



Expedition 1 | Camp der Lebensentwürfe

Entdeckungspfad 5 | Deine Wünsche

Wünsche sind innere Vorstellungen, Hoffnungen oder Sehnsüchte – etwas, das wir gerne hätten oder erleben möchten. Sie sind oft eng mit Bedürfnissen verbunden – also mit dem, was wir wirklich brauchen (z. B. Sicherheit, Anerkennung, Verbindung oder Freiheit). Sich mit eigenen Wünschen auseinanderzusetzen ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Erwachsenwerden.

ABLAUF

In diesem Pfad fragt ein Flaschengeist nach einer offenen Zahl an Wünschen, die anschließend reduziert und priorisiert werden müssen.

Sozial-emotionales Lernen (SEL):
Selbstwahrnehmung

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

Moderation und Einsatzmöglichkeiten

„Ein Wunsch ist etwas, das du gerne hättest oder erleben möchtest. Es kann sich um Dinge handeln, die du dir für die Zukunft erhoffst, zum Beispiel ein neues Handy, ein cooles Abenteuer oder mehr Zeit für dich selbst. Wünsche können auch tiefere Dinge betreffen, wie das Verlangen nach Anerkennung oder Freundschaft. Sie sind oft mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen verbunden und zeigen, was uns wichtig ist oder was uns glücklich machen würde.“

Wünsche spielen eine wichtige Rolle in der Entwicklung von Jugendlichen. Sie helfen dabei, sich selbst besser kennenzulernen und herauszufinden, was einem selbst wirklich wichtig ist. Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen lernen Jugendliche, ihre Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Wünsche können Orientierung geben, Motivation schaffen und dabei unterstützen, persönliche Ziele zu entwickeln. Gleichzeitig fördern sie die Selbstreflexion und stärken die Fähigkeit, mit anderen in echten Kontakt zu treten. Wer seine Wünsche kennt und ausdrücken kann, entwickelt ein stärkeres Selbstbewusstsein und übernimmt mehr Verantwortung für das eigene Leben.

Dabei werden unterschiedliche Bereiche angeregt:

Selbstfindung:

Wünsche zeigen, was einem wirklich wichtig ist und helfen, sich selbst besser kennenzulernen.

Selbstreflexion:

Wer über seine Wünsche nachdenkt, versteht besser, was hinter Gefühlen und Entscheidungen steckt.

Bedürfnisse erkennen:

Viele Wünsche sind Ausdruck tieferer Bedürfnisse (z. B. nach Anerkennung, Freiheit, Nähe).

Ziele entwickeln:

Aus Wünschen können konkrete Ziele entstehen. Das motiviert und gibt Orientierung.

Beziehungen stärken:

Wer Wünsche teilt, zeigt sich ehrlich. Das fördert Vertrauen und die Verbindung zu anderen.

Entdecken

Da sind ja einige Wünsche zusammengekommen. Leider hat der Flaschengeist seine Lampe wieder repariert. Du musst dich nun doch für drei Wünsche entscheiden. Sortiere die Wünsche nach Wichtigkeit.

- ★ ⌵ Urlaub in Frankreich
- ★ ⌵ viel Zeit mit der Familie verbringen
- ★ ⌵ Musikkonzert besuchen
- ⌵ Zeit, meine Hobbies auszuüben

Output: Tabelle mit den individuellen Wünschen, sortiert nach Wichtigkeit

Nachdem individuelle Wünsche gesammelt wurden, sollen diese im nächsten Schritt auf drei Wünsche reduziert und priorisiert werden.



Expedition 1 | Camp der Lebensentwürfe

Entdeckungspfad 5 | Deine Wünsche

Idee für eine schriftliche Aufgabe:

Wunschpost – Ein Brief an mein Zukunfts-Ich

Die Jugendlichen schreiben einen Brief an ihr zukünftiges Ich (z. B. in einem Jahr), in dem sie ihre wichtigsten Wünsche und Hoffnungen formulieren. Diese können auch aus der vorangegangenen Lektion übernommen werden.

Welche Wünsche hast du gerade? (Für dich selbst, dein Leben, deine Beziehungen, die Schule usw.)

Was willst du geschafft oder gelernt haben?

Welche Hindernisse erwartest du und wie würdest du damit umgehen?

Ein Wunsch-Satz an dich selbst: „Ich wünsche dir, dass ...“ oder ein kleiner Rat oder eine Erinnerung an dich selbst.

Ziele der Aufgabe:

- *Selbstreflexion über Wünsche und Ziele*
- *Verbindung zur eigenen Zukunft*
- *Stärkung von Selbstwert und Motivation*
- *Schöne Überraschung beim Wiederlesen*

In Bezug auf Wünsche ist für Jugendliche nicht nur das Wünschen selbst wichtig, sondern auch, wie sie mit ihren Wünschen umgehen und was sie daraus für ihre persönliche Entwicklung lernen können.

Wünsche ernst nehmen – aber auch hinterfragen:

Jugendliche lernen, ihre eigenen Wünsche wahrzunehmen und zu verstehen (Ist es mein Wunsch oder kommt er von außen?) Steckt hinter dem Wunsch ein Bedürfnis (z. B. nach Anerkennung, Freiheit oder Zugehörigkeit)?

Zwischen Wunsch und Ziel unterscheiden:

Ein Wunsch ist erstmal nur ein Gedanke oder Gefühl. Ein Ziel entsteht, wenn man beginnt, Schritte zu planen. Was kann ich selbst dafür tun?

Wünsche können Kraft geben – aber auch Frust auslösen:

Nicht alle Wünsche gehen sofort in Erfüllung, manche auch überhaupt nicht. Wichtig ist deshalb:

- Enttäuschung zulassen dürfen
- einen Plan B entwickeln
- neue Wege sehen lernen

Wünsche und Werte in Einklang bringen:

Was ist mir wirklich wichtig im Leben und passen meine Wünsche dazu? Wenn Jugendliche lernen, Wünsche mit eigenen Werten und Zielen abzugleichen, fördert das ein stabiles Selbstbild.

Wünsche teilen – gehört werden:

Wünsche auszusprechen fördert die Verbindung. In der Familie, mit Freunden oder in Beziehungen. Zuhören und Ernstnehmen ist dabei genauso wichtig wie das Äußern. Jugendliche brauchen sichere Räume, in denen sie ohne Bewertung über ihre Wünsche sprechen dürfen.

Idee für eine schriftliche Aufgabe:

Was verrät mein Wunsch über mich?

1. Notiere einen Wunsch, den du im Moment hast. Das kann ein Wunsch aus der Lektion 1.5 oder ein ganz anderer.

2. Beantworte folgende Fragen dazu:

Warum ist mir dieser Wunsch wichtig?

Welches Bedürfnis steckt dahinter? (z. B. Freiheit, Anerkennung, Ruhe, Spaß, Sicherheit)

Was sagt dieser Wunsch über mich aus? (z. B. Was mir wichtig ist, was mir fehlt oder was ich erreichen will.)

3. Was könnte ich tun, um selbst einen kleinen Schritt in Richtung dieses Wunsches zu gehen?

REFLEXION

Allgemeine Fragen:

Gibt es Wünsche, die du lieber für dich behältst? Warum?

Hast du schon einmal erlebt, dass sich ein Wunsch erfüllt hat? Wie hat sich das angefühlt?

Fragen zur Selbstwahrnehmung und zu persönlichen Erfahrungen:

Glaubst du, dass du ganz andere Wünsche hast, als deine Freunde?

Sind deine Wünsche immer sehr ähnlich oder verändern sie sich?

Fragen zu Wünschen im Gruppen- oder Teamkontext:

Was ist ein Wunsch, den du mit der Gruppe teilen würdest?

Was sind gemeinsame Wünsche, die die Gruppe als Ganzes hat?

Fragen zur Weiterentwicklung:

Welchen kleinen Schritt kannst du heute tun, um deinem Wunsch näher zu kommen?

Wie kannst du anfangen, auch wenn der Weg noch weit erscheint?