Expedition 1 | Camp der Lebensentwürfe

Entdeckungspfad 1 | Deine Lebensbereiche

Die Lektion fördert die Auseinandersetzung mit zentralen Lebensbereichen Jugendlicher – wie Familie, Freundschaften, Schule und Gesundheit – und sensibilisiert für die individuelle Wahrnehmung und Bewertung dieser Themenfelder. Ziel ist es, sozial-emotionale sowie gesellschaftliche Kompetenzen zu stärken und die Jugendlichen darin zu unterstützen, selbstreflektiert, verantwortungsbewusst und selbstsicher zu handeln sowie begründete Entscheidungen im Alltag zu treffen.

ABLAUF

Der Pfad sensibilisiert für die Individualität der Einschätzung unterschiedlicher Lebensbereiche. Dazu werden Aspekte des eigenen Lebens gesammelt und anhand ihrer subjektiven Wichtigkeit bewertet.

Sozial-emotionales Lernen (SEL):
Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, Verantwortungsbewusstes Entscheiden

Selbstreguliertes Lernen (SRL):
Kognitiv: wiederholen, ausarbeiten, organisieren/strukturieren

Moderation und Einsatzmöglichkeiten

„Lebensbereiche sind die verschiedenen „Teile" deines Lebens – also alles, was dir im Alltag begegnet, dich beschäftigt und beeinflusst."

Jugendliche befinden sich in einer Phase großer Veränderungen. Sie entwickeln ihre Identität, hinterfragen Werte und suchen Orientierung. Dabei spielen verschiedene Lebensbereiche eine wichtige Rolle:

- Die **Familie** als Rückhalt, aber auch als Konflikt- und Abgrenzungsraum.
- **Freundschaften** sind eine zentrale Quelle für Zugehörigkeit, können aber auch Unsicherheiten erzeugen.
- In **Liebesbeziehung** können Jugendliche emotionale Nähe, Selbstwert und Verantwortung erleben und erlernen.
- Der Lebensbereich „**späterer Beruf**" umfasst Zukunftsorientierung, Selbstverantwortung sowie die Entwicklung beruflicher Perspektiven.
- **Geld und Eigentum** lehren den verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen und stärken finanzielle Selbstständigkeit.
- In **Schule** erleben Jugendliche soziale Dynamiken und erfahren ein Maß an Leistungsdruck.
- **Freizeit/Hobby** ist der Raum für Entspannung und Selbstverwirklichung.
- **Religion und Werte** unterstützen die Entwicklung von ethischen Überzeugungen und Respekt für Vielfalt.
- Neben körperlicher spielt auch die mentale **Gesundheit** eine Rolle. Starke Gefühle auf der Suche nach der eigenen Identität fühlen sich oft an, wie eine emotionale Achterbahnfahrt.

Diese Bereiche sind miteinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig. Sie bieten gute Anknüpfungspunkte für Gespräche, Projekte oder Reflexionsübungen im Unterricht.

„Die unterschiedlichen Lebensbereiche hängen oft zusammen. Wenn es dir zum Beispiel in der Schule schlecht geht, kann das auch deine Laune oder dein Verhalten zu Hause beeinflussen – und umgekehrt. Deshalb ist es gut, die eigenen Lebensbereiche zu kennen und darüber nachzudenken: Was läuft gut? Was stresst mich? Was will ich vielleicht verändern? Diese Reflexion hilft nicht nur im Alltag, sondern auch bei der Berufswahl. Indem du erkennst, was dir in verschiedenen Bereichen wichtig ist und was dir Energie gibt oder nimmt, kannst du besser einschätzen, welche beruflichen Tätigkeiten zu deinen Interessen, Stärken und Werten passen. So fällt es leichter, eine zukunftsfähige Entscheidung zu treffen und einen Beruf zu wählen, der sowohl zu deinen persönlichen Zielen als auch zu deinen Lebensumständen passt."

Lebensbereiche wie Familie, Freunde, Schule, Freizeit, Mediennutzung, emotionale Welt und Zukunftsperspektiven sind nicht isoliert zu betrachten. Sie sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig. Wichtig: Jugendliche erleben diese Bereiche oft gleichzeitig und emotional – sie können Konflikte oder Stress nicht immer klar zuordnen. Daher ist es wichtig, Jugendliche zu ermutigen, sich mit ihren Lebensbereichen auseinanderzusetzen: Was läuft gut? Was verursacht Stress? Was möchten sie verändern? Für die Berufswahl ist diese Reflexion besonders wertvoll. Indem Jugendliche ihre eigenen Stärken, Interessen und Werte erkennen, können

Expedition 1 | Camp der Lebensentwürfe

Entdeckungspfad 1 | Deine Lebensbereiche

sie gezielt überlegen, welche beruflichen Tätigkeiten ihren Bedürfnissen und Zielen entsprechen. Ein gutes Verständnis für die eigenen Lebensbereiche hilft ihnen dabei, einen Beruf zu wählen, der nicht nur ihre Interessen widerspiegelt, sondern auch zu ihren langfristigen Lebenszielen passt. Dieser Prozess kann unterstützt werden, indem den Jugendlichen Raum für Selbstreflexion gegeben und sie in der Entwicklung ihrer beruflichen Perspektiven begleiten werden.

Idee: Neben der Förderung der Jugendlichen können Lehrende durch gezielte Gespräche oder Aufgaben Verständnis zeigen, Orientierung geben und bei emotionalen oder sozialen Herausforderungen unterstützen. Die Auseinandersetzung mit den Lebensbereichen, stärkt die Beziehungsarbeit im Unterricht und erzeugt eine vertrauensvolle Lernumgebung.

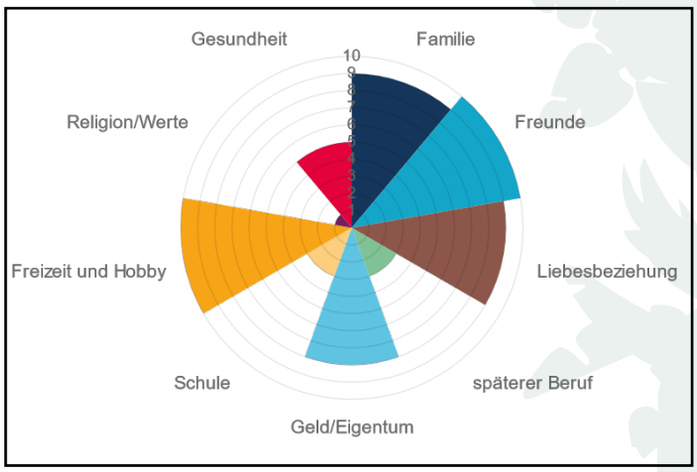
Das Thema „Lebensbereiche“ ist ein niedrigschwelliger Einstieg in weiterführende Themen wie:

- Werte und Identität
- Gefühle und mentale Gesundheit,
- Medienkritik & Selbstbild,
- Konfliktlösung und Kommunikation
- und Berufsorientierung und Zukunft

Idee: Das Thema „Lebensbereiche“ ist geeignet für fächerübergreifende oder projektorientierte Unterrichtsformate (z. B. in Ethik, Deutsch, Religion, Politik). Es fördert dialogisches Lernen durch Austausch, Perspektivübernahme und Empathie.

„Sprich mit einer Partnerin oder einem Partner für 2-3 Minuten über einen ausgewählten Lebensbereich. Was beschäftigt dich aktuell in diesem Bereich? Gibt es etwas, das dir Freude macht oder dich stresst? Was würdest du dir wünschen?“

Idee: Zusätzlich kann eine Gruppenaufgabe erfolgen. Dazu werden alle Lebensbereiche der Reihe nach vorgelesen. Alle, die den jeweiligen Bereich besonders hoch bewertet haben sollen aufstehen. Anschließend erfolgt eine Reflexion: Was ist aufgefallen? Was zeigt sich im Vergleich?



Output: Bewertungsdiagramm der Lebensbereiche

Als Ergebnis erhält man ein Tortendiagramm, das die unterschiedliche Gewichtung der einzelnen Lebensbereiche anzeigt.

REFLEXION

Allgemeine Fragen:	Fragen zur Selbstwahrnehmung und zu persönlichen Erfahrungen:	Fragen zu Lebensbereichen im Gruppen- oder Teamkontext:	Fragen zur Weiterentwicklung:
Welche Lebensbereiche sind dir aktuell besonders wichtig? In welchen Bereichen fühlst du dich gerade wohl, welche fordern dich besonders – und warum?	Fühlst du, dass du genug Zeit für das hast, was dir Freude macht? Was tust du, um dich gut zu fühlen oder deine Energie zu tanken?	Gibt es Lebensbereiche, die innerhalb eurer Gruppe sehr unterschiedlich bewertet werden? In welchen Lebensbereichen gibt es in der Gruppe die größte Schnittmenge?	Wie sah denn deine Bewertung vor 5 Jahren aus? Und wie wird sie wohl in 10 Jahren aussehen? Welche Bereiche verändern sich wohl, wenn du erwachsen bist und welche bleiben gleich?