



„Lebens(t)räume“

Impulse für den Unterricht

Klassenstufen 7 bis 9

Wettbewerbsausschreibung: www.derlehrerclub.de/lebenstraume

Jeder Mensch hat Träume, Wünsche und Visionen für sein Leben. Aber die Realität holt unsere Träume oft ganz schnell wieder ein. Außerdem sind sie vielen äußeren Einflüssen ausgesetzt. Diese Einflüsse sind bedingt durch die Erziehung, unser gesellschaftliches Umfeld, die Meinungen, Ansprüche und Erwartungen der Menschen, die uns umgeben und mehr oder weniger stark, mehr oder weniger (un-)bewusst versuchen, uns zu beeinflussen.

Aufbau

Im Folgenden finden Sie unter den aufeinander aufbauenden Themenkomplexen „Selbstwahrnehmung“, „Traumszenarien“ und „Traumrealisierung“ einige Impulse für Reflexionen, die die Schülerinnen und Schüler darin unterstützen können, sich ihrer kleinen und großen Lebensträume bewusst zu werden und diese auszudrücken.

Die Impulse enthalten unterschiedliche erfahrungsorientierte Arbeitsformen, die oft schon Bestandteil von Lehrplänen und aktuellen Unterrichtsmaterialien sind. Wer mit diesen Methoden vertraut ist, wird den Raum zur persönlichen Auseinandersetzung und Äußerung sichern und die Anregungen um ähnliche erfahrungsintensive Arbeitsschritte erweitern können.

Grundregeln

Als Grundregeln für eine Arbeitsweise, die Schülerinnen und Schüler einlädt, Persönliches von sich preiszugeben und sich dadurch selbst zu erfahren, haben sich nachstehende Punkte bewährt:

- Jede/r entscheidet selbst, was sie/er den anderen mitteilen möchte.
- Niemand wird zu einer Äußerung gezwungen.
- Kommentare zur Bewertung von Äußerungen unterbleiben. Rückfragen sind erlaubt.

Ebenfalls sinnvoll ist die Einhaltung des empfohlenen Weges vom „Ich“ (Einzelarbeit) zum „Du“ (Arbeit mit einer Partnerin/einem Partner oder in der Kleingruppe) zur Gruppe (Austausch im Plenum).



Impressum:

Herausgeber und Verleger: Stiftung Lesen, Römerwall 40, 55131 Mainz, www.stiftunglesen.de

Verantwortlich: Dr. Jörg F. Maas; Programme und Projekte: Sabine Uehlein; Redaktion: Silke Schuster

Bildnachweis: Fotolia.com (Titelseite: © geniuskp, © determined, © alphaspirt, © Idprod, © Kurhan, © djama, © Sunny studio,

© BillionPhotos.com, © macrolin; S. 2: © Jurijs Korjakins, © annette shaff, © Rido; S. 3: © Kumphaitoon, © adam121; S. 4: © JiSign; S. 5: © olly, © Sabphoto, © eyeQ, © grafikplusfoto; S. 6: © AlexanderNikiforov; S. 7: © drubig-photo, © Monkey Business; S. 8: © Eugenio Marongiu, © mainphoto; S. 10: © James Thew; © Unsplash (S. 7)

Gestaltung: Harald Walitzek, Plugin Design, Undenheim;

Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten.

© Stiftung Lesen, Mainz 2015

SELBSTWAHRNEHMUNG

Wie nehme ich mich wahr – und wie tun es andere?

Magischer Spiegel: Wer bin ich?

Wir haben alle ein bestimmtes Bild von uns, das stark von Äußerungen anderer geprägt wurde. Uns selbst gegenüber sind wir oft sehr kritisch eingestellt. Diese Übung hilft, das Selbstbild im positiven Sinn zu verfeinern.

- In Stillarbeit – oder als Hausaufgabe für die Einzelarbeit – stellen sich die Schülerinnen und Schüler vor, dass sie in einen magischen Spiegel schauen, der nur Positives spiegelt (entweder schauen sie mit offenem Blick direkt in einen Spiegel, was für Viele eine Herausforderung bedeuten kann, oder sie stellen sich den Spiegel mit geschlossenen Augen vor – was besser funktioniert). Welche Stärken und positiven Eigenschaften – innere wie äußere – fallen ihnen auf? Sie dürfen alle Punkte notieren. Da der magische Spiegel nur positive Merkmale aufzeigt, kommen auch auf die Liste ausschließlich positive Aspekte.
- Die Spiegelübung kann darüber hinaus in Partnerarbeit fortgesetzt werden: Die Schülerinnen und Schüler kommen zu zweit zusammen und setzen sich einander gegenüber. Eine Partnerin/ein Partner übernimmt die Rolle des magischen Spiegels und nennt alle positiven Merkmale des Gegenübers, die er wahrnimmt und die er kennt.
- Reflektieren Sie nach Abschluss der Übungen a) und b) in der Klasse: Welche Aufgabe fiel schwerer? Was war herausfordernd daran? Konnten die Schülerinnen und Schüler neue Erkenntnisse über sich selbst gewinnen?

Tipp

Um zentrale Ergebnisse der eigenen Reflexion an einer Stelle zu bündeln, können sich die Schülerinnen und Schüler ein DIN-A3-Papier einrichten. Es kann zweimal gefaltet werden, sodass sich verschiedene Bereiche sukzessive mit Themen füllen lassen. Das Blatt bleibt im Besitz jedes einzelnen Schülers und kann beliebig ausgestaltet werden. Es dient als Grundlage für die Erkundung der eigenen Träume und kann die Jugendlichen auch über den Wettbewerb hinaus begleiten.



Interessen

Jeder Mensch hat bestimmte Interessen und Vorlieben. Interessiert sich der eine für technisch-mathematische Zusammenhänge, die Konstellation unseres Sonnensystems oder physikalische Gesetze, liegen beim anderen die Neigungen bei der Entdeckung ferner Länder, beim Erlernen von Fremdsprachen oder beim Gestalten von Dingen.

Ihre Schülerinnen und Schüler sollen ihre Interessen herausfinden und schriftlich festhalten. Hilfreiche Fragen können sein: Welchen Tätigkeiten gehe ich gern nach? Bei welchen Tätigkeiten vergesse ich die Zeit? Welche Fächer/Themen in der Schule machen mir Spaß? Welche Themen/Stichworte machen mich neugierig und lassen mich konzentriert zuhören oder etwas lesen?

Wer möchte, kann danach von seinen Interessen erzählen. Im Austausch fällt jedem vielleicht noch das ein oder andere weitere Interessengebiet ein.

Zum Abschluss wählt jede/r ihre/seine wichtigsten und stärksten Interessen aus. Diese notiert jede/r in einem Bereich des mit dem eigenen Namen versehenen DIN-A3-Blattes (siehe Tipp unten). Der Begriff „Meine Interessen“ sollte sichtbar als Überschrift oder in die Mitte eines Feldes geschrieben werden.

Stärken und Schwächen erkennen

Stärken und Talente

Manche Stärken setzen wir (unbewusst) immer wieder ein, andere kommen erst zufällig zum Vorschein, z. B. wenn wir eine unerwartete Situation meistern müssen, in der sich eine bestimmte Fähigkeit von uns zeigt. Manch einer verfügt über ein brillantes mathematisches Verständnis, ein anderer kann fabelhaft zeichnen und wieder ein anderer ist überaus strukturiert und organisiert. Natürlich hat jeder von uns mehrere Stärken!

- Die Schülerinnen und Schüler erstellen auf einem DIN-A4-Blatt die Vorlage: „Das kann ich gut“. Darauf notieren sie in Stillarbeit ihre individuellen Stärken, persönlichen Fähigkeiten und Talente. Dafür können sie sich Situationen ins Gedächtnis rufen, in denen sie bestimmte Fähigkeiten eingesetzt haben.
- In Partnerarbeit geben sich die Schülerinnen und Schüler nun gegenseitig Rückmeldung zu den Stärken, die sie am anderen erkennen. Dies kann mündlich geschehen oder sie schreiben (positive!) Stichworte auf Karteikarten, die danach jede/r mit nach Hause nehmen darf und immer mal wieder draufschauen kann – eine schöne Sache vor allem für unmotivierte Tage.

Schwächen und Optimierungspotenzial

- Auf einem zweiten DIN-A4-Blatt entsteht die Vorlage: „Das kann ich nicht so gut“. Darauf notieren die Schülerinnen und Schüler jeweils Eigenschaften oder Verhaltensweisen, bei denen sie selbst Schwächen und Optimierungspotenzial erkennen.
- Schätzen Sie ein, ob Sie diese Aufgabe auch als Fremdwahrnehmungsausübung ausführen lassen möchten und können. Es geht hierbei nicht darum, der Partnerin/dem Partner zu sagen, was sie/er schlecht macht. Jede/r Schüler/in soll der Partnerin/dem Partner ein bis zwei Punkte nennen, wo sie/er noch Verbesserungspotenzial erkennt – am besten anhand eines Beispiels. Das Ganze soll in der „Sandwich“-Methode ablaufen: Zunächst wird ein positiver Aspekt genannt, dann folgt ein Verbesserungsvorschlag. Den Abschluss macht ebenfalls etwas Positives. Diese Übung sollte mündlich und respektvoll erfolgen. Wenn der Partner das Beispiel nicht versteht, kann er direkt rückfragen.

Reflexion der Stärken und Schwächen

Nachdem sich die Jugendlichen ihrer Stärken und Schwächen bewusst geworden sind, diskutieren sie in der Klasse, ob es leichter fällt, eigene Stärken oder Schwächen zu benennen und welche Gefühle mit dieser Auseinandersetzung verbunden sind. Wofür lassen sich die Stärken gut einsetzen? Ist es sinnvoll, einige der Schwächen zu verbessern? Ist es sinnvoller, die Stärken weiter auszubauen oder an den Schwächen zu arbeiten? Es hilft, diese Überlegungen auf konkrete individuelle Träume zu beziehen (siehe Kategorie „Traumszenarien“).

Danach schreibt jede/r für sich ihre/seine drei wichtigsten Stärken in einen weiteren Teil des DIN-A3-Blattes unter oder neben den hervorgehobenen Begriff „Meine Stärken“.



Werte und Ideale

Unsere Art zu leben hat viel mit unseren Wertvorstellungen zu tun. Oder andersherum gesagt: Je mehr wir gemäß unseren eigenen, wahren Werten leben, desto passender fühlt sich das Leben für uns an. Um herauszufinden, wie groß die Übereinstimmungen sind, gilt es erst einmal, die eigenen Werte unter die Lupe zu nehmen. Sammeln Sie zunächst alle Werte gemeinsam an der Tafel, die den Jugendlichen einfallen. Hier soll (noch) keine Bewertung oder Einordnung stattfinden!

Die Schülerinnen und Schüler erstellen dann eine Tabelle, tragen die Werte ein, mit denen sie sich identifizieren

und vergeben pro Wert eine Zahl zwischen 0 und 10 (10 = sehr wichtig).

Meine Werte	Wichtigkeit (0-10)
Freiheit	4
Sicherheit	8
Freundschaft	10
...	

Die drei Werte mit der höchsten Zahl kommen auf das DIN-A3-Blatt unter die Überschrift „Meine Werte“.

Soziales Atom

Der Mensch gilt als soziales Wesen, doch wo der eine sich gerne und oft mit vielen Menschen umgibt, zieht sich der andere immer mal wieder zurück, um allein zu sein. Grundsätzlich dient das soziale Umfeld dazu, dass wir uns orientieren können, dass wir wachsen, uns austauschen, miteinander lachen und weinen und uns gegenseitig unterstützen.

Lassen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler auf einem DIN-A4-Papier ein „Soziales Atom“ (Methode im Coaching-Prozess nach J. L. Moreno) aufzeichnen. Dazu schreiben sie in die Mitte ihren eigenen Namen und darum herum die Namen aller Menschen, die ihnen im Leben wichtig sind. Je größer die Bedeutung einer Person ist, desto näher wird deren Name zum eigenen Namen hin aufgeschrieben. Mithilfe unterschiedlicher Linienführung kann die Art der Beziehung verdeutlicht werden: eine dicke, durchgezogene Linie stellt eine positive Beziehung dar; eine durchgezogene Linie mit Blitzsymbol steht eine konfliktreiche Beziehung dar; eine unklare Beziehung wird durch eine gestrichelte Linie verdeutlicht.

Auf dieser Basis können Sie folgenden Satz in der Klasse diskutieren: „Menschen sind auf die Gemeinschaft mit anderen Menschen angewiesen.“

Gefühls-Alphabet

Befinden wir uns in einer schwierigen Situation oder Lebensphase, wird das in unseren Gefühlen deutlich. Um daran etwas ändern zu können, müssen wir diese Gefühle allerdings erst einmal als solche wahrnehmen und einordnen lernen. Dazu bedarf es zwischendurch auch mal Ruhephasen. Wenn wir permanent auf ein Display starren, ständig in Aktion und nie mit uns allein sind, ist die Gefahr groß, dass wir nicht spüren, was in uns vorgeht.

Welche Gefühle gibt es überhaupt? Sammeln Sie in der Klasse alle Begriffe für Gefühle, die bekannt sind: z. B. fröhlich, traurig, ängstlich, neugierig ... Die Schülerinnen und Schüler versuchen, das ganze Alphabet abzudecken. Jeder Begriff wird auf eine eigene Karteikarte geschrieben. Danach werden die Karten vermischt und jede/r darf eine ziehen. Wer eine Karte gezogen hat, umschreibt den Begriff in eigenen Worten und die anderen müssen erraten, um welches Gefühl es geht. Falls das Wort unbekannt sein sollte, können die Jugendlichen im Lexikon oder im Internet seine Bedeutung recherchieren. Abschließend kann das Gefühls-Alphabet um Bilder ergänzt (z. B. indem sich die Jugendlichen mit dem entsprechenden Gesichtsausdruck fotografieren) und im Klassenraum aufgehängt werden.



TRAUMSZENARIEN

Wovon träume ich?

Mein schönstes Leben – Anleitung zum Träumen

Immer wieder schleichen sich Traumfetzen in unsere Alltagsaufgaben ein. Ab und an nehmen wir uns bewusst den Raum, um unseren Träumen nachzuhängen. Doch viel zu selten bleibt Zeit, sich seiner Träume wirklich bewusst zu werden. Mit diesem Impuls können Sie Ihren Schülerinnen und Schülern die Zeit einräumen und sie beim Träumen unterstützen.

Schaffen Sie eine gemütliche Atmosphäre im Klassenraum. Räumen Sie Tische und Stühle beiseite und legen Sie Decken und Kissen aus. Der Raum sollte gut durchlüftet und wohl temperiert sein. Alle Smartphones sind für diese Übung ausgeschaltet. Die Schülerinnen und Schüler machen es sich liegend oder sitzend auf den Decken bequem und schließen ihre Augen.

Leiten Sie eine Art Traumreise an, die es jedem erlaubt, sich sein „schönstes Leben“ auszumalen. Beginnen Sie mit der Vorstellung, dass Geld keine Rolle spielt, dass sich der innere Kritiker zurückziehen darf und alle von anderen ausgesprochenen Bedenken nicht existent sind. Versuchen Sie einen „neutralen Raum“ im Geist zu schaffen, sodass die Gedanken ein wenig zur Ruhe kommen können und die Stimme des Herzens deutlicher wird. Es kann hilfreich sein, dafür die linke Hand auf das Herz und die rechte Hand auf den Bauch zu legen.

Ihre Schülerinnen und Schüler dürfen sich mit Ihrer Unterstützung vor ihrem inneren Auge ihr schönstes Leben ausmalen. Setzen Sie Farben, Gerüche, Stimmungen, Emotionen, Räume etc. ein. Unterstützen Sie die Vorstellung mit Fragen, wie z. B.: Welche Tätigkeit siehst du dich ausführen? An welchem Ort siehst du dich leben? In welchem Umfeld siehst du dich arbeiten? Welche Menschen erkennst du um dich herum? Welche Gefühle kommen in dir hoch?

Bauen Sie ausreichend Pausen beim Sprechen ein, um den Schülerinnen und Schülern Raum für die Visualisierung zu lassen.

Holen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler nach etwa 10 Minuten sanft in den Klassenraum zurück.

Tauschen Sie sich aus: Konnten sich die Jugendlichen auf die Traumreise einlassen? Was haben sie wahrgenommen? Konnten sie sich einen Traum vorstellen?

Anregungen für Traumreisen finden Sie u. a. hier: <http://methodenpool.uni-koeln.de/download/fantasie-reise.pdf>

Bildsprache „Mein Leben“

Manchmal lassen sich Träume besser in Bilder als in Worte packen. Stellen Sie die Aufgabe „Was darf in meinem Leben nicht fehlen?“ Die Schülerinnen und Schüler können einen zentralen Aspekt, den sie sich für ihr Leben wünschen, zeichnen, malen, schreiben, als Collage gestalten, als Computeranimation anlegen o. a. Vielleicht kann daraus eine „Galerie unserer Träume“ im Klassenzimmer entstehen. Sie ist jederzeit zugänglich und kann als Anregung für die Erstellung des Wettbewerbsbeitrages dienen.

Vorbilder und Helden

Fiktive oder reale Helden, die wir bewundern, können ungemein inspirierend sein und unsere Träume beflügeln.

Die Schülerinnen und Schüler überlegen, welche(s) Vorbild(er) sie haben. Das kann ein/e Protagonist/in aus einem Jugendbuch oder einem Film sein, das kann eine reale Person aus dem Familien- oder Bekanntenkreis sein, aus Politik und Gesellschaft oder aus anderen Bereichen. Sie setzen sich mit folgenden Fragen auseinander: Warum gefällt mir der Charakter? Welche Eigenschaften finde ich bewundernswert? Welche Orientierung bietet mir diese Figur? Inwiefern kann diese/r Held/in meine Träume inspirieren? Ihre Ergebnisse können sie z. B. in einer Tabelle oder einer Mind-Map festhalten. Anschließend tauschen sich alle in der Klasse über ihre Gedanken aus.

Schreiben Sie die Gründe, warum jemand ein Vorbild ist, auf Karteikarten (pro Karte nur einen Begriff notieren). Gruppieren Sie die Gründe gemeinsam in der Klasse, indem Sie Karten mit ähnlichen oder vergleichbaren Begriffen zusammenlegen und Überschriften finden. Gestalten Sie eine Wandzeitung, die Ihre Ergebnisse übersichtlich präsentiert.



Steckbrief: Ich in 5, 10, 15, 20 ... Jahren

Jede Schülerin und jeder Schüler verfasst einen Steckbrief über sich selbst, der sie/ihn in der Zukunft beschreibt. In wie vielen Jahren, das darf jede/r selbst überlegen. Die Steckbriefe können anschließend aufgehängt und vorgestellt werden.

Name:

Ausbildung oder Beruf:

(Fachgebiet, Kompetenzen, Arbeitsbereiche ...)

Lebensraum:

(eigene Wohnung, Haus, Wohngemeinschaft, Hostel, Zelt ...)

Wohnort(e):

(Land, Großstadt, Kleinstadt, sesshaft oder wechselnd ...)

Soziales Umfeld:

(Familie, Partnerschaft, allein, Gemeinschaft ...)

Freizeitaktivitäten:

(Hobbys, Engagement, Interessen ...)

Partner-Interview

Die Schülerinnen und Schüler interviewen sich in Partnerarbeit gegenseitig zu ihren Lebensträumen. Vorab entwickelt jede/r im Stillen drei Fragen. Es sollten offene Fragen sein, die nicht nur mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden können. Hilfreich ist eine Orientierung an den W-Fragen: Wer, was, wo, wann, wie, warum. Die Fragen sollten ernsthaftes Interesse signalisieren im Hinblick auf den Lebensraum des Partners. Natürlich braucht der Partner nur das von seinem Traum preiszugeben, was er auch mitteilen möchte.



Durch die Fragen können dem Befragten neue Facetten seines Traumes deutlich werden. Beide Parteien notieren im Anschluss, was für sie besonders herausfordernd und aufschlussreich war. Alles Wichtige, was den eigenen Traum betrifft, kann auf einem separaten Blatt Papier oder in einem Notizbuch festgehalten werden.

Traumrealisierung

(Wie) Werden Träume wahr?

Mut

Den eigenen Träumen auf die Spur zu kommen und sie wahr werden zu lassen, kostet Mut. Denn häufig bedeutet die Entscheidung für etwas gleichzeitig, sich gegen etwas anderes zu entscheiden, unbekanntes Gebiet zu betreten und kritischen Stimmen die Stirn zu bieten. Es erfordert auch Mut, sich seinen Ängsten zu stellen und möglicherweise einen schmalen Grat zwischen Risiko und Sicherheit zu betreten.

Diskutieren Sie die Frage: Wofür braucht es Mut im Leben?

Motivation

Sich einen Lebenstraum zu erfüllen, kann ein langer Weg sein. Es kann überfordern, wenn man dabei nur das Ziel in weiter Ferne vor Augen hat. Wie auch bei kleineren Alltagsprojekten hilft es, sich den Weg zum Ziel in viele kleine Schritte aufzuteilen. Manchmal liegen Steine auf dem Weg und man möchte am liebsten aufgeben. Genau an diesen Stellen kann uns unsere Motivation retten!

Verteilen Sie farbige kleine Papiere. Jede Schülerin und jeder Schüler soll ihre/seine Motivation(en) auf einen Zettel schreiben, z. B. Glück, Erfolg, Anerkennung, Zufriedenheit ... Neben diesen allgemeinen Motivatoren können das auch sehr konkrete, persönliche Motivatoren sein, wie z. B. der regelmäßige Austausch und die Unterstützung durch eine gute Freundin oder einen guten Freund. Hängen Sie alle Zettel an die Tafel oder an eine Wand und bilden Sie Gruppen ähnlicher Begriffe und Bedeutungen. Wo gibt es Parallelen, wo Unterschiede? Diskutieren Sie die Macht der Motivation.

Hilfsmittel

Die wenigsten Träume erfüllen sich von selbst. Wenn sie für uns wirklich lebenswichtig sind, tun wir gut daran, die Realisierung anzugehen. In der Regel brauchen wir dafür Unterstützung.

Lassen Sie die Jugendlichen einen ihrer Träume beispielhaft für die Aufgabe in die Mitte eines DIN-A4-Blattes schreiben. Was benötigen sie, um ihren Traum wahrzumachen? Das können „Hilfsmittel“ ganz unterschiedlicher Art sein, z. B. Geld, die Familie, ein guter Schulabschluss, Glück, die Marktlage, sich selbst u. a. m. Unsortiert schreiben sie Begriffe dazu, die sie als wichtig einstufen, um ihrem Traum ein Stückchen näher zu kommen. Wer möchte, kann die Stichpunkte unterfüttern und sich überlegen, in welcher Art und Reihenfolge diese „Hilfsmittel“ einbezogen werden können.

Die drei wichtigsten „Hilfsmittel“ werden auf der Rückseite des DIN-A3-Blattes mit den Interessen, Stärken und Werten notiert (siehe Tipp auf Seite 3).



Leseempfehlungen „Lebens(t)räume“

Sachbücher

Sandra Baierl/Teresa Richter-Trummer
**Der Was-willst-werden-Ratgeber – für Jugendliche
(und ihre Eltern) (Ausgabe Österreich)**
Linde Verlag, Wien 2015, 280 S., EUR 19,90

Junge Menschen können mit Hilfe dieses Ratgebers herausfinden, wo ihre Interessen und Begabungen liegen oder welche Möglichkeiten eine Ausbildung oder ein Studium bieten. Der Fokus des Buches liegt auf dem österreichischen Arbeitsmarkt. Viele praktische Links dienen der Orientierung bei der Berufswahl. Lesenswert ist das Buch für alle Jugendlichen im deutschsprachigen Raum: Fragen der Identitätsfindung, Talentsuche oder die Überlegung, ob sich ein Auslandsaufenthalt lohnt, bewegen schließlich alle jungen Menschen.

Claudia Rinke
**Kinder sprechen mit dem Dalai Lama –
Wie wir eine bessere Welt erschaffen**
C.H.Beck Verlag, München 2015, 158 S., EUR 18,95

Der Dalai Lama genießt weltweit großes Ansehen. Für Kinder und Jugendliche aus aller Welt nimmt er sich besonders gerne Zeit. Die Autorin hat den Dalai Lama zu seinen Treffen mit Kindern und Jugendlichen aus Deutschland begleitet und diese Treffen im Buch dokumentiert. Während der erste Teil des Buches sich ganz dem Leben und Wirken des Dalai Lama widmet, taucht der Leser im zweiten Teil in die Gespräche des Dalai Lama mit den jungen Menschen ein. Es geht um innere Werte, Frieden und Gerechtigkeit, Religion, Ethik und das gute Leben.

Anne Scheller/Clemens Muth
**Finde raus, was DU drauf hast!
Der persönliche Berufs-Check-up für Jugendliche**
Schulwerkstatt Verlag, Karlsruhe 2011, 80 S., EUR 7,90

Um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können, benötigen wir Wissen um eigene Fähigkeiten und Neigungen. Doch wie finden wir heraus, wo unsere Stärken und Schwächen liegen? Der Berufs-Check-up gibt hier praktische Hilfestellungen. Er regt Jugendliche dazu an, sich

mit der eigenen Persönlichkeit zu beschäftigen. Ein Arbeitsbuch, das mit vielen altersgerechten Übungen dabei hilft, die ersten beruflichen Schritte zu gehen. *(Zu diesem Schülerbuch gibt es beim Verlag auch eine Unterrichtshilfe für die Sek. I zum Preis von € 4,90.)*

Angela Verse-Herrmann/Dieter Herrmann
**1000 Wege nach dem Abitur –
So entscheide ich mich richtig**
Stark Verlag, Freising 2015, 190 S., EUR 16,95

Mit dem Abschluss der Schule stehen Jugendliche vor der Entscheidung über ihre berufliche Zukunft. „1000 Wege nach dem Abitur“ bietet eine umfangreiche Orientierung über verschiedene Ausbildungswege, zeigt auf, wie Jugendliche die Zeit zwischen Abitur und Ausbildung/Studium sinnvoll nutzen können und gibt Auskunft über Studienfinanzierungsmöglichkeiten, Auslandsaufenthalte, FSJ, Ausbildungen, Studiengänge u.a.m. Eine nützliche Lektüre für Jugendliche, die schon eine vage Vorstellung davon haben, in welche Richtung ihre ersten beruflichen Schritte gehen sollen.

Daniel Westland
500 junge Ideen, täglich die Welt zu verbessern
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek 2011,
300 S., EUR 8,99

Welchen Beitrag möchte ich für die Gesellschaft leisten? Wie kann ich mich engagieren, umweltfreundlich mein altes Handy loswerden oder mit meinen alten Turnschuhen noch etwas Gutes tun? Diese und viele weitere Tipps erfährt der Leser in diesem sympathischen Büchlein. Ein informativer und unterhaltsamer „Spickzettel“. Hier können Leserinnen und Leser jeden Alters etwas mitnehmen!

Erzählende Literatur

David Arnold

Auf und davon

Heyne Verlag, München 2015, 384 S., EUR 14,99,
ab 14 Jahre

Im Leben von Mim Malone ist gerade viel los. Ihre Eltern trennten sich vor wenigen Monaten, ihr Dad hat schon wieder eine neue Frau geheiratet, sie sind umgezogen nach Jackson, Mississippi, und mit ihrer Mutter steht sie kaum noch in Kontakt – sie wohnt ja so weit weg. Da hört Mim eines Tages ein Gespräch zwischen ihrem Dad, der Stiefmutter und ihrem Schulrektor mit an: Mum ist krank! Sie beschließt, sich sofort auf den Weg zu ihrer Mutter zu machen. So beginnt Mims Reise in ein selbstbestimmtes Leben.

John Green

Margos Spuren (Das Buch zum Film)

Hanser Verlag, München/Wien 2015, 334 S., EUR 16,90,
ab ca. 14 Jahren

Die ganz besondere Beziehung zwischen Quentin und Margo beginnt mit einem toten Mann: Den finden die beiden 9-Jährigen beim Spielen. Es ist das erste Geheimnis, das sie verbindet - und für Quentin der erste Hinweis darauf, dass seine Freundin eventuell Rätsel so sehr liebt, dass sie selbst sich in eins verwandeln könnte. Jahre später ist Margo zum begehrtesten, aber auch unnahbarsten Mädchen der Schule geworden – und verschwindet plötzlich spurlos. Nun muss Quentin mit Unterstützung seiner Freunde Ben und Radar die Puzzleteile von Margos Leben zusammensetzen, um sie am Ende – vielleicht – wiederzufinden. Oder sucht er eigentlich nach etwas anderem?

Ann-Kristin Schäfer

Johanna und die Sache mit dem Sinn des Lebens

Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag, Berlin 2013, 352 S.,
EUR 16,95, ab 12 Jahre

An ihrem 17. Geburtstag startet Johanna in ein turbolentes Jahr voller neuer Abenteuer. Sie beschließt das alte Leben hinter sich zu lassen, schließt sich einer freikirchlichen Gemeinde an, findet dort neue Freunde, ihren Glauben und Basti, der ihr nicht mehr aus dem Kopf geht. Doch bald keimen in Johanna erste Zweifel an den strengen Ansichten der Gemeindeglieder auf. Als sie im Urlaub mit ihren Eltern den überzeugten Kommunisten und Atheisten Björn kennenlernt, ändert sich ihr Weltbild radikal. Doch ist diese neue Weltsicht nicht genauso einengend wie die konservativ christliche? Der 18. Geburtstag steht vor der Tür und Johanna merkt, dass sie längst eigene Ansichten und Vorstellungen vom Leben hat.

Tanya Stewner

Das Lied der Träumerin (Hörbuch)

cbj audio Verlag, München 2011, ca. 310 Min.,
EUR 11,95, ab 11 Jahren

Jana heißt jetzt Angelia. Diese Namensänderung gehört zu ihrem neuen Leben als Auswanderin dazu. Angelia ist 18 Jahre alt, hat gerade ihren krebskranken Vater verloren und mit ihrer Mutter versteht sie sich immer schlechter. Angelia möchte nicht das einengende Leben ihrer Mutter weiterführen und deren Wunsch, Juristin zu werden, nachgeben. Sie möchte Sängerin werden. Dafür wandert sie in die Heimat ihres Vaters aus: nach London. Ein Buch über die Auseinandersetzung mit verschiedenen Lebenseinstellungen, Freundschaft und den Mut, seine eigenen Träume zu verfolgen.

