



# Mit Rückschlägen umgehen (Blatt 1)

## 🎯 Ziele

- ▶ Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, auch bei Rückschlägen

*Die Tln. reflektieren ihre persönlichen Verhaltensweisen bei Rückschlägen, indem sie beginnen, eine schwer zu lösende Aufgabe durchzuführen, und sich ihre Gedanken und Emotionen vergegenwärtigen. Sie setzen sich mit hilfreichen Strategien zur Bewältigung von Rückschlägen auseinander.*



ab Klasse 9

Fachbezug: AWT, Deutsch, Klassenleitungsstunde, Philosophie



Klassenraum



eine Lehrkraft



Vorbereitung: 15 Min.

Durchführung: 45 Min.



• je Tln.:

- 1 AB „Schenkt dir das Leben Zitronen...“

- 15 Spielkarten

- 1 Stift

- 1 Stoppuhr

• 1 Tafel inkl. Kreide

• ggf. Infoblatt „Zitat von Erich Kästner“



Einzelarbeit, Plenum, Tandem; ggf. Crew

Diese Aufgabe besteht aus zwei Teilaufgaben und einer anschließenden Reflexion. In Teilaufgabe 1) werden die Tln. aufgefordert, eine nahezu unlösbare Aufgabe zu lösen, um dadurch ins Gespräch über den persönlichen Umgang mit Misserfolgen zu kommen.

In Teilaufgabe 2) finden die Tln. Strategien, um mit Rückschlägen umzugehen, und überlegen, welche Herangehensweisen hilfreich bzw. weniger hilfreich sind. Die Gedanken werden auf dem AB „Schenkt dir das Leben Zitronen...“ festgehalten. Es schließt sich eine Reflexion an.

## 1 Vorbereitung

Das AB „Schenkt dir das Leben Zitronen...“ wird für alle Tln. kopiert.

Die Tln. sitzen am Tisch und haben jeweils 15 beliebige Spielkarten vor sich liegen.

## 2 Anmoderation der Aufgabe

„Bevor ihr das Thema der heutigen ‚Mission ICH‘-Einheit erfahrt, möchte ich gern, dass jede\*r von euch versucht, eine Aufgabe zu lösen. Dazu bekommt ihr 15 Spielkarten. Eure Aufgabe besteht darin, ein vierstöckiges Kartenhaus zu bauen. Ihr habt 5 Minuten Zeit.“

Nach der „Bauphase“ kann wie folgt fortgefahren werden:

„Ich muss euch gestehen, dass diese Übung sehr schwer bis gar nicht zu lösen ist. Und das war beabsichtigt, denn heute geht es nicht um das Bauen von Kartenhäusern, sondern darum, wie ihr mit Situationen umgeht, die nicht zu eurer Zufriedenheit verlaufen. Diese Situationen können aus den unterschiedlichsten Bereichen kommen. Vermutlich hat jede\*r von euch schon einmal Rückschläge hinnehmen müssen. Die Frage ist: Wie können wir mit ihnen umgehen, sodass sie uns in anderen Situationen vielleicht sogar helfen?“

*Berichten Sie an dieser Stelle über einen (vermeintlichen) Rückschlag aus ihrem eigenen Leben. Erzählen Sie, wie Sie damit umgegangen sind und wie sich die Situation bzw. das Leben verändert hat. Möchten Sie selbst keine persönliche Situation erzählen, suchen Sie sich eine andere Person, von deren Misserfolg sie berichten und wie die Person damit umgegangen ist.*

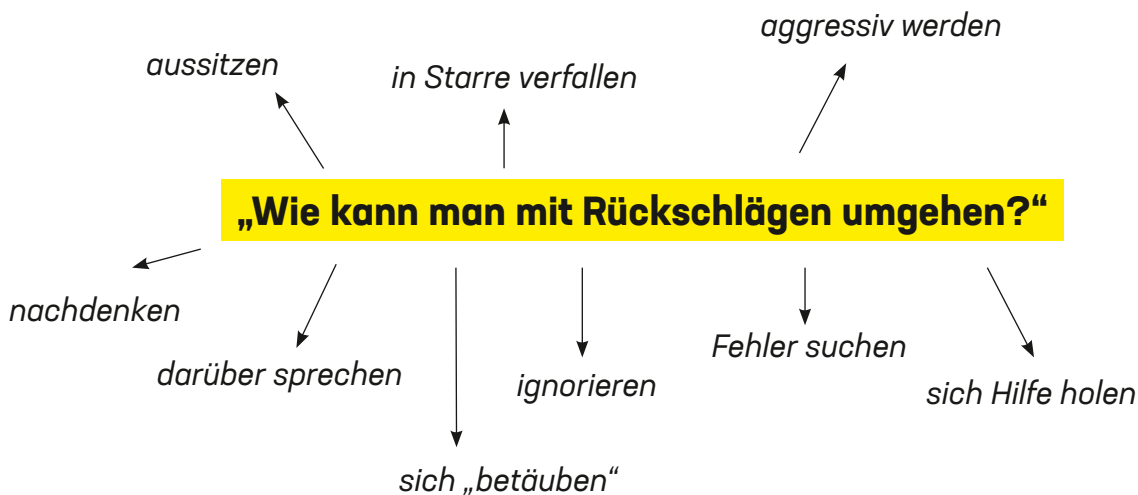
## Mit Rückschlägen umgehen

### 3 Verlauf

Die Tln. versuchen, in Einzelarbeit aus den 15 Spielkarten ein vierstöckiges Kartenhaus zu bauen.

Die LK stoppt die Zeit. Nach fünf Minuten befragt sie einzelne Tln. danach, wie hoch ihr Kartenhaus geworden ist.

Es schließt sich eine „Blitzlichtrunde“ im Plenum an, in welcher alle Tln. kurz und prägnant ihre Gedanken bzw. Gefühle beim Lösen dieser Aufgabe mitteilen. Die LK sammelt verschiedene Strategien für den Umgang mit Rückschlägen als „Cluster“ an der Tafel. Dort könnte beispielsweise stehen:



Anschließend hören die Tln. eine von der LK geschilderte Situation als Beispiel für den Umgang mit einem Rückschlag.

Im Plenum werden gemeinsam die Strategien identifiziert, mit denen dieser Situation begegnet wurde.

Die Tln. überlegen sich selbst eine Situation aus ihrem Leben, in der sie einen Rückschlag hinnehmen mussten, und denken darüber nach, wie sie damit umgegangen sind.

Einzelne Tln. kommen im Plenum zu Wort und erzählen von dieser Situation und ihrem Umgang damit.

Die Tln. erhalten das AB „Schenkt dir das Leben Zitronen...“ und bearbeiten die Aufgaben 1) und 2).

Anschließend überlegen sie im Tandem, welche Strategien besonders hilfreich sind, wenn man einen Rückschlag erlebt. Dazu nutzen sie das AB „Schenkt dir das Leben Zitronen...“ und das Cluster.

Die Ideen werden im Plenum gesammelt. Die LK streicht die Beispiele für einen destruktiven Umgang mit Misserfolgen aus dem Cluster und ergänzt ggf. sinnvolle Strategien.

*Gibt es in der Klasse nur wenig Vertrauen und gegenseitige Wertschätzung, berichten die Tln. in ihren Crews über ihre persönlichen Rückschläge.*

# Mit Rückschlägen umgehen (Blatt 2)

---

## V Möglichkeiten der Variation

Je nach Situation in der Klasse kann die gesamte Zeit in den Crews gearbeitet werden.

Zum Einstieg in die Suche nach hilfreichen Strategien für den Umgang mit Misserfolgen kann das Infoblatt „Zitat von Erich Kästner“ genutzt werden.

## 4 Reflexion der Aufgabe und des Ergebnisses

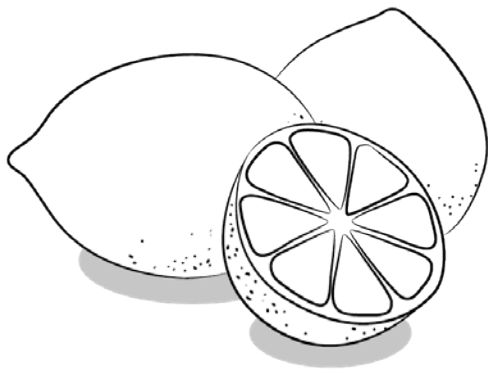
Folgende Fragen bieten sich für eine Reflexion im Plenum an:

- „Wie schwer oder leicht fiel es euch, über einen persönlichen Misserfolg zu sprechen?“
- „Woran könnte das liegen?“
- „Welche Strategien erscheinen euch am sinnvollsten, mit einem Rückschlag umzugehen - und warum?“

## 5 Ergebnissicherung

Das AB „Schenkt dir das Leben Zitronen...“ wird im Berufswahlportfolio abgeheftet.

Idee:  
AG SELFIE



# Infoblatt | Zitat von Erich Kästner

„[...] Macht euch nichts vor, und lasst euch nichts vormachen. Lernt es, dem Missgeschick fest ins Auge zu blicken. Erschreckt nicht, wenn etwas schiefgeht. Macht nicht schlapp, wenn ihr Pech habt. Haltet die Ohren steif! Hornhaut müsst ihr kriegen!

Ihr sollt hart im Nehmen werden, wie die Boxer das nennen. Ihr sollt lernen, Schläge einzustecken und zu verdauen. Sonst seid ihr bei der ersten Ohrfeige, die euch das Leben versetzt, groggy. Denn das Leben hat eine verteufelt große Handschuhnummer, Herrschaften! Wenn man so eine Ohrfeige erwischt hat und nicht darauf gefasst war, dann braucht nur noch eine kleine Stubenfliege zu husten, und schon liegt man längelang auf der Nase.“

Kästner, Erich (2017):  
Das fliegende Klassenzimmer.  
174. Auflage. Hamburg:  
Dressler Verlag. S. 18.