INHALTSVERZEICHNIS

PROGRAMMÜBERSICHT.....

TEIL I: EIN POSITIVES UMFELD SCHAFFEN

ERSTE SCHRITTE.....

1. Was ist „Hindernisse überwinden“?
2. Erwartungen setzen

VERTRAUENSBILDUNG .....

1. Respekt zeigen und verdienen
2. Stärken ermitteln
3. Ermitteln, was wichtig ist
4. Das Wohlbefinden verbessern
5. Die persönliche Macht entwickeln

TEIL II: KERNKOMPETENZEN ERWERBEN

MODUL EINS: KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEITEN .....

1. Nonverbale Kommunikation verstehen
2. Zuhören
3. Kritisches Zuhören (Lektion mit zwei Sitzungen)
4. Verantwortungsbewusst sprechen
5. Konstruktiv kommunizieren

MODUL ZWEI: ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEITEN .....

1. Entscheidungsfindungsprozess starten
2. Informationen sammeln
3. Alternativen erkunden und Konsequenzen berücksichtigen
4. Entscheidungen treffen und bewerten

MODUL DREI: ZIELE SETZEN UND ERREICHEN .....

1. Ziele ermitteln
2. Prioritäten setzen
3. Eine positive Einstellung entwickeln
4. Ressourcen nutzen
5. Selbstbewusstsein lernen

© 2021 Hindernisse überwinden

INHALTSVERZEICHNIS

(FORTSETZUNG)

TEIL III: VERWANDTE FÄHIGKEITEN ENTWICKELN

MODUL VIER: KONFLIKTE LÖSEN

1. Einführung in die Konfliktlösung
2. Stereotypen entlarven
3. Umgang mit Wut in Konfliktsituationen
4. Eine Win-win-Situation schaffen
5. Konflikte lösen

MODUL FÜNF: PROBLEMLÖSEN

1. Problemlösungsmethoden
2. Problemlösen in der Schule
3. Problemlösen am Arbeitsplatz
4. Problemlösen zu Hause

MODUL SECHS: FÄHIGKEITEN FÜR SCHULE UND MEHR

1. Den eigenen Lernstil ermitteln
2. Zeitmanagement
3. Lesen, Zuhören und Notizen machen
4. Berichte Schreiben und Vorträge halten (Lektion mit zwei Sitzungen)
5. Klausuren und Prüfungen vorbereiten
6. Umgang mit Stress

MODUL SIEBEN: EINE STRATEGIE FÜR DIE UNI/HOCHSCHULBILDUNG

1. Eigene Talente und Interessen bewerten
2. Qualifikations- und Ausbildungsbedarf ermitteln (Lektion mit zwei Sitzungen)
3. Den richtigen Ort wählen: Universitäten und Technische Hochschulen
4. Sich bei Universitäten und Technischen Hochschulen bewerben (Lektion mit zwei Sitzungen)
5. Studienfinanzierung: Stipendien, Zuschüsse und Kredite

MODUL ACHT: EINE STRATEGIE FÜR DEN BERUF

1. Auf Ziele hinarbeiten (Lektion mit zwei Sitzungen)
2. Arbeitsmöglichkeiten erkunden
3. Eine Stelle suchen
4. Networking
5. Lebenslauf erstellen (Lektion mit zwei Sitzungen)
6. Kontakte knüpfen (Lektion aus zwei Sitzungen)

© 2021 Hindernisse überwinden

INHALTSVERZEICHNIS

(FORTSETZUNG)

MODUL NEUN: DEN JOB BEKOMMEN

1. Bewerbungen schreiben
2. Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch
3. Das Vorstellungsgespräch
4. Nach dem Vorstellungsgespräch (Lektion mit zwei Sitzungen)
5. Auf ein Stellenangebot reagieren

MODUL ZEHN: ARBEITSBEZOGENE FÄHIGKEITEN

1. Eine positive Arbeitsethik entwickeln
2. Mit anderen arbeiten (Lektion mit zwei Sitzungen)
3. Kommunikation am Arbeitsplatz
4. Umgang mit Zeit, Geld und Menschen
5. Am Arbeitsplatz vorwärtskommen

MODUL ELF: DEIN LEBEN BEWÄLTIGEN

1. Umgang mit Finanzen
2. Haushaltsplan
3. Werbung und Massenmedien verstehen (Lektion mit zwei Sitzungen)
4. Verantwortungsvolle Bürgerinnen und Bürger
5. Entwicklung von Kleinkindern fördern

TEIL IV: FÄHIGKEITEN UNTER BEWEIS STELLEN

SERVICE LEARNING

1. Einführung
2. Erste Schritte
3. Einen Plan erstellen
4. Aktionsplan fertigstellen und Genehmigung einholen
5. Maßnahmen ergreifen
6. Bewertung

© 2021 Hindernisse überwinden

EIN ALLTÄGLICHER TAG

Camilla Juarez ist im letzten Schuljahr. Für heute hat sie folgende Aktivitäten geplant.

Wo	Wann	Aktivität	Dazugehörige Lektion aus „Hindernisse überwinden“
Zu Hause	6:15 Uhr	1. Aufstehen.	
	6:25 Uhr	2. Duschen und anziehen.	
	6:45 Uhr	3. Frühstücken.	
	6:55 Uhr	4. Bücher und Unterlagen für die Schule einpacken.	
	7:00 Uhr	5. Aus dem Haus gehen.	
	7:00 Uhr	6. Hausaufgaben erledigen.	
	20:00 Uhr	7. Entscheiden, was mit dem verdienten Geld gemacht wird (ausgeben, sparen).	
	20:30 Uhr	8. Neuen Job suchen.	
In der Schule	7:45 Uhr	1. Herrn Jones fragen, ob ich die Prüfung wiederholen kann.	
	9:00 Uhr	2. Im Geschichtsunterricht Notizen machen.	
	11:30 Uhr	3. In der Pause mit Jack über den gestrigen Streit reden.	
	13:00 Uhr	4. Naturwissenschaftenprojekt mit den anderen aus der Gruppe fertigmachen.	
Bei der Arbeit	14:45 Uhr	1. Bus zur Arbeit nehmen.	
	15:00 Uhr	2. Vorratsbestand prüfen, bevor meine Schicht beginnt.	
	17:30 Uhr	3. Mit der Chefin über die versprochene Gehaltserhöhung reden.	

© 2021 Hindernisse überwinden

GLOSSAR

analysieren: in teile zerlegen, um das wesen des ganzen zu bestimmen; eingehend untersuchen.

brainstorming: 1. überlegungen (z. b. zu einem problem) anstellen, zusammen mit anderen versuchen, ein problem zu lösen. 2. eine lösung mithilfe dieser methode entwickeln.

erwartung: 1. zuversichtliche aussicht auf etwas, vorfreude. 2. etwas, dessen eintritt als wahrscheinlich oder sicher gilt.

fiktiv: nicht auf tatsachen beruhend, eingebildet oder in der vorstellung einer person erfunden.

grundlagen: 1. das fundament oder die basis betreffend. 2. wesentliche elemente eines systems oder einer struktur.

gruppendynamik: die kräfte, die das handeln oder die abläufe in einer gruppe verursachen bzw. steuern.

hindernis: etwas, das dem fortschritt im wege steht oder ihn verhindert.

kooperieren: 1. zusammen arbeiten oder handeln, um ein gemeinsames ziel zu erreichen. 2. eine vereinigung zum gemeinsamen nutzen bilden.

lehrplan: reihe zusammenhängender kurse, in der regel aus einem spezifischen fachbereich.

rechte: privilegien, die einer person oder einer staatlichen einrichtung aufgrund von gesetz, gewohnheit oder der natur des menschen zustehen.

relevanz: im betreffenden zusammenhang von bedeutung, zusammenhängend.

rückschlag: 1. alles, was den fortschritt, den erfolg oder die freude behindert. 2. nachteil oder unannehmlichkeit.

vertraulichkeit: mit diskretion kommunizieren und behandeln.

vorteil: mit kleinem vorsprung übertreffen oder schlagen.

© 2021 Hindernisse überwinden

JEOPARDY

Sport und Fitness	Kunst und Musik	Freunde und Familie	Schulfächer	Spaßiges
10	10	10	10	10
20	20	20	20	20
30	30	30	30	30
40	40	40	40	40
50	50	50	50	50

Anmerkungen:

© 2021 Hindernisse überwinden

VORSTELLUNGSGESPRÄCH: STÄRKEN

Fünf Stärken von _____
Name des Bewerbers/der Bewerberin

1.

2.

3.

4.

5.

Vorstellungsgespräch geführt von _____
Name

OVERCOMING OBSTACLES®

© 2021 Hindernisse überwinden

TOP 10

Die zehn wichtigsten Menschen in meinem Leben:

1. _____ 6. _____
2. _____ 7. _____
3. _____ 8. _____
4. _____ 9. _____
5. _____ 10. _____

Zehn Dinge, die ich am liebsten mache:

1. _____ 6. _____
2. _____ 7. _____
3. _____ 8. _____
4. _____ 9. _____
5. _____ 10. _____

Zehn Orte, an denen ich mich gerne aufhalte:

1. _____ 6. _____
2. _____ 7. _____
3. _____ 8. _____
4. _____ 9. _____
5. _____ 10. _____

© 2021 Hindernisse überwinden

TOP 10

(FORTSETZUNG)

Zehn Dinge, die ich gerne mein Eigen nennen würde:

1.	**6.**
2.	**7.**
3.	**8.**
4.	**9.**
5.	**10.**

Zehn Regeln, nach denen ich lebe:

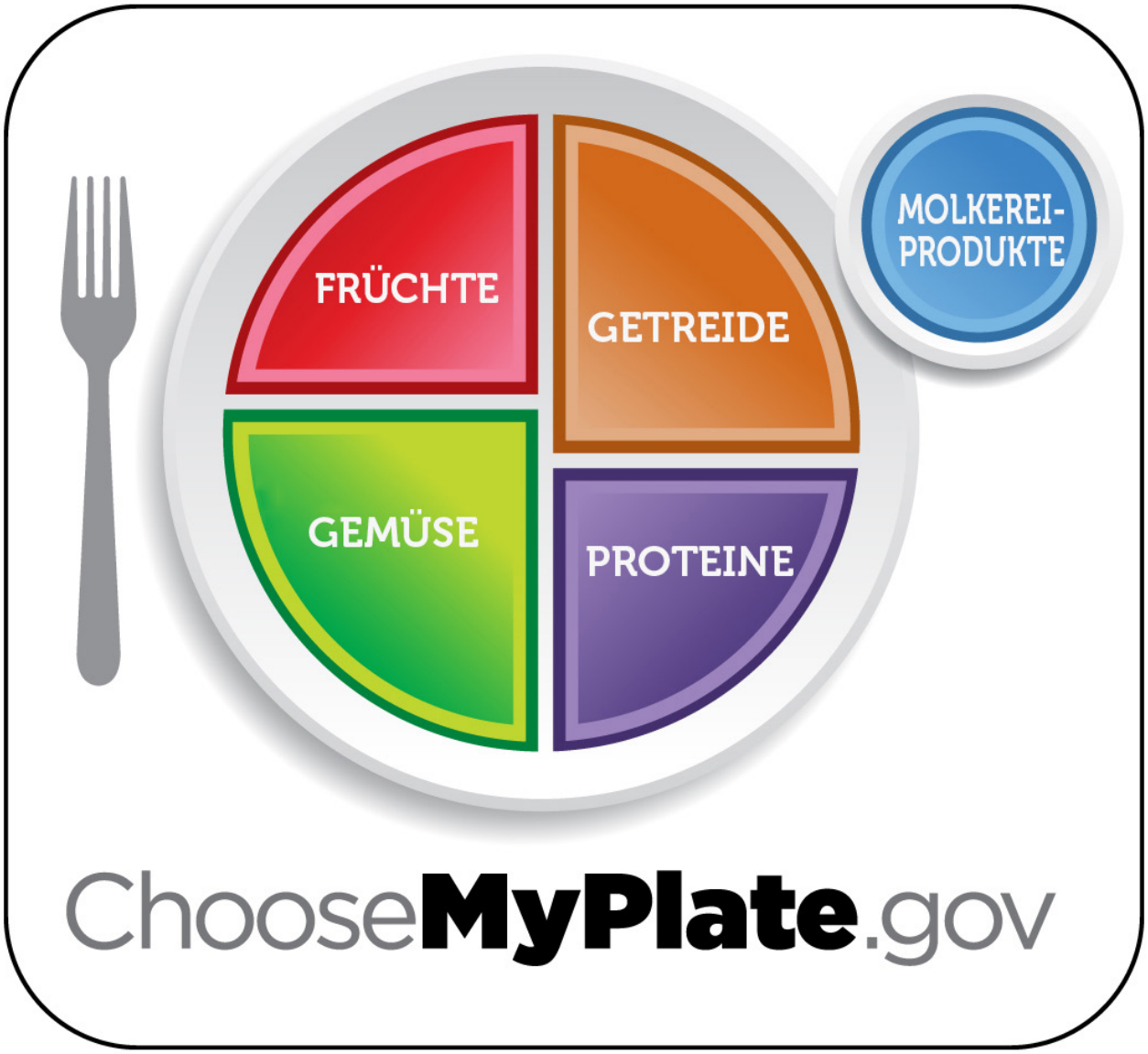
1.	**6.**
2.	**7.**
3.	**8.**
4.	**9.**
5.	**10.**

Zehn Dinge, die ich mir für die Zukunft erträume:

1.	**6.**
2.	**7.**
3.	**8.**
4.	**9.**
5.	**10.**

© 2021 Hindernisse überwinden

MEIN TELLER



© 2021 Hindernisse überwinden

SAG „JA“ ZU WENIGER STRESS

QUELLE	SIGNAL	SAG „JA“ ZU WENIGER STRESS
1.		a.
2.		b.
3.		c.
4.		d.
5.		e.

© 2021 Hindernisse überwinden

GLOSSAR

beeinflussen: einfluss haben oder eine veränderung bewirken.

beharrlichkeit: zustand, bei dem man an einer handlung, einer überzeugung oder einem ziel festhält; standhaftigkeit.

besorgt sein: unbehagen wegen eines ereignisses oder einer angelegenheit verspüren; beunruhigt sein.

bewirken: etwas herbeiführen.

effizienz (1)/wirkung erzielen (2): 1. ein beabsichtigtes ergebnis oder eine beabsichtigte leistung herbeiführen. 2. einen starken eindruck oder eine starke reaktion erzeugen.

kompetenz: 1. fertigkeit oder wissen in einem bestimmten bereich.
2. kompetente beratung oder meinung.

konzept: abstrakte idee, gedanke, vorstellung, plan.

nährstoff: nahrungsquelle, insbesondere ein nährender inhaltsstoff in einer speise.

objektivität praktizieren: 1. unbeeinflusst von emotionen oder persönlichen vorurteilen sein. 2. sich auf der grundlage bewiesener tatsachen eine meinung bilden.

persönliche werte: prinzipen, standards oder qualitäten, die eine person als erstrebenswert oder wünschenswert erachtet.

respektvoll handeln: 1. achtung, anerkennung, wertschätzung zeigen. 2. wertschätzen

selbstwertgefühl besitzen: 1. stolz auf sich selbst sein, selbstachtung besitzen.
2. eine gute meinung von sich selbst haben.

stress: zustand, der mit extremen schwierigkeiten, druck oder belastung einhergeht und die körperliche gesundheit beeinträchtigen kann.

unterstützen: wachstum und entwicklung begünstigen; fördern; ausbilden.

© 2021 Hindernisse überwinden

MEINE FREUNDIN IST WÜTEND AUF MICH

Meine Freundin ist wütend auf mich, weil ich bestimmte Dinge über sie gesagt habe. Ich habe mit anderen Freunden über sie gesprochen, aber sie glaubt, dass nur ich diese Dinge gesagt habe und sie ignoriert mich nun. Ich werde für etwas beschuldigt, das Teil eines Gesprächs in der Gruppe war! Wie kann ich das lösen?

C.T., 15, Hawaii

Suche einen Weg, deiner Freundin zu sagen, wie leid es dir tut – selbst wenn du einen Zettel schreiben und in ihren Spind legen musst. Auch wenn du nicht allein warst, musst du die Verantwortung für das übernehmen, was du gesagt hast. Erwarte nicht, dass deine anderen Freunde zugeben, dass sie aktiv an dem Gespräch beteiligt waren, wenn sie dies bereits abgestritten haben. Bitte sie jedoch um Hilfe, damit deine Freundin deine Entschuldigung akzeptiert. Wenn du das nächste Mal über jemanden tratschen möchtest, der dir wichtig ist, erinnere dich daran und halte dich zurück.

**Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift „React".*

© 2021 Hindernisse überwinden

ERZÄHLEN SIE MIR ETWAS ÜBER SICH

BEWERBER/BEWERBERIN NR. 1:

INTERVIEWER: Erzählen Sie mir etwas über sich.

BEWERBER/BEWERBERIN: (lümmelt auf seinem Stuhl) Ich bin schneller als alle anderen und kann über 110 kg stemmen.

INTERVIEWER: Also wäre das Be- und Entladen von Kartons …

BEWERBER/BEWERBERIN: … ein Kinderspiel für mich! Und ich habe gerade ein Fahrrad mit 10 Gängen gekauft, mit dem ich richtig SCHNELLE Lieferungen machen kann. Ich glaube nicht, dass mein Zwillingsbruder etwas dagegen hat – das Fahrrad gehört uns beiden.

INTERVIEWER: Haben Sie schon einmal in diesem Bereich gearbeitet?

BEWERBER/BEWERBERIN: Nein, aber das kann ja nicht so schwierig sein. Das kriege ich schon hin.

BEWERBER/BEWERBERIN NR. 2:

INTERVIEWER: Erzählen Sie mir etwas über sich.

BEWERBER/BEWERBERIN: Ich bin vor ein paar Monaten hierher gezogen. Ich bin ziemlich gut in der Schule. Der Unterricht fällt mit leicht, daher kann ich einen Nebenjob gut meistern.

INTERVIEWER: Die Arbeitsstunden kollidieren also nicht mit Ihrem Stundenplan oder Ihren Hausaufgaben?

BEWERBER/BEWERBERIN: Nein. In diesem Schuljahr würde das gut passen.

INTERVIEWER: Sie wissen, dass Sie bei diesem Job schwere Kisten heben müssen …

BEWERBER/BEWERBERIN: Ja, das weiß ich. Ich bin stärker als ich aussehe. Als wir umgezogen sind, musste ich einige ziemlich schwere Kisten heben. Das hat gut geklappt.

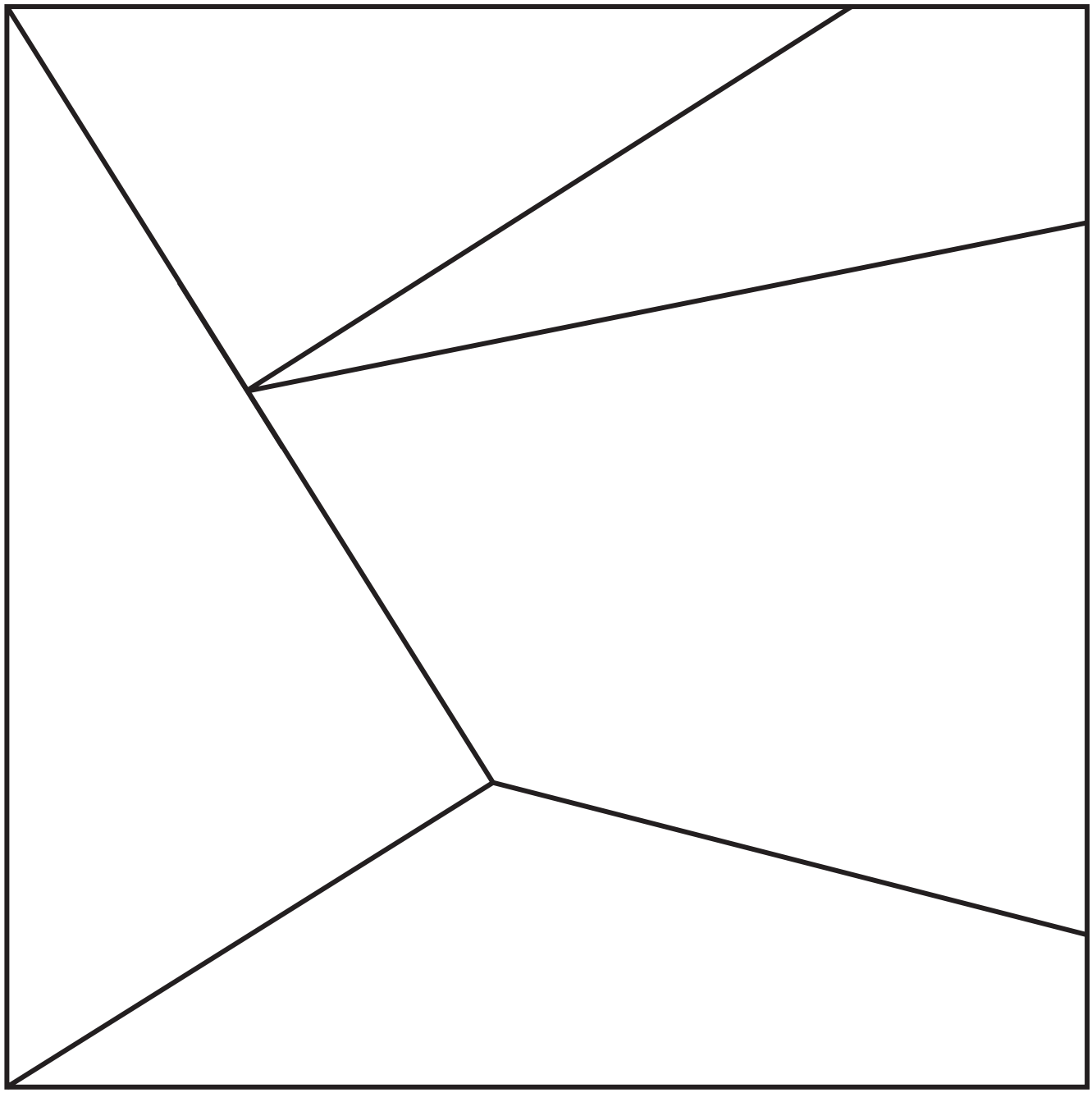
INTERVIEWER: Haben Sie schon einmal in diesem oder einem ähnlichen Bereich gearbeitet?

BEWERBER/BEWERBERIN: Nein, aber ich bin gut organisiert. Und ich war schon oft in diesem Laden, daher weiß ich, wo sich alles befindet. Außerdem kenne ich mit gut in der Umgebung aus. Das heißt, ich werde mich bei meinen Lieferungen nicht verfahren. Ich glaube, ich kann diese Arbeit gut bewältigen.

STÄRKEN UND SCHWÄCHEN

© 2021 Hindernisse überwinden

QUADRATISCHES PUZZLE



© 2021 Hindernisse überwinden

KRITIKBLATT

ANLEITUNG:

1. Notiere eine kurze Beschreibung der Situation in jedem „Szenario“-Feld.
2. Beschreibe die nonverbalen Botschaften, die jeder Beteiligte während des Rollenspiels gesendet hat.
3. Ermittle, ob die die nonverbalen Botschaften in jedem Szenario effizient waren und warum.

	Nonverbal Gesendete Botschaften	Effizient oder ineffizient? Warum?
Szenario 1:		
Szenario 2:		
Szenario 3:		
Szenario 4:		

© 2021 Hindernisse überwinden

SIGNALE DES ZUHÖRENS

VERBALE SIGNALE	NONVERBALE SIGNALE
Einleitung Lass uns reden Ich möchte über Das heutige Thema lautet: Erstens **Hauptideen** Ich möchte das noch einmal wiederholen Das ist wirklich wichtig Eine Notiz machen von Daran denken, dass **Richtung wechseln** Weiter Weiter zu Andererseits Obwohl **Wichtige Details** Beispielsweise Zum Beispiel Nämlich Die folgenden Gründe **Fazit** Schließlich Der abschließende Punkt Zusammenfassend Im Großen und Ganzen	Lauter reden Empathischer sprechen Bewegung sprechen Sich dem Zuhörer annähern Augenrollen Mit den Fingern wackeln

Zusätzliche Signale

Verbal Nonverbal

_____

_____

_____

_____

© 2021 Hindernisse überwinden

KRITISCHES ZUHÖREN: MISSVERSTÄNDLICHE KOMMUNIKATION

Technik	Erklärung	Beispiel	Hinweise erkennen
Als Tatsache getarnte Meinung	Eine *Tatsache* ist etwas, das wahr oder tatsächlich passiert ist und überprüft werden kann. Eine *Meinung* ist das Gefühl oder das Urteil von jemandem. Wenn ein Sprecher Informationen, die er als Tatsache angibt, nicht belegt, handelt es sich um eine als Tatsache getarnte Meinung.	**Tatsache:** George Washington war der erste Präsident der Vereinigten Staaten. **Als Tatsache getarnte Meinung:** Historiker sind sich einig, dass George Washington der beste Präsident war, den die Vereinigten Staaten je hatten.	Die Redner müssen ihre Meinung mit Fakten untermauern, bevor Sie sie als gültig akzeptieren können. Stelle Fragen, um Fakten zu ermitteln. Überprüfe die Fakten, indem du Referenzquellen überprüfst.
Trügerische Konnotation	Die *Denotation* eines Wortes ist dessen wörtliche Bedeutung. Die *Konnotation* besteht in der suggerierten Bedeutung eines Wortes und den Assoziationen, die das Wort hervorruft. Konnotationen können bei einem Zuhörer bestimmte Gefühle oder Gedanken hervorrufen.	**Neutrale Konnotation:** Seine Entschlossenheit hat uns überrascht. **Negative Konnotation:** Seine Sturheit hat uns überrascht.	Wenn ein Sprecher die Konnotation eines Wortes benutzt, um die Wahrheit zu verfälschen und seine Zuhörer zu beeinflussen, handelt es sich um ungenaue Kommunikation. Frage dich, ob die Konnotation eines Wortes verwendet wird, um die Wahrheit zu verfälschen.
Fragwürdiger Euphemismus	Ein *Euphemismus* ist ein Wort oder eine Formulierung, die verwendet werden, um zu vermeiden, dass etwas Unangenehmes oder Unangemessenes direkt ausgesprochen wird.	**Euphemismus:** Die sterblichen Überreste der Soldaten wurden nie gefunden. **Direkte Formulierung:** Die Leichen der Soldaten wurden nie gefunden.	Euphemismen werden verwendet, um die Wahrheit zu beschönigen. Frage dich, warum ein Sprecher einen Euphemismus anstelle eines genaueren Begriffs verwendet hat.
Aufgeblasene Sprache	*Aufgeblasene Sprache* ist Sprache, die aus akademischen, technischen oder wissenschaftlichen Wörtern und überlangen Sätzen besteht. Der *Jargon*, das Fachvokabular eines Berufs oder eines Hobbys, ist ein Beispiel dafür.	**Aufgeblasene Sprache:** Es gibt keine sinnvolle Alternative zu einem gewissenhaften Engagement in der Arbeitswelt. **Prägnante Sprache:** Es gibt keine Alternative zu harter Arbeit.	Jargon macht einen eher technischen Eindruck Er kann Ideen enthalten, die Sie evtl. besser verstehen könnten, wenn sie klar formuliert wären. Frage dich, warum aufgeblasene Sprache verwendet wurde.

© 2021 Hindernisse überwinden

KRITISCHES ZUHÖREN: ANALYSE

Programm: _____

Sprecher	Erklärung/Handlung	Ziel/Motivation

© 2021 Hindernisse überwinden

ICH-BOTSCHAFTEN

Ich-Botschaften sind eine gute Möglichkeit, dich auszudrücken, wenn du verärgert bist. Wenn du Ich-Botschaften nutzt, sind Menschen eher bereit, dir zuzuhören und auf deine Bitten einzugehen, ohne defensiv zu werden. Ich-Botschaften unterstützen eine offene Diskussion und können dabei helfen, einen Konflikt schnell und einfach zu lösen.

BEISPIEL

Eine Freundin/ein Freund leiht sich oft Dinge von dir und gibt sie nicht zurück.

Es macht mich/Ich bin/Ich fühle mich wütend

wenn du mir meine Sachen nicht zurückgibst

weil sie wichtig für mich sind.

Fülle die Lücken in folgenden Ich-Botschaften aus:

1. **Dein bester Freund/deine beste Freundin spricht mit anderen über deine persönlichen Angelegenheiten.**

   Es macht mich/Ich bin/Ich fühle mich _____

   wenn du _____

   weil _____

2. **Du wurdest eine Woche lang im Unterricht nicht aufgerufen, obwohl du dich gemeldet hast.**

   Es macht mich/Ich bin/Ich fühle mich _____

   wenn du _____

   weil _____

3. **Jemand in deiner Familie vergisst, Nachrichten an dich weiterzuleiten.**

   Es macht mich/Ich bin/Ich fühle mich _____

   wenn du _____

   weil _____

© 2021 Hindernisse überwinden

WORTLISTE: GEFÜHLE

A
Aggressiv
Angeekelt
Angenehm
Angeregt
Angespannt
Ängstlich
Ärgerlich
Argwöhnisch
Aufgeregt
Ausgeglichen

B
Begeistert
Behutsam
Bekümmert
Beleidigt
Beschämt
Besorgt
Bestürzt
Betreten
Beunruhigt
Boshaft

D
Dankbar
Deprimiert
Dumm
Dynamisch

E
Eifersüchtig
Eifrig
Eingeschüchtert
Einsam
Enthusiastisch
Entschieden
Entschlossen
Entsetzt
Entspannt
Enttäuscht
Erschrocken
Erschöpft

F
Fabelhaft
Faul
Frech
Freundlich
Friedlich
Froh
Frustriert
Fröhlich

G
Gelangweilt
Gelähmt
Genervt
Gierig
Gleichgültig
Glücklich

H
Heiter
Hilflos
Hoffnungsvoll

I
Inkompetent
Inspiriert

J
Kleinlaut
Kompetent
Kühn

L
Lustlos

M
Miserabel
Missbilligend
Missmutig
Mitfühlend
Mutig
Mürrisch

N
Negativ
Neidisch
Nervös
Neugierig

O
Optimistisch

P
Perplex

R
Reuevoll
Reumütig
Ruhelos
Ruhig
Rücksichtslos

S
Scheu
Schlau
Schläfrig
Schockiert
Schuldig
Schüchtern
Seltsam
Sicher
Skeptisch
Stolz

T
Teilnahmslos
Traurig
Träge

U
Überschwänglich
Überwältigt
Unbehaglich
Unentschieden
Unentschlossen
Ungeduldig
Unruhig
Unschuldig
Unsicher

V
Verblüfft
Verdutzt
Vergesslich
Verlegen
Vertrauensvoll
Verwirrt
Vorsichtig

W
Wahnsinnig
Wütend

Z
Zufrieden
Zuversichtlich
Zynisch
Zögernd

© 2021 Hindernisse überwinden

THEMEN FÜR EINE KONTROLLIERTE DEBATTE

- Schüler, die gegen das Gesetz verstoßen, sollten von der Schule geworfen werden.
- Gesunde Menschen sollten Organspender werden.
- Es sollte verboten werden, an öffentlichen Plätzen zu telefonieren.
- Tiere sollten in ihrem natürlichen Habitat leben, nicht in Zoos oder Zirkussen.
- Jungen und Mädchen an weiterführenden Schulen sollte es ermöglicht werden, an allen Sportarten teilzunehmen, auch Basketball und Fußball.
- Wasserpistolen, Laserpointer und andere waffenähnliche Spielsachen sollten in Schulen verboten werden.
- In den Schulbezirken sollten Richtlinien zum Verbot von Hausaufgaben eingeführt werden.
- An allen Schulen sollten verpflichtend Uniformen getragen werden.
- Alle Schüler sollten verpflichtend eine Fremdsprache lernen.
- Sportler sollten erst dann Profis werden, wenn sie einen Hochschulabschluss haben.
- Schulen und Bibliotheken sollten auf schuleigenen Computern bestimmte Websites sperren.
- Die Schüler-Selbstverwaltung sollte Richtlinien an Schulen ändern können.

© 2021 Hindernisse überwinden

GLOSSAR

aktives zuhören: zuhören, das die aufmerksamkeit auf den sprecher/die sprecherin richtet, das gehörte bestätigt und auf das gesagte eingeht.

defensives verhalten: sich ständig vor kritik, dem aufdecken von unzulänglichkeiten oder anderen realen oder vermeintlichen bedrohungen schützen.

denotation: 1. unterscheidung durch einen namen; abgrenzung. 2. hinweis, zeichen

eskalieren: allmählich zunehmen, sich vergrößern oder intensivieren.

euphemismus: ersetzen eines zu hart oder direkt wirkenden begriffs durch einen, der als milder oder angenehmer gilt.

hinweis: eine erinnerung, eine bemerkung oder eine anregung.

interaktion: austausch zwischen zwei oder mehreren menschen.

irreführen: zu falschem denken oder handeln verleiten, insbesondere durch absichtliche täuschung.

jargon: spezialisierte oder technische sprache eines berufs, einer fachrichtung oder einer ähnlichen gruppe.

konnotation: der suggestive emotionale inhalt oder die bedeutung eines wortes zusätzlich zu seiner wörtlichen bedeutung; implikation.

kritisches zuhören: zuhören und zugleich die worte eines sprechers/einer sprecherin analysieren und bewerten.

missverstehen: ungenau interpretieren oder erklären.

passiv: nicht handelnd oder teilnehmend.

passives zuhören: zuhören, ohne wirklich darüber nachzudenken, was gesagt wird.

szenario: eine skizze oder ein plan für eine erwartete abfolge von aktionen oder ereignissen.

täuschung: etwas, das dazu dient, irrezuführen, zu betrügen oder zu tricksen; unehrlichkeit.

übermitteln: mitteilen oder bekannt machen; weitergeben.

unverständlichkeit: schwierig oder unmöglich zu verstehen oder zu erfassen.

verschleiert: nicht klar verstanden oder ausgedrückt; undeutlich oder vage.

© 2021 Hindernisse überwinden

DIE SUCHE

Wo würdest du Informationen suchen, die dir in folgenden Situationen helfen können? Liste möglichst viele Quellen auf.

1. Du musst für den Geschichtsunterricht eine Facharbeit schreiben.

2. Du schreibst für die Schülerzeitung einen Artikel über ein Problem in deiner Gemeinde.

3. Du suchst einen Nebenjob, um Geld zu verdienen.

4. Du bist an einer neuen Schülerin/einem neuen Schüler in deiner Schule interessiert und möchtest gerne mit ihr/ihm ausgehen.

5. Du kaufst dir eine neue Stereoanlage.

© 2021 Hindernisse überwinden

ATOMSCHUTZBUNKER
VERBORGENE BIOGRAFIEN

ANLEITUNG:

Du übernimmst die Rolle einer der unten aufgeführten Figuren und nutzt deren biografische Angaben. Du darfst niemandem etwas über die zusätzlichen Angaben erzählen, auch nicht den anderen Charakteren. Wenn man dir eine Frage stellt, die nicht durch die aufgeführten Informationen abgedeckt ist, kannst du eigene Antworten erfinden, die zu deiner Figur passen. Schreibe diese Antworten in das Notizfeld unten. Gib zu denselben oder ähnlichen Fragen immer dieselbe Antwort.

BUCHHALTER/BUCHHALTERIN, 31 JAHRE ALT

Verborgene Biografie

Du hast eine Maschine erfunden, die jede beliebige Pflanze in Benzin umwandelt. Du liebst Sport jeder Art. Du bist super im Angeln. Du bist eine verurteilte Schwerverbrecherin/ein verurteilter Schwerverbrecher.

ANMERKUNGEN:

© 2021 Hindernisse überwinden

ATOMSCHUTZBUNKER
VERBORGENE BIOGRAFIEN

ANLEITUNG:

Du übernimmst die Rolle einer der unten aufgeführten Figuren und nutzt deren biografische Angaben. Du darfst niemandem etwas über die zusätzlichen Angaben erzählen, auch nicht den anderen Charakteren. Wenn man dir eine Frage stellt, die nicht durch die aufgeführten Informationen abgedeckt ist, kannst du eigene Antworten erfinden, die zu deiner Figur passen. Schreibe diese Antworten in das Notizfeld unten. Gib zu denselben oder ähnlichen Fragen immer dieselbe Antwort.

MEDIZINSTUDENT/MEDIZINSTUDENTIN IM ZWEITEN JAHR

Verborgene Biografie

Du erbringst in deinem Studium hervorragende Leistungen, hast aber erfahren, dass du von der Hochschule verwiesen wirst, weil du deine Zeit mit politischen Aktivitäten verbracht hast. Deine Familie hat fast ihr ganzes Geld für deine Ausbildung ausgegeben. Du besitzt großes Talent im Bereich Bildhauerei und Kunst.

ANMERKUNGEN:

© 2021 Hindernisse überwinden

ATOMSCHUTZBUNKER
VERBORGENE BIOGRAFIEN

ANLEITUNG:

Du übernimmst die Rolle einer der unten aufgeführten Figuren und nutzt deren biografische Angaben. Du darfst niemandem etwas über die zusätzlichen Angaben erzählen, auch nicht den anderen Charakteren. Wenn man dir eine Frage stellt, die nicht durch die aufgeführten Informationen abgedeckt ist, kannst du eigene Antworten erfinden, die zu deiner Figur passen. Schreibe diese Antworten in das Notizfeld unten. Gib zu denselben oder ähnlichen Fragen immer dieselbe Antwort.

BERÜHMTER HISTORIKER/BERÜHMTE HISTORIKERIN, 42 JAHRE ALT

Verborgene Biografie

Du hast ein fotografisches Gedächtnis. Da du sehr belesen bist, weißt du viel über Geschichte, das Zimmerhandwerk und Handarbeiten. Du bist verheiratet und hast ein Kind. Dein Ehepartner/deine Ehepartnerin sitzt im US-Senat.

ANMERKUNGEN:

© 2021 Hindernisse überwinden

ATOMSCHUTZBUNKER
VERBORGENE BIOGRAFIEN

ANLEITUNG:

Du übernimmst die Rolle einer der unten aufgeführten Figuren und nutzt deren biografische Angaben. Du darfst niemandem etwas über die zusätzlichen Angaben erzählen, auch nicht den anderen Charakteren. Wenn man dir eine Frage stellt, die nicht durch die aufgeführten Informationen abgedeckt ist, kannst du eigene Antworten erfinden, die zu deiner Figur passen. Schreibe diese Antworten in das Notizfeld unten. Gib zu denselben oder ähnlichen Fragen immer dieselbe Antwort.

DIE 12-JÄHRIGE TOCHTER DES BERÜHMTEN HISTORIKERS/DER BERÜHMTEN HISTORIKERIN

Verborgene Biografie

Du erbringst exzellente Leistungen in der Schule und bist eine hervorragende Flötistin und Turnerin. Als Einzelkind erhältst du viel Aufmerksamkeit von deinen Eltern. Erwachsene genießen deine Gesellschaft. Manchmal kommst du mit Kindern in deinem Alter nicht so gut zurecht.

ANMERKUNGEN:

© 2021 Hindernisse überwinden

ATOMSCHUTZBUNKER
VERBORGENE BIOGRAFIEN

ANLEITUNG:

Du übernimmst die Rolle einer der unten aufgeführten Figuren und nutzt deren biografische Angaben. Du darfst niemandem etwas über die zusätzlichen Angaben erzählen, auch nicht den anderen Charakteren. Wenn man dir eine Frage stellt, die nicht durch die aufgeführten Informationen abgedeckt ist, kannst du eigene Antworten erfinden, die zu deiner Figur passen. Schreibe diese Antworten in das Notizfeld unten. Gib zu denselben oder ähnlichen Fragen immer dieselbe Antwort.

FILMSTAR

Verborgene Biografie

Du bist ein Computergenie. Dein erster Film kommt in zwei Wochen heraus. Du hast drei Lieder unter einem Künstlernamen veröffentlicht.

ANMERKUNGEN:

© 2021 Hindernisse überwinden

ATOMSCHUTZBUNKER
VERBORGENE BIOGRAFIEN

ANLEITUNG:

Du übernimmst die Rolle einer der unten aufgeführten Figuren und nutzt deren biografische Angaben. Du darfst niemandem etwas über die zusätzlichen Angaben erzählen, auch nicht den anderen Charakteren. Wenn man dir eine Frage stellt, die nicht durch die aufgeführten Informationen abgedeckt ist, kannst du eigene Antworten erfinden, die zu deiner Figur passen. Schreibe diese Antworten in das Notizfeld unten. Gib zu denselben oder ähnlichen Fragen immer dieselbe Antwort.

BIOCHEMIKERIN/BIOCHEMIKER

Verborgene Biografie

Du bist nicht besonders sozial. Du bist nicht gerne unter Menschen. Du leidest noch unter deiner kürzlich erfolgten Scheidung. Du schreibst in deiner Freizeit Gedichte.

ANMERKUNGEN:

© 2021 Hindernisse überwinden

ATOMSCHUTZBUNKER
VERBORGENE BIOGRAFIEN

ANLEITUNG:

Du übernimmst die Rolle einer der unten aufgeführten Figuren und nutzt deren biografische Angaben. Du darfst niemandem etwas über die zusätzlichen Angaben erzählen, auch nicht den anderen Charakteren. Wenn man dir eine Frage stellt, die nicht durch die aufgeführten Informationen abgedeckt ist, kannst du eigene Antworten erfinden, die zu deiner Figur passen. Schreibe diese Antworten in das Notizfeld unten. Gib zu denselben oder ähnlichen Fragen immer dieselbe Antwort.

MITGLIED DES KLERUS, 54 JAHRE ALT

Verborgene Biografie

Du hast gerade erst erfahren, dass dir noch ein Jahr zum Leben bleibt. Du warst kürzlich als Hauptredner/Hauptrednerin von einer Weltreligionskonferenz und hattest enormen Erfolg mit deinem Vortrag. Während des Studiums hast du auf einer Bohrinsel gearbeitet.

ANMERKUNGEN:

© 2021 Hindernisse überwinden

ATOMSCHUTZBUNKER
VERBORGENE BIOGRAFIEN

ANLEITUNG:

Du übernimmst die Rolle einer der unten aufgeführten Figuren und nutzt deren biografische Angaben. Du darfst niemandem etwas über die zusätzlichen Angaben erzählen, auch nicht den anderen Charakteren. Wenn man dir eine Frage stellt, die nicht durch die aufgeführten Informationen abgedeckt ist, kannst du eigene Antworten erfinden, die zu deiner Figur passen. Schreibe diese Antworten in das Notizfeld unten. Gib zu denselben oder ähnlichen Fragen immer dieselbe Antwort.

OLYMPIASPORTLER/OLYMPIASPORTLERIN IN LEICHTATHLETIK, WELTKLASSE-TRIATHLET/TRIATHLETIN

Verborgene Biografie

Um gute Wettkampfleistungen erbringen zu können, hast du leistungssteigernde Substanzen genommen. Du ernährst dich vegetarisch und erträgst den Anblick von Fleisch nicht. Du lebst nach einem strikten Trainings- und Ernährungsprogramm. Wenn deine Routine gestört wird, wirst du aggressiv.

ANMERKUNGEN:

© 2021 Hindernisse überwinden

ATOMSCHUTZBUNKER
VERBORGENE BIOGRAFIEN

ANLEITUNG:

Du übernimmst die Rolle einer der unten aufgeführten Figuren und nutzt deren biografische Angaben. Du darfst niemandem etwas über die zusätzlichen Angaben erzählen, auch nicht den anderen Charakteren. Wenn man dir eine Frage stellt, die nicht durch die aufgeführten Informationen abgedeckt ist, kannst du eigene Antworten erfinden, die zu deiner Figur passen. Schreibe diese Antworten in das Notizfeld unten. Gib zu denselben oder ähnlichen Fragen immer dieselbe Antwort.

STUDIERENDE/STUDIERENDER AN DER UNIVERSITÄT

Verborgene Biografie

Du hast ein Ingenieursstudium abgeschlossen. Du kannst verschiedenste Bauwerke mit verschiedensten verfügbaren Materialien entwickeln und bauen. Du kennst dich außerdem hervorragend mit Elektronikgeräten aus und kannst sie reparieren. In deiner Hochschule kennt man dich als gesellschaftlichen Aufsteiger/gesellschaftliche Aufsteigerin, und du umgibst dich nur mit den beliebtesten Menschen.

ANMERKUNGEN:

© 2021 Hindernisse überwinden

ATOMSCHUTZBUNKER
VERBORGENE BIOGRAFIEN

ANLEITUNG:

Du übernimmst die Rolle einer der unten aufgeführten Figuren und nutzt deren biografische Angaben. Du darfst niemandem etwas über die zusätzlichen Angaben erzählen, auch nicht den anderen Charakteren. Wenn man dir eine Frage stellt, die nicht durch die aufgeführten Informationen abgedeckt ist, kannst du eigene Antworten erfinden, die zu deiner Figur passen. Schreibe diese Antworten in das Notizfeld unten. Gib zu denselben oder ähnlichen Fragen immer dieselbe Antwort.

FEUERWEHRMANN/-FRAU

Verborgene Biografie

Du bist Gesundheitsfanatiker/Gesundheitsfanatikerin und sehr durchtrainiert. Gegenüber Menschen, die du kennst, bist du sehr hilfsbereit. Du hast kürzlich einen Preis für ein von dir entwickeltes Programm für heimatlose Kinder bekommen.

ANMERKUNGEN:

© 2021 Hindernisse überwinden

ATOMSCHUTZBUNKER
BIOGRAFIEN

Buchhalter/Buchhalterin, 31 Jahre alt

Medizinstudent/Medizinstudentin im zweiten Jahr

Berühmter Historiker/berühmte Historikerin, 42 Jahre alt

Die 12-jährige Tochter des berühmten Historikers/der berühmten Historikerin

Hollywoodstar, Schauspieler/Schauspielerin

Biochemikerin/Biochemiker

Mitglied des Klerus, 54 Jahre alt

Olympiasportler/Olympiasportlerin in Leichtathletik, Weltklasse-Triathlet/Triathletin

Studierende/Studierender an der Universität

Feuerwehrmann/-frau

© 2021 Hindernisse überwinden

DAS GESCHENK

Du hast gerade 2.000 USD gewonnen. Mit dem Geld wolltest du deiner Nachbarin ihr Auto abkaufen. Als du das letzte Mal gefragt hast, wollte sie dir den Wagen für 1.995 USD verkaufen. Du weißt, wie viel Geld du gespart hast und wie viel du wöchentlich verdienst.

Liste in der Tabelle die Vor- und Nachteile des Autokaufs auf.

	Positive Konsequenzen	Negative Konsequenzen
1. Erwartete Konsequenzen		
2. Unerwartete Konsequenzen		
3. Unerwartete Konsequenzen		

© 2021 Hindernisse überwinden

BEWERTUNG DER ENTSCHEIDUNGEN IN BEZUG AUF DEN ATOMSCHUTZBUNKER

Anleitung: Bewerte die in der Atomschutzbunker-Simulation geleistete Arbeit und benutze dabei eine Skala von 1 bis 5, wobei 1 extrem schlecht und 5 hervorragend ist.

Gruppenmitglieder	Punktzahl für die Entscheidung	Punktzahl für die Begründung	Kommentare

© 2021 Hindernisse überwinden

ALLTÄGLICHE HELDEN

EINE SPENDE, DIE LEBEN RETTET

Tiffany Culy motiviert Jugendliche dazu, Organspender zu werden

Tiffany Culy dachte, ein Virus hätte sie erwischt, als sie eines Tages Übelkeit verspürte. Einige Tage später jedoch wachte die Jugendliche aus Saline (Michigan, USA) mit gelblich verfärbten Augen und gelber Haut auf und litt unter extrem starken Bauchschmerzen. Bereits auf dem Weg ins Krankenhaus fiel sie ins Koma.

Bei Tiffany wurde die Wilson-Krankheit diagnostiziert, die zu einer Zerstörung der Leber führt. Ohne eine sofortige Lebertransplantation waren ihre Überlebenschancen laut den Ärzten sehr gering.

Nach der Überprüfung von vier möglichen Organspenden fanden die Chirurgen eine Leber, die für sie geeignet war. Tiffany verbrachte drei Monate im Krankenhaus. Die heute 19-jährige hat ein Studium am Hope College in Holland (Michigan, USA) begonnen und ist mittlerweile so gesund, dass sie an Schwimmwettbewerben teilnehmen kann. Sie wurde außerdem zur Botschafterin für Organspenden.

„Über 61.000 Amerikaner und Amerikanerinnen warten auf eine lebensrettende Organspende", erläutert Tiffany. Täglich sterben laut der gemeinnützigen Organisation „Coalition for Donation" durchschnittlich 12 Amerikaner, die auf eine neue Leber, ein neues Herz, eine neue Niere oder andere Organe warten.

Tiffany erklärt in ihren Vorträgen an Schulen und vor Jugendgruppen, dass es jedem von uns passieren kann, auf eine Organspende angewiesen zu sein. „Das hat mich wirklich überrascht", erinnert sie sich.

Die engagierte Jugendliche versucht, Mythen über Organspenden aus dem Weg zu räumen. Beispielsweise erklärt sie, dass berühmte Menschen in der Liste für Organspenden nicht ganz oben stehen. „Und es gibt keinen Schwarzmarkt für gestohlene Organe."

Tiffany berichtet, dass sie eine Leber bekommen hat, „weil ich im Prinzip gesund war und meine Überlebenschancen gut standen". Bei der Entscheidung, wer ein Organ bekommt, spielen laut der „Coalition for Donation" Faktoren wie ethnische Herkunft, Geschlecht, Alter, Einkommen oder Prominenz keine Rolle.

Zum Spender wird man ganz einfach, führt Tiffany aus. „In den USA muss man lediglich dem nächsten Angehörigen mitteilen, dass man seine Organe spenden möchte, denn diese Person wird im Todesfall nach dieser Information gefragt. Man kann sich in den USA außerdem bei der Führerscheinabholung in ein Register eintragen lassen."

… und man sollte damit nicht zu lange warten. „Auch als Jugendlicher ist man nicht unbesiegbar", so Tiffany. „Sprich mit deiner Familie. Teile ihr mit, dass du Leben retten möchtest."

– Nancy Vittorini

**Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift „React".*

© 2021 Hindernisse überwinden

GLOSSAR

bewerten: 1. ein werturteil über etwas treffen 2. etwas sorgfältig untersuchen und abschätzen

eruieren: mithilfe von logik etwas herausfinden oder feststellen (z. b. eine tatsache)

feedback: reaktion oder kommentar von einer anderen person

irrelevant: in einem bestimmten zusammenhang ohne bedeutung, unerheblich

kriterium: standardregel oder test, auf deren grundlage man eine entscheidung oder ein urteil trifft

modifizieren: 1. veränderung der form oder des charakters, umgestaltung. 2. etwas so verändern, dass es weniger extrem, ernst oder stark ist

möglichkeiten abwägen: 1. etwas vergleichen und genau bedenken, bewerten. 2. alternativen prüfen

neubewertung: erneute abwägung des wertes eines gegenstandes oder eines sachverhaltes

rekursiv: rekurrent, wiederholt regelmäßig auftretend

relevant: 1. in einem bestimmten sachverhalt von bedeutung. 2. einen hohen stellenwert innehabend

sachdienlich: in einem bestimmten zusammenhang von bedeutung, relevant

überlegung: 1. sorgfältige abwägung 2. folge von gedanken, mithilfe derer man eine entscheidung oder ein urteil trifft

© 2021 Hindernisse überwinden

MEINE ZIELE

Karriere?

Ausbildung?

Freizeit?

Familie?

Haushalt?

Eigentum?

© 2021 Hindernisse überwinden



1. Trage eines deiner langfristigen Ziele in das oberste Kästchen ein.
2. Denke an die Aufgaben, die du erledigen musst, um dein Ziel zu erreichen.
3. Arbeite dich von deinem langfristigen Ziel rückwärts vor und trage mittelfristige und kurzfristige Ziele in die Kästchen ein. Diese sollten dir helfen, dein langfristiges Ziel zu erreichen.

© 2021 Hindernisse überwinden

VISUALISIERUNGSTECHNIKEN

1. Entspann dich. Schließe deine Augen, atme tief durch und mach deinen Kopf frei.

2. Lass in deinem Kopf ein Bild entstehen oder ein Video ablaufen, in dem du das Ziel erreichst. Wenn du zum Beispiel eine brillante Rede vor einem großen Publikum halten willst, dann stell dir bildlich vor, wie du vor den Zuhörern stehst – und selbstsicher, klar und überzeugend redest.

3. Mache dir ein detailliertes Bild und visualisiere deinen Erfolg. Lass nicht zu, dass negative Visionen wie Angst, Versagen oder Nervosität das positive Bild verderben. Stell dir vor, du hast dein Ziel bereits erreicht.

4. Füge deiner Visualisierung bestimmte Formulierungen, Handlungen und Wahrnehmungen hinzu. Übe in der Visualisierung, was du tun oder sagen willst. Mentales Üben wirkt sich positiv auf deine tatsächliche Leistung aus.

5. Behalte deine Visualisierung in deinem Kopf. Rufe sie ab, wann immer du es brauchst. Wiederhole deine Visualisierung so oft wie möglich vor dem eigentlichen Ereignis.

© 2021 Hindernisse überwinden

TECHNIKEN FÜR DIE FORMULIERUNG VON AFFIRMATIONEN

1. Gib deinen Formulierungen einer persönliche Note. Sage deinen Namen, benutze Pronomen wie „Ich“ oder „Du“.

2. Bilde knappe Aussagen. Sie sind leichter zu merken. Lange Sätze auswendig zu lernen, ist aufwendiger.

3. Verwende eine positive Sprache. Wenn du deine Aufregung in Schach halten willst, sag zu dir selbst: „Ich bin ruhig und zuversichtlich. Ich bin gut vorbereitet für diesen Test“. Vermeide Formulierungen wie: „Ich werde vor der Mathearbeit nicht nervös sein“.

4. Sprich deine Affirmationen als Tatsachen aus, als ob sie wirklich geschehen würden, auch wenn sie noch nicht verwirklicht wurden. Sag zum Beispiel: „Ich werde die High School mit einem Notendurchschnitt von 1,7 abschließen“.

5. Wiederhole deine Affirmationen mindestens einmal am Tag. Wiederholung stimuliert dein Gehirn und hilft dir, deine Ziele zu erreichen.

6. Formuliere deine Affirmationen regelmäßig in Gedanken. Schreibe deine Affirmationen auf und bringe sie irgendwo an, wo sie gut sichtbar für dich sind. Sie funktionieren wie die Werbung im Fernsehen oder im Internet: Je öfter du eine Affirmation siehst oder hörst, desto stärker dein Vertrauen, dass sie wahr wird.

   Hier sind einige Beispiele für Affirmationen:
   - Ich habe das Talent, für Hauptrolle in dem Stück ausgewählt zu werden.
   - Ich werde die Stelle bekommen, weil ich auf das Vorstellungsgespräch vorbereitet bin.
   - Mein Bruder und ich werden uns für den Rest des Sommers gut verstehen.

© 2021 Hindernisse überwinden

PASSIVES, AGGRESSIVES UND SELBSTBEWUSSTES VERHALTEN: DIE SZENARIEN

Anweisungen für die Lehrkraft: Vervielfältigen Sie dieses Arbeitsblatt nach Bedarf. Kreisen Sie unter jedem Szenario eine der Verhaltensweisen ein. Variieren Sie beim Einkreisen der Verhaltensweisen so, dass alle gleichmäßig vertreten sind. Schneiden Sie jedes Szenario und die dazugehörige Liste der Verhaltensweisen aus. Verteilen Sie eines an jede Gruppe.

Du hast dir das Lieblingsshirt deiner Cousine geliehen und aus Versehen etwas darauf verschüttet. Du hast dich entschuldigt und deine Cousine hat dir verziehen. Jetzt willst du dir die neuen Schuhe deiner Cousine ausleihen, die perfekt zu deinem heutigen Outfit passen. Wie gehst du vor?

Schildere das unten eingekreiste Verhalten:

AGGRESSIV PASSIV SELBSTBEWUSST

Du erfährst, dass jemand, den du für einen Freund gehalten hast, Gerüchte über dich verbreitet hat. Du siehst den Freund die Straße entlang auf dich zugehen. Was tust du?

Schildere das unten eingekreiste Verhalten:

AGGRESSIV PASSIV SELBSTBEWUSST

Deine beste Freundin muss Mathe bestehen. Du bist in derselben Klasse. Morgen ist eine sehr wichtige Prüfung und deine Freundin hat nicht gelernt. Sie will von dir abschreiben. Was tust du?

Schildere das unten eingekreiste Verhalten:

AGGRESSIV PASSIV SELBSTBEWUSST

Du arbeitest nach der Schule und an Samstagen in einer Zoohandlung. Dein Chef ist aufgefallen, dass Geld aus der Kasse verschwunden ist. Er beschuldigt dich. Sag ihm, dass du das Geld nicht genommen hast.

Schildere das unten eingekreiste Verhalten:

AGGRESSIV PASSIV SELBSTBEWUSST

© 2021 Hindernisse überwinden

PASSIVES, AGGRESSIVES UND SELBSTBEWUSSTES VERHALTEN: DIE SZENARIEN

(FORTSETZUNG)

Du darfst nur bis zu einer bestimmten Uhrzeit ausgehen. Du bist schon in der High School und bist deshalb der Meinung, dass deine Eltern dir erlauben müssten, bis später auszugehen. Bitte deine Eltern, dich länger ausgehen zu lassen.

Schildere das unten eingekreiste Verhalten:

AGGRESSIV PASSIV SELBSTBEWUSST

Ein Schüler, der den Ruf hat, unberechenbar und gewalttätig zu sein, hat deinen Rucksack gestohlen. Du bittest ihn, dir den Rucksack zurückzugeben.

Schildere das unten eingekreiste Verhalten:

AGGRESSIV PASSIV SELBSTBEWUSST

Der Hund deiner Nachbarn tobt ständig in deinem Garten oder vor deiner Tür herum, macht Dreck und bellt. Sag deiner Nachbarin, sie soll ihren Hund unter Kontrolle halten.

Schildere das unten eingekreiste Verhalten:

AGGRESSIV PASSIV SELBSTBEWUSST

Du hast einem engen Freund Geld geliehen. Es sind schon über drei Wochen vergangen und er hat dir immer noch nicht das Geld zurückgezahlt. Du brauchst das Geld, um dieses Wochenende auszugehen. Bitte deinen Freund, dir das Geld zurückzugeben.

Schildere das unten eingekreiste Verhalten:

AGGRESSIV PASSIV SELBSTBEWUSST

© 2021 Hindernisse überwinden

AUFBAUEN VON SELBSTBEWUSSTSEINSFÄHIGKEITEN

PERSÖNLICHE MERKMALE

STÄRKEN	SCHWÄCHEN

© 2021 Hindernisse überwinden

AUFBAUEN VON SELBSTBEWUSSTSEINSFÄHIGKEITEN

AKTIONSPLAN

Ziele: _____

_____

Persönlicher Aktionsplan zum Erreichen des Ziels: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Zeitrahmen für den Aktionsplan:_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© 2021 Hindernisse überwinden

GLOSSAR

affirmation: positive aussage, die täglich zur ermutigung wiederholt wird, um ein ziel zu erreichen.

aggressiv: feindseliges verhalten; angriff oder kampf sind wahrscheinlich.

alternative: wahl zwischen zwei ähnlichen dingen; eine andere möglichkeit.

durchhalten: auf einem ziel oder vorhaben beharren; sich trotz schwierigkeiten weiter bemühen.

haltung: meinung oder denkweise.

merkmal: eigenschaft, die eine person oder sache kennzeichnet.

mission statement: aussage, die einen grundsatz prinzip, eine überzeugung oder ein ziel definiert.

priorisieren: nach wichtigkeit behandeln.

realistisch: der wirklichkeit entsprechend.

selbstbewusst: klares und positives verhalten oder kommunizieren; zuversichtlich.

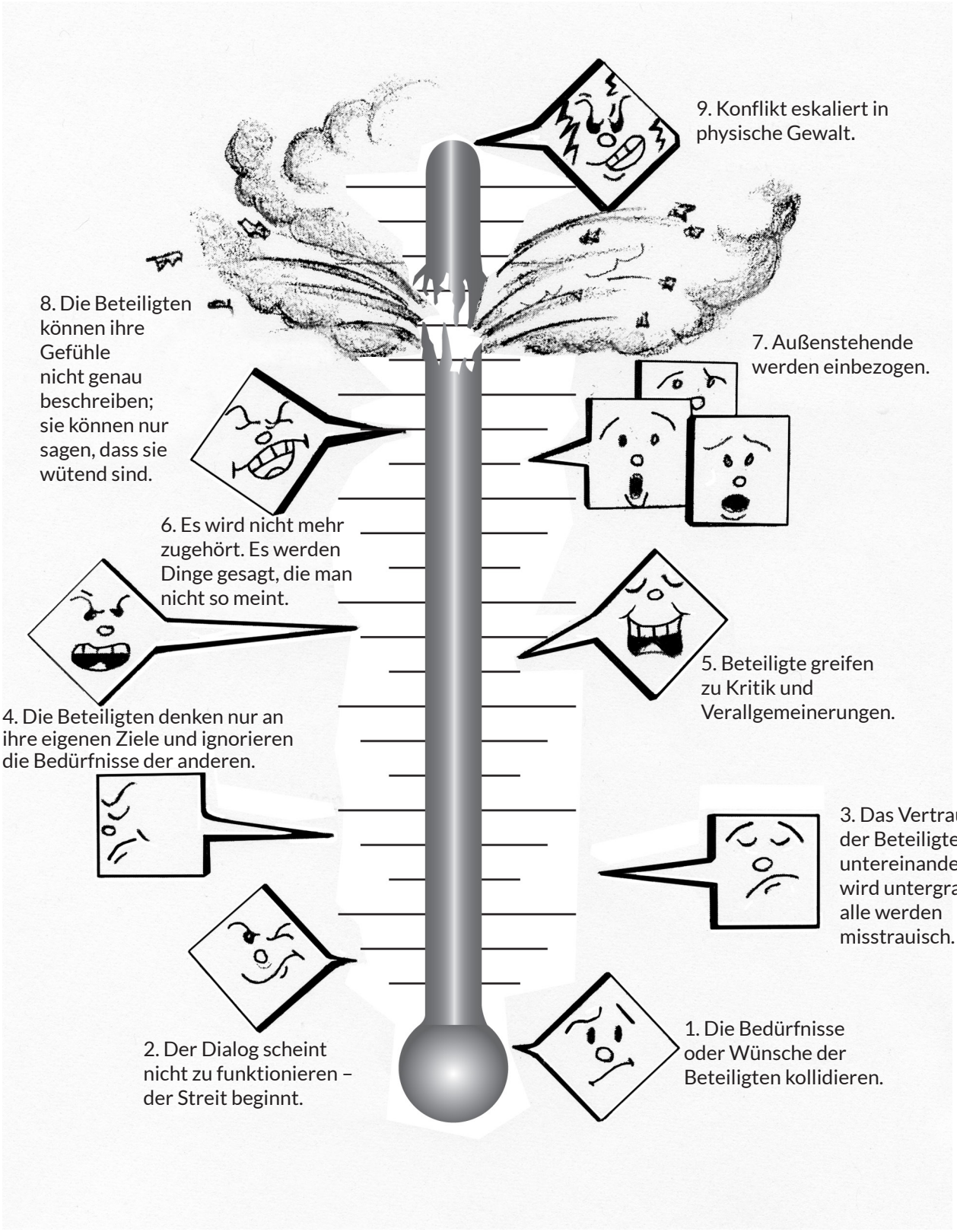
visualisierung: 1. sich ein mentales bild von etwas machen. 2. sich ein bild oder eine vorstellung davon machen, vor allem als zukünftige möglichkeit.

vorhaben: etwas, auf das man hinarbeitet oder das man anstrebt; ziel oder bestimmung.

ziel: bestimmung, auf die eine bemühung oder anstrengung gerichtet ist.

© 2021 Hindernisse überwinden

DIE PHASEN EINES KONFLIKTS



© 2021 Hindernisse überwinden

WORTLISTE: GEFÜHLE

A
Aggressiv
Angeekelt
Angenehm
Angeregt
Angespannt
Ängstlich
Argwöhnisch
Ärgerlich
Aufgeregt
Ausgeglichen

B
Begeistert
Behutsam
Bekümmert
Beleidigt
Beschämt
Besorgt
Bestürzt
Betreten
Beunruhigt
Boshaft

C

D
Dankbar
Deprimiert
Dumm
Dynamisch

E
Eifersüchtig
Eifrig
Eingeschüchtert
Einsam
Enthusiastisch
Entschieden
Entschlossen
Entsetzt
Entspannt
Enttäuscht
Erschrocken
Erschöpft

F
Fabelhaft
Faul
Frech
Freundlich
Friedlich
Froh
Frustriert
Fröhlich

G
Gelangweilt
Gelähmt
Genervt
Gierig
Gleichgültig
Glücklich

H
Heiter
Hilflos
Hoffnungsvoll

I
Inkompetent
Inspiriert

K
Kleinlaut
Kompetent
Kühn

L
Lustlos

M
Miserabel
Missbilligend
Missmutig
Mitfühlend
Mutig
Mürrisch

N
Negativ
Neidisch
Nervös
Neugierig

O
Optimistisch

P
Perplex

R
Reuevoll
Reumütig
Ruhelos
Ruhig
Rücksichtslos

S
Scheu
Schlau
Schläfrig
Schockiert
Schuldig
Schüchtern
Seltsam
Sicher
Skeptisch
Stolz

T
Teilnahmslos
Traurig
Träge

U
Überschwänglich
Überwältigt
Unbehaglich
Unentschieden
Unentschlossen
Ungeduldig
Unruhig
Unschuldig
Unsicher

V
Verblüfft
Verdutzt
Vergesslich
Verlegen
Vertrauensvoll
Verwirrt
Vorsichtig

W
Wahnsinnig
Wütend

Z
Zufrieden
Zuversichtlich
Zynisch
Zögernd

© 2021 Hindernisse überwinden

ICH HABE GESAGT … ICH HABE GEMEINT

Brenda und Maria schreien sich gegenseitig an …

BRENDA: „Ich bin zum Laden gegangen, weil ich Milch für Shante kaufen musste."

MARIA: „Ich kann es nicht fassen! Du bist so blöd! Wie konntest du meine kleine Schwester alleine lassen, sie ist noch ein Baby!"

BRENDA: „… aber ich habe Jeremy gebeten, auf sie aufzupassen, während ich weg war."

MARIA: „Ich weiß gar nicht, warum ich dir das überhaupt anvertraut habe."

BRENDA: „Na dann! Pass du auf deine kleine Schwester auf!"

Sie meinten …

BRENDA: „Ich bin zum Laden gegangen, weil ich Milch für Shante kaufen musste."
Ich machte mir Sorgen, denn es gab keine Milch für das Baby im Haus.

MARIA: „Ich kann es nicht fassen! Du bist so blöd! Wie konntest du meine kleine Schwester alleine lassen, sie ist noch ein Baby!"
Es ist sehr gefährlich, ein Baby allein zu lassen! Es hätte ihr etwas zustoßen können!

BRENDA: „… aber ich habe Jeremy gebeten, auf sie aufzupassen, während ich weg war."
Ich bin blöd? Und wieso hast du nicht dafür gesorgt, dass es genug Milch für sie gibt?

MARIA: „Ich weiß gar nicht, warum ich dir das überhaupt anvertraut habe."
Ich war mir eh nicht sicher, ob ich Shante bei ihr lassen sollte. Ich erinnere mich, als sie Shante im Kinderbett weinen ließ. Ich habe das nie angesprochen, aber es hat mich sehr geärgert.

BRENDA: „Na dann! Pass du auf deine kleine Schwester auf!"
Und ich habe ihr nur einen Gefallen getan! Vergiss es. Ich werde ihr nie wieder helfen.

© 2021 Hindernisse überwinden

WIN-WIN, MEINE BEDÜRFNISSE/ DEINE BEDÜRFNISSE

RICHTLINIEN FÜR DIE SCHAFFUNG VON WIN-WIN-SITUATIONEN

- ☐ Wähle einen neutralen Ort für ein Treffen.
- ☐ Vermeide Lügen und Übertreibungen; baue von Anfang an Vertrauen auf.
- ☐ Nutze eine förderliche nonverbale Kommunikation: Stelle Augenkontakt her, nimm eine nicht bedrohliche Körperhaltung ein und konzentriere dich.
- ☐ Versuche, eine gemeinsame Basis zu finden.
- ☐ Sei offen für andere Vorschläge.
- ☐ Konzentriere dich auf die Dinge, die für dich am wichtigsten sind, und versuche herauszufinden, welche Aspekte für die andere Person am wichtigsten sind.
- ☐ Bleib in der Gegenwart; sprich nicht über vergangene Streitigkeiten.
- ☐ Lege einen Zeitrahmen fest, auf den ihr euch beide einigen könnt.
- ☐ Entscheide dich für eine Lösung und mach keinen Rückzieher.

MEINE BEDÜRFNISSE/DEINE BEDÜRFNISSE

Was ist das Problem? _____

Was haben beide Seiten zu verlieren? _____

Was will Person A? Warum? _____

Was will Person B? Warum? _____

Was braucht Person A? _____

Was braucht Person B? _____

Andere Faktoren für Person A?* _____

_____

Andere Faktoren für Person B?* _____

_____

**Andere motivierende Faktoren sind das Bedürfnis, die Kontrolle zu behalten, das Bedürfnis nach Geld und das Bedürfnis, sich anerkannt oder geschätzt zu fühlen.*

© 2021 Hindernisse überwinden

GLOSSAR

annahme: etwas, das für selbstverständlich gehalten oder ohne beweis als wahr angesehen wird.

auflösen: 1. eine feste entscheidung treffen. 2. eine lösung für etwas finden; lösen.

auflösung: 1. festgelegte oder beschlossene handlungsweise. 2. erklärung, zum beispiel für ein problem oder ein rätsel; lösung.

einfühlen: sich mit der situation, den gefühlen und motiven eines anderen identifizieren und diese verstehen.

eingreifen: sich einmischen, um eine handlung zu unterbrechen oder zu verändern.

entschärfen: gefahr, anspannung oder feindseligkeit reduzieren.

kompromiss: beilegung von differenzen, bei der jede seite etwas aufgibt; mittelweg.

konflikt: zustand der uneinigkeit zwischen nicht kompatiblen oder gegensätzlichen personen, ideen oder interessen; zusammenstoß.

mediator/in: person, die die streitigkeiten anderer mit deren zustimmung verhandelt, um differenzen zu schlichten.

stereotyp: 1. zu stark vereinfachtes bild oder meinung. 2. eine reihe von ungenauen, vereinfachenden verallgemeinerungen.

strategie: aktionsplan zur erzielung eines bestimmten oder komplexen ziels.

taktvoll: sensibel für das, was im umgang mit anderen richtig und angemessen ist, einschließlich der fähigkeit, zu sprechen oder zu handeln, ohne andere zu verletzen.

tolerieren: die überzeugungen oder praktiken anderer anerkennen und respektieren.

verhandlung: treffen mit einer anderen oder anderen personen, um ansichten zu vergleichen und zu einer gegenseitigen vereinbarung zu kommen.

wahrnehmung: einsicht, eingebung oder erkenntnis, die durch beobachtung gewonnen wird.

© 2021 Hindernisse überwinden

PROBLEMLÖSEN VON

GRUPPENMITGLIEDER _____

AKTIVITÄT _____

SCHRITTE DER ENTSCHEIDUNGSFINDUNG	**ANMERKUNGEN**
1. Definiere das Problem.	
2. Sammle Informationen.	
3. Finde Alternativen.	
4. Analysiere die Konsequenzen.	
5. Triff die Entscheidung.	
6. Berücksichtige das Feedback und die Bewertung.	

© 2021 Hindernisse überwinden

GLOSSAR

diskriminierung: 1. unterschiedliche behandlung aufgrund von geschlecht, alter oder ethnischer zugehörigkeit; vorurteil. 2. unterschiedliche behandlung; voreingenommenheit.

klassifizieren: nach klassen oder kategorien ordnen oder sortieren.

problem: 1. eine frage, die überlegt, gelöst oder beantwortet werden muss.
2. eine situation, angelegenheit oder person, die eine schwierigkeit darstellt.

sexuelle belästigung: jede unerwünschte kommunikation oder jedes unerwünschte verhalten sexueller natur.

vermittlung: freundschaftliches eingreifen in streitigkeiten anderer menschen, um differenzen zu lösen.

© 2021 Hindernisse überwinden

WOCHENZEITPLAN

Woche: _____

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

© 2021 Hindernisse überwinden

LERNSTILPROFILE

Schreibe zu den folgenden Aussagen eine „2“, wenn die Aussage fast immer auf dich zutrifft, eine „1“, wenn die Aussage manchmal auf dich zutrifft, und eine „0“, wenn die Aussage fast nie auf dich zutrifft.

1. _____ Ich verstehe die Erklärungen viel besser, wenn die Lehrkraft ein Diagramm oder eine Grafik zeichnet.
2. _____ Wenn ich ein Lied ein- oder zweimal höre, kann ich schon den Text mitsingen.
3. _____ Ich lerne am besten, wenn ich den Stoff mit jemand anderem bespreche.
4. _____ Ich löse lieber Algebra-Aufgaben als Geometrie-Aufgaben.
5. _____ Wenn ich mir in den Kopf setze, dass ich etwas erreichen will, tue ich alles, um es zu schaffen.
6. _____ Ich bin gut darin, andere zu imitieren.
7. _____ Ich kann gut schreiben.
8. _____ Mir macht es Spaß, die Beziehungen zwischen Dingen herauszufinden.
9. _____ Ich kann mir Namen gut merken.
10. _____ Ich denke in Bildern und mentalen Darstellungen.
11. _____ Ich bin mir meiner Emotionen sehr bewusst.
12. _____ Ich erkenne schiefe Töne.
13. _____ Ich bin gut darin, Menschen von meiner Meinung zu überzeugen.
14. _____ Ich bewege mich gerne.
15. _____ Ich singe häufig vor mich hin.
16. _____ Ich schreibe gerne Geschichten, Briefe oder Gedichte.
17. _____ Ich weiß, wie ich in den meisten Situationen reagieren werde.
18. _____ Ich spiele gerne Strategiespiele (wie Schach) und löse gerne Rätsel.
19. _____ Ich bin in der Lage zu erkennen, was andere Menschen fühlen.
20. _____ Ich erzähle gerne Geschichten.
21. _____ Ich mag es, meine Sachen ordentlich aufzubewahren.
22. _____ Ich kann mir schnell neue Tanzschritte oder Bewegungsabfolgen im Sport merken.
23. _____ Ich brauche jeden Tag Zeit für mich.
24. _____ Ich zeichne ständig Skizzen in meine Hefte.
25. _____ Ich nehme gerne an Clubs und Gruppenaktivitäten teil.
26. _____ Ich erfinde gerne Rhythmen.
27. _____ Ich bin gut darin, Sachen zu packen und in Koffer, Kisten, Autos und so weiter unterzubringen.
28. _____ Ich lerne gerne Dinge über Naturwissenschaften oder Mathe.
29. _____ Ich kenne meine Stärken und Schwächen.
30. _____ Ich kann ein Musikinstrument gut spielen.
31. _____ Spaziergänge entspannen mich.
32. _____ Häufig merke ich, dass ich mich am besten ausdrücken kann, wenn ich meine Gedanken aufschreibe.
33. _____ Ich bin die Person, die die Leute anrufen, wenn sie wissen wollen, was am Wochenende alles so los ist.
34. _____ Ich finde es hilfreich, Notizen oder Aufgaben farblich zu kennzeichnen.
35. _____ Ich kann gut mit Werkzeugen umgehen.

© 2021 Hindernisse überwinden

LERNSTILE – ÜBERSICHT

FRAGENUMMER

Körperlich/ kinästhetisch	Musikalisch	Räumlich	Logisch/ mathematisch	Verbal/ linguistisch	Interpersonell	Intrapersonell
6 _____	2 _____	1 _____	4 _____	7 _____	3 _____	5 _____
14 _____	12 _____	10 _____	8 _____	9 _____	13 _____	11 _____
22 _____	15 _____	24 _____	18 _____	16 _____	19 _____	17 _____
31 _____	26 _____	27 _____	21 _____	20 _____	25 _____	23 _____
35 _____	30 _____	34 _____	28 _____	32 _____	33 _____	29 _____
Gesamt: ____	Gesamt: ____	Gesamt: ____	Gesamt: ____	Gesamt: ____	Gesamt: ____	Gesamt: ____

OVERCOMING OBSTACLES®
overcomingobstacles.org

© 2021 Hindernisse überwinden

PROJEKTAUFTRAG

FACH: GESCHICHTE

Thema: Die Ereignisse, die zum Unabhängigkeitskrieg der USA führten (z. B. die Boston Tea Party, der Stamp Act, das Massaker von Boston, das Gedicht „Paul Revere's Ride“)

Auftrag: Plan für eine Präsentation über eines der wichtigsten Ereignisse erstellen, die zum Unabhängigkeitskrieg der USA führten.

Aufgaben	Zu erledigen von	Bevorzugter Lernstil
Grafisches Material erstellen	*Lamar Ling*	*Visuell/räumlich*

© 2021 Hindernisse überwinden

DIE GESCHICHTE VON LUIS

Luis' Wecker klingelte um 6:00 Uhr morgens. Er wollte früh aufstehen, um eine mündliche Präsentation fertigzustellen, die er an diesem Tag halten musste. Luis dachte, noch ein paar Minuten Schlaf würden ihn guttun, und drückte dann die Schlummertaste seines Weckers.

Nachdem er gefühlt ein paar Sekunden eingedöst war, griff Luis noch einmal nach der Schlummertaste und sah, dass es 7:00 Uhr war, seine übliche Weckzeit. Er sprang aus dem Bett und machte sich für die Schule fertig. Er hatte etwa fünf Minuten Zeit, um seine Präsentation durchzugehen, bevor er sich auf den Weg machte.

Als die Schule um 15:30 Uhr endete, blickte Luis auf einen nicht so erfolgreichen Tag zurück. Nicht nur war er schlecht vorbereitet für seine Präsentation gewesen, er hatte außerdem einen Aufsatz vergessen, den er an diesem Tag hätte abgeben müssen. Luis wollte auf keinen Fall in einem seiner Kurse durchfallen. Er brauchte gute Noten, um auf die Schule zu kommen, die sein Bruder besuchte. Frustriert dachte Luis, dass er eine Pause von den ganzen Schularbeiten brauchte. Er ging nach Hause und schaltete den Fernseher ein, um ein bisschen abzuschalten.

Um 16:30 Uhr merkte er, dass er nur noch 30 Minuten Zeit hatte, bevor er zur Arbeit musste. Er schleppte seinen Rucksack in sein Zimmer und breitete seine Bücher auf dem Schreibtisch aus. Luis wusste, dass er seine Matheaufgabe irgendwo aufgeschrieben hatte, aber er konnte sie nicht finden. Als Luis die Aufgabe endlich fand, merkte er, dass er einen Bleistift brauchte und ging in die Küche, um einen zu holen. In der Küche sah Luis eine Tüte Chips auf dem Küchentisch und öffnete sie. Sein Chef ließ ihn nie während der Arbeit essen, also machte er sich ein Sandwich.

Luis setzte sich, um sein Sandwich zu essen, und schaute auf die Uhr. Dabei stellte er fest, dass er nur noch 10 Minuten Zeit hatte, bevor er zur Arbeit musste. Er wusste, dass er in so kurzer Zeit nie etwas gebacken bekam. Ihm schwante, dass er seine Hausaufgaben nicht schaffen würde.

Als Luis um 21:00 Uhr von der Arbeit nach Hause kam, war er erschöpft. Seine Lieblingssendung lief gerade im Fernsehen, also setzte er sich zu seinem Bruder auf das Sofa. Als die Sendung um 22:00 Uhr zu Ende war, setzte er sich an seinen Schreibtisch, um die Hausaufgaben zu machen. Er musste den Aufsatz schreiben und die Matheaufgabe lösen. Luis machte die Matheaufgabe ganz schnell und ohne sich viel Mühe zu geben, denn er wusste, dass sein Lehrer die Hausaufgaben nicht immer kontrollierte. Luis löste die Matheaufgabe und machte dann mit dem Aufsatz weiter. Als er in seinen Unterlagen nach dem Text und den Notizen suchte, die er für die Antwort auf die Frage brauchte, klingelte das Telefon – es war seine Freundin. Sie hatten sich einen Tag zuvor gestritten und Luis hatte seitdem nicht mehr mit ihr gesprochen. Er telefonierte eine Weile mit ihr.

Als Luis endlich auflegte, war es kurz vor Mitternacht. Er schaute auf die Unterlagen, die auf seinem Schreibtisch verstreut lagen. Es war sowieso unmöglich, das Ganze heute Abend zu schaffen.

1. Konntest du dich mit der Erzählung von Luis identifizieren? Warum oder warum nicht?
2. Wie haben sich Luis' Gefühle der Frustration auf sein Lernen ausgewirkt?
3. Welche Dinge haben Luis von seinen Hausaufgaben abgelenkt? Nenne konkrete Beispiele aus der Geschichte.
4. Was hätte Luis anders machen können, um seine Zeit besser einzuteilen?

© 2021 Hindernisse überwinden

TAGESZEITPLAN

Heutiges Datum: _____

ZEITPLAN	ERFORDERLICHE MATERIALIEN UND UNTERLAGEN (Z. B. BÜCHER, SPORTAUSRÜSTUNG USW.)
19:00 – 20:00	
8:00 – 9:00	
9:00 – 10:00	
10:00 – 11:00	
11:00 – 12:00	
12:00 – 13:00	
13:00 – 14:00	
14:00 – 15:00	
15:00 – 16:00	
16:00 – 17:00	
17:00 – 18:00	
18:00 – 19:00	
19:00 – 20:00	
20:00 – 21:00	
21:00 – 22:00	
22:00 – 23:00	
Nicht vergessen:	

© 2021 Hindernisse überwinden

JAHRESZEITPLAN

DATUM	MONAT:_____	DATUM	MONAT:_____
DATUM	MONAT:_____	DATUM	MONAT:_____
DATUM	MONAT:_____	DATUM	MONAT:_____
DATUM	MONAT:_____	DATUM	MONAT:_____
DATUM	MONAT:_____	DATUM	MONAT:_____
DATUM	MONAT:_____	DATUM	MONAT:_____

© 2021 Hindernisse überwinden

IN ZEITNOT GERATEN

Wenn Arbeit und Aktivitäten deine ganze Freizeit in Anspruch nehmen, wo könntest du noch ein bisschen Zeit für dich selbst freischaufeln?

„Ich habe das Gefühl, die ganze Zeit drinnen zu sein", sagt Michael Colley, 18, Schüler an der Mount Vernon High School in New York. „Ich vermisse es, in den Park zu gehen, Filme zu schauen und zu entspannen."

Megan Thornton, 17, Schülerin an der Cumberland Valley High School in Mechanicsburg, sagt: „Die Leute sagen mir immer, dass das Leben an der Uni eigentlich noch hektischer wird. Aber schlimmer, als es jetzt ist, kann ich es mir gar nicht vorstellen."

Michael und Megan haben das gleiche Problem: überfüllte Terminkalender. Sie verbringen mehr Zeit mit ihren außerschulischen Aktivitäten und ihren Jobs als mit ihren Hausaufgaben. Und mehr Zeit mit ihren Hausaufgaben als mit ihren Freunden. Und sie sind nur zwei Vertreter einer ganzen Generation von Jugendlichen, die unter ständigem Zeitdruck stehen: 66 Prozent von euch haben bei einer *React-Umfrage* angegeben, dass ihr nicht genug Freizeit habt.

„Jugendliche stehen unter starkem Konkurrenzdruck", sagt Penny Peterson, Psychologin an den öffentlichen Schulen von Montgomery County. „Die Hauptrolle in der Schulaufführung zu spielen oder Kapitän im Hockeyteam zu werden, reicht nicht mehr aus: Dazu musst du noch Vorsitzende der Schülervertretung sein und deinen Nebenjob im Supermarkt erledigen."

Viele Jugendliche sagen, dass sie ihren Zeitplan wegen der harten Konkurrenz um die Unizulassung überladen. „Ich habe in der Schule an allen möglichen Aktivitäten teilgenommen und war die ganze Zeit beschäftigt", sagt Kim Warhurst, 18, Studienanfängerin am Butler County Community College in El Dorado, nahe Wichita. „An der Beratungsstelle hieß es, dass sich Aktivitäten gut im Zeugnis machen – dass du bessere Chancen auf Stipendien hast, wenn du alle möglichen Aktivitäten vorweisen kannst. Und die Erwachsenen, die für die einzelnen Aktivitäten zuständig sind, erwarteten von dir, dass du ihre Aktivität an erste Stelle setzt."

„Ich bin immer noch andauernd beschäftigt", sagt Kim. An den meisten Tagen kommt sie erst nach Mitternacht nach Hause zurück, nach dem Unterricht, den Hausaufgaben, der Unizeitung und dem Teilzeitjob im Kleidungsgeschäft. Wegen des überladenen Zeitplans sah sie sich gezwungen, ein paar High-School-Aktivitäten aufzugeben: „Ich musste mit Geige und Softball aufhören, weil ich mich auf meine zukünftigen Ziele konzentrieren musste."

Megan wollte Musik studieren und hat früher jeden Tag eine halbe Stunde Klavier, Flöte und Gesang geübt, aber jetzt hat sie ihren Schwerpunkt geändert. „Ich weiß, dass ich mehr Zeit und Mühe investieren müsste, als ich im Moment dazu bereit bin", sagt sie. „Üben ist viel zu zeitaufwendig. Ich hätte lieber mehr Zeit, um mit meinen Freunden zu telefonieren. Das Leben ist mehr, als die ganze Zeit Klavier, Flöte und Gesang zu üben. Mir ist ein ausgewogeneres Leben wichtiger."

Auch andere Schülerinnen und Schüler arbeiten bis in die Nacht hinein – aber nicht wegen eines vollen Stundenplans, sondern weil sie unter sozialem Druck stehen. „Die Leute in meiner Schule sind offenbar sehr reich – sie tragen jede Woche eine andere Markenjacke", sagt Aryanna Fernando, 18, Schülerin an der Beekman High School in New York City. Neben dem Tanztraining und dem Töpferkurs hat Aryanna mehrere Jobs, um Geld zu verdienen und mit ihren Mitschülern mithalten zu können. „Ich darf nicht trödeln", sagt sie, „und weil ich in der Oberstufe bin, bekomme ich viel weniger Schlaf als je zuvor."

Es gibt jedoch Vorteile: Kim sagt, die Mitarbeit an Schulpublikationen sei eine gute Vorbereitung auf ihre Zukunft als Autorin. David Skeist, 18, Schüler an der Dalton School in New York City, freut sich

© 2021 Hindernisse überwinden

Skills for School and Beyond Activity Sheets (2021)_DE.indd 8 03-May-22 12:28:14 PM

IN ZEITNOT GERATEN

(Fortsetzung)

darüber, dass seine Gesangsgruppe, der Chor und die Schulaufführung ihm ein soziales Umfeld bieten: „Eine Produktion mit einer Gruppe von Leuten auf die Beine zu stellen, macht mich stolz, und ich fühle mich als Teil eines Teams. Aber dadurch, dass ich bei Gruppen mitmache, bleibe ich nicht in einer einzigen Clique stecken."

Aber ein stressiges, hektisches Leben birgt auch Risiken, z. B. wenn du zu wenig Schlaf bekommst, weil du spät nachts noch Hausaufgaben machst, und dich dann mit Koffein und Fertiggerichten aufputschen musst. „Ich sehe immer mehr Jugendliche mit stressbedingten körperlichen Beschwerden – Magen-Darm-Probleme, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und extreme Müdigkeit im Unterricht", sagt Peterson. Und wenn überforderte Jugendliche zu Alkohol, Zigaretten oder anderen Drogen greifen, um die ganze Nacht wach zu bleiben, um einzuschlafen oder um emotionalen Stress abzubauen, kann aus dem perfekten Abschlusszeugnis ein Krankenhausaufenthalt werden, sagt sie.

Um zu verhindern, dass ein überfüllter Zeitplan einem die Freude am Leben raubt, sollte man sich nach Petersons Meinung diese Frage stellen: Habe ich keine Zeit mehr für die Dinge, die mir Freude bereiten? Wie z. B. für meine Familie und Freunde oder für das Hobby, das ich früher so geliebt habe? Wenn das so ist, dann ist es an der Zeit, etwas zu ändern.

„Es erfordert Mut, Dinge aufzugeben, aber man muss es tun", sagt sie. „Streiche ein paar Aktivitäten. Es ist viel besser, sich auf zwei oder drei Aktivitäten zu konzentrieren und darin herauszuragen, anstatt sich mit vielen Dingen zu überfordern, die man eh nur halbherzig tut."

EROBERE DEINE ZEIT ZURÜCK

Wenn dein Terminkalender dich zu erdrücken droht, versuche diese Tipps zu befolgen, um Stress abzubauen.

RUHE DICH AUS

Wenn du endlich zu Hause bist, empfiehlt Dr. Peterson, dass du dir etwas Zeit für deine „geistige Gesundheit" nimmst. Bevor du mit den Hausaufgaben beginnst, leg dich für ein paar Minuten auf dein Bett oder telefoniere kurz mit jemandem. Eine Pause gibt dir die Möglichkeit, vom Fußballtraining auf die Geometrieaufgaben umzuschalten. Kim sagt, dass sie klassische Musik hört und Spaziergänge im Park unternimmt, um sich zu entspannen. Michael guckt sich Videos an. Kräuterbäder und Meditation sind die Strategie, die bei Aryanna funktioniert.

KEINE PANIK

Hast du Angst, dass du es nicht auf die Uni deiner Wahl schaffst, wenn du nicht an allen Aktivitäten in der Schule teilnimmst? Brauchst du nicht. Zum einen sagt Peterson: „Selbst wenn du all diese Aktivitäten unter einen Hut bringst, ist das keine Garantie dafür, dass du an der Uni deiner Träume angenommen wirst." Andererseits sind viele Hochschulen oft mehr von Studierenden beeindruckt, die sich einer oder zwei zeitintensiven Aktivitäten erfolgreich gewidmet haben, als von denen, die 15 Gruppen beitreten und sich nirgendwo wirklich voll und ganz engagieren können.

FINDE EIN OFFENES OHR

Megan redet mit ihren Eltern, wann immer sie vom Stress erdrückt wird – und es zahlt sich aus. Aber wenn du dir nicht vorstellen kannst, deinen Lebensstil zu ändern, um deinen Stress zu reduzieren – und deine Eltern dir nicht helfen können, weil sie nicht verstehen, unter welchem Druck du stehst –, dann wende dich an eine entsprechende Beratungsstelle. „Manchmal muss man sich von den Eltern, dem Coach oder wem auch immer sagen lassen, dass es in Ordnung ist, Prioritäten zu verschieben – dass eine Umstellung für deine Gesundheit wichtig ist", sagt Peterson.

– Jennifer Kornreich

*Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift *React*.

© 2021 Hindernisse überwinden

AKTIVES NOTIZENMACHEN

1. Was weiß ich über dieses Thema?

2. Was will ich über dieses Thema erfahren?

3. Wo finde ich die Informationen, die ich lernen will?

4. Konzentriere dich auf die wichtigen Details.

© 2021 Hindernisse überwinden

BUCHSTABEN ZÄHLEN

**Lies den folgenden Absatz und zähle,
wie oft der Buchstabe „f“ vorkommt.**

Der Sheriff von Fargo, North Dakota, hat kürzlich eine große Tasche mit Fünf-Dollar-Scheinen gefunden. Er ist sich nicht sicher, wie viele Fünfer in der Tasche sind, aber er wird einige der furchtlosesten Ermittler von Fargo damit beauftragen, den Vorfall zu untersuchen.

© 2021 Hindernisse überwinden

SELBSTBEWERTUNG ZUR PRÜFUNGSSITUATION

1. Wie hast du dich gefühlt, als die Lehrerin sagte, dass du einen Test schreiben musst?

2. Warum hast du dich so gefühlt?

3. Wie lange im Voraus fängst du normalerweise an, für eine Prüfung zu lernen?

4. Nenne drei Hilfsmittel, die dir beim Lernen für eine Prüfung nutzen.

© 2021 Hindernisse überwinden

GAME SHOW

1. **Welche Art von Arbeitsblatt für Notizen hilft dir, wenn du Namen und Daten erfassen musst?**
   Ein Arbeitsblatt für Schlüsselbegriffe
2. **Wie lange im Voraus solltest du anfangen, für eine Prüfung zu lernen?**
   Fünf bis sieben Tage
3. **Vervollständige den Satz: Es kann hilfreich sein, sich einen Test als _____ vorzustellen.**
   Eine Gelegenheit, das eigene Wissen unter Beweis zu stellen
4. **Warum löst eine Überraschungsklausur oft mehr Angst aus als eine Klausur, die im Voraus angekündigt wird?**
   Weil du dich nicht darauf vorbereiten kannst
5. **Nenne zwei effektive Lernmethoden.**
   Wähle zwei aus den folgenden: Notizen im Unterricht machen, sich gut organisieren, Notizzettel oder Karteikarten anfertigen, Notizen in einem Blatt für Schlüsselbegriffe oder einem Blatt mit allgemeinen Themen sammeln, Gedächtnisstützen, in Gruppen lernen, Lernzeit einplanen, Notizen nach dem Unterricht durchgehen oder einen ruhigen Lernort finden
6. **Richtig oder falsch: Du solltest in der Nacht vor einer wichtigen Prüfung so lange wie möglich lernen.**
   Falsch: In der Nacht vor einer Prüfung sind Ruhe und Schlaf sehr wichtig
7. **Welche Personen solltest du am Tag einer Prüfung meiden?**
   Personen, die dich nervös machen
8. **Nenne zwei Vorteile von Lerngruppen.**
   Wähle zwei aus den folgenden: man lernt voneinander; ausführliche Diskussionen; fester Lernzeitplan; moralische Unterstützung; das Lernen macht mehr Spaß; anderen etwas zu erklären, hilft einem beim Behalten und Verstehen der Inhalte
9. **Nenne zwei Nachteile von Lerngruppen.**
   Wähle zwei aus den folgenden: Zeitverschwendung, wenn die Lernfreunde nicht vorbereitet sind; Zeitverschwendung, wenn man Themen wiederholen muss, die man bereits beherrscht; panische Lernfreunde verbreiten Prüfungsangst; in Gruppen wird die Zeit weniger effizient genutzt
10. **Nenne zwei Dinge, die du am Morgen vor einer Prüfung tun solltest.**
    Wähle zwei aus den folgenden: gut frühstücken; dich bequem anziehen; eine Uhr mitnehmen; früh ankommen; prüfen, dass du alle benötigten Materialien dabei hast
11. **Richtig oder falsch: Am Tag der Prüfung solltest du ausgiebig frühstücken.**
    Falsch: Du solltest ein gesundes Frühstück zu dir nehmen, aber nicht mehr als normalerweise
12. **Nenne zwei wichtige Strategien, die du während einer Prüfung anwenden kannst.**
    Wähle zwei aus den folgenden: den Test vor Beginn komplett durchlesen, Zeit für die einzelnen Aufgaben einteilen (basierend auf den Punktwerten), Anweisungen sorgfältig lesen, jede einzelne Frage sorgfältig lesen, auf die Zeit achten und das Schreibtempo anpassen, schwierige Fragen einkreisen und später darauf zurückkommen
13. **Nenne eine Strategie zum Abbau von Prüfungsangst.**
    Wähle eine aus den folgenden: sich gut vorbereiten, wiederholt tief durchatmen, an einen ruhigen Ort denken

© 2021 Hindernisse überwinden

STRESS ODER KEIN STRESS?

Drei Rollen führen folgenden Dialog:

- **Lehrerin**
- **Eddie**
- **Dominique**

Übe den Dialog mehrmals, bevor du ihn vor der Klasse vorträgst.

Etwa 30 Sekunden lang sitzen die beiden Schüler an den Tischen im vorderen Teil des Raums. Eddie wühlt hektisch in seinen Unterlagen und versucht, den Stoff für eine Geschichtsklausur einzupauken. Dominique sitzt ruhig da und sieht entspannt aus, vielleicht liest sie ein Buch. Die Lehrerin betritt den Raum und geht zu ihrem Schreibtisch in der Ecke, gleichzeitig spricht sie.

LEHRERIN: Okay, Leute, es ist Zeit für die Geschichtsklausur. Bitte alles von euren Schreibtischen wegräumen.

EDDIE: (immer noch murmelnd, zu sich selbst) Noch einmal … Okay, wer war Präsident während der Großen Depression?

LEHRERIN: Eddie, hast du mich gehört? Die Klausur fängt an. Bitte alles von deinem Schreibtisch wegräumen. (Die Lehrerin sortiert Unterlagen.)

DOMINIQUE: (zu Eddie) Hey, worüber machst du dir solche Sorgen? Diese Klausur ist doch ein Kinderspiel!

EDDIE: Wie meinst du denn „Kinderspiel“? Ich muss mindestens eine 3 in diesem Fach schreiben, deshalb darf ich diese Klausur auf keinen Fall vermasseln.

DOMINIQUE: Na ja, ich muss auch eine gute Note in diesem Fach schreiben. Das ist eine wichtige Voraussetzung für die Uni, für die ich mich bewerbe. Aber deshalb muss ich doch nicht komplett ausrasten, oder?

LEHRERIN: (wendet sich wieder an die Schülerinnen und Schüler) Ok, wir können erst mit der Klausur beginnen, wenn eure Tische frei sind.

DOMINIQUE: (an Eddie) Komm schon! Ich will endlich anfangen!

Eddie schaut panisch auf.

© 2021 Hindernisse überwinden

STRESSIGE SITUATIONEN

© 2021 Hindernisse überwinden

GLOSSAR

ablenkung: störung von denkprozessen.

analogie: ähnlichkeit zwischen dingen, die sonst unähnlich sind.

bearbeiten: schriftliches material für eine veröffentlichung oder präsentation vorbereiten, indem man es korrigiert, überarbeitet oder anpasst.

endgültiger entwurf: endgültige version eines schriftlichen dokuments, in der alle technischen aspekte wie rechtschreibung, zeichensetzung und grammatik korrigiert wurden.

erster entwurf: erste version eines schriftlichen dokuments, in der der autor oder die autorin seine oder ihre wichtigsten gedanken und ideen festhält.

gedächtnisstützen: hilfsmittel, wie z. b. eine formel oder ein reim, das als eselsbrücke für informationen dient.

interpersonal: sich auf mehrere menschen beziehend.

kinästhetisch: aus bewegung bestehend oder von ihr abhängig; aktiv.

korrekturlesen: eine schriftliche arbeit überprüfen und überarbeiten, bis alle rechtschreib-, grammatik- und zeichensetzungsfehler korrigiert sind.

linguistisch: sprache betreffend.

logisch: auf früheren oder anderweitig bekannten aussagen, ereignissen oder bedingungen basierend; begründet.

räumlich: die räumlichen beziehungen von gegenständen betreffend.

thema: gegenstand eines gesprächs; hauptidee.

© 2021 Hindernisse überwinden

ECHTE ZEIT

Schreibe eine Woche lang auf, wie viel Zeit du mit jeder Aktivität verbringst. Schreibe auf, wie viel Zeit du mit kleinen oder Nebenjobs, Sport oder anderen Hobbys, Hausarbeit, Lesen, Telefonieren, Verabredungen und so weiter aufwendest.

TAG:	**TAG:**	**TAG:**	**TAG:**	**TAG:**	**TAG:**	**TAG:**
Morgen:	Morgen:	Morgen:	Morgen:	Morgen:	Morgen:	Morgen:
Nachmittag:	Nachmittag:	Nachmittag:	Nachmittag:	Nachmittag:	Nachmittag:	Nachmittag:
Abend:	Abend:	Abend:	Abend:	Abend:	Abend:	Abend:
GESAMT:	**GESAMT:**	**GESAMT:**	**GESAMT:**	**GESAMT:**	**GESAMT:**	**GESAMT:**
Minuten/Stunden	*Minuten/Stunden*	*Minuten/Stunden*	*Minuten/Stunden*	*Minuten/Stunden*	*Minuten/Stunden*	*Minuten/Stunden*
Schlafen:	Schlafen:	Schlafen:	Schlafen:	Schlafen:	Schlafen:	Schlafen:
Schule:	Schule:	Schule:	Schule:	Schule:	Schule:	Schule:
Essen:	Essen:	Essen:	Essen:	Essen:	Essen:	Essen:
Fernsehen:	Fernsehen:	Fernsehen:	Fernsehen:	Fernsehen:	Fernsehen:	Fernsehen:
Telefon	Telefon	Telefon	Telefon	Telefon	Telefon	Telefon
Sonstiges:	Sonstiges:	Sonstiges:	Sonstiges:	Sonstiges:	Sonstiges:	Sonstiges:
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

OVERCOMING OBSTACLES®
overcomingobstacles.org

© 2021 Hindernisse überwinden

EINE STRATEGIE FÜR DIE UNI | EIGENE TALENTE UND INTERESSEN BEWERTEN

ECHTE-ZEIT-LISTE

Eine Woche hat 168 Stunden. So verbringe ich meine Zeit:

Schlafen: _____

Schule: _____

Essen: _____

Fernsehen: _____

Telefonieren: _____

Sonstiges:

_____

_____

_____

_____

MEINE FÜNF LIEBLINGSAKTIVITÄTEN:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

LERNSTILE (Für die Lehrenden: Für Teil 3 aufheben.)
Schneide die einzelnen Lernstile aus. Klebe sie unten an die entsprechende Kategorie auf dem Arbeitsblatt „Fähigkeiten“.

Sport, Körper	**Musikalisches**	**Visuelles, Kunst**	**Mathematisches, Logik**	**Verbales, Sprachliches**	**Soziales, Interpersonelles**	**Intrapersonales**
Sport, Körper	**Musikalisches**	**Visuelles, Kunst**	**Mathematisches, Logik**	**Verbales, Sprachliches**	**Soziales, Interpersonelles**	**Intrapersonales**
Sport, Körper	**Musikalisches**	**Visuelles, Kunst**	**Mathematisches, Logik**	**Verbales, Sprachliches**	**Soziales, Interpersonelles**	**Intrapersonales**

OVERCOMING OBSTACLES®
overcomingobstacles.org

© 2021 Hindernisse überwinden

FÄHIGKEITEN

Wähle drei deiner Lieblingsaktivitäten aus. Liste die Fähigkeiten auf, die du für die unten dargestellten Aktivitäten benötigst.

Aktivität: Fähigkeit:	Aktivität: Fähigkeit:	Aktivität: Fähigkeit:

Trage jede der oben genannten Fähigkeiten unter der entsprechenden Überschrift ein. Zähle die Fähigkeiten und schreibe die Summe unter das entsprechende Kästchen.

MENSCHEN (oder TIERE)	DINGE	INFORMATIONEN
Lernstil(e):	Lernstil(e):	Lernstil(e):
GESAMT: _____	GESAMT: _____	GESAMT: _____

Mit meinen Fähigkeiten könnte ich mir einen Job, eine Karriere oder einen Beruf vorstellen, wo ich mit Folgendem arbeite: _____

_____

OVERCOMING OBSTACLES®
overcomingobstacles.org

© 2021 Hindernisse überwinden

DREI FÄHIGKEITSGRUPPEN, VIELE BERUFE

A. Menschen (oder Tiere)	B. Dinge	C. Informationen
• Hilfe oder Fürsorge für	• Reparieren	• Planen
• Unterhaltung	• Fahrzeuge betreiben	• Erstellen
• Unterrichten	• Werkzeuge benutzen	• Entwerfen
• Coaching	• In der Natur arbeiten	• Organisieren
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____
Berufe	**Berufe**	**Berufe**
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____
• _____	• _____	• _____

OVERCOMING OBSTACLES®
overcomingobstacles.org

© 2021 Hindernisse überwinden

HOCHSCHULUMFRAGE

Fachschulen	*Community Colleges*	*Hochschulen/Universitäten*
Name: Anmerkungen:	**Name:** Anmerkungen:	**Name:** Anmerkungen:
Name: Anmerkungen:	**Name:** Anmerkungen:	**Name:** Anmerkungen:
Name: Anmerkungen:	**Name:** Anmerkungen:	**Name:** Anmerkungen:

© 2021 Hindernisse überwinden

EINE STRATEGIE FÜR DIE UNI | UNIVERSITÄTEN UND TECHNISCHE HOCHSCHULEN

EINGRENZEN

Bildungseinrichtung A:	**Bildungseinrichtung B:**	**Bildungseinrichtung C:**
_____	_____	_____
Gebühr: EUR _____	**Gebühr: EUR** _____	**Gebühr: EUR** _____
pro Credit	**pro Credit**	**pro Credit**
Kosten des Abschlusses	**Kosten des Abschlusses**	**Kosten des Abschlusses**
_____:	_____:	_____:
EUR _____	**EUR** _____	**EUR** _____
Standort:	**Standort:**	**Standort:**
Anforderungen:	**Anforderungen:**	**Anforderungen:**
Sonstige Informationen	**Sonstige Informationen**	**Sonstige Informationen**

OVERCOMING OBSTACLES®
overcomingobstacles.org

© 2021 Hindernisse überwinden

VORBEREITUNG FÜR DIE UNI

9. Klasse	10. Klasse	11. Klasse	12. Klasse
Deutsch: _____ Note: __ Mathe: _____ Note: __ Geschichte: _____ Note: __ Naturwissenschaften _____ Note: __ Fremdsprache: _____ Note: __ Kunst (Visuelles und Darstellendes): _____ Note: __ Wahlfächer/sonstige Kurse: _____ Note: __ _____ Note: __	Deutsch: _____ Note: __ Mathe: _____ Note: __ Geschichte: _____ Note: __ Naturwissenschaften _____ Note: __ Fremdsprache: _____ Note: __ Kunst (Visuelles und Darstellendes): _____ Note: __ Wahlfächer/sonstige Kurse: _____ Note: __ _____ Note: __	Deutsch: _____ Note: __ Mathe: _____ Note: __ Geschichte: _____ Note: __ Naturwissenschaften _____ Note: __ Fremdsprache: _____ Note: __ Kunst (Visuelles und Darstellendes): _____ Note: __ Wahlfächer/sonstige Kurse: _____ Note: __ _____ Note: __	Deutsch: _____ Note: __ Mathe: _____ Note: __ Geschichte: _____ Note: __ Naturwissenschaften _____ Note: __ Fremdsprache: _____ Note: __ Kunst (Visuelles und Darstellendes): _____ Note: __ Wahlfächer/sonstige Kurse: _____ Note: __ _____ Note: __

OVERCOMING OBSTACLES®
overcomingobstacles.org

© 2021 Hindernisse überwinden

EINE KARRIERE MIT WURZELN IN DER BRONX

VON DAVID GONZALEZ

Als Louis J. Cappelli 1949 seinen Abschluss an der William H. Taft High School machte, erging es ihm wie den meisten seiner Kumpels in der Bronx: Er hatte keine Beschäftigung. Es gab eine Rezession, die Arbeitsplätze waren knapp. Er ging von seinem Wohnort an der Ecke Courtlandt Avenue und 160th Street über die Park Avenue zu ihrem Treffpunkt an der Morris Avenue und 165th Street. Dort waren die Straßenbauarbeiten häufig ihre einzige Ablenkung und Unterhaltung.

„Keiner von uns hatte einen Job", sagte er. „Wir hatten eine schöne Zeit, wir hingen rum, spielten Billard, hörten Musik und gingen ins Kino. Wir verdienten ein bisschen Geld mit Botendiensten."

Dann änderte sich alles.

„Mein Vater sagte zu mir: ‚Louie, finde einen Job'", sagte Cappelli. „Er musste es nur einmal sagen." Also zog Louis Capelli seinen Schulabschlussanzug an, kaufte sich die Tageszeitung und suchte in den Kleinanzeigen unter „Bürogehilfen" nach Stellenangeboten, denn diese Tätigkeit war es, „was ich mir zutraute."

Eine Stellenanzeige führte ihn zum Unternehmen Standard Factors Corporation.

„Mir wurde der Job sofort angeboten", sagte er. „Ich begann am selben Tag. Und habe seitdem das Unternehmen nicht mehr verlassen."

Hat er tatsächlich nicht. Louie, der Sohn des Eisverkäufers, ist von der Straßenecke in ein Eckbüro eingezogen und zum Vorsitzenden und Geschäftsführer der Sterling Bancorp, dem Nachfolgeunternehmen von Standard Factors, aufgestiegen. In seiner 50-jährigen Laufbahn ist er dankbar für die vielen Segnungen des Lebens, angefangen bei der Arbeitsmoral seiner Eltern. Wenn er jeden Morgen in sein Büro in der Park Avenue fährt, muss er an sein altes Viertel denken.

„Ich vergesse meine Herkunft nie", sagte er. „Ich sage meinen Kollegen: Wenn ihr in den Spiegel schaut, macht euch nichts vor, wer ihr seid. Versucht gar nicht erst, jemand anders zu sein."

Es gab eine Zeit, in der andere ihm einredeten, er können sowieso nichts Besonderes werden. Er gibt zu, ein durchschnittlicher Schüler gewesen zu sein, der manchmal sogar frech zu den Lehrern war. Damals wohnte seine Familie in der Morris Avenue und 162th Street, in der Nähe des Baseballstadions der New York Yankees …

Sein Vater Peter, der als Teenager nach Amerika ausgewandert war, verdiente seinen Lebensunterhalt mit dem Transport von Eisblöcken. Obwohl er keine Ausbildung besaß, wusste er genau, was wichtig war. Er brachte seinen Kindern den Wert von Respekt für Familie und Gemeinschaft bei. Cappellis Geschwister vermittelten ihm den Wert von Bildung und ermutigten ihn, einen akademischen Abschluss zu machen, anstatt auf die Berufsschulen zu gehen, die seine Freunde besuchten.

© 2021 Hindernisse überwinden

Game Plan for College Activity Sheets (2021)_DE.indd 8 03-May-22 12:29:56 PM

EINE KARRIERE MIT WURZELN IN DER BRONX

(FORTSETZUNG)

Er machte in der Bank Karriere und machte gleichzeitig abends seinen Hochschulabschluss. Er studierte Buchhaltung, einen Fachbereich, von dem er ehrfürchtig spricht. Die Zahlen in einer Tabelle, sagt er, erzählen die Geschichten von Unternehmen und von den Menschen, die dort arbeiten – auch die Geschichte seiner Bank. Er fühle sich diesen Menschen gegenüber verantwortlich, sagte er, weil er selbst wahrscheinlich irgendwann im Laufe seiner Karriere ihre Jobs gemacht hat.

„Ich bin durch alle Karrierestufen gegangen. Ich weiß, wie das ist. Ich habe nicht an der Harvard Business School studiert und als Vice President angefangen.

„Man muss das Zeug dafür haben", sagte er. „Es geht nicht um Glück. Es geht um das richtige Timing. Man muss zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein."

Oder im Klassenzimmer. Vor ein paar Jahren war er für einen Tag Schulleiter an der Taft High School. In einer Klasse des zweiten Jahrgangs hörte sich Noemi Cruz seine berufliche Erfolgsgeschichte an.

„Wie komme ich an einen Job in Ihrer Bank?", fragte sie halb im Scherz.

Mittlerweile arbeitet sie dort. Sie begann mit Ferienjobs und machte dann nach ihrem Abschluss weiter. Heute ist sie Verwaltungsassistentin in Vollzeit, abends besucht sie Vorlesungen an der New York University – mit Unterstützung der Bank.

„Ich möchte hier nicht mehr weg", sagte sie. „Hoffentlich bekomme ich irgendwann sein Büro …"

„Ich kann mich mit ihr identifizieren", sagte er. Er schnippt mit den Fingern. „Einfach so! Ich kann mich einfach mit ihr identifizieren."

*Dieser Artikel ist ein nachgedruckter Auszug aus der Tageszeitung *The New York Times*.

© 2021 Hindernisse überwinden

GUTE BEWERBUNGEN SCHREIBEN

Beantworte alle Fragen ausführlich.	Schreib ordentlich und vermeide Tippfehler.
Lies Korrektur und überprüfe alle Texte.	Trage die Abgabefrist in deinen Kalender ein.
Lies deine Bewerbung noch einmal durch, bevor du sie abschickst. Vergewissere dich, dass die notwendigen Unterschriften und eventuellen Gebühren beigefügt sind.	Füge ggf. ergänzende Materialien bei, z. B. über deine langjährigen Hobbys oder deine Nebenjobs, eine Audio- oder Videoaufnahme einer Musik- oder Tanzaufführung oder veröffentlichte Gedichte oder sonstige Texte.
Lies die gesamte Bewerbung.	Mache eine Kopie deines endgültigen Entwurfs.
Verfasse ein Anschreiben, in dem du auf besondere Stärken hinweist oder eine Situation beschreibst, die in der Bewerbung nicht erwähnt wurde.	Mache Kopien der Bewerbung für grobe Entwürfe.
Befolge die Anweisungen sorgfältig.	Plane genügend Zeit für jede einzelne Bewerbung ein.

© 2021 Hindernisse überwinden

PLAN FÜR UNI-BEWERBUNGEN

Anleitung: Schreibe in jede Spalte den Namen einer deiner bevorzugten Unis. Trage nach jedem Schritt die Daten ein.

BEWERBUNGSSCHRITTE	**UNI**	**UNI**	**UNI**
Bewerbung angefordert			
Bewerbung erhalten			
***BEWERBUNG FÄLLIG**			
Persönliche Daten angegeben			
Daten zur Ausbildung angegeben			
Testinformationen angegeben			
Familiendaten angegeben			
Auszeichnungen, außerschulische Aktivitäten angegeben			
Berufserfahrung angegeben			
Kurzes Anschreiben Entwurf 1			
überarbeitet			
endgültige Version			
Persönliche Stellungnahme Skizze			
Entwurf 1			
Entwurf 1, überarbeitet			
Entwurf 2			
Entwurf 2, überarbeitet			
Entwurf 3			
Entwurf 3, überarbeitet			
Endgültiger Entwurf			
Korrekturgelesen			
Abgeschlossen			
BEWERBUNG VERSCHICKT			

© 2021 Hindernisse überwinden

DIE PERFEKTE BEWERBUNG

Jeden Abend in diesem Herbst probte die 17-jährige Jenna Arnold für ihre Musikaufführung an der Schule. Aber wann immer Jenna einen freien Moment hatte, arbeitete sie an der Geschichte ihres Lebens. Schreiben ist nicht ihr Wunschberuf, ihr Traum ist eigentlich vielmehr, eines Tages Bühnenbildnerin zu werden. Aber um ihr Ziel zu erreichen, musste sie diesen einen, extrem wichtigen Aufsatz verfassen.

Wie unzählige Studienplatzbewerberinnen und -bewerber muss Jenna die Zulassungsstelle mit ihren Noten, außerschulischen Aktivitäten und einem überzeugenden Bewerbungsschreiben beeindrucken. „Es ist der einzige Teil der Bewerbung, in dem du dich selbst ausdrücken und sagen musst, wer du eigentlich bist", sagt Josh Berezin, 19, der das Bewerbungsschreiben, mit dem er an der Universität Yale aufgenommen wurde, in das Buch *Getting into Yale* verwandelt hat. „Das ist deine Chance, deiner Kreativität freien Lauf zu lassen."

Aber das ist gar nicht so einfach, wenn man noch nicht viel Übung im Schreiben hat.

Parke Muth, stellvertretender Dekan für Zulassungen an der University of Virginia, hat schon viele erfolgreiche – und misslungene – Bewerbungsschreiben gesehen. „Das häufigste Problem ist das Fehlen eines klaren Schwerpunkts", sagt er. „Viele nehmen sich viel zu viel vor: Naher Osten, Abtreibung. Diese Themen sind einfach viel zu komplex."

Befolge diese Tipps von Muth, Jenna und Josh, wenn du ein passendes Thema finden willst:

• Nimm dir nicht zu viel vor. Wähle ein Thema, das du aus deiner persönlichen Perspektive bearbeiten und mit spezifischen Details bereichern kannst. Jenna schrieb über ihren Kampf mit einer seltenen Krankheit, Alopecia areata, die Haarausfall verursacht. „Ich wollte einfach ein normales Leben führen und mit Jungs ausgehen", sagt sie. „Ich hatte aber ständig Angst, dass mir meine Perücke herunterrutschen würde." Jenna beschrieb in ihrem Schreiben ein einziges traumatisches Erlebnis: den Moment, in dem ein Freund ihr versehentlich die Perücke vom Kopf riss.

„Ich spürte, wie meine Perücke langsam an meinem Hinterkopf herunterrutschte, wie Schokoladensirup, der an einer Kugel Eiscreme herunterläuft. Meine tiefste Angst wurde zur Realität: Ich war entblößt. Mein Geheimnis wurde für alle offenbart, ebenso wie die wenigen Haare, die ich noch auf meinem Kopf hatte."

• Schreib anschaulich. Und lass die Handlung auf natürliche Weise voranschreiten. So hat Josh sich selbst beschreiben:

„Sogar ich musste manchmal lachen. Da stand ich, 1,75 m groß, umgeben von meinen Teamkollegen, die im Durchschnitt 1,90 m groß waren. Das muss ein lustiger Anblick gewesen sein. Bei den Trainings versammelten wir uns manchmal um unseren Trainer herum, und wenn andere vor mir standen, musste ich auf meine Zehenspitzen gehen, um ihn überhaupt sehen zu können."

• Geh Risiken ein. Manche Bewerber fügen Zeichnungen bei, schreiben Filmdrehbücher oder ignorieren die Fragen und lassen ihrer Fantasie freien Lauf.

„Natürlich kann das auch nach hinten losgehen", sagt Muth. „Wer nicht gut schreiben kann, sollte eher weniger Risiken eingehen."

Aber manchmal zahlt sich Risikobereitschaft aus. Josh, der mittlerweile Autor ist, hätte nie gedacht, dass er Schriftsteller werden könnte. „Der einzige Rat, der mir einfällt, ist, du selbst zu sein", sagt er. „Es klingt so einfach und klischeehaft, ich weiß, aber nur so wird man es schaffen."

– Joseph D'Agnese

*Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift *React*.

© 2021 Hindernisse überwinden

THEMEN-BRAINSTORMING

Schreibe in jedes Kästchen eine Idee.

PERSÖNLICHE BEZIEHUNGEN UND EINFLÜSSE	LEBENSERFAHRUNGEN	PERSÖNLICHE EIGENSCHAFTEN

© 2021 Hindernisse überwinden

HIER IST DAS GELD

Name des Programms: _____

Programmbeschreibung:	
Was du sein musst, um für eine Teilnahme in Frage zu kommen:	
Was du in der Schule machen musst:	
Darlehen- bzw. Zuschussbetrag oder Grenze:	
Rückzahlung beginnt wie folgt:	
So geht die Bewerbung:	
Wann du dich bewerben musst:	
Anmerkungen:	

© 2021 Hindernisse überwinden

ERKLÄRUNG ZUM BILDUNGSZWECK/ ZUR EINHALTUNG DER ZULASSUNGSBESTIMMUNGEN

Ich versichere hiermit, dass alle Gelder, die ich als Darlehen oder als Zuschuss für mein Studium erhalte, ausschließlich für Ausgaben im Zusammenhang mit dem Besuch an der unten genannten Bildungseinrichtung verwendet werden. Ich nehme außerdem zur Kenntnis, dass ich den anteiligen Betrag der geleisteten Zahlungen, der nicht zur Deckung der mit dem Besuch der Einrichtung verbundenen Bildungskosten verwendet wird, zurückzahlen muss. Die Höhe dieser Rückzahlung wird auf Grundlage der von den zuständigen Bildungsbehörden vorgegebenen Kriterien festgelegt.

Ich versichere nach bestem Wissen und Gewissen, dass bei mir keine Rückzahlungen für bereits erhaltene Bildungsfördergelder anstehen bzw. laufen. Ich versichere nach bestem Wissen und Gewissen, dass ich bei keiner Rückzahlung eines Bildungskredits in Verzug bin.

___ Ich bestätige, dass ich bei der Zulassungsstelle registriert bin.
oder
___ Ich bestätige, dass ich NICHT verpflichtet bin, mich bei der Zulassungsstelle zu registrieren, weil
- ___ ich noch nicht achtzehn Jahre alt bin.
- ___ ich eine Frau bin.
- ___ ich beim Militär im aktiven Dienst bin. (Mitglieder der Nationalgarde und der Reserve gelten nicht als im aktiven Dienst befindlich.)
- ___ ich ständiges Mitglied des Treuhandgebiets der Pazifischen Inseln oder der Nördlichen Marianen bin.

Hinweis: Sie erhalten keine finanzielle Unterstützung nach „Title IV“, wenn Sie die Erklärung nicht ausgefüllt haben und ggf. nicht nachweisen können, dass Sie bei der Zulassungsstelle registriert sind. Wenn Sie fälschlicherweise angeben, dass Sie registriert sind oder dass Sie sich nicht registrieren müssen, können Sie mit einer Geldstrafe, einer Haftstrafe oder beidem bestraft werden.

Ich versichere, dass die Angaben dieser Bewerbung wahrheitsgemäß und vollständig sind. Ich verpflichte mich dazu, die zuständigen Stellen schriftlich über jede Änderung des finanziellen Status meiner Familie zu informieren.

WARNUNG: Wenn Sie in diesem Formular absichtlich falsche oder irreführende Angaben machen, können Sie mit einer Geldstrafe, einer Haftstrafe oder beidem bestraft werden.

_____ _____
Unterschrift Datum

_____ _____
Unterschrift(en) der Eltern oder des Vormunds Datum

© 2021 Hindernisse überwinden

GLOSSAR

associate's degree: abschluss (usa), der nach dem erfolgreichen absolvieren eines zweijährigen studiengangs gewährt wird.

bachelor's degree: abschluss (usa), der nach dem erfolgreichen absolvieren eines vierjährigen studiengangs gewährt wird.

campus: gelände einer schule, hochschule, universität oder eines forschungszentrums.

common application: standardisiertes bewerbungsformular, das highschool-schülerinnen und -schüler einmal ausfüllen und an verschiedene schulen schicken.

community college: bildungseinrichtung, die associate-abschluss-programme anbieten und in der regel ein zweijähriges vollzeitstudium erfordern.

credit: offizielle bescheinigung oder anerkennung, dass studierende einen kurs erfolgreich abgeschlossen haben; studieneinheit.

degree: akademischer titel (abschluss), der von einer hochschule oder universität an studierende verliehen wird, die einen studiengang abgeschlossen haben.

dormitory: unterkunft für studierende.

grant: geldzuwendungen, die nicht zurückgezahlt werden müssen

intercollegiate: betrifft zwei oder mehr colleges (hochschulen).

intramural: innerhalb der grenzen einer einrichtung, insbesondere einer schule, bestehend.

liberal arts: studiengang, der ein breites spektrum an fächern umfasst und den studierenden einen einblick in viele verschiedene bereiche und disziplinen gewährt.

major: hauptfach, akademisches fachgebiet, auf das sich studierende spezialisieren.

minor: nebenfach, sekundäres fachgebiet, das weniger kurse oder credits als ein hauptfach erfordert.

scholarship: finanzielle unterstützung, die studierenden z. b. für den besuch einer hochschule gewährt wird.

tuition: studiengebühr für den unterricht, insbesondere an einer bildungseinrichtung wie einer hochschule.

vocational school: berufsschule; vermittelt das theoretische wissen zu einem ausbildungsberuf.

work-study: programm, bei dem studierende als gegenleistung für ihre arbeit an einer universität oder hochschule geld für ihre studiengebühren erhalten.

© 2021 Hindernisse überwinden

KLEINANZEIGEN

Umzugshilfe gesucht
keine Erfahrung erforderlich
15 USD/h., befristet
Tel: 201-555-2899

Verwaltungsassistent/in, gute administrative Fähigkeiten von Vorteil, Einstiegsstellung
65 wpm,
Organisationsfähigkeiten, projektorientiert
34.000 USD/Jahr + Leistungen
Rhonda: 602-555-2894

Sozialarbeiter/in.
Hochschulabschluss. Arbeit mit älteren Menschen.
Gute kommunikative und zwischenmenschliche Fähigkeiten.
32.000 USD/Jahr + Leistungen
Lebenslauf an Personalabteilung, Lockwood Hospital,
109 Main Ave. Mayville, MN.

Computertechniker/in
Hochschulabschluss erforderlich
3 Jahre Erfahrung
50.000 USD/Jahr + Leistungen
315-555-5757
Vorschuss möglich

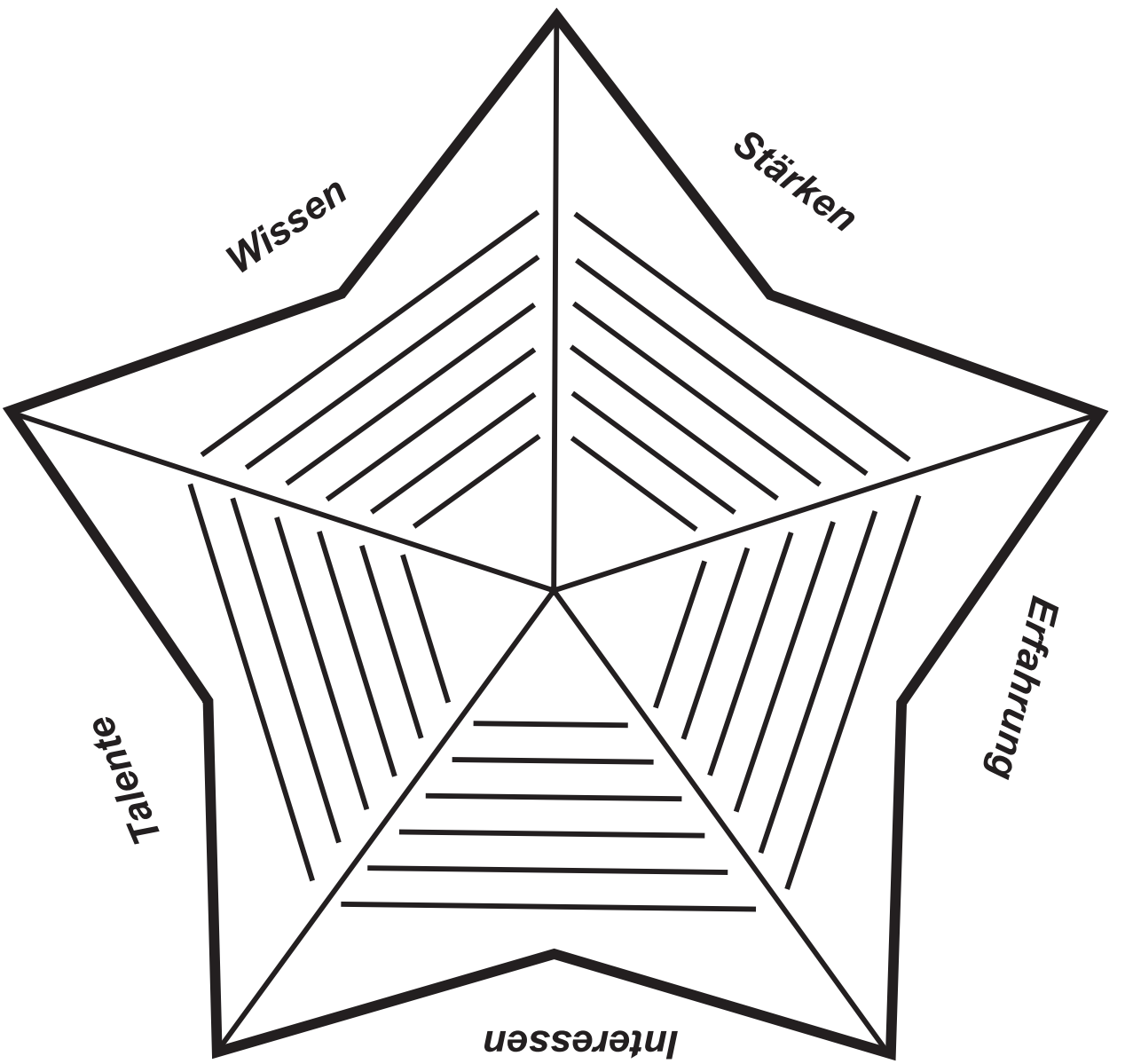
Anleitung: Tragen Sie die Angaben in die Felder der unteren Tabelle ein.

	FÄHIGKEITEN	AUSBILDUNG	GEHALT	LEISTUNGEN	LAUFBAHN
Umzugshilfe					
Verwaltungs-assistent/in					
Computer-techniker/in					
Sozialarbeiter/in					

© 2021 Hindernisse überwinden

MEINE QUALIFIKATIONEN

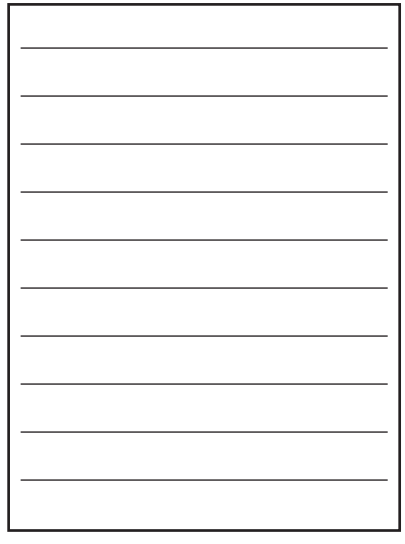
Persönliche Angaben:



© 2021 Hindernisse überwinden

EINE STRATEGIE FÜR DEN BERUF | ARBEITSMÖGLICHKEITEN ERKUNDEN

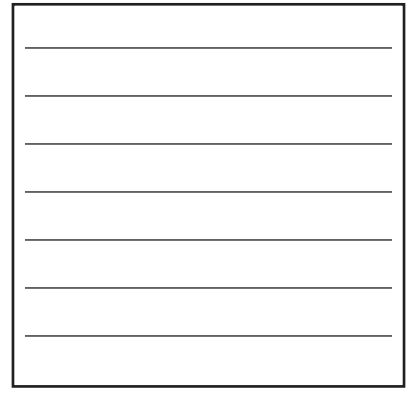
TRAUMJOB-GLEICHUNG



QUALIFIKATIONEN

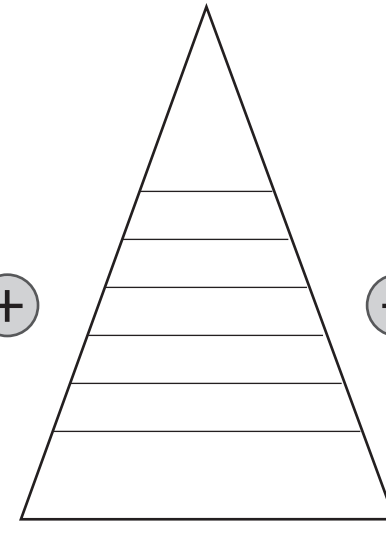
+

USD _____



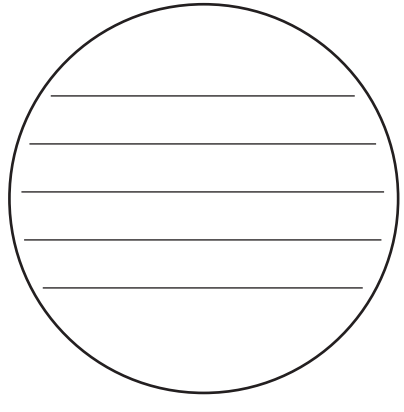
GEHALT/LEISTUNGEN

+



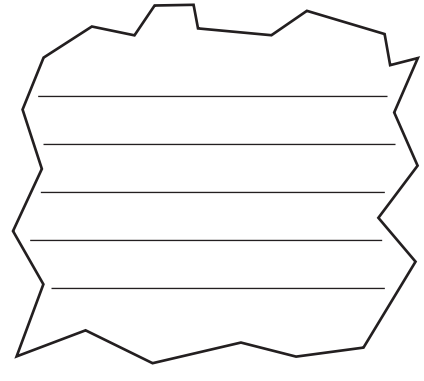
STANDORT

+



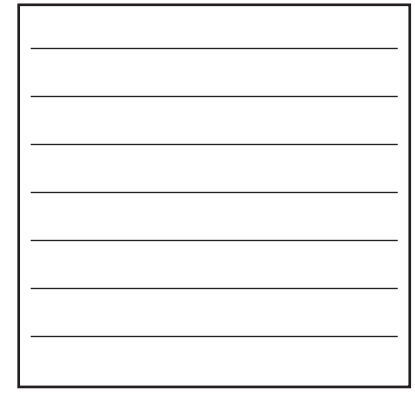
UMFELD

−



BEGRENZENDE FAKTOREN

=



MEIN TRAUMJOB

!

OVERCOMING OBSTACLES®
overcomingobstacles.org

© 2021 Hindernisse überwinden

BEISPIEL-STELLENAUSSCHREIBUNG

KOMMUNIKATIONS-KOORDINATOR
Business, Inc.
Denver, CO

Beschreibung

Business, Inc. sucht einen erfahrenen, sympathischen und dynamischen Kommunikationskoordinator für unser Büro in Denver, CO. Bewerberinnen/Bewerber sollen einsatzfreudig, zielstrebig und ergebnisorientiert sein. Zu deinen Aufgaben gehören die Verwaltung der Social-Media-Accounts des Unternehmens, die Kommunikation mit Community-Mitgliedern sowie die Mitwirkung bei der Planung von kleinen bis mittelgroßen Veranstaltungen.

Details

- Standort: Denver, CO (Remote-Arbeit möglich)
- Arbeitszeit: Vollzeit
- Erfahrung: 1–3 Jahre in einer vergleichbaren Stelle
- Dienstreisen: Wenig (weniger als 25 % der Zeit)

Wichtigste Zuständigkeiten

- Verwaltung der Social-Media-Accounts des Unternehmens, Erstellung ansprechender Inhalte, Entwicklung eines detaillierten Projektplans und Einhaltung knapper Fristen.
- Identifizierung neuer potenziellen Zielgruppen und Erstellung eines detaillierten Plans für die Öffentlichkeitsarbeit.
- Antworten und Interaktion mit unserer Community über unsere Social-Media-Kanäle.
- Mitwirkung bei der Planung und erfolgreichen Durchführung von externen Veranstaltungen, Kommunikation und Suche nach Anbietern, Veranstaltungsräumen, Caterern usw., Beachtung des Budgetrahmens.

Qualifikationen

- Nachweise über Planung erfolgreicher Veranstaltungen von Vorteil.
- Umfassende Erfahrung mit Social-Media-Plattformen wie Facebook und Twitter.
- Fähigkeit, schnell zu arbeiten und unter Druck Ruhe zu bewahren.
- Gute Organisations- und Kommunikationsfähigkeiten.
- Fähigkeit, gleichzeitig mehrere Aufgaben zu erledigen und Prioritäten zu setzen.

Gehalt und Leistungen

Gehalt richtet sich nach der Erfahrung. Zehn Feiertage und zwei Wochen bezahlter Urlaub bei Stellenantritt. Krankenversicherung und Zahnzusatzversicherung.

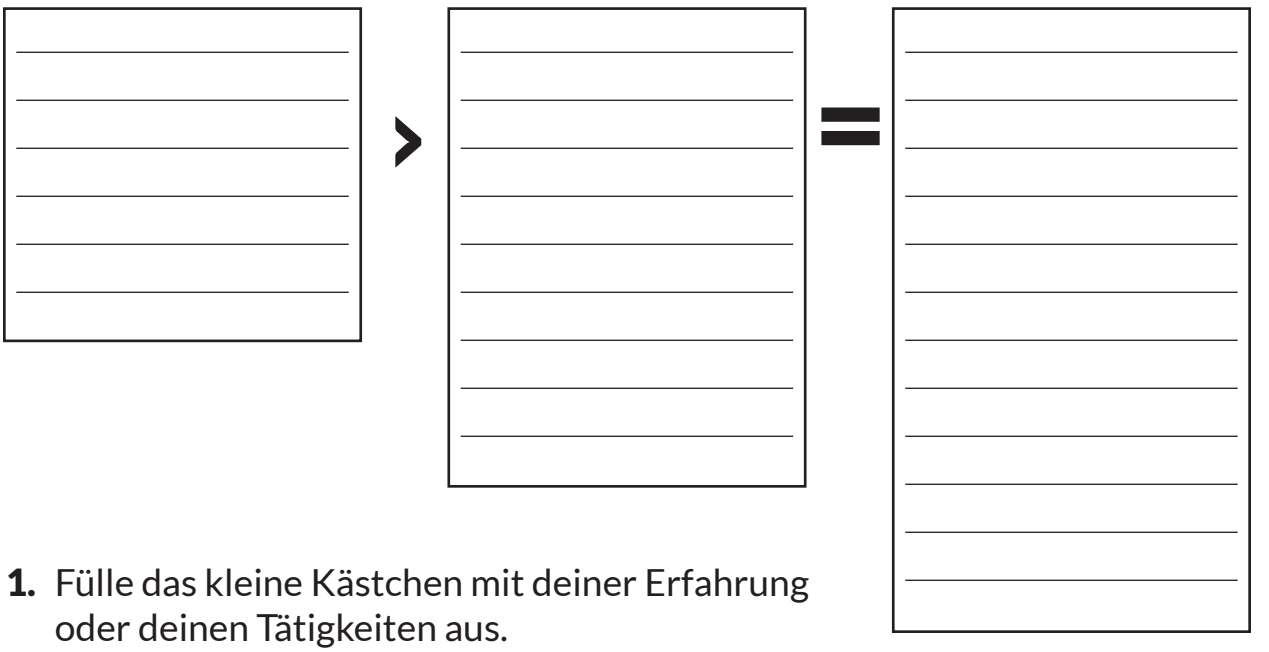
Bewerbung

Senden Sie einen Lebenslauf und ein Anschreiben an jobs@businessinc.com. Keine Telefonbewerbungen. Referenzen erforderlich.

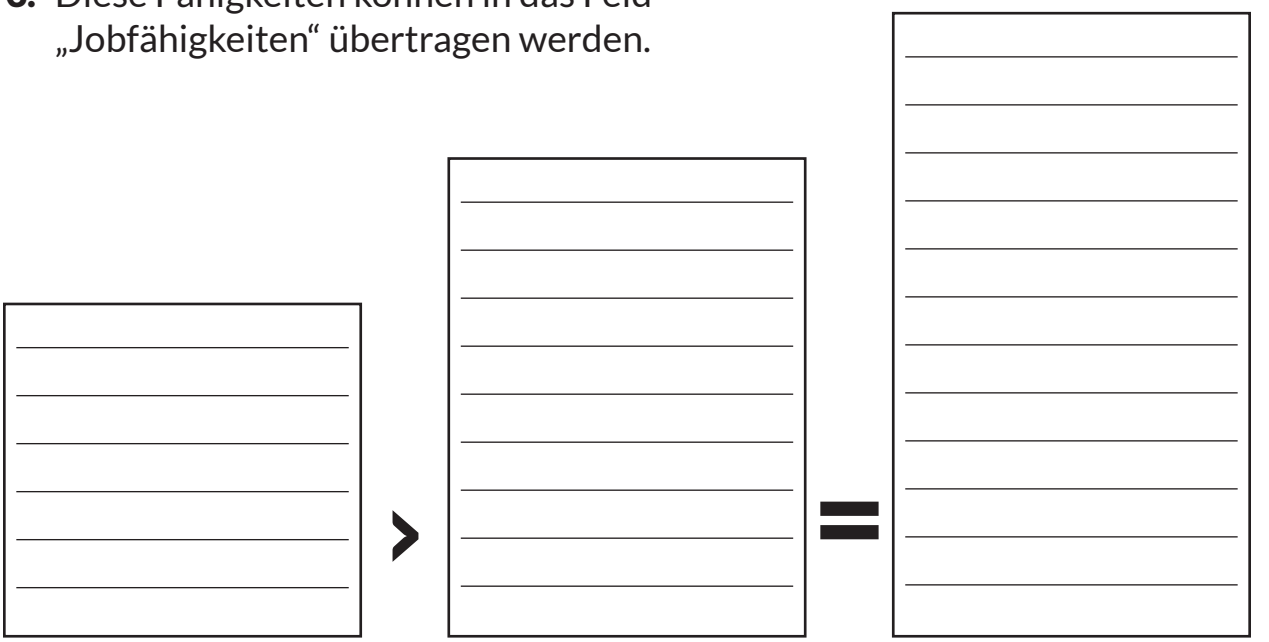
© 2021 Hindernisse überwinden

FÄHIGKEITEN-ÜBERSETZER

ERFAHRUNG/TÄTIGKEITEN **FÄHIGKEITEN** **JOBFÄHIGKEITEN**



1. Fülle das kleine Kästchen mit deiner Erfahrung oder deinen Tätigkeiten aus.
2. Trage die Fähigkeiten, die du für diese Tätigkeit brauchst, in das Feld „Fähigkeiten“ ein.
3. Diese Fähigkeiten können in das Feld „Jobfähigkeiten“ übertragen werden.



ERFAHRUNG/TÄTIGKEITEN **FÄHIGKEITEN** **JOBFÄHIGKEITEN**

© 2021 Hindernisse überwinden

BEISPIELLEBENSLAUF A

Carlos DiSanto
925 Riverside Drive, Apartment 1F
San Diego, CA 90013
(619) 555-0485

Ausbildung

Abschluss an der Carver High School
20XX-20XX Forensics Team
20XX-20XX Sozialdienst

Shore Road Middle School, Jahrgang 20XX

Erfahrung

Vertrieb/Kassierer
Haagen-Dazs-Geschäfte, San Diego, CA; April bis Dezember 20XX
Verantwortlich für Kundenservice, Kasse, Inventar und Wartung des Ladenlokals.

Küchenhilfe
Sommerferienlager; 20XX
Mitarbeit bei der Zubereitung der Mahlzeiten für das gesamte Ferienlager; Bedienungshilfe und Hilfskraft.

Nachhilfelehrer/Babysitter
Zahlreiche Familien; 20XX-20XX
Kinderbetreuung und Mathematikunterricht für zahlreiche Familien mit Kindern im Alter von 1–9 Jahren.

Fähigkeiten

PC-Kenntnisse, Basketball. Eifriger Leser.

Referenzen auf Anfrage verfügbar.

© 2021 Hindernisse überwinden

BEISPIELLEBENSLAUF B

Amaya Adams
1 Liberty Plaza, Apartment 3
New York, NY 10025
(212) 555-7606

Erfahrung

XX. Mai – XX. August
Praktikum im Summer-Youth-Programm
Landschaftspflege, Central Park, New York
Mitwirkung als Mitglied eines Ökologie-Teams für Recycling- und Verschönerungsprojekte im New Yorker Central Park.

XX. April – XX. Dezember
Vertrieb/Kassiererin
CVS, New York
Verantwortlich für Kundenservice, Inventar und Wartung des Ladenlokals.

XX. Juni – XX. September
Küchenhilfe
Sommerferienlager, New York
Mitarbeit bei der Zubereitung der Mahlzeiten für das gesamte Ferienlager; Bedienungshilfe und Hilfskraft.

XX. Januar – XX. März
Haushaltshilfe/Babysitter
Kinderbetreuung und damit zusammenhängende Aufgaben für zahlreiche Familien mit Kindern im Alter von 1–10 Jahren.

Ausbildung

Dalton High School
Frauenbasketballteam, 3 Jahre (Co-Kapitänin; All-Star-Team MVP Award)
Frauenfußballteam, 2 Jahre

P.S. 175, Jahrgang 20XX

Fähigkeiten

PC-Kenntnisse, Fotografie-/Dunkelkammer-Erfahrung, klassische Gitarre und verschiedene Sportarten.

Referenzen auf Anfrage verfügbar.

© 2021 Hindernisse überwinden

MEIN LEBENSLAUF

Name

Straße

Stadt, Bundesland, Postleitzahl

Telefon

AUSBILDUNG/FÄHIGKEITEN

ERFAHRUNG/FÄHIGKEITEN

FÄHIGKEITEN/HOBBYS/BESONDERE INTERESSEN

REFERENZEN

© 2021 Hindernisse überwinden

BEISPIELANSCHREIBEN

1347 Regata Drive
Georgetown, RI 02931

15. May 20XX

Beverly Johnson
Supervisor
Cortland Pharmacy
233 Jones Street
Georgetown, RI 02931

Sehr geehrte Frau Johnson,

hiermit bewerbe ich mich aufgrund Ihrer kürzlich veröffentlichten Anzeige im *Ledger* auf die Stelle des Sachbearbeiters (Wochenende). Anbei finden Sie meinen Lebenslauf, damit Sie sich ein Bild von meinen Fähigkeiten im Umgang mit Menschen machen können.

Zu den Erfahrungen, die mich für diese Position qualifizieren, gehört meine derzeitige Stelle bei Flagman's Sporting Goods, wo ich seit einem Jahr als Kassierer arbeite und für die Kundenbetreuung und einen freundlichen Service zuständig bin. Außerdem arbeite ich ehrenamtlich im Gemeindekrankenhaus, daher bin ich mit den Bezeichnungen von Arzneimitteln vertraut.

Ich bin an einer zukünftigen beruflichen Laufbahn im Bereich Medizin interessiert. Die Arbeit bei Cortland Pharmacy würde mir die Möglichkeit bieten, mein Wissen in diesem Bereich zu erweitern. Mein starkes Interesse an Medizin würde für meine Tätigkeit bei Ihnen förderlich sein.

Ich werde mich Anfang nächster Woche mit Ihnen in Verbindung setzen, um einen Termin zu vereinbaren. Wenn Sie Fragen haben, können Sie mich unter (401) 555-5656 erreichen. Vielen herzlichen Dank im Voraus.

Mit freundlichen Grüßen

Jason Washington

Jason Washington

© 2021 Hindernisse überwinden

DEIN ANSCHREIBEN

_____
Adresse
_____
Stadt, Bundesland, Postleitzahl

_____
Datum
_____
Name
_____
Titel
_____
Adresse
_____
Stadt, Bundesland, Postleitzahl

Sehr geehrte/r _____,

hiermit bewerbe ich mich auf die Stelle _____
_____
_____
_____

Zu den Erfahrungen, die mich für diese Stelle qualifizieren, gehören _____
_____
_____
_____

Ich werde mich mit Ihnen in Verbindung setzen _____
_____
_____
_____

Mit freundlichen Grüßen

_____
Unterschrift
_____
Name

© 2021 Hindernisse überwinden

GLOSSAR

belegschaft/personal: gesamtheit der personen, die in einer organisation, einem unternehmen oder einem dienst tätig sind.

bewerber/in: person, die sich für eine stelle bewirbt.

eignung: angeborene fähigkeit, zum beispiel zum lernen; talent.

format: anordnung von daten zur speicherung oder anzeige.

lebenslauf: kurze darstellung der eigenen berufs- oder arbeitserfahrung und qualifikationen, die in der regel mit einer bewerbung eingereicht wird.

leistungen: ansprüche aus einem arbeitsvertrag, wie z. b. eine kranken- und zahnzusatzversicherung.

mentor: erfahrener und vertrauenswürdiger berater oder lehrer.

qualifikation: eigenschaft, fähigkeit oder leistung, die eine person für eine bestimmte position oder aufgabe geeignet macht.

referenz: 1. person, die in der lage ist, eine andere person zu empfehlen oder deren eignung zu garantieren, z. b. für eine stelle. 2. erklärung über die qualifikationen, den charakter und die verlässlichkeit einer person.

schriftart: vollständiger satz von drucktypen eines bestimmten stils.

voraussetzung: erforderliche vorbedingung.

© 2021 Hindernisse überwinden

ANLEITUNG:

1. Schreibe deinen Namen in die obere rechte Ecke des Blattes.

2. Falte das Blatt in der Mitte, indem du die obere rechte Ecke zur unteren linken Ecke und die obere linke Ecke zur unteren rechten Ecke faltest.

3. Falte das Blatt auseinander.

4. Reiße die untere linke Ecke des Blattes ab.

5. Stehe auf.

6. Drehe dich im Kreis.

7. Setze dich wieder hin.

8. Bohre zwei Löcher in die Mitte das Blattes.

9. Schaue durch die Löcher.

10. Ignoriere die Anweisungen 3. bis 9. auf diesem Blatt.

© 2021 Hindernisse überwinden

BEISPIEL FÜR EINE STELLENBEWERBUNG

(BITTE DEUTLICH SCHREIBEN)

Ausschließlich im Rahmen einer Stelle anzuwenden	
Standorte	Positionen
_____	_____

Bewerbung für folgende Stelle(n): _____

Waren Sie schon einmal bei uns beschäftigt? _____ Falls ja: wann? _____

Ab wann stünden Sie bei einer Zusage für diese Stelle zur Verfügung? _____

_____

PERSÖNLICHE ANGABEN

Name: _____ Sozialversicherungsnummer: _____

Aktuelle Anschrift: _____ Telefonnummer: _____

Haben Sie eine Arbeitserlaubnis für die USA? _____ (Falls ja: Bitte Nachweis erbringen.)

Haben Sie das gesetzlich erforderliche Alter für diese Stelle erreicht? _____

FÜHREN SIE IHREN BERUFLICHEN WERDEGANG UNTEN AUF UND BEGINNEN SIE MIT IHRER LETZTEN BERUFLICHEN TÄTIGKEIT:

Name und Anschrift des Unternehmens sowie Geschäftsfeld	Von Monat Jahr	Bis Monat Jahr	Einstiegs-gehalt	Letztes Gehalt	Grund für das Verlassen des Unternehmens
	Beschreibung Ihrer Tätigkeit im Rahmen dieser Stelle:				
Telefonnummer:					

Name und Anschrift des Unternehmens sowie Geschäftsfeld	Von Monat Jahr	Bis Monat Jahr	Einstiegs-gehalt	Letztes Gehalt	Grund für das Verlassen des Unternehmens
	Beschreibung Ihrer Tätigkeit im Rahmen dieser Stelle:				
Telefonnummer:					

Kreisen Sie Ihren höchsten Schulabschluss ein: Hauptschulabschluss Mittlerer Schulabschluss Fachhochschulreife Abitur	Hochschulabschluss:

Ich erteile hiermit die Erlaubnis, die oben genannten Arbeitgeber bezüglich meiner früheren Berufserfahrung zu kontaktieren.

Unterschrift _____ Datum _____ / _____ /_____

© 2021 Hindernisse überwinden

BEISPIEL FÜR ANTRAG AUF ZULASSUNG ALS HOCHSCHULABSOLVENT/IN

FÜR DIESE BEWERBUNG FÄLLT EINE BEWERBUNGSGEBÜHR VON 25 USD AN.

Sozialversicherungsnummer _____ - _____ - _____
Name (Vor- und Nachname) _____
Anschrift _____
Stadt _____ Bundesland _____ PLZ _____ Telefonnummer (____) _____ - _____
Postanschrift (falls von obiger Anschrift abweichend)_____
Stadt _____ Bundesland _____ PLZ _____ Telefonnummer (____) _____ - _____
Geburtsdatum (Tag/Monat/Jahr) _____ /_____ /_____ Geschlecht _____
Ethnische Herkunft (*Optional*. Eine Antwort auf diese Frage beeinflusst die Entscheidung zur Zulassung nicht.)

- ☐ Weiß
- ☐ Schwarz
- ☐ Latino/Hispanic
- ☐ Indigene Bevölkerung der USA oder von Alaska
- ☐ Asiatisch/pazifisch

☐ US-amerikanische/r Bürger/in ☐ nicht US-amerikanische/r Bürger/in
☐ Perm. Resident Alien
(Alien Registration Number)_____
Im Notfall bitte folgende Personen kontaktieren:
☐ Elternteil ☐ Vormund ☐ Ehepartner/in
Name _____ Telefonnummer (____) _____ - _____
Anschrift _____
Stadt _____ Bundesland _____ PLZ _____
Telefonnummer (____) _____ - _____
Bewerbung als: ☐ Erstsemester ☐ Bewerbung auf Transfer für:
☐ Herbst ☐ Frühjahr ☐ Sommer
Beabsichtigter Abschluss _____

BESUCHTE HOCHSCHULEN

Name der Hochschule	Stadt, Bundesland	Beginn und Ende	Abschlüsse	Auszeichnungen

DIESE BEWERBUNG MUSS UNTERSCHRIEBEN WERDEN.

Mir ist bekannt, dass die Zurückhaltung von in diesem Antrag erfragten Informationen oder die Angabe falscher Informationen dazu führen kann, dass ich nicht zum Studium zugelassen oder von der Hochschule ausgeschlossen werden kann. Ich bestätige, dass die in diesem Antrag gemachten Angaben richtig und vollständig sind.

Unterschrift _____ Datum _____ / _____ /_____

© 2021 Hindernisse überwinden

FRAGEN?

Was sind die im Rahmen dieser Stelle anfallenden Aufgaben?

Gibt es Chancen auf eine Beförderung? Wenn ja: Für welche Stellen?

Erhalte ich Sonderleistungen?

Wie sind die Arbeitszeiten?

Welche Qualitäten muss Ihr/e Kandidat/in bieten?

© 2021 Hindernisse überwinden

ICH WURDE GEFEUERT

NACH DREI WOCHEN.

Ich wurde nach drei Wochen gefeuert, weil ich nicht gut im Burger zubereiten war. Nun suche ich eine Stelle in einer anderen Art von Restaurant. Muss ich Auskunft über meine letzte Anstellung geben?
Dave, 16, New York

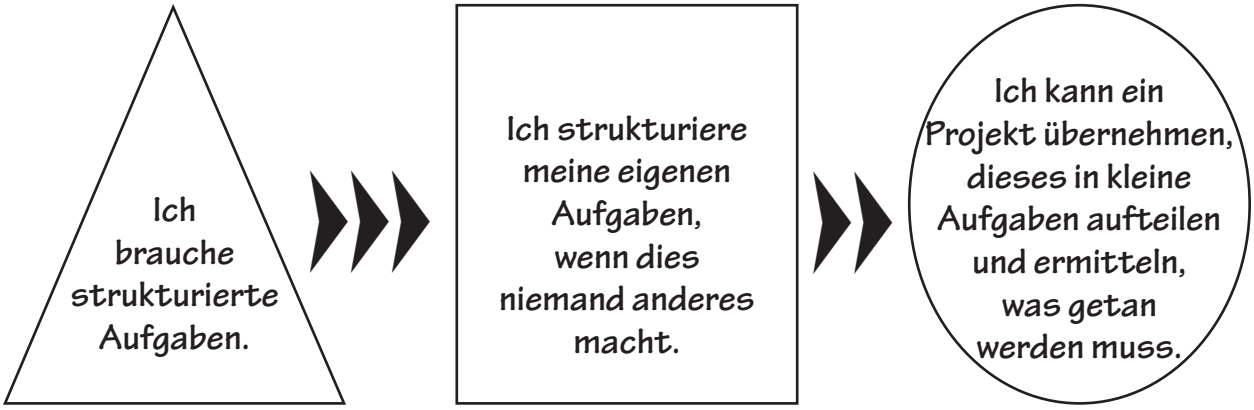
Du musst deine letzte Anstellung nicht nennen. Wenn du jedoch danach gefragt wirst, solltest du nicht lügen. Auch wenn die Zubereitung von Burgern nicht dein Ding war, gibt es genügend weitere Stellen in Restaurants – Empfangspersonal, Kellner/in, Sonstige Servicekraft, Reinigungspersonal usw. Bradley G. Richardson, Gründer von JobSmarts, einem Unternehmen, dass sich mit Karriereentwicklung beschäftigt, erklärt: „In der Geschäftswelt gilt die Faustregel, dass man eine Stelle nur dann im Lebenslauf aufführen musst, wenn man dort mindestens 30 bis 90 Tage gearbeitet hat. Man sollte jedoch niemals lügen, wenn man gefragt wird, ob man schon einmal gefeuert wurde“.

*Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift *React*.

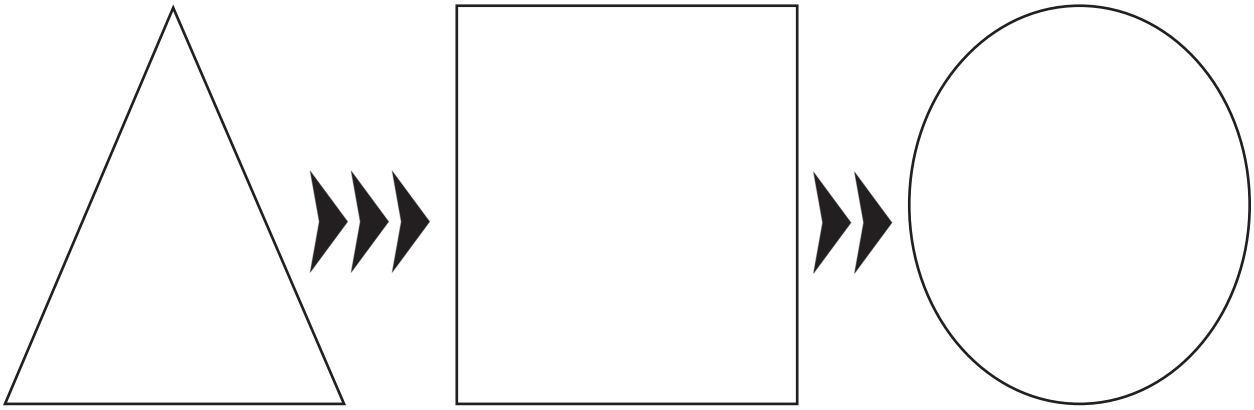
© 2021 Hindernisse überwinden

SCHWIERIGE FRAGEN

WAS IST DEINE GRÖSSTE SCHWÄCHE?



WAS IST DEINE GRÖSSTE SCHWÄCHE?



▲ Schreibe deine Schwäche in das Dreieck.

■ Erläutere im Rechteck, was du unternimmst, um diese Schwäche zu überwinden oder was du aus deinen Fehlern gelernt hast. Überlege, wie dies dazu geführt hat, dass du mehr gearbeitet hast und an deiner Aufgabe gewachsen bist.

● Erläutere im Kreis eine positive Stärke, die du aus der Überwindung dieses Hindernisses gewonnen hast.

© 2021 Hindernisse überwinden

CHECKLISTE FÜR DIE VORBEREITUNG AUF EIN BEWERBUNGSGESPRÄCH

Muss ich ...

- ☐ MEHRERE EXEMPLARE MEINES LEBENSLAUFS
- ☐ DREI FRAGEN, DIE ICH DEM INTERVIEWER STELLE

INFORMATIONEN, DIE ICH ZUM AUSFÜLLEN EINER BEWERBUNG BENÖTIGE

- ☐ Sozialversicherungsnummer
- ☐ Name eines Notfallkontaktes
- ☐ Wichtige Namen und Telefonnummern

ANGEMESSENE KLEIDUNG, GEPFLEGTE ERSCHEINUNG

- ☐ Saubere Schuhe
- ☐ Ordentlich frisierte Haare, die mir nicht ins Gesicht fallen
- ☐ Gebügelte Kleidung
- ☐ Kein Hut/keine Mütze
- ☐ Keine Kleidung/keine Accessoires, die den Interviewer ablenken könnten
- ☐ Ordentlich gebundene Krawatte
- ☐ In die Hose gestecktes Hemd
- ☐ Frische Rasur (bei Bedarf)
- ☐ Bluse/Hemd
- ☐ Anzug oder Hosenanzug
- ☐ Business-Kleid/-Rock

© 2021 Hindernisse überwinden

DANKESSCHREIBEN NACH DEM VORSTELLUNGSGESPRÄCH

2051 Glenview Terrace
Brighton, MA 02135

8. Februar, 20XX

Mr. Ricardo Dominguez
Dominguez Boots and Shoes
304 Llewellen Drive
Brighton, MA 02135

Sehr geehrter Herr Dominguez,

vielen Dank, dass Sie sich gestern die Zeit für ein Vorstellungsgespräch genommen haben. Es hat mir in Ihrem Unternehmen sehr gut gefallen.

← DANKESSCHREIBEN

Ich bin an der verfügbaren Vertriebsstelle sehr interessiert. Wie bereits im Vorstellungsgespräch erwähnt, habe ich aufgrund meines Ehrenamts beim Tür-zu-Tür-Verkauf von Süßigkeiten für mein Fußballteam bereits Erfahrung im Kundenservice. Bei einer Anstellung bei Dominguez Boots and Shoes könnte ich meine Erfahrungen im Vertrieb erheblich erweitern.

← BESTÄTIGUNG FÜR DEIN INTERESSE AN DER STELLE, BETONUNG DEINER STÄRKEN

Vielen Dank, dass sie mich für diese Stelle in Betracht ziehen. Ich kontaktiere Sie Ende dieser Woche und beantworte gerne mögliche Fragen. Falls Sie vorher Kontakt mit mir aufnehmen möchten, erreichen Sie mich unter der Telefonnummer 617 555-9625.

← ZUSATZINFORMATIONEN

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen

Kameika Moore

Kameika Moore

© 2021 Hindernisse überwinden

TEILE EINES GESCHÄFTSBRIEFES

In der **Kopfzeile** stehen die vollständige Anschrift des Absenders sowie das Datum.

Im **Adressfeld** stehen Name und Anschrift des Empfängers.

- Rufe das Unternehmen an, wenn du bezüglich Adressen oder Schreibweisen nicht sicher bist, sodass die Angaben in deinem Brief korrekt sind.

Die **Anrede** beginnt mit „Sehr geehrte“ oder „Sehr geehrter“ und endet mit einem Komma, nicht mit einem Ausrufezeichen.

- Wenn du den Namen der Person nicht kennst, verwende die oben genannte Anrede und die Positionsbezeichnung, so etwa „Personalmanager/in“.

Der **Textteil** besteht aus Absätzen mit einzeiligem Abstand (nicht mit zweizeiligem Abstand).

Vor den Absätzen werden keine Spiegelstriche gesetzt.

- Wenn der Textteil zwei Seiten umfasst, schreibe den Namen des Empfängers links oben in die Kopfzeile, die Seitenzahl in die Mitte und das Datum an den rechten Rand.

Die **Abschiedsformel** lautet „Mit freundlichen Grüßen“.

Die **Signatur** umfasst den Namen des Absenders und dessen Unterschrift.

© 2021 Hindernisse überwinden

STELLENANGEBOTE

Stelle Nr. 1

Assistent/in in einer Tierhandlung

Die Aufgaben umfassen die Tierpflege, die tägliche Reinigung der Käfige und der Wasserbehälter sowie die Bodenreinigung. Es handelt sich um eine Einstiegsposition, Beförderungen sind möglich. Der Arbeitsplan kann selbst festgelegt werden, die Arbeitszeiten sind flexibel, dürfen jedoch 8 Stunden pro Woche nicht überschreiten. Es fällt eine einmonatige Probezeit an. Erfahrung mit Tieren ist erwünscht, jedoch nicht erforderlich. Das Gehalt beträgt 10 USD pro Stunde.

Stelle Nr. 2

Mitarbeiter/in am Bankschalter

Die Aufgaben umfassen die Arbeit am Schalter und die Unterstützung der Kundschaft bei einfachen Transaktionen. Die Stelle erfordert eine dreiwöchige Schulung. Die Schulung findet von Montag bis Freitag zwischen 15:00 und 17:00 Uhr statt. Die Arbeitszeit am Schalter ist an Samstagen von 8:00 bis 17:00 Uhr. Eine Beförderung ist nach sechs Monaten möglich. Die Umgebung ist sehr professionell. Die Fahrzeit zwischen Wohnort und Arbeitsstelle beträgt 40 Minuten. Das Einstiegsgehalt beträgt 12 USD pro Stunde.

Stelle Nr. 3

Kassierer/in

Zu den Aufgaben gehören Kundenservice, Beaufsichtigung des Sitzbereiches, Bedienung der Kasse, Entgegennahme von Lieferungen, Reinigung des Lagers. Es müssen wöchentlich mindestens drei Abendschichten (17:00 Uhr bis 22:30 Uhr) und ein Samstag übernommen werden. Freie Mahlzeiten in allen Schichten, die mehr als fünf Stunden umfassen. Arbeitsbeginn: sofort. Das Gehalt beträgt 9 USD pro Stunde.

WAS ICH MIR VON MEINER ARBEIT WÜNSCHE

Schreibe im Feld unten die wichtigsten Faktoren auf, die du dir bei deiner Arbeit wünscht. Als Grundlage dient das Arbeitsblatt „Die ideale Stelle“. Vergleiche deine Notizen mit den Stellenbeschreibungen oben.

© 2021 Hindernisse überwinden

GLOSSAR

anrede: ein wort oder eine phrase am anfang eines anschreibens

anschreiben: ein überzeugendes schreiben, das üblicherweise von einem lebenslauf oder einem bewerbungsformular begleitet wird

bewerber*in: eine person, die für eine bestimmte anstellung in betracht gezogen wird

initiative ergreifen: 1. einen plan oder eine aufgabe beginnen oder tatkräftig auf unabhängige weise umsetzen; unabhängiges handeln 2. entschlossen handeln

networking: 1. im rahmen einer stellensuche möglichst viele personen über das vorhaben informieren 2. eine größere gruppe an menschen mit ähnlichen interessen, die informell miteinander interagieren und sich gegenseitig unterstützen

pro-/kontra-liste: eine liste mit den positiven und negativen aspekten eines sachverhalts

professionalität: 1. erfüllung der standards eines berufs 2. aufweisen von kompetenzen; expertentum

qualifikation: angemessene vorbereitung bzw. voraussetzungen für eine stelle, eine position oder eine aufgabe

© 2021 Hindernisse überwinden

ROLLENSPIELE AM ARBEITSPLATZ

1. Du machst gerade Mittagspause mit einem ein Kollegen. Zwei andere Kollegen setzen sich zu euch und fangen an, über einen anderen Kollegen zu tratschen. Sie ermutigen dich, mitzumachen. Was tust du?

2. Du füllst die Regale gemeinsam mit einem neuen Mitarbeiter auf. Der neue Mitarbeiter weiß nicht, dass die Regale alphabetisch sortiert werden, also räumt er die Artikel nach Größe ein. Die Person ist stolz auf die kunstvolle Arbeit, die er gerade leistet. Was tust du?

3. Du hast mit deinen Kollegen aus dem Restaurant, in dem du arbeitest, gerade 45 Minuten lang die Küche geputzt. Dein Chef kommt herein und fragt verärgert, warum die Küche so schmutzig ist. In der Spüle steht Geschirr und die Arbeitsflächen müssen abgewischt werden. Was tust du?

4. Du und ein Kollege habt euch beide um eine Beförderung beworben. Ihr seid beide gute Mitarbeiter, aber dein Kollege ist ein halbes Jahr länger im Job als du, also wird er befördert. Was sagst du zu deinem Kollegen?

5. Du hast alle deine Aufgaben für deine Schicht erledigt. Du willst deinen Chef fragen, ob du ein paar Minuten früher Feierabend machen kannst. Dann kommt eine Kollegin zu dir und bittet um deine Hilfe. Deine Kollegin hat noch sechs Aufgaben zu erledigen, bevor ihre Schicht endet, und sie ist sich nicht sicher, ob sie alle rechtzeitig schafft. Was tust du?

6. Du arbeitest in einem Eiscafé in der Nähe deiner Wohnung. Eine Mutter mit fünf kleinen Kindern kommt herein und gibt eine sehr aufwendige Bestellung auf. Du beobachtest, dass eine neu eingestellte Mitarbeiterin die schwierige Bestellung korrekt und freundlich erfüllt. Was tust du?

© 2021 Hindernisse überwinden

SCHREIBEN AM ARBEITSPLATZ

Merkmal	Erklärung	Beispiel
Ausgangspunkt	Überlege dir, welches Bedürfnis Thema deines Schreibens sein soll.	Ich schreibe Ihnen wegen der Bewerbung … Wie Sie angefordert haben …
Zweck	Du wirst Probleme lösen, Arbeiten erledigen oder durch den Austausch von Ideen und Informationen zum Handeln auffordern.	Eine mögliche Lösung des Problems wäre … Wir müssen u. U. unsere Prozesse ändern für …
Empfänger/in	Denke an die Leserinnen und Leser deines Schreibens. Denk an ihre Meinungen, Bedürfnisse und Wissensvoraussetzungen. Verfasse deinen Text entsprechend.	Die Mitarbeitenden von „Three Oaks Day Camp“ haben sich sehr über die Anwesenheit des Bürgermeisters bei unserem Wohltätigkeitsessen letzte Woche gefreut. Im Namen des Hawks-Little-League-Teams möchte ich mich für die Tickets bedanken, die Sie uns zugeschickt haben. Wir haben uns beim Lakers-Spiel bestens amüsiert.
Format	Die meisten Schreiben am Arbeitsplatz haben ein Standardformat: (1) dreiteilige Struktur: Zweck erläutern, Details angeben und Maßnahmen vorschlagen, sowie (2) Daten, darunter Strategien, Zahlen und visuelle Hilfsmittel.	Ich schreibe Ihnen, um Informationen über das neue Kopiergerät anzufordern. Unser Unternehmen ist klein, es werden aber mindestens 100 Kopien pro Tag gemacht. Sie erreichen mich von Montag bis Donnerstag unter (969) 555-1756 (Julio Vaca). Wir bieten die folgenden Dienstleistungen an: • Fensterreinigung • Teppichreinigung • Boden wachsen
Art der Formulierung	Schreib unterhaltsam, aber direkt. Formuliere nicht zu formal oder zu persönlich.	Wir heißen Sie in der Business-Community von Pasadena willkommen. Ich könnte eine Pressekonferenz einberufen, sie könnte uns viel Aufmerksamkeit bescheren.

© 2021 Hindernisse überwinden

HOPPLA

1. Das war eine coole Präsentation.
2. Ich will jetzt keinen Ärger machen.
3. Unser Produkt wird Verbraucher aus der Unterschicht ansprechen.
4. Alle Beschäftigten des Unternehmens sollten ihren Anfahrt so planen, dass sie die vereinbarten Anfangszeiten einhalten.
5. Unsere Abteilung wird wieder bei Null anfangen müssen.
6. Frau Herman hat ein Burnout, also habe ich vorgeschlagen, dass sie früher Urlaub nimmt.
7. Der Auftragnehmer darf seine Pflichten aus diesem Vertrag nicht übertragen oder delegieren.
8. Die Mädels dürfen im Softballteam des Unternehmens mitspielen.
9. Ich habe das Zeug, um das du gebeten hast, in diesen Umschlag gesteckt.
10. Für die Zahlung von 1.000,00 USD wird hiermit der Empfang bestätigt.

© 2021 Hindernisse überwinden

AUFGABEN

Im Folgenden findest du eine Liste mit Aufgaben, die du bis zum Ende deiner Schicht im Bekleidungsgeschäft erledigen musst. Jeder Aufgabe wurde eine geschätzte Erledigungsfrist zugeordnet. Du arbeitest insgesamt vier Stunden lang. Achte genau auf die Beschreibung der einzelnen Aufgaben. Sortiere diese Aufgaben so, dass sie alle erledigt werden können.

Aufgabenliste:

Aufgabe	Erledigungsfrist
☐ Staubsaugen. Diese Aufgabe muss gegen Ende der Schicht erledigt werden, kurz nach Ladenschluss.	(45 Minuten)
☐ Spiegel reinigen. Diese Aufgabe muss direkt vor dem Staubsaugen erledigt werden.	(20 Minuten)
☐ Artikel erfassen, die vom Lager in die Regale eingeräumt werden.	(50 Minuten)
☐ Theken mit einem feuchten Tuch abwischen. Diese Aufgabe muss am Ende der Schicht erledigt werden.	(15 Minuten)
☐ Umkleidekabinen ausräumen und Kleidung wieder auf die Bügel hängen. Diese Aufgabe muss während der gesamten Schicht erledigt werden, nicht unbedingt 45 aufeinander folgende Minuten.	(45 Minuten)
☐ Pflanzen gießen.	(10 Minuten)
☐ Schilder für Großverkauf basteln.	(45 Minuten)
☐ Kleidung in den Regalen erneut falten. Diese Aufgabe muss während der gesamten Schicht und am Ende der Schicht erledigt werden, nicht unbedingt 45 aufeinander folgende Minuten.	(45 Minuten)

Wie kann ich diese Aufgaben erledigen?

© 2021 Hindernisse überwinden

GLOSSAR

arbeitsethik: verhaltensgrundsätze, die der einhaltung der regeln am arbeitsplatz dienen.

benehmen: 1. art und weise, wie sich eine person verhält. 2. haltung, mit der man auftritt.

empfehlung: positive aussage über den charakter oder die qualifikationen einer person.

ethisches verhalten: sich in übereinstimmung mit den geltenden grundsätzen von recht und unrecht verhalten, welche das handeln einer person oder der mitglieder eines berufsstandes steuern.

gefährden: einen verlust oder eine verletzung riskieren.

glaubwürdigkeit: eigenschaft, vertrauen zu genießen.

lesbar: einfach zu lesen und zu verstehen; deutlich.

notation: kurze anmerkung oder zusammenfassung, die der einfachheit halber verwendet wird.

obligatorisch: erforderlich; notwendig.

persönliche ethik: die eigenen verhaltensgrundsätze einer person.

slang: umgangssprachliche, saloppe ausdrucksweise.

unternehmenspolitik: normen und verfahren, die von einem unternehmen festgelegt werden, um entscheidungen und handlungen zu steuern und zu bestimmen.

verantwortlich: zuständig für etwas; rechenschaftspflichtig.

verifizieren: den wahrheitsgehalt oder die richtigkeit von etwas feststellend oder prüfend.

© 2021 Hindernisse überwinden

WICHTIGE FINANZBEGRIFFE IN DEN USA

401(k)-Vorsorgepläne: ein von einigen Arbeitgebern angebotener Altersvorsorgeplan, mit dem Arbeitnehmende für ihren Ruhestand sparen und investieren können.

Automated Teller Machine (ATM): Automat, mit dem man grundlegende Transaktionen durchführen kann, z. B. den Kontostand abfragen, Geld abheben oder einzahlen oder Geld zwischen Konten überweisen.

Anleihen: Darlehen an ein Unternehmen oder eine Regierung, wobei dem Darlehensgeber ein fester Zinssatz gezahlt wird.

Scheckbuch: Heft mit Blankoschecks.

Girokonto: Bankkonto für Einzahlungen und Abhebungen; Geld kann mittels Schecks, Debitkarten und anderer Methoden abgehoben werden.

Kredit: Geldleihe, die zu einem späteren Zeitpunkt zurückgezahlt wird.

Kreditkarte: Plastikkarte bzw. digitale Karte, mit der man auf Kredit einkaufen kann.

Kreditkartensaldo: Geldbetrag, der einem Kreditkartenunternehmen geschuldet wird.

Kreditwürdigkeit: Bewertung, die einer Person auf Grundlage von Faktoren wie ihrer Zahlungsfähigkeit und der Höhe ihrer Schulden zugewiesen wird; je höher die Bewertung, desto wahrscheinlicher ist es, dass ein Kreditnehmer in der Lage ist, einen Kredit zurückzuzahlen.

Debitkarte: Plastikkarte bzw. digitale Karte, die Geld direkt von einem Girokonto abbucht, wenn Einkäufe getätigt werden.

Abzüge: vom Gehalt einbehaltene Beträge, in der Regel für Leistungen wie Krankenversicherung oder Altersvorsorge.

Einzahlung: Gutschreiben von Geld auf ein Giro- oder Sparkonto.

Direktüberweisung: elektronische Zahlungen des Arbeitgebers direkt auf das Konto der Arbeitnehmenden.

Betrügerische Transaktion: Transaktion, die von einem Kontoinhaber nicht autorisiert wurde.

Bruttogehalt: vollständiger Betrag des erhaltenen Arbeitsentgelts vor Einbehaltungen und Abzügen.

Zins: Gebühr für das Ausleihen von Geld, in der Regel als Prozentsatz des geschuldeten Betrags.

Kartenaussteller: Unternehmen, das Kreditkarten ausstellt.

Mindestsaldo: Mindestbetrag, den Kunden einer Bank auf ihren Konten haben müssen; wird dieser Betrag unterschritten, können Gebühren anfallen.

© 2021 Hindernisse überwinden

WICHTIGE FINANZBEGRIFFE IN DEN USA
(FORTSETZUNG)

Mindestzahlung: niedrigster Betrag, der bei jedem Fälligkeitstermin für einen Kredit oder eine Kreditkarte zu zahlen ist.

Negativer Saldo: Kontostand unter Null, d. h., es wurde mehr Geld ausgegeben, als auf dem Konto vorhanden war.

Nettogehalt: Betrag des Gehalts, der nach Abzügen vom Bruttogehalt einer Person verbleibt.

Onlinebanking: auch als Internetbanking bezeichnet; elektronisches Zahlungssystem, womit die Kunden einer Bank oder eines anderen Finanzinstituts eine Reihe von Finanztransaktionen über die Website oder App des Finanzinstituts tätigen können.

Überziehungsgebühr: Gebühr, die anfällt, wenn eine Bank eine Zahlung deckt, die die verfügbare Deckung auf einem Girokonto übersteigt.

Zahlungszeitraum: Häufigkeit, mit der Arbeitnehmende bezahlt werden.

Gehaltsscheck: Scheck oder Zahlung für Gehalt/Lohn.

Rückzahlungsplan: Zeitplan für die Rückzahlung zwischen einem Kreditnehmer und einem Kreditgeber.

Gehaltsabrechnung: Dokument, auf dem Bruttolohn, Einbehaltungen, Abzüge und Nettolohn aufgeführt sind.

Ausstehende Transaktion: genehmigte Transaktion, die u. U. im Kontostand ausgewiesen ist, aber noch nicht vollständig verarbeitet wurde.

Gebuchte Transaktion: Kontobewegung, die vollständig verarbeitet wurde.

Sparkonto: Bankkonto, das Zinsen abwirft und dazu dient, Gelder über einen längeren Zeitraum zu halten.

SIMPLE-IRA-Vorsorgepläne: Ein Altersvorsorgeplan für kleine Unternehmen, mit dem Arbeitnehmende für ihren Ruhestand sparen und investieren können.

Arbeitslosensteuer: Betrag des einbehaltenen Lohns zur Deckung der Arbeitslosensteuer.

Gewerkschaftsgebühren: regelmäßige Zahlungen an Gewerkschaften (Organisationen der Interessenvertretung von Arbeitnehmenden) zur Deckung der Kosten für die Mitgliedschaft.

Abheben: sich Geld von einem Konto auszahlen lassen.

Einbehaltungen: vorgeschriebene Posten, die vom Arbeitsentgelt einbehalten werden, z. B. Einkommens-, Sozialversicherungs- und Arbeitslosensteuer.

© 2021 Hindernisse überwinden

GEHALTSSCHECK

Burke Food Supply Company
123 Avenue Q
Los Angeles, CA 90019

Dolores Lopez
714 Ivy Road
Los Angeles 90018

Schecknummer: 7207869
Ende der Zahlungsfrist: 14.8.20XX

Stunden und Einkommen

Beschreibung	Betrag
Gehaltssatz Reg.	15,00
Geleistete Stunden	20
Bruttogehalt	300,00
Nettogehalt	245,80
Gesamtbrutto seit Jahresanfang	9.900,00

Steuern und Abzüge

Beschreibung	Aktueller Betrag	Betrag seit Jahresanfang
FICA-Steuer	22,95	757,35
Lohnsteuer (Bund)	23,43	773,19
Lohnsteuer (Bundesstaat)	2,82	93,06
Berufsunfähigkeitssteuer	3,00	99,00
Gewerkschaftsgebühren	2,00	66,00
Gesamt	54,20	1.788,60

Gehaltsabrechnung. Abtrennen und für die Unterlagen aufbewahren.

Burke Food Supply Company
123 Avenue Q
Los Angeles, CA 90019

7207869

Datum: 14. August 20XX

Auszahlung an

Dolores Lopez
714 Ivy Road
Los Angeles, CA 90018

$***245,80

Zweihundertfünfundvierzig Dollar und achtzig Cent. . . . . .DOLLAR

City Savings & Loan
23 Sebastian St.
Los Angeles, CA 90230

Joseph W. Burke

⑆61777⑆ 614728066⑈ 7207869

© 2021 Hindernisse überwinden

SHOPPINGTOUR

500,00 USD

Bank	USD _____
Kleidung	USD _____
Elektronik	USD _____
Schuhe	USD _____
Supermarkt	USD _____
Verschiedenes	USD _____
Ausgegeben gesamt	USD _____
Gespart gesamt	USD _____

500,00 USD

Bank	USD _____
Kleidung	USD _____
Elektronik	USD _____
Schuhe	USD _____
Supermarkt	USD _____
Verschiedenes	USD _____
Ausgegeben gesamt	USD _____
Gespart gesamt	USD _____

500,00 USD

Bank	USD _____
Kleidung	USD _____
Elektronik	USD _____
Schuhe	USD _____
Supermarkt	USD _____
Verschiedenes	USD _____
Ausgegeben gesamt	USD _____
Gespart gesamt	USD _____

500,00 USD

Bank	USD _____
Kleidung	USD _____
Elektronik	USD _____
Schuhe	USD _____
Supermarkt	USD _____
Verschiedenes	USD _____
Ausgegeben gesamt	USD _____
Gespart gesamt	USD _____

© 2021 Hindernisse überwinden

MEIN BUDGET

	Wöchentlich		Monatlich
Einkommen	**USD** 100,00	× 4	**USD** 400,00
Gespart	**USD** 20,00	× 4	**USD** 80,00
Lebensmittel	**USD** 40,00	× 4	**USD** 160,00

	Wöchentlich		Monatlich
Einkommen	**USD** _____	× 4	**USD** _____
WÖCHENTLICHER BEDARF	KOSTEN		MONATSAUSGABEN
Gespart	**USD** _____	× 4	**USD** _____
_____	**$** _____	× 4	**USD** _____
_____	**$** _____	× 4	**USD** _____
_____	**$** _____	× 4	**USD** _____
_____	**$** _____	× 4	**USD** _____
_____	**$** _____	× 4	**USD** _____
_____	**$** _____	× 4	**USD** _____
_____	**$** _____	× 4	**USD** _____
_____	**$** _____	× 4	**USD** _____
_____	**$** _____	× 4	**USD** _____
_____	**$** _____	× 4	**USD** _____
Einkommen gesamt	**USD** _____		**USD** _____
Ausgegeben gesamt	**USD** _____		**USD** _____
	=USD _____		**=USD** _____
	(Muss größer als Null sein)		**(Muss größer als Null sein)**

© 2021 Hindernisse überwinden

WERBETECHNIKEN

Gefühle ansprechen: Diese Technik nutzt die Ängste und Bedenken der Verbraucher aus. Beispiele für „emotionale“ Werbung wären Ausdrücke wie „Haben Sie schlechten Atem?“ oder „Haarschuppen sind nicht sexy.“ Die Botschaft zielt auf Eitelkeit und verursacht Zweifel an sich selbst. Die Lösung ist natürlich, das beworbene Produkt zu kaufen.

Konformitätszwang: Mit dieser Technik wird den Verbrauchern vermittelt, dass sie sich nach dem Verhalten der Mehrheit richten sollen. Sie nutzt die Neigung der Menschen aus, sich der Mehrheit anzupassen. Zur Idee der Konformitätszwangs-Technik gehört, dass Verbraucher das durchschnittliche Verhalten nachahmen. Niemand will aus der Reihe tanzen und ein beliebtes Produkt nicht kaufen. Diese Art von Werbung wird oft in politischen Kampagnen eingesetzt.

Erfahrungsberichte: Bei dieser Marketingtechnik werben berühmte Personen wie Sportler, Schauspielerinnen und Musiker oder auch ganz normale Menschen für Produkte. Die Idee dahinter ist, dass wenn diese Menschen das Produkt oder die Dienstleistung mögen, wird es auch dem Durchschnittsverbraucher gefallen. Diese Werbung suggeriert auch, dass der Ruhm der werbenden Prominenten auf den Verbraucher „abfärben“ könnte.

„Glitzernde“ Allgemeinplätze: Diese Art von Werbung verwendet übertriebene oder eingängige Formulierungen, wie z. B. „Bis zum letzten Tropfen lecker“ oder „Ich vergesse nie eine Frau, die Diamanten trägt.“ Die Floskeln ziehen zwar Aufmerksamkeit auf sich, haben aber keine wirkliche Bedeutung.

Überlegenheitsappell: Diese Technik suggeriert, dass es schmeichelhaft oder prestigeträchtig wäre, wie die reiche Person in der Werbung zu sein. Sie legt nahe, dass die Verbraucherinnen und Verbraucher ihren Freunden und Nachbarn überlegen sind, wenn sie das Produkt kaufen. Viele Werbespots für Luxusautos verwenden diese Technik.

Markennamen: Ein Markenname ist ein Wort, ein Bild oder ein Logo für ein Produkt oder eine Dienstleistung. Viele Unternehmen wissen, wie stark die Identifizierung mit einem Markennamen sein kann, und geben daher viel Geld für Werbung aus, um den Bekanntheitsgrad ihres Produkts zu steigern. Verbraucher werden von Namen beeinflusst, die sie häufig in Zeitungen, Zeitschriften oder im Fernsehen sehen.

© 2021 Hindernisse überwinden

WERBEKAMPAGNE BEWERTEN

Gruppenmitglieder

_____

BEWERTUNGSSYSTEM:

**** hervorragend
*** ausgezeichnet
** gut
* mangelhaft

Gruppe	Produkt	Werbe-technik	Was war effektiv	Was kann man verbessern	Bewertung

© 2021 Hindernisse überwinden

PRODUKTE FÜR WERBEKAMPAGNEN

Anleitung: Schneide die folgenden Produktbeschreibungen in Streifen, damit Freiwillige aus der Gruppe jeweils eine ziehen können.

Ball, der nicht springt

Süßigkeiten, die wie Sägemehl schmecken

Eine Glühbirne, die nur fünf Minuten hält

MP3-Player, der Songs nur rückwärts spielt

Hundehalsband, das den Hund bellen lässt

Sonnencreme, die Sonnenbrand verursacht

Auto, das nur einen Kilometer pro Liter Benzin schafft

Erfrischungsgetränk, das müde macht

Inlineskater mit quadratischen Rädern

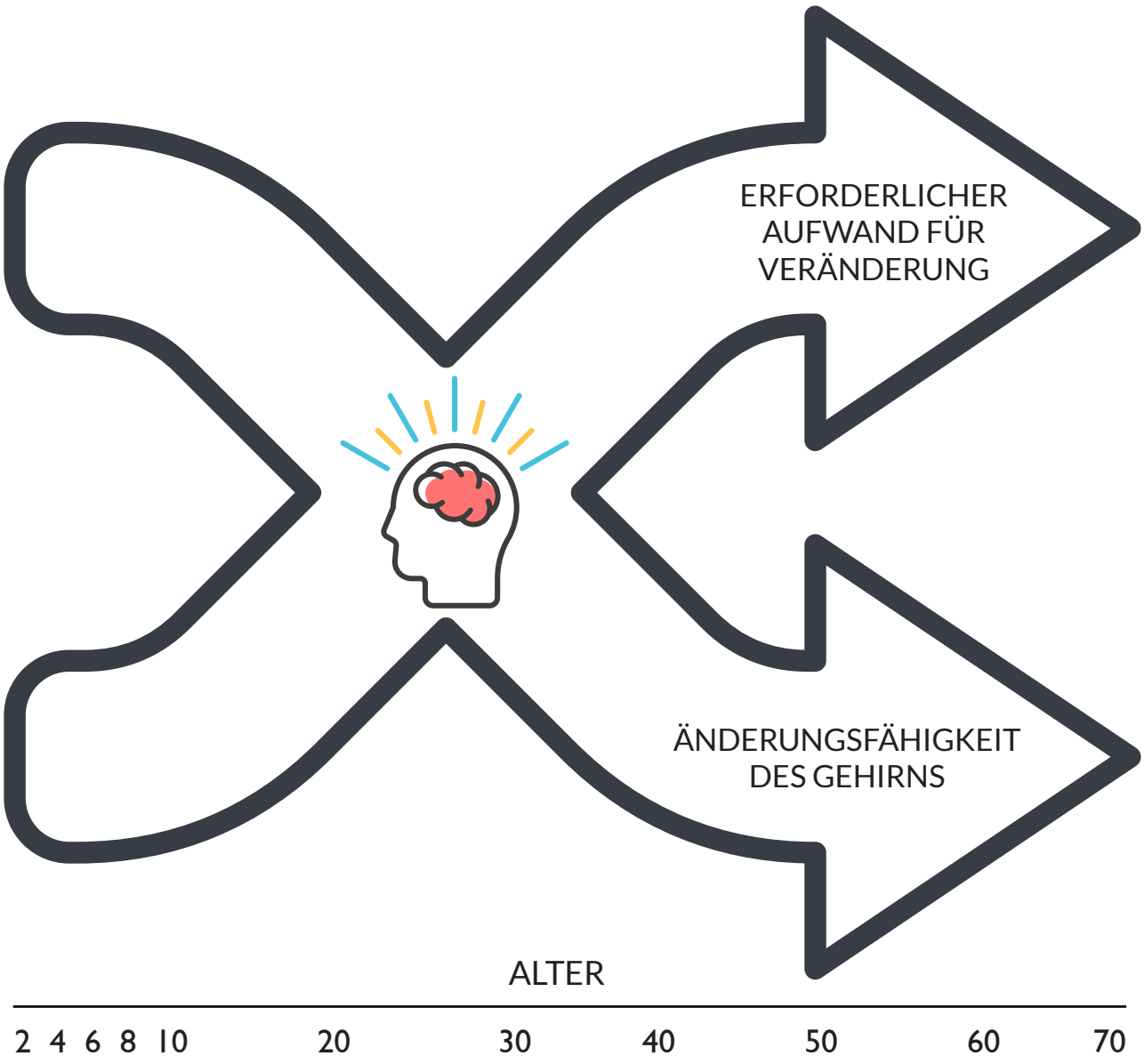
Waschmittel, das die Kleidung nach Dreck riechen lässt

Parfüm, das nach Benzin riecht

© 2021 Hindernisse überwinden

GEHIRNPLASTIZITÄT

Neuronale Plastizität (oder Gehirnplastizität) ist die Fähigkeit des Gehirns, sich während des gesamten Lebens eines Menschen zu verändern und anzupassen. Die Plastizität des Gehirns ist in den ersten Lebensjahren besonders stark.



© 2021 Hindernisse überwinden

MEILENSTEINE DER ENTWICKLUNG

MEILENSTEINE	UNTERSTÜTZUNG
ZWEI MONATE	
Lächelt Leute an Dreht den Kopf in Richtung der Geräusche Kann den Kopf selbständig hochhalten	Schau dir Bilder von Verwandten mit ihnen an Rede, lies und singe mit ihnen Ermutige sie, den Kopf zu heben, indem du ein Spielzeug auf Augenhöhe hältst
VIER MONATE	
Beginnt zu brabbeln und kopiert gehörte Laute Schreit auf unterschiedliche Weise, um Hunger, Schmerzen oder Müdigkeit zu signalisieren Reagiert auf Zuneigung	Ahme ihre Laute nach Hilf ihnen dabei, dass sie sich selbst beruhigen, indem du geduldig bleibst und mit ruhiger Stimme sprichst Umarme sie und sprich freundlich zu ihnen
SECHS MONATE	
Spielt gerne mit anderen Ist neugierig und versucht, nach Gegenständen zu greifen, die außerhalb ihrer Reichweite sind Sitzt ohne Unterstützung	Spiele so oft wie möglich mit ihnen auf dem Boden Zeige auf das Objekt, nach dem sie greifen, und sprich darüber Lege Kissen um sie herum, um ihnen das Halten des Gleichgewichts zu erleichtern
NEUN MONATE	
Macht viele verschiedene Geräusche wie „mamamama“ und „babababababa“ Ist zuweilen anhänglich bei vertrauten Erwachsenen Krabbelt	Ahme ihre Laute und Worte nach Wenn sie sich bewegen, bleib in ihrer Nähe, damit sie merken, dass du da bist Bring sie in die Nähe von Gegenständen, die sie mögen, und ermutige sie zum Krabbeln
EIN JAHR	
Reicht dir ein Buch, wenn er/sie eine Geschichte hören will Versucht, die Worte zu wiederholen, die du ausgesprochen hast Schaut sich das richtige Bild oder den richtigen Gegenstand an, wenn es/er benannt wird	Lies ihnen vor und lass sie mitmachen, indem du die Seiten umblätterst und die Bilder beschreibst Sprich mit ihnen über das, was du tust (z. B. „Ich spüle gerade das Geschirr“) Lobe sie viel, wenn sie etwas Positives tun

© 2021 Hindernisse überwinden

MEILENSTEINE DER ENTWICKLUNG

(FORTSETZUNG)

MEILENSTEINE	UNTERSTÜTZUNG
ACHTZEHN MONATE	
Spielt einfache Handlungen vor, wie das Füttern einer Puppe Kritzelt alleine Läuft alleine	Ermutige sie dazu, ihre Fantasie zu benutzen Male mit ihnen Richte sichere Bereiche ein, in denen sie sich bewegen können
ZWEI JAHRE	
Imitiert andere, vor allem Erwachsene und ältere Kinder Zeigt trotziges Verhalten Wiederholt Wörter, die er/sie im Gespräch mitgehört hat	Ermutige sie, bei einfachen Aufgaben zu helfen Lobe sie, wenn sie Anweisungen befolgen und lobe nicht so viel, wenn sie es nicht tun Korrigiere sie nicht, wenn sie ein Wort falsch aussprechen; wiederhole stattdessen das Wort richtig
DREI JAHRE	
Kann in Gesprächen zwei bis drei Sätze nacheinander sagen Befolgt Anweisungen mit zwei oder drei Schritten Blättert die Buchseiten eine nach der anderen um	Frag sie, was sie heute getan haben Gib ihnen einfache Anweisungen, wie z. B. „Zieh deine Schuhe an“ Lies ihnen vor und fordere sie auf, die Wörter zu wiederholen
VIER JAHRE	
Singt ein Lied aus dem Gedächtnis, z. B. „Alle meine Entchen“ Erzählt Geschichten Benennt ein paar Farben und Zahlen	Lass ihre Lieblingsmusik laufen und singe mit ihnen Ermutige sie zum Mitmachen, indem du fragst, was ihrer Meinung nach als Nächstes passiert Benenne die Farben von Dingen in Büchern und im Haushalt
FÜNF JAHRE	
Spricht sehr deutlich Verwendet das Futur, z. B. „Oma wird kommen“ Kann ein paar Buchstaben oder Zahlen schreiben	Bitte sie zu beschreiben, was sie gerade tun Bringe ihnen Konzepte wie „morgens“, „mittags“ und „abends“ bei Halte immer Bleistift, Papier und Buntstifte griffbereit, damit sie zum Schreiben und Zeichnen ermutigt werden

© 2021 Hindernisse überwinden

PRODUKTE FÜR WERBEKAMPAGNEN

Anleitung: Schneide die folgenden Produktbeschreibungen in Streifen, damit Freiwillige aus der Gruppe jeweils eine ziehen können.

Ball, der nicht springt

Süßigkeiten, die wie Sägemehl schmecken

Eine Glühbirne, die nur fünf Minuten hält

MP3-Player, der Songs nur rückwärts spielt

Hundehalsband, das den Hund bellen lässt

Sonnencreme, die Sonnenbrand verursacht

Auto, das nur einen Kilometer pro Liter Benzin schafft

Erfrischungsgetränk, das müde macht

Inlineskater mit quadratischen Rädern

Waschmittel, das die Kleidung nach Dreck riechen lässt

Parfüm, das nach Benzin riecht

© 2021 Hindernisse überwinden

GLOSSAR

aufgehoben/ungültig: ohne rechtliche wirkung oder gültigkeit.

bankkonto: formelle bankbeziehung, die dazu dient, geld einzuzahlen oder abzuheben.

bruttobetrag: gesamtgehalt oder -gewinn vor abzüge.

budget/haushalt: systematischer plan für die nutzung einer in der regel begrenzten ressource, wie geld oder zeit, innerhalb eines bestimmten zeitraums.

direktüberweisung: vereinbarung zwischen einem unternehmen und einer bank, damit der gehaltsscheck eines arbeitnehmenden direkt auf sein/ihr bankkonto überwiesen wird.

einkommen: geldbetrag bzw. sein gegenwert, der während eines bestimmten zeitraums im austausch für arbeit oder dienstleistungen bezogen wird.

ethische werte: reihe von verhaltensgrundsätzen und entscheidungen in bezug auf das eigene verhalten.

federal: die zentralregierung der usa betreffend.

girokonto: bankkonto für zahlungen über schriftliche schecks.

kreditkarte: plastikkarte von einer bank oder einem anderen finanzinstitut, die den karteninhaber zum kauf von waren auf kredit berechtigt.

medien: 1. massenkommunikationsmittel wie zeitungen, zeitschriften, radio, fernsehen oder das internet. 2. gruppe von journalisten und angehörigen anderer berufe, die zur kommunikationsbranche und zum kommunikationsberuf gehören.

quellensteuer: steuern, die der bund, die länder oder die gemeinden vom lohn eines arbeitnehmenden abziehen.

sparkonto: bankkonto, auf dem über einen bestimmten zeitraum geld gespart wird und das zinsen abwirft.

steuererklärung: formular, das arbeitnehmende bei den finanzbehörden einreichen müssen, um die höhe der zu zahlenden steuern zu melden.

transaktion: geschäftliche vereinbarung oder austausch; geschäftsabschluss.

überzeugend: überredungs- und einflussfähigkeit besitzend.

zahlungsempfänger: person, die eine geldzahlung erhält.

zins: geld, das für den genuss von geliehenem geld gezahlt wird.

© 2021 Hindernisse überwinden

MUSTERVERTRAG

Ich, (Name des Schülers/der Schülerin), erkläre hiermit als Mitglied der Klasse (Name des Lehrers/der Lehrerin und Fach), dass ich am Service-Learning-Projekt teilnehmen werde, das unsere Klasse durchführen wird. Als Mitglied des Projektteams stimme ich den folgenden Punkten zu:

- ☐ Pünktlich zum Unterricht erscheinen, damit wir möglichst viel Zeit für das Projekt haben.
- ☐ Das Projekt und alle damit verbundenen Arbeiten ernst nehmen.
- ☐ Aufgaben pünktlich und nach bestem Wissen und Gewissen erledigen.
- ☐ Alle Projektverpflichtungen einhalten.
- ☐ Am Projekt so lange arbeiten, bis es abgeschlossen ist oder bis das Team zustimmt, dass die Arbeit erledigt ist.

Unterzeichnet am _____

Datum

_____

Unterschrift des Schülers/der Schülerin

_____

Unterschrift des Lehrers/der Lehrerin

_____

Unterschrift des Zeugen

© 2021 Hindernisse überwinden

BLATT ZUR NACHVERFOLGUNG

NAME:

HEUTIGES DATUM:

PROJEKTTHEMA:

Name	Aufgabe	Zieldatum	Aktuelles Datum	Anmerkungen

© 2021 Hindernisse überwinden

BEISPIELNACHRICHT

AN: Frau Grimes
VON: Theaterstück-Team
RE: Wöchentlicher Fortschrittsbericht
DATUM: 22. März

Diese Woche hat unser Team die folgenden Aufgaben erledigt:

- Zweiten Entwurf für den zweiten Akt des Stücks geschrieben.
- Ersten Akt Korrektur gelesen; er ist jetzt fertiggestellt.
- Treffen mit dem Rechercheteam, um die folgenden Fragen zu besprechen, die für den letzten Akt des Stücks beantwortet werden müssen:
  – Welche Fischarten gehören zum Ökosystem des Parks?
  – Wie wirken sich die unterschiedlichen Jahreszeiten auf das Ökosystem aus?

Die folgenden Probleme müssen noch gelöst werden:

- Die Aula ist an dem Tag, den wir für unseren Auftritt geplant hatten, belegt.
- Wir haben noch keine Pappkartons für die Kulisse.

Nächste Woche wollen wir die folgenden Aufgaben erledigen:

- Ersten Entwurf für den dritten und letzten Akt des Stücks schreiben.
- Zweiten Entwurf des zweiten Aktes Korrektur lesen.
- Termin für die Aula verschieben; Zeitplan überprüfen.
- In anderen Geschäften und Recyclingbetrieben in der Stadt nach Pappkartons fragen.

© 2021 Hindernisse überwinden

SERVICE LEARNING – HANDBUCH UND CHECKLISTE

Ein Projekt auswählen

- ☐ Definieren Sie „Service Learning“ für die Schülerinnen und Schüler.
- ☐ Motivieren und inspirieren Sie die Schülerinnen und Schüler, sich daran zu beteiligen.
- ☐ Helfen Sie bei der Auswahl eines Projektthemas.

Erstellen eines Aktionsplans und Vorbereitung auf das Projekt

- ☐ Definieren Sie „Aktionsplan“ und erläutern Sie, warum er erstellt werden muss.
- ☐ Erklären Sie, welche Informationen in den Aktionsplan aufgenommen werden sollten.
- ☐ Machen Sie die Projektteilnehmenden mit den verschiedenen Möglichkeiten vertraut, Informationen über Service Learning zu finden.
- ☐ Organisieren Sie die Recherchearbeit der Teilnehmenden.
- ☐ Lassen Sie die Teilnehmenden Projektverträge unterzeichnen.
- ☐ Organisieren Sie die Arbeit der Teilnehmenden, indem Sie Projektteams oder Arbeitsgruppen bilden.
- ☐ Helfen Sie bei der Erstellung eines Aktionsplans.
- ☐ Helfen Sie bei der Erstellung eines Projektzeitplans/Arbeitsablaufplans.
- ☐ Bitten Sie die Teilnehmenden, den Plan durch die Zuständigen genehmigen zu lassen.
- ☐ Bereiten Sie die Schülerinnen und Schüler darauf vor, Präsentationen über das Projekt zu halten.
- ☐ Helfen Sie ggf., den Aktionsplan zu verfeinern.
- ☐ Helfen Sie bei der Ausführung der Schritte des Aktionsplans, um das Projekt vorzubereiten.
- ☐ Erklären Sie, dass eine Nachverfolgung der Fortschritte bei der Durchführung des Projekts wichtig ist, und benennen Sie dafür verfügbare Methoden.
- ☐ Erklären Sie das Konzept und die Bedeutung einer guten Arbeitsmoral.
- ☐ Erläutern Sie, welche Besonderheiten bei der Arbeit am Projekt beachtet werden müssen.

Das Projekt durchführen

- ☐ Erinnern Sie die Schülerinnen und Schüler daran, dass sie immer wieder nachprüfen müssen, ob sie alle Aufgaben erledigt haben.
- ☐ Helfen Sie beim Brainstorming zu Fragen, die sich in letzter Minute ergeben.
- ☐ Lassen Sie die Teilnehmenden das Projekt durchgehen und einen Zeitplan für den Projekttag erstellen.
- ☐ Bieten Sie Unterstützung bei der Durchführung des Service-Learning-Projekts.
- ☐ Feiern Sie den Projektabschluss.

Selbstbewertung and öffentliche Bewertung

- ☐ Erklären Sie, was eine Selbstbewertung ist und welchen Nutzen sie hat.
- ☐ Erklären Sie, was eine Selbstbewertung beinhalten sollte.
- ☐ Lassen Sie die Teilnehmenden eine Selbstbewertung der Projektarbeit durchführen.
- ☐ Erklären Sie, was eine öffentliche Bewertung ist und welchen Nutzen sie hat.
- ☐ Erklären Sie, was eine öffentliche Bewertung beinhalten sollte.
- ☐ Lassen Sie die Teilnehmenden eine öffentliche Bewertung der Projektarbeit durchführen.

© 2021 Hindernisse überwinden