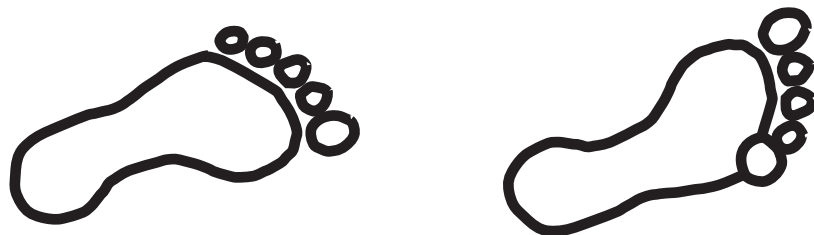
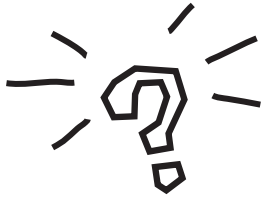


# Digitale Schulstunde

# Blick in die Zukunft





## Methode: Blick in die Zukunft

➔ **Ziel:** Erkennen der (beruflichen) Stärken, Werte und Interessen. Ein entspannter, phantasievoller und ganzheitlicher Blick in die Zukunft. Wie könnte das Leben in 10 Jahren aussehen? Was ist mir wichtig im Leben?

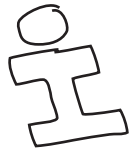
➔ **Alter:** 12-16 Jahre

➔ **Dauer:** 30-45 Minuten



➔ **Material:** Bequeme Sesseln oder Unterlagen (Yogamatten, Turnmatten), eventuell Decken und Verdunkelung des Raumes. Optional: Schreib- und Zeichenmaterial.

## ANLEITUNG



Liebe Pädagogin, lieber Pädagoge, liebe Lehrerin und lieber Lehrer!

Bitte präsentieren Sie Ihren Schüler\*innen zunächst das sprungbrett-Video, das zur Vorstellung der Mädchenberatungsstelle dienen soll.

Bei der nachfolgenden Phantasiereise finden Sie eine Vorstellungs-Übung (Imaginationsübung), mit der die Schüler\*innen eigene (berufliche) Stärken und Interessen erkennen können. Gemeinsam stellen wir uns vor, wie das eigene Leben in 10 Jahren aussehen könnte.

## sprungbrett VIDEO

Link: <https://youtu.be/46b-uw3Teco>





## ERFAHRUNG UND TIPPS

Das sprungbrett empfiehlt die Durchführung der Imaginationsübung auf einer bequemen Unterlage (im Idealfall einer Matte, einem bequemen Sessel oder auch auf dem Boden sitzend mit Möglichkeit, sich an einer Wand anzulehnen). In einem Turnsaal vielleicht sogar liegend.

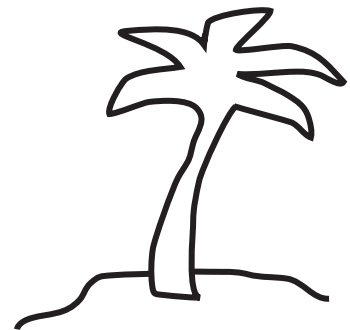
Je mehr Zeit Sie sich - gemeinsam mit den Schüler\*innen - für die Vorbereitung nehmen, desto besser kann die gemeinsame Übung gelingen! Es ist für die Übung außerdem wichtig, eine möglichst ruhige Umgebung auszuwählen.

Sollten einzelne Schüler\*innen in der Klasse unruhig werden und sich nicht auf die Übung einlassen können, ist es hilfreich, beruhigend einzuwirken oder dem Schüler/der Schülerin das Verlassen der Klasse zu ermöglichen, um den sicheren Rahmen für die anderen Schüler\*innen halten zu können.

Bitte weisen Sie vor Beginn auf das Abschalten aller elektronischen Geräte hin!

### Traumreise

Link: <https://youtu.be/2tlgKBAggvc>



## ANREGUNG

Nach dieser Phantasiereise kann es hilfreich sein, wenn Schüler\*innen die Möglichkeit haben, die wichtigsten Erkenntnisse daraus aufzuschreiben oder aufzuzeichnen. Ein Austausch darüber kann je nach persönlichen Wünschen der Schüler\*innen angeregt werden.

Gutes Gelingen!!

Ihr sprungbrett-Team