



Thema 2.2

Erfolge stärken das Selbstvertrauen

.....

Zielgruppe: Schüler aller Altersstufen - mit unterschiedlichem Anspruch

Zeitbedarf: Das Thema 2.2 bietet Stoff für eine Stunde.



Selbstvertrauen wächst mit der Entwicklung meiner Fähigkeiten

Die Schüler lernen in diesem und im folgenden Thema, wie gute Erfahrungen und Fähigkeiten das Selbstvertrauen stärken. Sie erkennen persönliche Erfolge in ihrer Geschichte und stellen sie in einer „Erfolgscollage“ dar.



Material und Vorbereitung

- Zeitschriften
- großer Bogen Karton oder Flip-Chart-Papier
- Schere, Klebstoff, Stifte



Kurzporträt des Themas

Die Schüler entdecken in ihrer Lebensgeschichte (drei) Erfolge und gestalten zu diesen Erfolgen eine Collage.



Vorschlag zur Stundenplanung

Lassen Sie kurz die drei Beine des Selbstvertrauens wiederholen. Fragen Sie gegebenenfalls die Schüler, was sie durch die Interviews (siehe „weiterführende Aufgabe“ des letzten Themas) gelernt haben.

Das Sichtbarwerden der eigenen und der fremden Stärken beeinflusst unser Selbstvertrauen. Jeder Schüler soll deshalb heute ein „Erfolgsbild“ (als Collage) herstellen. Erfolg meint hier etwas, das uns ein Gefühl von Stolz und Zufriedenheit gibt. Beispiele: ein Musikinstrument erlernen oder zum ersten Mal einen Kopfstand schaffen, jemandem etwas beibringen, etwas in einem Wettbewerb gewinnen, einem Freund helfen, ein persönliches Ziel zu erreichen oder geduldiger oder höflicher zu werden, mit einer Gruppe an einem gemeinsamen Ziel arbeiten und es auch erreichen, ein neues Pizzarezept erfinden usw.

Jeder Schüler erhält einen Bogen Karton. Material für die Collage (Zeitschriften, Schere, Kleber, Stifte) liegt in ausreichender Menge im Klassenraum bereit. Jeder schreibt auf seinen Karton groß als Überschrift: „ERFOLGE!“

- Erinnere dich an drei Fähigkeiten oder Erfolge in deinem Leben. Sie können schon lange zurückliegen oder erst gestern geschehen sein.
- Suche in Zeitschriften Bilder, die zu deinen Erfolgen passen. (Sind keine passenden Bilder vorhanden, kannst du auch eigene Bilder oder Symbole malen.)
- Klebe die Bilder zu einer Collage zusammen. Schreibe neben die Bilder den (ungefähren) Zeitpunkt des Ereignisses.
- Herausforderung: Schreibe zu den Bildern jeweils einen Satz als kurze Erklärung. (Beispiel: Zu dem Bild eines kleinen Mädchens schreibt eine Schülerin: „Meine beste Freundin kenne ich, seit ich fünf bin.“)

Die Auswertung der Collage erfolgt im nächsten Thema.



Es kann risikomindernd sein, wenn Jungen und Mädchen hier nicht zusammen arbeiten müssen. Ein offenes und ehrliches Gespräch über Erfolge und Stärken fällt in gleichgeschlechtlichen Gruppen manchmal leichter. In einer Mädchengruppe können Sie dann fragen: Welche Bedeutung haben Erfolge für euch? Was glaubt ihr, in welchen Bereichen ist es für Jungen wichtig, Erfolge zu haben? Und in welchen für Mädchen? (Wenn es Hinweise darauf gibt:) Was glaubt ihr, warum ist es für manche schwer, an eigene Erfolge zu glauben? Habt ihr das selbst auch schon mal erlebt? Glaubt ihr, dass das besonders für Mädchen zutrifft? Was meint ihr, wie ist das bei den Jungen? Fällt es ihnen eher schwer oder leicht, an ihre Erfolge zu glauben? In einer Jungengruppe können sie entsprechend fragen. Wenn Sie in getrennten Gruppen arbeiten möchten, lesen Sie bitte die Anmerkungen unter „Was Sie wissen sollten“.



Zum Abschluss

- Worin besteht deiner Meinung nach der Unterschied, wenn sich jemand über seine Erfolge freut oder wenn er prahlt?
- Warum ist es für manche so schwer, an eigene Erfolge zu glauben?
- Was denkst du, warum manche Menschen glauben, dass sie in ihrem Leben keine Erfolge hatten?



Weiterführende Aufgabe

- Denk über ein oder zwei weitere persönliche Erfolge nach: Welchen Einfluss hatten deine Familie oder andere Menschen auf deine Erfolge?
- Hast du schon einmal jemandem dabei geholfen, erfolgreich zu sein, z. B. durch ein gutes Gespräch, einen Rat, tatkräftige Hilfe o. ä.? Wie hat sich das auf euer beider Selbstvertrauen ausgewirkt?