



# Reiseroute und Systemcheck I (Blatt 1)

## Ziele

- ▶ Befähigung zur Beschreibung eigener Interessen und Stärken
- ▶ Formulierung von Lebensplänen und Zukunftswünschen

*Die Tln. setzen sich mit ihren persönlichen Wünschen und Zielen bezüglich des Schuljahres sowie hinsichtlich ihrer Schullaufbahn auseinander. Sie werden sich der eigenen Motivation und Ressourcen für diesen Prozess bewusst.*



ab Klasse 7  
Fachbezug: Klassenlektionsstunde



Klassenraum



eine Lehrkraft



Vorbereitung: 10 Min.  
Durchführung: 45 Min.



- je Tln.:
  - 1 AB „Reiseroute und Systemcheck I“ (A3)
  - 1 Stift
  - 1 Tafel inkl. Kreide



Einzelarbeit, Plenum

Diese Aufgabe besteht aus zwei Teilaufgaben und einer anschließenden Reflexion. In Teilaufgabe 1) erhalten die Tln. einen Überblick über die Themenfelder der „Mission ICH“-Arbeit in Klassenstufe 7. Sie formulieren eigene Themen, die ihnen für eine Auseinandersetzung mit sich selbst wichtig sind. In Teilaufgabe 2) blicken die Tln. auf ihre persönliche Einstellung bzgl. der „Mission ICH“-Arbeit und führen einen sogenannten „Systemcheck“ (AB) durch. Es schließt sich eine Reflexion an.

## Vorbereitung

Das AB „Reiseroute und Systemcheck I“ wird für alle Tln. in DIN A3 kopiert. Alle wichtigen Stationen, Neuerungen und Ereignisse der Klassenstufe 7 werden, z. B. in Form eines Zeitstrahles, an der Tafel visualisiert (bspw. Ankommen in einer neuen Klasse, neue Freundschaften, neue Fächer, Wahlpflichtunterricht, BO-Maßnahmen, Klassenfahrt). Diese Visualisierung wird erst in Teilaufgabe 2) für alle Tln. sichtbar gemacht.

## Anmoderation der Aufgabe

„Im Laufe der nächsten Schuljahre werden wir uns regelmäßig auf eine ‚Reise‘ begeben, die euch eure Fähigkeiten, Stärken, Interessen und Neigungen bewusstwerden lässt und die euch Wege aufzeigt, wie ihr diese in Zukunft nutzen könnt, um am Ende der Schulzeit nicht nur einen Schulabschluss erworben zu haben, sondern auch einen Plan gefasst habt, wo es beruflich und privat für euch hingehet. Unsere ‚Reise‘ beginnt in diesem Schuljahr. Wir werden uns auf eine Mission zu uns selbst begeben und verschiedene ‚Galaxien‘ ansteuern. Tragt das heutige Datum in das Feld ‚Start‘ ein und schaut euch die einzelnen ‚Galaxien‘ genau an. Die ‚Landung‘ wird auf den Tag datiert, an dem das Auswertungsgespräch mit jeder/jedem Einzelnen stattfindet.“

## Reiseroute und Systemcheck I

---

Außerdem werden alle einen sogenannten ‚Systemcheck‘ durchführen. Worauf möchtet ihr besondere Aufmerksamkeit richten? Worin seht ihr eure Highlights in diesem Schuljahr? Wovor habt ihr besonderen Respekt?  
Wie motiviert seid ihr? Wo möchtet ihr Energie aufbringen? Was gibt euch Kraft?“

### 3 Verlauf

Die LK erläutert die einzelnen „Galaxien“ (siehe AB „Reiseroute und Systemcheck I“) und lässt Raum für Verständnisfragen.

#### Mein Heimatplanet

- „Was weiß ich über mich, d. h. über meine Persönlichkeit, meine Rollen, meine Werte, meine Einstellungen, meine Familie und Freunde?“
- „Was kennzeichnet meinen bisherigen Lebensweg?“
- „Was waren wichtige Erlebnisse und Erfahrungen?“

#### Materie der Interessen

- „Was sind meine Lieblingsbeschäftigungen und Hobbys?“

#### Orbit der Eigenschaften

- „Welche Eigenschaften kennzeichnen mich?“
- „Wie sehe ich mich, wie sehen mich die Anderen?“

#### Sternenstaub der Stärken

- „Wo liegen meine Stärken?“
- „Welche Potenziale schlummern in mir?“

#### Nebel der Zukunft

- „Was weiß ich über Berufsfelder, Berufe und die Arbeitswelt?“
- „Welche Lebens- und Berufsträume habe ich?“

#### Schwarzes Loch für unnötigen Ballast

- „Welche Dinge würde ich lieber in einem schwarzen Loch verschwinden lassen, z. B. unliebsame Eigenschaften, Erlebnisse und Erfahrungen?“

Zusätzlich zu diesen „Galaxien“, die im Rahmen der „Mission ICH“-Arbeit „bereist“ werden, gibt es weitere Stationen und Ereignisse, die in der 7. Jahrgangsstufe anstehen. Die LK deckt die vorbereitete Visualisierung auf und moderiert die nächste Teilaufgabe an:

„Im folgenden Schuljahr erwarten euch neben den ‚Mission ICH‘-Tagen noch etliche andere ‚Ereignisse‘ und ‚Stationen‘: Hier stehen einige schulische Ereignisse an der Tafel. Darüber hinaus gibt es sicherlich noch private und familiäre Begebenheiten. Überlegt mithilfe des Arbeitsblattes zunächst, welche Ereignisse für euch besonders wichtig

*Behandeln Sie die Aspekte „unliebsame Erlebnisse und Erfahrungen“ sensibel. Seien Sie darauf vorbereitet, dass einzelne Tln. ggf. emotional auf diese Frage reagieren können.*

# Reiseroute und Systemcheck I (Blatt 2)

sind. Schaut dann, ob ihr euch für die Schuljahres- und persönliche Reise gewappnet fühlt. Denn Vorbereitung ist alles! Wie ‚fit‘ ist euer ‚Raumschiff‘ für die Mission? Welche Ausrüstung fehlt euch möglicherweise noch? Wir machen jetzt einen ‚Systemcheck‘.“

Alle Tln. erhalten das AB „Reiseroute und Systemcheck I“.

## Steuerknüppel

- „Wo sehe ich mein Highlight in diesem Schuljahr? Worauf freue ich mich am meisten?“
- „Wovor habe ich besonderen Respekt?“

## Teleskop

- „Welche Objekte in der Ferne möchte ich mir gern genauer anschauen?“
- „Worauf möchte ich meine Aufmerksamkeit richten?“

## Motivationsanzeige

- „Wie motiviert bin ich, diese Reise anzutreten?“
- „Was brauche ich noch?“
- „Wer soll mich begleiten?“

## Energielevel

- „In welche Bereiche (Fächer, Freizeitaktivitäten, Freundschaft, Familie, meine Persönlichkeit...) möchte ich wie viel Energie stecken?“

## Tankanzeige

- „Wo tanke ich neue Energie?“

## Tachometer

- „In welchen Bereichen will ich mir Zeit lassen?“
- „Welche Bereiche möchte ich schnell umfliegen?“

## Thermometer

- „In welchen Bereichen könnte es heiß werden?“
- „Wo ist eine normale Betriebstemperatur zu erwarten?“

## Barometer

- „In welchen Bereichen ist ein hoher Druck in diesem Jahr zu erwarten?“
- „Wo und wie kann ich überschüssigen Druck ablassen?“

## Autopilot

- „Wer oder was hilft mir bei Entscheidungen?“

Die LK ermuntert die Tln., über weitere subjektiv bedeutsame Themen und Ereignisse nachzudenken und diese zu benennen, sofern diese bislang auf dem AB noch keine Erwähnung fanden.

*Notieren Sie sich von den Tln. vorgeschlagene, ernst zu nehmende Themen und arbeiten Sie diese nach Möglichkeit in die Jahresplanung mit ein!*

### **V** Möglichkeiten der Variation

Tln., die schnell fertig sind, werden angeregt, das AB „Reiseroute und Systemcheck I“ individuell zu gestalten.

### **4** Reflexion der Aufgabe und des Ergebnisses

Im Plenum werden folgende Fragen besprochen:

- „Wie erging es dir beim ‚Systemcheck‘?“
- „Was fiel leicht? Wo gab es Herausforderungen?“
- „Welche ‚Galaxien‘ klingen für dich besonders interessant?“
- „Auf welche Themen freust du dich?“
- „Welche Informationen oder Erfahrungen möchtest du sammeln?“

### **5** Ergebnissicherung

Das AB „Reiseroute und Systemcheck I“ wird im Berufswahlportfolio abgeheftet.

### **6** Nachbereitung und Optionen für die Weiterarbeit

Das AB „Reiseroute und Systemcheck I“ kann als Einstieg in die einzelnen „Mission ICH“-Aufgaben jederzeit zur Hand genommen werden, um zu verdeutlichen, wie diese zusammenhängen. Ebenso hilfreich ist es gegebenenfalls, die „Galaxie-Karte“ bei der Bearbeitung dieser Aufgabe zu nutzen.

Idee:  
AG SELFIE