

LQ - Lehrplan für Jahrgangsstufe 5

Thema und Zeit	Inhalte	zu erreichende Lebenskompetenzen	Std.-zahl	Me-dien	ab Jgst.	Verknüp-fungen
Meine Klasse (24 Std.)	Ich bin ich - und wer bist du?	Kontaktaufnahme, Kommunikation, erstes Kennenlernen neuer Mitschüler	2	LQO 1.01	5	
	Ich stelle dich vor	Kontaktaufnahme, ein einfaches Interview durchführen, jemanden vorstellen	1	LQO 1.02	5	
	Gemeinsames und Unterschiedliches	Kontaktaufnahme, etwas von sich erzählen, zuhören	1	LQO 1.03	5	
	Sich auf Verhaltensregeln einigen (1)	Über Verhaltensregeln nachdenken, sich auf Verhaltensregeln einigen	2	LQO 1.04	5	
	Über Verhaltensregeln nachdenken (2)	Erneut über die Bedeutung von Verhaltensregeln nachdenken, sie festlegen	1	LQO 1.05	5	
	Über Verhaltensregeln verhandeln (3)	Erneut über Verhaltensregeln nachdenken, sich auf Verhaltensregeln einigen	1	LQO 1.06	6	
	Fertigmacher und Aufbauer	Unterschiede und Auswirkungen von Fertigmachern und Aufbauern erfahren	2-4	LQO 1.07	5	
	Künstlerwerkstatt - Wir stellen aus Zeitungspapier ein Kunstwerk her	Erleben verschiedener kreativer Fähigkeiten in einer Gruppe, Förderung der Integration durch gemeinsames Planen und Handeln	1	LQO 1.08	5	
	Spielwerkstatt - Wir bereiten gemeinsam ein Spiel vor und spielen es	Förderung der Integration durch gemeinsame Planung und Kommunikation	1	LQO 1.09	5	
	Kreativwerkstatt - Was ist eine gute Klassengemeinschaft?	Förderung der Integration durch kreative Sprachideen und Kommunikation	2-4	LQO 1.10	5	
	Kooperationswerkstatt - Wir retten uns gemeinsam aus einer gefährlichen Lage (Rondura)	Förderung der Integration durch Kooperation und Kommunikation	1	1.11	5	

	Kooperationswerkstatt - Wir lösen gemeinsam ein mathematisches Rätsel (Eisenbahn)	Förderung der Integration durch Kooperation und Kommunikation	1	LQO 1.12	6	
	Kooperationswerkstatt - Wir lösen gemeinsam ein mathematisches Rätsel (Camdomur)	Förderung der Integration durch Kooperation und Kommunikation	1	LQO 1.13	7	
	Konstruktionswerkstatt - Wir konstruieren zusammen eine starke Brücke aus Stein	Förderung der Integration durch gemeinsames Planen und Handeln	1	LQO 1.14	5	
	Fundgrube - Ich erzähle über einen besonderen Gegenstand aus meinem Leben, den ich mitgebracht habe	Förderung der Integration	2	LQO 1.15	5	
			24			

Thema und Zeit	Inhalte	zu erreichende Lebenskompetenzen	Std.-zahl	Me-dien	ab Jgst.	Verknüpfungen
Stärkung des Selbstvertrauens (14 Std.)	Der dreibeinige Hocker des Selbstvertrauens	Modell des Selbstvertrauens kennen lernen und auf eigene Erfahrung übertragen	1	LQO 2.01	5	
	Erfolge stärken das Selbstvertrauen	Nachdenken über eigene Erfolge und Erstellen einer Erfolgscollage	1	LQO 2.02	5	
	Erfolge mit anderen teilen	Präsentation der Erfolgscollagen aus Thema 2.02	1	LQO 2.03	5	
	Hörst du mir überhaupt zu?	Kennzeichen und Auswirkungen schlechten Zuhörens erkennen, Merkmale guten Zuhörens erarbeiten, über Auswirkungen guten Zuhörens nachdenken	1	LQO 2.04	5	
	Hilfen für gutes Zuhören	Training guten Zuhörens	1	LQO 2.05	5	
	Ich finde dich toll!	Klare und unklare Botschaften unterscheiden, positive Rückmeldungen geben	1	LQO 2.06	5	

	Ich möchte Verantwortung übernehmen	Ideen sammeln, wo Schüler selbstständig Aufgaben und Verantwortung übernehmen können	2	LQO 2.07	5	
	Verantwortungsvolles Verhalten	Nachdenken über Verhalten und seine Erfolge	2	LQO 2.08	5	Primärprävention Tabak und Alkohol
	Werte sind Wegweiser	Auseinandersetzung mit Werten	2	LQO 2.09	5	
	Fünf Schritte zu guten Entscheidungen	Mögliche Folgen eigener Handlungen/ eigenen Verhaltens abschätzen können	2	LQO 2.10	5	
			14			

LQ - Lehrplan für Jahrgangsstufe 6

Thema und Zeit	Inhalte	zu erreichende Lebenskompetenzen	Std.-zahl	Me-dien	ab Jgst.	Verknüp-fungen
Mit Gefühlen umgehen (15 Std.)	Was ist das für ein Gefühl?	Erweiterung des Sprachschatzes im Wortfeld „Gefühle“	2	LQO 3.01	5/6	
	Gefühle darstellen/ beschreiben	Schulung der Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit	1	LQO 3.02	5/6	
	Unterschiedliche Gefühle entdecken	Gefühle können bei gleichen Ereignissen durchaus unterschiedlich sein	2	LQO 3.03	5/6	
	Alles im Eimer?	Einsicht in die Möglichkeit, auf das eigene Erleben und das Erleben anderer Einfluss zu nehmen, Förderung des Einfühlungsvermögens	2	LQO 3.04	5/6	
	Auf die Einstellung kommt es an	Eine Situation/ ein Problem von mehreren Seiten betrachten und durch eine positive Einstellung eine positive Entwicklung begünstigen	2	LQO 3.05	frühes tens 6	
	Was mich auf die Palme bringt	Ärgersituationen und körperliche Reaktionen auf Ärger erkennen, konstruktiven Umgang mit Ärger kennen lernen und trainieren	2	LQO 3.06	6	
	Drei Fragen bringen Klarheit	Klärende Kommunikation bei unangenehmen Gefühlen	2	LQO 3.07	6	
	Bei Stress einen kühlen Kopf behalten	Informationen über Stress und seine körperlichen Auswirkungen und Verhaltensweisen, die Stress reduzieren	2	LQO 3.08	6	
			15			

Thema und Zeit	Inhalte	zu erreichende Lebenskompetenzen	Std.-zahl	Me-dien	ab Jgst.	Verknüpfungen
Die Beziehung zu meinen Freunden (27 Std.)	Im Angebot: Freundschaft	Was bedeutet Freundschaft? Wann ist ein Mensch ein Freund?	2	LQO 4.01	6	
	Neue Freunde finden:	Wie kann ich neue Freunde finden? Welchen Einfluss haben Cliques?	2	LQO 4.02	7 (auch jünger evtl.)	
	Zusammen geht es besser	Erfahrungen mit Freundesgruppen austauschen und kritisch überdenken	2	LQO 4.03	6	
	Ich habe was falsch gemacht - und nun?	Wie sollen die anderen mit mir umgehen, wenn ich was falsch gemacht habe?	1	LQO 4.04	6	
	A Umgang mit Ärger 1	Kennen lernen und ausprobieren von Ich-Botschaften	1	LQO 4.05 A	6	Thema 3.07 als Vorbereitung
	B Umgang mit Ärger 2	Übung und Reflexion der überlegten Ich-Botschaft	1	LQO 4.05 B	6	
	C Umgang mit Ärger - Training	Training der überlegten Ich-Botschaften	2	LQO 4.05 C	6	
	Mit Gruppendruck gut umgehen	Im Zweifel eine verantwortliche Entscheidung treffen können	2	LQO 4.0	6/7	
	Sich selbstsicher behaupten	Wie sage ich nein? Eine selbstsichere Reaktion erkennen und üben	2	LQO 4.0	6/7	
	A Konflikte lösen ohne Streit 1	Konstruktive Konfliktlösung kennen lernen	2	LQO 4.0	6	
	B Konflikte lösen ohne Streit 2	Übung und Reflexion der Konstruktiven Konfliktlösung	3	LQO 4.0	6	
	C Konflikte lösen ohne Streit 3 - Training	Training der Konstruktiven Konfliktlösung	2	LQO 4.0	6	

	Ärgern, belasten, schikanieren	Nachdenken über belästigendes Verhalten und angemessenen Umgang damit	3	LQO 4.0	6	
	Wenn alle gegen mich sind - Mobbing	Möglichkeiten überlegen und besprechen, wie man auf Mobbing reagieren kann	1	LQO 4.0	6	
	Das Ende einer Freundschaft	Nachdenken über Reaktionen und den Umgang mit schwierigen Gefühlen	1	LQO 4.0	7/8	
			27			

LQ - Lehrplan für Jahrgangsstufe 7

Thema und Zeit	Inhalte	zu erreichende Lebenskompetenzen	Std.-zahl	Me-dien	ab Jgst.	Verknüp-fungen
Mein Zuhause (16 Std.)	Das ist meine Familie	Auseinandersetzung mit Familie allgemein, Präsentation der eigenen Familie	2	LQO 5.01	7	
	Einige Jahrzehnte zurück: Familie früher	Familie als Lebensform im Wandel wahrnehmen	2	LQO 5.02	7	
	Fundgrube: Familiensymbole	Förderung von Verständnis und Respekt vor eigenen/ vor fremden Familien	1	LQO 5.03	7	
	Familienleben	Reflexion eigener Erfahrungen mit Familie, Entwicklung einer Zukunftsvision	2	LQO 5.04	7	
	Kommunikation in der Familie	Kommunikation in der Familie	2	LQO 5.05	7	
	A Konflikte konstruktiv lösen 1	Die Methode der Konstruktiven Konfliktlösung auch für mögliche häusliche Konflikte als hilfreich erleben und Kompromisse schätzen lernen	2	LQO 5.06 A	7	Thema 4.08
	B Konflikte konstruktiv lösen 2	Übung und Reflexion der Konstruktiven Konfliktlösung in der Familie	3	LQO 5.06 B	7	
	Streitsachen - Familienbande	Einen Sachtext mit Tipps zum Umgang mit Problemen lesen und reflektieren	2	LQO 5.07	7	
	Gemeinsame Unternehmen mit den Familien (optional)	Lehrer, Schüler, Eltern machen Familienausflug, Fahrradtour, einen Grillnachmittag, einen Nachmittag in der Schulküche	-	LQO 5.08	5	
			16			

Thema und Zeit	Inhalte	zu erreichende Lebenskompetenzen	Std.-zahl	Me-dien	ab Jgst.	Verknüp-fungen
Ich entscheide für mich selbst (23)	Werte beeinflussen meine Entscheidung	Austausch und Überprüfung eigener Werte im Vergleich zu Werten anderer	1	LQO 6.01	7	
	Kritisch denken, überlegt entscheiden	kritisches Denken üben und einen klaren Standpunkt einnehmen	2	LQO 6.02	7	
	Brainstorming „Sucht und	Sammeln von Vorwissen zu Sucht und Suchtmitteln	1	LQO	6/7	

Suchtmittel“			6.03		
Wenn ich traurig bin,...	Über eigenes Verhalten im Umgang mit Ärger, Einsamkeit, Trauer, Wut nachdenken und wie man sich in solchen Situationen Entlastung verschaffen kann	2	LQO 6.04	6/7	
Sucht hat immer eine Geschichte	Auslöser von Sucht - Was brauchen Menschen, um nicht süchtig zu werden?	2	LQO 6.05	7	
Worum geht's hier eigentlich?	Unerwünschte Angebote mit „IKEA“ prüfen und ggf. ablehnen	2	LQO 6.06	6/7	Thema 4.06
Sag einfach Nein - Gar nicht so einfach!	Verschiedene Arten trainieren, wirksam Nein zu sagen	2	LQO 6.07	6/7	
Was habe ich denn mit Sucht zu tun?	Sich bewusst werden, wie aus kompensatorischem oder ausweichendem Verhalten Gewohnheit, Abhängigkeit oder Sucht entstehen kann	1	LQO 6.08	7	
Widersprüchliche Botschaften	Widersprüche zwischen Werbebotschaften und Tatsachen erkennen/ verstehen	1	LQO 6.09	6/7	
Was die Werbung verschweigt	Unterschiedliche Werbetechniken erkennen und kritisch überprüfen	2	LQO 6.10	7	
Der erstaunliche Balanceakt des Körpers	Erkennen, wie zum optimalen Funktionieren unseres Körpers alle Organe gebraucht werden und deswegen gesund erhalten werden sollen	1	LQO 6.11	7	
Mach doch mal Theater	Kreative Auseinandersetzung mit Gruppendruck und eigenem Standpunkt	6	LQO 6.12	7	
		23			

LQ - Lehrplan für Jahrgangsstufe 8

Thema und Zeit	Inhalte	zu erreichende Lebenskompetenzen	Std.-zahl	Me-dien	ab Jgst.	Verknüp-fungen
Ich weiß, was ich will (20 Std.)	Wann ist man erwachsen?	Erfahrungsaustausch über die Frage „Wann ist man erwachsen?“	1	LQO 7.01	8/9	
	Ziele: ein kleiner Blick in die Zukunft	Über Zukunftsziele, deren Planung und Verwirklichung nachdenken	2	LQO 7.02	8	
	Menschliche Wegweiser	Sich mit persönlichen Vorbildern auseinandersetzen und deren Bedeutung für das eigene Leben reflektieren	2	LQO 7.03	8	
	Man nehme... - Zutaten zum Erfolg	Erfahrungen anderer, erwachsener Menschen zu Erfolgen erkunden	2	LQO 7.04	8	
	Fünf Schritte zum Ziel	Eine Strategie kennen lernen, Ziele in einzelne Schritte zu zerlegen, um sie leichter zu erreichen	2	LQO 7.05	8	
	Kurzfristige und langfristige Ziele	Ein eigenes kurzfristiges/ langfristiges Ziel mithilfe der „Fünf Schritte zum Ziel“ konkret planen	2	LQO 7.06	8	
	Gemeinsam geht es leichter	Über seine Ziele mit anderen sprechen und überlegen, wie man einander Mut machen und unterstützen kann	1	LQO 7.07	8	
	Probiert - nicht geklappt - also noch mal!	Die Bedeutung der inneren Einstellung für den Umgang mit Rückschlägen und Enttäuschungen kennen lernen	1	LQO 7.08	8	
	Wünsche und Werte	Auseinandersetzung mit verschiedenen Standpunkten/ Wünschen und Werten	2	LQO 7.09	7/8	
	So könnte es gewesen sein: „Lebenserinnerungen“	Nach einer Imagination schreiben die Schüler fiktive „Lebenserinnerungen“ aus der Sicht fünfzehn bis zwanzig Jahre nach der Schulentlassung	1	LQO 7.10	8/9	
	Zum Abschluss: Ein Tag zum Feiern	Abschluss von LQ: Eine Feier mit den Schülern vorbereiten und durchführen, Spiele, Essen, Trinken, Kochen, ...	4	LQO 7.11	8/9	
			20			