

INHALT

Reihenübersicht und Planungsempfehlung 1

Einstieg: Wer bin ich?

Im Spiegel meiner selbst.....	3
Was macht mich einzigartig?.....	4
Ich-Puzzle.....	5

Ich und meine Stärken

Was sind meine Stärken?.....	6
Meine Stärken erkennen.....	7
Stärken-ABC.....	8

Ich und meine Gefühle

Über Gefühle sprechen.....	9
Warum meine Gefühle wichtig sind.....	10
Gefühlswelten - Fallbeispiele von Jugendlichen.....	11

Ich und meine sozialen Rollen

Wer bin ich für andere? Rollen und Rollenerwartungen.....	12
Mit Rollenkonflikten umgehen.....	13

Ich und mein Lebensweg

Auf Entdeckungsreise in der Vergangenheit.....	15
Mein Lebensweg.....	16
Brief an mein jüngeres Ich.....	17

Wie sehen mich andere?

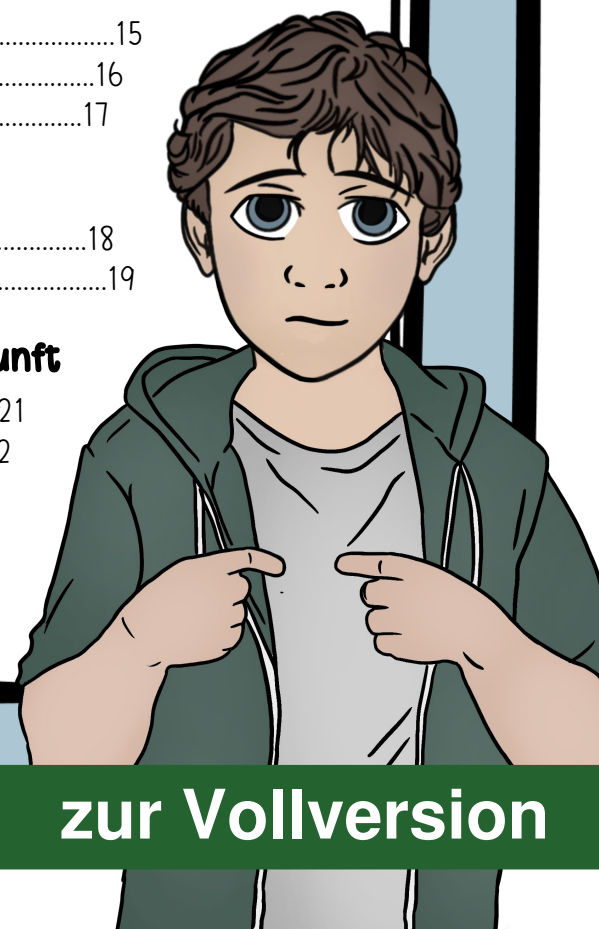
Selbstbild vs. Fremdbild.....	18
Was andere über mich denken.....	19

Wer möchte ich sein? - Mein Ich in der Zukunft

Gedanken über mein Zukunfts-Ich.....	21
Ich in 20 Jahren.....	22

Klassenarbeit + Lösungen

23



ÜBERSICHT

+ PLANUNGSEMPFEHLUNGEN

Hier findest du Planungsempfehlungen, die dir als Orientierung dienen können, wie du die Arbeitsblätter in deinem Unterricht einsetzen kannst. Natürlich sind diese Vorschläge nur eine Möglichkeit – du kennst deine Lerngruppe am besten! Je nach Bedarf kannst du einzelne Stunden anpassen, Inhalte verändern oder sogar weglassen. Flexibilität ist hier der Schlüssel, um den Unterricht optimal an die Bedürfnisse deiner SuS anzupassen. Ob du die Planung exakt übernimmst oder deine ganz eigene Note einbringst, bleibt ganz dir überlassen. Viel Spaß beim Gestalten und Durchführen deiner Unterrichtsstunden!

1.-2. Stunde

Einstieg

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren über ihre eigene Identität und setzen sich mit ihren persönlichen Eigenschaften auseinander, wobei ihnen deutlich wird, dass ihre Identität aus vielen verschiedenen Teilen besteht, die zusammen ein großes Ganzes bilden.

Einstieg: Die SuS sehen ein Bild von einem Mädchen, das sich im Spiegel betrachtet und sich Gedanken über sich macht. Die SuS lesen diese Gedanken und beantworten anschließend die dazugehörigen Reflexionsfragen in den Sprechblasen im Plenum (S.3).

Danach erhalten die SuS ein Arbeitsblatt, auf dem sie in einem Barometer ankreuzen sollen, wie sehr die genannten Eigenschaften auf sie zutreffen. Dies erfolgt in Einzelarbeit, und die Antworten sowie die dazugehörigen Reflexionsfragen werden anschließend im Plenum besprochen (S.4).

Anschließend erhalten die SuS ein "Ich-Puzzle", ein leeres Puzzle, das steckbriefartig gestaltet ist (S.5). Auf diesem ergänzen sie verschiedene Eigenschaften von sich selbst, wodurch die einzelnen Puzzleteile ihre Identität als Ganzes ergeben. Dies soll verdeutlichen, dass die eigene Identität aus verschiedenen Aspekten zusammengesetzt ist. Auch diese Aufgabe wird in Einzelarbeit durchgeführt und anschließend im Plenum besprochen.

3.-4. Stunde

Ich und meine Stärken

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren über ihre persönlichen Stärken und lernen Methoden kennen, um diese besser zu identifizieren und zu benennen.

Einstieg: Zum Einstieg erhalten die SuS ein Arbeitsblatt, auf dem sie in Einzelarbeit Fragen zu ihren persönlichen Stärken beantworten. Anschließend erfolgt eine Besprechung im Plenum, bei der die SuS reflektieren, wie herausfordernd es für sie war, ihre Stärken zu benennen. Dabei wird thematisiert, dass viele Menschen spontan oft nicht mehr als fünf ihrer Stärken identifizieren können (S.6).

Daraufhin lesen die SuS einen Text auf einem weiteren Arbeitsblatt (S.7), der dieses Phänomen näher erläutert und die Gründe aufzeigt, warum es vielen Menschen schwerfällt, ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu benennen. Im Anschluss daran befassen sich die SuS mit den im Text enthaltenen Fragen und Anregungen, die ihnen dabei helfen sollen, ihre Stärken genauer zu erfassen. Die SuS erhalten dazu auch ein „Stärken-ABC“, das sie durchgehen, um weitere Eigenschaften zu entdecken, die sie als eigene Stärken identifizieren können (S.8).

Am Ende der Stunde tragen die SuS die neu erkannten Stärken auf ihrem Stärken-Steckbrief aus der Einstiegsphase ein.

5.-6. Stunde

Ich und meine Gefühle

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten, welchen Zweck Gefühle erfüllen und warum sie für unser Leben von zentraler Bedeutung sind. Darüber hinaus reflektieren sie anhand von Fallbeispielen, wie man adäquat mit Emotionen umgeht, um ein gesundes und ausgewogenes emotionales Leben zu führen.

Einstieg: Um die SuS in ihrer eigenen Lebenswelt abzuholen, beginnen sie mit verschiedenen Reflexionsfragen zum Thema Gefühle, die sie entweder im Plenum oder in Partnerarbeit besprechen. Die Ergebnisse dieser Diskussionen werden anschließend im Plenum zusammengetragen und vertieft (S.9).

Im Anschluss erhalten die SuS einen Text (S. 10), der erläutert, warum Menschen überhaupt Gefühle empfinden und welche Bedeutung diese für das menschliche Leben haben. Die SuS beantworten die dazugehörigen Reflexionsfragen zunächst in Einzelarbeit und diskutieren diese anschließend im Plenum.

Zur Veranschaulichung und Vertiefung des Themas lesen die SuS kurze Geschichten von drei Jugendlichen, die intensiven Gefühlen ausgesetzt sind. Gemeinsam reflektieren sie im Plenum, wie diese Jugendlichen adäquat mit diesen Gefühlen umgehen können (S. 11).

7.-8. Stunde

Ich und meine sozialen Rollen

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit ihren eigenen sozialen Rollen auseinander und reflektieren, welche Erwartungen damit verbunden sind. Zudem lernen sie anhand von Fallbeispielen, wie Rollenkonflikte entstehen und wie man mit diesen umgehen kann.

Einstieg: Die SuS beginnen die Stunde, indem sie einen kurzen Text lesen, der das Konzept sozialer Rollen erklärt. Anschließend überlegen sie, welche sozialen Rollen sie selbst in ihrem eigenen Umfeld einnehmen, und notieren zu jeder Rolle, welche Erwartungen in dieser Rolle an sie gestellt werden. Diese Aufgabe wird in Einzelarbeit durchgeführt, die dazugehörigen Reflexionsfragen werden anschließend im Plenum besprochen (S. 12).

Danach lesen die SuS auf den Seiten 13 und 14 Fallbeispiele von Jugendlichen, die aufgrund von Rollenkonflikten hin- und hergerissen sind. Zu jedem Beispiel beantworten sie zunächst in Partnerarbeit die Reflexionsfragen, bevor diese dann im Plenum gemeinsam besprochen werden.

9.-10. Stunde

Ich und mein Lebensweg

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren über prägende Erlebnisse in ihrer Vergangenheit, erkennen die Bedeutung dieser Momente für ihre persönliche Entwicklung und erarbeiten, wie sie ihrem jüngeren Ich aus der Perspektive der Gegenwart Ratschläge und Erkenntnisse vermitteln würden.

Einstieg: Die SuS begeben sich auf eine Entdeckungsreise in ihre eigene Vergangenheit. In Partnerarbeit stellen und beantworten sie Fragen, die darauf abzielen, herauszufinden, welche Erlebnisse und Momente sie zu der Person gemacht haben, die sie heute sind. Diese Reflexionsfragen werden anschließend im Plenum besprochen (S.15).

Nach dieser Reflexion erhalten die SuS eine Grafik, in der sie wichtige Momente in ihrem Leben markieren, die sie geprägt haben. Diese Aufgabe wird in Einzelarbeit durchgeführt, und die Ergebnisse werden später im Plenum diskutiert (S. 16).

Im nächsten Schritt wählen die SuS einen dieser prägenden Momente aus und schreiben einen Brief an ihr jüngeres Ich. In diesem Brief formulieren sie Ratschläge und Erkenntnisse aus der Zukunft, die sie ihrem jüngeren Ich mit auf den Weg geben würden (S.17).

11.-12 Stunde

Wie sehen mich andere?

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten die Konzepte von Selbstbild und Fremdbild und setzen sich intensiv mit der Frage auseinander, wie wichtig es ist, was andere über uns denken.

Einstieg: Zu Beginn der Stunde betrachten die SuS zwei Bilder und lesen dazugehörige kurze Texte, die das Konzept von Selbstbild und Fremdbild erklären. Die in den Sprechblasen enthaltenen Reflexionsfragen werden gemeinsam im Plenum beantwortet (S.18).

Im Anschluss vertiefen die SuS das Thema, indem sie ein Experteninterview lesen, das die Bedeutung des Fremdbildes und dessen Einfluss auf unser Selbstverständnis thematisiert. Nach der Lektüre beantworten die SuS die dazugehörigen Fragen zunächst in Einzelarbeit, bevor die Ergebnisse im Plenum besprochen werden (S. 19–20).

13.-14. Stunde

Mein Ich in der Zukunft

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren über ihre persönlichen Zukunftswünsche und erträumen sich eine ideale Version ihrer selbst, indem sie einen perfekten Tag in ihrer Zukunft visualisieren und schriftlich festhalten.

Einstieg: Zu Beginn der Stunde erhalten die SuS Reflexionsfragen, die sie in Partnerarbeit erörtern. Diese Fragen thematisieren ihre persönlichen Wünsche und Vorstellungen für die Zukunft, insbesondere wie sie sich selbst in 20 Jahren sehen. Die Antworten werden anschließend im Plenum besprochen (S. 21).

Im Anschluss sollen die SuS einen „perfekten Tag“ in ihrer zukünftigen Vorstellung beschreiben. Dabei geht es darum, in die Zukunft zu träumen und zu visualisieren, wer und wie sie in 20 Jahren gerne sein möchten. Die Texte werden in Einzelarbeit verfasst und später im Plenum diskutiert.

15. Stunde

Klassenarbeit

Bei der abschließenden Klassenarbeit geht es darum, das gelernte Wissen sowohl zu reproduzieren als auch zu reflektieren (S.23-25).

Die Klassenarbeit ist auf ca. 45 Minuten ausgelegt.

Die Lösungen befinden sich auf S.26.

Kompetenzen

Im Verlauf dieser Unterrichtsreihe entwickeln die Schülerinnen und Schüler eine breite Palette an Kompetenzen, die ihre persönliche Reife, ihr emotionales Bewusstsein und ihr soziales Miteinander nachhaltig fördern.

Zunächst schärfen die Schülerinnen und Schüler ihr Bewusstsein für ihre eigene Identität, indem sie sich mit ihren individuellen Stärken, Gefühlen und prägenden Lebensmomenten auseinandersetzen. Durch gezielte Reflexionen lernen sie, ihre persönlichen Eigenschaften besser zu verstehen und diese als Bausteine ihrer einzigartigen Identität zu erkennen und wertzuschätzen. Dies stärkt nicht nur ihr Selbstbewusstsein, sondern auch ihre Fähigkeit, mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

Ein zentrales Thema dieser Unterrichtsreihe ist die Erkundung des Selbst- und Fremdbildes. Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Kompetenz, zwischen ihrer eigenen Wahrnehmung und der Wahrnehmung durch andere zu unterscheiden. Sie lernen, die Bedeutung des Fremdbildes kritisch zu hinterfragen und entwickeln ein gesundes Verhältnis dazu, wie sehr die Meinungen anderer ihr Selbstverständnis beeinflussen sollten. Dies befähigt sie, sich in sozialen Kontexten sicher und authentisch zu bewegen.

Darüber hinaus setzen sich die Schülerinnen und Schüler intensiv mit ihren Gefühlen auseinander, verstehen deren Bedeutung und lernen, wie sie mit intensiven Emotionen adäquat umgehen können. Diese emotionale Kompetenz ist entscheidend für ein gesundes Selbstmanagement und für das Gelingen zwischenmenschlicher Beziehungen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Reflexion über soziale Rollen. Die Schülerinnen und Schüler erkennen, welche unterschiedlichen Rollen sie in ihrem sozialen Umfeld einnehmen und welche Erwartungen damit verbunden sind. Sie erlernen, wie man mit Rollenkonflikten umgeht und findet Wege, ihre eigene Identität trotz der vielfältigen Erwartungen, die an sie gestellt werden, zu bewahren.

Auch die Erkundung des eigenen Lebensweges und der Blick in die Zukunft spielen eine wichtige Rolle. Die Schülerinnen und Schüler reflektieren über prägende Lebensereignisse und stellen sich vor, wie sie sich ihre Zukunft wünschen. Sie entwickeln die Fähigkeit, langfristige Ziele zu formulieren und diese in ihre Lebensplanung zu integrieren. Dies fördert ihre Fähigkeit, ihr Leben aktiv und zielgerichtet zu gestalten.

Insgesamt befähigt diese Unterrichtsreihe die Schülerinnen und Schüler, sich selbst und ihre Beziehungen zu anderen bewusst zu reflektieren und zu gestalten. Sie werden befähigt, ihre Emotionen zu verstehen und gezielt einzusetzen, ihre Gefühle adäquat zu managen und in der Lage sind, authentisch zu sein.

WER BIN ICH?

IM SPIEGEL MEINER SELBST

Sophia denkt oft darüber nach, wer sie ist und was sie als Mensch ausmacht. Manchmal ist sie sich auch unsicher. Lest ihre Gedanken und beantwortet dann die Fragen unten!

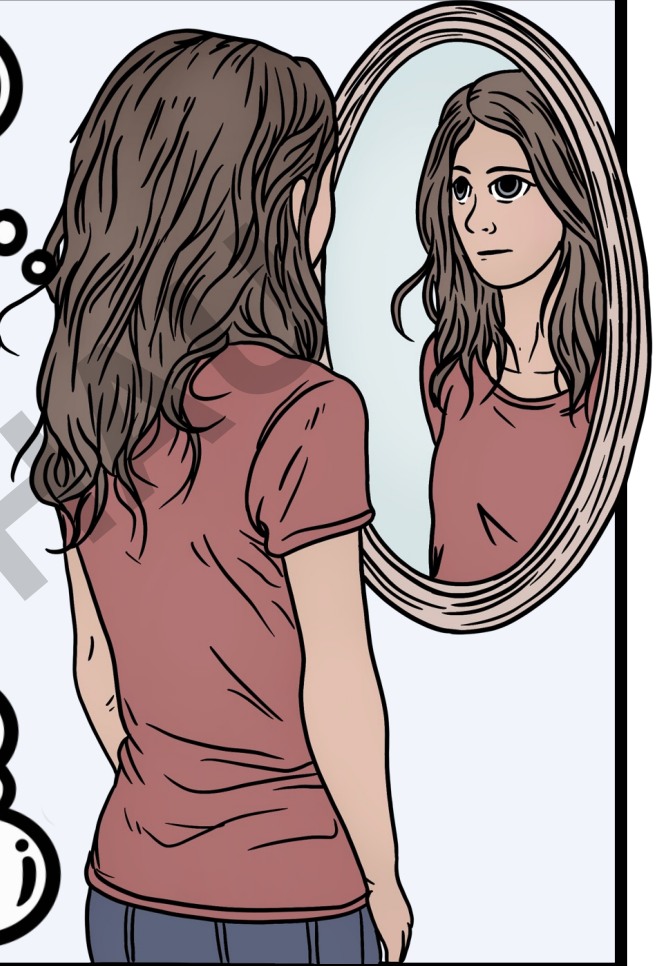
Ich mag an mir, dass ich gut zuhören kann.

Leider bin ich ein ziemlich chaotischer Mensch.

Ich wünschte, ich könnte besser 'Nein' sagen, wenn mich etwas stört.

Manchmal denke ich, dass ich ein mutiger Mensch bin. Aber in manchen Situationen habe ich auch Angst.

Ich denke, dass ich ein hilfsbereiter Mensch bin. Aber oft helfe ich auch nur, damit andere mich mögen.



Was denkst du über dich, wenn du in den Spiegel siehst? Was macht den Menschen, den du dort siehst, aus?

Welche Dinge machen uns zu der Person, die wir sind? Was alles gehört dazu?

Was an dir magst du besonders gerne? Gibt es auch Eigenschaften, die du nicht so gerne magst?

Glaubst du, dass du in 20 Jahren noch immer die gleiche Person bist, wie heute? Warum oder warum nicht?

Welche Erlebnisse oder Menschen haben dich zu dem gemacht, **netzwerk** bist du? **lernen**

Gibt es Dinge an dir, die andere Menschen nicht sofort erkennen?

Denken manche Leute manchmal anders über dich, als du wirkst?

Wenn du an die Zukunft denkst, was möchtest du an dir bewahren und

[zur Vollversion](#)

ICH-PUZZLE

WELCHE TEILE MACHEN DICH EINZIGARTIG?

Jeder von uns besteht aus vielen verschiedenen Teilen, genau wie ein Puzzle. Wenn man all diese Teile zusammensetzt, entsteht ein Bild davon, wer wir sind. In diesem Puzzle kannst du einige dieser Teile ausfüllen und zeigen, was dich besonders macht. Denk daran, dass am Ende noch zwei Puzzleteile frei bleiben. In diese kannst du selbst eintragen, was dir sonst noch wichtig ist, aber noch nicht im Puzzle vorkommt.

Meine Hobbys:

Mein größter Traum:

Meine Freunde:

Lieblingsmusik:

Mein Lieblingsfach:

Mein Berufswunsch:

Mein größtes Vorbild:

Mein Lieblingsfilm:

Das mag ich gar nicht:

Das mag ich am liebsten an mir:

Daran glaube ich:

Mein Lieblingsbuch:

Meine schönste Erinnerung:

Mein Lieblingsessen:

MEINE STÄRKEN ERKENNEN

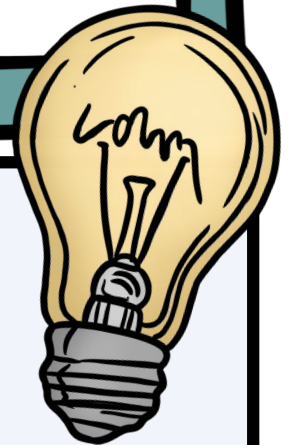
WARUM DAS WICHTIG, ABER MANCHMAL AUCH SCHWIERIG IST.

Manchmal fällt es uns schwer, unsere eigenen Stärken zu erkennen. Wenn jemand uns fragt, worin wir gut sind, wissen wir oft nicht sofort eine Antwort. Es ist viel einfacher, an die Dinge zu denken, die wir nicht so gut können. Aber wusstest du, dass das völlig normal ist?

Viele Menschen denken mehr über ihre Schwächen nach als über ihre Stärken. Tatsächlich können viele von uns auf Anhieb nicht einmal fünf Stärken aufzählen, obwohl wir eigentlich viele haben. Das liegt daran, dass wir oft glauben, das, was uns leichtfällt, selbstverständlich sei. Wir merken vielleicht gar nicht, dass unsere Fähigkeiten etwas Besonderes sind, weil sie uns so natürlich erscheinen.

Vielleicht kannst du besonders gut zuhören, aber dir fällt gar nicht auf, dass das eine besondere Stärke ist, weil du es gewohnt bist und es dir leichtfällt. Doch genau das ist eine wertvolle Fähigkeit! Oder aber du bist besonders geduldig und kannst ruhig bleiben, auch wenn Dinge länger dauert. Das ist eine tolle Fähigkeit, die vielen Menschen schwerfällt. Weil du es gewohnt bist, geduldig zu sein, merkst du aber vielleicht gar nicht, wie wertvoll diese Fähigkeit ist.

Es ist wichtig, sich dieser Stärken bewusst zu werden, denn sie helfen uns, erfolgreich zu sein und uns selbstsicher zu fühlen. Wer sich seiner Stärken bewusst ist, der geht selbstbewusster durchs Leben und kann Herausforderungen besser meistern.



Aber keine Sorge, es gibt ein paar einfache Fragen, die dir helfen können, deine Stärken zu entdecken:

- 1. Was macht dir besonders viel Spaß?**
Dinge, die dir Spaß machen, sind oft auch deine Stärken. Wenn du zum Beispiel gerne zeichnest oder Sport treibst, sind das vielleicht Fähigkeiten, in denen du gut bist.
- 2. Womit tun sich andere schwer, was dir leicht fällt?**
Manchmal fällt dir etwas leicht, was anderen schwerfällt. Das ist oft ein Hinweis darauf, dass du in diesem Bereich eine Stärke hast.
- 3. Wofür bekommst du oft Komplimente?**
Denk darüber nach, wofür andere Menschen dich loben. Vielleicht sagen sie, dass du kreativ bist, gut organisieren kannst oder immer eine lustige Geschichte auf Lager hast.
- 4. Was stört dich an anderen?**
Manchmal nervt es uns, wenn andere etwas nicht gut können, zum Beispiel ordentlich sein. Das liegt oft daran, dass wir selbst darin gut sind. Das, was uns an anderen stört, kann also manchmal auf eine unserer eigenen Stärken hinweisen.
- 5. Welche Begriffe aus dem Stärken-ABC passen zu dir?**
Schau dir das Stärken-ABC an und überlege, welche Begriffe dich an dich selbst erinnern. Vielleicht findest du dort eine Stärke, die du vorher nicht so wahrgenommen hast. Manchmal erkennen wir unsere eigenen Stärken besser, wenn wir sie auf einer Liste sehen.

Warum fällt es so vielen Menschen schwer, ihre Stärken zu erkennen?

Warum könnte es wichtig sein, dass man seine Stärken gut kennt?

Sind dir durch die Fragen weitere Stärken eingefallen?

Trage weitere Stärken in deinen

GEFÜHLSWELTEN

WIE KÖNNEN DIE JUGENDLICHEN MIT IHREN EMOTIONEN UMGEHEN?

Lest die folgenden Fallbeispiele und beantwortet die Fragen in den Sprechblasen!

Max und der Streit mit dem Schiedsrichter

Max ist 13 Jahre alt und spielt leidenschaftlich gerne Fußball. Beim letzten Spiel bekam er die Gelegenheit, ein wichtiges Tor zu schießen. Er rannte los, spürte das Herz in seiner Brust schneller schlagen, und als der Ball im Netz landete, war er überglücklich. Doch dann hörte er den Pfiff des Schiedsrichters. Das Tor zählte nicht, weil Max angeblich im Abseits stand. Plötzlich fühlte sich Max' Freude wie weggeblasen. Seine Hände zitterten vor Aufregung, und sein Magen zog sich zusammen. Es war, als ob eine heiße Welle der Wut über ihn hinwegspülte. Er fühlte sich ungerecht behandelt und war sich sicher, dass der Schiedsrichter falsch lag. Max wollte am liebsten laut herausschreien, wie unfair das war, doch er wusste auch, dass das nicht richtig wäre. Nun stand er da, unsicher, wie er mit dieser überwältigenden Wut umgehen sollte.

Wie fühlt sich Max, nachdem das Tor nicht gezählt wurde?

Was könnte Max tun, um mit seiner Wut umzugehen?

Hast du dich schon einmal ungerecht behandelt gefühlt? Wie bist du damit umgegangen?

Sophie und die Angst vor dem Referat

In wenigen Tagen muss Sophie ein Referat vor der ganzen Klasse halten, und obwohl sie gut vorbereitet ist, fühlt sie sich alles andere als sicher. Ihr Herz beginnt schneller zu schlagen, und ihre Hände werden feucht, während sie an den Moment denkt, in dem alle Augen auf sie gerichtet sein werden. Die Angst kriecht wie eine kalte Hand ihren Rücken hinauf. Was, wenn sie vor Aufregung die Worte vergisst oder sich blamiert? Die Vorstellung, vor ihren Mitschülern zu stehen und zu versagen, lässt ihr den Atem stocken. Sie spürt, wie sich ihre Brust zusammenzieht und die Panik in ihr aufsteigt. Am liebsten würde sie alles absagen und sich verstecken, doch sie weiß, dass das die Angst nicht vertreiben wird. Nun sitzt sie da, unsicher, wie sie mit dieser lähmenden Angst umgehen soll.

Wie fühlt sich Sophie, wenn sie an das bevorstehende Referat denkt?

Was könnte Sophie tun, um mit ihrer Angst umzugehen?

Hast du schon eine Situation erlebt, in der du Angst hattest, vor anderen zu sprechen? Wie bist du damit umgegangen?

Lena und die Eifersucht

Lena und ihre beste Freundin Sarah waren seit Jahren unzertrennlich. Doch seit einiger Zeit hatte Lena das Gefühl, dass Sarah immer mehr Zeit mit einer neuen Mitschülerin, Anna, verbrachte. Die beiden lachten oft zusammen, machten Fotos für soziale Medien und verabredeten sich nach der Schule - ohne Lena einzuladen. Jedes Mal, wenn Lena die beiden zusammen sah, spürte sie ein unangenehmes Stechen in ihrem Herzen. Eine starke Eifersucht machte sich in ihr breit, und sie fragte sich, ob sie Sarah vielleicht nicht mehr so wichtig war wie früher. Lena wollte Sarah nicht darauf ansprechen, weil sie Angst hatte, ihre Freundschaft zu gefährden, aber die Eifersucht wuchs immer weiter. Sie wusste nicht, wie sie mit diesen Gefühlen umgehen sollte.

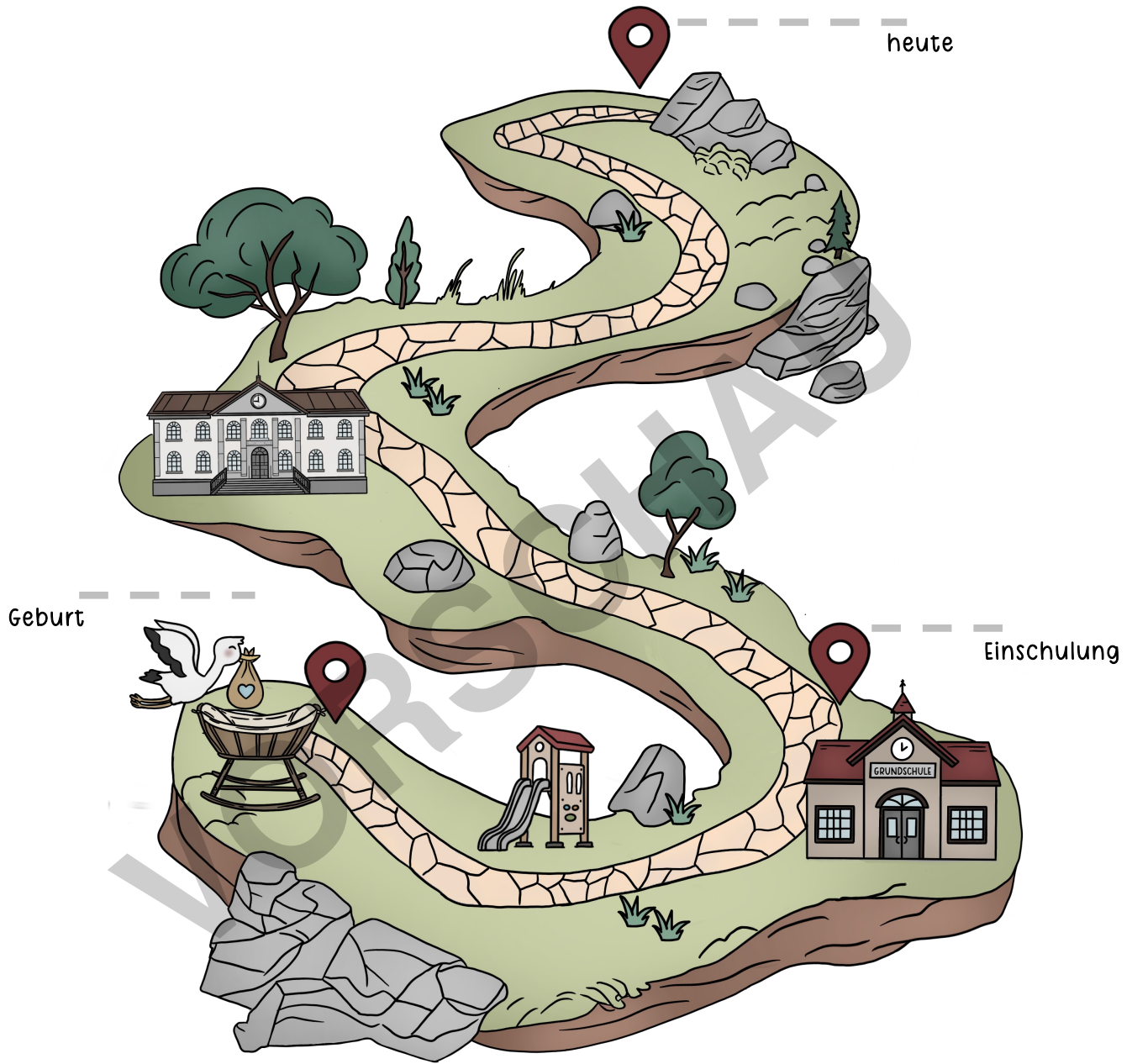
Wie fühlt sich Lena, als sie sieht, dass Sarah mehr Zeit mit Anna verbringt?

Was könnte Lena tun, um mit ihrer Eifersucht umzugehen?

Hast du schon einmal eine Situation erlebt, in der du Eifersucht hattest? Wie bist du damit umgegangen?

MEIN LEBENSWEG

VON DEN ERSTEN SCHRITTEN BIS HEUTE - MEINE PRÄGENDEN MOMENTE



Jeder von uns geht auf seiner eigenen, spannenden Reise durch das Leben, auf der wir ganz unterschiedlichen Ereignissen begegnen. Manche davon sind große Wendepunkte, wie zum Beispiel ein Umzug in eine neue Stadt oder der Wechsel in eine andere Schule. Andere Ereignisse scheinen auf den ersten Blick vielleicht klein, wie das Finden eines besonderen Buches, das uns neue Welten eröffnet oder das Kennenlernen eines Menschen, der zu einem guten Freund wird, können aber genauso wichtig sein.

Jetzt habt ihr die Chance, über die Momente nachzudenken, die euch geprägt haben, sowohl wie fröhlich oder herausfordernd waren. Zeichnen und schreibt in kurzen Stichworten dazu, was

 **Netzwerk lernen**

zur Vollversion