

KURZBESCHREIBUNG UNTERRICHTSREIHE SELBSTMANAGEMENT

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Die Unterrichtsreihe im Überblick	3
Das Unterrichtskonzept	5
Aufbau einer Unterrichtseinheit	5
<i>Einstieg</i>	5
<i>Erarbeitung</i>	5
<i>Sicherung</i>	6
<i>Abschluss</i>	6
Aufbau der Materialien	7
Weitere Materialien	9
Abkürzungen	10
Literatur	11

Einleitung

Der Übergang von der Adoleszenz zum Erwachsenenalter ist geprägt von vielen Entwicklungen, die zahlreiche Herausforderungen in den verschiedenen Lebensbereichen mit sich bringen (Betz et al., 2012). Daher kommt den Maßnahmen zum gezielten Selbstmanagement eine besondere Bedeutung zu. Sie unterstützen die Heranwachsenden bei der Bewältigung von zahlreichen Herausforderungen und anstehenden Aufgaben in dieser sensiblen Lebensphase und können ein nachhaltiges gesundheitsförderndes Verhalten unterstützen. Das Selbstmanagement stellt eine unabdingbare Kompetenz für ein gesundheitsbewusstes Verhalten dar und kann als eine Art Metakompetenz verstanden werden, um persönliche und berufliche Aufgaben zu organisieren und selbst gestalten zu können (Hurrelmann & Albert, 2006).

Die sechs Unterrichtseinheiten (UE) dieser Unterrichtsreihe nehmen den Selbstmanagement-Ansatz von Kanfer et al. (2006) als Grundlage. Das von den Autoren entwickelte Selbstmanagement-Training folgt dem Ansatz der „Hilfe zur Selbsthilfe“, dem ein zielorientiertes Problemlösungsmodell zugrunde liegt (Schmelzer, 2019) (s. Aufbau der Unterrichtseinheit).

Die Auszubildenden werden durch diese Unterrichtsreihe befähigt, Herausforderungen selbstständig zu identifizieren und Selbststeuerungsmaßnahmen anzuwenden, um auf diese Weise ihre Ziele zu erreichen. Dabei werden den Auszubildenden keine fertigen Wege an die Hand gegeben, sondern ihnen werden Kompetenzen zur Entwicklung eigenständiger Herangehensweisen vermittelt. Darüber hinaus fließt in dieser Unterrichtsreihe das Thema „Klima und Umwelt“ niederschwellig in die Themen ein, um die Auszubildenden zu sensibilisieren und die Relevanz hervorzuheben.

Gerade in jungen Jahren fehlen oft die nötigen Erfahrungen und Kompetenzen für die Umsetzung eines guten Selbstmanagements. Die vorliegende Unterrichtsreihe setzt an diesem Bedarf an und gibt den Auszubildenden die Möglichkeit ihre Selbstmanagementfähigkeiten auszubauen. Neben theoretischem Wissen, welches vorwiegend durch Sie vermittelt wird, steht die praktische Erprobung durch zielgruppenspezifische Übungen im Fokus der Unterrichtseinheiten.

Die Unterrichtsreihe besteht aus sechs Unterrichtseinheiten à 90 Minuten und kommt im sportfernen Unterricht zur Anwendung. Sie können mit ihrem betreuenden Gesundheitsmanager besprechen, inwiefern eine ext. Fachkraft Sie bei der Durchführung der Unterrichtseinheiten unterstützen kann. Die IKK classic übernimmt den Einsatz für bis zu drei Unterrichtseinheiten pro Unterrichtsreihe.

Die Unterrichtsreihe im Überblick

Unterrichtseinheit	Studententitel	Schwerpunkte	Inhaltliche Umsetzung der Schwerpunkte	Informationsvermittlung (IV) und @Home (@H)
1	Ziele setzen	I. Zielsetzung	I. Setzen und konkretisieren von persönlichen Zielen	IV: Bewusstsein für die Relevanz des Selbstmanagements schaffen und theoretisches Wissen über „Zielsetzungen“ vermitteln
2	Zeitmanagement/ Bewältigungsstrategien	I. Zeitfresser ausmachen II. Bewältigungsstrategien	I. Identifizierung und Analyse von Zeitfressern und Zeitverbrauch II. Bewältigungsstrategien zur Unterstützung des Zeitmanagements	IV: Wissensvermittlung zum Thema „Zeitmanagement“ und dessen Wichtigkeit zur Bewältigung alltäglicher Herausforderungen @H: Selbstbeobachtung und „Weekly diary“ sowie Verweis auf Podcast-Folge 2 „Wie Du Dein Leben regelst“
3	Problemlösen/ Entscheiden	I. Theor. Grundlagen & eigenständiges Problemlösen II. Selbstmanagement-Plan III. Rückschläge	I. Problemszenario und mögliche Lösungswege (Gruppenarbeit) II. Erstellung eines Selbstmanagement-Plans III. Fehler und Rückschläge als Chancen sehen	IV: Problemlösung und Problemlösungskompetenzen, sowie Zusammenhänge erkennen @H: Fertigstellung des eigenen Selbstmanagement-Plans
4	Selbstregulationsfähigkeit / Konfliktmanagement	I. Strukturiertes Vorgehen zur Selbstregulationsfähigkeit II. Konfliktmanagement III. Konflikte erkennen und lösen	I. Die Schritte der Selbstregulationsfähigkeit II. Konflikte erkennen und von anderen zwischenmenschlichen Spannungen unterscheiden III. Erkennen und systematisches Lösen eines Konflikts	IV: Selbstregulationsmodell nach Kanfer, und Ausschnitte des Problemmodells von Jiraneks und Edmüller @H: Aufgabe der Selbstkontrolle und weiterführende Tipps in Video 6 der #missionmacherwg
5	Lernen und Konzentrieren	I. Konzentration und Gesundheit	I. Einflussfaktoren auf die Konzentrationsfähigkeit	IV: Konzentration, dessen Relevanz für Azubis bei der Bewältigung von

Unterrichtseinheit	Studententitel	Schwerpunkte	Inhaltliche Umsetzung der Schwerpunkte	Informationsvermittlung (IV) und @Home (@H)
		II. Lerntypen und Lernstrategien	II. Identifizierung des persönlichen Lerntyps und Entwurf einer individuellen Lernstrategie	Aufgaben; Einflussfaktoren auf die Konzentrationsfähigkeit @H: Video 7 zum Thema „Lernen“ der #missionmacherwg
6	Finanzen	I. Finanzen allgemein II. Der Haushaltsplan und Ausgaben des Alltags	I. Einnahmen und Ausgaben II. Erstellung eines eigenen Haushaltsplans	III. Theoretisches Wissen zum Thema Finanzen und Tipps für den Alltag

Das Unterrichtskonzept

Im Verlauf der vorliegenden Unterrichtsreihe lernen die Auszubildenden die Bedeutung eines guten Selbstmanagements für die persönliche Lebensführung kennen. Besonders wichtige Selbstmanagement-Fertigkeiten werden den Auszubildenden zielgruppenspezifisch vermittelt. Dazu zählen, das „Setzen von Zielen, Selbstregulationsfähigkeiten, Problemlösen und Entscheiden, sowie Bewältigungsstrategien für Stress und problematische Situationen“ (Saborowski & Muellerbuchhof, 2010, S.84).

Im Folgenden wird die Grundidee des Unterrichtskonzepts erläutert. Außerdem wird der Aufbau der Materialien und die Struktur aufgezeigt, um eine einfache Handhabung sicherzustellen.

Aufbau einer Unterrichtseinheit

Jede Unterrichtseinheit dieser Unterrichtsreihe setzt sich aus diesen vier Teilbereichen zusammen:

- Einstieg
- Erarbeitung (ggf. Phase 1 und Phase 2)
- Sicherung
- Abschluss

Die Inhalte der verschiedenen Teilbereiche sind immer aufeinander abgestimmt und bilden einen „roten Faden“.

Einstieg

Zu Beginn der Unterrichtseinheit werden die Auszubildenden von Ihnen begrüßt. Im Anschluss gehen Sie auf die Übungsaufgabe der vorangegangenen Woche ein (diese sind in den Beschreibungen durch @H gekennzeichnet). Somit wird eine aktive Mitarbeit der Auszubildenden gefordert und gefördert. Außerdem dient die Wiederholung zur Sicherung des Gelernten und als Grundlage für das Verständnis anknüpfender Inhalte.

Erarbeitung

Die Erarbeitungsphase bildet den Kern jeder Unterrichtseinheit und greift das Selbstregulationsmodell von Kanfer et al. (2006) auf.

Laut Kanfer basiert das persönliche *Selbstmanagement* auf diesem Selbstregulationsmodell. Im Wesentlichen setzt sich das Modell aus den drei folgenden Kompetenzen zusammen:



- Selbstbeobachtung: Beobachtung des eigenen Handelns und somit Ermittlung des Ist-Zustandes
- Selbstbewertung: Vergleich mit sozialen Normen und eigenen Werten (Soll-Ist-Vergleich)
- Selbstverstärkung: Positive oder negative Konsequenzen für das eigene Handeln ausmachen anhand des Soll-Ist-Vergleichs (Kanfer et al. 2006).

Diese drei Elemente werden in allen Unterrichtseinheiten immer wieder aufgegriffen und berücksichtigt. Denn sie bilden eine wesentliche Grundlage bei der Bewältigung von Herausforderungen und bei der Beeinflussung des eigenen Verhaltens.

Die Erarbeitung setzt sich jeweils aus einem theoretischen Teil und einer praktischen Übung zusammen. Die Informationsphasen dienen der Kenntnisvermittlung und somit einer

Kompetenzerweiterung, auf welche die Auszubildenden in den unterschiedlichen Lebensbereichen zurückgreifen können. Im Praxisteil erproben die Auszubildenden ihre neu erworbenen Kompetenzen und wenden sie auf Beispiele ihres eigenen Alltags an. Dadurch werden die Inhalte zusätzlich gefestigt und die Auszubildenden erlangen die schon erwähnte „Hilfe, zur Selbsthilfe“. So lernen sie beispielsweise ihre eigenen Ziele mit einer entsprechenden Methode zu definieren (UE 1), einen eigenen Selbstmanagement-Plan zu formulieren (UE 3) und einen Haushaltsplan zu erstellen (UE 6).

Die Inhalte und Beispiele der Unterrichtseinheiten orientieren sich an dem Alltag der Auszubildenden, um einen Transfer der erlernten Kompetenzen in das eigene Leben so einfach wie möglich zu gestalten.

Sicherung

Um einen nachhaltigen Erfolg und eine langfristige Verhaltensänderung zu gewährleisten, schließt sich der Erarbeitung immer eine Phase der Sicherung an. Hier werden die Kernpunkte der Unterrichtseinheit herausgearbeitet, wiederholt, dokumentiert und/oder diskutiert.

Die Auszubildenden werden von Ihnen aktiv eingebunden, um individuelle Schlussfolgerungen für sich zu ziehen. So können die gemachten Erfahrungen und Erkenntnisse deutlicher herausgestellt werden und mit denen der anderen Azubis verglichen werden. Dieses Vorgehen bietet den Auszubildenden die Möglichkeit, sich auszutauschen und andere Perspektiven in Betracht zu ziehen. Am Ende bleibt es jedem Individuum selbst überlassen, inwiefern andere Meinungen und erlernte Methoden angenommen und angewendet werden.

Dieser Teil dient im Sinne des Selbstregulationsmodells der Selbstverstärkung, indem man positive oder negative Konsequenzen für sein eigenes Handeln ausmachen kann. Denn jeder hat die Möglichkeit etwas in seinem Alltag zu verändern und durch ein bewusstes Selbstmanagement zu verbessern.

Abschluss

Für die nächste Unterrichtseinheit erhalten die Auszubildenden von Ihnen eine Übungsaufgabe (@H), der sie zu Hause nachgehen sollen, indem sie ihr eigenes Verhalten beobachten und genauer reflektieren. Diese wird jeweils zu Beginn der nächsten Unterrichtseinheit aufgegriffen und dient als Grundlage, um die Inhalte der Unterrichtseinheiten miteinander zu verknüpfen. Weiterführendes Ziel der Übungsaufgaben ist es, die Auszubildenden auch im Alltag für die bearbeiteten Themen zu sensibilisieren und das Gelernte anzuwenden.

Aufbau der Materialien

In den Ausarbeitungen dieser Unterrichtsreihe finden sich eine Vielzahl von Materialien und Arbeitsblättern (AB). Diese sollen Sie bei der Vermittlung der Inhalte unterstützen und die Auszubildenden zur eigenständigen Erarbeitung der Kompetenzen motivieren.

Die Materialien zu den einzelnen Unterrichtseinheiten sind immer identisch aufgebaut. So wird der Umgang mit den Materialien erleichtert, um sich optimal auf die jeweiligen Unterrichtseinheiten vorzubereiten. Die Materialien sind in folgende Unterpunkte aufgeteilt:

- **Lernziele:**

Die Lernziele werden am Anfang stichpunktartig dargestellt, so wird ein erster Überblick geschaffen und die Ziele können am Ende einfach überprüft werden.

- **Hintergrundwissen:**

Das Hintergrundwissen ist mit dem theoretischen Hintergrund einer wissenschaftlichen Arbeit gleichzusetzen und ermöglicht einen inhaltlichen Zugang zu der Thematik der jeweiligen Unterrichtseinheit. Zudem bildet dieser Teil die Grundlage für das theoretische Wissen, welches den Auszubildenden zu vermitteln ist. Die Inhalte können dabei individuell an das Niveau der Klassen angepasst werden.



- **Stundenverlaufsplan:**

Der Stundenverlaufsplan bildet bewusst eine verschlankte Version ab, um die Inhalte darzustellen. So ist er druckerfreundlicher und dient zur wesentlichen Orientierung während der Durchführung der Unterrichtseinheit.

- **Erläuterungen:**

Diese ausführlichen Erläuterungen dienen dazu, den Stundenverlaufsplan in der Vorbereitung weiter mit Leben zu füllen. Die vorgeschlagenen Methoden und Verläufe der Unterrichtseinheit werden an dieser Stelle genauer erläutert. Des Weiteren werden teilweise praxisnahe Beispiele dargestellt, um die Inhalte zu verdeutlichen, diese sind mit dem nebenstehenden Schraubenschlüssel gekennzeichnet. Das **Herausstellen** mancher Wörter unterstützt die Übersichtlichkeit und verweist auf die entsprechenden Stellen im Hintergrundwissen.



- **Materialien:**

In diesem Teil befinden sich sämtliche Materialien, Arbeitsblätter und Vorlagen, die für die Unterrichtseinheit genutzt werden können in chronologischer Reihenfolge. Die unterschiedlichen Materialien kann man Anhand der folgenden Icons voneinander differenzieren:



Arbeitsblatt für die Auszubildenden. In der Regel finden die Auszubildenden dort Aufgaben, die sie bearbeiten sollen. Teilweise dienen sie auch der weiteren Informationsvermittlung.



Vorlage für Sie. Diese zeigen Beispiele auf, wie die jeweiligen Arbeitsblätter o. Ä. ausgefüllt werden können.



Vorlage Poster. Poster können von den Auszubildenden zusammen ausgefüllt werden. Diese können ausgedruckt werden oder bei einfachen Darstellungen können sie von Ihnen auch selbst aufgemalt werden.



Visualisierung. Diese Materialien dienen dazu, Inhalte genauer zu erklären und darzustellen. Wie Sie diese visualisieren, ist Ihnen freigestellt, es eignen sich z. B. Beamer, Dokumentenkamera oder Poster.



Arbeitsblatt für Auszubildende. Dieses Symbol zeigt, dass es sich um die Hausaufgabe handelt.

■ **Digitale Verknüpfungen:**

Innerhalb der Ausarbeitungen der Unterrichtsreihen zeigen wir Ihnen die Verknüpfungen zu den anderen Modulen von #missionmacher auf. Sie können diese Module aktiv in den Unterricht integrieren und/oder zusätzlich darauf hinweisen (je nachdem wie die Gegebenheiten sind). Diese Verknüpfungen dienen dem Alltagstransfer.

Die digitalen Verknüpfungen stellen keinen eigenen Punkt in den Ausarbeitungen der Unterrichtseinheiten dar. Verweise zu den digitalen außerschulischen Angeboten können als Motivationsstütze oder zusätzliches Hintergrundwissen in den Unterricht integriert werden.

Alle digitalen Inhalte sind für die Auszubildenden in der #missionmacherapp integriert. Schülerinnen und Schüler die die #app nicht installiert haben, können die Inhalte über die Programmwebsite (www.ikk-classic.de/missionmacher) abrufen.

Die folgenden digitalen Anwendungen können voneinander differenziert werden:

- **#missionmacherwg.** Die Mitbewohner der fiktiven Azubi-WG, der #missionmacherwg (#wg), dienen dem Programm als klassische Role-Models, mit denen sich die Azubis identifizieren können. Mithilfe der #wg sollen Lösungsmöglichkeiten für lebensweltnahe Probleme kommuniziert werden.
- **Podcasts.** Podcasts sind ein beliebtes Medium für die Zielgruppe der Azubis. Eine Verlinkung zu den Podcasts befindet sich auf der Website.
- **Downloadmaterialien.** Diese wurden zu verschiedenen Themen der Handlungsfelder ausgearbeitet und inhaltlich an die Zielgruppe ausgerichtet.

■ **Ggf. Anhang:**

Im Anhang befinden sich beispielsweise Materialien die Zusammenhänge tiefergehend erläutern, den Rahmen des Hintergrundwissen jedoch überschreiten.

■ **Literatur**

Weitere Materialien

Außerdem werden an manchen Stellen Materialien benötigt, die nicht standardmäßig in der Schule oder im Klassenraum vorhanden sind oder die Sie nicht im Anhang der Ausarbeitung finden. Deswegen werden diese hier schon einmal aufgezeigt, damit Sie sich optimal vorbereiten können.

Unterrichtseinheit

Besondere Materialien

1. Ziele setzen

2. Zeitmanagement/
Bewältigungsstrategien

Präsentation für das Quiz – Mediennutzung

3. Problemlösen/ Entscheiden /

4. Selbstregulationsfähigkeit/
Konfliktmanagement /

5. Lernen und Konzentrieren /

6. Finanzen

Abkürzungen

AB	Arbeitsblatt
Abb.	Abbildung
AG	Arbeitgeber
AN	Arbeitnehmer
AMORE	ambitiös, motivierend, organisiert, realistisch, echt
BAB	Berufsausbildungsbeihilfe
BAföG	Bundesausbildungsförderungsgesetz
bspw.	Beispielsweise
bzgl.	bezüglich
bzw.	beziehungsweise
DGB	Deutscher Gewerkschaftsbund
DSHS	Deutsche Sporthochschule Köln
ca.	circa
et al.	et alii: Entspricht dem Deutschen u. a. und bedeutet, dass mindestens zwei weitere Autorinnen oder Autoren an der wissenschaftlichen Veröffentlichung mitgearbeitet haben.
etc.	et cetera
GEZ	Gebühreneinzugszentrale/ Rundfunkbeitrag
ggf.	gegebenenfalls
Kfz	Kraftfahrzeug
m	Meter
min	Minuten
mpfs	Medienpädagogischer Forschungsverband Südwest
o.ä.	oder ähnliches
ÖPNV	Öffentlicher Nahverkehr
PPP	Power Point Präsentation
s.	siehe
S.	Seite
Std./W	Stunden pro Woche
Sek.	Sekunden
Tab.	Tabelle
u.a.	unter anderem
UE	Unterrichtseinheit
UR	Unterrichtsreihe
z. B.	zum Beispiel
@H	at home: Hausaufgabe/Übungsaufgabe für zu Hause

Literatur

- Betz, M., Graf-Weber, G., Kapelke, C. & Wenchel, K. (2012). Gesundheitsförderung in der überbetrieblichen Ausbildung – am Beispiel des Kfz-Handwerks. *DMW - Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 137 (S 03). doi: 10.1055/s-0032-1323190.
- Hurrelmann, K. & Albert, M. (Hrsg.). (2006). *Jugend 2006. Eine pragmatische Generation unter Druck* (Fischer, Bd. 17213, Orig.-Ausg). Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verl.
- Kanfer, F. H., Reinecker, H. & Schmelzer, D. (2006). *Selbstmanagement- Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis* (4. durchg. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer Medizin Verlag Heidelberg.
- Saborowski, Y. & Muellerbuchhof, R. (2010). Selbstmanagement-Training als Methode der Kompetenzentwicklung bei Berufseinsteigern–am Beispiel von Auszubildenden technischer Fachrichtungen. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie A&O*, 54 (2), 83-91. doi: 10.1026/0932-4089/a000013.
- Schmelzer, D. (2019). „Hilfe zur Selbsthilfe“: Der Selbstmanagement-Ansatz als Rahmenkonzept für Beratung und Therapie. *Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung Jahrgang 20, Heft 4/2019*, 20 (4), 66-91. Zugriff am 28.9.2020 unter <http://beratung-aktuell.de/wp-content/uploads/2020/02/BA-4-2019.pdf#page=66>