



Lebensrad.

STANDORT-
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE
LEBENSZIELE

INFORMATION-
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-
KOMPETENZ



ZIELE UND METHODE

Die Schüler*innen denken über ihre persönlichen Lebensziele nach, indem sie anhand eines Lebensrades den Stellenwert und die Bedeutung einzelner Lebensbereiche reflektieren und individuelle Konkretisierungen vornehmen. Diese werden mit der beruflichen Zukunft in Verbindung gebracht: In welchen Berufen/beruflichen Tätigkeiten können die individuellen Lebensziele am besten vereint und realisiert werden?



ZEITBEDARF

- 90 Min Dauer der Methode
- 15 Min Ihre eigene Vorbereitungszeit
- 10 Min Materialbeschaffung/Vorbereitung des Raums



MATERIALIEN UND VORBEREITUNG

- Arbeitsblatt 1 (Anleitung)
- Arbeitsblatt 2 (Lebensrad)

Spielen Sie die Methode mitsamt den Arbeitsblättern einmal durch.

Drucken Sie die Arbeitsblätter 1 und 2 in der Anzahl Ihrer Schüler*innen aus – wenn möglich in Farbe.

Halten Sie das Logbuch oder ein anderes Portfolio bereit, damit die Schüler*innen ihre gewonnenen Erkenntnisse an einem Ort sammeln können.

GUT ZU WISSEN

Was sind meine Prioritäten? Welche Überzeugungen habe ich? Welche Ziele habe ich? Mit diesen Werte-Fragen setzen sich Jugendliche erfahrungsgemäß gerne auseinander. Menschen verhalten sich entsprechend ihrer Werte oder möchten es gerne. Werte beeinflussen unsere Wahrnehmung, unser Denken und Handeln und dienen somit der Handlungsorientierung. Sie sind ausschlaggebend für unsere Motivation und spielen eine wichtige Rolle bei Entscheidungsprozessen. Sie sind eine Art Kompass im Leben – unser Wertefokus kann sich jedoch ändern, da Werte zu unserem aktuellen Leben passen müssen. Es ist von zentraler Bedeutung, dass unsere Berufsvorstellungen und -wünsche zu unseren Werten und Lebenszielen und damit zu uns passen.

Üblicherweise werden Lebensräder in Coaching-Settings zur Analyse der aktuellen Zufriedenheit mit bestimmten Lebensbereichen herangezogen. In der vorliegenden Methode dient das Lebensrad dazu, sich Klarheit über die Bedeutung von Lebensbereichen in der Zukunft zu verschaffen und sich auf dieser Basis Gedanken über individuelle Lebensziele zu machen.

HILFREICHES SETTING UND TIPPS

Gestalten Sie die Stunde bewusst anders als sonst.

- **EINSTIEG:** Bieten Sie ein Warm-up an (Ideen im Koffer). Diese Übungen eignen sich sehr gut, um eine Klasse aus dem Schulalltag herauszulösen. Alle kommen in Bewegung und in Kontakt miteinander – eine gute Voraussetzung, sich Neuem zu öffnen.
- **RAUM:** Verändern Sie den Raum (Stuhlkreis, Tischgruppen etc.) oder suchen Sie einen ungewohnten Ort auf (Turnhalle, Außengelände etc.).
- **IHRE ROLLE:** Moderieren Sie eher, als dass Sie sich in der Pflicht sehen zu unterrichten. Achten Sie auf einen wertschätzenden Umgang der Schüler*innen untereinander und auf ein gutes Zeitmanagement (evtl. mit sichtbarer Uhr), um am Ende genügend Zeit für die wertvolle gemeinsame Abschlussreflexion zu haben.

Arbeitsphase

EINSTIMMUNG



5 Min



alle

ABLAUF

- Kommen Sie mit allen im Plenum zusammen. Kündigen Sie an, was Sie vorhaben.
- Laden Sie die Schüler*innen ein, sich mit ihren Werten und Lebenszielen zu beschäftigen.

EINZELREFLEXION



10 Min



allein



Arbeitsblatt 1 und 2

ABLAUF

- Teilen Sie Arbeitsblatt 1 und 2 aus.
- Die Schüler*innen erarbeiten Schritt 1 (Arbeitsblatt 1) und halten fest, was sie jeweils konkret mit einem bestimmten Lebensbereich (Freunde etc.) verbinden, und zeigen durch Ausmalen der Felder an, wie bedeutsam dieser für sie ist. So entsteht eine visuelle Übersicht der einzelnen Lebensziele in ihrer Relation zueinander.

Moderationsidee

Heute machen wir etwas anderen Unterricht. In dieser Stunde habt ihr Zeit, euch mit eurer Zukunft zu beschäftigen, genauer: mit eurer beruflichen Zukunft. Das Land Baden-Württemberg stellt dazu Angebote zur Studien- und Berufsorientierung zur Verfügung, die wir jetzt ausprobieren.

Unsere Werte stellen eine sehr wichtige Grundlage für das Erleben von Sinnhaftigkeit und Lebenszufriedenheit dar.

Beispiel: Stellt euch vor, ein Beruf würde euch sehr Spaß machen, aber leider mit dem für euch sehr wichtigen Wert »Umweltfreundlichkeit« nicht harmonieren. Je nachdem, wie wichtig euch die anderen Werte, die der Beruf erfüllt, im Verhältnis zu »Umweltfreundlichkeit« sind, ist dieser Beruf geeignet bzw. ungeeignet, um euch langfristig glücklich zu machen.

Ich möchte euch einladen, über eure eigenen Werte und Lebensziele nachzudenken. Wir wollen prüfen, in welchem Verhältnis sie zueinander stehen.

Wir wollen überlegen, wie ihr eure Ziele erreichen könntet.

Welche Berufe könnten wohl dazu passen?

Darüber werdet ihr in vier Arbeitsschritten sowohl alleine nachdenken als auch in Kleingruppen Impulse eurer Mitschüler*innen sammeln.

Auf Arbeitsblatt 1 ist beschrieben, wie wir gemeinsam vorgehen werden.

Schritt 1:

In diesem ersten Schritt erstellt ihr euer eigenes Lebensrad.

Überlegt, was ihr mit den dort aufgeführten Begriffen konkret verbindet.

Beispiel: Was verbindet ihr mit dem Begriff »Freunde«

(z.B. Spaß, Gespräche, in der Nähe wohnen, Ideen, Zeit verbringen, Sport ...)?

Stellt dann dar, wie wichtig es euch ist, in diesem Bereich eure Vorstellungen zu erreichen, indem ihr das Feld entsprechend ausmalt.

Mit diesem Lebensrad arbeiten wir dann weiter.

REFLEXION IN DER GRUPPE



20 Min



zu dritt



Arbeitsblatt 1 und 2

ABLAUF

- Die Schüler*innen bilden 3er-Gruppen und erarbeiten Schritt 2 (Arbeitsblatt 1).
- Dazu tauschen sich die Schüler*innen zu den Stichworten aus, die sie in ihrem Lebensrad notiert haben. Sie ergänzen ggf. neue Stichworte.

HINWEIS

Pro Feld können sich die Schüler*innen zwei Minuten austauschen. Ein*e Schüler*in sollte daher die Uhr im Blick haben, damit genug Zeit bleibt, alle Felder zu besprechen.

Schritt 2:

Tut euch zu dritt zusammen und sucht euch einen ruhigen Ort.

Nun geht es darum, zu erfahren, was die anderen mit den einzelnen Lebensbereichen verbunden und aufgeschrieben haben.

Vielleicht treffen einzelne Begriffe und Überlegungen auch auf euch zu und ihr könnt sie als Impulse mitaufnehmen?

Ergänzt diese dann in eurem Lebensrad.

REFLEXION IN EINZELARBEIT



10 Min



allein



Arbeitsblatt 1 und 2

ABLAUF

- Die Schüler*innen erarbeiten Schritt 3 (Arbeitsblatt 1): Sie priorisieren die Lebensbereiche und markieren ihre wichtigsten Lebensziele (ihre Stichworte). Anschließend überlegen sie, wie sie diese am besten in Verbindung mit einem Beruf umsetzen könnten.

Schritt 3:

Ihr beschäftigt euch nochmal allein mit eurem vorläufigen Ergebnis – dazu müsst ihr jedoch nicht an eure Plätze zurück, sondern könnt bleiben, wo ihr gerade seid.

Folgt den Anweisungen unter Schritt 3.

REFLEXION IN DER GRUPPE



15 Min



zu dritt



Arbeitsblatt 1 und 2

ABLAUF

- Die Schüler*innen treffen sich in ihrer etablierten 3er-Gruppe und erarbeiten Schritt 4 (Arbeitsblatt 1): Sie stellen sich gegenseitig ihre Erkenntnisse vor und reflektieren gemeinsam für jede*n der Gruppe, zu welchen Bedingungen und in welchen Berufen/beruflichen Konstellationen sich die wichtigsten Lebensziele am besten verwirklichen lassen.

Schritt 4:

Wendet euch wieder eurer 3er-Gruppe zu und erarbeitet gemeinsam Schritt 4.

TIPP

Schaut dabei nicht, zu welchen Berufen ihr passt, sondern welche Berufe zu euch passen. Geht von EUCH aus, nicht von den Berufen.
Ihr könnt auch passende Berufe erfinden und beschreiben, auch wenn ihr vielleicht nicht wisst, ob es sie gibt. Wenn ihr soweit seid, gibt es sie vielleicht schon.

ABSCHLUSSRUNDE UND DOKUMENTATION DER ERKENNTNISSE



10 Min



alle

ABLAUF

- Kommen Sie mit allen zum Abschluss der Stunde im Plenum zusammen.
- Regen Sie einen Austausch an (siehe Reflexionsfragen).
- Teilen Sie die Linkliste aus, auf der die Schüler*innen weitere geprüfte und kommentierte Informationsangebote finden können.
- Bitten Sie die Schüler*innen, ihre Erkenntnisse der Stunde in ihrem Logbuch festzuhalten und das Arbeitsblatt 1 und 2 dort abzulegen.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie ging es euch mit der Methode?
- (Was) konntet ihr Neues erfahren/entdecken?
- Was ist die wichtigste Erkenntnis für euch?

NAME, DATUM

SCHRITT 1 (EINZELARBEIT)

1. Schau dir das Arbeitsblatt 2 mit dem Lebensrad an.
Was verbindest du konkret mit den Begriffen **FREUNDE, BILDUNG** etc.? Notiere in den äußeren, farbigen Kreis passende Stichworte. Denke an z.B. Tätigkeiten, Orte, Menschen.
2. Wie wichtig sind dir die jeweiligen Bereiche? Male das entsprechende Feld des weißen Kreises von innen (weniger wichtig) nach außen (sehr wichtig) farbig aus.

SCHRITT 2 (ZU DRITT)

1. Stellt euch gegenseitig »eure« Stichworte vor (zwei Min pro Feld).
2. Wenn Stichworte der anderen auch für euch gelten, ergänzt sie in eurem Lebensrad.

SCHRITT 3 (EINZELARBEIT)

1. Welche der fettgedruckten Begriffe sind dir besonders wichtig? Rahme sie in deinem Lebensrad ein.
2. Erstelle ein »Ranking« dieser markierten Begriffe. Nummeriere sie von 1 (ganz wichtig) bis ... (weniger wichtig).
3. Prüfe, welche Lebensziele (deine Stichworte) zusammenpassen. Markiere sie mit unterschiedlichen Farben.
4. Überlege und notiere, in welchem Szenario du diese Lebensziele miteinander in Verbindung bringen könntest.
Was könnte dir helfen? / Welches Umfeld bräuchtest du? / Welche Berufe Tätigkeiten fallen dir dazu ein?

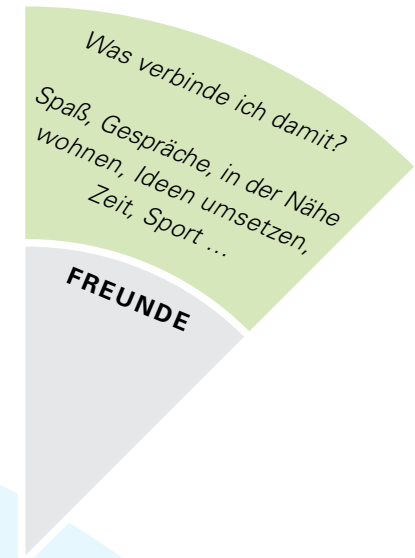
.....

.....

.....

SCHRITT 4 (ZU DRITT)

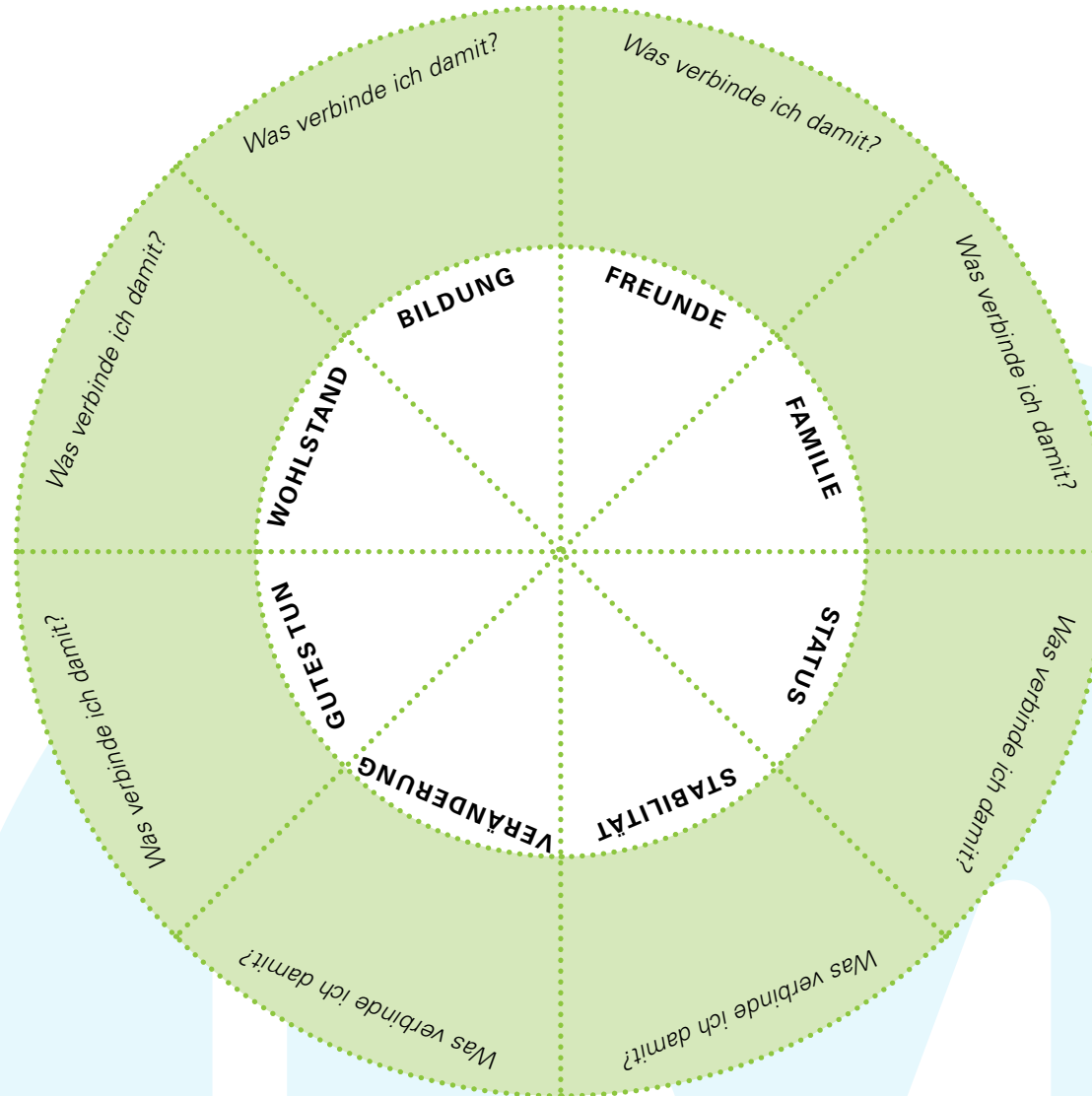
1. Stellt euch reihum gegenseitig eure Ideen von Schritt 3, Aufg. 4 vor (fünf Min pro Person).
2. Gebt euch gegenseitig ein Feedback und weitere Impulse: »In diesem Umfeld sehe ich dich ...«;
»Diese weiteren Ideen und Tipps habe ich für dich ...«
3. Haltet am Schluss das für euch Wichtigste auf Arbeitsblatt 2 unter dem Punkt »Fazit« fest.



Lebensrad.

NAME, DATUM.....

LEBENS RAD



FAZIT

Denke an Berufe oder berufliche Tätigkeiten, die du dir wünschst, an ein für dich ideales Umfeld.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



STANDORT-
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE
LEBENSZIELE

INFORMATIONSS-
KOMPETENZ



ENTSCHEIDUNGS-
KOMPETENZ

Lebensrad.

Autor*innen: Kathinka Dettmer, Florian von Dobeneck

Gestaltung: www.geiervisuell.com

Ihr Feedback hilft sehr, unser Angebot für Ihren Unterricht zu optimieren.
Bitte geben Sie bei edkimo.com den Feedback-Code *duwekepo* ein
oder scannen Sie den QR-Code. Vielen Dank!



Meine Notizen.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

GEFÖRDERT VOM



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST

