



# Werte-Reflexion.

STANDORT-  
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE  
LEBENSZIELE

INFORMATIONSS-  
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-  
KOMPETENZ



## ZIELE UND METHODE

Die Schüler\*innen setzen sich mit ihren Werten auseinander, indem sie ihre eigenen Werte identifizieren, eine Rangfolge erstellen und ihre Lebensziele beschreiben. Sie erhalten anschließend auf der Grundlage dieser Reflexion Ideen von ihrer Gruppe, welche Berufe oder berufliche Tätigkeiten dazu passen könnten.



## ZEITBEDARF

- 90 Min Dauer der Methode
- 15 Min Ihre eigene Vorbereitungszeit
- 10 Min Materialbeschaffung/Vorbereitung des Raums



## MATERIALIEN UND VORBEREITUNG

- Arbeitsblatt 1 (Selbstreflexion 1/2)
- Arbeitsblatt 2 (Selbstreflexion 2/2)
- Arbeitsblatt 3 (Werteliste)
- Arbeitsblatt 4 (Werte leben)

Spielen Sie die Methode mitsamt der Arbeitsblätter einmal durch.

Drucken Sie die Arbeitsblätter 1–4 in der Anzahl Ihrer Schüler\*innen aus.

Halten Sie das Logbuch oder ein anderes Portfolio bereit, damit die Schüler\*innen ihre gewonnenen Erkenntnisse an einem Ort sammeln können.

## GUT ZU WISSEN

Was sind meine Prioritäten? Welche Überzeugungen habe ich? Was will ich erreichen? Mit diesen Werte-Fragen setzen sich Jugendliche erfahrungsgemäß gerne auseinander. Menschen verhalten sich entsprechend ihrer Werte oder möchten es gerne. Werte beeinflussen unsere Wahrnehmung, unser Denken und Handeln und dienen somit der Handlungsorientierung. Sie sind ausschlaggebend für unsere Motivation und spielen eine wichtige Rolle bei Entscheidungsprozessen. Sie sind eine Art Kompass im Leben – unser Wertefokus kann sich jedoch ändern, da Werte zu unserem aktuellen Leben passen müssen. Es ist von zentraler Bedeutung, dass unsere Berufsvorstellungen und -wünsche zu unseren Werten und Lebenszielen und damit zu uns passen.

## HINWEIS

Diese Methode ist sehr lohnend, aber auch herausfordernd. Die mehrfachen Reflexions-schleifen erfordern ein gewisses Durchhaltevermögen der Schüler\*innen. Machen Sie daher am besten eine Pause nach den ersten 45 Minuten und loben Sie die Schüler\*innen am Schluss für ihre Konzentration.

## HILFREICHES SETTING UND TIPPS

Gestalten Sie die Stunde bewusst anders als sonst.

- **EINSTIEG:** Bieten Sie ein Warm-up an (Ideen im Koffer). Diese Übungen eignen sich sehr gut, um eine Klasse aus dem Schulalltag herauszulösen. Alle kommen in Bewegung und in Kontakt miteinander – eine gute Voraussetzung, sich Neuem zu öffnen.
- **RAUM:** Verändern Sie den Raum (Stuhlkreis, Tischgruppen etc.) oder suchen Sie einen ungewohnten Ort auf (Turnhalle, Außengelände etc.).
- **IHRE ROLLE:** Moderieren Sie eher, als dass Sie sich in der Pflicht sehen, zu unterrichten. Achten Sie auf einen wertschätzenden Umgang der Schüler\*innen untereinander und auf ein gutes Zeitmanagement (evtl. mit sichtbarer Uhr), um am Ende genügend Zeit für die wertvolle, gemeinsame Abschlussreflexion zu haben.

### Arbeitsphase

#### EINSTIMMUNG



10 Min



alle

#### ABLAUF

- Kommen Sie mit allen im Plenum zusammen. Kündigen Sie an, was Sie vorhaben.
- Laden Sie die Schüler\*innen ein, sich Zeit zu nehmen, um sich mit sich selbst und ihren Wertvorstellungen zu beschäftigen.
- Tauschen Sie sich zunächst mit den Schüler\*innen darüber aus, was sie unter dem Begriff »Werte« verstehen (Impulsfragen siehe rechts).

#### TIPP

Haken Sie bei den Antworten auf die Impulsfragen mehrmals nach: Warum? – Wozu? So kommen Sie den eigentlichen Motiven – und damit den dahinterliegenden Werten – schrittweise näher. Bringen Sie Beispiele, die deutlich machen, wieso Werte unser Handeln beeinflussen, z.B. Nachhaltigkeit – Kauf- und Essverhalten.

### Moderationsidee

Heute machen wir etwas anderen Unterricht. In dieser Stunde habt ihr Zeit, euch mit eurer Zukunft zu beschäftigen, genauer: mit eurer beruflichen Zukunft. Das Land Baden-Württemberg stellt Angebote zur Studien- und Berufsorientierung zur Verfügung, die wir jetzt ausprobieren.

Ob ihr euch später in eurem Beruf wohlfühlt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Einmal sollte euch eure Tätigkeit natürlich interessieren und ihr solltet sie auch beherrschen – sie sollte also euren Interessen und Fähigkeiten entsprechen. Eine dritte wichtige Säule sind eure Werte, die sich auch in eurer Arbeit widerspiegeln sollten.

Beispiel: Ich interessiere mich für Menschen und Sprache. Ich könnte z.B. Theaterregisseur\*in werden. Aber wenn das wegen der Arbeitszeiten mit meinem Wert »Familienfreundlichkeit« kollidiert, fühle ich mich trotzdem nicht wohl.

Was sind »Werte«?

Wie antwortet ihr auf die folgenden Fragen?

- Was würdest du tun, wenn du ein\*e Superheld\*in wärst?
- Was würdest du mit einem hohen Lottogewinn machen?
- Mit welcher Berufswahl deines Kindes wärst du überhaupt nicht einverstanden?

Eure Antworten geben Aufschluss über das, was euch wichtig ist und welche Werte euren Visionen und Handlungen zugrunde liegen.

Obwohl sie die treibenden Kräfte hinter unseren Handlungen sind, sind wir uns unserer Werten oft nicht wirklich bewusst.

In der heutigen Stunde wollen wir uns mit ihnen beschäftigen und vielleicht auch erfahren, welche unserer Werte auch von anderen wahrgenommen werden.

### EINZELREFLEXION



10 Min



allein



Arbeitsblatt 1 und 2



### ABLAUF

- Teilen Sie Arbeitsblatt 1 und 2 aus.
- Die Schüler\*innen bearbeiten die Fragen in Einzelarbeit.

### EINZELREFLEXION: ABGLEICH MIT DER WERTELISTE



15 Min



allein



Arbeitsblatt 3

### ABLAUF

- Teilen Sie Arbeitsblatt 3 aus.
- Die Schüler\*innen bearbeiten die Fragen 1–4 und reflektieren, welche Werte in ihren Antworten von Arbeitsblatt 1 und 2 deutlich werden.

### HINWEIS

Regen Sie die Schüler\*innen dazu an, sich nur damit zu beschäftigen, was ihnen wichtig ist (an sich selbst oder auch an anderen) und nicht mit dem, was ihnen zugeschrieben wird.

### PAUSE



5 Min



alle

Auf dem Arbeitsblatt werdet ihr Fragen beantworten.

Durch sie könnt ihr entdecken, welche Werte euren Entscheidungen und Handlungen zugrunde liegen. Lasst euch Zeit bei der Beantwortung.

**WICHTIG:** Ihr werdet die Antworten nicht veröffentlichen, sie bleiben persönlich. Ihr arbeitet aber im nächsten Übungsschritt mit ihnen weiter.

In euren Antworten steckt viel von dem, was euch wichtig ist.

Da es nicht ganz einfach ist, diese Werte genau zu benennen, erhaltet ihr nun eine Liste von Werten. Schaut sie euch genau an.

Welche der Werte spiegeln die Grundsätze wider, die eure eigenen Antworten zeigen? Kreist sie ein.

Kreist auch die Werte ein, die eure Antworten nicht unbedingt zeigen, die euch aber trotzdem wichtig sind.

Wenn euch etwas fehlt, ergänzt die Liste.

Halbzeitpause – wie kommt ihr bisher zurecht?

Die Methode erfordert einiges an Konzentration und Selbstbeschau – es lohnt sich aber. Entspannt euch daher kurz. Gleich geht es weiter.

### EINZELREFLEXION: MEINE WERTE



15 Min



allein



Arbeitsblatt 4

#### ABLAUF

- Teilen Sie Arbeitsblatt 4 aus.
- Die Schüler\*innen folgend den Arbeitsaufträgen 1–2: Sie priorisieren ihre Werte und füllen den Kreis aus, indem sie durch Beispiele ihre Werte konkretisieren.

*Kommen wir wieder zurück zu unseren zehn wichtigsten Werten.  
Erstellt auf dem Arbeitsblatt 4 ein Werteranking.*

*Beschäftigt euch dann ausführlicher mit diesen wichtigsten Werten:  
Was bedeuten sie (besonders die ersten drei) konkret für euch?*

*Beispiel: Einer meiner wichtigsten Werte ist Fairness.  
Ich bin bei uns im Fussballverein Schiedsrichter geworden.*

### REFLEXION IN DER KLEINGRUPPE



15 Min



Kleingruppe



Arbeitsblatt 4

#### ABLAUF

- Die Schüler\*innen finden sich möglichst zu viert zusammen und setzen sich in einen Kreis.
- Alle in der Gruppe stellen nacheinander den anderen ihre Erkenntnisse von Arbeitsblatt 4 vor.
- Nach jeder Vorstellung hat die Gruppe zwei Minuten Zeit, Ideen zu äußern, welche Berufe oder beruflichen Tätigkeiten zu den vorgestellten Werten und Beispielen passen könnten.
- Die oder der Vortragende hält die Ideen auf Arbeitsblatt 4 fest.

*Der nächste Schritt findet in der Gruppenarbeit statt.*

*Findet euch zu viert zusammen, sucht einen ruhigen Platz und setzt euch in einen Kreis.*

*Stellt euch dann nacheinander euer Werteranking und die Überlegungen vor, die ihr in den Kreis von Arbeitsblatt 4 notiert habt.*

*Überlegt nach jedem Vortrag gemeinsam: Welche Berufe/Berufsfelder oder beruflichen Tätigkeiten bringen wir mit den vorgestellten Werten und Tätigkeiten in Verbindung? Tauscht euch aus.*

*Wer vorgetragen hat, hört zu, notiert die Ideen auf Arbeitsblatt 4 und ergänzt ggf. eigene Ideen.*

### ABSCHLUSSRUNDE UND DOKUMENTATION DER ERKENNTNISSE



10 Min



alle

#### ABLAUF

- Kommen Sie mit den Schüler\*innen zum Abschluss der Stunde im Plenum zusammen.
- Regen Sie einen Austausch über das Thema und die Übung an (siehe Reflexionsfragen).
- Bitten Sie die Schüler\*innen, ihre Erkenntnisse der Stunde in ihrem Logbuch festzuhalten und die Arbeitsblätter dort abzulegen.

#### TIPP

Authentische Geschichten sind immer faszinierend. Erzählen Sie von Ihren eigenen Werten und Ihrer Berufswahl und bringen Sie diese miteinander in Verbindung. Schüler\*innen hilft es bei ihren eigenen Entscheidungsprozessen sehr, viele möglichst unterschiedliche berufliche Biografien kennenzulernen.

#### Mögliche Reflexionsfragen:

- Was nehmt ihr aus dieser Stunde für Erkenntnisse mit nach Hause?
- Konntet ihr mit den Rückmeldungen eurer Gruppe etwas anfangen?
- Hat jemand schon konkrete Ideen, in welchen Berufen sich die eigenen Werte am besten leben lassen würden?
- Wäre es vorstellbar, einen Beruf auszuüben, der sich mit den eigenen Wertvorstellungen nicht unbedingt decken würde? Was könnte passieren?

# Werte-Reflexion.



**NAME, DATUM**

.....

.....

1. Nimm dir 25 Minuten  
Zeit und beantworte die  
Fragen **A** bis **E**.  
Das, was du notierst, ist  
nur für dich.

**A** Versuche dich an Entscheidungen zu erinnern, bei denen du mehrere Wahlmöglichkeiten hattest.  
Warum hast du dich damals für eine bestimmte Richtung entschieden? Beschreibe die Situation und deine Gründe.  
Welcher Wert oder Werte haben dich vermutlich geleitet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**B** Versuche dich an eine Situation zu erinnern, in der dich die Handlung oder Aussage einer Person besonders emotional berührt hat. Die Situation kann auch aus einem Buch oder Film sein. Beschreibe, warum du so berührt warst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle: Vgl. <https://www.wertesysteme.de/alle-werte-definitionen/> Anmerkung: Hier finden Sie Erläuterungen zu den Werten



NAME, DATUM

.....

.....

(Fortsetzung.)

**C** Wann hat dich etwas sehr wütend oder sehr traurig gemacht? Beschreibe die Situation und den Grund.

.....

.....

.....

.....

**D** Notiere drei Eigenschaften, die deine besten Freund\*innen haben, und die sehr wichtig für eure Freundschaft sind.

.....

.....

.....

.....

**E** Notiere deine drei größten Wünsche, die du realisieren würdest, wenn du zaubern könntest.

.....

.....

.....

.....

**NAME, DATUM**

.....  
 .....

*In deinen Antworten auf Arbeitsblatt 1 und 2 steckt viel von deinen Wertvorstellungen. Manchmal aber können wir unsere Werte selbst nicht so genau benennen.*

*1. Prüfe, welche Werte aus der Liste sich mit den Werten aus deinen Antworten decken, Kreise sie ein.*

*2. Gibt es weitere Werte in der Liste, die dir wichtig sind? Kreise auch diese ein.*

*3. Fehlen Werte auf der Liste, die dir wichtig sind? Ergänze sie.*

*4. Reduziere deine Werte auf maximal zehn Werte. Unterstreiche diese mit einem farbigen Stift.*

Achtsamkeit	Disziplin	Hilfsbereitschaft	Nächstenliebe	Standfestigkeit
Agilität	Effektivität	Hingabe	Neugier	Sympathie
Aktivität	Effizienz	Hoffnung	Neutralität	Teamgeist
Aktualität	Ehrlichkeit	Höflichkeit	Offenheit	Tatkraft
Akzeptanz	Empathie	Humor	Optimismus	Tapferkeit
Altruismus	Entscheidungsfreude	Idealismus	Ordnungssinn	Teilhabe
Anerkennung	Fairness	Innovation	Pflichtgefühl	Toleranz
Andersartigkeit	Familie	Inspiration	Phantasie	Tradition
Anmut	Fleiß	Integrität	Pragmatismus	Transparenz
Anstand	Flexibilität	Intelligenz	Präsenz	Treue
Ansehen	Freiheit	Interesse	Pünktlichkeit	Unabhängigkeit
Ästhetik	Freude	Intuition	Realismus	Unbestechlichkeit
Aufgeschlossenheit	Frieden	Klugheit	Respekt	Verantwortung
Aufmerksamkeit	Fröhlichkeit	Kontrolle	Rücksichtnahme	Verlässlichkeit
Ausgeglichenheit	Fürsorge	Kreativität	Sanftmut	Vertrauen
Ausgewogenheit	Geduld	Leidenschaft	Sauberkeit	Wachsamkeit
Authentizität	Gelassenheit	Leichtigkeit	Selbstdisziplin	Weisheit
Begeisterung	Gemütlichkeit	Liebenswürdigkeit	Selbstvertrauen	Weitsicht
Beharrlichkeit	Gerechtigkeit	Loyalität	Sensibilität	Wohlstand
Bescheidenheit	Gesundheit	Mitgefühl	Sicherheit	Würde
Besonnenheit	Glaubwürdigkeit	Motivation	Solidarität	Zielstrebigkeit
Demut	Großzügigkeit	Mut	Sorgfalt	Zuverlässigkeit
Dankbarkeit	Güte	Nachhaltigkeit	Sparsamkeit	Zuneigung
Diskretion	Harmonie	Nachsicht	Spaß	Zuversicht

Quelle: Vgl. <https://www.wertesysteme.de/alle-werte-definitionen/> Anmerkung: Hier finden Sie Erläuterungen zu den Werten



**NAME, DATUM**

.....  
.....

1. *Erstelle dein persönliches Werteranking und bringe deine zehn wichtigsten Werte in eine Rangfolge.*

2. *Nimm nochmal deine Werte in den Blick, insbesondere die ersten in deinem Ranking. Wo fällt oder fiel es dir leicht, deine Werte zu leben? Notiere Beispiele in den Kreis (Tätigkeiten, Bereiche).*

3. *Notiere die Berufsideen, die deine Gruppe für dich gefunden hat. Halte im Nachgang auch deine eigenen Ideen fest.*

**MEIN WERTERANKING:**

1. ....  
2. ....  
3. ....  
4. ....  
5. ....  
6. ....  
7. ....  
8. ....  
9. ....  
10. ....

**BERUFSEMPFEHLUNGEN MEINER GRUPPE:**

.....  
.....  
.....  
.....

**MEINE EIGENEN BERUFSIDEEN:**

.....  
.....  
.....  
.....

MEINE WERTE LEBEN ...



# Werte-Reflexion.



STANDORT-  
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE  
LEBENSZIELE

INFORMATIONSS-  
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-  
KOMPETENZ

Autor\*innen: Florian von Dobeneck, Kathinka Dettmer, Bettina Tolle,  
Ute Benninghofen

Gestaltung: [www.geiervisuell.com](http://www.geiervisuell.com)

Ihr Feedback hilft sehr, unser Angebot für Ihren Unterricht zu optimieren.  
Bitte geben Sie bei [edkimo.com](http://edkimo.com) den Feedback-Code `duwekepo` ein  
oder scannen Sie den QR-Code. Vielen Dank!



Meine Notizen.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

GEFÖRDERT VOM

