

Mein Leben und ich

Durch Fragen über das aktuelle Leben und die Zukunft nachdenken

Darum geht es

Mit skalierten Fragen werden Jugendliche dazu angeregt, über ihr eigenes Leben heute und in Zukunft zu reflektieren.

Dauer

mindestens 45 Minuten

Material/Vorbereitung

- Kopiervorlagen

Arbeitsform

Einzelarbeit

Vorgehen

Die Kopiervorlage »Mein Leben und ich« wird ausgegeben. Ziel ist es, die eigene Reflexion gezielt anzugehen und auf Papier zu bringen. Die Jugendlichen behalten die ausgefüllten Seiten und können sie – sofern vorhanden – in ihr Journal einlegen. Die Ergebnisse müssen nicht mit anderen geteilt werden, da es sehr persönlich werden kann. Es ist wichtig zu betonen, dass die gewünschte Zukunft nicht perfekt und planbar sein muss. Die Reflexion soll die Jugendlichen den eigenen Wünschen näherbringen und diese als Motivationsquelle begreifen. Nicht Selbst-Optimierung steht im Zentrum, sondern die Kraft der eigenen Träume zu entdecken.

Variante

Ein gemeinsames Gespräch im Plenum kann der Einzelarbeit vorausgehen. Es sollte die Jugendlichen darauf einstimmen, dass sie auch Zukunftsideen entwickeln können, die ihnen – noch – unrealistisch erscheinen.