

## **Lebens- und Berufsgestaltung – der rote Faden**

Viele Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II sind überfordert von der Menge an Lebensentwürfen, zwischen denen sie sich in der heutigen westlichen Gesellschaft entscheiden dürfen, aber auch müssen. In der Adoleszenz eine erste Idee zu bekommen, welches Leben sie leben möchten, kann für die Bahnung beruflicher und privater Ziele von großem Nutzen sein.

Diese Unterrichtseinheit beschäftigt sich mit der Lebensplanung und Werteorientierung von Jugendlichen. Anhand kreativer Methoden werden sie angeleitet, das, was ihnen wichtig ist, besser in Bilder und Worte zu fassen. Sie entwickeln erste Szenarien und Ideen für ein selbst gestaltetes Leben. Das damit verbundene Gefühl für sinnhaftes Handeln und die Definition eigener Richtlinien für ein gelingendes Leben geben Sicherheit. Diese selbst generierte Sicherheit ist immer auch Voraussetzung für psychische Stabilität und Gesundheit.

Es ist ein Anliegen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), Schülerinnen und Schüler mithilfe dieser Unterrichtsmaterialien auf ihrem Weg in ein gelingendes Berufsleben zu unterstützen, damit es ihnen leichterfällt, sich mit ihrem beruflichen Leben, und dem, was sie wirklich wollen, auseinanderzusetzen und erste Weichen reflektierter und selbstbewusster zu stellen. Jahre- und oft jahrzehntelangen Folgeschäden durch falsche Lebensentscheidungen, Frustration und Demotivation am Arbeitsplatz, die psychische Krankheiten wie Burn-out oder Bore-out zur Folge haben, kann auf diese Weise frühzeitig entgegengewirkt werden. Wem es im Alltag gelingt, berufliche Anforderungen entspannt zu bewältigen, wer eine positive Einstellung zu sich selbst hat, von der eigenen Selbstwirksamkeit überzeugt ist und in seinem Tun Sinnhaftigkeit erlebt, der hat eine wichtige Basis für psychische und körperliche Gesundheit geschaffen.

Der vorliegende Unterrichtsentwurf bietet Einsatzmöglichkeiten in den Fächern Gemeinschaftskunde, Deutsch sowie Religion und Ethik der Sekundarstufe II. Denkbar ist er außerdem für ein Projekt zum Thema Berufsorientierung. Aber auch in der Sekundarstufe I lässt sich das Thema umsetzen, etwa im Fach Wirtschaft/Berufs- und Studienorientierung (WBS). Beide Unterrichtsstunden sind sehr kompakt geplant. Wenn es Ihre Zeitplanung erlaubt, lassen sich die Inhalte auch auf drei Stunden verteilen.

Die Lernenden setzen sich in den beiden Unterrichtsstunden vertieft mit den Fragestellungen „Wer bin ich?“, „Wie könnte man das eigene Leben auch von außen wahrnehmen?“ und „Was will ich vom Leben?“, also zentralen Fragestellungen der Persönlichkeitsentwicklung, auseinander. Diese Entwürfe gleichen die Schülerinnen und Schüler mit gesellschaftlichen Milieus ab, in denen sie sich verorten können. Aus dieser Zusammenschau generieren sie erste Guidelines (Leitlinien) für ihren Lebensentwurf.



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1

## Vorbereitung der ersten Doppelstunde

Die Schülerinnen und Schüler erhalten den Auftrag, aus dem Internet Bilder von Menschen herunterzuladen, die in ihren Augen ein gutes Leben führen und einem interessanten Beruf nachgehen. Geben Sie dazu den Hinweis, nicht nur nach den „Reichen“ und „Schönen“ Ausschau zu halten, sondern nach Bildern zu suchen, die für sie persönlich ein ansprechendes Lebenskonzept abbilden. Bitten Sie sie außerdem, ein oder mehrere aktuelle Bilder von sich selbst mitzubringen (ausgedruckt oder als Datei). Alternativ kann die Übung auch mit dem Smartphone durchgeführt werden. Hierzu eignen sich die kostenlosen Apps „Pic Collage“ oder „Pic Stitch“, die es sowohl für das Smartphone als auch für den Desktop-Computer gibt. Wenn Sie mit dem Thema Lebensgestaltung im Unterricht bisher noch nicht befasst waren, orientieren Sie sich über die Rahmenbedingungen des Themas (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 „Gute Begleitung bei der Lebensgestaltung“).

### 1. Doppelstunde: Wo sehe ich mich?



Schaubilder 1 bis 4

#### Einstieg (10 Min.)

Beginnen Sie mit der Unterrichtsstunde, indem Sie die Fotos aus der Kindheit von bekannten Persönlichkeiten zeigen (Schaubilder 1 und 3). Dazu fragen Sie die Schülerinnen und Schüler: „Was denken Sie, wer oder was ist aus diesem Mädchen/Jungen geworden?“ Erst danach decken Sie auf, um wen es sich hier handelt (Schaubilder 2 und 4).

Leiten Sie dann zum Thema der Unterrichtsstunde über: „Heute geht es darum, wer oder was Sie in Ihrem Leben sein möchten und was Sie tun und erreichen möchten. Sie müssen nicht so groß ansetzen wie diese Persönlichkeiten, aber Sie dürfen, wenn Sie wollen“ (Schaubild 4).



Arbeitsblatt 1

#### Verlauf

##### Erarbeitungsphase I: Außerirdischen-Interview (15 Min.)

Wenn wir Menschen direkt fragen, wer sie sind und was ihnen im Leben wichtig ist, wissen die wenigsten sofort eine klare Antwort darauf. Erläutern Sie Ihren Schülerinnen und Schülern, dass wir dem, was uns ausmacht, manchmal nur indirekt auf die Spur kommen. Deswegen nehmen die Schülerinnen und Schüler bei dem nun geplanten Partnerinterview aus Arbeitsblatt 1 „Außerirdischen-Interview“ einen Perspektivenwechsel in ein Fremdbild vor, richten also den Blick von außen auf sich selbst und „beamen“ sich in ihre Zukunft (ca. 15–20 Jahre später, also in das Alter von 35–40, in dem bereits viel im Leben „gesetzt“ ist). Die interviewende Person schreibt jeweils die Antworten stichwortartig mit und gibt dann der interviewten Person das Blatt, dann wird nach 5 Minuten gewechselt.

Lassen Sie anschließend einzelne Schülerinnen und Schüler im Plenum kurz über ihre Erfahrungen mit dem Interview berichten. Fragen, die Sie hier stellen können, sind: „Was ist Ihnen deutlich geworden?“ und „Was hat Sie vielleicht auch überrascht?“



Arbeitsblatt 2

##### Erarbeitungsphase II: Fotocollage meiner Zukunft (30 Min.)

Die Arbeit mit Vorbildern ist ein weiterer Weg, intuitiv dem auf die Spur zu kommen, was den Jugendlichen und jungen Erwachsenen in ihrem Leben wichtig ist. Anhand von ihnen bekannten Lebensentwürfen können sie sich mit der Übung aus Arbeitsblatt 2 „Fotocollage meiner Zukunft“ hinein fühlen, ob zumindest Elemente und Aspekte dieses Lebensentwurfs zu ihnen passen könnten. Aufgabe der Schülerinnen und Schüler ist es dabei, nach Bildern zu recherchieren, die zeigen, wie sie in Zukunft leben und arbeiten möchten, beziehungsweise das mitgebrachte Bildmaterial dafür zu nutzen (mit Hilfe von Schere und Kleber auf Arbeitsblatt 2 oder digital). Dargestellt werden kann eine konkrete Arbeitssituation, aber

auch das Arbeitsumfeld, etwa ob jemand drinnen oder draußen arbeiten möchte, ob er oder sie allein oder mit anderen Menschen zusammenarbeiten möchte, wo sich der künftige Arbeitsplatz befindet.



Programm zu  
Bildbearbeitung:  
GIMP (GNU  
Image Manipulation  
Program)

Ihr eigenes Bild bauen die Schülerinnen und Schüler dann in die Fotomontage ein: Entweder fertigen sie dazu einige Fotokopien der eigenen Bilder an, die dann als Collage in die mitgebrachten Bilder eingebaut werden. Oder sie nutzen dazu Programme zur Bildbearbeitung wie das kostenlose GIMP (GNU Image Manipulation Program, [www.gimp.org/](http://www.gimp.org/)), das eine Anpassung der Größen zueinander ermöglicht. Sie könnten bei dieser Aufgabe etwas beschwingte Musik abspielen.

Weisen Sie noch einmal deutlich darauf hin, dass es darum geht, zu erspüren, welches Leben in welchem Kontext sich für einen selbst stimmig anfühlt.



Methode Bilder-  
Kiosk

Lassen Sie dann die Bilder in einer Bildergalerie an den Wänden des Klassenraums aufhängen und laden Sie die Klasse zum Umhergehen ein (Methode Bilder-Kiosk, siehe [https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/uni\\_methode/bilder-kiosk/](https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/uni_methode/bilder-kiosk/)): Die Hälfte der Klasse bleibt bei ihren Bildern stehen, die andere Hälfte geht daran vorbei und kann (respektvoll) Nachfragen stellen. Nach circa 10 Minuten wird gewechselt.

Nennen Sie einige Fragenbeispiele vorab:

- „Was gefällt dir besonders an ...“
- „Was ist das Beste am Leben von ...“
- „Hast du schon eine Idee für einen ersten Schritt, wie du mal ... ausprobierst?“

Negativ kritische Bewertungen wie „Das passt doch gar nicht zu dir“ oder „Ist das nicht eine Nummer zu groß für dich?“ sind beim Nachfragen untersagt.

#### **Vertiefungsphase: Meine Bremserstimmen? (15 Min.)**

Leiten Sie mit einem kleinen Beispieldialog ein, wie wir uns selbst mit unserem inneren Kritiker ausbremsen können: „Ja, aber wer bist du eigentlich, dass du dir das zutraust? In deiner Familie ist das nicht üblich. Ja, aber was werden die anderen von dir denken, wenn du das durchziehst? Und könnte es sein, dass das eine Nummer zu groß für dich ist, willst du wirklich blöd dastehen, wenn du damit scheiterst?“ Zeigen Sie Ihren Schülerinnen und Schülern, dass man diesen Ja-ABER-Stimmen auch Ja-UND-Stimmen entgegensetzen kann: „Ja, und was wäre, wenn es klappen würde. Was könntest du da für dich gewinnen? Und selbst wenn es scheitern sollte, was hättest du daraus für dich mitgenommen? Ja, und wie würde ich mich ärgern, wenn ich es nicht mal versucht hätte. Es könnte sein, dass mir das ein ganzes Leben lang nachhängt.“



Arbeitsblatt 3

Geben Sie zur Selbstreflexion einige Minuten Zeit, damit die Schülerinnen und Schüler für sich selbst auf Arbeitsblatt 3 ihre inneren Bremserstimmen notieren. In Kleingruppen formulieren die Schülerinnen und Schüler dann reihum Ja-UND-Ideen zu den Bremserstimmen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler.

Eine Variante, wenn Sie diese Übung nicht in Einzelarbeit durchführen wollen, sondern in der ganzen Klasse: Nehmen Sie einen Ball (z. B. Softball, Wuschelball). Eine Person beginnt mit einem Ja-ABER-Satz, eine andere macht auf sich aufmerksam, bekommt den Ball zugeworfen und entgegnet mit einem Ja-UND-Satz, der Ball geht wieder an eine andere Person mit einem neuen Ja-ABER-Satz oder an eine Person mit einem weiteren Ja-UND-Satz. Da die inneren Stimmen oft sehr ähnlich sind, lernen auf diese Weise auch zurückhaltendere Schülerinnen und Schüler von den Beiträgen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler.



## Arbeitsblatt 4

**Ende (15 Min.)**

In Einzelarbeit werden dann die Erkenntnisse dieser Doppelstunde in Stichwortsätzen auf dem Arbeitsblatt 4 „Mein Lebenshaus“ zusammengefasst. Falls Sie die zweite Doppelstunde ebenfalls durchführen, geben Sie hier einen Ausblick, dass Sie die Ergebnisse noch vertiefen und differenzieren werden. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, dieses Arbeitsblatt in der folgenden Unterrichtsstunde wieder mitzubringen.

**Vorbereitung 2. Doppelstunde**

Sie benötigen einen Raum mit einer größeren Anzahl an Rechnern und der Möglichkeit, dass sich die Schülerinnen und Schüler auch in Dreier- oder Vierergruppen zusammensetzen können, was bei klassischen Computerräumen oft nicht möglich ist. Eventuell nehmen Sie einen zweiten Raum dazu. Alternativ können Sie natürlich auch Tablets der Schule einsetzen, sofern vorhanden.

**2. Doppelstunde: Mein Platz in der Gesellschaft****Einstieg (15 Min.)**

Erläutern Sie, dass es in dieser Stunde darum geht, den persönlichen Lebensentwurf zu vertiefen und im gesellschaftlichen Umfeld zu verankern. Der Blick auf andere gesellschaftliche Gruppierungen soll den Fokus dafür öffnen, was alles möglich ist, und zugleich zeigen, dass man mit seinem Lebens- und Arbeitsstil und seinen Werten im Leben nicht allein ist. Die Schülerinnen und Schüler machen sich bewusst, dass sie Teil einer Gesellschaft sind, und erkennen die Sinnhaftigkeit ihres Handelns im gesellschaftlichen Gefüge.

Um das gesellschaftliche Umfeld näher zu betrachten, wird das Sinus-Milieu®-Modell („Kartoffelmodell“) vorgestellt, das in einer sozialwissenschaftlichen Gesellschaftsanalyse in den letzten 40 Jahren vom Sinus-Institut entwickelt wurde. Hier wurden zehn verschiedene gesellschaftliche Gruppierungen mit unterschiedlichen Lebens- und Arbeitswelten herausgearbeitet. Zu einer Gruppe gehören Gleichgesinnte, die ähnliche Wertvorstellungen teilen.



Video „Sinus-Milieus® einfach erklärt“, Dauer: 3,47 Min.

Zeigen Sie zunächst den Erklärfilm „Sinus-Milieus® einfach erklärt“ (siehe <https://www.sinus-institut.de/media-center/videos/sinus-milieus-einfach-erklart>).

Sprechen Sie kurz darüber, dass die Sinus-Milieus® viel in der Marktforschung und zur präzisen Zielgruppenbestimmung bei der Produktentwicklung verwendet werden. Im Rahmen des Unterrichts werden sie aber wie ursprünglich gedacht als Gesellschaftsstudie betrachtet, anhand derer sich die Schülerinnen und Schüler über ihre eigenen Lebensentwürfe klarer werden können.

**Verlauf****Erarbeitungsphase I und Input (15 Min.)**

Zunächst machen sich die Schülerinnen und Schüler mit den Inhalten der Kartoffelgrafik vertraut (dazu mit der Maus über die einzelnen „Kartoffeln“ fahren; siehe unter (<https://www.sinus-institut.de/sinus-milieus/sinus-milieus-deutschland>)) und verschaffen sich einen Überblick über die verschiedenen Milieus. Fremdwörter werden im Klassengespräch erläutert beziehungsweise können selbstständig recherchiert werden.



Sinus-Milieus® Deutschland

In einem zweiten Schritt gehen die Schülerinnen und Schüler der Frage nach, wo sie aktuell ihre Herkunftsfamilie ansiedeln würden. Betonen Sie dabei, dass die Ergebnisse nicht besprochen werden, sondern ganz persönlich bleiben. Die Stillarbeit ist hier wichtig, da einige Milieus durchaus schambesetzt sein können.



Beitrag über Steve Jobs als Kind eines Einwanderers aus Syrien, Deutsche Wirtschaftsnachrichten (November 2015)

Erläutern Sie als Lehrperson nach der Recherche, dass wir nicht auf die Prägung unserer Herkunft festgelegt sind. Sie können hier das Biografie-Beispiel von Apple-Gründer Steve Jobs anführen, der adoptiert wurde, weil ihn seine junge Mutter nicht aufziehen konnte (z. B. <https://deutsche-wirtschafts-nachrichten.de/2015/11/02/steve-jobs-das-kind-eines-einwanderers-aus-syrien-veraenderte-die-welt/>).

Sie können sich zum Abschluss dieser Phase selbst als Lehrperson in Ihrem aktuellen Sinus-Milieu® von den Schülerinnen und Schülern einschätzen lassen, was diese erfahrungsgemäß sehr gern tun und was wieder Leichtigkeit in das Thema bringt.



Sinus-Jugendmilieus

### Erarbeitungsphase II (15 Min.)

Zunächst betrachten die Schülerinnen und Schüler die Jugendmilieus der Sinusstudie (<https://www.sinus-institut.de/sinus-milieus/sinus-jugendmilieus>) und ordnen sich einer „Kartoffel“ zu, die am ehesten zu ihnen passt. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, anschließend, den Blick mindestens zehn Jahre in die Zukunft zu richten und sich dort als Erwachsene zu positionieren (<https://www.sinus-institut.de/sinus-milieus/sinus-milieus-deutschland>). Es geht dabei nicht darum, sich nur für ein Milieu zu entscheiden. Vielmehr können sie sich auch an der Schnittmenge mehrerer Milieus verorten. Auf Arbeitsblatt 5 „Notizen zu den Sinus-Milieus®“ notieren die Schülerinnen und Schüler danach, was sie bei den von ihnen bevorzugten Milieus anspricht und in welchen Punkten sie sich davon eventuell distanzieren. Die Antworten, die sie hier geben, können ihnen später bei der Formulierung ihrer Lebensleitlinien helfen (siehe Arbeitsblatt 6 „Lebensleitlinien erstellen“).



Arbeitsblatt 5

### Auswertungphase (15 Min.)

In Dreier- oder Vierergruppen tauschen sich die Schülerinnen und Schüler anschließend über die Milieus aus, zu denen sie dazugehören wollen. Folgende Nachfragen können im Gespräch beispielsweise gestellt werden:

- Warum ist dir das wichtig?
- Was zieht dich an den „Gleichgesinnten“ an?
- Wo könntest du diese noch eher finden oder treffen?



Arbeitsblatt 6

### Vertiefungsphase und Austausch (25 Min.)

Stellen Sie anhand von Arbeitsblatt 6 einige Leitlinien vor, die beispielhafte Lebensentwürfe beschreiben. Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler dann auf, in Einzelarbeit mit ihrem Lebenshaus aus der vorausgegangenen Unterrichtsstunde und ihren Milieu-Notizen aus Arbeitsblatt 5 ihre Lebensleitlinien zu formulieren (15 Min.). Anschließend stellen sie sich im Tandem gegenseitig ihre Leitlinien vor (je 5 Min., dann Wechsel). Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler dafür den Partner oder die Partnerin frei wählen, damit eine Vertrauensbasis für das eventuell recht persönliche Gespräch vorhanden ist. Falls gewünscht, kann die zuhörende Person noch Ideen für weitere passende Guidelines einbringen.



Youtube-Video: „5. Bielefelder Hörsaal-Slam – Julia Engelmann“, Dauer: 5,47 Min.

### Ende (15 Min.)

Zeigen Sie abschließend den Poetry-Slam von Julia Engelmann als Motivation, das eigene Leben zu wagen und damit nicht länger zu warten: <https://youtu.be/DoxqZWvt7g8>

Nach dem Poetry-Slam formulieren die Schülerinnen und Schüler im Gespräch mit dem Sitznachbarn oder der Sitznachbarin einen ersten Schritt, den er oder sie in den nächsten zwei Wochen umsetzen will, um den eigenen Lebens- und Arbeitsstil noch mutiger anzugehen. Sie können auch gern gegenseitig einen Termin zum Nachfragen für das „Commitment“ vereinbaren lassen.

**Beispiele:**

- Ich spreche mit der Bekannten meiner Eltern, wie man Naturfotografin wird.
- Ich entrümple meine Klamotten und zeige mich auch in der Schule so, wie ich gesehen werden will.
- Ich rufe bei dem Start-up XY an und frage, ob ich ein Praktikum machen kann.
- Ich präsentiere meine Idee auf einer Crowdfunding-Plattform und schaue, auf welche Resonanz sie stößt.

**Impressum**

DGUV Lernen und Gesundheit, My Life, Dezember 2021

**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:** Dr. Martina Nohl, Akademie für Coachs, Neckargemünd

Internet-  
hinweisArbeits-  
blätterArbeits-  
auftrag

Präsentation



Video

Didaktisch-  
methodischer  
HinweisLehr-  
materialienDistanz-  
unterricht