

## Impressum

Herausgeber: Internationaler Bund (IB)  
Freier Träger der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit e.V.  
Sitz: Frankfurt am Main, VR 5259  
Herausgeber: Bernd Umbach, Geschäftsführer IB Süd  
Heusteigstraße 90/92, 70180 Stuttgart  
Fotos: privat, Stand 11/2021 2. Auflage  
[www.ib.de](http://www.ib.de)

---

**Ein Unternehmen der IB-Gruppe**

# Kompetenzbildung an Mittelschulen

Angebote an Klassen der Mittelschule  
zur Bildung und Erweiterung der  
Lern-, Sozial-, Medien- und  
Bewerbungs Kompetenzen

**Modulare Angebote an  
Schülerinnen, Schüler,  
Schulklassen und Eltern**

## Über den Internationalen Bund

Der Internationale Bund (IB) ist mit mehr als 14.000 Mitarbeitenden einer der großen Dienstleister in der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit in Deutschland. Er unterstützt Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren dabei, ein selbstverantwortetes Leben zu führen – unabhängig von ihrer Herkunft, Religion oder Weltanschauung. Sein Leitsatz „Menschsein stärken“ ist für die Mitarbeiter\*innen Motivation und Orientierung.

Der Internationale Bund (IB) wurde 1949 gegründet. In seinen Jugendgemeinschaftswerken brachte er Zehntausende eltern-, heimat- und arbeitslose Jugendliche unter, bildete sie aus und zeigte ihnen neue Perspektiven auf. Heute ist der IB eine große und leistungsfähige Organisation, die jahrzehntelange Erfahrung mit Menschen in schwierigen Lebenslagen, gesamtgesellschaftlichem Engagement und der Übernahme sozialer Verantwortung hat. Er unterhält fast 900 Einrichtungen an 300 Standorten bundesweit, darunter eigene Schulen, Akademien und Hochschulen. Hauptsitz der Unternehmensgruppe ist Frankfurt am Main.

## IB Süd Region Nordbayern

Die Region Nordbayern, als Teil des Internationalen Bundes, umfasst die Regierungsbezirke Ober-, Unter- und Mittelfranken sowie den Regierungsbezirk Oberpfalz mit den beiden lokalen Schwerpunkten in und um Regensburg sowie der Metropolregion Nürnberg.

Die Menschen stehen im Mittelpunkt, für sie entwickeln wir unsere Angebote, damit sie ihren eigenen Weg gehen können, selbstbestimmt und eigenverantwortlich. Die Vielfalt der sozialen Dienstleistungen und Bildungsangebote, der Beratung, der Betreuung und der Begleitung in schwierigen Lebenslagen orientiert sich immer an der Lebenssituation des Menschen. Von den Krippenkindern bis zu den Senioren bieten wir für alle Altersgruppen passgenaue und unterstützende Angebote.



Unsere Leistungen orientieren sich an den Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden und werden im Rahmen unseres professionellen Qualitätsmanagements fortlaufend überprüft und weiterentwickelt.

## Vorwort

---

Sehr geehrte Schulleiterinnen und Schulleiter,  
sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,

die Kompetenzen der Schülerinnen, Schüler und Jugendlichen bestimmen heute maßgeblich ihre Bildungs- und Ausbildungschancen. Der Erwerb von Schlüsselkompetenzen findet heutzutage oft nicht mehr in den Familien statt, sondern muss im Laufe der Schullaufbahn nachgeholt und ausgebildet werden.

Unser IB-Bildungszentrum Nürnberg ist in der Region als Bildungs- und Qualifizierungsträger erfolgreich etabliert. Aus der Durchführung von Maßnahmen wie der Berufseinstiegsbegleitung kennen wir die Bedarfe von Schülern, Schülerinnen und Jugendlichen, ihr Lebensumfeld und ihre persönlichen wie beruflichen Perspektiven.

Der Internationale Bund (IB) ist mit fast 14.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einer der großen Dienstleister in der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit in Deutschland, parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Entdecken Sie unsere Module und Vorträge zur Unterstützung der Kompetenzbildung. Diese richten sich an die Schülerinnen, Schüler und Jugendlichen aller Jahrgangsstufen an Ihrer Schule, teilweise auch unter Einbezug der Eltern, um eine nachhaltige Entwicklung zu begünstigen. Angesprochen werden Kompetenzen, die ein erfolgreiches Durchlaufen der Schule, das Gelingen des Übergangs in Ausbildung und einen späteren positiven Ausbildungsverlauf fördern.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ihnen!

Herzlichst



Ihre Dorothee Platz  
Bereichsleitung IB-Bildungszentrum  
Nürnberg





# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Lernkompetenz</b>   | <b>1</b>  |
| Lernen lernen / <b>Elternvortrag</b>                                       | 2         |
| Lernen lernen – Modul 1 Ziele des Lernens                                  | 3         |
| Lernen lernen – Modul 2 Lernorganisation                                   | 4         |
| Lernen lernen – Modul 3 Motivation und Konzentration                       | 5         |
| Visualisierung & Sketchnoting  | 6         |
| Logisches Denken – Spielerisches Kompetenztraining                         | 7         |
| <b>Sozial- und Schlüsselkompetenz</b>                                      | <b>8</b>  |
| Eigenverantwortliche Lebensplanung   | 9         |
| Fit für Konflikte  | 10        |
| Gesundheitsbewusstsein   | 11        |
| Interkulturelle Verständigung  | 12        |
| Kommunikationskompetenz  | 13        |
| Radikalisierung von jungen Menschen verhindern /<br><b>Elternvortrag</b>   | 14        |
| Selbstsicherheit   | 15        |
| Teamfähigkeit  | 16        |
| <b>Medienkompetenz</b>   | <b>17</b> |
| Kinder- und Jugendliche sicher im Netz begleiten /<br><b>Elternvortrag</b> | 18        |
| Nutzen und Gefahren im Umgang mit sozialen Medien                          | 19        |
| Computer-, Internet- und Spielsucht  | 20        |
| <b>Bewerbungs-kompetenz</b>  | <b>21</b> |
| Die erfolgversprechende Bewerbung / <b>Elternvortrag</b>                   | 22        |
| Ausbildungsplatzsuche und Bewerbung  | 23        |
| Einstellungstest und Vorstellungsgespräch                                  | 24        |
| Fit für die Ausbildung   | 25        |

# Lernkompetenz

Methodenkompetenz im Lernen ist nicht nur für das Erreichen der vorgeschriebenen Lernziele der Jahrgangsstufen und eines guten Schulabschlusses essenziell.

Die Forderung des Bildungssystems nach lebenslangem Lernen verlangt einen frühzeitigen Kompetenzerwerb an Lerntechniken und -strategien, um den Anforderungen der Schule und darüber hinaus der späteren Berufsausbildung und -weiterbildung gerecht zu werden.

# Lernen lernen

---

## Ein Vortrag für Eltern, Lehrkräfte und Interessierte

- **Der Mensch als lernendes Wesen**
- **Lernen über Sinneswahrnehmung**
- **Die verschiedenen Lerntypen**
- **Ziele des Lernens, Lernorganisation und Lernstrategien**
- **Praxistipps, Diskussion und Reflexion**

### Zielgruppe:

Eltern, Lehrkräfte und Interessierte, die das Thema „Lernen lernen“ kennenlernen wollen

### Inhalt und Zielstellung:

Lehrkräfte und Eltern hören häufig von den Kindern und Jugendlichen, dass diese nicht richtig lernen können. Sie nehmen wahr, dass Jugendliche sich nicht konzentrieren können, unmotiviert oder strukturlos sind und beim Lernen nicht vorankommen. Dabei werden wir heutzutage in wachsender Geschwindigkeit mit neuen Informationen und der gesellschaftlichen Erfordernis des lebenslangen Lernens konfrontiert.

Wer in der Schule und später im Berufsleben erfolgreich mithalten will, ist gut beraten, rechtzeitig eine entsprechende Methodenkompetenz zum Thema „Lernen lernen“ zu entwickeln. Diese umfasst aktuelle Kenntnisse darüber, wie Menschen strukturiert lernen können und wie sie ihre innere Einstellung dazu positiv gestalten.

Darüber hinaus werden flexible und leicht umsetzbare Handlungsstrategien aufgezeigt.

Der Basisvortrag erklärt, wie wir Menschen lernen, dass es verschiedene Lerntypen gibt und mit welchen Methoden eine selbstständige und effektive Arbeitsweise erreicht werden kann.

Damit Eltern, Lehrkräfte und Interessierte einen Überblick über dieses sehr umfangreiche Thema gewinnen können, werden die einzelnen **Bausteine erfolgreichen Lernens** vorgestellt.

Ziel ist es, Eltern für das Gesamtthema zu sensibilisieren. Sie erhalten Tipps für die praktische Umsetzung und erfahren, dass Lernschwierigkeiten analysiert werden können und es ein umfangreiches Spektrum an strategischen sowie technischen Lösungsmöglichkeiten gibt, womit die Lernkompetenz der Kinder und Jugendlichen erhöht und ausgebaut werden kann.

### Rahmenbedingungen:

- Wiederholbare Informationsveranstaltung, direkt an der Schule möglich
- 2 UE / 90 Minuten



## Ziele des Lernens

---

### Lernen lernen – Modul 1

- **Die unterschiedlichen Lerntypen**
- **Wie lernst du? Reflexion der bisherigen Lerngewohnheiten**
- **Warum lernst du? Einstimmung auf das erfolgreiche Lernen**
- **Ziele benennen und Festlegung von Lernzielen**
- **Strategien und Methoden, die das Lernen erleichtern**

#### **Zielgruppe:**

Schülerinnen und Schüler, die erfolgreiches Lernen erlernen wollen

#### **Inhalt und Zielstellung:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die unterschiedlichen Lerntypen und deren individuell geprägte Grundmuster im Gehirn kennen. Die Eingangskanäle der sinnlichen Wahrnehmung wie Sehen, Hören und Fühlen werden vorgestellt. Im spielerischen Umgang erarbeiten die Teilnehmenden, dass sie Lernstoff umso besser aufnehmen können, wenn sie gleichzeitig mehrere Kanäle bei der Informationsaufnahme ansprechen. Die bisherigen Lerngewohnheiten sowie positiv belegte Argumente dafür, warum wir überhaupt lernen, werden in einem Brainstorming gesammelt und reflektiert. Im nächsten Schritt definieren die Teilnehmenden ihre schulischen, beruflichen und persönlichen Ziele. Sie erfahren, wie eine strukturierte Zielsetzung das Lernen positiv beeinflussen kann und lernen den Unterschied von Fern- und Teilzielen kennen. In Kleingruppen erarbeiten sie realistische Ziele, die sich am tatsächlichen Leistungsvermögen orientieren und in absehbarer Zeit umgesetzt werden können. Mit gezielten Fragestellungen werden die Festlegung der Ziele sowie die Bearbeitung von Teilzielen weiter vertieft:

- Was kann ich konkret tun, um mein selbstgestecktes Lernziel zu erreichen?
- Wann möchte ich mein Lernziel/Teillernziel erreichen?
- Welchen Stellenwert hat mein Lernziel im Vergleich zu anderen Zielen, die ich verfolge?
- Welche zeitlichen Abfolgen sind dabei zu berücksichtigen?

Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer allgemeine **Lerntipps** für die Schule, für Zuhause und zur gezielten Bewältigung der Hausaufgaben. Ihr **methodisches Know-how** wird auch dahingehend erweitert, dass sie eigenständig für eine gute Vor- und Nachbereitung des Unterrichtsstoffes sorgen können.

#### **Methodik/Didaktik**

- Brainstorming, Interaktion, Zielvereinbarung, Bewegungsspiele, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion und Reflexion

#### **Besonderheiten:**

Die jeweilige Jahrgangsstufe wird berücksichtigt und die Bedarfe der Klassengemeinschaft werden vorab mit der Klassenlehrkraft abgestimmt.

#### **Rahmenbedingungen:**

- Für Schulklassen ab der 5. Jahrgangsstufe
- 6 UE / 270 Minuten

## Lernorganisation

### Lernen lernen – Modul 2

- **Unser fieser Freund: Der innere Schweinehund**
- **Störungsfelder erkennen und Chaos beseitigen**
- **Mein Lern- und Arbeitsplatz**
- **Zeitmanagement: Wie lerne ich mit System?**
- **Warum eigenständiges und selbstorganisiertes Lernen Spaß macht**

#### Zielgruppe:

Schülerinnen und Schüler, die ihre Lernbedingungen besser gestalten wollen

#### Inhalt und Zielstellung:

Schüler und Schülerinnen klagen häufig darüber, dass sie sehr viel Zeit in das Lernen vor einer Schulaufgabe investiert hätten, sie aber trotzdem nicht die gewünschte Note erreicht haben. Sogar sehr motivierten Schülerinnen und Schülern fällt es häufig schwer, den Unterrichtsstoff zu Hause strukturiert vor- und nachzubereiten, weil ihnen die geeigneten Methoden dazu fehlen.

Im Modul Lernorganisation treten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihrem eigenen inneren Schweinehund in Kontakt. Kaum ist der Dialog eröffnet, stellt dieser die ersten unbequemen Fragen: „Willst du jetzt überhaupt lernen?“, „Wieso fehlt immer noch die Hälfte deiner Unterlagen?“, „Was ist dein Ziel?“. Selbstkritisch reflektieren die Teilnehmenden ihre bisherigen Lerngewohnheiten. Über einen **Selbsterkennungstest** decken sie eigene Lernhindernisse, Störungen sowie Zeitfresser auf. Schritt für Schritt erhöhen sie ihr **methodisches Know-how** und erfahren, wie sie die äußeren Bedingungen für ein erfolgreiches Lernen selbst positiv beeinflussen können. Während der innere Schweinehund weiterhin für seinen chaotischen Schreibtisch schwärmt, sollen die Teilnehmenden unter Wettkampfbedingungen mit schlagfertigen Argumenten dagegenhalten und die Vorteile eines sinnvoll gestalteten Arbeitsplatzes herausstellen. Sie entwickeln ein **Soforthilfeprogramm** mit einfach umsetzbaren Tipps und erklären dem inneren Schweinehund, wie er sich geistig und körperlich auf Lernphasen einstimmen und sich dafür motivieren kann. Auch das eigene Zeitmanagement wird näher betrachtet. Die Teilnehmenden lernen Tages- und Wochenplanungen kennen und erfahren, wie diese das Vorankommen erleichtern und zudem vor Überforderung schützen. Abschließend überzeugen die Teilnehmenden ihren inneren Schweinehund, indem sie ihm die Vorteile einer eigenständigen und strukturierten Arbeitsweise aufzeigen.

#### Methodik/Didaktik

- Brainstorming, Interaktionsgespräche mit dem Schweinehund, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion und Reflexion, Selbsttest und Bewegungsspiele

#### Besonderheiten:

Die jeweilige Jahrgangsstufe wird berücksichtigt und die Bedarfe der Klassengemeinschaft werden vorab mit der Klassenlehrkraft abgestimmt.

#### Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 5. Jahrgangsstufe
- 8 UE / 360 Minuten

## Motivation und Konzentration

### Lernen lernen – Modul 3

- **Lerntechniken kennenlernen und anwenden**
- **Eigenmotiviert und konzentriert lernen**
- **Konzentrationsübungen und Bewegungsspiele**
- **Gedächtnistraining und Gedächtnisförderung**
- **Gut vorbereitet gegen Prüfungsstress**

#### Zielgruppe:

Schülerinnen und Schüler, die sich gut auf anstehende Schulaufgaben vorbereiten wollen

#### Inhalt und Zielstellung:

Auftakt des Workshops ist der innere Schweinehund, der durch das Klassenzimmer fliegt und unbequeme Fragen stellt. Dabei werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer herausgefordert, ihr bisheriges Lernverhalten mit Blick auf die individuelle Ausdauer- und Konzentrationsfähigkeit zu reflektieren. Im Selbstcheck werden vorhandene Konzentrationsschwierigkeiten angesprochen und von den Teilnehmenden reflektiert. Auf spielerische Weise werden theoretische Grundlagen über die Funktionsweise unseres Gehirns vermittelt. Die Teilnehmenden erfahren, was beim Lernen im Gehirn vor sich geht und wie sie ihr Durchhaltevermögen und ihre Konzentrationsfähigkeit eigenmotiviert steuern und erhöhen können. Allerdings wird der Schweinehund auch im weiteren Modulverlauf auftauchen und versuchen, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, sich zukünftig nicht mehr ablenken zu lassen und den Schweinehund mit schlagfertigen Argumenten davon zu überzeugen, dass und warum sie weiter zuhören und lernen möchten. Vor allem für die Fächer Deutsch und Mathematik werden spannende und effektive **Lern- und Arbeitsmethoden** vermittelt, etwa konkrete Anleitungen zur systematischen Lösung mathematischer Textaufgaben, zur Wortschatzerweiterung über Synonyme oder wie man sich beim Aufsatz mit einfachen Mitteln vor einer Themaverfehlung schützt. Für die Lernfächer GSE, PCB und AWT werden den Teilnehmenden Methoden aufgezeigt, wie sie mit Oberbegriffen, Eselsbrücken als Gedächtnisstützen und assoziativen Begriffsstrukturen eine strukturierte Arbeitsweise im Lernprozess planen und anwenden können. Ebenso wird das Vokabellernen thematisiert. Die vorgestellten Methoden werden in Partner- und Gruppenarbeiten vertieft, indem die Teilnehmenden Fragenkataloge mit möglichen Prüfungsfragen in Schulaufgaben erstellen. Methoden für eine gute **Prüfungsvorbereitung** und **Entspannungstechniken** gegen Prüfungsstress runden dieses letzte der drei Module zu „Lernen lernen“ ab.

#### Methodik/Didaktik

- Selbstcheck, Reflexion, Interaktionsgespräche mit dem Schweinehund, Gruppenarbeit, Konzentrations- und Entspannungsübungen, Bewegungsspiele

#### Besonderheiten:

Die jeweilige Jahrgangsstufe wird berücksichtigt und die Bedarfe der Klassengemeinschaft werden vorab mit der Klassenlehrkraft abgestimmt.

#### Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 5. Jahrgangsstufe
- 8 UE / 360 Minuten

## Visualisierung & Sketchnoting

### Ein kreatives Modul für alle Schülerinnen und Schüler

- Hefteinträge, Plakate, Kalendereinträge, Referate und Präsentationen anschaulich, strukturiert und übersichtlich
- mit den Methoden der Visualisierung und des Sketchnotings gestalten.

### Zielgruppe:

Schülerinnen und Schüler, die lernen wollen, Inhalte ansprechend zu gestalten

### Inhalt und Zielstellung:

Hefteinträge sind unübersichtlich? Unleserlich? Viele Inhalte gehen verloren und werden nicht erinnert? Das Plakat für die Buchpräsentation ist wenig ansehnlich? Das Protokoll ist mühsam zu lesen? Und die Power Point Präsentation könnte noch gut ein pfiffiges und handgemachtes Plakat zur Unterstützung vertragen?

Durch den Workshop Visualisierung & Sketchnoting kann sich dies schnell und einfach ändern. Nach der Methode **learningbydoing** wird das nötige Handwerkszeug und eine große Portion Spaß dazu mit vielen **kleinen Tricks und Kniffen** geliefert.

Bilder machen nicht nur Spaß und wecken unsere **Aufmerksamkeit**, sie werden noch dazu extrem gut erinnert.

Es wird eingeführt in: Die lesbare Schrift – Grundformen und Textcontainer – Objekte, Symbole und Figuren – Die Bildkomposition

### Methodik/Didaktik

- Vortrag mit visualisierten Plakaten, Plakatausstellung, learningbydoing anhand zahlreicher aktiver Aufgaben, Gestalten eigener Visualisierungsflächen, Reflexion und Hilfestellung



### Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 5. Jahrgangsstufe
- 4 UE / 180 Minuten

## Logisches Denken

---

### Spielerisches Kompetenztraining

- Logiktraining und Logikrätsel
- Denkprozesse und mathematisches Verständnis durch Spiele fördern
- Stadt-Land-Fluss & Co. neu interpretiert
- Eure Rätsel, eure Bühne, euer Ratepublikum

### Zielgruppe:

Jugendliche, die ihre logische Denkfähigkeit ausbauen wollen und Spaß am Rätsellösen haben

### Inhalt und Zielstellung:

Lege aus neun Streichhölzern einen ..., Indiana Jones muss über eine Hängebrücke, dazu ..., ein Schaf, ein Kohlkopf und ein Wolf müssen ...

Neben diesen klassischen Denkspielen und bekannten Partyspielen wie „Wer bin ich?“ gibt es auch die sogenannten Black Stories, bei denen ein oft mysteriöser Fall gelöst werden muss und kreative Lösungsansätze nicht nur erwünscht, sondern auch gefragt sind. Rätsel machen immer Spaß. Sie kurbeln den Denkapparat und das Durchhaltevermögen an, die Lösung zu finden, und sind somit eine viel sinnvollere Beschäftigung als angenommen.

Leider kennen Jugendliche viele interessante Rätsel und Denkspiele gar nicht mehr, zeigen aber großes Interesse und gute Ansätze, wenn es darum geht, etwas lösen, enträtseln oder entschlüsseln zu wollen. In einer lockeren und spaßigen Atmosphäre werden ganz nebenbei das mathematische Verständnis, das logische Denken und die sozial-kommunikative Kompetenz gefördert. Ist der sportliche Wettkampfgeist erst einmal geweckt, geht es meistens sehr turbulent und sehr spannungsreich zu. Auch mutige Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die gerne eigene Rätsel vorstellen und präsentieren möchten, bekommen ihre Plattform.

### Methodik/Didaktik

- Anleitung zur Interaktion, Teamarbeit, Präsentation, Entspannungsübungen

### Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 5. Jahrgangsstufe
- 4 UE / 180 Minuten

## **Sozial- und Schlüssel- kompetenzen**

... sind wichtig für die persönliche Entwicklung und im gemeinsamen Schulalltag in der Klassengemeinschaft.

Darüber hinaus entscheiden sie oftmals neben den schulischen Ergebnissen gleichermaßen über das Erlangen eines Ausbildungsplatzes und sind beim späteren Absolvieren einer Ausbildung und dem Umgang mit Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzten im Ausbildungsbetrieb unverzichtbar.

# Eigenverantwortliche Lebensplanung

---

## Kompetenztraining

- **Warum sollte man sein Leben selbstständig und eigenverantwortlich planen?**
- **Nah- und Fernziele – eine kreative und spielerische Entdeckungsreise**
- **Lebensziele, Erwartungen und Wünsche benennen und präsentieren**
- **Wichtige Entscheidungen im Leben treffen und begründen**
- **Ziele verfolgen und umsetzen**

## Zielgruppe:

Jugendliche, die ihre Zukunft eigenverantwortlich gestalten wollen

## Inhalt und Zielstellung:

Durch die vielfältigen Wahlmöglichkeiten in der heutigen Gesellschaft sind die Planung, die Gestaltung und das Treffen richtungsweisender Entscheidungen zu einer großen Herausforderung für Jugendliche geworden. Ohne entsprechende Kompetenzen laufen sie Gefahr, sich fremdbestimmte Entscheidungen überstülpen zu lassen oder sogar manipulierbar zu sein.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen erkennen, warum sie ihr Leben selbstständig und eigenverantwortlich planen müssen und wie dies gelingen kann. Dazu sollen sie ihre persönlichen **Erwartungen, Ziele** und **Wünsche** für ihr Leben erkennen, formulieren und weiterentwickeln.

Auch neue, alternative und bisher vielleicht für unerreichbar gehaltene Ziele dürfen auf einer kreativen und anregenden **Entdeckungsreise** anvisiert werden. Die Teilnehmenden lernen den Unterschied zwischen Nah- und Fernzielen in der Lebensplanung kennen. Konkurrierende Ziele werden bewertet, um getroffene Entscheidungen auch gut begründen zu können, was die Grundlage für eine gelungene Umsetzung darstellt.

## Methodik/Didaktik

- Erstellung von Collagen, Reflexion, Recherche, Einzel- und Partnerarbeit, Präsentation, Interaktions- und Bewegungsspiele

## Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 8. Jahrgangsstufe
- 8 UE / 360 Minuten

# Fit für Konflikte

---

## Kompetenztraining

- **Wo Menschen aufeinandertreffen, entstehen auch Konflikte**
- **Die eigenen Gefühle und die des Gegenübers wahrnehmen und berücksichtigen**
- **Zwischen Person und Problem unterscheiden lernen**
- **Wertschätzende Kommunikation: Ich- und Du-Botschaften**
- **Nach Lösungen und Kompromissen suchen**

## Zielgruppe:

Jugendliche, die ihre Konfliktlösungsstrategien ausbauen wollen

## Inhalt und Zielstellung:

Das Wort Konflikt stammt aus dem lateinischen Substantiv *conflictus* und bedeutet Zusammenstoß und im weiteren Sinne auch Kampf und Streit. Konflikte werden als Störungen wahrgenommen, die den Handlungsablauf unterbrechen und belastend wirken. Sie entstehen da, wo Menschen aufeinandertreffen. Man versucht diese möglichst mit Worten oder anderen Ausdrucksmitteln zu lösen, was nicht immer sofort und gut gelingt. Eine **faire Konfliktlösung** lässt sich jedoch mit einfachen Mitteln erlernen und einüben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, was unter dem Begriff Konflikt zu verstehen ist und dass diese zum Leben gehören.

Sie sollen lernen, in einem Konflikt ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu reflektieren, um diese angemessen auszudrücken zu können. Sie werden gleichermaßen sensibilisiert, die Gefühle ihres Gegenübers wahrzunehmen und zu berücksichtigen. Unter dem Aspekt der **gegenseitigen Wertschätzung** lernen die Teilnehmenden zwischen Person und Problem, beziehungsweise zwischen Sach- und Beziehungsebene zu unterscheiden. Die Wirkung von Ich- und Du-Botschaften wird als Grundlage einer wertschätzenden Kommunikation vermittelt und die Teilnehmenden vertiefen in praktischen Übungseinheiten die deeskalierende Wirkung des Einsatzes von Ich-Botschaften. Im letzten Schritt werden über Kleingruppenarbeiten Lösungsmöglichkeiten für vorgegebene Fallbeispiele erarbeitet, präsentiert und reflektiert.

## Methodik/Didaktik

- Brainstorming, Interaktion, Diskussion, Reflexion, Bewegungsspiele, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Präsentation

## Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 5. Jahrgangsstufe
- 8 UE / 360 Minuten



# Gesundheitsbewusstsein

---

## Kompetenztraining

- **Ernährungs- und Lebensgewohnheiten überdenken und reflektieren**
- **Gehören Erfahrungen mit Alkohol, Nikotin und Drogen dazu?**
- **Gesundheitsfördernde Aspekte in der Gesellschaft**
- **Schlafmangel und seine Folgen**
- **Ist Sport wichtig für die Gesundheit?**

## Zielgruppe:

Jugendliche, die an eine gesunde und bewusste Lebensführung herangeführt werden wollen und bereit sind, schlechte Gewohnheiten zu überdenken

## Inhalt und Zielstellung:

Die Jugendlichen werden dazu angeregt, sich über ihre **Ernährungs- und Lebensgewohnheiten auszutauschen** und diese zu reflektieren. Sie lernen gesundheitsfördernde Elemente kennen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen, beispielsweise wie sie ihren persönlichen täglichen Trinkbedarf errechnen und wie man für eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sorgt. In der offenen Diskussion suchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Antworten, warum junge Menschen zu Alkohol, Nikotin oder Drogen greifen. Sie reflektieren, welchen Stellenwert diese Substanzen in unserer Gesellschaft haben. An einem Fallbeispiel wird diskutiert, ob sie ein Rauch- und Alkoholverbot auf öffentlichen Plätzen gut oder schlecht finden.

Die Teilnehmenden überprüfen ihren persönlichen Schlafrhythmus und erfahren, welche Folgen bei Schlafmangel entstehen und mit welchen Methoden sie ihr Schlafverhalten besser steuern können.

Darüber hinaus wird die Wichtigkeit sportlicher Aktivitäten herausgestellt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sammeln motivierende Gründe dafür, warum Sport sinnvoll ist und glücklich machen kann und welche Rolle der Teamgeist dabei spielen kann.

## Methodik/Didaktik

- Vortrag, Diskussion, Reflexion, Partner- und Kleingruppenarbeit
- Bewegungsspiele

## Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 5. Jahrgangsstufe
- 6 UE / 270 Minuten

# Interkulturelle Verständigung

---

## Kompetenztraining

- Reflexion der eigenen kulturellen Prägung
- Ich und Wir – unterschiedliche Orientierungssysteme kennenlernen
- Persönliche und gesellschaftliche Werte reflektieren
- Auf dem Weg in die interkulturelle Gesellschaft
- Was kann ich gegen Diskriminierung tun? Erarbeitung von Praxishilfen

## Zielgruppe:

Jugendliche, die wissen wollen, was Diskriminierung bedeutet und wie sie sich verhalten können, wenn sie diese beobachten und erleben

## Inhalt und Zielstellung:

Interkulturelle Trainings dienen der **Sensibilisierung für Begegnungen** mit dem, was als fremd empfunden wird. Gefordert sind nicht nur Flexibilität und die Bereitschaft, sich auf Unbekanntes einzulassen. Auch die Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen wird in den Fokus gerückt, egal ob diese vermeintlich oder tatsächlich auf Unterschieden in den Wertesystemen, Wahrnehmungsmustern und Kommunikationsstilen beruhen.

Erfahrungsorientierte Lernformen wie Übungen zu Wahrnehmungs- und Vorurteilsmechanismen, Simulations- und Rollenspiele werden vermittelt und durchgeführt. Die **Fähigkeit zum Perspektivwechsel** soll über die Reflexion der eigenen kulturellen Sichtweise erhöht werden.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden sensibilisiert, Diskriminierungen zu erkennen und erarbeiten sich leicht anwendbare und alltagstaugliche Praxishilfen für adäquates Verhalten, sollten sie selbst diskriminiert werden oder Zeugen einer Diskriminierung werden.

## Methodik/Didaktik

- Vortrag, Interaktion, Reflexion, Partner- und Kleingruppenarbeit
- Rollenspiele, Bewegungsspiele

## Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 5. Jahrgangsstufe
- 6 UE / 270 Minuten

# Kommunikationskompetenz

---

## Kompetenztraining

- **Worte und Körpersprache**
- **Aktives Zuhören**
- **Den eigenen Kommunikationsstil reflektieren**
- **Wünsche, Interessen und Gefühle angemessen äußern**
- **Klare Informationen geben und aktives Nachfragen**

## Zielgruppe:

Jugendliche, die ihre Kommunikationsfähigkeit erhöhen wollen

## Inhalt und Zielstellung:

„Man kann nicht nicht kommunizieren“.

Ausgehend von Paul Watzlawicks Aussage soll den Teilnehmern und Teilnehmerinnen über spielerische Übungseinheiten vermittelt werden, dass Menschen sowohl mit Worten als auch mit Körpersprache kommunizieren und wir immer etwas ausdrücken, auch wenn wir nichts sagen. Komplexe Botschaften werden entschlüsselt und in ihre verbalen und nonverbalen Anteile zerlegt.

Die verbalen Anteile wie Stimme, Betonung, Aussprache und die nonverbalen Anteile wie Mimik, Gestik, Haltung werden in ihrer Wirkungsweise näher betrachtet. Die Wichtigkeit des **aktiven Zuhörens** wird herausgestellt. Die Teilnehmenden sollen feststellen, ob sie den Inhalt eines Gespräches richtig verstanden haben und ihn auch sinngemäß wiedergeben können. Über die Reflexion des **persönlichen Kommunikationsstils** sollen sie lernen, ihre Wünsche, Interessen, Gefühle und Bedürfnisse angemessen auszudrücken. Sie erfahren, dass die Art und Weise, wie sich jemand mitteilt, darauf beruht, dass Menschen ganz unterschiedlich wahrnehmen, beurteilen und denken.

Je komplexer die Botschaft und je unterschiedlicher der persönliche Erfahrungshintergrund, desto eher kann es auch zu Missverständnissen kommen. Die Teilnehmenden lernen, dass Missverständnissen und Irrtümern in der Kommunikation vorgebeugt werden kann, indem klare und ausreichende Informationen ausgetauscht werden. Auch ein sofortiges und angemessenes Nachfragen ist hilfreich, wenn etwas nicht verstanden wurde. Da dies den Teilnehmenden häufig Mut und Selbstvertrauen abverlangt, werden die Möglichkeiten des Nachfragens in **Gesprächssimulationen** aufgezeigt und über **Rollenspiele** eingeübt und vertieft.

## Methodik/Didaktik

- Reflexion, Gesprächssimulationen, Partnerarbeit, Bewegungs- und Rollenspiele

## Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 7. Jahrgangsstufe
- 8 UE / 360 Minuten

# Radikalisierung von jungen Menschen verhindern

## Jugendliche verstehen und im Dialog bleiben

- **Rattenfänger unterscheiden sich kaum in ihren Aussagen – Ein Ratespiel**
- **Auf welche Anzeichen müssen Eltern achten**
- **Netzwerkkontakte, Hilfsangebote und Ansprechpartner**
- **Stets ein offenes Ohr für junge Menschen haben – wie schaffen wir das?**
- **Motivation für den gemeinsamen Dialog**

## Zielgruppe:

Eltern, Lehrkräfte und interessierte Erwachsene

## Inhalt und Zielstellung:

Nicht nur in Wahlkampfzeiten werden Jugendliche gezielt von parteipolitischen oder religiösen Organisationen durch niedrigschwellige und zielgruppenorientierte Angebote angesprochen und können oft nicht erkennen, welche politischen oder religiösen Gesinnungen und Absichten sich dahinter verbergen.

Junge Menschen wollen gehört werden, sie brauchen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner auf Augenhöhe, mit denen sie ihre Wünsche, Sorgen und Fragen besprechen und reflektieren können. Stehen diese nicht zur Verfügung, haben sogenannte Rattenfänger leichtes Spiel und können suchende Jugendliche schnell für sich gewinnen und sie für ihre eigenen radikalen Zwecke instrumentalisieren.

**Gestärkte Jugendliche**, die in ihrem sozialen Umfeld Antworten auf ihre Fragen finden, lassen sich weniger schnell verleiten oder manipulieren und sind besser in der Lage, eigene Stellung zu beziehen und diese auch deutlich zu vertreten.

Eltern erfahren, auf welche Anzeichen sie zu Hause achten können und bei welchen Aussagen oder belastenden Materialien sie zum Schutz der Jugendlichen eingreifen müssen. Wir möchten sie für das brisante Thema der Radikalisierung von Jugendlichen sensibilisieren.

Betroffene oder sich sorgende Angehörige sollen somit bei Verdacht auf sich politisch oder religiös radikalisierte Jugendliche in ihrer Familie oder im Umfeld ihrer Kinder handlungsfähig sein. Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner bei den zuständigen staatlichen Institutionen und den Angeboten in Bayern sowie auf Bundesebene werden vorgestellt. Sie erfahren hier, welche **Hilfsangebote** für politisch sowie für religiös radikalisierte junge Menschen bestehen und dass diese offen oder auch anonym kontaktiert werden können.

## Rahmenbedingungen:

- Wiederholbare Informationsveranstaltung, direkt an der Schule möglich
- 2 UE / 90 Minuten

# Selbstsicherheit

---

## Persönlichkeitskompetenztraining

- **Selbstsicherheit: Eine tragende Säule sozialer Kompetenz**
- **Sich selbst einschätzen und reflektieren – wie ticke ich?**
- **Eigene Stärken und Schwächen erkennen und benennen**
- **Selbstsicherheit im sozialen Umgang mit Gleichaltrigen und bei der Kontaktaufnahme allgemein**
- **Entspannungstechniken und Stressreduktion**

## Zielgruppe:

Jugendliche, die wissen wollen, wie wichtig Selbstsicherheit ist und wie sie diese stärken können

## Inhalt und Zielstellung:

Selbstsicherheit ist eine tragende Säule sozialer Kompetenz. Wer über sie verfügt, ist sich seiner Kenntnisse und Fähigkeiten nicht nur bewusst, er kann sie auch jederzeit abrufen und einsetzen. Darüber hinaus bedeutet Selbstsicherheit auch, die eigenen Bedürfnisse zu kennen, auszusprechen und zu vertreten. Wer selbstsicher auftritt, agiert und reagiert frei von sozialer Angst und kann auch schwierige Situationen meistern. Fehlende Selbstsicherheit dagegen kann sich zeigen in Selbstzweifeln, der Unfähigkeit, Kritik anzunehmen und zu reflektieren, Misstrauen gegenüber anderen und Ängsten bei der Kontaktaufnahme. Ein enger Zusammenhang zwischen Selbstsicherheit und sozialem Verhalten ist offensichtlich. Auch beim Lernen erzielen selbstbewusste Jugendliche häufig die besseren Erfolge, weil sie sich einfach mehr zutrauen.

Da sich Selbstsicherheit nicht durch den Willen erzwingen lässt, werden die Teilnehmenden in kleinen Schritten und einer **Atmosphäre des Vertrauens** an ihr Selbst herangeführt. Sie lernen sich selbst besser kennen und einschätzen. Sie erfahren, was Selbstsicherheit ist und was sie für ihr Leben bedeutet. Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind hierbei die zentralen Themen. Spielerisch und unter Anwendung verschiedener Methoden werden konkrete Erfahrungen ermöglicht, die die Selbstsicherheit stärken. Dadurch kann der Umgang mit Gleichaltrigen erleichtert und eigene Sicherheit erlangt werden, beispielsweise auch vor einer größeren Gruppe zu sprechen. Methoden der **Entspannung** und des **Stressabbaus** fließen in das Modul ein.

## Methodik/Didaktik

- Brainstorming, Interaktion, Reflexion, Partner- und Gruppenarbeit, Rollen- und Bewegungsspiele, Entspannungsübungen, Präsentation

## Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 5. Jahrgangsstufe
- 8 UE / 360 Minuten

# Teamfähigkeit

---

## Ein spielerisches Kompetenztraining

- **Scharade: Ein altes, wiederzuentdeckendes Spiel**
- **Spielerisch die Selbstsicherheit erhöhen**
- **Erweiterung des Aufmerksamkeits- und Konzentrationsvermögens**
- **Rhetoriktraining durch gezieltes Fragen**
- **Spaß, Spannung und Teamarbeit unter Wettkampfbedingungen**

## Zielgruppe:

Jugendliche, die über Rätsellösen und Theaterspielen Spaß am gemeinsamen Agieren entwickeln und ihre Teamfähigkeit stärken wollen

## Inhalt und Zielstellung:

Teamfähigkeit wird bereits in der ersten Spielrunde trainiert: Hier müssen die Teilnehmergruppen die Begriffe festlegen und untereinander klären, wer diese pantomimisch darstellen wird. Darüber hinaus werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer merken, dass sie sich innerhalb der Gruppe aufeinander verlassen und gut zusammenhalten müssen, wenn sie gewinnen wollen. Um unter dem gegebenen Zeitdruck herausfinden zu können, welche zusammengesetzten Substantive gerade vom eigenen Gruppenmitglied pantomimisch dargestellt werden, ist durchdachtes und **gezieltes Nachfragen** notwendig. Die volle Konzentration eines jeden Teammitgliedes ist dabei gefordert, da wertvolle Zeit verloren geht, wenn Fragen zweimal gestellt werden müssen. Fragen werden nur mit ja oder nein beantwortet.

Die Stoppuhr läuft, die Spannung steigt und früher oder später entwickelt sich die Gruppendynamik häufig dahingehend, dass so manche Teilnehmenden in Lachen ausbrechen. Mit ausgefallenen und kreativen Ideen werden die Begriffe der Gegengruppe von den darstellenden Teilnehmern und Teilnehmerinnen pantomimisch präsentiert. Mutige Teilnehmende erhalten eine Bühne, auf der sie sich präsentieren können – auch auf das Risiko hin, sich eventuell einmal zum Affen zu machen. Ruhige, eher zurückhaltende Teilnehmende sind ebenso willkommen, denn keiner wird in unserem Scharade-Spiel zum darstellenden Part verpflichtet. Sie bereichern ihre Gruppen, indem sie ihre **strategische Lösungsfähigkeit**, ihr **Durchhaltevermögen** und ihren **sportlichen Wettkampfgeist** unter Beweis stellen.

## Methodik/Didaktik

- Anleitung zur Interaktion, Gruppenarbeit, Bewegungsspiele, Reflexion

## Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 5. Jahrgangsstufe
- 3 UE / 135 Minuten

# Medienkompetenz

Wer über Medienkompetenz verfügt, kann wichtige Informationen von unwichtigen unterscheiden und zu seinen Zwecken nutzen.

Neue Medien sind allgegenwärtig, aber nur ein bewusster Umgang damit schützt vor den Gefahren.

# Kinder und Jugendliche sicher im Netz begleiten

---

## Medienkompetenz für Eltern

- **Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen: Online-Spiele, Downloadportale, soziale Netzwerke**
- **Smartphone, Apps und ständiger mobiler Internetzugang**
- **Problematische Internetinhalte, Filter und Jugendschutzprogramme**
- **Abzocke und Kostenfallen im Internet**
- **Empfehlungen für Eltern, Links und Materialien zum Thema**

## Zielgruppe:

Eltern, Lehrkräfte und Interessierte

## Inhalt und Zielstellung:

Ein Leben ohne das allgegenwärtige Medium Internet ist kaum noch möglich. Für den richtigen Umgang damit ist Medienkompetenz sehr wichtig. Sie bezeichnet ein ganzes Bündel an Fertigkeiten, das notwendig ist, um Medien und ihre Inhalte zu begreifen und sie verantwortlich und selbstbestimmt zu nutzen. Mögliche Risiken sollen erkannt und vermieden werden.

Eltern sind hinsichtlich der **Medienerziehung** ihrer Kinder oft verunsichert und sehen sich täglich mit Fragen zu Nutzungszeitvorgaben, Altersempfehlungen und eventuell gefährdenden Webseiten konfrontiert.

Wissen Sie genau,

- welche Web-Seiten Ihr Kind aufruft?
- woher Ihr Kind seine Musik und seine Spiele bekommt?
- in welchen Social Communities und unter welchen Nicknames Ihr Kind aktiv ist?
- ob Ihr Kind schon einmal virtuell belästigt oder bedroht wurde?
- ob Ihr Kind Filme auf freien oder kostenpflichtigen Internetportalen anschaut?
- dass es Internetfilter gibt und wie diese genutzt werden können?

Im Rahmen dieses Elternabends wollen wir diese Fragen ansprechen. Unser Anliegen ist es, Sie als Verantwortliche für das Medienverhalten Ihrer Kinder zu sensibilisieren und Ihnen wichtige **Tipps und Ratschläge** sowie Hinweise für weiterführende Informationsmaterialien an die Hand zu geben.

## Rahmenbedingungen:

- Wiederholbare Informationsveranstaltung, direkt an der Schule möglich
- 2 UE / 90 Minuten



# Nutzen und Gefahren im Umgang mit sozialen Medien

---

## Neue Medien – neue Herausforderungen

- Vor- und Nachteile bei der Nutzung sozialer Medien
- Wo lauern Gefahren?
- Einsam trotz 425 Freunden auf Facebook?
- Cybermobbing und Happy Slapping
- Achtung: Urheberrechtsverletzung
- Welche Bilder können problemlos ins Netz gestellt werden?
- Praxistipps und Erarbeitung von Praxishilfen

### Zielgruppe:

Jugendliche, die verschiedene soziale Medien nutzen

### Inhalt und Zielstellung:

Soziale Netzwerke sind bei Jugendlichen sehr beliebt, stehen aber wegen ihrer möglichen negativen Aspekte immer wieder in der öffentlichen Diskussion. Gerade Facebook wird wegen seines intransparenten Umgangs mit Nutzerdaten häufig kritisiert. Wir möchten dieses Thema mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen nicht mit dem erhobenen Zeigefinger diskutieren, sondern die Vor- und Nachteile herausarbeiten und gegenüberstellen.

Die Teilnehmenden werden sensibilisiert, vorsichtig mit ihren persönlichen Daten in den verschiedenen Netzwerken wie Facebook, Instagram, Twitter etc. umzugehen. Sie werden dazu angeleitet, die Motive für und gegen die Nutzung von sozialen Medien und die Wirkung der eigenen Selbstdarstellung im Internet zu reflektieren. In Kleingruppenarbeit untersuchen die Teilnehmenden mögliche Risiken, bewerten **Fallbeispiele** und entwickeln geeignete **Vorgehens- und Präventionsmaßnahmen** gegen drohende Gefahren im Netz. Auch die Beziehungsebene wird thematisiert. Wer sind die echten Freunde im Internet und welche Kontakte kann man problemlos intensivieren? Welche Kontakte sollte man ablehnen oder sogar melden? Im nächsten Schritt erhalten die User grundsätzliche Informationen zu den Themen Cybermobbing, Happy Slapping und zum Urheberrecht. Was steckt hinter diesen Begriffen und ab wann spricht die Rechtsprechung von einer Straftat?

Die Teilnehmenden werden für ein Überdenken ihrer Mediennutzung sensibilisiert und erfahren, warum der **verantwortungsvolle Umgang** mit Bildern und Textmaterialien überaus wichtig ist.

### Methodik/Didaktik

- Vortrag, Brainstorming, Interaktion, Kleingruppenarbeit, Kurzfilme, Reflexion

### Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 5. Jahrgangsstufe
- 8 UE / 360 Minuten

# Computer-, Internet- und Spielsucht

---

## Neue Medien – neue Herausforderungen

- **Zwischen Mediennutzung und Onlinesucht**
- **Bin ich etwa süchtig? Eine Selbsteinschätzung**
- **Chatten, Gamen, Skypen, Surfen – und sonst?**
- **Denken ist wie Googeln – nur ein bisschen krasser!**
- **Welche Hilfsangebote gibt es? Wie kann ich jemandem helfen?**

### Zielgruppe:

Jugendliche, die gerne die Zeit im Netz vergessen

### Inhalt und Zielstellung:

Für junge Menschen ist es heute oft selbstverständlich, **Always-ON** zu sein. Dass damit auch Risiken verbunden sind, ist ihnen jedoch nicht immer bewusst. Wenn das Internet den Lebensmittelpunkt darstellt und andere Aktivitäten ihren Reiz verlieren, besteht die Gefahr, dass sich bereits eine Onlinesucht entwickelt hat.

Mithilfe eines Selbsteinschätzungstests analysieren die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ihr eigenes Verhalten im Umgang mit den neuen Medien. Dazu gehört auch eine Reflexion bezüglich des eigenen Sozial-, Ess-, Trink- und Schlafverhaltens. Die Teilnehmenden überlegen und erarbeiten gemeinsam, welche Arten von Internetaktivitäten ihrer Meinung nach unproblematisch sind und wie Anzeichen und Warnsignale einer problematischen Internetnutzung zu erkennen sind.

Sie erfahren, welche Kriterien zur Diagnose einer Onlinesucht herangezogen werden und welche körperlichen, sozialen und psychischen Folgen eine Onlinesucht haben kann. Im weiteren Verlauf diskutieren die Teilnehmenden, ob es zielführend ist, die Lösungen des zu bewältigenden Schulstoffs einfach zu googeln anstatt selbst zu erarbeiten und wie das Internet zum Lernen sinnvoll eingesetzt werden kann.

Über eine gelenkte Internetrecherche in **Kleingruppenarbeit** überlegen die Teilnehmenden im letzten Schritt konkret, was sie tun würden, wenn sie einem von Onlinesucht gefährdeten Freund oder einer Freundin helfen möchten. Die Gruppen erarbeiten unter Einbindung der gefundenen Argumentationen eine typische Gesprächssituation, die sie in einem kurzen **Rollenspiel** darstellen.

### Methodik/Didaktik

- Vortrag, Selbstcheck, Interaktion, Reflexion, Gruppenarbeit, Diskussion, Recherche, Bewegungs- und Rollenspiele

### Besonderheiten:

Falls möglich: Benutzung des schulinternen PC-Raumes für die Internetrecherche

### Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 7. Jahrgangsstufe
- 8 UE / 360 Minuten

## **Bewerbungs- kompetenz**

Spätestens mit dem Erreichen der Abschlussklasse werden die Schüler und Schülerinnen mit der Ausbildungsplatzsuche und dem Erstellen erfolgversprechender Bewerbungsunterlagen konfrontiert. Damit der Übergang gelingt, muss Bewerbungskompetenz aufgebaut werden, um die formalen Vorgaben im Bewerbungsprozess sicher erfüllen und sich gekonnt selbst präsentieren zu können.

# Die erfolversprechende Bewerbung

---

## Ein Vortrag für Eltern, Lehrkräfte und Interessierte

- **Der Übertritt von der Schule in die Ausbildung**
- **Die Ausbildungsplatzsuche**
- **Die Bewerbungsmappe: Deckblatt, Lebenslauf und individuelles Anschreiben**
- **Bewerbung per E-Mail und über Online-Portale**
- **Das Bewerbungsfoto**
- **Die eigenen Profile in den sozialen Medien überprüfen**
- **Die telefonische Kontaktaufnahme**
- **Einstellungstest und Vorstellungsgespräch**

### Zielgruppe:

Eltern, Lehrkräfte und Interessierte

### Inhalt und Zielstellung:

Der Einstieg in die Berufswelt ist nicht einfach. Bis zur Zusage zum gewünschten Ausbildungsplatz im Traumberuf und in einem interessanten Unternehmen sind mehrere Hürden zu nehmen. Die Bewerbungsprozesse erfordern Gewissenhaftigkeit, Ausdauer und Durchhaltevermögen.

Mit diesem Vortrag möchten wir Eltern ermutigen, ihren Kindern in dieser intensiven und wichtigen Phase zur Seite zu stehen. Die einzelnen Elemente rund um einen erfolgreichen Bewerbungsprozess werden vorgestellt und besprochen. Fragen werden beantwortet und diskutiert. Die Zuhörerinnen und Zuhörer erhalten Ratschläge und Tipps von erfahrenen Bildungs- und Berufseinstiegsbegleitern, die den regionalen Ausbildungsmarkt gut kennen und mit den Bewerbungs- und Berufseinstiegsprozessen von Jugendlichen vertraut sind. Darüber hinaus erhalten sie ein **Hand-Out** zu den vorgestellten Inhalten:

- Wie verfasse ich einen Lebenslauf und ein korrektes Bewerbungsschreiben?
- Was muss beim Bewerbungsprozess alles beachtet werden?
- Wie kann sich mein Kind auf einen Einstellungstest und ein Vorstellungsgespräch gut vorbereiten?

### Methodik/Didaktik

- Präsentation, Diskussion, Feedback, Hand-Out

### Rahmenbedingungen:

- Wiederholbare Informationsveranstaltung, direkt an der Schule möglich
- 2 UE / 90 Minuten

# Ausbildungsplatzsuche und Bewerbung

## Berufliches Kompetenztraining

- Anleitung zur selbstständigen Suche nach Ausbildungsplatzangeboten
- Stellenanzeigen richtig deuten und die richtige telefonische Nachfrage
- Erarbeitung des persönlichen Bewerbungsprofils
- Gegenüberstellung von Bewerberprofil und Anforderungsprofil
- Erklärung der Bestandteile einer formal korrekten Bewerbungsmappe
- E-Mail und Online-Bewerbung – was gibt es zu beachten?
- Rollenspiele zum Training von telefonischen und persönlichen Gesprächssituationen

### Zielgruppe:

Jugendliche, die einen Ausbildungsplatz suchen und Unterstützung bei der Bewerbung benötigen

### Inhalt und Zielstellung:

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen spüren die eigenen Ressourcen auf und entwickeln ein Bewusstsein dafür, dass ihre vorhandenen Kompetenzen und Qualifikationen ein wichtiger Schlüssel sind, um einen Ausbildungsplatz zu erhalten.

In Einzelarbeit werden ihre individuellen schulischen und beruflichen Kompetenzen und Interessen herausgearbeitet. Eigene Erwartungen, schulische Leistungen sowie Erfahrungen aus bereits absolvierten Praktika werden den Anforderungen der Ausbildungsberufe und des regionalen Ausbildungsmarktes gegenübergestellt.

Die Teilnehmenden erhalten eine Anleitung für die selbstständige Ausbildungsplatzsuche. Sie lernen Stellenangebote aus Jobbörsen richtig zu verstehen und werden über Gesprächssimulationen in Rollenspielen auf den telefonischen Erstkontakt zum zukünftigen Ausbildungsbetrieb vorbereitet.

Die einzelnen Bestandteile einer **korrekten Bewerbungsmappe** werden erklärt und Fragen beantwortet. Bewerbungen, die per **E-Mail** verschickt oder in **firmeneigenen Online-Portalen** angelegt werden, müssen mit größter Sorgfalt erstellt und gut vorbereitet werden. Beispiele dazu aus der Praxis sollen die Teilnehmenden sensibilisieren, um Fehler zu vermeiden. Die Wichtigkeit einer gewissenhaften Arbeitsweise wird ebenso vermittelt wie das nötige Know-how. Die Teilnehmenden erhalten ein Hand-Out mit Anleitungsbeispielen, um nach dem Training auch selbstständig aktiv werden zu können. Die kommunikativen Kompetenzen werden gefördert, Ängste und Befürchtungen abgebaut und individuelle Gesprächssituationen eingeübt.

### Methodik/Didaktik

- Vortrag, Reflexion, Einzelarbeit, Rollenspiele und Gesprächssimulationen, Motivations- und Bewegungsspiele, Entspannungsübungen, Hand-Out

### Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 8. Jahrgangsstufe
- 8 UE / 360 Minuten

# Einstellungstest und Vorstellungsgespräch

---

## Bewerbungsprozesse erfolgreich meistern

- **Die Anforderungen bei einem Einstellungstest**
- **Vorbereitung auf einen Einstellungstest**
- **Planung und Vorbereitung für das erfolgreiche Vorstellungsgespräch**
- **Kleidung, Verhaltensregeln und Körpersprache**
- **Welche Fragen werden im Vorstellungsgespräch gestellt?**
- **Übungen und Rollenspiele zur Stärkung der Selbstsicherheit**

## Zielgruppe:

Jugendliche, die ihre Bewerbungsprozesse erfolgreich meistern wollen

## Inhalt und Zielstellung:

Nach einer erfolgreichen Bewerbung folgt die Einladung zu einem Vorstellungsgespräch oder oftmals zunächst zu einem Einstellungstest. Ausbildungsbetriebe führen diese Auswahlprüfungen durch, um festzustellen, welche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse die Schüler und Schülerinnen mitbringen und ob sie den fachlichen Anforderungen der Ausbildung gewachsen sind. Die Teilnehmenden erfahren, mit welchen Inhalten sie in einem Einstellungstest konfrontiert werden und wie sie sich gezielt darauf vorbereiten können.

Wir beschäftigen uns darüber hinaus mit der Vorbereitung und den Inhalten eines Vorstellungsgesprächs. Wer sich gut über den Betrieb informiert hat, die Anfahrt sicher geplant und seine Kleidung passend abgestimmt hat, fühlt sich definitiv sicherer und hat bessere Erfolgschancen.

Die Grundlagen der **Kommunikation**, die Wirkung der **Körpersprache** sowie die typischen Abläufe von Vorstellungsgesprächen werden vorgestellt. Die Teilnehmenden werden auf zu erwartende Fragen, schwierige Gesprächssituationen und auf den Umgang mit Erfolg und Misserfolg vorbereitet.

Über Gesprächssimulationen werden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen angeregt, blinde Flecken in Verhaltensmustern zu erkennen und Verhaltenswidersprüche aufzulösen. Über Rollenspiele werden die **Selbstsicherheit** erhöht und die **Selbstvermarktungsstrategie** der eigenen Persönlichkeit gefördert.

## Methodik/Didaktik

- Vortrag, Interaktion, Reflexion, Gruppenarbeit, Analyse, Rollenspiele

## Rahmenbedingungen:

- Für Schulklassen ab der 8. Jahrgangsstufe
- 8 UE / 360 Minuten

## Fit für die Ausbildung

---

### Azubi-Knigge für einen gelungenen Ausbildungsstart

- Die wichtigsten Informationen vor und zum Ausbildungsstart
- Rechte und Pflichten als Auszubildende
- Neu im Betrieb – die wichtigsten Verhaltensregeln
- Der Umgang mit Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen
- Loyalität und Betriebsgeheimnisse
- Unklarheiten und Probleme ansprechen
- Offene Diskussionsrunde – Entwicklung von Lösungsstrategien

### Zielgruppe:

Schüler und Schülerinnen der Abschlussklassen, die eine Ausbildung beginnen werden

### Inhalt und Zielstellung:

Der Bewerbungsprozess wurde erfolgreich gemeistert, der Ausbildungsvertrag ist unterschrieben, doch was erwartet die neuen Azubis beim Ausbildungsstart? Der Tag X rückt näher und verunsichert, denn der Übergang von der Schule in die Ausbildung ist nie einfach. Wie verhält man sich richtig im Betrieb? Was gibt es alles zu beachten? Welche innerbetrieblichen Hierarchien gibt es? Wie kann man sich gut in ein bereits bestehendes Team integrieren?

Was ist vor Ausbildungsbeginn alles zu erledigen? Wir erarbeiten eine **Checkliste** und die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erfahren, wo sie die richtigen Ansprechpartner und Institutionen dazu finden. Die Rechte und Pflichten der zukünftigen Auszubildenden werden aufgezeigt und über Fallbeispiele reflektiert. Die wichtigsten Verhaltensregeln für die Neulinge im Betrieb werden nicht einfach vorgegeben, sondern sollen von den Teilnehmenden selbst erarbeitet und begründet werden. Sie sollen verstehen, warum es gewisse Vorgaben in der Berufswelt gibt.

Der Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen ist für Jugendliche neu, deshalb bestehen häufig Unsicherheiten und Ängste. Sie erhalten wertvolle **Praxistipps**, wie sie sich gerade am Anfang der Ausbildung verhalten können, bis sie gefestigt und im neuen Betrieb angekommen sind. Unklarheiten und Missverständnisse können vermieden werden, wenn sich die Auszubildenden trauen, sofort und angemessen nachzufragen, was oftmals eine große Hürde für junge Menschen darstellt. Über Gesprächssimulationen und Fallbeispiele werden ihnen daher Möglichkeiten aufgezeigt, wie dies konstruktiv und positiv gelingen kann. Die zukünftigen Auszubildenden werden herausgefordert, Lösungswege zu entwickeln, die angemessen und realistisch sind. Sie erfahren auch, warum sie sich gegenüber dem Betrieb loyal verhalten müssen und wie mit Betriebsgeheimnissen umzugehen ist. In der abschließenden Gesprächs- und Diskussionsrunde ist Raum für offen gebliebene Fragen.

### Methodik/Didaktik

- Brainstorming, Reflexion, Gesprächssimulationen, Kleingruppenarbeit, Diskussion, Bewegungs- und Rollenspiele

### Rahmenbedingungen:

- Für Abgangsklassen
- 8 UE / 360 Minuten

## Buchung

---

Sie sind an unseren Angeboten interessiert und möchten gerne einzelne Seminare an Ihrer Schule durchführen? Oder wünschen Sie eine Durchführung von bestimmten inhaltlichen Schwerpunkten und in einem Zeitrahmen, der den Bedürfnissen Ihrer Schülerinnen, Schüler und Schulklassen angepasst ist?

Gerne stellen wir Ihnen ein individuelles Angebot zusammen.

Die Kompetenzschulungen finden in Ihren Schulen statt. Die Schüler und Schülerinnen erleben sich so in ihrem gewohnten schulischen Umfeld, entdecken aber neue Kompetenzen, die sie zukünftig im Schulalltag anwenden und einsetzen können. Auf Wunsch können wir die Seminare aber auch im Bildungszentrum des IB in Nürnberg anbieten.

Die Inhalte werden von unseren erfahrenen Bildungsbegleiterinnen und Bildungsbegleitern durchgeführt, wobei die Anwesenheit der Klassenlehrkraft bei den Angeboten erwünscht ist. So können die vermittelten Inhalte nachhaltig in die regulären Unterrichtsinhalte übertragen werden.

## Kosten

---

Die Kosten ergeben sich aus den jeweiligen Angeboten und zeitlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf und wir lassen Ihnen zeitnah ein entsprechendes Angebot zukommen.

## Kontakt

---

**Internationaler Bund e. V.**  
**Bildungszentrum Nürnberg**

Schanzäckerstraße 10

90443 Nürnberg

E-Mail: [bz-nuernberg@ib.de](mailto:bz-nuernberg@ib.de)

Ansprechpartnerin: Dorothee Platz

Tel.: 0911 94536-63

E-Mail: [dorothee.platz@ib.de](mailto:dorothee.platz@ib.de)