



Lebensrad

🎯 Ziele

- ▶ Erkennen und Beschreiben weiterer persönlicher Stärken bzw. Interessen

Den Tln. wird ermöglicht, ihre Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen einzuschätzen und dabei ihr Leben und ihre persönlichen Ziele zu reflektieren.



ab Klasse 8
Fachbezug: Fremdsprachen,
Philosophie



Klassenraum



eine Lehrkraft



Vorbereitung: 5 Min.
Durchführung: 50 Min.



• je Tln.
- 1 AB „Lebensrad“
- 1 Stift



Crew, Einzelarbeit, Plenum

Diese Aufgabe besteht aus drei Teilaufgaben und einer anschließenden Reflexion. Die Tln. bewerten in Teilaufgabe 1) ihre Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen mithilfe des ABs „Lebensrad“.

In der Crew werden in Teilaufgabe 2) die unterschiedlichen Ergebnisse vertraulich besprochen.

Anschließend notieren die Tln. in Teilaufgabe 3) ihre persönlichen Ziele für die einzelnen Lebensbereiche auf dem AB „Lebensrad“.

Es schließt sich eine Reflexion an.

1 Vorbereitung

Der Raum wird so hergerichtet, dass die Tln. sowohl alleine als auch im Austausch miteinander gut arbeiten können.

2 Anmoderation der Aufgabe

„Es gibt ganz verschiedene Bereiche, die euer Leben ausmachen. Jetzt werden wir uns die Zeit nehmen, darüber nachzudenken, wie ihr euer Leben z. B. in Bezug auf Freund*innen, Hobbys, Familie oder auch Schule einschätzt.“

3 Verlauf

Die Tln. füllen das AB „Lebensrad“ aus. Mit einem Kreuz markieren sie auf einer Skala von „1“ bis „5“, wie zufrieden sie in den unterschiedlichen Bereichen sind. „1“ steht für „bestens“ und „5“ für „nicht so toll“.

Die Kreuze werden miteinander verbunden und die entstandene Fläche wird ausgemalt.

Die Tln. finden sich in ihren Crews zusammen. Innerhalb dieser tauschen sie sich über die Ergebnisse aus und besprechen ggf. die Hintergründe der jeweiligen persönlichen Einschätzungen.

Anschließend notieren die Tln. in Einzelarbeit ihre Ziele für die jeweiligen Lebensbereiche auf dem AB „Lebensrad“.

Lebensrad

4 Reflexion der Aufgabe und des Ergebnisses

Folgende Fragen unterstützen die Reflexion im Plenum:

- „Wie ‚rund‘ läuft euer Lebensrad?“
- „In welchem Bereich des Lebensrads seid ihr besonders zufrieden/ in welchem seid ihr unzufrieden?“
- „Wo seht ihr noch Luft nach oben?“
- „Was hat euch überrascht?“
- „Was wünscht ihr euch für die Zukunft?“

5 Ergebnissicherung

Das ausgefüllte AB „Lebensrad“ wird im Berufswahlportfolio abgeheftet.

6 Nachbereitung und Optionen für die Weiterarbeit

Diese Aufgabe kann in verschiedenen Klassenstufen durchgeführt werden. Dadurch können Vergleiche gezogen und mögliche Tendenzen in der persönlichen Entwicklung festgestellt werden.

Achten Sie darauf: Beim Austausch der Tln. untereinander sollte keine Bewertung der Ergebnisse stattfinden.

Idee:

AG SELFIE,
Abwandlung der Aufgabe „Mein persönliches Lebensrad“ aus: Stiftung der Deutschen Wirtschaft (o. J.): Praxisleitfaden Zeig, was du kannst!
Praxisanleitungen: Individuelle Begleitung (Coaching). o. O. S. 10.
und: Praxisleitfaden Zeig, was du kannst! Arbeitsblätter: Individuelle Begleitung (Coaching). o. O.

