



Methoden Handbuch



Basisbildung neu denken

die kärntner
volkshochschulen

Kärntner
Bildungswerk
Partner für Bildung & Kultur

VEREIN FÜR
BILDUNG & LERNEN
www.bildungslernen.at



Gefördert aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung

= Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



IMPRESSUM:

Die Kärntner Volkshochschulen (Leadpartner)

Projektleiterin: MMag.^a Tanja Leitner, MA
 Trainer*in/Entwickler*in MMag.^a Andrea Heiglauer und Mag.^a Alexandra Plattner

Verein Bildung und Lernen

Projektleiterin: Mag.^a Elke Beneke, MBA
 Trainer*in/Entwickler*in Kathleen Edelmann, Mag.^a Ursula Zechner-Möderndorfer, Britta Ungermanns

Kärntner Bildungswerk Betriebs GmbH:

Projektleiterin: Mag.^a Andrea Koppitsch
 Trainer*in/Entwickler*in Elisabeth Lasser B. A. MA MA MA

Nutzung der Materialien:

Alle Materialien/Methoden stehen als „Open Educational Resources“ unter Einhaltung der CC-BY Lizenz für Trainer*innen zur freien Verfügung und sind einzeln gekennzeichnet. CC BY bedeutet in Bezug auf die Nutzungsrechte, dass die jeweilige Einrichtung und wenn angegeben, auch der/die jeweilige Entwickler*in, bei einer Verwendung und Bearbeitung genannt werden müssen.

Grafik: www.ARGEntur.at
 Projektbild/Titelbild: Ing. Edith Steiner-Janesch, MSc

Inhalt

1. Kennenlernen	7
1. 1 Bildkarten	8
1. 2 Eine Linie	9
1. 3 Finde eine Person	11
1. 4 Gruppe schätzen	13
1. 5 Schlüsselbundrunde	14
1. 6 Was stimmt nicht?	15
2. Lernen lernen	16
2. 1 Aktivierung zum Thema Lernen lernen	17
2. 2 +/- Tabelle zum Thema lernen	22
2. 3 Bildungseinrichtungen in Kärnten/Österreich	24
2. 4 Lerntypentest einmal anders	27
2. 5 Mein Lernprotokoll	28
2. 6 Das österreichische Bildungssystem	31
2. 7 Reflexion zum Thema „Lernen“	32
2. 8 Schlüsselsituationen am Bildungsweg	34
2. 9 Sprichwörter zum Thema „Lernen“	36
2. 10 Symbolgeschichte	38
3. Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken	40
3. 1 Du bist wahrscheinlich	41
3. 2 Namensbeschreibung	42
3. 3 Plaudertasche	43
3. 4 Ressourcen – Stammbaum	45
3. 5 Tausch aus	47
4. Achtsamkeit	48
4. 1 Passwörter	49
4. 2 Achtsamkeit in der Sprache: „müssen“	54
4. 3 Achtsamkeit in der Sprache: Der innere Kritiker/ die innere Kritikerin	56
4. 4 Umgang mit Medien	58

5. Auf Jobsuche.....	61
5. 1 AMS Homepage	62
5. 2 Bewerbungsschreiben	63
5. 3 Lebenslauf	65
5. 4 Werte-Collage	67
6. Glück	69
6. 1 Flow	70
6. 2 Freudenbiografie	72
6. 3 Glücks ABC.....	74
6. 4 Glückstagebuch	76
6. 5 Glückszitate	78
6. 6 Mein perfekter Tag	79
6. 7 Spreading happiness	80
6. 8 „Wenn...dann“ – Sätze	83
7. Inklusion.....	85
7. 1 Alltagsrassismus	86
7. 2 Gefühle	92
7. 3 Exklusion – Inklusion	98
7. 4 Jeder hat seinen Everest	100
7. 5 Sprachsensibilisierung.....	103
8. Lebensziele.....	105
8. 1 Brief an mich	106
8. 2 Postkarte schreiben	107
8. 3 Schreibplakate	108
8. 4 Was uns PDs ans Herz legen.....	109
9. Mut.....	112
9. 1 Body2brain-App	113
9. 2 Bewegungsübung	114
9. 3 Podcast und Quiz zum Thema „Mut“	115
9. 4 Mutig sein am Computer	116
9. 5 Bedienung der Maus.....	120
9. 6 Spielerisches Vertraut-Machen mit dem Computer.....	126

10. Resilienz.....	128
10. 1 Fünf Schritte zu mehr Resilienz.....	129
10. 2 Einen Schritt machen.....	133
10. 3 Mein Energiekonto.....	135
10. 4 Mein inneres Mischpult.....	137
10. 5 Selbstfürsorge.....	140
11. Querschnittsthemen.....	143
11. 1 Bildbeschreibungen.....	144
11. 2 Fortsetzungsgeschichten.....	151
11. 3 Zeitung lesen.....	156
11. 4 Suchsel.....	157
11. 5 Lernsoftware Beluga.....	158
11. 6 Learning Snack.....	160
11. 7 Quizlet.....	161
11. 8 VHS-Lernportal.....	163
11. 9 Jamboard.....	165
11. 10 Padlet.....	168
11. 11 Anleitung zur Erstellung eines Dokuments.....	169
11. 12 Textbausteine.....	175
11. 13 Gewichtsmaße.....	178

Basierend auf der Auswertung und der Kategorisierung der geführten Interviews mit identifizierten Positive Deviants wurde im Vorfeld sowie im Projektverlauf die Erarbeitung zielgerichteter Methoden mit spezifischen Schwerpunkten für die Teilnehmenden an den Kursen des Projektes „Basisbildung neu denken“ durchgeführt. Die nachfolgenden Darstellungen beinhalten Methodenbeschreibungen, Anleitungen und Arbeitsblätter für Trainer*innen und Teilnehmende von Basisbildungskursen, die auf lebensweltnahen, lebensweltorientierten, erwachsenengerechten und inklusiven Inhalten für die Zielgruppe basieren. Die Methodenbeschreibungen sind für Gruppensettings, Einzelsettings sowie für Präsenzunterricht und Distance Learning ausgerichtet. Sie wurden von Seiten der Trainerinnen des Netzwerks „Basisbildung neu denken“ allesamt erprobt, anschließend (weiter)entwickelt sowie zusätzlich für digitale und analoge Kursgestaltungen adaptiert.

Folgende Themenschwerpunkte haben sich ergeben:

- Achtsamkeit
- Auf Jobsuche
- Eigenschaften, Fähigkeiten, Stärken
- Glück
- Inklusion
- Kennenlernen
- Lebensziele
- Lernen lernen
- Mut
- Resilienz
- Querschnittsthemen

1. Kennenlernen

Wenn Gruppen neu zusammenfinden, braucht es die Gelegenheit, sich gegenseitig kennenzulernen. Die Inhalte dieser Methoden zielen genau auf diesen Aspekt ab. Sie beinhalten Anleitungen und Tools, wie sich die Teilnehmenden von neuen Kursangeboten bei Kursantritt spielerisch, aber dennoch erwachsenengerecht kennen lernen können. Sie dienen dem sozialen Austausch der Teilnehmer*innen untereinander.

Kennenlernspiele und entsprechende Methoden eignen sich dazu, mit anderen Teilnehmer*innen in Interaktion zu treten, um zu Beginn das „Eis zu brechen“ und gegebenenfalls Unsicherheiten abzubauen. Im Besonderen bei Basisbildungsangeboten erscheint es als unumgänglich, dass sich die Teilnehmenden zu Beginn gut kennenlernen und Gemeinsamkeiten in Hinblick auf Bedarfe und Wünsche an das Kursangebot entdecken. Gemeinsamkeiten führen zu kollaborativen Arbeiten und wirken angsthemmend. Unsicherheiten werden abgebaut und ein gutes Gruppengefüge kann entstehen, welches erfolgreiches Lernen ermöglicht.

1. 1 Bildkarten

Kurzbeschreibung

Die Arbeit mit Bildkarten kann in verschiedenen Settings zum Einsatz kommen. Zum einen als „Eisbrecher“ zum Kennenlernen der Teilnehmenden, zum anderen können verschiedene Arbeitsprozesse und Sprechkanäle damit eingeleitet werden.

Dauer

30 Minuten zu Beginn der Unterrichtseinheit

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

- Bildkarten (z.B. Biografiekarten)
- Bildausschnitte aus Magazinen oder Zeitungen
- Postkarten

Sozialform

Gruppenarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Zum Kennenlernen der Teilnehmenden und des*der Trainer*in
- Emotionen, Befindlichkeiten und Bedürfnisse erarbeiten
- Arbeitsprozesse können eingeleitet werden

Durchführung

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, sich jeweils eine Karte auszusuchen; diese werden der Reihe nach beschrieben und die Teilnehmer*innen begründen die individuelle Auswahl.

Didaktisch-methodische Hinweise

Der*die Trainer*in beteiligt sich bei einer Kartenauswahl. Bei Hemmnissen bzw. Verständnisschwierigkeiten der Teilnehmenden beginnt der*die Trainer*in, die ausgewählte Karte vorzustellen und zu beschreiben.

Vorbereitungen

Biografiekarten, Bilder, Fotos etc.

Varianten

Bildkarten mit verschiedenen Motiven (z.B. Emotionen) bzw. Schwerpunktthemen (Natur, Fortbewegung) können zum Einsatz kommen.

Sonstiges

Die Arbeit mit Bildkarten dient als guter Einstieg in die Unterrichtseinheit, kann allerdings auch zu anderen Zeitpunkten stattfinden

1. 2 Eine Linie

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden stellen sich nach bestimmten Kriterien in einer Linie auf.

Dauer

½ UE

Ort

- Kursraum
- im Freien

Materialbedarf / Medien

ev. Klebeband

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Kennenlernen der Kollegen*innen
- Aktivierung für zwischendurch
- Zusammengehörigkeitsgefühl stärken
- Längenmaße/ Vergleiche/ einfache Rechenoperationen/ einfache Rechengeschichten/ Monate und Jahreszahlen

Durchführung

Gemeinsam wird eine Linie festgesetzt. Diese Linie kann auch mit einem Klebeband am Boden gekennzeichnet werden. Auf dieser Linie sollen sich die Teilnehmenden nach bestimmten Kriterien ordnen.

Mögliche Kriterien:

- Stellt euch nach der Körpergröße auf, beginnend bei der kleinsten Person!
- Ordnet euch alphabetisch!
- Ordnet euch nach dem Alter, beginnend mit der jüngsten Person!
- Ordnet euch nach der Haarlänge!
- Ordnet euch nach dem Geburtstag.
- Ordnet euch nach der Schuhgröße!
- Ordnet euch nach der Entfernung von der Wohnadresse bis zum Kursort, beginnend mit der kürzesten Anreise.

Didaktisch-methodische Hinweise

Die Fragen müssen auf die jeweilige Gruppe abgestimmt werden. Zu beachten ist, dass allzu persönliche Fragen für manche Personen auch unangenehm sein können.

Vorbereitungen

Sesselkreis, Schreibunterlage

Varianten

Aus dieser Aufstellung heraus ergeben sich viele Rechenaufgaben. Es können, gemeinsam mit den Teilnehmenden Rechenoperationen gefunden werden. Diese Methode eignet sich auch gut dazu, bestimmte Themen im Kurs zu wiederholen: Längenmaße, Vergleiche, Monate und Jahreszahl, Alphabet....

1. 3 Finde eine Person

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden suchen Personen, die bestimmte Kriterien/ Eigenschaften/ Anforderungen erfüllen.

Dauer

20 min.

Ort

- Kursraum
- im Freien (mit Schreibunterlage)

Materialbedarf / Medien

Stifte

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Kennenlernen der Kollegen*innen
- Aktivierung für zwischendurch
- Zusammengehörigkeitsgefühl stärken

Durchführung

Die Teilnehmenden suchen mit Hilfe des vorbereiteten Arbeitsblattes Personen, die bestimmte Kriterien erfüllen. Die Lernenden können sich frei im Gruppenraum bewegen und haben für diese Aufgabe 15 Minuten Zeit. Auf dem Blatt werden die Namen festgehalten. Anschließend werden die Ergebnisse untereinander verglichen.

Vorbereitungen

Arbeitsblatt, Schreibunterlage

Finde eine Person, die...

1. ein Instrument spielen kann. _____
2. lieber badet als duscht. _____
3. einmal in einem anderen Land gelebt hat _____
4. mit Stäbchen essen kann. _____
5. vegetarisch lebt _____
6. eine berühmte Persönlichkeit getroffen hat. _____
7. mehr als 3 Sprachen sprechen kann. _____
8. schon einmal Fallschirm gesprungen ist. _____
9. jeden Tag das Horoskop liest. _____
10. einen Marathon gelaufen ist. _____
11. ein Haustier besitzt. _____
12. im letzten Sommer eine Reise unternahm _____
13. jemanden in Not geholfen hat. _____
14. Salsa tanzen kann. _____
15. kürzlich ein gutes Buch gelesen hat. _____
16. einen anderen Kontinent besucht hat. _____
17. durch die Führerscheinprüfung gefallen ist. _____
18. kürzlich auf einem Konzert war. _____
19. ein außergewöhnliches Hobby hat. _____
20. gerne singt. _____

1. 4 Gruppe schätzen

Kurzbeschreibung

Der Gruppe werden Fragen gestellt und die Teilnehmenden notieren sich auf einem Blatt Papier, die, ihrer Meinung nach, mögliche richtige Antwort. Anschließend werden im Plenum die geschätzten Antworten mit den tatsächlichen Antworten verglichen.

Dauer

½ UE

Ort

- Kursraum
- mit Schreibunterlage auch im Freien

Materialbedarf / Medien

- Blatt Papier
- Stifte

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Kennenlernen der Teilnehmenden
- Aktivierung für zwischendurch
- Zusammengehörigkeitsgefühl stärken

Durchführung

Der Gruppe werden Fragen gestellt. Die Teilnehmenden müssen nach ihrer Einschätzung nach diese Fragen beantworten. Diese werden dann anschließend mit den richtigen Antworten verglichen.

Mögliche Fragen:

- Wie viele Geschwister haben wir alle zusammen?
- Wie alt sind wir alle zusammen?
- Wie viele Haustiere haben wir alle zusammen?
- Wie oft gehen wir alle zusammen im Jahr zum Frisör?
- Wie viele Stunden schlafen wir alle zusammen in der Nacht?
- Wie viele Kilometer wohnen wir alle zusammen vom Kursort entfernt?

Didaktisch-methodische Hinweise

Die Fragen müssen auf die jeweilige Gruppe abgestimmt werden. Es ist zu bedenken, dass allzu persönliche Fragen für manche Personen auch unangenehm sein könnten.

Quelle: https://www.dioezese-linz.at/dl/lnnIJKJmOnknJqx4KJK/Kompass_komplett_ohne_web.compressed.pdf

1. 5 Schlüsselbundrunde

Kurzbeschreibung

Mit der „Schlüsselbundrunde“ lässt sich unkompliziert und alltagsbezogen eine alternative Kennenlernrunde durchführen.

Dauer

Je nach Gruppengröße 10 – 20min

Ort

Kurs

Materialbedarf / Medien

persönlicher Schlüsselbund

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

gegenseitiges Kennenlernen beim ersten Termin eines neu startenden Kurses

Durchführung

Die Teilnehmenden werden gebeten, ihren Schlüsselbund in die Hand zu nehmen. Der Reihe erzählt nun jede Person kurz, welche Schlüssel sich am persönlichen Schlüsselbund befinden und wofür sie verwendet werden. Auch andere Gegenstände, die sich bei vielen Menschen am Schlüsselbund befinden (Glücksbringer, Erinnerungsstücke etc.) oder nicht mehr gebrauchte Schlüssel, die trotzdem noch am Schlüsselbund hängen, sollen miteinbezogen werden. Falls jemand keinen Schlüsselbund dabei hat, wird diese Person gebeten, trotzdem zu erzählen, was sich am Schlüsselbund befindet.

Didaktisch-methodische Hinweise

Diese Methode bietet eine sehr gute Möglichkeit, um sich auf eine angenehme Weise am ersten Kurstag gegenseitig vorzustellen und hat dabei den Vorteil, dass eine gelungene Mischung aus persönlicher und allgemeiner Ebene erreicht werden kann. Vorstellungsrunden sind oft nicht sehr beliebt und können Stress verursachen. Diese spielerische Methode nimmt dem Vorstellen den erzwungenen Charakter und öffnet die Gruppe spielerisch für ein erstes Miteinander.

Sonstiges

Die Schlüsselbundrunde lässt sich bei diversen Sammlungen von Kennenlernspielen online und auch in Printformaten finden.

1. 6 Was stimmt nicht?

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden überlegen sich zwei wahre und eine falsche Geschichte über ihre eigene Person. In der Gruppe wird diskutiert, welche Geschichte falsch sein könnte.

Dauer

1 UE

Ort

Kursraum, im Freien

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Kennenlernen der Teilnehmenden
- Geschichten erzählen und schreiben
- Stärkung der Gruppe
- Erinnerungsarbeit

Durchführung

Erster Schritt: Der*die Trainer*in erzählt der Gruppe drei Geschichten, die er*sie angeblich erlebt hat. Doch eine Geschichte ist falsch. Die Gruppe soll nun überlegen, welche Begebenheit nur erfunden wurde.

Zweiter Schritt: Alle Teilnehmenden überlegen sich drei lustige Begebenheiten, Anekdoten, seltsame Zufälle, spannende Situationen - zwei davon müssen wahr sein, eine Begebenheit soll falsch sein. Dafür muss unbedingt 15 Minuten Zeit gegeben werden, damit die Teilnehmenden in aller Ruhe überlegen können und so unterhaltsame Geschichten entstehen können. Hierbei sind keine Grenzen gesetzt: es kann von lustigen Missgeschicken, spannenden Ausflügen, alltäglichen Besonderheiten oder Eigenheiten erzählt werden.

Dritter Schritt: Diese drei Geschichten werden in der Gruppe erzählt. Die Gruppe muss anschließend darüber diskutieren, welche Geschichte nur erfunden wurde.

Vierter Schritt: Alle Teilnehmenden verschriften zumindest eine Geschichte von sich. Anschließend werden die Geschichten von einer Person vorgelesen und die anderen raten, wer diese Geschichte geschrieben hat.

Varianten

Es können auch nur drei Sätze aufgeschrieben werden. Zwei Sätze müssen wahr sein und ein Satz ist falsch. Die Gruppe muss raten, welcher Satz nicht stimmt.

2. Lernen lernen

„Es ist nie zu spät, wenn man etwas lernen möchte. Man soll sich immer weiterentwickeln und sich nicht schämen, sondern einfach fragen, wenn man etwas nicht weiß“ (Auszug aus einem PD-Interview)

Lernen wird sehr stark in Verbindung mit Schule gesehen und so sind die Einstellungen zum Thema Lernen oftmals vorbelastet und negativ behaftet. Teilnehmende in der Basisbildung möchten sehr oft Versäumtes nachholen, werden aber aufgrund ihrer schwierigen Lernbiografie nicht gerne an die Schule erinnert. In einem Basisbildungskurs sollen Lernende wieder Lust aufs Lernen bekommen, Freude in der Auseinandersetzung und Vertiefung mit einem Thema empfinden und Ängste und Hemmungen abbauen. Es soll ihnen Spaß machen, in einer Gruppe zu lernen, eigene Lernziele zu formulieren und zu verfolgen und aktiv in das Kursgeschehen und den Lernverlauf Einfluss nehmen zu können. Die Methoden sollen dazu anregen, die eigene Lernbiografie zu beleuchten und Tipps und Anregungen zu finden, damit das Lernen angenehmer und leichter funktioniert. Im Fokus steht dabei die Freude am gemeinsamen Tun und Lernen.

2. 1 Aktivierung zum Thema Lernen lernen

Kurzbeschreibung

Unsere heutige Zeit ist geprägt von Reizüberflutung und Ruhelosigkeit des Geistes. Das Angebot an medialen Techniken und Hilfsmitteln zum Lernen erstreckt sich ins Unendliche. Ein Bewusstsein darüber, wie jeder Mensch ganz persönlich am besten lernt, welche Umgebung, Tageszeit, mit welcher Methode oder auch, welche Störfaktoren den Einzelnen vom effektiven Lernen ablenken, ist manchmal nicht ausreichend vorhanden.

Mit dieser Unterrichtseinheit wird beim Störfaktor Lernumgebung angesetzt

Dauer

1,5 UE

Ort

- Kursraum
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Flipchart
- Bildschirm mit Verbindung zum Computer für das gemeinsame Anschauen eines Lernvideos.
- Arbeitsblatt „Warum lernen“
- Arbeitsblatt „Lernumgebung“
- Arbeitsblatt „Lernplatzoptimierung“
- Internetzugang für Video unter: <https://youtu.be/H6Ff1Qrrg-8F>

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Formulierung des eigenen „Warum“ als intrinsische Motivation zum Lernen
- Lernen und wie man sich einen geeigneten Lernrahmen schafft

Durchführung

Gemeinsam mit den Teilnehmer*innen wird eine kreative Wortassoziation zum Thema „Lernen“ erarbeitet und somit neuronale Netze im Gehirn hergestellt. Alles, was die Teilnehmer*innen mit dem Wort „Lernen“ verbinden, wird gesammelt. Hierzu wird das Wort „Lernen“ auf dem Flipchart notiert:

L – Lustig, Leicht Lebenslang usw.

E – Entdecken, Erklimmen Einmalig Erweitern usw.

R – Repertoire erweitern, Ressourcen usw.

N – Neugierig, Nachhaltig usw.

E – Emotionen, Erfahrungen usw.

N – Neuronales Netz, Neues usw.

Die Teilnehmer*innen finden ihr ganz persönliches „Warum lernen“ und bearbeiten das Arbeitsblatt „Lernumgebung“, um für sich selbst sichtbar zu machen, ob sie zu Hause einen geeigneten Lernplatz haben. Gemeinsam werden die Ergebnisse besprochen. Wie fühlen sich die Teilnehmer*innen in ihrer Lernumgebung? Können oder möchten die Teilnehmer*innen ihre Lernumgebung verändern? Was glauben die Teilnehmer*innen, macht eine gute Lernplatzumgebung aus?

Gemeinsam sehen sich die Teilnehmer*innen das Video „Die perfekte Lernumgebung finden“ <https://youtu.be/H6Ff1Qrrg-8> an. Im Anschluss an das Video werden die Ergebnisse auf einem Flipchart gesammelt. Im Selbststudium zu Hause bearbeiten die Teilnehmer*innen das Arbeitsblatt „Lernplatzoptimierung“. Zum Vertiefen und Wiederholen können sich die Teilnehmer*innen zu Hause das Video ein weiteres Mal ansehen <https://youtu.be/H6Ff1Qrrg-8>.

Vorbereitungen

Die Arbeitsblätter sollten in ausreichender Menge vorher ausgedruckt werden und es ist zu prüfen, ob das Video in entsprechender (Ton-)Qualität abgespielt werden kann.

Sonstiges

Es empfiehlt sich, das Thema „Lernen lernen“ schon zu Beginn des Kurses zu integrieren und abwechselnd mit neuen Inhalten zu kombinieren, um verschiedene Lerntipps und Techniken gleich einzusetzen.

Warum lernen

Warum ist Lernen lernen für Sie wichtig?

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und denken Sie darüber nach, WARUM Sie lernen wollen, wie Sie besser und effektiver Lernen können!

Wählen Sie Gründe, die Ihnen Freude bereiten bzw. eine richtige Motivation für Sie sind, beispielsweise: „Ich möchte lernen, weil ich mir dann Zeit spare und mir Dinge besser merken kann.“

Finden Sie mindestens 5 Gründe. Stellen Sie diese Gründe dar, indem Sie sie aufschreiben, aufmalen oder in einer Mindmap darstellen. Seien Sie kreativ!

Nun schließen Sie Ihre Augen und stellen sich vor, dass Sie Ihr Ziel, diesen Kurs im Bereich Lernen lernen erfolgreich abzuschließen, schon erreicht haben.

Gehen Sie in Ihren Gedanken an den Punkt in der Zukunft, wo Sie z. B. Ihr Warum „Zeit sparen“, „Mir Dinge besser merken können“ bereits erreicht haben.

Fühlen Sie die Freude. Fühlen Sie mit jeder Zelle Ihres Körper Freude, grenzenlose Freude.

Wenn das Gefühl ganz stark ist, berühren Sie sich sanft an einem Punkt über Ihrem Herzen oder einem anderen Punkt Ihres Körpers.

Nun haben Sie das Gefühl der Freude verankert. Wann immer Sie wahrnehmen, dass die Freude beim Lernen und Tun nachlässt, berühren Sie einfach wieder den Punkt über Ihrem Herzen und nehmen Sie wahr, was Sie fühlen.

Ja, tatsächlich. Durch diese Berührung können Sie die Freude wieder abrufen. Füllen Sie diesen Punkt auf mit Freude oder auch Dankbarkeit, wann immer Ihnen etwas gut gelingt.

Lernumgebung

Unter welchen Bedingungen lerne ich am besten?

In dieser Übung beachten wir die Lernumstände, die Bedingungen, die wir zu einem erfolgreichen Lernen brauchen.

Hierzu nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und reflektieren Ihre eigene Lernumgebung, wenn Sie zuhause lernen und schreiben diese auf.

- 1.) Wo lerne ich normalerweise zuhause? In welchem Zimmer?
- 2.) Wie sieht es da aus? Ist es ordentlich an meinem Lernplatz oder unordentlich?
- 3.) Lerne ich immer am selben Platz oder wechsle ich auch mal den Lernort?
- 4.) Habe ich an meinem Lernort meine Ruhe oder kommt immer jemand ins Zimmer und unterbricht mich beim Lernen?
- 5.) Was brauche ich noch, um erfolgreich zu lernen? Betrachten Sie sich das „**Infoblatt: Lern Tipps**“. Welche Tipps kann ich anwenden, um mir eine bessere Lernumgebung zu schaffen?

Lernplatzoptimierung

Ich gestalte mir meinen perfekten Lernort

1. Ich gestalte mir meinen Platz so, dass ich mich optimal konzentrieren kann. Ich räume alles weg, was mich vom Lernen ablenken kann. **Was habe ich verändert? Meine Lernerfahrung, nachdem ich die Störquellen verändert habe:**

2. Ich achte darauf, dass ich mir alle Materialien bereitlege, die ich für meine Lernzeit brauche. Ebenso stelle ich mir genügend Wasser bereit.
Wie verändert das meinen Lernprozess? Meine gemachten Erfahrungen:

3. Ich errichte mir meine ganz persönliche Lernfestung und mache meinem Umfeld klar, dass JETZT meine Lernzeit dran ist:
Ich fertige mir ein Schild an, das besagt, dass ich ungestört sein möchte (z.B. „LERNZONE → Draußen bleiben!“).
Wie verändert das meinen Lernprozess? Meine gemachten Erfahrungen:

4. **Weitere Ideen, wie ich in Zukunft meine Lernumgebung optimieren kann und möchte:**

2. 2 +/- Tabelle zum Thema lernen

Kurzbeschreibung

Die Tabelle kann als guter Einstieg für eine Reflexion darüber verwendet werden, welche Faktoren das Lernen im Allgemeinen unterstützen und welche nicht. Aus der allgemeinen Liste können Erkenntnisse für das eigene Lernen abgeleitet bzw. ein persönlicher Rahmen dazu abgesteckt werden.

Dauer

ca. 30 Minuten

Ort

Kurs

Materialbedarf / Medien

- Flipchart/Whiteboard
- Arbeitsblatt

Sozialform

- Gruppe
- Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Allgemeine Einschätzung zu den für das Lernen unterstützenden und hinderlichen Faktoren und Rahmenbedingungen
- Ableitung von Faktoren und Rahmenbedingungen, die für das Lernen individuell unterstützend bzw. hinderlich sein können

Durchführung

Die auf dem Arbeitsblatt abgedruckte Tabelle wird von dem*der Trainer*in auf ein Flipchartpapier bzw. an die Whiteboard-Tafel gezeichnet. In einem gemeinsamen Brainstorming werden „plus“ und „minus“- Faktoren in Bezug auf Lernen gesammelt und von der Lehrperson in diese Tabelle eingetragen. Parallel dazu schreiben die Teilnehmenden diese Faktoren in die Tabelle auf ihrem Arbeitsblatt. Jede Person markiert anschließend in der Tabelle, welche „plus“ und „minus“- Faktoren bei ihr besonders wirksam sind. Die „Ergebnisse“ können verglichen werden.

Varianten

Basierend auf den in der Tabelle markierten Faktoren kann in Einzelarbeit mit dem*der Teilnehmer*in besprochen werden, wie die positiven Faktoren während des Kurses, aber auch beim Lernen zuhause genützt bzw. die negativen Faktoren vermindert werden können. Damit soll ein das Lernen begleitender Selbstreflexionsprozess in die Wege geleitet werden.

Arbeitsblatt:

Erstellen Sie eine 😊/😞 - **Liste** zum Thema Lernen.
Was unterstützt/hilft beim Lernen, was ist hilft nicht?

[illegible]

2. 3 Bildungseinrichtungen in Kärnten/Österreich

Kurzbeschreibung

Mit Hilfe der Liste können Bezeichnungen von Bildungseinrichtungen sowie deren im Alltag häufig benutzte Abkürzungen er-/bearbeitet werden.

Dauer

Die Dauer dieser Übung ist abhängig von den Vorkenntnissen der Teilnehmenden und der Intensität der Bearbeitung

Ort

- Kursraum
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Arbeitsblatt
- optional Computer/Smartphone und Internetzugang

Sozialform

- Gruppe
- Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Überblick über die unterschiedlichen Bildungseinrichtungen im regionalen Umfeld
- Bezug zur persönlichen Bildungsbiografie
- Recherchetätigkeit im Internet
- Vorbereitung und Durchführung kleiner Präsentationen

Durchführung

Nach dem Verteilen der Arbeitsblätter werden die Abkürzungen und gängigen Bezeichnungen der unterschiedlichen Bildungsinstitutionen gelesen (ev. auch von dem*der Trainer*in vorgelesen). Anschließend kann über die einzelnen Bildungseinrichtungen gesprochen und damit verbundene Ausbildungsrichtungen und -möglichkeiten erörtert werden. Dies ermöglicht es auch, einen Bezug zur persönlichen (Aus)Bildung bzw. Berufs-/Arbeitswelt der Teilnehmenden herzustellen. Als weiterführende Aufgabe können Rechercheaufträge zum Sammeln zusätzlicher Informationen zu verschiedenen Bildungs-/Weiterbildungseinrichtungen vereinbart und in weiterführender Arbeit im Kurs oder zuhause online durchgeführt werden. Dazu dient das angefügte Arbeitsblatt mit seinen Impulsfragen. Die Rechercheergebnisse können weiters als kleine Präsentationen vorbereitet werden.

Didaktisch-methodische Hinweise

Die angefügte Liste an Bildungseinrichtungen ist teilweise auf das Bundesland Kärnten abgestimmt und muss regionalspezifisch adaptiert werden

Arbeitsblatt:
Bildungseinrichtungen – Abkürzungen

KITA	K indert a gesstätte
KIGA	K inder g arten
VS	V olk s schule
ASO	A llgemeine S onderschule
NMS	N eue M ittels s chule
PTS	P oly t echnische S chule
BS	B eruf s schule
FS	F ach s chule
AHS	A llgemein bildende h öhere S chule
BHS	B erufsbildende h öhere S chule
HTL	H öhere t echnische L ehranstalt
HAK	H andels a kademie
HLW	H öhere Bundes l ehranstalt für W irtschaftliche Berufe
BAfEP	B ildungs a nstalt für E lementar p ädagogik
UNI	U niversität
FH	F ach h ochschule
VHS	V olk h och s chule

Arbeitsaufträge – Impulsfragen

(als mündliche und/oder schriftliche Übung)

- Von welchen der aufgelisteten Bildungseinrichtungen haben Sie schon gehört? In welchem Zusammenhang haben Sie davon schon einmal gehört?
- Können Sie noch weitere allgemeine Abkürzungen für Bildungseinrichtungen in Österreich im Internet finden?
- Welche Bildungseinrichtungen gibt es speziell in Kärnten noch?
- Welche Weiterbildungsangebote gibt es in Kärnten? Welche Einrichtungen sind in Kärnten dafür sehr bekannt?
- Für welche Art einer Weiterbildung interessieren Sie sich? Bei welcher Einrichtung könnten Sie eine passende Weiterbildung für sich finden?
- Welche Rahmenbedingungen brauchen Sie, damit Sie eine Weiterbildung besuchen können?
- Was ist Ihre Meinung: Soll eine Weiterbildung immer/in erster Linie nur beruflichen Zwecken dienen? Soll eine Weiterbildung gar nichts mit dem Beruf zu tun haben?
- Recherchieren Sie zum Begriff „Bildung“. Schreiben Sie die Informationen auf und vergleichen Sie mit den anderen Kursteilnehmenden.

2. 4 Lerntypentest einmal anders

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden müssen sich auf unterschiedliche Weise Wörter merken und aufschreiben.

Dauer

1 UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

- 10 Wörter, die man vorliest
- 10 Wörter, die auf Flipchart-Papier aufgeschrieben werden
- 10 Wörter, die auf Flipchart-Papier aufgezeichnet werden
- 10 Gegenstände, die in eine Erwachsenenhand passen

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Selbstreflexion
- Kennenlernen von Lern- und Merkstrategien

Durchführung

Der Test findet in vier Schritten statt:

1. Schritt: Es werden 10 Wörter 2 Mal vorgelesen. Anschließend schreiben die Teilnehmenden die Wörter, die sie sich gemerkt haben, auf.

2. Schritt: Die Teilnehmenden lesen die Wörter auf dem Flipchart (ca. eine Minute lang). Anschließend werden die Wörter verdeckt und die Lernenden müssen die Wörter, die sie sich gemerkt haben, wieder aufschreiben.

3. Schritt: Gleich funktioniert es dann mit den aufgezeichneten Begriffen.

4. Schritt: 10 Gegenstände werden von Hand zu Hand unter dem Tisch (ohne Hinschauen) weitergegeben. Die letzte Person verstaut die Gegenstände unter dem Tisch in ein Säckchen. Wenn alle Gegenstände durchgereicht wurden, dürfen die Teilnehmenden damit anfangen, die Wörter, die sie sich gemerkt haben, aufzuschreiben.

Am Ende werden die Wörter gemeinsam kontrolliert und es wird darüber gesprochen, über welchen Kanal man sich die Wörter am leichtesten gemerkt hat. Außerdem soll darüber gesprochen werden, wie die Teilnehmenden versucht haben, sich die Wörter zu merken.

Vorbereitungen

geschriebene und aufgezeichnete Wörter auf Flipchart

Varianten

Die Wörter können auch aufgezeichnet werden, wenn das Schreiben Schwierigkeiten bereitet.

2. 5 Mein Lernprotokoll

Kurzbeschreibung

Das Lernprotokoll kann von Teilnehmenden parallel zum Kursgeschehen geführt werden.

Dauer

individuell abhängig von der teilnehmenden Person

Ort

- Kurs
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

ausreichend Kopiervorlagen und fixe Ablagemöglichkeit für die Protokollblätter

Sozialform

- Einzelarbeit
- Paararbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Überblick über das persönliche Lerngeschehen
- regelmäßig – kontinuierliche Reflexion der persönlichen Lerninhalte
- Beobachtung des persönlichen Lernprozesses/des persönlichen Lernweges
- Wahrnehmen von Lernen als Prozess

Durchführung

Am Ende jeder Lernwoche füllen die Teilnehmenden im Kurs oder zuhause ein Protokollblatt aus. Die Blätter werden gesammelt in den persönlichen Kursmappen aufbewahrt.

Didaktisch-methodische Hinweise

Das kontinuierliche Ausfüllen von Lernprotokollen klingt zumeist ziemlich einfach, lässt sich in der Umsetzung erfahrungsgemäß aber oftmals schwer bewerkstelligen. Um Lernprotokolle zu führen, erfordert es ein hohes Maß an (Selbst)Disziplin, Reflexionsbereitschaft und Schriftsprachkenntnissen. Für viele Lernende ist das Lernen selbst zudem oft wichtiger als die Reflexion darüber. Daher kann das Führen eines Lernprotokolls immer wieder eine etwas „holprige“ Angelegenheit sein und man sollte als Trainer*in nicht verwundert sein, wenn Lernende das durchgängige Ausfüllen von Lernprotokollen nicht möchten oder nach einiger Zeit abbrechen. Der Einsatz von Lernprotokollen ist also eine individuelle und gleichzeitig gruppenabhängige Angelegenheit und sollte niemandem aufgezwungen werden. Bedarfsorientierte Unterstützung sollte dort, wo sie gebraucht wird, zum Einsatz kommen.

Varianten

Die hier vorgestellte Vorlage des Lernprotokolls soll nur als Anregung dienen. Entsprechende Vorlagen können in sehr unterschiedlichen Varianten gestaltet sein bzw. muss ein Lernprotokoll auch nicht immer nur in verschrifteter Form erstellt werden. Es kann alternativ beispielsweise mit Bildmaterial oder Audioaufnahmen gearbeitet werden.

Sonstiges

Vorlagen zu Lernprotokollen lassen sich in der pädagogischen Fachliteratur in unterschiedlichsten Varianten finden. Die hier vorgestellte Vorlage wurde auf die Gruppenanforderungen hin abgestimmt und entsprechend gestaltet.

Mein Lernprotokoll

Woche: _____

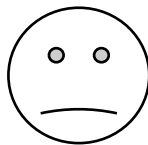
Mit diesen Inhalten habe ich mich in dieser Woche beschäftigt

Damit möchte ich mich weiter beschäftigen

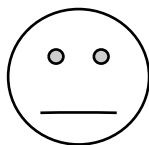
So zufrieden bin ich mit dem Verlauf dieser Woche



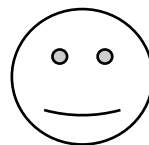
überhaupt nicht
zufrieden



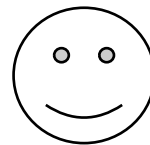
nicht so
zufriede



halbwegs
zufrieden



ziemlich
zufrieden



sehr
zufrieden

2. 6 Das österreichische Bildungssystem

Kurzbeschreibung

Anhand der Grafik wird der Aufbau des österreichischen Bildungssystems erklärt und besprochen.

Dauer

Die Dauer ist abhängig von den Vorkenntnissen und dem Interesse der Teilnehmenden.

Ort

Kurs

Materialbedarf / Medien

<https://www.bildungssystem.at/>

Ausreichend Kopien in FARBE. Die Grafik kann unter der angegebenen Adresse auch in anderen Sprachen bestellt werden!

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Lesen und Analysieren von grafischen Darstellungen
- Überblick über das österreichische Bildungssystem
- Einordnung des eigenen Bildungsweges in das österreichische Bildungssystem
- Vergleiche mit Bildungssystemen in anderen Ländern

Durchführung

Nach dem Verteilen der Arbeitsunterlagen wird gemeinsam analysiert, was auf der Grafik zum österreichischen Bildungssystem dargestellt ist. Dafür ist vor allem aufmerksames Wahrnehmen und Betrachten notwendig. Ergänzend kann die Grafik in anderen Sprachen verwendet werden (vgl. dazu Bestell-Link weiter oben). In einem nächsten Schritt werden die Beobachtungen bzw. Analyseergebnisse besprochen, eventuell auftretende Fragen beantwortet und weiterführende Informationen gegeben resp. recherchiert. Die Teilnehmenden können sich auch selbst „in das System einordnen“. Wenn es für die Gruppe passend erscheint, kann das österreichische Bildungssystem mit jenen der Herkunftsländer der Teilnehmenden verglichen werden.

Didaktisch-methodische Hinweise

Das Arbeitsblatt dient als Grundlage und kann immer nur so verwendet werden, wie es zum Gefüge der jeweiligen Kursgruppe passt. Die Einschätzung darüber muss von der jeweiligen Trainerin bzw. dem jeweiligen Trainer getroffen werden. Die Grafik sollte ggf. angepasst werden bzw. können auch nur einzelne Bildungsebenen herausgegriffen werden.

2. 7 Reflexion zum Thema „Lernen“

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden reflektieren ihre Schul- und Lernerfahrungen mithilfe von Bildern und eines vorbereiteten Arbeitsblattes.

Dauer

½ UE

Ort

Kurs

Materialbedarf / Medien

- Bildkarten
- Arbeitsblatt „Reflexion zum Thema Lernen“
- Stifte

Sozialform

- Einzelarbeit
- anschließend Diskussion in der Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Reflexion der eigenen Schul- und Lernerfahrungen
- Kennenlernen von Lernstrategien
- Selbstreflexion
- Formulierung von Lernzielen

Durchführung

Zu Beginn dieser Lernsequenz werden Bildkarten, Fotos oder Zeitungsausschnitte im Kursraum verteilt. Die Teilnehmenden suchen sich 3 Bilder aus, die beschreiben, wo, wann und wie sie gerne lernen.

Anschließend bekommen die Teilnehmenden ein Arbeitsblatt zum Thema Lernen, um ihre eigenen Schul- und Lernerfahrungen zu reflektieren (15min). Zum Abschluss dieser Lernsequenz werden die Erfahrungen und Eindrücke in der Gruppe besprochen.

Vorbereitungen

Verteilen von Bildkarten im Kursraum und Arbeitsblatt „Reflexion zum Thema Lernen“.

Reflexion zum Thema Lernen

- Lernen in der Schule war für mich immer

- Mein Lieblingsfach war

- Eine gute Lehrperson ist

- Ich merke mir Dinge gut, wenn

- Am liebsten lerne ich

- Lernen bedeutet für mich

- Im Kurs finde ich gut, dass

- Das möchte ich noch lernen:

- Sprichwörter, die mir zum Thema Lernen, einfallen:

2. 8 Schlüsselsituationen am Bildungsweg

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden überlegen, welche Situationen oder Erlebnisse im Laufe ihres (Aus)Bildungs- und Berufsweges für sie persönlich als Schlüsselerlebnisse eingeordnet werden können.

Dauer

Die Dauer dieser Übung ist abhängig davon, inwieweit die Teilnehmenden bereit sind, ihre Situationen zu erzählen resp. im Kurs zu teilen

Ort

- Kurs
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Persönliche Schreibutensilien
- Ev. Smartphone mit Aufnahmefunktion

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Strukturierter Rückblick auf den eigenen (Aus)Bildungs- und Berufsweg
- Auffinden von Schlüsselerlebnissen, die den weiteren Weg im beschriebenen Kontext geprägt haben
- Impulse für die weitere persönliche Entwicklung

Durchführung

Bitte Punkt „Vorbereitung“ beachten!

Die Teilnehmenden „bringen ihre Schlüsselsituationen mit“ in den Kurs. Die bereits zuhause reflektierten Situationen werden nach der weiter unten beschriebenen Struktur vorgestellt. Dabei soll sich ein gutes, offenes Gespräch entwickeln. Es muss allerdings nicht von jeder Person ein Erlebnis eingebracht werden.

Didaktisch-methodische Hinweise

Der*die Trainer*in muss darauf achten, dass die Vorstellung der persönlichen Erlebnisse sowie das Gespräch darüber geordnet und strukturiert verlaufen. Möchte eine Person ihr Schlüsselerlebnis zwar für sich selbst auffinden, aber den anderen Teilnehmenden nicht präsentieren, sollte dies so akzeptiert werden. Eventuell ist die betreffende Person bereit, ihr Erlebnis als Audioaufnahme am Smartphone für sich selbst festzuhalten.

Vorbereitungen

Die Teilnehmenden werden rechtzeitig gebeten, sich Gedanken über besagte Erlebnisse zu machen. Ihre aufgefundenen Erlebnisse sollen sie mit Hilfe folgender Struktur erläutern (und ev. verschriften)

- Beschreibung der Situation
- prägende Learnings aus der Situation
- Einbettung dieser Learnings in das Nachfolgegeschehen

Varianten

Weiterführend zum Gespräch über Schlüsselerlebnisse kann der*die Trainer*in während des Gesprächs bereits versuchen, Gemeinsamkeiten aus den Situationen abzuleiten und diese als Notizen festzuhalten. Die Notizen werden anschließend so aufbereitet, dass sie als Grundlage für eine weitere Bearbeitung des Themas herangezogen werden können.

Sonstiges

Ansätze zum Arbeiten mit „Schlüsselsituationen“ lassen sich im Kontext „Soziale Arbeit“ in unterschiedlicher Fachliteratur nachlesen.

2. 9 Sprichwörter zum Thema „Lernen“

Kurzbeschreibung

Sprichwörter zum Thema „Lernen“ regen an, um über das Thema „Lernen“ in der Gruppe zu sprechen und Erfahrungen auszutauschen. Die Teilnehmenden wählen ein Sprichwort aus und erklären, welche Bedeutung dieses für sie und ihre Lerngeschichte haben.

Dauer

½ UE

Ort

Kurs

Materialbedarf / Medien

buntes Papier

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Selbstreflexion
- Kennenlernen von Lernstrategien
- Austausch von Lernerfahrungen

Durchführung

Im Kursraum verteilt werden Sprichwörter zum Thema „Lernen“ aufgehängt. Die Teilnehmenden haben 5 Minuten Zeit, um die Sprichwörter zu lesen und ein Sprichwort auszuwählen. Im Plenum wird die Bedeutung der ausgewählten Sprichwörter besprochen und über die eigenen Lernerfahrungen und Lernstrategien reflektiert.

Vorbereitungen

Sprichwörter auf buntem Papier ausdrucken und im Kursraum aufhängen.

Folgende Sprichwörter könnten verwendet werden:

- "Das Lernen ist schwer, das Können leicht." - *Spruchwort*
- "Lerne was, so kannst du was." - *Spruchwort aus Deutschland*
- "Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir." - *Spruchwort nach Seneca d.J.*
- "Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr" - *Spruchwort*
- "Zum Lernen ist niemand zu alt." - *Spruchwort*
- "Man wird älter als 'ne Kuh und lernt immer noch hinzu." - *Spruchwort*
- "Lerne, lerne alles alles, was dir möglich ist, denn es ist das Einzige, das dir niemand nehmen kann." – *Volksmund*
- "Wer sich des Fragens schämt, der schämt sich des Lernens." - *Christoph Lehmann,*
- "Sage es mir, und ich vergesse es; zeige es mir, und ich erinnere mich; lass es mich tun, und ich behalte es." - *Konfuzius*
- "Lernen ist nicht angenehm, lernen tut weh." - *Aristoteles*
- "Es ist keine Schande, nichts zu wissen, wohl aber, nichts lernen zu wollen." - *Sokrates*
- "Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück." - *Laozi*
- "Persönlich bin ich immer bereit zu lernen, obwohl ich nicht immer belehrt werden möchte." - *Churchill*

2. 10 Symbolgeschichte

Kurzbeschreibung

Es wird eine Geschichte vorgelesen. Die Teilnehmenden sollen sich diese Geschichte ausschließlich in Form von Symbolen bzw. Bildern notieren.

Dauer

½ UE

Ort

Kurs

Materialbedarf / Medien

Alltagsgeschichte

Sozialform

Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Kennenlernen der Lernstrategie: Bilder als Merkhilfe
- Genaues Zuhören
- Wiederholen einer Geschichte anhand von Bildern

Durchführung

Es wird eine Alltagsgeschichte vorgelesen. Die Teilnehmenden sollen den Inhalt der Geschichte ausschließlich in Form von Symbolen bzw. Bildern notieren. Anschließend wird mit den Teilnehmenden gemeinsam die Geschichte mit Hilfe der Bilder wiederholt.

Vorbereitungen

Geschichte, die für die Zielgruppe geeignet ist

Quelle: <http://learnforever.at/unsere-literatur-zum-download>

Liebe Maria!

Letztes Wochenende war sehr spannend! Ich bin am Samstagmorgen ziemlich früh aufgewacht und habe gut gefrühstückt – Müsli, Eier und Toast. Dann bin ich mit dem Fahrrad zum Fußballplatz gefahren, denn ich spiele jeden zweiten Samstag mit meinen Freunden am Vormittag Fußball. Ich habe zwei Tore geschossen. Leider hat meine Mannschaft trotzdem nicht gewonnen. Danach bin ich mit meinen Freunden in die Stadt gegangen. Wir haben in einem kleinen Cafe etwas gegessen und getrunken. Anschließend sind wir in einen Musikladen gegangen und ich habe mir die neueste CD von Robbie Williams gekauft. Er ist mein Lieblingssänger. Um fünf Uhr sind wir zusammen ins Kino gegangen. Es war ein ziemlich kitschiger Liebesfilm, aber er hat uns trotzdem ganz gut gefallen.

Am Sonntag war ich etwas müde und ich habe daher lange ausgeschlafen. Nach einem späten Frühstück bin ich eine Runde mit meinem Rad gefahren. Ich bin ins nächste Dorf gefahren, in dem meine Freundin Anna wohnt. Wir haben zusammen im Garten geplaudert und sind dann auch spazieren gegangen. Um vier Uhr hat Anna ihre Oma besucht und ich bin nach Haus zurückgefahren. Nach dem Abendessen war mir ziemlich langweilig, deshalb habe ich ein bisschen Computer gespielt. Um 22 Uhr bin ich ins Bett gegangen und sofort eingeschlafen.

Was für ein schönes Wochenende!

Deine Lisa

3. Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken ist ein sehr persönliches Thema, wird von den Lernenden aber trotzdem gerne angenommen und bearbeitet. Im Alltag geht es oftmals um die Fragen: „Was hat heute nicht geklappt? Was kann ich besser machen? Wo muss ich mich ändern? Was muss ich noch unbedingt lernen?“ Gerade Teilnehmende in der Basisbildung haben oftmals einen starken Fokus darauf, was sie nicht können und was in der Vergangenheit schiefgelaufen ist. Das Positive in den Vordergrund zu stellen, sich mit den eigenen Stärken und Fähigkeiten zu beschäftigen und auch in der Gruppe ein positives Feedback zu bekommen, kann eine ganz neue, angenehme Erfahrung sein und dazu beitragen, dass Lernende mehr Selbstbewusstsein entwickeln und ihre positiven Seiten mehr sehen und annehmen können. Auch die Positive Deviantes erzählten in den Interviews, dass es, um Ziele erreichen zu können, vor allem um Durchhaltevermögen und Selbstbewusstsein geht. „Man muss immer an sich glauben, und nicht auf das Gerede der anderen hören.“ (Auszug aus einem PD-Interview)

3. 1 Du bist wahrscheinlich...

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden ordnen sich gegenseitig Eigenschaften zu.

Dauer

½ UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

Kärtchen mit Eigenschaften

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- andere Personen stärken, indem man ihnen positive Eigenschaften zuschreibt
- Gruppenstärkung
- Finden von Stärken und Fähigkeiten

Durchführung

In der Mitte eines Tisches wird eine Vielzahl von Kärtchen mit positiven Eigenschaften aufgelegt. Die Teilnehmenden sitzen um den Tisch und lesen sich die Kärtchen durch. Wenn sie ein Kärtchen finden, das einen anderen Teilnehmer oder eine andere Teilnehmerin gut beschreibt, nehmen sie sich das Kärtchen.

Nach dieser Phase des Suchens werden in der Gruppe die Kärtchen nach der Reihe den einzelnen Teilnehmenden gegeben. Die Zuteilung soll auch mit einer kurzen Begründung stattfinden. Bsp: Ich denke, du bist sehr verlässlich, weil...

Didaktisch-methodische Hinweise

Wichtig ist, darauf zu achten, dass auch alle Teilnehmenden ungefähr gleich viele positive Eigenschaften zugesprochen bekommen, damit sich keine Person gekränkt fühlt.

Vorbereitungen

Kärtchen mit Eigenschaften auf einem Tisch verteilen

3. 2 Namensbeschreibung

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden suchen Beschreibungen, Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale zu den Buchstaben ihres Namens.

Dauer

½ UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

- Blatt Papier
- Stifte
- eventuell Musik

Sozialform

Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Selbstreflexion
- Finden von Stärken und Fähigkeiten
- Beschreibung der eigenen Person
- Kennenlernen der anderen Teilnehmenden

Durchführung

Die Teilnehmenden schreiben ihren Namen in Großbuchstaben auf ein Blatt Papier. Zu jedem Buchstaben soll eine Eigenschaft, ein Persönlichkeitsmerkmal oder auch eine Beschreibung der eigenen Person gefunden werden.

Bsp.:

F - Freiwillige Feuerwehr

L - lustig

O - offen, rede gerne mit anderen Menschen

R - Rad fahren ist mein Hobby

I - Italienisches Essen mag ich

A - aufmerksam

N - Natur liebe ich

Varianten

Die Eigenschaften und Beschreibungen werden nicht nach den Anfangsbuchstaben gesucht, sondern die Buchstaben können auch in der Mitte eines Wortes vorkommen.

3. 3 Plaudertasche

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden erhalten Silben. Diese Silben müssen zu einem Wort zusammengefügt werden, ohne dass diese vorher aufgeschrieben werden.

Dauer

1 UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

Kärtchen mit Silben

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Laut- und Silbensynthese
- Trainieren des Kurzzeitgedächtnisses
- Wortschatzerweiterung
- Auseinandersetzung mit Persönlichkeitsmerkmalen und Eigenschaften

Durchführung

Das Spiel besteht aus 8 viersilbigen und 2 dreisilbigen Wortumschreibungen für besondere Charaktere. Jedes Wort ist in einer anderen Farbe geschrieben. Die Kärtchen werden an alle ausgeteilt. Ein*e Teilnehmer*in beginnt mit einer Farbe und liest die Silbe vor. Alle Lernenden, die auch eine Silbe in der gleichen Farbe haben, lesen ihr Kärtchen vor. Es soll nun das Wort, ohne dass die Silben aufgeschrieben werden, zusammengefügt werden. Wenn der richtige Begriff gefunden wurde, wird dieser an die Tafel geschrieben.

Die Begriffe lauten:

Mauerblümchen, Pantoffelheld, Partylöwe, Drückeberger, Plaudertasche, Stubenhocker, Erbsenzähler, Morgenmuffel, Bücherwurm, Traumtänzer

Wenn alle Wörter gefunden worden sind, werden die Charaktere in der Gruppe besprochen:

Zu welchem Begriff würde ich mich zählen?

Welche positiven und negativen Eigenschaften verbindet man mit diesem Begriff?

Es können zu den Begriffen auch Adjektive gesucht werden, die diesen Charakter gut beschreiben.

Quelle: <https://abc-projekt.de/lemspiele/>

Arbeitsblatt:

Mau	er	blüm	chen
Pan	tof	fel	held
Par	ty	lö	we
Drü	cke	ber	ger
Plau	der	ta	sche
Stu	ben	ho	cker
Erb	sen	zäh	ler
Mor	gen	muf	fel
Bü	cher	wurm	
Traum	tän	zer	

3. 4 Ressourcen – Stammbaum

Kurzbeschreibung

In Anlehnung an den Familien-Stammbaum werden mit Hilfe eines aufgezeichneten oder aufgedruckten Baumes positive Eigenschaften beschrieben, die man aus der Herkunftsfamilie „vererbt“ bekommen hat. Entdeckt jemand für sich keine vererbten positiven Eigenschaften, kann es auch hilfreich sein, nach allgemeinen Eigenschaften zu suchen, die man an sich als positiv empfindet, obwohl sie in der Herkunftsfamilie nicht aufzufinden sind.

Dauer: ca. 15 -30 Minuten

Ort: Kursraum

Materialbedarf / Medien

- Arbeitsblatt mit passendem Baummotiv (groß/stark), in der Mitte positioniert
- Flipchart oder Tafel mit aufgezeichnetem Baummotiv
- Stifte

Sozialform

- Einzelarbeit
- Kleingruppe mit 2-3 Personen, die sich gut kennen

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Sichtbarmachen von Stärken und Kompetenzen aus der Herkunftsfamilie
- Abgrenzung zu negativen/ungewünschten Eigenschaften aus der eigenen Familie mit der Möglichkeit, die daraus resultierenden gegenteiligen positiven Eigenschaften bei sich selbst zu entdecken.

Durchführung

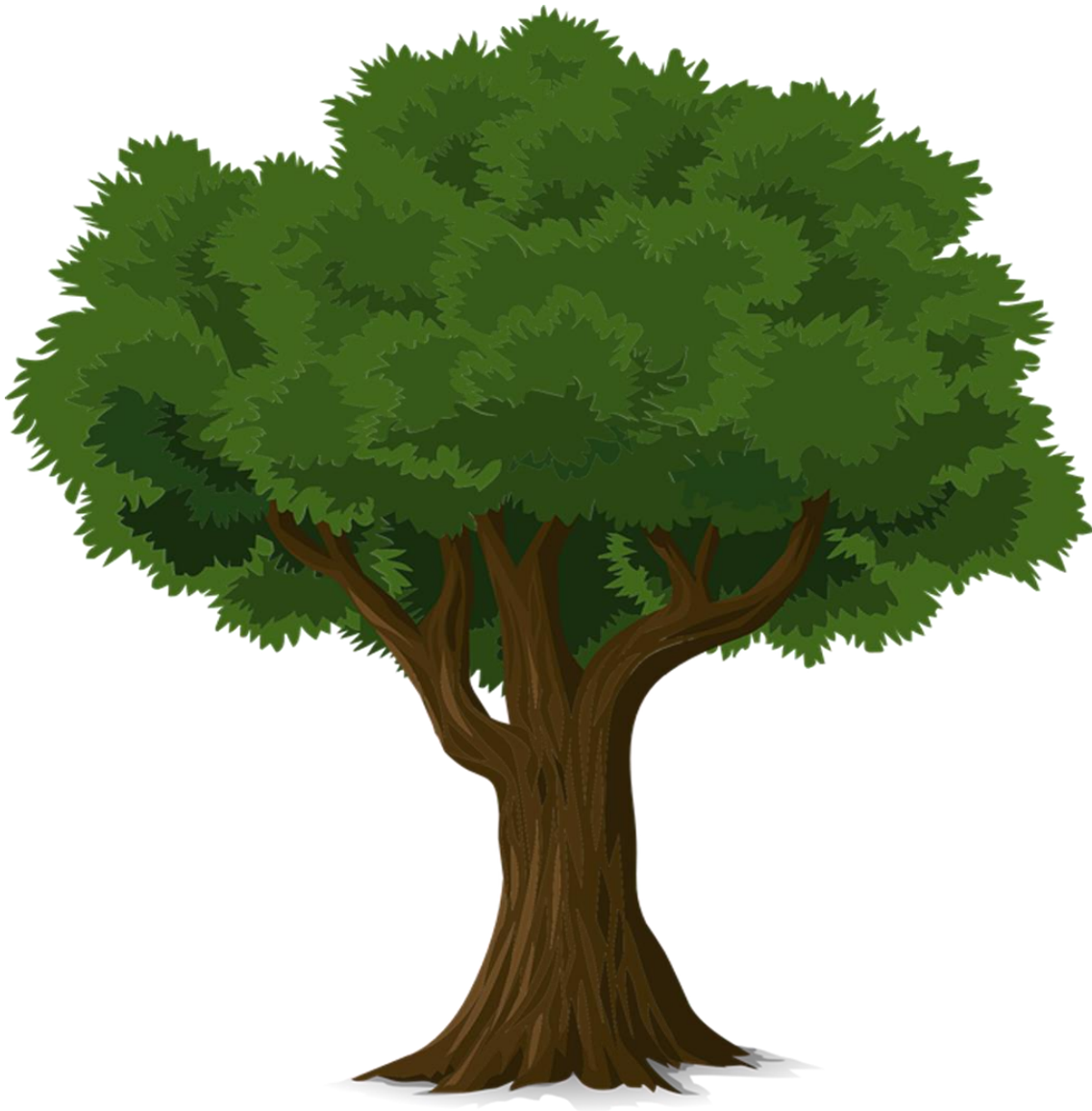
Den Teilnehmenden wird erklärt, was der Baum auf dem Arbeitsblatt bzw. auf dem Flipchart symbolisieren soll. Gemeinsam wird nun nach entsprechenden positiven Eigenschaften gesucht. Diese werden auf dem Arbeitsblatt bzw. auf dem Flipchartpapier stichwortartig festgehalten.

Didaktisch-methodische Hinweise

Wenn einzelne Teilnehmende nicht selbst schreiben wollen bzw. ihre Anonymität besonders gesichert haben möchten, kann die Trainerin oder der Trainer für die betreffenden Personen schreiben.

Sonstiges

Diese Methode lässt sich gut als Einstieg in die Biografiearbeit verwenden, wenn zum Beispiel anschließend die Timeline verwendet wird. Ursprünglich stammt die Methode aus der systemischen Genogramm-Arbeit und wurde im Rahmen unterschiedlicher Interventionen in psychologisch/psychotherapeutischem Kontext adaptiert.



Quelle: pixabay.com

3. 5 Tausch aus

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden suchen in Partner*innenarbeit Adjektive, die Personen beschreiben. Anschließend werden die Vokale in diesen Wörtern vertauscht und die anderen Teilnehmenden müssen die Adjektive erraten.

Dauer

½ UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

- Papier
- Stifte

Sozialform

Partner*innenarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Selbstreflexion
- Beschreibung der eigenen Person
- Kennenlernen der anderen Teilnehmenden
- Sammeln von Adjektiven
- Wortdurchgliederung

Durchführung

Die Gruppe wird in Zweiergruppen aufgeteilt. Jede Gruppe soll nun 10 verschiedene Adjektive finden, die Personen beschreiben können, zum Beispiel: pünktlich, gewissenhaft, ordentlich... Anschließend sollen innerhalb der Gruppe die Vokale dieser Adjektive vertauscht werden: pinktlüch, gawessinheft, irdontlech. Wenn die Listen der Wörter fertig sind, werden sie unter den Zweiergruppen ausgetauscht. Jede Zweiergruppe soll nun wiederum raten, um welche Eigenschaften es sich handelt und diese Wörter dann wieder richtig aufschreiben.

4. Achtsamkeit

Unter Achtsamkeit versteht man eine offene, akzeptierende und neugierige Haltung gegenüber allem, was man gerade wahrnimmt und tut. Dazu gehören Gedanken, Phantasien, Erinnerungen, Gefühle und Empfindungen, Reaktionen und ebenso auch äußere Vorgänge wie Geräusche und Gerüche. In einer überreizten und schnelllebigen Zeit ist es wertvoll, Techniken und Übungen zu erlernen, um zu entschleunigen und um im Alltag achtsamer zu agieren. Achtsamkeitsübungen helfen dabei, die Konzentration zu stärken und die Umwelt besser wahrzunehmen, ohne zu bewerten und zu beurteilen. Im Bereich der Basisbildung gelten Achtsamkeitsübungen als ein wirksames Instrument, die Lernenden in deren Konzentrationsfähigkeit zu stärken, um an Lernprozessen besser partizipieren zu können. Ressourcen oder mögliche Defizite werden durch mehr Achtsamkeit bewusster wahrgenommen und beschleunigen Bildungsprozesse, indem Teilnehmer*innen wieder in (bereits zurückliegende Lernprozesse) zurückgeholt werden, um möglichst effizient neue Bildungswege einzuschlagen. Achtsamkeit kann trainiert werden. Je öfter und regelmäßiger solche Übungen in den Kurs miteingebaut werden, umso präsenter und effizienter können Teilnehmer*innen am Kursgeschehen teilnehmen. Ihre intrinsische Motivation wird dabei stetig erhöht.

4. 1 Passwörter

Kurzbeschreibung

Zunehmende Überforderung durch eine Vielfalt an digitalen Medien lassen eine Achtsamkeit im Umgang mit digitalen Medien bzw. mit dem Internet immer öfter vermissen. Mit Smartphone, Laptop und Co wird zunehmend sorgloser umgegangen. Internet-Betrüger*innen gelingt es, an Passwörter zu kommen und damit auf Konten zuzugreifen, in unserem Namen bei Online-Shops einzukaufen, auf Facebook Gemeinheiten zu verbreiten etc. Daher ist es umso wichtiger, achtsam im Umgang mit digitalen Medien zu sein. Mit dieser Übung wird mit Teilnehmenden die sichere Generierung von Passwörtern für Onlinezugänge erarbeitet.

Dauer

1 UE

Ort

- Kursraum
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Computer
- Laptop oder Tablet
- Computermouse
- Internet
- Arbeitsblatt „Passwort“

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Lernen, digitale Medien achtsamer zu nutzen
- das eigene Medienverhalten reflektieren

Durchführung

Frage: „Welche Funktionen/Seiten im Internet nutzen Sie?“ (z. B. E-Mails, Willhaben, Ebay)

Frage: „Was brauche ich, um E-Mails zu verschicken, mich auf Amazon anzumelden, um Einkäufe zu tätigen, usw.?“ (z. B. Zugangsaccount/Zugangscode, Passwort)

Frage: „Was, glauben Sie, sind die meist verwendeten Passwörter in Österreich?“ (Sammlung der Antworten durch Trainer*in - Auflösung des Quiz: die fünf häufigsten Passwörter lauten: 123456, 123456789, 12345678, password, 1234567)

Gemeinsames Erarbeiten, warum Passwörter so wichtig sind: Die Teilnehmer*innen erzählen, ob und welche Erfahrungen sie bereits gemacht haben. Daraus können sich folgende Antworten ergeben:

- Plötzlich kommt man nicht mehr auf seinen Facebook-Account, Instagram...
- Man erhält ungewollte/aggressive Werbung per Mail
- Man verschickt unbemerkt Spam-Mails, das eigene E-Mailkonto wird gesperrt
- Der Computer ist plötzlich verschlüsselt, man kommt nicht mehr in den Computer hinein, man wird erpresst

Die Teilnehmer*innen erarbeiten Regeln für sichere Passwörter. Diese können sein:

- Mindestens 8 Zeichen lang
- Kleine und große Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen verwenden
- Passwort nirgends notieren
- Wörter sollten nicht im Wörterbuch zu finden sein
- Keine Tastenkombinationen verwenden
- Keine eigenen Namen, Haustiernamen, Geburtstage etc. verwenden
- Für unterschiedliche Anwendungen verschiedene Wörter verwenden

Anhand eines ausgedachten Satzes wird gezeigt, wie man intelligente Passwörter findet und sich merkt. Hierzu wird das Arbeitsblatt „Passwort“ ausgeteilt.

Anschließend werden im Internet zwei Seiten vorgestellt, die zum Prüfen eines Passworts dienen.

<https://wiesicheristmeinpasswort.de>

<https://checkdeinpasswort.de>

Die Teilnehmer*innen denken sich selber Passwörter aus und testen diese auf den Internetseiten. Hilfestellung liefert das zuvor ausgeteilte Arbeitsblatt „Passwort“.

Die Ergebnisse werden zum Schluss besprochen, ohne dass die Passwörter genannt werden. Hier geht es vielmehr um die Frage, ob das Ergebnis überrascht und welche Schlüsse man selber zieht.

Didaktisch-methodische Hinweise

Die Teilnehmer*innen benötigen keine großen Vorkenntnisse im Umgang mit einem Computer/Laptop, sollten aber zumindest wissen, wie man den Computer einschaltet und einen Browser öffnet.

Vorbereitungen

Für jede*n Teilnehmer*in sollte das Arbeitsblatt „Passwort“ ausgedruckt sein.

Arbeitsblatt: Passwort

Tipps für starke Passwörter

Wenn Sie eine E-Mail-Adresse anlegen, sich in einem sozialen Netzwerk anmelden oder auf einer Shopping-Seite registrieren, brauchen Sie ein Passwort. Dieses können Sie sich meistens selbst auswählen, dabei sollten Sie aber einige Regeln beachten:

1. Je länger ein Passwort ist, desto sicherer ist es! Das Passwort sollte aber mindestens acht Zeichen lang sein.

* * * * *

2. Verwenden Sie kleine und große Buchstaben, Ziffern sowie Sonderzeichen.

k G 6 \$. ? ! &

3. Sie sollten sich das Passwort gut merken können. Schreiben Sie Passwörter niemals auf!

4. Passwörter sollten keine Wörter enthalten, die im Wörterbuch zu finden sind.

A p f e l O m A

5. Vermeiden Sie Buchstaben- und Zahlenfolgen auf der Tastatur.

a s d f 1 2 3 4

6. Das Passwort sollte keine Informationen über den Benutzer enthalten, wie z. B. der eigene Name, der Name des Haustieres, ein Geburtsdatum, usw.

A n n a 1 9 7 5

7. Nutzen Sie verschiedene Passwörter für verschiedene Anwendungen.

Erarbeiten eines starken Passworts

Hier geben wir Ihnen Tipps, wie Sie zu Ihrem starken Passwort kommen. Folgen Sie der Anleitung!

1. Denken Sie sich einen Satz aus, den Sie sich gut merken können, bauen Sie in den Satz Wörter, Ziffern und Sonderzeichen ein.

Beispiel:

Der Kurs Computer & mehr macht mir Spaß hoch 3.

2. Unterstreichen Sie jetzt alle Buchstaben, Ziffern und Sonderzeichen:

Der Kurs Computer & mehr macht mir Spaß hoch 3.

3. Notieren Sie sich alle unterstrichenen Buchstaben, Ziffern und Sonderzeichen:

D K C & m m m S h 3 .

4. Überprüfen Sie, ob alle Elemente, die Sie für ein starkes Passwort benötigen, enthalten sind.

5. Prüfen Sie die Sicherheit Ihres Passworts unter:

<https://wiesicheristmeinpasswort.de/> oder

<https://checkdeinpasswort.de>

Achtung:

Es gibt keine sicheren Passwörter, aber je mehr Sie von den Tipps berücksichtigen, desto stärker wird Ihr Passwort.

Aufgabe:

Denken Sie sich einen Satz aus, bilden Sie daraus ein Passwort und testen Sie, wie sicher es ist. Nehmen Sie für diese Übung bitte kein Passwort, welches Sie tatsächlich verwenden.

Mein ausgedachter Satz lautet:

Daraus ergibt sich folgendes Passwort:

Überprüfen Sie das Passwort unter:

<https://checkdeinpasswort.de> und <https://wiesicheristmeinpasswort.de/>

⇒ Wie sicher ist Ihr Passwort?

4. 2 Achtsamkeit in der Sprache: „müssen“

Kurzbeschreibung

Sprachbewusstheit und Bewusstsein für den eigenen Sprachgebrauch. Selbstreflexion und Bewusstmachen darüber, wie ich mit mir selbst spreche.

Dauer

1 UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

Arbeitsblatt „Achtsamkeit in der Sprache“

Sozialform

- Partner*innenaktivität
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Kompetenzen der bewussten Wahrnehmung und Reflexion
- Sprachbewusstheit und Bewusstsein für den eigenen Sprachgebrauch

Durchführung

Die Teilnehmer*innen erhalten das Arbeitsblatt „Achtsamkeit in der Sprache“. Abwechselnd lesen (bzw. sagen) sich die Teilnehmenden in Partner*innenübungen gegenseitig einen der Beispielsätze mit „müssen“ vor. Dabei soll beobachtet werden, wie der Satz wirkt, was dabei gedacht oder empfunden wird (z. B. „Du musst jetzt sofort lernen“!). Anschließend werden gemeinsam sieben Alternativen für das Verb „müssen“ gesammelt und im Plenum besprochen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Je nach sprachlichem Niveau brauchen die Teilnehmer*innen mehr Unterstützung. Bei heterogenen DaE- und DaZ- Gruppen und je nach sprachlichem Niveau empfiehlt es sich, die „Partner*innen-Teams“ zu mischen.

Vorbereitungen

Es empfiehlt sich als Trainer*in, zunächst selbst Alternativen für das Wort „müssen“ zu suchen.

Varianten

Auch als Selbstlernaufgabe geeignet. Die Übung könnte als Partner*innenübung zunächst auch im Freien gemacht werden und anschließend im Kursraum aufgelöst werden

Achtsamkeit in der Sprache

Sehr oft verwenden wir im Alltag das Verb „müssen“.

Wie wirkt ein Satz mit „müssen“ auf Sie? (z. B. Ich muss jetzt Hausübung machen! Ich muss lernen! Ich muss diesen Kurs machen!)

Beobachten Sie, was passiert, wenn Ihr Kollege/ Ihre Kollegin einen Satz mit „müssen“ zu Ihnen sagt! Was denken Sie? Was spüren Sie? Machen Sie die Übung abwechselnd!

- 1.) Du musst jetzt sofort lernen!
- 2.) Du musst diese Aufgabe verstehen!
- 3.) Du musst alles in fünf Minuten fertig haben!
- 4.) Du musst dich anstrengen!

Sieben Alternativen für das Verb „müssen“:

1.)

2.)

3.)

4.)

5.)

6.)

7.)

4. 3 Achtsamkeit in der Sprache: Der innere Kritiker/ die innere Kritikerin

Kurzbeschreibung

Selbstreflexion und Bewusstmachen des eigenen Sprachgebrauchs.

Dauer

1 UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

Arbeitsblatt „Der innere Kritiker/Die innere Kritikerin“

Sozialform

- Einzelarbeit oder Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Kompetenzen der bewussten Wahrnehmung und Reflexion
- Selbstreflexion, Bewusstmachen von Mustern/ Umgang mit sich selbst
- Sprachbewusstheit und Achtsame Kommunikation mit sich selbst

Durchführung

Die Teilnehmer*innen erhalten das Arbeitsblatt „Der innere Kritiker/Die innere Kritikerin“. Nacheinander werden die auf dem Arbeitsblatt abgedruckten Fragen durchbesprochen und im Anschluss in der Gruppe reflektiert.

Didaktisch-methodische Hinweise

Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen, jede*r Teilnehmer*in stellt seine*ihre Ergebnisse vor. Sollten den Teilnehmenden einige Inhalte zu persönlich sein, so sollte dies respektiert werden. Die Teilnehmenden teilen in der Gruppe das, wozu sie bereit sind.

Vorbereitungen

Es empfiehlt sich, als Trainer*in die Übung zuvor selbst zu machen.

Achtsamkeit in der Sprache

Der innere Kritiker/ Die innere Kritikerin

Der innere Kritiker/ die innere Kritikerin steckt in vielen von uns - Eine innere kritische Stimme.

1. Wie sprechen Sie mit sich selbst? Sind Sie streng mit sich? Schimpfen Sie oft in Gedanken mit sich selbst?

2. Was sagt Ihr innerer Kritiker/ Ihre innere Kritikerin?
 Woher kommen diese Sätze? Wer hat sie gesagt?
 Nehmen Sie sich kurz Zeit und schreiben Sie diese typischen Sätze auf.

3. Was können Sie Ihrem inneren Kritiker/ Ihrer inneren Kritikerin sagen?

4. Wie könnten Sie die kritischen Sätze umformulieren?

5. Welche Worte tun Ihnen gut? Nennen Sie spontan 3 Worte, die Sie schön finden und die Ihnen guttun.

4. 4 Umgang mit Medien

Kurzbeschreibung

Zunehmende Überforderung durch eine Vielfalt an digitalen Medien (Fernseher, Laptop, Smartphone) lassen eine Achtsamkeit im Umgang mit den digitalen Medien bzw. mit dem Internet jedoch immer öfters vermissen. So sinkt die Leistungsfähigkeit im Alltag und auch bei der Arbeit durch zu viel Ablenkung. Mit Smartphone, Laptop und Co wird immer sorgloser umgegangen. Bei dieser Methode geht es um den achtsamen Umgang mit digitalen Medien und Bewusstseins-schaffung im Kontext von Mediennutzung.

Dauer

1 UE – aufgeteilt in zwei Einheiten

Ort

- Kursraum
- zuhause
- unterwegs

Materialbedarf / Medien

Arbeitsblatt „Medientagebuch“

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Lernen, digitale Medien achtsamer zu nutzen
- das eigene Medienverhalten reflektieren

Durchführung

Auf ein Flipchart wird das Wort „Medien“ geschrieben sowie die zwei Fragen:

„Was verstehen wir unter Medien?“ und „Welche Medien kennen wir?“

Die Teilnehmer*innen sagen, welche Medien sie kennen (Unterstützung durch den*die Trainer*in). Schließlich sollte auf dem Flipchart eine Sammlung mit zumindest folgenden Begriffen stehen:

Radio, Fernseher, Computer (Laptop), Buch/Zeitschrift/Zeitung, Internet, CD/MP3, Smartphone...

Der*die Trainer*in stellt die Frage: „Was glauben Sie, wie lange verbringen Sie am Tag mit Ihrem Smartphone, wie oft schauen Sie auf das Smartphone?“ Das Medientagebuch wird vorgestellt. Die Teilnehmer*innen erhalten die Aufgabe bis zum nächsten Kurstag täglich das Medientagebuch zu führen (Arbeitsblatt „Medientagebuch“).

Hier endet der erste Teil des Themas Medientagebuch. Der folgende Teil kann erst am nächsten Kurstag durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer*innen ihre „Selbstlernaufgabe“ durchgeführt haben: Jede*r Teilnehmer*in führt an verschiedenen Tagen das Medientagebuch.

Die Teilnehmer*innen präsentieren in einer Übersicht (ausgefülltes Arbeitsblatt „Medientagebuch“), wie lange sie durchschnittlich am Tag mit welchen Medien beschäftigt sind. Aus den verschiedenen Antworten wird eine Übersicht zusammengestellt, in der die Bandbreiten (von – bis) in Minuten angegeben werden.

Der*die Trainer*in stellt vor, wie die statistischen Daten tatsächlich sind: Im Schnitt schaut man 88-mal am Tag auf das Handy, das bedeutet durchschnittlich alle 11 Minuten. 53-mal am Tag wird danach eine Aktion ausgeführt, z.B. SMS oder WhatsApp schreiben, ein Spiel spielen...

Anschließend werden die Daten mit den gemachten Erfahrungen der Teilnehmer*innen verglichen und diskutiert: Überrascht mich das Ergebnis? Gehöre ich dazu? Will ich das tatsächlich? Was macht das „Handy-Schauen“ mit uns? Die Ergebnisse der letzten Leitfrage werden auf einem Flipchart notiert und könnten so aussehen:

- Produktivität leidet
- Der Tag ist zerstückelt, man wird unzufrieden, das verursacht STRESS
- Flucht aus der Realität, v.a. bei einsamen Menschen

Gemeinsam überlegen die Teilnehmer*innen und der*die Trainer*in, wie man es schafft, im Alltag weniger auf das Handy zu schauen. Die Ergebnisse werden auf dem Flipchart festgehalten:

- Push-Meldungen abstellen
- Signale (Klingelton, Vibration, ...) deaktivieren
- Nicht mehr benötigte Apps löschen
- Handy-Auszeiten definieren
- Ausschalten, für ca. 10 Minuten und dann schrittweise erhöhen (Quelle: MyMonk)
- Zeiten definieren, an denen das Handy nicht genutzt wird
- Das Handy hat im Schlafzimmer NICHTS zu suchen
- Alternativen zum Handy-Konsum suchen, z. B. Stricken, Lesen, Kreuzworträtseln...

Didaktisch-methodische Hinweise

In dieser Einheit ist es notwendig, sich über einen Kurstag hinaus Zeit zu nehmen. Die Teilnehmer*innen lernen das Medientagebuch kennen und füllen es über einen gewissen Zeitraum aus. Erst an einem weiteren Kurstag können die Ergebnisse besprochen werden.

Vorbereitungen

Ausdrucken eines Exemplars des Medientagebuchs für jede*n Teilnehmer*in.

Medientagebuch

Wochentag oder Datum	Was habe ich benutzt? (Medium, z.B. Fernseher, Laptop, Smartphone, Zeitschrift...)	Wann? (z.B. am Vormittag, am Abend...)	Wie lange? (Angabe in Minuten)

5. Auf Jobsuche

Teilnehmende von Basisbildungskursen sind oftmals Wiedereinsteiger*innen, die aktiv auf der Suche nach einem neuen Arbeitsplatz sind. Das Zurechtfinden auf den Homepages von Jobplattformen stellt Personen manches Mal vor große Herausforderungen. Zum einen, weil der Umgang mit Suchmaschinen nicht geläufig ist, zum anderen, weil es eine große Bandbreite an Plattformen gibt, die oftmals nicht bekannt sind. Trainer*innen in Basisbildungskursen können mit den Teilnehmenden Schritt für Schritt die Jobsuche begleiten: vom Finden einer passenden Stellenausschreibung, beispielsweise auf der Homepage des Arbeitsmarktservice, bis hin zum Verfassen eines Bewerbungsschreibens und Lebenslaufs.

5. 1 AMS Homepage

Kurzbeschreibung

Die Methode der aktiven Jobsuche auf der Homepage des AMS eignet sich für Personen, die aktuell auf der Suche nach einem Arbeitsplatz sind. Durch die Erarbeitung der einzelnen Schritte werden die Teilnehmenden dazu veranlasst, individuelle Suchanfragen einzugeben. Online unter: https://jobroom.ams.or.at/jobroom/login_as.jsp „Geführte Suche“

Dauer:

1 bis 3 UE

Ort

- Kursraum
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Computer, Laptop oder Tablet
- Internetzugang
- Ggf. Drucker

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Online Jobsuche
- Digitale Kompetenzen stärken
- Aktivierung/Motivation im Bereich Arbeitsleben

Durchführung

Im Team oder in Einzelarbeit werden die Teilnehmenden dazu veranlasst, die Stellensuche auf der AMS Homepage durchzuführen. Zu Beginn der Übung mit Unterstützung durch den*die Trainer*in, um die Schritte zu begleiten. Das Ziel in den darauffolgenden Unterrichtseinheiten ist es, die Teilnehmenden zu eigenständigen Stellensuchen zu motivieren und zu befähigen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Abklärung der Interessen und Arbeitsplatzpräferenzen und Kompetenzen der Teilnehmenden im Vorfeld, um Unter- bzw. Überforderungen zu vermeiden.

Vorbereitungen

Kompaktes Wissen seitens der Trainer*innen über die AMS Homepage. Internetzugang klären.

5. 2 Bewerbungsschreiben

Kurzbeschreibung

Die Erstellung eines Bewerbungsschreibens dient dazu, mit den Teilnehmenden einerseits das Üben mit MS-Word zu forcieren, andererseits hierbei Wortschatz sowie Rechtschreibung zu erarbeiten, um eine entsprechende Bewerbung verfassen zu können.

Dauer

2 bis 3 UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

- Computer, Laptop mit MS-Word
- Kontaktdaten von Adressaten*innen (Unternehmen, Institutionen)
- Speichermedium

Sozialform:

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Aktive Jobsuche
- Umgang mit MS-Office
- Digitale Kompetenzen stärken
- Reflexion der eigenen Haltungen und Ziele am (künftigen) Arbeitsplatz

Durchführung

Nach der Recherche über potentielle Arbeitsplätze im Internet wird mit den Teilnehmenden gemeinsam ein Bewerbungsschreiben am Computer/Laptop verfasst. Die einzelnen Schritte eines Bewerbungsschreibens werden im Vorfeld gemeinsam besprochen. Ein Video dazu ist auf der Homepage des AMS ersichtlich. Online unter: <https://www.ams.at/arbeitsuchende/richtig-bewerben/das-bewerbungs--oder-anschreiben>

Didaktisch-methodische Hinweise

Vorab ist abzuklären, welche Potentiale und Vorerfahrungen in Hinblick der Bewerbung für eine bestimmte Arbeitsstelle vorhanden sind.

Vorbereitungen

Suche nach passenden offenen Stellen für die Teilnehmenden (z.B. Kontaktdaten von Unternehmen und Institutionen).

Vorname Nachname
 Straße u. Hausnummer
 Postleitzahl und Ort
 E-Mail-Adresse
 Telefonnummer

Adresse des Arbeitgebers
 Firma
 z.H. Herr/Frau
 Straße und Hausnummer
 Postleitzahl und Ort

Ort, Datum

Bewerbung um eine Praktikumsstelle/ Bewerbung um den Job als ...

Sehr geehrte Damen und Herren,
 mit großem Interesse habe ich **in der Zeitung/ im Internet** gelesen, dass Sie eine*n
 Mitarbeiter*in suchen und möchte mich hiermit für die Stelle als bewerben.

- **Im Jahr ... schloss ich meine Ausbildung zur*zum ab und arbeitete mehrere Jahre im Bereich**
- **Nach erfolgreicher Absolvierung der Ausbildung zur*zum war ich mehrere/einige Jahre als tätig.**
- **Berufserfahrung konnte ich bereits durch mehrere/verschiedene Praktika im Bereich sammeln.**
- **Durch meine bisherigen beruflichen Tätigkeiten konnte ich bereits berufliche Erfahrungen sammeln und meine Kompetenzen erweitern. Ich war bereits mehrere Jahre als tätig. Zu meinen Aufgaben gehörten**
- **Zu meinen Stärken gehören vor allem Teamfähigkeit, Ehrgeiz, Durchhaltevermögen und Genauigkeit. ...**
- **Ich verfüge über gute Kenntnisse wie ...**

Da Ihre Stellenausschreibung meinen Fähigkeiten und Kompetenzen entspricht, bin ich davon überzeugt, für diesen Beruf gut geeignet zu sein.

Über Ihre Rückmeldung und ein persönliches Gespräch freue ich mich.

Mit freundlichen Grüßen
 Unterschrift Vorname Nachname

5. 3 Lebenslauf

Kurzbeschreibung

Die Erstellung eines Lebenslaufs ermöglicht den Teilnehmenden entsprechende Unterlagen für eine Stellenbewerbung zu gestalten. Geübt wird hierbei die Arbeit mit MS-Word sowie die Erarbeitung von Wortschatz und Rechtschreibung.

Dauer: 3 bis 5 UE

Ort: Kursraum

Materialbedarf / Medien

- Computer/Laptop mit MS-Word
- Sofern vorhanden Versicherungsdatenauszug
- Zeugnisse der Teilnehmenden
- Zertifikate der Teilnehmenden
- Bewerbungsfoto
- Speichermedium
- ggf. Drucker

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Aktive Jobsuche
- Umgang mit MS-Office
- Digitale Kompetenzen stärken

Durchführung

Nach der Recherche über potentielle Arbeitsplätze im Internet wird mit den Teilnehmenden gemeinsam ein Lebenslauf am Computer verfasst. Die einzelnen Schritte zur Erstellung eines Lebenslaufs (Inhalt, formale Kriterien) werden im Vorfeld gemeinsam besprochen. Nach Möglichkeiten kann ein Video zur Erstellung von Bewerbungsunterlagen auf der Homepage des AMS angesehen werden. Online unter: <https://www.ams.at/arbeitsuchende/richtig-bewerben/ansprechender-lebenslauf>

Didaktisch-methodische Hinweise

Vorab ist abzuklären, welche Potentiale und Vorerfahrungen in Hinblick der Bewerbung für eine bestimmte Arbeitsstelle vorhanden sind.

Vorbereitungen

Aktive Suche nach passenden offenen Stellen für die Teilnehmenden. Versicherungsdatenauszug und Bewerbungsfoto organisieren.

Vorname, Nachname, Straße Hausnummer, Postleitzahl Ort,
Telefonnummer, E-Mail-Adresse

Lebenslauf von Vorname Nachname

Foto

Persönliche Angaben

Geburtsdatum TT. MM. JJJJ
Geburtsort Ort
Familienstand verheiratet, ledig, Anzahl der Kinder
Staatsbürgerschaft Land

Ausbildung

MM/JJJJ – MM/JJJJ Volksschule, Hauptschule, NMS,..
Abschluss: Pflichtschulabschluss, Lehrabschluss

Berufliche Weiterbildung

MM/JJJJ – MM/JJJJ Weiterbildung an der Akademie für ..
Abschluss: Zertifikat für..

Berufserfahrung

MM/JJJJ – MM/JJJJ Firma ...
Position, Hauptaufgaben

Zusatzqualifikationen

Fremdsprachen
EDV-Kenntnisse

Interessen

Hobbies, Ehrenamtliches Engagement,...

Ort, Datum

Unterschrift

5. 4 Werte-Collage

Kurzbeschreibung

Mit Hilfe selbst gestalteter Collagen soll für die Teilnehmenden transparent(er) werden, welche Haltungen und Werte ihnen im Berufsalltag bzw. an ihrem/einem möglichen Arbeitsplatz wichtig sind.

Dauer

1,5 – 2 UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

- alte Kataloge, Zeitschriften, Werbeprospekte etc.
- Flipchart- oder Packpapier (1 Bogen/Person)
- Klebstoff, Klebeband, Scheren, Flipchartstifte, dicke Filzstifte in verschiedenen Farben...

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Reflexion persönlicher Werte/Haltungen am Arbeitsplatz
- Abgleich dieser Werte/Haltungen mit dem eigenen Verhalten
- Sensibilisierung für „atmosphärische“ Bedingungen am Arbeitsplatz

Durchführung

Die Teilnehmenden erhalten einen großen Bogen Papier. Auf diesem Papier gestalten sie nun ihre persönliche Collage zum Thema. Dazu werden aus den Katalogen und Prospekten Symbolfotos herausgesucht, die für bestimmte Werte und Haltungen stehen können. Die ausgeschnittenen Fotos werden auf das Plakat aufgeklebt und können durch Stichwörter, graphische Elemente oder Sätze ergänzt werden. Teilnehmende, die Probleme mit dem Schreiben haben, können ihre Collage ausschließlich aus Fotos gestalten. Wenn alle Collagen fertig sind, werden sie gegenseitig präsentiert, wenn das für die Gruppe passend erscheint.

Didaktisch-methodische Hinweise

Bevor die Collagen erstellt werden, ist es wichtig zu klären, was unter arbeitsplatzbezogenen Werten und Haltungen zu verstehen ist.

Vorbereitungen

Die Teilnehmenden werden rechtzeitig gebeten, Kataloge und Prospekt zu sammeln und mit in den Kurs zu bringen.

Varianten

Die auf den Collagen symbolisierten Werte und Haltungen können mit den Materialien und Übungen zum Themenfeld „Kompetenzen“ verknüpft werden.

Sonstiges

Collagen sind als allgemeine bildnerische Technik in vielfältigen Kontexten eingesetzt. Entsprechende Literatur zur Vertiefung findet sich online und in Printformaten.

6. Glück

Das Thema „Glück“ begleitet viele Menschen in unterschiedlicher Weise durch den Lebensalltag. Viele Menschen scheinen es zu suchen, einige finden es offenbar und andere sehen sich eher mit dem Gegenteil von Glück konfrontiert. Man wünscht sich Glück zu unterschiedlichen Anlässen und viele Spruchweisheiten versuchen immer wieder daran zu erinnern, dass wir unserem Glück mehr Aufmerksamkeit schenken sollten. Wenn man mit Menschen über das Thema „Glück“ spricht, entsteht oft der Eindruck, dass Glück etwas sehr Persönliches ist, sowohl, was die Definition, als auch das Erleben von Glück betrifft. Die in der ersten Phase dieses Projektes geführten Interviews mit den sogenannten Positive Deviantes bestätigten eindeutig, dass das Thema „Glück“ in einem wesentlichen Zusammenhang mit schwierigen Lebenssituationen und problematischen Phasen steht. PDs, ihrerseits role models für Basisbildungsteilnehmende, erzählten wiederholt davon, wie ihnen persönliche Zugänge zu „Glück“ helfen konnten und können, um belastende Lebenssituationen mit einer gewissen Zuversicht zu betrachten.

6. 1 Flow

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden recherchieren zum Thema „Flow“. Anschließend werden die Rechercheergebnisse im Plenum vorgestellt und in einer gemeinsam kreierten Mindmap gebündelt.

Dauer

- 60 min Recherchetätigkeit
- 30 min Präsentation und Erstellen einer gemeinsamen Mindmap

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

- Laptops bzw. Endgeräte mit Internetzugang, ev. Drucker
- Flipchart/Whiteboard
- leere Blätter

Sozialform

- Einzel- oder Partner*innenarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Auseinandersetzung mit dem Begriff und Themenfeld „Flow“
- Recherchetätigkeit im Internet und Filtern relevanter Informationen
- Bewusster Umgang mit unterschiedlichen online-Informationsquellen
- Erstellen von Notizen bzw. Stichwortzetteln
- Zusammenführen aller recherchierten Informationen in einer Mindmap

Durchführung

Die Teilnehmenden recherchieren nach einer kurzen Arbeitsanleitung durch den*die Trainer*in alleine oder zu zweit zum Thema „Flow“. Im vereinbarten Zeitrahmen sollen relevante Informationen zum Thema zusammengetragen werden (Notizen erstellen!). Nach der Recherchephase werden alle Informationen anhand der Notizen bzw. Stichwortzettel in eine Mindmap gegossen, die von der Trainerin bzw. dem Trainer an der Tafel/am Flipchart gestaltet wird. Die Gestaltung orientiert sich an den aufgefundenen Informationen und Vorschlägen der Teilnehmenden. Die fertige Mindmap wird von den Teilnehmenden auf bereitgestellte Blätter übertragen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Da diese Übung ein sehr selbständiges Arbeiten voraussetzt, kann sie möglicherweise nicht in jeder Gruppe eingesetzt werden. In jedem Fall eignet sich die Übung auch zur Einzel- oder Partnerarbeit im Rahmen individueller Aufgabenstellungen.

Varianten

Die Recherchetätigkeit kann alternativ zuhause durchgeführt werden. Entsprechende Ergebnisse können in den Kurs mitgebracht und wie beschrieben weiterbearbeitet werden.

6. 2 Freudenbiografie

Kurzbeschreibung

Das Erstellen einer persönlichen Freudenbiografie soll den Teilnehmenden Momente, Phasen, Ereignisse etc. aus dem eigenen Leben in Erinnerung rufen, die mit besonders positiven Gefühlen/Stimmungen verknüpft sind. Möglicherweise können daraus Anregungen geholt werden, die zukünftig im Alltag helfen, weitere Zugänge zu persönlichen Ressourcen zu finden bzw. bereits bekannte Zugänge zu (re)-aktivieren.

Dauer

1 - 2 UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

- Persönliche Schreibunterlagen
- Entsprechendes Material für kreative Ausgestaltung (Kataloge, Bilder, Farbstifte in unterschiedlichen Varianten, Klebstoff)

Sozialform

- Einzelarbeit
- ev. Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Erstellen einer persönlichen Freudenbiografie in tabellarischer oder Prosa-Form, alternativ in kreativer Ausgestaltung
- Präsentationsarbeit
- Reflexion zum Thema

Durchführung

Der*die Trainer*in bespricht mit den Teilnehmenden im Vorfeld den Begriff „Biografie“. Auch ein Bezug zum Begriff „Lebenslauf“ kann hergestellt werden. Anschließend werden die Teilnehmenden gebeten, eine sogenannte „Freudenbiografie“ zu gestalten. Diese kann tabellarisch (ähnlich einem Lebenslauf) oder aber auch in ausformulierten Sätzen erstellt werden. Das Schreiben selbst kann, je nach persönlicher Vorliebe, mit der Hand oder am PC erfolgen. Es besteht alternativ die Möglichkeit, die Biografie kreativ mit Bildern, aus Zeitungen ausgeschnittenen Schlagzeilen, selbst gezeichneten Elementen etc. zu gestalten. Die Freudenbiografie soll ausschließlich positive Erinnerungen enthalten. Sie soll außerdem eine gute Gliederung/Struktur aufweisen. Dies ausreichend zu besprechen, ist vor Beginn der Gestaltungsarbeit wichtig. Vor der Erstellung der Freudenbiografie ist es unbedingt notwendig, die Teilnehmenden darauf hinzuweisen, dass es egal ist, wenn beim Schreiben Fehler passieren. Wenn alle Biografien fertiggestellt sind, können sie präsentiert werden. Dies geschieht ausschließlich auf freiwilliger Basis. Werden Biografien vorgestellt, kommt in der Regel automatisch ein Reflexionsgespräch in Gang, im Rahmen dessen der Nutzen der persönlichen Biografie für den individuellen Alltag überlegt werden kann. Ergibt sich die Möglichkeit zu einem

solchen Gespräch nicht, sollen die Teilnehmenden dazu angeleitet werden, diese Form von Reflexion zuhause durchzuführen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Wenn eine Person in der Gruppe nicht selbst schreiben, aber dennoch gerne eine solche Biografie verfassen möchte, kann der*die Trainer*in als stellvertretende*r Schreiber*in agieren. Der*die Trainer*in kann diese fertigen Texte am PC abtippen und an die Teilnehmenden aushändigen, damit sie ihre Texte selbst korrigieren können. Ist die gesamte Gruppe nicht in der Lage, selbst Texte zu verfassen, kann die Übung im Kollektiv gemacht werden. Anstelle persönlicher Erlebnisse können allgemeine Situationen, Ereignisse etc. (von dem*der Trainer*in an der Tafel) festgehalten werden, die üblicherweise positive Gefühle mit sich bringen. Diese Sammlung kann anschließend in einen gemeinsamen Text gegossen werden, den die Teilnehmenden abschreiben oder als getippte Vorlage bekommen und kreativ ausgestalten können.

Sonstiges

Für vertiefende Informationen zur „Freudenbiografie“ empfehlen sich beispielsweise die Veröffentlichungen der renommierten Schweizer Psychologin Prof. Verena Kast.

6. 3 Glücks ABC

Kurzbeschreibung

Persönliche Glücks-Alphabete werden erstellt, gegenseitig vorgestellt und im Rahmen eines Gruppengesprächs erörtert.

Dauer

- 20 – 30 min zur Erstellung des Alphabets
- 30 – 60 min zur Präsentation und Diskussion

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

Arbeitsblatt mit ABC-Liste

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Freies Assoziieren zum Thema Glück
- Gruppendiskussion, Erfahrungsaustausch

Durchführung

Die Teilnehmenden sollen in die Glücks-ABC-Listen pro Buchstabe Wörter/Begriffe eintragen, die sie mit dem Thema „Glück“ in Verbindung bringen. Es müssen nicht alle Buchstaben-Felder ausgefüllt werden, denn möglicherweise kann nicht zu jedem Buchstaben des Alphabets sofort ein passender „Glücksbegriff“ gefunden werden. Anschließend stellen sich die Teilnehmenden gegenseitig ihre befüllten Listen vor. Dabei sollen ein Gespräch bzw. ein Erfahrungsaustausch in Bezug auf die gefundenen Assoziationen angebahnt werden. Frei gelassene Buchstaben-Felder können während dieses Gesprächs aufgefüllt werden. Ebenso können in bereits befüllte Felder weitere Begriffe eingefügt werden.

Didaktisch-methodische Hinweise

Ob das Alphabet in Einzelarbeit ausgefüllt werden kann, hängt sehr von der Zusammensetzung der Gruppe ab. Sollten die Teilnehmenden oder ein Teil von ihnen nicht in der Lage sein, diese Aufgabe alleine zu bewerkstelligen, können gemeinsam Wörter/Begriffe gesucht und an der Tafel verschriftet werden (am besten Flipchart, damit bei Bedarf später auf die Wörter zurückgegriffen werden kann). Die Teilnehmenden übertragen die Wörter parallel oder nach der gemeinsamen „Brainstorming“-Phase in ihre Listen. Werden zu einem Buchstaben mehrere Wörter gefunden, können die Teilnehmenden selbst entscheiden, ob für sie alle Begriffe als Assoziationen zu „Glück“ passen oder ob sie einzelne Wörter herausgreifen möchten. Das weiter oben erwähnte anzubahnde Gespräch wird in einer solchen Gruppenkonstellation in das Erarbeiten der Begriffe integriert.

Sonstiges

Zur Entstehung von ABC-Listen als allgemeine Möglichkeit, kreatives Denken und Schreiben anzuregen vgl. die Veröffentlichungen von Vera Birkenbihl.

6. 4 Glückstagebuch

Kurzbeschreibung

Ein Glückstagebuch kann dabei unterstützen, Situationen, Ereignisse und/oder Momente, die einem persönlich positive Energie bringen, regelmäßig festzuhalten. So kann mit der Zeit ein „Bild“ entstehen, das individuelle Zugänge zu Glück im täglichen Leben/im persönlichen Alltag darstellt und diese Ressourcen sichtbar macht.

Dauer

Das Kursgeschehen setzt für die Gestaltung eines Glückstagebuches den Startimpuls. Dazu kann in etwa eine UE herangezogen werden. Die Eintragungen in das Glückstagebuch erfolgen zuhause. Im Kurs selbst kann immer wieder nachgefragt werden, wie sich der persönliche Umgang mit diesem speziellen Tagebuch umsetzen lässt. Dazu werden jeweils nur wenige Minuten der Kurszeit benötigt. Für eine längere Reflexion wären zwischen 30 und 60 Minuten Zeit anzuberaumen.

Ort

- Kurs
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

Die Gestaltung des Glückstagebuches erfolgt zuhause bzw. werden die Teilnehmenden gebeten, sich ein schönes Notizbuch zu kaufen, wenn sie sich selbst nicht so gerne ein solches Buch gestalten möchten.

Sozialform

- Gruppenarbeit zum Einstieg/als Startimpuls zum Thema sowie für begleitende und abschließende Reflexionsarbeit
- Einzelarbeit im Rahmen der persönlichen Eintragungen

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Positives/persönliche Glücksmomente im Alltagsgeschehen entdecken und bewusst wahrnehmen
- Persönliche Glücksmomente als Ressourcen erkennen und nützen
- Persönliche Zugänge zu Glück und Zufriedenheit erweitern

Durchführung

Als Startimpuls zum Thema wird mit der Gruppe besprochen, ob bereits Tagebücher geführt wurden. Anschließend wird die Funktion des Glückstagebuches erklärt und etwaige Erfahrungen der Teilnehmenden dabei eingebunden. Mit den Teilnehmenden wird weiters erörtert, in welchem Modus es individuell möglich sein könnte, ein solches Glückstagebuch zu führen. Dabei können zum Beispiel folgende Fragen helfen:

- In welchem Modus ist es im persönlichen Alltag möglich, täglich oder zumindest möglichst oft Eintragungen im Tagebuch vorzunehmen?
- Wo kann das Tagebuch in der persönlichen Wohnumgebung sicher verwahrt werden?
- Wie kann es gelingen, sich „unter der Zeit“ Notizen zu machen, um sie später in das Tagebuch einzutragen?

Ein gemeinsamer Startzeitpunkt, zu dem mit den Eintragungen begonnen werden soll, wird festgelegt. Feedback- /Reflexionsrunden, die zum Austausch der Erfahrungen mit dem Glückstagebuch dienen, werden im weiteren Verlauf des Kursgeschehens von dem*der Trainer*in regelmäßig eingeplant.

Didaktisch-methodische Hinweise

Diese Aufgabe sollte auf Basis von Freiwilligkeit durchgeführt werden. Es kann aber durchaus hilfreich sein, einzelne Teilnehmende immer wieder dazu zu ermuntern, Eintragungen im Glückstagebuch vorzunehmen. Auch kurze Reflexionsrunden können dabei helfen, einen persönlichen Modus in Bezug auf regelmäßige Eintragungen zu finden.

Vorbereitungen

Die Teilnehmenden werden rechtzeitig gebeten, ein entsprechendes Tagebuch zu gestalten bzw. ein passendes Notizbuch zu besorgen. Die Bücher können zur Ansicht mit in den Kurs gebracht werden, bevor die persönlichen Eintragungen beginnen.

Sonstiges

Vertiefende Literatur rund um das Glückstagebuch findet sich in Ratgebern zu Kreativem Schreiben oder auch entsprechenden Publikationen mit psychologischem Schwerpunkt.

6. 5 Glückszitate

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden lesen Impulszitate zum Thema „Glück“ vor. Anschließend wird über deren Bedeutung gesprochen.

Dauer

15 min für Recherche

20 min für Gruppenarbeit

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

- Laptops oder anderes digitales Endgerät inkl. Internetzugang
- Kärtchen und Klebeband

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Gruppenbildung
- Einstieg in das Thema „Glück und Zufriedenheit“
- ins Gespräch kommen

Durchführung

Die Teilnehmenden recherchieren im Internet nach Zitaten zum Thema „Glück und Zufriedenheit“. Sie suchen sich jeweils zwei Zitate aus, die sie besonders ansprechen und schreiben diese gut leserlich auf zwei Kärtchen. Diese Kärtchen werden eingesammelt. Es wird ein Sesselkreis gebildet. Die Kärtchen werden von dem*der Trainer*in an die Rückseite der Sessellehne geklebt. Die Teilnehmenden lesen das jeweilige Zitat, das an ihrer Sessellehne klebt, vor. Es wird in der Gruppe über die Bedeutung der einzelnen Zitate gesprochen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Falls zu wenige Endgeräte zur Verfügung stehen, kann die Recherche auch zu zweit erfolgen.

Varianten

Die Zitate können auch bereits zur Verfügung gestellt werden (der Schritt Recherche wird übersprungen)

6. 6 Mein perfekter Tag

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden beschreiben sehr detailliert den Tagesablauf eines perfekten Tages.

Dauer

1 UE

Ort

- Kursraum
- im Freien

Materialbedarf / Medien

- Stifte
- Papier

Sozialform

Einzelübung

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- das eigene Leben reflektieren
- neue Ziele finden
- kleine Schritte setzen, um im Leben zufriedener zu werden
- Auseinandersetzung mit dem Thema Glück und Zufriedenheit

Durchführung

Die Teilnehmenden suchen sich einen Rückzugsort, an dem sie ungestört ihre Gedanken fließen lassen können. Die Teilnehmenden schreiben nun auf, wie ein perfekter Tag in ihrem Leben aussehen könnte. Es sind dabei keine Grenzen vorgegeben. Alles ist möglich. Folgende Fragen können dabei helfen:

- Wo wache ich auf? Wo lebe ich?
- Wie beginne ich meinen Tag?
- Welche Kleidung trage ich, damit ich mich wohl fühle?
- Welchen Aktivitäten gehe ich nach, die ich von Herzen gerne mache?
- Welche Menschen begleiten mich an diesem Tag?
- Was esse und trinke ich an meinem perfekten Tag?
- Welche Musik höre ich?
- Wie lasse ich den Tag ausklingen?
- Wann gehe ich ins Bett?

Quelle: <https://www.eatrainlove.de/mein-perfekter-tag-die-beste-mentaluebung-fuer-mehr-glueck-und-bewusstheit-im-alltag/>

6. 7 Spreading happiness

Kurzbeschreibung

Die Übung dient dazu, das persönliche „Glücksnetzwerk“, bezogen auf Personen im individuellen Umfeld, zu erfassen und zu reflektieren, um es zukünftig gezielter für das persönliche Wohlergehen zu nützen.

Dauer

Für diese Aufgabe ist es empfehlenswert, viel Bearbeitungsspielraum zu geben, da es sich um einen Prozess handelt, der eine geraume Nachdenkzeit erfordert. Eine Möglichkeit ist es daher zum Beispiel, das Blatt nach genauer Erklärung zur Bearbeitung mit nach Hause zu geben, mit der Bitte, es innerhalb einer Woche zu gestalten und wieder mit in den Kurs zu bringen.

Ort

- Kursraum
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Arbeitsblätter (pro Person ev. 2 Blätter, eines als Probeblatt, das andere für die Endversion)

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe für eine eventuelle abschließende Reflexion

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Energiegeber*innen im persönlichen Umfeld auffinden
- Energieräuber*innen im persönlichen Umfeld auffinden

Durchführung

In der Mitte des Arbeitsblattes befindet sich als Ausgangspunkt das Textfeld „ICH“. Um dieses Feld herum verteilt man über das gesamte Blatt die Symbole „Glücksbringer“, „Sonnenschein“, „Spaßbremse“ und „schwarzes Loch“. Zu diesen Symbolen schreibt man die Namen von Personen, die man mit den entsprechenden Symbolen in Verbindung bringt. Anschließend verbindet man das „ICH“-Feld über Linien mit jedem einzelnen Symbol. Die Linien beginnen dabei immer beim „ICH“-Feld. Je nachdem, wie stark die Wirkung einer Person, deren Name bei einem Symbol steht, ist (also ob eine andere Person für einen selbst z.B. ein starker Sonnenschein ist oder eher ein schwacher), gestaltet man die Verbindungslinie dicker oder dünner, vielleicht auch in Farbe/nicht nur als gerade Linie. Am Ende soll ersichtlich sein, in welcher Form sich das persönliche Glücksnetzwerk darstellt. Darüber kann dann zu Reflexionszwecken auch in der Gruppe oder einzeln gesprochen werden. Oft genügt es aber bereits, dieses Bild des Glücknetzwerkes vor Augen zu haben. Vielleicht findet sich auch bei den Teilnehmenden zuhause ein Platz, an dem das Blatt angebracht werden und zur täglichen Betrachtung zur Verfügung stehen kann.

Didaktisch-methodische Hinweise

Diese Aufgabe sollte auf Basis von Freiwilligkeit durchgeführt werden, da es sich um sehr persönliche Informationen handelt.

Varianten

Anstelle von Personen können für die Zuordnung zu den Symbolen auch häufig wiederkehrende Alltags und Berufssituationen oder generell unterschiedliche Lebensbereiche herangezogen werden. Je differenzierter Energiegeber*innen bzw. -räuber*innen identifiziert werden können, desto hilfreicher ist es. Daher sollten Lebenssituationen bzw. -bereiche möglichst genau umrissen werden.

Sonstiges

Quelle: James H. Fowler et.al: Dynamic spread of happiness in a large social network, BMJ 2008



Sonnenschein



Glücksbringer



Spaßbremse



Schwarzes Loch



6. 8 „Wenn...dann“ – Sätze

Kurzbeschreibung

Über das Formulieren von „wenn....dann“ – Sätzen sollen die Teilnehmenden die Möglichkeit bekommen, einen Perspektivenwechsel hinsichtlich wiederkehrender, ungeliebter Situationen im Alltag vorzunehmen. Durch spielerisches, überspitztes Formulieren der Sätze kann ausprobiert werden, wie es sich anfühlt, diese Situationen durch eine „neue“ Brille zu betrachten. Frei nach dem Motto „Jede*r ist seines*ihres Glückes Schmied“ werde die Teilnehmenden dazu ermutigt, diese neue Brille auch zu benützen, wenn eine nächste, ungeliebte Situation im Alltag auftritt.

Dauer

0,5 - 1 UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

Persönliche Schreibunterlagen

Sozialform

Gruppenarbeit/Plenum

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Formulieren von passenden (komplexen) „wenn – dann“ - Satzkonstruktionen
- Betrachtung von Gewohntem aus anderen Perspektiven
- Nachspüren/Einfühlen in die aufgefundenen Perspektiven im persönlichen Alltag

Durchführung

Die Teilnehmenden formulieren (mit Hilfe des*der Trainers*in) „wenn....dann“ – Sätze, die sich auf ungeliebte Situationen im persönlichen Alltag beziehen. Die Sätze werden an der Tafel gesammelt. Im nächsten Schritt werden die Satzteile, die mit „dann“ beginnen, so umformuliert, dass sie ihren „ungeliebten Charakter“ etwas verlieren. Dabei können ruhig Formulierungen entstehen, die übertrieben wirken und/oder sogar alle zum Lachen bringen (z.B. Wenn ich die Waschmaschine zum dritten Mal am Tag einschalte, rufe ich laut: Aller guten Dinge sind drei!). So kann es möglicherweise gelingen, Perspektiven zu wechseln, gewohnte Situationen aus anderen Blickwinkeln zu betrachten und eventuell sogar neue Strategien zu finden, mit denen zukünftig an die bekannten Situationen herangegangen werden könnte. Die Teilnehmenden sollten auch dazu ermuntert werden, die neu entdeckten Strategien zukünftig im individuellen Alltag auszuprobieren.

Didaktisch-methodische Hinweise

Da „wenn....dann“ – Konstruktionen ein komplexes Sprachverständnis voraussetzen, muss diese Übung je nach Gruppe möglicherweise adaptiert werden. Alternativ zum Verschriften der Sätze können entsprechende Situationen einfach mündlich besprochen werden. Es muss sich auch nicht jede*r Teilnehmende zu Wort melden. Man kann bei dieser Übung für sich selbst auch dadurch an Erkenntnissen gewinnen, indem man einfach aufmerksam zuhört.

Während des Gesprächs zum Thema können von dem*der Trainer*in verschiedene Wörter notiert werden, die anschließend geübt werden. So kann der Fokus von einer zu komplexen Satzebene auf die Wort-Gruppen-Ebene zurückgeführt werden, womit ebenfalls eine gute Übungsgrundlage gegeben ist.

Sonstiges

Übungen zu „wenn....dann“ – Sätzen entstammen in erster Linie dem DaF/DaZ – Bereich. Sie lassen sich aber sehr gut themenspezifisch abwandeln und auch im Erstsprachbereich einsetzen.

7. Inklusion

Der Begriff „Inklusion“ ist mittlerweile als Wort per se in unserem Alltag angekommen, doch wir wissen vielleicht noch immer nicht genau, was wir mit diesem Wort anfangen sollen. Inklusion hat sehr viel mit Teilhabe zu tun. Teilnehmende in Basisbildungskursen sind häufig davon betroffen, nur unter bestimmten Bedingungen Teil von etwas zu sein oder teilhaben zu können. Für sie ist Teilhabe in den unterschiedlichen Lebensbereichen und Alltagssituationen nicht selbstverständlich. Daher scheint dieses Thema gerade in Basisbildungskursen ein wichtiger Bezugspunkt zu sein, um sich mit dem Begriff „Inklusion“ und vor allem mit seiner inhaltlichen Bandbreite auseinanderzusetzen: Einerseits, um die eigene Betroffenheit zu reflektieren, andererseits, um Austausch und gelebte Inklusion zumindest ein Stück weit zu ermöglichen und zu intensivieren.

7. 1 Alltagsrassismus

Kurzbeschreibung

Da Teilnehmer*innen in Basisbildungskursen im Alltag häufig mit sogenanntem Alltagsrassismus konfrontiert sind, sollen die Impulstexte dazu anregen, über das Thema zu sprechen. Es kann zumindest kurzzeitig entlastend sein, eigene Erfahrungen mit anderen Betroffenen zu teilen, zumal diese Erfahrungen oft die Jobsuche oder den Alltag am Arbeitsplatz betreffen.

Dauer

abhängig von der Kursgruppe

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

Impulstexte

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Lesen und Verstehen von Zeitungsartikeln
- Reflexion des Inhalts in Bezug auf persönliche Erfahrungen zum Thema
- Erfahrungsaustausch

Durchführung

Die Lesetexte werden gemeinsam durchgenommen. Ob dabei von dem*der Trainer*in laut vorgelesen oder auch von den Teilnehmenden gelesen wird, hängt von der Gruppe ab. Anschließend wird der Text besprochen. Dabei werden vermutlich bereits Erfahrungen der Teilnehmenden einfließen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Der*die Trainer*in sollte in Anbetracht des Themas den Erfahrungsaustausch sehr sensibel und emphatische moderieren.

Varianten

Die Lesetexte könnten zur Vorbereitung bzw. zum Einlesen bereits im Vorfeld mit nachhause gegeben werden. Bei Interesse können die Teilnehmenden im Internet zum Thema Alltags-Rassismus recherchieren.

Arbeitsblatt:



KLEINE ZEITUNG | SONNTAG

27. SEPTEMBER 2020
SONNTAG
KLAGENFURT
PRINT | WEB | APP

2' | 13'

„Ich erlebe hier als Kärntnerin Rassismus

Chantal Bamgbala (22) wird im Alltag beschimpft und beleidigt. Sie wehrt sich jetzt juristisch und appelliert an die Menschen, gegen Rassismus im Alltag ihre Stimme zu erheben.

Kärnten, Seite 20/21

WEICHSELBRAUN



„Andere schauen weg, wenn ich beschimpft werde“

INTERVIEW. Chantal Bamgbala (22) ist in Kärnten geboren und lebt hier. Weil sie von einem Mann ständig rassistisch beschimpft wird, zieht sie nun vor Gericht. Über ihren Alltag, ihre Schulzeit und wofür sie kämpft.

Von Manuela Kaiser

Sie ziehen vor Gericht, weil Sie in Klagenfurt von einem Mann regelmäßig rassistisch beschimpft werden. Nun wurde er angeklagt. Lässt er Sie in Ruhe? **CHANTAL BAMGBALA:** Ich bin Anfang des Jahres umgezogen, seit dem wohnt der Mann in meiner Nähe. Ich begegne ihm regelmäßig und er beschimpft mich nach wie vor. Er sagt das N-Wort oder ruft mir nach, ich soll zurückgehen. Kakaobohnen pflücken. Vielleicht hat er psychische Probleme, aber das rechtfertigt nicht seinen Rassismus. Deshalb habe ich ihn gefilmt und seine Beschimpfungen teilweise online veröffentlicht. Eines dieser Videos führte jetzt zu einer Anklage.

Sie wehren sich gegen diese Angriffe. Wie fühlen Sie sich dabei? Ich empfinde Wut. Die rassistischen Angriffe sind schlimm. Noch schlimmer finde ich aber die Leute, die schweigend zusehen. Mit diesem Schweigen stimmen sie dem Rassismus zu. Einmal hat mich dieser Mann in der Nähe einer Arztpraxis beschimpft, wegen Corona sind einige Leute draußen gestanden und haben alles mitbekommen. Doch niemand hat was gesagt. Nur ein Passant wollte mir helfen, indem er dem Mann etwas zugerufen hat. Die anderen ha-

ben es ignoriert. Das passiert oft: Andere schauen einfach weg, wenn ich beschimpft und rassistisch angegriffen werde. Mir ist wichtig zu sagen: Wenn jemand Zeuge einer rassistischen Tat wird, dann muss er ja nicht zum Täter hinübergehen. Vor dem hat man vielleicht Angst. Aber man kann sich zum Opfer stellen, das Opfer fragen, was man tun kann, oder die Polizei rufen. Man muss parteiisch werden, denn Neutralität hilft dem Unterdrückten und nicht dem Opfer.

Sie sind in Kärnten geboren und aufgewachsen. Erleben Sie im Alltag oft Rassismus?

Dieser Mann ist natürlich ein extremer Einzelfall. Aber den Alltagsrassismus gibt es hier in Kärnten auf alle Fälle sehr stark, ich erlebe ihn hier stärker als in Graz oder in Wien. Wenn ich das sage oder aufzeige, sind die Leute immer sehr überrascht. Das wundert mich dann total. Denn ist es mein Alltag.

Wollen Sie uns von den Vorfällen erzählen, die Ihnen passiert sind?

Es passiert ständig, dass Leute auf mich zukommen und mir einfach in die Haare greifen. Das ist erst letztes in einem Kaufhaus wieder so gewesen.

Chantal Bamgbala: „Es wurden rassistische Karikaturen von mir gemacht. Es wurde mir Wasser in die Haare geschüttet“

WEICHELBRÄUN

Hintergrund

Die 22-Jährige ist Studentin. Ihr Vater stammt aus Nigeria, ihre Mutter ist aus dem Lavanttal. Dort ist Bamgbala aufgewachsen. Am Bezirksgericht Klagenfurt soll bald ein Prozess stattfinden. Ein Mann, der die 22-Jährige ständig rassistisch beschimpft, wurde angeklagt. Sie hat die Beschimpfungen mit dem Handy gefilmt. Trotzdem war es nicht einfach, den Fall vor Gericht zu bringen. Eine Beschimpfung ist nicht automatisch ein strafrechtliches Delikt, erklärt Anwalt Philipp Tschernitz. Generell sei eine Beschimpfung im Internet schneller strafbar (Verhetzung) als eine auf der Straße, weil es im Internet eine breite Öffentlichkeit gibt. Trotzdem wurde nun eine rechtliche Möglichkeit gefunden: Der Mann wurde wegen Beleidigung angeklagt.

Ich frage dann immer: „Warum machen Sie das? Sogar bei einem Hund fragt man, ob man ihn angreifen darf.“ Wir sind doch nicht in einem Streichelzoo. Vor ein paar Tagen hat mir ein Bahnmitarbeiter nachgerufen, ob ich in die Steckdose gegriffen habe. Ich habe im breitesten Lavantaler Dialekt geantwortet – da war er dann still.

Wie war eigentlich Ihre Kindheit im Lavanttal?

Ich war das erste Schwarze Mädchen in St. Andrä im Lavanttal. Ich hatte das Glück, dass mich alle gekannt haben, weil meine Mutter eine Lavantalerin ist und mit mir von Anfang an dort gelebt hat. Ich war für jeden die Chantal. Ich bin ganz unbekümmert und ahnungslos gegenüber Rassismus aufgewachsen und in den Kin-

dergarten und in die Volks- und Hauptschule gegangen. Dann wurde vieles anders.

Warum?

Ich ging in eine traditionelle landwirtschaftliche Schule außerhalb vom Lavanttal. Da ging es dann erstmals los mit nett gemeinten Kommentaren, die in Wirklichkeit Rassismus waren. Ich habe das erste Mal mein Anders-Sein gespürt.

Wie ging es weiter?

Meine Matura machte ich vor einigen Jahren an einer Höheren Technischen Schule. Was dort passiert ist, war hart. Ich war das einzige Mädchen in der Klasse. Ich war Frauenfeindlichkeit ausgesetzt, aber noch mehr war ich Rassismus ausgesetzt. Mitschüler haben rassistische Karikaturen von mir ge-

Kleine Zeitung
Sonntag, 27. September 2020



zeichnet, wie ich mit Sandalen vor Zelten stehe. Oder einmal wurde mir Wasser in die Haare geschüttet, um zu sehen, ob es auf meiner Kopfhaut ankommt. Ich wurde von einigen Schülern nicht mal mit Namen angesprochen, sondern nur mit Klickgeräuschen, die sie mit dem Mund machten. Die Lehrer empfand ich als ignorant. Ich würde sagen, sie haben dem Rassismus schweigend zugestimmt.

Haben Sie versucht, sich zu wehren?

Das war damals in dieser Situation schwierig. Ich habe die Matura durchgezogen und mit meinem Studium an der Universität Klagenfurt begonnen. Dort studiere ich jetzt Angewandte Kulturwissenschaft. Als ich auf die Uni kam, das war schön – das war eine ganz ande-

re Welt für mich. Keine Ausgrenzung, keine Tabuthemen, man diskutiert dort über Rassismus und setzt sich mit diesem wichtigen Thema auseinander.

Was erhoffen Sie sich von Ihrem Engagement gegen Rassismus?

Ich möchte die Leute einfach sensibilisieren. Ich hoffe, dass einige, die das lesen, „Black Voices, das antirassistische Volksbegehren“ unterschreiben oder wenigstens darüber nachdenken, wie sie mit anderen umgehen. Vor Kurzem hat mich eine nette ältere Dame in Klagenfurt angesprochen, weil sie von meinem Fall aus den Medien erfahren hat. Sie hat gesagt, sie hätte sich nie im Leben gedacht, dass ich heutzutage noch Rassismus erleben muss. Da wusste ich einmal mehr: Aufklärungsarbeit zahlt sich aus.



kleine Zeitung
Dienstag, 23. Februar 2021

Kärntner erneut vor Gericht, weil er eine Frau ständig rassistisch beleidigt. Nun wird der Mann psychiatrisch begutachtet.

Studentin kämpft gegen Rassismus



Von Manuela Kaiser

Was soll ich machen?", fragt der Angeklagte. Er hätte einiges machen können: Zum Beispiel sich bei seinem Opfer entschuldigen oder mit seinen Beschimpfungen aufhören. Doch das alles hat er nicht getan.

Der 56-jährige Kärntner musste sich am Montag wegen Beleidigung am Bezirksgericht Klagenfurt verantworten. Er hat eine Studentin aus seiner Nachbarschaft immer wieder rassistisch beschimpft. Er rief ihr zu, sie solle zurück nach Afrika gehen und beleidigte sie mit anderen rassistischen Äußerungen. Die 22-jährige Chantal Bamgbala ließ sich das nicht gefallen, sie filmte die verbalen Attacken mit ihrem Handy und brachte damit den Mann vor Gericht.

Im Oktober war der erste Prozess gegen ihn. Damals bekam er eine außergerichtliche Lösung (Diversion). Er erhielt die Auflage, sich mit seinem Opfer beim Bewährungshilfe Verein Neustart an einen Tisch zu setzen. Damit war er einverstanden. Eine Aufarbeitung zwischen Täter und Opfer war geplant. Der Klagenfurter sollte

„Wenn Sie glauben, Sie können so weitermachen, dann ist das ein sehr dünnes Eis, auf dem Sie sich bewegen“

Richter Joachim Riepl
zum Angeklagten

Chantal Bamgbala (22) filmte die verbalen Attacken mit ihrem Handy und brachte den Mann so vor Gericht

sich bei der Frau entschuldigen. Doch zu den geplanten Terminen ist der Angeklagte nicht erschienen. Stattdessen beschimpfte er die Lavantalerin – ihr Vater stammt aus Nigeria – erneut. Es gab wieder mehrere Vorfälle, sagt die junge Frau.

Weil sich der Mann nicht an die Auflagen hielt, war er gestern erneut vor Gericht. Er wirkte aggressiv, ging vor dem

Gerichtssaal auf und ab und murmelte Schimpfworte. Aus Sicherheitsgründen wurde ein zusätzlicher Securitymitarbeiter angefordert und Bamgbala nahm in einem Extraraum Platz – weit weg vom Angeklagten.

Die Chance auf eine außergerichtliche Lösung hat der Mann vertan. „Ich nehm lieber die Strafe“, meint er. „Was ist Ihre Motivation solche Äußerungen

zu tätigen? Sagen Sie so etwas zu jeden, der andersfarbig ist“, fragt Richter Joachim Riepl. „Ja, mei. Das war ein Fehler“, meinte der Angeklagte.

In der Einvernahme wird klar, dass er psychische Probleme hat und bereits im Krankenhaus war. Der Richter lässt nun ein psychiatrisches Gutachten über ihn erstellen, um zu klären, ob er überhaupt schuldfähig ist.



h

Kleine Zeitung
Sonntag, 21. März 2021

„Ich gehöre hierher und sonst nirgendshin“

Die Fälle von Rassismus – vor allem gegen Muslime und Schwarze – häufen sich. Betroffene erzählen.

Von Anna Stockhammer

Es reicht. Es reicht einfach. Ich gehöre hierher und sonst nirgendshin“, sagt eine 35-jährige Grazerin, die lieber anonym bleiben möchte. Jeden einzelnen Tag begegne ihr Rassismus. „Blöde Kommentare wie ‚Schleich di, du Gsindl‘ kommen immer wieder.“ Als sie zuletzt mit ihren Kindern an ei-



ner Baustelle vorbeiging und mit ihnen auf Türkisch – ihrer Muttersprache – sprach, musste sie sich von einem Bauarbeiter nachäffen, verspotten und beschimpfen lassen. Sie solle doch wieder „heim“gehen, hieß es. Die Grazerin rief noch vor Ort die Antidiskriminierungsstelle an. „Wir konnten live miterleben, was sich die Frau anhören musste“, sagt Daniela Grabovac. Die Leiterin der steirischen Antidis-

Mary Höbbling KK (2)

kriminierungsstelle weiß, dass es sich um keinen Einzelfall handelt. Allein 2020 bearbeitete man 522 Fälle. Rund 38 Prozent betrafen die ethnische Herkunft, 15 Prozent die Religion.

„Wir werden alle in einen Topf geworfen“, beschreibt es Ismael Barrios. Der bekannte Grazer Musiker mit venezolanischen Wurzeln hatte etwa nach dem Anschlag in Wien im November schiefe Blicke geerntet. „Letztens im Supermarkt hat mir ein Pärchen mit Schlägen gedroht. Noch viel schlimmer als ich sind aber meine Freunde aus Afrika dran.“

Und tatsächlich: Laut Grabo-

vac sind besonders jene mit schwarzer Hautfarbe und Frauen mit Kopftuch Zielscheibe von Anfeindungen. Das bestätigt auch der Bericht, den die Initiative Zara kurz vor dem heutigen Welttag gegen Rassismus veröffentlichte. 2020 gab es einen Rekord – 3039 Menschen haben sich an Zara gewandt, um 1089 mehr als noch 2019. Ein Viertel aller Meldungen fallen unter antimuslimischen, ein weiteres Viertel unter Rassismus, der sich explizit gegen schwarze Menschen richtete.

Von Letzterem könnte Mary Höbbling wohl ein Lied singen. 1995 zog sie von Nigeria nach Graz. Eine Jobabsage wegen ihrer Hautfarbe? Kein Neuland für sie. Und auch Beschimpfungen seien nicht selten: Erst unlängst habe sie ein Mann in einer Trafik aus heiterem Himmel angeschrien. Er bezeichnete sie u. a. als „dreckige Prostituierte“ und hörte nicht mehr auf, selbst als Höbblings Mann zu Hilfe eilte. „So was macht mich sehr traurig“, sagt die

3039

Menschen haben sich im vergangenen Jahr an die Anti-Rassismus-Initiative Zara gewandt.

Der Internationale Tag gegen Rassismus (21. März) soll weltweit auf das Thema aufmerksam machen.

45-jährige. Derzeit läuft ein Verfahren gegen unbekannt.

Noch brutaler ging es bei diesem Fall zu: Einem Mann mit schwarzer Hautfarbe, von Beruf „Megaphon“-Verkäufer, sei von seinem Nachbarn die Nase blutig geschlagen worden. Schlussendlich scheiterte der Fall vor Gericht wegen mangelnder Beweise. „Der Mann ist dann aus der Wohnung ausgezogen, weil er es nicht mehr ausgehalten hat“, schildert Grabovac.

Laut der Expertin hat Corona die Lage verschlimmert: „Es herrscht eine angespannte wirtschaftliche Situation, die Frustration wird an den Minderheiten ausgelassen.“ Auffällig oft würden die Betroffenen als Erste gekündigt oder aus der Wohnung geworfen werden. Obwohl Bewegungen wie „Black Lives Matter“ mehr Bewusstsein schaffen, trauen sich viele Diskriminierte immer noch nicht zu klagen: „Sie haben Angst vor Problemen“, so Grabovac. Eine Spirale nimmt so ihren Lauf: Weil sich die Einzelnen nicht wehren, glauben andere, dass sie tun können, was sie wollen.

Ismael Barrios



Quelle: Kleine Zeitung

7. 2 Gefühle

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden befassen sich damit, welche unterschiedlichen Gefühle es gibt. Es geht vordergründig um die Auseinandersetzung mit Gefühlsbezeichnungen sowie deren Bedeutungen. In einem weiteren Schritt können die unterschiedlichen Gefühlsbezeichnungen für eine Reflexionsübung genutzt werden.

Dauer: 1 – 2 UE

Ort: Kursraum, Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Arbeitsunterlage „Gesichter und Gefühle“ zum Zuordnen von Wort - Bild
- Worttabelle Gefühle
- Arbeitsblatt „Wie ich bin“

Sozialform: • Gruppenarbeit • Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Gesichtern Gefühlen zuordnen
- Reflexionsarbeit zum persönlichen Umgang mit Gefühlen

Durchführung

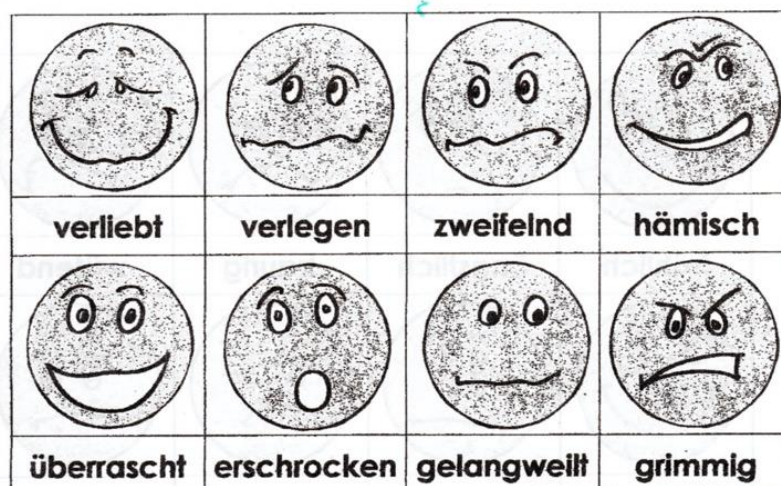
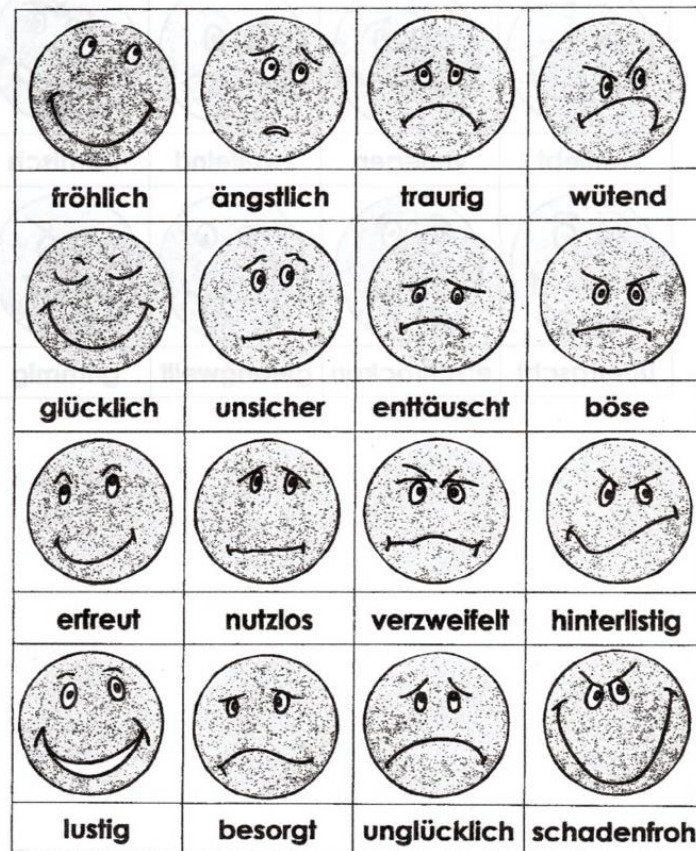
Die Teilnehmenden zerschneiden die Arbeitsunterlage „Gesichter und Gefühle“. Alternativ kann die Arbeitsunterlage bereits fertig zerschnitten von der Trainerin oder dem Trainer mitgebracht werden (pro Person eine Arbeitsunterlage). Wird die Arbeitsunterlage in mehreren Kursgruppen verwendet, so zahlt es sich auch aus, das Material im Vorfeld zu laminieren und als fertiges Kärtchenmaterial zu verwenden. Die Teilnehmenden sollen nun die Gefühlsbezeichnungen den passenden Gesichtern zuordnen. Anschließend wird geklärt, ob alle Begriffe sowie deren Bedeutungen bekannt sind. Für fortgeschrittene Teilnehmende kann zusätzlich die Tabelle mit den (erweiterten) Gefühlsbezeichnungen zum Einsatz kommen. Je nach Gruppe lässt sich abschließend das Arbeitsblatt „Wie ich bin“ schriftlich oder mündlich einsetzen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Das Arbeitsblatt „Wie ich bin“ kann auch mündlich durchgenommen werden. Hierfür fragt der*die Trainerin*in die Teilnehmenden zum Beispiel nach Situationen, in denen jemand traurig/glücklich/zornig... sein könnte. Wichtig ist hierbei eine Auswahl der gängigsten Gefühlsbezeichnungen zu treffen und nur diese in Bezug auf ihr Auftreten zu besprechen.

Sonstiges

Alle nachfolgenden Arbeitsunterlagen aus: Barbara Lichtenegger, Ge(h)fühle, 1997: Veritas-Verlag



Quelle: Barbara Lichtenegger, Ge(h)fühle, 1997: Veritas-Verlag

Gefühle zu den Gesichtern

Nomen	Adjektive
die Fröhlichkeit	fröhlich
die Angst	ängstlich
die Traurigkeit	traurig
die Wut	wütend
das Glück	glücklich
die Unsicherheit	unsicher
die Enttäuschung	enttäuscht
der Zorn, die Wut	zornig, wütend
die Freude	erfreut
die Nutzlosigkeit	nutzlos
die Hinterlist	hinterlistig
der Spaß	lustig
die Sorge	besorgt
das Unglück	unglücklich
die Schadenfreude	schadenfroh
die Rache	rachelustig
die Verliebtheit	verliebt
die Verlegenheit	verlegen
der Zweifel	zweifelnd
die Häme/die Schadenfreude	hämisch/schadenfroh
die Überraschung	überrascht
der Schrecken	erschrocken
die Langeweile	langweilig
die Grimmigkeit/der Ärger	grimmig/verärgert

weitere Gefühle

Nomen	Adjektive
die Eifersucht	eifersüchtig
der Neid	neidisch
die Schüchternheit	schüchtern
die Verzweiflung	verzweifelt
die Neugier	neugierig
das Misstrauen	misstrauisch
die Geborgenheit	geborgen
die Demütigung	gedemütigt
die Einsamkeit	einsam
die Schuld	schuldig
die Ruhe	ruhig
die Entspannung	entspannt
der Ekel	ekelhaft

Quelle: Barbara Lichtenegger, Ge(h)fühle, 1997: Veritas-Verlag

Wie bin ich?

Traurig bin ich, wenn

Schüchtern bin ich, wenn

Fröhlich bin ich, wenn

Enttäuscht bin ich,

Ängstlich bin ich, wenn

Verzweifelt bin ich, wenn

Eifersüchtig bin ich, wenn

Neidisch bin ich, wenn

Glücklich bin ich, wenn

Zornig/Wütend bin ich, wenn

Neugierig bin ich,

Entspannt bin ich, wenn

Misstrauisch bin ich, wenn

Geborgen fühle ich mich, wenn

Gedemütigt fühle ich mich, wenn

Einsam fühle ich mich, wenn

Schuldig fühle ich mich, wenn

Ekel empfinde ich, wenn

Ruhig fühle ich mich, wenn

Quelle: Barbara Lichtenegger, Ge(h)fühle, 1997: Veritas-Verlag

7. 3 Exklusion – Inklusion

Kurzbeschreibung

Die Grafik beschreibt die Begriffe Exklusion/Separation/Integration/Inklusion und dient als Impulsgeber für ein Gespräch in der Gruppe.

Dauer

0,5 - 1UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

Arbeitsblatt

Sozialform

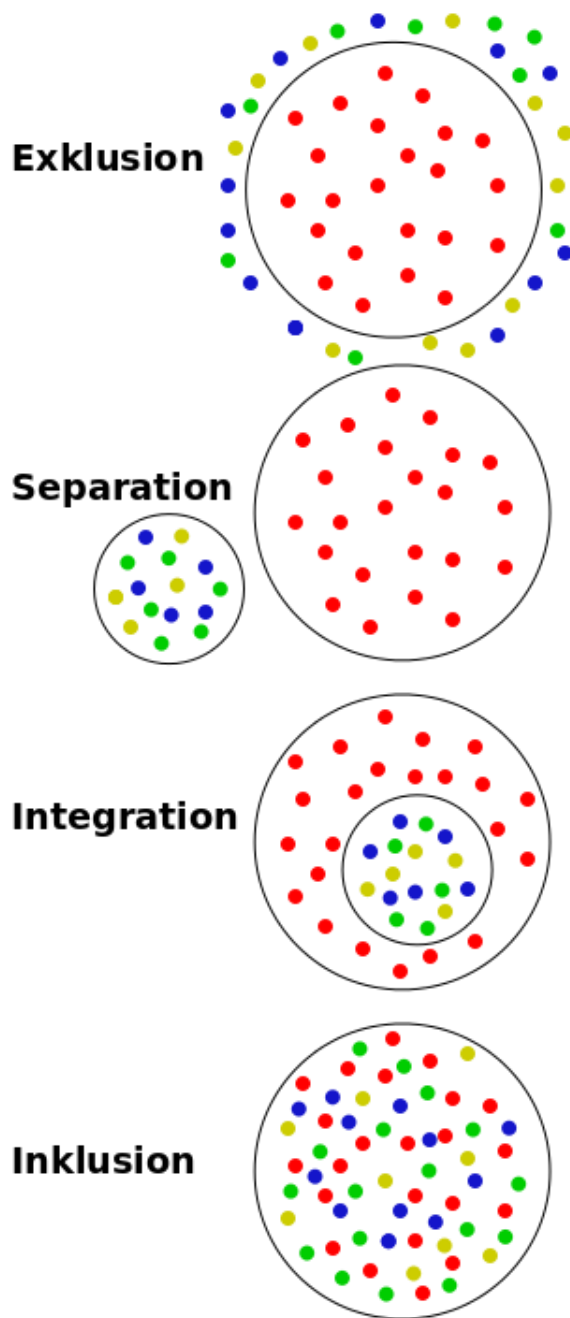
Gruppenarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Analyse der Grafik und Klärung der Begriffe
- Gesprächsrunde zum Thema: (persönliche) Erfahrungen, Meinungen.....

Durchführung

Die Teilnehmenden bekommen je einen Ausdruck der Grafik. Zunächst wird überlegt, was auf der Grafik dargestellt ist und in welchen Kontext die Darstellungen einzuordnen sind. Des Weiteren werden die Begriffe „Exklusion“, „Separation“, „Integration“ und „Inklusion“ geklärt. Durch die Einstiegsüberlegungen und die Begriffsklärungen sollen die Teilnehmenden miteinander zur Thematik ins Gespräch kommen. Der*die Trainer*in übernimmt hierbei die Rolle als Moderator*in. Er*Sie versucht mit den Teilnehmenden Lebensbereiche/ Situationen/ Ereignisse etc. zu finden, die sich mit den Begriffen der Grafik verknüpfen lassen. Entsprechende Stichwörter können am Arbeitsblatt zu den Darstellungen geschrieben werden.



Quelle: WhiteHotaru - Eigenes Werk, CC0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=15399466>

7. 4 Jeder hat seinen Everest

Kurzbeschreibung

Der Artikel „Jeder hat seinen Everest“ zeigt, wie auch mit (körperlichen) Einschränkungen Ziele erreicht werden können, obwohl dies anfangs unrealistisch erscheint. Damit setzt der Text einen wertvollen Impuls dahingehend, stärkenorientierte Perspektiven einzunehmen und zu entsprechenden Blickwinkeln zu ermutigen.

Dauer

abhängig vom Sprachniveau

Ort

Kurs

Materialbedarf / Medien

Impulstext

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Lesen und Verstehen von Zeitungsartikeln
- Reflexion des Inhalts in Bezug auf persönliche Erfahrungen zum Thema
- Erfahrungsaustausch

Durchführung

Der Impulstext wird gemeinsam durchgenommen. Ob dabei von dem*der Trainer*in laut vorgelesen oder auch von den Teilnehmenden gelesen wird, hängt von der Gruppe ab. Anschließend wird der Text besprochen. Individuelle Erfahrungen können eingebracht werden. Es soll auch vor allem darüber gesprochen werden, welchen persönlichen Everest die Teilnehmenden schon erklommen haben.

Didaktisch-methodische Hinweise

Der Text sollte bei Bedarf in BB gerechte Sprache umformuliert werden.

Varianten

Der Lesetext kann zur Vorbereitung bzw. zum Einlesen bereits im Vorfeld mit nachhause gegeben werden. Für fortgeschrittene Teilnehmende kann ergänzend zum Text ein Arbeitsblatt mit Fragen ausgegeben werden, die schriftlich beantwortet werden sollen. Auch die Beschreibung des persönlichen Everest kann für diese Teilnehmenden ergänzend in schriftlicher Form erfolgen.



DER OSTTIROLER BERGSTEIGER ANDY HOLZER ERKLOMM DIE HÖCHSTEN

Jeder hat seinen Everest: Schritte

Er kann motivieren. Nicht nur sich selbst, sondern auch andere. Das hat er sowohl am Berg, als auch bei seinen vielen Vorträgen immer wieder bewiesen. Andy Holzer sieht mehr als mancher Sehende.

von Karl Brunner



Schritte und Vertrauen ins Unbekannte. Andy Holzer ist mit einer inneren Landkarte unterwegs.

Im Mai 2017 ist dem blinden Bergsteiger Andy Holzer, Jahrgang 1966, aus Osttirol eine Sensation gelungen. Er erreichte den Gipfel des Mount Everest.

Eine Wahnsinnsleistung, die er ohne Augenlicht, in Begleitung zweier Freunde, im dritten Anlauf geschafft hat. Alles, exakte Vorbereitung, Höhentraining, perfekte Partner, Freundschaft, Vertrauen und auch Glück, musste zusammenpassen. Und nur mit kühlem Kopf konnte es gelingen.

„Du musst bereit sein, loszulassen und umzudrehen, so kurz vor dem Ziel“, um zu überleben, wenn es das schmale Zeitfenster für den Gipfelsieg nicht zulässt. 2014 hatte eine Eislawine und 2015 ein Erdbeben zur vorzeitigen Umkehr gezwungen. Der Extrembergsteiger ist kein Draufgänger, sondern

versteht es, seine Stärken, Teamfähigkeit und Führungsqualitäten gezielt einzusetzen.

Sportliche Begeisterung

Holzer ist seit Geburt blind, trotzdem meistert er die schwierigsten Kletterrouten der Welt. In der Wand „sieht“ er mit seinen Fingerspitzen und orientiert sich am Klang seiner Tritte und dem Echo im Stein. Sein fehlendes Augenlicht kompensiert er mit Sinneseindrücken von Hör-, Riech-, Tast- und Geschmackssinn und durch „viele teilweise noch unerforschte Elemente der menschlichen Wahrnehmung“. Er sieht die Berge nicht wie wir, aber er nimmt mit seinem inneren Sehzentrum, auf seiner inneren Landkarte, alles wahr, um sich ein präzises Bild zu machen.

Unvorstellbares gelang ihm: Er bestieg die höchsten Gipfel aller Kontinente. Neben dem Bergsteigen gilt seine sportliche Begeisterung dem Langlauf, Surfen, Mountainbiken und allem, was Freude und Spaß macht. Er ist ausgebildeter Heilmasseur, weite Musiker, Sänger und er organisierte auch Hilfsprojekte.

Er ist vielgefragter Vortragsreisender und ebenso sehr gefragt als Interviewpartner. Ein hervorragender Motivationsredner. Holzer wird als ein Abenteurer der besonderen Art, als eine Legende schon zu Lebzeiten bezeichnet. Der Andy, sagen seine Freunde, ist „ein unglaubliches, faszinierendes Energie- und Kraftbündel“!

Von klein auf hat er gelernt, Schritte und Vertrauen ins Unbekannte, ins Ungewisse

BERGE DER WELT: BLIND AUF DIE GIPFEL

ins große Unbekannte



Im Leben und vor allem auch auf den Gipfeln dieser Welt.

i BUCHTIPPS



Andy Holzer: Balanceakt. Blind auf die Gipfel der Welt, Malik, National Geographic, Taschenbuch 441, 15,75 €

Andy Holzer: Mein Everest. Blind nach ganz oben, Patmos Verlag, 20,00 €

zu setzen und zu entwickeln, immer unterstützt und gefördert von seinen Eltern und später von seiner Frau Sabine und Freunden. Seine Eltern hatten sich stets bemüht, Andy und seiner ebenfalls blinden Schwester Elisabeth ein ganz normales Leben mit all seinen Facetten zu ermöglichen. Dazu zählten Skilaufen, Eislaufen, Rodeln, Schwimmen, Radfahren und vieles mehr. Er besuchte keine Blindenschule und behauptete sich schon früh in der Welt der Sehenden. Seine Leidenschaft für das Klettern entdeckte er bereits mit neun Jahren in seinen Heimatbergen, den Lienzer Dolomiten. Das war eine Initialzündung.

Von der eigenen Kraft

Seinen Eltern und allen Seilpartnern und

Freunden ist er zutiefst dankbar. „Die Bergwelt hat viel dazu beigetragen, dass ich mich trotz meines Handicaps immer weiterentwickeln konnte, dass mein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten immer größer wurde und ich immer noch neugierig auf neue Herausforderungen bin“, schrieb er in seinem Buch „Balanceakt. Blind auf die Gipfel der Welt“ (Patmos Verlag, 9. Aufl. 2019; und Malik/National Geographic, 5. Aufl. 2017). Ein weiteres Buch trägt den Titel „Mein Everest. Blind nach ganz oben“ (Patmos Verlag 2018).

Gott lenkt wichtige Entscheidungen

Es sind sehr spannende, berührende und inspirierende Zeugnisse mentaler Stärke und unerschöpflicher Lebensfreude. Die einzige

Versicherung, die auf den Bergen greift, „besteht aus meinen Seilpartnern, dem lieben Gott und mir selbst. Ich denke auch, dass Gott sich manches Mal in meine Gedankengänge einbringt, um mich bei wichtigen Entscheidungen zu lenken“.

Seine Wahrnehmung, die er in über vier Jahrzehnten so sensibilisiert hat, reiche aus, „um auch als blinder Mensch ein glückliches Leben zu führen.“

Seine geschilderten Erlebnisse, Erfahrungen und unglaublich spektakulären Erfolge zeigen einen Menschen, der scheinbar Unmögliches möglich macht, gerade durch Freundschaft, Vertrauen, die positive Lebenseinstellung und den Mut, an die eigene Kraft zu glauben. Sein Lebensmotto: „Jeder hat seinen Everest.“

Quelle: Kirchenzeitung „Sonntag“

7. 5 Sprachsensibilisierung

Kurzbeschreibung

Im Kontext Inklusion halten sich im alltäglichen Sprachgebrauch Ausdrücke und Redewendungen, die einerseits nicht mehr verwendet werden sollen, andererseits in ihrer Botschaft davon abhängig sind, wie sie verwendet werden. Die Einbindung solcher Formulierungen in die Alltagssprache erfolgt oft ganz unbewusst bzw. automatisiert, ohne böse Absicht. Daher ist eine bewusste Auseinandersetzung damit umso wichtiger.

Dauer

1 – 2 UE

Ort

- Kursraum
- individueller Alltag

Materialbedarf / Medien

Arbeitsunterlage - Liste mit entsprechenden Ausdrücken, zum Download zu finden beispielweise unter:

https://www.behindertenrat.at/wp-content/uploads/2017/11/Infos_Sprachgebrauch_Wording.pdf

Sozialform

Gruppenarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Auseinandersetzung und Reflexion eines inklusionsgerechten Wordings
- Beobachtung des diesbezüglichen, persönlichen Sprachgebrauchs
- Beobachtung des diesbezüglichen Sprachgebrauchs im persönlichen Umfeld/Alltag

Durchführung

Die Teilnehmenden bekommen von der Trainerin bzw. dem Trainer die entsprechende Arbeitsunterlage ausgeteilt. Die Arbeitsunterlage dient als Impuls. Anschließend wird darüber gesprochen, welche Ausdrücke die Teilnehmenden kennen und welche Alternativen es zu den aufgelisteten Begriffen gibt bzw. welche Alternativausdrücke mittlerweile geläufig sind. Am Ende der Gesprächsrunde werden die Teilnehmenden gebeten, in der nächsten Zeit zu beobachten, ob sie in ihrem Umfeld entsprechende Begriffe und Redewendungen hören und wenn ja, in welchem Kontext dies passiert.

Didaktisch-methodische Hinweise

Es muss unbedingt darauf Rücksicht genommen werden, ob sich in der Gruppe Personen befinden, die möglicherweise selbst bereits negative Erfahrungen mit den einzelnen Begrifflichkeiten gemacht haben. Hier ist ein äußerst sensibles Vorgehen von Seiten der Trainerin oder des Trainers notwendig. Sind die Teilnehmenden selbst nicht in der Lage, die Begriffe zu lesen, soll die Arbeitsunterlage weggelassen werden. Anstelle dessen sammelt der*die Trainer*in an der Tafel entsprechende Begriffe zusammen mit den Teilnehmenden.

Varianten

Schwerpunktmäßig kann auch eine Auswahl an Begriffen verwendet werden, die sich auf den interkulturellen Kontext bezieht. Auch in diesem Kontext gibt es eine Reihe an Ausdrücken, die hinsichtlich ihre Alltagsgebrauchs hinterfragt werden könnten.

8. Lebensziele

Positiv Deviantes haben berichtet, dass Sie ihre Ziele nicht aus den Augen verloren haben, auch wenn es Hürden zu überwinden gab. So meinte eine Befragte zum Beispiel: „Der Weg ist das Ziel. Man kann alles schaffen. Manchmal sind auch Umwege dabei.“ Doch manchmal ist man sich seiner Ziele gar nicht bewusst und lebt von einem Tag auf den anderen. Sich über die eigenen Ziele, privat und beruflich, bewusst zu sein, und diese auch mit einer gewissen Konsequenz zu verfolgen, trägt zu einem zufriedenen Leben bei. In Basisbildungskursen kann daher, neben der Auseinandersetzung mit den eigenen Lernzielen, die Formulierung von beruflichen Zielen und ganz allgemeinen Lebenszielen sehr interessant und persönlich gewinnbringend sein. Welche Ziele möchte ich erreichen? Wie komme ich zu diesen Zielen? Welche Zwischenschritte kann ich setzen? Was habe ich bereits erreicht? Die gesammelten Methoden sollen einen guten Einstieg in das große Thema der Ziele geben und die Teilnehmenden dazu motivieren, sich damit näher zu befassen.

8. 1 Brief an mich

Kurzbeschreibung

Zu Beginn eines Kurses verfassen die Teilnehmenden einen Brief an sich selbst. Darin sollen Ziele und Wünsche formuliert werden. Durch diese Methode setzen sich die Lernenden mit den eigenen Wünschen und Vorstellungen auseinander und können zu einem späteren Zeitpunkt feststellen, inwieweit diese erfüllt wurden.

Dauer

1 - 3 UE

Ort

Kursraum, Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Blätter
- Kuverts
- Stifte
- Briefmarken

Sozialform

Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Brief schreiben erlernen
- Reflexion über Ziele, Wünsche und künftige Vorhaben

Durchführung

Zu Beginn eines Kursdurchgangs werden die Teilnehmer*innen dazu motiviert, einen Brief an sich selbst zu schreiben. Dieser kann im Kurs oder auch zuhause geschrieben werden. Der*die Trainer*in erhält die verschlossenen Kuverts und übermittelt diese nach dem Kursende (bzw. zu einem anderen definierten Zeitpunkt) per Post an die Lernenden.

Didaktisch-methodische Hinweise

Personen, die Schwierigkeiten beim Schreiben haben, können (nach Wunsch) beim Verschriftlichen unterstützt werden.

Vorbereitungen

Siehe Materialbedarf

Varianten

Auch zu Beginn von diversen Modulen können Briefe mit den jeweiligen Erwartungen geschrieben werden. Zu Kursabschluss können Briefe der Reflexion über die erlernten Inhalte dienen.

8. 2 Postkarte schreiben

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden werden motiviert, entweder an sich selbst oder eine*n Freund*in/Bekannte*n eine Postkarte zu schreiben. Die Inhalte können frei gewählt werden, oder es erfolgt seitens dem*der Trainer*in die Vorgabe eines Themenschwerpunkts (z.B. Urlaubsgrüße, Glückwünsche).

Dauer: 1 – 2 UE

Ort: Kursraum, Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Postkarten
- Briefmarken
- Stifte

Sozialform: Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Struktur und formale Kriterien zum Schreiben einer Postkarte erlernen (Anrede, Adresse, Grußformel)
- Schreibtechnik üben
- Wortschatz
- Wünsche und Ziele formulieren

Durchführung

Die Kursteilnehmenden suchen sich eine Postkarte aus und schreiben einen kurzen Text mit Zielen und Wünschen auf. In Einzelarbeit oder in der Gruppe wird die Adresse notiert und die Briefmarke aufgeklebt. Der*die Trainer*in oder die Teilnehmenden bringen die Postkarten anschließend zum Postkasten.

Didaktisch-methodische Hinweise

Lernende mit Schreibschwierigkeiten unterstützen. Grußformeln und Adresszeile als Gruppenübung durchführen.

Vorbereitungen

Eine Auswahl an Postkarten

Varianten

Themen zum Verfassen der Postkarten können vorgegeben werden.

Sonstiges

Die Teilnehmenden können gegebenenfalls eigene Motive fotografieren, ausdrucken und als Postkarte verwenden

8. 3 Schreibplakate

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden halten auf Plakaten ihre Wünsche, Ziele, Hoffnungen, Ängste und Befürchtungen fest.

Dauer

½ UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

- Flipchart
- Stifte
- eventuell Musik

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Formulierung von Zielen für das offene Lernlabor
- Formulierung von Wünschen aber auch Befürchtungen
- Gruppenbildung

Durchführung

Im Raum verteilt stehen auf mehreren Plakaten unvollständige Sätze. Die Teilnehmenden erhalten Flipchartstifte und wandern von einem Plakat zum nächsten und schreiben persönliche Satzergänzungen dazu.

Vorbereitungen

Plakate mit Satzanfängen im Raum verteilt aufhängen.

Beispiele für Satzanfänge:

- Dieser Kurs wird gut, wenn....
- Ich hoffe, wir werden hier...
- Ich fühle mich wohl, wenn...
- Ich bin hier, weil...
- Ich möchte nicht, dass...

Quelle: https://www.dioezese-linz.at/dl/lnnIJKJmOnknJqx4KJK/Kompass_komplett_ohne_web.compressed.pdf

8. 4 Was uns PDs ans Herz legen

Kurzbeschreibung

Im Rahmen der PD - Interviews wurden anonymisiert Anregungen und Ratschläge gesammelt, die die PDs anderen Menschen in ähnlichen Lebenssituationen wie ihrer eigenen mit auf den Weg geben. Es handelt sich dabei um Haltungen und Perspektiven, mit denen sich jeder Mensch beschäftigen und die man für sich selbst erproben kann

Dauer

1 UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

- Papierstreifen mit ausgeschnittenen Ratschlägen (vgl. Kopiervorlage)
- Einmachglas, in das die Papierstreifen gesteckt werden und damit auch von außen sichtbar sind und neugierig machen

Sozialform

Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Reflexion und Diskussion der PD- Anregungen und Ratschläge
- ggf. individueller Transfer in den eigenen Lebensalltag

Durchführung

Die Teilnehmenden ziehen der Reihe nach aus dem Einmachglas einen Papierstreifen, auf dem jeweils eine Anregung abgedruckt ist, und lesen vor, was auf dem Streifen geschrieben steht. Anschließend wird über die Anregungen/Impulse gesprochen und reflektiert.

Didaktisch-methodische Hinweise

- Wenn das Lesevermögen der Teilnehmenden nicht ausreichend ist, übernimmt der*die Trainer*in das Vorlesen der Anregungen oder auch eine Person aus der Gruppe, die sich beim Lesen/Vorlesen sicher fühlt.
- Ob die Reflexion stärker durch den*die Trainer*in gelenkt werden sollte oder nicht, hängt ebenfalls von der Gruppenkonstellation ab.
- In jedem Fall sollte der*die Trainer*in darauf achten, dass die Reflexions- und Diskussionsphase nicht „ausufert“ und ein roter Faden erhalten bleibt.

Varianten

Es kann gemeinsam nach weiteren Anregungen/Ratschlägen aus dem persönlichen Lebensalltag der Teilnehmenden gesucht werden. Diese können die Liste der PD-Anregungen ergänzen.



Arbeitsblatt:

offen sprechen können

finanziell unabhängig sein – sparsam sein

Ruhe suchen und schaffen

ein Ziel vor Augen haben und erreichen

Begleiter*innen haben, denen man vertrauen kann

den Mut haben, um neue Schritte zu machen

sich selbst immer wieder belohnen

aus einfachen Dingen etwas machen

sich beruflich eine gute Grundlage schaffen
(passende Aus- und Weiterbildungen machen....)

sich gut selbst versorgen können
(kochen können, einen Gemüsegarten haben...)

zusammenhalten

sein eigenes Glück finden

**darauf vertrauen, dass man
ab und zu einfach Glück hat**

sich Zeit nehmen für andere Menschen

9. Mut

Das vorliegende Modul beschäftigt sich mit den vielen Facetten des Themas „Mut“. Mut ist eine zentrale Fähigkeit, die laut Aristoteles zwischen Furcht und Zuversicht liegt und benötigt wird, um in allen Bereichen des Lebens erfolgreich zu sein. Mut ist einer anderen Definition zufolge die Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden, Furchtlosigkeit an den Tag zu legen angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte.

Schlechte Erfahrungen in der Schulzeit wirken sich oft bis in das Erwachsenenalter aus, sodass man sich nicht traut, alltägliche Dinge oder auch alltägliche Probleme z.B. der Mathematik anzugehen. Innerhalb dieses Moduls sollen Erfolgserlebnisse geschaffen werden, indem die Teilnehmenden eigene, positive Erfahrungen sammeln und so ihr Selbstvertrauen stärken können. Viele (kleine) Übungen aus den verschiedensten Bereichen werden angeboten, um Ängste und wiederkehrenden Belastungssituationen zu bewältigen und führen so zu mentaler Stabilisierung in Momenten, in denen einen der Mut (immer wieder) verlässt.

9.1 Body2brain-App

Kurzbeschreibung

Die Body2brain-App enthält viele Übungen zur Bewältigung von Angst, akuten/wiederkehrenden Belastungssituationen und zu mentaler Stabilisierung in Momenten, in denen einen der Mut (immer wieder) verlässt. Die App wurde als Ergänzung zum Buch „ALLES GUT – Das kleine Überlebensbuch, Soforthilfe bei Belastung, Traum & Co“ von Dr.med. Claudia Croos-Müller, im Kösel Verlag, herausgegeben. Die App kann kostenlos im jeweiligen App-Store heruntergeladen werden und soll dem schnellen/spontanen Einsatz bei Auftreten beschriebener Situationen dienen. Da das Smartphone zumeist mit dabei ist, kann auf die App üblicherweise jederzeit zugegriffen werden.

Materialbedarf / Medien

- Smartphone
- ausreichend Internetguthaben bzw. WIFI-Zugang, um die App einmalig installieren zu können.

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

Die App kann Teilnehmenden empfohlen werden, die mit den oben genannten Lebenssituationen konfrontiert sind. Ob die App für Kursteilnehmende passend erscheint oder nicht, muss der*die Trainer*in entscheiden. In jedem Fall sollte entsprechend einfühlsam vorgegangen werden, wenn man die App weiterempfiehlt. Der Einsatz der bereits installierten App erfolgt üblicherweise im privaten Alltag der Kursteilnehmenden. Es können aber auch einzelne Übungen daraus gemeinsam in der Gruppe ausprobiert werden.

Durchführung

vgl. Übungsanleitungen auf der App

Didaktisch-methodische Hinweise

Da die App über den jeweiligen Appstore heruntergeladen werden muss, kann es notwendig sein, als Trainer*in bei der Installation behilflich zu sein. Diese Hilfestellung kann bereits dabei beginnen, eine WLAN-Verbindung herzustellen bzw. das eigene Daten-Guthaben zu eruieren und zu überprüfen. Nach der Installation der App kann diese zuerst einmal gemeinsam ausprobiert werden, um herauszufinden, ob die teilnehmende Person die App alleine bedienen kann.

9. 2 Bewegungsübung

Kurzbeschreibung

Teilnehmende lernen, anderen Personen zu vertrauen, indem sie mit geschlossenen Augen über eine Wiese oder einen Hindernisparcours geführt werden. Das Bewegungstraining umfasst eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Sicht auf das Thema Mut.

Dauer

1,5 UE

Ort

im Freien (vorzugsweise im Wald oder Park)

Sozialform

Partner*innenarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Auseinandersetzung mit dem Thema „Mut“
- Vertrauen gegenüber anderen Personen aufbauen

Durchführung

Mut, jemandem zu vertrauen: Eine Person führt eine andere Person mit geschlossenen Augen über eine Wiese/ einen kleinen Hindernisparcours.

Im Anschluss an diese Übung findet eine gemeinsame Reflexion statt. Die Teilnehmer*innen reflektieren darüber, wie es ihnen ergangen ist. Zuerst in Einzelarbeit und dann mit einem*r Partner*in.

Didaktisch-methodische Hinweise

Es bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse. Hilfreich sind allerdings die Reflexion und das Auseinandersetzen mit den eigenen Erfahrungen in Bezug auf das Thema Mut. Bei Interesse gibt es eine Vielzahl an Literatur zu diesem Thema.

Vorbereitungen

Der*die Trainer*in sollte im Vorfeld wissen, wo genügend Platz für diese Übung vorhanden ist. Je nach Ort, bringt der*die Trainer*in Gegenstände mit, die als Hindernisse für einen Parcours geeignet sind.

Varianten

Die Übung kann in ihrer Intensität und im Anspruch langsam gesteigert werden.

9.3 Podcast und Quiz zum Thema „Mut“

Kurzbeschreibung

Als Selbstlernaufgabe: Podcast zum Thema „Mut“ anhören mit anschließendem Quiz. Welche Definitionsmöglichkeiten von Mut gibt es? Was versteht die Person, die im Podcast zu hören ist, unter Mut?

Dauer: 1 UE

Ort: Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Computer oder Smartphone
- Internetzugang

Sozialform

- Einzelarbeit
- Auflösung im Plenum in einer nächsten Kurseinheit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Auseinandersetzen mit dem Thema „Mut“
- Hörverstehen
- digitale Kompetenzen

Durchführung

Die Teilnehmer*innen hören sich als Selbstlernaufgabe folgenden Podcast an:

<https://podcasts.apple.com/de/podcast/65-mut-mutausbr%C3%BCche-claudia-klamp-cafe-zeitgeist/id1082643338?i=1000416634819>

Eine Kaffeehausbetreiberin mit zwei Kindern spricht über das Thema Mut (Dauer 11 min).

In einem anschließenden Quiz sollen die Teilnehmer*innen „richtig“/„falsch“ Fragen zum Podcast beantworten unter: <https://learningapps.org/watch?v=pz4hcrc1v20>

Im Plenum wird beim nächsten Mal aufgelöst.

Didaktisch-methodische Hinweise

Für die Übung benötigen die Teilnehmenden die nötige Ausstattung (Smartphone, Computer/Laptop mit Internetzugang) sowie grundlegende digitale Kenntnisse (Umgang mit Computer/Laptop oder Smartphone. Öffnen von und Arbeiten mit Internetlinks). Dies sollte der*die Trainer*in vorher abklären und ggf. einmal mit den Teilnehmenden üben.

Vorbereitungen

Smartphone oder Computer/Laptop mit Internetzugang stehen zur Verfügung

Varianten

Der Podcast kann auch gemeinsam im Plenum angehört werden. Das Quiz im Anschluss wird dann wieder in Einzelarbeit durchgeführt.

9. 4 Mutig sein am Computer

Kurzbeschreibung

Mit diesem Modul wird der (möglichen) Angst vor dem Computer entgegengewirkt, indem sich Teilnehmende mit der Handhabung vertraut machen.

Dauer

0,5 UE Computerangst erkennen

0,5 UE erstes Vertraut-Machen mit dem Computer

1 UE Einstieg ins Internet

Ort

- Kursraum
- zuhause

Materialbedarf / Medien

- Computer/Laptop oder Tablet, eine Computermouse, Internet
- Infoblatt „Computerbestandteile“
- Arbeitsblatt „Eigene Notizen“

Sozialform

- Gruppe
- Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Computerangst der Teilnehmer*innen überwinden
- Motivation, den Computer öfters zu benutzen

Durchführung

Computerangst erkennen

Brainstorming in Form einer Mindmap, wo der Frage auf den Grund gegangen wird, warum das Arbeiten mit bzw. an dem Computer/Tablet den Teilnehmenden Angst bereitet. Die Ergebnisse zur Frage „Was bereitet Ihnen Angst, wenn Sie an den Computer denken bzw. an ihm arbeiten werden auf dem Flipchart festgehalten.

Im Anschluss werden die Ergebnisse diskutiert, wobei unter anderem auf eigene negative Erfahrungen, die die Teilnehmenden bisher mit dem Computer gemacht haben, eingegangen wird. Das Ziel ist es, die Ängste der Teilnehmer*innen zu verstehen, um im Folgenden darauf besser eingehen zu können.

Anmerkung: Kann der*die Trainer*in von einer eigenen negativen Erfahrung aus der Vergangenheit berichten? Wie ist die Situation ausgefallen?

Erstes Vertraut-Machen mit dem Computer

Der*die Trainer*in zeigt nach Möglichkeit verschiedene Geräte (Computer/Laptop, Tablet, Drucker, Ladekabel, Speichermedien...). Die Teilnehmer*innen nehmen die Geräte in die Hand, um eine erste Hemmschwelle abzubauen. Welchen Gegenstand haben sie in der Hand und wozu dient er? Die Ergebnisse werden auf dem Flipchart gesammelt.

Jede*r Teilnehmer*in sucht den Einschalter. Hierbei können sich die Teilnehmer*innen gegenseitig helfen. Ab jetzt sollte jede*r Teilnehmer*in einen eigenen Computer/Laptop besitzen. Im nächsten Schritt schalten alle den Computer/Laptop ein. Der*die Trainer*in hilft nur dann, wenn es Probleme gibt. Nun betrachten alle den Bildschirm. Was sehen wir dort? Welche Symbole gibt es? Welche Symbole kennen wir bereits? Was bedeuten die Symbole?

Zum Schluss befasst sich die Gruppe mit der Frage: „Wie schalte ich den Computer/Laptop aus?“ In der Gruppe werden die Erfahrungen ausgetauscht. Vielleicht findet sich ein*e Teilnehmer*in, der*die erklären kann, dass der Computer/Laptop über das Windowsfenster heruntergefahren wird. Ansonsten übernimmt das der*die Trainer*in. Wichtig ist, dass der*die Trainer*in erklärt, warum der Computer/Laptop nicht nur ausgeschaltet, sondern heruntergefahren werden muss.

Zum Schluss teilt der*die Trainer*in das „Infoblatt Computerbestandteile“ aus.

Tipp: Der*die Trainer*in sollte sich im Vorfeld überlegen, welche Informationen für die Teilnehmenden sinnvoll sind. Er*sie sollte vorher auch schon darüber informiert sein, welche Windows (Mac-) Version die Teilnehmer*innen besitzen.

Einstieg ins Internet

Um im Folgenden mit dem Internet zu arbeiten, müssen die Teilnehmenden einen Internetzugang haben. Der*die Trainer*in erklärt, wie die Teilnehmer*innen im Kursraum ins Internet gelangen (Die Zugangsdaten werden im Vorfeld auf ein Flipchart geschrieben.).

Anschließend wird in der Gruppe besprochen, wie sie zu Hause ins Internet kommen (Voraussetzung: ein Wan-Zugang von einem Internetanbieter). Erfahrungen, die die Teilnehmer*innen bereits mit ihrem Smartphone gemacht haben, können hierbei hilfreich sein. Nachdem eine Internetverbindung erstellt wurde, öffnen die Teilnehmer*innen einen Browser. Die Teilnehmer*innen bauen hier auf Vorkenntnisse auf, sie lassen sich von anderen Teilnehmenden bzw. von der Trainerin oder dem Trainer helfen. Nun suchen sie im Internet nach Themen, die sie interessieren und tauschen sich untereinander aus (ggfs. eine eigene Unterrichtseinheit zum Thema Browser und Internet einfügen).

Didaktisch-methodische Hinweise

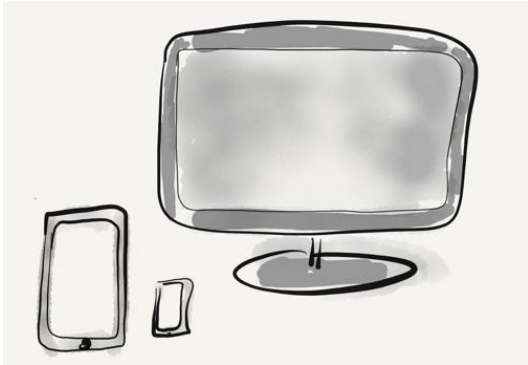
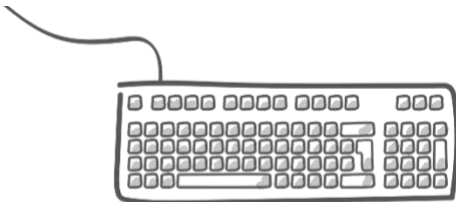
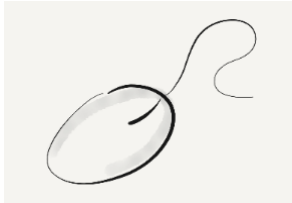
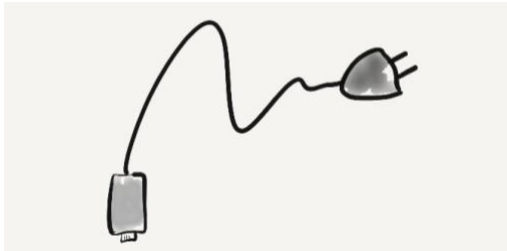
Wichtig für einen positiven Lernerfolg ist eine ruhige, lockere und entspannte Atmosphäre. Die Trainer*innen sollten selber sicher mit dem Computer umgehen können und eine positive Einstellung vermitteln. Die Gruppen sollten eher klein gehalten sein.

Vorbereitungen

Der*die Trainer*in sollte dafür Sorge tragen, dass jede*r Teilnehmer*in einen eigenen Computer/Laptop besitzt (ggfs. Leihgerät zur Verfügung stellen).

Computerbestandteile

Überblick über die wichtigsten Bestandteile eines Computers/Laptops

Bestandteile des Computers	
Bildschirm (Monitor)	
Tastatur	
Maus oder Touchpad (bei Laptops)	
Ladekabel	

Peripheriegeräte des Computers/Laptops	
Drucker/Scanner	
Webcam	
Internetverbindung	
USB-Stick/Speicherkarten	

Bildquellen: pixabay.com, eigene Aufnahmen

9. 5 Bedienung der Maus

Kurzbeschreibung

Die Methode hilft Teilnehmenden dabei, ihnen die Angst im Umgang mit der Computermaus zu nehmen. Schritt für Schritt erlernen die Teilnehmer*innen die Funktionen der Computermaus und werden motiviert, am Computer zu arbeiten und Hemmungen abzubauen und sich mit der Bedienung der Maus vertraut zu machen.

Dauer

1 UE

Ort

- Kursraum
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Computer/Laptop oder Tablet, eine Computermaus, Internet
- Arbeitsblatt „Arbeiten mit der Maus“
- Arbeitsblatt „Arbeiten mit der Maus_Lösung“

Sozialform

Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Computerangst der Teilnehmer*innen Überwinden
- Motivation, den Computer öfters zu benützen
- Mehr Sicherheit im Umgang mit der Maus

Durchführung

Zunächst wird den Teilnehmer*innen eine Computermaus gezeigt und die Funktionsweise erklärt (linke Maustaste, rechte Maustaste, Rädchen in der Mitte, Doppelklick...). Die Teilnehmer*innen erhalten das Arbeitsblatt „Arbeiten mit der Maus“. Dies ist ein Lückentext, der mithilfe der Übungen, die über den Link <https://maustraining.zawiw.de/level/0> auszuführen sind, ausgefüllt werden soll. Parallel zu den Übungen kann dann der Lückentext ausgefüllt werden. Diese Übung kann beliebig oft wiederholt werden, bis der Umgang mit der Maus gut beherrscht wird. Der erste Einstieg in die Übung wird vom Trainer oder von der Trainerin begleitet. Der*die Trainer*in erklärt, wie man zur Übung gelangt und wie die Übung funktioniert. Anschließend arbeiten die Teilnehmer*innen möglichst alleine bzw. sie können sich bei Fragen gegenseitig helfen. Der*die Trainer*in steht beratend zur Seite, greift aber nicht aktiv in die Übungen ein. Zur Kontrolle steht das Arbeitsblatt „Arbeiten mit der Maus_Lösung“ zur Verfügung.

Zum Vertiefen für das Selbststudium zu Hause können sich die Teilnehmer*innen das Video <https://www.youtube.com/watch?v=K7eMcdvU4B8> anschauen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Wichtig für einen positiven Lernerfolg ist eine ruhige, lockere und entspannte Atmosphäre. Die Trainer*innen sollten selber sicher mit dem Computer umgehen können und eine positive Einstellung vermitteln, da sich beides auf die Teilnehmer*innen übertragen kann. Die Gruppen sollten eher klein gehalten sein, um den Lernerfolg zu verbessern.

Vorbereitungen

Jede*r Teilnehmer*in sollte einen eigenen Computer/Laptop besitzen (ggfs. Leihgerät zur Verfügung stellen).

Sonstiges

Die Übungen, die mit dem Link <https://www.youtube.com/watch?v=K7eMcdvU4B8> durchgeführt werden, können beliebig oft wiederholt werden, um so das Vokabular und die Fertigkeiten im Umgang mit der Maus zu verbessern.

Arbeiten mit der Maus

Mit dieser Übung verbessern Sie den Umgang mit der Maus

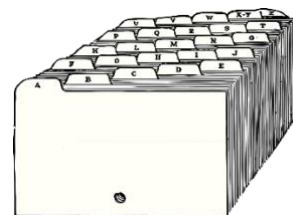
Folgende Begriffe sind in die Lücken einzufüllen: Button, Dialogfenster, Drag and Drop, gedrückt, Link (2x), linken, Maustaste (2x), Menü, Pfeil, Rand, Scrollbars, Tabs

Der Begriff _____ kommt aus dem Englischen und ist eine Bezeichnung für eine Taste bzw. einen Knopf. Solch eine Taste/ein Knopf wird durch das Klicken mit der _____ Maustaste aktiviert.

Eine „Verknüpfung mit einer Internetseite, einer anderen Datei o. Ä., die per Mausklick aktiviert werden kann“ bezeichnet man als _____. Oft verändert sich der Mauszeiger, wenn man ihn über einen _____ bewegt.

Ziehen und Ablegen, das ist die Bedeutung von _____. Klicken Sie auf die Datei oder auf den Ordner, den sie verschieben möchten und halten Sie die linke _____ gedrückt. Schieben Sie nun die Datei oder den Ordner an die Stelle, wo sie gespeichert werden soll.

Ähnlich einem Sortiersystem bei klassischen Ordnern (= Register), können Sie in den _____ Informationen ablegen. Es handelt sich hierbei um eine Art Navigationsleiste.



Oft passt ein Text nicht auf eine Bildschirmseite. Um sich den restlichen Text anzeigen zu lassen, gibt es die _____. Klicken Sie auf diese mit der linken Maustaste und halten diese _____. Ziehen Sie nun die Maus in die gewünschte Richtung, nach oben oder unten, nach rechts oder links.

Tabs lassen sich auch vergrößern und verkleinern. Fahren Sie hierzu mit der Maus an den _____ eines Tabs oder eines Objekts. Sobald sie den Rand berühren, ändert sich die Maus in einen _____. Halten Sie nun die linke _____ gedrückt und ziehen sie in die gewünschte Position.

Um innerhalb eines Programms oder eines Kapitels auf weitere Funktionen zu gelangen, steht Ihnen oft eine Auswahl an weiteren Funktionen zur Verfügung. Man spricht hier von _____.

Hin und wieder kann es passieren, dass ein Link nicht funktioniert oder aufgrund eines Fehlers eine Aktion nicht ausgeführt werden kann. Dann erscheint auf dem Bildschirm ein _____ mit einer Information zum Fehler. Durch Klicken auf ein x oder auf OK schließen Sie es wieder.

Ordnen Sie nun den bekanntesten Fehlern ihre Nummern zu:

Die ist nicht erreichbar oder existiert nicht mehr.	400
Es gibt einen Fehler in der Anfrage.	403
Sie haben keine Erlaubnis, auf diese Seite zuzugreifen.	404

¹ Quelle: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Link>

Bildquellen: pixabay.com

Arbeiten mit der Maus - Lösung

Mit dieser Übung verbessern Sie den Umgang mit der Maus

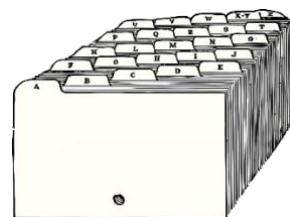
Folgende Begriffe sind in die Lücken einzufüllen: Button, Dialogfenster, Drag and Drop, gedrückt, Link (2x), linken, Maustaste (2x), Menü, Pfeil, Rand, Scrollbars, Tabs

Der Begriff **Button** kommt aus dem Englischen und ist eine Bezeichnung für eine Taste bzw. einen Knopf. Solch eine Taste/ein Knopf wird durch das Klicken mit der **linken** Maustaste aktiviert.

Eine „Verknüpfung mit einer Internetseite, einer anderen Datei o.Ä., die per Mausklick aktiviert werden kann“¹ bezeichnet man als **Link**. Oft verändert sich der Mauszeiger, wenn man ihn über einen **Link** bewegt.

Ziehen und Ablegen, das ist die Bedeutung von **Drag and Drop**. Klicken Sie auf die Datei oder auf den Ordner, den sie verschieben möchten und halten Sie die linke **Maustaste** gedrückt. Schieben Sie nun die Datei oder den Ordner an die Stelle, wo sie gespeichert werden soll.

Ähnlich einem Sortiersystem bei klassischen Ordnern (= Register), können Sie in den **Tabs** Informationen ablegen. Es handelt sich hierbei um eine Art Navigationsleiste.



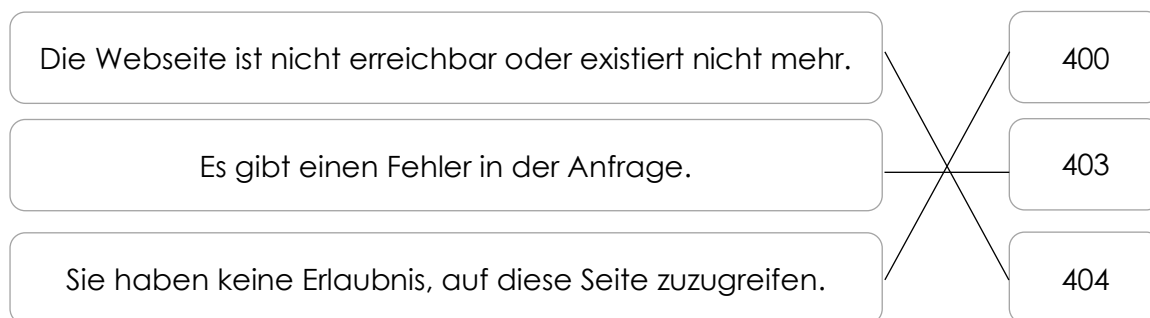
Oft passt ein Text nicht auf eine Bildschirmseite. Um sich den restlichen Text anzeigen zu lassen, gibt es die **Scrollbars**. Klicken Sie auf diese mit der linken Maustaste und halten diese **gedrückt**. Ziehen Sie nun die Maus in die gewünschte Richtung, nach oben oder unten, nach rechts oder links.

Tabs lassen sich auch vergrößern und verkleinern. Fahren Sie hierzu mit der Maus an den **Rand** eines Tabs oder eines Objekts. Sobald sie den Rand berühren, ändert sich die Maus in einen **Pfeil**. Halten Sie nun die linke **Maustaste** gedrückt und ziehen sie in die gewünschte Position.

Um innerhalb eines Programms oder eines Kapitels auf weitere Funktionen zu gelangen, steht Ihnen oft eine Auswahl an weiteren Funktionen zur Verfügung. Man spricht hier von **Menü**.

Hin und wieder kann es passieren, dass ein Link nicht funktioniert oder aufgrund eines Fehlers eine Aktion nicht ausgeführt werden kann. Dann erscheint auf dem Bildschirm ein **Dialogfenster** mit einer Information zum Fehler. Durch Klicken auf ein x oder auf OK schließen Sie es wieder.

Ordnen Sie nun den bekanntesten Fehlern ihre Nummern zu:



¹ **Quelle:** <https://www.duden.de/rechtschreibung/Link>

Bildquellen: pixabay.com

9. 6 Spielerisches Vertraut-Machen mit dem Computer

Kurzbeschreibung

Dieses Modul soll Mut machen im Umgang mit dem Computer. Ziel ist es, die Computerangst zu überwinden. Die Teilnehmer*innen lernen spielerisch, den Computer zu bedienen.

Dauer: 1 UE

Ort

- Kursraum
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Computer/Laptop oder Tablet
- Computermouse
- Internetzugang
- Anleitung „Swing-Tanz“

Sozialform

- Partner*innenarbeit
- Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Computerangst der Teilnehmer*innen zu überwinden
- Motivation, den Computer öfters zu benutzen

Durchführung

Die Teilnehmer*innen machen sich in dieser Unterrichtseinheit spielend mit dem Computer vertraut. Der*die Trainer*in stellt einige Spiele kurz vor und stellt die Links zur Verfügung. Jetzt darf gespielt werden. Anbei einige Vorschläge von Spielen.

- <https://g.co/doodle/xbav8f6> (Swing-Tanz mit „Anleitung_Swing-Tanz“ für den*die Trainer*in)
- <https://www.silvergames.com>: Solitär, pipe flow, mahjong, Tetris, Kreuzworträtsel u.a.
- Sudokus und Kreuzworträtsel online lösen

Didaktisch-methodische Hinweise

Wichtig für einen positiven Lernerfolg ist eine ruhige, lockere und entspannte Atmosphäre. Die Trainer*innen sollten selber sicher mit dem Computer umgehen können und eine positive Einstellung vermitteln. Die Gruppen sollten eher klein gehalten sein.

Vorbereitungen

Der*die Trainer*in sollte dafür Sorge tragen, dass jede*r Teilnehmer*in einen eigenen Computer/Laptop besitzt (ggfs. Leihgerät zur Verfügung stellen).

Sonstiges

Je nach Interessenslage der Teilnehmer*innen, können weitere Spiele ausgesucht werden.

Anleitung Swing-Tanz

Ziel:

Umgang mit digitalen Tools (Maus und Tastatur), Motorik trainieren

Ablauf:

Die Teilnehmer*innen geben folgenden Link ein: <https://g.co/doodle/xbav8f6>
Durch Klicken auf den Pfeil wird das Spiel gestartet. Die Teilnehmer*innen wählen aus, ob sie alleine oder zu zweit spielen wollen. Zu Beginn empfiehlt sich, das Spiel alleine zu spielen. Eine kurze Spielanleitung folgt, die mit O.K. bestätigt wird. Ein Musikstück ertönt und eine Note tanzt über den Bildschirm. Jedes Mal, wenn ein Buchstabe aufleuchtet, muss die markierte Taste (f, j, d, k) im entsprechenden Takt gedrückt werden. Nach dem Ende des Lieds erfolgt eine kurze Auswertung. Durch Klicken auf Weiter erfolgt das nächste Musikstück.



Rahmen:

Selbstlernaufgabe zuhause oder im Kursraum

Material:

Computer, Smartphone oder Tablet



Reflexion:

Im Plenum wird beim nächsten Mal aufgelöst. Wie ist es den Teilnehmer*innen gegangen?

Quellen: <https://g.co/doodle/xbav8f6>

10. Resilienz

Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandskraft, die es Menschen ermöglicht, selbst widrigste Situationen, Krisen oder Schicksalsschläge ohne bleibende psychische Schäden zu bewältigen. Resilienz heißt im Englischen „resilience“, was so viel wie „Spannkraft, Elastizität“ bedeutet. Resiliente Menschen, also Menschen mit „seelischer Widerstandskraft“, vermögen trotz belastender Situationen ihre psychische Gesundheit zu erhalten und können auch in schwierigen Lebenssituationen auf Ressourcen zugreifen und Krisen sogar als Anlass für Entwicklung und persönliches Wachstum nutzen (vgl. Welter-Enderling & Hildenbrand, 2006, S. 13). Gerade dieses Zugreifen auf die eigenen Ressourcen und das Bewusstsein darüber, hilft in schwierigen Situationen – auch in Hinblick auf Lernprozesse.

Ein Ziel dieses Moduls besteht demnach darin, Lerninhalte zu vermitteln, damit sich Teilnehmende an Basisbildungskursen ihrer Ressourcen bewusst werden. Für Teilnehmer*innen mit negativen Lernerfahrungen sind Übungen und das Arbeiten an den eigenen Ressourcen ein sehr wirksames Instrument, um die eigenen Stärken und positiven Einflussfaktoren im eigenen Leben zu erkennen.

10. 1 Fünf Schritte zu mehr Resilienz

Kurzbeschreibung

Mindmap mit aktivierenden Fragen zum Thema Resilienz - Generieren aus dem Inneren. Vertiefung des Themas mittels Video und anschließendem Arbeitsblatt mit Fragen zum Video.

Dauer

1,5 UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

- Flipchart
- Computer oder Smartphones,
- Internetzugang: <https://www.youtube.com/watch?v=m0kdRNFdN8k>
- Arbeitsblätter

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Partner*innenarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Definition und Erfahrungen mit Resilienz
- Tipps zu mehr Resilienz im Alltag
- Hörverstehen
- Gruppendynamik stärken

Durchführung

Auf ein Flipchart wird die Frage: „Was ist Resilienz/Widerstandsfähigkeit?“ in Form einer Mindmap geschrieben und diese an die Teilnehmer*innen gestellt. Der*die Trainer*in überlässt nun den Teilnehmenden das Wort und sammelt die generierten Antworten auf Flipchart. Wenn Pausen entstehen wiederholt der*die Trainer*in die Frage.

Wenn die Frage ausgeschöpft ist und das Sammeln der Begriffe beendet ist, wird die nächste Frage gestellt: „Wie und wann bin ich bereits resilient/widerstandsfähig?“; „Wie und wann war ich bereits resilient/widerstandsfähig in der Vergangenheit?“

Video zum Thema „Resilienz“ – Dr. Eva Wlodarek; „(...) 5 Tipps, um an Krisen und Schicksalsschlägen nicht zu zerbrechen.“

<https://www.youtube.com/watch?v=m0kdRNFdN8k>

Arbeitsblatt „5 Schritte zu mehr Resilienz“ mit (Reflexions-) Fragen zum Video.

Im Anschluss an das Video erhalten die Teilnehmer*innen das Arbeitsblatt mit Fragen, die gemeinsam mit einem*r Partner*in beantwortet werden sollen.

Am Ende sollen die Teilnehmenden eigenständig für die kommenden Wochen zwei Dinge überlegen, die sie tun können, um ihre Resilienz zu stärken. Dafür sollen sie sich auch ein Zeitlimit setzen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Als Trainer*in ist es in jedem Fall hilfreich, sich zuvor mit dem Thema Resilienz auseinanderzusetzen. Hierfür gibt es unzählige Literatur und einige gute Internetquellen (s. Quellen).

Vorbereitungen

Computer mit Internetzugang und großem Bildschirm zum gemeinsamen Ansehen des Videos
Arbeitsblätter ausdrucken (oder ggf. auf eine Lernplattform stellen, die die Teilnehmer*innen dann downloaden und zuhause bearbeiten können)

Varianten

Video und Arbeitsblatt können wahlweise auch als Selbstlernaufgabe aufgegeben werden und im Plenum nachbesprochen werden.

5 Schritte zu mehr Resilienz

Sehen Sie sich das Video von Dr. Eva Wlodarek zum Thema Resilienz unter folgendem Link an: <https://www.youtube.com/watch?v=m0kdRNFdN8k>. Arbeiten Sie gemeinsam mit einem Partner oder einer Partnerin

- 1) Dr. Eva Wlodarek spricht über Resilienz: Woher kommt dieser Begriff?
- 2) Was ist Resilienz und wofür brauchen wir Resilienz?
- 3) Dr. Eva Wlodarek sagt, Resilienz kann man lernen. Welche Tipps gibt sie zum Resilienz-

Training:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Sie zitiert einen Philosophen namens Søren Kierkegaard, der sagte:

„Das Leben wird vorwärts gelebt, aber rückwärts verstanden.“

- 1.) Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder ihrer Partnerin über dieses Zitat. Wie verstehen Sie das Zitat?

- 2.) Überlegen Sie für sich selbst für die kommenden Wochen zwei Dinge, die Sie tun können, um Ihre Resilienz zu stärken (Setzen Sie sich dafür auch ein Zeitlimit).

- 3.) **Meine Aufgabe 1, um meine Resilienz zu stärken**

Meine Aufgabe 2, um meine Resilienz zu stärken

*Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.
(Jean Anouilh)*

10. 2 Einen Schritt machen

Kurzbeschreibung

Bewegungsübung

Welche Ressourcen helfen, einen Schritt aus einer stagnierenden Situation zu machen (in Richtung Problemlösung)?

Was braucht es, um den nächsten Schritt zu tun und wieder Bewegung in die Situation zu bringen?

Dauer

1 UE

Ort

- Kursraum
- Im Freien

Materialbedarf/ Medien

- Anleitung
- Kärtchen mit Ressourcen von der Trainerin bzw. dem Trainer vorbereitet (Durchhaltevermögen, Selbstvertrauen...)

Sozialform

Einzelarbeit im Plenum mit Trainer*in als Begleiter*in

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

Bewusstmachen von vorhandenen und noch ausbaubaren Kompetenzen/Ressourcen.

Durchführung

Welche Ressourcen helfen, einen Schritt aus einer stagnierenden Situation zu machen (in Richtung Problemlösung)?

Es gibt Situationen im Leben, wo man das Gefühl hat, nicht weiter zu kommen. Es fühlt sich an, als würde alles stagnieren. Der Eindruck entsteht, dass es nicht vor und nicht zurück geht. Was braucht es, um den nächsten Schritt zu tun und wieder Bewegung in die Situation zu bringen? Die Teilnehmer*innen nehmen sich fünf bis zehn Minuten Zeit und reflektieren Situationen, in denen sie gerade nicht weiterkommen (beruflich). Der*die Trainer*in bereitet zuvor selbst passende Kärtchen vor, auf denen unterschiedliche Kompetenzen bzw. Ressourcen stehen (z. B. Mut, Ausdauer, Empathie, Achtsamkeit, Humor, Durchsetzungsvermögen, Organisationsfähigkeit). Die Übung wird einzeln durchgeführt im Beisein der anderen Teilnehmer*innen als Beobachter*innen.

- 1.) Person A schildert die aktuelle Situation, in der sie nicht weiterkommt und die Situation wie sie wünschenswert wäre. Sie stellt sich an einem Ende des Raums auf, sodass für etwaige Schritte genug Platz ist. Am anderen Ende des Raums (oder in der Mitte) ist die Situation, so wie die Person es als wünschenswert empfindet.
- 2.) T (Trainer*in): „Wie fühlen Sie sich jetzt, wenn Sie über die Situation sprechen?“, „Wo im Körper spüren Sie das (Gefühl)?“, „Wie stehen Sie da?“ (stabil; unsicher etc.)
- 3.) T: kann die Person anleiten, sich durch bewusstes Atmen (3x tiefes Ein- und Ausatmen) mit dem Boden unter ihr zu verbinden.
- 4.) Person A soll sich nun Kärtchen mit den passenden Ressourcen/Kompetenzen auswählen, die ihr dabei helfen einen Schritt in der jetzigen Situation zu machen.
- 5.) T: „Wie geht es Ihnen jetzt, wenn Sie mit diesen Ressourcen ausgestattet sind?“, „Können Sie einen (oder mehrere Schritte) machen?“, „Wenn Sie den Impuls verspüren, einen Schritt zu machen, folgen Sie dem Impuls!“
- 6.) Person A macht, wenn es stimmig ist, ausgestattet mit den Ressourcen, einen oder mehrere Schritte.
- 7.) T: „Wie ist es jetzt?“, „Hat sich etwas verändert?“, „Was liegt hinter Ihnen?“, „Was liegt vor Ihnen?“
- 8.) Die Übung ist beendet, wenn Person A den Eindruck hat, „angekommen“ zu sein.

Reflexion:

Welche Ressourcen/Kompetenzen sind bereits da? Wie kann die Person an bestimmten Kompetenzen noch arbeiten?

Wie hat die Gruppe Person A während der Übung empfunden?

Didaktisch-methodische Hinweise

Da diese Übung mit jedem*r Teilnehmer*in einzeln durchgeführt wird und die anderen Teilnehmer*innen als Beobachter*innen fungieren, empfiehlt es sich, je nach zeitlichem Rahmen, mit max. zwei Teilnehmer*innen pro Einheit zu arbeiten.

Vorbereitungen

Anleitung für Trainer*innen durchlesen

Kärtchen mit Ressourcen vorbereiten (Durchhaltevermögen, Selbstvertrauen...)

Varianten

Dieselbe Übung kann man auch zum Erreichen eines Ziels durchführen: „Welche Kompetenzen braucht es, um ein bestimmtes berufliches Ziel zu erreichen?“

10. 3 Mein Energiekonto

Kurzbeschreibung

Reflexion/ Bewusstmachen über: Welche Dinge, Personen, Tätigkeiten, Hobbys etc. geben Ihnen in Ihrem Leben Energie? Was kostet Sie Energie? In einer Tabelle notieren die Teilnehmer*innen ihre Antworten.

Dauer

1 UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

- Flipchart
- Arbeitsblatt „Mein Energiekonto“

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

Bewusstmachen von Ressourcen/ Dingen, die Energie geben und Dingen, die Energie kosten.

Durchführung

Die Teilnehmer*innen erhalten das Arbeitsblatt „Mein Energiekonto“ und reflektieren über: Welche Dinge, Personen, Tätigkeiten, Hobbys etc. geben ihnen in ihrem Leben Energie? Was kostet Sie Energie? Daran anschließend werden die Antworten in einer Tabelle notiert und von dem*der Trainer*in auf einer Flipchart gesammelt.

Auf einer Skala von 1 -10 kreuzen die Teilnehmer*innen an, wo Sie heute stehen. Wie sieht es heute auf ihrem Energiekonto aus? Was hat heute Energie gegeben oder genommen?

Varianten

Auch als Selbstlernaufgabe geeignet.

Mein Energiekonto

Welche Dinge, Personen, Tätigkeiten... geben Ihnen in Ihrem Leben Energie?

Was kostet Sie Energie? Schreiben Sie beides in die Tabelle!

Mein Energiekonto	
Einzahlung Was gibt mir Energie?	Auszahlung Was kostet mich Energie?
z. B. Spazieren gehen	z. B. Streit in der Arbeit

Wie sieht es heute auf Ihrem Energiekonto aus?

Wo stehen Sie heute und warum? Was hat heute Energie gegeben oder genommen? Kreuzen Sie auf der Skala an, wo Sie heute stehen!



10. 4 Mein inneres Mischpult

Kurzbeschreibung

Übung zur Selbstreflexion und zum Bewusstmachen des eigenen Befindens in Bezug auf Lebensfreude, Freude am Lernen, Freude am Kurs, innere Balance, Ausdauer (meine Ziele zu erreichen), Motivation etc.

Dauer

1 UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

Arbeitsblatt „Mein inneres Mischpult“

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

Die Übung fördert Bewusstheit und Reflexion des eigenen Befindens/ der eigenen Lebenssituation und kann in den Alltag eingebaut werden.

Durchführung

Die Teilnehmer*innen erhalten das Arbeitsblatt „Mein inneres Mischpult“.

1. Sie reflektieren: Wie sieht es bei ihnen gerade in Bezug auf Lebensfreude, Freude am Lernen, Freude am Kurs, innere Balance, Ausdauer (meine Ziele zu erreichen), Motivation ...aus?

Auf einer Skala von 0 – 10 machen die Teilnehmer*innen zum jeweiligen Lebensbereich dort ein Kreuz, wo sie sich ihrer Wahrnehmung nach gerade befinden. Ist die Anzeige in einem Bereich sehr niedrig, können die Teilnehmer*innen überlegen, was sie brauchen oder tun können, damit die Anzeige steigt. Dies wird anschließend gemeinsam reflektiert.

2. Visualisierung/Imaginationsübung: Die Teilnehmer*innen können sich dann vorstellen, wie sie die Regler ihres Mischpults, wo es für sie erwünscht ist, nach oben schieben.

Didaktisch-methodische Hinweise

Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen und alle Teilnehmenden stellen die Ergebnisse vor, die sie bereit sind, vorzustellen.

Varianten

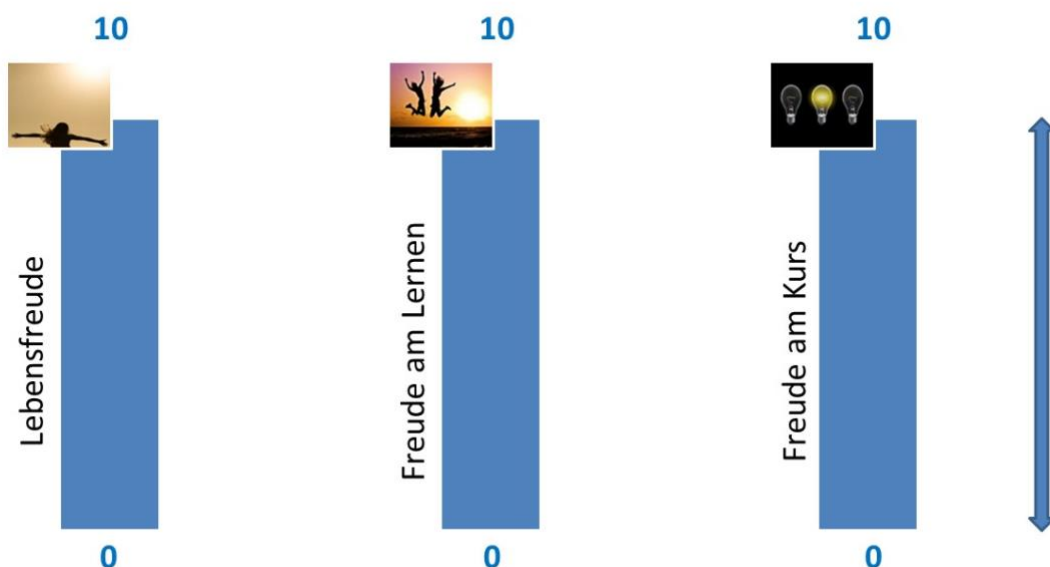
Auch als Selbstlernaufgabe geeignet.

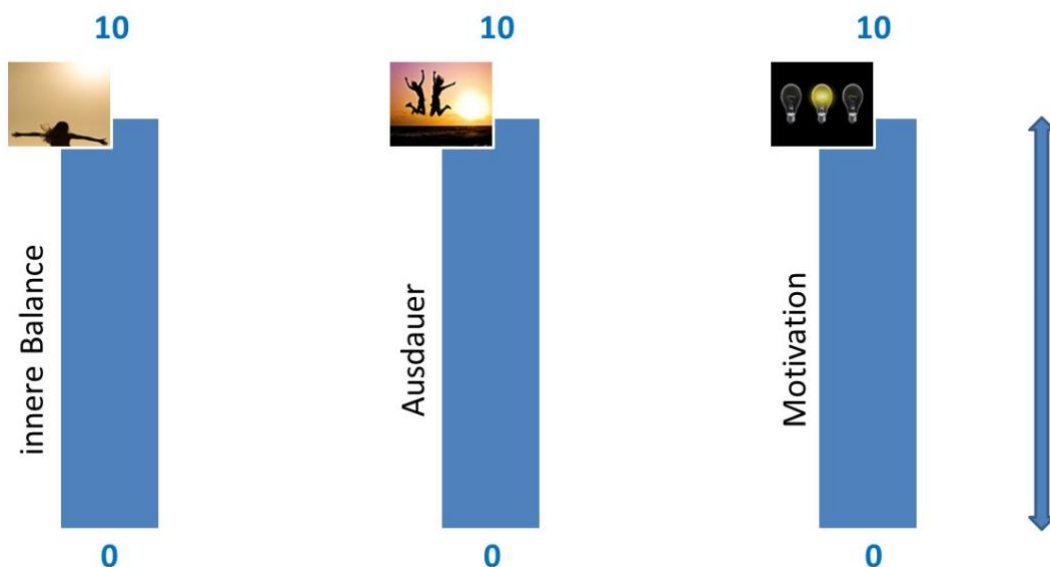
„Mein inneres Mischpult“



Reflektieren Sie ein paar Minuten: Wie sieht es bei Ihnen gerade in Bezug auf Lebensfreude, Freude am Lernen, Freude am Kurs, innere Balance, Ausdauer (meine Ziele zu erreichen), Motivation... aus?

Machen Sie ein Kreuz auf der Skala von 0 – 10, wo Sie sich im jeweiligen Bereich gerade befinden.





Wenn die Anzeige in einem Bereich sehr niedrig ist, Überlegen Sie, was Sie brauchen oder tun können, damit sie steigt.

Übung: Stellen Sie sich dann vor, wie Sie die Regler Ihres Mischpults, wo es für Sie erwünscht ist, nach oben schieben.



Diese Übung können Sie in Ihren Alltag in jeglichen Lebensbereichen einbauen. Die Übung fördert Bewusstheit und Reflexion.

Quelle: pixabay.com

10. 5 Selbstfürsorge

Kurzbeschreibung

Diese Übung dient der Reflexion und des Bewusstmachens über das eigene Befinden in Hinblick der individuellen Freude am Lernen, Freude am Kurs, der Lebensfreude, der Motivation, der inneren Balance sowie der Ausdauer (um bspw. Ziele zu erreichen) und was Teilnehmende tun können, um in diesen Bereichen ggf. zufriedener zu sein. Die Teilnehmer*innen füllen die Grafik eines Korbs aus und stellen sich die Fragen: „Was befindet sich bereits im „Selbstfürsorge-Korb“, was gebe ich noch dazu?“

Dauer: 1 UE

Ort: Kursraum

Materialbedarf / Medien

Arbeitsblatt „Mein Selbstfürsorgekorb“

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

Bewusstmachen und Reflektieren des eigenen Befindens.

Durchführung

Die Teilnehmenden erhalten das Arbeitsblatt „Selbstfürsorge“.

1. Die Teilnehmer*innen nehmen sich fünf Minuten Zeit, um zu überlegen: Erlaube ich mir, gut für mich zu sorgen? Was tue ich bereits, um gut für mich zu sorgen? Was kann und möchte ich noch gerne für mich tun?
2. Was befindet sich bereits in meinem Selbstfürsorge-Korb? Was gebe ich noch hinzu?
3. Die Teilnehmer*innen schreiben „in den Korb“ (Grafik) hinein, was sie bereits in ihrem Korb haben und was sie noch gerne in ihren Selbstfürsorge-Korb geben möchten.

Didaktisch-methodische Hinweise

Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen, jede*r Teilnehmende stellt ihre Ergebnisse vor. Die Teilnehmenden teilen in der Gruppe nur das, wozu sie bereit sind.

Varianten

Auch als Selbstlernaufgabe geeignet.

Mein Selbstfürsorge-Korb

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um zu überlegen: Erlaube ich mir, gut für mich zu sorgen? Was tue ich bereits, um gut für mich zu sorgen? Was kann und möchte ich noch gerne für mich tun?

Was befindet sich bereits in meinem Selbstfürsorge-Korb? Schreiben Sie dies „in den Korb“ hinein.



Was gebe ich noch hinzu? Schreiben Sie, was Sie noch gerne in Ihren Selbstfürsorge-Korb geben möchten.

z.B. Essen – Trinken – ausgewogene/gesunde Ernährung – Entspannung – Bewegung – auf die Signale meines Körpers achten – das machen, was mir Freude macht (Hobbys etc.) – genießen – ein gutes Buch lesen – meine Lieblingsmusik hören – Zeit mit lieben Menschen verbringen – über meine Gefühle sprechen – mich persönlich weiterentwickeln – an meinen Zielen arbeiten – optimistisch sein – mir selbst Anerkennung schenken für das, was ich erreicht/geschafft habe – Vertrauen in mich...

Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/korb-einkaufskorb-freigestellt-1710064/>



Quelle: Hildenbrand, B. & Welter-Enderlin, R. (2006): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg, Carl-Auer Verlag.

11. Querschnittsthemen

Basisbildungskurse sind durch eine hohe Teilnehmendenorientierung gekennzeichnet. Die Lernfelder Sprache, Mathematik, Lernen lernen und IKT decken eine große Bandbreite an Möglichkeiten für die Lerninhalte ab. In der Praxis stellt sich immer wieder heraus, dass es auch Themen, die als Querschnittsmaterien miteinfließen, in Kursangeboten braucht. Diese Querschnittsthemen fließen in alle Lernfelder mit ein und durchziehen diese latent. Querschnittsthemen ergeben sich aus den Kontexten der Teilnehmer*innen und beziehen sich auf deren individuellen Herausforderungen im Alltag und/oder im Beruf. Die persönlichen Interessen stehen diesbezüglich auch im Vordergrund. Durch den Einbezug von Querschnittsthemen wird die Perspektivenentwicklung der Teilnehmenden gefördert. Die Inhalte werden dadurch an die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen angepasst und es wird auf die Bedarfe eingegangen.

11. 1 Bildbeschreibungen

Kurzbeschreibung

Durch Vorlage einer Auswahl an Bildern werden die Teilnehmenden motiviert, eigene Texte zu verfassen. Die Motive können frei gewählt werden, oder es erfolgt seitens der Kursleitung ein Themenschwerpunkt (z.B. Jahreszeiten, Lebensmittel, Landschaften etc.)

Dauer

3-4 UE

Ort

- Kursort
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

Arbeitsblätter mit einer Auswahl an Bildern.

Sozialform

Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Texte schreiben
- Satzstellung
- Tempus
- Anregung der Fantasie der Teilnehmenden

Durchführung

Die Teilnehmenden erhalten ein Arbeitsblatt mit Bildern und werden motiviert, einen Text zu verfassen. Die Länge/Anzahl der Wörter sollte auf die Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Die konkrete Aufgabenstellung kann in Hinblick auf eine bestimmte Tempusform erfolgen. So besteht auch die Möglichkeit, bestimmte Fragen zur Beantwortung im Text zu formulieren – z.B. Wer oder was ist auf dem Bild zu sehen? Wo könnte dieses Bild entstanden sein? Wer könnte das Bild gemacht haben?

Didaktisch-methodische Hinweise

Die Aufgabenstellung an die Teilnehmenden anpassen, um nicht zu unter- und zu überfordern. Ausreichend Zeit anberaumen. Bei Startschwierigkeiten unterstützen und die Methode ausführlich erklären. Gegebenenfalls vor der Bildbeschreibung die Bilder gemeinsam besprechen.

Vorbereitungen

Lernunterlagen mit Bild(ern) -> z.B. von pixabay.com

Aufgabenstellung beschreiben -> Anzahl der Wörter, Tempus etc.

Varianten

Verschiedene Schwierigkeitsstufen einbauen – z.B. Text zuerst im Präsens, dann gleichen Text im Perfekt verfassen.

Sonstiges

Die Teilnehmenden können gegebenenfalls eigene Motive fotografieren und eine Beschreibung verfassen.

Bildbeschreibung	
------------------	--



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Bildquellen: pixabay.com

Bildbeschreibung



Schreiben Sie eine Geschichte zu den Bildern (ca. 100 Wörter im Präsens).

die kärntner
volkshochschulen

**Kärntner
Bildungswerk**
Partner für Bildung & Kultur

VEREIN FÜR www.bildungundlernen.at
BILDUNG & LERNEN



 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Gefördert aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung

Bildbeschreibung	
------------------	--



2. Schreiben Sie die Geschichte auf (ca. 100 Wörter).

[illegible]

die kärntner
volkshochschulen

Kärntner Bildungswerk
Partner für Bildung & Kultur

VEREIN FÜR www.bildungundlernen.at
BILDUNG & LERNEN



 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Gefördert aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung

11. 2 Fortsetzungsgeschichten

Kurzbeschreibung

Diese Übung kommt zur Kompetenzerweiterung im Lernbereich Sprache (sinnerfassendes Lesen, Schreiben und Rechtschreiben) zum Einsatz. Durch kurze Fortsetzungsgeschichten wird die Neugier der Teilnehmenden geweckt und die Freude an der Weiterarbeit steigt. Zum einen können Fragen zum Inhalt gestellt werden, zum anderen bspw. Nomen, Verben oder Adjektive markiert werden. Je nach Möglichkeiten der Teilnehmenden kann die Geschichte im Perfekt, Futur und/oder Präteritum durch die Teilnehmenden verschriftlicht werden.

Dauer

Über mehrere Kurseinheiten

Ort

- Kursraum
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

Bereitstellung der Texte

Sozialform

Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Sinnerfassendes Lesen
- Rechtschreibung und Grammatik
- Durchhaltevermögen

Durchführung

Die Teilnehmenden erhalten Informationen über eine längerfristige Arbeitsaufgabe und den Sinn der Aufgabenstellung. Einmal pro Woche kann ein neuer Teil der Fortsetzungsgeschichte den Teilnehmenden übermittelt werden.

Didaktisch-methodische Hinweise

Je nach Sprachniveau und Möglichkeiten der Teilnehmenden kommen Arbeitsblätter und Arbeitsaufgaben zum Einsatz.

Vorbereitungen

Längerfristige Planung einer Geschichte, die laufend ergänzt wird. Überlegungen zu den Arbeitsaufgaben für die Teilnehmenden.

Varianten

Zusätzlich zu den Aufgabenstellungen kann ein Rätsel miteingebaut werden.

Ein Familienessen (Teil 1)

Familie Müller feiert den 80. Geburtstag des Großvaters und alle Familienmitglieder sind eingeladen. Sie treffen sich an einem Sonntag zum Mittagessen im Restaurant „Mittagsläuten“. Andrea und Martin sitzen mit ihren Kindern Elke, Hermann und Anna an einem Tisch am Fenster. Am Nebentisch links sitzt die Schwester von Martin. Sie heißt Doris. Rechts von Doris sitzt ihr Ehemann Walter. Gegenüber sitzen die Kinder Tamina und Paul. Am Tisch in der Mitte des Raums sitzt Großvater Herbert. Rechts neben ihm sitzt seine Ehefrau Mathilda. Neben Mathilda sitzt ihre Schwester Rosi.

Zum Essen gibt es entweder Hühnerbrust mit Reis oder Wiener Schnitzel mit Kartoffeln. Andrea und Martin bestellen das Schnitzel, die Kinder Elke, Hermann und Anna bestellen das Wiener Schnitzel.

Doris und Walter essen auch das Wiener Schnitzel. Die Kinder von Doris und Walter bestellen die Hühnerbrust. Großvater Herbert und Großmutter Mathilda möchten auch das Wiener Schnitzel. Rosi will keines der Menüs und bestellt Spargel mit Kartoffeln, weil sie kein Fleisch essen möchte. Nachdem alle das Essen bestellt haben, kommt auch Klaus, der Ehemann von Rosi, verspätet zur Feier.

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

1. Wann und wo findet die Feier statt?

2. Wie heißt der Ehemann von Doris?

3. Was isst Andrea?

4. Wie heißt die Schwester von Mathilda?

5. Was isst das Geburtstagskind?

6. Wer sitzt neben Rosi?

7. Wie viele Wiener Schnitzel werden bestellt?

8. Wie viele Gäste sind bei der Feier?

9. Warum bestellt Rosi Spargel mit Kartoffeln?

10. Wie viele Personen sitzen beim Fenstertisch?

Ein Familienessen (Teil 2)

.....Das Mittagessen haben nun alle Gäste bestellt. Andrea trinkt einen Apfelsaft. Ihr Mann Martin bestellt ein kleines Bier. Die Kinder Elke, Hermann und Anna trinken einen Apfelsaft mit Wasser. Doris geht es nicht so gut und daher möchte sie einen Kamillentee. Walter trinkt auch ein kleines Bier. Tamina und Paul trinken eine Zitronenlimonade. Der Großvater und seine Frau Mathilda wollen zum Essen ein Glas Rotwein. Klaus und Rosi trinken ein Glas Weißwein. Der Wein schmeckt ihnen aber nicht und sie schicken ihn zurück. Stattdessen nehmen sie auch jeweils ein Glas Rotwein.

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

1. Wer trinkt Bier?

2. Was trinkt Elke?

3. Warum bestellt Doris Kamillentee?

4. Was trinken Klaus und Rosi?

5. Wie viele Gläser Bier werden bestellt?

Ein Familienessen (Teil 3)

.....Alle Gäste haben ihre Getränke und das Mittagessen. Nach der Hauptspeise kommt der Kellner und fragt alle Gäste, welche Nachspeise sie bestellen möchten. Es gibt Schokoladentorte oder einen Eisbecher. Andrea möchte einen Eisbecher. Ihr Mann Martin hätte gerne die Schokoladentorte. Die Kinder Elke, Hermann und Anna bestellen jeweils den Eisbecher. Doris fühlt sich nicht so gut und bestellt kein Dessert. Walter entscheidet sich für die Schokoladentorte. Tamina und Paul möchten einen Eisbecher. Der Großvater und seine Frau Mathilda nehmen auch einen Eisbecher. Da sie aber schon sehr satt sind, bestellen sie nur einen Eisbecher, den sie gemeinsam essen werden. Klaus und Rosi entscheiden sich für die Schokoladentorte. Walter ändert noch seine Meinung und möchte lieber den Eisbecher haben.

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

1. Wer isst Schokoladentorte?

2. Was isst Elke?

3. Warum bestellt Doris keine Nachspeise?

4. Was bestellen Klaus und Rosi?

5. Was gibt es zum Dessert?

6. Wie viele Eisbecher werden bestellt?

7. Warum bestellen der Großvater und die Großmutter nur einen Eisbecher?

11. 3 Zeitung lesen

Kurzbeschreibung

Diese Übung kommt zur Erweiterung der Sprachkompetenzen (sinnerfassendes Lesen, Rechtschreibung), der Medienkompetenz und der politischen Basisbildung zum Einsatz. Die Teilnehmer*innen suchen sich einen Zeitungsartikel aus bzw. kann ein Artikel vorgegeben werden. Zum einen können Fragen zum Inhalt gestellt werden oder in der Gruppe zu dem Inhalt diskutiert werden.

Dauer

1 - 2 UE

Ort

Kursraum

Materialbedarf / Medien

Zeitungsartikel bzw. Zeitungen

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Sinnerfassendes Lesen
- Rechtschreibung und Grammatik
- (kritische) Medienkompetenz/-nutzung
- politische Basisbildung

Durchführung

Die Teilnehmenden erhalten eine Zeitung bzw. einen Zeitungsartikel und erarbeiten eigenständig oder in der Gruppe den Inhalt des Textes. Je nach Möglichkeiten der Teilnehmenden kann eine Zusammenfassung geschrieben und vorgetragen werden oder es wird in der Gruppe darüber diskutiert.

Didaktisch-methodische Hinweise

Die Aufgabenstellung an die Teilnehmer*innen anpassen, um Über- bzw. Unterforderung zu vermeiden.

Vorbereitungen: Auswahl von Zeitungsartikeln bzw. Zeitungen.

Varianten

Zusätzlich können weitere Aufgabenstellungen (z.B. Fokus auf Zeiten oder Wortarten) miteingebaut werden

11. 4 Suchsel

Kurzbeschreibung

Ein Suchsel ist eine Rätselform, bei der in einem Gitternetz nach bestimmten Wörtern gesucht wird und die als Konzentrations- und Wortschatzübung zum Einsatz kommen kann. Es können vorbereitete Blätter zum Einsatz kommen bzw. können die Teilnehmenden zur Übung digitaler Kompetenzen unter Anleitung eigenständig Suchsel nach bevorzugten Themengebieten (z.B. Lebensmittel, Kleidung) online erstellen und ausdrucken. Die Schwierigkeitsstufen können für jedes Suchsel individuell ausgewählt werden. Online unter: www.suchsel.net

Dauer: 30 Minuten und länger, je nach Schwierigkeitsgrad

Ort: • Kursraum • Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Vorbereitete Suchsel Arbeitsblätter
- Computer, Laptop
- Internetzugang
- Drucker

Sozialform: Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Konzentrationsübung
- Leseübung
- Wortschatzübung

Durchführung

Je nach Interessensgebieten und Möglichkeiten der Teilnehmenden werden Suchsel erstellt. Diese können während der Kurseinheit oder Zuhause erarbeitet werden; die Lernenden haben die Möglichkeit, selbst ein Rätsel unter Anleitung zu erstellen; erweitert kann diese Übung werden, indem z.B. gesuchte Pflanzenarten oder Blumen nebenbei auch mithilfe des Internets zur Veranschaulichung gesucht werden

Didaktisch-methodische Hinweise

Schwierigkeitsstufen an die Möglichkeiten und Interessensgebiete der Teilnehmenden anpassen.

Vorbereitungen: Suchsel erstellen und ausdrucken.

Varianten: Auswahl verschiedener Schwierigkeitsstufen bei der Erstellung.

Sonstiges:

Teilnehmer*innen können motiviert werden, eigene Suchsel im Computer, Laptop zu erstellen.

11. 5 Lernsoftware Beluga

Kurzbeschreibung

„Beluga“ ist eine Lernsoftware, die von der VHS Oldenburg/Deutschland bereits vor längerer Zeit entwickelt wurde und seitdem laufend adaptiert wird. Das Lernprogramm bedient mit Übungen auf der Wortebene inkl. Rechtschreibtraining die Bereiche Lesen und Schreiben, mit Übungen zu den Grundrechnungsarten den Bereich Rechnen. Die Lernbereiche können entweder allgemein oder bezogen auf folgende Berufsgruppen trainiert werden: Bauhelfer, Garten, Kraftfahrer, Küche, Maler, Pflege und Reinigung. Alle Übungen sind in Form unterschiedlicher Lernspiele aufbereitet. Nutzung und Handhabung sind unkompliziert und mit Audioausgabe unterstützt. Eine Registrierung ist nicht notwendig. Die Lernsoftware steht als Webanwendung oder App zur Verfügung.

Ort

- Kursraum
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

- (internetfähiges) Endgerät
- Internetzugang
- op. Kopfhörer
- Download- Link: <https://abc-projekt.de/beluga/>

Sozialform

- Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Üben von lautgetreuem sowie regelgebundenem Wortmaterial
- Üben der Grundrechnungsarten
- Trainieren digitaler Kompetenzen

Durchführung

Die Lernsoftware kann über den oben genannten Link direkt als Webanwendung aufgerufen oder als App dauerhaft am Endgerät installiert werden. Da für die Nutzung keine Registrierung und auch keine Benutzerdaten notwendig sind, ist der Zugang besonders niederschwellig und unkompliziert. Im Kurs kann die Software mit ihren unterschiedlichen Übungsmöglichkeiten der gesamten Gruppe vorgestellt werden. Passt die Aktivität nicht für die gesamte Gruppe, so kann die Lernsoftware im Einzelsetting mit interessierten Teilnehmenden erkundet werden.

Didaktisch-methodische Hinweise

Auch wenn Beluga einfach und übersichtlich aufgebaut ist, wird empfohlen, sich als Trainer*in im Vorfeld ausreichend mit der Software zu befassen. Ebenso kann individuelle Unterstützung für die Teilnehmenden bei der Erstinstallation und dem erstmaligen Einstieg in das Programm hilfreich sein. Grundsätzlich kann man im Programm selbst nicht sehr viel falsch machen.

Daher lernen die Teilnehmenden über „Versuch und Irrtum“ zumeist sehr schnell, wie die einzelnen Lernspiele und Übungen funktionieren. Konkrete Fragen ergeben sich in der Regel in genau dieser Phase.

Vorbereitungen

Vor der Nutzung der Lernsoftware müssen die technische Ausstattung bzw. die technischen Voraussetzungen überprüft werden. Neben entsprechenden Endgeräten müssen auch eine stabile Internetverbindung sowie ein entsprechendes Datenvolumen bei privater Nutzung gewährleistet sein

11. 6 Learning Snack

Kurzbeschreibung

Das online Tool „learning snack“ ist ein Frage-Antwort-Spiel für das Smartphone oder im Browser und ermöglicht es Teilnehmenden interaktiv, Lerninhalte zu erarbeiten, die sie von Seiten des Trainers bzw. der Trainerin übermittelt bekommen. Online unter: <https://www.learningsnacks.de/#/welcome?channel=Learning%20Snacks>

Dauer:

Distance Learning

Ort:

Distance Learning

Materialbedarf / Medien

- Computer, Laptop, Tablet, Smartphone
- Internetzugang
- Learning snack Account (Trainer*in)

Sozialform:

Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Distance Learning
- Erarbeitung digitaler Kompetenzen
- Orts-und zeitungebundenes Lernen

Durchführung

Nach den Interessensgebieten der Teilnehmenden bereitet der*die Trainer*in learnings snacks auf www.learningsnack.de (Registrierung notwendig) vor: zunächst „meine learning snacks“ anklicken, Titel eingeben (z.B. Perfekt, Vokabeln), Begriffe eingeben, Fotos nach Bedarf hinzufügen und Fragen erstellen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Learning snacks sind für Personen geeignet, die schon grundlegende Kompetenzen im Umgang mit Lernapps haben bzw. diese verbessern wollen; die Anwendung funktioniert am Smartphone, Tablet, Computer und Laptop.

Vorbereitungen

Erstellung von Learning snacks für die Teilnehmenden nach Themengebieten.

Varianten

Je nach Möglichkeiten können verschiedenen Schwierigkeitsstufen bei den diversen Lernsets zur Anwendung kommen. Die Teilnehmenden können motiviert werden, eigene learning snacks zu erstellen.

11. 7 Quizlet

Kurzbeschreibung

In einem Quizlet lassen sich Onlineübungen zu verschiedenen Themen erstellen. Quizlet dient als Lernspiel, um sich Begriffe, Formeln, Zahlen etc. besser zu merken. Die Teilnehmenden erlernen Lerninhalte mithilfe von Bildern (visuelles Lernen). Das Online-Spiel kann jederzeit vom Smartphone, Tablet oder PC aus gespielt werden. Online unter: www.quizlet.com. Eine Registrierung für alle Nutzer*innen ist erforderlich.

Dauer

Distance Learning

Ort

- Distance Learning
- Kurs

Materialbedarf / Medien

- Internetzugang
- Tablet, Computer, Laptop und/oder Smartphone
- Emailadresse aller Nutzer*innen für Registrierung

Sozialform

- Gruppe
- Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Distance Learning
- Erarbeitung digitaler Kompetenzen
- Orts-und zeitungebundenes Lernen

Durchführung

Nach den Interessensgebieten der Teilnehmenden bereitet die Kursleitung die verschiedenen Lernsets auf www.quizlet.com (Registrierung notwendig) vor: „Lernset erstellen“ anklicken, Titel eingeben (z.B. Verkehrszeichen, Vokabeln); Begriffe eingeben; Fotos hinzufügen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Quizlet ist für Personen geeignet, die schon grundlegende Kompetenzen im Umgang mit Lernapps haben bzw. diese verbessern wollen.

Vorbereitungen

Erstellung von Lernsets für die Teilnehmenden nach ausgewählten Themengebieten.

Varianten

Je nach Möglichkeiten können verschiedenen Schwierigkeitsstufen bei den diversen Lernsets zur Anwendung kommen. Ebenso ist die Verwendung von bereits erstellten Lernsets und der Zugriff auf Schulbücher möglich.

Sonstiges

Die Anwendung funktioniert am Smartphone wie auch am Tablet, Computer und Laptop.

11. 8 VHS-Lernportal

Kurzbeschreibung

Das Lernportal des deutschen Volkshochschulverbandes e.V. bietet eine gute Möglichkeit, zusätzlich zum Kursgeschehen alltagsbezogenes und berufsrelevantes Lesen, Schreiben für Deutsch als Erst- und Zweitsprache sowie Rechenfertigkeiten am PC, Tablet oder Smartphone zu trainieren. In den genannten Lernbereichen werden „Kurse“ mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten. Zusätzlich sind im Portal Kurse für Deutsch, Mathematik und Englisch zur Vorbereitung auf den Pflichtschulabschluss eingerichtet.

Der Begriff „Kurs“ meint aber nicht eine Kursgruppe, der man mit der Registrierung beitrifft, sondern einfach nur einen Lernbereich mit unterschiedlichsten Übungen. Die Übungen sind sehr kleinschrittig und selbsterklärend aufgebaut. Alle Aufgabenstellungen sind, so wie das gesamte Lernportal zusätzlich, mit einer Audiofunktion hinterlegt. Für den Zweitsprachebereich kann auf die individuelle Muttersprache umgestellt werden, um den Einstieg in das Lernportal zu erleichtern. Das Lernportal kann kostenlos genutzt werden und steht als Webanwendung oder App zur Verfügung.

Ort

- im Kurs
- zuhause

Materialbedarf / Medien

- internetfähiges Endgerät
- Internetzugang
- op. Kopfhörer
- Link: www.vhs-lernportal.de

Sozialform

- Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- ergänzendes, alltags- und berufsbezogenes Training für die Bereiche Lesen, Schreiben und Rechnen
- Training in den Bereichen Deutsch, Mathematik und Englisch als Vorbereitung für den Pflichtschulabschluss
- Training digitaler Kompetenzen
- Training selbstverantwortlichen Lernens

Durchführung

Bevor das Lernportal genutzt werden kann, muss eine einmalige Registrierung erfolgen, um die persönlichen Zugangsdaten zu erhalten. Dafür muss eine E-Mailadresse vorhanden sein. Man kann zu diesem Zweck zwar auch eine Telefonnummer angeben, aber derzeit werden nur bundesdeutsche Nummern akzeptiert. Nach der Registrierung und Erstellung der Zugangsdaten können jene Kurse ausgewählt werden, die für den*die Teilnehmer*in interessant sind. Es ist ratsam, sich zuerst nur für einen oder zwei Kurse zu entscheiden und sich über diese Kurse mit der Arbeit im Lernportal vertraut zu machen. Es können nachträglich jederzeit weitere Kurse ausgewählt werden. Bei einigen Kursen wird zum Einstieg in die Aufgaben vom Programm ein kurzer Test durchgeführt. Damit kann erhoben werden, auf welchem Niveau die betreffende Person mit dem Lernen beginnen sollte. Nach der Auswahl der individuellen Kurse wird vom Programm außerdem automatisch ein*e Tutor*in zugewiesen. Der*die Tutor*in steht zur Verfügung, wenn man Fragen zu den Übungen hat. Man kann ihn*sie per Mail kontaktieren. Grundsätzlich braucht man aber auch gar nicht mit ihm*ihr in Kontakt treten. Für Trainer*innen besteht die Möglichkeit, eigene Kursgruppen mit Teilnehmenden anzulegen. In diesem Fall übernimmt der*die Trainer*in die Tutor*innenrolle.

Didaktisch-methodische Hinweise

Das Lernportal ist sehr übersichtlich und benutzerfreundlich aufgebaut. Dennoch ist es ratsam, sich als Trainer*in bereits vorab ausreichend über die Möglichkeiten und Gegebenheiten im Lernportal zu informieren und sich damit vertraut zu machen. Je nach Niveau der Teilnehmenden wird bei den ersten Einstiegen ins Portal entsprechende Unterstützung notwendig sein. Manchmal muss vielleicht das Ein- und Aussteigen in/aus dem Lernportal vorab trainiert werden, bevor das Üben in den einzelnen Lernbereichen erfolgen kann. Bei anderen Teilnehmenden tauchen hingegen möglicherweise nur zu den einzelnen Übungen Fragen auf und sie können ansonsten sehr selbstständig mit dem Portal arbeiten. Die Arbeit mit dem Lernportal macht in erster Linie Sinn, wenn sie regelmäßig erfolgt. Daher ist die Anfangsphase der Nutzung besonders gut zu begleiten, damit die Teilnehmenden in einen für sie passenden, persönlichen Rhythmus finden und das Üben mit dem Portal in eine Gewohnheit übergehen kann.

Vorbereitungen

Bevor die Nutzung des Lernportals angedacht wird, müssen die technische Ausstattung bzw. die technischen Voraussetzungen und Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmenden betreffend überprüft werden. Neben entsprechenden Endgeräten müssen auch eine stabile Internetverbindung sowie ausreichendes Datenvolumen bei privater Nutzung gewährleistet sein.

11. 9 Jamboard

Kurzbeschreibung

Ein Google Jamboard ist ein digitales Whiteboard, auf welchem Inhalte erstellt und geteilt werden können. Im Besonderen ist dies im Distance Learning mittels Videounterricht ein passendes Tool, um Lerninhalte mit den Teilnehmenden zu teilen oder gemeinsam Themen zu sammeln. Online unter: jamboard.google.com. Für die Erstellung eines Jamboards ist ein Google Account notwendig, für die Mitarbeit braucht es keinen Account.

Dauer

Distance Learning

Ort

Distance Learning

Materialbedarf / Medien

- Computer, Laptop, Tablet
- Internetzugang
- Google Account (Trainer*in)

Sozialform

- Gruppe
- Einzelunterricht

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Einsatz im Distance Learning mittels Screensharing
- Erarbeitung digitaler Kompetenzen

Durchführung

Im Browser „jamboard.google.com“ öffnen, um das digitale Whiteboard zu starten. Es können bereits im Vorfeld Pinnwände gestaltet werden, um Inhalte im Unterricht mittels Screensharing zu teilen. Der*die Trainer*in startet die Funktion „Bildschirm teilen“, um das Whiteboard für die Teilnehmenden sichtbar zu machen. Die Teilnehmer*innen erhalten im Vorfeld einen Link zum Öffnen des Jamboards und können so im Browser auch aktiv mitarbeiten.

Didaktisch-methodische Hinweise

Für den Onlineunterricht mittels Videokonferenz und Jamboard sollten die Teilnehmenden einen Computer, Laptop oder Tablet zur Verfügung haben, um ein entsprechend großes Display zu haben. Die digitalen Kompetenzen und Möglichkeiten der Teilnehmenden im Vorfeld abklären.

Vorbereitungen

Trainer*innen sollten sich vor Beginn der Unterrichtseinheit mit dem Tool vertraut machen. Eine stabile Internetverbindung gilt als notwendig.


Jamboard – digitale Pinnwand im Distance Learning

Ein Google Jamboard ist ein digitales Whiteboard, auf welchem Inhalte erstellt und geteilt werden können. Im Besonderen ist dies im Distance Learning mittels Zoom ein passendes Tool, um Lerninhalte mit den Teilnehmenden zu teilen oder gemeinsam Themen zu sammeln.

So funktioniert ein Jamboard:

- Ein Jamboard richtet sich an Gruppen, die online zusammenarbeiten oder um Inhalte mittels Screensharing zu teilen.
- Texte, Bilder, Zeichnungen oder Skizzen können eingefügt werden.
- Ein kollaboratives Arbeiten ist möglich.

Erste Schritte:

- Im Browser „jamboard.google.com“ öffnen oder auf der Google Startseite unter den Google Apps danach suchen -> 
- Mit einem Google-Konto kann jederzeit ein Jamboard geöffnet und angelegt werden. Für die Mitarbeit an einem ist kein Google-Konto notwendig.
- Rechts unten befindet sich ein + Zeichen, um ein neues Jamboard zu starten und eine weiße Seite erscheint. Farbe und Struktur sind über den Button „Hintergrund“ zu verändern.
- Auf der linken Seite des Jamboards finden sich Tools zur inhaltlichen Gestaltung:
 - Stift: Auswahl von Stiften und Farben
 - Radiergummi: zum Löschen der Inhalte
 - Pfeil: Elemente auswählen und verschieben
 - Notizzettel: virtuelle Post-Its, Farben, Position und Größe sind veränderbar
 - Bilder einfügen
 - Geometrische Figuren: zeichnen von Kreis, Dreieck, Pfeil usw.
 - Textfunktion: für Notizen am Jamboard
 - Laser: zum Präsentieren der Inhalte
- Neue leere Seite erstellen: oben mittig -> „Frame erstellen“
- Zum Freigeben des Jamboards rechts oben „Freigeben“ – „Für Personen und Gruppen freigeben“ ODER „Link freigeben“ (keine Google Anmeldung notwendig) anklicken. Wird der Link verschickt, so besteht die Auswahl zwischen „Betrachter“ oder „Mitbearbeiter“. Der Link kann nun an die Teilnehmenden verschickt werden.

- Nach der Nutzung kann der Status wieder auf „Betrachter“ gesetzt werden, um Veränderungen im Nachhinein auszuschließen.
- Neben dem Button „Freigeben“ besteht die Möglichkeit, das Jamboard als PDF oder Bild zu speichern. Es kann umbenannt oder gelöscht werden.

Weitere Infos unter: <https://www.youtube.com/watch?v=GKNor5ZMkYk>

11. 10 Padlet

Kurzbeschreibung

Das online Tool Padlet wird als digitale Pinnwand genützt und ist einfach in der Anwendung. Es können online Informationen, Medien, Notizen, Bilder, Videos uvm. an einem Ort gebündelt und bearbeitet werden. Online unter: www.padlet.com, Lernvideo online unter: <https://www.youtube.com/watch?v=ylul2j-6Aqc>. Eine Registrierung für alle Nutzer*innen ist erforderlich.

Dauer

Distance Learning

Ort

Distance Learning

Materialbedarf / Medien

- Internetzugang
- Tablet, Computer, Laptop und/oder Smartphone
- E-Mailadresse aller Nutzer*innen für Registrierung

Sozialform

- Gruppe
- Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Distance Learning
- Erarbeitung digitaler Kompetenzen
- Orts-und zeitungebundenes Lernen

Durchführung

Der Einstieg in die erste Verwendung des Padlets sollte in der Gruppe stattfinden, der*die Trainer*in zeigt den Teilnehmenden die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten und verschickt den Link dann per Email, in Folge können Arbeitsaufgaben hochgeladen werden, die Teilnehmenden können ebenso relevante Inhalte veröffentlichen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Die Teilnehmenden können individuell im Padlet arbeiten und sich bspw. Arbeitsunterlagen herunterladen oder diese auch hochladen, eine regelmäßige Begleitung und Feedbackrunden aller Akteure*innen ist notwendig.

Vorbereitungen

Erstellung der digitalen Pinnwand durch den*die Trainer*in. Zur Nutzung ist eine Registrierung vorab notwendig. Für die kostenlose Version können fünf Padlets genutzt werden, diese können auch immer wieder überschrieben werden.

11. 11 Anleitung zur Erstellung eines Dokuments

Kurzbeschreibung

Die Anleitung beschreibt die einzelnen Schritte und Funktionen, die in MS-Word und MS-Excel, zum Erstellen eines Dokumentes oder einer Tabelle notwendig sind. Diese kann den Teilnehmenden für die Eigenarbeit ausgehändigt werden.

Dauer

Laufend während des Kurses

Ort

- Kurs
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

Vorbereitete Anleitung

Sozialform

- Einzelarbeit
- Gruppe

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Umgang mit MS-Word
- Umgang mit MS-Excel

Durchführung

Die Teilnehmenden erhalten nach Bedarf die Anleitung und können in der Gruppe oder auch im Einzelsetting am Laptop/Computer entsprechende Dokumente erstellen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Abklärung der Computerkenntnisse der Teilnehmenden im Vorfeld.

Vorbereitungen

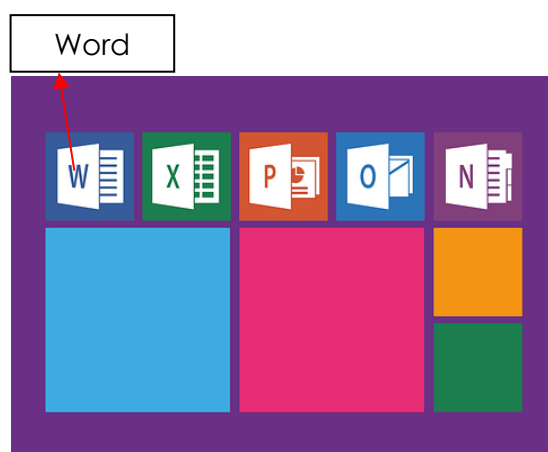
Laptops/Computer und Anleitung bereitstellen.

Anleitung zur Erstellung eines Word Dokuments

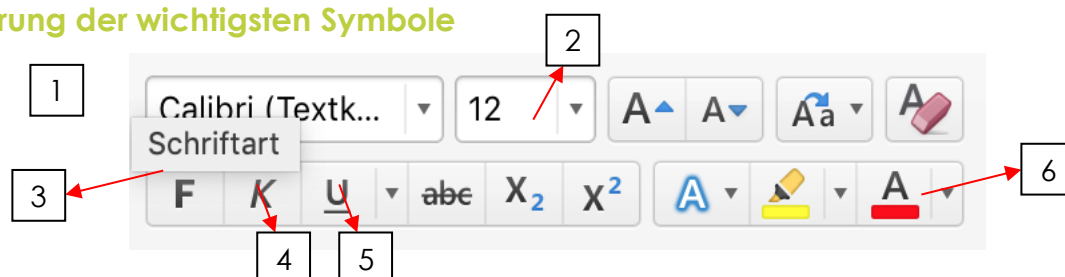
Um Texte am Computer schreiben zu können, benötigt es ein Textverarbeitungsprogramm. **Word** ist eines der häufigsten Programme, welches dazu verwendet wird.

Vorgehensweise:

- ✓ Suchen Sie zuerst das Programm Word und klicken mit Doppelklick darauf.
- ✓ Wenn sich das Word Programm nicht am Startbildschirm (Desktop) befindet, klicken Sie auf das Microsoft Zeichen links unten und geben Word in die Suchleiste ein.



Erklärung der wichtigsten Symbole



Hinweis: Geklickt wird immer mit der linken Maustaste!

1: Schriftart verändern: Wollen Sie ihren Text in einer besonderen Schriftart haben, drücken sie auf den Pfeil neben dem Schrift-Arten Feld. Hier finden Sie eine große Auswahl an verschiedenen Schriftarten. Haben Sie sich für eine Schriftart entschieden, klicken Sie darauf und der Text lässt sich in dieser Schriftart schreiben. Häufige Schriftarten sind: Arial, Calibri und Times New Roman.

2: Schriftgröße: Wollen Sie die Schriftgröße verändern, so klicken Sie auf den Pfeil neben dem Schriftgrößen Feld. Wählen Sie nun die gewünschte Schriftgröße aus. Der übliche Fließtext wird in Schriftgröße 12 geschrieben.

3: Symbol F: Wenn Sie auf das Symbol F klicken, wird der Text von nun an in **fett** geschrieben. Das Symbol hat nun eine andere Hintergrundfarbe bekommen. Beispiel: Text normal - **Text fett**

Wenn Sie wieder zum normalen Text zurück wollen, klicken Sie erneut auf das Symbol.

4: Symbol K: Mit diesem Symbol kann ein Text *kursiv* geschrieben werden.

Beispiel: Text normal – *Text kursiv*

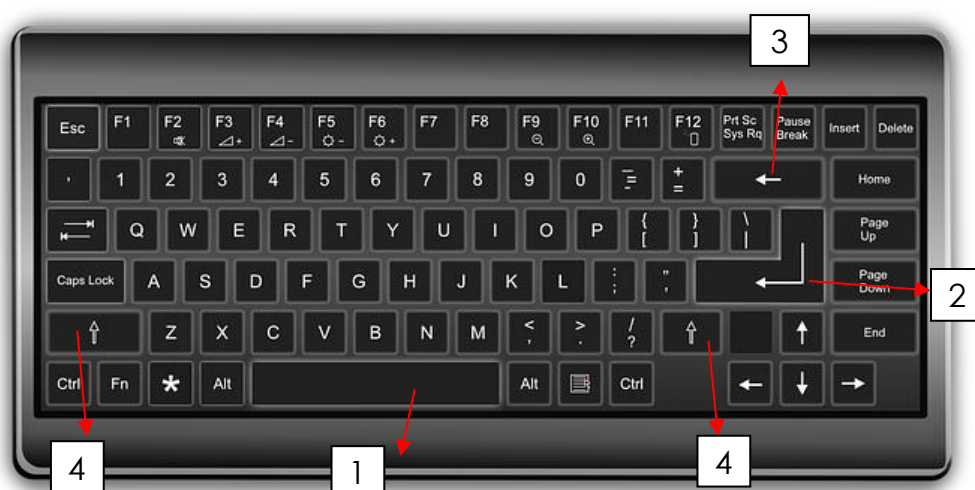
5: Symbol U: Mit diesem Symbol kann ein Text unterstrichen werden.

Beispiel. Text normal – Text unterstrichen

Sie können diese Symbole F, K und U auch gleichzeitig anwenden.

6: Schriftfarbe: Möchten Sie die Farbe der Schrift verändern, drücken Sie auf den Pfeil neben dem Schriftfarben Symbol. Nun können Sie aus einigen Farben auswählen. Text, Text, Text...

Wichtige Tasten auf der Tastatur



1: Leertaste: Mit dieser Taste können Sie zwei Wörter trennen. Zwischen jedem Wort wird einmal die Leertaste gedrückt.

2: Eingabe/Enter Taste: Mit dieser Taste können Sie in die nächste Zeile (=Zeilenumbruch) springen.

3: Rücktaste: Mit dieser Taste können Sie ihren Text wieder löschen. Jeder Klick löscht einen Buchstaben bzw. ein Leerzeichen.

4: Umschalttaste: Diese Taste benötigen Sie, wenn Sie Buchstaben großschreiben wollen. Halten Sie diese Taste gedrückt und drücken Sie den gewünschten Buchstaben, dann wird dieser in Großbuchstaben geschrieben.

Befehle mit der Maus

Die Maus ist ein wichtiges Hilfsmittel in einem Word Dokument.

Die Maus besteht aus drei Teilen.

Linke Maustaste: Mit dieser Maustaste können Sie die gesamten Befehle anklicken. Außerdem können Sie in den Text hinein klicken, wo ein Fehler bemerkt wurde oder noch Wörter fehlen.

Rechte Maustaste: Wenn Sie die rechte Maustaste drücken, öffnet sich ein Fenster mit mehreren Befehlen.

Rad: Mit dem Rad können Sie im Dokument hinunter und hinauf „rollen“, auch „scrollen“ genannt.

Mit der Maus ist es auch möglich, Wörter, Sätze oder Textpassagen zu markieren. Das Markierte kann dann kopiert und an einer anderen Stelle eingesetzt werden.

Wie kann ich einen Text markieren?

1. Klicken Sie mit der linken Maustaste zum Beginn des Wortes, ab dem Sie die Markierung machen möchten.
2. Halten Sie die Taste gedrückt und fahren Sie über den gesamten Bereich, den Sie markieren wollen.
3. Lassen Sie nun die linke Taste wieder aus und drücken Sie die rechte Maustaste, sodass sich das Feld öffnet.
4. Klicken Sie nun auf „kopieren“ und der Text wird automatisch kopiert.
5. Nun suchen Sie eine gewünschte Stelle, an der der Text wieder eingefügt werden soll. Klicken Sie zuerst mit der linken Maustaste hinein.
6. Dann drücken Sie wieder die rechte Maustaste, das Feld öffnet sich und Sie drücken auf „einfügen“. Nun ist der zuvor kopierte Text an dieser Stelle.

Speichern eines Dokuments auf dem Computer

1. Klicken Sie mit der linken Maustaste auf das Microsoft Symbol links oben.
2. Drücken Sie dort den Befehl „Speichern unter“ - nun öffnet sich ein neues Feld.
3. Nun ist das „Dateiname Feld“ markiert und Sie können dem Dokument einen gewünschten Namen geben.
4. Wählen Sie nun in der linken Spalte einen Ordner aus, in dem das Dokument abgespeichert werden soll.
5. Drücken Sie nun „speichern“ und das Dokument wurde in dem gewählten Ordner gespeichert.

Versichern Sie sich, dass Sie das Word Dokument gespeichert haben, bevor Sie es beenden. Wollen Sie das Word Dokument schließen, klicken Sie mit der linken Maustaste auf das X rechts oben.

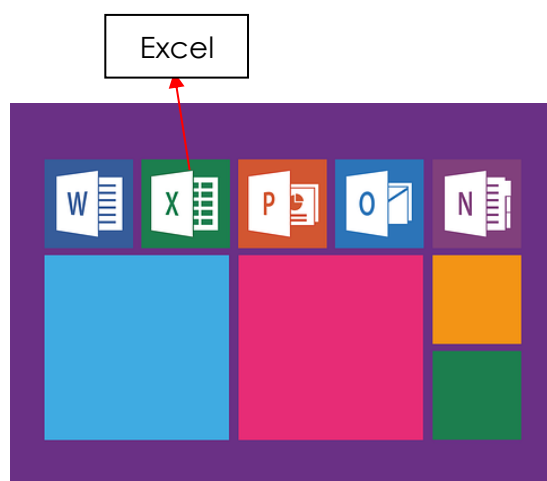
Anleitung zur Erstellung eines Excel Dokuments

Das Programm **Excel** ist ein Tabellenkalkulationsprogramm. Mit Excel kann beispielsweise gerechnet und Diagramme erstellt werden.

Im Excel Programm arbeiten Sie mit Tabellen. Die einzelnen Felder in den Tabellen sind nach Zahlen und Buchstaben benannt.

Vorgehensweise:

- ✓ Suchen Sie zuerst das Programm Excel und klicken mit Doppelklick darauf.
- ✓ Wenn sich das Excel Programm nicht am Startbildschirm (Desktop) befindet, klicken Sie auf das Microsoft Zeichen links unten und geben Excel in die Suchleiste ein.



Plusrechnen und Minusrechnen mit Hilfe von Excel

- ✓ Plusrechnen und Minusrechnen mit Hilfe von Excel hilft beispielsweise beim Erstellen von Einnahme und Ausgabelisten.
- ✓ Im Excel Programm gibt es Zeilen und Spalten. Die Zeilen sind nummeriert und die Spalten sind nach dem Alphabet benannt. Die einzelnen Felder in einem Excel Dokument werden auch nach diesen Zahlen und Buchstaben benannt. Z. B.: Feld A2 – dieses Feld befindet sich in der Spalte A in der Zeile 2.

Plusrechnen:

Schritt 1: Tragen Sie in die 1. Zeile bei Spalte A (könnte auch eine beliebige andere Spalte sein) die Überschrift ein. In diesem Beispiel „Eingaben“.


Schritt 2: Tragen Sie die Einnahmen von oben nach unten ein, z.B.: 5 €, 3 €...

Schritt 3: Nun wollen Sie die gesamten Einnahmen zusammenrechnen. Dazu gibt es zwei **Möglichkeiten:**

1. Sie suchen ein Feld aus, in dem die Summe aller Einnahmen stehen soll. In dieses Feld klicken Sie „=“, Leertaste und anschließend die Felder, in denen die Einnahmen stehen. Haben Sie alle Felder eingetragen drücken Sie die „Eingabe-Taste“ und schon wurden die Einnahmen zusammen gerechnet.

	A	B
1	Eingaben	
2	5 €	
3	3 €	
4	2,50 €	
5	7 €	
6	123 €	
7	78 €	
8	= A2+A3+A4+A5+A6+A7	
9		

2. Auch mit dem Befehl Summe werden die Einnahmen sofort zusammengerechnet. Dazu suchen Sie sich ein Feld aus, wo die Summe stehen soll, klicken hinein und

drücken das Summe-Symbol.  Mit gehaltener rechter Maustaste markieren Sie nun alle Felder, die diese Summe ergeben sollen. Sind alle Felder markiert drücken Sie die „Eingabe-Taste“ und die Summe ist berechnet.

Minusrechnen:

Schritt 1: Wählen Sie ein Feld aus, indem das Ergebnis ihrer Minusrechnung stehen soll.

Schritt 2: Drücken Sie in diesem Feld die „=“ Taste, Leerzeichen und anschließend die Felder, in denen die Zahlen stehen, z.B.: A2-A3

Schritt 3: Drücken Sie die „Eingabe-Taste“

Speichern eines Dokuments auf dem Computer

6. Klicken Sie mit der linken Maustaste auf das Microsoft Symbol links oben.
7. Drücken Sie dort den Befehl „Speichern unter“ - nun öffnet sich ein neues Feld.
8. Nun ist das „Dateiname Feld“ markiert und Sie können dem Dokument einen gewünschten Namen geben.
9. Wählen Sie nun in der linken Spalte einen Ordner aus, in dem das Dokument abgespeichert werden soll.
10. Drücken Sie nun „speichern“ und das Dokument wurde in dem gewählten Ordner gespeichert.

Versichern Sie sich, dass Sie das Excel Dokument gespeichert haben, bevor Sie es beenden. Wollen Sie das Excel Dokument schließen, klicken Sie mit der linken Maustaste auf das X rechts oben.

11. 12 Textbausteine

Kurzbeschreibung

Textbausteine zum Verfassen einer E-Mail dienen als Vorlage und Unterstützung für die Teilnehmenden, die persönliche Kompetenzen in MS-Word bzw. beim Verfassen einer E-Mail verbessern möchten.

Ort

- im Kurs
- zuhause

Materialbedarf / Medien

- Vorlage Textbausteine
- Computer, Laptop mit MS-Word
- Smartphone mit E-Mailaccount
- Internetzugang

Sozialform

- Gruppe
- Einzelarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Kompetenzerweiterung MS-Word
- E-Mail schreiben
- Vorbereitung für Bewerbungen

Durchführung

Nach Aushändigung der Vorlage erstellen die Teilnehmenden ein Dokument am Computer bzw. Verfassen eine E-Mail.

Didaktisch-methodische Hinweise

Abklärung der individuellen digitalen Kompetenzen der Teilnehmenden, um Über- bzw. Unterforderung zu vermeiden.

Vorbereitungen

Die Erstellung einer Vorlage mit relevanten Textbausteinen für das Verfassen eines Dokuments bzw. einer E-Mail.

Sonstiges

Alternativ können Teilnehmer*innen motiviert werden, eigene Textbausteine zu formulieren.

Textbausteine zum Verfassen einer E-Mail oder eines Textes

1. Begrüßung:

Sehr geehrter Herr Maier!
 Sehr geehrte Frau Müller!
 Sehr geehrte Damen und Herren!
 Lieber Florian!
 Liebe Christine!

2. Einleitung

Herzlichen/vielen Dank für Ihre/deine E-Mail.
 Herzlichen/vielen Dank für Ihre/deine Anfrage.
 Mir geht es sehr gut/gut.
 Ich hoffe, es geht Ihnen/dir auch gut.

3. Hauptteil

Ich denke, dass ...
 Meiner Meinung nach...
 Ich bin der Ansicht, dass ...
 Ich bin der Überzeugung, dass ...
 Mir ist aufgefallen, dass
 Ich möchte ...
 Ich kann mir vorstellen
 Ich finde...
 Meine Meinung zu diesem Thema ist ...
 Schwierig finde ich ...
 Ich kann verstehen, dass
 Ich kann nicht verstehen, dass ...
 Es ist nachvollziehbar, dass
 Es ist nicht nachvollziehbar, dass ...
 Ich stelle mir vor, dass ...
 Vorstellbar ist ...
 Ich würde mich freuen, wenn
 Ich könnte mir vorstellen ...
 Vielleicht wäre es besser
 Meine Meinung zu diesem Thema ist ...
 Für mich ist
 Meiner Erfahrung nach ...
 Aus diesem Grund ...
 Deswegen

4. Schluss

Ich freue mich auf Ihre/deine Antwort.

Bei weiteren Fragen können wir gerne telefonieren.

Falls du Fragen hast, kannst du mich jederzeit telefonisch oder per E-Mail erreichen.

Falls Sie Fragen haben, können Sie mich jederzeit telefonisch oder per E-Mail erreichen.

Ich würde mich sehr freuen, schon bald wieder von Ihnen/dir zu hören.

Ich wünsche Ihnen/dir noch eine schöne Woche.

Ich wünsche Ihnen/dir ein schönes Wochenende.

5. Verabschiedung

Herzliche Grüße

Freundliche Grüße

Viele Grüße ...

Liebe Grüße ...

Tipps:

Kurze Sätze schreiben

Einfache Wörter verwenden

Zeiten (Präteritum, Präsens, Futur) beachten

Satzzeichen (Punkt, Komma usw.) beachten

Groß- und Kleinschreibung beachten

11. 13 Gewichtsmaße

Kurzbeschreibung

Mathematik wird in vielen Bereichen des täglichen Lebens benötigt, ohne dass es einem bewusst ist. Nicht zuletzt, fördert die Mathematik logisches Denken, wodurch wir effektiver denken können und dadurch Entscheidungen besser getroffen werden können. Und somit sind wir wieder achtsamer im alltäglichen Leben. Diese Methode legt den Schwerpunkt auf den Umgang mit Gewichtsmaßen, die im täglichen Leben gebraucht werden.

Dauer

1 UE

Ort

- Kursraum
- Zuhause

Materialbedarf / Medien

- Arbeitsblatt "Gewichtsmaße umrechnen"
- Infoblatt "Gewichtsmaße umrechnen"
- Blätter, Stifte (in verschiedenen Farben)
- **Gummibärchen** oder **Heftklammern**, **Stift**, **Geldstück**, eine kleine **Tafel Schokolade**, ein **Apfel**, ein **Päckchen Butter**, eine **Packung Zucker** oder **Mehl**, eine **Bildkarte mit einem Pferd**, eine **Bildkarte mit einem Auto**

Sozialform

Einzel- und Gruppenarbeit

Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Verschiedene Gewichtseinheiten kennen und benennen können
- Werkzeuge zur Gewichtsmessung kennen und anwenden können
- Gewichtseinheiten einschätzen können
- Gewichtseinheiten vergleichen und umrechnen können

Durchführung

Wo kommen wir im Alltag mit Gewichtsmaßen in Berührung und welche Geräte benötigt man, um die Maße zu nehmen? Die Ergebnisse werden auf Moderationskarten gesammelt. Nun werden die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Gewichtsmaßen verdeutlicht. Welche Geräte werden für welche Gewichte benötigt. Für weitere Beispiele werden folgende Gegenstände auf einem Tisch ausgebreitet.

- Gummibärchen (2 g) oder Heftklammern
- Stift, Geldstück (ca. 10 g)
- eine kleine Tafel Schokolade (100 g bzw. 10 dag)
- ein Apfel (ca. 150 g/ 15 dag – je nach Größe)
- ein Päckchen Butter (250 g/ 25 dag)
- eine Packung Zucker oder Mehl (1000 g = 1 kg)
- eine Person (zwischen 50 und 100 kg)
- eine Bildkarte mit einem Pferd (oder ein Spielzeugpferd) (500 kg)
- eine Bildkarte mit einem Auto (oder ein Spielzeugauto) (1000 kg = 1 Tonne)

Anschließend schätzen die Teilnehmer*innen das jeweilige Gewicht. Die Ergebnisse werden auf einem Flipchart festgehalten. Die geschätzten Ergebnisse werden nun mit verschiedenen Messinstrumenten überprüft (Ausnahme Auto und Pferd) und auf dem Flipchart notiert:

- Briefwaage (für Gummibärchen, Schokolade, Butter)
- Küchenwaage (für Schokolade, Butter, Mehl)
- eine Personenwaage (für die Teilnehmer*innen – wer möchte)

Die Zusammenhänge zwischen den Gewichtsmaßen (g – kg – t) werden schließlich visualisiert:

Einheit	Bezeichnung	Umrechnung
1 g	Gramm	
1 dag	Dekagramm	1 dag = 10 g
1 kg	Kilogramm	1 kg = 100 dag = 1.000 g
1 t	Tonne	1 t = 1000 kg = 1.000.000 g

Das „Infoblatt Gewichtsmaße“ wird ausgeteilt. Die ersten gemeinsamen Übungen werden auf dem Flipchart oder Whiteboard durchgeführt.

Zum Vertiefen stehen folgende Übungen zur Verfügung: Arbeitsblatt „Gewichtsmaße umrechnen“.

Weiteres Material kann bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden (Materialien unter: <http://mathe.luischa.at/masze/bingo.php>).

Didaktisch-methodische Hinweise

Für das vorliegende Modul sind basale mathematische Kenntnisse der Teilnehmenden von Vorteil.

Vorbereitungen

Weitere Übungen können zur Verfügung gestellt werden.

Informationsblatt Gewichtsmaße

Erklärungen zur Umrechnung zwischen den wichtigsten Gewichtsmaßen.

Die Einheit des Gewichts ist das Kilogramm (kg).

Weitere wichtige Gewichtsmaße sind die Tonne (t), Dekagramm (dag) und Gramm (g).

Gramm (g)



Gummibärchen
Gewicht: ca. 2 g

Dekagramm (dag)



2 Euro
Gewicht: ca. 1 dag

Kilogramm (kg)



1 kg = 1000 g

ein Laib Brot

Tonne (t)



1 t = 1000 kg

ein großes Fass gefüllt mit
Flüssigkeit

Bildquellen: pixabay.com

Umrechnungstabelle

Begriffe		Abkürzung	
1 Gramm		1 g	
1 Dekagramm	= 10 Gramm	1 dag	= 10 g
1 Kilogramm	= 1000 Gramm	1 kg	= 1000 g
1 Tonne	= 1000 Kilogramm	1 t	= 1000 kg

Umwandlungszahlen

Tonne $\xrightarrow{*1000}$ Kilogramm $\xrightarrow{*100}$ Dekagramm $\xrightarrow{*10}$ Gramm

Umwandlungsraster

	t	kg	kg	kg	dag	dag	g

Arbeitsblatt Gewichtsmaße umrechnen

Wandeln Sie die gegebenen Einheiten in die fehlenden Einheiten um.

1. Übung (bitte nur die hellen Felder ausfüllen)

t	kg	dag	g
3 t			
	50 kg		
		600 dag	
			3 000 g
25 t			
	300 kg		
		3 000 dag	
			50 000 g

2. Übung (Kenntnisse über Dezimalzahlen – Kommadarstellung – erforderlich)

t	kg	dag	g
0,5 t			
	65 kg		
		67 dag	
			3 500 g
2,5 t			
	350 kg		
		3 500 dag	
			540 g

Lösungen

1. Übung

t	kg	dag	g
3 t	3 000 kg	300 000 dag	3 000 000 g
	50 kg	5 000 dag	50 000 g
	6 kg	600 dag	6 000 g
	3 kg	300 dag	3 000 g
25 t	25 000 kg	2 500 000 dag	25 000 000 dag
	300 kg	30 000 dag	300 000 g
	30 kg	3 000 dag	30 000 g
	50 kg	5 000 dag	50 000 g

2. Übung (Kenntnisse über Dezimalzahlen – Kommadarstellung – erforderlich)

t	kg	dag	g
0,5 t	500 kg	50 000 dag	500 000 g
	65 kg	6 500 dag	65 000 g
	0,67 k	67 dag	670 g
	3,5 kg	350 dag	3 500 g
2,5 t	2 500 kg	250 000 dag	
	350 kg	35 000 dag	350 000 g
	35 kg	3 500 dag	35 000 g
	0,54 kg	54 dag	540 g