

## 7. Selbstverantwortung

### 7.1. Selbstbewusstsein und Reflexion

 Wissen	 Verstehen	 Anwenden	 Analysieren/Evaluieren
Ich kann die Begriffe Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstbestimmtheit erklären.	Ich kenne eigene Stärken und Schwächen.	Ich kann entsprechend meinen eigenen Stärken und Ressourcen handeln.	Ich kann meine gegenwärtigen Einstellungen, Haltungen, Gefühle, Werte und Bedürfnisse reflektieren.

**Die Beschäftigung mit dir selbst macht dich selbst-bewusst.** Die Auseinandersetzung mit deinen Stärken und Schwächen erzeugt Vertrauen in dich selbst – du weißt, wer du bist und was deine Persönlichkeit ausmacht. Du kannst dich selbst einschätzen.

Eigenverantwortliche Menschen sind sich ihrer selbst bewusst, sie tragen die Verantwortung für ihr Handeln und die daraus resultierenden Folgen.

Eigenverantwortliche Menschen reflektieren ihr Tun. Das Wort **Reflexion** kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie **Zurückbeugen**. Man verändert die eigene Position, um zum Beispiel eine Situation, eine Problemstellung oder eine Problemlösung aus einem **anderen Blickwinkel** zu betrachten. Diese Änderung der Betrachtung, diese „Rückschau“ kann dir den Weg zu neuen Einblicken, Ideen, Vorstellungen und Handlungsmöglichkeiten weisen.

**DAS WAHRNEHMEN VON  
EIGENVERANTWORTUNG  
HÄNGT VON DEINEM  
WISSEN UND DEINEN  
FÄHIGKEITEN AB.**

## 2 Selbstverantwortung

Gesellschaftliche, kulturelle und religiöse Normen und Wertvorstellungen können die Basis für deine persönlichen Wertvorstellungen sein und diese beeinflussen.

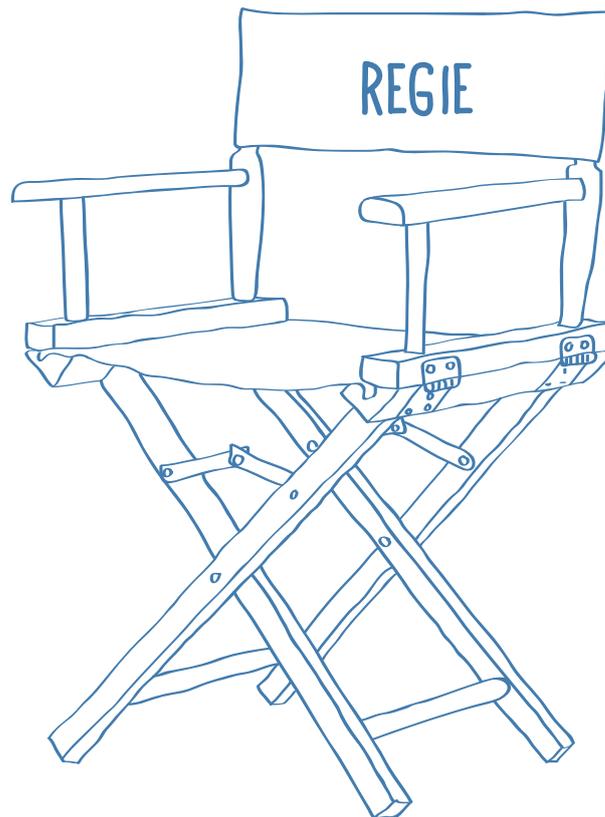
Eigenverantwortlich denken und handeln bedeutet weiters, sich sowohl gezielt Unterstützung und Hilfe zu suchen als auch individuell und frei zu entscheiden.

### Also:

- genau auf dich schauen und achten
- über dich selbst und deine Fähigkeiten, deine Stärken und Schwächen Bescheid wissen
- die gesellschaftlichen Regeln und Werte kennen und kritisch hinterfragen
- bereit sein, die Konsequenzen für die eigenen Entscheidungen zu übernehmen
- deine eigenen Bedürfnisse, Entscheidungen und Handlungen reflektieren

Das sind die Kompetenzen, mit denen du dich in diesem Kapitel beschäftigst.

**Sei deine eigene Regisseurin/dein eigener Regisseur!**



7.1. B/D

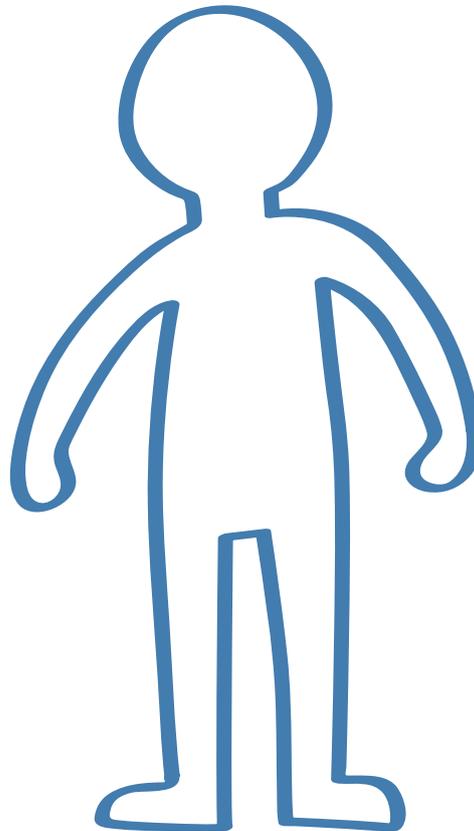


Wo geht's hier zu mir?

Viele Menschen werden als Original geboren und sterben als Kopie.

Johann Caspar Schmidt (auch bekannt unter dem Pseudonym Max Stirner)

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wer du bist und was dich ausmacht? Lass dich vom Video [www.epop.at/video712](http://www.epop.at/video712) inspirieren und schreibe zu den folgenden Fragen spontan Antworten in die Silhouette. Du kannst auch ein Bild/Foto von dir bearbeiten oder deine eigenen Umrisse zeichnen und einfügen.



1. Schreib die Antwort/en zum Kopfbereich: **Was denkst du gerade?**
2. Schreib die Antwort/en zum Brustbereich: **Was fühlst du gerade?**
3. Schreib die Antwort/en zum Bauchbereich: **Was brauchst du gerade?**
4. Schreib die Antwort/en zu den Beinen: **Welche Ziele verfolgst du?**
5. Schreib die Antwort/en zu den Armen: **Welche Ideale hast du bzw. woran glaubst du?** <sup>1</sup>

(Quelle: [www.epop.at/link/701](http://www.epop.at/link/701))

<sup>1</sup> vgl. Motamedi A./Blau A.: Persönlichkeitsbildung und Soziale Kompetenz. Teacher's Guide. Wien 2008, S. 22

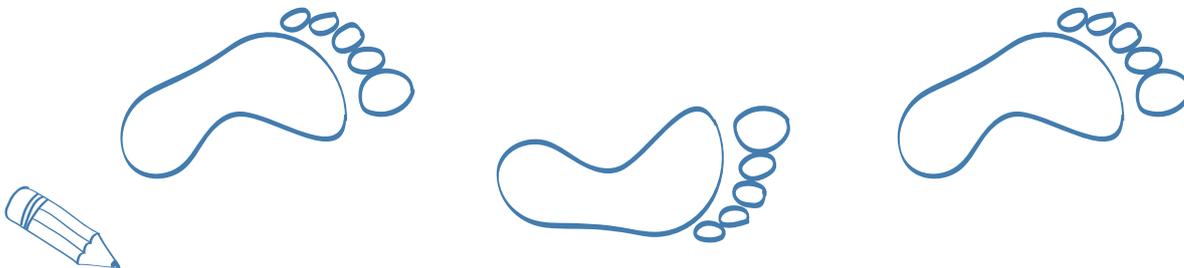
## 4 Selbstverantwortung

Überlege dir, wieso diese fünf Fragen bestimmten Körperregionen zugeordnet sind. Vielleicht helfen dir folgende Aussagen weiter:

- jemandem unter die Arme greifen
  - die Beine in die Hand nehmen
    - kein Bein auf den Boden bekommen
      - mit beiden Beinen auf dem Boden stehen
- ein Händchen für etwas haben
  - freie Hand haben
    - handeln
- jemandem fällt ein Stein vom Herzen
- mit ganzem Herzen bei einer Sache sein
- sich etwas zu Herzen nehmen
  - den Kopf in den Sand stecken
- nicht wissen, wo einem der Kopf steht
  - Das sagt mir mein Bauchgefühl.
    - ein Kribbeln im Bauch haben

Füge diese oder eigene Aussagen in dein „Selbstbild“ ein.

Welche Schritte setzt du, um deine Ziele zu erreichen?  
Schreibe deine Gedanken unter die Fußabdrücke.



Was kannst du selbst in die **Hand** nehmen? Schreibe deine Gedanken unter die Handabdrücke.



Welche **helfenden Hände** können dich unterstützen? Schreibe deine Gedanken unter die Handabdrücke.



Sich Klarheit über die eigenen Stärken und Grenzen zu verschaffen erleichtert die Auswahl jener Strategien, mit denen man seine Ziele verfolgt.

Es hilft auf alle Fälle weiter, **sich der eigenen Stärken bewusst zu sein.**



7.1. B



### Die schwachen Zwei

Finde zwei **persönliche Schwächen**.

Z.B.: Es fällt mir schwer, mich zu entscheiden.



---

---

# 8 Selbstverantwortung

7.1. D



## Die starken schwachen Zwei

Überleg dir Situationen, in denen es von Vorteil ist, dass du über deine Schwächen/  
Grenzen Bescheid weißt.

Z.B.: Ich bin vorsichtig, ich plane gut.  
Ich verletze mich selten.



---

---

---

---

---

7.1. A



### Übung für das Glossar

Recherchiere die Begriffe **Selbstwert**, **Selbstvertrauen**, **Selbstbewusstsein** sowie **Selbstbestimmtheit** und füge die Ergebnisse in dein Glossar ein.



# 10 Selbstverantwortung

7.1. D



## Wertekreis

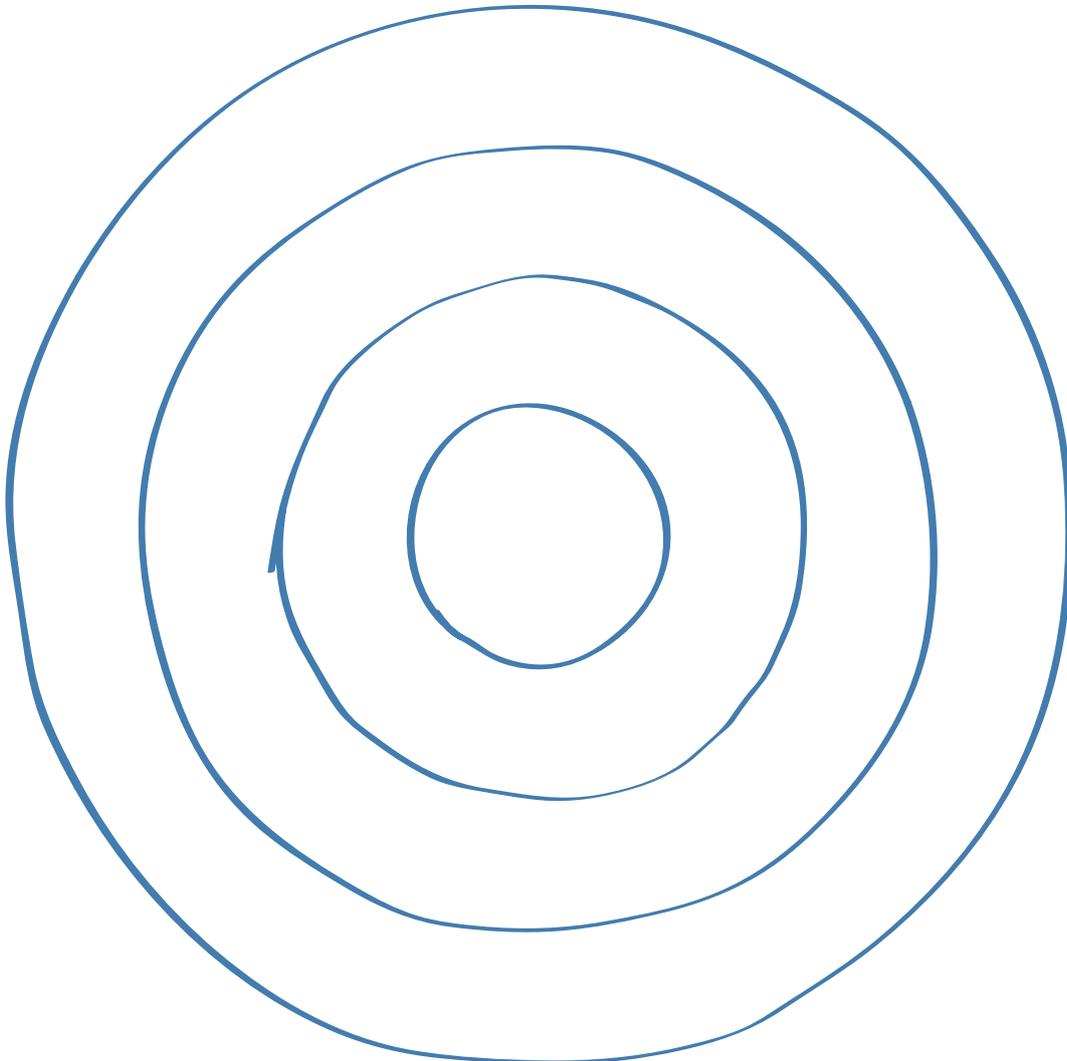
Es gibt **materielle und immaterielle Werte**. Für Menschen können Dinge, Beziehungen oder Ideen wichtig und wertvoll sein. Innerhalb einer Gruppe werden Werte gleich oder ähnlich definiert, zum Beispiel:

● **materielle Werte:**

- Geld
- Besitz

● **immaterielle Werte**

- geistig: Wissen, Intelligenz
- religiös: Glaube
- sittlich: Moral
- persönlich: Vertrauen, Verlässlichkeit, Gesundheit
- sozial: Respekt, Benehmen, Toleranz



Trag in den Wertekreis das heutige Datum und deine persönlichen Werte ein. Der wichtigste Wert steht in der Mitte des Kreises. Überleg dir, warum diese Werte gerade jetzt für dich eine Rolle spielen.

**Tipp:** Wiederhole diese Übung nach ca. einem halben Jahr und schau, ob sich etwas an deinen Einstellungen und Werten geändert hat.

7.1. D



### Meine Werte – deine Werte – unsere Werte?

Sieh dir das Video von Alexander Groth zum Thema „Interkulturelle Kommunikation“ an.  
[www.epop.at/video701](http://www.epop.at/video701)



Werte, die einer Gruppe oder einem/r Einzelnen wertvoll erscheinen, können von einer anderen Gruppe oder Einzelperson als weniger wertvoll oder sogar als fragwürdig erachtet werden.

**DURCH DEN WANDEL  
 EINER GESELLSCHAFT  
 ÄNDERN SICH AUCH  
 DEREN WERTE.**

Was macht dein Leben lebenswert?

Welche Werte sind dir persönlich wichtig?

Welche deiner Werte stehen mit persönlichen Werten anderer Menschen in Konflikt?

Welche deiner eigenen Werte passen zu kulturellen oder religiösen Werten?

Diskutiere deine Antworten zu diesen Fragen mit einer Freundin/einem Freund und halte das Gespräch fest (schriftlich, Ton- oder Videoaufzeichnung).

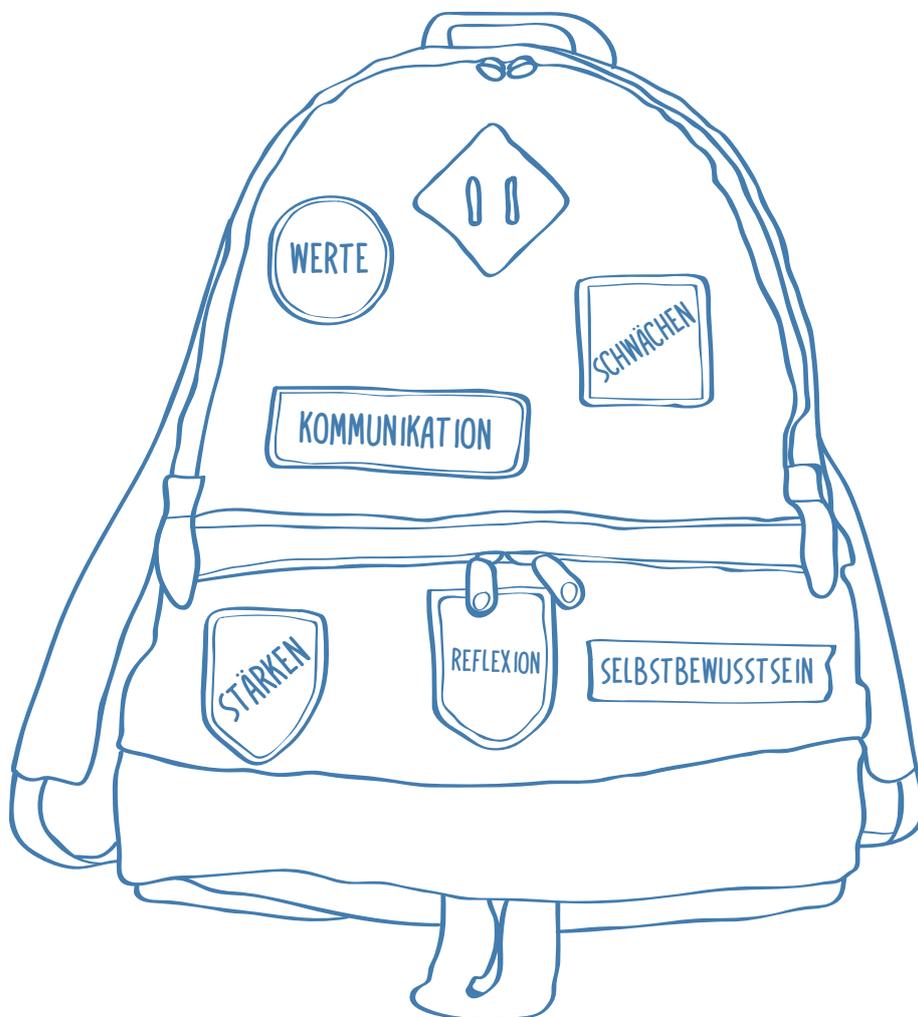


Die eigenen Werte und die der anderen Menschen zu kennen fördert ein respektvolles Miteinander. Vergleiche dazu Kompetenzfeld 1 „Soziale Verantwortung“, S. 16.



# 12 Selbstverantwortung

Wenn du den Lernprozess des Abschnitts „Selbstbewusstsein und Reflexion“ und deine Ergebnisse betrachtest: Was ist dir aufgefallen?  
Welche neuen Einblicke, Ideen, Vorstellungen und Handlungsmöglichkeiten weisen dir den Weg? Halte die Ergebnisse für dich schriftlich fest.



---

---

---

---

---



Welche Stärken zu den Leadership-Kompetenzen zählen, erfährst du in Kompetenzfeld 5, Führung, S. 21ff.

## 7.2. Selbstständigkeit und Eigeninitiative

A	B	C	D
Wissen	Verstehen	Anwenden	Analysieren/Evaluieren
		Ich kann Arbeiten eigenständig erledigen und die notwendigen Schritte zur Erreichung meiner Ziele setzen.	

### Den eigenen Zielen auf der Spur

Du hast dir sicher bereits **Gedanken über deine Zukunft** gemacht. Weißt du schon, wohin dein Weg dich führen soll? Welche Wege du gehen möchtest? Verrückte? Unkonventionelle? Vertraute?



**ES IST WICHTIG,  
ÜBER DIE EIGENEN  
ZIELE KLARHEIT  
ZU HABEN UND  
DIESE ZIELE AUCH ZU  
VERFOLGEN.**

Schließlich triffst du die Entscheidungen und übernimmst Verantwortung für dein Leben. Um deine Ziele zu erreichen, helfen dir der bewusste Einsatz deiner Fähigkeiten, Stärken und Talente sowie dein Wille, diese Ziele anzustreben und umzusetzen.

Wie du dich selbst motivieren kannst, findest du in Kompetenzfeld 8 „Lern- und Arbeitsverhalten“, S. 5ff.



# 14 Selbstverantwortung

7.2. C/D



## Wege zur Zukunft

Was brauchst du für deinen Weg in die Zukunft?

### Kreativität

Ideen

Mut

offenheit



Interesse



---

---

---

---

---



Selbstverantwortung und soziale Verantwortung sind eng miteinander verknüpft. Siehe dazu auch Kompetenzfeld 1 „Soziale Verantwortung“, S. 59ff.

## Bäume für den Klimaschutz

PLANT FOR THE PLANET Felix Finkbeiner ist 13 Jahre alt und kämpft für die Zukunft der Erde. **NEWS SCHULE** traf ihn zum Interview.

„Es ist ihnen scheißegal, was mit unserer Zukunft passiert“, stellt der 13-jährige Felix Finkbeiner wütend über unsere Staats- und Regierungschefs fest. Vor vier Jahren gründete der deutsche Schüler mithilfe einiger Freunde die Umweltschutzinitiative „Plant for the Planet“. Den Jugendlichen reicht es, dass ständig nur über Klimaschutz geredet wird, ohne dass Taten folgen. Die setzen sie deshalb selber: Felix hält prominenten Erwachsenen gerne die Hand vor den Mund und fordert sie auf: „**Stop talking. Start planting.**“ Sein Ziel ist es nämlich, dass in jedem Land der Welt eine Million Bäume gepflanzt werden. Drei Jahre nach dem Start der Initiative haben Felix und andere Kinder aus 72 Ländern bereits mehr als eine Million Bäume gepflanzt. Felix hält außerdem regelmäßig Vorträge vor der UNO, dem EU-Parlament und vor Managern internationaler Unternehmen und macht auf sein Anliegen aufmerksam.

**STOP TALKING  
START PLANTING**



Botschafter für Klimagerechtigkeit aus der ganzen Welt

Gemeinsam mit anderen jugendlichen Klimabotschaftern engagiert er sich so aktiv für die Rettung der Erde und setzt gleichzeitig mit jedem Baum ein Zeichen für mehr Klimaschutz in unserer Welt.



Wir sind aktiv und pflanzen zusammen.

**NEWS SCHULE** traf den jungen Klimaschutzler bei einem seiner Vorträge in Wien und bat ihn zum Interview.

**NEWS SCHULE:** Wie hat deine Initiative „Plant for the Planet“ ihren Anfang genommen?

**Felix Finkbeiner:** Die Idee dazu kam mir während der Vorbereitungen einer Präsentation, die ich in meiner Schule über die Klimakrise gehalten habe. Bei den Recherchen bin ich auf die kenianische Friedensnobelpreisträgerin Wangari Maathai gestoßen, die gemeinsam mit anderen Frauen mehr als 30 Millionen Bäume gepflanzt hat. Deshalb habe ich vorgeschlagen, dass wir Kinder doch genauso in jedem Land der Welt eine Million Bäume pflanzen könnten. Mit der Unterstützung meiner Lehrerin und der Schuldirektorin wuchs die Initiative im Laufe der Zeit, und es unterstützten uns immer mehr interessierte Schüler, die den Ernst der Lage begriffen haben.

**NEWS SCHULE:** Wie hast du es geschafft, von Erwachsenen ernst genommen zu werden?

**Felix Finkbeiner:** Ob wir am Anfang von Erwachsenen wirklich ernst genommen wurden

oder nicht, war uns zu dem Zeitpunkt egal. Wir haben es einfach selber gemacht, und mittlerweile werden wir ernst genommen!

**NEWS SCHULE:** Welche Botschaft willst du mit der Initiative vermitteln?

**Felix Finkbeiner:** Ganz klar: Wenn die Erwachsenen so wenig tun und unsere Zukunft nicht retten, müssen wir Kinder es selber machen!

**NEWS SCHULE:** Woher nimmst du die Motivation und Energie für die Initiative?

**Felix Finkbeiner:** Die Motivation ist meine eigene Zukunft. Wir machen es im Prinzip ganz egoistisch, denn es geht uns nur um unsere Zukunft.

**NEWS SCHULE:** Wie viel Zeit wendest du für das Projekt auf?

**Felix Finkbeiner:** An manchen Wochenenden bin ich unterwegs und halte Vorträge, wo meistens mein Vater mitfliegt. Aber sonst arbeite ich nur rund 10 Minuten am Tag dafür. Dadurch, dass sich so viele Kinder an der Initiative beteiligen, habe ich eigentlich wenig Arbeit.



Felix beim „iMatter March“ in München. Das Plakat zeigt ihn mit Gisele Bündchen.



Felix trifft Kofi Annan und Anote Tong.

**NEWS SCHULE:** Dein Vater hat ja auch eine Umweltschutzorganisation. Gab dir das vielleicht den nötigen Rückhalt oder dein Fachwissen?

**Felix Finkbeiner:** Ich habe bestimmt von ihm gelernt. Am Anfang jedoch haben wir von seiner Organisation recht wenig Unterstützung bekommen. Sie haben uns nicht wirklich ernst genommen. Aber nach ein paar Jahren haben sie es verstanden, wie viel wir damit eigentlich erreichen, und dann haben sie uns auch unterstützt.

**NEWS SCHULE:** Wie konntest du Prominente von eurer „Stop talking. Start planting“-Kampagne überzeugen?

**Felix Finkbeiner:** Gisele Bündchen zum Beispiel habe ich in New York bei einer Pressekonferenz getroffen. Ich bin dann einfach zu ihr hingegangen und habe sie gefragt, ob sie mitmachen möchte.

**NEWS SCHULE:** Wie blickst du in die Klimazukunft? Optimistisch oder pessimistisch?

**Felix Finkbeiner:** Ich glaube, wir können unsere Zukunft noch drastisch verbessern, wenn wir jetzt weltweit zusammenarbeiten. Ich denke, durch Freiwilligkeit allein wird niemand unsere Erde retten. Wir fordern deshalb weltweite Gesetze, damit jeder etwas tun muss.

(Quelle: News Schule, 9.10.2010, S. 12f.)

Was hat Felix zum Start seiner Kampagne bewogen und welche Kompetenzen hat er dafür eingesetzt?  
Welche Schritte hat er zur Erreichung seiner Ziele gesetzt?  
Wo steht Felix Finkbeiner heute?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Kompetenzen brauchst du auf deinem Weg in die Zukunft?

Lass dich beim Nachdenken von Dr. Eckart von Hirschhausen (Schriftsteller, Comedian, Kabarettist) und seiner Gutenachtgeschichte motivieren!

[www.epop.at/video702](http://www.epop.at/video702)



- Über welche Kompetenzen verfügst du bereits?
- Welche Kompetenzen kannst du ausbauen?
- Welche Kompetenzen musst du dir noch erarbeiten?

Kann ich

Baue ich aus

Muss ich erarbeiten



Kann ich	Baue ich aus	Muss ich erarbeiten
<hr/>	<hr/>	<hr/>

## 7.3. Normverständnis und Werteorientierung

<b>A</b> Wissen	<b>B</b> Verstehen	<b>C</b> Anwenden	<b>D</b> Analysieren/Evaluieren
Ich kann die Begriffe Norm, Werte und Regel erklären.	Ich erkenne die Bedeutung von Regeln, Normen und Werten für das gesellschaftliche Zusammenleben.	Ich kann in Übereinstimmung mit gesellschaftlichen Normen und Regeln sowie unter Berücksichtigung der eigenen Werte handeln.	Ich kann meine eigenen Werte bezüglich des öffentlich-rechtlichen Regel- und Normensystems hinterfragen.

### 7.3. A



#### Übung für das Glossar

Recherchiere die Begriffe **Norm**, **Werte** und **Regel** und füge die Ergebnisse in dein Glossar ein.

## 7.3. B



Viele Menschen setzen sich mit ihren eigenen Wertvorstellungen und den Wertvorstellungen der Gesellschaft auseinander, so auch Musiker/innen, Philosoph/innen, Sänger/innen, Schriftsteller/innen uvm.

Die nachfolgenden Beispiele stellen eine Auswahl dar.

Suche einige Beiträge aus, die dich persönlich ansprechen.

Viele berühmte Menschen haben sich Gedanken über Werte gemacht.

Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben.

Viktor Frankl

Ich trage alle meine Werte bei mir.

Stilbo von Megara

Die Leute kennen heute den Preis jedes Dinges, aber von nichts den Wert.

Oscar Wilde

(Quelle: [www.epop.at/link703](http://www.epop.at/link703))

## 20 Selbstverantwortung

Viele Musiker/innen haben sich Gedanken über gesellschaftliche Werte gemacht:



Wolfgang Ambros [www.epop.at/video703](http://www.epop.at/video703)

Herbert Grönemeyer [www.epop.at/video704](http://www.epop.at/video704)

Pink [www.epop.at/video705](http://www.epop.at/video705)

Janis Joplin [www.epop.at/video706](http://www.epop.at/video706)

Bettina Wegner [www.epop.at/video707](http://www.epop.at/video707)

MC Vista [www.epop.at/video708](http://www.epop.at/video708)



Welche Normen und Regeln sind für ein respektvolles Zusammenleben sinnvoll?

Als Impuls schau dir diese **Kurzinterviews mit Jugendlichen** an:

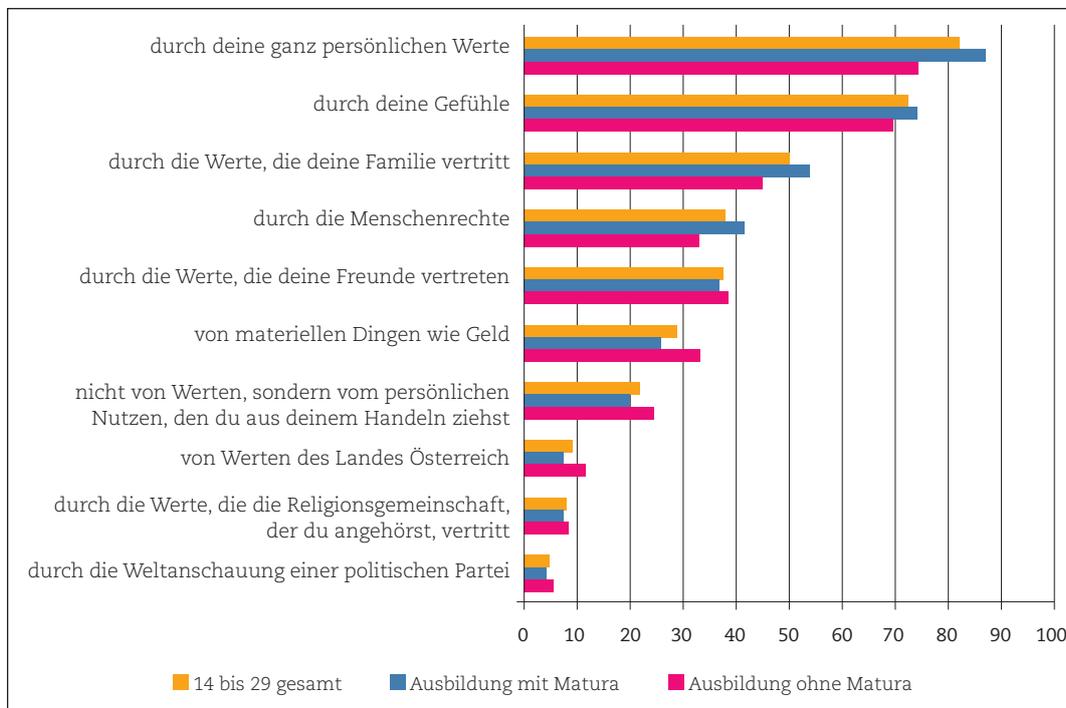


[www.epop.at/video709](http://www.epop.at/video709)

Schau dir die beiden Statistiken aus der **Jugendwertestudie** an.

Wie wären deine Antworten ausgefallen?

Frage: Wenn du nun einmal an dein eigenes Handeln denkst. Wodurch ist dein Handeln stark beeinflusst? (Mehrfachnennungen möglich)



Jugend-Wertestudie 2011: rep. für 14- bis 29-jährige ÖsterreicherInnen, Angaben in Prozent; n=1.500

(Quelle: Bericht zur Jugend-Wertestudie 2011 durchgeführt vom Institut für Jugendkulturforschung, Studienleitung und Berichtslegung: Mag. Bernhard Heinzlmaier, Mag. Philipp Ikrath. Wien, Februar 2012, S. 47)



Frage: Die Menschen können ja sehr verschieden sein. In der Folge werde ich dir einige Meinungen eines Menschen zu unterschiedlichen Angelegenheiten des Lebens vorlesen. Bitte sag mir bei jeder Beschreibung, wie sehr du dieser Frau/diesem Mann ähnlich bist.

	14 bis 29 gesamt
Sie/Er möchte für die Menschen da sein, die ihr/ihm nahe stehen.	75,4
Es ist ihr/ihm wichtig, Spaß zu haben.	73,4
Es ist ihr/ihm wichtig, selbst zu entscheiden, was sie/er tut.	69,6
Es ist ihr/ihm wichtig, die Freuden des Lebens zu genießen.	68,1
Sie/Er glaubt, dass man Eltern und ältere Menschen respektieren sollte.	57,3
Sie/Er möchte Aktivitäten gerne selbst planen und auswählen können.	56,9
Sie/Er glaubt, dass die Völker der Welt in Frieden zusammen leben sollten.	51,1
Es ist ihr/ihm wichtig, sich gut zu benehmen.	38,5
Sie/Er möchte in jedem Lebensbereich immer wieder Neues probieren.	37,4
Es ist ihr/ihm wichtig, ehrgeizig zu sein.	33,3
Es ist ihr/ihm wichtig, sehr erfolgreich zu sein.	30,5
In ihrer/seiner Freizeit sucht sie/er nach Action und Abenteuern.	28,0
Es ist ihr/ihm wichtig, etwas für Frieden zwischen allen Gruppen in der Welt zu tun.	24,1
Es ist ihr/ihm wichtig, sich sozial zu engagieren.	24,0
Sie/Er ist dazu bereit, für den Erfolg Risiken einzugehen.	22,3
Sie/Er möchte einen starken Staat, der seine Bürger beschützen kann.	20,0
Traditionen sind ihr/ihm wichtig.	18,5
Es ist ihr/ihm wichtig, die Bräuche, die man gelernt hat, aufrechtzuerhalten.	16,0
Sie/Er möchte immer die/derjenige sein, der/die Entscheidungen trifft.	11,1
Sie/Er möchte, dass andere tun, was sie/er sagt.	9,0

Jugend-Wertestudie 2011: rep. für 14- bis 29-jährige ÖsterreicherInnen, Angaben in Prozent; n=1.500

(Quelle: Bericht zur Jugend-Wertestudie 2011 durchgeführt vom Institut für Jugendkulturforschung, Studienleitung und Berichtslegung: Mag. Bernhard Heinzlmaier, Mag. Philipp Ikrath. Wien, Februar 2012, S. 49)

Eine Übung zu Menschen und ihren Werten/Wertvorstellungen findest du in Kompetenzfeld 1 „Soziale Verantwortung“, S. 14.



## 22 Selbstverantwortung

### LebensWert?

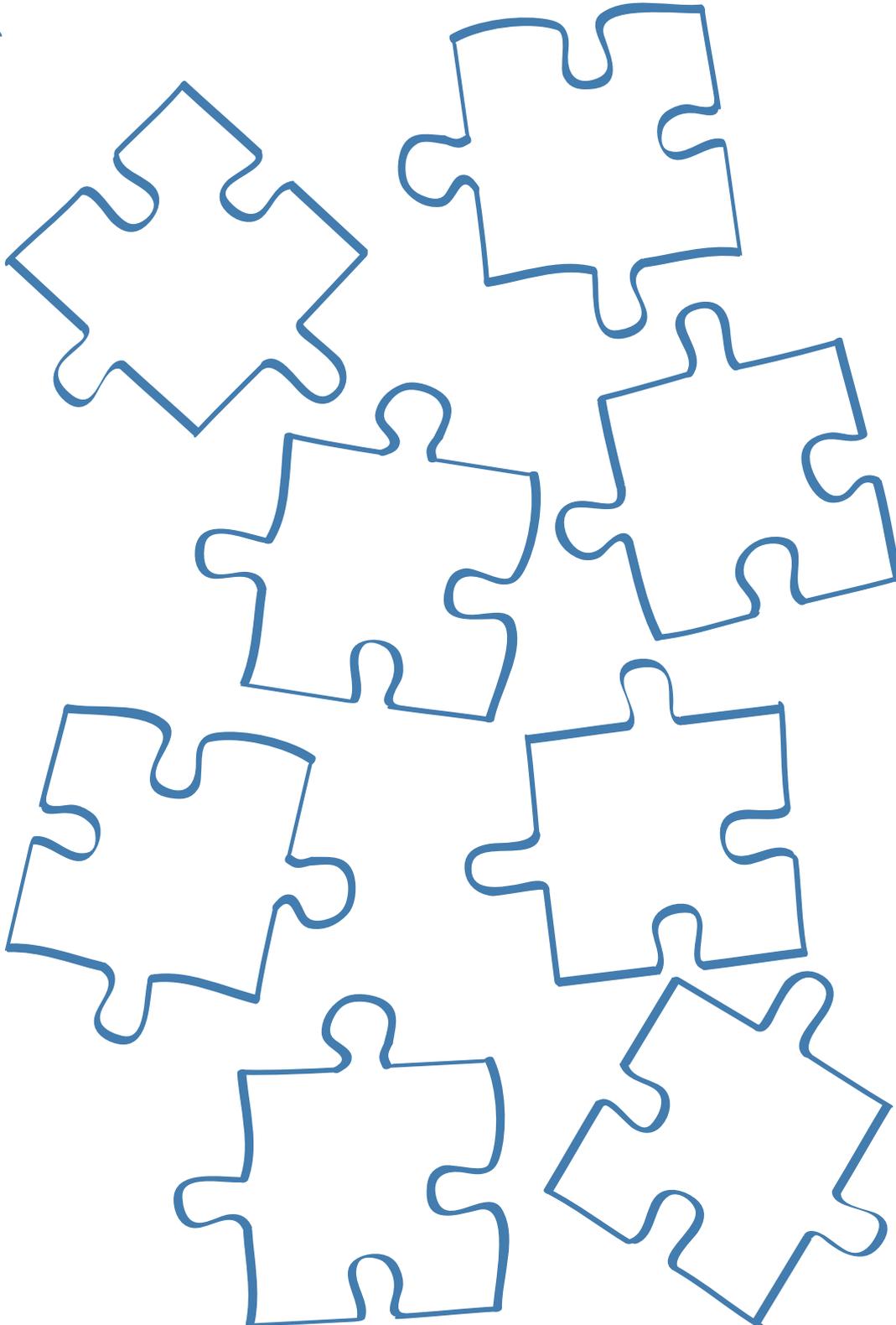


Hör dir den Rap „Falsche Werte“ von Nazar an: [www.epop.at/video710](http://www.epop.at/video710)

Hör dir den kunstundkultur-rap an: [www.epop.at/link706](http://www.epop.at/link706)

Welche Werte werden in den Songs angesprochen?

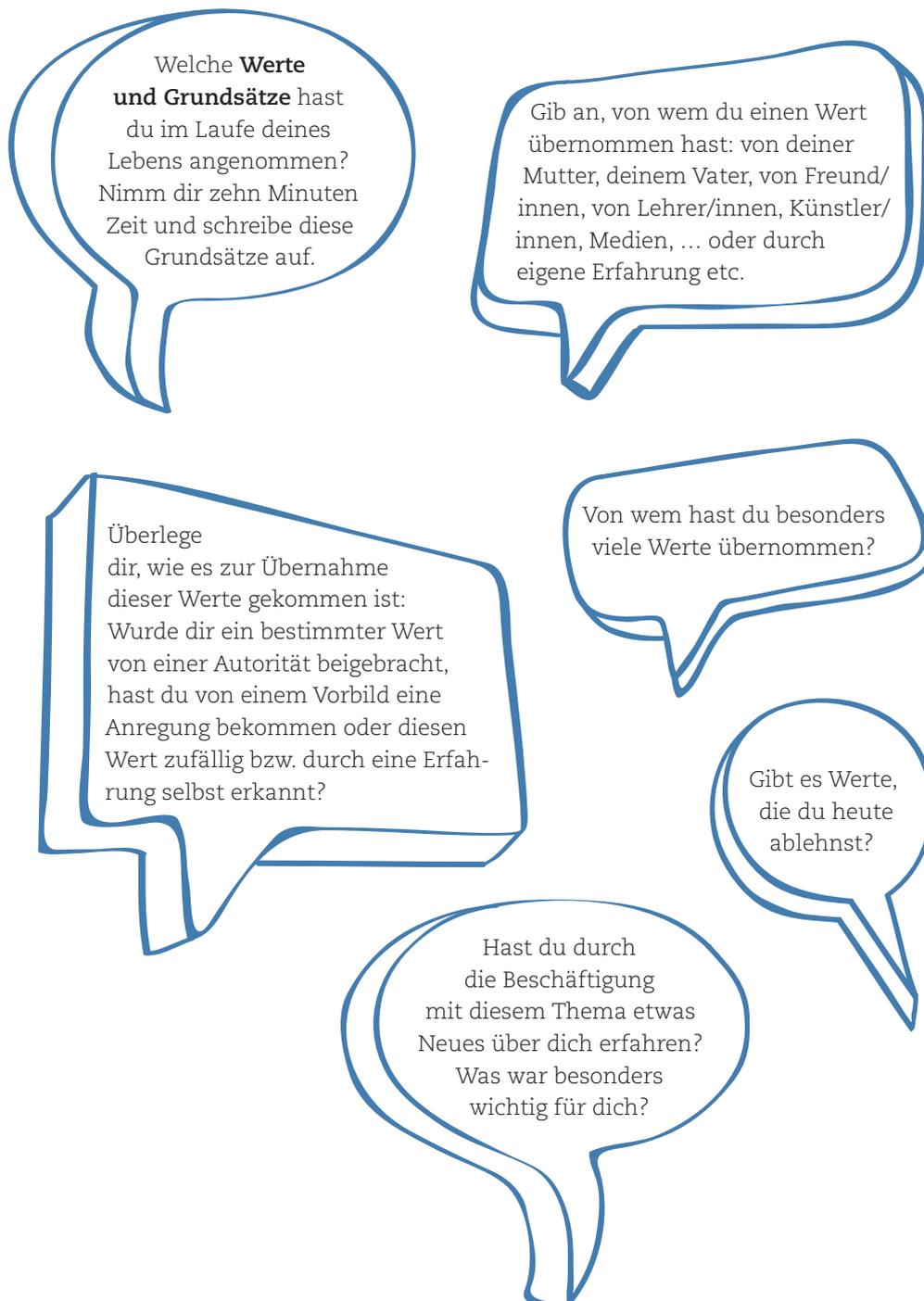
Füge deine Antworten in die Puzzleteile ein.



Falls du dich kreativ betätigen willst, schreib einen Text, einen Song, einen Rap, male ein Bild, gestalte eine Collage oder Decollage, fotografiere, halte ein Interview fest o.ä. Durch eine künstlerische Auseinandersetzung mit den eigenen Wertvorstellungen und jenen der Gesellschaft kannst du deinen Platz, den du in der Gesellschaft einnimmst bzw. einnehmen willst, bewusst und sichtbar machen. Dieses Sichtbarmachen dient deiner eigenen Orientierung.

Nachdem du dich mit den unterschiedlichsten Inputs auseinandergesetzt hast, erstelle dein **eigenes Grundsatzpapier**.

Nachfolgende Fragen dienen als unterstützende Denkanstöße.



# 24 Selbstverantwortung



Schreibe deine Antworten in diese Vorlage.

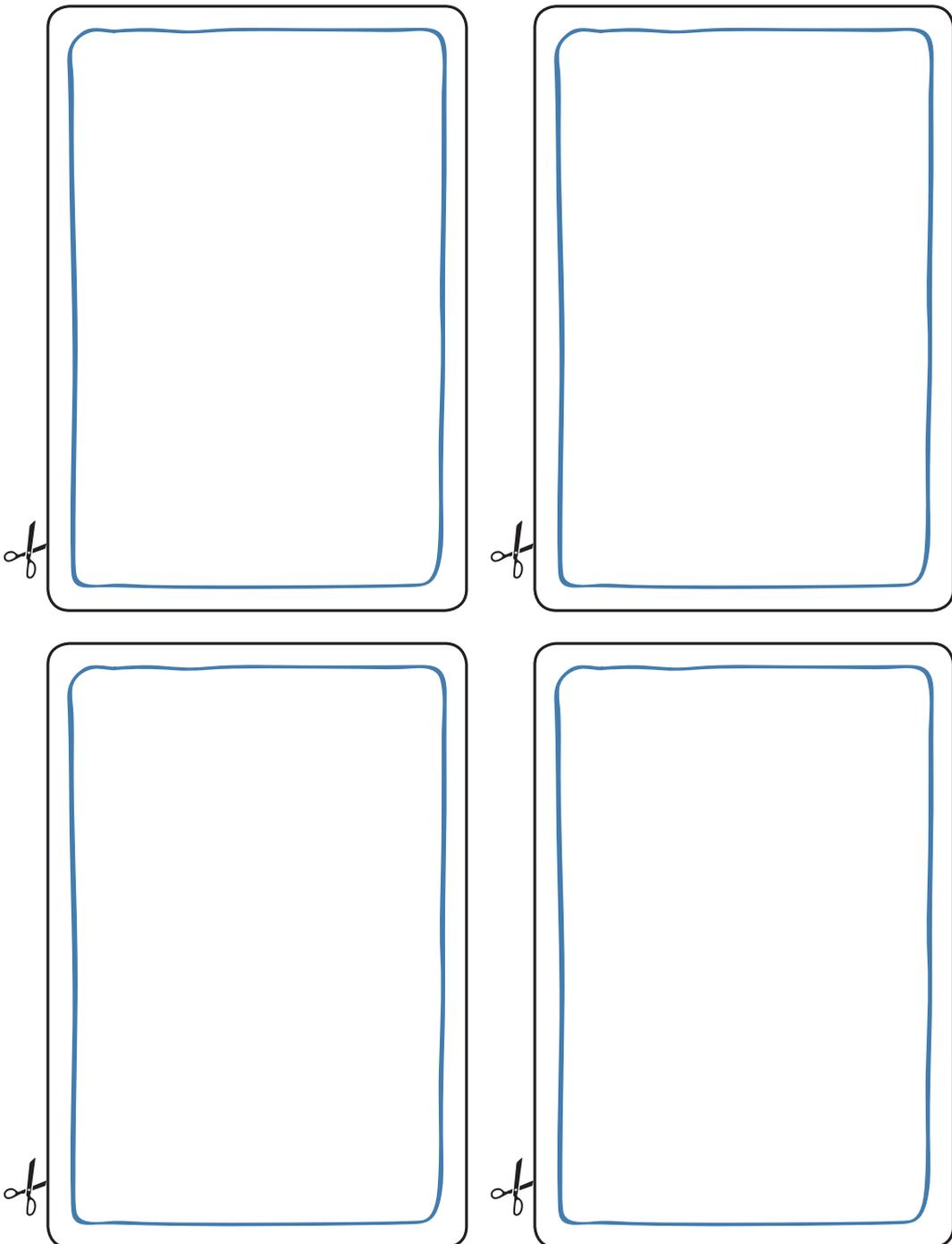
A large, light blue rectangular area designed for writing answers. The top and bottom edges are slightly wavy, suggesting a rolled-up scroll. A small pink circular stamp is located in the bottom right corner of this area.

## 7.3. C/D

**Menschen und Werte**

Suche nach **Biografien von Menschen**, die sich für wichtige Werte eingesetzt haben (z.B. Gewaltfreiheit, Gleichberechtigung, Tierschutz, Wahlrecht, Frieden).

Gestalte mit den Ergebnissen deiner Recherche mindestens sechs Quizkarten und ein dazugehöriges Lösungsblatt. Die Fragen sollten möglichst vielfältig sein (Mehrfachantworten, Multiple-Choice-Verfahren, ...).



7.3. B



Kennst du die Regeln?

## REGELN KÖNNEN EIN POSITIVES MITEINANDER FÖRDERN.

Klassen-, Spiel- oder Verkehrsregeln dienen zur Orientierung, geben Sicherheit und erleichtern den Umgang miteinander.

Bei Verstößen gegen Spielregeln (z.B. Foul, Beschimpfung) am Fußballplatz kann der/die Schiedsrichter/in die **gelbe oder rote Karte** gegen eine/n Spieler/in verhängen. Die gelbe Karte bedeutet eine Verwarnung, die rote Karte den Ausschluss.

Bei Verstößen gegen das **Jugendschutzgesetz** kannst du und/oder können deine Eltern angezeigt und bestraft werden.

Schau nach, was im Jugendschutzgesetz steht.

[www.epop.at/link707](http://www.epop.at/link707)

[www.epop.at/link708](http://www.epop.at/link708)

Welche Paragraphen betreffen dich persönlich?



---

---

---

---

---

---

---

Gibt es Situationen, in denen du Vorschriften missachtest?

Wenn ja, weißt du, mit welchen Konsequenzen du rechnen musst?



Befrage deine Eltern/Großeltern, welche Punkte aus dem aktuellen Jugendschutzgesetz auch zu ihrer Zeit schon Gültigkeit hatten und notiere diese.



---

---

---

---

## 7.4. Selbstkontrolle

A	B	C	D
Wissen	Verstehen	Anwenden	Analysieren/Evaluieren
Ich kann die Begriffe psychisches und physisches Wohlergehen erklären.	Ich erkenne Zusammenhänge zwischen meiner Lebensführung und meinem Wohlbefinden.	Ich kann die Verantwortung für mein Handeln übernehmen. Ich kann in Abstimmung mit meinen eigenen Bedürfnissen Regeln und Normen akzeptieren und mein Verhalten dementsprechend abstimmen. Ich gehe mit meiner Umwelt achtsam um.	Ich kann die Grenzen für mein Handeln unter Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse meiner Umgebung einschätzen und verändern. Ich kann meinen Umgang mit den Medien reflektieren.

Im Jahr 1984 schaffte es Laura Branigan mit ihrem Song „You take my selfcontrol“ in die Charts; bis heute gibt es immer wieder Coverversionen oder Remixe.



[www.epop.at/video711](http://www.epop.at/video711)

Die **Selbstkontrolle** zu verlieren bedeutet oft, nicht mehr **Herr/Frau der eigenen Gefühle und Handlungen** zu sein.

Die Selbstkontrolle zu verlieren kann aber auch heißen, dass man Körper und Geist Schaden zufügt.

Die Selbstkontrolle zu verlieren kann für nahestehende Menschen, eine Gruppe, die Gesellschaft oder die Umwelt negative Folgen haben.

**K O N T R O L L E**

Selbstkontrolle kann Verzicht und Rücksichtnahme beinhalten.

Selbstkontrolle bedeutet, für die eigenen Handlungen Verantwortung zu übernehmen – sowohl für sich selbst als auch für die anderen und die Umwelt.

Du bist immer Teil einer Familie, einer Partnerschaft, einer Gruppe, einer Gesellschaft, eines Ökosystems etc. und für deren/dessen Gleichgewicht mitverantwortlich.



Zu Emotionen in Kommunikation findest du Übungen in Kompetenzfeld 2 „Kommunikation“, S. 8ff.

7.4. D



### Ich für mich

Gehörst auch du zu den Menschen, die immer erreichbar und informiert sein wollen?  
Wann gönnst du dir den Luxus, dein Handy, deinen PC, deinen Fernseher abzuschalten?  
Oder wirst du nervös, wenn dein Handy eine Stunde lang keinen Ton von sich gibt?

Falls es dir so geht, besuche die Seite [www.epop.at/link709](http://www.epop.at/link709).

## 7.4. C/D



### Ich gehe mit mir und mit meiner Umwelt achtsam um

Lukas (15 Jahre) hat in einem mutigen Selbstversuch eine ganze Woche lang auf Fernseher, Computer usw. verzichtet.

#### Auf Multimedia-Entzug

##### Mutiger Selbstversuch.

News-Schule-Reporter Lukas Meißl **wagt ein Experiment und verzichtet eine ganze Woche lang auf Fernseher, Computer & Co.** Vorweg sei verraten: Er hat überlebt!

Eine Woche – was ist das schon? Mit diesem Gedanken stürze ich mich ins Experiment. Das Handy wird abgeschaltet, Computer und Fernseher abgesteckt. Strom sparend wird diese Woche allemal ...

APRIL		Woche 15
<b>Montag</b> 8 	<p>Los geht's. Der Start fällt mir nicht sonderlich schwer, ist es ja kein Problem, sämtliche technische Geräte einen Tag lang in der Ecke stehen zu lassen. Dennoch stelle ich bereits heute fest, wie sehr wir von Technologie abhängig sind.</p>	
<b>Dienstag</b> 9 	<p>Tatort Schule. Wir sehen uns eine Dokumentation an. Mit geschlossenen Augen und nicht ganz bei der Sache (bin ich bei Schuldokus eigentlich nie!) denke ich an mein Handy. Hat mir jemand etwas Wichtiges geschrieben? Wenn ich schon keine SMS lesen kann, stecke ich abends die Nase in ein Buch - lesen „kann“ Spaß machen!</p>	
<b>Mittwoch</b> 10 	<p>Déjà-vu. Ich fühle mich in die Kindheit zurückversetzt: Die Familie sitzt rund um den Tisch und wir spielen ein Gesellschaftsspiel. Dennoch ist das Experiment kontraproduktiv, denn anstatt in den Fernseher zu schauen, blicke ich in den Kühlschrank. Eines haben die beiden Geräte gemeinsam: Es ist nichts Gescheites drinnen.</p>	
<b>Donnerstag</b> 11 	<p>Einsam. Man kommt sich echt blöd vor, wenn die Freunde über einen Film - den angeblich sehenswertesten des Jahres - fachsimpeln oder sich urkomische Internetvideos ansehen und schadenfrohe Kommentare abgeben. Ich sitze derweil in der Ecke, allein und verlassen, mit meiner neuen Vertrauensperson, dem Buch.</p>	
<b>Freitag</b> 12 	<p>Alternativen. Was man nicht alles ohne Multimedia macht: Die verstaubten Laufschuhe, derzeitiges Heim zweier Spinnen, treten wieder in Aktion. So schlage ich Zeit tot und überwinde meinen inneren Schweinehund, auch wenn er noch etwas knurrt.</p>	
<b>Samstag</b> 13 	<p>Entzugs-Erscheinung. Heute Nacht habe ich von meinem Laptop geträumt. Wie schön es doch jetzt wäre, das Blinken der Power-Taste zu sehen und das Internet durchforsten zu können. Mein obsoleter Facebook-Status ist renovierungsbedürftig. Noch ein Tag!</p>	
<b>Sonntag</b> 14 	<p>Showdown. So langsam fällt mir die Decke auf den Kopf. Das Handy scheint mich vorwurfsvoll zu mustern. Es kribbelt in den Fingern, es einzuschalten. Mein Klavier sieht mich nun ebenfalls öfters und spürt meine von elektrischer Strahlung befreiten Hände.</p>	

**FAZIT**

Geschafft! Jetzt weiß ich: Der Computer ist als Hilfsmittel im schulischen Bereich unabhkmmlich. Am meisten gefehlt hat mir dennoch der Fernseher. Eine Woche war ich ins Mittelalter zurckversetzt, aber ich hab's uberlebt!

(News Schule, 9.12.2010, Seite 48)

Worauf kannst du am ehesten verzichten?

Erstelle dein persnliches Ranking von 1 bis 5.

1: Darauf kann ich am ehesten verzichten.

5: Ich kann mir nicht vorstellen, darauf zu verzichten.



A collection of 18 circular images, each with a small white square box next to it for ranking. The images represent various items and activities:

- Person playing a video game
- "Add as Friend" button
- Smartphone
- Hamburger
- Airplane
- Black car
- Beer bottles
- Shopping bags
- Card game
- Laptop
- Cigarettes
- Soccer player
- Hand holding a remote control
- Hookah

# 32 Selbstverantwortung

## CHALLENGE

Wähle ein Ding oder eine Beschäftigung aus, von dem/der du glaubst, dass du nur schwer darauf verzichten kannst. Bestimme für dich einen realistischen Zeitraum, in dem du dein „Verzicht-Experiment“ durchführen willst.



### Verzicht-Vertrag

Ich, ....., schließe folgenden Vertrag mit mir selbst ab:

#### § 1 – Verzicht

Ich bin bereit, auf Folgendes zu verzichten: .....

.....

.....

#### § 2 – Dauer

Ich verzichte für den Zeitraum von ..... bis .....

auf oben Genanntes (§ 1).

#### § 3 – Unterstützung

Als Unterstützer/in habe ich ..... gewählt.

.....

Datum/Unterschrift

Verzichter/in

.....

Datum/Unterschrift

Unterstützer/in

Reflexionsbogen zu CHALLENGE



Mein Vorhaben ist mir

<input type="checkbox"/> gelungen 😊	<input type="checkbox"/> nicht gelungen. 😞
<p>😞 Schwer gefallen ist mir ...</p>	<p>😞 Schwer gefallen ist mir ...</p>
<p>😊 Leicht gefallen ist ...</p>	<p>😞 Ein Hindernis war ...</p>
<p>😊 Hilfreich war ...</p>	<p>😊 Hilfreich wäre gewesen ...</p>
<p>😞 Ein Hindernis war ....</p>	
<p>😊 Unterstützt hat/haben mich ...</p>	<p>😞 Was hätte es mir gebracht, wenn ich es geschafft hätte?</p>
<p>😊 Darüber gesprochen habe ich mit ...</p>	
<p>😊 Was habe ich für mich getan?</p>	

Eine neue Challenge könnte sein .....

Ich habe ..... dazu motiviert, auch einen Vertrag mit sich abzuschließen.

Was hat mir diese Erfahrung persönlich gebracht?

## 7.5. Entscheidungsbereitschaft



Du stehst vor einem Supermarktregal:

Welches Joghurt kaufst du? Natur, Erdbeere, Bio, mit Fett, ohne Fett?

- die Qual der Wahl

Du willst ein neues Handy:

Welche Tarife? Welche Marke?

- die Qual der Wahl

Du willst eine gute Ausbildung:

Lehre, Matura, Handelsschule, Studium?

- die Qual der Wahl



Du möchtest einen tollen Job haben:

Bankdirektor/in, Pilot/in, Architekt/in, Spitzensportler/in?

- die Qual der Wahl



Zum Thema „Entscheidung“ findest du Beiträge in Kompetenzfeld 5 „Führung“, S. 25f. (Entscheidungspyramide und Links zu Filmen).

7.5. C/D



### Making decisions

Ausgangspunkt: Beschreibe Situationen in Filmen, Büchern und/oder Spielen, in denen der Held/die Heldin eine wichtige Entscheidung treffen muss.

Übernimmt er/sie Verantwortung? Wenn ja: Für wen, wofür?  
Welche Konsequenzen könnten sich daraus ergeben?



---

---

---

---

---

---

---

---

Jeden Tag treffen wir Entscheidungen, manche nehmen kaum Einfluss auf unser Leben/unsere Zukunft, andere wiederum können etwas verändern.  
Was, wenn wir die falsche Entscheidung treffen?  
Ob unsere Entscheidungen richtig sind/waren, können wir erst erkennen, wenn wir ihre Auswirkungen spüren.

# 36 Selbstverantwortung

7.5. C/D



## Thinking about decisions

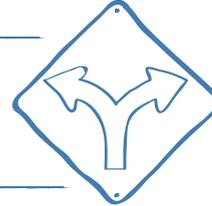
Denk an eine **wichtige Entscheidung**, die du in letzter Zeit für dich getroffen hast. Woran hast du gedacht, was hat dir geholfen bzw. was hat dich veranlasst, die Entscheidung so zu treffen?



---

---

---



---

---

Bist du zufrieden mit deiner Entscheidung?  
Welche Konsequenzen hat deine Entscheidung mit sich gebracht?  
Was hat dich überrascht?  
Würdest du diese Entscheidung wieder treffen?  
Wie würdest du aus heutiger Sicht entscheiden?



---

---

---

---

---

---



## Reflecting about decisions

### „Das Urteil des Paris“

Der griechische **Dichter Homer** (er lebte – wenn es ihn wirklich gab – etwa in der zweiten Hälfte des 8. Jh. v. Chr.) berichtet in **seinem Epos „Ilias“** über eine schwierige Entscheidung. Der österreichische Schriftsteller Michael Köhlmeier (geb. 1949) hat einige Episoden aus der „Ilias“ nacherzählt.

Auf der Hochzeit des Helden Peleus mit der schönen Nymphe Thetis, einem außergewöhnlichen Fest, bei dem viele Götter und Göttinnen zu Gast waren, erschien – uneingeladen – Eris, die Göttin der Zwietracht und des Streits. Und wer möchte schon eine solche Göttin auf einem Fest dabei haben?

*„Eris hatte auch etwas mitgebracht. Sie blickte sich um und sah die drei Göttinnen Athene, Hera und Aphrodite, viel bedeutendere Göttinnen als sie eine war, beisammen stehen, miteinander plaudern.*

*Da schlich sie sich in ihre Nähe und packte ihr Geschenk aus, es war ein goldener Apfel. Diesen goldenen Apfel rollte sie auf dem Boden in Richtung der drei Göttinnen zu, und dann verließ sie lachend den Saal.*

*Es trat Ruhe ein. Alle sahen, Eris war gekommen, und alle wussten, es wird nun Schreckliches geschehen.“*

Auf dem kostbaren goldenen Apfel stand: „Für die Schönste“.

Nun war guter Rat teuer. Wer sollte diese Entscheidung treffen? Schließlich bestimmte der oberste Gott Zeus, dass Paris, einer der Prinzen von Troja, einer mächtigen Stadt in Kleinasien, die Aufgabe übernehmen sollte.

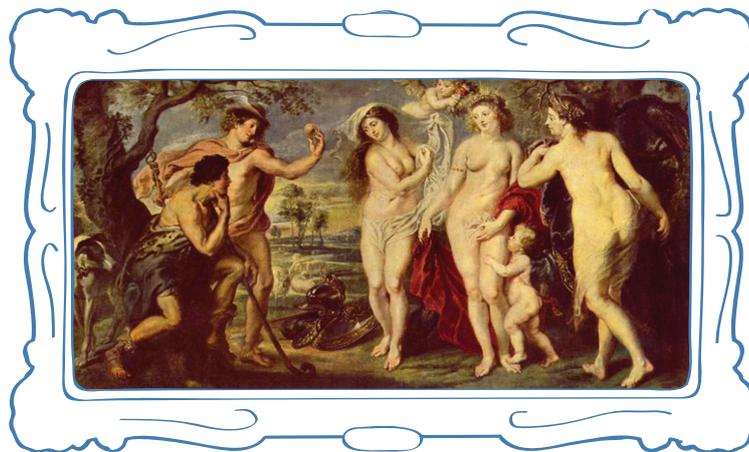
*„Warum Zeus ausgerechnet ihn zum Schiedsrichter bestimmte? Man weiß es nicht. Der göttliche Ratschluß wird vor uns Menschen nicht gerechtfertigt. Jedenfalls Paris, der nichts lieber tat, als seine Rinder hüten, sitzt da eines Tages am Wegrand, hat einer Grashalm im Mund und plötzlich, wie aus der Erde geschossen, stehen die drei Göttinnen vor ihm und sagen: ‚Du sollst entscheiden, wer von uns die schönste ist.‘*

*Hera versprach ihm Macht, Athene Weisheit und militärische Stärke. Interessant, interessant. – Aphrodite aber verspricht ihm die schönste Frau der Welt.*

*Paris gab den goldenen Apfel der Aphrodite. – Er kann einem leidtun. Denn es war ihm schon klar: Ganz egal, wen ich wählen werde, ich werde eine Freundin und zwei Feindinnen haben.“*

Mit Aphrodites Hilfe fuhr Paris über das Meer und raubte Helena, die Gattin des Königs von Sparta. Dies war Anlass für den Trojanischen Krieg, der zehn Jahre dauerte und mit der vollständigen Zerstörung der Stadt Troja endete.

(Zitate aus: Michael Köhlmeier, Sagen des klassischen Altertums. Hamburg: Piper, 1996, S. 147–149)



Viele Künstler haben die entscheidende Szene in ihren Werken dargestellt, einer ist **Peter Paul Rubens**.

Um 1636 ist dieses Ölgemälde entstanden. Heute befindet es sich in der National Gallery in London.

Falls dich das Motiv „Das Urteil des Paris“ interessiert, recherchiere im Internet und finde heraus, welche Maler/innen diese Szene ebenfalls dargestellt haben.

## 7. Selbstverantwortung<sup>1</sup>

Das Kompetenzfeld bezieht sich auf die realistische Einschätzung und den zielgerichteten Einsatz der eigenen Ressourcen, das situationsadäquate Setzen von Eigeninitiative, die kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Normen und Werten sowie das Abstimmen der eigenen Wünsche und Bedürfnissen mit den in der Gesellschaft herrschenden Regeln.

### 7.1. Selbstbewusstsein und Reflexion

Beschreibung	Selbstbewusstsein und Reflexion umfassen ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Vorstellungen</li> <li>- die Beachtung der eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Vorstellungen im Einklang mit dem sozialen Umfeld</li> <li>- eine realistische Wahrnehmung der eigenen Stärken und Schwächen</li> <li>- der zielgerichtete Einsatz der eigenen Ressourcen</li> </ul>	
Deskriptoren	7.1-C-1	Ich kann entsprechend meiner Stärken und Ressourcen handeln.
	7.1-C-2	Ich kann meine eigene Position vertreten.
	7.1-D-3	Ich kann meine Einstellungen, Haltungen, Gefühle, Werte und Bedürfnisse reflektieren.

### 7.2. Selbständigkeit und Eigeninitiative

Beschreibung	Selbständigkeit und Eigeninitiative umfassen ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- das Erkennen, welche Initiativen situationsbedingt zu setzen sind</li> <li>- die eigenverantwortliche Inangriffnahme von Aktivitäten</li> <li>- die eigenständige und selbstorganisierte Erledigung von Aufgaben</li> </ul>	
Deskriptoren	7.2-C-1	Ich kann Aufgaben/Arbeiten eigenständig erledigen.
	7.2-C-2	Ich kann die notwendigen Schritte zur Erreichung meiner Ziele setzen.

### 7.3. Normverständnis und Werteorientierung

Beschreibung	Normverständnis und Werteorientierung umfassen ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- das Verständnis für die gesellschaftliche Notwendigkeit eines Regel- und Normensystems</li> <li>- die Reflexion über das Zustandekommen der eigenen Werte und Normen</li> <li>- das kritische Abstimmen der eigenen Werte und Normen mit dem öffentlich-rechtlichen Regel- und Normensystem</li> </ul>	
Deskriptoren	7.3-C-1	Ich kann in Übereinstimmung mit Normen und Regeln und den eigenen Werten handeln.

<sup>1</sup> Broschüre Bildungsstandards: Soziale und personale Kompetenzen. 9.–13. Schulstufe. Bildungsstandards in der Berufsbildung. Kompetenzmodell, Deskriptoren und ausgewählte Methoden-/Unterrichtsbeispiele. 1. Auflage, September 2011, S. 20.  
<http://www.bildungsstandards.berufsbildendeschulen.at/de/downloads.html>, letzter Zugriff: 30.10.2014

**7.4. Selbstkontrolle**

Beschreibung	Selbstkontrolle umfasst ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- das Abstimmen der eigenen Wünsche und Bedürfnisse mit den in der Gesellschaft herrschenden Gesetzen, Regeln und Normen</li> <li>- die Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln</li> <li>- den verantwortungsbewussten Umgang mit der eigenen psychischen und physischen Verfassung</li> <li>- das Bewusstsein über die Folgen von Konsum- und Verbraucherverhalten für sich selbst, die Gesellschaft und die Umwelt</li> </ul>	
Deskriptoren	7.4-C-1	Ich kann die Verantwortung für mein Handeln übernehmen.
	7.4-C-2	Ich kann regelkonformes Verhalten und meine eigenen Bedürfnisse aufeinander abstimmen.
	7.4-D-3	Ich kann mich mit meinem gesundheitsförderlichen und gesundheitsgefährdenden Verhalten auseinandersetzen.
	7.4-D-4	Ich kann meinen Umgang mit Medien reflektieren.

**7.5. Entscheidungsbereitschaft**

Beschreibung	Entscheidungsbereitschaft umfasst ... <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Bereitwilligkeit, notwendige Entscheidungen zu treffen</li> <li>- das Abschätzen der Konsequenzen unterschiedlicher Entscheidungsmöglichkeiten</li> <li>- das Erkennen von Möglichkeiten, die zu einer zufriedenstellenden Lösung führen</li> <li>- die Auswahl und Umsetzung einer Entscheidungsmöglichkeit</li> </ul>	
Deskriptoren	7.5-C-1	Ich kann Entscheidungen verantwortungsvoll treffen.
	7.5-D-2	Ich kann meine Entscheidungen reflektieren.