

## Von der positiven Selbstwahrnehmung zum gestärkten Ich

Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II befinden sich ständig in Bewertungssituationen – ob in Klausuren, Tests, Prüfungen oder auch im privaten Alltag. Immer wieder urteilen andere Menschen über sie, Lehrkräfte betrachten mit einem selektiven Blick die Leistungen im jeweiligen Fach, durch Noten werden Lebenschancen verteilt. Selbstverständlich brauchen junge Menschen konstruktive kritische Rückmeldungen. Doch genauso wichtig sind Wertschätzung und Anerkennung, die das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken, damit die jungen Menschen negatives Feedback so verarbeiten können, dass sie daran wachsen: Mit gestärktem Rückgrat ist es leichter verkraftbar, wenn man gelegentlich infrage gestellt wird.

Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) möchte Schülerinnen und Schüler mit Unterrichtsmaterialien wie diesen dabei unterstützen, ihre eigenen Ressourcen und die ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler zu erkennen, zu benennen und aktiv abrufen zu können. Ziel ist es, junge Menschen zu befähigen, besser mit psychischen Belastungen umzugehen, und sie für das künftige Berufsleben zu stärken.

Thematisch lässt sich die Einheit beispielsweise mit den Fächern Deutsch, Religion/Ethik, Politik und Wirtschaft oder Sozialkunde verknüpfen. Auch ein Projekttag wäre eine passende Verortung für das Thema.

Da die Schülerinnen und Schüler bei den Übungen zum Teil Persönliches äußern, sollte das Prinzip der Freiwilligkeit an der Teilnahme beziehungsweise der Austausch mit einer selbst ausgewählten Vertrauensperson gewährleistet sein. Empfehlenswert ist es, einen Zeitpunkt für diese Unterrichtseinheit zu wählen, zu dem sich die Lerngruppe schon gut kennt und eine Vertrauensbasis untereinander besteht.

### Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien unter [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) zusätzliche Informationen:

- **Mehr Selbstachtung!** (Sek II), *Webcode: lug1064861*
- **Stress** (BBS), *Webcode: lug1002009*
- **Weniger Stress bei der Studien- und Berufswahl** (Sek II), *Webcode: lug1003267*
- **Leben in Balance** (BBS), *Webcode: lug1058434*

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Eigene Ressourcen erkennen und nutzen, April 2023  
**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin  
**Chefredaktion:** Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin  
**Redaktion:** Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)  
**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)  
**Text:** Nikola Poitzmann, Darmstadt



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehr-  
materialien




Distanz-  
unterricht

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der 1. Stunde: **Selbstwahrnehmung**

Geplante Zeit: 1 Doppelstunde

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: 50-Euro-Schein, Flipchartblätter, dicke Stifte, fröhliche Musik (ggf. ein Lied, das viele Schülerinnen und Schüler momentan gern hören), Musikbox, Beamer, runde und ovale mehrfarbige Moderationskarten; Klebstoff, Pinnwand und -nadeln

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien
<b>Einstieg</b>	<p>Überraschende Interaktion der Lehrkraft mit dem 50-Euro-Schein (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1)</p> <p>Anschließende Reflexion, bei der Sie folgende Fragen stellen können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche spontanen Gedanken, Gefühle, Eindrücke hatten Sie bei dem Experiment?</li> <li>• Was an diesem Experiment wirkt sich für Sie persönlich ermutigend aus?</li> <li>• Was benötigen Sie, um sich daran erinnern, dass Sie immer den gleichen Wert haben und ein ganz wertvoller Mensch sind?</li> </ul>	<p>Vortrag Lehrkraft, Plenum</p> <p>ggf. Impulse durch Lehrkraft auf die unterschiedlichen Rückmeldungen der SuS</p>	<p>50-Euro-Schein, Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1</p>
<b>Verlauf/Erarbeitung I</b>	<p><b>Übung „Mindmap: Was sind Ressourcen?“:</b> SuS schreiben das Wort „Ressourcen“ in die Mitte eines Blatts und entwickeln eine Mindmap zum Oberbegriff; anschließend Präsentation der Ergebnisse aus der Kleingruppe im Plenum.</p> <p>ggf. Hinweis durch die Lehrkraft, dass es interne und externe Ressourcen gibt</p> <p>Aufgreifen der bereits genannten Aspekte und Anreicherung durch kurzen Theorieinput durch die Lehrkraft über Ressourcen (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2)</p> <p>Bei der <b>Übung „Speeddating“</b> spüren die SuS, wie gut ihnen der Blick aufs Positive tut: Sie bewegen sich bei laufender Musik im Raum. Wenn die Musik stoppt, finden sie sich zum Austausch über die Aussagen zu dritt zusammen. Die Lehrkraft setzt dazu folgende Reflexionsimpulse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein schöner Moment in meiner vergangenen Woche ...</li> <li>• Wenn ich das sehe, höre oder rieche, bin ich glücklich ...</li> <li>• Das gibt mir Energie ...</li> </ul>	<p>GA in Zufallsgruppen</p> <p>Kurzvortrag Lehrkraft</p> <p>Plenum bei laufender Musik, Dreiergruppen</p> <p> <b>Distanzunterricht:</b> Austausch von Kleingruppen in „Breakout-Sessions“ der Videokonferenz</p>	<p>Flipchartblätter, dicke Stifte</p> <p>Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2</p> <p>fröhliche Musik (ggf. ein Lied, das viele SuS momentan gerne hören), Musikbox</p>
<b>Verlauf/Vertiefung I</b>	<p>Nach dem sanften Einstieg im Speeddating folgen nun weitaus persönlichere ressourcenaktivierende Impulsfragen:</p> <p>Arbeitsblatt 1 austeilen: <b>persönliche Ressourcen</b> benennen und reflektieren</p> <p>Anschließend gemeinsame Reflexion, bei der Sie folgende Fragen stellen können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie leicht/schwer ist Ihnen das Ausfüllen des Arbeitsblatts gefallen?</li> </ul>	<p>PA</p> <p>Plenum</p>	<p>AB 1</p>

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien
Verlauf/Vertiefung I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie fühlen Sie sich, wenn Sie an Ihre Antworten denken (ohne, dass Sie äußern müssen, was Sie geschrieben haben)?</li> <li>• Wo spüren Sie dieses Gefühl im Körper?</li> <li>• Warum ist es im Hinblick auf das eigene Selbstbild hilfreich, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu sein?</li> </ul>		
Sicherung I	Erläuterung zur <b>Wahrnehmung des Selbstbilds</b> aus psychologischer Perspektive durch die Lehrkraft	Kurzvortrag Lehrkraft	Präsentation, Folie 1, Beamer
Verlauf/Erarbeitung II	<p>Bei der <b>Übung „Ressourcenblume“</b> machen sich die SuS ihre Stärken bewusst und diese für andere sichtbar; dazu entwickeln sie eine sogenannte Ressourcenblume. In der Mitte steht der Name, in die Blätter werden die Stärken geschrieben.</p> <p>Anschließendes Aufhängen der Blumen für alle sichtbar im Klassenraum.</p>	EA	<p>runde und ovale mehrfarbige Moderationskarten; Klebstoff, Stifte</p> <p>Pinnwand und -nadeln zum Aufhängen</p>
Sicherung II/Ende	<p>Anschließend Reflexion im Plenum, bei der Sie folgende Fragen stellen können: Wie haben Sie das Erstellen der Ressourcenblume erlebt? Was hat Sie überrascht? Wie wirkt die „Blumenwiese“ mit den vielen Ressourcenblumen auf Sie? Welche Ressource auf einer anderen Ressourcenblume als Ihrer hätten Sie auch gerne? Was können wir mit der eigenen Ressourcenblume anfangen, was mit der „Blumenwiese“?</p> <p>Abschließende Zusammenfassung durch die Lehrkraft:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Um Stärken/Ressourcen aktivieren zu können, müssen sie einem bewusst sein.</li> <li>• Wir leben in einer Gesellschaft, in der es vielen Menschen (insbesondere Frauen und Mädchen) schwerfällt, ihre eigenen Stärken laut zu benennen, weil es arrogant klingen könnte.</li> <li>• Ein Blick auf die eigenen Stärken verbessert das eigene Selbstbild.</li> <li>• „Blumenwiese“: Die vielen Ressourcen aller SuS lassen sich in der Gesamtgruppe nutzen: Jede Person bringt andere, individuelle Ressourcen mit und kann sie einbringen; als Gruppe können wir uns ergänzen.</li> </ul> <p>Hausaufgabe: SuS bringen bis zur nächsten Stunde einen Gegenstand mit, der ihre innere Stärke repräsentiert.</p>	<p>Plenum</p> <p>Kurzvortrag Lehrkraft</p> <p>EA</p>	

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der 2. Stunde: **Wir-Stärkung, Fremdwahrnehmung**

Geplante Zeit: 1 Doppelstunde

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Gegenstand der Lehrkraft als Zeichen für eigene innere Stärke, mehrere Zollstöcke, Beamer

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien
<b>Einstieg</b>	<p>Besprechung der Hausaufgabe: Die Lehrkraft stellt eigenen Gegenstand als Symbol für innere Stärke vor, danach gegenseitige Präsentation des persönlichen Gegenstands in Gruppen (Freiwilligkeit betonen)</p> <p>Anschließende Reflexion in der Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie war es, anderen Menschen den persönlichen Gegenstand vorzustellen?</li> <li>• Wo könnte der Gegenstand stehen/liegen/hängen, um Sie an Ihre eigene Stärke zu erinnern?</li> <li>• Was würden Sie gerne im Plenum teilen?</li> </ul> <p>Alternative Formulierung der Aufgabe, wenn jemand seinen Gegenstand vergessen hat: „Wenn ich einen Gegenstand als Symbol für meine innere Stärke mitgebracht hätte, wäre das folgender gewesen ...“</p> <p>Alle Gegenstände werden in die Mitte des Raums gelegt und als „gemeinsamer Ressourcen-Schatz der Gruppe“ gewürdigt → Wir-Stärkung</p>	<p>Kurzvortrag Lehrkraft GA (6 bis 8 Personen)</p> <p>Austausch in Murrel-Triaden</p> <p>Plenum</p>	<p>Gegenstand der Lehrkraft als Zeichen für eigene innere Stärke</p>
<b>Verlauf/Erarbeitung I</b>	<p><b>Kooperationsübung:</b> gemeinsames Halten eines oder mehrerer Zollstäbe (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1)</p> <p>Alternative: Statt der Übung mit dem Zollstock kann auch ein Fröbelkran genutzt werden</p> <p>Anschließende Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was war schwer bei der Übung?</li> <li>• Wodurch wurde es leichter?</li> <li>• Welche Gefühle hatten Sie während der Übung?</li> <li>• Wie haben Sie sich in der Gruppe abgesprochen?</li> <li>• Wer hat welche Rolle im Prozess eingenommen?</li> <li>• Welche Gründe gab es noch, warum Sie es schließlich geschafft haben?</li> </ul>	<p>GA</p>	<p>Anleitung 2 in Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1, ggf. mehrere Zollstöcke</p>
<b>Sicherung I</b>	<p>Kurze Zusammenfassung durch die Lehrkraft: Das Erkennen und Reflektieren von Gelungenem stärkt nicht nur die einzelne Person, sondern auch das Gruppengedühl. Jede Person bringt sich mit ihren Stärken und Ressourcen ein.</p>	<p>Kurzvortrag Lehrkraft</p>	<p>Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2</p>

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien
<b>Verlauf/Erarbeitung II</b>	<p>Arbeitsblatt 2 austeilten: <b>Übung „Warme Dusche“</b>; andere unter dem Ressourcenblick wahrnehmen, Positives gespiegelt bekommen</p> <p>Anschließende Reflexion in der Gruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie war es, zu geben und zu nehmen?</li> <li>• Wie schwer fiel es Ihnen, positives Feedback auszuhalten, ohne darauf zu reagieren?</li> <li>• Wie lief es, positive Rückmeldungen direkt auszusprechen?</li> <li>• Was empfanden die Gruppenmitglieder während der Übung?</li> <li>• Wie war der Abgleich der Fremd- mit der Selbstwahrnehmung?</li> </ul>	<p>GA: 5 oder 6 Personen</p> <p>GA</p>	<p>AB 2</p>
<b>Sicherung II</b>	<p>Vorstellen des Fremdbilds aus psychologischer Perspektive durch die Lehrkraft</p> <p>Hausaufgabe: SuS senden der Lehrkraft bis zur nächsten Stunde Sprüche, Gedichte, Songtexte oder Musik, die sie stärken (ggf. mit einer kurzen Erklärung), und ihre innere Stärke repräsentieren. Die Abgabe kann auch anonym erfolgen</p> <p>Ziel: individuelle Auseinandersetzung mit ressourcenaktivierenden Materialien, die bewusst genutzt werden können</p>	<p>Kurzvortrag Lehrkraft</p>	<p>Präsentation, ab Folie 2, Beamer</p>


**Tabellarische Verlaufsplanung**

Thema der 3. Stunde: **Transfer in die Praxis**

Geplante Zeit: 1 Doppelstunde

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: ausgedruckte Sprüche, Gedichte, Songtexte, ggf. Möglichkeit, Musik abzuspielen, DIN-A3-Papier, dicke bunte Stifte, Moderationskarten, Pinnwand und -nadeln

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien
<b>Einstieg</b>	<p>Die Lehrkraft hängt die von den SuS gesendeten Sprüche, Gedichte und Songtexte im Klassenraum auf. Anschließend gemeinsamer Museumswalk; ggf. werden währenddessen die Lieder der SuS eingespielt.</p> <p>Ziel: Kennenlernen einer Vielzahl von Möglichkeiten, sich zu stärken und die eigenen Ressourcen zu aktivieren;</p> <p>Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie haben Sie den Museumswalk empfunden?</li> <li>• Welche Sprüche, Gedichte, Songtexte, Lieder empfinden Sie über Ihr eigenes hinaus ebenfalls als stärkend?</li> </ul>	<p>Museumswalk</p> <p>Plenum</p>	<p>ausgedruckte Sprüche, Gedichte, Songtexte, ggf. Möglichkeit, Musik abzuspielen</p>
<b>Verlauf/Erarbeitung I</b>	<p>Arbeitsblatt 3 (ggf. auf DIN-A3-Papier kopieren) austeilen: <b>Übung „Kraftbaum“</b>, ganzheitlichen Blick auf Stärkendes mit eigenen Zukunftsplänen verknüpfen</p> <p>Ggf. lassen sich auch Bilder aus Zeitschriften ausschneiden und auf das Bild kleben</p> <p>SuS stellen sich in Kleingruppen gegenseitig ihre Kraftbäume vor.</p>	<p>EA</p> <p>GA (6 bis 8 Personen)</p>	<p>AB 3, dicke bunte Stifte</p>
<b>Verlauf/Erarbeitung II</b>	<p>Arbeitsblatt 4 austeilen: <b>Übung „Innere Stärke“</b>; eigene Körperhaltung als Zeichen innerer Stärke überlegen und einnehmen, Kurzform dieser Körperhaltung entwickeln</p> <p>Ziel: Die Kurzform dieser Körperhaltung als Zeichen innerer Stärke, die niemand von außen wahrnehmen kann, lässt sich gedanklich jederzeit abrufen und hilft einem im Alltag, sich die eigenen Stärken bewusst zu machen (z. B. ein kurzes Berühren von Zeigefinger und Daumen).</p> <p>SuS tauschen sich mit einer Vertrauensperson über die Übung aus. Ggf. zeigen sie sich ihr Zeichen für ihre innere Stärke.</p>	<p>EA</p> <p>PA</p>	<p>AB 4</p>

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien
<p><b>Sicherung I</b></p>	<p>Offener Austausch im Plenum zu den Übungen „Kraftbaum“ und „Innere Stärke“</p> <p>Kurze Zusammenfassung durch die Lehrkraft: Durch das konkrete Wissen um unsere internen und externen Ressourcen können wir diese leichter abrufen und nutzen. Unterstützt wird dieser Vorgang durch eine Verknüpfung mit unseren Sinnen (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken) oder mit symbolischen Gegenständen.</p>	<p>Plenum</p> <p>Kurzvortrag Lehrkraft</p>	<p>Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2</p>
<p><b>Ende</b></p>	<p>Zusammenfassung der Unterrichtseinheit</p> <p>Evaluation: Welche „Schätze“ nehme ich für mich selbst mit?</p> <p>Blick auf die individuellen und doch gemeinsamen Schätze</p>	<p>Moderiertes Unterrichtsgespräch</p> <p>EA</p> <p> <b>Distanzunterricht:</b> Online-Evaluation online (z .B. mit <a href="https://tweedback.de/">https://tweedback.de/</a>)</p> <p>Plenum</p>	<p>Moderationskarten</p> <p>Moderationskarten an der Pinnwand aufgehängt</p>