



Ablaufplan

SELBSTVERTRAUEN (90 MIN)

Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstvertrauen

Nach dieser Präventionseinheit:

- Haben sich die Jugendlichen mit sich selbst und Ihren Fähigkeiten auseinandergesetzt
- Wurde eine Selbstreflexion angestoßen
- Haben sich grundlegendes Wissen über ihr Selbstwertgefühl angeeignet
- Haben sich die Jugendlichen tiefgreifend mit dem Thema „Wer bin ich?“ beschäftigt
- Kennen sie verschiedene Möglichkeiten, ihr Selbstvertrauen aufzupeppen

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren

Info: Das Thema eignet sich auch gut für die Einzelfallarbeit.

Weitere Informationen zum Thema „Selbstvertrauen aufpeppen“ und „Wer bin ich?“ finden Sie hier:

feelok.de/sv-werbinich/



feelok.de/sv-aufpeppen/



Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Material
Feelok Reporter:in			
09:00 Uhr	10 min	Zur Auflockerung eignet sich das Warm-up feelok-Reporter:in Eine Sammlung verschiedener Warm-Up-Übungen finden Sie hier: feelok.de/warmup	<ul style="list-style-type: none"> • WUP feelok-Reporter:in • Stifte • Klemmbretter • Fragebogen für alle Personen
Test: Selbstvertrauen			
09:10 Uhr	20 min	1. Mit dem Test zum Thema Selbstvertrauen können die Jugendlichen herausfinden, ob sie sich selbst und ihren Fähigkeiten vertrauen: feelok.de/selbstvertrauen-test/ Führen Sie den Test exemplarisch mit einer freiwilligen Person durch.	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop/Beamer



2. Anschließend kann ein weiterer Test zum Thema Selbstvertrauen durchgeführt werden. feelok.de bietet hierfür Tests zu vielen weiterführenden Themen:

- ✓ *Selbstwert*
- ✓ *Depression*
- ✓ *Eine Maske tragen*
- ✓ *Zur eigenen Meinung stehen*
- ✓ *Soziale Kompetenz*
- ✓ *Kritikfähigkeit*
- ✓ *Wertschätzung durch andere*

Suchen Sie sich im Vorfeld einen zweiten Test nach Ihrem Ermessen aus oder entscheiden Sie gemeinsam mit der Klasse, welchen Test sie als nächstes durchführen möchten.

3. Sollten die Schüler:innen die Tests schneller als die geplanten 20 min bearbeitet haben, können Sie alternativ einen dritten Test durchführen.

Alternative:

Stehen allen Schüler:innen ein Laptop/Computer/Tablet zur Verfügung, können alle Schüler:innen den Test gleichzeitig für sich in Einzelarbeit durchführen.

Offline-Modus:

Stehen Ihnen **keine** digitalen Geräte zur Verfügung, können Sie die Stresstests auch offline durchführen:

- ✓ *AB Selbstvertrauen*
- ✓ *AB Selbstwert*
- ✓ *AB Depression*
- ✓ *AB Eine Maske tragen*
- ✓ *AB Zur eigenen Meinung stehen*
- ✓ *AB Soziale Kompetenz*

- *Offline-Tests
zum Thema
Selbst-
vertrauen*



- ✓ **AB Kritikfähigkeit**
- ✓ **AB Wertschätzung durch andere**

Teilen Sie allen Jugendlichen einen Test aus. Achten Sie darauf, dass genügend Exemplare zur Verfügung stehen. Die Jugendlichen beantworten die Fragen. Die Auswertung des Tests befindet sich im Anschluss an den Fragenkatalog.

Wer bin ich?

- | | | | |
|-----------|--------|---|--|
| 09:20 Uhr | 30 min | <p>Die Jugendlichen beschäftigen sich selbstständig mit dem Thema: Wer bin ich?</p> <p>Teilen Sie den Jugendlichen folgendes Arbeitsblatt aus:
Wer bin ich ? - WORD - PDF</p> <p>Diese beantworten nun die Fragen des Arbeitsblattes in Einzelarbeit. Danach finden ein Austausch und eine Diskussion im Plenum statt.</p> | <ul style="list-style-type: none">• AB Wer bin ich?• Ausreichend digitale Geräte |
|-----------|--------|---|--|

Selbstvertrauen aufpeppen

- | | | | |
|-----------|--------|--|---|
| 09:45 Uhr | 20 min | <p>Mit dem Arbeitsblatt Selbstvertrauen aufpeppen - WORD - PDF lernen die Jugendlichen, sich mit ihrer inneren Stimme auseinanderzusetzen.</p> <p>Teilen Sie allen Jugendlichen das Arbeitsblatt aus. Diese beantworten nun die Fragen in Einzelarbeit.</p> <p>In den nächsten zwei Wochen sollen die Jugendlichen versuchen, die aufgelisteten Punkte zum Selbstvertrauen aufpeppen umzusetzen und Veränderungen beobachten.</p> | <ul style="list-style-type: none">• AB Selbstvertrauen aufpeppen |
|-----------|--------|--|---|

ICH-DU-WIR-Reflexion

- | | | | |
|-----------|--------|--|--|
| 10:15 Uhr | 10 min | <p>Für den Abschluss bietet sich die ICH-DU-WIR-Reflexion an, um eine umfassende Rückmeldung von den Jugendlichen zu erhalten.</p> <p>Nutzen Sie hierfür die ICH-DU-WIR-Karten.</p> <p>Eine Sammlung verschiedener Feedback- und Reflexionsübungen finden Sie hier: feelok.de/feedback</p> | <ul style="list-style-type: none">• Methode ICH-DU-WIR-Reflexion• ICH-DU-WIR-Karten |
|-----------|--------|--|--|



Follow-up: Fragebogen für zu Hause

Führen Sie das Follow-Up etwa 2 Wochen nach Durchführung der Präventionseinheit durch.

- **AB Fragebogen Follow-Up**

Die Jugendlichen bekommen folgenden Fragebogen zur Bearbeitung zu Hause ausgeteilt:

Fragebogen **Follow-Up** - **WORD** - **PDF**

Diesen sollen sie zu Hause in völliger Ruhe und alleine ausfüllen.

Mit dem Fragebogen überprüfen die Jugendlichen, ob sich nach 2 Wochen etwas an ihrem Selbstvertrauen geändert hat.

10:30 Uhr Ende

Quelle: Reusch, Jörn (2015): Projekt Adventure. Praxisorientierte Methodensammlung für die Erlebnispädagogik.

Weitere Ablaufpläne auf *feelok* - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de

Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

feelok@bw-lv.de

