



A2 Hero Challenge

Lernen von Vorbildern



Diese Challenge ist in Band 2 von **Jugend stärken** erschienen, der insgesamt 4 Challenges enthält:

- A2 Hero Challenge (Lernen von Vorbildern)
- A2 Empathy Challenge
(Verstehen und verstanden werden – Giraffen-Koffer)
- A2 Storytelling Challenge (Kreative Geschichten)
- A2 Debate Challenge (Vom Zuhören zum Debattieren)

Band 1–4 von **Jugend stärken** (jeweils Arbeitsbuch für Schüler*innen und Handbuch für Lehrer*innen) gibt es hier zum Bestellen und digital zum kostenfreien Download: [**www.jugendstaerken.at**](http://www.jugendstaerken.at)

Wiener Schüler*innen erhalten die Druckausgabe der 4 Bände von **Jugend stärken** dank einer Förderung durch die Arbeiterkammer Wien kostenlos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung





JUGEND STÄRKEN mit dem Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION

ENTREPRENEURIAL CULTURE

ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION

 IDEA CHALLENGE Ich kann eine eigene Idee entwickeln.	 HERO CHALLENGE Ich kann von Vorbildern lernen.
 MY PERSONAL CHALLENGE Ich kann persönliche Herausforderungen bewältigen.	 LEMONADE STAND CHALLENGE Ich kann etwas verkaufen.
 REAL MARKET CHALLENGE Ich kann einen einfachen Businessplan erarbeiten.	 START YOUR PROJECT CHALLENGE Ich kann ein Projekt planen und im Team umsetzen.

 EMPATHY CHALLENGE Ich kann mich in mich und andere einfühlen.	 STORYTELLING CHALLENGE Ich kann Inhalte in Geschichten verpacken.
 PERSPECTIVES CHALLENGE Ich kann mich als Teil meines Umfelds begreifen und meinen Platz darin finden.	 TRASH VALUE CHALLENGE Ich kann achtsam mit Ressourcen umgehen und aus Abfällen etwas Wertvolles schaffen.
 EXTREME CHALLENGE Ich kann mir ein herausforderndes Ziel setzen und es konsequent verfolgen.	 BE A YES CHALLENGE Ich kann zu mir und meiner Umgebung „Ja“ sagen.

 BUDDY CHALLENGE Ich kann eine andere Person in der Erreichung ihrer Ziele unterstützen.	 OPEN DOOR CHALLENGE Ich kann mich mit anderen Menschen vernetzen.
 EXPERT CHALLENGE Ich kann Lern und Kommunikationstechniken anwenden.	

 MY COMMUNITY CHALLENGE Ich kann Aufgaben für die Gemeinschaft, in der ich lebe, übernehmen.	 DEBATE CHALLENGE Ich kann für meine Meinung Argumente finden und sie in eine Diskussion einbringen.
 VOLUNTEER CHALLENGE Ich kann mich in der Freiwilligenarbeit engagieren.	

Das Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm basiert auf einer ganzheitlichen Definition von Entrepreneurship, dem TRIO-Modell, das drei Bereiche umfasst:

- CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION** – Förderung von unternehmerischer Qualifikation im engeren Sinn: eigene innovative Ideen entwickeln und diese kreativ und strukturiert umsetzen.
- ENTREPRENEURIAL CULTURE** – Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.
- ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION** – Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger*in: Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.

„Jugend stärken“ fördert Eigeninitiative und Unternehmensegeist in der Sekundarstufe I.

Das gesamte Lernprogramm findet man auf www.jugendstaerken.at auf Deutsch. Auf www.youthstart.eu gibt es Übersetzungen in Englisch, Französisch und weitere Sprachen sowie in der Rubrik „Körper & Geist“ Kurzvideos mit Körperübungen zur Aktivierung & Konzentration und das Youth Start Achtsamkeitsprogramm.



Vorwort

Jugend stärken ...

... ist Titel, Ziel und Inhalt eines praxisorientierten, ganzheitlichen Lernprogramms, das für die **Sekundarstufe I** entwickelt wurde. Kernstück sind größere und kleinere Herausforderungen („Challenges“). Darunter verstehen wir Lernimpulse aus drei Kernbereichen, die für die Stärkung von Kindern und Jugendlichen relevant sind:

- **unternehmerisches Denken und Handeln**,
- **Persönlichkeitsentwicklung** sowie
- **soziales Engagement**.

Zur besseren Unterscheidung sind die Bereiche farbig markiert.
Das gesamte Programm ist auf der vorigen Seite abgebildet.

Jugend stärken ist Teil des „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programms, mit dem Eigeninitiative und Unternehmergeist junger Menschen gefördert werden. Es wurde in Österreich für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt und in sechs Sprachen übersetzt.



In der **Hero Challenge** geht es um das **Lernen von Vorbildern**: Die Jugendlichen finden heraus, wie ihre Vorbilder ihre Stärken erfolgreich nutzen. Dabei entdecken sie was ihre persönlichen Stärken sind und lernen wie sie sie einsetzen können, um ihre Ziele zu erreichen.

Durch das „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm werden junge Menschen bei der Entfaltung ihrer Potenziale unterstützt.

Das belegt ein wissenschaftlicher Feldversuch, der von 2015 bis 2018 in Österreich, Slowenien, Portugal und Luxemburg mit ca. 30.000 Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurde.

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Arbeit mit dem Programm in der Sekundarstufe I das Selbstwertgefühl der Jugendlichen und den Glauben an ihre eigene Wirksamkeit stärkt sowie Teamarbeit, Kreativität und vernetztes und kritisches Denken fördert. Die Jugendlichen lernen empathische Kommunikation und achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen und erwerben für das zukünftige Arbeitsleben wichtige wirtschaftliche Basisqualifikationen.

Wir wünschen allen, die mit dieser Challenge arbeiten, viele anregende Lernmomente!

Eva Jambor und Johannes Lindner, Herausgeber*innen

www.jugendstaerken.at | www.ifte.at | www.youthstart.eu

Diese Symbole begleiten dich durch die Challenge. Sie bedeuten Folgendes:



Anleitung für eine Übung



Rede mit jemandem darüber.



Extra-Tipp für dich



Denke darüber nach.



Mehr Informationen gibt es im Handbuch für Lehrer*innen.









A2 Hero Challenge

Lernen von Vorbildern

Hero ist Englisch und bedeutet auf Deutsch **Heldin** oder **Held**, **Challenge** heißt **Herausforderung**. Finde in der **A2 Hero Challenge** heraus, wie Heldinnen und Helden ihre Stärken nutzen und erfolgreich einsetzen. Das soll dich ermutigen, dass auch du Ähnliches schaffen kannst. Gehe auf die Suche nach deinen Stärken und finde heraus, wie du sie einsetzen kannst, um deine Ziele zu erreichen.

Erklärvideo: www.youthstartchallenges.eu/A2Hero

In 6 Schritten zum Ziel:

-  **Schritt 1** - Von Superheld*innen lernen _____ **4**
-  **Schritt 2** - Von realen Held*innen lernen _____ **6**
-  **Schritt 3** - Im Alltag heldenhaft sein _____ **9**
-  **Schritt 4** - Eigene Stärken erkennen _____ **12**
-  **Schritt 5** - In die Zukunft blicken _____ **16**
-  **Schritt 6** - Nachdenken _____ **18**

Ziel

Ich kann von
Vorbildern lernen.





1.1. Held*innen-Bingo

Eine Superheldin oder ein Superheld ist eine erfundene Figur.
Sie setzt ihre Stärken und oft auch ihre Superkraft dazu ein, um Menschen zu helfen.



Erfinde eine eigene Superheldin oder einen Superhelden! Wähle vier Eigenschaften aus der Stärkenliste (siehe Schritt 4) aus, die deine Heldin oder deinen Helden ausmachen und ergänze damit das „Held*innen-Bingo“. Überlege dir außerdem, welche Superkraft sie oder er hat.

gerecht	klug
.....	bescheiden
mutig	gütig



Fülle den Steckbrief auf der nächsten Seite aus und zeichne deine Superheldin oder deinen Superhelden.



Überlege dir eine Geschichte zu deiner Superheldin oder deinem Superhelden und erzähle sie in Form eines Textes, Comics, Filmstreifens oder Fotoromans. In der Held*innen-Geschichte sollen mindestens drei Eigenschaften aus dem Held*innen-Bingo deutlich erkennbar vorkommen.



Filmstreifen gibt es im Lehrer*innen-Handbuch.



Sammelt alle Held*innen-Geschichten und erstellt damit ein gemeinsames Held*innen-Buch. Man kann zum Beispiel auf www.minibooks.ch kleine Bücher gestalten, ausdrucken oder auf der Seite veröffentlichen.

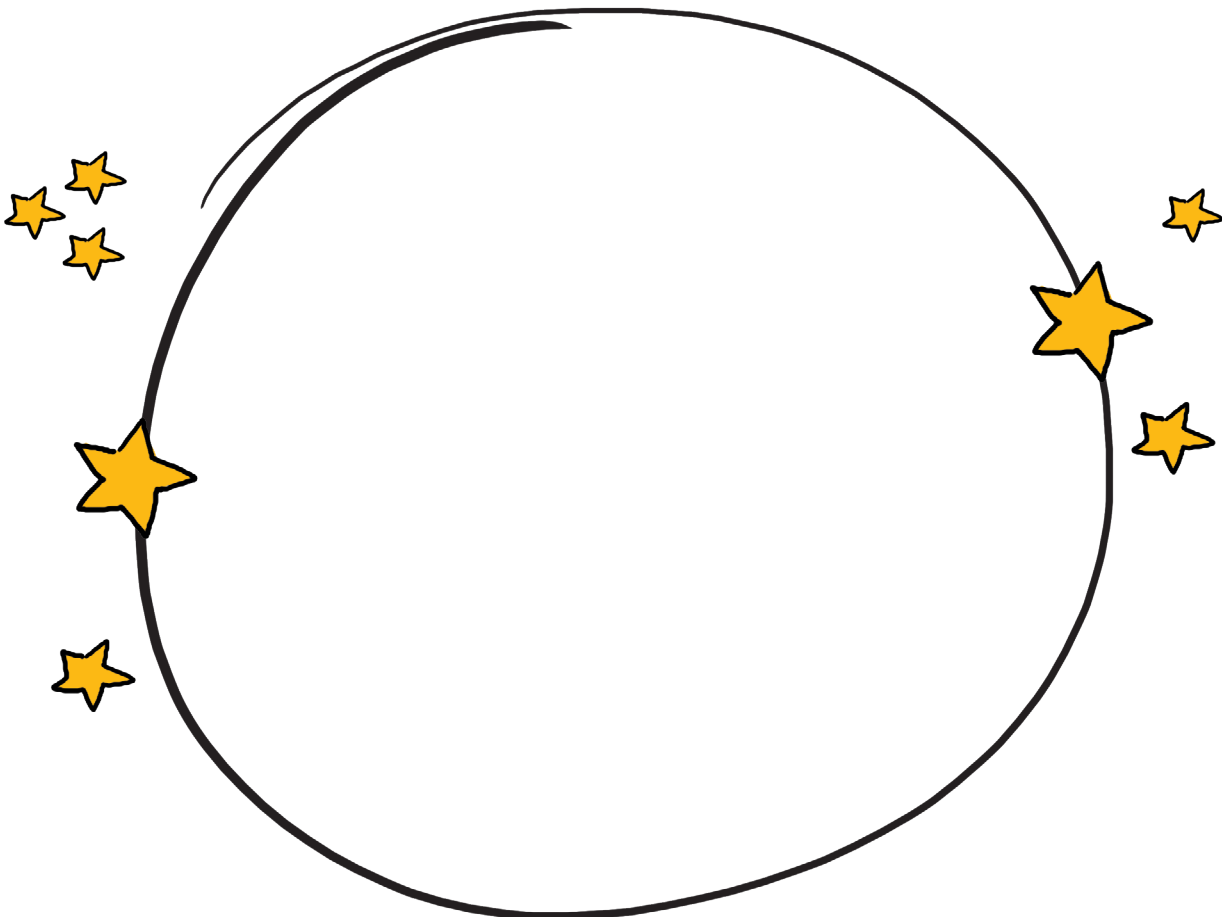


1.2. Held*innen-Steckbrief

So heißt meine Superheldin oder mein Superheld:

Superkraft:	
Stärken:	
Schwächen:	
Lebt in:	
Kämpft für:	
Verbündete:	
Gegner*innen:	

1.3. So sieht meine Superheldin / mein Superheld aus








2.1. Drei außergewöhnliche Menschen

Hier lernst du drei außergewöhnliche Menschen kennen. Wähle einen davon aus und erfahre mehr über ihn. Zu Informationen kommst du so: Lies entweder die Geschichte durch, mache eine Internet-Recherche oder schaue dir ein Video an.



Denke über das Leben und die Aktivitäten der Person nach, die du ausgewählt hast. Überlege, welche Stärken und Eigenschaften sie einsetzt, um ihre Ziele zu erreichen.

GRETA THUNBERG Schwedische Klimaaktivistin 	BOYAN SLAT Niederländischer Erfinder 	SIMONE BILES US-amerikanische Turnerin 
<i>„Ich habe gelernt, dass man nie zu klein dafür ist, einen Unterschied zu machen.“</i>	<i>„Die Leute gehen davon aus, dass ein komplexes Problem eine komplexe Lösung erfordert. Aber ich denke, die einfachere Lösung kann besser sein.“</i>	<i>„Ich wurde aus einem bestimmten Grund so gebaut, also werde ich es nützen.“</i>
Lies die Geschichte auf der nächsten Seite durch.	Recherchiere auf der Website www.theoceancleanup.com Informationen zu dem Projekt.	Gib in die Suchmaschine den Begriff „Gymnastics“ ein und schaue dir ein Video an.



Beantworte diese Nachdenkfragen zu deiner gewählten Person mündlich oder schriftlich. Rede anschließend mit jemandem darüber.

- > Was beeindruckt dich an der Person?
- > Welche herausragenden Eigenschaften hat die Person?
- > Welche Schwierigkeiten hat sie überwunden und wie ist ihr das gelungen?
- > Welche Stärken hat sie dabei eingesetzt?
- > Gab es ein besonderes Ereignis, bei dem sie ihre Stärken eingesetzt hat? Welches?
- > Ist diese Person ein Vorbild für dich? Wenn ja, was möchtest du von ihr lernen?
- > Stelle dir vor, du triffst die Person. Welche Fragen würdest du ihr stellen?



Greta Thunberg – Jugendliche startet weltweite Klimabewegung

Du hast wahrscheinlich schon von der Schwedin Greta Thunberg und der Protestbewegung „Fridays for Future“ gehört. 2018 demonstrierte die damals 16-Jährige noch ganz alleine vor dem Parlamentsgebäude in Stockholm. Seither haben sich Schüler*innen in zahlreichen Ländern diesen Freitagsprotesten unter dem Hashtag #fridaysforfuture angeschlossen.

Als Greta acht Jahre alt war, lernte sie in der Schule über den Klimawandel und begann sich für die Umwelt einzusetzen. Sie begann damit, bewusst Strom zu sparen. Mit 15 gewann sie einen Schreibwettbewerb einer bekannten Zeitung, und ihr Artikel über die Umweltpolitik wurde veröffentlicht. Ab August 2018 stand sie immer freitags vor dem Parlament, um auf den Klimawandel aufmerksam zu machen. Den versäumten Schulstoff holte sie selbstständig nach.

„Mein ganzes Leben war ich unsichtbar, das unsichtbare Mädchen im Hintergrund, das nichts sagt. Von einem Tag auf den anderen hören die Leute mir zu. Das ist ein komischer Gegensatz. Es ist schwierig“ und „Natürlich braucht es viel Energie. Ich habe nicht viel Freizeit. Aber ich erinnere mich immer wieder daran, warum ich das tue, und versuche dann einfach, so viel wie möglich zu tun“, sagt Greta Thunberg in Interviews.

Bei Greta Thunberg wurde das Asperger-Syndrom diagnostiziert, eine milde Form des Autismus. Als Hindernis sieht die Jugendliche ihre Diagnose nicht. Im Gegenteil: „Meine Diagnose ist eine Hilfe. Sonst hätte ich wohl einfach so weitergelebt wie viele andere Menschen“, sagte sie. Bei ihrem Engagement legt die Jugendliche ein radikales Schwarz-Weiß-Denken an den Tag. Menschen mit dem Asperger-Syndrom wird genau das nachgesagt. „Entweder besteht unsere menschliche Zivilisation fort – oder nicht“, erklärte die Klimaschutz-Aktivistin. „Ich denke, wenn ich kein Asperger hätte, wäre das hier nicht möglich gewesen. Ich sehe die Welt aus einer anderen Perspektive“, stellt das Mädchen außerdem klar.

Ihre Aktion „Schulstreik für das Klima“ ging durch die Medien um die ganze Welt. Sie wurde zu einem Vorbild für tausende junge Menschen und rund um den Globus haben sich Schüler*innen ihrem Streik angeschlossen.

Bericht gekürzt und geändert nach www.kurier.at „Acht Fakten: Was man über Greta wissen sollte.“

Online verfügbar unter <https://kurier.at/leben/wussten-sie-dass-acht-fakten-ueber-greta-thunberg/400508065>, Stand: 15.05.2019



Müde vom vielen Lesen?

Die „Überkreuz-Übung“ aktiviert dich:

Hebe dein rechtes Bein. Bringe dabei das Knie vor dein linkes Bein. Berühre das rechte Knie mit deiner linken Hand. Mache die Übung mit dem linken Bein. Wiederhole jede Seite 4x. Eine Videoanleitung zur „Überkreuz-Übung“ und weitere Übungen zur Aktivierung & Konzentration findest du in der Rubrik „Körper & Geist“ auf www.youthstart.eu.



2.2. Gewinnspiel „Meet & Greet“




Stelle dir vor, dass deine ausgewählte Person auf ihrer Profilseite eines sozialen Netzwerks ein Gewinnspiel veranstaltet. Zu gewinnen gibt es ein Treffen, bei dem du die Möglichkeit hast, dich mit ihr zu unterhalten. So ein Treffen mit berühmten Persönlichkeiten nennt man auch „**Meet & Greet**“.



Erstelle ein Posting auf der Website der ausgewählten Person, um am Gewinnspiel teilzunehmen. In dem Posting sollen die folgenden Informationen enthalten sein:

- > Was begeistert dich an dieser Person?
- > Warum sollst gerade DU das Gewinnspiel gewinnen?


Hier abgebildet siehst du drei Möglichkeiten für das Posting:

		
Nimm ein Foto auf und verfasse eine kurze Bildbeschreibung.	Drehe ein kurzes Video mit deinem Handy.	Verfasse eine persönliche Nachricht.



Präsentiere dein Posting vor der Klasse. Bewerte die Postings der anderen mithilfe der Checkliste. Wenn mindestens vier Anforderungen erfüllt sind, bekommt das Posting ein „Like“ von dir.

- > Ich finde dein Posting sehr gelungen.
- > Ich finde, dass dein Posting liebevoll gestaltet ist.
- > Ich finde dein Posting kreativ und originell.
- > Ich finde, dass du dieses Posting so auch veröffentlichen könntest.
- > Dein Posting zeigt, was du an der Person bewundernswert findest.
- > Dein Posting zeigt, warum gerade du das Gewinnspiel gewinnen solltest.
- > Mit hat gefallen, wie du dein Posting präsentiert hast.

Welches Posting erhält die meisten **Likes**? 



3.1. Zivilcourage

Auch im Alltag vollbringen Menschen Heldenhaftes, weil sie mutig handeln und sich selbstlos einsetzen, wenn es nötig ist und andere es vielleicht nicht tun. Das nennt man **Zivilcourage**.



Recherchiere in Zeitungen nach Ereignissen, bei denen Menschen Zivilcourage gezeigt haben und sich in Notsituationen für andere eingesetzt haben. Schneide oder drucke einen Artikel aus und klebe ihn hier ein:



Sprich mit anderen darüber.



3.2. Jede*r kann heldenhaft sein!

Niemand wird zur Heldin oder zum Helden geboren, jede*r kann lernen, in einer brenzligen Situation das Richtige zu tun. Dazu braucht es keine Superheld*innen mit Superkräften, sondern Held*innen des Alltags. Der bekannte Psychologie-Professor Philip Zimbardo sagt: „Jeder von euch kann ein Held sein. Helden erzeugen einen Dominoeffekt in der Gesellschaft und vermehren das Gute in der Welt.“

Du willst lernen, dich im Alltag heldenhaft zu verhalten? Nimm die Herausforderung an!



In der Liste findest du Übungen, mit denen du heldenhaftes Verhalten trainieren kannst. Wähle etwas aus, mit dem du starten möchtest. Wenn du es geschafft hast, erzähle anderen davon und suche dir deine nächste Herausforderung. Schaffst du bis ans Ende des Schuljahres alle Übungen?

Gut zu dir selbst sein		✓
Probiere etwas Neues aus, von dem du glaubst, dass du es nicht gut kannst. Vielleicht entdeckst du dabei ja neue Stärken.		
Setze dir über einen längeren Zeitraum für jede Woche ein neues Ziel und halte es ein.		
Sei aufmerksam und versuche zu erkennen, wenn du negativen Gedanken nachhängst oder dich in negativen Gesprächen verlierst. Versuche stattdessen über Lösungen nachzudenken und zu reden.		
Gut zu Freund*innen, Verwandten oder Bekannten sein		✓
Schreibe einen Dankesbrief an eine Person, die dir bei etwas Wichtigem geholfen hat.		
Schau nicht zu, wenn jemand – zum Beispiel in der Schule – von anderen schlecht behandelt wird. Schreite ein und unterstütze die Person.		
Mache jemandem ein kleines Geschenk und erzähle der Person, warum du sie gern hast oder bewunderst.		
Gut zu Fremden sein		✓
Sei aufmerksam, wenn jemand – zum Beispiel eine seh- oder gehbehinderte Person – sich schwer tut beim Über-die-Straße-Gehen. Biete ihr deine Hilfe an.		
Besuche Menschen in einem Altersheim und unterhalte dich mit ihnen über ihr Leben.		
Lächle Menschen, die dir auf der Straße entgegenkommen, freundlich an.		
Spende Kleidung, die du nicht mehr brauchst, und Essen an eine soziale Einrichtung.		
Gut zu Tieren sein		✓
Verbringe Zeit mit Tieren in einem Tierheim.		
Spende Tierfutter an ein Tierheim.		
Gut zur Umwelt sein		✓
Falls du es noch nicht machst, beginne damit, deinen Müll zu recyceln.		
Überzeuge deine Eltern, dass sie vor allem regionale und biologische Produkte kaufen sollen, zum Beispiel auf einem Bauernmarkt.		
Achte darauf, wie viel Müll du verursachst, und reduziere deinen Müll deutlich, zum Beispiel, indem du eine Glasflasche verwendest, anstatt Plastikflaschen zu kaufen.		



3.3. Mein*e Alltagsheld*in

Bestimmt gibt es auch in deinem eigenen Umfeld „Alltagsheld*innen“, vielleicht sogar in deiner Familie. Menschen, die ihre Stärken gekonnt einsetzen, können uns als Vorbilder dienen. Vorbilder können uns die Richtung weisen, wenn wir selbst nicht sicher sind, wie wir uns verhalten oder entscheiden sollen.



Wähle eine Person aus deinem Umfeld aus, die für dich ein Vorbild ist. Beantworte dann zu dieser Person dieselben Nachdenkfragen wie zuvor bei Schritt 2 zu der außergewöhnlichen Person.

- > Was beeindruckt dich an dieser Person?
- > Welche herausragenden Eigenschaften hat die Person?
- > Welche Schwierigkeiten hat sie überwunden und wie ist ihr das gelungen?
- > Welche Stärken hat sie dabei eingesetzt?
- > Gibt es ein besonderes Ereignis, bei dem sie ihre Stärken eingesetzt hat? Welches?
- > Was möchtest du von ihr lernen?



Erzähle anderen davon und tauscht euch aus.



Höre deiner Gesprächspartnerin oder deinem Gesprächspartner aufmerksam zu. Halte Blickkontakt zu ihr oder ihm. Zeige durch ein Kopfnicken, dass du zuhörst. Frage nach, wenn du etwas nicht genau verstanden hast.



Fasse die Informationen über dein Vorbild in einem Text zusammen. Bringe ein Foto oder eine Zeichnung von der Person mit und präsentiere – wenn du möchtest – dein Vorbild vor der Klasse.



4.1. Stärkensuche



Du hast viel über Heldinnen und Helden nachgedacht und dabei ihre Stärken kennengelernt. Denke jetzt über dich nach und gehe auf die Suche nach deinen eigenen Stärken. Wähle aus der Liste die Stärken aus, die du bei dir selbst erkennst, und markiere sie. In die leeren Zeilen kannst du eigene Stärken eintragen, die nicht in der Liste vorkommen.

Das kann ich gut:	✓
aufmerksam sein	
aufmuntern, trösten	
bauen und basteln	
mich entschuldigen	
Informationen im Internet recherchieren	
mich bewegen (turnen, laufen, klettern, tanzen, ...)	
dekorieren und verschönern	
Witze erzählen, andere zum Lachen bringen	
mit anderen zusammenarbeiten	
Beziehungen zu anderen aufbauen, Freunde finden	
neugierig und interessiert sein	
Tiere beobachten und vieles über sie wissen	
mich engagieren, mich für etwas einsetzen	
Dinge sortieren und ordnen	
aus Fehlern lernen, Kritik annehmen	
zur eigenen Meinung stehen	
Geschichten erzählen, Geschichten schreiben	
planen und organisieren	
mich über kleine Dinge freuen	
über viele Themen nachdenken	
einfallsreich sein, viele Ideen haben	



Schritt 4 - Eigene Stärken erkennen

Hero
Challenge



Das kann ich gut:	✓	Das kann ich gut:	✓
ehrlich sein		singen	
logisch denken		freundlich sein	
andere motivieren		Streit schlichten	
genau arbeiten		erklären	
Musik machen		tüfteln	
nachdenken		teilen	
Pflanzen pflegen		verlässlich sein	
Probleme lösen		vorlesen	
anderen helfen		durchhalten	
präsentieren		zeichnen	
optimistisch sein		zuhören	
beraten		diskutieren, reden	
Dinge reparieren		neue Dinge lernen	



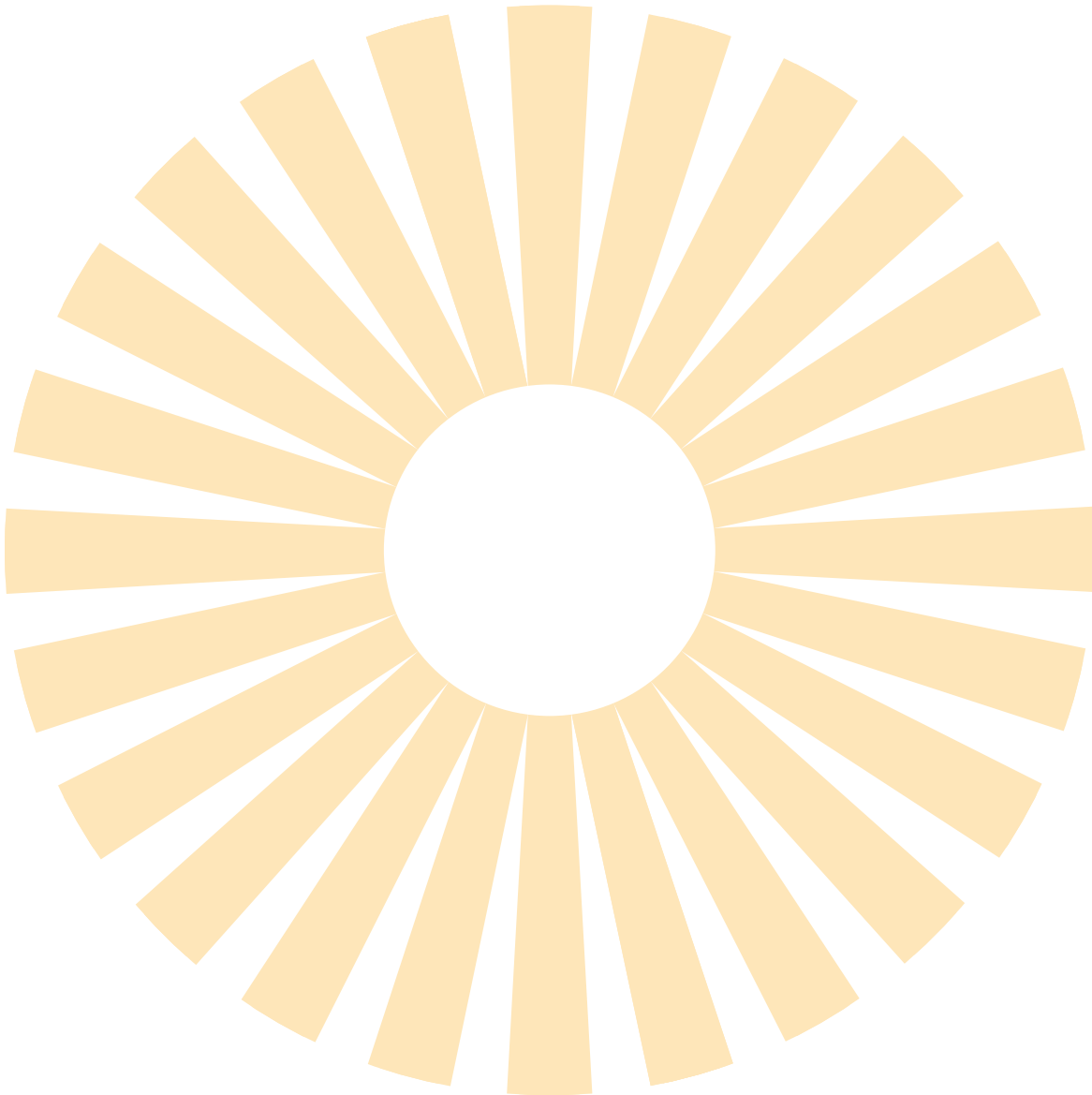
In der **A2 Be A YES Challenge** findest du Tests, die dir helfen, noch mehr Stärken an dir selbst zu entdecken. Dort bekommst du auch viele Anregungen, wie du deine Stärken nutzen kannst. Die Challenge ist auf www.jugendstaerken.at frei verfügbar und kann dort auch als Band 1 von „Jugend stärken“ gedruckt bestellt werden.



4.2. Stärkensonne



Gestalte deine „Stärkensonne“, indem du deinen Namen in die Mitte schreibst und in die Sonnenstrahlen deine Stärken einträgst.



Betrachte nun die Stärkensonnen von mindestens drei deiner Mitschüler*innen und überlege: Welche Eigenschaften magst und schätzt du noch an ihnen? Schreibe diese in freie Strahlen ihrer Stärkensonne oder auf schön gestaltete kleine Kärtchen und schenke sie ihnen.



Bastle deine persönliche Stärkensonne. Du kannst die Sonnenstrahlen aus gelbem Tonpapier ausschneiden und einen gelben Pappteller als Sonnenscheibe benutzen. Schreibe die Stärken, die du notiert hast und die deine Mitschüler*innen an dir entdeckt haben, in die Strahlen. Mit den Stärkensonnen könnt ihr das Klassenzimmer dekorieren.



4.3. Stärken-Interview



Tausche deine Stärkensonne mit jemandem. Lies die darauf notierten Stärken genau durch. Finde noch mehr von ihren oder seinen Stärken heraus.

Was sind deine größten Stärken?	
Welche deiner Stärken setzt du oft im Alltag ein? Wie machst du das genau?	
Wie könntest du auch deine anderen Stärken öfter einsetzen? (z.B. in der Schule, daheim und mit Freundinnen/Freunden)	
In welcher Situation haben andere eine deiner Stärken bemerkt und dir das mitgeteilt?	
An welcher deiner Stärken würdest du gerne noch arbeiten?	
Welche Stärke hättest du gern?	



Du hast jetzt viel über die Stärken einer Mitschülerin oder eines Mitschülers erfahren. Lies dir deine Notizen genau durch und bereite eine Präsentation vor. Sucht euch ein anderes Zweier-Team und präsentiert in der Vierer-Gruppe die Stärkensonnen eurer Partnerin oder eures Partners. Wer möchte, kann die eigene oder eine andere Stärkensonne der ganzen Klasse vorstellen.



Eure Stärken helfen euch, einen Beruf zu finden, der gut zu euch passt. In der **A2 Perspectives Challenge** „Wege zum (Traum-)Beruf“ lernt ihr mehr darüber. Ihr findet sie auf www.jugendstaerken.at. Sie ist Teil von „Jugend stärken“, Band 4.



5.1. Wohin führen mich meine Stärken?



Überlege dir, wo dich deine Stärken in den kommenden Jahren, zum Beispiel bis zu deinem 18. Geburtstag, hinführen können. Welche schulischen und/oder beruflichen Ziele willst du mit deinen Stärken erreichen? Wie werden dich deine Vorbilder auf deinem Weg beeinflussen?

Mache dir hier oder im Heft Notizen:

Wie stellst du dir deine nächsten Jahre genau vor?	
Welche Ziele willst du in den nächsten Jahren erreichen? (schulische, berufliche und andere Ziele)	
Welche deiner Stärken werden dir dabei helfen?	
Was könnte schwierig werden?	
Wer kann dich unterstützen?	
Welche neuen Stärken willst du entwickeln?	
Wie helfen dir deine Vorbilder dabei, deine Ziele zu erreichen?	

Hast du schon einmal einen Brief an dich selbst geschrieben? Probiere es aus! Es ist eine spannende Erfahrung, wenn du den Brief nach einem oder mehreren Jahren wieder liest. Dann hast du die Möglichkeit zu erkennen, wie du dich verändert und was du erreicht hast.



5.2. Brief an mich selbst



Verfasse einen Brief an dich selbst und verwende dafür die Notizen der vorigen Übung. Nütze für den Brief die Vorlage oder gestalte ihn nach eigenen Ideen. Gib den Brief in ein Kuvert, schreibe deinen Namen darauf und das Datum, an dem du das Kuvert wieder öffnen darfst (zum Beispiel dein 18. Geburtstag).



Lege den Brief in eine Schachtel zusammen mit Erinnerungsstücken und Symbolen, die dir Kraft geben, zum Beispiel Fotos, Sprüche, ein Bild von deiner Stärkensonne, etwas, das dich an deine Held*innen erinnert, Zeitungsausschnitte vom heutigen Tag ...

Liebe*r !

Herzlichen Glückwunsch zu deinem Geburtstag!

Wie schön, dass du dein Ziel, das du dir am (Datum) gesetzt hast, erreicht hast.

Du hast dir ja fest vorgenommen,

Einiges auf deiner Reise war schwierig, wie zum Beispiel

Dank dieser Stärken hast du es geschafft:

Du bist großartig, weil

Einige Dinge, die mir gerade wichtig sind, lege ich dir bei:

Ich drück dich ganz fest!

Dein*e



6.1. Fragebogen zur Hero Challenge

Du hast dich mit Held*innen auseinandergesetzt und weißt jetzt, wer deine Vorbilder sind und was du von ihnen lernen kannst. Du hast dir deine eigenen Stärken und die Stärken anderer bewusst gemacht. Wenn du lernst, deine Stärken einzusetzen, wirst du in vielen Situationen deines Lebens davon profitieren.

1. Was hast du von deinen Vorbildern gelernt?	
2. In welchen Situationen hilft es dir, wenn du an deine Vorbilder denkst?	
3. Welche Stärken hast du an dir entdeckt?	
4. Welche deiner Stärken möchtest du in Zukunft öfter einsetzen?	
5. In welchen Situationen könntest du das ausprobieren?	
6. Welche Stärken brauchst du, um deine Zukunftspläne gut umsetzen zu können?	



Rede mit jemandem über deine Antworten.



6.2. Wie gut gelingt dir das schon?



Lies dir die Sätze aufmerksam durch und überlege, was dir davon wie gut gelingt. Markiere das Feld unter dem Symbol, das am besten passt.

Das bedeuten die vier Symbole:



Das gelingt mir schon sehr oft.







Das gelingt mir manchmal.



Das gelingt mir selten.



Dafür brauche ich noch viel Übung.

				
Ich recherchiere interessante Informationen zu außergewöhnlichen Menschen.				
Ich kann beschreiben, was außergewöhnliche Menschen oder Held*innen besonders macht.				
Ich nehme mir Menschen, die mich beeindruckten, zum Vorbild und lerne von ihnen.				
Ich erkenne, welche Stärken Menschen einsetzen, um ihre Ziele zu erreichen.				
Ich erkenne, wie Menschen ihre Stärken einsetzen, um Schwierigkeiten zu überwinden.				
Ich übe, gut zu mir selbst zu sein.				
Ich übe, gut zu anderen zu sein.				
Ich setze mich im Alltag für andere ein und zeige Zivilcourage.				
Ich übe, gut zu Tieren zu sein.				
Ich übe, gut zur Umwelt zu sein.				
Ich erkenne meine eigenen Stärken.				
Ich kann anderen meine Stärken beschreiben.				
Ich arbeite daran, neue Stärken zu entwickeln.				
Ich teile anderen ihre Stärken mit.				
Ich überlege mir, wie ich mit meinen Stärken etwas Positives bewirken kann.				
Ich denke über meine Zukunft nach.				
Ich setze meine Stärken dafür ein, um meine schulischen, beruflichen und privaten Ziele zu erreichen.				



6.3. In einigen Schritten zu deinem persönlichen Ziel ...



Wähle aus der Tabelle der vorigen Übung etwas aus, das dir noch nicht so oft gelingt, was du aber gerne öfter schaffen würdest. Verfolge dein Ziel Schritt für Schritt.

Schritt 1	Schreibe auf, was du dir vornimmst.
Schritt 2	Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie es sein wird, wenn du dieses Ziel erreicht hast. Schreibe oder zeichne dein Zukunftsbild auf: Wie wirst du dich dann fühlen? Was wirst du sehen, hören, riechen, schmecken, ertasten?
Schritt 3	Erzähle jemandem von deinem Vorhaben. Schreibe auf, wem.
Schritt 4	Trainiere deine neue Stärke täglich.
Schritt 5	Erinnere dich jeden Abend daran, wie du deine neue Stärke tagsüber trainiert hast, und freue dich darüber. Wenn dir das Durchhalten schwerfällt: Denke daran, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast, und freue dich darauf!



Du hast es geschafft! Schreibe auf, woran andere merken, dass du dein Ziel erreicht hast.

Feiere deinen Erfolg!

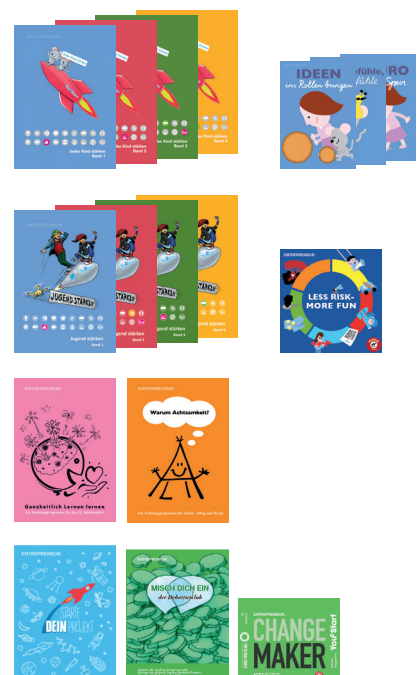
Wähle dir nun ein neues Ziel und verfolge es auch Schritt für Schritt.



Unterrichtsmaterialien aus der Reihe ENTREPRENEUR:

- Jedes Kind stärken, Band 1–4 (Primarstufe)
- Lesehefte (Primarstufe): Ideen ins Rollen bringen, Meine Gefühle, 20 Euro auf der Spur, Gemeinsam Probleme lösen, Wir schaffen Wert, Verkaufen macht Spaß
- Jugend stärken, Band 1–4 (Sekundarstufe I)
- Less risk – more fun (Brettspiel)
- Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert
- Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf
- Starte Dein Projekt
- Misch dich ein – der Debattierclub
- Changemaker (Kartenspiel)

Bestellung: www.ifte.at/entrepreneur



Jugend stärken ist ein ganzheitliches Lernprogramm für die Sekundarstufe I.

Es ist Teil des „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programms, das für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt wurde.

Alle **Kompetenzniveaus (von A1 = Primarstufe bis B2 = Sekundarstufe II)** stehen auf www.youthstart.eu auf **Deutsch, Englisch** und zum Teil in fünf weiteren Sprachen zum freien Download bereit.

Unter der Rubrik „**Körper & Geist**“ findet man das *Youth Start Achtsamkeitsprogramm* und kurze Videos mit Körperübungen zur Aktivierung & Konzentration.



Youth Start
ENTREPRENEURIAL
CHALLENGES
www.youthstart.eu



Für das Programm **Jugend stärken** gibt es auch eine eigene Website: www.jugendstaerken.at
Dort sind alle Lernmaterialien inklusive Erklärvideos digital frei verfügbar und können gedruckt bestellt werden.

Nutzungsbedingungen:

Alle Materialien für Lehrer- und Schüler*innen aus dem „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm stehen unter der Creative-Commons-Lizenz. Sie dürfen die Unterlagen in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten. Voraussetzung ist die korrekte Namensnennung. Sie dürfen die Materialien nicht kommerziell nutzen. Sie dürfen die Unterlagen bearbeiten, aber nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten. Details siehe: www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de

Haftungsausschluss:

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser*innen wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

Impressum:

Herausgeber*innen: Eva Jambor, Johannes Lindner
Autorinnen: Gerda Reißner, Marietta Steindl
Mitarbeit: Ingrid Teufel
Redaktion: Eva Jambor
Lektorat: Julia Spengler
Gestaltung: Stefan Torreiter (Illustrationen, Smileys, Piktogramme), Claudia Marschall – Grafik Design (Konzept und Layout, www.claudiamarschall.at), Peter Stromberger (Layout, Piktogramme Youth Start)

Diese Challenge ist gedruckt in Band 2 von Jugend stärken erschienen.

Titel: Jugend stärken. Band 2
2. Auflage: Wien 2021
ISBN: 978-3-7063-0808-3
Bestellung: www.jugendstaerken.at (für Wiener Schulen kostenfrei)



© 2021 **Initiative for Teaching Entrepreneurship**

Konzept & Entwicklung – www.ifte.at

Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems

Entwicklung & Fortbildung für Lehrer*innen in Wien und Niederösterreich – www.kphvie.ac.at/fortbildung

Arbeiterkammer Wien

Zusammenarbeit innerhalb des Programms „Arbeitswelt & Schule“ – www.wien.arbeiterkammer.at/aws