

## UE „Freude am Leben“ – Oberstufe (Klasse 10-12)

Konzeption: Ulrike, Marianne, Marion  
 Jgst.: Oberstufe (Kl. 10-12); in Kl. 10 von Ulrike durchgeführt

DS	Inhalte/ Schwerpunkte der Std.
1	Kennenlernen Was ist Glück? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sortieren: Was kann man beeinflussen? Was nicht? (Sortierung nach „Beeinflussbar/ Nicht beeinflussbar“)</li> <li>- als Lehrer Übersicht geben, welche Themenbereiche im Sj behandelt wird</li> <li>- wissenschaftl. Legitimation geben: Resilienzpädagogik erklären, ...</li> </ul>
2	Vertrauens- und Kooperationsspiele: Busshalteseil Spinnennetz Kleines Glück
3	Das bin ich – persönliche Potentiale <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biographiebild machen: gr. Blatt, Weg malen, Biographie hinmalen (Was habe ich alles schon erreicht? Welche Hindernisse habe ich schon übersprungen?)</li> <li>- Adjektive sammeln</li> <li>- 10 Adjektive heraussuchen, die auf einen selbst zutreffen</li> </ul> HA-Tabelle: Eltern, Freunde etc. füllen 4-Spalten-Tabelle aus, in der angekreuzt wird, ob diejenige Person den Hauptakteur für xy halten (ankreuzen: ja-nein)
4	Auswertung HA: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was kam dabei heraus? → völlig unterschiedliche Ergebnisse; Wie kann das sein? → Menschen erleben einen in versch. Bereichen, ...</li> <li>- Fremdwahrnehmung vs. Eigenwahrnehmung</li> </ul> Warme Dusche Markt der schlechten Eigenschaften – Wertschätzung: Umdeutung der schlechten Eigenschaften <ul style="list-style-type: none"> <li>- Achtung: Markt der schlechten Eigenschaften vorentlasten; die Übung ist kein „Schönreden“, sondern zeigt die „zwei Seiten einer Medaille“; evtl. Geschichten nutzen und Vergleiche aus der Realität nutzen (Bsp. Napoleon – hyperaktiv)</li> </ul> Benjamin-Franklin-Wertebuch
5	Was stärkt mich? - Teil 1: Ich und meine Freunde, Ich in der Gemeinschaft

	Vier Elemente-Übung Resilienzpädagogik – erklären und besprechen Umgang mit Niederlagen
6	Was stärkt mich? – Teil 2: Meine Familie und ich Vater, Sohn, Tochter Maier (s. Theaterpäd.) Vier Elemente-Übung mit Repräsentanten aus Umgebung Wackelbrett-Übung (Erlebnispäd.)

Idee Ernst:

Überleitung zur UE „Freude an der eig. Leistung“: Reflexion der ersten UE (Freude am Leben): *Was hast du über dich erfahren?*