

# Unplugged

## ARBEITSHEFT



## UNPLUGGED Arbeitsheft

Dieses Heft ist Teil des UNPLUGGED Programms, das zusätzlich noch aus einem Arbeitsbuch für Lehrkräfte und einem Set von 47 Karten besteht. Das Material kann kostenfrei unter [unplugged.schule/arbeitsmaterial](http://unplugged.schule/arbeitsmaterial) heruntergeladen werden. Eine Printversion ist gegen Gebühr erhältlich.



UNPLUGGED ist das Ergebnis des EU-DAP (European Drug Addiction Prevention Trial) Projekts, das aus Mitteln der Europäischen Union gefördert wurde (Community Public Health Programme 2002. Grant # SPC 2002376 und Programme of Community Action in the Field of Public Health 2003-2008 grant # SPC 2005312). Diese Publikation stellt die Ansichten der Autoren dar. Die EU ist nicht für die Folgen haftbar, die aus der Anwendung der enthaltenen Informationen entstehen.

Die vorliegende Version des UNPLUGGED-Programms wurde 2024 auf Grundlage der österreichischen Version erstellt.

FINDER Akademie  
Schützenstraße 6a  
10117 Berlin

## Übersicht

Einheit 1	Mit Unplugged beginnen .....	4
Einheit 2	Gruppen: Dazugehören oder nicht dazugehören .....	6
Einheit 3	Du hast die Wahl - Alkohol: Risiko und Schutz .....	8
Einheit 4	Realitätsprüfung - Sind das Fakten, woran du glaubst? 10	
Einheit 5	Zigaretten, Vapes und Co. – informiere dich .....	12
Einheit 6	Express yourself - Drücke deine Gefühle aus! .....	18
Einheit 7	Get up, stand up .....	20
Einheit 8	Partytiger .....	22
Einheit 9	Drogen – informiere dich .....	24
Einheit 10	Bewältigungsstrategien .....	26
Einheit 11	Probleme lösen und Entscheidungen treffen .....	28
Einheit 12	Ziele setzen .....	30



# Mit Unplugged beginnen

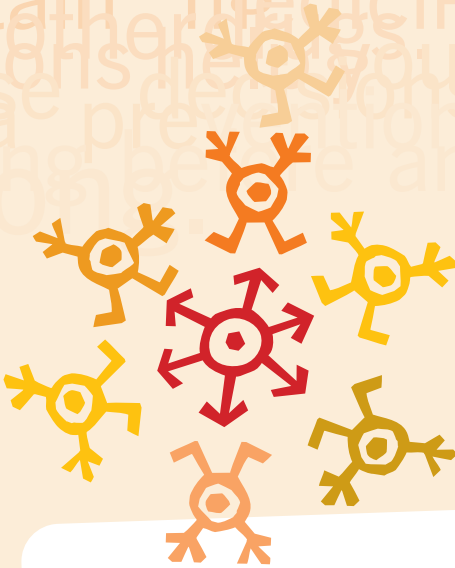
Sieh dir die Titel der 12 Unplugged-Einheiten an, um eine Vorstellung zu bekommen, was in diesen Einheiten behandelt wird.

Wenn du älter wirst, triffst du Entscheidungen über deine Gesundheit und den Umgang mit Alkohol, Tabak, bestimmten Medikamenten, Cannabis und anderen Drogen. Die Unplugged-Einheiten bereiten dich auf solche Entscheidungen vor. Unplugged ist ein Programm, das dich stärker macht für wichtige Entscheidungen in deinem Leben.

## REGELN FÜR DEN GRUPPENPROZESS

1. Ich höre zu, wenn jemand redet.
2. Ich lache nicht über andere in der Klasse.
3. Ich tratsche nicht über etwas, das Mitschüler sagen.
4. Ich respektiere das Recht, eine andere Meinung zu haben.
5. Ich versuche, so ehrlich wie möglich zu sein.
6. Ich respektiere den vorgegebenen Ablauf.
7. Ich fühle mich verantwortlich, die Regeln in der Klasse einzuhalten.
8. Ich respektiere das Bedürfnis nach Privatsphäre.
9. Ich bin offen dafür, neue Dinge zu lernen.





- ✎ Denk an die Unplugged-Einheiten und vervollständige diese Sätze auf einem Arbeitsblatt.
- ✎ Was ich über Alkohol, Tabak und andere Drogen lernen möchte ...
- ✎ Was ich durch diese Einheiten erreichen möchte...



Am Ende des Unplugged-Programms brauchst du deine Notizen zu dieser Aufgabe noch einmal. Bewahre sie also am besten in einem Ordner auf und lass auf diesem Arbeitsblatt noch etwas Platz, sodass du Reflektionen hinzufügen kannst.

# Gruppen: dazugehören oder nicht dazugehören

Jugendliche fühlen sich in Gruppen wohl. Was würdest du tun, um Teil einer neuen Gruppe zu werden? Was würde die Gruppe von dir als Neuling erwarten? Wie würde die Gruppe auf das reagieren, was du sagst oder machst? Diese Fragen sind das Thema dieser Einheit.

## Was macht eine Gruppe aus?

### Äußere Merkmale

Männlich oder weiblich, Kleidungsstil...

### Fähigkeiten und Wissen

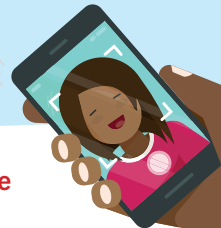
Sportliches Talent, musikalische Begabung (zum Beispiel die Fähigkeit, ein Instrument zu spielen), viel über ein bestimmtes Thema zu wissen (zum Beispiel Informatik).

### Verhaltensweisen

Die Art zu tanzen, Raucher, Nichtraucher...

### Sprache

Lokaler Dialekt, Abkürzungen, Codewörter...



**Triff dich nach den Rollenspielen mit deiner Gruppe und beantworte drei der folgenden Fragen:**






- Was hast du über deine eigene Meinung und deine Gedanken erfahren?
- Was hast du über deine Gefühle erfahren?
- Welche Vorschläge der Gruppe hast du aufgegriffen?
- Was machte es dir leicht? Was machte es dir schwer? Wie bist du damit umgegangen?
- In welchen Situationen konntest du Vorschläge wie in der zweiten Runde für dich annehmen? Was bedeutet das für die Gruppe und für die Schüler, die aufgenommen werden wollen?
- Welche Möglichkeiten hast du, in eine Gruppe hineinzukommen oder damit fertig zu werden, dass du ausgeschlossen wirst?
- Welche Verantwortung trägt die Gruppe, wenn sie entscheidet, jemanden nicht aufzunehmen?
- Was würdest du tun, um Teil dieser Gruppe zu werden?
- Welche Punkte sind für dich entscheidend, wenn du vor der Wahl stehst, Teil einer Gruppe zu werden?



Eine Zeichnung von Jean Michel Folon (Belgien, 1934-2005)

Jean-Michel Folon (1934-2005) war ein Künstler, Illustrator, Maler und Bildhauer. Am bekanntesten ist er für seine „Jedermann“-Figuren mit Hut und Regenmantel, mit denen sich jeder identifizieren kann.

## Beantworte diese Fragen auf einem Arbeitsblatt

-  Welches Gefühl empfindest du beim Anblick des Mannes, der hervorsteht?
-  Was macht seine Ähnlichkeit mit den Anderen aus?
-  Was unterscheidet ihn von den Anderen?
-  Was wünscht er sich deiner Meinung nach?
-  Schreib drei Gründe auf, warum jemand wie dieser Mann das Recht hat, anders zu sein



## Schreibe ein paar Seiten für dich selbst

Am besten sammelst du alle Arbeitsblätter der Unplugged-Einheiten in einem Ordner. Da deine Notizen während der Unplugged-Übungen manchmal etwas persönlicher sind, möchtest du vielleicht später darauf zurückblicken.

Zusätzlich kannst du gerne alles aufschreiben, was du während oder zwischen den Stunden erlebt, gehört oder gedacht hast. Vielleicht mag auch eine Person aus deinem Freundeskreis etwas in deinen Ordner schreiben, das dir später Mut macht oder dich zum Lachen bringt.



## Du hast die Wahl – Alkohol: Risiko und Schutz

Alkohol ist auch eine Droge. Eine klare Botschaft ist: „Trink keinen Alkohol, denn er ist ungesund!“ Menschen, die das zu jemandem in deinem Alter sagen, haben sicher Recht. Aber es wird immer wieder Leute geben, die Alkohol trinken, Zigaretten rauchen oder andere Drogen nehmen. Warum machen sie das, welche Risiken gehen sie damit ein? Und wie kannst du dich vor diesen Risiken schützen?



- Zeichne eine Person, die sich sehr gut gegen die Risiken des Alkoholkonsums schützen kann. Welche Fähigkeiten hat sie? Was tut sie? Wie fühlt sie sich?







Einsamkeit



weibliches  
Geschlecht



Freunde



Stress



Selbstwert



männliches  
Geschlecht



✎ Zeichne eine senkrechte Linie auf ein Arbeitsblatt. Zeichne die sechs Grafiken in deinem eigenen Stil auf das Arbeitsblatt. Ordne die Risikofaktoren für schädlichen Alkoholkonsum auf die linke Seite der Linie, die Schutzfaktoren auf die rechte Seite.

Jetzt wähle aus:

- ✎ zeichne einen Kreis um die physischen (körperlichen) Faktoren
- ✎ zeichne ein Rechteck um die persönlichen Faktoren
- ✎ zeichne ein Dreieck um die sozialen Faktoren

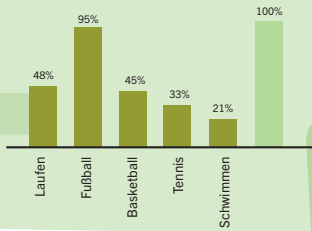
# Einheit 4

## Realitätsprüfung - sind das Fakten, woran du glaubst?

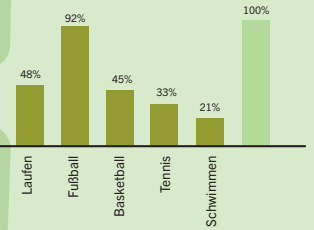
Michael trägt Kleidung in Pink, weil er glaubt, dass die meisten Menschen, die er bewundert, auch Pink tragen. Jessica isst spezielles Essen, das ihr gar nicht schmeckt, weil sie glaubt, dass die meisten Menschen, die sie schätzt, auch so etwas essen. In dieser Einheit finden wir heraus, wie Vorstellungen über die Gruppe, zu der wir dazugehören wollen, unser Verhalten beeinflussen. Wir beschäftigen uns dabei vor allem mit dem Konsum von Alkohol, Zigaretten und anderen Drogen.

Es wurde eine Gruppe von Menschen nach der Häufigkeit ihres Sports gefragt. Verstehst du den Unterschied zwischen „im Laufe des Lebens“, „pro Jahr“, „pro Monat“ und „pro Tag“?

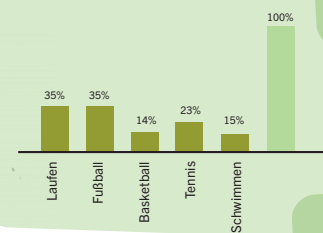
Sportliche Betätigung im Laufe des Lebens



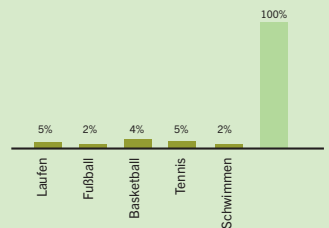
Sportliche Betätigung einmal pro Jahr



Sportliche Betätigung einmal pro Monat



Sportliche Betätigung einmal pro Tag





Zeichne wie in der Beispielgrafik auf ein Arbeitsblatt, was du schätzt: Wie viel Prozent der 12- bis 17-Jährigen konsumieren Alkohol, rauchen, sind (regelmäßig) betrunken, benutzen Social Media, konsumieren Cannabis?



Die Lehrkraft wird die verschiedenen Zeitangaben ansagen, also „im Laufe des Lebens“, „einmal pro Jahr“, „einmal pro Monat“, „einmal pro Tag“. Beobachte, wie sich deine Schätzungen verändern.

**Beantwortet diese Fragen in euren Fünfergruppen, nachdem ihr die Schätzung eurer Gruppe mit den tatsächlichen Zahlen verglichen habt...**

- ▶ Wo gibt es die größten Abweichungen?
- ▶ Wo liegt ihr mit euren Schätzungen der Realität am nächsten?
- ▶ Was können die Gründe für eine falsche Schätzung bei Alkohol, Zigaretten oder anderen Drogen sein?
- ▶ Was kann der Grund dafür sein, dass in den Medien vor allem Zahlen über den Drogenkonsum im Lauf des Lebens angeführt werden?

**Gebt ein Beispiel dafür, wodurch eure Schätzungen beeinflusst werden:**

- ▶ Freunde oder Familie
- ▶ Nachrichten aus dem Internet, Fernsehen
- ▶ Soziale Medien
- ▶ Werbung
- ▶ Filme, Musikvideos, Bücher

# Zigaretten, Vapes und Co. - informiere dich

Es ist gut für den Menschen frische Luft zu atmen. Es ist schlecht für den Menschen, Schadstoffe wie zum Beispiel Tabakrauch oder E-Zigarettenrauch einzusatmen. Auch in dem Rauch von E-Zigaretten und E-Shishas sind Schadstoffe und oft Nikotin enthalten. Fast jeder Mensch weiß das. Trotzdem rauchen viele Menschen. Warum ist das so und was sind die Folgen davon?

## WAS WIR AUS DER FORSCHUNG WISSEN

### Was ist Nikotin?

- Nikotin ist die Substanz in Tabak und E-Zigaretten/E-Shishas, die süchtig macht.
- Nikotin wird über die Lungen aufgenommen und gelangt schnell (in weniger als 10 Sekunden) über das Blut ins Gehirn. Wegen dieser sehr hohen Geschwindigkeit spüren Personen, die rauchen, sehr schnell die Wirkung von Nikotin.
- Im Gehirn wirkt Nikotin auf mehrere Bereiche und löst im gesamten Körper Veränderungen aus: das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Blutgefäße verengen sich und Hände und Füße werden kälter. Diese Auswirkungen bedeuten Stress für den Körper.

### Das Gift in Zigaretten und E-Zigaretten

- Nikotin ist ein Gift: ein Erwachsener würde an einer Dosis von 0,05 Gramm purem Nikotin sterben. Bei Kindern führt das Verschlucken einer einzigen Zigarette zum Tod.
- Neben Nikotin enthalten herkömmliche Zigaretten etwa 3700 schädliche Chemikalien. 40 davon verursachen Krebs. Dazu gehören Substanzen wie Ammoniak, Arsen, Teer, Blausäure,

Kohlenmonoxid und Butangas. Arsen wird zur Rattenbekämpfung und – vergiftung verwendet.

- Beim Verdampfen der Flüssigkeiten (E-Liquids) aus E-Zigaretten entstehen krebserzeugende Substanzen wie zum Beispiel Formaldehyd und das Zellgift Acrolein.
- Die Wirkung des Gifts tritt bereits beim Rauchen der ersten Zigarette auf. Die üblichen Folgen sind Husten, Übelkeit, Halskratzen, Rötung und Tränen der Augen – ein Zeichen dafür, dass der Körper gegen die giftige Substanz „kämpft“.

### Einige Zahlen

- Im Jahr 2018 starben allein in Deutschland rund 127.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Das ist als ob jeden Tag ein Flugzeug mit 348 Personen abstürzen würde.
- Weltweit sterben jährlich über 8 Millionen Menschen an den Folgen des Tabakkonsums: 7 Millionen dieser Todesfälle passieren durch „aktives“ Rauchen und etwa 1,3 Millionen durch die Folgen des Passivrauchens.
- Jede Zigarette verringert die Lebenserwartung einer rauchenden Person um 11 Minuten.

## Auswirkungen des Rauchens

Nikotin selbst führt nicht zu Entspannung und Stressabbau. Die Auswirkungen, die Rauchende als Entspannung oder Stressabbau erleben, sind eher eine Verringerung der Entzugserscheinungen wie Nervosität und Konzentrationsstörungen. Das Gefühl der Nervosität ist eine Folge davon, keine Zigarette zu rauchen und verschwindet erst durch den Konsum einer Zigarette.

### SUCHT

- ☛ Nikotin ist eine sehr süchtig machende Droge. 60% bis 80% der Raucher sind abhängig.
- ☛ Dies sind Anzeichen dafür, dass jemand abhängig ist:
  - Der Drang zu rauchen
  - Erfolglose Versuche aufzuhören
  - Toleranzentwicklung
  - Entzugserscheinungen bei weniger Rauchen oder Aufhören
- ☛ Dies sind Entzugserscheinungen, Auswirkungen, die du erlebst, nachdem du mit dem Rauchen aufgehört hast:
  - Nervosität
  - Ruhelosigkeit
  - Deprimierte Stimmung
  - Konzentrations- und Schlafstörungen
  - Erhöhter Appetit (daher nehmen Raucher, die aufgehört haben, oft zu!)

### KONDITION, KÖRPERLICHE GESUNDHEIT UND POTENZ

- ☛ Das bekannteste Gesundheitsrisiko von herkömmlichen Zigaretten wie auch E-Zigaretten ist Krebs: Lungenkrebs, aber auch viele andere Krebsarten wie Luftröhrenkrebs, Nieren- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs.
- ☛ Herz-Kreislaufkrankungen oder

Probleme mit den Blutgefäßen treten auf, weil Nikotin die Gefäße verengt und den Herzschlag erhöht. Dies kann langfristig einen Herzinfarkt verursachen, führt aber auch zu sexueller Impotenz.

- ☛ Kohlenmonoxid ist ein sehr giftiges Gas im Zigarettenrauch. Es verringert die Sauerstoffzufuhr in die Organe. Der Verlust von Sauerstoff führt zu einem Verlust an Energie, körperlicher Kondition und Fitness.
- ☛ Auch durch das Einatmen von Rauch aus E-Zigaretten und E-Shishas werden die Atemwege gereizt und die Lungenfunktion beeinträchtigt.
- ☛ Eine Zigarettenpackung pro Tag entspricht einer Tasse puren Teers pro Jahr. Teer bleibt an den mikroskopisch kleinen Haaren in deiner Luftröhre kleben, bedeckt langsam die Lunge, verursacht Husten und Infektionen in deinen gesamten Atemwegen.

### AUSSEHEN, GERUCHS- UND GESCHMACKSINN

- ☛ Kleidung und Haar riechen unangenehm, Zähne und Finger verfärben sich gelb.
- ☛ Raucher haben mehr Probleme mit Zähnen und Zahnfleisch.

# AUSWIRKUNGEN DES RAUCHENS



- ☛ Die verringerte Blutzirkulation ruft eine Rückbildung der Haut hervor. Verglichen mit Nichtrauchern ist die Haut von Rauchern grau und blass. Falten bilden sich früher.

## MÄDCHEN UND BABYS

- ☛ Die Kombination einer Verhütungspille und Rauchen erhöht das Risiko einer Schädigung im Blutkreislaufsystem von Mädchen: Thrombose, Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- ☛ Rauchen während der Schwangerschaft führt bei Babys zu Untergewicht, verlangsamtem Wachstum und erhöhtem Risiko von Frühgeburt und Fehlgeburten.

## UMWELT UND ... GELD

- ☛ Die Herstellung von E-Zigaretten benötigt viel Energie, sowie begrenzte Rohstoffe wie Erdöl und Metalle. Es entstehen große Mengen Elektroschrott und Plastikmüll.
- ☛ Der Rauch von Zigaretten und E-Zigaretten ist Luftverschmutzung. Darunter leiden auch „Passivraucher“.
- ☛ Während der Herstellung von Tabak ist Hitze zum Trocknen der Blätter notwendig. Um diese Hitze zu erzeugen, wird das Fünffache des Gewichts der Tabakblätter an Feuerholz (oft Tropenholz) benötigt. Der Tabakanbau passiert meist in umweltschädlichen Monokulturen und mit dem Einsatz von großen Mengen Pestiziden und Dünger.
- ☛ Rauchen ist teuer. Stell dir vor, was du dir von dem Geld für hundert Packungen Zigaretten oder E-Liquids im Jahr kaufen kannst. Und für 200 oder 300?

## Falsche Informationen und Manipulation durch die Tabakindustrie:

Ein weiteres „Risiko“ beim Rauchen ist die Manipulation durch die Tabakindustrie. Hersteller von Zigaretten und E-Zigaretten wollen so viele Kunden wie möglich bekommen und so viele Produkte wie möglich verkaufen. Dieses Ziel verfolgen sie auf verschiedene Arten.

Eine davon ist Marketing und Werbung. Das Bild von Zigaretten in der Werbung (Freiheit, gutaussehende junge Menschen, Zusammengehörigkeitsgefühl) stimmt selten mit der Realität überein. Risiken und Schäden werden verschwiegen. Wusstest du, dass mindestens vier Schauspieler, die den Marlboro Man gespielt haben (der Mann, der jahrelang als Cowboy in der Werbung für Marlboro auftrat) an Lungenkrebs gestorben sind?


Es gibt noch andere Methoden der Tabakindustrie: die leckeren Aromen in E-Zigaretten und E-Shishas erhöhen die Suchtgefahr und verschleiern die schädliche Wirkung.

Außerdem enthalten die E-Liquids oft Pyrazine, die den Rachenraum betäuben und dafür sorgen, dass man den Rauch tiefer inhalieren kann. Das Rauchen wird dadurch angenehmer, aber es wird auch noch mehr Nikotin aufgenommen. Die Suchtgefahr steigt und der Konsum wird schädlicher.



## WISSENSTEST ÜBER ZIGARETTEN, VAPES UND CO.

Lies jede Frage oder Behauptung genau und entscheide danach, welche Antwort stimmt.

 Kreuze das Kästchen a, b oder c an. Bei einigen Fragen sind auch mehrere Antworten korrekt.

- 1. Wie viele gefährliche Substanzen (manche davon verursachen sogar Krebs) sind in herkömmlichen Zigaretten enthalten?**  
(a) ungefähr 3.700  
(b) ungefähr 2.000  
(c) ungefähr 1.200
- 2. Welche gesundheitsschädlichen Stoffe sind im Rauch von E-Zigaretten / E-Shishas normalerweise enthalten?**  
(a) krebserzeugende Stoffe wie Formaldehyd  
(b) Zellgifte wie Acrolein und Zimtaldehyd  
(c) Sowohl a) als auch b) sind richtig
- 3. Über 80% aller Raucher beginnen damit vor einem Alter von...**  
(a) 18 Jahren  
(b) 21 Jahren  
(c) 25 Jahren
- 4. Um wie viele Minuten verkürzt das Rauchen einer Zigarette dein Leben?**  
(a) Ungefähr 2 Minuten  
(b) Rauchen beeinflusst nicht die Lebenserwartung  
(c) 11 Minuten
- 5. Wie viele Menschen sterben weltweit pro Jahr an den Folgen des Rauchens?**  
(a) Mehr als 100.000  
(b) Mehr als eine Million  
(c) Mehr als sieben Millionen



- 6. Welche Auswirkungen auf das Baby hat das Rauchen der Mutter in der Schwangerschaft?**
- (a) Das Baby wächst langsamer
  - (b) Das Baby hat bei der Geburt weniger Gewicht als das Baby einer Nichtraucherin
  - (c) Beide Auswirkungen (a) und (b)
- 7. Welche Menge an purem Nikotin ist für Erwachsene tödlich?**
- (a) 2 Kilogramm
  - (b) 100 Gramm
  - (c) 0,05 Gramm
- 8. Wie hoch ist der Prozentsatz an Rauchern in Europa, die damit aufhören wollen und es auch schon versucht haben?**
- (a) 6%
  - (b) 28%
  - (c) 55%
- 9. Wie viele Menschen sterben täglich in Deutschland an den Folgen des Rauchens?**
- (a) ungefähr 100
  - (b) ungefähr 350
  - (c) ungefähr 500
- 10. Wie viele junge Personen, die rauchen, haben zumindest einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, aber schaffen es nicht?**
- (a) 11%
  - (b) 35%
  - (c) 61%
- 11. Was geschieht unmittelbar nach dem Rauchen einer Zigarette?**
- (a) Hände und Füße werden kälter
  - (b) Der Magen wird gereizt
  - (c) Kleidung und Haare riechen schlecht
- 12. Wer hat die besten Ergebnisse bei schwierigen Konzentrationstests?**
- (a) Raucher
  - (b) Nichtraucher
  - (c) Ex-Raucher
- 13. Bei der Tabakherstellung in Tansania werden die geernteten Tabakblätter durch Hitze getrocknet. Wie viel Holz wird für das Trocknen von 1 kg Tabak verbrannt?**
- (a) 1 kg Brennholz
  - (b) 5 kg Brennholz
  - (c) Kein Brennholz, da die Luft in Afrika heiß genug ist
- 14. Welche Umweltbelastungen entstehen unter anderem durch die Herstellung von E-Zigaretten und E-Shishas?**
- (a) CO<sub>2</sub> – Emissionen durch die Produktion und den Transport
  - (b) a) und c) sind richtig
  - (c) Elektroschrott und Plastikmüll








15. Bei Kindern, die passiv rauchen, kommen folgende Krankheiten häufiger vor...
- (a) Mittelohrentzündung
  - (b) Bronchitis
  - (c) Asthma oder häufigere Atemwegserkrankungen
16. Die Zigarettenindustrie fügt den E-Zigaretten und E-Shishas Inhaltsstoffe hinzu, die die Atemwege betäuben und das Rauchen angenehmer, aber auch gesundheitsschädlicher machen. Wie heißen diese Substanzen?
- (a) Lakritze
  - (b) Pyrazine
  - (c) Ammoniak
17. Wie viele der im Zigarettenrauch von herkömmlichen Zigaretten enthaltenen Zusatzstoffe können Krebs verursachen?
- (a) Keine
  - (b) ungefähr 10
  - (c) ungefähr 40



Hier ein paar Fragen zum Unplugged-Programm. Schreibe die Antworten auf ein Arbeitsblatt.

-  Wie fühlst du dich mit den Schulungseinheiten bisher?
-  Was findest du interessant? Was nicht?
-  Was würdest du gerne für die nächsten Einheiten vorschlagen?



## Einheit 6

# Express yourself - Drücke deine Gefühle aus

Wenn du mit jemandem kommunizierst, sprichst und hörst du Worte. Kommunikation funktioniert aber nicht nur über das Sprechen und das Hören. Schreiben, Mimik, Gestik, und Geräusche sind auch Möglichkeiten, sich auszudrücken. Zur Beschreibung eines Gefühls oder einer Empfindung brauchst du meistens etwas mehr als nur Worte.

### Wortbeispiele für Gefühle:

Gelangweilt

Sicher

Nett

Verliebt

Traurig

Unsicher

Liebevoll

Komisch

Nervös

Gut

Cool

Angespannt

Sehr gut

Heldenhaft

Optimistisch

Wütend

Stark

Zaghaf

Großartig

Ängstlich

Schön

Schüchtern

Ängstlich

Aufgeregt

Wutentbrannt

Zögerlich

Außergewöhnlich

Aufbrausend

Niedergeschlagen

Leer

Okay

Schlecht

Fröhlich

Zornig

Einsam

Erfreut

Vorfreudig

Gestresst

Deprimiert

Erleichtert

Explosiv

Gut gelaunt

Ausgelassen

Verwirrt

Verleztlich

Ausgegrenzt

Durchschnittlich

Scharf




Friedlich



### Wähle eine dieser Situationen:


1. Nach einer Auseinandersetzung mit den Eltern möchte ich sagen, dass ich unrecht hatte.
2. Meine Schwester ist traurig, und ich möchte sie trösten.
3. Ich bin verliebt und möchte es sagen, aber ohne zu übertreiben.
4. Ich hatte beinahe einen Streit und möchte klarstellen, dass ich Recht hatte.
5. Mein Team wurde in einem Match geschlagen, und ich bin sehr traurig.
6. Ich bin von einer befreundeten Person sehr enttäuscht und möchte, dass diese es weiß, ohne dadurch die Freundschaft zu gefährden.

### Nimm ein Arbeitsblatt und schreibe auf...

-  EIN GEFÜHL (wähle ein Wort von der linken Seite), das du in dieser Situation ausdrücken möchtest.
-  EIN ANDERES GEFÜHL, das du auf gar keinen Fall in dieser Situation zeigen möchtest.
-  EINE AUSSAGE, die du in der Situation machen würdest.

## Get up, stand up

Durchsetzungsfähig sein bedeutet, dass du klar ausdrückst, was du fühlst oder dir denkst. Manchmal versuchst du durch Schreien klarzumachen, was du denkst. Das funktioniert meistens nicht gut. Bei einer anderen Gelegenheit hast du keine Lust, deine Meinung zu verteidigen und schweigst. Das funktioniert oft auch nicht. Wie schaffst du es also, klar und entschlossen für deinen eigenen Standpunkt einzutreten?

 Schreibe die Antworten, die auf dich zutreffen, auf ein Arbeitsblatt.



- Ich bin durchsetzungsfähig ...
  - ... bei diesen Menschen (kreuze alle an, die zutreffen)
  - A. Fremde
  - B. Eltern
  - C. Lehrkräfte
  - D. Geschwister
  - E. Andere, und zwar...
- ... wenn ich in dieser Situation bin
  - A. beim Sport
  - B. Zuhause
  - C. in der Schule
  - D. anderswo, und zwar...
- ... wenn ich mich so fühle
  - A. selbstbewusst
  - B. furchtlos
  - C. wohl
  - D. anders, und zwar ...



## Beispiele, 'Nein' zu sagen:

Wenn du ‚Nein‘ zu angebotenen Zigaretten, Alkohol oder anderen Drogen sagen willst, brauchst du nicht das Gefühl haben, dich verteidigen zu müssen. Du hast deine eigene Meinung. Um diese selbstbewusst zu vertreten, denk über die Gründe und Argumente hinter deiner Meinung nach. Entwickle deine eigenen Ablehnungsgründe nach deiner Vorstellung.



### Nein, ich möchte nicht rauchen, weil ...

- ✿ zu viele Chemikalien in Zigaretten beigemischt werden.
- ✿ ich einen frischen Atem haben möchte.
- ✿ es zu viel kostet.
- ✿ manche meiner Freunde schnell außer Atem geraten, weil sie rauchen.
- ✿ ich die Zigarettenindustrie nicht unterstützen möchte.
- ✿ ich denke, dass es blöd ist.
- ✿ mir nicht wirklich danach ist.
- ✿ Leute davon Krebs bekommen können.
- ✿ ich sowieso keine Zigaretten kaufen kann.
- ✿ ich nicht abhängig werden will.
- ✿ ich im Bereich Gesang oder Sport tätig bin und es meiner Leistung schadet.
- ✿ ich dann nicht wirklich cooler bin.
- ✿ einfach nein. Punkt.

### Nein, ich möchte nicht trinken, weil ...

- ✿ ich auch ohne zu trinken Spaß habe.
- ✿ manche Leute, die ich kenne, wirklich Probleme damit haben.
- ✿ ich die Kontrolle über meinen Körper und meinen Geist behalten will.
- ✿ mir andere Getränke besser schmecken.
- ✿ ich dann dümmer werde.
- ✿ ich nicht so aggressiv werden will, wie andere Menschen, die trinken.
- ✿ viele Unfälle durch Alkohol passieren.
- ✿ ich morgen fit sein will.
- ✿ einfach nein. Punkt.

### Nein, ich möchte keine illegalen Drogen nehmen, weil ...

- ✿ sie mein Gehirn durcheinander bringen und ich die Kontrolle verliere.
- ✿ ich auch ohne Drogen genug Vorstellungskraft habe.
- ✿ es zu viel kostet.
- ✿ ich die Kontrolle über mich behalten will.
- ✿ du nie genau weißt, was da alles drin ist.
- ✿ ich nicht Probleme mit der Polizei bekommen will.
- ✿ ich nicht abhängig werden will.
- ✿ einfach nein. Punkt.



Vervollständige diese Sätze auf einem Arbeitsblatt:

- ✍ Eine Sache, die ich in dieser Einheit gelernt habe, ist...
- ✍ Was ich in dieser Einheit eigentlich noch sagen wollte:
- ✍ Eine Sache, die ich von einer Person aus der Klasse erinnern werde, ist...
- ✍ Was mich in dieser Einheit an mir selbst überrascht hat, ist...
- ✍ Wenn ich noch über irgendetwas sprechen möchte, werde ich folgende Person fragen:

# Partytiger

Manchmal möchtest du dich von deiner besten Seite zeigen, ohne dabei unecht zu wirken. Besonders, wenn du in Kontakt mit jemandem treten willst, den du kaum kennst. In dieser Einheit kannst du Fähigkeiten für zwischenmenschliche Beziehungen üben.



## SITUATIONEN IN DER SCHULE:

### Rolle 1:

In der Schule hast du eine Person getroffen, die du gerne näher kennen lernen würdest. Du möchtest mit dieser Person ins Kino gehen.

Was kannst du tun? Was kannst du sagen? Woran musst du sonst noch denken, wenn du mit ihr sprichst (halte Augenkontakt, sprich laut genug, aber nicht zu laut etc.)?

### Rolle 2:

In deiner Schule gibt es eine Person, die du recht nett findest. Während der Pause kommt diese Person zu dir und lädt dich ein, gemeinsam in die Stadt zu gehen. Wie reagierst du? Wie fühlst du dich mit dem Verhalten dieser Person? Was beeinflusst deine Entscheidung, ob du mit ihr in die Stadt gehst?

## SITUATIONEN AUF EINER PARTY:



### Rolle 1:

Du bist auf einer Geburtstagsparty. Du kennst niemanden. Du möchtest Kontakt zu einem der Jungen oder Mädchen aufnehmen.

Was kannst du tun? Was kannst du sagen? Woran musst du sonst noch denken, wenn du mit ihr oder ihm sprichst (halte Augenkontakt, sprich laut genug, aber nicht zu laut etc.)

### Rolle 2:

Du bist auf dem Geburtstag einer befreundeten Person. Jemand, den du nicht kennst, kommt zu dir und versucht, ein Gespräch zu beginnen.

Wie reagierst du? Wie fühlst du dich mit dem Verhalten der Person? Weswegen fühlst du dich wohl, weswegen nicht?

## FRAGEN AN DEN AKTIVEN DARSTELLER:

- Womit bist du zufrieden an deiner Darstellung?
- Was war daran schwierig, die andere Person anzusprechen?
- Was würdest du das nächste Mal anders machen?

## FRAGEN AN DEN PASSIVEN DARSTELLER:

- Was hat dir an der Art gefallen, wie du angesprochen wurdest?
- Falls dir aufgefallen ist, dass die andere Person nervös war, was hat dir diesen Eindruck vermittelt?
- Wie konntest du die Art und Weise beeinflussen, in der die andere darstellende Person sich verhalten hat?

## FRAGEN AN DIE BEOBACHTER IN DER KLASSE:

- Wie realistisch war die Situation? Was habt ihr beobachtet?
- Welche Worte, Gesten oder welches Verhalten zeigten ein klares Gefühl auf der Seite der aktiven Person im Schauspiel?
- Was würdet ihr tun, um andere Personen kennen zu lernen?
- Was habt ihr beobachtet in Bezug auf Stimme, Augenkontakt und Mimik?

## Einheit 9

# Drogen - informiere dich

Du hast das Wort ‚Drogen‘ sicher auch schon außerhalb der Unplugged-Einheiten gehört. Vielleicht zu Hause, in sozialen Medien, von Freunden oder anderswo. Es ist notwendig, über Drogen zu sprechen, denn du solltest die Risiken von deren Konsum kennen.

Wir haben bereits über Alkohol und Zigaretten gesprochen. Es gibt aber auch viele andere Drogen, die geraucht, getrunken, geschnupft werden oder über andere Wege ins Blut und ins Gehirn gelangen. Im Gehirn machen Drogen den Konsumierenden ruhiger oder aktiver. Aber gleichzeitig können sie eine Person ängstlich, betäubt oder benommen machen.

Es gibt außerdem soziale Risiken beim Drogenkonsum. Manche glauben, besonders cool, rebellisch oder umweltbewusst durch Drogen zu sein. In Wirklichkeit ist Drogenkonsum oft Kontrollverlust, Nachahmen des Verhaltens von anderen und das Unterstützen einer sehr umweltschädlichen, kapitalistischen und globalen Drogenindustrie. Die Auswirkungen und Risiken von Drogenkonsum sind Themen in dieser Einheit.



Unplugged

Sind Drogen für Jungen oder für Mädchen gefährlicher?

Ist es möglich von Cannabis abhängig zu werden?

Gibt es irgendwelche Drogen, von denen du nicht abhängig werden kannst?

Warum sind Drogen gefährlich?

# Bewältigungsstrategien

Stell dir vor an einem Tag fühlst du dich glücklich und selbstbewusst, denn alles scheint perfekt zu laufen! Das sind gute Tage. Doch an einem anderen Tag kann es sein, dass du dich traurig oder unsicher fühlst. Dann fällt es dir vielleicht schwer, mit jemandem über deine Probleme zu reden. Manchmal hast du vielleicht den Eindruck, du kannst an diesen Tagen selbst nichts ändern. Also musst du einen Weg finden, solche Tage wenigstens gut zu überstehen. Reden oder andere Strategien helfen dir dabei.

## Jakobs Blog

### Jakobs Geschichte

Jakob lebt in einem alten Haus an einer langen, befahrenen Straße. Bevor er zur Schule geht, nimmt sich Jakob immer ein paar Minuten, um aus dem Fenster im ersten Stock zu schauen. Wenn er auf die Straßenbahn herunterschaut, die vor dem Haus hält, winkt er dem Nachbarn, der seinen kleinen Hund in einer eigenen Tasche in seinem großen Mantel trägt. Sie sind unterwegs zu ihrem Spaziergang im Park, der nur eine Haltestelle weiter ist. Jakob genießt jeden Augenblick dieser paar Minuten, die er aus dem Fenster schaut.

Heute ist es nicht so lustig wie gestern. Die Minuten am Fenster sind trauriger als an irgendeinem anderen Tag, an den sich Jakob erinnern kann. Heute ist Dienstag, und in drei Tagen wird es eine große Veränderung in Jakobs Leben geben, die ihm große Sorgen macht. Er hat hin und her überlegt, was die mögliche Lösung dafür sein könnte. Er hat seine Geschichte nun in ein beliebtes Forum für Jugendliche gestellt und um Rat gefragt, weil er hofft, dass jemand ein paar gute Ideen hat.



**Hi! Ich schreibe, um etwas Hilfe zu bekommen.  
Ich stecke in einer großen Zwickmühle!**

In meinem ganzen Haus stehen Kisten, und die Vorhänge sind von den Fenstern genommen worden. Es ist unmöglich zu verhindern, was geschehen wird. In wenigen Tagen ziehe ich mit meiner Mutter, meinem Vater und meiner Schwester in ein neues Haus in einer anderen Stadt. Ich verstehe noch immer nicht den Grund, nur dass es etwas mit der Karriere meines Vaters zu tun hat. Wie kann ich in ein anderes Haus ziehen, wo ich nicht einmal den gleichen Ausblick von meinem Zimmer habe? Die Stadt, in die wir ziehen, ist 50 km entfernt. Wir haben uns das neue Haus, die neue Schule und den neuen Park angesehen. Alles ist okay. Das Haus ist brandneu und hübscher, als das, in dem wir jetzt wohnen. Aber ich bin noch immer besorgt, dass ich dort nicht so glücklich sein werde wie hier. Im Augenblick habe ich alles, was mich glücklich macht! Werde ich neue Freunde finden? Und wie werden die Dinge mit allen aus meiner Fußballmannschaft laufen? Ich möchte die Freunde, die ich schon habe, nicht verlieren, einschließlich meiner Freundin! Wie wird sich meine erste Beziehung entwickeln? Ich bin bedrückt. Ich bin normalerweise ein positiver Mensch, doch jetzt ist es schwierig, irgendetwas Gutes an dem Umzug zu entdecken. Wie kann ich mich am besten damit anfreunden? Bitte gebt mir einen Rat!

Jakob

## Beispiele für wirksame Möglichkeiten zur Bewältigung:

- Sprich über das Problem, indem du um Hilfe bittest.
- Höre dir Ratschläge von Menschen an, denen du vertraust.
- Wäge Vor- und Nachteile ab.
- Achte auf ausreichend Schlaf und Ruhepausen, Bewegung und gesunde Ernährung, um klar zu denken.
- Finde heraus, was die Wurzel des Problems ist. Warum bin ich traurig? Stell nicht einfach nur fest, dass du traurig bist.
- Schreib die Situation auf, und lies es später noch einmal durch.
- Übe oder trainiere etwas, das du verbessern möchtest.
- Informiere dich, um mehr zu erfahren.
- Amüsiere dich.
- Bleib positiv.
- Sei aktiv.



Schreibe auf ein Arbeitsblatt (du kannst dazu auch etwas zeichnen):

- ✎ Weniger gute Seiten an mir, mit denen ich lernen muss, umzugehen
- ✎ Meine starken Seiten, die ich nutzen kann



Wenn du Jakobs Geschichte als Post auf einer Social-Media Plattform sehen würdest, was würdest du ihm antworten?

Schreibe deinen Ratschlag auf ein Arbeitsblatt und beginne mit „Lieber Jakob..“

## Einheit 11

# Probleme lösen und Entscheidungen treffen

Ein Problem kann vor dir stehen und dir wie ein unbeweglicher Betonblock vorkommen. Es kann dich lähmen und dich von jeder Art des Denkens, daran Arbeitens, oder vom Weitermachen abhalten. Mit dem 5-Stufen-Modell aus dieser Einheit kannst du lernen, solche festgefahrenen Situationen zu verhindern.



## GRUPPENARBEIT

WÄHLE EINE DIESER PROBLEMSITUATIONEN ODER DENK DIR EINE EIGENE AUS.

- ✎ Schreibe deine Auswahl auf ein Arbeitsblatt. Wenn du dir eine eigene Situation ausdenkst, beschreibe die Situation dort.

- ✦ Sarah kommt immer zu spät zur Schule, denn sie hört ihren Wecker nicht. Wie kann Sie dieses Problem bewältigen, um pünktlich in der Schule zu sein?
- ✦ David ist bei seiner letzten Mathearbeit durchgefallen und muss die nächste schaffen, um den Aufstieg zu schaffen. Er hat sich zum Ziel gesetzt, später in einem mathematischen Bereich zu arbeiten und legt daher großes Gewicht darauf, jede Schularbeit zu schaffen. Was sollte er tun?
- ✦ Bei Nicole zu Hause rauchen die Eltern ständig. Sie weiß, dass passiv Rauchen schädlich ist, und möchte den Rauch nicht weiter einatmen. Was kann sie tun?
- ✦ Daniel bekommt eine E-Shisha von seinem älteren Bruder. Er ist sehr neugierig darauf, sie auszuprobieren, möchte das aber gemeinsam mit anderen machen. Er fragt deshalb auch Michael aus seiner Klasse. Michael hat sich entschieden, dass er es nicht ausprobieren will. Was tut er?

## DER 5-STUFEN-PLAN ZUM LÖSEN VON PROBLEMEN

### SCHRITT 1: **Erkenne ein Problem**

Was ist mein Problem? Was passiert gerade? Was spüre ich? Versuche die Ursachen für das Problem zu finden.

### SCHRITT 2: **Denk nach und sprich über Lösungen**

Finde viele verschiedene Lösungen (kreatives Denken) und sprich darüber mit einer Person deines Vertrauens. Versuche so gut wie möglich zu beschreiben, wie du dich fühlst.

### SCHRITT 3: **Bewerte die Lösungen**

Bewerte die Lösungen, indem du Vor- und Nachteile vergleichst und kurzfristige und langfristige Folgen berücksichtigst. Streiche dann die Lösungen, die weniger praktikabel sind.

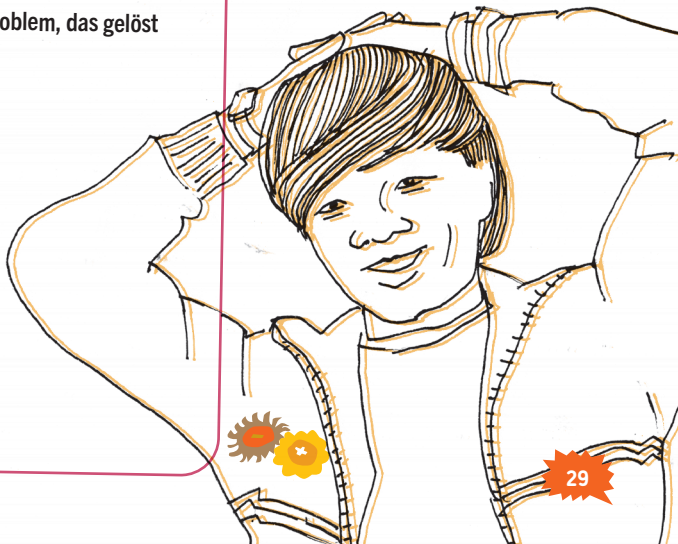
### SCHRITT 4: **Entscheide dich für eine Lösung**

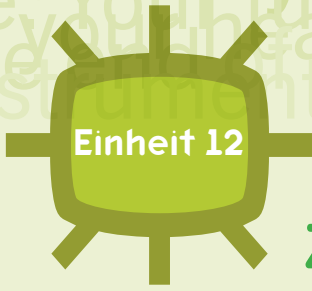
Entscheide dich für eine Lösung und führe sie durch.

### SCHRITT 5: **Nachdenken über die Lernerfahrung**

Denke über die Ergebnisse der Lösung nach, die du gewählt hast. Was hast du gelernt? Was hast du verändert? Fühlst du dich besser?

- ✿ Maria hat entschieden, dass sie keinen Alkohol trinken möchte. Maria wird zu einer Party eingeladen und weiß, dass die Leute dort Alkohol gemischt mit Saft und Mineralwasser ausschenken werden. Was tut sie?
- ✿ Deine eigene Situation und das Problem, das gelöst werden muss ...





## Ziele setzen

Träume über deine Zukunft drehen sich meist darum, was du tun und was du einmal werden möchtest. Und auch sicher darum, wie du sein wirst. Deine Zukunft besteht aber nicht nur aus deinem Beruf, sondern ebenso aus deiner Gesundheit und deinen Beziehungen mit den Menschen um dich herum. Am Ende der Unplugged-Einheiten wollen wir dir eine einfache Methode zeigen, um langfristige Ziele mit kleinen Schritten zu erreichen.



### MEINE ZIELE: LANGFRISTIG UND KURZFRISTIG

- ✎ Mein **LANGFRISTIGES ZIEL**:  
Vervollständige diesen Satz auf einem Arbeitsblatt:  
„Ein Ziel, das ich langfristig erreichen will, ist ...“
- ✎ Diskutiere dein langfristiges Ziel in deiner Gruppe, und teile es in drei Schritte auf. So formulierst du **KURZFRISTIGE ZIELE**. Schreibe sie auch auf das Arbeitsblatt.
  - Schritt 1:
  - Schritt 2:
  - Schritt 3:
- ✎ Wie könnten Alkohol und andere Drogen beim Erreichen des Ziels im Weg stehen (oder könnten sie helfen). Schreibe deine Antwort auf.



## BEWERTE UNPLUGGED

Blättere in deinem Unplugged-Ordner zurück zum Arbeitsblatt von Einheit 1 und sieh dir nochmals die persönlichen Ziele an, die du dir notiert hattest. Glaubst du, dass du die Ziele erreicht hast? Vervollständige einen der beiden Sätze:

*Ja, ich habe die Ziele erreicht, weil...*

*Nein, ich habe die Ziele nicht erreicht, weil...*



 Schreib auf ein Arbeitsblatt **was du in den Unplugged-Einheiten gelernt hast:**

1. Was ich für mich selbst gebrauchen kann:
2. Was ich zuhause oder anderswo gebrauchen kann:
3. Was ich gerne an mir selbst verbessern würde:
4. Was mir am meisten gefallen hat:
5. Was ich schwierig oder nicht so angenehm fand:
6. Was ich an Unplugged verbessern würde:



Lass dir von einer Person aus deiner Klasse einen positiven "Unplugged-Abschiedsgruß von einem Freund" in deinen Unplugged-Ordner schreiben.

Unplugged

