


Dieses Logbuch gehört:

Nur
für dich!

LOG BUCH^{*} LËTZERBURG^{xx}

^{*} das Logbuch — Ein Logbuch ist ein Tagebuch für Schiffe. Der Kapitän  schreibt darin alle wichtigen Beobachtungen und Ereignisse auf.

^{xx} Lëtzebuerg — Das ist der Name von Luxemburg auf luxemburgisch.



Hier kannst du ein Foto einkleben, dich zeichnen oder beschreiben. Wie du willst.

— Impressum

— **Herausgeber:** Maison de l'Orientation,
Service de Coordination de la Recherche et de l'Innovation
pédagogiques et technologiques (SCRIPT),
Zentrum für politisch Bildung (ZpB)

— **Mit der Unterstützung von:** Service de l'intégration
et de l'accueil scolaires (SIA)

— **Kontakt:** info@zpb.lu

— **Konzept:** Bundeszentrale für politische Bildung/bpb
(www.bpb.de)

— **Überarbeitung für Luxemburg:** SIA, ZpB

— **Gestaltung und Illustration:**
Leitwerk. Büro für Kommunikation, Köln,
www.leitwerk.com

— **Urheberrechte:** Text und Illustrationen sind urheberrechtlich
geschützt. Der Text kann in Schulen zu Unterrichtszwecken
vergütungsfrei vervielfältigt werden.

Kostenloser Download: www.zpb.lu

2. Auflage, 2024

ISBN: 978-99959-1-489-9

N° interne (SCRIPT): NII3616

Die Herausgeber übernehmen keine Haftung für
die Inhalte externer Webseiten.

Dieses Buch gehört dir!
Es ist (fast) wie ein Tagebuch.

DU schreibst dieses Buch und NUR DU liest es!

- Schreib, so lange und so oft du willst.
- Schreib, wo du willst:
Zuhause, in der Schule, im Park...
- Schreib in so vielen Sprachen,
wie du willst!
- Denk über dich und dein Leben nach!
Denk über Luxemburg nach.

FOR ME
من أجلي

Для меня

برای من

FÜR MICH.

Power moi

给我的

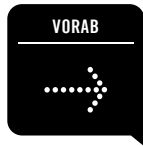
给我的



— **Tipp:** So kannst du dein Logbuch schützen:

- in deiner Sprache schreiben,
- ein sicheres Versteck finden,
- selbst entscheiden, ob jemand eine Seite lesen darf.

— **Hinweis der Redaktion:** Für Lehrer gibt es Begleitmaterial, das man unter
www.zpb.lu herunterladen kann.



Mein eigenes Titelblatt

Wie könnte dein eigenes Logo* aussehen?

 Zeichne es!

Nimm dafür deinen Vornamen, deine Anfangsbuchstaben oder einen Fantasie-Namen.

Oder finde ein Zeichen oder ein Bild, das zu dir passt!

Zum Beispiel steht ein Löwe für Mut, ein Weg für eine weite Reise ...

Beginn mit einer einfachen Zeichnung. Du kannst später an deinem Logo weiterarbeiten.

Ein Logo braucht oft sehr viel Zeit, bis es ganz fertig ist.

Wenn du magst, zeichne dein Logo auf alles, was dir gehört: deine Hefte, deine Bücher, dein Tagebuch ...

— Tipp: Du kannst die Titelseite nach hinten falten, dann ist diese Seite dein Titelblatt.

* das Logo — ein Zeichen, das für etwas steht, zum Beispiel eine Firma, eine Person oder ein Produkt.



So funktioniert das Logbuch!

- Schreiben
- malen oder zeichnen
- Bild einkleben
- sprechen mit anderen Personen (wenn du magst)
- ein Kreuz machen
- Aktivität außerhalb des Logbuchs
- nachdenken
- Wenn sehr starke Gefühle kommen, die du nicht möchtest, dann klapp das Logbuch zu und mach später weiter. Atme tief aus. Gefühle kommen und gehen wieder.

Schau dich in deiner Umgebung um.
Was siehst du? Was hörst du?
Was fühlst du? Benenne je 5 Dinge.

Oder sprich mit Freunden und Familie, Lehrern , Erziehern oder einem Psychologen * darüber.

Wörter mit Sternchen*

Diese Wörter werden unten auf der Seite erklärt.

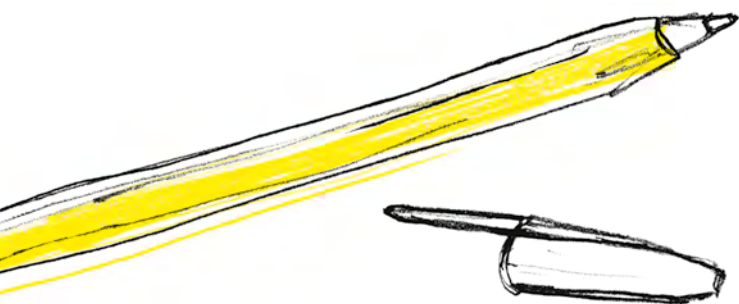
- Das ist das Zeichen für alle Menschen:
Mann, Frau und das ganze Genderspektrum.
Beispiel: Freunde = Freunde und Freundinnen

Auf verschiedenen Seiten stehen dir Audio-Übersetzungen auf Arabisch, BCMS, Chinesisch, Englisch, Farsi, Französisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Tigrinya und Ukrainisch zur Verfügung.

Der QR-Code (auf der Seite unten) zeigt dir, ob es eine Übersetzung zur Seite gibt.

Wenn du Hilfe brauchst, um dich durch dieses Logbuch zu arbeiten, oder wenn du ein Wort oder einen Satz nicht verstehst, dann frage bitte um Unterstützung. Du kannst, zum Beispiel, deinen Lehrer , einen Freund , einen Mitschüler oder einen Nachbarn um Hilfe bitten.

Du kannst auch Online-Übersetzer oder Wörterbücher verwenden.



SO
GEHT'S!

Welches Datum ist heute?
Schreib es auf.

Wo bist du gerade?
Schreib es auf.

Wie geht es dir heute?
Mach dort ein Kreuz auf der Linie.
Mach zum Beispiel das Kreuz
weit links, wenn du sehr entspannt
bist. Oder ganz rechts, wenn du
dich nicht gut fühlst.

Scanne diesen QR-Code
um die Übersetzungen der
Aktivität zu hören.

17.12.2022

Datum



Luxemburg

Ort



Gefühle



Wer bin ich?

Was dir gefällt und was dir nicht gefällt, verändert sich. Es zeigt, wer du gerade bist. In ein paar Monaten kannst du diese Seite noch einmal ausfüllen und sehen, was sich geändert hat.

 Schreib auf, was dir einfällt:

Diese Dinge mag ich gerade:

Apps/Spiele



Diesen Film



Diese Mode



Das bringt mich zum Lachen:



Das mache ich gerade gern:



Das ist gerade ganz wichtig für mich:



Dies gefällt mir gerade nicht:



Hier kannst Du ein Foto von dir einkleben!

Tipp: Du kannst einfach ein Handyfoto in einem Geschäft (zum Beispiel: Supermarkt) ausdrucken. Das geht schnell, einfach und ist günstig.

Diese Musik



Und...



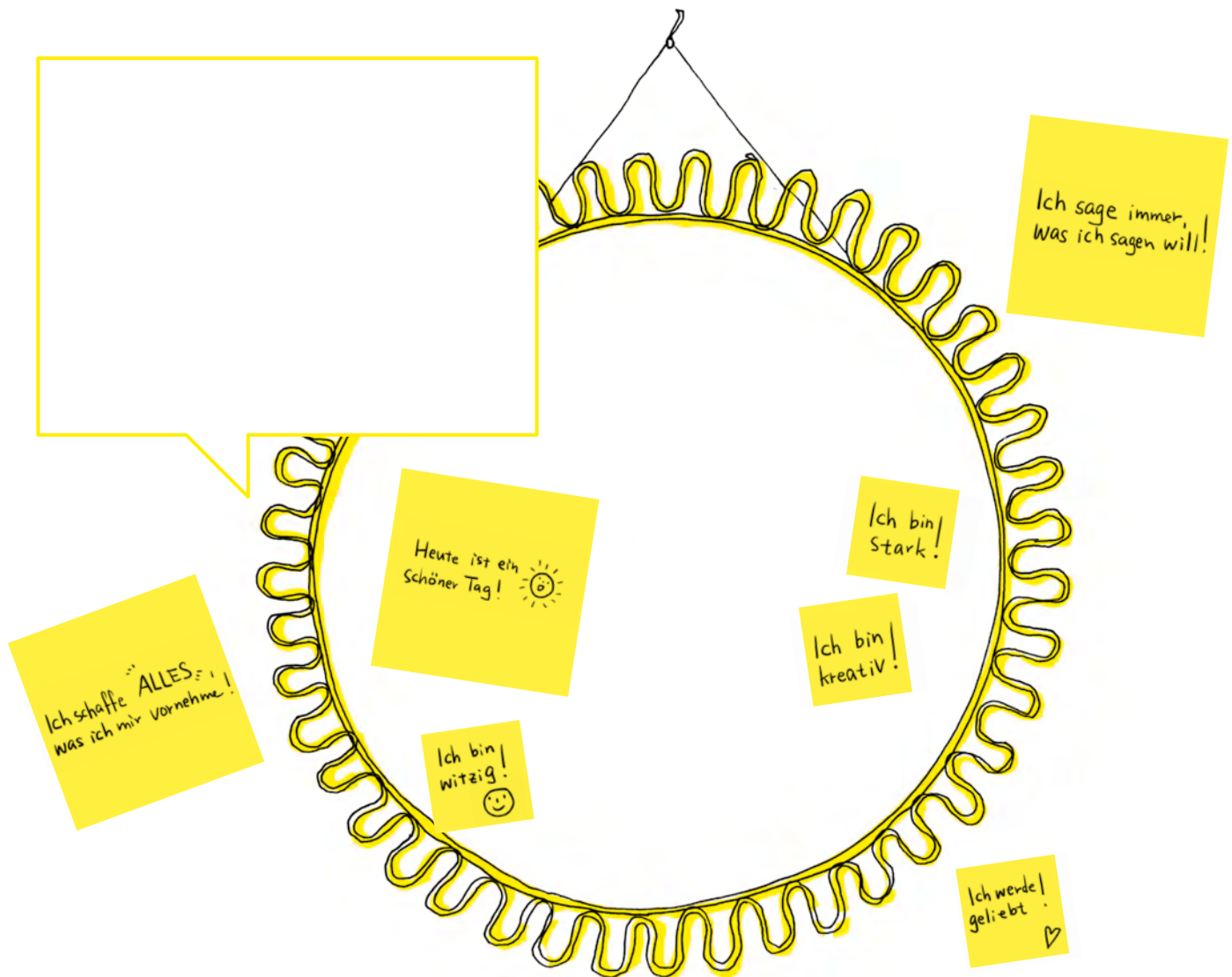
Ich bin toll!

Positive Aussagen helfen, dich besser zu fühlen, dich zu motivieren und dein Selbstwertgefühl zu stärken. Wie geht das?

Wiederhole die Aussagen in Gedanken oder sprich sie laut aus. Mach das am besten an einem ruhigen Ort und so lange, wie du möchtest oder bis es dir wieder besser geht.

Welcher dieser Sprüche gefällt dir am besten?

✎ Kennst du noch Sprüche, die dich motivieren können? Schreib sie auf.

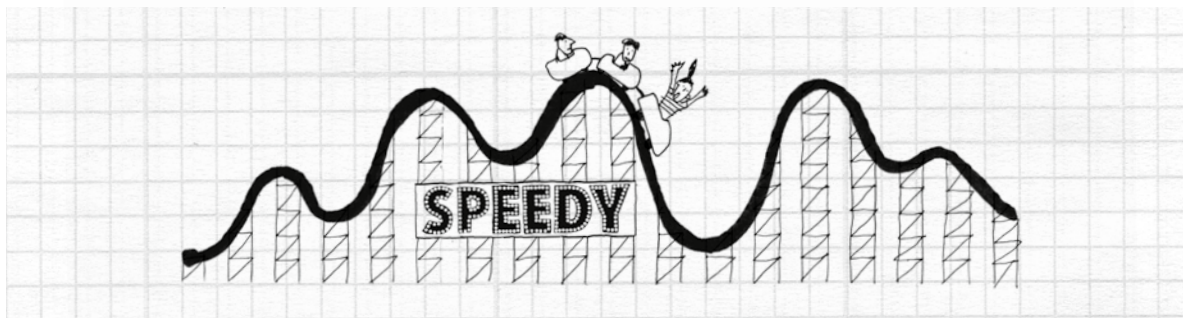


— **Tipp:** Diese Übung hilft dir besonders gut und stärkt dich in besonderer Weise, wenn du sie jeden Tag gleich nach dem Aufstehen machst.

— **Tipp:** Wenn du das nächste Mal ängstlich, traurig, genervt oder gestresst bist, kannst du dir deine Aussage still oder laut aufsagen.

Achterbahn der Gefühle

Manche Tage sind wie eine Achterbahn. Es geht hoch und runter. Du fühlst dich gut, dann schlecht, dann wieder gut... Kennst du das?



🧠 Denk an so einen Tag! Denk an verschiedene Situationen!

✍️ Zeichne von diesem Tag eine Achterbahn und mach für jede Situation ein Kreuz ✕



✍️ Schreib über diesen Tag!

— Tipp: Wenn du fühlst, dass du unten bist, dann denk daran, dass es immer wieder nach oben geht. Vielleicht bist du morgens ganz unten, weil du müde bist. Dann hast du ein gutes Frühstück und es geht dir schon besser. Vielleicht verpasst du den Bus und fühlst dich schlecht. Dann aber siehst du deine Freunde ☺ in der Schule und es geht dir gut. Dann bist du oben.

😞 Wenn sehr starke Gefühle kommen, die du nicht möchtest, kannst du etwas dagegen tun. **Klapp das Logbuch zu** und mach später weiter. Atme tief aus. Gefühle kommen und gehen wieder. Schau dich in deiner Umgebung um. Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du? Benenn je 5 Dinge. Oder sprich mit Freunden ☺ und Familie, Lehrern ☺ Erziehern ☺ oder einem Psychologen ☺* darüber.

* Der Psychologe ☺ — ein Psychologe ☺ kennt sich sehr gut mit Gefühlen aus und hilft dir, wenn es dir schlecht geht. Du kannst mit ihm ☺ über deine Probleme und Gedanken sprechen. Er ☺ darf niemandem davon erzählen. Das nennt man berufliche Schweigepflicht.

Datum



Ort





Gefühle



Wie geht es mir?

Wie fühlst du dich?

Kreise alle passenden Wörter ein!

 Beschreibe oder male  eine Situation,
die bei dir starke Gefühle auslöst.

Ich fühle mich ...

frustriert

sicher

Ich habe Langeweile.

froh

müde

Ich schäme mich.

erschöpft

gestresst

mutig

konzentriert

unzufrieden

fit

Ich bin voller Energie.

einsam

hilflos

beleidigt

enttäuscht

schockiert

begeistert

stark

unsicher

optimistisch

Datum



Ort



Gefühle

Wie geht es mir?

hoffnungsvoll

unglücklich

zufrieden

unwohl

ungeduldig

Ich mache mir Sorgen.

neugierig

verliebt

glücklich

eifersüchtig

dankbar

entspannt

wütend

stolz

Ich habe Spaß.

Ich habe Angst.

Ich bin voll Hass.

genervt

durcheinander

traurig

überrascht

Sieh dir diese Seite nach ein paar Wochen wieder an.

Was hat sich verändert?

Schreib einen neuen Text oder mal ein neues Bild.

☹ Wenn sehr starke Gefühle kommen, die du nicht möchtest, dann **klapp das Logbuch zu** und mach später weiter.

Atme tief aus. Gefühle kommen und gehen wieder.

Schau dich in deiner Umgebung um. Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du? Benenne je 5 Dinge.

Oder sprich mit Freunden ☺ und Familie, Lehrern ☺, Erziehern ☺ oder einem Psychologen ☺ darüber.



Ich liebe dich

✎ Schreib „Ich liebe dich“ in so vielen Sprachen, wie du kannst!
Wie das in anderen Sprachen klingt, entdeckst du hinter den QR-Codes.

Handwriting practice area with dotted lines for writing the phrase "Ich liebe dich".

Example of the phrase written in blue cursive: *Ich liebe dich*

Decorative graphic featuring a large yellow heart with a black outline, surrounded by several smaller yellow hearts.

💬 Tausch dich mit Freunden ☞ aus!
Wer kennt die gleichen Sprachen wie du? Wer bringt dir den Satz in einer neuen Sprache bei?
Wem kannst du den Satz in einer neuen Sprache beibringen?

.....
Datum



.....
Ort

😊 ○ ○ ○ ○ ○ ☹️
Gefühle



Hier ist es schön

Wie sieht ein schöner und entspannter Ort für dich aus?

Lies dir die Geschichte langsam und ruhig durch. Es ist nicht wichtig, dass du jedes Wort verstehst.

Du kannst dir die Geschichte auch in deiner Sprache vorlesen lassen. Wenn du möchtest, schließ dabei die Augen.

Stell dir vor, du stehst mitten auf einer großen, grünen Wiese.

Es ist ein sonniger, warmer Tag.

Ein paar Wolken ziehen am Himmel vorbei.

Auf der Wiese stehen ein paar Bäume, die Schatten geben.

Die Wiese ist weich und angenehm kühl.

Es ist ganz ruhig, nur ein paar Vögel hörst du singen

und leise die Blätter der Bäume rascheln.

Ein kleiner Bach fließt an der Wiese vorbei.

Du siehst kleine Fische darin schwimmen.

*Du riechst frisches Brot, das auf einer kleinen Decke
neben dir liegt.*

*Du schließt die Augen, spürst die Sonne in deinem Gesicht
und fühlst dich vollkommen entspannt und glücklich.*

☞ Wie sieht der Ort aus, an dem du dich entspannt und glücklich fühlst?

✎ Schreib eine Geschichte über deinen Ort oder ✍ zeichne ihn.

— **Tipp:** Wenn du das nächst Mal sehr gestresst bist, dann kannst du die Augen schließen und an diesen Ort denken.

.....
Datum



.....
Ort



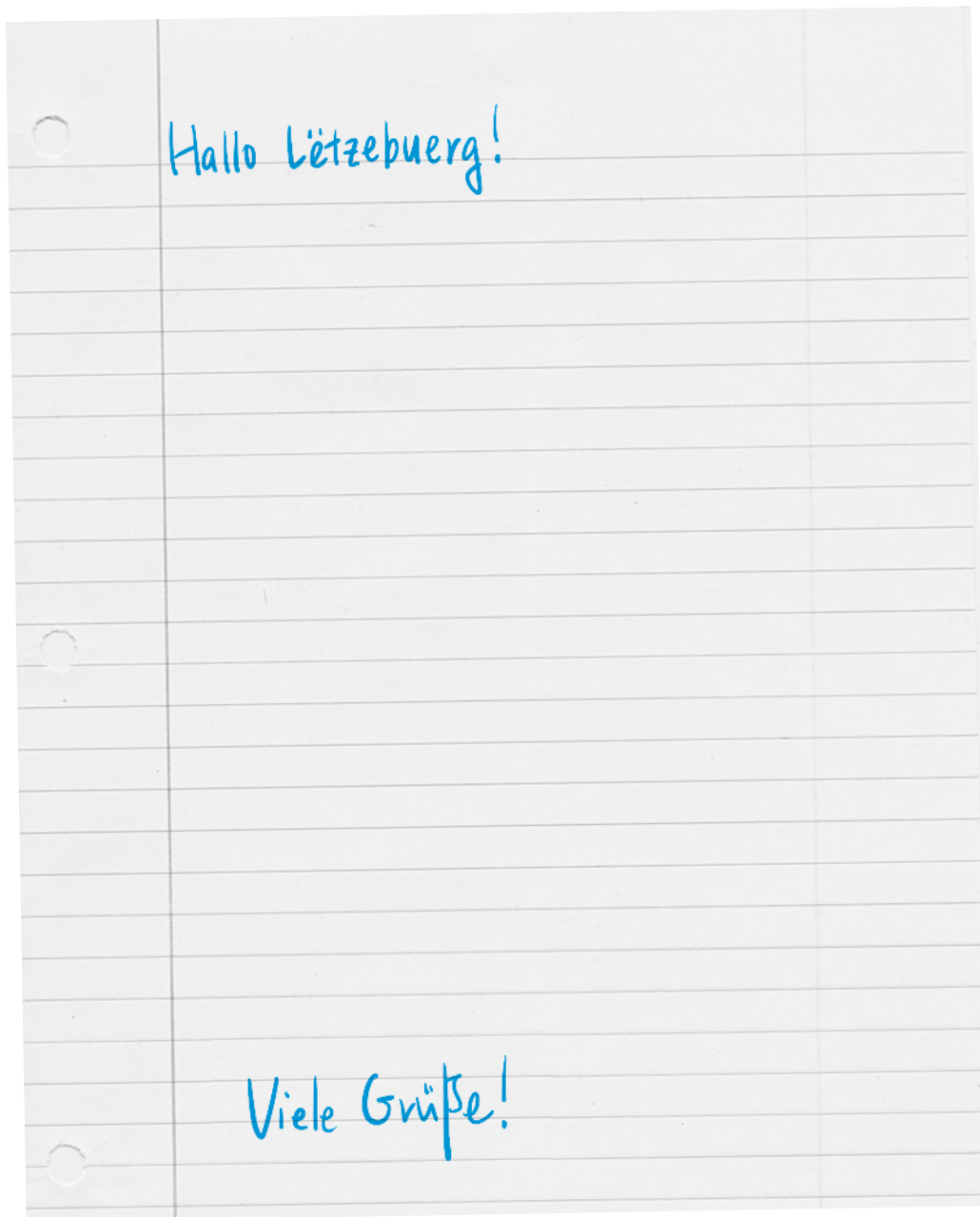
.....
Gefühle



Hallo Lëtzebuerg

💬 **Erinnere dich:** Wie war das, als du in Luxemburg (Lëtzebuerg) angekommen bist? Die ersten Tage? Was hast du gesehen? Was hast du gehört? Was hast du erlebt und gefühlt? Was hast du gerochen?

✍️ **Schreib einen Brief!** Schreib alles auf, was dir einfällt, und stell auch Fragen an Luxemburg!



Hallo Lëtzebuerg!

Viele Grüße!

💭 **Überleg:** Wer könnte dir antworten?

Vielleicht sprichst du jemanden an, der schon länger in Luxemburg lebt oder hier aufgewachsen ist.

.....
Datum



.....
Ort



Gefühle

Jemand an meiner Seite

Manchmal hat man einen Termin zu dem man nicht allein gehen will, zum Beispiel zur Bank, zum Arzt, zur Gemeinde. In Luxemburg darfst du eine Vertrauensperson zu Terminen mitnehmen.

 Da will ich jemanden mitnehmen:

.....

.....

.....

 Diese Person nehme ich mit:

.....

.....



 Bei dieser Frage, brauche ich Hilfe:

.....

.....

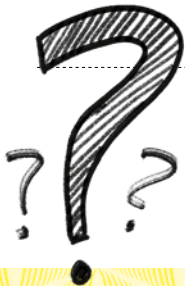
.....

.....


.....

.....

.....



— Tipp: Hier kannst du nachfragen:

 Kreuze an, welche Organisation du kontaktieren willst.

- ☐ Office national de l'accueil – ONA
www.ona.gouvernement.lu
- ☐ Guichet Info Migrants
www.asti.lu/guichet-info-migrants
- ☐ Planning Familial
www.pfl.lu

Datum



Ort



Gefühle



GEH AUF ENTDECKUNG!

► Entscheide, was du machen möchtest:

— Deine Mission

Mach etwas Kreatives mit einem guten Freund ♀:
Dreht einen kurzen Clip, macht eine Fotokollage...



— Deine Mission

Schreib einem guten Freund ♀ eine SMS oder eine Postkarte.



— Deine Mission

Koch für einen guten Freund ♀ ein Essen.



— Deine Mission

Mach einen Ausflug mit einem guten Freund ♀.



* die Mission — ein besonderer Auftrag, eine besondere Aufgabe.

Datum



Ort



Gefühle

Angst!

Angst zu haben, ist normal und sogar wichtig.
Ohne Angst achten wir nicht auf Gefahren. Dann laufen wir zum Beispiel auf die Straße und schauen nicht nach den Autos.

Manchmal haben wir Angst, obwohl keine Gefahr da ist.
Diese Angst muss besiegt werden.

☁ Überleg: Wovor hast du Angst?

✍ Schreib es kurz auf:

Was machst du gegen die Angst?

✍ Schreib es auf. Zum Beispiel: mit jemandem darüber reden, Sport machen, Musik hören ... :

Etwas gegen die Angst zu tun, ist gut,

- weil die Angst dann schneller vorbei geht.
- weil die Angst ganz weg geht.
- weil du stärker wirst.

Was möchtest du das nächste Mal machen, wenn die Angst kommt?

✍ Schreib es auf:



☹ Wenn sehr starke Gefühle kommen, die du nicht möchtest, dann **klapp das Logbuch zu** und mach später weiter.

Atme tief aus. Gefühle kommen und gehen wieder.

Schau dich in deiner Umgebung um. Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du? Benenn je 5 Dinge.

Oder sprich mit Freunden ♀ und Familie, Lehrern ♀, Erziehern ♀ oder einem Psychologen ♀ darüber.



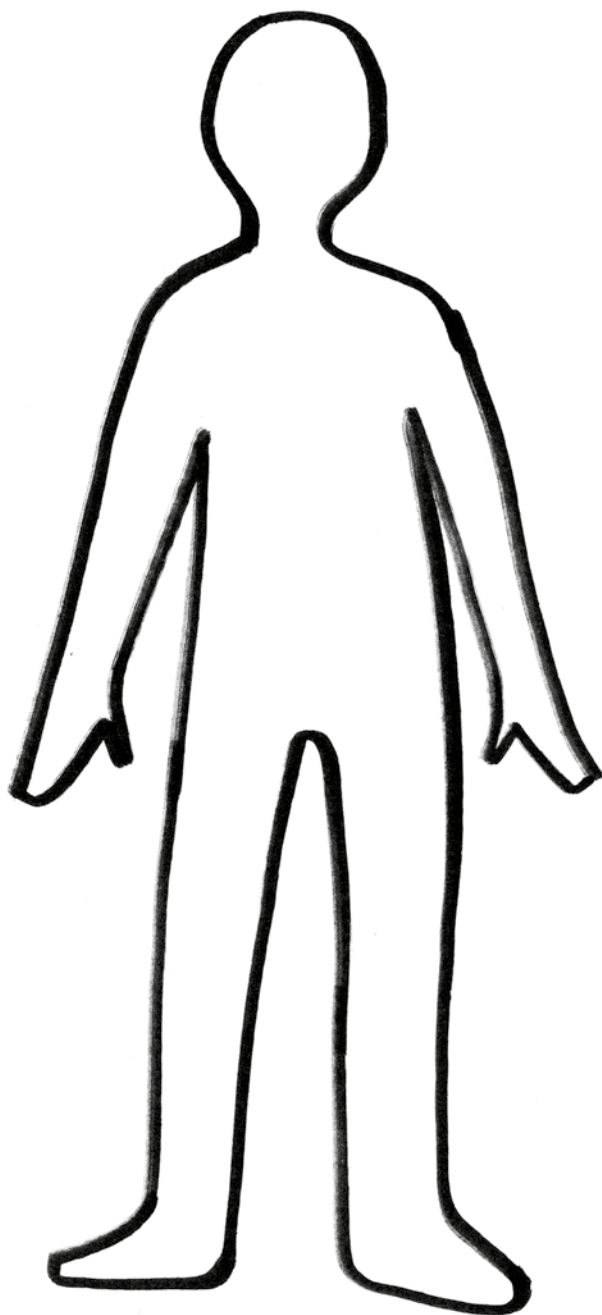
Alle meine Sprachen

💬 Denk an alle Sprachen, die zu dir gehören und die in deinem Leben wichtig sind.

Es ist egal, wie gut du sie kannst. Sprachen bilden Brücken zwischen Menschen.

Welche Sprache möchtest du noch lernen?

✍ Mal alle deine Sprachen in diesen Körper hinein. Gib jeder Sprache eine andere Farbe. Es ist ganz egal, wie gut du die Sprache kannst. Diese Übung kannst du in ein paar Monaten wiederholen. Dann ist der Körper vielleicht bunter.


☐

Farbe Sprache

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Möchtest du mit jemandem über dein Bild sprechen?
Mit wem?

💬 Stellt euch gegenseitig eure Bilder vor.

— Tipp:

Es gibt viele Sprachkurse in Luxemburg:
www.llo.lu und
www.biergerpakt.zesummeliewen.lu.

Datum



Ort



Gefühle

Ich kümmere mich um mich

✕ Kreuze an: Wie geht es dir gerade?

☐ prima ☐ gut ☐ naja ☐ nicht so gut ☐ schlecht ☐

☁ Stell dir ruhig öfter mal die Frage. Dein körperliches und geistiges Wohlergehen sind wichtig.
Ein geregelter Alltag kann dir dabei helfen. ✎ Beschreibe deine Gewohnheiten.

ESSEN



Das habe ich heute Morgen gefrühstückt:

.....

Das habe ich heute getrunken:

.....

Anzahl meiner täglichen Mahlzeiten:

BEWEGEN



Das mache ich im Alltag:

.....

.....

.....

SCHLAFEN



So viele Stunden schlafe ich:

So viele Stunden Schlaf brauche ich:

SPRECHEN

Wenn du traurig, wütend oder gestresst bist, kann Sprechen helfen, damit es dir besser geht. Dann kannst du mit deinen Freunden ☿, deiner Familie, oder Psychologen ☿ sprechen.

Diesen Personen vertraue ich mich an:

.....

.....

.....

.....

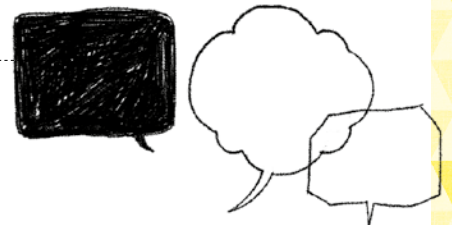
.....

— **Tipp:**

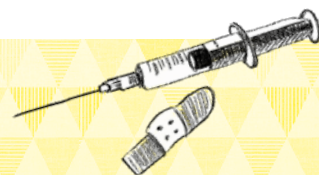
In deiner Schule findest du zum Beispiel einen Psychologen ☿ im Service psycho-social et d'accompagnement scolaires (SePas).

SePAS
Service psycho-social et d'accompagnement scolaires

Außerhalb der Schule gibt es auch Psychologen ☿ im Centre de consultation (CePAS). www.cepas.lu in Luxemburg-Stadt, 28, rue Philippe II.



Wenn du krank bist oder Schmerzen hast, kannst du zum Arzt ☿ gehen.
In Luxemburg hat jeder ☿ das Recht, medizinisch versorgt zu werden.



.....
Datum



.....
Ort

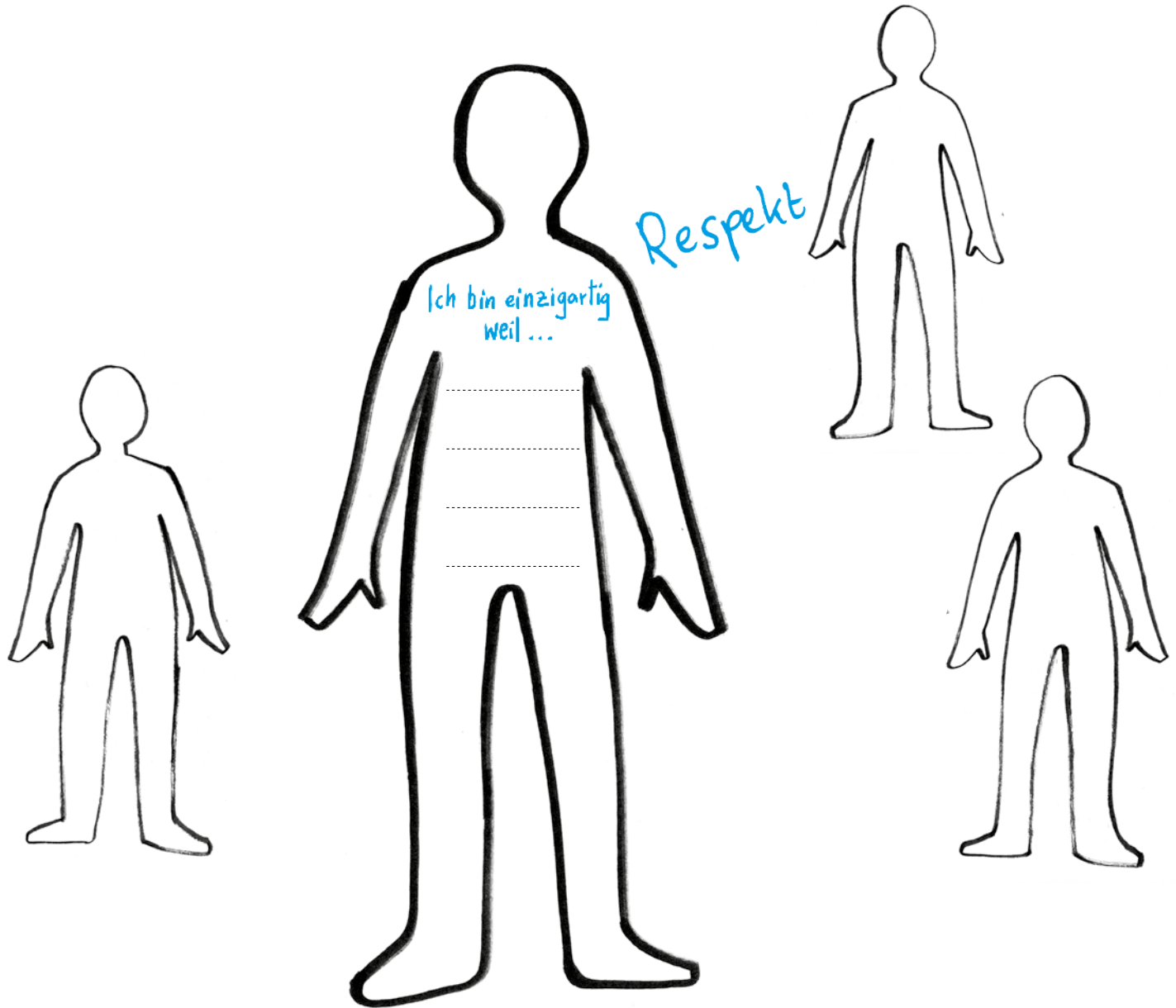


Gefühle

Ich bin einzigartig*

Jeder Mensch ist einzigartig und jeder Mensch ist gleich viel wert. Das steht in der Menschenrechtserklärung.**
Deshalb verdient jeder Mensch Respekt.***

✎ Schreib in den Körper hinein, was dich einzigartig macht.



✎ Schreib jetzt um deinen Körpermitte herum, was du tust oder unterlässt, um andere zu respektieren.

* einzigartig — einmalig, gibt es nur einmal auf der ganzen Welt

** Die Menschenrechtserklärung sagt, dass es egal ist, wo ein Mensch herkommt, wie alt er ist, welches Geschlecht er hat. Jeder Mensch ist gleich viel wert, egal, ob er arm ist oder reich, welche Religion er hat, wie er aussieht oder was er gemacht hat.

*** der Respekt — eine Haltung, mit der du zeigst, dass du jemanden achtest

.....
Datum



.....
Ort




Gefühle

Ich darf mich beschweren!

Hast du dich einmal in Luxemburg ungerecht behandelt gefühlt? Du hast verschiedene Möglichkeiten, dich zu beschweren. Du kannst einen Brief schreiben oder persönlich mit den Menschen über dein Anliegen* sprechen.

In der Schule kannst du dich beschweren: bei deinem Klassensprecher, dem Régent*, dem Schülercomité oder der Schulleitung.*

Außerhalb der Schule kannst du dich bei dem Bürgermeister deiner Stadt, der Polizei, dem Parlament oder dem Ombudsman* beschweren.*

 Schreib einen Beschwerde-Brief!

Wo möchtest du dich beschweren?

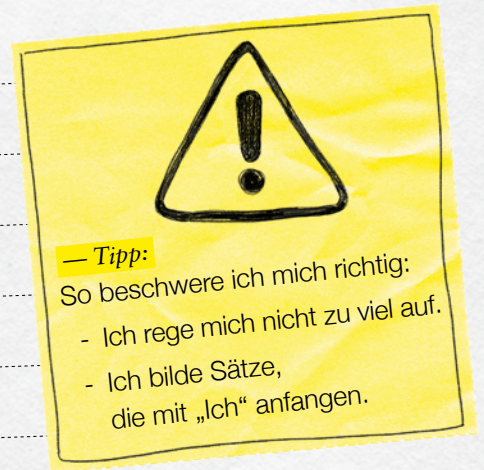
Wer war da?

Was ist passiert?

Was war ungerecht?

Was hättest du dir gewünscht?

Was ist dein Vorschlag zur Verbesserung?



* das Anliegen — etwas liegt einem am Herzen, etwas ist ganz wichtig. Ein Anliegen kann eine Frage, eine Bitte oder ein Wunsch sein.

** der Ombudsman — nimmt Beschwerden über das Verhalten von Behörden und öffentlichen Einrichtungen entgegen, die mit dem Staat oder der Gemeinde verbunden sind.

Datum



Ort



Gefühle



Was brauche ich wirklich?

Was brauchst du für ein glückliches Leben?

✕ Kreuz an:

Wieviel hast du jetzt davon?

✎ Mal die Sterne aus:

★ = wenig ★★★★★ = viel

Wie war es in dem Land, aus dem du kommst?

☐ **genug zu essen und trinken**



☐ **Schutz und Sicherheit**
zum Beispiel: ein sicherer Schlafplatz, eine Wohnung, Arbeit oder Schule



☐ **Familie**



☐ **Freunde**



☐ **Chance, dass sich meine Wünsche erfüllen**



☐ **Ausbildung / Arbeit**



.....



✎ Was fehlt in der Liste?

.....

💬 Tausch dich mit Freunden darüber aus, was dein Leben glücklich macht.



Dein Herz schlägt schneller, wenn du eine bestimmte Person ☹️ siehst?
Du möchtest viel Zeit mit der Person verbringen? Du bist verliebt?

Was machst du? Wie flirtest du?

Beispiele:

Ich mache der Person ein Kompliment.

Ich schreibe der Person auf schönem Papier einen Brief.

Ich schenke der Person am Valentinstag (jedes Jahr am 14. Februar) etwas, zum Beispiel eine Blume.

Ich lade die Person zum Eisessen ein.

Ich like alles, was die Person online postet.

Sammle Beispiele!

✍️ Schreib sie hier auf!



💬 Tausch dich auch mit Freunden ☹️ darüber aus! Welche Flirt-Tipps haben sie?

Manchmal möchte die Person, die dir gefällt, ihre Ruhe haben.

Wenn jemand nicht an Flirten interessiert ist, musst du das respektieren.

Datum



Ort



Gefühle



Wie gehe ich mit Stress* um?

✎ Was macht dir Stress? Schreib es hier auf!

.....

.....

✎ Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du Stress hast?

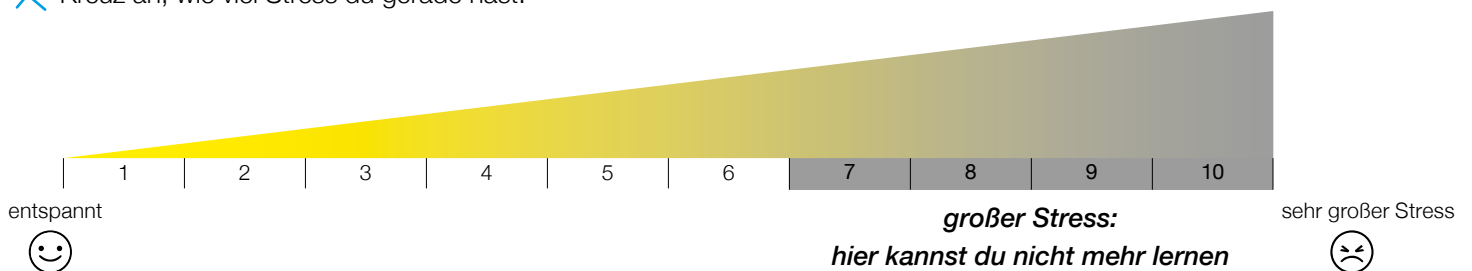
.....

.....

Jeder Mensch hat manchmal Stress. Das ist normal und kann sogar helfen. Zum Beispiel kannst du wegen einer Prüfung Stress haben. Dann hilft der Stress, dass du dich gut vorbereitest.

Manchmal wird der Stress zu groß. Dann kannst du zum Beispiel nicht mehr lernen. Du musst erst etwas tun, damit der Stress kleiner wird.

✕ Kreuz an, wie viel Stress du gerade hast:



✕ Kreuz an, was du schon gegen **Stress** machst oder gerne mal ausprobieren möchtest.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Zeit verbringen mit Menschen, die du liebst | <input type="checkbox"/> dich ablenken mit einem Buch oder einem Film |
| <input type="checkbox"/> Sport machen oder spazieren gehen | <input type="checkbox"/> kalt das Gesicht waschen, wenn der Stress ganz groß ist |
| <input type="checkbox"/> Die Augen schließen und zehnmal tief ein- und ausatmen | <input type="checkbox"/> die Aktivität „Hier ist es schön“ machen und dir vorstellen, du wärst an diesem Ort |
| <input type="checkbox"/> ausschlafen | <input type="checkbox"/> mit Freunden ☿ über den Stress sprechen |
| <input type="checkbox"/> die Aktivität „Mein starker Gedanke“ machen und die Karte über deinem Arbeitsplatz aufhängen | <input type="checkbox"/> Hilfe suchen, zum Beispiel beim SePAS in der Schule, oder beim CePAS außerhalb der Schule |
| <input type="checkbox"/> über den Stress schreiben | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Zeit für eine Pause nehmen | |
| <input type="checkbox"/> Musik hören | |

* der Stress — Belastung, Druck durch Probleme

.....
Datum



.....
Ort



Gefühle



Das nervt!

Was nervt dich? ✎ Schreib 10 Dinge auf!

Was nervt dich am meisten?

Kreis es ein!

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

💬 Tausch dich mit Freunden ✎ aus! Was haben sie geschrieben?

— **Tipp:** Listen kannst du auch für andere Dinge machen: Aufgaben, Wünsche ...

.....
Datum



.....
Ort



Gefühle

Mein Welten*-Diplom

 Schreib dir selbst ein Diplom!

Denk an alles, was du schon erlebt hast, geschafft hast, erreicht hast!

Denk an alles, was du weißt und kannst! Wenn diese Übung dir schwerfällt, dann stell dir vor, was eine Person, die dich gut kennt, über dich sagen würde.

Beispiele: Ich habe Kindern in Marokko Arabisch beigebracht. / Ich kann Ukulele spielen. / Ich kann gut zuhören. / Ich weiß, was die Wolken über das Wetter sagen. / Ich kann das beste Kabuli kochen. / Ich weiß, wo es ... gibt. / Ich habe viel Trauriges überwunden. / Ich habe schon eine Deutschprüfung geschafft.



WELTEN-DIPLOM



<p><i>Das kann ich gut:</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><i>Das habe ich erlebt:</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><i>Das weiß ich:</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><i>Das habe ich geschafft:</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

.....

Datum

.....

Deine Unterschrift



* Welten, die Welt — Du hast in deinem Leben schon viele Welten kennengelernt: die Welt deiner Familie, die Welt deiner Freunde, die Welt der Schule, die Welt der Behörden...

.....

Datum



.....

Ort








Gefühle

Meine Meinung ist wichtig

„Jede Person hat das Recht auf freie Meinungsäußerung.“

Charta der Grundrechte der Europäischen Union*, Artikel 11

Dieses Recht gilt auch in Luxemburg, online und offline.

Du darfst deine Meinung sagen, solange du niemandem damit schadest.

In welcher Situation wurdest du ...

... nach deiner Meinung gefragt?

.....

.....

... **nicht** nach deiner Meinung gefragt?

.....

.....

In welcher Situation hast du deine Meinung ...

... frei geäußert?

.....

.....

... verschwiegen?

.....

.....

Hast **du** mit deiner Meinung schon einmal jemanden **traurig** oder **wütend** gemacht?

.....

.....

Hat **jemand** dich schon einmal mit seiner ☹️ Meinung **traurig** oder **wütend** gemacht?

.....

.....

— **Tipp:**

Auf der Seite des Europaparlaments findest du den Text der Charta für Grundrechte in verschiedenen Sprachen: www.europarl.europa.eu > Das Parlament > Demokratie und Menschenrechte

Nicht nur auf
Deutsch, sondern
z. B. auch auf
Maltesisch und
Rumänisch

* Charta der Grundrechte der Europäischen Union — dieser Text garantiert die Rechte der Menschen, die in der Europäischen Union leben.



Meine Mission* 2: Ich entdecke meinen Wohnort

Wer wohnt neben dir? Im Zimmer neben dir? In der Wohnung neben dir? Im Haus neben dir?

► Geh hin und sag „Hallo“!

☞ Überleg: Was kann in deiner Umgebung unternommen werden? Gibt es Vereine für Sport und Musik? Gibt es ein Theater oder ein Museum?



— Tipp:

Wenn du ins Theater oder Museum gehen möchtest, muss das nicht mehr als 1,50€ kosten. Es gibt einen Kulturpass, den du an verschiedenen Orten abholen kannst. Mehr Informationen auf: www.kulturpass.lu.

KULTURPASS

* die Mission — ein besonderer Auftrag, eine besondere Aufgabe

Datum



Ort



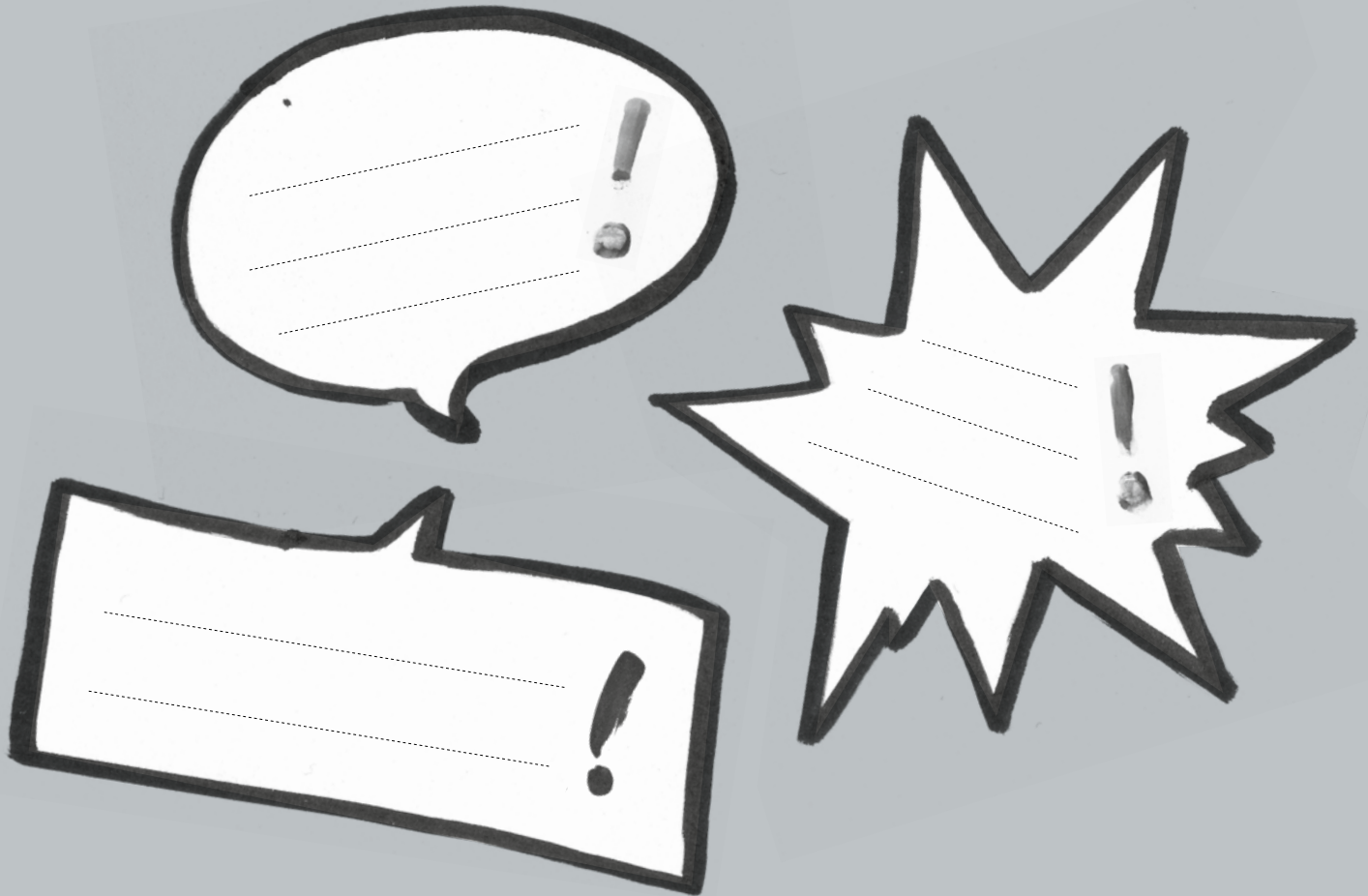
Gefühle

Blöde Sprüche – weg damit!

☁ Welche blöden Sprüche machen dich wütend, traurig oder klein? Denk kurz nach.

✍ Du kannst diese Sprüche in die Sprechblasen schreiben.

Du musst sie niemandem zeigen!



Wie hast du auf diese Sprüche reagiert?

☐ Ich habe nichts gesagt.

☐ Ich habe geantwortet: „ “

☐ Ich bin weggegangen.

☐

✍ Wie hast du dich gefühlt?

.....

.....

✂ Schneid die Seite heraus.

🗑 Und wirf sie weg!

Mach auf Seite 25 weiter!

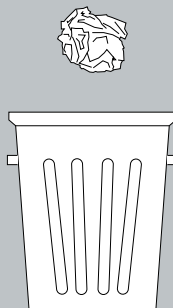
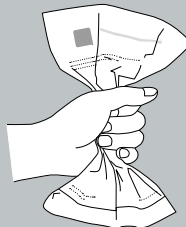
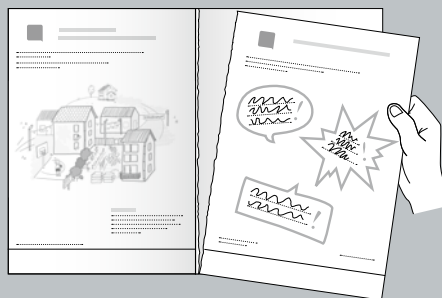
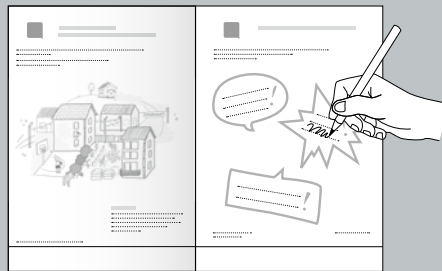
Datum



Ort



Gefühle



.....
Datum




.....
Ort





.....
Gefühle


Blöde Sprüche – das hilft!


Du hast die blöden Sprüche weggeworfen.

 Wie fühlst Du dich jetzt?

 Wer kann dir bei blöden Sprüchen helfen? (in der Schule, Freunde*?)

 Überleg: Wie kannst du auf blöde Sprüche reagieren?

 Schreib es hier auf!

 Tausch dich mit Freunden* darüber aus! Du kannst dich gemeinsam mit deinen Freunden* gegen Mobbing und Diskriminierungen* einsetzen.

— **Tipp:** Wenn du Probleme mit Cybermobbing oder Diskrimination hast, kannst du dich an die Helpline von BEE SECURE wenden:
www.bee-secure.lu/de/helpline.



In der Schule kannst du dich an den SePAS wenden.
Außerhalb findest du Hilfe beim CePAS: www.cepas.lu
Du kannst auch beim Kinder- und Jugendtelefon anrufen: 116 111.



* die Diskriminierung — wenn jemand benachteiligt oder herabgesetzt wird

Datum



Ort



Gefühle

Die Stadt meiner Träume

Wie möchtest du mit deinen Freunden ☺ und deiner Familie leben?

✍ Zeichne die Stadt deiner Träume!

💬 Überleg: Was gefällt dir an einer luxemburgischen Stadt, was in dem Land, aus dem du kommst?



💬 Tausch dich mit Freunden ☺ über eure Städte aus!

.....
Datum



.....
Ort



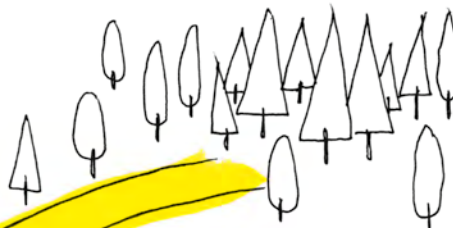
Gefühle

Jobben* – arbeiten

✍ Schreibe alle Arbeiten auf, die du schon in deinem Leben gemacht hast.

Hast du diese Arbeit freiwillig gemacht oder nicht?

Wurdest du für diese Arbeit bezahlt oder nicht?



Das hat mir an den Jobs gefallen:
zum Beispiel Menschen helfen,
im Team an einem Projekt arbeiten...

.....

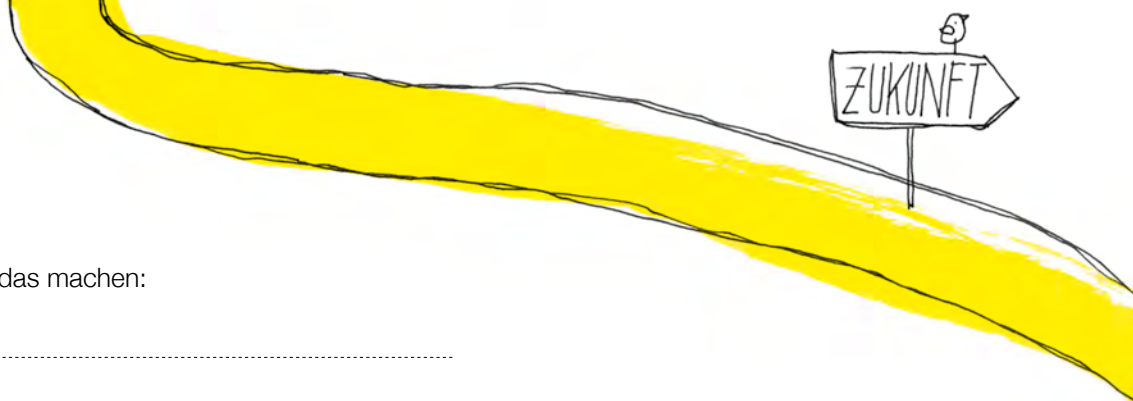
.....

Das hat mir nicht gefallen:

zum Beispiel früh aufstehen, schlechte Bezahlung...

.....

.....



In der Zukunft möchte ich das machen:

.....

* jobben — neben der Schule arbeiten, um ein bisschen Geld zu verdienen, zum Beispiel in den Ferien oder am Wochenende.

Du kannst zum Beispiel als Babysitter* arbeiten, Nachhilfe geben, in einem Restaurant oder Geschäft jobben.

In Luxemburg darf man das ab 15. Es gibt den Mindestlohn. Das heißt, dass man für seine Arbeit eine bestimmte Summe bekommen muss.

Datum



Ort



Gefühle



Hier habe ich Familie und Freunde ♀♂

Wo auf der Welt hast du Freunde ♀♂ und Familie?

✍ Zeichne es in die Weltkarte. Benutz für jede Person eine eigene Farbe.

✍ Schreib zu jeder Person, was sie gerne mag oder gut kann.

Beispiel: „Tante Maryam in Kanada liebt Filme und kann gut Geschichten erzählen.“



.....
Datum



.....
Ort



Gefühle



Hier habe ich Familie und Freunde ♂♀

— **Tipp:** Vermisst du Menschen und weißt nicht, wo sie sind?
Dann kann dir das Rote Kreuz (Croix Rouge) beim Suchen helfen.
Mehr Informationen findest du auf www.tracetheface.org



☹ Manchmal machen Gedanken an die Familie traurig.
Wenn du gerade nicht daran erinnert werden möchtest,
dann **klapp das Logbuch zu** und mach später weiter.

.....
Datum



.....
Ort



Gefühle

Meine Mission* 3

Du und ich

Ein Mensch, der ganz anders ist als du. Wer könnte das sein?



Was hast du dabei gefühlt?
Schreib es auf!

 Schreib es auf!

Datum



Ort



Gefühle

Das ist Luxemburg für mich

Welche Wörter gehören für dich zu Luxemburg? Umkreise die Wörter.

Regeln **WALD** sozial **HAUSTIERE** Regen
BEI ROT NICHT ÜBER DIE STRASSE GEHEN *Gesetze*
Chambre des Députés **EIS** **OFFENE GEBÄUDE**
 Lange Arbeitszeiten **ERNST** *wenig Kinder*
IN RESTAURANTS ESSEN *Bier* viele Kirchen
 Zug fahren *stille Menschen* **KNIDDELEN**
NETTE LEUTE **KALT** Luxemburger Grillwurst
 Menschen leben allein **MOSCHEEN** *Tram*
VIELE SPRACHEN *Alkohol* Großherzogtum
Urlaub **BANKEN** Stress *Euro* **FREIHEIT**
IN EINER SCHLANGE WARTEN *Freundlichkeit*
 Fußball **SPARSAM** *Auto* **SPASS** Reichtum


Was fällt dir noch ein? ✎ Schreib es hier auf!

💬 Tausch dich mit Freunden 🗣️ aus!

💭 Überleg: Hat sich dein Bild von Luxemburg verändert, seitdem du hier bist?


Was will ich später werden?






Stell dir vor, welchen Beruf du in 5 bis 10 Jahren ausüben wirst. Was interessiert dich?

 Schreibe, male oder klebe deine Ideen hierhin:



Damit du dein Ziel erreichen kannst, brauchst du die richtige Ausbildung. Bei deiner Entscheidung können verschiedene Menschen dich beraten.

 Kreuze an. Mit diesen Leuten habe ich schon gesprochen:

- ☐ Eltern/Erzieher  ☐ Régent 
- ☐ Mitarbeiter  aus dem SEPAS –
Service psycho-social et d'accompagnement scolaires
- ☐ Mitarbeiter  aus der Cellule d'orientation deiner Schule
- ☐ Mitarbeiter  aus der Maison de l'orientation

— Tipp: Die Mitarbeiter  aus der Maison de l'orientation können dich beraten.
Adresse: 29, rue Aldringen,
L-1118 Luxembourg /
Telefon: +352 80 02 81 81

 **MAISON DE L'ORIENTATION**
Deng Schoul. Däi Beruff. Deng Zukunft.



.....
Datum



.....
Ort




Gefühle



Was will ich später werden?

In der Sekundarschule kannst du eine Sektion oder Ausbildung wählen mit den Fächern, die dir wichtig sind. Später kannst du eine professionelle Ausbildung oder ein Brevet de technicien supérieur (BTS) machen oder eine Universität besuchen.

 Schreibe deine Stärken auf. Was kannst du besonders gut?

Passen diese Stärken zu deinem Berufswunsch?

Welche Stärken möchtest du gerne weiter entwickeln?

 Kreuze an.

- ☐ Sprachkenntnisse:
- ☐ Wissenschaftliche Fächer:
- ☐ Umgang mit anderen Menschen:
- ☐ Informatische Kenntnisse:
- ☐ Handwerkliche Kenntnisse:
- ☐ Ökonomisches Wissen:
- ☐
- ☐

Wenn du praktische Erfahrung in einem Beruf sammeln möchtest, kannst du ein Praktikum machen.





— Tipp:

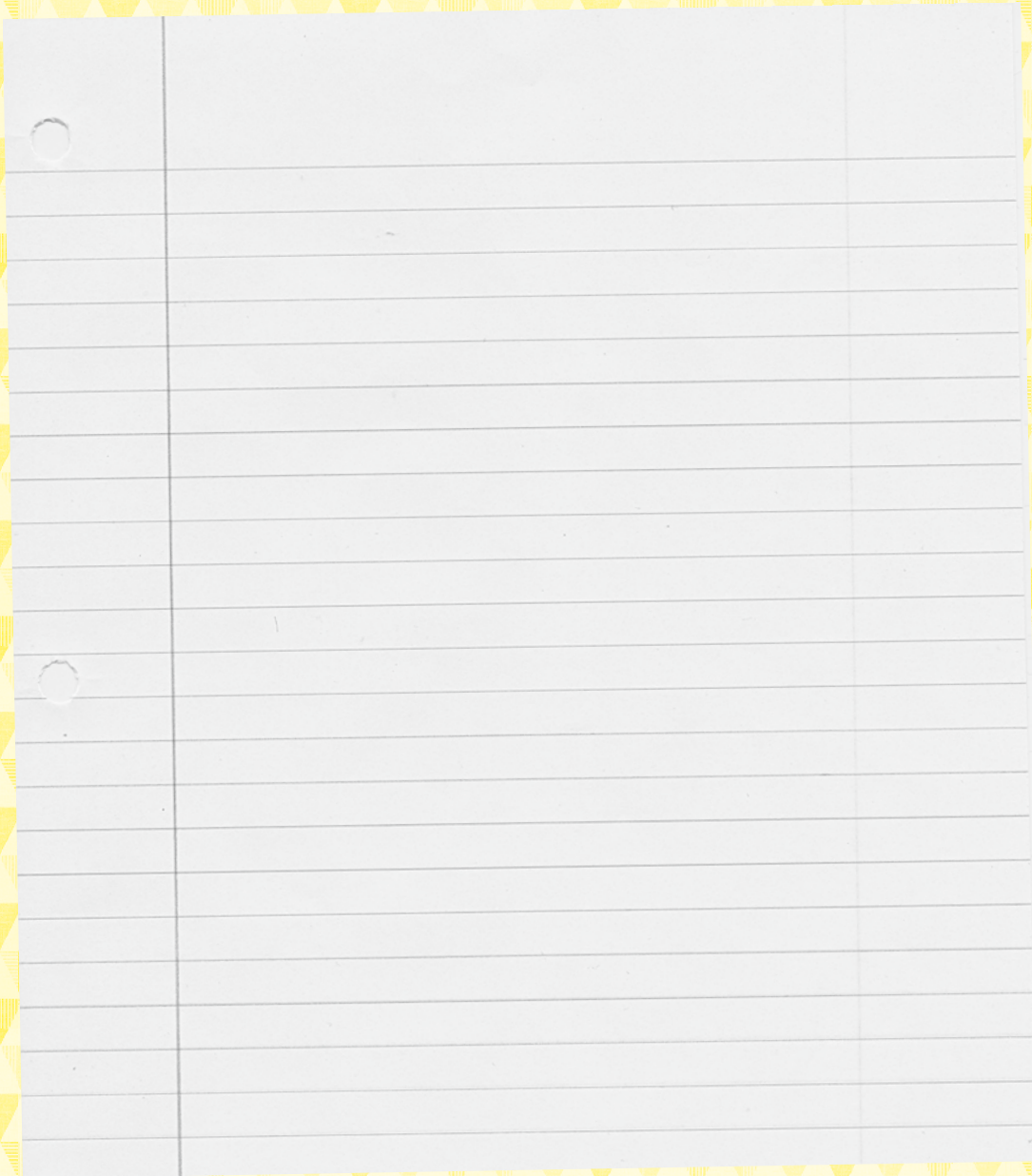
Auf der YEP-Schoulfoire kannst du dich über Schulangebot, Berufe und Ausbildungen informieren. Du findest Informationen über das Studieren und finanzielle Unterstützungen auf www.mengstudien.lu





Schule im Test

Welche Probleme gibt es an deiner Schule oder in deinem Sprachkurs?

 Schreib eine Liste oder  zeichne die Probleme.



 Vergleich deine Liste mit der der anderen.

 Überlegt gemeinsam: An welchen Problemen könnt ihr etwas ändern?
Was könnt ihr tun? Mit wem könnt ihr darüber sprechen?

.....
Datum



.....
Ort



Gefühle

Fun Facts Lëtzebuerg

Welche Behauptung über Luxemburg stimmt, welche nicht?

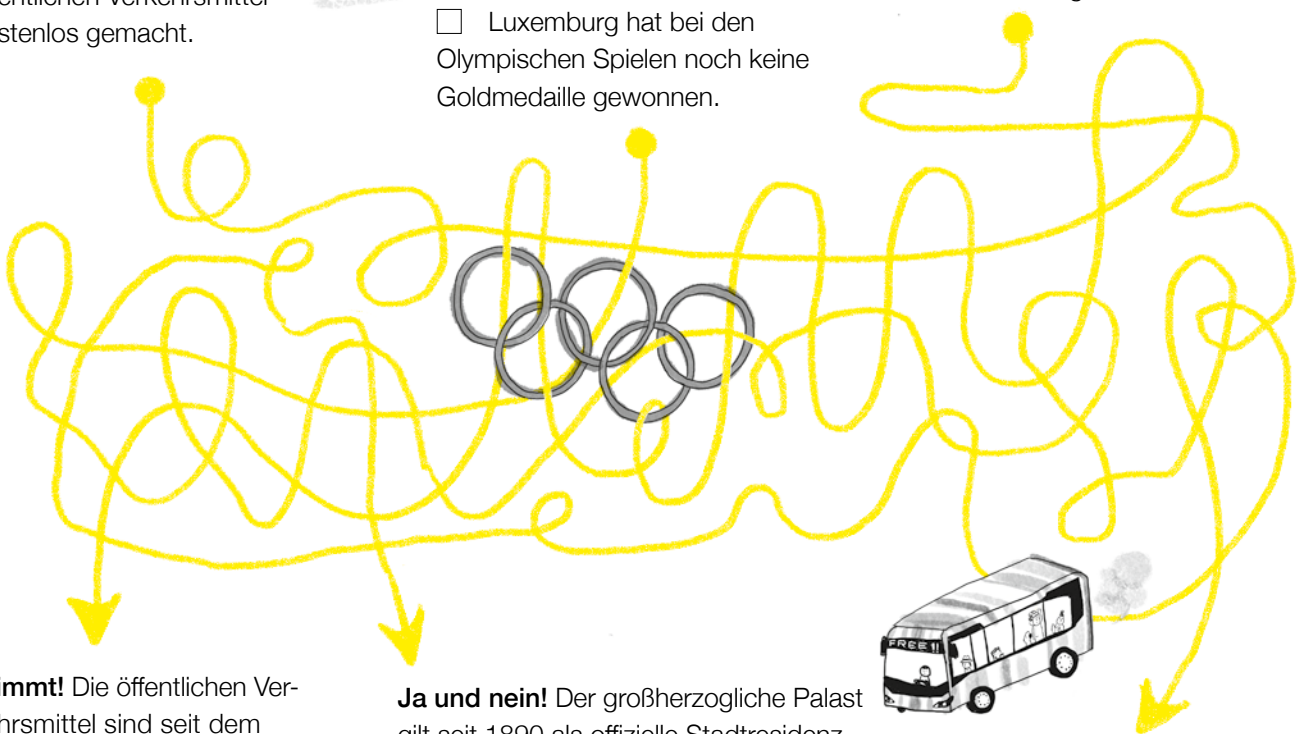
✕ Kreuze an, was deiner Meinung nach richtig ist. Folge dem Weg zu der Auflösung.
Hast du herausgefunden, welche Behauptung falsch war?

☐ Luxemburg hat 2020 als erstes Land der Welt alle öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos gemacht.



☐ Luxemburg hat bei den Olympischen Spielen noch keine Goldmedaille gewonnen.

☐ Die großherzogliche Familie wohnt in ihrem großherzoglichen Palast, der sich in der Hauptstadt von Luxemburg befindet.



Stimmt! Die öffentlichen Verkehrsmittel sind seit dem 29. Februar 2020 für alle kostenlos, auch für Touristen ☺. Sämtliche Züge, Straßenbahnen und Busse in Luxemburg sind kostenlos. Die Fahrgäste brauchen überhaupt keinen Fahrschein mehr. Nur die Fahrkarten der ersten Klasse sind nicht gratis.

Ja und nein! Der großherzogliche Palast gilt seit 1890 als offizielle Stadtresidenz des Großherzogs. Politiker ☹ aus der ganzen Welt werden im Palast empfangen. Jedes Jahr hält der Großherzog dort die Weihnachtsansprache an das luxemburgische Volk. Die großherzogliche Familie lebt aber nur selten dort. Die luxemburgische Flagge weht am Dach des Palastes, wenn der Großherzog anwesend ist. Die großherzogliche Familie lebt hauptsächlich im Schloss Berg in Colmar-Berg, das als offizielle Hauptresidenz des Großherzogs gilt.




Falsch! Luxemburg hat sogar viermal eine Goldmedaille gewinnen können. Zwei Siege waren in der Leichtathletik. 1900 gewann Michel Théato den Marathonlauf in Paris und Josy Barthel 1952 den 1500m-Lauf in Helsinki. 1924 und 1928 erhielt Jean Jacoby eine dritte und vierte Goldmedaille bei den olympischen Kunstwettbewerben.

☁ Welche Fakten über Luxemburg haben dich am meisten überrascht? Wieso?
Welche Informationen möchtest du uns über dein Heimatland erzählen?

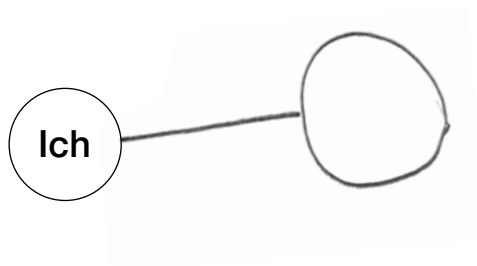
Meine wichtigsten Menschen



Denk an dein Leben in Luxemburg. Wer sind deine wichtigsten Menschen **hier**? Wer hilft dir zum Beispiel, wenn du traurig bist oder Probleme hast?

 Schreib den Namen eines ganz wichtigen Menschen in den Kreis neben dir.

 Zeichne weitere Kreise und schreib Namen hinein.

Zeichne und schreib in den nächsten Wochen und Monaten hier weiter!




— **Tipp:** Manchmal ist dieser Mensch nicht in deiner Nähe, sondern in einem anderen Land. Wenn du allein nach Luxemburg gekommen bist und noch nicht 18 Jahre alt bist, bekommst du einen Vormund  (fr. Tuteur oder Tutrice). Diese Person muss sich oft um mehrere Kinder und Jugendliche kümmern und hat nicht so viel Zeit. Sprich deshalb auch mit deinen Betreuern . Beim Office national de l'accueil (ONA) kannst du mehr erfahren.



Ich vernetze mich*

Wo kannst du an einem neuen Ort Leute kennenlernen? Wohin gehst du regelmäßig?

 Zeichne einen Kreis und schreib den Namen des Ortes darunter
(zum Beispiel: Schule, Sportverein, Bibliothek, Jugendhäuser).

Welche Freunde hast du dort kennen gelernt?

Schreib die Namen in den Kreis!

Zeichne dann eine Linie zwischen **Ich** und diesem Kreis.

Zeichne und schreib weiter, bis alle wichtigen Orte und Menschen auf der Seite sind.

Wohin könntest du noch gehen?

Frag andere Personen nach interessanten Orten und zeichne hier weiter.



Bibliothek Schule Verein Stadtfest Club Park
Sportplatz Schwimmbad Jugendzentrum Sprachkurs Sportverein Internet

* sich vernetzen — sich verbinden, zum Beispiel: neue Leute kennen lernen, Freunde finden, zusammen Spaß haben, sich gegenseitig helfen

Datum



Ort



Gefühle

Meine Mission* 4

STELL FRAGEN!

„Männer und Frauen haben die gleichen Rechte und Pflichten.“

Verfassung, Artikel 11

So sagt es die luxemburgische Verfassung**.

Aber wie sieht das im Alltag aus?

Sind Frauen und Männer in Luxemburg überall gleichberechtigt?

Haben sie die gleichen Chancen?

Find es heraus!

- Geh auf einen Lehrer👩🏫, einen Freund👩🏻 und eine Person aus dem Sport- oder Musikverein zu und frag sie! Erzähl auch von der Situation in dem Land, aus dem du kommst!



* die Mission — ein besonderer Auftrag, eine besondere Aufgabe

** Die Verfassung ist das wichtigste Gesetzbuch eines Landes. Es legt die Regeln fest, wie die Menschen zusammenleben sollen.



Hier und da

Du lebst jetzt in Luxemburg. Es gibt bestimmt Unterschiede und Gemeinsamkeiten mit deinem Heimatland.

 Beschreibe und vergleiche verschiedene Dinge aus beiden Ländern.

In meinem Herkunftsland:

Menschen:

Essen:

Häuser:

Kultur:

Öffentliche Transportmittel:

In Luxemburg:

Menschen:

Essen:

Häuser:

Kultur:

Öffentliche Transportmittel:

 Vergleiche deine Beschreibungen mit den Erfahrungen der anderen.

Datum



Ort



Gefühle

„Jungen sind so ...“

Welche Wörter passen deiner Meinung nach zu Jungen?

Umkreise die Wörter.

GEFÜHLE ZEIGEN *schüchtern* gerne reden
Sport machen **KOCHEN** fleißig **RESPEKT HABEN**
HÖFLICH viel lernen **MUTIG** *romantisch*
spazieren gehen Alkohol trinken **SENSIBEL**
PARTY MACHEN *Kleidung kaufen*

✎ Was fällt dir noch ein? Schreib es dazu!

✎ Ergänze die Sätze:

Jungen sollten

.....

.....

Jungen sollten nicht

.....

.....

💬 Tausch dich mit Freunden ♀ aus! Welche Wörter passen zu Mädchen und welche passen zu Jungen?
 Passen Wörter zu beiden? Was ist mit Menschen, die sich weder als Junge noch als Mädchen fühlen?

.....
Datum



.....
Ort



.....
Gefühle

„Mädchen sind so ...“

Welche Wörter passen deiner Meinung nach zu Mädchen?

Umkreise die Wörter.

GEFÜHLE ZEIGEN *schüchtern* gerne reden
Sport machen **KOCHEN** fleißig **RESPEKT HABEN**
HÖFLICH viel lernen **MUTIG** *romantisch*
spazieren gehen Alkohol trinken **SENSIBEL**
PARTY MACHEN *Kleidung kaufen*

✎ Was fällt dir noch ein? Schreib es dazu!

✎ Ergänze die Sätze:

Mädchen sollten

.....

.....

Mädchen sollten nicht



.....

.....

💬 Tausch dich mit Freunden ☞ aus! Welche Wörter passen zu Mädchen und welche passen zu Jungen?
 Passen Wörter zu beiden? Was ist mit Menschen, die sich weder als Junge noch als Mädchen fühlen?

Das kann ich dir beibringen


Du hast bestimmt schon einmal einer anderen Person etwas beigebracht. Vielleicht einen Tanzschritt, ein Rezept, eine Sprache, einen Fußballtrick oder wie man ein Videospiel meistert?

-  Schreib es auf! Schreib es genau so auf, wie du es erklärt hast, wie eine Gebrauchsanweisung.
-  Mal gern Bilder dazu.



Was möchtest du noch lernen? Wer könnte dir das beibringen?



Tausch dich mit Freunden  darüber aus!

.....
Datum



.....
Ort



Gefühle

Für Dich -einfach so

- Tu einem anderen Menschen etwas Gutes! Mach etwas Nettes! Einfach so!

Beispiele: Sag dem Busfahrer beim Aussteigen „Danke“!

Sag etwas Nettes zu einer anderen Person!

Wie fühlt sich das an?

— **Tipp:** Noch mehr Ideen: www.randomactsofkindness.org

* die Mission — ein besonderer Auftrag, eine besondere Aufgabe

.....
Datum



.....
Ort



.....
Gefühle

Was tust du nachts?

Jeder Mensch muss schlafen. Einige brauchen viel, andere weniger Schlaf. Wieviele Stunden schläfst du nachts? Jeder Mensch kann manchmal nicht gut schlafen.

✕ Kreuz an, was dir hilft,
gut einzuschlafen.

- ☐ mich in meine Decke kuscheln
- ☐ heißen Kakao trinken
- ☐ Zimmer gut lüften
- ☐ am Tag viel Sport machen
- ☐ keinen Alkohol trinken
- ☐ keine Energydrinks trinken
- ☐ kein Smartphone oder Computer vor dem Schlafengehen
- ☐
- ☐
- ☐

✕ Kreuz an, was dir hilft,
wenn du nachts aufwachst.

- ☐ Licht anmachen
- ☐ Wasser trinken
- ☐ aufs Sofa setzen, bis du wieder müde bist
- ☐ Tee machen
- ☐ Tagebuch schreiben
- ☐ Übung „Hier ist es schön“ machen
- ☐ Wärmflasche machen
- ☐ Lieblingsmusik hören
- ☐
- ☐

Hinweis: Wenn du wenige Tage nicht gut schläfst, ist das nicht schlimm.
Dein Körper schafft es dann trotzdem, sich in der Schule zu konzentrieren.

💬 Tausch dich mit Freunden 🧑 aus! Was hilft ihnen?

— **Tipp:** Wenn du oft Probleme mit dem Schlafen oder mit Albträumen hast, dann sprich mit Freunden 🧑 und Familie, Erziehern 🧑, Lehrern 🧑 oder einem Psychologen 🧑 darüber.

.....
Datum



.....
Ort



.....
Gefühle

Wenn ich mit jemandem zusammen bin

Vielleicht hast du einen Partner👤, vielleicht auch nicht. Was ist dir in einer Partnerschaft wichtig?

✍ Schreib eine Liste oder 📎 klebe Fotos ein!

.....
Datum



.....
Ort



Gefühle

Meine Welt in Bildern

- Geh nach draußen. Such dir einen schönen Platz oder einen tollen Gegenstand.
- ✎ Beschreib diesen Platz oder Gegenstand in einem Text, mach ein Foto oder male ihn.
Was siehst du? Warum hast du diesen Platz oder Gegenstand ausgewählt?

Finde weitere Motive*!

Ich sehe

Dieser Platz/Gegenstand bedeutet mir:

* das Motiv — etwas, das ein Maler[🎨] oder ein Fotograf[📷] künstlerisch darstellt

.....
Datum




.....
Ort



Gefühle

Ich will etwas ändern!



Wenn dich in deinem Alltag etwas stört, kannst du dich dafür einsetzen, dass sich etwas ändert. Das kann an deiner Schule sein, aber auch in deiner Gemeinde oder sogar im Land.

Hast du schon eine dieser Möglichkeiten genutzt oder hast du Lust, sie zu nutzen?  Kreuze an.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> als Klassensprecher  | <input type="checkbox"/> im Schülercomité |
| <input type="checkbox"/> in der Nationalen Schülerkonferenz | <input type="checkbox"/> im Jugendparlament |

• Das will ich in der Schule ändern:

• Das will ich für die Jugend ändern:

Jede Klasse muss einen Klassensprecher  und jede Schule ein Schülercomité haben. Auf nationaler Ebene werden die Anliegen der Schüler  von der CNEL vertreten – www.cnel.lu.



Ab 14 und bis 24 darfst du beim Jugendparlament mitmachen. Einschreibung auf www.jugendparlament.lu

”  jugendparlament.lu “

Datum



Ort



Gefühle

Ich will etwas ändern!

Du kannst dich auch dafür einsetzen, dass sich etwas in deiner Gemeinde oder sogar im ganzen Land ändert.

Hast du schon eine dieser Möglichkeiten genutzt oder hast du Lust, sie zu nutzen? ✕ Kreuze an.

☐ an den Gemeindewahlen teilnehmen

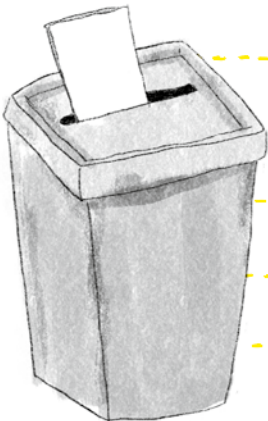
☐ Petitionen* unterschreiben

☐ bei den Gemeindewahlen kandidieren

☐ Petitionen einreichen

Das würde ich in meiner Gemeinde ändern:

Dafür würde ich Unterschriften sammeln:



In Luxemburg können alle Menschen ab 18 Jahren bei den Gemeindewahlen teilnehmen. Da wählen die Einwohner* ihre Vertreter* in den Gemeinderat.

— **Tipp:** Du kannst dich online das ganze Jahr über einschreiben: www.guichet.lu > Bürgerangelegenheiten > Wahlen > Teilnahme an den Kommunalwahlen > Sich in die Wählerverzeichnisse für die Kommunalwahlen eintragen

— **Tipp:** Auf petitions.lu kann jeder*, der 15 Jahre alt ist und in Luxemburg lebt, eine Petition einreichen und Unterschriften von anderen Bürgern* sammeln, damit die Mitglieder des Parlaments darüber diskutieren müssen und eventuell Gesetze ändern oder neue machen.

* Petitionen — eine Petition ist eine schriftliche Bitte oder Beschwerde an das Parlament.

Datum



Ort



Gefühle

Wer macht was in der Familie?

Wer sollte welche Aufgaben in der Familie haben? Und wie war das in deiner Familie?

 Kreuz an. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

	So war es bei meinen Großeltern:			So ist es in meiner Familie:			So sollte es in meiner zukünftigen Familie sein:		
	Großmutter	Großvater	Kinder	Mutter	Vater	Kinder	Ich	Partner* ²	Kinder
kochen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sich um Kinder kümmern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
putzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
waschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
einkaufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geld verdienen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lernen (Schule/ Ausbildung/ Studium/ Sprachkurs)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zur Behörde gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formulare ausfüllen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 Tausch dich mit Freunden*² aus! Wie wünschen sie sich die Verteilung der Aufgaben?

Datum



Ort



Gefühle

Musik, die mich glücklich macht

Wie heißt dein aktuelles Lieblingslied? Wer ist dein aktueller Lieblingskünstler*?
Welche Musik macht dich glücklich?



 Tausch dich aus. Du kannst sie auch deinen Freunden* vorspielen.

.....
Datum



.....
Ort



Gefühle

Ich engagiere mich!

In Luxemburg kann jeder sich engagieren. Du kannst anderen helfen oder dich für deine Interessen einsetzen, wenn du freiwillig Mitglied bei einem Verein wirst oder bei Projekten mitmachst.

✎ Schreib in die Mitte, wofür du dich gerne einsetzen würdest.



✕ Bist du schon in einem Verein oder einer Organisation engagiert?

Ja, ich mache/bin bei

Nein, weil

Das macht mir Spaß, weil

☐ ich keine Zeit habe

☐ ich nicht allein hingehen will

💬 Tausch dich mit Freuden aus. Habt ihr ähnliche Interessen?

— **Tipp:** Auf www.volontaires.lu findest du Ideen, wo du dich engagieren kannst. Das kann in Luxemburg oder im Ausland sein.

Datum



Ort



Gefühle

Mein Lieblingsrezept

Essen muss jeder ☺. Am besten gesund und regelmäßig.

Was ist dein Lieblingsessen?

✍ Schreib oder 🖍 zeichne das Rezept.

► Zeig einem Freund ☺ oder Mitschüler ☺, wie du dein Essen kochst.

Ich koche

Zutaten:



Guten Appetit!

Datum




Ort



Gefühle

Mein Tagebuch in der Zukunft

Stell dir vor, es ist das Jahr 2045.

 Du schreibst in dein Tagebuch und erzählst von deinem Leben im Jahr 2045. Alles ist möglich.

1. Januar 2045

Ich bin jetzt Jahre alt.

— **Tipp:** Du kannst diese Übung auch auf ein leeres Blatt schreiben. Steck das Blatt in einen Briefumschlag und öffne ihn in ein paar Jahren.

.....
Datum



.....
Ort



.....
Gefühle

Ich schaffe es!

Wie in jedem Land in Europa muss man auch in Luxemburg für vieles Formulare und Anträge ausfüllen, häufig auch online. Du schaffst es: Schritt für Schritt, Formular für Formular, Brief für Brief, Dokument für Dokument, Zeugnis für Zeugnis.

In der Vergangenheit: Wie oft warst du in Luxemburg bei einer Behörde*?

✗ Kreuz so viele Felder an.

Ab jetzt: Kreuz jedes Mal, wenn du bei einer Behörde warst, ein weiteres Feld an.

Hast du drei Behörden-Termine geschafft? Gut gemacht!

Bei einer Behörde gewesen

1	2	3		4	5	6	
			Gut gemacht!				Gut gemacht!
1	2	3		4	5	6	
			Gut gemacht!				Gut gemacht!

Formular ausgefüllt

1	2	3		4	5	6	
			Gut gemacht!				Gut gemacht!
1	2	3		4	5	6	
			Gut gemacht!				Gut gemacht!

Wichtiges Telefonat geführt

1	2	3		4	5	6	
			Gut gemacht!				Gut gemacht!
1	2	3		4	5	6	
			Gut gemacht!				Gut gemacht!

Bei Terminen oder Formularen anderen Menschen geholfen

1	2	3		4	5	6	
			Gut gemacht!				Gut gemacht!
1	2	3		4	5	6	
			Gut gemacht!				Gut gemacht!

— **Tipp:** Der Verein ASTI hat ein Heft für junge Menschen herausgebracht. In diesem Heft kannst du weitere nützliche Informationen finden:
www.asti.lu/s-etablir-au-luxembourg/

* Behörde — eine Behörde kann zum Beispiel eine Schule, eine Gemeinde oder ein Ministerium sein.

Datum



Ort



Gefühle



Meine Vorbilder*

Manchmal bekommt man Motivation wenn man eine Person – ein Vorbild – sieht oder an sie denkt.
Welche Vorbilder hast du?

★★★★★

Diese Person
finde ich super:

weil sie ...

Das möchte ich von ihr lernen:

★★★★★

Diese Person
finde ich super:

weil sie ...

Das möchte ich von ihr lernen:

* Vorbilder, das Vorbild — Personen, die als gutes Beispiel gesehen werden

Datum



Ort



Gefühle

Mein starker Gedanke

Wie motivierst du dich? Was gibt dir Kraft, wenn der Weg schwer ist?

Hast du einen Gedanken, der dir dann hilft?

✎ Schreib deinen Gedanken auf! ✂ Gestalte diese Karte. Schneide sie aus und häng sie in deinem Zimmer auf.

الخوف لا يمنع من الموت لكنه يمنع من الحياة

Angst verhindert nicht den Tod. Sie verhindert das Leben.
— Naguib Mahfouz, Sprichwort auf Arabisch

加油

Auf geht's!
— Chinesisches Sprichwort

Vun näischt kënnt näischt.

Von nichts kommt nichts.
— Luxemburgisches Sprichwort

*Se não puder fazer tudo,
faça tudo que puder.*

Wenn du nicht alles machen kannst,
dann mach alles, was du kannst.
— Portugiesisches Sprichwort

Datum



Ort



Gefühle



Noch mehr starke Gedanken

Ergänz starke Gedanken! Wenn du möchtest, lass auch deine Freunde ☺ hier etwas schreiben ...

***Ka ndenge ndoge m'mi wobgo
ye ya ngon weogo m'mi wobgo.***

*Nicht derjenige, der zuerst geboren wurde, kennt einen Elefanten,
sondern der, der den Wald kennt.
— Sprichwort der Mòoré*

***It's not how good you are,
it's how good you want to be.***

*Es kommt nicht darauf an, wer du bist,
sondern wer du sein willst.
— Paul Arden, Sprichwort auf Englisch*

***Не вмирає душа наша, не вмирає воля.
І неситий не виоре на дні моря поле.***

*Unsere Seele kann nicht sterben, die Freiheit stirbt nie.
— Taras Schewtschenko, Sprichwort auf Ukrainisch*

Datum



Ort



Gefühle

Mein Fest

Plan eine große Party für dich und deine Freunde!

Wen lädst du ein?

Was gibt es zu essen und trinken?

Wie sieht deine Einladungskarte aus?

Welche Musik hört ihr?

Was ziehst du an?

Wo ist deine Party?

Wie sieht die Dekoration aus?

Gibt es einen besonderen Grund für deine Party?
(Beispiele: Aufenthaltstitel bekommen, Schulabschluss geschafft)

Datum



Ort

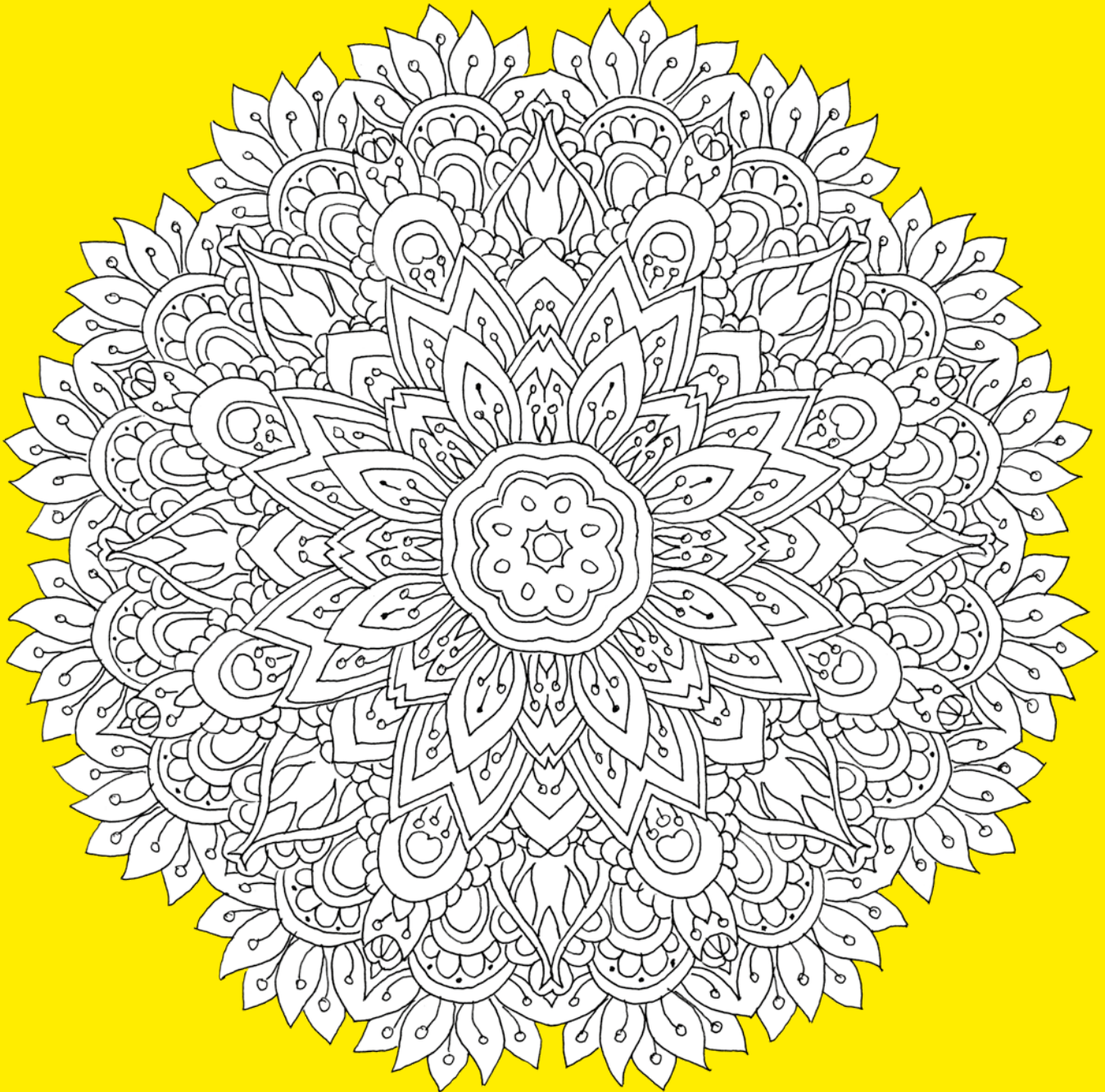


Gefühle



Entspannung!

✍ Mal das Bild bunt aus und versuch, an nichts zu denken. Du kannst dabei deine Lieblingsmusik hören.



💭 Überleg nach der Aufgabe: Wie hast du dich beim Malen gefühlt?
Schreib deine Gedanken hier auf:

— *Tipp:* Mehr solcher Bilder findest du kostenlos im Internet zum Ausdrucken. So ein Bild heißt Mandala.