Ellen M. Zitzmann
unter Mitarbeit von Prof. Dr. Rudolf Egg

Kompetenzlernen für Jungen und junge Männer

power for peace
CHANGE!

Impressum

Das Bildungsprogramm „Change“ besteht aus Arbeitsbüchern, einem Kompetenz-Portfolio sowie Lehrer- und Mentorenhandbüchern. Das Programm ist ausschließlich zum Gebrauch der Projektteilnehmerinnen / Projektteilnehmer im Rahmen der „Change“ – Bildungsmaßnahme bestimmt.

Informationen unter:

Power for Peace (PfP) e.V.
Postfach 201643
80016 München

T.: 08158 / 993870
F.: 08158 / 993871

www.powerforpeace.de
www.zem@powerforpeace.de
http://blog.powerforpeace.de

1. Auflage
© Ellen M. Zitzmann, Tutzing, Prof. Dr. Rudolf Egg, Wiesbaden, 2008
Alle Rechte vorbehalten
Jede Art der Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist gesetzlich verboten.

Gestaltung: Wido Weber, TeMaCom Ltd. Stuttgart
Illustrationen: Peter Volz, Artelier, Tutzing
Satz: Starnberger Druckhaus, Starnberg

Das Programm wird im Rahmen des Bundesprogramms „VIELFALT TUT GUT. Jugend für Vielfalt, Toleranz und Demokratie“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Weitere Förderung durch Sebastian Cobler Stiftung, Frankfurt

Mein Kompetenz-Portfolio

Was bedeutet Kompetenzlernen?

Kompetenzlernen beinhaltet die Entwicklung und Förderung von sozialen-, emotionalen- und individuellen Fähigkeiten. Es sind Fähigkeiten, die dir helfen, durch schwierige Lebenssituationen hindurchzukommen und den damit verbundenen Stress zu meistern.

Dazu zählen Fähigkeiten wie offen und wissbegierig sein, tolerant und respektvoll miteinander lernen, arbeiten und leben, Probleme und Konflikte konstruktiv bewältigen, gute Beziehungen aufbauen, aber auch eigene Talente und Begabungen erkennen und entwickeln, über sich selbst nachdenken, sich über seine Probleme bewusstwerden und sich positiv verändern (wollen).

Dein Kompetenz-Portfolio ist dein Lernbegleiter. Es ist eine Sammlung von Informationen über dich und deine Kompetenzen. Mit dem Portfolio kannst du deine persönliche Lebens- und Lernlaufbahn selbst planen, einschätzen und dokumentieren. Diese Dokumentensammlung kann immer wieder ergänzt und aktualisiert werden.

Das Portfolio unterstützt dich dabei

- dein Lernen effektiver und zielorientierter zu gestalten,
- deine Kompetenzen selbst einzuschätzen und zu beschreiben,
- deine in und außerhalb der Schule erworbenen Abschlüsse, Zertifikate, Beurteilungen zusammenzustellen,
- deine Erfahrungen beim Erwerb der Kompetenzen zu dokumentieren und für andere „sichtbar" zu machen.

Es enthält Arbeits- und Merkblätter sowie Listen zum Dokumentieren deiner Lern- und Arbeitsergebnisse.

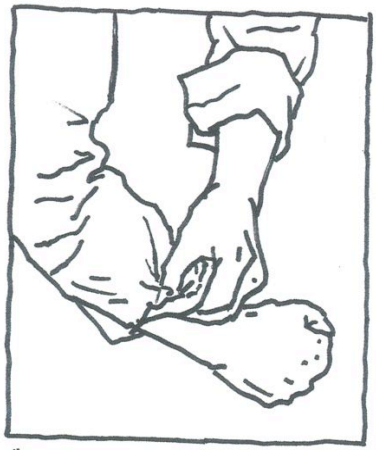
Deine Arbeitsbücher enthalten Tipps, Hinweise und Aufgaben für den praktischen Einsatz im Unterricht.

Das Portfolio orientiert sich an aktuellen Untersuchungen und Strategien zur Förderung und Entwicklung von (Lebens)-Kompetenzen für Vielfalt, Toleranz und Demokratie in einer multi-kulturellen Gesellschaft.

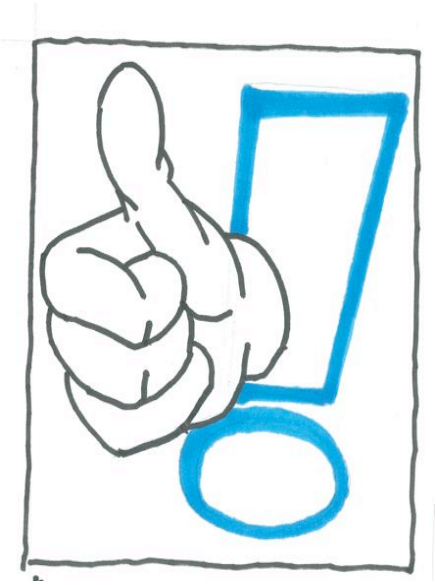
Diese Zeichen begleiten dich durch deine Arbeitsbücher und durch dein Portfolio. Sie bedeuten:

Merk dir!

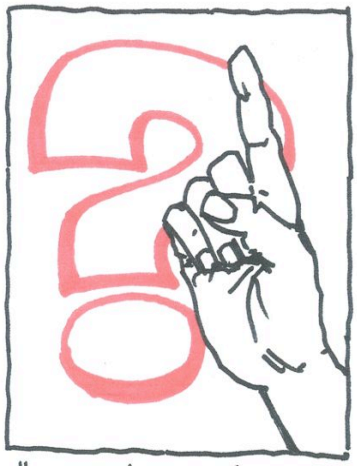
Mach was!



Mach weiter!



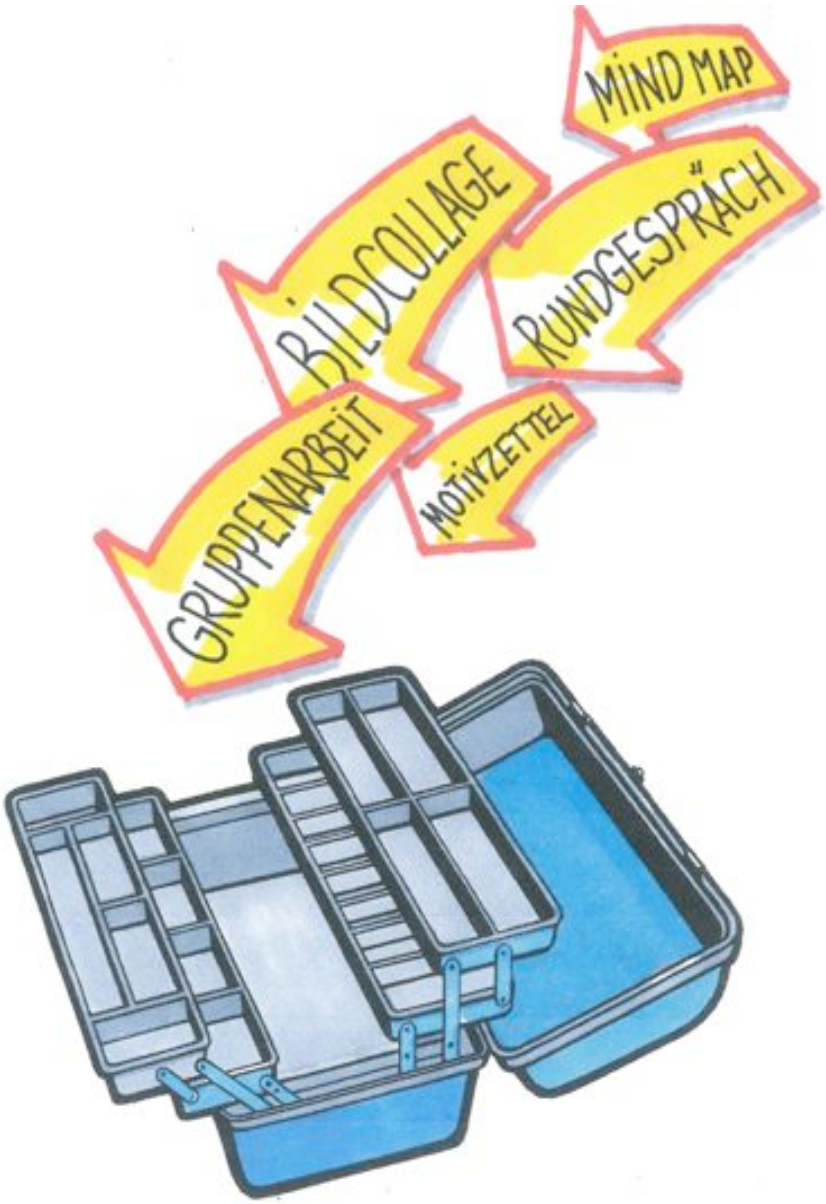
Denk nach!



Mein Werkzeugkasten

Geistige Werkzeuge zum Lernen und Arbeiten

Lies die folgenden Lern- und Arbeitsmethoden gemeinsam mit deinen Projektteilnehmern sowie deiner Lehrerin / deinem Lehrer durch. Es sind geistige Werkzeuge, die dir das Lernen und Arbeiten erleichtern und deine Kreativität fördern. Mit Hilfe deiner „Werkzeuge“ können aber auch Konflikte und Probleme in deiner Projektgemeinschaft gelöst werden. Beim Lernen und Arbeiten kann dir aber auch deine Mentorin / dein Mentor und deine Bezugsperson(en) helfen.



Allgemeine Projektregeln

Die allgemeinen Projektregeln lauten:

Besprich die Regeln mit einer Teilnehmerin / einem Teilnehmer und mache dir Notizen:

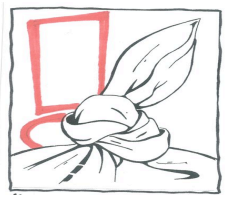
Für Lehrerinnen und Lehrer	**Für (Projekt-)Teilnehmer**
Ich bin Lehrerin / Lehrer der ..... *.....* *Das Projekt „Change“ hat das Ziel, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem guten Projektabschluss zu führen.*	*Ich bin Teilnehmerin / Teilnehmer des Projektes .....* *.....* *Ich habe das Ziel, einen guten Projektabschluss zu machen und das Zertifikat zu erlangen.*
Dazu halte ich meine Kenntnisse auf dem Laufenden und bilde mich weiter.	*Dazu muss ich viel lernen und besondere Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben. Für den Projekterfolg bin ich selbst verantwortlich.*
Wir sind ein Team und ich verstehe mich als Teil der Projektgemeinschaft.	*Als Teilnehmerin / Teilnehmer sind wir eine Gemeinschaft und ich verstehe mich als Teil dieser Gemeinschaft.*
Ich bin für meinen Arbeitsplatz, meinen Arbeitsraum / meine Klasse verantwortlich.	*Ich bin für meinen Arbeitsraum, für meinen Arbeitsplatz, für die sanitären Anlagen, die Gänge und die übrigen projektspezifischen Bereiche mitverantwortlich.*

Meine Mentorin / Mein Mentor

Entscheide dich für eine Mentorin oder einen Mentor und schreibe in das erste Feld ihren / seinen Vor- und Familiennamen. Du kannst von ihr / ihm auch ein Bild einkleben. Deine Mentorin oder dein Mentor kann eine Projektteilnehmerin, ein Projektteilnehmer, eine Lehrerin, ein Lehrer, aber auch ein Familienmitglied, eine Freundin oder ein Freund sein. Sie / Er unterstützt dich beim Lernen und Arbeiten, aber auch beim Bearbeiten und Bewältigen von deinen Konflikten.

Was ist eine Mentorin oder ein Mentor?

Eine Mentorin / Ein Mentor ist eine Beraterin / ein Berater oder eine Lernhelferin / ein Lernhelfer! Sie / Er ist deine Bezugsperson und unterstützt dich beim Lernen und Arbeiten, aber auch beim Bearbeiten von deinen Konflikten.



Vergiss nicht, dass du die von dir ausgewählte Person zuerst fragst, ob sie / er deine Mentorin / dein Mentor sein will und wie sie / er dich unterstützen kann.

Schreibe den Vor- und Familiennamen in das Feld und denk darüber nach, warum du dich für diese Mentorin / diesen Mentor entschieden hast.

Meine Mentorin / Mein Mentor

Vor- und Familienname: .....

In welcher Beziehung stehe ich zu ihr / zu ihm: .....

.....

.....

Warum habe ich mich für sie / ihn entscheiden? .....

.....

.....

Kooperatives Lernen – eine Lernmethode

„Angstfrei werden, ist das nicht das Ziel aller?“

Unbekannter Verfasser

Für ein gutes und angstfreies Projektklima ist es wichtig kooperativ, also gemeinschaftlich zu arbeiten und zu lernen.

Im Projekt „Change“ lernen und arbeiten wir mit der kooperativen Lernmethode. Dabei sind drei Lernschritte zu berücksichtigen:

Lernschritt 1:
Lies zuerst einen Text aus diesem Arbeitsbuch. Der Text kann auch von einer Projektteilnehmerin, einem Projektteilnehmer oder von deiner Lehrerin / deinem Lehrer vorgelesen werden. Nach dem Lesen und Zuhören schreibst du dir in Stichpunkten auf, was du vom Handlungsverlauf verstanden hast.

Dieser Lernschritt heißt **: Denk nach!**

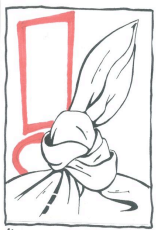
Lernschritt 2:
Danach vergleichst du deine Ergebnisse mit anderen Projektteilnehmern. Mit einer Projektteilnehmerin/ einem Projektteilnehmer kannst du deine Ausführungen und Gedanken verändern oder ergänzen.

Dieser Lernschritt heißt: **Mach was!**

Lernschritt 3:
Zur Absicherung der Ergebnisse kann der Austausch in einer Kleinst- oder Kleingruppe wiederholt werden. Die Projektteilnehmer einigen sich auf ein Ergebnis und eine beliebige Teilnehmerin / ein beliebiger Teilnehmer trägt das Gruppen-ergebnis der Projektgemeinschaft vor.

Dieser Lernschritt heißt: **Mach weiter!**

Methode:
Kooperatives Lernen
Zuerst erarbeitest du allein einen Text. Setze dafür dein methodisches Handwerkszeug ein. Stelle W-Fragen zum Text und beantworte diese. Unterstreiche im Text wichtige Schlüsselwörter. In der Partnerarbeit wird der Text dann noch einmal gelesen. Gemeinsam wird entschieden, welche Schlüsselwörter für das Textverständnis wichtig sind. Das gemeinsame Ergebnis wird z. B. auf ein Plakat geschrieben. In der Kleinst- oder Kleingruppe kannst du den Vorgang wiederholen. Die Gruppensprecherin / der Gruppensprecher präsentiert das Ergebnis der Klasse.



Beim kooperativen Lernen wirst du weder vorgeführt noch musst du dich vorbereiten und allein vor der Klasse Rede und Antwort stehen.

Bei dieser Lernmethode hast du die Gelegenheit, deine Gedanken und Überlegungen zunächst mit einer Mitschülerin oder einem Mitschüler zu diskutieren, bevor du dich vor der Klasse äußerst. Du musst aber auch wissen, dass du deinen Beitrag zum Thema leisten musst, dich also nicht zurücklehnen kannst und die anderen
arbeiten lässt.

Lernvertrag / Lernvorhaben

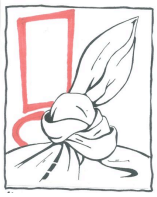
Lernverträge sind schriftlich festgehaltene Vereinbarungen zwischen Projekteilnehmern und Lehrern. Manchmal werden auch Eltern, Bezugspersonen oder ältere Geschwister, Freunde miteinbezogen.

Sie bieten dir gute Möglichkeiten, selbstständig zu lernen und zu arbeiten. Darüber hinaus kannst du deine Fähigkeiten steigern, an einem bestimmten Projekt in deiner Projektgemeinschaft oder an deiner Klasse mitzuarbeiten.

Lernverträge werden vereinbart, wenn

- eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer wegen längerer Krankheit in verschiedenen Fächern in Rückstand geraten ist.
- eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer ein bestimmtes Thema vertiefen will und deshalb in Bibliotheken und in Archiven recherchieren muss,
- eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer eine Facharbeit zu einem bestimmten Thema schreiben möchte.

Ein Lernvertrag wird gemeinsam mit den betreffenden Projektlehrerinnen und -lehrern entwickelt. Der Lernablauf wird genau festgehalten, vor allem, wann und in welcher Form die Lehrerin oder der Lehrer über den Lernprozess informiert werden soll.



Abgeschlossene Lernvorhaben werden sich in deinen Leistungsbeurteilungen positiv auswirken. Darüber hinaus erwirbst du die Fähigkeit, selbstständig zu lernen, das für dein späteres Berufsleben von großer Bedeutung ist.

Methode:
Selbstständiges Lernen
Zu deinem geistigen Handwerkszeug für das selbstständiges Lernen gehört die Fähigkeit Fragen stellen und zuzuhören. Frage immer zuerst eine Projektteilnehmerin oder einen Projektteilnehmer, wenn du etwas nicht verstanden hast. Wenn du weitere Fragen hast oder den Stoff vertiefen willst, dann informiere dich in deinen Arbeitsbüchern, im Internet, bei Exkursionen, in Projekt- oder Klassenversammlungen. Du kannst dich aber auch bei Fachvorträgen oder –sendungen informieren. Setze Papier, Stifte, Farben und dein Portfolio zum Aufschreiben und Bearbeiten deiner Lernvorhaben ein. Frage deine Lehrerin / deinen Lehrer oder deine Mentorin / deinen Mentor, wenn dir andere nicht helfen können und du selbst nicht mehr klar kommst.

Wenn du ein Thema in deinem Projekt gefunden hast, über das du noch mehr wissen willst, dann fülle zusammen mit einer Projektteilnehmerin oder einem Projektteilnehmer und deiner Lehrerin / deinem Lehrer das folgende Formular für den gemeinsamen Lernvertrag aus:

Lernvertrag

Zwischen_____und_____

im Rahmen des _____Unterrichtes / Kurses.

Die Projektteilnehmerin / Der Projektteilnehmer übernimmt das folgende Lernvorhaben, das im Ablaufplan genau beschrieben ist.

Das Lernvorhaben lautet:

.....

.....

.....

Ablaufplan

Die Ziele des Lernvorhabens sind:

.....

.....

.....

.....

Für diese Arbeit ist folgender Zeitrahmen vorgesehen:

.....

.....

Das vereinbarte Lernprodukt hat folgende Kennzeichen:

.....

.....

.....

Damit eine angemessene Beratung, Betreuung und Unterstützung gewährleistet ist, wird Folgendes vereinbart:

Mit der Lehrerin / dem Lehrer:

.....

.....

.....

Mit der Mentorin / dem Mentor:

.....

.....

.....

Der Teilnehmerin/ der Teilnehmer verpflichtet sich, folgende Abgabe-termine einzuhalten.

Für das Vorprodukt:

.....

Für das Endprodukt:

.....

Alle Änderungen dieses Lernvertrages müssen schriftlich getroffen und beigefügt werden.

....
Datum

---------- ----------
Unterschrift Teilnehmerin / Teilnehmer Unterschrift Lehrerin / Lehrer

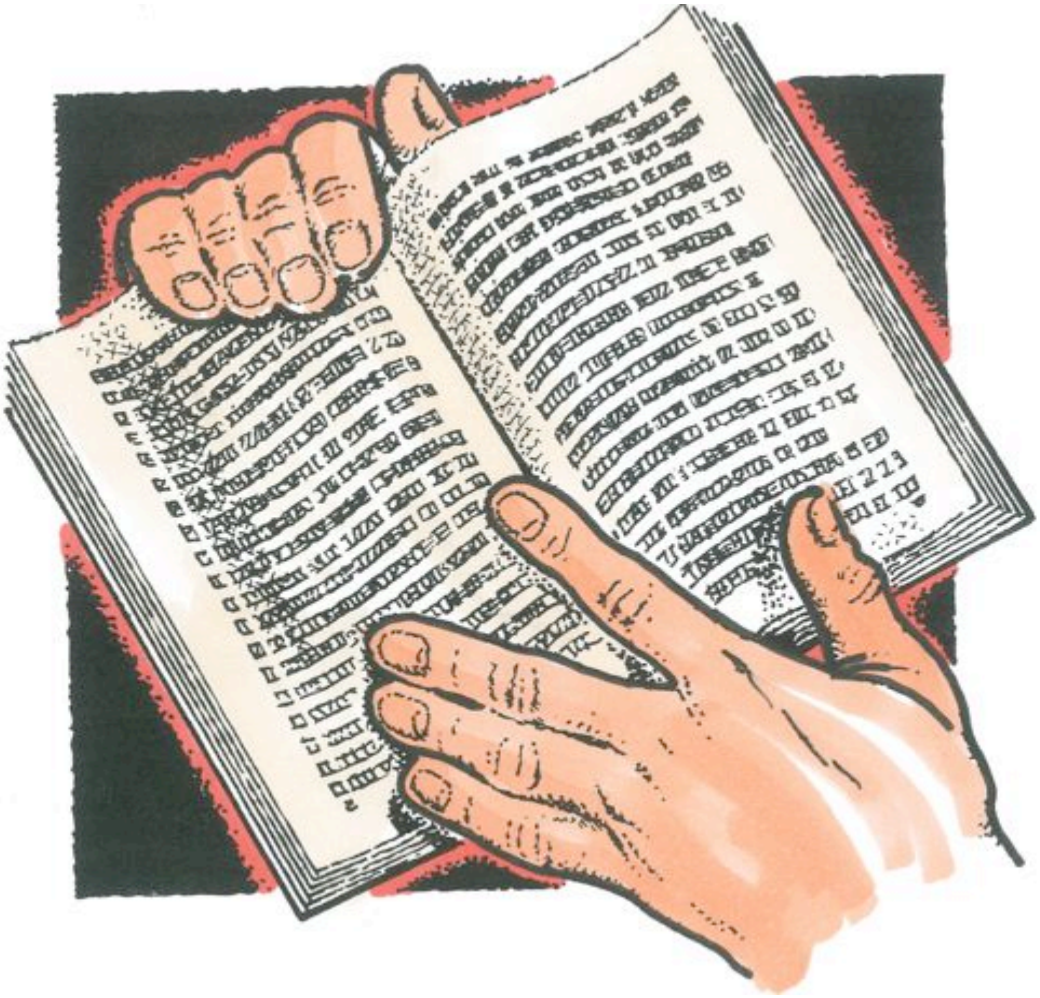
_____
Unterschrift Mentorin / Mentor

Mein Lernweg

Der Bereich „Mein Lernweg“ hilft dir, deinen Lern- und Arbeitsweg zu dokumentieren, deine Lernerfolge zu reflektieren und deine Lernziele zu planen.

In dem Kapitel „Lernaktivitäten“ findest du Übersichten, Arbeits- und Merkblätter.
In der Übersicht „Was habe ich wann und wo gelernt“ trägst du deinen bisherigen Lernweg sowie deine Lern- und Arbeitsergebnisse im Laufe des Projektes „Change“ ein.

In der Übersicht „Was habe ich bisher für den Erwerb von Kompetenzen / Fähigkeiten getan?“, trägst du all das ein, was du besonders gerne machst wie zum Beispiel (Fach-)Bücher lesen, Informationssendungen im Fernsehen anschauen, Diskussionen über Politik und Gesellschaft im Fernsehen / Internet verfolgen, ein Lern- und Gefühlstagebuch führen, Arbeitsblätter ausfüllen, Merkblätter lesen, Lernvorhaben organisieren.



Mein (bisheriger) Lebenslauf

Schreibe Daten und Fakten deines bisherigen Lebens auf:

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Geboren: _____

Eltern: _____

_____

Geschwister: _____

Religion: _____

Staatsangehörigkeit: _____

Schule(n): _____

_____

_____

Ausbildung/
Beruf: _____

_____

_____

Abschluss: _____

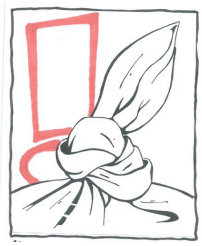
_____

Freizeit/Hobbys: _____

_____

Weitere Hinweise: _____

_____



Merkblatt:
Gründe für Gewaltanwendung

Suche nach praktischen Beispielen für folgende Gründe. Schreibe in die Kästchen oder auf ein Extrablatt, wenn dir der Platz nicht ausreicht.

Machtausübung, Kontrolle und Unterdrückung:

Angst / Ängste:

Enttäuschungen, Frust und Ärger:

Lernen am Modell und aufgrund von Beobachtungen (Medien ...):

Gruppendruck, Führungsstil, keine Vorbildfunktion, elitäres Wir-Gefühl:

So erklärt das Wörterbuch „elitär“:

Elitär kommt von Elite, bedeutet also: einer auserlesenen Gruppe angehörend.

Merkblatt:
Merkmale für Gewaltbereitschaft

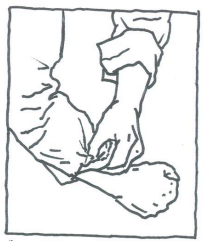
Merkmale gewaltbereiter Täterinnen und Täter sind:

- Der Gewalt gegenüber positiv eingestellt.
- Verhaltensmängel und Verhaltensauffälligkeiten.
- Aggressive Grundstimmung: hitzköpfig, leicht verärgert und frustriert.
- Suchen nach Sündenböcken und einfachen Erklärungen, hohe Bereitschaft zu Vorurteilen.
- Von plötzlichen Einfällen abhängig, erhöhter Machthunger.
- Körperlich stark.
- Übersteigertes Selbstbewusstsein.
- Nicht um Ausreden verlegen.
- Offener und versteckter Widerstand, kein Regelverständnis.

Merkmale gewaltbereiter Mittäterinnen und Mittäter sind:

- Unsicherheit, Niedergeschlagenheit und Ängstlichkeit, vor allem Angst vor fremden Menschen.
- Schulunlust und Schulverweigerung.
- Schüchternheit.
- Zurückgezogenheit.
- Überzogenes, unbegründetes Misstrauen.

Diese Merkmale dienen nur zur Orientierung und müssen im Zusammenhang mit den einzelnen Lebensgeschichten betrachtet werden. Man darf also keine voreiligen Schlüsse ziehen.



Arbeitsblatt: Das macht mich traurig ...

Überlege dir Situationen aus Schule, Elternhaus und Freizeit.
Schreibe auf.

Wer traurig oder krank ist, denkt langsamer.

Ich bin traurig ...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Beziehungsprobleme gehen uns buchstäblich ans Herz.

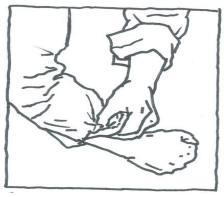
In der Beziehung ...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Körperliche Probleme schlagen auf unsere Laune.

Als ich ...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Arbeitsblatt: Frust und Stress

Frust wird aufgebaut, wenn ...

Stress wird verursacht, wenn ...

Merkblatt: Bodyguards

Die bekanntesten Bodyquards heißen:	Das bedeutet, Gedanken, Vorstellungen, Gefühle und Situationen werden ...
• **Verdrängung!**	... **verdrängt und vergessen**. Zum Beispiel: *„Mein Vater hat mich heute geschimpft – das macht mir aber gar nichts aus!“*
• **Vermeidung!**	**... vermieden.** Zum Beispiel: *„Ich will mit meinem Vater nicht über den Vorfall sprechen und zieh mir lieber die Decke über den Kopf!“*
• **Übertragung!**	... **auf andere übertragen.** Zum Beispiel: *„Die Lampe war schuld. Dieses alte Modell hätte ich schon längst ent-sorgen müssen!“*