

# Kurzinfo zur Erstellung eines Portfolios

Von Kurt Allabauer

## Kognitive Fähigkeiten

Gemeint ist hier nicht die Fähigkeit, möglichst viel Stoff in möglichst kurzer Zeit zu "lernen" und dann möglichst wörtlich wiederzugeben, sondern vielmehr die Fähigkeiten,

- wirkliche Probleme zu lösen;
- sprachliche Ausdruckskraft zu zeigen, seine Gedanken zu ordnen, kritisches Denken zu entwickeln, aber auch mit Buchstaben kreativ umgehen zu können;
- räumliche Vorstellungskraft zu entwickeln;
- planerisch-organisatorisches Denken anzuwenden.

Wenn du Lust auf diese Art von Lernen bekommen hast, dann blicke doch einmal in den Aktionsteil.

## Kreative Fähigkeiten

In allen Berufsfeldern nicht nur im künstlerischen Bereich - wird Kreativität gefordert. Kann man Kreativität überhaupt lernen, gibt es Methoden, Techniken sie zu erkennen, sie zu fördern? Im Aktionsteil wirst du zunächst lernen, "**mit anderen Augen zu schauen**", bevor du deine kreativen Anlagen erkennst, und in die hohe Schule des kreativen Denkens eingeführt wirst.



## Persönlichkeitsbildung und soziale Fähigkeiten

Gemeint ist hier die Fähigkeit, sich selbst und andere besser begreifen zu können. Wenn du lernen möchtest, dir selbst Ziele zu setzen, deine Interessen, Neigungen aber auch die Werte zu finden, die dein Handeln in der **Gemeinschaft** steuern und deinem **Leben Sinn geben**, wirst du im Aktionsteil anregende Übungen finden.

## Musische Fähigkeiten

Du findest hier sicher keinen Kurs, wie du besser singen lernst oder ein Instrument beherrschst, auch keine Einführung in das Beherrschen von Maltechniken. Es wird dir auch kein Ort verraten, wo du am sichersten von einer Muse geküßt wirst und dann Gedichte oder Romane aus dem Ärmel schüttest. Im Aktionsteil findest du aber Anregungen, wie du ohne Instrumente deine **Musikalität entdecken** kannst, aber auch wie du deine Anlagen im **bildnerischen Bereich** verbessern kannst.

## Motorische Fähigkeiten

Hier sind deine **handwerkliche Geschicklichkeit** und gute Voraussetzungen für viele **Sportarten** gefragt. Im Aktionsteil wirst du nämlich aufgefordert, ein originelles Werkstück herzustellen, brauchbare Knoten zu erlernen, bevor du einen Kurs im Jonglieren erhältst.



## Was ist ein Portfolio?

Ein PORTFOLIO ist eine sinnvolle Sammlung deiner Arbeiten;

- es hilft dir, deine **Begabungen** zu erkennen;
- es zeigt dir die Ergebnisse verschiedener Aufgabenstellungen aus fünf Begabungsbereichen;
- es dokumentiert die **Entwicklung** deiner Anlagen und Fähigkeiten, deiner Leistung, deiner Persönlichkeit.

Ein PORTFOLIO ist also eine Möglichkeit der direkten Leistungsvorlage, die von dir bestimmt und gestaltet wird. Es sagt viel mehr über

- deine Begabungen,
- deine Arbeitsweise,
- deine Leistungsbereitschaft,
- deine innere Haltung

aus als eine Note oder verbale Beurteilung, die vom Lehrer gegeben wird. Architekten, Künstler, Journalisten, Werbegrafiker in ganz Europa arbeiten schon lange mit einem Portfolio und sind von seiner Aussagekraft überzeugt.



## Wie entsteht dein Portfolio?

Drucke dir zuerst das Deckblatt deines Portfolios aus und gib es in eine Mappe, die nicht zu dünn sein sollte.

In den einzelnen Begabungsfeldern findest du immer wieder Möglichkeiten, Fragen Anweisungen und Ergebnisblätter auszudrucken, die du in dein Portfolio legst.

Lebendig wird dein Portfolio aber erst, wenn du es durch ein **persönliches Logbuch** ergänzt. Dieses enthält wie das eines Kapitänes einer Yacht oder eines großen Schiffes - **Termine**, an denen du dich an bestimmten **Orten** aufgehalten hast sowie **Gedanken** über für dich wichtige Ereignisse, die sich dort zugetragen haben. In einem Logbuch finden sich aber auch **Ideen** für die Planung zukünftiger Erlebnisse, Ereignisse und Vorhaben.

Sammele zusätzlich noch

- Texte,
- Zeitungsartikel,
- Sprüche,
- Gedichte,
- Fotos,
- Bilder, die dir gefallen, dich berühren und kommentiere sie kurz.

## Interviews

Hier werden nun vier unterschiedlich begabte junge Menschen durch Interviews vorgestellt. An diesen ausgewählten Beispielen wird gezeigt, wie diese zwar vom Elternhaus und teilweise in der Schule gefördert wurden, den größten Teil ihres Weges aber mit großem Ehrgeiz und Engagement selbstständig gingen.



**Stell doch deine Ideen in der Galerie vor! Sie können eine Hilfe für andere sein!**



## Probleme lösen

Vielleicht geht es dir in der Schule manchmal genauso wie vielen anderen Jugendlichen. Du siehst nicht ein, warum du dich zur Lösung schwieriger, zu theoretisch scheinender Aufgaben so anstrengen sollst.

Motiviert es dich mehr, wenn du wirkliche Probleme lösen kannst? Versuche, die folgenden Aufgaben zu lösen. Lege die Skizzen, Entwürfe und Lösungen in dein Portfolio.

### Problem 1: Parkplatznot

Betrachte den Parkplatz vor deiner Schule genauer. Dir wird gleich auffallen, dass die Autos "kreuz und quer" stehen und so viel Platz unnötig verloren geht.

- Wie ist das nun, wenn Elternsprechtage, ein Schulfest ist?
- Wie kann dieses Problem am besten gelöst werden?
- Wie könnte man den Platzbedarf berechnen, Skizzen anfertigen, maßstabgetreue Pläne zeichnen?

**Diskutiere deine Vorschläge mit Freunden; Eltern, Lehrern, Schulwarten ..... halte die Ergebnisse dieser Gespräche schriftlich kurz fest und beziehe sie in deine Lösungsvorschläge ein.**



### Problem 2: Reiseführer

Setze dich einmal mit den Problemen eines Tourismusbüros auseinander: Für zwei Monate wären die Hotels deiner Region besser ausgelastet, wenn man ein Kulturprogramm für Sehbehinderte anbieten könnte. Obwohl diese Gäste die schönen Bauten und Landschaften nicht sehen können, wollen sie diese Region mit den anderen ihnen zur Verfügung stehenden Sinnen erleben.

**Deine Aufgabe ist es nun, die Möglichkeiten eines solchen "Besichtigungsprogrammes" zu überdenken und brauchbare Lösungen zu entwickeln.**

### Problem 3: Handbuch für Neue

Wir erleben immer wieder, wie schwierig es ist, sich in einem neuen Wohnort, in einer neuen Schule zurechtzufinden - besonders wenn man die Sprache nicht beherrscht.

**Versuche einmal, ein Handbuch für die sogenannten "Neuen" zu erstellen, das wichtige Sachinformationen enthält, aber auch deine Empfindungen von dieser Stadt, dieser Schule ausdrücken kann. Wenn du zeichnerisch begabt oder mit den Zeichenprogrammen deines PCs vertraut bist, kannst du Teile davon auch "ohne Worte" gestalten.**



# Räumliches Denken

## Würfelaufgaben

Betrachte die abgebildeten Faltvorlagen. Aus ihnen lässt sich immer genau ein Würfel rechts daneben falten.

Versuche nun herauszufinden, welcher der 5 Körper A,B,C,D oder E dies ist:

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

A B C D E

A B C D E

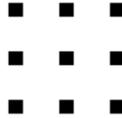
A B C D E

A B C D E

A B C D E

## Punkte verbinden

Du hast nun die Aufgabe, alle neun Punkte mit vier geraden Linien zu verbinden, ohne abzusetzen. Wenn du es geschafft hast, kannst du es auch mit drei Linien versuchen. Schließlich kannst du es noch mit einer Linie probieren.



## Logisch-mathematisches Denken

### Wie groß sind die Schwestern?

Wenn Sophie zweimal so groß ist, wie sie jetzt ist, wird sie um 30 Zentimeter größer sein als Stefanie. Stefanie ist jetzt um zwanzig Zentimeter größer als Sophie. Wie groß sind die beiden Schwestern?

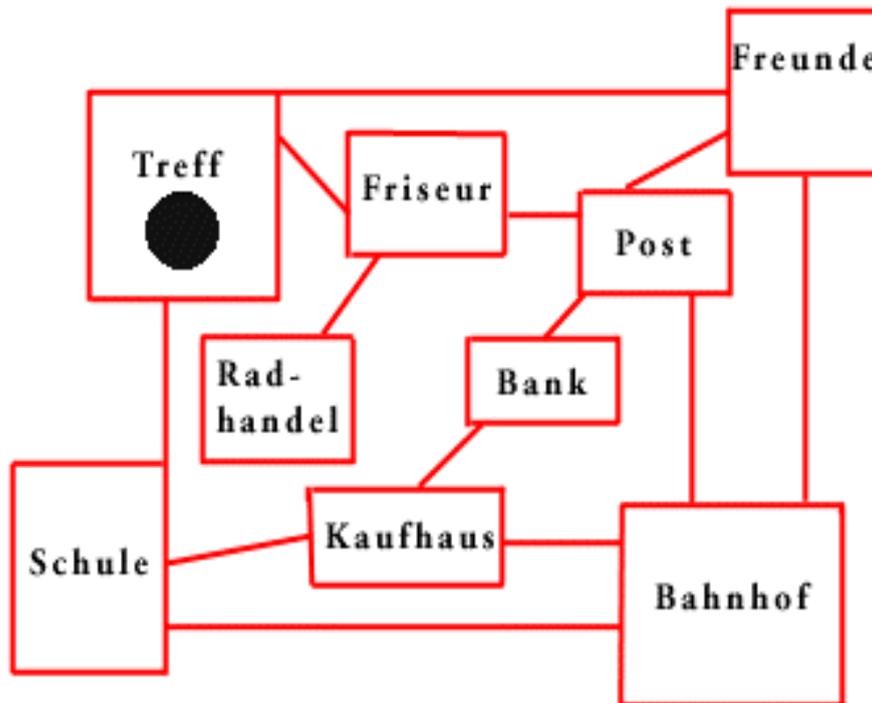
Hilfe: Zeichne ein Bild oder Diagramm, das dir hilft, die Lösung zu finden.

## Planerisch-organisatorisches Denken

### Hast du Managerqualitäten?

Erstelle anhand gewisser vorgegebener Termine einen Zeitplan:

- Ein Eilbrief ist zur Post zu bringen.
- Um 17.10 Uhr ist ein Termin mit Freunden ausgemacht, die Dauer ist nicht festgelegt
- Du triffst dich mit deinem Vater um 18.00 Uhr.
- Das Rad ist kaputt und könnte zur Reparatur gebracht werden; Dauer: eine Stunde. Durch das Rad könntest du die Wegzeiten verkürzen (statt insgesamt 35 Minuten nur 10 Minuten).
- Ein Einkauf dauert 10 Minuten.
- Auf der Bank wird ein Erlagschein aufgegeben.
- Die Länge des Friseurbesuches ist von dir zu bestimmen.
- Am Bahnhof muß ein Ticket abgeholt werden.



Ausgangspunkt ist die Schule (14.00 Uhr) und Zielort ist der Treffpunkt mit deinem Vater. Dazwischen müssen alle Stationen besucht werden.

Dein Lösungsweg:

Schule ab: 14.00 Uhr

..... an ?

.....ab ?

..... an ?

.....

# Sprachliche Fähigkeiten

## Mit Buchstaben spielen

a) Verfasse zu folgenden Begriffen ein Akrostichon: Identität, Begabung, Talent.....z. B.:

I-ch

D-enke

E-igenständig

N-ame

T-aten

I-ndividuell

T-räume

Ä-hnlichkeiten

T-eil von mir

b) Das geht natürlich auch mit deinem Vornamen

c) Kannst du auch das Alphabet ausschöpfen?

A-lle

B-adener

C-horsänger

D-ie

E-in

F-est

G-aben

H-aben

I-mmer

J-.....

## Wortverbindungen schaffen

Die folgenden Wörter scheinen zunächst unverbunden zu sein. Versuche, das einzelne Wort zu finden, das jede untenstehende Gruppe von drei gegebenen Wörtern verbindet: z. B.: Morgen, Blut, Haut rot (Morgenrot, blutrot, Rothaut)

1. Puppe, Mantel, Halt
2. Pferd, Ost, Ufer
3. Schein, Bräune, Tag
4. Einkommen, Berater, Rad
5. Wand, hart, Galle
6. Blei, Ball, Tisch
7. Zug, Wind, vor
8. See, Haus, Schaft
9. Eisen, Hof, Ein
10. Schaft, Abend, grün

## Buchbesprechung

Vielleicht liest du auch gerne anspruchsvolle Bücher oder Texte, hast aber selten die Möglichkeit, das Gelesene tiefgründig zu diskutieren. Die folgenden Fragen können dir helfen, deine Gedanken zu ordnen, dein kritisches Denken zu entwickeln und ein besseres Verständnis davon zu bekommen, warum manche Bücher dich ansprechen oder nicht.

### (A) Grundsätzliche Fragen:

- Was hat dir an diesem Buch besonders gefallen?
- Was gefiel dir nicht?
- Was hat dich verwirrt?
- Konntest du irgendwelche Vorbilder, Ähnlichkeiten mit anderen Büchern erkennen?

## **(B) Allgemeine Fragen:**

- Welche Art von Buch glaubtest du vor dir zu haben, bevor du es gelesen hast?
- Hast du schon andere Bücher dieser Art gelesen?
- Hast du das Buch schon vorher gelesen (angefangen)?
- War es diesmal anders?
- Hast du beim Lesen, oder jetzt, wo du darüber nachdenkst, Wörter bzw. Sätze gefunden, die dir sprachlich gefielen - oder missfielen?
- Stell dir vor, der Autor fragt dich, was du verbessern würdest.
- Was könntest du ihm sagen? Ist dir etwas, das im Buch passiert, persönlich auch schon einmal passiert?
- Du hast jetzt über das Buch nachgedacht, einige Fragen beantwortet.
- Was erscheint dir nun als wichtigste Aussage in dem Buch?

## **(C) Spezielle Fragen**

- Wie lange dauerte die Handlung des Buches?
- Welche Charaktere haben dich am meisten interessiert?
- Wurde jemand in der Geschichte nicht erwähnt, ohne den sich die Handlung nicht so zugetragen hätte?
- Denk an dich als Betrachter: Mit wessen Augen hast du die Geschichte gesehen? Hast du sie aus dem Blickwinkel einer Person betrachtet, oder hast du den Blickwinkel verändert?

**Du hast natürlich sofort gemerkt, dass du dir ähnliche Fragen nach dem Betrachten eines Filmes auch stellen könntest. Druck dir nun diese Fragen aus, versuche sie für geeignete Filme oder Bücher zu beantworten und lege diese Blätter in dein Portfolio.**

### Mit anderen Augen schauen

Eine Möglichkeit, seine kreativen Anlagen zu erkennen ist, mit anderen Augen zu schauen: Versuche zuerst, eine dir bekannte Umgebung so zu betrachten:

#### Mein Zimmer

Geh mit geschlossenen Augen durch dein Zimmer. Taste dich voran - wie fühlen sich die Gegenstände an, die du berührst? Welche Geräusche nimmst du wahr? Fallen dir Gerüche auf? Hast du Angst zu stolpern, etwas umzuwerfen? Das hängt davon ab, wie schnell du dich bewegst. Je langsamer du gehst, desto weniger sind die Gefahren, desto mehr erlebst du. Du kannst auch in die Küche gehen. Findest du etwas zum Essen? Versuche es zu kosten - alles mit geschlossenen Augen. Früchte schärfen den Sinn für Tasten, Riechen und Schmecken. Lustig wird es dann, wenn du auf Familienmitglieder stoßt. Du kannst sie nun mit geschlossenen Augen erfahren, rede dabei möglichst wenig und laß dich auf die Empfindungen ein. Schreib dir deine Gedanken auf ein Blatt Papier und lege es in dein Portfolio!

#### Ich - Collage

Eine nette Möglichkeit, dich selbst mit anderen Augen zu sehen ist das Gestalten einer Ich-Collage: Wo stehst du eigentlich gerade im Leben? Blättere in Illustrierten, Jugendzeitschriften, Katalogen, Fotoalben bis du interessante Bilder findest - irgendwelche, von Menschen, Tieren, Landschaften, technischen Geräten... Schneide sie aus und sammle alles. Falls etwas nicht ganz paßt, kannst du es mit einem Stift oder Pinsel verändern. Verwende auch Farbflächen und abstrakte Formen, wenn du magst. Versuche nun, diese Bilder auf einem Blatt (A3, paßt zusammengefaltet in dein Portfolio) zu einer Collage mit 5 Bereichen zu gestalten.

**1. Bereich: "Das bin ich"** Klebe in die Mitte Bilder, Menschentypen, Symbole, die deiner Ansicht nach dir am ähnlichsten sind.

**2. Bereich: "Meine Vergangenheit"** Verwende diesmal Bilder, die dich an deine Vergangenheit erinnern und klebe sie genau unterhalb des 1. Bereiches. Versuche herauszuarbeiten, was in deiner Vergangenheit am wichtigsten war. Du kannst auch ein Stichwort dazuschreiben, aber keinen Text.

**3. Bereich: "Meine Zukunft"** - die Vision, die Richtung, in welche du gehen willst. Die Bilder, die diesen Bereich ausdrücken ordnest du oberhalb des ersten Bereiches an.

**4. Bereich: "Meine Schattenseiten"** - also das, was du an dir nicht magst. Garantiert findest du auch hier passende Fotos, Zeichnungen..., die du links vom Bereich "Das bin ich" aufklebst.

**5. Bereich: "Meine positiven Seiten"** - die Stärken, Begabungen, auf die du stolz bist, über die du dich freust. Auch Beziehungen, die dir wichtig sind gehören dahin. Ordne diesen Bereich rechts von der Mitte an.

## Das Sechs-Farben-Denken

### Die hohe Schule des kreativen Denkens

In der Schule werden sehr viele Fakten auswendig gelernt. Nachdenken, kritisch hinterfragen, kreativ sein - kommt zu kurz. Folgende Übungen aus der Methode des "lateralen Denkens" von Edward de Bono können dir helfen, deine Kreativität zu entdecken und zu entwickeln.

### Das Sechs-Farben-Denken:

Mit farbigen Hüten, Kappen wird das Denken sichtbar. Sechs verschiedenen Denkweisen werden symbolhaft sechs verschiedenfarbige Hüte zugeordnet:

**Weißer Hut:** Weiß ist der Ausdruck für Neutralität. Der Hut steht für Denken in Fakten, Tatsachen, Informationsdaten.

**Roter Hut:** Rot wird mit Feuer und Wärme verbunden. Der Hut steht für Emotionen, Ahnungen, Gefühle, Intuition.

**Schwarzer Hut:** Symbolisiert Negatives. Der Hut bedeutet Pessimismus, Schwarzmalerei, Nörgelei, destruktive Kritik.

**Gelber Hut:** Gelb gilt als stimmungsaufhellende Farbe und symbolisiert Optimismus, Hoffnung, positives Denken.

**Grüner Hut:** Der grüne Hut vertritt neue Ideen und fruchtbare Ansätze, die eine Sache voranbringen.

**Blauer Hut:** Blau wird mit Ruhe und Klarheit gekoppelt. Der blaue Hut steht für zusammenfassende Sichtweise. Menschen, die ihn tragen, haben den Überblick.

Sechs Hüte oder Kappen (du kannst auch farbige Kartons nehmen) liegen nun gut sichtbar vor dir. Wenn du eine Reise planst, dich auf eine Diskussion vorbereiten willst, einen Aufsatz zu einem bestimmten Thema schreiben sollst oder vor einer persönlichen Entscheidung stehst, kannst du diese Methode anwenden und mit folgenden Übungen das kreative Denken leichter erlernen:

- Welche Hüte würdest du nehmen, wenn du nur drei Hüte zur Wahl hast, um ein Geburtstagsgeschenk für deinen besten Freund zu finden?
- Auf einer Sitzung wird über jugendliche Kriminelle diskutiert. Welcher Hut sollte als erster aufgesetzt werden?
- Manche Menschen können ihr Leben nicht genießen und verderben auch anderen ihren Frohsinn. Welche vier Hüte sollten diese Menschen nacheinander aufsetzen?
- Welcher Hut sollte zuerst für folgende Situationen ausgewählt werden?
  - Man beschuldigt dich, ein Lügner zu sein.
  - Du entdeckst, daß dein Freund stiehlt.
  - Du bekommst einen tollen Ferienjob angeboten.
- Du brauchst kurzfristig viel Geld, um eine wichtige Anschaffung zu machen. Welche Hüte würdest du in welcher Reihenfolge aufsetzen?

**Drucke dir die Angaben aus und gib deine gefundenen Lösungen in dein Portfolio!**

## Die APC-Methode (Alternatives, Possibilities, Choices)

Manchmal sehen wir uns gezwungen, nach Alternativen zu suchen. Es gibt verschiedene Arten von Alternativen:

**Wahrnehmung** (die gleiche Sache auf verschiedene Art sehen);

**Handlung** (verschiedene Handlungsverläufe in ein und derselben Situation);

**Lösungen** ( für ein Problem, an das man auf unterschiedlichen Wegen herangeht); **Erklärungen** (wie etwas geschehen ist).

Statt uns im Denken "vorwärts" zu bewegen, suchen wir also auch nach "parallelen" Möglichkeiten.

Folgende Übungen können dir helfen, diese Methode zu üben:

- Eine geheimnisvolle Krankheit befällt eine ganze Region und macht die Menschen taub. Wie könnte dann miteinander kommuniziert werden? Mache eine APC und lege mehr als drei Alternativen vor.
- In manchen Ländern müssen die Autofahrer Gebühren für die Straßenbenutzung zahlen. Welche Möglichkeiten gibt es, um Autofahrer für die Straßenbenutzung zahlen zu lassen?
- In einer Quizsendung wird ein Objekt als rund, flach und eßbar beschrieben. Was könnte das sein? Mache eine APC und schreibe so viele Möglichkeiten auf, wie dir einfallen. Vergiß nicht, daß du auch Humor hast.
- Ein Mann geht mit einer braunen Papiertüte über dem Kopf durch die Fußgängerzone. Warum tut er das? Mache eine APC und liste mehr als 5 Möglichkeiten auf.
- Mit ein paar Freunden willst du Geld für wohltätige Zwecke sammeln. Ihr habt aber nur einen Tag Zeit. Mache eine APC und schreib zumindest 5 alternative Vorgehensweisen auf

### Beispiel:

Situation	Alternativen	Hilfe zur Auswahl einer Möglichkeit
Gebühr für Straßenbenutzung	1) Maut (Kassen)	+ gerechtes System - Kassen müssen gebaut werden - Personal notwendig - Stau an den Kassen
	2) Autobahn - Vignette	+ Vignette wird einmal jährlich gekauft kein personaler und baulicher Aufwand - ungerecht: alle Benutzer zahlen unabhängig von der Dauer der Benützung den selben Preis
	3) KFZ-Steuer erhöhen	+ kein organisatorischer Aufwand - auch "Sonntagsfahrer" zahlen höhere Steuer

## Die C & S-Methode (Consequence and Sequel - Konsequenz und Wirkung)

Diese Methode ist eines der wichtigsten "Denkwerkzeuge" im wirklichen Leben. Wenn das Denken in irgendeine Handlung mündet (Entscheidungen, Wahl, Pläne, Initiativen usw.), dann findet diese Handlung in der Zukunft statt - sie muss also visualisiert werden, die Konsequenzen müssen bedacht werden:

- Wie wird sie funktionieren?
- Was für einen Nutzen hat sie?
- Welche Probleme, Gefahren und Risiken gibt es?
- Was kostet sie?

Einige **Übungen** kannst du nun probieren:

- Infolge der zunehmenden Automatisierung brauchen die Menschen nur mehr 5 Stunden am Tag zu arbeiten. Was würde deiner Meinung nach geschehen? Mache eine C&S dazu.
- Ein neues Gesetz besagt, Kinder über 12 Jahre müssen 10 Stunden in der Woche arbeiten. Erstelle eine C&S.
- Durch Unruhen im Nahen Osten gibt es wieder eine Ölkrise und der Benzinpreis wird verdreifacht. Mache eine C&S dazu.

Situation / Lösungsvorschlag	Konsequenz und Wirkung



## Ideen - Blatt

**Schreibe am Ende jeder Woche einen für dich wichtigen Gedanken in die untenstehenden freien Zeilen.**

Dieser Gedanke, der erst nach gebührendem Nachdenken geschrieben werden sollte, zeigt etwas von der Qualität deiner Lebensweise in der vergangenen Woche.

Ideen-Blätter können jede Länge, jeden Stil, jede Form haben. Alles wird akzeptiert, ein paar Worte sind genug, das Blatt sollte jedoch nur einen Gedanken pro Woche enthalten. Das Schreiben dieses Blattes sollte zumindest 12 Wochen andauern, da es zum Wachsen deines Wertbewußtseins beiträgt. Nach einiger Zeit erkennst du vielleicht den Leerlauf, den du gewählt und mit dem du dich zufrieden gegeben hast, oder du erkennst Alternativen und Konsequenzen im Leben, die du vorher nie in Betracht gezogen hast.

1. Woche	
2. Woche	
3. Woche	
4. Woche	
5. Woche	
6. Woche	
7. Woche	
8. Woche	
9. Woche	
10. Woche	
11. Woche	
12. Woche	

## Verhaltensliste

In Ergänzung des Ideen-Blattes kann nach etwa sechs Wochen mit der "Verhaltensliste" begonnen werden. Solch eine Liste für eine Woche enthält maximal drei Fragen, die dich dein wertbezogenes Denken erkennen lassen und dies bestimmt auch fördern. Du kannst eine der folgenden vier Möglichkeiten wählen:

### Beispiel 1

- Welcher Tag der vergangenen Woche war der beste ?
- Bist du glücklich über die Art und Weise, wie du deine Wochenenden verbringst? Wie könntest du sie besser gestalten?
- Hast du in dieser Woche irgendetwas getan, das länger als drei Stunden gedauert hat?

a)	.
b)	.
	.
c)	.

## Beispiel 2

a) Worüber warst du in dieser Woche sehr glücklich? b) Nenne drei Dinge, für die du dich im Laufe der Woche entschieden hast. c) Wie unterschied sich diese Woche von der vorhergehenden?

a)	.
b)	.
	.
c)	.

## Beispiel 3

a) Was hast du in dieser Woche getan, worauf du stolz sein kannst? b) Nenne eine oder zwei Möglichkeiten, wie diese Woche hätte besser verlaufen können. c) Hast du in dieser Woche in der Schule oder außerhalb etwas gelernt, das du in deinem späteren Leben gebrauchen kannst?

a)	.
b)	.
c)	.

## Beispiel 4

a) Hast du in dieser Woche an irgendwelchen Plänen für ein zukünftiges Ereignis, auf das du hoffst, gearbeitet?  
b) Hast du dich in dieser Woche mit jemandem besonders gut vertragen oder auch nicht?  
c) Hast du in dieser Woche etwas getan, das dir als sehr wichtig erschien?

a)	.
	.
b)	.
	.
c)	.

## Wertbogen

Wertbogen bestehen aus einer Reihe von aktuellen Fragen und beschäftigen sich mit Themen, die direkt mit deinem Leben oder mit Problemen, die auch für die meisten anderen jungen Menschen wichtig sind.

Du kannst zuerst die beiden Beispiele bearbeiten. Interessant ist es aber auch, selbst solche Bögen zu entwerfen und mit Freunden ausprobieren: Wie wäre es mit dem Thema "Arbeitslosigkeit", "Krieg und Frieden" oder.....

### Beispiel 1: Wertbogen "Freundschaft"

- a) Was bedeutet dir Freundschaft?
- b) Wenn du Freunde hast, hast du sie selber gewählt, oder sind sie zufällig deine Freunde geworden?
- c) Auf welche Art und Weise läßt du deine Freundschaft erkennen?
- d) Wie wichtig ist es deiner Meinung nach, Freundschaften aufzubauen und zu erhalten?
- e) Wenn du vorhast, dich irgendwie zu ändern, gib bitte an, welche Änderungen du vorhast. Wenn du nicht vorhast, dich in deinem Verhalten oder Handeln zu ändern, dann schreibe: "Keine Veränderungen."

a)	.
	.
b)	.
	.
c)	.
	.
d)	.
	.
e)	.
	.

### Beispiel 2: Wertbogen "Mut"

- a) Was bedeutet dir das Wort "Mut"?
- b) Glaubst du, dass sich Mut von selbst zeigt?
- c) Glaubst du, dass jeder Mut besitzt? Wieso? Wenn nicht, warum?
- d) Bist du stolz auf deine Tapferkeit? Erkläre das bitte!

a)	.
	.
b)	.
	.
c)	.
	.
d)	.
	.

## Unvollständige Fragen

Unvollständige Fragen bieten dir eine Möglichkeit, Äußerungen zu deinen Einstellungen, Ansichten oder Aktivitäten zu machen.

Suche dir nun einige unvollständige Fragen aus, die du auf ein Blatt Papier oder in eine persönliche Datei deines Computers - schreibst und zu beantworten versuchst. Die Blätter, mit denen du zufrieden bist, legst du dann in dein Portfolio. Bei diesen Niederschriften wird eine ziemlich reichhaltige Liste deiner Interessen, Hoffnungen oder Befürchtungen deutlich. Du erkennst vieles in deinem Leben, was für dich wertvoll oder nicht wertvoll ist.

### Beispiele für solche unvollständige Fragen:

- a) Mein Rat an die Menschheit würde sein.....
- b) Menschen können meine Gefühle am meisten verletzen, indem.....
- c) Meine Kinder werden nicht ..... müssen, weil.....
- d) Wenn das nächste Wochenende ein Drei-Tage-Wochenende wäre, würde ich gern.....
- e) Wenn ich ein Gratisabonnement für zwei Zeitschriften bekäme, würde ich.....wählen, weil.....
- f) Ich kann es kaum abwarten, bis ich.....kann.....
- g) Meine trübsinnigsten Tage sind.....
- h) Mit einem Geschenk von 1 000 Schilling würde ich.....
- i) Insgeheim wünsche ich.....
- j) An dem Abend, an dem ich länger aufblieb als je zuvor.....war ich.....
- k) Wenn ich drei Wünsche haben dürfte.....
- l) Insgeheim wünsche ich.....

## Wer dreht den Film meines Lebens?

Jeder ist Autor des Drehbuches für das eigene Leben. Es gibt aber noch Co-Autoren - unerwünschte und erwünschte: (in)tolerante, (un)freundliche Lehrer und Eltern, Freunde....Wir lassen sie an diesem Drehbuch mitschreiben, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Wir haben zwar oft das Gefühl, Opfer äußerer Kräfte und Umstände zu sein, aber wir vernachlässigen dabei den entscheidenden Teil unseres Lebens, den wir tatsächlich selbst gestalten können.

Nimm nun das **Visualisieren** zu Hilfe. Stell dir vor, du möchtest einen Film über dich selbst drehen. Natürlich tust du das nicht alleine - die verschiedenen Aufgaben beim Filmen werden von unterschiedlichen Personen wahrgenommen:

**Autor** bist du selbst. Deine Vorstellung von dir, deine Möglichkeiten und Fähigkeiten, aber auch Grenzen sind es, von denen der Rahmen deiner Realität abgesteckt wird. Kreativität bedeutet, diesen Rahmen zu erkennen und mit ihm zu spielen. Besonders interessant ist es, sich zu überlegen, wer sonst noch als Autor in deinem Drehbuch arbeitet, ob du das willst, oder ob sich das ändern soll.

**Schauspieler** bist wieder du, in der Mehrzahl: durch die verschiedenen Rollen, die du spielst, kommt Spannung ins Drehbuch. Spiele auch Rollen, die du dir sonst nicht zumutest: Dämonen, Superman, Supergirl.... Weitere Schauspieler sind natürlich deine Mitmenschen. Du kannst bestimmen, wer mitspielt. Mit einem geistigen Federstrich kannst du sie hinauswerfen oder gnädig aufnehmen.

Die **Kamera** ist deine Blickrichtung, die du ändern, dein Standpunkt, den du neu positionieren kannst. Du kannst auch bestimmte Dinge ausblenden. Die Filmmusik symbolisiert die innere Gemütslage, Stimmungen, Gefühle. Experimentiere damit und finde heraus, welche tatsächlich stimmt. Die Musik kann sich während des Films auch öfter ändern.

Nicht zu vergessen ist der **Produzent**, der an die praktische Durchführbarkeit des Projektes denkt, die finanziellen Mittel und die Chancen. Er bringt Realität in das Projekt - wird er aber zu stark, erstickt er die Kreativität.

Und der Film? Der hat schon begonnen. Es liegt nun an dir, dramatische Höhepunkte, Gefahren und Rettungen, Liebe und Hass, Gut und Böse einzubauen und zu einer Story zu verweben. Das Erstaunliche ist, dass Glück und Unglück plötzlich einen anderen Charakter gewinnen: Sie gehören beide zum Leben, aus ihnen entsteht die Spannung des Filmes.

Träume weiter. Sei **Zuschauer** in deinem Privatvideo, bleib auf Distanz und mache das Drama möglichst spannend. Du kannst jede Sequenz so oft du willst ändern, bis du zufrieden bist.

Vielleicht macht es Spaß, deine Gedanken aufzuschreiben und in den Teil deines Portfolios zu geben, zu dem nur du das Passwort kennst.

### Gefühle musikalisch ausdrücken

Wie gesagt, hier findest du keine Methode, wie du Singen oder ein Instrument lernen kannst. Du kannst deine Musikalität aber auch erkennen und fördern, wenn du dir überlegst und damit experimentierst, wie du zum Beispiel einen Urlaubsfilm, die oben verlangte Kasette für blinde Touristen, eine Diashow, dein nächstes Referat musisch untermalen könntest.

Versuche mit dieser Auswahl die Stimmung zu beschreiben, die du erzeugen möchtest. Auch die technische Umsetzung verlangt Rhythmusgefühl.

Überlege, wo du den Schnitt ansetzt, den Wechsel der Dias alles soll harmonisch verlaufen. Wenn du den Ehrgeiz hast, ein möglichst perfekter Toningenieur zu sein, merkst du bald, wie durch diese Aufgabe deine Ausdauer, dein Durchhaltevermögen trainiert werden.

Die Vision, die du anfangs hattest, verlangt dir große Einsatzbereitschaft ab. Ein Produkt, das viele Zuhörer erfreuen wird ist dein entsprechender Lohn für deinen Einsatz.

Wie bei allen Aufgaben, die du hier ausführst, kannst du dir Notizen über dein Befinden während einer anstrengenden Arbeit in dein Logbuch eintragen.

### Malen nach Noten

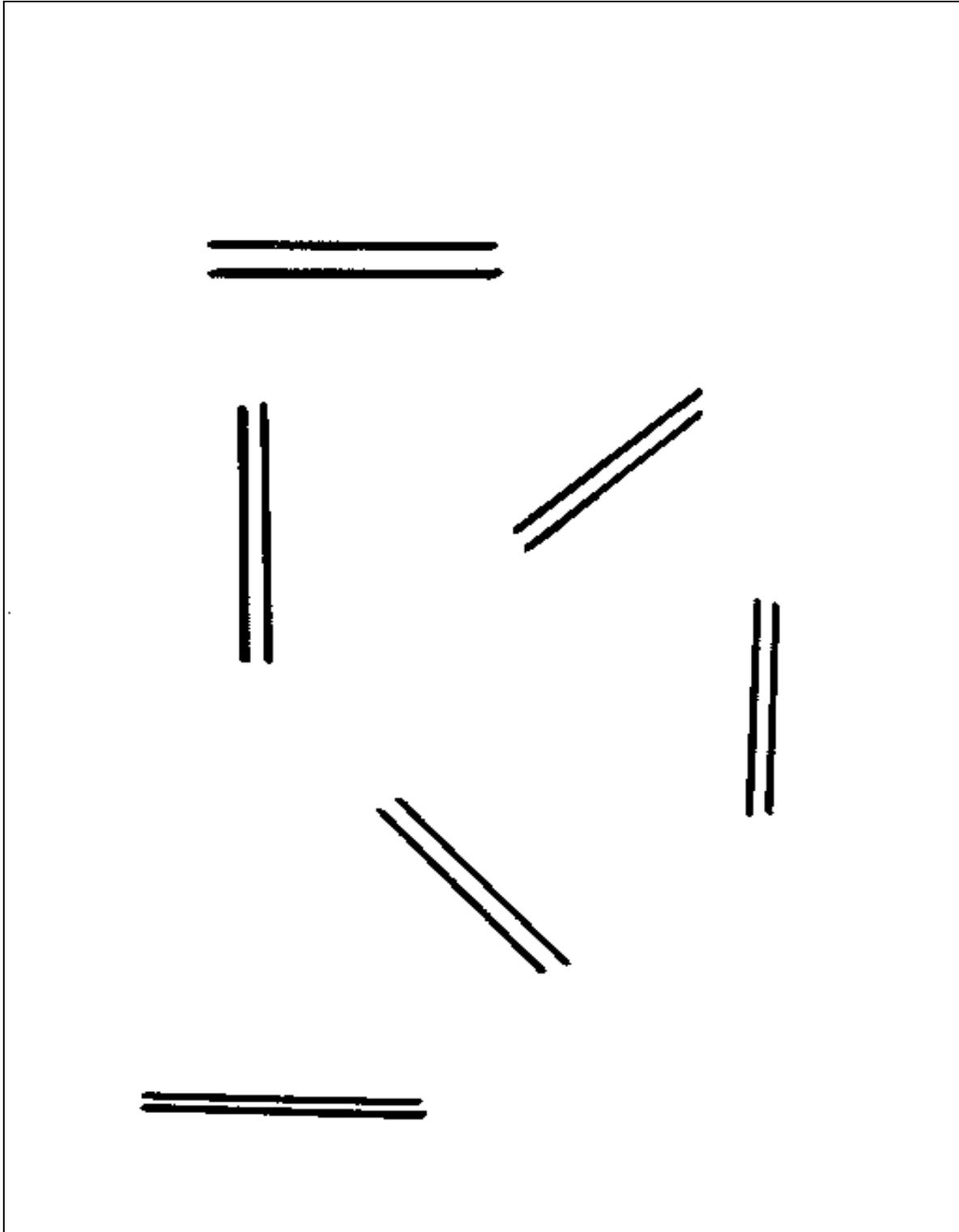
Natürlich kannst du auch den umgekehrten Weg gehen und versuchen, nach Noten zu malen. Das heißt du suchst dir im Charakter unterschiedliche Musikstücke aus und versuchst, die Empfindungen die du beim Anhören hast, mit einer dir geläufigen Technik zu Papier zu bringen.

**Lege deine Produkte in dein Portfolio und schreib die Musikstücke dazu.**

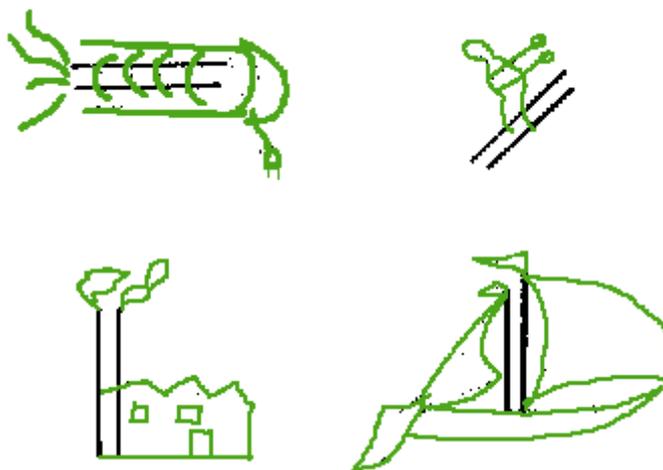
## Zwischen den Zeilen

Auf diesem Blatt findest du einige parallele Linien. Zeichne nun verschiedene Bilder in der Art, wie du sie hier abgebildet siehst. So können diese Linien die Glühstäbe eines Elektroheizgerätes, die Masten eines Segelschiffes oder.....sein.

**Versuche, in 5 Minuten so viele Bilder als möglich entstehen zu lassen.**



Hier einige Beispiele:



Du siehst, du brauchst kein großer Künstler sein. Du brauchst Objekte nur auf verschiedenste Art und Weise betrachten, schon ergibt sich eine Vielzahl von Möglichkeiten.

Hast du mehr als 10 Bilder geschafft, sind deine musisch-kreativen Anlagen schon sehr gut entwickelt.

Sind es nur 5 Bilder, kannst du durch Übung in freien Minuten deine Fähigkeiten verbessern. Du kannst deine visuellen Fähigkeiten auch fördern, wenn du eine Münze nimmst, 20 Kreise damit zeichnest und versuchst, sie mit verschiedenen Bildern und Symbolen zu füllen.

## Kalender

Eine Möglichkeit, die Vielseitigkeit deiner gestalterischen Anlagen und Interessen zu fördern, ist die Anfertigung eines Kalenders.

Ein Kalender ist nämlich mehr als eine Idee, mehr als eine Zeichnung, mehr als eine Technik. Seine Herstellung erfordert Planung und Überlegungen bezüglich Format, Material sowie geeigneter Motive und verlangt Phantasie, Ausdauer und hohe Motivation. Als Kalenderblätter können auch geeignete frühere Arbeiten, Fotos oder Gedichte (Schriftblatt) verwendet werden, wenn sie für dich wichtig und wertvoll sind.

Eine kleine Auswahl an Motiven und Techniken soll dir hier nur als Anregung dienen:

**Jänner:** Schneekristalle (Faltschnitt), Winterlandschaft (Deckfarben)

**Februar:** Clown (Rötelzeichnung), Maske (Deckfarben)

**März:** Gräser (Spritztechnik), Palmzweige (Bleistiftzeichnung)

**April:** Osterkerze (Deckfarben), Frühlingsgedicht (Schriftblatt)

**Mai:** Blumen (Faltschnitt oder Fadengrafik)

**Juni:** Katze oder Hund (Rötelzeichnung)

**Juli:** Mädchen im Reigen (Scherenschnitt)

**August:** Segelschiff (Falten, Seidenpapier), Heuernte (Deckfarben)

**September:** Obst (Stilleben) Sonnenblumen (Papierriss)

**Oktober:** Herbstwald (Schablonendruck), Weintrauben (Deckfarben)

**November:** Landschaft im Nebel (Federzeichnung), Spruch

**Dezember:** Krippe (Wachsradierung), Stern (Fadengrafik)

## Bastle einen Sonnenschutzeintrittskartenhut

Stell dir vor, du bist in einer Jugendgruppe, die ein Popkonzert open air organisieren will. Als Eintrittskarte wollt ihr euch etwas Besonderes einfallen lassen. Es sollte eine Kopfbedeckung sein, die man nur durch Falten und höchstens zweimaliges Heften von farbigem Karton billig herstellen kann und die auch die Informationen einer herkömmlichen Eintrittskarte enthält.

**Nun ist also dein handwerkliches Geschick gefragt.**

**Vorher sollst du dein Tun jedoch gut planen.**

**Die Skizze kannst du in dein Portfolio legen oder gib ein Foto in die Galerie**



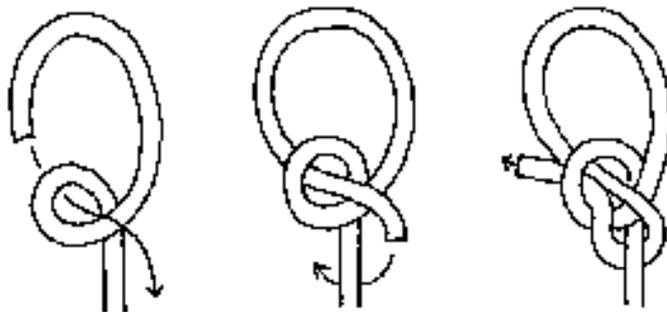
## Knoten, Knoten, Knoten ....

Solche Knoten kannst du in jeder Lebenslage brauchen: auf dem Meer, in einer steilen Felswand.....Du benötigst nur zwei Seilreste (ca. 50 cm lang), die du in jedem Baumarkt billig bekommst.

Versuche zuerst die Knoten einzeln nach der Vorlage zu üben, wenn du sie gut beherrschst, kannst du sie "auswendig" und in beliebiger Reihenfolge ausführen:



Achterknoten



Palstek



Kreuzknoten



Schotstek

# Jonglieren



Jonglieren kann dir in verschiedenen sportlichen und anderen schulischen Bereichen sehr helfen. Es steigert deine Konzentration, dein äußeres und inneres Gleichgewicht, deine Umsichtigkeit, Reaktion, Selbstwertgefühl und besonders deine Geschicklichkeit.

**Wenn du die folgende Anleitung "Step by Step" befolgst, wirst du die Kunst der Dreiball-Jonglage bald beherrschen.  
Mache über deine Trainingseinheiten Notizen im PORTFOLIO !**

**Let´s start!**

Lege dir drei Jonglierbälle (zu kaufen in fast jeder Spielwarenhandlung) oder Tennisbälle bereit. Die Bälle sollten von der Größe auf deine Hände abgestimmt sein. Du musst zwei Bälle problemlos in einer Hand halten können .

## 1. Schritt:

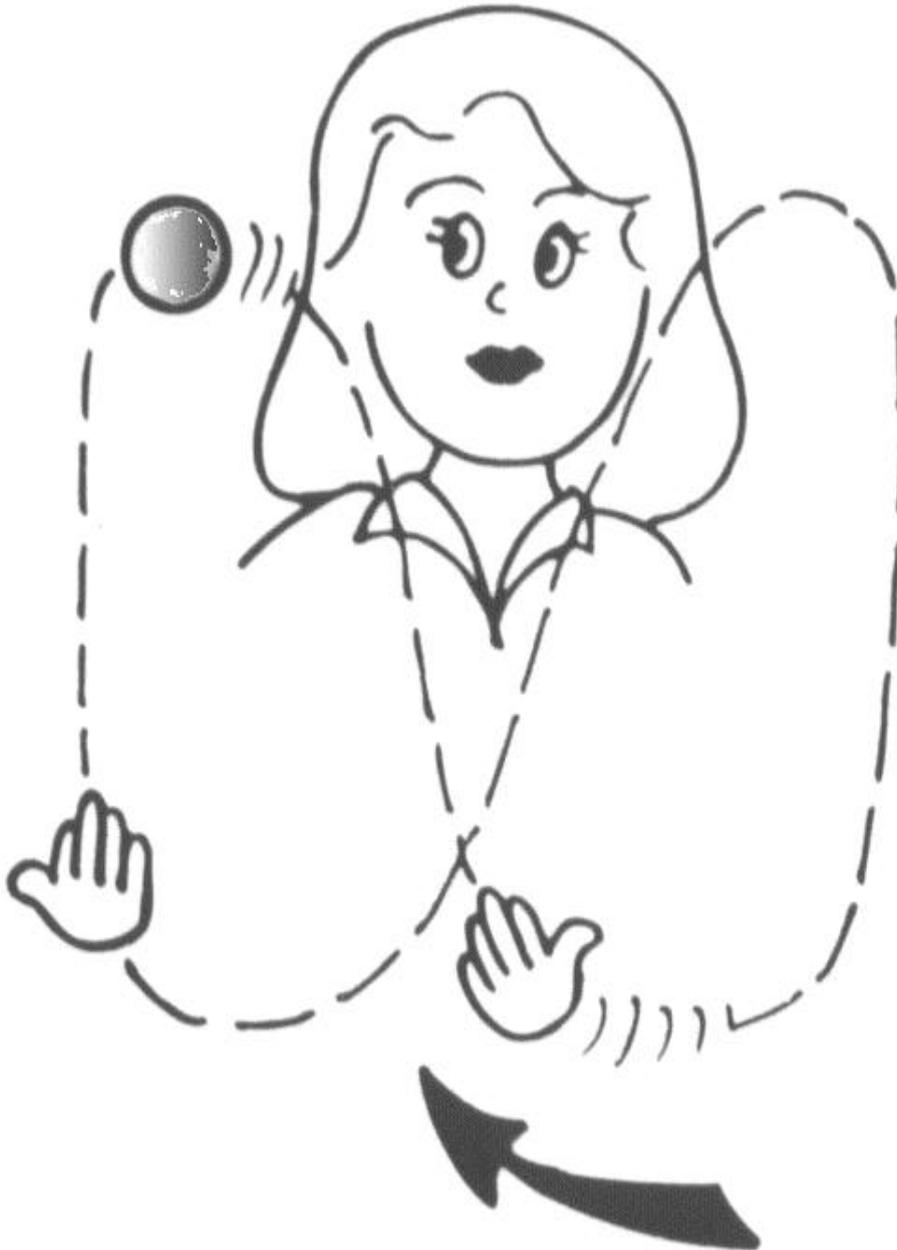
Für das Jonglieren ist die richtige Grundhaltung sehr wichtig. Aufrechte Stellung, Die Beine etwa hüftbreit, die Arme im rechten Winkel gebeugt so als ob du ein Tablett halten würdest. Die Ellenbogen sind dabei nahe am Körper. Diese Position wird "Butler-Stellung" genannt.

**2. Schritt:** Nimm die "Butler-Stellung" ein und wirf den Ball mit der rechten Hand so, dass er ungefähr stirnhoch fliegt und wieder in der rechten Hand landet. Beachte:

- Aus dem Handgelenk, nicht aus dem Unterarm werfen
- Die Unterarme dabei möglichst ruhig halten
- Lass den Ball nicht auf der Hand aufklatschen, sondern fang ihn in einer weichen runden Bewegung auf
- Der Ball soll sich beim Flug nicht drehen Übe so lange, bis deine Würfe regelmäßig in Wurfhöhe, Bewegung und Rhythmus sind.
- Übe wie beschrieben auch mit der linken Hand!

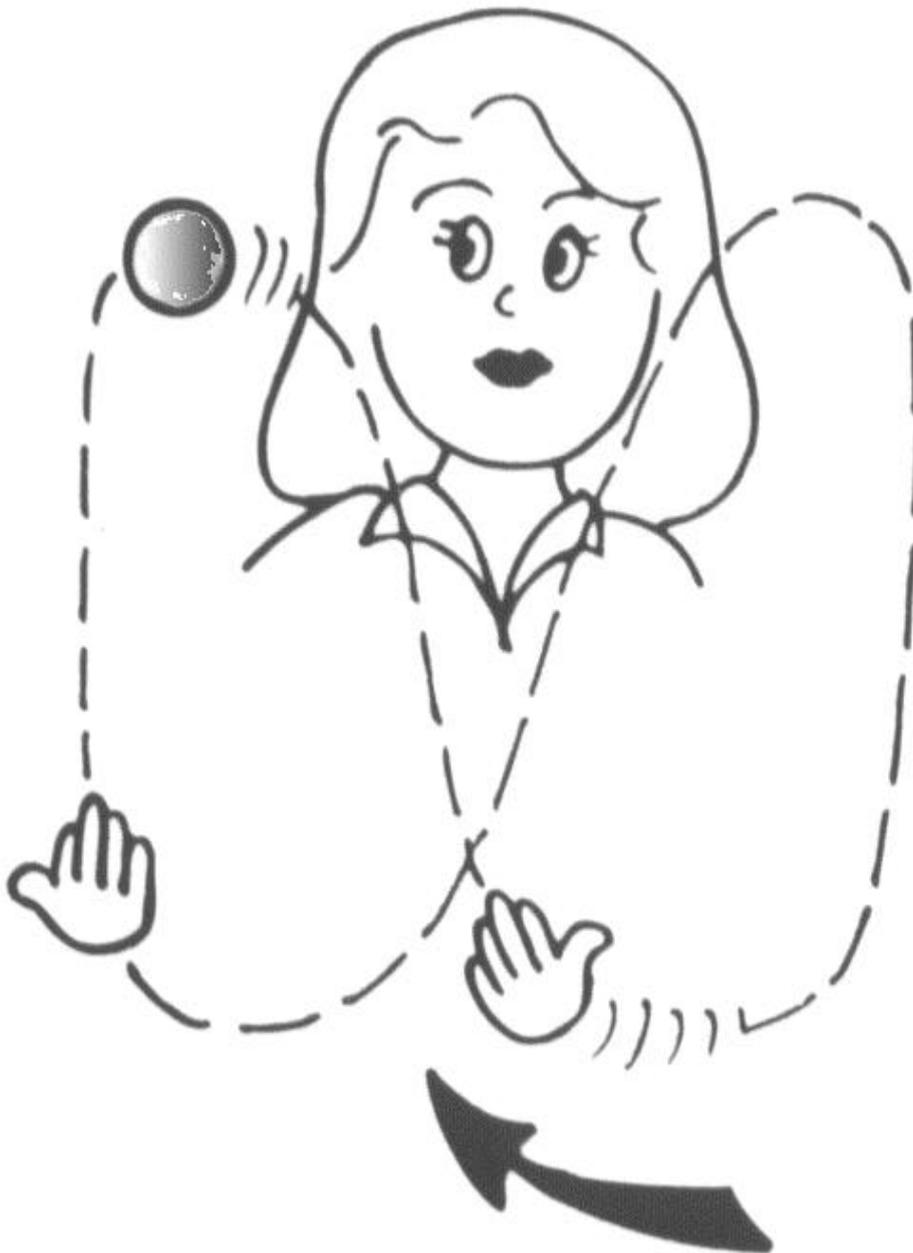
## 3. Schritt:

Nun übe das Werfen des Jonglierballs von einer in die andere Hand, sodass der Wurf ca. bis auf Stirnhöhe geht, und wirf ihn wieder zurück. Der Ball beschreibt dabei eine 8er-Schleife, verfolge ihn mit den Augen und versuche einen guten Rhythmus zu finden.



#### 4. Schritt:

Nimm jetzt in jede Hand einen Ball, und halte ihn, wie unten dargestellt, mit kleinem Finger und Ringfinger. In dem "Nest", das Daumen, Zeige - und Mittelfinger bilden, bleibt Platz für einen weiteren Ball. Wirf den dritten Ball von einer Hand in die andere so wie im Schritt 3 beschrieben ("Liegende Acht"). Schaffst du diese Übung zehnmal hintereinander, ohne einen Ball fallen zu lassen, kannst du zur nächsten Übung weitergehen.



### 5. Schritt:

Halte zunächst in jeder Hand einen Ball. Die geschicktere Hand wirft ihren Ball wie in den Vorübungen. Hat dieser Ball den höchsten Punkt (Augenhöhe) erreicht, wirft die andere Hand ihren Ball. Danach folgt "fangen fangen". Die Bälle befinden sich diesmal jeweils in der anderen Hand. Automatisiere den Rhythmus und sprich dazu: "Werfen werfen, fangen fangen".

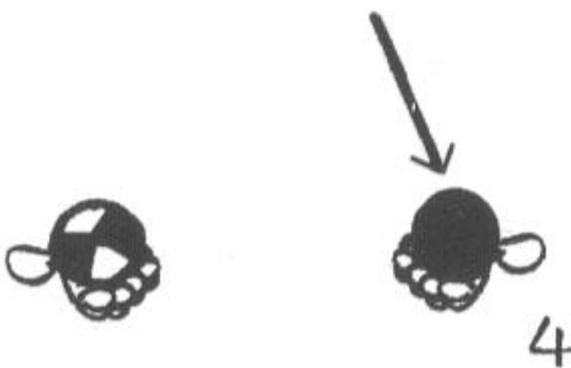
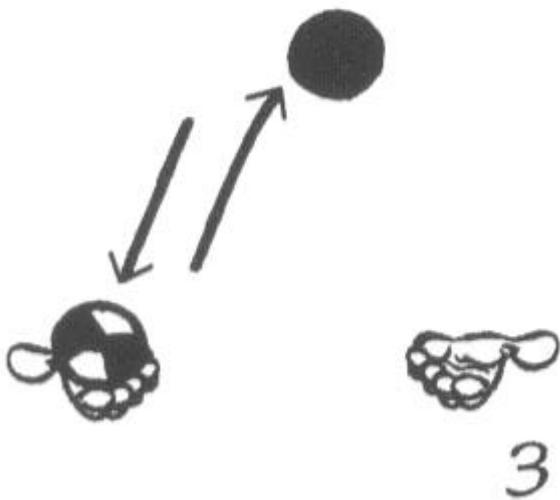
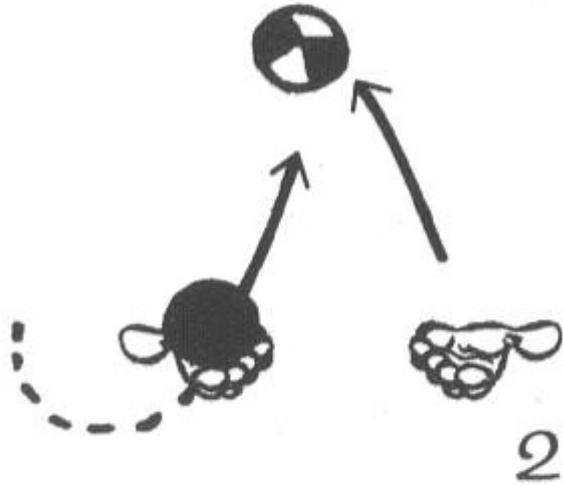
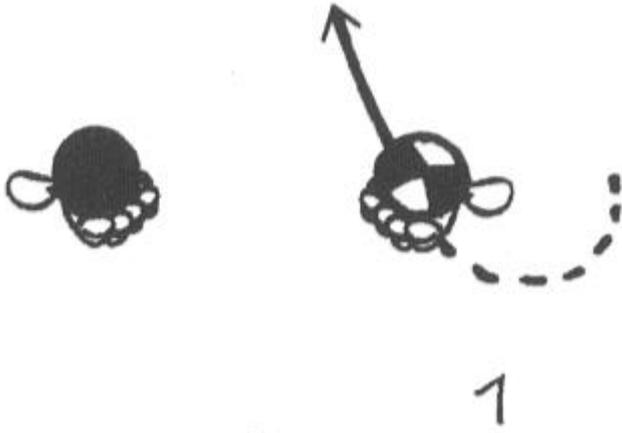
Diese Übung kannst du noch erschweren, indem du in einer Hand zusätzlich einen zweiten Ball, wie in Schritt 4, hältst, den du jedoch nicht wirfst.

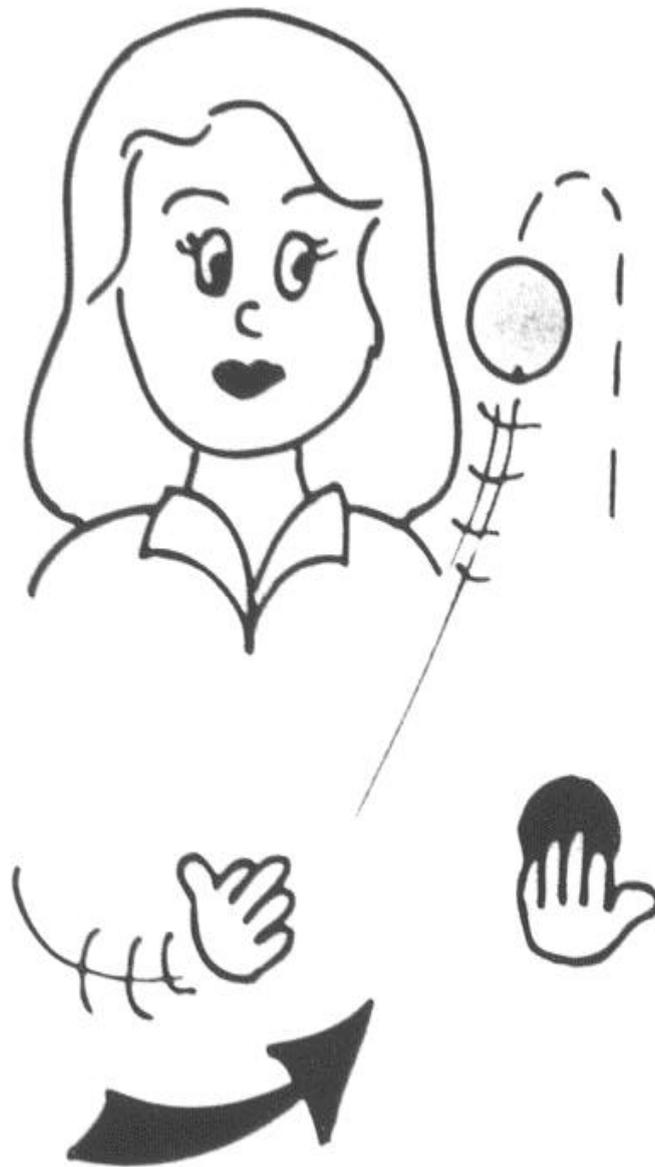
Festige diesen 5. Schritt auch noch mit der ungeübteren Hand beginnend.

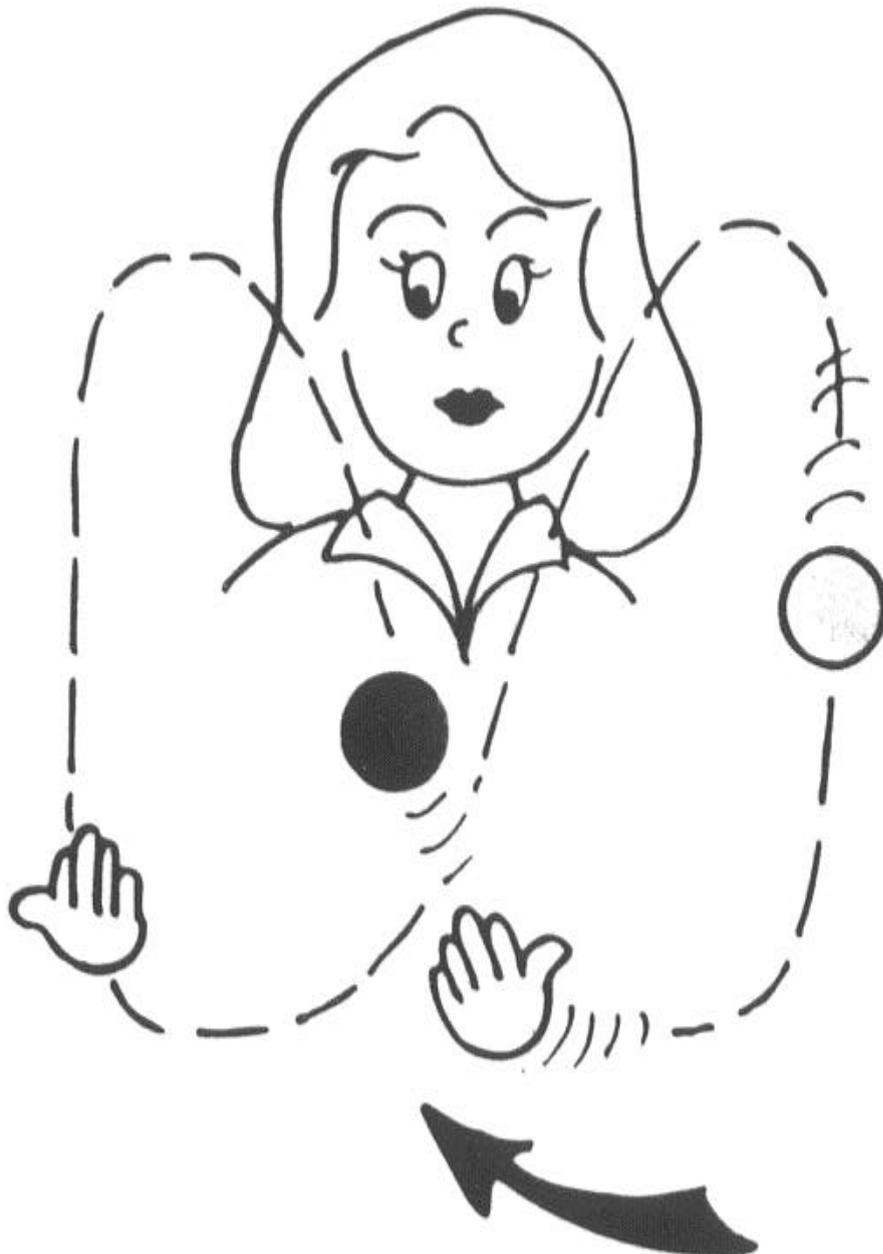
Zeige bei diesem Schritt Geduld und über ehrlich so lange, bis du dich auf beiden Seiten absolut sicher fühlst.

Die Grundlage, das sogenannte "1x1", der Jonglierkunst ist das rhythmische Werfen und Fangen mit zwei Bällen!

Übe wirklich lange genug die rhythmische Jonglage mit zwei Bällen!







### 6. Schritt:

Du bist nun beim vorletzten Schritt angelangt. In der "Butler-Stellung" hältst du zwei Bälle in der geschickteren Hand, den dritten Ball in der anderen Hand.

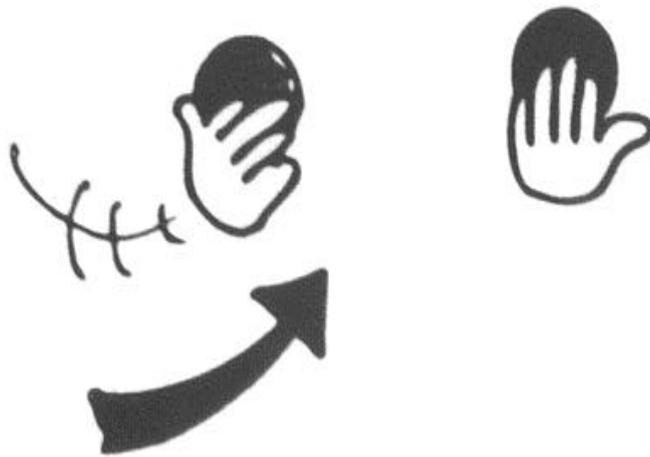
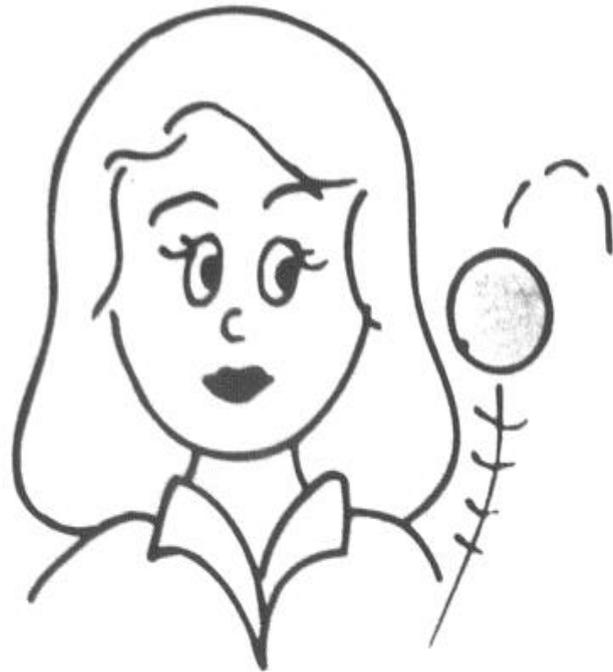
Wirf den ersten Ball aus der Hand mit zwei Bällen ab, wenn dieser den höchsten Punkt erreicht hat, den Ball aus der anderen Hand, und wenn der auch den höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du den dritten. Gleichzeitig fängst du schon den ersten und danach sofort den zweiten und dritten.

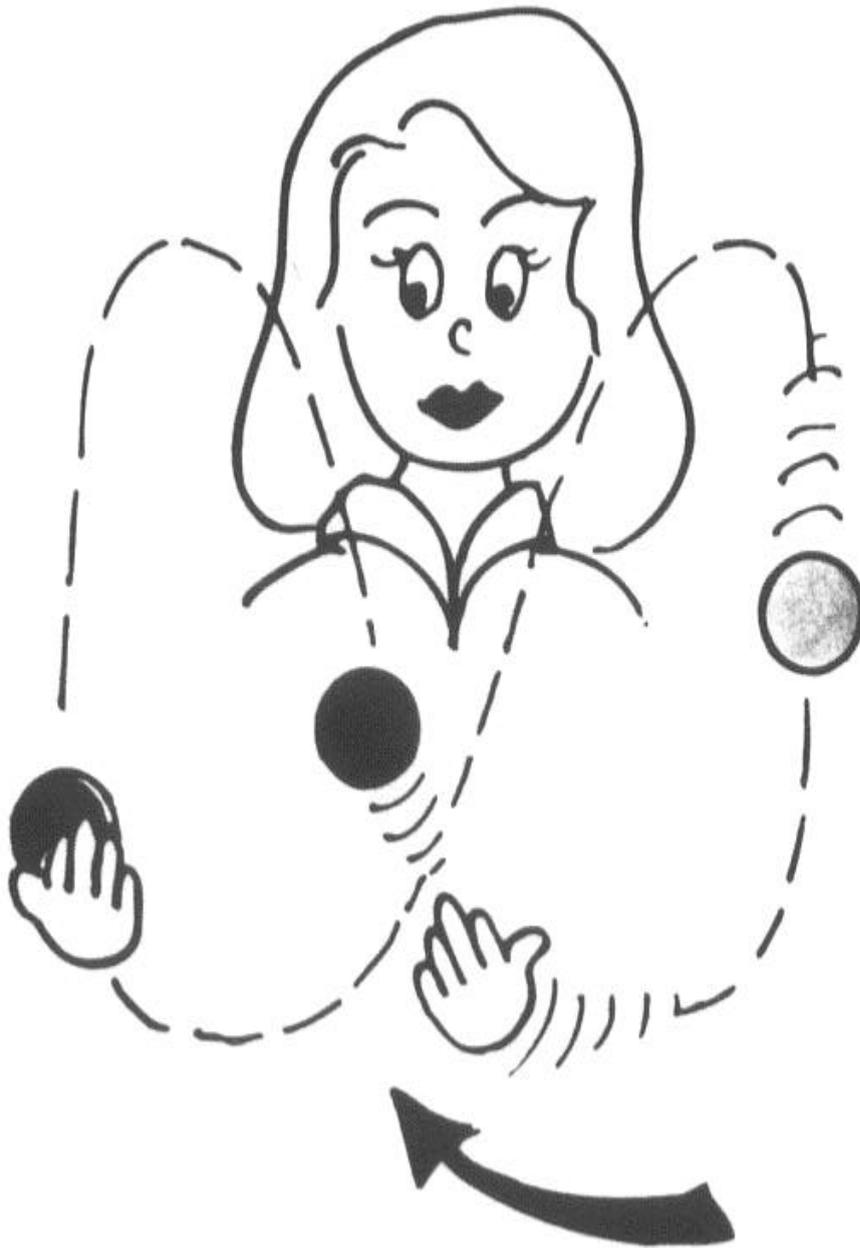
Alle drei Bälle haben die Hand gewechselt.

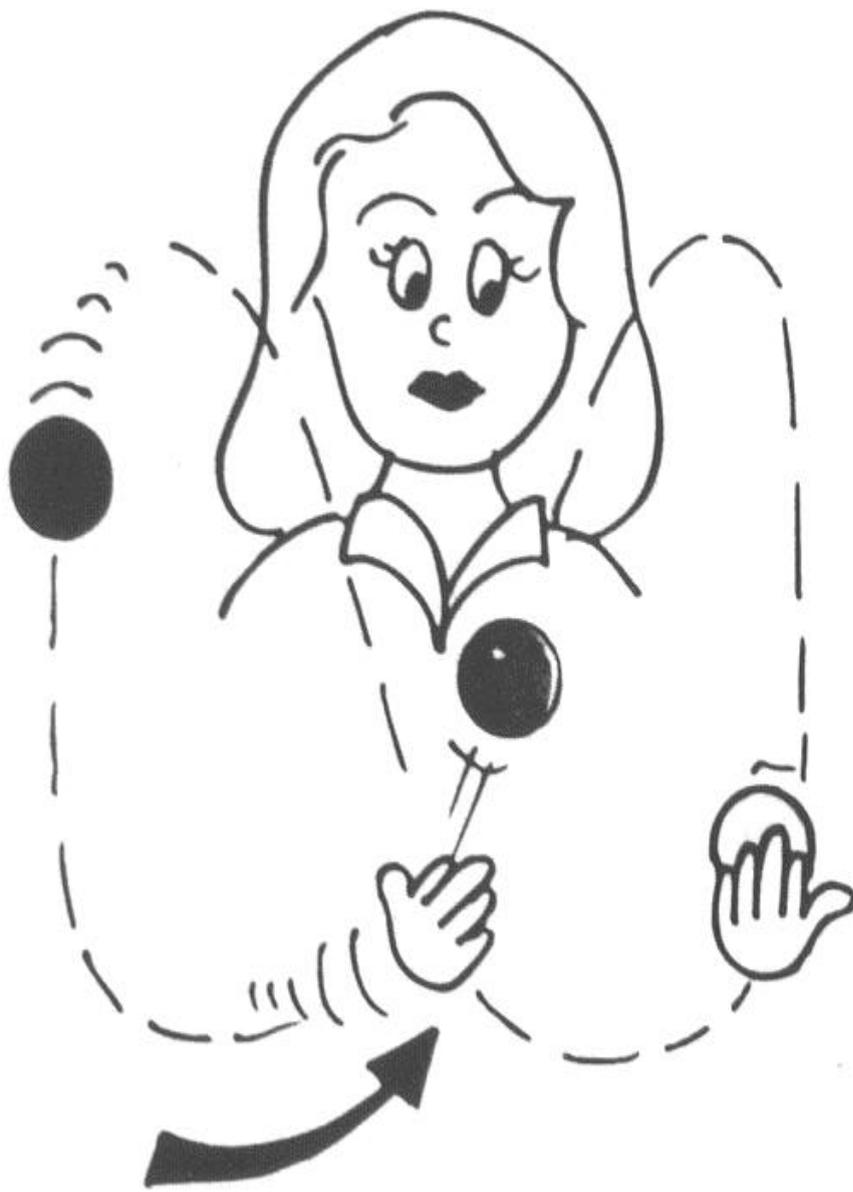
Sprich dazu beim Werfen laut: "Eins, zwei, drei!"

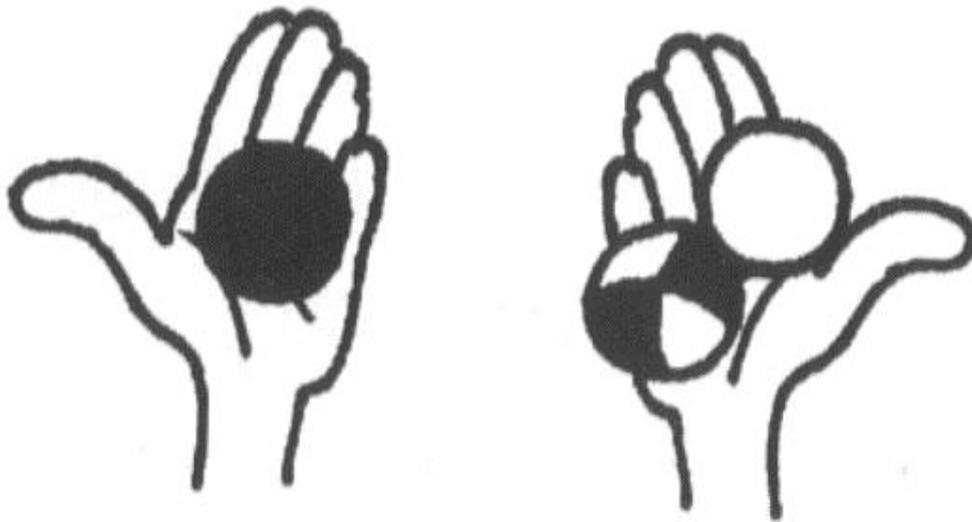
Übe wieder lange genug und geduldig bis du diese Bewegungen gut beherrscht!

Den "Eins, zwei, drei" Wechsel musst du auch mit der nicht so geschickten anderen Hand können. ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN, . . .

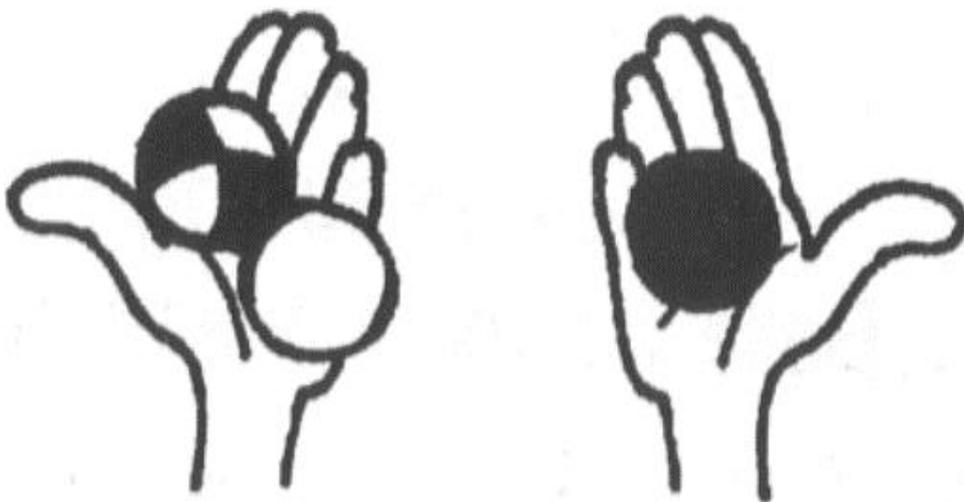








vorher



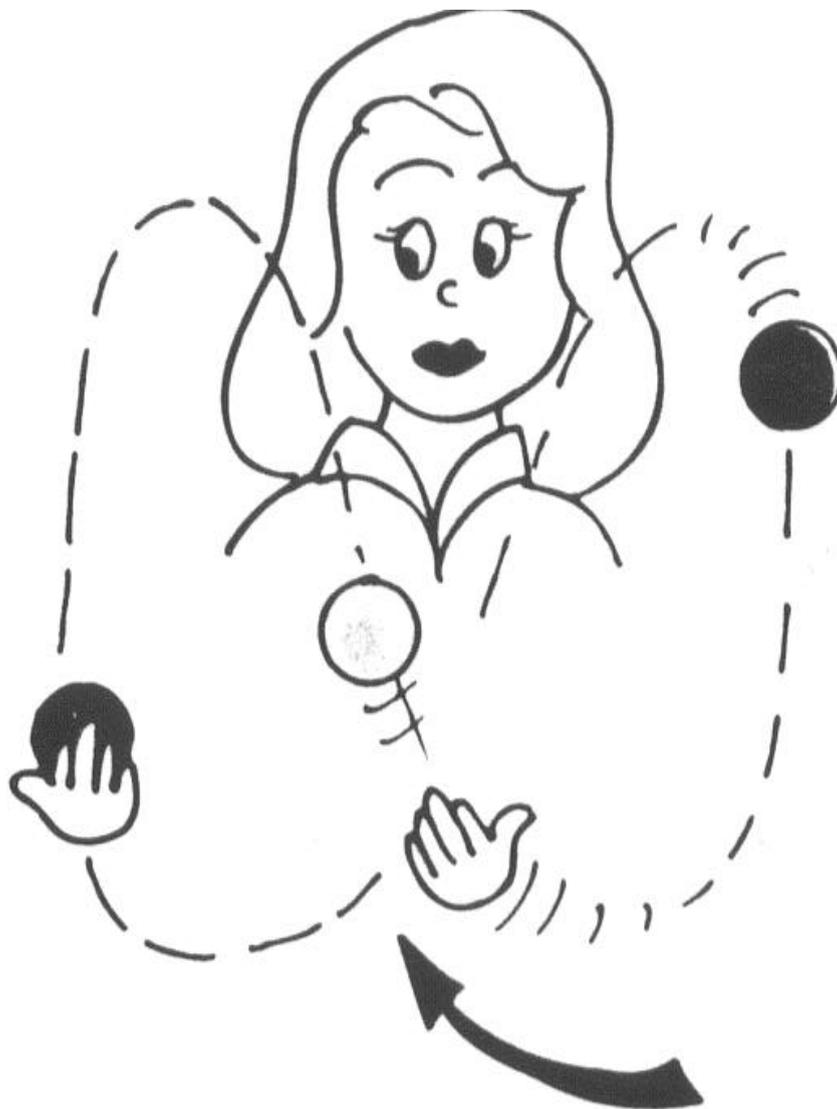
nachher

### 7. Schritt:

Jetzt versuchst du den dritten Ball statt zu fangen wieder zu werfen und dabei bis "Vier" zu zählen. Solange üben bis es klappt!

Danach probierst du das Gleiche mit der anderen Hand: der zweite Ball wird nicht gefangen sondern auch wieder geworfen und du zählst laut: "Eins, zwei, drei, vier, fünf!"

Übe so lange weiter, bis du rhythmisch bis "zehn" zählen kannst und dabei immer Bälle wirfst und fängst, ohne dabei einen Ball fallen zu lassen.



---

**GRATULATION du hast es geschafft!!!**

Bald wird es dir möglich sein, ohne zählen die Bälle zu jonglieren, so lange es deine Konzentration zulässt.  
Bei regelmäßiger Übung kannst du sehr gut die Verbesserung deiner Konzentration und Geschicklichkeit beobachten und wirst dich ebenso in anderen schulischen Bereichen steigern.