

Journal «Folgenschwere Entscheidungen»



you

Selbstverantwortung

Zyklus 3

Inhaltsverzeichnis

Einstiegsgeschichte	3
Ja, nein, vielleicht	5
Wie triffst du deine Entscheidungen?	13
Entscheidungen in deinem Leben	21
Das nehme ich mit!	22

Folgenschwere Entscheidungen

Einstiegsgeschichte

Der Wecker klingelt – oh nein, schon wieder Morgen?! Verschlafen schaue ich auf mein Handy: 6.15 Uhr – warum muss die Schule nur immer so früh anfangen? Ich stelle erst mal auf Snooze. Auch nach dem zweiten Klingeln bleibe ich noch etwas liegen. Ich scrolle durch meine Insta- und TikTok-Feeds. Vielleicht hat ja Chris etwas gepostet? Nein, nichts Neues jedenfalls. Enttäuscht und immer noch todmüde stehe ich auf und mache mich bereit für den Tag. Statt wie üblich das Velo nehme ich heute den Bus. Meine Freundinnen warten schon an der Haltestelle – die Zeit reicht noch, um uns schnell am Kiosk mit einem Energydrink zu versorgen. Somit kann heute nichts schief laufen!

Die ersten Schulstunden vergehen wie im Flug: Zwei Reihen vor mir sitzt Chris – ich träume zwei Stunden vor mich hin und bekomme gar nicht richtig mit, worüber die Lehrerin vorne spricht. Na ja, gibt Wichtigeres im Leben!

In der Pause ist es dann endlich so weit: Ich geselle mich zum Grüppchen, das sich um Chris gesammelt hat. Chris zeigt bestimmt allen die neuesten Stunt-Videos auf Instagram. Doch falsch gedacht: Alle scheinen gerade eine neue Einweg-E-Zigarette auszuprobieren. Chris bietet auch mir einen Zug davon an – auch wenn ich das eigentlich eklig finde, kann ich natürlich schlecht Nein sagen. Und vielleicht kann ich ja bei Chris punkten!

Am Mittag gehe ich nach Hause. Nach dem Essen überlege ich mir, wie ich meinen freien Nachmittag gestalten könnte. Eigentlich habe ich meiner Schwester schon lange versprochen, mit ihr Fussball spielen zu gehen. In diesem Moment vibriert mein Handy. Mein Herz rast: Es ist eine Nachricht von Chris: «hei sam. heute nami zusammen am bahnhof abhängen? vielleicht können wir später noch in die badi? mia und leon kommen auch.»

Ich bin hin- und hergerissen. Eigentlich habe ich meiner Schwester fest versprochen, mit ihr Fussball zu spielen ... Aber diese Chance kommt vielleicht kein zweites Mal. Ich vertröste meine Schwester und schwing mich samt Badezeug aufs Velo Richtung Bahnhof.

Gegen Abend komme ich überglücklich nach Hause. Es war ein super Nachmittag mit Chris! Nun wäre es Zeit für die Hausaufgaben. Ich habe aber so wirklich gar keine Lust darauf. Ich mache die Hausaufgaben trotzdem, schliesslich will ich nachher den Abend noch frei und ohne schlechtes Gewissen geniessen können. Ich will gerade damit anfangen, als ich höre, wie jemand Steine gegen mein Fenster wirft. Es ist Chris! Ob ich mich auch in die neue Bar in der Stadt schleichen will. Ich zögere zwar, steige aber aus dem Fenster. Und da passiert es: Mit meinem Pulli bleibe ich am Fensterahmen hängen und falle kopfüber in ein Gebüsch. Plötzlich ist die ganze Nachbarschaft wach und schaut in unseren Garten. Wie peinlich! Chris rennt davon – jetzt wird es sicher nie mehr etwas mit uns!

Wie du siehst, treffe ich den ganzen Tag Entscheidungen. Markiere alle Entscheidungen, die ich bewusst oder unbewusst getroffen habe, mit roter Farbe.

Löse im Anschluss die zwei Aufgaben auf der Rückseite.



In diesem Journal trainierst du folgende Kompetenzen aus der Selbsteinschätzung:

- Ich kenne verschiedene Möglichkeiten, wie ich Entscheidungen fällen kann.
- Ich kann Verantwortung für mein Handeln übernehmen.

you – Selbstverantwortung
Folgeschwere Entscheidungen

Sam entschieden: Begründe, warum!



Ja, nein, vielleicht

Konsumententscheidungen

Sam kauft sich am Morgen vor der Schule einen Energydrink. Das kommt in letzter Zeit häufiger vor. Sams Eltern sehen das nicht gerne. Eigentlich ist das Sam egal, aber irgendwie verunsichert das trotzdem ...

Bringe mehr über Energydrinks in Erfahrung. Notiere mit Grün, was du schon über Energydrinks weisst. Mit Blau schreibst du das neu erworbene Wissen dazu.

Kosten	
Inhaltsstoffe	
Gefahren	
Weiteres	



Angenommen, Sam würde in den nächsten fünf Jahren jeden Morgen einen Energydrink konsumieren. Mit welchen Folgen müsste sie rechnen? Wie wäre es, wenn sie auf Energydrinks verzichten würde?

Sollten dir keine weiteren Gründe einfallen, frage deine Klassenkameradinnen und -kameraden.



	Mit Energydrink	Ohne Energydrink
Kosten		
Gesundheit		
Umwelt		
Familie		
Freundeskreis		
Schule		
Fussball		

Weshalb entscheidet sich Sam für einen Energydrink? Was denkst du?

Aus welchen Gründen konsumieren Jugendliche Energydrinks? Notiere diese in der linken Spalte.

Anstatt einen Energydrink zu konsumieren, könnten Jugendliche wie Sam auch eine andere Option wählen. Überlege dir zu jedem Grund eine Alternative.

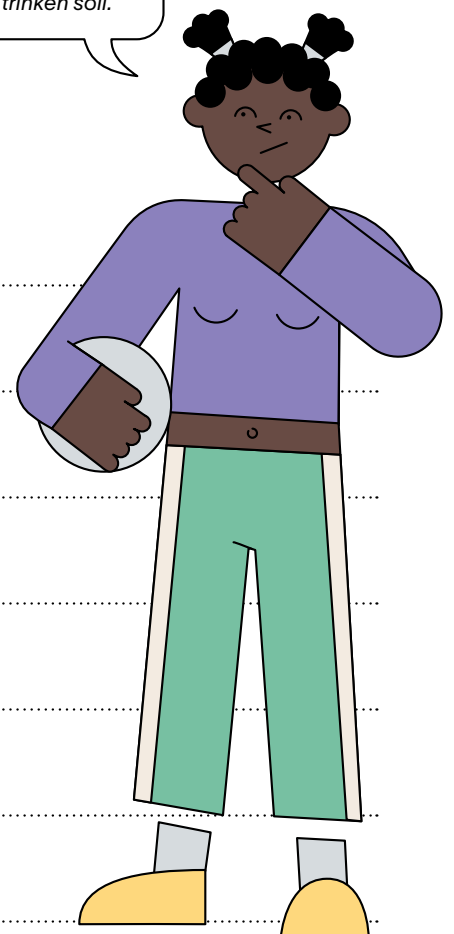
Gründe für den Konsum von Energydrinks	Alternativen
Geschmack	Sam wählt ein anderes Getränk, welches ihr schmeckt.

Welches könnten Gründe sein, um auf Energydrinks zu verzichten? Ergänze.

Energydrinks sind teuer, sie beinhalten ungesunde Inhaltsstoffe,

Ich habe viel über Energydrinks nachgelesen und bin mir noch immer nicht ganz sicher, ob ich weiterhin am Morgen einen Energydrink trinken soll.

Was rätst du Sam? Begründe deine Antwort mit verschiedenen Argumenten.



Einweg-E-Zigaretten

Eine Einweg-E-Zigarette ist eine Art Zigarette, die eine schwache Batterie und einen eingebauten Verdampfer enthält. Der Konsum kann abhängig machen und ist mit gesundheitlichen Risiken verbunden.

Bringe mehr zu den unten stehenden Punkten über Einweg-E-Zigaretten in Erfahrung. Notiere mit Grün, was du schon über die Einweg-E-Zigaretten weisst. Mit Blau schreibst du das neu erworbene Wissen dazu.

Kosten

So viel kosten Einweg-E-Zigaretten:

Für den gleichen Preis könnte ich mir Folgendes kaufen:

Aussehen und Geschmack

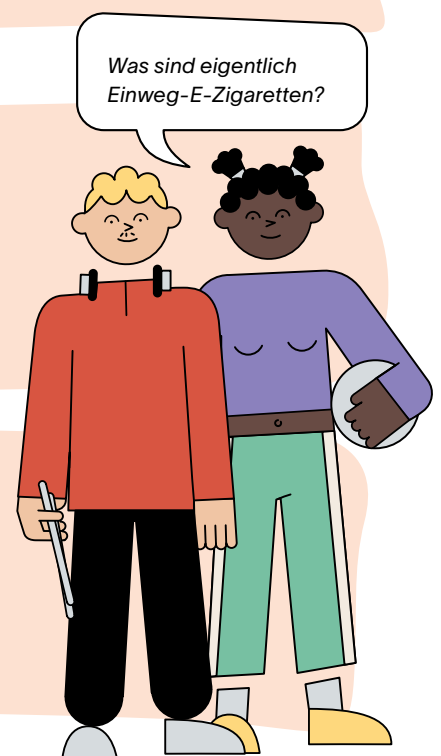
Einweg-E-Zigaretten wirken für Jugendliche ansprechend, weil ...

Gesundheit

Einweg-E-Zigaretten sind schädlich, weil ...

Umwelt

Einweg-E-Zigaretten belasten die Umwelt, weil ...



Angenommen, Sam würde die nächsten fünf Jahre Einweg-E-Zigaretten rauchen (vape). Mit welchen Folgen müsste sie rechnen? Wie wäre es, wenn sie auf Einweg-E-Zigaretten verzichten würde?

	Mit Einweg-E-Zigaretten	Ohne Einweg-E-Zigaretten
Kosten		
Gesundheit		
Umwelt		
Familie		
Freundeskreis		
Schule		
Fussball		

Welches könnten Gründe sein, weshalb sich Jugendliche für das Vapen entscheiden? Markiere und ergänze.

weil der Freundeskreis vapt

ein Gefühl der
Freiheit haben

den Geschmack
geniessen

aus Langeweile

um cool
zu sein

um abzunehmen

um zu
entspannen

Welches könnten Gründe sein, weshalb sich Jugendliche gegen das Vapen entscheiden? Markiere und ergänze.

es ist gesundheits-
schädlich

andere Personen nicht
enttäuschen wollen

Freundeskreis vapt
nicht

zu jung sein

das Taschengeld nicht
für das Vapen ausgeben

es macht süchtig

den Geschmack nicht
mögen

die Umwelt nicht be-
lasten wollen

Wie könnte Sam überzeugt werden, auf Einweg-E-Zigaretten zu verzichten? Schreibe deine Ideen auf und tausche dich in der Klasse aus. Ergänze deine Ideen.

Im Modul «world» erfährst du mehr über den Tabakkonsum und die Folgen für die Umwelt.

Wie triffst du deine Entscheidungen?

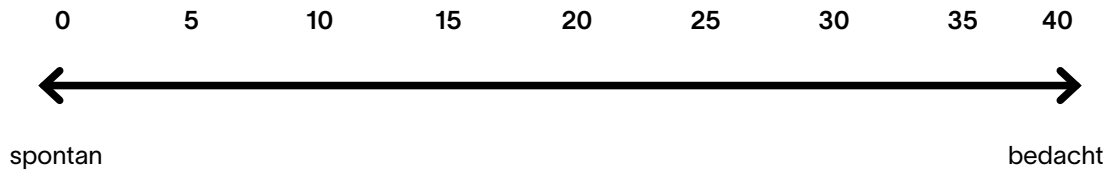
Ein Fragebogen

Dieser Fragebogen dient dazu, herauszufinden, auf welche Art du Entscheidungen triffst. Du kannst dich selbst testen. Versuche, die Fragen möglichst ehrlich zu beantworten. Am Ende zählst du alle Punkte zusammen und liest die Auswertung auf der Rückseite.

	trifft nicht zu (1)	trifft eher nicht zu (2)	trifft eher zu (3)	trifft zu (4)
1. Ich stehe lange vor dem Kleiderschrank und probiere mehrere Kleidungsstücke an, bis ich mich für eines entschieden habe.				
2. Beim Shoppen bin ich oft nicht mehr sicher, ob ich mich für die richtigen Sachen entschieden habe.				
3. Ich warte ab, bis ich bei einer Einladung zusage. Es könnte noch etwas anderes kommen.				
4. Wenn ich Musik höre, fällt es mir schwer, mich für ein Lied zu entscheiden.				
5. Wenn ich Filme oder Serien schaue, kann ich mich schwer für etwas entscheiden.				
6. Ich brauche lange, bis ich das passende Geschenk für eine/n Freund/in gefunden habe.				
7. Ich habe Hausaufgaben, die nicht schwierig und schnell erledigt sind. Ich nehme mir trotzdem Zeit, um alles nochmals genau durchzulesen.				
8. Ob Aufgaben in der Schule, Sport oder sonst etwas: Ich will alles möglichst perfekt machen!				
9. Ich will immer zu den Besten gehören.				
10. Im Restaurant fällt es mir schwer, mich für ein Menü zu entscheiden.				

Total

Rechne deine erzielten Punkte zusammen und trage sie auf dem Zahlenstrahl ein. Fällst du deine Entscheidungen eher spontan oder bedacht? Vielleicht liegst du aber auch genau dazwischen. Im Text unten erfährst du mehr dazu.

**Spontan:**

Entscheidungen zu treffen, fällt dir leicht. Du gibst dich gerne mit der erstbesten Option zufrieden und entscheidest eher aus dem Bauch heraus. Nimm dir bei wichtigen Entscheidungen Zeit, um genau abzuwägen und die Entscheidung bewusst zu treffen.

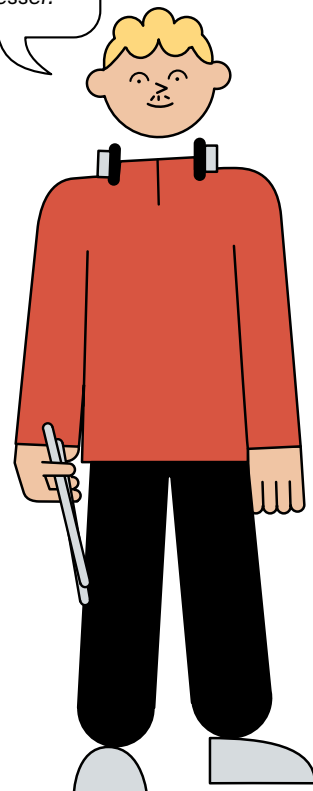
Bedacht:

Entscheidungen zu treffen, fällt dir schwer. Du suchst so lange nach Alternativen, bis du die vermeintlich beste Lösung gefunden hast. Dadurch schiebst du die Entscheidung lange heraus oder triffst sie nie. Übe dich darin, Entscheidungen zu treffen. Denn nicht zu entscheiden, heisst, die Bestimmung anderen Menschen zu überlassen.

In der Mitte:

Hast du zwischen 15 und 25 Punkte erzielt? Es ist kein Muster zu erkennen, wie du deine Entscheidungen fällst. Gewisse Entscheidungen sind für dich spontan möglich, manchmal bereiten sie dir Kopfzerbrechen.

Eine Entscheidung zu treffen, kann manchmal schwierig sein. Aber keine Sorge! Das Entscheiden kannst du lernen und üben. Mir fällt es oft nicht leicht. Aber mit ein paar einfachen Tipps geht es immer besser!



Hast du Angst, dich für das Falsche zu entscheiden? Fehlentscheidungen gibt es eigentlich nicht, weil du daraus lernen kannst. In diesem Kapitel übst du, Entscheidungen zu fällen, und lernst Strategien dafür kennen.

- Für wichtige Entscheidungen wählst du den Entscheidungstipp #1: Entscheidungsplan.
- Für Entscheidungen, welche dich weniger beeinflussen und schnell gefällt werden müssen, wählst du die Tipps #2: Einfach machen! und #3: Münzwurf.

Tipp #1: Entscheidungsplan

Mit diesem Plan kannst du eine Entscheidung gezielt abwägen. Mache zu jedem Schritt Notizen.

Welche Entscheidung musst du treffen?

Warum musst du diese Entscheidung treffen? Was spürst du? Wie geht es dir?

Welche Lösungen gibt es? Je mehr, desto besser! Auch unrealistische Lösungen haben hier Platz. Besprich deine Lösungsliste mit einer Person deines Vertrauens.

Wäge die Vor- und Nachteile deiner Lösungen ab und erstelle eine Rangliste.
Denke dabei auch an die Folgen in naher und ferner Zukunft.

Lösung:

Lösung:

Vorteile:

Vorteile:

Nachteile:

Nachteile:

Lösung:

Lösung:

Vorteile:

Vorteile:

Nachteile:

Nachteile:

Rangliste:

1.

2.

3.

4.

Entscheide dich für eine Lösung! Für welche hast du dich entschieden? Warum?

Ziehe dein Vorgehen durch! Wo brauchst du Unterstützung?

Denk über deine Entscheidung nach. Wie fühlst du dich jetzt?

Tipp #2: Einfach machen!

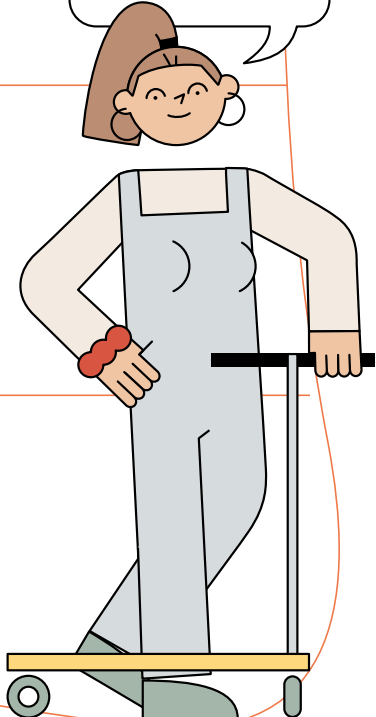
Wie wichtig sind diese Entscheidungen für dich? **Kreuze an!**

	wichtige Entschei- dung	unwichtige Entschei- dung	Die Entscheidung ist für mich wichtig/ unwichtig, weil ...
<i>Du musst bis morgen alle Wahlfächer für das kommende Schuljahr ausgewählt haben.</i>			
<i>Du wählst ein Menü aus, welches du für deine Freundinnen und Freunde kochen möchtest.</i>			
<i>Du erstellst für deine Party am Samstag eine Playlist.</i>			
<i>Du musst deinen Eltern bis am Wochenende Bescheid geben, ob du mit ihnen in die Ferien fährst oder in ein Lager mitgehst.</i>			
<i>Du möchtest ein neues Musikinstrument lernen und sollst nun eines auswählen.</i>			
<i>Deine besten Freundinnen und Freunde haben dich gleichzeitig eingeladen. Du musst dich entscheiden, wem du zusagst.</i>			

Schreibe alle kürzlich getroffenen Entscheidungen auf. Welche waren wichtig, welche unwichtig?

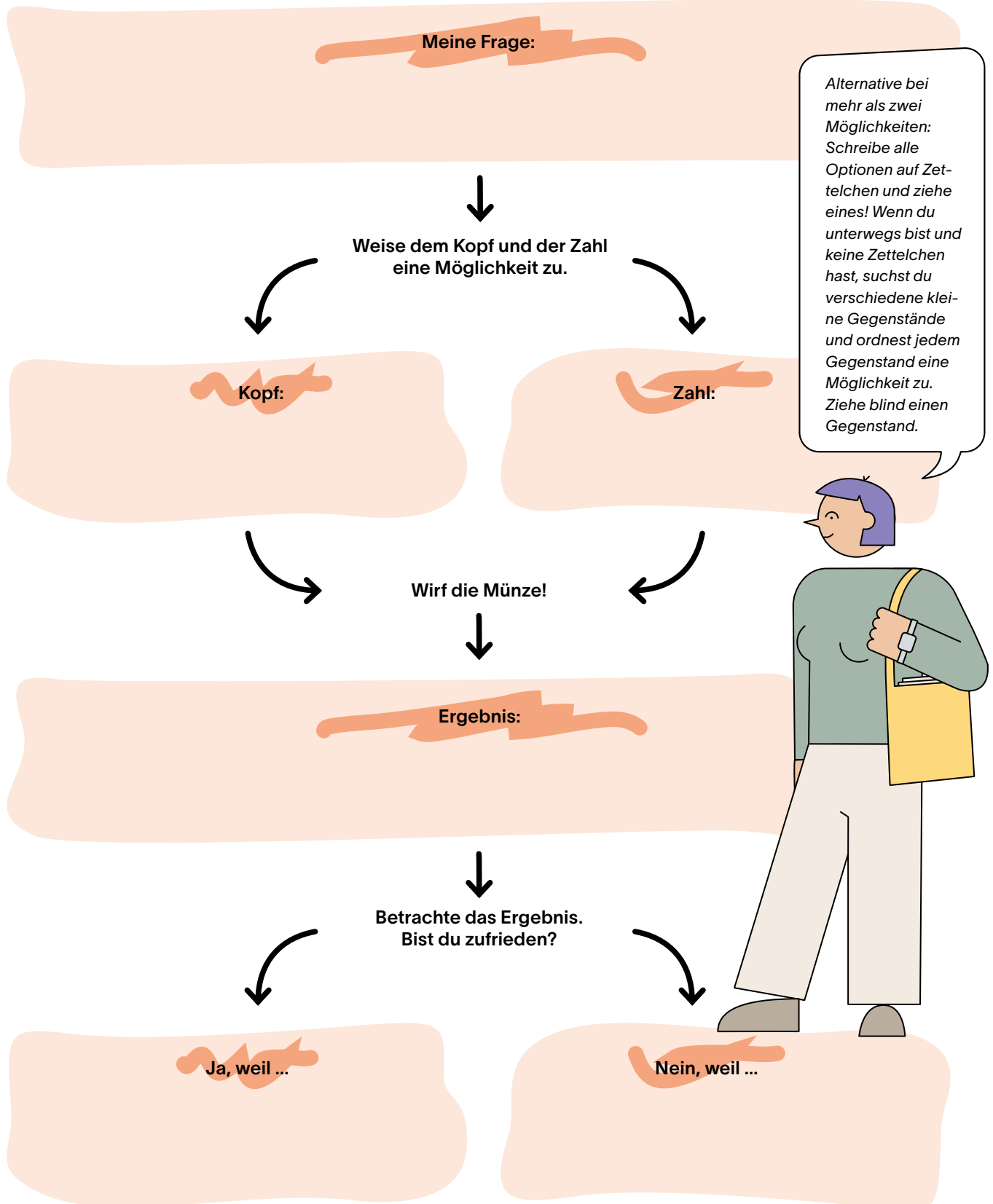
Wichtige Entscheidungen	Unwichtige Entscheidungen

*Tipp für die Zukunft:
Wende möglichst
wenig Zeit und Kraft
für die unwichtigen
Entscheidungen auf.
Dafür nutzt du die
Energie für die Ent-
scheidungen, welche
wirklich wichtig sind.*



Tipp #3: Münzwurf

Nimm eine Münze. Weise dem Kopf und der Zahl je eine Möglichkeit zu. Wirf die Münze und betrachte das Ergebnis.



Entscheidungen in deinem Leben

Ein persönlicher Rückblick

In deinem Leben hast du schon einige Entscheidungen getroffen. Welche Entscheidungen haben dich glücklich gemacht? Warum? Schreibe sie auf und sei stolz auf die positiven Entscheidungen. Führe die Liste weiter.

→

→

→

→

→

→

→

→

→

Das nehme ich mit!

Eine kurze Reflexion

In diesem Journal hast du dich vertieft mit Entscheidungen auseinandergesetzt. Dabei hast du drei Tipps kennengelernt, wie mit wichtigen und weniger wichtigen Entscheidungen umgegangen werden kann.

Kannst du dir vorstellen, einen der drei Tipps wieder zu verwenden? Kreuze an und begründe.

☐ Tipp #1: Entscheidungsplan

☐ Tipp #2: Einfach machen!

☐ Tipp #3: Münzwurf

Ja, weil ...

.....

.....

Kommt drauf an, weil ...

.....

.....

Nur, wenn ...

.....

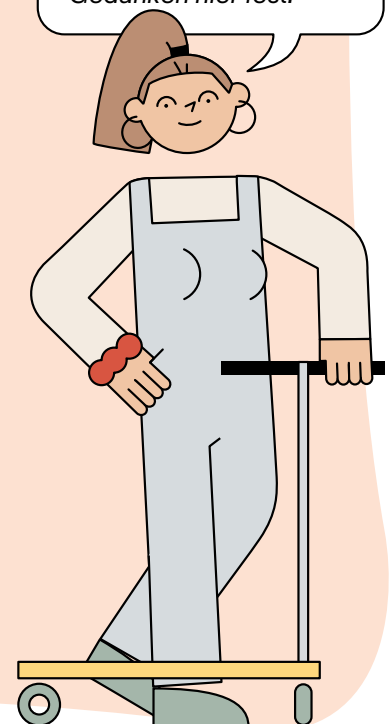
.....

Nein, meine Art, Entscheidungen zu fällen, ist ...

.....

.....

*Was nimmst du für dich
persönlich aus diesem
Journal mit? Halte deine
Gedanken hier fest.*



Impressum

Autorin: Claudia Füglistaller

Redaktion: Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21

Narrativ und inhaltliches Lektorat: Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Korrektur: Rotstift AG, Basel

Gestaltungskonzept: Heyday, Bern

Illustrationen: YK Animation Studio, Bern

Produktionsjahr: 2023

ResponsAbilita ist Teil des Kinder- und Jugendprogramms Free. Fair. Future. des Tabakpräventionsfonds (TPF) und wird durch diesen finanziert. Free. Fair. Future. verfolgt die Vision, dass Kinder und Jugendliche in der Schweiz ein Leben ohne Tabak und Nikotin führen. Free. Fair. Future. rückt Kinder und Jugendliche ins Zentrum und verändert deren Lebenswelten positiv. Das Programm bringt Organisationen, engagierte Menschen, Kinder und Jugendliche zusammen.

→ [freefairfuture.ch](https://www.freefairfuture.ch)

éducation21 ist das nationale Kompetenzzentrum für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Die Stiftung unterstützt die praxisorientierte Verankerung, Umsetzung und Weiterentwicklung von BNE in der Schule im Sinne eines Lern-, Lebens- und Arbeitsortes. éducation21 ist eine Fachagentur der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren (EDK).

→ www.education21.ch

@education21.ch: [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) | #e21ch #éducation21