

# Inhaltsverzeichnis

<b>KOMPETENZBEREICH LEBENSORIENTIERUNG UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG</b>		
<b>I Sich selbst und andere verstehen</b>	7	
<b>Einander kennenlernen und verstehen</b>	8	
1 Erfolgreich ins neue Schuljahr starten	10	
1.1 Klarheit über deine Berufs- und Lebensziele	10	
1.2 Lernen – ein spannender Teil deines Lebens	11	
1.3 Ziele setzen – dein Weg zum Erfolg	14	
1.4 Die Fit-Challenge – bist du dabei?	17	
2 Wie leicht fällt es mir, auf andere Menschen zuzugehen?	18	
3 Kennenlernen leicht gemacht	19	
3.1 Der erste Eindruck	19	
3.2 Kennenlernspiele	22	
4 Kommunikation – einander zuhören und verstehen	25	
4.1 Wie kommunizieren wir?	25	
4.2 Erfolgreich kommunizieren lernen	26	
<b>Sich selbst besser kennenlernen</b>	43	
1 Wie gut kenne ich mich?	44	
1.1 So bin ich: Meine Persönlichkeit entdecken	44	
1.2 Wie sehe ich mich – wie sehen mich andere?	47	
1.3 Das Selbstwertgefühl	48	
1.4 Die eigene Einstellung	50	
2 Feedback geben und annehmen	54	
2.1 Feedback geben	55	
2.2 Feedback annehmen	58	
<b>II Miteinander leben</b>	69	
<b>Leben in der Gemeinschaft</b>	70	
1 Start in die Gemeinschaft	71	
1.1 Sozialisation – das Hineinwachsen in die Gesellschaft	74	
1.2 Rollenverhalten in Gemeinschaften erkennen	80	
1.3 Regeln, Normen, Werte: Was muss, darf, soll man tun?	84	
2 Rechte und Pflichten von Jugendlichen	90	
2.1 Kinder- und Jugendrechte	90	
2.2 Jugendschutz	96	
3 Gemeinschaft im Internet: Social Media	101	
3.1 Social Media verstehen	102	
3.2 Wirkung von Social Media	104	
3.3 Social Media verantwortungsvoll nutzen	109	
<b>Teamwork – gemeinsam stärker</b>		122
1 Teamarbeit kennenlernen		123
2 Herausforderungen in Teams		128
2.1 Ein Konflikt als Chance		129
2.2 Ursachen für Konflikte in Teams		132
2.3 Konflikte erfolgreich bewältigen		133
<b>Umgangsformen in allen Lebenslagen</b>		146
1 Dein Erscheinungsbild zählt		147
1.1 Unternehmensimage unterstützen		147
1.2 Passend gekleidet für jeden Anlass		148
2 Mit positiver Arbeitshaltung überzeugen		153
3 Mit (guten) Umgangsformen punkten		155
3.1 Pünktlichkeit		156
3.2 Die richtige Begrüßung		157
3.3 Höflichkeit		160
<b>KOMPETENZBEREICH BERUFSORIENTIERUNG, BERUFSFINDUNG UND ARBEITSWELT</b>		
<b>III Berufsorientierung, Berufsfindung und Arbeitswelt</b>		171
<b>Die Arbeitswelt kennenlernen</b>		172
1 Die Arbeitswelt verstehen		173
1.1 Was ist Arbeit und warum arbeiten wir?		173
1.2 Die Arbeitswelt im Wandel		175
1.3 Sozialversicherung		178
1.4 Beschäftigungsverhältnisse in der Praxis		180
1.5 Interessenvertretungen		183
2 (Aus-)Bildung – viele Wege führen zum Wunschberuf		187
2.1 Ausbildungspflicht – Ausbildung bis 18		187
2.2 Besuch einer weiterführenden Schule		191
2.3 Ausbildung zu Gesundheits- und Sozialberufen		192
2.4 Lehrausbildung		192
2.5 Allgemeine Rechte und Pflichten des Lehrlings		194
<b>Deinen persönlichen Berufswunsch entdecken</b>		211
1 200 anerkannte Lehrberufe – welcher ist der richtige für dich?		212
1.1 Lehrberufsgruppen im Überblick		212
1.2 Tätigkeiten, Anforderungen, Chancen – die Lehrberufsgruppen im Check		213
2 Passt dein Berufswunsch zu dir?		226
2.1 Wie entwickelt sich der Berufswunsch?		226
2.2 Welche Berufe passen zu mir?		228

3	Typisch Mann, typisch Frau? Berufswahl ohne Vorurteile!	231	4	Fit durchs Leben – Bewegung und Sport	300
3.1	Geschlechterrollen	231	5	Psychische Gesundheit – entspannt in allen Lebenslagen	304
3.2	Berufswahl männlicher und weiblicher Lehrlinge	232	6	Suchtmittel schaden deiner Gesundheit!	306
3.3	Vielfältige Berufsmöglichkeiten kennenlernen	233	6.1	Nikotin – Folgen für die Gesundheit	307
	<b>Dein Start in die Berufswelt</b>	243	6.2	Alkohol – Folgen für die Gesundheit	309
1	Erfolgreich bei der Jobsuche	244	6.3	Illegalle Suchtmittel	309
1.1	Der Bewerbungsprozess	244	7	Erste Hilfe	311
1.2	Die Suche nach dem Traumjob	245	7.1	Unfallverhütung – so vermeidest du Unfälle	311
1.3	Überzeugende Bewerbungsunterlagen zusammenstellen	251	7.2	Erste Hilfe – so hilfst du anderen in Notfällen	314
1.4	Zustellung der Bewerbungsunterlagen	257		<b>Sexualität und sexuelles Erleben</b>	327
1.5	Im Vorstellungsgespräch punkten	262	1	Geschlechtsmerkmale und -organe	328
2	Erste Berufserfahrung sammeln – deine berufspraktischen Tage	267	1.1	Männliche Geschlechtsorgane	329
			1.2	Weibliche Geschlechtsorgane	330
			2	Sexuelles Erleben	334
			2.1	Aspekte der Sexualität	335
			2.2	Liebe und Gefühle	338
			2.3	Pornografie	338
	<b>KOMPETENZBEREICH GESUNDHEITSFÖRDERUNG</b>		3	Verhütung und Familienplanung	341
<b>IV</b>	<b>Gesundes Leben</b>	283	3.1	Hormonelle Verhütungsmethoden	342
	<b>Fit und gesund durchs Leben</b>	284	3.2	Barriermethoden	344
1	Gesund bleiben – Gesundheitsvorsorge	285	3.3	Kupfermethoden	345
2	Tipps für ein gesundes Leben	286	3.4	Natürliche Verhütungsmethoden	346
3	Ausgewogene Ernährung – die Basis für ein gesundes Leben	287	3.5	Notfallverhütung: Die „Pille danach“	346
3.1	Aufgaben unserer Nahrung	287	4	Sexualität und Gesundheit	348
3.2	Auswirkungen unserer Lebensmittelauswahl	289	4.1	Geschlechtskrankheiten	348
3.3	Bestandteile unserer Nahrung	290	4.2	Sexuell übertragbare Krankheiten	350
3.4	Essen wir uns krank?	295	4.3	Körperpflege und ärztliche Untersuchung	353
3.5	Vollwertig essen und trinken	297		Stichwortverzeichnis	364
				Bildnachweis	368