



Be A YES Challenge B1

Ich kann zu mir und meiner Umgebung „Ja“ sagen.
Entrepreneurial Culture










Meine Charakterstärken

Zum Start stellen sich die Jugendlichen einem standardisierten Test, um ihre besonderen Charakterstärken herauszufinden. Danach konzentrieren sie sich im „Be A YES“-Programm darauf, was gut gelaufen ist und sie lernen, bewusst Entscheidungen zu treffen.

Materialien für Schüler/innen

Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

basierend auf dem TRIO-Modell für Entrepreneurship – www.youthstart.eu

Core Entrepreneurial Education	Entrepreneurial Culture			Entrepreneurial Civic Education
 Idea Challenge  Hero Challenge	 Empathy Challenge	 Storytelling Challenge	 Buddy Challenge	 My Community Challenge
 My Personal Challenge  Lemonade Stand Challenge	 Perspectives Challenge	 Trash Value Challenge	 Open Door Challenge	 Volunteer Challenge
 Real Market Challenge  Start Your Project Challenge	 Extreme Challenge	 Be A YES Challenge	 Expert Challenge	 Debate Challenge

Das TRIO-Modell ist eine ganzheitliche Definition von Entrepreneurship, die drei Bereiche umfasst:

Core Entrepreneurial Education bezeichnet die Basisqualifikation unternehmerischen Denkens und Handelns: eigene innovative Ideen entwickeln und sie kreativ und strukturiert umsetzen.

Entrepreneurial Culture steht für Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.

Entrepreneurial Civic Education bedeutet die Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger/in: Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.

Jede Challenge gehört zu einer **Challenge-Familie**, die durch ein eigenes Piktogramm charakterisiert wird und farblich einem der TRIO-Bereiche zugeordnet ist. Eine Challenge-Familie umfasst mehrere Challenges auf verschiedenen Kompetenzniveaus. Die in den Unterrichtsmaterialien verwendeten Bezeichnungen stehen für folgende Niveaus:

A1 – Primarstufe; A2 – Sekundarstufe I; B1 und B2 - Sekundarstufe II; C1 – Schnittstelle Sekundarstufe II zu Tertiärstufe. Das jeweils nächste Niveau baut auf dem vorigen auf.



Arbeitsblatt 1

Ich in meiner besten Form

Einleitung:

Wir konzentrieren uns oft darauf, was in unserem Leben nicht so gut läuft, was uns an uns selbst, anderen oder unserer Umgebung nervt und haben viel zu selten den Fokus auf Dinge, die uns Freude machen oder richtig gut funktionieren.

Diese „Be A YES Challenge“ möchte Sie dazu ermutigen, sich mit Ihren eigenen Stärken zu beschäftigen, damit Sie sie bewusst – und vielleicht auf neue Weise – einsetzen können.

Beantworten Sie folgende Fragen:

1. Beschreiben Sie kurz eine Situation in Ihrem Leben, wo alles richtig gut gelaufen ist:

2. Welche Ihrer Talente, Fähigkeiten und Stärken haben Sie in dieser Situation eingesetzt?

3. Welche weiteren Talente, Fähigkeiten und Stärken haben Sie, die Sie am meisten an sich selbst schätzen?

4. Woran können andere diese Talente, Fähigkeiten und Stärken erkennen?



Arbeitsblatt 2: Meine Charakterstärken

Die Definition von 24 Charakterstärken, mit denen wir uns in dieser Arbeitsaufgabe auseinandersetzen, stammt aus der Positiven Psychologie. Der Charakterstärken-Test wurde von den amerikanischen Psychologen Christopher Peterson und Martin Seligman entwickelt.

Hier ist der Link zum Test: www.charakterstaerken.org

Sie müssen sich mit einem Benutzernamen und einem Kennwort registrieren. Bitte merken Sie sich beides, dann ist es auch möglich, die Beantwortung des Tests zu unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt an der Stelle, wo sie unterbrochen haben, neu einzusteigen! Die Angabe der Email-Adresse ist freiwillig und nicht notwendig!

Es werden Ihnen zuerst demografische Fragen gestellt, die für die Auswertung benötigt werden. Bei einigen Fragen können Sie „keine Angabe“ ankreuzen, wenn Sie keine Auskunft dazu geben wollen. Danach gelangen Sie zu mehreren Fragebögen, bitte wählen Sie den **Values in Action-Fragebogen für junge Menschen (VIA-Youth)** aus. Er besteht aus 198 Fragen, die Beantwortung dauert ca. 55 Minuten.

Der Test kann auch in einer Kurzversion durchgeführt werden, die nur 48 Fragen umfasst (sprachlich leicht adaptiert nach Martin Seligman: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Kösel 2012).

Für die Kurzversion muss die Auswertung anhand von Auswertungsbögen selbst durchgeführt werden, bei der Langversion wird das Ergebnis am Ende des Tests online angezeigt und kann ausgedruckt werden.

Das englische Original des Charakterstärken-Tests finden Sie unter der Website der Universität von Pennsylvania www.authentichappiness.org, auf der etwa 2 Millionen Menschen registriert sind.

- Arbeitsschritt 1:** Machen Sie den Charakterstärken-Test für sich allein (entweder online via www.charakterstaerken.org oder in Papierform mit dem Dokument „B1 Be A YES Challenge – Charakterstärken-Test“). Wichtig: Es gibt in diesem Fragebogen keine richtigen und falschen Antworten!
- Arbeitsschritt 2:** Tragen Sie Ihre 5 größten Stärken in der Spalte „So sehe ich mich“ der Tabelle „2.1. Meine 5 größten Charakterstärken“ ein.
- **Arbeitsschritt 3:** Suchen Sie zwei Personen, die Ihnen nahestehen und die Sie sehr schätzen (z. B. eine Freundin/einen Freund und/oder ein Familienmitglied). Diese Menschen sollten Sie gut kennen und auch schätzen. Bitten Sie die Personen, dass sie den Test für Sie ausfüllen und Ihnen die Auswertung übergeben.
- **Arbeitsschritt 4:** Tragen Sie Ihre 5 größten Stärken, die von den beiden Personen für Sie identifiziert wurden, in den Spalten „So sieht mich“ der Tabelle „2.1. Meine 5 größten Charakterstärken“ ein.
- **Arbeitsschritt 5:** Erstellen Sie aus allen 3 Spalten Ihr „individuelles Stärkenprofil (2.2.)“

Be A YES Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



2.1. Meine 5 größten Charakterstärken

Tragen Sie die 5 Charakterstärken ein, für die Sie die meisten Punkte erhalten haben!

	So sehe ich mich <i>Reihung der Charakterstärken nach meinem Testergebnis.</i>	➡ So sieht mich <i>Reihung der Charakterstärken nach Testergebnis von</i>	➡ So sieht mich <i>Reihung der Charakterstärken nach Testergebnis von</i>
1			
2			
3			
4			
5			

2.2. Mein individuelles Stärkenprofil

	Fazit: Mein individuelles Stärkenprofil
1	
2	
3	
4	
5	



Arbeitsblatt 3

Lesen Sie aufmerksam Ihre Antworten von Arbeitsblatt 1 durch und beantworten Sie dabei folgende Fragen:

1. Welche Ihrer größten Charakterstärken haben Sie in der in Arbeitsblatt 1 beschriebenen positiven Situation eingesetzt?
2. War sie Ihnen schon beim Ausfüllen der Übung bewusst oder ist sie Ihnen erst durch das Ergebnis des Tests der Charakterstärken bewusst geworden?
3. Haben Sie nun weitere Stärken für sich identifiziert, die Sie beim Ausfüllen von Arbeitsblatt 1 noch nicht berücksichtigt hatten? Wenn ja, ergänzen Sie sie bitte in Arbeitsaufgabe 1 (Fragen 2 bis 4).

➔ Arbeitsblatt 4

Analysieren Sie:

1. Wo weicht die Selbstwahrnehmung stark von der Fremdwahrnehmung ab?
2. Haben die anderen Stärken an Ihnen identifiziert, die Sie selbst nicht wahrgenommen haben?
3. Wenn ja: Woran könnte das liegen?
4. Haben Sie etwas als Stärke identifiziert, was die anderen nicht als Ihre Stärke sehen?
5. Wenn ja: Woran könnte das liegen?



Arbeitsblatt 5: Die 24 Charakterstärken

Tragen Sie zu jeder Charakterstärke ihre Definitionsmerkmale in die entsprechende Spalte ein. Suchen Sie für jede der 24 Charakterstärken mindestens eine Persönlichkeit (aus Ihrer Umgebung, aus der Öffentlichkeit, aus der Literatur, ...), die für Sie die jeweilige Stärke am besten repräsentiert und tragen Sie Ihren eigenen Namen bei Ihren 5 größten Stärken dazu ein. Folgende Berufe, die gut zu einzelnen Charakterstärken passen, können Ihnen bei der Wahl der Persönlichkeiten helfen:

Forscher/in & Entdecker/in, Künstler/in, Wissenschaftler/in, Fußballer/in, Erfinder/in, Clown, Marathonläufer/in, Richter/in, Geistliche/r, Entwicklungshelfer/in, ...

	Charakterstärke	Definitionsmerkmale	Persönlichkeit mit dieser Charakterstärke
I. Weisheit und Wissen			
1	Neugier		
2	Liebe zum Lernen		
3	Urteilsvermögen		
4	Kreativität		
5	Soziale Intelligenz		
6	Weisheit		
II. Mut			
7	Tapferkeit		
8	Ausdauer		
9	Authentizität		
III. Liebe und Menschlichkeit			
10	Freundlichkeit		
11	Bindungsfähigkeit		

Be A YES Challenge B1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



IV. Gerechtigkeit			
12	Teamwork		
13	Fairness		
14	Führungsvermögen		
V. Mäßigung			
15	Selbstregulation		
16	Vorsicht		
17	Bescheidenheit		
VI. Transzendenz			
18	Sinn für das Schöne		
19	Dankbarkeit		
20	Hoffnung		
21	Spiritualität		
22	Vergebungsbereitschaft		
23	Humor		
24	Enthusiasmus		



Arbeitsblatt 6

Das „Be A YES“-Programm

Das „Be A YES“-Programm besteht aus 2 Übungen, die Sie nun kennenlernen. Es soll von Ihnen individuell in den nächsten 2 Wochen verlässlich jeden Tag durchgeführt werden.

Führen Sie dazu Ihr individuelles „Be A YES-Tagebuch“ in Papierform oder am Computer.

6.1. Die „Was ist gut gelaufen“-Übung

Nehmen Sie sich in den folgenden Wochen jeden Abend, bevor Sie ins Bett gehen, zehn Minuten Zeit für diese Übung.

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut gelaufen sind und beantworten Sie schriftlich folgende Fragen dazu:

Was ist heute gut gelaufen?

1. _____
2. _____
3. _____

Welche meiner Charakterstärken habe ich dabei eingesetzt?

Nehmen Sie dafür Arbeitsblatt 5 zur Hilfe!

1. _____
2. _____
3. _____

Was bedeutet jedes dieser positiven Ereignisse für mich?

Was kann ich tun, dass in Zukunft mehr so gut läuft?

Darüber zu schreiben, warum die positiven Ereignisse in Ihrem Leben geschehen sind, mag sich zuerst seltsam anfühlen, aber bleiben Sie zwei Wochen lang dabei. Es wird immer leichter werden.



6.2. Die „Ich entscheide mich“-Übung

Machen Sie diese Übung allein und tauschen Sie sich dann mit einer Partnerin/einem Partner aus:

- Überlegen Sie sich 3 Dinge, die Sie zwar regelmäßig tun, aber nicht gerne.

- Überprüfen Sie, welche Sätze in Ihrem Denken auftauchen, wenn Sie sich selbst die Frage stellen: „Warum tue ich diese Dinge überhaupt, wenn ich sie so ungern tue?“

- Schreiben Sie nun für alle 3 Dinge, die Sie regelmäßig, aber nicht gerne tun, folgenden Satz auf:

1. Ich muss_____.

2. Ich muss_____.

3. Ich muss_____.

- Finden Sie nun heraus, welches Bedürfnis Sie sich erfüllen, wenn Sie das, was Sie regelmäßig, aber nicht gern tun, dennoch tun und formulieren Sie den Satz neu:

1. Ich entscheide mich _____ zu tun, weil
_____.

2. Ich entscheide mich _____ zu tun, weil
_____.

3. Ich entscheide mich _____ zu tun, weil
_____.

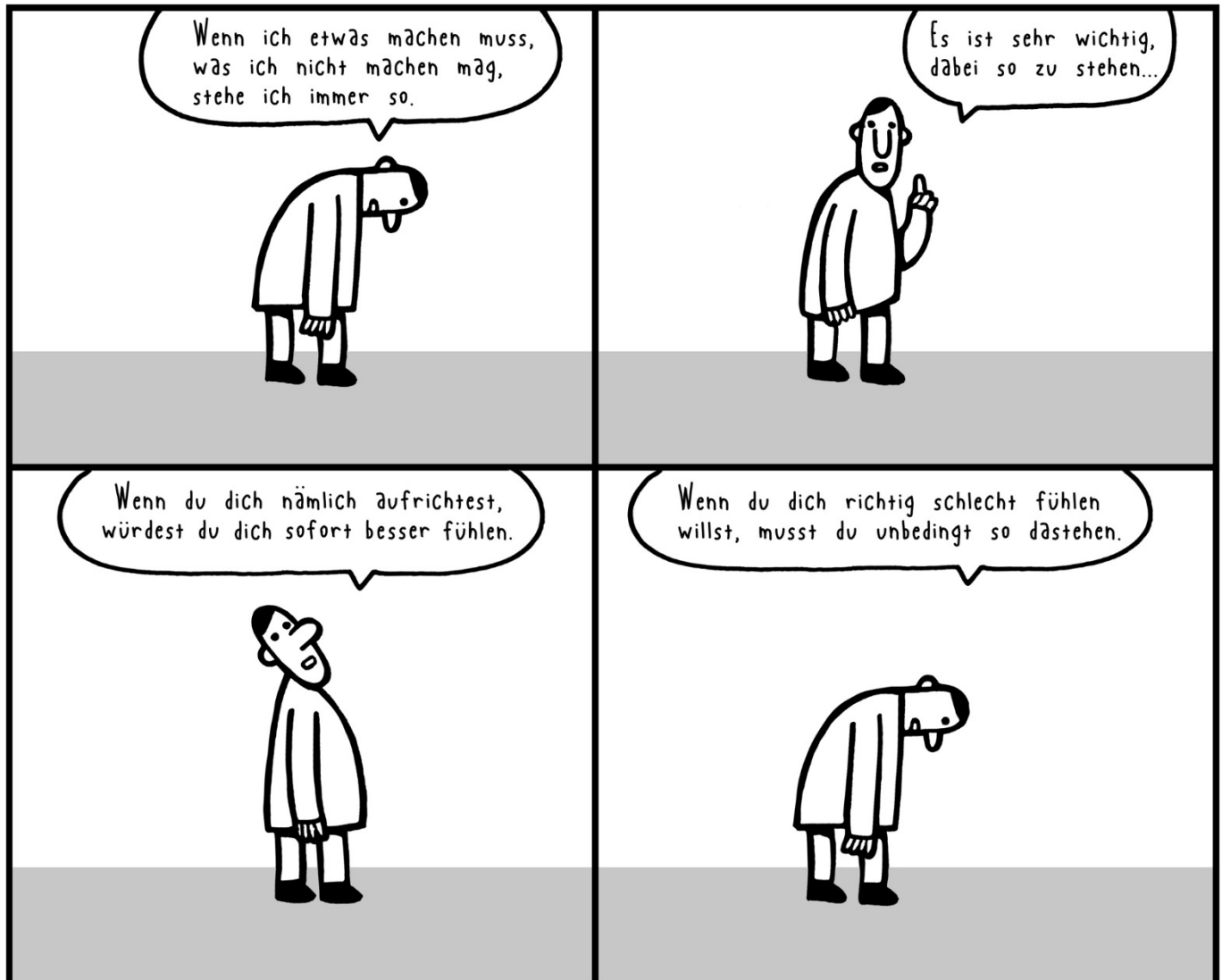
- Welche Ihrer Charakterstärken hilft Ihnen, diese Sätze umzuformulieren und sich bewusst für die 3 Dinge zu entscheiden, die Sie bisher zwar regelmäßig, aber ungern getan haben?

Entscheiden Sie sich jeden Tag in den folgenden 2 Wochen neu für etwas und formulieren Sie Ihre Gedanken um. Sobald wieder der Satz „Ich muss ...“ in Ihrem Denken auftaucht, ersetzen Sie ihn durch „Ich entscheide mich dafür, weil ...“.



6.3. Ihr Körper sagt JA

Sie können sich auch mit Ihrem Körper bewusst für etwas entscheiden. Der folgende Cartoon soll Ihnen dabei als Inspiration dienen:



- Probieren Sie es aus! Stellen Sie sich hin, wie jemand, der etwas machen muss.
- Finden Sie eine Körperhaltung, die ausdrückt, dass Sie sich für etwas entschieden haben und die Sache voller Energie umsetzen wollen.
- Spüren Sie den Unterschied?
- Suchen Sie Körperhaltungen, die für Sie persönlich Ausdruck dafür sind, JA zu etwas zu sagen, und probieren Sie sie gleich aus. Alles ist erlaubt, wobei Sie sich nicht verletzen können!



Arbeitsblatt 7

Meine Stärken / Selbstreflexion

Beantworten Sie folgende Fragen für sich selbst:

1. Nennen Sie 3 Ihrer positiven Eigenschaften, die Ihnen durch diese Aktivität stärker bewusst geworden sind, und definieren Sie diese. Geben Sie jeweils Beispiele.

2. Nennen Sie 3 Ihrer *neuentdeckten Stärken*, von denen Sie nicht wussten, dass Sie sie haben, und definieren Sie diese.

3. Zählen Sie jene drei positiven Erlebnisse der vergangenen 14 Tage auf, an die Sie sich am besten erinnern.

4. Wissen Sie, was Sie tun müssen, um positive Erlebnisse herbeizuführen? Geben Sie 3 Beispiele für schwierige oder negative Situationen, die Sie in positive umwandeln konnten. Beschreiben Sie, wie Sie diese positive Wandlung einleiten konnten und welche Ihrer Stärken dabei gefragt war.



➔ Arbeitsblatt 8

Selbsteinschätzung am Ende der Lektion

Bewerten Sie sich selbst, indem Sie die passenden Smileys einkreisen!

Ich kann drei Sätze mit "Ich muss" umformulieren in: „Ich entscheide mich, _____ zu tun, weil ...“	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Ich weiß, welche meiner Charakterstärken mir dabei hilft, meine Entscheidungen erfolgreich umzusetzen.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Ich kann meine eigenen Stärken besser einschätzen.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Ich erkenne den Wert meiner Stärken.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Ich weiß, wie ich meine Stärken in schwierigen Situationen einsetzen kann.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Ich kann bewusst bessere Entscheidungen treffen.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Ich kann meine Stärken und Schwächen identifizieren.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Ich kann meine Entscheidungen mündlich und schriftlich begründen.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Ich kann mir Ziele setzen, um Aspekte, an denen ich noch arbeiten muss, zu verbessern.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Ich kann Verantwortung für eine Aufgabe übernehmen.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Ich kann Gelegenheiten erkennen und nutzen.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Ich kann für meine eigenen Handlungen Verantwortung übernehmen.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
Ich kenne und verstehe alle 24 Charakterstärken und kann ihre Bedeutung erklären.	☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺



Arbeitsblatt 9

Zusammenfassung der Selbstreflexion

1. Denken Sie nach dieser Challenge anders über Ihre Stärken? Wieso oder wieso nicht? Geben Sie Beispiele.

2. Hat Sie diese Challenge in irgendeiner Weise *stärker* gemacht? Wieso oder wieso nicht? Geben Sie Beispiele.

3. Glauben Sie, dass es wichtig ist, anderen dabei zu helfen, ihre Stärken zu erkennen? Wieso oder wieso nicht? Geben Sie Beispiele.

4. Zählen Sie drei Dinge auf, die Sie in dieser Challenge gelernt haben. Geben Sie jeweils ein Beispiel.
