

Inhaltsverzeichnis

KOMPETENZBEREICH LEBENSORIENTIERUNG UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

I **Sich selbst und andere verstehen** 7

Einander kennenlernen und verstehen 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

Sich selbst besser kennenlernen 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

II **Miteinander leben** 69

Leben in der Gemeinschaft 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

Teamwork – gemeinsam stärker 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

Umgangsformen in allen Lebenslagen 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

KOMPETENZBEREICH BERUFS-ORIENTIERUNG, BERUFSFINDUNG UND ARBEITSWELT

III **Berufsorientierung, Berufsfindung und Arbeitswelt** 171

Die Arbeitswelt kennenlernen 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

Deinen persönlichen Berufswunsch entdecken 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
Dein Start in die Berufswelt		243	6.2	Alkohol – Folgen für die Gesundheit	309
1	Erfolgreich bei der Jobsuche	244	6.3	Illegale 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	Sexualität und sexuelles Erleben		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
KOMPETENZBEREICH GESUNDHEITSFÖRDERUNG			1.2	Weibliche Geschlechtsorgane	330
IV	Gesundes Leben	283	2	Sexuelles Erleben	334
Fit und gesund durchs Leben		284	2.1	Aspekte der Sexualität	335
1	Gesund bleiben – Gesundheitsvorsorge	285	2.2	Liebe und Gefühle	338
2	Tipps für ein gesundes Leben	286	2.3	Pornografie	338
3	Ausgewogene Ernährung – die Basis für ein gesundes Leben	287	3	Verhütung und Familienplanung	341
3.1	Aufgaben unserer Nahrung	287	3.1	Hormonelle Verhütungsmethoden	342
3.2	Auswirkungen unserer Lebensmittelauswahl	289	3.2	Barrieremethoden	344
3.3	Bestandteile unserer Nahrung	290	3.3	Kupfermethoden	345
3.4	Essen wir uns krank?	295	3.4	Natürliche Verhütungsmethoden	346
3.5	Vollwertig essen und trinken	297	3.5	Notfallverhütung: Die „Pille danach“	346
			4	Sexualität und Gesundheit	348
			4.1	Geschlechtskrankheiten	348
			4.2	Sexuell übertragbare Krankheiten	350
			4.3	Körperpflege und ärztliche Untersuchung	353
			Stichwortverzeichnis		364
			Bildnachweis		368