



Plan B in der Beruflichen Orientierung (45 Min.)

Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Rückschläge normal sind (auch in der Beruflichen Orientierung) und lernen einfache Strategien zum Umgang mit Enttäuschung. Sie erfahren, wie sie sich selbst und andere unterstützen können.

Vorbereitung:

- Besuch des Erlebnisraums, Praxiserfahrung, Kompetenzwerkstatt.
- Bereitstellung des Arbeitsblattes.
- Diese Unterrichtseinheit kann auch losgelöst von anderen Methoden durchgeführt werden.

Unterrichtsphase	Zeit	Sozialform	Beschreibung	Methoden/Materialien
Einstieg	5 min	Paararbeit/ Plenum	• Impuls an der Tafel/ dem Whiteboard: Etwas lief anders als geplant (Schule, Praktikum, privat). Was war das und wie bist Du damit umgegangen? • Think-Pair-Share: Kurzer Austausch mit Sitznachbarin oder Sitznachbar, dann kurze Wortmeldung (keine Details).	Think-Pair-Share, offene Fragerunde
Erarbeitung	10 min	Plenum	• Arbeit im Plenum zur Frage: Was ist ein Misserfolg? Und wie kann ich damit umgehen? • Kurze Definition an der Tafel/ dem Whiteboard: Misserfolg – Ein Ziel lässt sich nicht umsetzen.	Arbeitsblatt, Partnerarbeit



Unterrichtsphase	Zeit	Sozialform	Beschreibung	Methoden/Materialien
			Widerstandsfähigkeit – Wieder aufstehen, ohne sich schlecht zu fühlen. • Wichtig hier: Alltagsnahe Beispiele wie z. B. einen Praktikumsplatz nicht bekommen, der Betrieb passt doch nicht oder die Rückmeldung war enttäuschend. • Betonung: Gefühle sind erlaubt und Verhalten kann angepasst und sogar erlernt werden.	
Erarbeitung II	20 min	Gruppenarbeit	• Ausgabe von Karten und Arbeitsblättern. • Jede Gruppe bekommt eine Karte mit einer typischen Situation: Du hast eine Absage bekommen. Das Praktikum war ganz anders als erwartet. Du merkst: Der Beruf ist nichts für Dich. Deine Eltern/ Erziehungsberechtigten fragen ständig, wie es denn läuft. Deine jüngere Schwester hat schon einen Plan – Du noch nicht. Das Arbeitsblatt wird bearbeitet.	Gruppenarbeit / Ergebnisse werden vorgetragen und im Plenum besprochen.
Sicherung	10 min	Plenum	• Die Ergebnisse werden an der Tafel/ dem Whiteboard gesammelt. • Die Lehrkraft strukturiert dabei unter der Überschrift: Mein persönlicher Werkzeugkasten bei Rückschlägen. • Reden statt schlucken. • Fehler machen ≠ Ich bin der Fehler.	Plenum / Stärkenwegweiser SH



Unterrichtsphase	Zeit	Sozialform	Beschreibung	Methoden/Materialien
			• Hilfe holen ist Stärke. • Pausen & Zeit für mich. • Neue Wege denken. Exit – Ticket als Mini-Reflexion Eine Sache, die mir beim Weitermachen hilft, ist ...	
Differenzierungsmöglichkeiten: • Anpassung der Aufgaben und Erläuterungen: Passen Sie die Aufgabe an das Niveau der Klasse bzw. einzelner Schülerinnen und Schüler an. Sie können den Einstieg auch schriftlich und in Einzelarbeit durchführen lassen. Das Arbeitsblatt für die Gruppenarbeit kann durch Hilfskategorien ergänzt werden: • Ich selbst (z. B. Pause, reden, reflektieren) ... • Andere (Freunde, Eltern, Lehrkräfte) ... • Nächster Schritt (z. B. neue Infos sammeln) ... Die Jugendlichen könnten auch ermutigt werden, eine Strategie auszuprobieren, die sie noch nie versucht haben. Das kann auch schriftlich umgesetzt werden bzw. als Hausaufgabe.				