

Unterrichtsimpuls I

zur Graphic Novel MISSION MIZZI:

Miro findet ihren Weg – über Zukunft, Stress und Mut (1 EH)

Ziel:

Schüler:innen erkennen, was sie im Alltag und bei der Berufswahl stresst, welche Gefühle damit verbunden sind und was ihnen hilft, mit Druck und Unsicherheit umzugehen – inspiriert durch Miro und Mizzi.

Einstiegsgespräch:

Anfangsszene Miro fühlt sich gestresst – viele Erwartungen an sie, aber sie hat keinen Plan von der Zukunft. (Seite 5: Miro ist überfordert mit Schule und Zukunftentscheidungen (z.B.: Botschaft Plakate)

Woran merkt man, dass Miro gestresst ist?

Was stresst euch? Wie geht es euch, wenn ihr an eure Zukunft denkt?

Welche Gefühle kann das auslösen?

Gefühle erkennen:

Arbeitsauftrag: „*Wenn ich an meine Zukunft denke, fühle ich ...*“

Schüler:innen notieren für sich 2 – 3 Gefühle (z. B. Unsicherheit, Druck, Hoffnung, Freude, ...).

Eigene Ressourcen entdecken:

Vergleich: *Was hilft Miro? Was hilft mir?*

Seite 18: Miro spricht mit Mizzi über ihre Überforderung. Diese bestärkt sie, an sich zu glauben.

Seiten 22 – 24: Miro sitzt im Bus, kommt zur Ruhe und entwickelt Ideen für ihre Zukunft, möchte über den Tellerrand schauen und erkennt, dass man gemeinsam stärker ist.

Sammeln von Hilfe-Strategien: Achtsamkeit (kurz durchatmen, Pause machen), Dankbarkeit (sich an etwas Positives erinnern), Stärkenblick (Was kann ich gut, das mir hilft?), Verbundenheit (Hilfe annehmen, mit jemandem reden)

Schüler:innen schreiben ihre individuelle Strategie auf ein Post-it und kleben es an einen für sie sichtbaren Ort: „*Wenn alles zu viel wird, hilft mir ...*“

Abschluss

Seiten 19 – 20: Zitat Mizzi: „*Schaut aufeinander. Solidarität heißt, sich gegenseitig zu bestärken.*“

Gemeinsames Sammeln: *Wie können wir uns gegenseitig bestärken?*