Inhaltsverzeichnis

Bereich I: Das bin ich
Bereich II: Meine Familie und meine Herkunft
Bereich III: So soll meine Zukunft sein

Thema	Bereich	Seite
Begrüßung, Elterninformation		
Das bin ich	I	6
Mein Name	I	7
Meine Familie	II	8
Familiengeschichten	II	9
Wer bin ich und warum so viele?	II	10
Lieber allein oder gemeinsam?	I	11
Drinnen und draußen	III	12
Brief an die Zukunft	III	13
Mein Umschlag für die Zeitreise		14
Gedanken denken	I	15
Tausend Fragen	I	16
Das bin ich	I	17
So sehen mich andere	I	18
Lüge oder Wahrheit – Spiel	I	19
Fremd oder vertraut?	I, II	20
Wie geht es dir?	I	21
Ich so, du so – Wir sind alle besonders!	I	22
Hmm, lecker, Lieblingsessen!		23
So-nicht!-Protokoll	I	24
Das bin ich	I	25
Meine Klasse – Kenne ich sie wirklich gut?	I	26
Konfliktfelder und wie ich sie bewerte	I, II	28

Zu viel Wut im Bauch?	I	29
So lebe ich jetzt	I	30
10-Dinge-Listen – Das besitze ich	I	31
Blick in die Zukunft: So möchte ich leben	III	32
Das bin ich – Ich-ABC	I	33
Was mir wichtig ist	I	34
Mein Beziehungsgeflecht	II	35
Erfolge und Misserfolge	I	36
Vorbilder und Idole	I	37
Blick in die Zukunft	III	38
Sucht frisst Glück?	I	40
Unter den Blicken Sherlocks	I	41
Das bin ich – Satzanfänge	I	42
Mein Lebensweg	II	43
Alles fließt – Blick zurück	II	44
Alles fließt – Blick nach vorn	III	45
Liebesgedichtgenerator	I, III	46
Hundert Jahre leben	II	47
Und was glaubst du?	III	48
Weisheiten weiterdenken	I	49
Virituelle Selbstdarstellung	I	50
Das bin ich – in Listen	III	52
Das ist mir im Leben wichtig	III	54
Die Gesellschaft, in der ich leben möchte	I	55
Wofür lohnt es sich zu leben?	III	56
Nachhaltige Entwicklungsziele – persönliches Ranking	I	57
Brief aus der Vergangenheit	I	59
Abschied		60

Drinnen und draußen

Es klingelt zur großen Hofpause in der Schule. Endlich!
„Raus an die frische Luft!“, sagen die Lehrer und Lehrerinnen. Alle schnappen ihr Pausenbrot und flitzen auf den Schulhof.
Aber was ist eigentlich so besonders daran, nach draußen zu gehen? Was kann man draußen machen, das im Schulhaus oder in der Wohnung nicht möglich ist? Was magst du am Draußen-Sein? Denk darüber nach.

Das kann ich nur draußen machen:

So sieht mein Lieblingsort draußen aus:

Das höre ich nur draußen:

Auf unserem Schulhof mag ich:

Am liebsten mache ich draußen:

Das fühle ich nur draußen:

Zu viel Wut im Bauch?

Klar weißt du, dass es nicht hilfreich ist, andere zu beschimpfen, zu beleidigen oder schlagen zu wollen. Aber manchmal hat man so viel Wut im Bauch, dass es echt schwierig ist, sich zurückzuhalten. Ja und meistens merkst du danach, dass dieses Verhalten den Konflikt nicht verbessert hat, sondern das Gegenteil passiert ist: Der Konflikt ist noch da und er ist noch schlimmer geworden.
Was kannst du also tun, wenn die Wut im Bauch groß ist und die Gefahr besteht, dass du falsch reagierst? Hier eine Liste von Vorschlägen.
Natürlich passen die nicht alle zu dir, wir Menschen sind verschieden. Aber bewerte die Strategien mal mit 🙂 – passt zu mir, 😐 – passt vielleicht zu mir, ☹ – passt gar nicht zu mir. Markiere dann alle mit 🙂 bewerteten Strategien mit der leuchtendsten Farbe, die du in deiner Stiftebox findest.

- Ich atme fünfmal ganz tief durch, erst dann antworte ich.
- Ich denke in Ruhe über eine gute Lösung nach.
- Ich gehe raus in einen Park oder Wald und schreie ganz laut.
- Ich gehe weg und laufe ganz aufrecht, kraftvoll und stark.
- Ich hole mir Rat bei meinen Eltern oder Großeltern.
- Ich kaufe mir ein großes Eis.
- Ich lasse mich trösten.
- Ich mache Sport und powere mich richtig aus.
- Ich rede erst einmal mit Freundinnen und Freunden über den Konflikt.
- Ich sage der oder dem anderen ganz ruhig, dass er so nicht mit mir reden soll.
- Ich sage dem anderen möglichst ruhig, warum mich sein Verhalten verletzt.
- Ich sehe mir auf meinem Handy lustige Filme an.
- Ich suche mir Verbündete im Konflikt.
- Ich tue etwas, was ich gerne mag.
- Ich zähle im Kopf bis 10, bis ich in Ruhe antworten kann.
- Ich ziehe mich erst einmal zurück, gehe weg, und löse den Konflikt später.
- In meinem Zimmer traktiere ich mein Kopfkissen mit Schlägen.

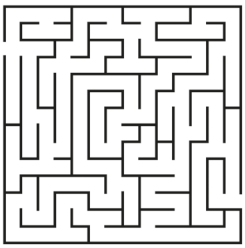
Dir ist klar, der Konflikt ist dadurch noch nicht gelöst. Du hast aber erreicht, dass deine Wut im Bauch den Konflikt nicht verschlimmert hat.
Und jetzt geht es darum, eine gute Lösung zu finden. **Du bist stark, pack es an.**

Manchmal kann man Konflikte nicht selbst lösen. Dann benötigst du Hilfe. Hier könntest du danach suchen:

Ansprechpartner in der Schule	**andere Ansprechpartner**
Sozialarbeiterin/Sozialarbeiter:	Kinder- und Jugendtelefon:
.....	.....
Lehrerin/Lehrer des Vertrauens:	Beratungsstelle Jugendamt:
.....	.....
Beratungslehrerin/Beratungslehrer:	Kinder- und Jugendnotdienst:
.....	.....
	www.schulpsychologie.de

Mein Lebensweg

Wie verläuft ein Leben, womit kann man die Lebenswege von Menschen vergleichen? Mit einem Labyrinth, dem anstrengenden Weg auf einen Berg hinauf, einer Spirale, dem Lauf eines Flusses von der Quelle bis zum Meer?

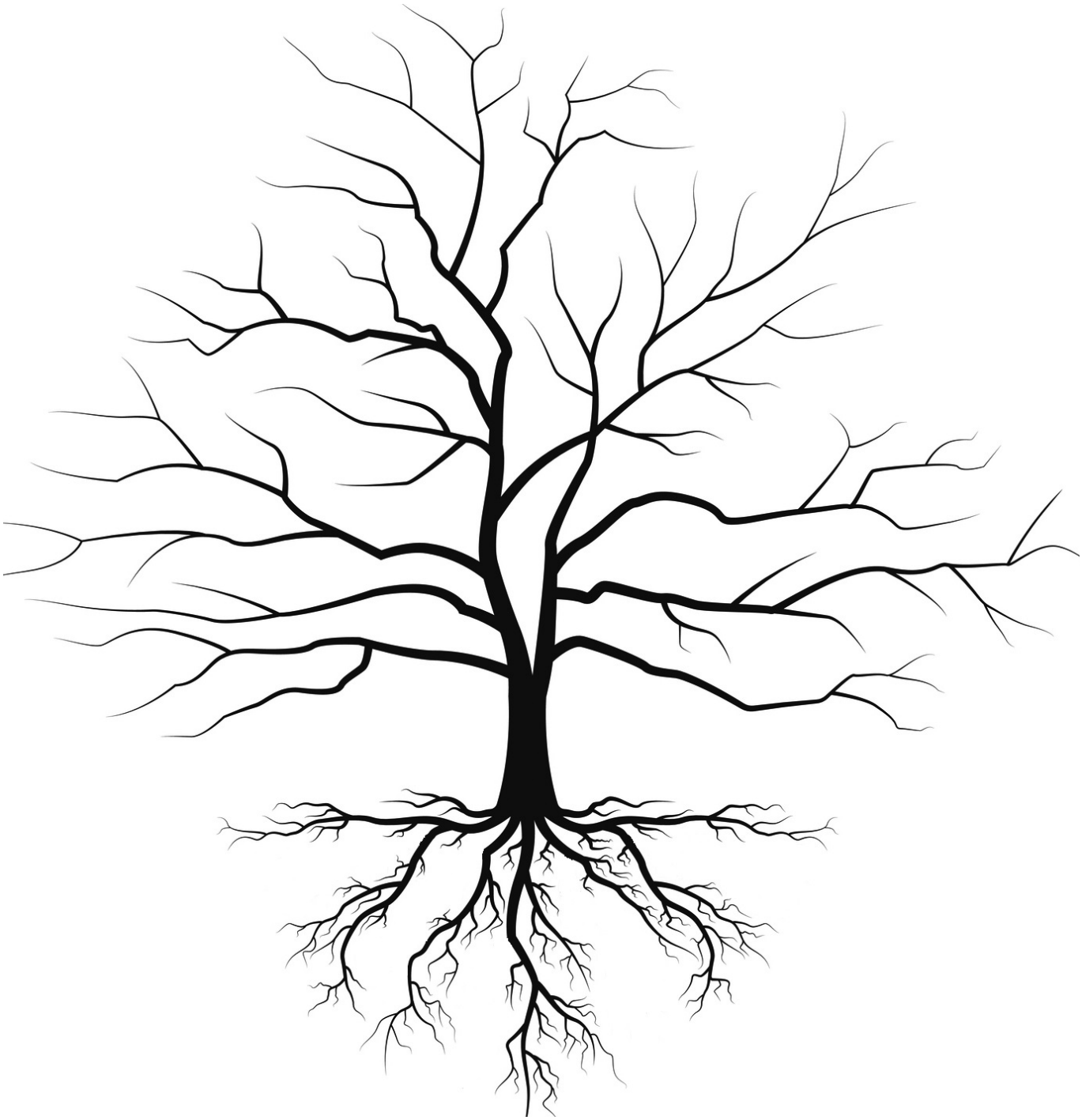


Wie verlief dein Leben bisher? Welche wichtigen Ereignisse haben dich geprägt und was erhoffst du von dem Leben, das vor dir liegt?
Wähle eines der oben gezeigten Bilder für den Lebensweg oder finde selber eins. Zeichne es zunächst mit Bleistift auf diese Seite. Markiere den Ort, an dem du heute stehst.

Blicke zurück und trage mindestens 5 Ereignisse ein, die dein Leben bis heute beeinflusst haben.
Blicke aber auch in die Zukunft und trage 5 Ereignisse ein, die du dir für die Zukunft erhoffst.
Gestalte deinen Lebensweg farbig, nutze warme, kalte, dunkle und helle Farben und zeige mit den Farben, wie du das Ereignis bewertest.

Die Gesellschaft, in der ich leben möchte

Nicht nur du allein sorgst für deine Weiterentwicklung, dein zukünftiges Glück und deine Lebenszufriedenheit, auch die Bedingungen, Gesetze, Werte und Gewohnheiten der Gesellschaft, in der du lebst, spielen eine Rolle.
Formuliere, wie die Gesellschaft sein sollte, in der du leben möchtest. Schreibe es mit grünem Stift an die Äste des Baumes.



Um eine solche Gesellschaft entstehen zu lassen, benötigt es Grundlagen, Wurzeln. Was könntest du tun, um eine solche Gesellschaft, wie oben beschrieben, entstehen zu lassen? Schreibe es an die Wurzeln.