



# Wie willst du Leben?

## Unterrichtsstunde zum Thema „persönliche Zukunft“

*Hinweis: Der folgende Unterrichtsentwurf eignet sich für eine Doppelstunde im Themenbereich ICH (Gesellschaft, Werte, Zukunft, Ziele).*

*Um die Ideen und Träume der Jugendlichen auch in den Jugendforums-Prozess einbinden zu können, benötigen wir Ihre Mithilfe: Senden Sie uns gerne die Postkarten, Wortwolke, Wünsche und Ziele der Jugendlichen oder auch den „Instafeed“ zu - entweder über das Kontaktformular unter <https://www.bdkj.info/projekte-aktionen/jugendforum> oder als Foto auf einem Messenger der Wahl unter 0157 34642939.*

*Alternative - Überlegen Sie sich am Ende der Stunde mit den SuS: Zukunft und Kirche? Wie müsste sich Kirche ändern / was müsste sie tun, damit sie für mich wichtig wird.*

### 1.) Einstieg

#### Alternative I - Kartenpaket

Bestellen Sie bei uns ein Paket mit Postkarten zu Zukunftsfragen (s. Reiter Material auf der Homepage). Die SuS suchen sich eine der Karten aus und beantworten sie auf der Rückseite schriftlich. Anschließend können sie die Antworten kurz vorstellen. Die Lehrkraft sammelt die Karten ein und schickt sie dem Team des Jugendforums in einem vorfrankierten Umschlag zurück.

#### Alternative II - Song

Gemeinsam hört man den Song zum Jugendforum an und kommt darüber ins Gespräch

- Um was geht es in dem Song?
- Was hat das mit dem eigenen Leben zu tun?

Zum Song: Jufosong wird noch produziert. Bis es soweit ist: Vincent Weiß - Morgen

[https://www.youtube.com/watch?v=7LNMv3DmM\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=7LNMv3DmM_8)

### 2.) Zukunft: Was ist das?

Die Lehrkraft schreibt den Satz „Zukunft ist für mich...“ auf die Tafel. In Einzel- oder kleiner Gruppenarbeit überlegen die SuS 5 Minuten, was Zukunft für sie bedeutet und schreiben es an die Tafel, sodass eine große Wortwolke entsteht. Anschließend stellen sie ihren Satz oder ihre Sätze kurz vor.

(Diese Methode lässt sich auch über Onlinetools wie mentimeter.com oder ahaslides.com verwirklichen.

*Info: Zukunft ist all das, was die SuS aufgeschrieben haben. Sie ist auch ein Möglichkeitsraum in dem wir Pläne machen und Wünsche uns auf unserem Weg begleiten. Manches in der Zukunft lässt sich vorhersagen (Jahreszeiten) und manches ist dem Zufall überlassen (ob der VFB absteigt oder nicht).*

Alternative:

Die Klasse diskutiert gemeinsam über den Satz:

*„Die Zukunft kommt nicht - sie wird von uns gemacht! Die Frage ist nicht: Wie werden wir leben? Sondern: Wie wollen wir leben?“ (Richard David Precht)*



### 3.) Was will ich von der Zukunft

Kreative Übung: Mein perfekter Tag in 5 Jahren. | Methode im Anhang

In Einzelarbeit beschreiben die SuS ihren perfekten Tag in fünf Jahren. Das machen sie wie Influencer\*innen, die im Instafeed über ihren perfekten Tag berichten. Wie und wo sind sie aufgestanden, wer hat sie begleitet, was haben sie gemacht? Anschließend suchen sie noch einige Hashtags, die den Tag beschreiben.

Dabei können diese Leitfragen helfen:

Wo bist du?	Wie bist du dort hingekommen?
Mit wem bist du dort?	Bist du alleine?
Was machst du?	Was war dein Tageshighlight?

In Gruppen von 2-3 SuS werden die Zukunftsträume vorgestellt. Anschließend wird überlegt, welche Wünsche hinter dem Tag stecken und diese werden kurz notiert. Wünsche können alle möglichen Formen haben. Ganz konkrete Dinge, wie ein Tag am Strand, aber auch abstraktere Themen, wie Familie und Gesundheit. Es können kleine Abenteuer sein oder einfach nur das „Chillen auf dem Sofa“.

### 4.) WOOP - Wie setze ich meine Wünsche um?

Mit dem Modell „WOOP“ (Wish - Wunsch, Outcome - Ergebnis, Obstacle - Hindernis, Plan - Plan) lassen sich Wünsche und Ziele so formulieren und mit einem Plan verknüpfen, dass Energie freigesetzt wird, um diese Wünsche zielgerichteter und mit mehr Energie zu verfolgen. Dies lässt sich mit einer Fantasiereise machen oder mit einer Schreibübung (Material auf Arbeitsblatt)

Kurzer Lehrereinput

- **Wish - Wunsch**  
Wünsche und Ziele in diesem Modell sollen möglich sein. Also muss man sie sich prinzipiell erfüllen können. Außerdem ist wichtig, dass sie einen bestimmten Zeitrahmen haben (24h, eine Woche, ein Monat, ein Jahr) und auch etwas herausfordernd sind. Je konkreter sie sind, desto einfacher lässt sich damit arbeiten.  
(Bsp. zweimal die Woche Sport machen, keine Schokolade mehr Essen, Freunde anrufen)
- **Outcome - Ergebnis**  
Nachdem man sich einen Wunsch oder ein Ziel überlegt hat, muss man sich vorstellen, wie das Ergebnis ist. Wenn ich mir meinen Wunsch erfüllt habe, wie geht es mir dann? Wie fühle ich mich?
- **Obstacle - Hindernis**  
Wünsche sind mit Hindernissen verbunden. In diesem Schritt sucht man das wichtigste Hindernis, das **in einem selbst** liegt. Denn innere Hindernisse kann man überwinden.  
(Bspw. lieber am Handy sitzen, Fressflashes, Einsamkeit, Lustlosigkeit)
- **Plan - Plan**  
Zum Schluss wird ein Plan formuliert. Wenn [das Hindernis] eintritt, dann mache / denke ich [Plan]. Dadurch wird der Wunsch direkt mit einem Plan in Verbindung gesetzt. Wenn das Hindernis das nächste mal auftaucht, hat man dadurch mehr Energie und eine Idee, wie man es überwinden kann. Das führt dazu, dass man seine Wünsche eher verfolgt.

Jetzt führen die SuS entweder eine geführte Imagination oder eine Schreibübung durch. Wünsche, die sie konkretisieren können, haben sie schon in Punkt 2 formuliert.

Die SuS notieren sich ihren persönlichen WOOP auf den Karten.



## 5.) Bühne frei - Empowerment

Wenn man seine Wünsche mit anderen teilt, kann man dafür viel Zuspruch und vor allem Bestärkung bekommen. Daher wird mit den SuS erst eine Bühne aufgebaut. Anschließend kommen die SuS nacheinander auf die Bühne, stellen ihren Wunsch mit Plan kurz vor und werden mit tosendem Applaus gewürdigt.

WICHTIG! Jeder Wunsch ist individuell und soll es auch sein. Egal ob die Wünsche nun groß oder klein sind. Daher ist hier auch Respekt vor den Wünschen anderer gefragt.

Alternative: Falls aus Alters- oder gruppendynamischen Gründen die Bühnenvorstellung schwierig ist, kann man an dieser Stelle auch...

## 6.) Brief an mich selbst

Material - Je einen Briefumschlag pro SuS und ein Blatt Papier

Die SuS haben sich nun viel mit ihren eigenen Wünschen für die Zukunft auseinandergesetzt. Der Blick in die Zukunft mit Wünschen und Zielen kann Motivation geben, seinem Weg zu folgen. Manchmal hilft es, sich diese Wünsche in Erinnerung zu rufen, weil sie mit der Zeit verblassen.

Dazu schreiben sie einen Brief an sich selbst, den sie in einen adressierten Umschlag der Lehrkraft mitgeben. Diese versendet die Briefe nach einer bestimmten Zeit (zwischen 6 Monaten und 3 Jahren ist ganz gut).

Dazu können folgende Leitfragen helfen:

Was möchte ich meinem zukünftigen Ich sagen?  
Woran möchte ich mich später wieder erinnern?

## 7.) Abschluss

Zum Abschluss lässt sich noch eine Schlussrunde machen, in dem jede\*r SuS nochmals hörbar wird. Dazu ergänzen alle den Satz:

Wenn ich an meine Zukunft denke, dann freue ich mich auf...

	Übersicht - Wie willst du leben?	
Zeit	Inhalt	Form / Methode / Material
10'	EINSTIEG Alternative I - Kartenpaket Alternative II - Song + kurzer Austausch	Song / Postkarten des Jugendforums Gespräch
5'	Zukunft - Was ist das?	
20'	Was wünsche ich mir von der Zukunft Instafeed - Wie sieht mein perfekter Tag aus? (Einzel) Welche Wünsche stecken im Feed? (Kleingruppe)	Einzel, Gruppe
15'	WOOP - Wie setze ich ich meine Zukunft um? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wish - Wunsch</li> <li>• Outcome - Ergebnis</li> <li>• Obstacle - Hindernis</li> <li>• Plan - Plan</li> </ul> Variante I - Imaginationsübung Variante II - Schreibübung	Einzel mit Lehrer
15'	Bühnenvorstellung der Ziele	Bühne
20'	Brief an mein Zukunftself	Briefumschläge, Stifte, Papier
5'	Rückmeldung / Abschluss	