

# Zukunft gemeinsam gestalten – unser FREI DAY



Workbook zu Beginn

# Mein Steckbrief

*Was uns gefällt und nicht gefällt, ändert sich ständig, genauso wie unsere Gefühle und Gedanken. Leben heißt Veränderung! Hier geht es aber erstmal darum, dich vorzustellen.*

So werde ich am liebsten genannt:

Meine Superkraft:

Das mache ich gerade am liebsten:

Das nervt mich gerade so richtig:

Wenn mein Leben ein Film wäre, würde er so heißen:

Das würde ich gerne mal bauen:

Wenn ich eine Sache auf der Welt einfach wie durch Zauberei verändern könnte, dann wäre es diese:

Das  
bin  
ich

# Meine Stärken

Diese kleine Selbsteinschätzung kann dir dabei helfen, dich und deine Stärken besser kennenzulernen.

Lies dir die Aussagen durch und horche in dich hinein, wie sehr sie auf dich zutreffen.

Denke daran: Du bist gut so wie du bist! Es geht nicht darum, in allem perfekt zu sein!

Ich bin neugierig und immer bereit, Neues auszuprobieren.



Wenn etwas mal nicht funktioniert, verliere ich nicht gleich die Geduld.



Ich bin kreativ und denke gerne um die Ecke.



Ich kann mich gut in die Lage anderer versetzen.



Ich probiere Sachen lieber aus, als zu viel nachzudenken.



Ich entwickle Ideen und setze sie in die Tat um.



**Wow cool! Du hast gerade eine erste Selbstreflexion gemacht!**

Wenn du über dich selbst nachdenkst und deine Gedanken und Gefühle beobachtest und untersuchst, dann reflektierst du dich selbst. Dafür musst du einfach mal innehalten und spüren, was in dir gerade so passiert. Selbstreflexion hilft dir, besser zu verstehen, wer du bist und warum du bestimmte Dinge so tust, wie du sie tust. Das ist eine wichtige Voraus-setzung, um zu wachsen.

# Meine Werte

Nicht umsonst nennst du etwas wertvoll, was dir besonders am Herzen liegt. Werte sind Eigenschaften, die dich ausmachen und an die du glaubst. Wenn etwas für dich einen Wert hat, ist es dir besonders wichtig – und wenn du deine eigenen Werte kennst, dann kannst du leichter herausfinden, was du tun willst, mit wem du deine Zeit verbringen willst und was dich glücklich macht.

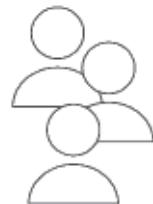
Gehe die Abbildungen durch und umkreise deine 5 wichtigsten Werte. Fallen dir noch andere Eigenschaften ein? Wenn ja, schreibe oder zeichne sie gerne dazu.



ehrlich



einfühlend



freundschaftlich



neugierig



konfliktfähig



geduldig



gerecht



hilfsbereit



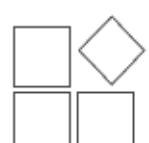
zuverlässig



humorvoll



kreativ



ordentlich



teamfähig



tolerant



verantwortungsbewusst



mutig



umweltbewusst



## Inspiration

Wenn du Lust hast, kannst du einzelne oder mehrere der Werte, die dir gefallen, schön gestalten und zum Beispiel in deinem Zimmer aufhängen. Du kannst etwas schreiben oder malen, eine Collage aus Zeitungsresten und Stoff basteln oder sie auf Holz malen! Werde kreativ und gestalte sie so, dass sie dir gut gefallen und du sie gerne anschaust. So vergisst du sie nicht so schnell, weil du immer wieder an das erinnert wirst, was dir wichtig ist.

Hier hast du Platz, um deine ersten Ideen und Gedanken für deine Collage festzuhalten:

## Challenge: Share it!

*Irgendwie cool zu wissen, was deine Werte sind, oder? Weißt du auch, welche Werte deine Gruppenmitglieder haben? Oder auch, welche Werte deine besten Freund:innen, deine Geschwister oder deine Eltern haben? Vielleicht kannst du deine Werte mit ihnen teilen und sie nach ihren Werten fragen. Wenn du die Werte von anderen Menschen kennst, lernst du sie viel besser kennen und verstehen. Außerdem ist es spannend, Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu erkennen!*

### Meine Projektgruppe

Name:

Name:

Name:

Name:

### Unsere Werte

# Nachhaltigkeit

*Wir leben in einer Konsumgesellschaft, in der viele von uns dazu neigen, Dinge wegzwerfen und neu zu kaufen, die eigentlich wiederverwendet oder repariert werden können. Das Problem dabei: Die Rohstoffe unserer Erde sind begrenzt. Wir können zum Beispiel nicht unendlich viele Bäume für die Holz- und Papierproduktion fällen, denn sonst sind irgendwann keine Bäume mehr da.*

## **Nachhaltigkeit bedeutet:**

- dass wir bei allem, was wir jetzt tun, an die Zukunft denken. Wer nachhaltig denkt, überlegt sich, welche Auswirkungen die eigenen Handlungen von heute später haben könnten
- nur so viel von einer Sache zu verbrauchen, dass es in der Natur wieder in Ruhe nachwachsen kann
- dass wir die Tiere und die Umwelt schützen, sowie den Boden, die Luft und das Wasser nicht mit Müll und Abgasen verschmutzen
- Dinge wie Nahrung, Wasser und Kleidung nicht zu verschwenden, sondern sorgsam mit ihnen umzugehen, damit Materialien nicht umsonst verbraucht werden
- dass wir stets aufpassen, dass kein Mensch hungert oder unter unfairen Bedingungen arbeitet, damit wir uns etwas Schönes kaufen können

**Doch was kann man jetzt tun, um nachhaltiger zu sein?**

**Eine ganze Menge!**

**Hier ist dein Einsatz gefragt.**

# DU kannst was tun!

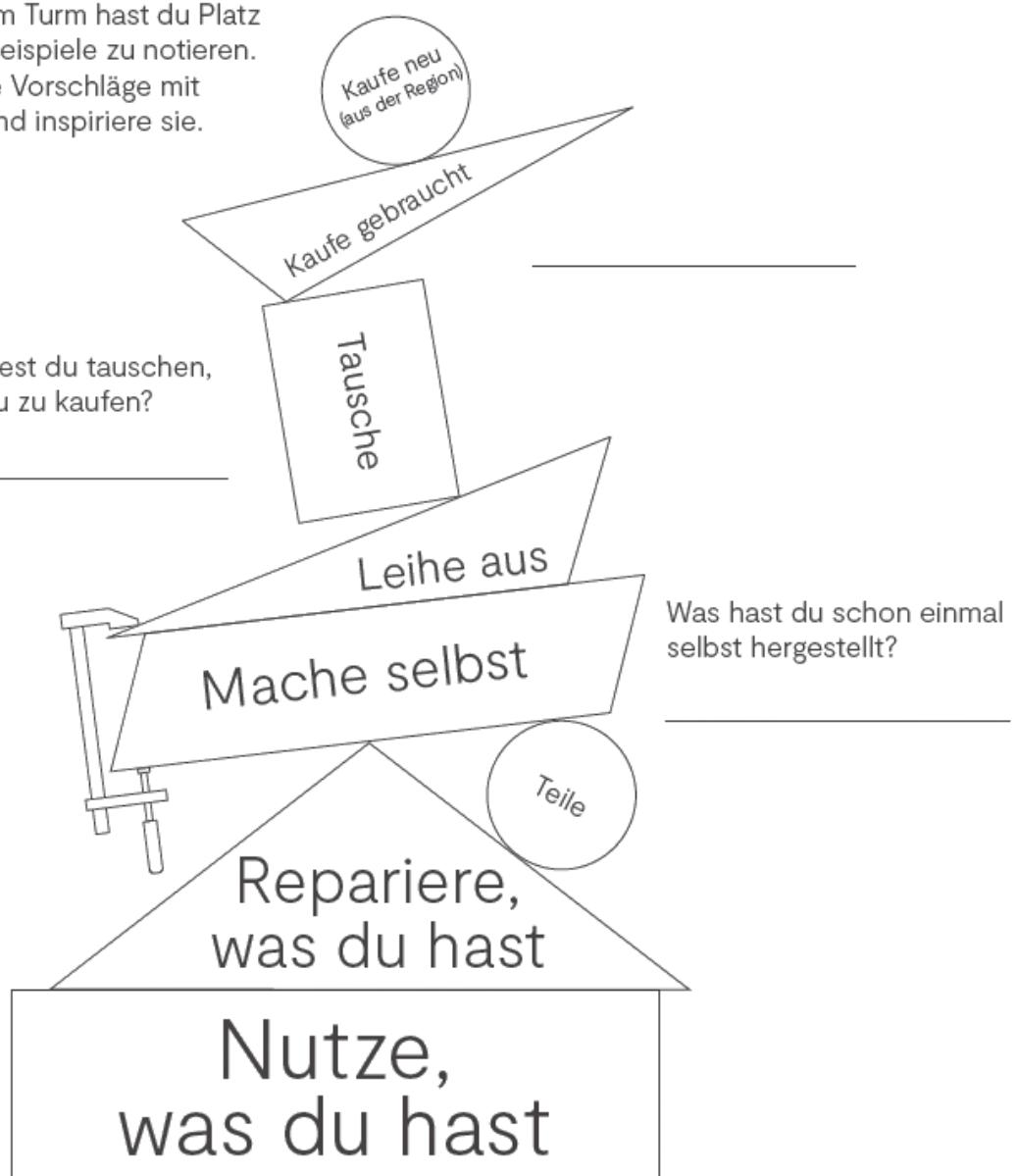
Wenn wir nachhaltig leben wollen, können wir uns Fragen stellen wie:

Brauche ich die neue Hose wirklich? Habe ich so viel Hunger, wie ich mir auf den Teller geladen habe? Brauche ich die Plastiktüte? Muss ich mir schon wieder ein neues Handy kaufen, obwohl das alte noch funktioniert? Gehe ich lieber mal auf einen Flohmarkt, statt online zu shoppen?

All die Tipps aus der Pyramide findest du immer wieder in diesem Workbook. Sie sind an verschiedenen Stellen eingebaut und begleiten dich auf deiner Reise.



Neben dem Turm hast du Platz  
konkrete Beispiele zu notieren.  
Teile deine Vorschläge mit  
anderen und inspiriere sie.



## Achtsamkeitsübung

Herausforderungen können ganz schön aufregend sein.

Auch die kreative Arbeit in Gruppen kann zu einer explosiven Stimmung führen.

Um dich zu beruhigen und dich zu konzentrieren, kann dir folgende Atemübung helfen:

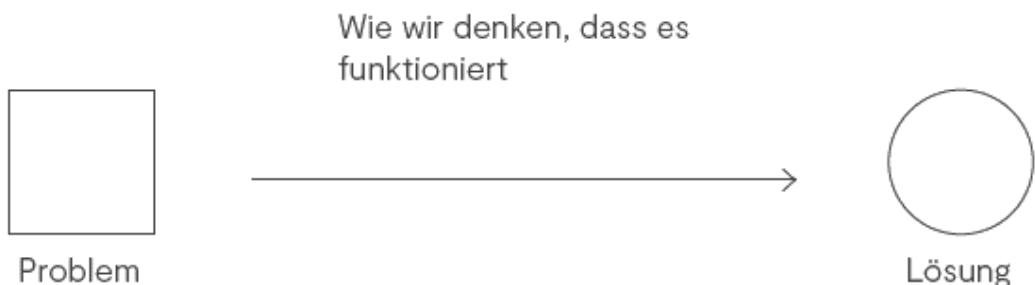


# Unser Projekt

Wie soll euer Projekt deiner Meinung nach aussehen? Was wollt ihr tun?

Egal wie euer Ziel aussieht: um es zu erreichen, braucht ihr einen Plan. Überlegt euch vorher, welche Schritte ihr auf dem Weg ans Ziel benötigt und was ihr wie erreichen wollt. Nutzt dazu auch die Scrum-Methode.

Der Weg wird dabei nicht geradlinig sein. Es können viele unvorhergesehene Dinge passieren. Manche davon können euch zum Lachen bringen, andere machen euch vielleicht traurig und werfen euch zurück, aber bei allem wirst du etwas lernen. Wichtig ist, dass ihr weitermacht, jeder an sich glaubt und ihr immer wieder neuen Mut fasst.



## Mutmacher

Gib nicht auf



Ich glaube an mich

Ich schaffe das

In kleinen Schritten ans Ziel

Besser ausprobieren als gar nichts machen

# Mein Plan

*Ist dir schon aufgefallen, dass wir dir dauernd Fragen stellen? Das ist ein Trick, um dich zum Denken anzuregen. Die richtigen Fragen können dir zum Beispiel beim Aufstellen eines Plans helfen und dir Orientierung geben.*

*Nimm dir Zeit, über die Fragen im Projektplan nachzudenken und halte deine ersten spontanen Gedanken fest: Den Projektplan findest du auf der nächsten Seite.*

## Was?

*Was willst du tun? Welche Dinge brauchst du, um dein Projekt zu schaffen?*

*Suche dir eine Anleitung aus oder recherchiere nach weiteren Ideen! Geh auf Inspirationssuche!*

## Warum?

*Warum genau das? Welchen Nutzen hat das Projekt? Welcher Wunsch wird damit erfüllt? Wenn wir uns über das Warum klar sind, dann fällt es uns leichter, das Projekt auch umzusetzen und Schwierigkeiten mit Motivation zu begegnen.*

## Wo?

*Wo soll das Projekt stattfinden? Gibt es in der Schule Platz dafür? Wo kann es später stehen bleiben? Braucht man einen anderen Ort?*

## Wer?

*Wer könnte euch helfen? Wobei braucht ihr Unterstützung? Gemeinsam ist es leichter und macht viel mehr Spaß.*

## Wie?

*Wie genau kommt ihr zu eurem Ziel? Welche Schritte sind dafür nötig?*

*Wenn ihr euer Projekt in kleine Aufgaben unterteilt, könnt ihr immer wieder kleine Erfolge feiern und es ist auf einmal gar nicht mehr so schwierig ans Ziel zu kommen!*

## Wann?

*Wann wollt ihr euer Projekt starten? Bis wann soll es fertig sein? Wie viel Zeit braucht ihr ungefähr?*

*Um ans Ziel zu kommen, ist es wichtig, sich eine Frist zu setzen und ungefähr zu planen, was man wann machen will. Das kann sich natürlich verändern, aber es ist gut, eine Zeit festzulegen, um es auch wirklich zu machen!*

## Challenge: 9 Punkte Problemlösung

Verbinde alle neun Punkte durch vier gerade Linien, ohne den Stift abzusetzen. Es ist wichtig, dass die Linien am Ende jeden Punkt berührt haben.

Denke einmal kurz darüber nach, bevor du drauf los malst!

Frag deine Lehrkräfte nach der Auflösung.



**Reflexion:** Wie war die Übung für dich?

Die Übung zeigt: Viele Schranken existieren nur in unserem Kopf. Neue Wege ermöglichen kreative Lösungen! Deshalb lohnt es sich, über den eigenen Tellerrand hinauszudenken.

Los  
geht  
es

**Unser Projektplan:**

---

Team-Name:

Team-Mitglieder:

Team-Regeln:

Kurzbeschreibung:

Projektplan: Was muss geklärt werden?  
Was brauchen wir?