

**Lehrerhandreichung zur Berufswegplanung  
Module zur Lebensplanung**

**Angebotsbeschreibung**

**Modul: Leben und Zeit II**

**Ziele:** Die Jugendlichen sollen ihre schulische Leistungsbereitschaft reflektieren und die Schule und Lernen in ihren Tages- und Wochenablauf bewusst einordnen. Sie sollen motiviert werden, sich erreichbare schulische/berufliche/private Ziele zu setzen. Die Eigenverantwortung soll gefördert werden. Unterstützungs- und Störfaktoren für die Zielerreichungen sollen erkannt werden. Das Zeitmanagement und die Strukturierung der Schüler/innen sollen verbessert werden.

**Zielgruppe:** Ab Jahrgang 7, 2. Halbjahr

**Inhalt:** Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen in Bezug auf den Schulabschluss und weitere Ziele. Förderliches und Hinderliches in der Schule, beim Lernen und beim Erreichen weiterer Ziele. Etappenziele und Fernziele. Strukturierung und Zeitmanagement.

**Nutzen für die Schule:** In Verbindung mit dem Modul „Leben und Zeit I“ bietet das Angebot konkrete Ansatzpunkte und Hilfen im Umgang mit den Themen „Leistungsbereitschaft und individuelle Förderung“.

**Nutzen für die Schüler/innen:** Orientierungshilfe, Motivation und konkrete Hilfen zum Thema „Zeitmanagement und Schule“. Weiteres siehe Ziele.

**Durchführung:** Dauer: 2 - 3 Schulstunden; nach Möglichkeit sollte in 2 Kleingruppen gearbeitet werden. Besondere räumliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.  
**Methodeneinsatz:** Verschiedene Arbeitsblätter werden in Einzelarbeit oder in kleinen Gruppen für alle bearbeitet. Hierbei brauchen die Schüler/innen individuelle Unterstützung. Zur Erklärung sollen im Vorfeld Beispiele gemeinsam erarbeitet werden (siehe Beschreibung des Moduls „Leben und Zeit II“).

**Vorbereitung:** In Kooperation mit außerschulischen Partnern Austausch zum Stand der Klasse und Absprachen über den Einsatz der Arbeitsblätter sowie zu Methoden der Bearbeitung und Auswertung. Dauer: 1 Stunde. Kopien der Arbeitsblätter.

**Nachbereitung:** Austausch über den Verlauf, sofern in zwei Gruppen gearbeitet wurde. Es ist notwendig, die Arbeitsergebnisse zu sichern (Kopie oder eigene Liste) und in regelmäßigen Abständen muss das Erreichen der Etappenziele kontrolliert werden. Die Etappenziele müssen aktualisiert werden.

**Eingesetztes Personal:** 1-2 außerschulische Fachkräfte und eine Lehrerin/ein Lehrer, in der Regel die Klassenlehrerin/der Klassenlehrer.

**Eingesetzte Mittel:** In Kooperation mit außerschulischen Partnern je nach Einsatz von Honorarkräften.

**Ergebnissicherung/Reflexion:** Die Schüler/innen heften ihre Arbeitsblätter in ihre Ordner ab. Hier sollen auch die Etappenziele aktualisiert werden.

**Erprobung, Reflexion, Weiterentwicklung:** Jugendbildungswerk Kreis Groß-Gerau. Eigenständig durch die Schule durchführbar oder in Kooperation mit der Jugendförderung bzw. der Schulsozialarbeit.

Stand: 2012

**Die Arbeitsblätter auf den folgenden Seiten werden in Einzelarbeit in kleinen Gruppen mit gegenseitiger Unterstützung und mit Hilfe der Teamer/innen bearbeitet. Zur Erklärung sollen jeweils im Vorfeld Beispiele gemeinsam an der Tafel erarbeitet werden.**

**Ablaufplan:**

- Rückverweis auf Zeitstrahl aus Teil I und Weichenstellung der nächsten Jahre ansprechen.
- Plakat schulische und private Ziele in Kleingruppen ausfüllen und im Plenum vorstellen.
- Mein Fernziel. Rückverweis auf den Zeitstrahl. Ein Ziel soll benannt werden. Meilensteine oder Schritte zum Erfolg suchen. An großen Zielen muss man in Schritten arbeiten und dran bleiben. Beispiel: Den Real- oder Hauptschulabschluss schaffen, einen Ausbildungsplatz zu bekommen oder Gitarre spielen zu lernen sind Fernziele. Etappenziele sind z. B. in Mathe von einer 5 auf eine 4 kommen, in Arbeitsverhalten sich auf eine 2 zu verbessern oder 3 Kilo zu- oder abzunehmen. Ziele müssen: wichtig, erreichbar, zeitlich bestimmt, genau beschrieben und messbar sein. Einzelarbeit mit Unterstützung durch das Team. Das Erreichen der Etappenziele sollte im Nachhinein kontrolliert werden.
- Tagesplan/Wochenplan. Arbeitsblatt „Ziele brauchen Taten“. Eine Woche zur Einteilung in Schlafen, Freizeit und Hobbys, Schule, Hausaufgaben/Lernen. Eine Zielliste für ein schulisches und ein privates Ziel mit Hilfemöglichkeiten und Störfaktoren (was behinderte mich bisher, wer oder was könnte mir helfen?) ist in die Tabelle integriert ... Zur Hilfe sollen die Schüler/innen ihren ausgefüllten Wochenplan aus dem Ordner nehmen. Einzelarbeit und Übertragung einzelner Beispiele an die Tafel/Wandzeitung.
- Optional/zusätzlich: Vorstellung einer To-Do-Liste.
- Optional vor oder nach dem Modul II: „Was kostet das Leben?“

| Wochenplaner (Ausfüllbeispiel) |                       |                       |          |            |         |         |         |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------|------------|---------|---------|---------|
| Zeit                           | Montag                | Dienstag              | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 04:00                          | Schlafen              | Schlafen              |          |            |         |         |         |
| 05:00                          |                       |                       |          |            |         |         |         |
| 06:00                          | 6:30 Aufstehn         |                       |          |            |         |         |         |
| 07:00                          | fertig machen / Fahrt | 7:30 Aufstehn         |          |            |         |         |         |
| 08:00                          | Schule                | fertig machen / Fahrt |          |            |         |         |         |
| 09:00                          |                       | Schule                |          |            |         |         |         |
| 10:00                          |                       |                       |          |            |         |         |         |
| 11:00                          |                       |                       |          |            |         |         |         |
| 12:00                          |                       |                       |          |            |         |         |         |
| 13:00                          |                       |                       |          |            |         |         |         |
| 14:00                          | Fahrt / Essen         | Essen                 |          |            |         |         |         |
| 15:00                          | HA + Lernen           | HA-Hilfe              |          |            |         |         |         |
| 16:00                          | Freunde/Freizeit      | Fahrt                 |          |            |         |         |         |
| 17:00                          | Training              | JuZ                   |          |            |         |         |         |
| 18:00                          |                       |                       |          |            |         |         |         |
| 19:00                          | Freunde/Freizeit      | Gitarrenstunde        |          |            |         |         |         |
| 20:00                          | Essen                 | Essen                 |          |            |         |         |         |
| 21:00                          | Fernsehen, PC, ...    | Fernsehen, PC, ...    |          |            |         |         |         |
| 22:00                          |                       |                       |          |            |         |         |         |
| 23:00                          | Schlafen              |                       |          |            |         |         |         |
| 00:00                          |                       | Schlafen              |          |            |         |         |         |
| 01:00                          |                       |                       |          |            |         |         |         |
| 02:00                          |                       |                       |          |            |         |         |         |
| 03:00                          |                       |                       |          |            |         |         |         |

| Wochenplaner |        |          |          |            |         |         |         |
|--------------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| Zeit         | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 04:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 05:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 06:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 07:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 08:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 09:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 10:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 11:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 12:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 13:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 14:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 15:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 16:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 17:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 18:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 19:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 20:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 21:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 22:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 23:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 00:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 01:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 02:00        |        |          |          |            |         |         |         |
| 03:00        |        |          |          |            |         |         |         |

# Ziele



**Schreibt eure schulischen und privaten**

**Erklärt euch gegenseitig eure Ziele. Blickt dabei 1 bis 3 Jahre in die Zukunft.**

**auf dieses gemeinsame Plakat.**



| Ziele      | Was kann ich tun? | Wer oder was kann helfen? | Welche Hindernisse gibt es? |
|------------|-------------------|---------------------------|-----------------------------|
| schulisch: |                   |                           |                             |
| privat:    |                   |                           |                             |

| Wochenplaner "Extra-Zeit"- Ziele brauchen Taten: Wann nehme ich mir Zeit dafür? |        |          |          |            |         |         |
|---|--------|----------|----------|------------|---------|---------|
| Zeit  | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
| 06:00   |        |          |          |            |         |         |
| 07:00   |        |          |          |            |         |         |
| 08:00   |        |          |          |            |         |         |
| 09:00   |        |          |          |            |         |         |
| 10:00   |        |          |          |            |         |         |
| 11:00   |        |          |          |            |         |         |
| 12:00   |        |          |          |            |         |         |
| 13:00   |        |          |          |            |         |         |
| 14:00   |        |          |          |            |         |         |
| 15:00   |        |          |          |            |         |         |
| 16:00   |        |          |          |            |         |         |
| 17:00   |        |          |          |            |         |         |
| 18:00   |        |          |          |            |         |         |
| 19:00   |        |          |          |            |         |         |
| 20:00   |        |          |          |            |         |         |
| 21:00   |        |          |          |            |         |         |
| 22:00   |        |          |          |            |         |         |
| 23:00   |        |          |          |            |         |         |
| 00:00   |        |          |          |            |         |         |

## To-do-Liste (Beispiel)

| To do                      | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Bis wann<br>spätestens | %<br>erledigt | Hilfe                  |
|----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|------------------------|---------------|------------------------|
| <b>Schule</b>              |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |                        |
| Für Mathearbeit lernen     | ☺  |    | ☺  |    | ○  |    | ○  | 22.04.                 | 50 %          | Freitag mit Lisa       |
| GL-Ordner für Abgabe       | ☺  |    |    | ○  |    |    |    | 22.04.                 |               | Ordner von Paul leihen |
| Praktikumsbericht          |    | ☺  |    | ○  |    |    |    | 29.04.                 | 25 %          |                        |
|                            |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |                        |
|                            |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |                        |
| <b>Familie</b>             |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |                        |
| Geb.-Geschenk Schwester    |    |    |    |    |    |    |    | 25.04.                 |               | Freundinnen fragen     |
| Müll runterbringen         |    |    |    |    |    | ○  |    |                        |               |                        |
| Fahrrad vom Bruder flicken |    |    |    |    |    | ○  |    |                        |               |                        |
|                            |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |                        |
|                            |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |                        |
| <b>Freunde/ Freizeit</b>   |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |                        |
| Extra Lauftraining         |    | ☺  |    |    | ○  |    |    |                        |               | Verabreden mit anderen |
| Mixed-CD für Lisa          |    |    |    |    |    |    |    | 22.04.                 |               |                        |
| Gitarre üben               | ☺  | ☺  | ○  | ○  | ○  | ○  |    |                        |               |                        |
|                            |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |                        |
|                            |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |                        |

Woche: 5.- 9. Mai

## Meine To-do-Liste

| To do                    | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Bis wann<br>spätestens | %<br>erledigt | Hilfe |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|------------------------|---------------|-------|
| <b>Schule</b>            |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
| <b>Familie</b>           |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
| <b>Freunde/ Freizeit</b> |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |
|                          |    |    |    |    |    |    |    |                        |               |       |

Woche: