

LEBRIS

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

We know
books

Simona POPA

Beratung und persönliche Entwicklung

Lehrbuch
für die 7. Klasse



EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ

INHALT

Anweisungen zur Verwendung des Lehrbuchs	6
Die Reise geht weiter: Forschungsreise zu uns selbst	8
Die nötige Ausrüstung für die Expedition	9



Schritte zur Selbsterkenntnis	11
<i>Erstbewertung:</i> Vorbereitungen für die Expedition	12
1. Lektion Start in die Vorpubertät (Präadoleszenz): Herausforderungen und Chancen	14
2. Lektion Mit Vertrauen auf dem Gelände der Vorpubertät	18
3. Lektion Mit Verantwortung auf dem Gelände der Vorpubertät	22
4. Lektion Wiederholung und Bewertung. Mein Projekt: Redakteure der Schulzeitung.....	26
5. Lektion Wo sind wir angekommen? Selbstbewertung und Reflexion	28



Rast in der Tiefe der Gefühlswelt	31
1. Lektion Lasst uns Empathie entdecken!.....	32
2. Lektion Lasst uns kooperieren und zusammenarbeiten!.....	36
3. Lektion Ein gutes Wort kann viel bewirken.....	40
4. Lektion Wiederholung und Bewertung. Mein Projekt: Redakteure der Schulzeitung.....	44
5. Lektion Wo sind wir angekommen? Selbstbewertung und Reflexion	46

Zum Gipfel des Erfolgs	49
1. Lektion Erfolg und Misserfolg im Lernprozess.....	50
2. Lektion Mentalität des Lernfortschritts	54
3. Lektion Zeit, Organisation, Planung.....	58
4. Lektion Wiederholung und Bewertung. Mein Projekt: Redakteure der Schulzeitung.....	62
5. Lektion Wo sind wir angekommen? Selbstbewertung und Reflexion	64

4.
Kapitel

Expedition in die Zukunft	67
1. Lektion Wir erforschen, „was ich will“. Persönliche Bestrebungen, Berufe und Bildungsniveau	68
2. Lektion Wir nähern uns dem, „was ich kann“. Karrieremöglichkeiten.....	72
3. Lektion Wir schauen auf das, „was ich sein werde“. Persönliche Ziele, Karriere und Lebensstil	76
4. Lektion Wiederholung und Bewertung. Mein Projekt: Redakteure der Schulzeitung.....	80
5. Lektion Wo sind wir angekommen? Selbstbewertung und Reflexion	82

Jahreswiederholung und Schlussbewertung

Ein erwünschtes Ziel: das Wohlbefinden	85
Miniwörterbuch	88



Kompetenzen

Rahmenkompetenzen

- 1 Annehmen einer positiven Einstellung sich selbst gegenüber und eines gesunden, ausgewogenen Lebensstils
- 2 Harmonische Beziehungsverhältnisse in und außerhalb der Schule
- 3 Reflektieren über die Motivation und die Wirksamkeit der Strategien für den Lernfortschritt
- 4 Entscheidung bezüglich Fortbildung und Karriere durch Verwertung von Selbsterkenntnis, Bildung und Beschäftigung

Teilkompetenzen

- 1.1 Planen der Tätigkeiten, die aus der Perspektive der Selbstwirksamkeit für die Persönlichkeitsentwicklung spezifisch sind
- 1.2 Selbstbewertung des gesunden Lebensstils in Bezug auf die Umwelt
- 2.1 Bekunden von Empathie in Bezug auf individuelle und gruppenbedingte Verschiedenheiten
- 2.2 Entschlossene Stellungnahme zu wechselseitigen Beziehungen in Schule, Familie und Gemeinschaft
- 3.1 Integrieren von Routinen der Selbstdisziplin und des gesunden Lebensstils in den Tagesablauf
- 3.2 Konstruktiver Rückblick in Bezug auf Lernerfolge und Misserfolge
- 4.1 Formulieren persönlicher Ziele in Bezug auf Bildung, Karriere und Lebensstil
- 4.2 Evaluation der Entsprechung zwischen den persönlichen Bestrebungen, den Anforderungen eines Berufs und dem notwendigen Bildungsniveau

Forschungsreise zu uns selbst

Zu Beginn jedes Schuljahres erwartet dich eine neue Herausforderung, eine neue Reise, die dich auf ungeahnten Wegen zu deinem Inneren führt. In diesem Jahr wirst du auf eine unvergessliche Reise zu dir selbst aufbrechen, auf eine Expedition der Selbstentdeckung und Erforschung der Ausmaße deiner Persönlichkeit.

Dein Weg wird dich mit originellen Reisezielen überraschen. Im ersten Kapitel wirst du durch das Labyrinth der Selbstkenntnis gehen und die ungeahnten Wunder in deinem Inneren entdecken: das Selbstvertrauen und das Vertrauen in deine Fähigkeiten. Du wirst deine persönlichen Ressourcen, deine Begabungen und Fähigkeiten entdecken und lernen, dich verantwortungsbewusst zu verhalten. Danach wirst du in die Tiefe der Emotionen einsteigen, die eng mit dem Verhalten zusammengehören, und du wirst Empathie, Beteiligung und Zusammenarbeit anwenden lernen, um neue Freunde zu gewinnen. Aus der Tiefe der Emotionen wirst du auf hohe Gipfel steigen und lernen, dich zu organisieren, deine Zeit so zu planen, dass du Misserfolge vermeiden und dich über Erfolge im Leben freuen kannst.



Vom Gipfel aus kannst du in die Zukunft blicken und entdecken, was deine persönlichen Ziele sind. Du wirst über die Entscheidungen nachdenken, die du bald zu treffen hast ...

Du wirst wunderbare Weggefährten entdecken, die dir helfen werden, dich zu entwickeln und verantwortlich mit deiner Gesundheit und der Umwelt umzugehen.

Viel Erfolg auf der Entdeckungsreise, lass Neugier und Mut dich begleiten!



Die nötige Ausrüstung für die Expedition

Wie du das von den vorherigen Reisen bereits kennst, brauchst du auch dieses Mal Ausrüstung, die dir während der Expedition nützlich ist. Sie hilft dir, die Erfahrungen, die für dein Leben wichtig sind, zu sammeln, zu erforschen, sie zu verstehen und ihnen Sinn zu verleihen:



Reisetagebuch

Es ist wichtig, dass du bedeutsame Erfahrungen aufschreibst und über ihre Auswirkung auf dich nachdenkst. Schau aufmerksam auf das, was du in deinem Inneren fühlst. Analysiere deine Erlebnisse, Zustände, Verhaltensweisen und Einstellungen und überlege, welche Erfahrungen für dich wichtig sind, was du davon mitnehmen willst und wie du das, was du entdeckt hast, in deinem Leben anwenden kannst.

Persönliches Lernportfolio

Dein persönliches Lernportfolio gehört unbedingt zu deiner Ausrüstung dazu. Darin bewahrst du auf, was du während deiner Expedition lernst. Du kannst Zeichnungen, Arbeits-, Bewertungs-, Selbstbewertungs- oder Feedbackbögen darin sammeln, aber auch Listen, Projekte, Plakate, Poster, Collagen, Fragebögen, Fotos, Urkunden oder Tagebuchseiten.



Benutze diese Materialien, um deine Reiseerfahrungen mit Mitschülern, Lehrern und Eltern zu teilen und um dich zu erinnern, wo du warst und was du gelernt hast.

Deine Klassenlehrerin bzw. dein Klassenlehrer wird dich auf dieser Expedition begleiten. Besprecht gemeinsam, wie dein Portfolio aussehen und welche Materialien es enthalten soll, sodass es dir beim Lernen hilft und deinen Bedürfnissen und Interessen entspricht.

Kommunikationsausrüstung

Während der Expedition ist es wichtig, mit Mitschülerinnen und Mitschülern über deine Erfahrungen zu sprechen, deinen Standpunkt zu vertreten und dir die Meinungen deiner Mitreisenden anzuhören. Du wirst die Gelegenheit haben, mit deinen Reisegefährten zusammenzuarbeiten und zu kooperieren, an Gruppendebatten teilzunehmen und die Einzigartigkeit und Vielfalt, die euch eigen ist, zu beobachten.



Verhaltensregeln

Achte die Meinungen deiner Mitschülerinnen und Mitschüler, ohne sie zu kritisieren oder darüber zu urteilen!



**1.
Kapitel**

Schritte zur Selbsterkenntnis



Rahmenkompetenz: Annehmen einer positiven Einstellung sich selbst gegenüber und eines gesunden und ausgewogenen Lebensstils

Teilkompetenzen:

- 1.1 Planen der Tätigkeiten, die aus der Perspektive der Selbstwirksamkeit für die Persönlichkeitsentwicklung spezifisch sind
- 1.2 Selbstbewertung des gesunden Lebensstils in Bezug auf die Umwelt

Integrierte Teilkompetenzen:

- 2.1 Bekunden von Empathie in Bezug auf die individuellen oder gruppenbedingten Unterschiede
- 2.2 Entschlossene Stellungnahme zu wechselseitigen Beziehungen in Schule, Familie und Gemeinschaft
- 3.1 Integrieren von Routinen der Selbstdisziplin und des gesunden Lebensstils in den Tagesablauf

Inhalte: Selbsterkenntnis und ein gesunder, ausgewogener Lebensstil

- Selbstwirksamkeit
- Etikettierungen
- Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Leistungsfähigkeit
- Herausforderungen und Chancen
- Physische und psychische Veränderungen bei Präadoleszenten
- Verantwortungsvolles Verhalten
- Aggressivität, Gewalt, Bullying: Ursachen, Formen, Lösungen
- Internet, soziale Netzwerke und Alltag
- Einstellung zu Ressourcen und Recycling

Erstbewertung:

Vorbereitungen für die Expedition

1 **Erinnere dich an die Reise im vergangenen Schuljahr. Bildet Vierergruppen und beantwortet folgende Fragen:**

- a) Welche Gebiete eurer Persönlichkeit habt ihr voriges Jahr im Rahmen der Stunden „Beratung und persönliche Entwicklung“ erforscht?
 - b) Was waren die Regeln der Kommunikation und des effizienten Beziehungsverhältnisses?
 - c) Welche Materialien habt ihr in euer persönliches Lernportfolio aufgenommen?
 - d) Welche Rolle hat das persönliche Lernportfolio gespielt?
- Teilt eure Antworten mit anderen Mitschülerinnen und Mitschülern.



2 **Denke an die Aspekte, die du im vorigen Jahr im Rahmen der Stunden „Beratung und persönliche Entwicklung“ entdeckt hast.**

- a) Liste Aspekte auf, die entscheidend zu deinem Wohlbefinden, zur Festigung deines Selbstvertrauens sowie zur harmonischen Kommunikation mit deinen Mitmenschen beigetragen haben.
- b) Wähle eine Mitschülerin / einen Mitschüler und erzähle ihr/ihm von einer Situation, in der du im Alltag etwas angewendet hast, das du im Rahmen der Stunden „Beratung und persönliche Entwicklung“ gelernt hast.

3 Kreise die Aussagen ein, die wichtige Aspekte darstellen, die du während der vorigen Reise entdeckt hast und auf der bevorstehenden Forschungsreise anwenden könntest.

1. Die persönlichen Eigenschaften beeinflussen unser Verhalten in bestimmten Situationen.
2. Zu einem guten Gesundheitszustand tragen gesunde Ernährung, die Ausgewogenheit zwischen Bewegung und Ruhe, die tägliche körperliche Bewegung und ein harmonisches Umfeld bei.
3. Die Gefühle stehen in enger Verbindung zu unseren Gedanken und Verhaltensweisen.
4. Es ist wichtig, dass wir unsere persönlichen Werte und Überzeugungen beachten.
5. Für ein gutes Beziehungsverhältnis vermeiden wir Werturteile und Kritik.
6. Aggressive Verhaltensweisen und Belästigungen im Onlinemedium müssen sofort eingestellt werden.
7. Die positive Einstellung dem Lernen gegenüber hilft uns, effizient zu lernen.
8. Bei der Wahl unserer beruflichen Laufbahn müssen wir unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten berücksichtigen.

4 Lies folgende Aussagen und setze den Buchstaben **R** rechts neben die, die du für richtig hältst, und den Buchstaben **F** neben die, die du für falsch hältst.

1. Jeder ist einzigartig, und es ist wunderbar, dass wir verschiedenartig sind. **R**
2. Es hilft mir, wenn ich positives Feedback bekomme.
3. Ich unterbreche meine Klassenkameraden, wenn ich keine Geduld habe, ihnen zuzuhören.
4. Wir lachen niemals über andere.
5. Ich achte die Meinung anderer, auch wenn sie sich von meiner unterscheidet.
6. Ich kritisiere die Antworten der anderen, wenn ich glaube, dass sie falsch sind.

5 Zeichnet auf ein Plakat die Handumrisse aller Mitschüler.

- 1) Schreibe auf deine beiden Handflächen zwei Eigenschaften, die dir oft als persönliche Ressourcen nützen und die dir auf der bevorstehenden Expedition helfen könnten.
- 2) Lies, was deine Mitschüler geschrieben haben, und schreibe alle Eigenschaften, die auch für dich gelten, auf.
- 3) Wähle eine der Eigenschaften aus, die du selbst nicht besitzt, und schreibe eine erste Tagebuchseite dazu. Wie könntest du die Eigenschaft erwerben und wie könnte sie dir helfen?
- 4) Schreibt an die Tafel, was ihr auf der Reise im Rahmen des Unterrichts in „Beratung und persönliche Entwicklung“ lernen möchtet. Schreibt eure Ideen in Form eines Schemas auf und legt sie in euer persönliches Portfolio.

