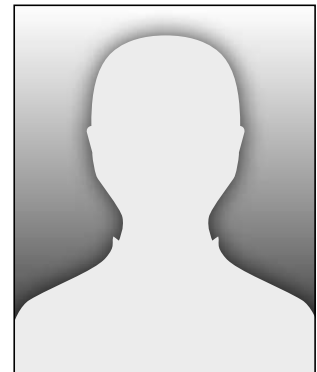


PERSÖNLICHE IDENTITÄTSKARTE

Ich weiß nicht, ob dir schon aufgefallen ist, wie genial du bist. Total einzigartig, vom Fingerabdruck bis zum Bauchnabel ein Original, das auf der ganzen Welt in nur einer einzigen Ausführung vorkommt. Mit Begabungen und Stärken, die niemand sonst in dieser Zusammensetzung besitzt. Genauso, wie du bist, wirst du gebraucht. Als Mädchen oder Junge, als Mann oder Frau. Jeder von uns hat einen Platz in dieser Welt und eine ‚Lebensaufgabe‘, die kein anderer erfüllen kann. Dass du immer mehr entdeckst, was in dir steckt und wie du dein Potenzial einsetzen kannst, ist total wichtig. Deshalb laden wir dich hier zu einem kleinen Test ein, der dir helfen soll, dich selber noch etwas besser kennen und einschätzen zu lernen. *Keine Angst, der Test ist nur für dich und wird nicht eingesammelt oder benotet.*

Doch zuerst erstellst du deine **persönliche Identitätskarte**. Nimm dir Zeit fürs Ausfüllen und frage deine Eltern, deine Freunde oder andere Personen, die dich gut kennen, was sie an dir einzigartig finden und was sie an dir ganz besonders schätzen. Andere Menschen können uns eine große Hilfe dabei sein, zu entdecken und zu mögen, wer wir sind.

*Hier ist Platz
für deinen
Daumenabdruck*



Vorname/Name: _____

Wohnort: _____

Haarfarbe: _____

Augenfarbe: _____

Meine Familie: _____

Meine Hobbys: _____

Das kann ich gut – meine Stärken:

Das fällt mir schwer – meine Schwächen:

Meine Zukunftspläne oder, anders ausgedrückt, meine ‚Lebensaufgabe‘, die ich in dieser Welt erfüllen möchte:

Meine Coaches (Menschen, die mich unterstützen, bei denen ich mir Rat hole ...)



PERSÖNLICHER FRAGEBOGEN

KREUZE AN, WAS AUF DICH ZUTRIFFT:

- | | | | | |
|---|---|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> spontan | <input type="checkbox"/> konzentriert | <input type="checkbox"/> MitläuferIn |  | |
| <input type="checkbox"/> zurückhaltend | <input type="checkbox"/> TierfreundIn | <input type="checkbox"/> UnterhalterIn | | |
| <input type="checkbox"/> beliebt | <input type="checkbox"/> kinderliebend | <input type="checkbox"/> kritisch | | |
| <input type="checkbox"/> offen | <input type="checkbox"/> Leserate | <input type="checkbox"/> zurückhaltend | | |
| <input type="checkbox"/> Morgenmuffel | <input type="checkbox"/> Büchermuffel | <input type="checkbox"/> umgänglich | | |
| <input type="checkbox"/> Frühaufsteher | <input type="checkbox"/> clever | <input type="checkbox"/> streitlustig | | <input type="checkbox"/> eher |
| <input type="checkbox"/> freundlich | <input type="checkbox"/> Klassenclown | <input type="checkbox"/> sportlich | | <input type="checkbox"/> optimistisch |
| <input type="checkbox"/> zufrieden | <input type="checkbox"/> eher cool | <input type="checkbox"/> musikalisch | | <input type="checkbox"/> sprachbegabt |
| <input type="checkbox"/> vorsichtig | <input type="checkbox"/> nervös | <input type="checkbox"/> gestylt | | <input type="checkbox"/> Künstlertyp |
| <input type="checkbox"/> risikofreudig | <input type="checkbox"/> gelassen | <input type="checkbox"/> modebewusst | | <input type="checkbox"/> sozial |
| <input type="checkbox"/> AnführerIn | <input type="checkbox"/> gefühlsbetont | <input type="checkbox"/> mutig | <input type="checkbox"/> scheu | |
| <input type="checkbox"/> MitläuferIn | <input type="checkbox"/> hart im Nehmen | <input type="checkbox"/> eher ängstlich | <input type="checkbox"/> selbstbewusst | |
| <input type="checkbox"/> angepasst | <input type="checkbox"/> sensibel | <input type="checkbox"/> Sportskanone | <input type="checkbox"/> eher unsicher | |
| <input type="checkbox"/> unangepasst | <input type="checkbox"/> einfühlsam | <input type="checkbox"/> Mathe-Genie | <input type="checkbox"/> HandwerkerIn | |
| <input type="checkbox"/> gute(r) FreundIn | <input type="checkbox"/> schusselig | <input type="checkbox"/> witzig | <input type="checkbox"/> ErfinderIn | |
| <input type="checkbox"/> PerfektionistIn | <input type="checkbox"/> SprücheklopferIn | <input type="checkbox"/> eher ernst | <input type="checkbox"/> BastlerIn | |
| <input type="checkbox"/> bequem | <input type="checkbox"/> ChaotIn | <input type="checkbox"/> abenteuerlustig | <input type="checkbox"/> Computercrack | |
| <input type="checkbox"/> aktiv | <input type="checkbox"/> DenkerIn | <input type="checkbox"/> eher | <input type="checkbox"/> TänzerIn | |
| <input type="checkbox"/> zappelig | <input type="checkbox"/> eigenständig | <input type="checkbox"/> pessimistisch | | |

Gar nicht immer so einfach mit diesen Fragen. In gewissen Dingen bist du vielleicht mutig, anderes macht dir Angst. Manche Dinge gehen dir locker von der Hand, manches fällt dir ganz schön schwer. Dies zuzugeben ist entlastend. Wir sind nicht perfekt und müssen es auch nicht sein.

Ein gutes Selbstbewusstsein zu haben, bedeutet nicht, sich selber für den absoluten Star zu halten, sondern sich als ‚sich selbst‘ – mit allem was dazugehört – zu akzeptieren und gern zu haben. **Vergleiche dich nicht mit anderen. Du bist du und das ist ok so.**

Was ich an mir mag:

FAKTEN ZU JUNGEN UND MÄDCHEN: RICHTIG ODER FALSCH?

✓ oder ✗?

Mädchen tragen Konflikte eher durch Sprache aus	
Jungen besitzen 7 % mehr Muskelmasse, deshalb sind sie stärker	
Mädchen sind deutlich intelligenter als Jungen	
Kleine Mädchen beginnen 1 bis 2 Monate früher mit dem Laufen	
Jungen reagieren stark auf das, was sie sehen	
Im weiblichen Gehirn sind die beiden Hirnhälften stärker vernetzt	
Mädchen singen lieber, weil ihre Stimmbänder länger sind	
„Jungen „lästern“ tendenziell weniger über andere als Mädchen“	
Mädchen sind in Geografie besser als Jungen	
Männliche Babys reagieren stärker auf Gegenstände, weibliche eher auf Gesichter	
Jungen sind impulsiver und lösen Konflikte eher durch Kräfteressen	
Bei Jungen beginnt die Pubertät später	
Mädchen sind im Kochen begabter als Jungen	
Mädchen lernen früher lesen als Jungen	
Mädchen haben mehr Mühe, sich in andere Menschen hineinzusetzen.	
Frauen sind leichter, weil ihre Knochendichte geringer ist.	
Frauen besitzen ein kleineres Herz als Männer	
Jungen spielen besser Fußball, weil sie größere Füße haben	
Männer besitzen größere Lungen	
Frauen haben in der Regel breitere Hüften als Männer	
Hormone sind Frauensache – Männer haben keine	

Beziehungen aufbauen und gestalten

EINHEIT 2

„BEZIEHUNGEN AUFBAUEN UND GESTALTEN“ BEZIEHUNGSKOMPETENZ

KOMPETENZEN

Die Schülerin/der Schüler kann:

- » Sich mit der eigenen (familiären) Herkunft und Prägung auseinandersetzen
- » Verstehen, dass Familie für sein Leben wichtig ist
- » Verstehen und Formulieren, was Freundschaft bedeutet/beinhaltet
- » Konstruktive Ansätze zur Konfliktlösung in Freundschaften aufzählen
- » Eine Mitverantwortung für das Gelingen von Beziehungen übernehmen

Weil Sexualität Beziehungssache ist, kommt dem Stärken der Beziehungskompetenz in der Sexualaufklärung eine große Bedeutung zu. Es handelt sich dabei nach Joachim Bauer um ein Geflecht aus sechs verschiedenen Komponenten, die in Wechselwirkung bei jedem Kontakt zwischen Menschen in Gang gesetzt werden und darüber entscheiden, ob eine Beziehung als befriedigend und aufbauend erlebt wird:

1. Sehen und Gesehenwerden
2. Gemeinsame Aufmerksamkeit
3. Emotionale Resonanz
4. Gemeinsames Handeln
5. Grundsätzliche Kooperationsbereitschaft
6. Das Verstehen von Motiven und Absichten.

Ohne die Berücksichtigung der Beziehungskompetenz bleibt Sexualpädagogik im Anatomischen und in einer fast autistisch zu nennenden Lustbezogenheit stecken.

Sexualpädagogik tendiert bisweilen dazu, Sexualität nicht als eingebunden in vielfältige soziale Einflüsse wahrzunehmen, sondern als isoliertes Ereignis: entweder als Selbstbefriedigung oder als bloß körperliche Aktivität von Sexualpartnern. Tatsächlich bringen wir aber immer unsere gesamte Geschichte und alle unsere sozialen Interaktionen auch in unsere sexuell konnotierten Beziehungen mit hinein. Deshalb sollte der Unterricht sich mit dem weiteren sozialen Umfeld von Jugendlichen beschäftigen – den Eltern, Verwandten,

Lehrerinnen/Lehrer, Trainerinnen/Trainern und auch mit der Peergroup, die zwar einflussreich ist, aber nur einen Faktor unter vielen darstellt.

Wichtiges Hilfsmittel für ein besseres Verständnis des Einflusses der Familie und der Interaktion zwischen den Familienmitgliedern ist die Gordon-Familienkonferenz und das Zürcher Fit-Konzept nach Largo.

Sollte es Hinweise auf psychischen, körperlichen oder sexuellen Missbrauch in einer Familie geben, muss ein Schulpsychologe hinzugezogen werden.

FREUNDSCHAFTEN ALS „BEZIEHUNGSTRAINING“

Schülerinnen und Schüler erwerben auch in jeder guten „Nicht-Liebesbeziehung“ Kompetenzen, die einer späteren Liebesbeziehung zugutekommen. Kommunikation, Empathie, Konfliktfähigkeit und Verzeihen-Können werden hier trainiert und tragen dazu bei, dass Kinder zu beziehungsfähigen Erwachsenen heranreifen können. Am „Du“ reift immer auch das „Ich“.

FREUNDSCHAFTEN ALS PRÄGENDER FAKTOR

Die Schülerinnen und Schüler lernen das Prinzip von Ursache und Wirkung kennen und entwickeln ihre Selbstwirksamkeit in der Auseinandersetzung mit anderen.

Sie verstehen, dass sie durch Freundschaften beeinflusst werden und lernen, dass sie – zumindest ein Stück weit – selber entscheiden, von wem sie sich prägen lassen. Als Themen im Unterricht bieten sich etwa an: Was zeichnet einen guten/schlechten Freund aus; wie weit darf Freundschaft gehen; wie mit dem Verlust von Freunden umgehen, denn diese Fragen sind auch für Liebesbeziehungen von großer Relevanz.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

Bauer J. Prinzip Menschlichkeit, Hamburg: Hoffmann und Campe 2007⁵, S. 178–182 und S 190–197

<http://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/jugendliche/pubertaet/PubertaetoderElternsindpeinlich.php>

<http://www.familienhandbuch.de/unterstuetzungsangebote/bildungsangebote/gordonft.php>

<http://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/erziehungsfragen/allgemein/zufriedeneelternentspanntekinderkennzeicheneinerhilfreichen.php>

https://lehrerfortbildung-bw.de/s_allg/wrs/veranstalt/hst2009/inhalte/f_1/03/

<https://www.rosenfluh.ch/media/psychiatrie-neurologie/2007/01/Das-Zuercher-Fit-Konzept.pdf>

IDEEN FÜR DIE UNTERRICHTSGESTALTUNG

1. **Einstieg:**
Die Schülerinnen und Schüler bringen je ein Familienfoto mit und stellen in der Runde kurz eine Besonderheit ihrer Familie vor (Hobby, Haustiere, Lieblings-Ferienort ...).
2. **Ausfüllen von ARBEITSBLATT E 2-1.**
3. **Unzertrennlich:**
Die Lehrperson legt Bilder bekannter Freundschafts-Geschichten aus (Tim und Struppi, Calvin und Hobbes, Kaminski-Kids, 3 Fragezeichen, Mannie und Sid ...) und lässt die Schülerinnen und Schüler erzählen, was die jeweiligen Freundschaften besonders macht.
4. **„Gute Freunde/schlechte Freunde“**
Auf Flipchart sammeln, was gute von schlechten Freunden unterscheidet.
5. **Das Freundschafts-Memory, SPIELERKLÄRUNG E 2-2**
Bonus siehe www.saferchildren.org
Je eine Schülerin oder ein Schüler deckt zwei Memory-Karten auf. Wenn die Antwort zur Frage passt, bekommt er einen weiteren Versuch.
6. **„Eine gute Freundin, ein guter Freund ist ...“, ARBEITSBLATT E 2-3**
Die Schülerinnen und Schüler machen sie darüber Gedanken, was es heißt, eine gute Freundin oder ein guter Freund zu sein und sammeln Zitate zum Thema Freundschaft.

BEZIEHUNGEN AUFBAUEN UND GESTALTEN

MEINE ERSTEN BEZUGSPERSONEN: MEINE FAMILIE

Stelle hier die Mitglieder deiner Familie vor: (evtl. Foto einkleben)

Das ist typisch für meine Familie (Hobbys, typische Witze, Spiele, die gerne gespielt werden, was passiert bei Familienfesten?, ...):

Ähnlichkeiten:

Notiere, in welchen Bereichen du jemandem aus deiner Familie ähnlich bist (Aussehen, Charakter, Verhalten ...)



Was ich an meiner Familie mag:

Was ich zu einem guten Familienklima beitragen kann:
