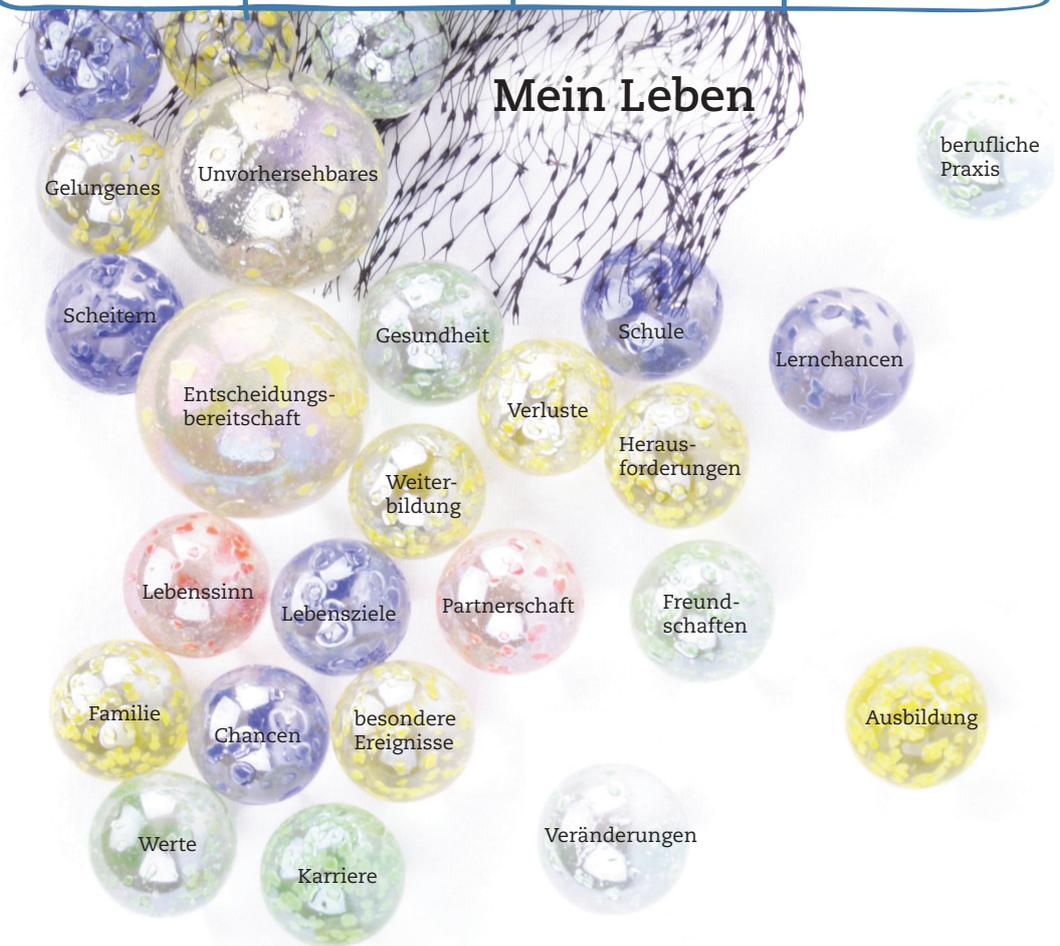


# 9. Lebensgestaltung

## 9.1. Lebenslanges Lernen

A	B	C	D
Wissen	Verstehen	Anwenden	Analysieren/Evaluieren
	<p>Ich kann die Bedeutung von lebenslangem Lernen für meine persönliche und berufliche Entwicklung erklären. Ich kann Veränderungen als Teil von Entwicklung erklären.</p>	<p>Ich kann geeignete Bildungsangebote auswählen.</p>	<p>Ich kann die Ziele, die hinter meiner Bildungsplanung stehen, reflektieren.</p>



## 2 Lebensgestaltung

9.1. D

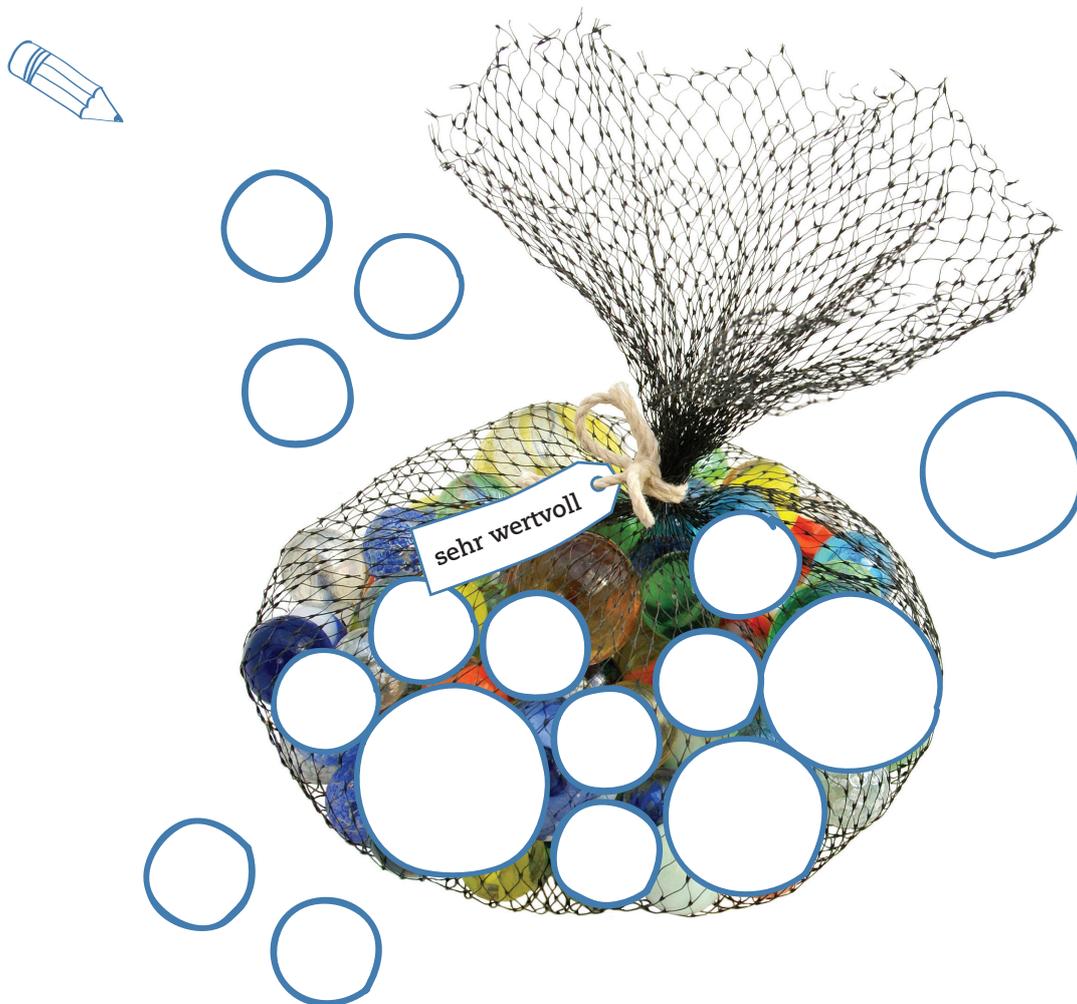


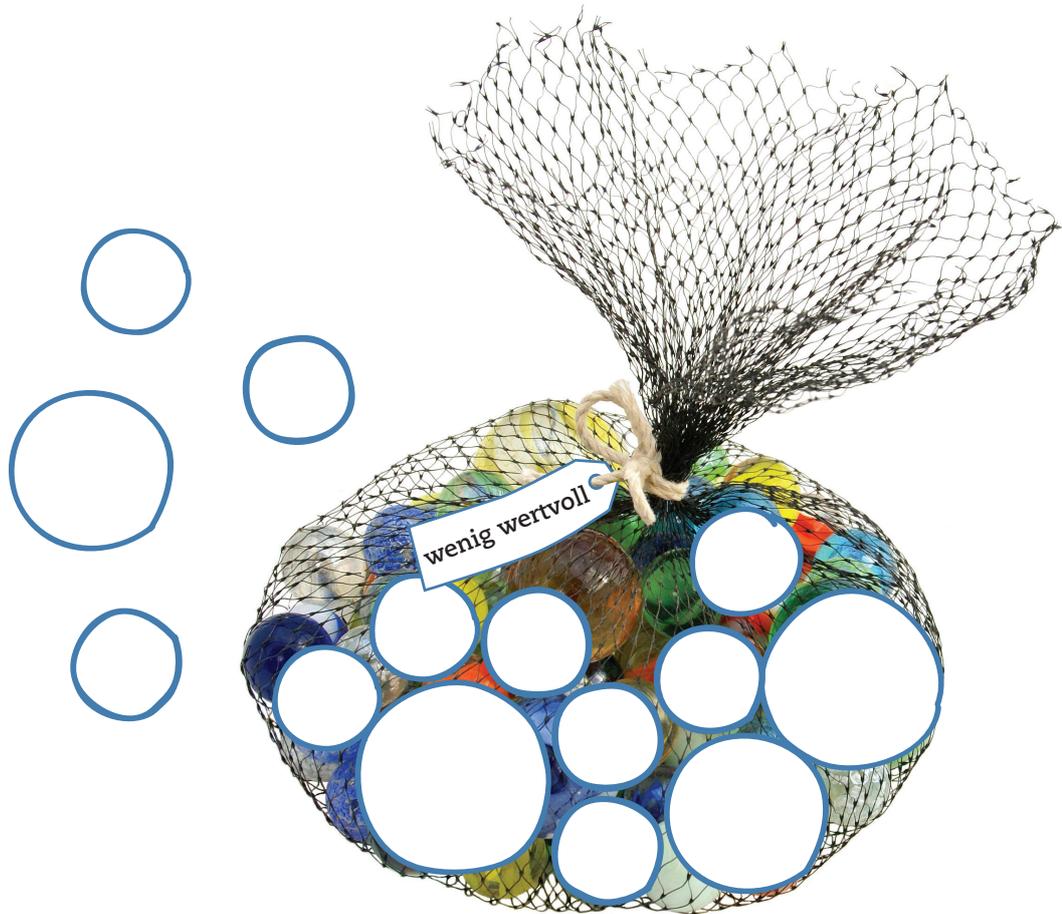
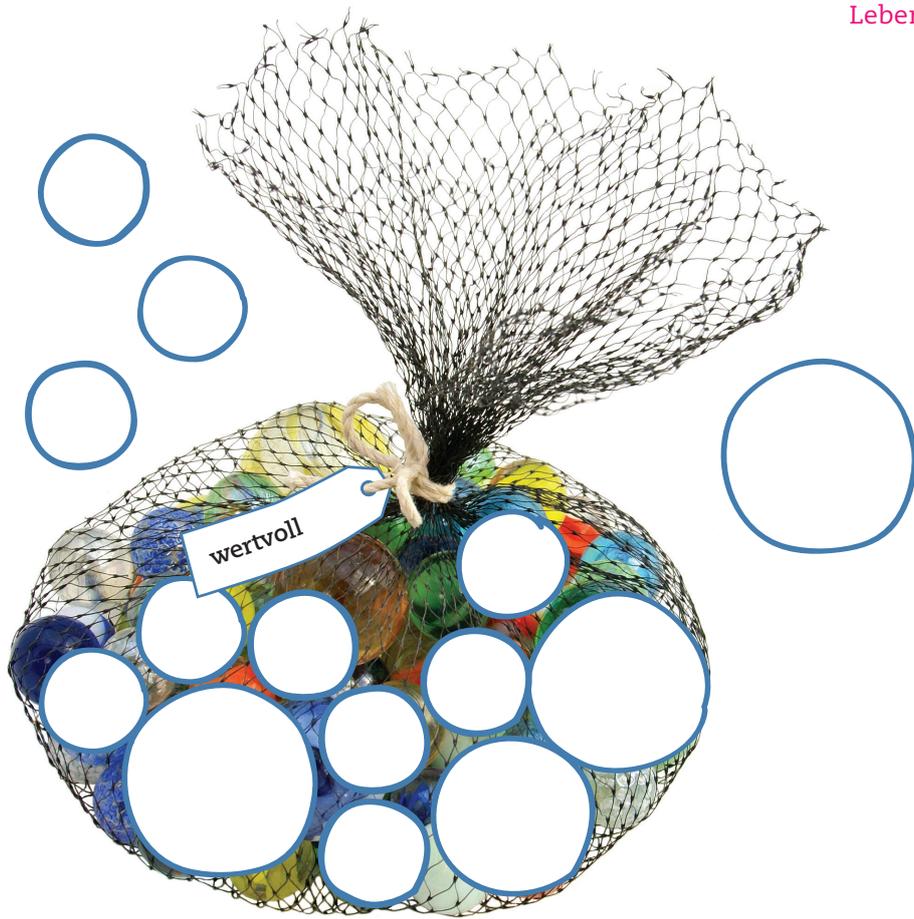
### Meine Lebensmurmeln – Teil 1

Das Marmelenspiel ist sehr alt. Das vermutlich älteste Marmelenspiel (ca. 3000 v. Chr.) wurde in einem ägyptischen Grab gefunden.

Um ein Marmelenspiel zu spielen, müssen Regeln festgelegt werden: Das Wichtigste ist der Wert der unterschiedlichen Marmeln. Wie die einzelnen Marmeln bewertet werden, hängt von der Art, dem Material und der Qualität der Marmeln ab.

Du hast viele Marmeln zur Auswahl. Lege fest, welche momentan für dich jetzt am wertvollsten sind und welche wenig Bedeutung haben. Orientiere dich an der Abbildung auf Seite 1 und gib deine Marmeln in die dafür vorgesehenen Säckchen.





## 4 Lebensgestaltung

9.1. B/C/D



### Meine Lebensmurmeln – Teil 2

Spielanleitung:

Ziel des Spieles ist es, deine Murmeln in der Nähe der Hauptmurmeln (Chancen und Möglichkeiten) zu platzieren.



Zeichne eine Blitzlichtaufnahme deiner jetzigen Spielsituation und platziere die Murmeln.



- Welche Murmeln sind momentan bei dir im Spiel?
- Wo liegen sie auf dem Spielfeld?
- Siehst du sie neben der Hauptmurmel?
- Haben sie die Hauptmurmel berührt?
- Haben sie die Hauptmurmel bewegt?
- Hat eine Murmel eine andere berührt und vielleicht sogar bewegt?
- Welche Murmeln möchtest du ins Spiel bringen?
- Welche Murmeln willst du aus dem Spiel nehmen?
- Hat sich eine Murmel in eine andere Richtung bewegt, als du wolltest?
  - War der Rücken- oder Gegenwind zu stark?
  - Hat sie eine Murmel einer MitspielerIn/eines Mitspielers aus der Bahn geworfen, weiter zur Hauptmurmel gebracht oder von ihr entfernt?
- Bist du mit deinem momentanen Spielstand zufrieden?
- Wie schätzt du deinen momentanen Spielstand ein?

Beschreibe in drei Sätzen deine Hauptmurmel (z.B.: Art, Qualität, Material, Größe, individueller Wert).

Gib ihr einen Namen.



---

---

---

---

---

## 6 Lebensgestaltung

### 9.1. B/C/D



#### LEBEN ist LERNEN – LERNEN ist LEBEN



Schau dir das Video „Lifelong learning key competences“ an:  
[www.epop.at/video901](http://www.epop.at/video901)



Nimm mit deinem Handy Interviews zum Thema **LLL** (lifelong learning/Lebenslanges Lernen) auf.

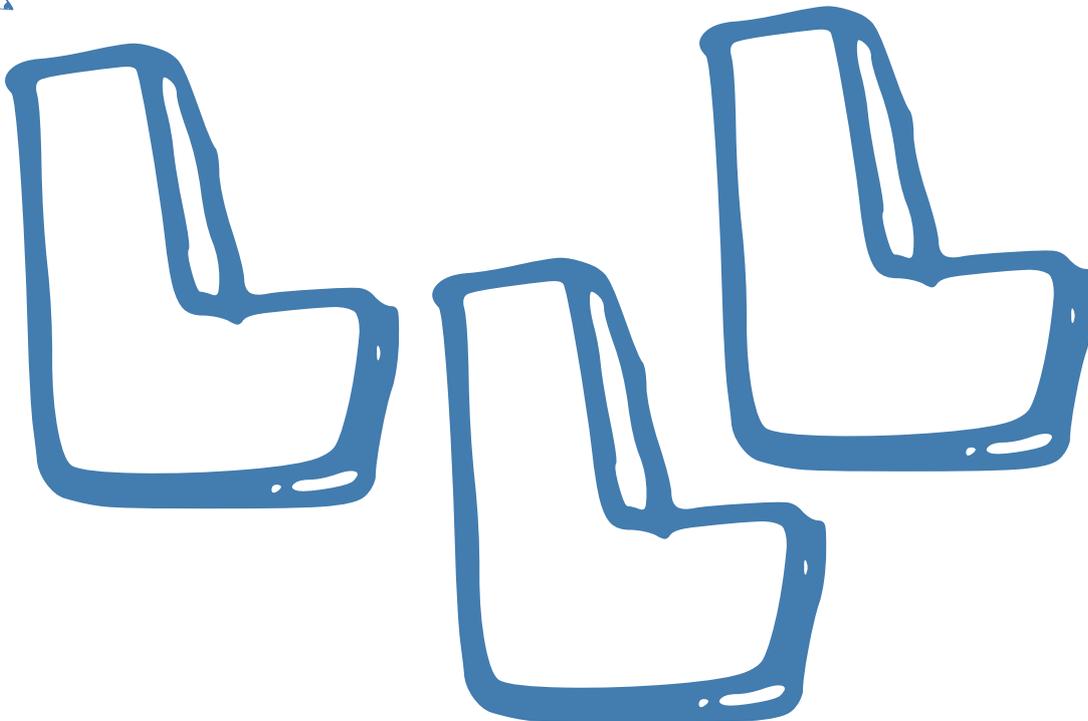
Interviewe mindestens fünf Personen unterschiedlicher Altersstufen. Folgende Leitfragen kannst du verwenden:



- Was ist Ihr/dein erster Gedanke zum Thema LERNEN?
- Wann hört LERNEN auf?
- Woran erkennst du/erkennen Sie, dass LERNEN wichtig ist?
- Warum LERNEN Sie/LERNST du?

Was hast du aus den Interviews gelernt? Gib dein eigenes Statement zum Thema LERNEN ab und füge deine Gedanken zu den Interviews hinzu.

Stell deine Aufnahmen in dein soziales Netzwerk (z.B. Facebook, WhatsApp) oder auf YouTube. Notiere in Stichworten die Reaktionen auf die Interviews.





### Kompetenzorientiertes Lernen

Als Lernende/r kannst du ...

- A** Wissen **wiedergeben**,
- B** das Gelernte **verstehen** und Zusammenhänge **begreifen**,
- C** das Wissen **anwenden**, wie unterschiedliche Aufgaben in unterschiedlichen Situationen gelöst werden können und
- D** die Handlungen **reflektieren**.



Kompetenzfeld 8 „Lern- und Arbeitsverhalten“ bietet viele Impulse und Übungen rund ums Lernen.



## 8 Lebensgestaltung



### 9.1. B/C/D



### Cogito, ergo sum.

Der berühmteste Satz des französischen Philosophen René Descartes (1596-1650) lautet: „**Cogito ergo sum.**“ Das bedeutet: „**Ich denke, also bin ich.**“ Descartes gilt als Begründer der modernen Philosophie. Er forderte die Menschen auf, nicht länger das zu glauben, was andere als die „Wahrheit“ lehrten. Die Menschen sollten ihren eigenen Verstand benutzen.

Der Pädagoge, Autor und Schulgründer Andreas Müller hat in seinem Buch „*Nachhaltiges Lernen*“ elf Thesen zum Thema Lernen aufgestellt.

(Quelle: Andreas Müller: Nachhaltiges Lernen. 1. Auflage. Beatenberg: pepp.medien 1999, Seite 123ff.)

Lies die elf Sätze:

- Ich lerne, also bin ich.
- Ich bin, also lerne ich.
- Ich liebe mich, also lerne ich.
- Ich lerne, also lebe ich.
- Ich frage, also lerne ich.
- Ich fühle, also lerne ich.
- Ich leiste, also lerne ich.
- Ich lerne, also verbinde ich mich.
- Ich forme, also lerne ich.
- Ich lerne, also unternehme ich.
- Ich lerne, also werde ich.



Welche drei Aussagen finden deine starke Zustimmung?

Welche drei Aussagen finden deine geringe Zustimmung?

Vergleiche deine Top-3-Listen mit den Listen von drei Mitschüler/innen.

Welche Übereinstimmungen, welche Unterschiede gibt es?

Fragt einander, warum ihr manchen Aussagen zustimmt und anderen nicht.

Diskutiert in der Gruppe und einigt euch auf eure gemeinsamen Top 3 mit starker Zustimmung.

Denk nach der Diskussion darüber nach, ob du deine persönlichen Top 3 ändern möchtest.



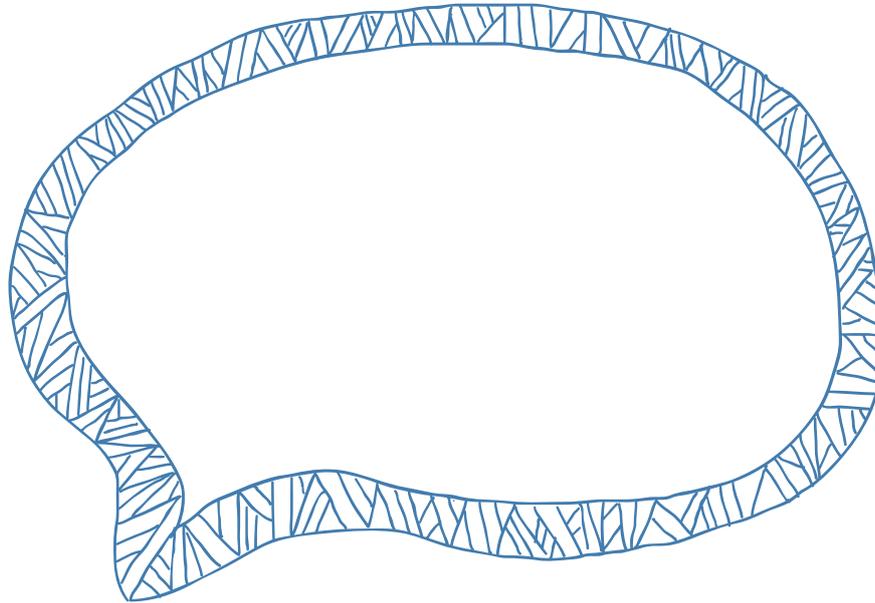
Top 3 starke Zustimmung

Top 3 geringe Zustimmung

Top 3 Gruppe

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Welcher davon ist dein Lieblingssatz?



Was hast du durch diese Übung gelernt? Denk darüber nach und schreibe deine wichtigste Erkenntnis auf.



---

---

---

---

---

---

---

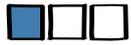
---

Beeinflusst dieser Lieblingssatz deine Einstellung zum Lernen: z.B. zu deiner Leistungsbereitschaft, Ausdauer, Selbstmotivation? Übungen dazu findest du in Kompetenzfeld 8, „Lern- und Arbeitsverhalten“, S. 1–18.



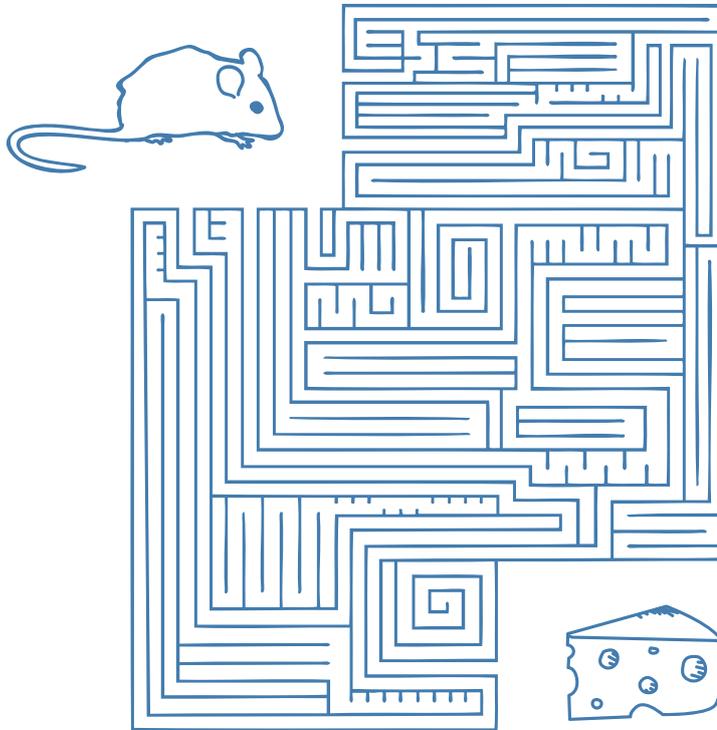
# 10 Lebensgestaltung

9.1. B/C/D



## LERN-Labyrinth

Wo geht's zum Käse?



Dinge verändern sich manchmal schneller, als man denkt. Die Geschichte von Mäusen und Menschen im nächsten Video erzählt, wie man Veränderungen mutig und gelassen begegnen kann und lernt, aus scheinbar ausweglosen Situationen erfolgreich hervorzugehen. Es ist sicherer, in einem Labyrinth zu suchen, als ohne Käse zu sein.



Was meinst du?

---

---

---

Schau dir das Video „Who moved my Cheese?“ von Dr. Spencer Johnson an:



[www.epop.at/video902](http://www.epop.at/video902)



### Buchtipp:

Spencer Johnson: Die Mäusestrategie für Manager.



9.1. D



**Was hat das mit mir zu tun?**

Wo kämen wir hin, wenn alle sagten, wo kämen wir hin, und niemand  
ginge hin, um zu schauen, wo wir hinkämen, wenn wir gingen.

Kurt Marti

Der Mensch kann nicht zu neuen Ufern aufbrechen,  
wenn er nicht den Mut aufbringt, die alten zu verlassen.

André Gide

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.

Mahatma Gandhi

Nur wer sich verändert, bleibt sich treu.

Wolf Biermann

Wer an den Spiegel tritt, um sich zu ändern, der hat sich geändert.

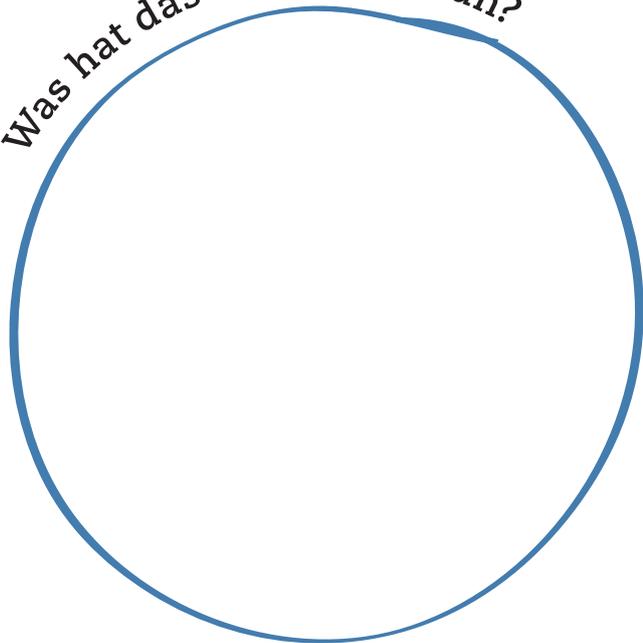
Seneca

Jetzt fragst du dich sicher:

**Was hat das mit mir zu tun?**

Was denkst du über die Zitate  
zum Thema Veränderung  
und Entwicklung?  
Schreib deine Gedanken  
in den Kreis.

Was hat das mit mir zu tun?



(Quellen: [www.epop.at/link901](http://www.epop.at/link901), [www.epop.at/link902](http://www.epop.at/link902), [www.epop.at/link903](http://www.epop.at/link903), [www.epop.at/link904](http://www.epop.at/link904),  
[www.epop.at/link905](http://www.epop.at/link905))

## 12 Lebensgestaltung



Jede Veränderung braucht einen Anfang. Hornbach-Werbung  
[www.epop.at/video903](http://www.epop.at/video903)



Sweet success – in 3 Schritten zum Erfolg. Sabine Asgodom  
[www.epop.at/video904](http://www.epop.at/video904)

# Jeder Neubeginn ist eine Chance.

Vieles verändert sich: Lebensverhältnisse, Bedingungen in der Schule und im Beruf, Menschen. Diese Veränderungen erfordern, dass wir uns auf etwas Neues, Unbekanntes einlassen – und das ist anstrengend. Es bedeutet,

## ALTES LOSZULASSEN UND NEUES ZU RISKIEREN.

**Neun Schritte, die bei einer Veränderung unterstützen können:**

1. sich Zeit nehmen
2. Altes loslassen und/oder verarbeiten
3. Altes, das man mitnehmen möchte, mitnehmen
4. an sich selbst denken
5. Selbstvertrauen stärken
6. Pläne machen und Ziele definieren
7. kleine Schritte machen
8. Hemmschwellen überwinden
9. neugierig sein auf neue Herausforderungen



**Es gibt auch Veränderungen, die uns nicht verunsichern:** neue Hobbies, neue Freunde, neue Verhaltensweisen, neue Aufgaben, ein neues Handy ...

## 9.1. B/C/D

**Fluss der Veränderung**

Deine Freundin steht vor einer Veränderung. Sie hat Probleme mit einem Vorgesetzten im Ferrialpraktikum. Sie fühlt sich ungerecht behandelt, da sie unbezahlte Überstunden machen muss.

Was braucht sie, um eine Veränderung herbeizuführen?

z.B.: Kenntnisse im Arbeitsrecht, gutes Auftreten, Argumentationskompetenz, Mut, Klarheit über das Ziel des Gesprächs, sie hat mögliche Konsequenzen in Erwägung gezogen, sie ist für das Gespräch vorbereitet, sie verfügt über Kommunikationsstrategien, sie ist sich ihrer selbst bewusst.

Schreib in die Denkblasen, was sie aus deiner Sicht braucht:

**DAS WIEDERSEHEN**

Ein Mann, der Herrn K. lange nicht gesehen hatte, begrüßte ihn mit den Worten: „Sie haben sich gar nicht verändert.“ „Oh!“, sagte Herr K. und erlebte.

(Quelle: Bertolt Brecht, Geschichten vom Herrn Keuner)

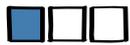


Sieh dir das Video von Steve Jobs' Rede an! [www.epop.at/video905](http://www.epop.at/video905)



# 14 Lebensgestaltung

## 9.1. B/C



### BILDUNG verändert

Bildung ist für deine Persönlichkeitsentwicklung, dein berufliches Weiterkommen und dein Wohlbefinden wichtig.

Mit der 3-Satz-Technik kannst du einen gedanklichen **Bauplan für deine Entwicklung** erstellen:

1. Wo stehe ich?
2. Was will ich?
3. Welche Schritte setze ich?

Zum Beispiel:

1. Wo stehe ich? Ich gehe in die 2. Klasse Handelsschule.
2. Was will ich? Ich möchte im Büro einer international tätigen Firma arbeiten.
3. Welche Schritte setze ich? Ich lege im Sommersemester die ECDL-Prüfung ab und besuche den Freigegegenstand „Business English“.

Wo stehst DU?



---

---

Was willst DU?



---

---

Welche Schritte setzt DU?



---

---

### Tipps:

Arbeiterkammer [www.epop.at/link906](http://www.epop.at/link906)

Karrierekompass und Ausbildungskompass für Jugendliche [www.epop.at/link907](http://www.epop.at/link907)

Jugendreferat Bundesländer [www.epop.at/link908](http://www.epop.at/link908)

Landesjugendreferate der Bundesländer

Bildungsmessen

Allgemeine und berufliche Bildung und Jugend [www.epop.at/link909](http://www.epop.at/link909)

Erasmus+: the new EU programme for Education, Training, Youth, and Sport for 2014–2020

[www.epop.at/link910](http://www.epop.at/link910)

Erasmus/Video Presentation [www.epop.at/video905](http://www.epop.at/video905)

9.1. B/C/D

**Start up your future!**

Was wächst aus deinem Kopf? Welche Ideen, Ziele, Visionen hast du?

Nimm ein Bild von dir und gestalte eine Collage.  
Wodurch schaffst du es, dass deine Pflanze wächst und blüht?  
Welche Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen  
Weiterentwicklung wirst du in Anspruch nehmen?



**BEGEISTERUNG IST  
DÜNGER FÜR DAS GEHIRN!**

Was auch entsteht – es ist dein eigenes Original!

## 9. Lebensgestaltung<sup>1</sup>

Das Kompetenzfeld bezieht sich auf die Wahrnehmung von gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und sozialen Veränderungen im unmittelbaren und erweiterten Lebensbereich sowie das adäquate Reagieren auf Veränderungen, Herausforderungen und Belastungen.

### 9.1. Lebenslanges Lernen

Beschreibung	Lebenslanges Lernen umfasst ... <ul style="list-style-type: none"><li>- die Wahrnehmung von gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und sozialen Veränderungen im unmittelbaren und erweiterten Lebensbereich</li><li>- das Ausrichten der eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse auf sich verändernde Anforderungen</li><li>- das Erkennen von Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung</li><li>- das adäquate Reagieren auf Herausforderungen und Belastungen</li></ul>	
Deskriptoren	9.1-B-1	Ich kann die Bedeutung von lebenslangem Lernen für meine persönliche und berufliche Entwicklung erklären.
	9.1-B-2	Ich kann Veränderungen als Teil von Entwicklung erklären.
	9.1-C-3	Ich kann geeignete Bildungsangebote auswählen.
	9.1-D-4	Ich kann meine Bildungsplanung reflektieren.

<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. 21  
<http://www.bildungsstandards.berufsbildendeschulen.at/de/downloads.html>, letzter Zugriff: 30.10.2014