

2024-1-DE04-KA220-YOU-000256873



Co-funded by
the European Union

INSIDE OUT

HANDBUCH

EUROPA

Ist voll von erstaunlichen
Orten zu erkunden - von
Wäldern und Flüssen bis hin
zu Bergen und Stränden. Es
spielt keine Rolle, wo Sie
anfangen - was zählt, ist Ihr
Sinn für Abenteuer!



Hallo zusammen

Wir haben großes Glück - Europa ist voll von fantastischen und vielfältigen Landschaften: Berge, Strände, Wälder, Seen und Flüsse warten nur darauf, erkundet zu werden! Und es spielt keine Rolle, ob Sie direkt vor Ihrer Haustür starten oder einen Zug zu einem Ort nehmen, an dem Sie noch nie waren. Was zählt, sind Ihre Ideen und Ihre Begeisterung für Abenteuer!

Wir möchten, dass Sie sich darauf freuen, dorthin zu gehen - bei Sonnenschein. Denn wenn man gut vorbereitet ist, gibt es so etwas wie schlechtes Wetter nicht, nur tolle Geschichten, die man später erzählen kann.

Sicher, wir geben Ihnen einige Tipps und Werkzeuge, damit Sie sich nicht völlig verirren. Aber der wichtigste Schritt muss von Ihnen kommen: machen Sie es einfach! Egal, ob Sie für zwei Tage oder zwei Wochen unterwegs sind - der erste Schritt ist immer der schwierigste. Danach werden die Dinge normalerweise ziemlich genial.

Und noch etwas: Wenn Sie mit Ihren Freunden unterwegs sind, denken Sie daran - echte Abenteuer bringen Menschen näher. Gehen Sie als Team hinaus und kommen Sie als eins zurück.



Inhaltsverzeichnis

Module №1

LESEN UND DIE NATUR VERSTEHEN

PAGE 4 - 35

Module №2

PRAKTISCHE OUTDOOR-TECHNIKEN

PAGE 36 - 63

Module №3

RISIKO- UND
SICHERHEITSBEWUSSTSEIN

BLEIBEN SIE RUHIG, BLEIBEN SIE
KLUG, BLEIBEN SIE SICHER IN DER
NATUR

PAGE 64 - 84

Module №4

ESSENTIALS FÜR TEAMARBEIT

PAGE 85 - 99

Module №5

NACHHALTIGKEIT UND
UMWELTVERANTWORTUNG

PAGE 100 - 112

Hinweis zur emotionalen Sicherheit

Bei allen Aktivitäten in diesem Leitfaden ist es völlig in Ordnung, einen Schritt zurückzutreten, wenn Sie sich überfordert fühlen.

Jeder erlebt Herausforderungen anders - körperlich, geistig oder emotional. Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen und kommunizieren Sie offen, wenn Sie eine Pause brauchen. Stärke bedeutet nicht nur, sich durchzudrücken, sondern auch darum, seine Bedürfnisse zu erkennen und innerhalb der Gruppe Fürsorge und Respekt zu zeigen.



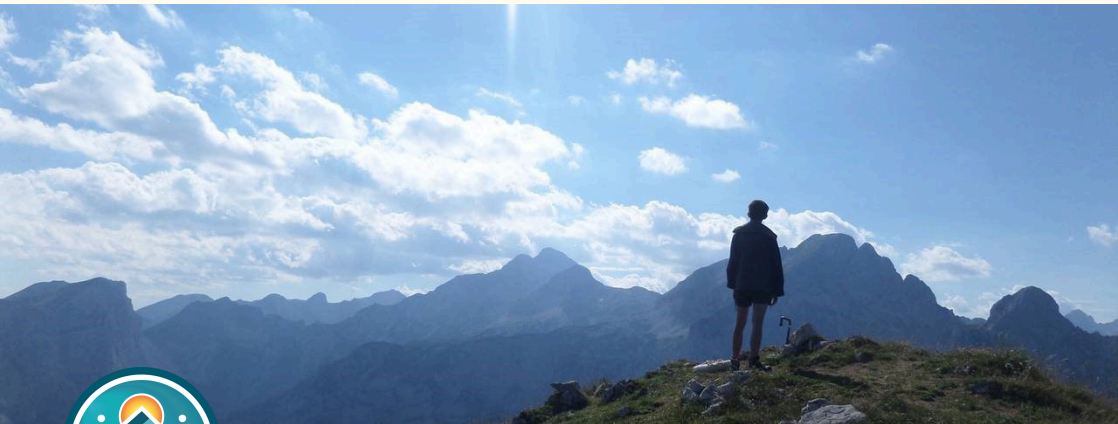
MODULE №1

Lesen und die Natur verstehen

**Unit 1: Natürliche
Umgebungen verstehen**

**Unit 2: Das Land lesen –
Navigationswerkzeuge**

**Unit 3: Naturbewusstsein -
Zeichen, Wetter und Umwelt**



Unit 1: Natürliche Umgebungen verstehen Theoretischer Inhalt (für Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren)

Was ist eine natürliche Umgebung?

Eine natürliche Umgebung bezieht sich auf Ökosysteme, in denen ökologische Prozesse mit minimaler menschlicher Einmischung stattfinden. Es umfasst Wälder, Flüsse, Berge, Feuchtgebiete und Grasland - Systeme, die von natürlichen Kräften wie Wetter, Erosion, Tierwanderung und Pflanzennachfolge bestimmt werden. Diese Umgebungen sind dynamisch und erfordern unsere Aufmerksamkeit und Anpassungsfähigkeit, wenn wir uns durch sie bewegen.

Im Gegensatz zu von Menschen gebauten Umgebungen erfordern Naturlandschaften Entscheidungen in Echtzeit. Zum Beispiel sind plötzliche Wetterverschiebungen in den Bergen oder Begegnungen mit Tieren in Wäldern keine Seltenheit, und solche Hinweise können gefährlich sein.

Ökosysteme: Lebenserhaltungsnetzwerke der Natur

Ein Ökosystem ist eine biologische Gemeinschaft, die mit ihrer physischen Umgebung interagiert. Es beinhaltet:

- Biotische Elemente: Pflanzen, Tiere, Pilze und Mikroben.
- Abiotische Elemente: Boden, Felsen, Wasser, Sonnenlicht und Atmosphäre.

Diese Systeme funktionieren durch Nährstoffkreisläufe und Energiefluss - Prinzipien, die für die Umweltwissenschaft von zentraler Bedeutung sind. Eine kleine Störung, wie ein Lagerfeuer, das brennt oder von einer Spur abgeht, kann Kaskadeneffekte in diesem Netzwerk verursachen.

Wenn man dies versteht, hilft Outdoor-Lernenden, die ökologischen Auswirkungen zu minimieren und gleichzeitig die Sicherheit zu erhöhen. Zum Beispiel könnte degradiertes Boden in der Nähe eines Weges auf ein Erosionsrisiko oder eine Exposition gegenüber Wurzeln hinweisen - Anzeichen dafür, dass Wanderer vorsichtig sein sollten.





Was ist eine natürliche Umwelt?

Eine natürliche Umwelt bezieht sich auf Ökosysteme, in denen ökologische Prozesse mit minimalen menschlichen Eingriffen ablaufen. Dazu gehören Wälder, Flüsse, Berge, Feuchtgebiete und Grasland.



Ökosysteme: Die Lebenserhaltungsnetze der Natur

Ein Ökosystem ist eine biologische Gemeinschaft, die mit ihrer physischen Umwelt interagiert:

Biotische Elemente - Pflanzen, Tiere, Pilze und Mikroben

Abiotische Elemente - Boden, Gestein, Wasser, Sonnenlicht und Atmosphäre



Ökozonen und Biome

Biome sind große ökologische Zonen, die durch Klima, Flora und Fauna definiert sind

- Gemäßigte Laubwälder - Alpine
- Ökosysteme - Uferzonen



Umweltbildung = Feldbewusstsein

Als die Fähigkeit, natürliche Systeme in Echtzeit zu lesen



Geländetypen: Landschaften und ihre Anforderungen

- Wälder
- Flüsse und Feuchtgebiete
- Berge
- Felsige/Trockene Zonen



Ökozonen und Biome

Biome sind große Naturgebiete, die ein ähnliches Klima, Pflanzen und Tiere haben. Jedes Biom hat einzigartige Merkmale, die beeinflussen, wie wir uns durch es bewegen und draußen sicher bleiben. Hier sind einige wichtige:

- Gemäßigte Laubwälder - In Europa und Nordamerika zu finden. Diese Wälder haben vier Jahreszeiten, viele Arten von Bäumen und eine große Vielfalt an Tieren.
- Alpine Ökosysteme - Gefunden in hohen Bergen. Sie sind kalt, windig und haben dünne Luft und empfindliche Pflanzen.
- Uferzonen - Gebiete neben Flüssen und Bächen. Diese Flecken sind reich an tierischer Aktivität, haben aber einen weichen, zu Erosion neigen Boden.

Wenn Sie wissen, in welchem Biom Sie sich befinden, können Sie verstehen, mit welcher Art von Gelände und Wildtieren Sie rechnen können. Zum Beispiel eignen sich Feuchtgebiete hervorragend zum Beobachten von Vögeln, haben aber oft schlammigen, instabilen Boden, auf dem man nur schwer zu Fuß gehen kann und wenig Sauerstoff hat.

Umweltkompetenz = Feldbewusstsein

Umweltkompetenz ist mehr als wissenschaftliche Fakten - es ist die Fähigkeit, natürliche Systeme in Echtzeit zu lesen. Beispielsweise können Änderungen der Wolkenmuster (Kumulus, die sich in einen Kumulimbus verwandeln) Gewitter vorhersagen. Tierspurmuster, die Exposition von Baumwurzeln oder ungewöhnliche Stille im Vogelgezwitscher können alle auf versteckte Bedrohungen oder ökologische Verschiebungen hinweisen.

Outdoor-Pädagogen betonen, dass diese Fähigkeit für eine verantwortungsvolle Erkundung unerlässlich ist.

Geländetypen: Landschaften und ihre Anforderungen

1. Wälder

- Struktur: Baldachin blockiert GPS, schafft Mikroklima.
- Gefahren: Rutschiges Moos, Desorientierung, schwaches Licht.
- Tatsache: Die Artenvielfalt des Waldbodens ist aufgrund von Zersetzungsprozessen in der Nähe von verrottenden Baumstämmen am höchsten.

2. Berge

- Höhenrisiko: Der Sauerstoffgehalt fällt um 30 % bei 2.500 Metern.
- Wetterfakt: Die Temperatur sinkt um $\sim 0,6^{\circ}\text{C}$ pro 100 m Verstärkung.
- Gefahr: Höhenkrankheit betrifft 25 % der Menschen über 2.400m ohne Akklimatisierung.



3. Flüsse & Feuchtgebiete

- Flusswert: Schmal + steil = schneller Strom.
- Rolle des Ökosystems: Feuchtgebiete filtern Schadstoffe, kontrollieren Überschwemmungen und dienen als Brutstätten.
- Gefahr: Stehendes Wasser unterstützt Mückenlarven; 1 von 5 weltweiten Malariafällen wird auf die Nähe von Feuchtgebieten zurückgeführt.

4. Rocky / Trockene Zonen

- Oberflächentemperatur: Kann auch in gemäßigten Zonen 60°C überschreiten.
- Beginn der Dehydrierung: Tritt vor dem Durst aufgrund eines verzögerten Gehirnsignals auf.

Hinweise auf Wildtiere und Umwelt

Tierverhalten

- Vogelstille: Kann die Anwesenheit von Raubtieren signalisieren.
- Dämmerungsaktivität: Die meisten großen Säugetiere sind im Morgengrauen/Dämmerung aktiv, um Raubtiere und Hitze zu vermeiden.
- Scat-Analyse: Wird in der modernen Erhaltung verwendet, um die Bewegung der Arten und die Gesundheit der Population zu verfolgen.

Naturgefahren

- Umgestürzte Bäume: Schlagen Sie Bodeninstabilität oder vergangene Stürme vor.
- Vom Blitz getroffene Bäume: Rindenspalten und Harzlecks können vorbei an den Schlagzonen signalisieren - bei Stürmen vermeiden.
- Pilzcluster: Zeigen Sie den jüngsten Niederschlag und die hohe Bodenfeuchtigkeit an - achten Sie auf rutschige Oberflächen.



GELÄNDE Typen:

LANDSCHAFTEN UND IHRE ANFORDERUNGEN



WÄLDER

Struktur:
Das Kronendach
blockiert GPS, schafft
Mikroklimata

Gefahren: Rutschiges Moos,
Desorientierung, schwaches Licht



BERGE

Höhenrisiko:
Der Sauerstoffgehalt
sinkt um 30 %
auf 2.500 Metern

Wetterfakt:

Die Temperatur sinkt um $-0,6\text{ }^{\circ}\text{C}$ pro
100 m Höhengewinn

Gefahr: Höhenkrankheit
betrifft 25 % der Menschen über
2.400 m ohne
Akklimationierung



FLÜSSE & FEUCHTGEBIETE

Flusslesen:
Schmal + steil =
starke Strömung

Rolle im Ökosystem:

Feuchtgebiete filtern Schadstoffe,
kontrollieren Überschwemmungen
und dienen als Brutstätten

Gefahr: Stehendes Wasser

unterstützt Mückenlarven; 1 von 5
weltweiten Malariafällen lässt sich auf die

Nähe zu Feuchtgebieten zurückführen



FELSEN-/TROCKENE ZONE

Oberflächentemperatur:
Kann selbst in gemäßigten
Zonen $60\text{ }^{\circ}\text{C}$ überschreiten

Beginn der Dehydration:

Tritt vor dem Durstgefühl aufgrund eines verzögerten

Hirnsignals auf



 **Geo-Umwelt**

Geländefunktion	Risiko	Empfehlung
Gestein Hänge	Felsrutschen	Verwenden Sie Trekkingstöcke, gehen Sie im Zickzack
Lawinenzonen	Schneekollapp	Vermeiden Sie steile, schattige Hänge im Frühling
Senkenlöcher	Plötzlicher Zusammenbruch	Bleiben Sie bei den gemappten Routen
Torfmoore	Versteckte Feuchtgebiete	Verwenden Sie einen Stab, um zu sondieren, bevor Sie treten

 **Abschließende Reflexion**

Die natürliche Umgebung zu verstehen bedeutet, über das oberflächliche Wissen hinauszugehen. Es bedeutet, ökologisch zu denken, tief zu beobachten und sich respektvoll zu bewegen. Wenn Sie dieses Wissen entwickeln, wachsen Ihr Selbstvertrauen, Ihre Kompetenz und Ihre Sicherheit - und damit auch Ihre Verbindung zur lebendigen Welt um Sie herum.

Reflexionsfragen:

1. Was ist Ihnen in letzter Zeit in der Natur aufgefallen, auf die Sie noch nie geachtet haben?
2. Wie verändert das Verständnis des Landes und seiner Systeme die Art und Weise, wie Sie sich durch den Außenbereich bewegen?
3. Wie können Sie bei Ihrer nächsten Outdoor-Aktivität mehr Respekt und Umweltfürsorge zeigen?



Referenzen

- Barry, R. G. (2008). *Mountain Weather and Climate*. Cambridge University Press.
- Beames, S., Higgins, P., & Nicol, R. (2012). *Learning Outside the Classroom: Theory and Guidelines for Practice*. Routledge.
- Cox, J., & Fulsaas, K. (2003). *Backpacking: A Woman's Guide*. The Mountaineers Books.
- Garcia-Castro, A. L., et al. (2011). "Temperature lapse rate estimation from weather stations and satellite data." *International Journal of Climatology*, 31(13), 2032-2043.
- Hackett, P. H., & Roach, R. C. (2001). "High-altitude illness." *New England Journal of Medicine*, 345(2), 107-114.
- Holzworth, R. H. (2005). "Lightning and electrical phenomena in severe storms." *Atmospheric Research*, 76(1-4), 263-271.
- Hogan, D., & Tannock, M. (2001). *Exploring Our Environment*. Heinemann Educational.
- Kronfeld-Schor, N., & Dayan, T. (2003). "Partitioning of time as an ecological resource." *Annual Review of Ecology, Evolution, and Systematics*, 34, 153-181.
- Leung, Y. F., & Marion, J. L. (2000). "Recreation impacts and management in wilderness." *International Journal of Wilderness*, 6(2), 19-21.
- Millennium Ecosystem Assessment. (2005). *Ecosystems and Human Well-being: Synthesis*. Island Press.
- Mitsch, W. J., & Gosselink, J. G. (2015). *Wetlands*. John Wiley & Sons.
- Odum, E. P., & Barrett, G. W. (2005). *Fundamentals of Ecology* (5th ed.). Brooks/Cole.
- Oke, T. R. (1987). *Boundary Layer Climates*. Routledge.
- Putman, R. J. (1984). "Facts from faeces." *Mammal Review*, 14(2), 79-97.
- Roth, C. (1992). *Environmental Literacy: Its Roots, Evolution and Directions in the 1990s*. ERIC/CSMEE.
- Sawka, M. N., et al. (2007). "Human water needs." *Nutrition Reviews*, 65(suppl_1), S30-S39.
- Templeton, C. N., Greene, E., & Davis, K. (2005). "Allometry of alarm calls." *Behavioral Ecology*, 16(3), 560-565.
- Wagg, C., Bender, S. F., Widmer, F., & van der Heijden, M. G. A. (2014). "Soil biodiversity and soil community composition determine ecosystem multifunctionality." *PNAS*, 111(14), 5266-5270.
- World Health Organization. (2023). *World Malaria Report*.



Unit 1: Praktische Aktivitäten – Natürliche Umgebungen verstehen

🎯 Ziel: Stärkung des ökologischen Bewusstseins, der Geländeerkennung und der Feldbeobachtung durch verkörperte Erfahrungen in Echtzeit.

📍 Anforderungen: Offener Außenbereich (Wald, Park, Feld, Flussufer usw.), kleine Gruppengrößen (3–6), keine Ausrüstung erforderlich.

1. Öko-Detektive

Fokus: Ökosysteme, Tierspuren und Geländemerkmale verstehen.

Wie es funktioniert:

- Geben Sie jedem Team 10 Minuten Zeit, um einen Teil der natürlichen Umgebung zu durchlaufen und Beweise für die Dynamik des Ökosystems zu sammeln.
- Sie müssen zurückkehren und melden:
 - Ein Beispiel für die Interaktion zwischen Pflanze und Tier (z. B. Blattschäden, Tierspuren, Insektenester).
 - Ein Hinweis auf die Art des Geländes (z. B. schräger Boden, lose Felsen, feuchter Boden).
 - Ein "Risiko"-Zeichen (z. B. erodierte Wege, tote Bäume, Anzeichen von Überschwemmung).
- Teilen Sie die Ergebnisse mit der Gruppe und besprechen Sie, was diese Indikatoren in Bezug auf Sicherheit und Bewegung bedeuten.

Variation: Machen Sie es zu einer zeitlichen Herausforderung. Teams erhalten Bonuspunkte für den ungewöhnlichsten oder gut erklärten Fund.



2. Gelände-Taktiker

Fokus: Erkennen und Anpassen an verschiedene Terrains.

Wie es funktioniert:

- Markieren Sie 3-4 verschiedene Mikroumgebungen (z. B. schattige Fläche, Hang, Wasserkante, offenes Feld).
- An jeder Stelle: Teilnehmer:
 - **Beurteilen Sie den Fuß (rutschig, trocken, locker?).**
 - **Schätzen Sie die Sichtweite (kann sie 20 m voraus sehen?).**
 - **Listen Sie sichere und unsichere Aktionen auf (z. B. "hier laufen = Gefahr wegen des Hangs").**
- Drehen Sie sich durch alle Zonen und führen Sie dann eine kurze Gruppendiskussion:
 - Welches Gelände fühlte sich am sichersten an? Was fühlte sich riskanter an?
 - Wie würde sich Ihre Gruppe als Team durch jeden einzelnen bewegen?

3. Tierbotschafter

Fokus: Tierbewusstsein und Interpretation von Verhaltensmustern.

Wie es funktioniert:

- Weisen Sie jedem Teilnehmer oder kleinen Gruppe eine Tierart zu, die zu Ihrem lokales Ökosystem stammt (Beispiele: Fuchs, Hirsch, Eule, Dachs).
- Sie müssen sich 5 Minuten lang wie dieses Tier durch den Raum bewegen - schweigend, mit seinem Verhalten:
 - **Fuchs: langsam, leise, aufmerksam auf Geräusche.**
 - **Hirsche: nervös, schnelle Sprints, häufiges Scannen.**
 - **Eule: heimlich, visionsorientiert, threnz.**
- Die Gruppe reflektiert: Was hat dich das darüber gelehrt, wie Tiere Gelände, Licht und Deckung nutzen?
- Beenden Sie, indem Sie besprechen, wie dieses Bewusstsein dazu beiträgt, Konflikte zu vermeiden und Anzeichen für die jüngste Tieraktivität zu lesen.



4. Stille Signale

Fokus: Erkennung von Umwelthinweisen (Wind, Wetter, Ton, Licht).

Wie es funktioniert:

- Stehen oder sitzen Sie als Gruppe 4-5 Minuten lang still in einem natürlichen Gebiet.
- Beobachten Sie nur mit den Sinnen - kein Sprechen. Konzentrieren Sie sich auf:
 - Richtung und Stärke des Windes.
 - Art und Bewegung von Wolken.
 - Geräusche: Vögel, Insekten, entfernte menschliche oder Wasseraktivitäten.
 - Temperatur: Sonne vs. Schatten, Luftfeuchtigkeit.
- Jeder Teilnehmer teilt ein unsichtbares Signal mit, das er aufgenommen hat, und was es anzeigen könnte (z. B. "Vögel hörten auf zu singen = Raubtier oder Mensch in der Nähe").

5. Mikro-Terrain-Navigation

Fokus: Geländefunktionen zum Lesen für sichere Bewegung.

Wie es funktioniert:

- Wählen Sie eine Fläche von 20x20m mit abwechslungsreichem Gelände (Bäume, Felsen, Pisten).
 - Ein Teilnehmer ist mit verbundenen Augen verbunden oder schließt die Augen.
 - Ein Teamkollege führt sie nur mit geländebasierten Anweisungen verbal zu einem sicheren Ort:
 - "Treten Sie über die freiliegende Wurzel", "Biegen Sie sich in Richtung Hang", "Vermeiden Sie den nassen Boden vor Ihnen."
 - Rollen tauschen und wiederholen.
 - Denken Sie darüber nach: Wie hat das Bewusstsein für das Gelände geholfen? Welche Merkmale waren am wichtigsten zu beachten?
- Herausforderungsmodus: Führen Sie "Geländegefahren" ein, indem Sie sichere/unsichere Zonen basierend auf visuellen Hinweisen benennen.



6. Terrain-Debatte

Fokus: Analyse der Geländeentscheidungen und Entscheidungsfindung.

Wie es funktioniert:

- Stellen Sie der Gruppe ein Szenario vor:
- "Du bist auf einer 3-tägigen Wanderung. Sie müssen Ihren nächsten Campingplatz auswählen. Sie haben drei Möglichkeiten: in der Nähe eines Flusses, an einem Waldhang oder in einer felsigen Lichtung."
- Jede Gruppe muss eine auswählen und ihre Wahl auf der Grundlage von:
 - Geländestabilität.
 - Wetterbelastung.
 - Wildtiersicherheit.
 - Zugang zu Ressourcen (Wasser, Brennholz).
- Diskutieren Sie als ganze Gruppe und reflektieren Sie Best Practices für gelände-basierte Entscheidungen.



Unit 2: Das Land lesen – Navigationswerkzeuge **Theoretischer Inhalt**

Warum die Navigation wichtig ist

Bei der Außennavigation geht es nicht nur darum, von A nach B zu gelangen - es geht um Sicherheit, Autonomie und die Entwicklung einer tiefen Verbindung mit dem Land. Für junge Entdecker schafft das Erlernen der Navigation Selbstvertrauen, Belastbarkeit und Umweltkompetenz. In natürlichen Umgebungen, in denen Wege verschwinden können, das Wetter sich schnell ändert und digitale Geräte ausfallen können, werden traditionelle und natürliche Navigationsfähigkeiten kritisch.

Jüngste Studien zeigen, dass die Verwendung von GPS zwar die Geschwindigkeit verbessern und kleinere Navigationsfehler reduzieren kann, aber das räumliche Lern- und Orientierungsgedächtnis beeinträchtigen kann, insbesondere bei Anfängern.

1. Navigationswerkzeuge

A. Kartenlesung

Topografische Karten sind grafische Darstellungen der Erdoberfläche - sie enthalten Konturlinien, Geländemerkmale, Flüsse, Wege und Wahrzeichen. Zu wissen, wie man sie liest, ermöglicht:

- Routenplanung basierend auf Geländetyp und Höhenunterschied.
- Schätzung der Reisezeit und der Wasserquellen.
- Risikozonen wie Klippen oder Sümpfe erkennen.

Konturlinien erzählen eine Geschichte: Dicht gepackte Linien = steiles Gelände; beabstandete Linien = flaches Land. "V"-Formen zeigen oft Flusstäler an, und Kreise können Hügelgipfel oder Vertiefungen anzeigen. Die frühzeitige Vermittlung dieser Grundlagen fördert ein tieferes räumliches Bewusstsein (Watters, 1997).



B. Kompass-Fähigkeiten

Ein Kompass hilft, die Karte zu orientieren und gibt Ihnen ein Lager (Richtung in Grad) zu folgen. Zu den Kernkonzepten gehören:

- **Magnetischer Norden vs. Wahrer Norden:** Adjusting for magnetic declination is crucial.
- **Aufstemmen:** Align the map, place compass edge along your route, and rotate until the needle aligns with orienting arrow.

Modern teaching methods show improved outcomes when learners physically manipulate the compass outdoors rather than relying on static diagrams.

C. GPS-Geräte

GPS-Empfänger bieten Standort (Breitengrad, Längengrad), Höhe und Spurverlauf.

Vorteile:

- Funktioniert in Nebel, Dunkelheit und funktionslosem Gelände.
- Notfallverfolgung.
- Routen-Backtracking und Datenprotokollierung.

Die Überbenutzung von GPS verringert jedoch die Kartenkompetenz und das Situationsbewusstsein, insbesondere bei Teenagern. Die Förderung der Hybridnavigation (GPS + Kompass/Karte) bietet die besten Lernergebnisse (Hergan & Umek, 2017).



Die Landnavigationsinstrumente lesen



Warum Navigation wichtig ist

Im Freien ändert sich das Wetter, Wege können verschwinden und Geräte können herunterfallen. Die Entwicklung von Navigationsfähigkeiten stärkt das Selbstvertrauen und das Umweltbewusstsein.

Jüngste Studien zeigen, dass die übermäßige Nutzung von GPS das räumliche Lernen beeinträchtigt.

1. Navigationsinstrumente

A. Kartenlesen

Topografische Karten zeigen Höhenlinien und Merkmale der Erdoberfläche.

- Hilft bei der Routenplanung und Zeitschätzung.
- Ermöglicht es Ihnen, Gefahren zu erkennen.

C. GPS-Geräte



GPS-Geräte liefern Ihren Standort, Ihre Höhe und Ihren Streckenverlauf.

- Funktioniert bei schlechter Sicht.
- Vermeiden Sie übermäßige Abhängigkeit für besseres Lernen.

B. Kompasskenntnisse



Ein Kompass orientiert die Karte und gibt die Richtung (Peilung) an.

- Funktioniert bei schlechter Sicht.
- Vermeiden Sie übermäßige Abhängigkeit für besseres Lernen.

2. Natürliche Navigationstechniken



Die Sonne wandert jeden Tag von Osten nach Westen über den Himmel. Auf der Nordhalbkugel:

- Morgens: Sonne im Osten
- Mittags: genau im Süden [kürzester Schatten]
- Später Nachmittag: im Westen

Zu meisternde Fähigkeiten



- Kartenausrichtung
- Triangulation
- Rückwärtspeilung
- Koppelnavigation
- Routenplanung



2. Natürliche Navigationstechniken

Die Natur kann uns führen - ohne dass Batterien erforderlich sind.

Sonnenposition

Die Sonne bewegt sich täglich von Ost nach West. In der nördlichen Hemisphäre:

- Morgen: Sonne scheint im Osten.
- Mittag: nach Süden (kürzester Schatten).
- Später Nachmittag: Westen.

Um eine Richtung zu finden:

- Legen Sie einen Stock in den Boden.
- Markiere die Spitze seines Schattens.
- Warten Sie 15-20 Minuten und markieren Sie erneut.
- Eine Linie von der ersten Markierung zur zweiten verläuft nach Westen → nach Osten.

Diese Technik wurde in der himmlischen Kompassforschung validiert und inspirierte sogar Roboterorientierungssysteme (Dupeyroux et al., 2017).

Sehenswürdigkeiten

Die Verwendung von Orientierungspunkten wie Flüssen, Gratlinien, Baumhaufen oder unterschiedlichen Felsformationen verbessert die mentale Kartierung. Feldbasierte Lernende berichten von einem stärkeren Ortsgedächtnis, wenn sie üben, physikalische Merkmale mit topografischen Karten abzugleichen.



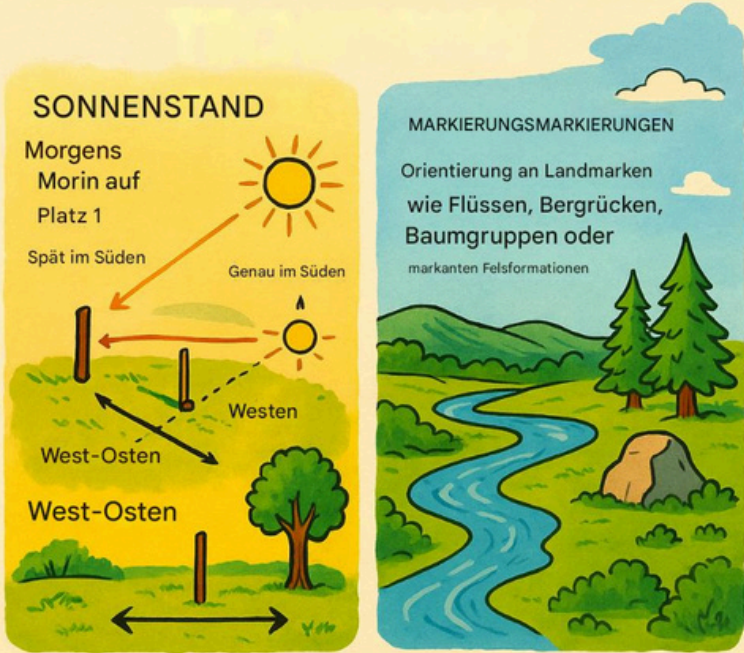
3. Zu beherrschende Kernkompetenzen

Fertigkeit	Beschreibung
Orientierung einer Karte	Die Karte mit dem Kompass und dem Gelände an der Landschaft ausrichten.
Triangulation	Finden Sie Ihren Standort, indem Sie sich zu zwei bekannten Sehenswürdigkeiten orientieren.
Koppelnavigation	Schätzen Sie Ihre Position basierend auf Richtung, Zeit und Tempo.
Rückentragend	Verwenden Sie einen Kompass, um Ihre Schritte zurückzuverfolgen.
Routenplanung	Auswahl von Wegen basierend auf Gelände, Entfernung, Wasser und Gefahren.

Die Beherrschung dieser erhöht die Unabhängigkeit und das Selbstvertrauen, insbesondere bei mehrtägigen Wanderungen oder ungewohntem Gelände.



NATÜRLICHE NAVIGATIONSTECHNIKEN



WICHTIGE FÄHIGKEITEN, DIE ES ZU BEHERRSCHEN GIBT

Fähigkeit	Beschreibung
Kartenorientierung	Ausrichtung der Karte an der Landschaft mithilfe von Kompass und Gelände
Triangulation	Bestimmung des Standorts durch Peilung zu zwei bekannten Landmarken
Koppelnavigation	Schätzung der Position anhand von Richtung, Zeit und Tempo
Rückwärtspeilung	Verwendung eines Kompasses zum Zurückverfolgen der Schritte
Routenplanung	Auswahl von Wegen basierend auf Gelände, Entfernung, Gewässern und Gefahren



Abschließende Reflexion

Das Lesen des Landes verbindet analytisches Denken, sensorisches Bewusstsein und praktische Fähigkeiten. Egal, ob Sie einer gedruckten Karte folgen oder Sonnenschatten interpretieren, Ihre Navigationsfähigkeit verbindet Sie tiefer mit der Natur – und sich selbst.

Referenzen

- **Dupeyroux, J., Diperi, J., Boyron, M., Viollet, S., & Serres, J. (2017).** A bioinspired celestial compass applied to an ant-inspired robot. **ECMR 2017.**
- **Hergan, I., & Umek, M. (2017).** Comparison of children's wayfinding using paper map and mobile navigation. **International Research in Geographical and Environmental Education, 26(2), 106-121.**
- **Loynes, C. (2020).** The legacy of maps: Breaking the link between maps and navigation. **Journal of Outdoor and Environmental Education, 23, 137-151.**
- **Watters, R. (1997).** The art of teaching map and compass. **ERIC Digest.**
- **Wilson, J. (2015).** Comparison of methods to teach magnetic declination. **Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership, 7(2), 158-165.**
- **Young, M., Stanton, N., Walker, G., Jenkins, D., & Smart, W. (2020).** Navigation performance using a compass versus a GPS unit. **Cognition, Technology & Work, 22(3), 231-236.**



Praktische Aktivitäten

Für Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren | Keine zusätzlichen Materialien außer Karten, Kompassen und Umgebung erforderlich

Aktivität 1: Triangulations-Herausforderung – „Finde dich selbst“

Ziel: Bringen Sie den Teilnehmern bei, ihren genauen Standort anhand einer Karte und eines Kompasses zu bestimmen und die Triangulation auf reales Gelände anzuwenden.

Einrichtung:

- Wählen Sie einen Ort mit mindestens 3 sichtbaren Sehenswürdigkeiten (z.B. eine Baumgrenze, ein Funkturm, ein Hügel).
- Geben Sie jedem Teilnehmer oder jeder Gruppe eine topografische Karte des Gebiets und einen Kompass.

Schritte:

- 1. Sehenswürdigkeiten identifizieren:** Jeder Teilnehmer wählt drei deutlich sichtbare, gut markierte Merkmale auf der Karte aus.
- 2. Nehmen Sie Haltung:**
 - Stehen Sie still und richten Sie den Kompass auf das erste Orientierungspunkt.
 - Drehe den Kompassring, bis die Magnetnadel nach Norden zeigt.
 - Lesen Sie das Lager (in Grad).
 - Wiederholen Sie dies für zwei weitere Orientierungspunkte.
- 3. Plot auf der Karte:**
 - Zeichnen Sie von der Position jedes Wahrzeichens auf der Karte eine Linie entlang des Rücklagers (Lager minus 180°).
 - Wo sich die Linien kreuzen, ist Ihre aktuelle geschätzte Position.



Tipps:

- Platzieren Sie Ihre gewählten Wahrzeichen - ein großer Winkel zwischen ihnen macht die Kreuzung genauer.
- Wenn sich die Linien nicht perfekt kreuzen, suchen Sie nach dem Dreieck, das sie bilden (Ihre Position befindet sich wahrscheinlich darin).

Zeit: 25-40 Minuten

Erlernte Fähigkeiten: Kartenlesung, Kompassnutzung, Lagerberechnung, räumliche Schätzung

Reflexionsfragen:

- Wie zuversichtlich waren Sie in Ihrer Positionsschätzung?
- Was würden Sie bei schlechtem Wetter oder schlechter Sicht anders machen?



Aktivität 2: Natürliche Navigation – „Sun Tracker“

Ziel: Erfahren Sie, wie Sie die Richtung finden und die Zeit nur mit der Sonne und den Schatten schätzen.

Einrichtung:

- Wählen Sie einen offenen Außenbereich mit direktem Sonnenlicht.
- Stellen Sie jeder Gruppe einen Stick (30–50 cm), eine Uhr oder ein Telefon (nur für das Timing) und ein Notebook zur Verfügung.

Schritte:

1. Erstellen Sie ein Schattenwahrland:

- Stecken Sie die Stange am Vormittag aufrecht in den Boden.
- Markieren Sie die Spitze seines Schattens (Punkt A).
- Warten Sie 15–20 Min.; markieren Sie die neue Schattenspitze (Punkt B).
- Zeichnen Sie eine gerade Linie von A nach B. Diese verläuft von Westen nach Osten (A = Westen, B = Osten).

2. Kardinalpunkte finden:

- Stellen Sie sich mit dem linken Fuß auf A und dem rechten Fuß auf B.
- Sie sind jetzt nach Norden ausgerichtet.

3. Beobachten Sie die Bewegung der Sonne:

- Beobachten Sie, wie sich der Schatten im Laufe der Zeit verkürzt und verlängert.
- Verwenden Sie den Winkel und die Länge Ihres Schattens, um abzuschätzen, wie weit Sie sich durch den Tag befinden.

Bonusvariante: Lassen Sie die Gruppen dies am Nachmittag wiederholen und vergleichen Sie, wie sich die Richtung und der Schattenwinkel im Laufe des Tages ändern.

Zeit: 30–45 Minuten

Erlernte Fähigkeiten: Richtungsschätzung, Sonnenpfadverfolgung, Orientierung ohne Werkzeuge

Reflexionsfragen:

- Könnten Sie das ohne Uhr wiederholen?
- Wie könnte die Wolkendecke Ihren Plan verändern?



Activity 3: Orientierungs-Challenge „Lagerjagd“

Ziel: Üben Sie die Verwendung von Kompasslagern und Tempo, um versteckte Objekte oder Wegpunkte zu finden.

Einrichtung:

- Platzieren Sie heimlich 3-4 Markierungen oder Schilder in einem Wald, Feld oder Schulhof.
- Erstellen Sie Richtungshinweise, die Kompasslager und geschätzte Entfernungen verwenden.

Beispielkurs:

1. „Beginnen Sie mit Blick auf den höchsten Baum im Norden. Gehen Sie 60 Meter bei 135° (Südosten) und schauen Sie unter einen Baumstamm.“
2. „Biegen Sie auf ein Lager von 270° (westlich) ab und gehen Sie 40 Meter. Sie werden ein rotes Band auf einem Posten finden.“
3. „Gehen Sie 20 Meter in Richtung 30° (Nordosten), um den letzten Hinweis zu finden.“

Anweisungen:

- Die Lernenden beginnen nur mit der ersten Anweisung und einem Kompass.
- Sie müssen Tempo (zuvor berechnet) und Kompassfähigkeiten anwenden, um jeden Punkt zu erreichen.
- Jeder Punkt enthält die nächste Anweisung (oder kann kleine Herausforderungen wie Rätsel oder Trivia im Freien enthalten).

Zeit: 45-60 Minuten

Erlernte Fähigkeiten: Lagerfolge, Distanzschritt, Kompassnavigation, Entscheidungsfindung

Reflection Questions:

- Wie genau waren Ihre Lager? Was hat dich umgehauen?
- Was hat Ihnen geholfen, sich zwischen den Hinweisen zu orientieren?



Unit 3 – Naturbewusstsein: Zeichen, Wetter und Umwelt

Theoretischer Inhalt

Was ist Naturbewusstsein?

Naturbewusstsein ist die Fähigkeit, Naturzeichen - wie Wetter, Tieraktivität, Pflanzenreaktionen und Geländeänderungen - zu interpretieren, um Umweltbedingungen und -risiken in Echtzeit zu verstehen. Es ist eine Fähigkeit, die auf Umweltkompetenz basiert und oft durch praktisches Lernen im Freien und direkte sensorische Auseinandersetzung mit der Landschaft kultiviert wird.

Moderne Outdoor-Bildung schätzt diese Kompetenz zunehmend nicht nur für die Sicherheit, sondern auch für die Förderung der Umweltverantwortung, des kritischen Denkens und der Widerstandsfähigkeit junger Menschen.

Wetterzeichen auf dem Feld lesen

1. Wolken-Alphabetisierung

Wolkentypen informieren Sie über das bevorstehende Wetter:

- Cumulus Wolken (flauschig, flache Basis): Schönes Wetter.
- Cumulonimbus (stürmend, dunkle Basis): Gewitter wahrscheinlich.
- Cirrus-Wolken (wispy, große Höhe): Eine warme Front könnte sich nähern, was eine Änderung des Drucks signalisiert.

Das Erkennen von Wolkenbewegungen und Wachstumsraten hilft bei der Vorhersage der Windrichtung und der Sturmbildung (Okur-Berberoglu, 2015).

2. Luftdruckhinweise (Ohne Werkzeuge)

- Wenn Tiere plötzlich ruhig oder unruhig werden, kann es zu einem Druckabfall kommen.
- Gelenksteifigkeit oder Veränderungen des Ohrdrucks beim Menschen können einen nahen niedrigen Druck signalisieren.

3. Geruch & Ton

- Vor Regen bemerken viele Menschen einen muffigen oder erdigen Geruch ("Petrichor") - ein Zeichen von feuchtigkeitsbeladener Luft.
- Geräusche bewegen sich bei feuchten Bedingungen oder bei niedrigem Druck weiter und helfen bei der Abschätzung von Umweltverschiebungen.



Orientierung Mit Natürlichen Zeichen

1. Sonnenposition

- Auf der nördlichen Hemisphäre geht die Sonne etwa nach Osten auf und geht nach Westen unter.
- Mittags sind die Schatten am kürzesten und zeigen nach Norden.
- Schätzen Sie die Zeit, indem Sie den Bogen der Sonne verfolgen:
 - Vormittags: Ost-Südost
 - Mittag: Überkopf
 - Später Nachmittag: West-Südwest

2. Moos und Vegetation

- Moos wächst am besten auf der Nordseite der Bäume (kühlere, schattigere Seite), obwohl dies je nach Luftfeuchtigkeit und Höhe variiert.
- Flechten und Farne versammeln sich in feuchtigkeitsspeichernden Zonen und deuten auf das nahe gelegene Grundwasser hin.

3. Windmuster

- Die Morgenbrise weht oft abwärts in den Tälern; die Nachmittagswinde steigen den Hang hinauf, wenn sich das Land erwärmt.
- Sway-Muster in hohem Gras oder Bäumen weisen auf eine anhaltende Windrichtung hin.



Naturbewusstsein: Zeichen, Wetter und Umwelt

Was ist Naturbewusstsein?

Wetter, Tieraktivität, Pflanzenreaktionen
und Geländeveränderungen in
Echtzeit interpretieren



Wetterzeichen im Gelände lesen

Wolkenkunde



Cumulus

(flauschig, flache Basis)



Cumulonimbus: Gewitter
wahrscheinlich

Cirrus

(dünn, hoch)



Hinweise auf den Luftdruck (ohne Hilfsmittel)

- Tiere werden ruhig oder unruhig
 - Gelenksteife oder Veränderungen des Ohrdrucks
- Geruch und Geräusche
- Muffiger Geruch vor Regen
 - Schall breitet sich in feuchter Luft weiter aus

Orientierung mithilfe natürlicher Zeichen

Sonnenstand

Auf der Nordhalbkugel
geht die Sonne ungefähr
im Osten auf und
im Westen unter



3 Windmuster

Der Wind dreht am
Nachmittag oft hangaufwärts



2 Moos und Vegetation

Moos wächst tendenziell
auf der Nordseite
von Bäumen



4 Tierische Hinweise

Vögel verstummen kurz
vor einem Gewitter



Veränderte Bedingungen = Veränderte Strategie



4. Tierische Hinweise

- Vögel verstummen, wenn sich Raubtiere oder Stürme nähern.
- Ameisenkolonien bauen oft steilere Wände auf der Seite, die den vorherrschenden Winden oder Regen zugewandt ist.
- Frösche krächzen vor dem Regen aufgrund der erhöhten Feuchtigkeitsempfindlichkeit mehr.

! **Ändernde Bedingungen = Änderung der Strategie**

Selbst subtile Veränderungen in der Umgebung können Sicherheit und Navigation beeinträchtigen:

- Temperaturabfall: Oft geht Gewittern oder plötzlichen Wetterfronten voraus.
- Plötzlicher Nebel: Zeigt steigende Luftfeuchtigkeit an; kann eine ankommende warme Front oder geländebasierte Kondensation (wie in Tälern) signalisieren.
- Veränderung der Bodenfeuchtigkeit: Achten Sie auf sumpfige Texturen oder Farbverschiebungen - dies kann auf Sturzflutgebiete oder unsicheren Boden hinweisen.

Outdoor-Lernprogramme betonen die Reaktionsfähigkeit in Echtzeit: Anhalten, Beobachten, Interpretieren und dann handeln - ein entscheidender Sicherheitsrhythmus.

🧠 **Der kognitive Wert der Beobachtung der Natur**

Die Interpretation von Umweltzeichen stärkt:

- Mustererkennung
- Kritisches Denken unter Unsicherheit
- Risikomanagement

Ortsbasierte und immersive Lernerfahrungen im Freien verbessern die Gedächtniserhaltung und das ökologische Einfühlungsvermögen (Gillis, 2016), insbesondere bei Teenagern, die sich oft vom abstrakten Lernen im Klassenzimmer getrennt fühlen.



✓ Zusammenfassungstabelle: Umweltsignale & ihre Bedeutung

Signal	Was es bedeutet	Was Sie tun sollten
Hohe dunkle Wolken	Sturm wahrscheinlich	Suchen Sie Schutz oder prüfen Sie Ihre Route
Plötzliche Vogelstille	Raubtier- oder Wetterwarnung	Bleiben Sie wachsam, reduzieren Sie Lärm
Steigende Luftfeuchtigkeit, keine Brise	Warmfront oder Regen	Packen Sie Ihre Ausrüstung neu, wasserdichte Gegenstände
Farnbüschel am Hang	Feuchter Boden	Achten Sie auf rutschigen Boden
Winddrehung im Wald	Wetterumschwung	Überprüfen Sie Ihre Orientierung und planen Sie



Referenzen

- Činčera, J., Kroufek, R., & Skalík, J. (2022). The perceived effect of environmental and sustainability education: A study of youth outdoor programs. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13504622.2022.2107618>
- Gillis, L. (2016). Implementing a “made-in-New Brunswick” outdoor education program: Educational, ecological, and cultural impacts. Retrieved from https://www.semanticscholar.org/paper/Implementing-a-Made-in-New-Brunswick-Outdoor-A-Case-Gillis/850ebcf27ff49eda2e7bc54a88d0977a229a63a3?utm_source=consensus
- Okur-Berberoglu, E. (2015). An intervention for environmental awareness through outdoor education. Retrieved from https://www.semanticscholar.org/paper/An-Intervention-for-Environmental-Awareness%3A-Okur-Berberoglu/fc5679b2f8678cd4b49cc09d2627d471d49a596f?utm_source=consensus
- Sabet, M. (2018). Current trends and tensions in outdoor education: Between traditional survival skills and contemporary learning goals. Retrieved from https://www.semanticscholar.org/paper/Current-Trends-and-Tensions-in-Outdoor-Education.-Sabet/e84ec35dc75a830d92352806cd04cd5cfd17e3d?utm_source=consensus
- Vasilaki, K., Zafeiroudi, A., & Pavlopoulos, D. (2025). Learning in nature: A systematic review and meta-analysis of outdoor education impacts on environmental literacy and cognitive development. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2227-7102/15/3/332>
- Templeton, C. N., Greene, E., & Davis, K. (2005). Allometry of alarm calls: Black-capped chickadees encode information about predator size. *Science*, 308(5730), 1934–1937. <https://doi.org/10.1126/science.1108841>



Praktische Aktivitäten

Altersgruppe: 15-19 | Schwerpunkt: Umweltbeobachtung, Sicherheitsbewusstsein, natürliche Hinweise

Aktivität 1: "Skywatch-Protokoll" - Vorhersage wie ein Naturforscher

Ziel: Trainieren Sie die Schüler, um Wetterhinweise zu beobachten, zu interpretieren und zu dokumentieren und Mustererkennung im Laufe der Zeit zu entwickeln.

Materialien: Notebook- oder Telefonkamera (optional), Stift/Bleistift, Zugang zu einer offenen Himmelsansicht.

◆ Schritte:

1. Wählen Sie eine konsistente Tageszeit (z. B. 9 Uhr oder 15 Uhr), um den Himmel über einen Zeitraum von 5 Tagen täglich 5-10 Minuten lang zu beobachten.
2. Aufzeichnung:
 - Wolkentypen (zeichnen oder beschreiben)
 - Windrichtung (Blätter/Baume als Indikatoren verwenden)
 - Luftfeuchtigkeit (Klebegefühl auf der Haut, Dunst, Atemsichtbarkeit)
 - Irgendwelche Gerüche (z.B. Regen auf dem Boden, Ozon, trockenes Gras)
 - Vogel- oder Insektenaktivität (Volumen, Art, plötzliche Veränderungen)
3. Machen Sie eine Vorhersage: Wird es innerhalb von 12 Stunden regnen? Aus welcher Richtung kommt das Wetter?
4. Vergleichen Sie die Vorhersagen am nächsten Tag mit dem tatsächlichen Wetter.
5. Überlegen Sie an Tag 5, wie genau Ihre Lektüre geworden ist und welche Anzeichen Sie jetzt instinktiv bemerken.

Zeit: 10 Minuten/Tag für 5 Tage + 20 Minuten Zusammenfassung

Geübte Fähigkeiten: Wettervorhersage, Mustererkennung, sensorisches Bewusstsein, Journaling



🕒 Aktivität 2: „Stiller Kreis“ – Tiefes Zuhören in der Umgebung

Ziel: Erhöhen Sie das sensorische Bewusstsein und die Interpretation von Tierverhalten, Wind und Mikroumweltzeichen.

Materialien: Es wurde keines benötigt, nur ein ruhiger Raum (Bewaldungsgebiet, Park, Feld).

◆ Schritte:

1. Setzen Sie sich in einen Kreis mit den Teilnehmern im Abstand von 3-5 Metern.
2. Kein Sprechen, Telefonen oder Bewegung für 10 volle Minuten.
3. Während der Stille sollte jeder Teilnehmer:
 - Identifizieren Sie 5 Geräusche (Vögel, Wind, Blätter, Insekten, weit entfernte Stimmen).
 - Veränderungen erkennen (z. B. Vogelalarmrufe, Windböen, plötzliche Stille).
 - Beachten Sie sensorische Verschiebungen: einen Temperaturabfall, eine Änderung der Beleuchtung oder des Duftes.
4. Nach 10 Minuten gemeinsam nachbesprechen:
 - Was hast du zuerst gehört? Was ist ein- oder ausgeblendet?
 - Hat irgendetwas eine Umweltveränderung signalisiert (z. B. ein Rückgang der Tiergeräusche)?
 - Würde eines dieser Zeichen Sie dazu bringen, Ihre Route oder Routine im Freien zu ändern?

Optionale Drehung: Wiederholen Sie denselben Kreis nach einer Wetterfront oder zu einer anderen Tageszeit.

Zeit: 20-30 Minuten

Geübte Fähigkeiten: Auditives Bewusstsein, Risikoerkennung, Achtsamkeit, Interpretation von Umweltstabilität



🌿 Aktivität 3: "Nature Clue Trail" - Schnitzeljagd mit Bedeutung

Ziel: Ermutigen Sie die Lernenden, Naturzeichen mit der realen Entscheidungsfindung im Freien zu verbinden.

Materialien: Vorgewähltes Gebiet mit natürlichen Merkmalen (Bäume, Wanderwege, offenes Gelände usw.)

◆ Konfiguration:

1. Wählen Sie 5-7 Stationen entlang eines Weges oder in einem großen Naturraum.
2. An jeder Station werden die Lernenden:
 - Identifizieren Sie einen natürlichen Hinweis (z. B. Baum, der sich vom Wind wegbewegt, Mooswachstum, Schattenlänge).
 - Interpretieren Sie, was es ihnen sagt (z. B. vorherrschende Windrichtung, Kardinalrichtung, Feuchtigkeitsgehalt).
 - Treffen Sie eine Navigations- oder Sicherheitsentscheidung basierend auf dem Hinweis:
 - Würdest du hier campen?
 - Welche Richtung ist nach Norden?
 - Wie ist das wahrscheinliche Wettermuster?

Beispiel:

- **Hinweis:** Bäume mit Rinde auf einer Seite.
- **Interpretation:** Wahrscheinlich reiben sich Hirschgeweih - Tierweg in der Nähe.
- **Entscheidung:** Vermeiden Sie es, auf diesem Korridor zu campen.

3. Beenden Sie mit einer Gruppendiskussion: Welche Hinweise waren leicht/schwer zu erkennen? Was würde in einem Überlebensszenario helfen?

Zeit: 45–60 Minuten

Geübte Fähigkeiten: Natürliche Orientierung, ökologische Inferenz, Entscheidungsfindung, Umweltkompetenz



MODULE N_o2

Praktische Outdoor-Techniken

Unit 1: Shelter bauen

Unit 2: Feuer Machen

**Unit 3: Wasser finden und
reinigen**

Unit 4: Essen in der Wildnis

Unit 5: Hygiene & Gesundheit



Entscheidungsleitfaden für Wetter und Gelände

Heiße und trockene Bedingungen

- Trinken Sie zuerst: Überprüfen Sie immer die Wasserversorgung, bevor Sie das Camp verlassen - planen Sie mindestens 1 L pro Stunde Aktivität ein.
- Kochen: Verwenden Sie Gasherde anstelle von offenen Feuern - hohe Brandgefahr!
- Resilienz-Tipp: Müdigkeit und Reizbarkeit erhöhen die Hitze - ermutigen Sie Pausen und Buddy-Checks.

Regen- Und Feuchtigkeitsbedingungen

- Bleiben Sie trocken, bleiben Sie warm: Nasse Kleidung kühlt den Körper schnell ab - verwenden Sie Schichten und wasserdichte Bezüge.
- Lager hoch setzen: Vermeiden Sie Täler, Flussufer oder Vertiefungen, in denen sich Wasser sammelt.
- Kochen: Bauen Sie eine kleine Regendecke zum Kochen auf; halten Sie Brennholz trocken in Planen oder Säcken.
- Bewegung: Nasse Felsen und Wurzeln sind rutschig - bewegen Sie sich langsam und paarweise.
- Resilienz-Tipp: Halten Sie die Moral mit Humor und Teamarbeit hoch; kleine Routinen (wie Teezeit) helfen.

Nebel und geringe Sicht

- Halten Sie an und gruppieren Sie sich neu: Wandern Sie nicht getrennt - Sichtbarkeit täuscht die Entfernung.
- Verwenden Sie Orientierungspunkte und Kompass: Vertrauen Sie Instrumenten, nicht Intuition.
- Tonsignale: Stimmen Sie Pfeifen oder Schreien zu, um in Verbindung zu bleiben.
- Resilienztipp: Ruhige Führung und klare Kommunikation reduzieren Panik.

Bergiges oder felsiges Gelände

- Tempomanagement: Kürzere Schritte, gleichmäßiger Rhythmus.
- Lastkontrolle: Halten Sie Rucksäcke nah am Körper, vermeiden Sie es, Gewicht zu schwingen.
- Das Wetter ändert sich schnell: Bereiten Sie sich immer auf plötzliche Temperaturabfälle vor.
- Kochen & Feuer: Nur in sicheren, flachen Gebieten abs von Steinschlagszonen.
- Resilienztipp: Ermutigen Sie Unterstützung und Geduld - Teamarbeit verhindert Unfälle.

Wald & Dichte Vegetation

- Navigation: Verwenden Sie klare Lager; markieren Sie die Spuren vorsichtig (kein Schneiden oder Schnitzen).
- Feuer: Verwenden Sie nur bestehende Standorte - hohes Waldbrandrisiko in trockenen Wäldern.
- Aufbewahrung von Lebensmitteln: Hängen Sie Lebensmittel von Schlafbereichen (Tiere!) fern.
- Resilienz-Tipp: Bewegen Sie sich ruhig und beobachten Sie die Natur - Achtsamkeit verbessert die Konzentration der Gruppe.



Einen Shelter bauen

Theoretischer Inhalt (für Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren)

Relevanz

Der Bau von Unterkünften ist eine der grundlegenden Überlebensfähigkeiten. Nach der "Regel der Drei" in der Überlebenslogik kann eine Person bei extremen Wetterbedingungen typischerweise nur 3 Stunden ohne Schutz überleben (vgl. Canterbury, D.: Bushcraft 101, 2014). Eine einfache Struktur, die vor Kälte, Feuchtigkeit und Wind schützt, kann lebensrettend sein. Selbst in nicht-extremen Szenarien bietet ein Tierheim einen Ort zum Ausruhen, schafft Struktur und bietet psychologische Sicherheit.

Themeninhalt

1. Warum ein Unterschlupf wichtig ist:

- Schutz vor Unterkühlung, Überhitzung, Feuchtigkeit, Insekten
- Platz zum Außen oder Schlafen
- Psychologischer Nutzen: Sicherheit, Kontrolle, Orientierungspunkt

2. Den richtigen Ort wählen (Quelle: Ray Mears, Essential Bushcraft, 2002):

- Hoch- und Trockengelände
- Vor Wind geschützt (Kaltluftfallen oder Dolinenlöcher vermeiden)
- Kein Risiko durch tote Äste, Tierspuren, Steinschlag, Erosion
- In Reichweite von Ressourcen (z.B. Holz, Wasser)

3. Materialien

- Natürlich: Zweige, Blätter, Rinde, Gras, Moos
- Menschlich gemacht: Plane, Schnur, Paracord, Schlafmatte, Biwensack
- Werkzeuge: Taschenmesser, kleine Säge, Handschuhe (optional)

4. Arten von Unterkünften (adaptiert von Thomas, Dave: Survival Shelter Guide, 2020)



4. Arten von Unterküpfen (nach Thomas, Dave: Survival Shelter Guide, 2020)

Typ	Beschreibung	Vorteile	Optimaler Anwendungfall
Anlehnshütte	Schrägdach mit Rückwand	Schnell aufzubauen, eine offene Seite	Wind aus einer Richtung
A-Rahmen	Firststange mit abgewinkelten Seiten	Gute Stabilität, für jedes Wetter geeignet	Aufbau bei Regen oder für mehrtägigen Aufenthalt
Planenunterkunft	Mit Seilen in verschiedenen Formen aufgehängte Plane	Leicht, flexibel, modular	Leichtes Packmaß, schneller Aufbau
Schutzhütte	Kuppelförmig aus natürlichen Materialien	Hervorragende Isolierung, für Notfälle geeignet	Kalte, Notfallbedingungen



Lernprozess / Methodik

Phase 1: Einführung (15 Min.)

- Prompte Frage: "Was brauchen Menschen zuerst in der Wildnis?"
- Verwendung von Bildern/Videos von Sheltertypen (Flipchart oder Projektor)
- Lernziele für die Sitzung klären

Phase 2: Theorie (30 min)

- Geführte Eingabe durch den Kursleiter
- Kurze Präsentation oder Arbeitsblatt
- Schutzart Vergleich mit Gruppendiskussion

Phase 3: Übung (90 Min.)

- Gruppen bilden (2-4 Personen)
- Aufgabe: "Bauen Sie einen funktionalen Unterschlupf basierend auf Ihrer Umgebung"
- Wahl der Materialien, entweder frei oder zugewiesen
- Optionale Dokumentation mit Fotos oder kurzen Videos

Phase 4: Reflexion & Schlussfolgerung (30 min)

- Was hat gut funktioniert?
- Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?
- Checkliste: Trocken? Windgeschützt? Stabil?
- Gruppenfoto & Aufräumen



Erweiterung: Schutzbau in verschiedenen Klimazonen

- **Regenwald:** Luftiges Design, vom Boden angehoben, um Nässe zu vermeiden
- **Kalte Klimazonen:** Kompakt, isoliert, windabweisend
- **Wüste:** Schattiert, gut belüftet, Sandschutz

(Quelle: Das SAS Survival Handbook, Wiseman, J., 2004)

Zeitleiste (insgesamt: ca. 3 Stunden)

1. Einführung & Ziele: 15 min
2. Theorie & Standortanalyse: 30 min
3. Bauphase: 90 min
4. Zusammenfassung & Reflexion: 30 Minuten

Hinweise für Moderatoren

- Sicherheit geht vor: Bauen Sie niemals Unterstände unter toten Bäumen oder in Überschwemmungsgebieten
- Bauen Sie mit Umweltschutz - befolgen Sie die Prinzipien von Leave No Trace
- Ermutigen Sie Teamarbeit, Rollenteilung und kreatives Denken

Erforderliche Materialien (variiert je nach Art des Tierheims)

- Plane oder Plastikfolie
- Paracord / Schnur
- Natürliche Materialien (Blätter, Äste, Moos)
- Taschenmesser, optional kleine Säge
- Schlafmatte oder Matte
- Erste-Hilfe-Kasten
- Kamera oder Telefon für die Dokumentation



✓ Fazit

Der Bau einer eigenen Unterkunft vermittelt nicht nur technische Outdoor-Fähigkeiten, sondern stärkt auch Selbstwirksamkeit, Teamarbeit und eine tiefe Verbindung zur Natur. Ein Shelter symbolisiert Schutz, Kreativität und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Quellen & Literatur:

- Canterbury, D. (2014): Bushcraft 101
- Mears, R. (2002): Essential Bushcraft
- Wiseman, J. (2004): The SAS Survival Handbook
- Thomas, D. (2020): Survival Shelter Guide



2. Die Wahl des richtigen Standorts

(Quelle: Ray Mears, Essential Bushcraft. Bushcraft, 2002)



- luftiger und trockener Boden
- vor Wind geschützt (Kaltluftfallen oder Senklöcher vermeiden)
- kein Risiko durch tote Äste, Tierpfade, Steinschlag, Erosion
- in Reichweite von Ressourcen (z. B. Holz, Wasser)



3. Materialien

Natürlich: Äste, Blätter, Rinde, Gras, Moos

Künstlich: Plane, Schnur, Paracord, Isomatte

Werkzeuge: Taschenmesser, kleine Säge, Handschuhe (optional)

4. Arten von Unterkünften (adaptiert von Thomas,

Dave: Survival Shelter Guide, 2020)

Typ	Beschreibung	Vorteile	Bester Anwendungsfall
Anlehnezelt	Schräges Dach mit Rückwand	Schnell aufzubauen, eine offene Seite	Wind aus einer Richtung
A-Rahmen	Firststange mit abgewinkelten Seiten	Gute Stabilität, ganzjährig nutzbar	Aufbauen bei Regen oder für mehrtägigen Aufenthalt
Planenunterkunft	Mit Seilen in verschiedenen Formen aufgehängte Plane	Leicht, flexibel, modular	Kalte Notfallbedingungen
Schutthütte	Kuppelförmig aus natürlichen Materialien	Hervorragende Isolierung, Verwendung	Kalte Notfallbedingungen





ANLEHNEN



A-RAHMEN



PLANENUNTERKUNFT



SCHUTTHÜTTE



Feuer machen - Der richtige Weg

Theoretischer Inhalt (für Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren)

Es gibt kaum etwas Friedlicheres und Faszinierenderes, als an einem knisternden Lagerfeuer unter einem sternenbesetzten Himmel zu sitzen. Aber angesichts der zunehmenden Waldbrandrisiken aufgrund des Klimawandels und des Umweltstresses ist es wichtiger denn je zu verstehen, wie man ein Feuer sicher, verantwortungsbewusst und effektiv macht.

Sicherheit geht vor - Feuer als Verantwortung

Feuer ist kein Spielzeug. Selbst ein kleiner Funke kann große Schäden verursachen, wenn er nicht sorgfältig behandelt wird.

- **Lassen Sie ein Feuer niemals unbeaufsichtigt** – Brände können sich schnell und unerwartet ausbreiten. Eine Person muss immer anwesend sein, um es zu beaufsichtigen [1].
- **Baue eine richtige Feuerstelle**– Graben Sie eine flache Grube und umgeben Sie sie mit einem Ring aus Steinen, um die Flammen einzudämmen. Vermeiden Sie geschichtete oder Flusststeine - sie können Feuchtigkeit einfangen und explodieren, wenn sie aufgrund von Dampfablagerungen erhitzt werden [2].
- **Verbrennen Sie niemals Müll** – Besonders Kunststoffe oder Folien. Diese setzen giftige Dämpfe wie Dioxine, Furane und Schwermetalle frei, die für Mensch und Natur schädlich sind [3].
- **Vermeiden Sie es, Feuer auf Torfmooren oder organischen Böden anzuzünden** – Diese können sich unter der Oberfläche entzünden und tagelang schmelzen, was zu groß angelegten Waldbränden führt [4].
- **Bauen Sie keine Feuer auf Felsen oder Felsbrocken** – Starke Hitze kann dazu führen, dass sie aufgrund von thermischer Belastung reißen oder spalten.
- **Halten Sie Brandbekämpfungswerkzeuge bereit** – Ein Eimer mit Wasser, Sand oder eine Schaufel kann helfen, einen Notfall schnell einzudämmen.
- **Gründlich löschen** – Rühren Sie die Asche mit Wasser um, bis sie kalt ist. Keine Glut darf übrig bleiben.

Quellen:

[1] USA Forstdienst - Sicherheitsrichtlinien für Lagerfeuer

[2] Handbuch der Pfadfinder von Amerika (14. Auflage)

[3] Umweltschutzbehörde (EPA): Fakten zum Offenen Brennen

[4] Globale Peatlands Initiative - UNEP-Bericht über Torfbrände



🌲 Holz sammeln - mit einem System

Ein gut gebautes Feuer beginnt, lange bevor Sie ein Streichholz schlagen. Das richtige Holz zu wählen und es zu organisieren ist der Schlüssel.

- **Zunder** - Dünne, trockene Zweige (weniger als 1 mm dick), trockenes Gras, Birkenrinde oder sogar Trocknerflusssel. Muss sich leicht entzünden.
- **Entzünden** - Etwas dickere Äste (bis zu einer Daumenstärke). Sie helfen, das Feuer vom Funken in die Flamme zu übergehen.
- **Brennholz** - Größere Stämme oder gespaltenes Holz, idealerweise gewürzt (mindestens 6-12 Monate getrocknet), um Rauch zu minimieren und die Hitze zu maximieren.

➔ Sortieren und stapeln Sie Ihr Holz, bevor Sie das Feuer anzünden. Es hilft Ihnen, das Feuer effizient aufzubauen und zu füttern.

🔥 Das Feuer bauen - Schritt für Schritt

1. **Fang klein an** - Beginnen Sie mit einem Nest aus Zunder und fügen Sie dann Anzündholz in einem Kegel oder Gitter hinzu.
2. **Luftstrom zulassen** - Sauerstoff ist unerlässlich. Vermeiden Sie kompakte Pfähle, die die Belüftung blockieren.
3. **Von der Basis aus entzünden** - Zünde den Zunder an und lass die Flamme natürlich durch die Schichten aufsteigen.

🔥 Lagerfeuerstrukturen

- **Sternenfeuer** - Radiales Layout; ideal für lang anhaltende Glut und Licht.
- **Kochfeuer** - Ein flaches, kompaktes Feuerbett; stabil für Kochgeschirr.
- **Pagodenfeuer** - Kreuzstämme; brennt auch bei leicht feuchtem Holz gut. Gut für Anfänger.

Tipp: Fangen Sie immer klein an und bauen Sie sich auf, wenn das Feuer stabil wird.



🌲 Holzarten - Was funktioniert am besten?

Nicht alles Brennholz brennt gleich. Wenn Sie die Holzarten verstehen, können Sie Wärme, Rauch und Dauer kontrollieren.

- **Weichhölzer** (z.B. Kiefer, Fichte):
 - Vorteile: Leicht, leicht zu spalten, schnell zu entzünden.
 - Nachteile: Brennt schnell mit wenig Hitze; harzreich - mehr Rauch.
- **Harthölzer** (z.B. Eiche, Buche, Ahorn):
 - Vorteile: Hohe Energiedichte, lange Verbrennung, gleichmäßige Hitze.
 - Nachteile: Schwerer zu leicht, schwerer zu tragen.
- **Lärche:**
 - Achtung: Harz verursacht Platzen und Spucken von Glut. Nicht ideal für enge Räume oder Zelte.

Quelle: FAO Forestry Paper 202 - Holzkraftstoffhandbuch, 2017

Holzarten - Was eignet sich am besten?

Nicht jedes Brennholz brennt gleich. Die Kenntnis der Holzarten hilft Ihnen, Hitze, Rauch und Brenndauer zu kontrollieren.

Weichhölzer (z.
B. Kiefer, Fichte)



VORTEILE: Leicht, einfach zu spalten, schnell entzündbar
NACHTEILE: Brennt schnell mit wenig Hitze; harzreich - mehr Rauch

Harthölzer
(z. B. Eiche, Buche, Ahorn)



VORTEILE: Hohe Energiedichte, lange Brenndauer, gleichmäßige Hitze
NACHTEILE: Schwerer anzuzünden, schwerer zu tragen
Quelle: FAO Forestry Paper 202 - Woodfuel Handbook, 2017

Lärche



VORSICHT: Harz verursacht Knistern und spritzende Glut. Nicht ideal für enge Räume oder Zelte



🔥 Nach dem Feuer - Hinterlasse keine Spuren

Selbst ein großes Feuer muss ein Ende haben.

- Lass das Feuer vollständig niederbrennen. Verwenden Sie Wasser, um die Asche zu übergießen.
- Umrühren und wiederholen, bis es kalt ist.
- Stellen Sie den Standort wieder her: Entfernen Sie Feuerringsteine, streuen Sie kalte Asche und bedecken Sie Narben gegebenenfalls mit Erde oder Blättern.
- Verlassen Sie den Ort besser, als Sie ihn vorgefunden haben - eine wichtige Ethik im Freien.

Quelle: Leave No Trace Center für Ethik im Freien – www.LNT.org

🔪 Übung macht den Meister

Feuer machen ist eine Kernkompetenz in der Wildnis. Es baut Geduld, Verantwortung und Umweltbewusstsein auf. Üben Sie in sicheren Umgebungen, respektieren Sie Verbrennungsverbote oder -beschränkungen und bringen Sie anderen bei, was Sie gelernt haben.

Mit der Zeit werden Sie lernen, das Feuer zu "lesen" - was es braucht, wann Sie es füttern und wann Sie es ruhen lassen müssen.

✅ Letzte Herausforderung

Planen und betreiben Sie einen vollen Lagerfeuerabend für Ihre Gruppe:

- Das Feuer aufbauen und verwalten
 - Sicherheitsmaßnahmen vorbereiten
 - Kochen Sie etwas Einfaches (z.B. Brot auf einem Stock)
 - Lassen Sie die Website makellos
- 🔥 Verdienne nach Abschluss ein "Fire Master"-Abzeichen oder einen Titel!

LAGERFEUER-SETUPS



STERNENFEUER

Ideal für Glut,
Wärme und Licht



KOCHFEUER

Flaches, kompaktes Feuerbett für
einen Kessel oder eine Pfanne



PAGODENFEUER

Ofenähnlicher Stapel,
brennt gut mit
feuchtem Holz

Beginnen Sie immer mit einem kleinen Feuer
und vergrößern Sie es, sobald es stabil ist



Wasser finden und reinigen

Theoretischer Inhalt (für Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren)

Warum ist Wasser so wichtig?


Der menschliche Körper besteht zu etwa 60 % aus Wasser. Besonders bei körperlicher Aktivität, in Hitze oder unter Stress ist die richtige Flüssigkeitszufuhr entscheidend. Selbst leichte Dehydrierung kann Konzentration, Kraft und Stimmung erheblich beeinflussen.


 **Quelle: Federal Centre for Health Education (BZgA): Trinken im Alltag**

Wie Viel Wasser Brauchst Du Draußen?

Der Wasserbedarf hängt stark vom Wetter, Gelände und körperlicher Anstrengung ab. Eine grobe Richtlinie:



- 2-4 Liter pro Tag (mehr bei heißem Wetter oder bei intensiver Aktivität)
- Fügen Sie 1-2 Liter hinzu, wenn Sie Mahlzeiten kochen

 **Tipp:** Es ist besser, zu viel als zu wenig zu haben.

 **Quelle:** Deutscher Alpenverein (DAV): Trinken auf dem Weg

Bevor Sie gehen - Bringen Sie Wasser Mit

Wenn Sie das Haus verlassen, füllen Sie mindestens zwei Wasserflaschen mit Leitungswasser. In den meisten Teilen Europas ist dies sicher:





-  Leitungswasser in EU-Ländern entspricht der EU-Trinkwasserrichtlinie (2020/2184)
-  In einigen Regionen (z. B. Südeuropa oder Inseln) ist es am besten, vor Ort nachzusehen oder Wasser in Flaschen zu verwenden.

Quellen:

- Europäische Kommission: EU-Trinkwasserrichtlinie (2020/2184)
- Deutsche Umweltbehörde: Trinkwasser in Europa







 **Unterwegs - Erkennen von Wasserquellen**

-  Viele Wanderkarten oder Apps (wie Komoot, Outdooractive) markieren Quellen
-  **Bergquellen** (Klar, kalt, fließend aus Felsen) sind in der Regel trinkbar
-  **Strömt durch Städte:** Überprüfen Sie sorgfältig auf Verschmutzung; schmecken Sie vorsichtig eine kleine Menge oder besser: **Fragen Sie die Einheimischen nach Wasser**
-  Auch ohne die Sprache zu sprechen: **Halten Sie Ihre leere Flasche hoch - die Leute werden es verstehen**

 Quelle: Ray Mears: Essential Bushcraft (2003)

 **Wasseraufbereitungsmöglichkeiten**

- Wenn Sie Wasser aus natürlichen Quellen verwenden, machen Sie es sicher zu trinken:
-  Mindestens 5 Minuten kochen lassen
-  Reinigungstabletten (z.B. Micropur Forte, Katadyn)
-  Tragbare Wasserfilter (z.B. LifeStraw, Sawyer Mini)

 Quellen: Weiser, J. (2004): Das SAS-Überlebenshandbuch, Stiftung Warentest: Wasserfilter Vergleich

 **Was ist die beste Flasche?**

Flaschentyp	Vorteile	Hinweise
Wiederverwendete PET-Flasche	preiswert, leicht, weit verbreitet	Wählen Sie stabile Flaschen (nicht zu dünn)
Edelstahl/Nalgene	langlebig, nachhaltig	schwerer und in der Regel teurer
Weithalsflasche	leicht zu reinigen	ideal für den regelmäßigen oder langfristigen Gebrauch
Faltbarer Wasserbehälter	großes Volumen, geringes Gewicht im leeren Zustand	gut für Basislager oder Gruppen

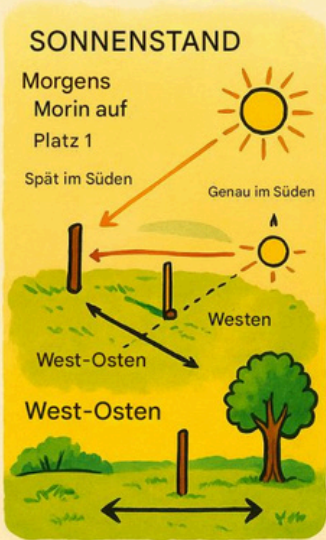


Flaschentyp	Vorteile	Hinweise
 <p>Wiederverwendete PET-Flasche</p>	preiswert, leicht, weit verbreitet	Wählen Sie stabile Flaschen (nicht zu dünn)
 <p>Edelstahl/Nalgene</p>	langlebig, nachhaltig	schwerer und in der Regel teurer
 <p>Weithalsflasche</p>	leicht zu reinigen	ideal für den regelmäßigen oder langfristigen Gebrauch
 <p>Faltbarer Wasserbehälter</p>	großes Volumen, geringes Gewicht im leeren Zustand	gut für Basislager oder Gruppen



Unterwegs – Wasserquellen erkennen

NATÜRLICHE NAVIGATIONSTECHNIKEN



WICHTIGE FÄHIGKEITEN, DIE ES ZU BEHERRSCHEN GIBT

Fähigkeit	Beschreibung
Kartenorientierung	Ausrichtung der Karte an der Landschaft mithilfe von Kompass und Gelände
Triangulation	Bestimmung des Standorts durch Peilung zu zwei bekannten Landmarken
Koppelnavigation	Schätzung der Position anhand von Richtung, Zeit und Tempo
Rückwärtspeilung	Verwendung eines Kompasses zum Zurückverfolgen der Schritte
Routenplanung	Auswahl von Wegen basierend auf Gelände, Entfernung, Gewässern und Gefahren



Essen in der Wildnis

Theoretischer Inhalt (für Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren)

Ziel: Grundlegendes Wissen über sichere und nahrhafte Lebensmittel in der Natur zu vermitteln, um das Überleben ohne Zugang zu einem Supermarkt zu ermöglichen.

1. Grundprinzipien der Nahrungssuche

- Regel von 3: 3 Wochen ohne Nahrung zu überleben ist möglich, aber Kraft und Konzentration nehmen schnell ab.
- Priorität: Sichern Sie zuerst Wasser und suchen Sie dann nach Nahrung.
- Energie sparen: Verbrennen Sie nicht mehr Energie, als Sie durch Lebensmittel gewinnen.

2. Pflanzliche Lebensmittel

Essbare Wildpflanzen (nur mit richtigem Wissen!):

- Roh: Beeren, Nüsse, wilde Äpfel
- Für Tee: Brennnessel, Minze, Holunderblüte
- Für Salat: Löwenzahn, gemahlener Elder, Gänseblümchen
- Gekocht: Brennnessel, Sauerbeere, Kochbananen

Gefahren: Essen Sie niemals Pflanzen, die Sie nicht eindeutig identifizieren können!

Tipp: Verwenden Sie einen Wildpflanzenführer oder eine App wie "Flora Incognita".

3. Gewürz und Geschmack

- Verwenden Sie ein paar gut geeignete Gewürze
- Fett = Geschmack & Energie
- Beim Braten Gewürze in heißes Öl geben

Beispiele:

- Kräuter: Basilikum, Oregano, Thymian
- Scharf: Pfeffer, Chili
- Grundlagen: Salz, Brühe, Sojasauce

4. Tierische Lebensmittel (nur wenn erlaubt und notwendig)

- Fisch: Gefangen mit Angelschnur oder improvisiertem Speer
- Insekten: Proteinquelle in Notfällen (z.B. Heuschrecken, Ameisen)

Wichtig: Respektiere immer lokale Gesetze und ethische Richtlinien.





EINHEIT 4: NAHRUNG IN DER WILDNIS



THEORETISCHER INHALT (FÜR JUGENDLICHE IM ALTER VON 15-19 JAHREN)

1 GRUNDPRINZIPIEN DER NAHRUNGSSUCHE

Regel zum Überleben von 3 Wochen ohne Nahrung ist möglich, aber Kraft und Konzentration nehmen **schnell ab**

Priorität: Zuerst Wasser sichern, dann nach Nahrung suchen

Energie sparen: Nicht mehr Energie verbrauchen, als man durch Nahrung gewinnt



2 PFLANZLICHE NAHRUNG

Essbare Wildpflanzen (nur mit dem richtigen Wissen!)

- Roh: Beeren, Nüsse, Wildäpfel
- Für Tee: Brennnessel, Minze, Holunderblüte
- Für Salat: Löwenzahn, Giersch, Gänseblümchen

- Gekocht: Brennnessel, Sauerampfer, Wegerich

Gefahren: Niemals Pflanzen essen, die man nicht eindeutig identifizieren kann!

Tipp: Verwenden Sie ein

Wildpflanzenbestimmungsbuch oder eine App wie „Flora Incognita“



4 TIERISCHE

LEBENSMITTEL (nur wenn erlaubt und notwendig)



- Verwenden Sie ein paar gut geeignete Gewürze

- Fett = Geschmack & Energie

- Geben Sie die Gewürze beim Braten in heißes Öl

Beispiele:

Kräuter: Basilikum, Oregano, Thymian

- Scharfer Pfeffer, Chili

- Grundzutaten: Salz, Brühe

5. Wasser als Fundament

- **Wasser vor dem Essen!**
- **Sichere Quellen:** Bergquellen, klare Bäche (stromabwärts von Städten/Farmen)
- **Reinigungsmethoden:**
 - o Mindestens 5 Minuten kochen lassen
 - o Verwenden Sie Filter oder Tabletten (z.B. Micropur)
 - o Kohlefilter oder UV-Sterilisation

Quelle: "Trinkwasser unterwegs", Outdoor-Handbuch von T. Hinrichs

Täglicher Wasserbedarf: 2-4 Liter oder mehr je nach Wetter und Aktivität.

Transporttipps:

- Wiederverwendete PET-Flaschen (stellen Sie sicher, dass sie robust sind)
- Weithalsflaschen: einfacher zu reinigen
- Wasserbehälter für Gruppen oder Basislager

Quelle: www.outdoor-magazin.com



WASSER ALS GRUNDLAGE

WASSER VOR ESSEN!



REINIGUNGSMETHODEN:



Mindestens 5 Minuten

kochen



Filter oder Tabletten
verwenden
(z. B. Micropur)



Aktivkohlefilter
oder
UV-Sterilisation

TÄGLICHER WASSERBEDARF: 2-4 Liter oder mehr
je nach Wetterlage je nach Aktivität.

TRANSPORTTIPPS:

- Wiederverwendete PET-Flaschen
(achten Sie auf Stabilität)
- Weithalsflasche: leichter
zu reinigen
- Wasserbehälter für Gruppen oder Basislager



Quelle: www.outdoor-magazin.com



6. Kochen und Zubereiten

Grundausrüstung:

- Metallbecher, Messer, Feuerzeug/Matches
- Faltbarer Herd oder Lagerfeuer
- Topf, Pfanne, Kochlöffel, Schneidebrett, Tücher, Müllsäcke

Kochmethoden:

- Kochen in einem Topf oder einer Dose
- Braten auf einem flachen Felsen
- Braten in Glut (z.B. Kartoffeln oder Fisch)
- Tee mit frischen Kräutern machen

Transport & Haltbarkeit:

- Butter in einem Behälter
- Öl in einer harten Plastikflasche
- Flüssigkeiten in Gefrierbeuteln
- Frische Artikel nur für 1-3 Tage

Quelle: www.bergzeit.de, „Ernährung auf Trekkingtouren“

7. Keine Spur hinterlassen - Kochen & Essen

- Planen Sie voraus: Wählen Sie Mahlzeiten, die wenig Abfall erzeugen und keine frischen Reste hinterlassen.
- Vermeiden Sie Einwegverpackungen: Verwenden Sie wiederverwendbare Behälter, Stoffbeutel oder Gläser.
- Kochen Sie auf vorhandenen Feuerringen oder Öfen: Vermeiden Sie es, neue Brandstellen in der Natur zu schaffen.
- Nutzen Sie die lokalen Ressourcen verantwortungsbewusst: Nehmen Sie kein Wasser aus kleinen oder empfindlichen natürlichen Quellen zum Kochen.
- Packen Sie alle Lebensmittelabfälle aus: Selbst Krümel oder Nudelwasser gehören nicht in die Natur - Tiere können von menschlicher Nahrung abhängig werden.
- Verwenden Sie sparsam biologisch abbaubare Seife: Spülen Sie das Geschirr mindestens 50 Meter von einer Wasserquelle entfernt.
- Trennen und packen Sie Ihren Müll aus: "Packen Sie ihn ein - packen Sie ihn aus." Alles, was du mitbringst, muss mit dir zurückgehen.



KOCHEN UND VORBEREITUNG

GRUNDAUSRÜSTUNG:



Metallbecher, Messer



Klappkocher oder Lagerfeuer

KOCHANLEITUNGEN



Kochen im Topf oder in der Dose



Transport und Haltbarkeit



Braten in der Glut

(z. B. Kartoffeln oder Fisch) Teezubereitung mit frischen Kräutern

Frische Lebensmittel nur
1-3 Tage haltbar

Frische Lebensmittel
nur 1-3 Tage haltbar

Quelle:
www.bergzeit.de

„Ernährung auf Trekkingtouren“



✗ 8. Was zu vermeiden ist

- Unbekannte Pflanzen oder Pilze essen
- Verwendung von verdorbenem oder schleimigem Essen
- Unbehandeltes Wasser trinken

**📖 9. Weitere Tipps & Literatur**

- "Essbare Wildpflanzen" von Fleischhauer, Guthmann & Spiegelberger (AT Verlag)
- "Überleben für Anfänger" von Hannes Wimmer
- "Bushcraft 101" von Dave Canterbury
- "Cooking Outdoors" von Carsten Bothe



10. Praktische Aufgabe: Gemeinsam in der Natur kochen

Ziel: Erlernte Fähigkeiten durch praktische Erfahrungen anwenden und stärken.

Aufgabe:

1. Bilden Sie kleine Gruppen (3-5 Personen).
2. Planen Sie eine einfache Mahlzeit mit verfügbaren Zutaten (z. B. Gemüsepfanne, Kräutertee, Stockbrot).
3. Bereiten Sie die Mahlzeit im Freien mit Ihrer Kochausrüstung zu.
4. Konzentrieren Sie sich auf:
 - o Sauberkeit und Sicherheit (insbesondere bei Feuer)
 - o Nachhaltige Nutzung von Ressourcen (Wasser, Holz)
 - o Arbeiten als Team
5. Dokumentieren Sie Ihre Erfahrungen (Foto, kurze Notiz, Feedback-Sitzung).

Ziel: Bauen Sie Vertrauen in das Kochen im Freien auf und genießen Sie das gemeinsame Erlebnis.



Hygiene & Gesundheit

Theoretischer Inhalt (für Jugendliche im Alter von 15 bis 19 Jahren)

Hygiene & Gesundheit - Sauber und gesund im Freien bleiben

Einleitung: Die Aufrechterhaltung der Hygiene in der Natur kann ohne Duschen und Badezimmer eine Herausforderung sein - aber es ist unerlässlich. Gute Hygiene beugt Krankheiten vor, steigert das Wohlbefinden und unterstützt die Moral der Gruppe. Mit ein wenig Vorbereitung und Wissen ist es einfach, in der Wildnis sauber und gesund zu bleiben.

Handhygiene

- Waschen Sie sich vor dem Kochen, Essen oder nach dem Toilettengang die Hände mit sauberem Wasser und biologisch abbaubarer Seife.
- Wenn Wasser knapp ist: Verwenden Sie Händedesinfektionsmittel (mindestens 60 % Alkohol) oder Alkoholtupfer.

Quelle: CDC - Saubere Hände retten Leben (www.cdc.gov/handwashing)



Toilettenpraktiken in der Wildnis

- Grabe immer ein Loch 15-20 cm tief und mindestens 50 m von Wasserquellen entfernt.
- Verwenden Sie biologisch abbaubares Toilettenpapier oder tragen Sie es in einem Reißverschlussbeutel.
- Begraben Sie den Abfall vollständig und desinfizieren Sie danach die Hände.

Quelle: Leave No Trace Center for Outdoor Ethics (www.Int.org)

Körperpflege ohne Dusche

- Regelmäßig mit einem feuchten Tuch oder Schwamm waschen.
- Verwenden Sie natürliche Gewässer nur mit umweltfreundlicher Seife.
- Schwerepunkte: Gesicht, Füße, Achseln, Leistengegend.
- Wenn möglich, täglich die Kleidung wechseln; feuchte Kleidung in der Sonne trocknen.

Kleidung und Wäsche

- Vermeiden Sie es, in verschwitzter Kleidung zu bleiben - das verursacht Hautreizungen und Erkältungen.
- Kleidung regelmäßig anziehen.
- Packen Sie mindestens 1-2 Wechsel von Unterwäsche und Socken ein.

Wundversorgung und Erste Hilfe

- Reinigen Sie kleinere Wunden mit sterilem Wasser oder Desinfektionsmittel.
- Mit einem sauberen Verband abdecken.
- Tragen Sie ein Erste-Hilfe-Set mit:
 - Pflaster, Gaze, Desinfektionstücher
 - Pinzette (z.B. für Zecken)
 - Blasenpflaster, Schmerzmittel

Quelle: Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Erste-Hilfe-Richtlinien im Freien

Insektenschutz

- Tragen Sie lange Ärmel und Hosen in Bereichen mit hohem Risiko.
- Verwenden Sie natürliche Abwehrmittel (Citronella) oder chemische Sprays (DEET, Icaridin).
- Schlafen Sie bei Bedarf unter Moskitonetzen.

Gesundheitspflege

- Trinken Sie genug (mindestens 2 Liter/Tag).
- Essen Sie ausgewogene Mahlzeiten und ruhen Sie sich richtig aus.
- Signalisieren Sie, wenn Sie sich schwindelig, schwach oder unwohl fühlen - sprechen Sie mit einem Leader.



GESUNDHEIT UND HYGIENE IN DER WILDNIS

TOILETTENPRAKTIKEN IN DER WILDNIS

- Graben Sie immer ein Loch von 15-20 cm Tiefe und mindestens 50 m Entfernung von Wasserquellen.
- Vergraben Sie Abfälle vollständig und desinfizieren Sie anschließend Ihre Hände.



Quelle: Leave No Trace Center for Outdoor Ethics (www.int.org)

KÖRPERPFLEGE OHNE DUSCHE

- Waschen Sie sich regelmäßig mit einem feuchten Tuch oder Schwamm.
- Benutzen Sie natürliche Gewässer nur mit umweltfreundlicher Seife.
- Konzentrieren Sie sich auf Gesicht, Füße, Achselhöhlen und Leistenregion.
- Wechseln Sie Ihre Kleidung nach Möglichkeit täglich; trocknen Sie feuchte Kleidung in der Sonne.



WUNDVERSORGUNG UND ERSTE HILFE

- Reinigen Sie kleinere Wunden mit sterilem Wasser oder Desinfektionsmittel.
 - Decken Sie die Wunde mit einem sauberen Verband ab.
- Führen Sie ein Erste-Hilfe-Set mit sich:
- Pflaster, Gaze, Desinfektionstücher
 - Tücher
 - Pinzette (z. B. für Zecken)



Quelle: Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Leitfaden für Erste Hilfe im Freien

Quelle: Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Leitfaden für Erste Hilfe im Freien

INSEKTENSCHUTZ

Tragen Sie in Risikogebieten

- lange Ärmel und Hosen.
- Verwenden Sie natürliche Abwehrmittel (Citronella) oder chemische Sprays (DEET, iKaridin).
- Schlafen Sie bei Bedarf unter Moskitonetzen.



GESUNDHEITSPFLEGE

- Trinken Sie ausreichend (mindestens 2 Liter/Tag).
- Ernähren Sie sich ausgewogen und ruhen Sie sich ausreichend aus.
- Melden Sie sich, wenn Ihnen schwindelig oder unwohl ist



Quelle: "Fit in the Wild", Bundeszentrum für Gesundheitserziehung (BZgA)

Schlussfolgerung: Auch ohne moderne Einrichtungen ist es möglich, in freier Wildbahn sauber und gesund zu bleiben. Es geht nicht um Perfektion - es geht um Routine, Bewusstsein und die Anpassung Ihrer Hygiene an die Umwelt. Auf diese Weise bleiben Sie sicher, stark und genießen Ihre Zeit im Freien!

 **Weitere Lektüre:**

„Hygiene und Sicherheit im Freien“ - DAV (Deutscher Alpenverein)

"Überlebe!" Von Les Stroud

„Ultraleichte Outdoor-Hygiene“ von M. Hudson



MODULE №3

**Risiko- und Sicherheitsbewusstsein
Bleiben Sie ruhig, bleiben Sie klug, bleiben
Sie sicher in der Natur**

**Unit 1: Berge - Bleiben Sie
sicher, bleiben Sie klug**

**Unit 2: Flüsse - Schön,
mächtig - und manchmal
riskant**

**Unit 3: Raum mit Tieren
teilen**

**Unit 4: Wetter - Lesen Sie
den Himmel**



Berge - Bleiben Sie sicher, bleiben Sie klug

Berge sind aufregende Orte - aber auch riskant, wenn Sie nicht bereit sind. In der folgenden Tabelle sehen Sie einige der häufigsten Gefahren, wie Sie sie erkennen und was zu tun ist.

Gefahr	Worauf zu achten ist	Was zu tun ist
Steiles Gelände	Lose Steine, Klippen, nasse Felsen, steile Abhänge	Vorsichtig gehen, Stöcke benutzen
Nebel	Der Pfad verschwindet, alles sieht gleich aus	Zusammenbleiben, nicht raten
Kälte & Wind	Kälte, Stürme, schnell ziehende Wolken; Schüttelfrost, taube Finger, Müdigkeit	Wettervorhersage prüfen, Kleidungsschichten hinzufügen, in Bewegung bleiben, Snacks essen
Höhe	Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit	Ausruhen, trinken, langsam angehen
Gruppenzwang	"Los geht's!"	Sich melden, eine gute Gruppe hört zu
Müdigkeit	Fehler passieren, wenn man erschöpft ist	Oft ausruhen, sich gegenseitig informieren

Wichtige Risikomanagement-Fähigkeiten, die Sie üben können

Draußen zu sein macht Spaß, es ist noch besser, wenn man auf das vorbereitet ist, was passieren könnte. Hier sind ein paar einfache Fähigkeiten, die Ihnen helfen, bei jedem Abenteuer sicher, ruhig und selbstbewusst zu bleiben.

Fähigkeiten zur Vorbereitung

Kleidung

Tragen Sie Windeln, damit Sie bei wechselndem Wetter warm, kühl oder trocken bleiben können. Eine wasserdichte Jacke und stabile Schuhe oder Stiefel sind nützlich - auch auf kurzen Spaziergängen.

Verpacken

Bringen Sie das Wesentliche mit:

- Wasserflasche
- Kleiner Snack
- Karte oder Telefon mit Batterie
- Pfeife
- Notfallfoliendecke (sie sind winzig, aber wichtig)



🧠 Ihr 1-Minuten-Risikoplan (STOP-CHECK-DECIDE-ACT)

1) STOP

Pause für 10 Sekunden. Schau dich um. Keine Eile = bessere Entscheidungen.

2) CHECK

Scannen Sie die 4 Dinge, die das Risiko schnell verändern:

- Gelände: steil? Locker? Rutschig? Klippen?
- Wetter: Wind? Regen? Hitze? Nebel? (Könnte es sich bald ändern?)
- Leute: Wie geht es der Gruppe? Müde? Nervös? Neu in diesem?
- Zeit: Wie viel Tageslicht ist noch übrig? Wie weit bis zum sicheren Ausgang?

3) DECIDE (Wählen Sie eine und sagen Sie es laut)

Vermeiden Sie: "Das ist jetzt zu riskant - wir wählen eine sicherere Option."

Reduzieren: "Wir machen weiter, aber langsamer / mit Stangen / Seil / anderem Weg."

Akzeptieren (geringes Risiko): "OK, um fortzufahren - wir bleiben wachsam und checken in 10-15 Minuten erneut ein."

Die 4 Packprinzipien



Schichten-System



Packen Sie nicht für eine Temperatur. Packen Sie so, dass Sie je nach Körpergefühl Schichten hinzufügen oder entfernen können.

Notfallvorsorge



Nehmen Sie auch bei einem kurzen Spaziergang das mit, was Sie brauchen würden, wenn Sie zwei Stunden anhalten müssten: Wasser, Essen, Wärme, Unterkunft.

Last teilen



Nicht jeder braucht ein eigenes Erste-Hilfe-Set, aber jemand sollte eines tragen. Besprechen Sie mit Ihrer Gruppe, wer was mitbringt.

Das Wetter gewinnt immer



Wenn die Vorhersage gut aussieht, wunderbar. Packen Sie trotzdem für den Fall, dass es nicht nach Plan läuft.



4) ACT

Wer macht was? (Leader / Back-Marker / Buddy-Paare)

Welche Ausrüstung hilft? (Ebenen, Karten-/Telefonstrom, Wasser, Pfeife)

Wo ist der sichere Stopp, wenn sich die Dinge ändern? (Baumgrenze, Hütte, Bushaltestelle, Dorf)

Kurzbeispiele:

- Bergrücken wird windig → Reduzieren: Jacken an, Abstand erhöhen, zurück, wenn sich Böen verschlimmern.
- Der Fluss sieht ruhig aus, vertieft sich aber plötzlich → Vermeiden: nicht betreten; eine Brücke oder eine flachere Kreuzung wählen.
- Freund ist ruhig + blass im kalten Regen → Reduzieren: heißes Getränk, zusätzliche Schicht, kürzerer Weg zum Schutz.
- Überprüfen Sie die Regel erneut: Wenn sich etwas ändert (Gelände, Wetter, Menschen, Zeit), wiederholen Sie den Plan.

Aktivität - Risikospotter

Sie wählen eine echte Wander- oder Wanderoute mit einer Online-Karte und suchen nach Orten, an denen Risiken auftauchen können - Dinge wie knifflige Wege, steile Hügel oder versteckte Gefahren.

Sie planen es, als ob Sie eine kleine Gruppe leiten würden - nicht um jemanden zu erschrecken, sondern um die Art von Person zu sein, die zu allem bereit ist.

Wählen Sie Ihre Route

Verwenden Sie die Karten-App, um einen natürlichen Ort auszuwählen, den Sie erkunden möchten. Es könnte sein:

- Ein lokaler Waldweg
- Ein Hügel- oder Bergspaziergang
- Ein Fluss- oder Naturweg

Wählen Sie einen Ort, den Sie kennen, den Sie besucht haben oder einen Tag besuchen möchten.

Verwenden Sie die Satellitenansicht oder die "Terrain"-Ebene, um Hänge und natürliche Merkmale zu sehen.

Finde die riskanten Bits

Sehen Sie sich Ihre gewählte Route genau an. Versuchen Sie, mindestens 5 mögliche Risiken zu finden. Fragen Sie sich für jeden einzelnen:

Was könnte diesen Teil schwierig oder unsicher machen?

Wann wäre es am riskantesten - bei Regen, Nebel, Hitze?

Wer könnte hier kämpfen - eine müde Person, eine jüngere Person, jemand, der Höhenangst hat?



Einige Beispiele:

- Steiler oder unebener Boden
- Flüsse oder Bäche zu überqueren
- Offene Bereiche ohne Schutz
- Wälder mit schlechter Sicht
- Lange Strecken ohne Signal oder Ausgänge
- Schreiben Sie sie auf oder markieren Sie sie auf Ihrer Karte.

Über Lösungen Nachdenken

Fragen Sie für jedes Risiko:

- Was würde dazu beitragen, dieses Risiko zu verringern?
- Was würde ich jemandem sagen, bevor wir anfangen?
- Würde ich die Route ändern oder zusätzliche Ausrüstung mitbringen?

Teilen Sie Ihren Plan

Sie präsentieren dem Rest der Gruppe Ihre Routen- und Risikoideen. Seien Sie bereit zu erklären:

- Welchen Ort hast du gewählt und warum
- Welche Risiken haben Sie bemerkt?
- Wie Sie die Sicherheit der Menschen gewährleisten würden
- Sie können auch von den Routen und Ideen anderer lernen.

💡 Tipps, um es gut zu machen

- Denken Sie wie ein Leader – nicht nur „Was ist gefährlich?“ Aber "Wie kann ich anderen helfen, sich hier sicher zu fühlen?"
- Betrachten Sie verschiedene Arten von Menschen: jemand ohne Wandererfahrung, ein Kind, jemand nervös
- Nutzen Sie Ihre eigenen Erfahrungen – wann haben Sie sich bei einem Spaziergang oder einer Wanderung unsicher gefühlt?

🗨️ Reflektieren & Diskutieren

Nach der Aktivität sprechen Sie vielleicht über:

- Welche Risiken waren leicht oder schwer zu erkennen?
- War jemand in Ihrem Team anderer Meinung?
- Würden Sie sich jetzt sicherer fühlen, diesen Weg zu gehen? Warum?
- Wie verändert eine solche Planung die Art und Weise, wie Sie die Natur sehen?



Flüsse: Schön, mächtig - und manchmal riskant

Sind Sie schon einmal an einem Fluss entlang gelaufen und wollten hineinspringen? Oder sah zu, wie das Wasser vorbeirauschte und dachte: "Das sieht nicht zu tief aus"? Flüsse können an der Oberfläche ruhig aussehen, aber sie können Gefahren verbergen, die schwer zu sehen sind.

In dieser Einheit werden wir uns ansehen, wie man Flüsse sicher genießen kann - indem wir wissen, worauf man achten muss, wie man sich um sie herum bewegt und was zu tun ist, wenn etwas schief geht.

Warum Flüsse Respekt Verdienen

Flüsse sind nicht nur Wasser. Sie ändern sich die ganze Zeit - der Fluss, die Tiefe, die Form der Ufer. Das macht sie spannend und auch unvorhersehbar. Selbst ein Strom, der sicher aussieht, könnte eine starke Strömung darunter haben oder tiefer sein, als es scheint.

Hier ist, worauf Sie achten sollten:

Häufige Flussgefahren

- Rutschige Felsen und schlammige Ufer - leicht zu fallen oder einen Knöchel zu verdrehen
- Starke Strömungen - Wasser kann dich ziehen, auch wenn es still aussieht
- Plötzliche Abstiege - das Flussbett kann in Sekundenschnelle von flach auf tief werden
- Versteckte Äste oder Müll - können Ihre Beine fangen oder Sie stolpern
- Kaltes Wasser - das Springen in kaltes Wasser kann Ihren Körper schockieren und das Atmen erschweren
- Sturzfluten - Regen stromaufwärts kann den Wasserstand ohne Vorwarnung erhöhen

Was Sie tun können, um sicher zu bleiben

Sie müssen Flüsse nicht meiden - seien Sie einfach schlau in ihrer Nähe. Hier sind einige einfache Möglichkeiten, das Risiko zu verringern:

- Tragen Sie richtige Schuhe - Sandalen oder nackte Füße greifen nicht gut auf nassen Felsen
- Gehen Sie langsam - eilen Sie nicht in die Nähe von Wasser, besonders auf unebenem Gelände
- Halten Sie sich vom Rand zurück - halten Sie einen sicheren Abstand, es sei denn, Sie werden von einem Leader eingeladen.
- Springen oder tauchen Sie nicht - selbst wenn jemand anderes es tut, wissen Sie nicht, was darunter ist
- Beobachten Sie Ihre Gruppe - melden Sie sich beieinander, insbesondere wenn jemand abgelenkt oder nervös zu sein scheint
- Fragen Sie, bevor Sie hineingehen - gehen Sie niemals ins Wasser, ohne sich bei einem Leiter oder einem Erwachsenen zu erkundigen



Was ist, wenn etwas schief geht?

- Wenn Sie hineinfallen: Versuchen Sie, ruhig zu bleiben. Schweben Sie auf dem Rücken mit den Füßen nach flussabwärts. Suchen Sie nach einem Ort, an dem Sie sich festhaften können.
- Wenn jemand anderes hereinfällt: Rufen Sie um Hilfe, springen Sie nicht ein. Werfen Sie ihnen etwas zu, an dem sie sich festhalten können, wenn du kannst (einen Stock, ein Seil oder eine Tasche).
- Sagen Sie es einem Leader immer sofort: Versuchen Sie nicht, alles alleine zu klären.

Sicher Zu Bleiben Bedeutet, Mehr Zu Genießen

Die Kenntnis der Risiken bedeutet nicht, dass Sie sich die ganze Zeit Sorgen machen müssen. Es bedeutet, dass du aufmerksam bist - und das macht dich zu einem stärkeren, sichereren Teil der Gruppe.

Sobald Sie wissen, wie Sie sich in der Nähe von Flüssen sicher bewegen können, werden Sie sich sicherer fühlen, sie zu erkunden - und Sie werden auch anderen helfen können.



Aktivität: Sitzen, Beobachten, Zuhören - Den Fluss lesen

Manchmal sind wir so daran gewöhnt, uns zu bewegen und zu reden, dass wir vergessen, wie wir einfach die Welt um uns herum bemerken können. Bei dieser Aktivität sitzen Sie ruhig an einem Fluss oder Bach und beobachten - nicht mit einer Aufgabe, die Sie erledigen müssen, sondern einfach nur, um dort zu sein und zu sehen, was Sie bemerken.

Sie werden zuhören, beobachten und reflektieren. Dies hilft Ihnen, sich auf die Natur einzustellen, sich Ihrer Umgebung bewusst zu bleiben und zu bemerken, wie Sie sich an einem Ort fühlen lassen - nicht nur, was um Sie herum passiert.

1. Finde einen Platz

Sie werden einen sicheren Platz in der Nähe des Flusses wählen, um zu sitzen. Es sollte irgendwo sein, wo man sich ruhig fühlt, wo man das Wasser sehen und hören kann. Verbreiten Sie sich, damit Sie etwas persönlichen Raum haben.

2. Bleib ruhig und merke einfach

Sitzen Sie still. Sprich nicht. Achten Sie auf das Wasser. Hören Sie sich die Geräusche an. Fühle die Luft, den Boden, deinen Atem.

Sie müssen nichts tun - lassen Sie sich einfach niederlassen. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, bringen Sie sie zurück zu dem, was vor Ihnen liegt.

3. Probieren Sie Dies Aus, Während Sie Sitzen

Sie können schreiben, zeichnen oder einfach nur denken. Versuchen Sie, sich selbst zu fragen:

- Was kann ich hören? In meiner Nähe? Weit weg?
- Was bewegt sich? Was ist völlig still?
- Wie fühlt sich dieser Ort an - friedlich, kraftvoll, lebendig, angespannt?
- Wenn ich jünger oder nervöser wäre, würde sich diese Stelle anders anfühlen?
- Wenn dieser Fluss sprechen könnte, was würde er sagen?

Du musst nicht alles beantworten. Wählen Sie einfach, was sich interessant anfühlt.



4. Nachdem Du Dich Hinsetzt

Sie kommen mit der Gruppe zurück, um zu teilen (nur wenn Sie möchten). Sie könnten darüber sprechen:

- Etwas Überraschendes, das dir aufgefallen ist
- Wie der Ort dich fühlen ließ
- Was Sie denken, dass ein Kind oder jemand, der neu in der Natur ist, hier erleben könnte

Tipps, um es gut zu machen

- Lass dich verlangsamen - das ist kein Rennen
- Es ist in Ordnung, sich zuerst zu langweilen - bleiben Sie dabei, Ihr Fokus wird sich schärfen
- Wenn Ihr Geist abschweift, bringen Sie ihn vorsichtig zurück ins Wasser
- Verwenden Sie Ihre Sinne, nicht nur Ihre Augen - hören Sie, fühlen Sie, riechen Sie sogar die Luft
- Versuchen Sie, Ihre Gedanken nicht zu beurteilen - das ist kein Test

Warum es wichtig ist

Wenn Sie auf einen Ort wie diesen achten, bemerken Sie Dinge, die andere Menschen vermissen - Geräusche, Gefühle, kleine Bewegungen. Dadurch werden Sie bewusster, präsenter und vernetzter. Das ist nicht nur für die Sicherheit nützlich - es ist auch ein Teil dessen, was das Sein in der Natur so mächtig macht.



Raum mit Tieren teilen

Wenn Sie im Freien sind - sei es in einem Wald, auf einem Hügel oder an einem Fluss - sind Sie nicht allein. Viele Tiere leben an denselben Orten, an denen wir spazieren gehen, erkunden und campen. Die meisten von ihnen wollen nichts mit uns zu tun haben - aber manchmal kreuzen wir uns. In dieser Einheit lernen Sie, wie Sie Anzeichen von Tieren erkennen, auf welche Risiken Sie achten müssen und wie Sie in ihrer Nähe ruhig und sicher bleiben.

Warum es wichtig ist

Die meisten Tiere werden dich nicht stören. Sie sind entweder neugierig oder versuchen, außer Sichtweite zu bleiben. Aber das bedeutet nicht, dass wir sie ignorieren können. Vorbereitet zu sein bedeutet:

- Wissen, welche Tiere in der Nähe sind
- Verstehen, was nicht zu tun ist (z.B. sie zu jagen oder zu füttern)
- Bleiben Sie ruhig, wenn Sie von einem überrascht sind

Du brauchst keine Angst zu haben. Nur bewusst.

Tiere, die Sie treffen könnten (und Worauf Sie achten sollte)

Insekten und Zecken

- Bienen und Wespen stechen, wenn sie sich bedroht fühlen - nicht schlagen oder in Panik geraten
- Zecken sind winzig und verstecken sich im langen Gras. Einige übertragen Krankheiten (wie Lyme-Borreliose), daher ist es wichtig, Ihre Haut zu überprüfen, nachdem Sie durch Büsche oder hohes Gras gelaufen sind
- Tragen Sie lange Ärmel und helle Farben und verwenden Sie Insektenschutzmittel, wenn Sie eine Weile im Wald sind

Schlangen und kleine Wildtiere

- An vielen Orten leben Schlangen (wie Vipern) auf sonnigen Lichtungen oder in der Nähe von Felsen
- Sie sind schüchtern und werden nicht angreifen, es sei denn, du trittst auf sie oder packst sie
- Achten Sie darauf, wohin Sie treten, besonders an trockenen, sonnigen Orten

Vögel und Eichhörnchen

- Es macht Spaß, diese Tiere zu beobachten - aber kommen Sie ihren Nestern oder Jungen nicht zu nahe
- Einige Vögel (wie Möwen oder Gänse) können zischen oder flattern, wenn sie das Gefühl haben, dass ihre Babys in Gefahr sind



Größere Tierwelt

- Je nachdem, wo Sie sich befinden, können Sie Hirsche, Füchse oder sogar Wildschweine sehen
- Diese Tiere meiden normalerweise Menschen, nähern sich ihnen aber nicht - auch wenn sie freundlich oder langsam erscheinen
- Versuchen Sie niemals, wilde Tiere zu füttern oder zu berühren

Was ist mit Nutztieren?

Wenn Ihre Wanderung durch Ackerland führt, können Sie in der Nähe von Schafen, Kühen oder Pferden wandern. Sie sind nicht wild, aber sie sind groß und können trotzdem riskant sein.

- Kühe mit Kälbern können beschützend werden und auf dich zukommen
- Pferde können treten oder rennen, wenn sie sich überrascht fühlen
- Halten Sie sich an markierte Wege, jagen oder rufen Sie sie nicht an und gehen Sie ruhig durch Felder

Wenn Sie in einer Gruppe sind und mit Kühen durch ein Feld gehen:

- Bleibt zusammen
- Gehen Sie langsam und selbstbewusst
- Laufen Sie nicht und winken Sie nicht mit den Armen

Hunde auf Wanderwegen

Die meisten Hunde sind freundlich, aber nicht alle sind unter Kontrolle - besonders in Naturgebieten, in denen sie nicht an der Leine sind.

- Wenn ein Hund auf dich zuläuft, schreie oder lauf nicht weg
- Stehen Sie still, halten Sie Ihre Arme an Ihren Seiten und vermeiden Sie Augenkontakt
- Wenn es ständig springt oder bellt, rufen Sie um Hilfe oder informieren Sie einen Gruppenleiter

Was tun, wenn Sie sich Sorgen machen

- Sagen Sie es jemandem, wenn Sie ein Tier sehen und nicht wissen, was es ist
- Wenn Sie ein Summen hören oder eine Schlange entdecken, halten Sie an und bewegen Sie sich langsam
- Werfen Sie keine Lebensmittel, jagen Sie keine Tiere und nehmen Sie keine Babytiere auf - ihre Eltern könnten in der Nähe sein
- Stellen Sie Fragen! Je mehr du weißt, desto weniger nervös wirst du dich fühlen

Du bist ein Gast in der Natur

Tiere leben die ganze Zeit an diesen Orten - wir sind nur zu Besuch. Wenn Sie Respekt zeigen und sich bewusst bewegen, werden sie normalerweise dasselbe tun. Wenn man die Risiken kennt, geht es nicht darum, Angst zu haben, sondern darum, sich bereit und selbstbewusst zu fühlen.



TIERE IN DER WILDNIS

WARUM ES WICHTIG IST

- Wissen, welche Tiere in der Nähe sind
- Verstehen, was man nicht tun sollte (sie jagen oder füttern)
- Ruhig bleiben, wenn man von einem Tier überrascht wird



TIERE, DIE SIE BETRETEN KÖNNTEN (UND WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN)

- INSEKTEN UND ZECKEN
- Bienen und Wespen stechen, wenn sie sich bedroht fühlen - nicht schlagen oder in Panik geraten
- Zecken sind klein, verstecken sich im hohen Gras. Einige übertragen Krankheiten (wie Borreliose)



SCHLANGEN UND KLEINTIERE

- Schlangen wie Kreuzottern leben auf sonnigen Lichtungen oder in der Nähe von Felsen
- Achten Sie darauf, wo Sie hintreten, insbesondere in Insektenschutzmitteln



VÖGEL UND EICHHÖRNCHEN

- Nicht in die Nähe von Nestern oder Jungtieren kommen
- Manche Vögel wie Möwen oder Gänse zischen oder flattern, wenn sie sich in Gefahr fühlen.
- Niemals füttern.



WAS IST MIT NUTZTIERN?

Wenn Ihre Wanderung durch Ackerland führt, könnten Sie in der Nähe von Schafen, Kühen oder Pferden spazieren gehen

- Kühe mit Kalb werden beschützend
- Insektenschutzmittel verwenden oder



WAS IST MIT NUTZTIERN?

Wenn Ihre Wanderung durch ein Feld führt, könnten Sie Schafen, Kühen oder Pferden begegnen.

- Bleiben Sie auf den markierten Wegen, rennen Sie nicht darauf und gehen Sie ruhig



🐾 Manchmal kommen wilde Tiere Menschen zu nahe - Füchse in Städten, Vögel, die in der Nähe von Wegen nisten, Wildschweine in der Nähe von Bauernhöfen. Menschen bewegen sich oft, erschrecken Tiere oder töten sie sogar, wenn sie denken, dass sie ein Risiko darstellen.

Aber ist das fair? Sollten wir das Recht haben?

In dieser Debatte kannst du verschiedene Ansichten erkunden, für deine Ideen einstehen und hören, was andere denken – auch wenn du anderer Meinung bist.

🕒 Was zu tun ist

1. Sie werden in ein Team eingeteilt:

- Eine Seite sagt: Ja, Menschen sollten Wildtiere kontrollieren dürfen
- Die andere Seite sagt: Nein, Tiere haben das Recht, frei und ohne Störung zu leben

2. Ihr Team bereitet Ihre Argumente vor (10-15 Minuten):

- Was glaubst du?
- Warum? Können Sie echte Beispiele nennen?
- Was könnte die andere Seite sagen – und wie könnten Sie darauf reagieren?

3. Wir werden eine kurze Debatte führen:

- Jede Seite spricht (kein Geschrei, kein Abschneiden)
- Dann öffnen wir es für Fragen oder Überlegungen
- Sie können auch Ihre persönliche Meinung am Ende teilen

✅ Debattenregeln (einfach und respektvoll)

- Sprechen Sie ehrlich - Sie müssen keine ausgefallenen Wörter verwenden
- Eine Stimme nach der anderen – hören Sie genau zu, bevor Sie antworten
- Fordern Sie Ideen heraus, nicht Menschen - machen Sie es nicht persönlich
- Bleiben Sie offen - es ist in Ordnung, Ihre Meinung zu ändern
- Unterstützen Sie sich gegenseitig – auch wenn Sie nervös sind, Sie sind Teil eines Teams



Wie Sie Ihren Standpunkt aufbauen

- Überlegen Sie, was Ihnen wichtig ist – Sicherheit? Fairness? Natur?
- Verwenden Sie Beispiele – eine echte Geschichte oder Situation ist mächtiger als nur Meinungen
- Erklären Sie, wie Sie sich fühlen – Emotionen sind göltig, halten Sie sie einfach respektvoll
- Sichern Sie es – Fakten, Erfahrung oder gesunder Menschenverstand helfen alle

Wenn Du Nicht Weiterkommst

- Atmen Sie durch – Stille ist erlaubt
- Bitten Sie Ihr Team um Hilfe
- Sagen Sie: "Ich bin mir nicht sicher, aber ich denke..." – es ist in Ordnung, eine Idee laut auszubeten

Nach der Debatte

Wir setzen uns zusammen und sprechen über:

- Was hat dich überrascht?
- Hast du dein Denken geändert?
- Gibt es einen Mittelweg zwischen den beiden Seiten?
- Wie würden Sie mit einer realen Situation wie dieser umgehen?

Du musst nicht laut sein, um gehört zu werden. Wichtig ist, dass Ihr Standpunkt echt, respektvoll und durchdacht ist. Das macht dieses Gespräch zu einem sinnvollen Gespräch – nicht zu einem Wettbewerb.



Wetter – Lesen Sie den Himmel

Wenn Sie im Freien sind - ob in einem Wald, auf einem Hügel oder in der Nähe eines Flusses - ist das Wetter immer Teil der Geschichte. Es kann sich schnell ändern, und es kann alles verändern: den Boden, Ihre Stimmung, Ihre Sicherheit und Ihre Entscheidungen.

Manche Tage sind perfekt zum Erkunden. Andere fordern kluges Denken, gute Ausrüstung und die Fähigkeit zu sagen: „Wir müssen den Plan ändern.“

In dieser Einheit geht es darum, das Wetter zu bemerken, zu verstehen und sich an das Wetter anzupassen – nicht nur zu hoffen, dass es schön bleibt.

Was kann schief gehen?

Kalt + Nass

- Wenn Ihre Kleidung durchnässt wird und es kühl ist, können Sie schnell Körperwärme verlieren - sogar im Frühling oder Herbst
- Kalte Finger, Schütteln und Müdigkeit können frühe Anzeichen von Unterkühlung sein

Heiß + Trocken

- Wenn Sie zu lange in der Sonne spazieren gehen, ohne zu trinken, können Sie schwindelig oder krank werden
- Kopfschmerzen, Müdigkeit oder rote Haut können Anzeichen für Hitzeerschöpfung sein

Wind + Stürme

- Starke Winde können Äste brechen, Ausrüstung wegblasen oder Sie das Gleichgewicht verlieren lassen
- Gewitter bringen Blitze - und es ist gefährlich, auf Hügeln oder unter hohen Bäumen ausgesetzt zu sein

Nebel oder geringe Sicht

- Wenn Sie den Weg nicht klar sehen können, ist es leicht, sich zu verirren oder Gefahren zu verpassen
- Sie bemerken vielleicht nicht, wo sich Ihre Gruppe befindet – oder woher Sie kommen



EINHEIT 4 WETTER – DEN HIMMEL LESEN

Wenn du draußen bist – ob im Wald, auf einem Hügel oder in der Nähe eines Flusses – ist das Wetter immer Teil der Geschichte. Es kann sich schnell ändern und alles verändern: den Boden, deine Stimmung, deine Sicherheit und deine Entscheidungen.

Manche Tage sind perfekt zum Erkunden. Andere erfordern kluges Denken, gute Ausrüstung und die Fähigkeit zu sagen: „Wir müssen die Route ändern.“

In dieser Einheit geht es darum, wie man das Wetter wahrnimmt, versteht und sich daran anpasst – und nicht nur darauf hofft, dass es gut bleibt.

WAS KANN SCHIEFGEHEN?



KALT + NASS

- Wenn deine Kleidung durchnässt ist und es kühl ist, kannst du schnell Körperwärme verlieren – sogar im Frühling oder Herbst.
- Kalte Finger, Zittern und Müdigkeit können frühe Anzeichen von Unterkühlung sein.



HEISS + TROCKEN

- Wenn Sie zu lange in der Sonne spazieren gehen, ohne zu trinken, kann Ihnen schwindelig oder übel werden.
- Kopfschmerzen, Müdigkeit oder gerötete Haut können Anzeichen von Hitzeerschöpfung sein.



WIND + STURME

- Starke Winde können Äste abbrechen, Ausrüstung wegwehen oder dich das Gleichgewicht verlieren lassen
- Gewitter bringen Blitze – und es ist gefährlich, sich auf Hügeln oder unter hohen Bäumen ungeschützt aufzuhalten.



NEBEL oder

EINGESCHRÄNKTE SICHT

- Wenn Sie den Weg nicht deutlich sehen können, können Sie sich leicht verirren oder Gefahren übersehen



♥ Was Hilft Dir, Sicher Zu Bleiben?

✓ Intelligente Kleidung

- Tragen Sie Schichten: etwas Warmes, etwas Wasserdichtes, Etwas Atmungsaktives
- Vermeiden Sie Baumwolle, wenn sie kalt oder nass ist - sie bleibt feucht
- Bringen Sie immer zusätzliche Wärme mit, auch wenn der Tag sonnig beginnt

✓ Richtiger Gang

- Eine regenfeste Jacke
- Mütze, Handschuhe (ja, auch im Frühling)
- Wasserflasche
- Sonnencreme + Sonnenbrille
- Notfall-Snack
- Trockene Socken (Game-Changer!)

✓ Wetterbewusstsein

- Überprüfen Sie die Vorhersage, bevor Sie gehen
- Lerne Veränderungen zu erkennen: dunkle Wolken, Windverschiebungen, kalte Luft
- Sprechen Sie, wenn Sie sich zu heiß, zu kalt oder schwindelig fühlen - es ist keine Schande, auf Ihren Körper zu hören

☀ Wie das Wetter mit allem anderen verbunden ist

- Im Wald macht Regen Wurzeln und Blätter rutschig
- In den Bergen können Nebel und Wind einen lustigen Spaziergang in einen riskanten Aufstieg verwandeln
- Am Fluss macht dich die heiße Sonne durstig - aber sie könnte dich auch dazu verleiten, hineinzuspringen, ohne nachzudenken
- Bei Tieren beeinflusst das Wetter ihr Verhalten - und Ihres. Wespen lieben Hitze, Schlangen lieben die Sonne, Kühe könnten sich im Wind kauern



Das Wetter bringt nicht nur Risiken mit sich - es ändert die Regeln.

🌀 Was Ist Dir Aufgefallen?

Wetterbewusst zu sein bedeutet mehr als eine App zu überprüfen. Es geht darum, Folgendes zu bemerken:

- Wie sich dein Körper bei verschiedenen Temperaturen anfühlt
- Wie sich deine Stimmung ändert (macht dich die Kälte ruhig? Lässt dich die Sonne hetzen?)
- Wie geht es Ihrer Gruppe - sieht jemand erstarbt, müde oder überregt aus?

Je aufmerksamer Sie sind, desto sicherer und selbstbewusster werden Sie sich fühlen - und desto mehr Spaß werden Sie haben.

💬 Denken Sie daran:

Man braucht kein perfektes Wetter, um eine tolle Zeit zu haben.

Sie brauchen nur die richtige Einstellung, Ausrüstung und Entscheidungen, um sich bei dem Wetter sicher zu bewegen, nicht dagegen.

<p>INTELLIGENTE KLEIDUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tragen Sie mehrere Schichten: etwas Warmes, etwas Wetterfestes, etwas Atmungsaktives • Vermeiden Sie Baumwolle, wenn es kalt oder nass ist - sie bleibt feucht • Bringen Sie immer zusätzliche Wärme mit, auch wenn der Tag sonnig beginnt 	<p>WETTERBEWUSSTSEIN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen Sie die Vorhersage, bevor Sie losgehen • Lernen Sie, Veränderungen zu erkennen: dunkle Wolken, Winddrehungen, kalte Luft • Sprechen Sie es an, wenn Ihnen zu heiß, zu kalt oder schwindelig ist - es ist keine Schande, auf Ihren Körper zu hören 
<p>RICHTIGE AUSTRÜSTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine regendichte Jacke • Mütze, Handschuhe • Wasserflasche • Sonnencreme und Sonnenbrille • Trockene Socken (ein echter Gamechanger!) 	<p>WIE DAS WETTER MIT ALLEM ANDEREN ZUSAMMENHÄNGT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Wald macht Regen Wurzeln und Blätter rutschig • In den Bergen können Nebel und Wind einen schönen Spaziergang in eine riskante Angelegenheit verwandeln • Am Fluss macht die heiße Sonne durstig - aber sie könnte dich auch dazu verleiten, unüberlegt hineinzuspringen. 
<p>Im Wald macht Regen Wurzeln und Blätter rutschig</p> 	



Aktivität: Wetterszenario-Relay**1. Mach dich bereit**

Ihr Moderator wird eine Reihe von Wetterszenariokarten vorbereiten. Jeder beschreibt etwas, das im Freien passieren könnte – und deine Aufgabe ist es, herauszufinden, was du tun würdest.

2. Teams bilden

Aufgeteilt in Teams von 4–6 Personen. Stellen Sie sicher, dass jeder an der Reihe ist, zu sprechen und zu schreiben.

3. Das Szenario lösen

Für jedes Szenario wird Ihr Team:

- Erkennen Sie das Risiko - Was könnte hier schief gehen?
- Treffen Sie eine Entscheidung - Was ist das Beste, was Sie jetzt tun können?
- Vorausplanen - Welche Ausrüstung, welches Wissen oder welche Maßnahmen würden helfen?

Sie haben nur ein paar Minuten Zeit für jeden - denken Sie klar, entscheiden Sie gemeinsam und schreiben Sie Ihre Antworten auf.

4. Abschließende Gruppenreflexion

Wenn alle Teams fertig sind, teilt eure Lieblings- oder schwierigsten Szenarien mit. Sprechen Sie über:

- Welche haben dich überrascht?
- Was haben verschiedene Teams beschlossen?
- Was würdest du das nächste Mal einpacken oder anders machen?

Tipps für Sie

- Sie brauchen keine perfekten Antworten – nur klares, sicheres Denken.
- Hören Sie Ihrem Team zu, bevor Sie einspringen.
- Seien Sie kreativ - echtes Wetter ist unvorhersehbar!
- Stellen Sie Fragen, wenn etwas im Szenario Sie verwirrt.



Aktivität: Packen Sie für das Wetter**1. Das Szenario**

Ihr Team erhält eine Outdoor-Challenge wie eine der folgenden:
Sie werden dieses Szenario verwenden, um Ihre Entscheidungen zu leiten.

🔥 2. Der Getriebehaufen

Sie werden eine große Liste möglicher Gegenstände haben - oder echte Ausrüstung. Manche Dinge sind eindeutig nützlich, andere könnten nutzlos sein oder die Dinge sogar noch schlimmer machen.

🧠 3. Die Verpackungsherausforderung

Ihr Team hat 10-15 Minuten Zeit, um:

- Wählen Sie 5-8 Elemente, die zu Ihrem Szenario passen
- Schreiben Sie auf, warum Sie jeden einzelnen ausgewählt haben
- Seien Sie bereit, der Gruppe Ihre Entscheidungen zu erklären

🗣️ 4. Teilen Sie Ihr Paket

Jede Gruppe präsentiert:

- Was du eingepackt hast
- Warum diese Dinge wichtig sind
- Was du nicht mitgebracht hast und warum
- Sie können auch Feedback zu den Packungen des anderen geben. Hat ein Team etwas Wichtiges vergessen? Oder überpacken?

💬 Questions to Think About

- Über welchen Punkt hat euer Team am meisten gestritten?
- Hast du zu viel oder nicht genug eingepackt?
- Würden Sie Ihre Entscheidungen ändern, wenn Sie die Tasche selbst tragen müssten?
- Wie verändert es, wie Sie sich im Freien fühlen, wenn Sie vorbereitet sind?
- Was ist eine Sache, die Sie anders einpacken werden, wenn Sie das nächste Mal nach draußen gehen?

💡 Tipps für dich

- Denken Sie an das Wetter, nicht nur an den Komfort
- Fallen Sie nicht auf Dinge herein, die nützlich aussehen, aber in Ihrem spezifischen Szenario nicht helfen
- Fragen Sie: "Hilft mir das wirklich, sicher, trocken, warm oder bereit zu bleiben?"



MODULE №4

Teamwork-Essentials

**Unit 1: Phasen der
Teamentwicklung**

**Unit 2: Teamrollen und
Beiträge**

**Unit 3: Aktives Zuhören
und Kommunikation**



Phasen der Teamentwicklung

Theorie Was Sind Die Phasen Der Teamentwicklung?

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie eine Gruppe von Fremden langsam zu einem engmaschigen Team wird? Egal, ob es darum geht, ein neues Schuljahr zu beginnen, einem Sportteam beizutreten oder ein Outdoor-Abenteuer mit neuen Leuten zu erleben, Teams arbeiten nicht einfach vom ersten Tag an gut zusammen. Sie durchlaufen vorhersehbare Phasen

Die 5 Stufen erklärt

1. FORMUNG 🍌

"Schön, Sie kennenzulernen!"

Dies ist die Flitterwochen-Phase, in der sich jeder von seiner besten Seite benimmt. Menschen sind:

- Höflich und freundlich sein
- Sich kennenlernen
- Herausfinden, was das Team tun soll
- Auf der Suche nach Führungskräften für die Richtung
- Konflikte vermeiden (alle sind immer noch nett!)

In Außenbereichen: Alle freuen sich auf das Abenteuer, teilen Snacks und stellen grundlegende Fragen wie "Wo wandern wir?" Oder "Wer hat die Karte mitgebracht?"

2. STURM 🌩️

"Warte, so sollten wir es nicht machen!"

Die Realität trifft! Dies ist der Zeitpunkt, an dem Konflikte und Meinungsverschiedenheiten auftauchen:

- Menschen haben unterschiedliche Vorstellungen darüber, wie Dinge gemacht werden sollten
- Persönlichkeiten kollidieren
- Manche Menschen versuchen, die Kontrolle zu übernehmen, während andere Widerstand leisten
- Frustration wächst, wenn die Dinge nicht reibungslos laufen
- Das Team könnte das Gefühl haben, dass es auseinanderfällt

In Außenbereichen: Argumente darüber, welchen Weg zu nehmen ist, wer welche Ausrüstung trägt, oder Meinungsverschiedenheiten über das Tempo. Jemand könnte sich beschweren, dass andere nicht ihr Gewicht ziehen.



3. NORMING 📄

"Okay, lass uns das gemeinsam herausfinden."

Der Sturm beginnt sich zu beruhigen, als das Team seinen Rhythmus findet:

- Die Menschen beginnen, sich gegenseitig zu verstehen und zu akzeptieren
- Grundregeln und Erwartungen werden festgelegt
- Rollen werden klarer (wer ist gut in was)
- Vertrauen beginnt sich aufzubauen
- Das Team entwickelt seine eigene "Art, Dinge zu tun"

In Außenbereichen: Die Gruppe findet ein Wandertempo heraus, das für alle funktioniert, legt fest, wer gut im Segeln im Vergleich zum Kochen ist, und schafft Systeme für die gemeinsame Verantwortung.

4. Auftretend 🎯

"Wir haben das!"

Hier geschieht die Magie! Das Team arbeitet jetzt wie eine gut geölte Maschine:

- Hohe Produktivität und Effektivität
- Menschen unterstützen sich gegenseitig auf natürliche Weise
- Probleme werden schnell gelöst
- Jeder kennt seine Rolle und macht sie gut
- Der Fokus liegt darauf, gemeinsam Ziele zu erreichen

In Außenbereichen: Das Team bewegt sich reibungslos durch Herausforderungen, unterstützt auf natürliche Weise kämpfende Mitglieder, trifft gemeinsam schnelle Entscheidungen und geht Hindernisse mit Zuversicht an.

5. VERTAGUNG 🙌

"Danke für die Erinnerungen!"

Auch "Trauer" genannt, ist dies, wenn die Arbeit des Teams erledigt ist:

- Erfolge gemeinsam feiern
- Nachdenken über das Gelernte
- Abschied nehmen (was emotional sein kann!)
- Zu neuen Teams oder Projekten übergehen

Im Freien: Das letzte Lagerfeuer, das Teilen von Lieblingserinnerungen an die Reise, der Austausch von Kontaktinformationen und das traurige Gefühl, dass das Abenteuer zu Ende geht.



Warum ist das wichtig?

Das Verständnis dieser Phasen hilft Ihnen:

- Bleiben Sie während der Sturmphase geduldig (das ist normal!)
- Erkennen, wenn dein Team Fortschritte macht
- Helfen Sie Ihrem Team, sich reibungsloser durch die Phasen zu bewegen
- Konflikte nicht persönlich nehmen - sie sind Teil des Prozesses
- Schätzen Sie die gemeinsame Reise Ihres Teams

Wichtige Punkte, die Sie sich merken können:

- Alle Teams durchlaufen diese Phasen - das ist völlig normal
- Sie können keine Stufen überspringen - jede ist notwendig
- Teams können zu früheren Phasen zurückkehren, wenn neue Herausforderungen auftreten
- Nicht alle Teams erreichen die Leistung - einige bleiben im Sturm stecken
- Die Reise durch die Etappen kann Stunden, Tage, Wochen oder Monate dauern

Praktische Aktivität**Aktivität: Videoanalyse - Die 5 Phasen erkennen**

Was Sie tun werden: Sehen Sie sich dieses YouTube-Video zur Teamentwicklung an und identifizieren Sie Beispiele für jede der fünf Phasen von Tuckman.

Video: "Die 5 Phasen der Teamentwicklung" 

<https://www.youtube.com/watch?v=osNrBLH374A>

Ihre Mission: Füllen Sie das folgende Arbeitsblatt aus, während Sie zuschauen. Suchen Sie nach Momenten, die jede Phase zeigen, und schreiben Sie auf, was Sie beobachten.



Arbeitsblatt:

Phase	Was ich beobachtet habe	Zeit im Video
FORMING Achten Sie auf: Vorstellungen, Höflichkeit, Unsicherheit, Suche nach Führung		
STORMING Achten Sie auf: Konflikte, Meinungsverschiedenheiten, Frustration, Machtkämpfe		
NORMING Achten Sie auf: Vereinbarungen, Regelsetzung, Rollenklarheit, Kompromisse		
PERFORMING Achten Sie auf: reibungslose Teamarbeit, Problemlösung, Zielerreichung		
ADJOURNING 🍷 Achten Sie auf: Feiern, Reflektieren, Verabschieden		

Diskussionsfragen: Denken Sie nach dem Anschauen darüber nach:

1. Welche Phase im Video schien für das Team am schwierigsten zu sein?
2. Was hat dem Team geholfen, von Storming zu Norming zu wechseln?
3. Können Sie sich eine Zeit vorstellen, in der Sie diese Phasen in Ihrem eigenen Leben erlebt haben?
4. Wie könnte dir das Erkennen dieser Phasen in zukünftigen Teamsituationen helfen?

Bonus-Herausforderung: Denken Sie an eine aktuelle Teamerfahrung, die Sie gemacht haben (Sportmannschaft, Schulprojekt, Freundesgruppe, die etwas plant). Können Sie feststellen, welche Phasen Ihr Team durchlaufen hat? Schreiben Sie einen kurzen Absatz, in dem Sie die Reise Ihres Teams anhand von Tuckmans Modell beschreiben.



Teamrollen und Beiträge

Theorie

Warum brauchen Teams unterschiedliche Arten von Mitarbeitern? Stellen Sie sich vor, Sie versuchen, einen Schutz in der Wildnis mit einem Team zu bauen, in dem alle genau gleich sind - alle Führungskräfte, alle kreativen Träumer oder alle detailorientierten Perfektionisten. Es wäre Chaos! Die besten Teams sind wie ein Puzzle, bei dem verschiedene Teile zusammenpassen, um etwas Erstaunliches zu schaffen.

Dr. Meredith Belbin studierte jahrelang erfolgreiche Teams und entdeckte, dass die effektivsten Teams Menschen haben, die verschiedene Teamrollen spielen. Das sind keine Berufsbezeichnungen - das sind die natürlichen Verhaltensweisen und Stärken, die Menschen in die Gruppenarbeit einbringen.

Die 9 Belbin-Teamrollen

Stellen Sie sich diese als verschiedene "Superkräfte" vor, die Menschen natürlich haben, wenn sie in Teams arbeiten:

DENKROLLEN 🧠

Diese Leute konzentrieren sich auf Ideen und Analysen

1. Pflanze 🌱 "Das kreative Genie"

- Stärken: Kommt mit innovativen Lösungen, denkt über den Tellerrand hinaus
- Schwächen: Kann unpraktisch sein, kann Details ignorieren
- In Outdoor-Umgebungen: "Was ist, wenn wir unseren Unterschlupf mit diesen umgestürzten Ästen auf eine völlig neue Art und Weise bauen?"

2. MONITOR-BEWERTER 🔍 "Der weise Richter"

- Stärken: Sieht alle Optionen klar, trifft gute Entscheidungen, entdeckt Probleme
- Schwächen: Kann übermäßig kritisch sein, langsam zu entscheiden
- In Outdoor-Einstellungen: "Warte, lass uns über diese Route nachdenken - sie sieht gefährlich aus und das Wetter ändert sich."

• 3. SPEZIALIST 🎯 "Der Experte"

- Stärken: Tiefes Wissen in ihrem Bereich, leidenschaftlich über ihre Expertise
- Schwächen: Konzentriert sich nur auf ihre Spezialität, kann engstirnig sein
- In Outdoor-Einstellungen: "Ich weiß alles über Navigation - lass mich mit der Karte und dem Kompass umgehen."



AKTIONSROLLEN ⚡

Diese Leute konzentrieren sich darauf, Dinge zu erledigen

4. SHAPER 🏹 "Der Herausforderer"

- Stärken: Treibt das Team voran, liebt Herausforderungen, gibt nicht auf
- Schwächen: Kann aggressiv sein, kann andere verärgern
- Im Freien: "Komm schon Team, wir schaffen es vor Einbruch der Dunkelheit zum Gipfel, wenn wir uns anstrengen!"

5. IMPLEMENTIERER ⚙️ "Der zuverlässige Macher"

- Stärken: Verwandelt Ideen in Taten, arbeitet systematisch, sehr zuverlässig
- Schwächen: Kann unflexibel sein, sich langsam an Veränderungen anpassen
- In Außenumgebungen: "Okay, lass uns das Lager Schritt für Schritt einrichten - zuerst die Plane, dann den Schlafbereich, dann den Kochbereich."

6. COMPLETER FINISHER ✅ "Der Perfektionist"

- Stärken: Achtet auf Details, gewährleistet Qualität, hält Fristen ein
- Schwächen: Kann ängstlich sein, könnte bei kleinen Details stecken bleiben
- In Outdoor-Einstellungen: "Bevor wir gehen, lassen Sie mich noch einmal überprüfen, ob wir alles gepackt haben und keine Spuren hinterlassen haben."

MENSCHEN ROLLEN 🧑

Diese Menschen konzentrieren sich auf Beziehungen und Teamarbeit

7. KOORDINATOR 👑 "Die natürliche Führungskraft"

- Stärken: Gut im Delegieren, sieht das große Ganze, bringt das Beste in anderen zum Vorschein
- Schwächen: Könnte ihre eigenen Ideen nicht einbringen, kann als manipulativ angesehen werden
- In Außenumgebungen: "Sarah, du bist großartig mit dem Herd - kannst du mit dem Abendessen umgehen? Mike, du bist unser stärkster Wanderer - willst du den Weg vorführen?"

8. TEAMWORKER 🤝 "Der Friedensstifter"

- Stärken: Macht alle glücklich, verhindert Konflikte, sehr unterstützend
- Schwächen: Kann unentschlossen sein, vermeidet schwierige Gespräche
- In Outdoor-Umgebungen: "Hey, ich kann sehen, dass alle müde und frustriert werden - lass uns eine Pause machen und ein paar Snacks essen."



9. RESSOURCENERMITTLER "The Networker"

Stärken: Gut darin, Hilfe und Ressourcen zu finden, enthusiastisch, gut mit Menschen

- Schwächen: Kann schnell das Interesse verlieren, könnte übermäßig optimistisch sein
- Im Freien: "Ich werde die anderen Wanderer nach den bevorstehenden Trail-Bedingungen fragen, und vielleicht können wir uns mit ihnen zusammentun!"

Wichtige Punkte Zu Teamrollen:

- Jeder hat eine bevorzugte Rolle - was fühlt sich für Sie am natürlichsten an?
- Teams brauchen eine Mischung aus Rollen, um erfolgreich zu sein
- Sie können je nach Situation verschiedene Rollen spielen
- Keine Rolle ist besser als andere - jede ist wertvoll
- Die meisten Menschen haben 2-3 starke Rollen, die sie natürlich spielen
- Rollen zu verstehen hilft, Konflikte zu reduzieren - Sie erkennen, dass Menschen nicht schwierig sind, sie spielen nur ihre natürliche Rolle

Why This Matters in Outdoor Settings:

Bei Outdoor-Abenteuern benötigen Sie:

- Pflanzen, um unerwartete Probleme kreativ zu lösen
- Shaper, um das Team durch schwierige Herausforderungen zu motivieren
- Implementierer, um das Lager effizient einzurichten
- Teamarbeiter, um die Moral hoch zu halten, wenn die Dinge schwierig werden
- Vervollständiger Finisher, um sicherzustellen, dass die Sicherheitsprotokolle befolgt werden
- Koordinatoren zur Organisation der Gruppe und Delegation von Aufgaben
- Ressourcenermittler, um Hilfe oder zusätzliche Vorräte zu finden
- Bewerter überwachen, um Risiken zu bewerten und sichere Entscheidungen zu treffen
- Spezialisten für den Umgang mit technischer Ausrüstung oder spezifischen Fähigkeiten



Praktische Aktivitäten

Aktivität 1: Real-World-Rollen-Erkentot (Hausaufgaben)

Was Sie tun werden: Beobachten Sie in der nächsten Woche eine echte Teamsituation, an der Sie teilnehmen, und versuchen Sie, die verschiedenen Belbin-Rollen zu identifizieren, die die Leute spielen.

Mögliche Situationen zu beobachten:

- Gruppenprojekt in der Schule
- Sportmannschaftstraining oder Spiel
- Familie plant eine Reise oder Veranstaltung
- Freunde organisieren einen Treffpunkt
- Vereins- oder Organisationstreffen
- Videospiele-Team oder Online-Gruppe

Ihre Mission:

1. Wählen Sie eine Teamsituation, an der Sie diese Woche teilnehmen werden
2. Beobachten Sie, ohne zu urteilen - beobachten Sie einfach, wie sich Menschen auf natürliche Weise verhalten
3. Machen Sie sich Notizen darüber, was jede Person tut und sagt
4. Rollen identifizieren - welche Belbin-Rolle spielt jede Person?

Reflexionsfragen: Welche Rollen waren in deinem Team vorhanden?

- Welche Rollen fehlten? Wie hat sich das auf das Team auswirkt?
- Welche Rolle haben Sie natürlich gespielt?
- Wie könnte das Verständnis dieser Rollen Ihrem Team helfen, besser zusammenzuarbeiten?
- Gab es Konflikte, die durch Rollenkonflikte verursacht worden sein könnten?



Aktivität 2: Role Detective - Textanalyse**Was Sie tun werden:**

Lesen Sie das folgende Szenario über eine Gruppe, die einen Campingausflug im Freien plant. Versuchen Sie herauszufinden, welche Belbin-Teamrolle jede Person hat.

Szenario: Planung des Campingausflugs in den Bergen

Der Outdoor-Club plant einen dreitägigen Campingausflug in die Berge. Folgendes ist während ihres Planungstreffens passiert:

Alex prang aufgeregt auf und sagte: "Was ist, wenn wir nicht einfach normal campen? Was ist, wenn wir Baumhäuser bauen und im Baldachin schlafen? Ich habe diese erstaunliche Technik online gesehen, bei der man Seile und Planen verwendet, um erhöhte Unterstände zu schaffen!"

Sam antwortete sofort: "Das klingt cool, aber lass uns darüber nachdenken. Was ist, wenn es regnet? Was ist, wenn jemand fällt? Wir müssen alle Risiken berücksichtigen, bevor wir uns entscheiden."

Jordan zog eine detaillierte Tabelle heraus und sagte: "Ich habe die Wettermuster der letzten fünf Jahre recherchiert. Basierend auf den Daten haben wir eine 73-prozentige Regenwahrscheinlichkeit am Samstag, also brauchen wir wasserdichte Ausrüstung."

Casey stand auf und erklärte: "Schau, wir haben eine Stunde lang geredet und keine Entscheidungen getroffen! Wir müssen HEUTE einen Campingplatz auswählen, zuweisen, wer was bringt, und uns auf den Weg machen. Zeitverschwendung!"

Riley sagte leise: "Ich kann sehen, dass alle ein bisschen gestresst sind. Vielleicht sollten wir eine Pause machen und ein paar Snacks holen? Ich habe Kekse für alle mitgebracht."

Morgan Fing an, auf das Whiteboard zu schreiben: "Okay, lass uns das organisieren. Casey, du bist großartig darin, schnelle Entscheidungen zu treffen - kannst du Campingplätze recherchieren? Jordan, du bist unser Datenexperte - kannst du mit dem Wetter und der Ausrüstungsliste umgehen? Alex, wir brauchen deine Kreativität für Aktivitäten."

Taylor Sprang ein: "Ich kenne jemanden, der im Outdoor-Ausrüstungsladen arbeitet - ich kann uns einen Gruppenrabatt besorgen! Und meine Cousine war letzten Monat in dieser Gegend - ich werde sie nach den besten Orten fragen!"



Avery sagte methodisch: "Was auch immer wir entscheiden, ich werde eine detaillierte Pack-Checkliste für alle erstellen und sicherstellen, dass wir Backup-Pläne für jede Aktivität haben."

Quinn sah besorgt aus und sagte: "Bevor wir etwas abschließen, möchte ich noch einmal überprüfen, ob wir die gesamte Sicherheitsausrüstung und die Notfallkontakte haben und dass wir unseren Eltern genau gesagt haben, wo wir sein werden."

Ihre Aufgabe: Ordnen Sie jede Person ihrer Belbin-Teamrolle zu:

Person	Teamrolle	Beweise (was sie gesagt/getan haben)



Aktives Zuhören und Kommunikation

Theorie

Was ist Aktives Zuhören?

Sie denken vielleicht, dass Zuhören nur... nun ja, hören, was jemand sagt. Aber es gibt einen großen Unterschied zwischen einfachem Hören von Wörtern und wirklichem Zuhören. Haben Sie jemals mit jemandem gesprochen, der durch sein Telefon gescrollt hat, sich im Raum umgesehen hat oder offensichtlich über etwas anderes nachgedacht hat? Wie hast du dich da gefühlt?

Aktives Zuhören bedeutet, Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken, um nicht nur die Worte zu verstehen, die jemand sagt, sondern auch seine Gefühle, Gedanken und was er wirklich bedeutet. Es ist wie ein Detektiv zu sein, aber anstatt Verbrechen aufzuklären, löst man das Geheimnis dessen, was jemand zu kommunizieren versucht.

Warum ist aktives Zuhören wichtig?

Im Freien kann gutes Zuhören buchstäblich den Unterschied zwischen Sicherheit und Gefahr ausmachen:

- Sicherheitsanweisungen korrekt befolgen
- Wetterwarnungen verstehen
- Hören, wenn ein Teamkollege Hilfe braucht
- Wichtige Navigationsanweisungen erfassen
- Vertrauen mit Ihrem Team aufbauen

Im Alltag hilft Ihnen aktives Zuhören:

- Bauen Sie stärkere Freundschaften und Beziehungen auf
- Vermeiden Sie Missverständnisse und Konflikte
- Zeigen Sie den Menschen, dass Sie sich um sie kümmern
- Erfahren Sie mehr von Lehrern, Coaches und Mentoren
- Angesehen werden als vertrauenswürdig und reif

Das SOLER-Modell für aktives Zuhören

SOLER ist eine einfache Möglichkeit, sich die Schlüsselemente des aktiven Zuhörens zu merken. Jeder Buchstabe repräsentiert etwas, das Sie mit Ihrem Körper und Geist tun sollten:



S - QUADRATISCHE SCHULTERN 🏠

Stellen Sie sich der Person direkt

- Drehen Sie Ihren Körper in Richtung der Person, die spricht
- Nicht seitwärts oder schräg stehen oder sitzen
- Das zeigt, dass du ihnen deine volle Aufmerksamkeit schenkst

Warum es funktioniert: Körpersprache spricht lauter als Worte. Wenn du jemandem gegenüberst, signalisiert das: "Du bist mir gerade wichtig."

O - OFFENE HALTUNG 😊

Halten Sie Ihre Körpersprache einladend

- Kreuzen Sie Ihre Arme und Beine
- Halten Sie Ihre Hände sichtbar (nicht in den Taschen oder hinter dem Rücken)
- Entspannen Sie Ihre Schultern
- Vermeiden Sie Barrieren wie das Halten von Gegenständen zwischen Ihnen und dem Sprecher

Warum es funktioniert: Verschränkte Arme und geschlossene Haltungen lassen Sie defensiv oder desinteressiert aussehen, auch wenn Sie es nicht versuchen.

L - SICH EINLEHNEN ➔

Zeigen Sie Engagement durch Ihre Position

- Lehnen Sie sich leicht zu der sprechenden Person
- Lehnen Sie sich nicht zurück oder entfernen Sie sich von ihnen
- Schließen Sie den Abstand angemessen (nicht zu nah!)

Warum es funktioniert: Sich zu lehnen zeigt Interesse und gibt dem Sprecher das Gefühl, gehört und geschätzt zu werden.

E - AUGENKONKONTAKT 👁️

- Schau dir die Person an, die spricht
- Stellen Sie regelmäßigen Blickkontakt her (nicht starren!)
- Schauen Sie kurz und natürlich weg, dann kehren Sie Ihren Blick zurück
- Ordnen Sie den Augenkontakt der Kultur und der Situation zu

Warum es funktioniert: Blickkontakt schafft eine Verbindung und zeigt, dass Sie sich auf sie konzentrieren, nicht von anderen Dingen abgelenkt werden.



R - Sich entspannen 😊

Bleiben Sie ruhig und bequem

- Halten Sie Ihre Mimik natürlich und reaktionsschnell
- Zappeln, tippen Sie nicht und zeigen Sie keine Ungeduld
- Atmen Sie normal und bleiben Sie körperlich ruhig

Warum es funktioniert: Wenn Sie entspannt sind, fühlt sich der Sprecher wohler, wenn er seine Gedanken und Gefühle teilt.

Häufige Hörfehler, die es zu vermeiden ist:

- ✗ Der Multitasker: Telefon schauen, sich umsehen, andere Dinge tun
- ✗ The Closed-Off: Verschränkte Arme, abgewandt, desinteressiert aussehend
- ✗ The Leaner-Backer: Sich physisch vom Sprecher distanzieren
- ✗ Der Starrer/Vermeider: Entweder intensiv starren oder nie Blickkontakt aufnehmen
- ✗ The Fidgeter: Tippen, Zeit überprüfen, physische Anzeichen von Ungeduld zeigen

Remember: SOLER in Action

Gutes Zuhören bedeutet nicht nur, höflich zu sein - es geht darum, einen Raum zu schaffen, in dem sich die Menschen sicher fühlen, ihre wahren Gedanken und Gefühle zu teilen. Wenn Sie SOLER verwenden, zeigen Sie Respekt und bauen stärkere Verbindungen zu den Menschen um Sie herum auf.

Praktische Aktivitäten**Aktivität 1: Beobachtungstagebuch für aktives Zuhören**

Was Sie tun werden: Werden Sie eine Woche lang zum "hörenden Detektiv" und beobachten Sie Gespräche um Sie herum. Sie konzentrieren sich speziell auf SOLER-Verhaltensweisen und wie sie sich auf die Kommunikation auswirken.

Ihre Mission: Beobachten Sie jeden Tag mindestens 2-3 Gespräche in verschiedenen Umgebungen und machen Sie sich Notizen zu den SOLER-Verhaltensweisen, die Sie beobachten.

Reflexionsfragen:

Welche SOLER-Komponente fehlte am häufigsten in den Gesprächen, die Sie beobachtet haben?

1. Welche SOLER-Komponente schien die größte Wirkung zu haben, wenn sie gut gemacht wird?
2. Was war das offensichtlichste Beispiel für schlechtes Zuhören, das Sie gesehen haben?
3. Wie hat diese Beobachtungswoche die Art und Weise verändert, wie SIE zuhören?
4. An welcher SOLER-Komponente müssen Sie Ihrer Meinung nach am meisten arbeiten?



Aktivität 2: YouTube-Videoanalyse - SOLER-Fähigkeiten in Aktion

Was Sie tun werden: Sehen Sie sich dieses spezielle YouTube-Video an und analysieren Sie die SOLER-Fähigkeiten, die von den Teilnehmern gezeigt werden, indem Sie Ihr neues Wissen über aktives Zuhören verwenden.

Video zum Ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=UnW3xkHxIEQ>

Füllen Sie die folgenden Materialien aus:

Beste SOLER Moment:

- Zeitstempel: _____
- Was ist passiert: _____
- SOLER-Komponente(n) demonstriert: _____
- Warum es effektiv war: _____

Schlimmster SOLER-Moment:

- Zeitstempel: _____
- Was ist passiert: _____
- SOLER-Komponente(n) fehlen: _____
- Wie es das Gespräch verletzt hat: _____

Kurze Zusammenfassung: Schreiben Sie 2-3 Sätze darüber, was Ihnen diese Videoanalyse über die Bedeutung der Körpersprache beim Zuhören beigebracht hat. Verwenden Sie konkrete Beispiele aus dem Video, um Ihre Punkte zu untermauern.



MODULE №5

Nachhaltigkeit und Umweltverantwortung

**Unit 1: Ökologischer
Fußabdruck - Unsere
Auswirkungen verstehen**

**Unit 2: Ethischer Konsum
und nachhaltige
Entscheidungen**

**Unit 3: Öko-Führung -
Veränderungen in
Außenumgebungen
voranführen**



Ökologischer Fußabdruck - Unsere Auswirkungen verstehen

Was ist ein ökologischer Fußabdruck?

Ihr ökologischer Fußabdruck ist eine Möglichkeit zu messen, wie viel Natur Sie in Ihrem täglichen Leben nutzen. Es betrachtet alles, was Sie konsumieren; wie viel Wasser Sie verbrauchen, wie viel Energie Sie verbrauchen, wie viel Essen Sie essen und wie viel Abfall Sie produzieren. All diese Dinge wirken sich auf unterschiedliche Weise auf die Umwelt aus.

Wie funktioniert es?

- **CO₂-Fußabdruck:** Dies misst, wie viel Kohlendioxid (CO₂) Sie produzieren. Es kommt von Dingen wie Autofahren, Fliegen und Stromverbrauch.
- **Wasserfußabdruck:** Dies verfolgt, wie viel Wasser Sie in Ihrem täglichen Leben verbrauchen, einschließlich alles vom Zähneputzen über das Trinken bis hin zur Verwendung von Wasser in der Lebensmittelproduktion.
- **Abfall:** Die Dinge, die Sie wegwerfen - Plastikflaschen, Lebensmittelverpackungen, alte Kleidung - tragen alle zu Ihrem ökologischen Fußabdruck bei. Je mehr Sie wegwerfen, desto größer ist Ihre Wirkung.

Warum sollte es dich interessieren?

Jede Aktion, die Sie ergreifen, ob groß oder klein, summiert sich. Das Verständnis Ihres ökologischen Fußabdrucks hilft Ihnen zu erkennen, wie Ihre täglichen Entscheidungen zum Klimawandel, zur Ressourcenerschöpfung und zur Umweltverschmutzung beitragen. Je mehr Sie wissen, desto mehr Kontrolle haben Sie, um positive Änderungen vorzunehmen.

Wichtige Erkenntnisse:

- Ihre Handlungen haben Auswirkungen auf die Umwelt, auch auf die kleinen.
- Sie haben die Macht, Ihren ökologischen Fußabdruck zu reduzieren.
- Wenn Sie sich Ihres Fußabdrucks bewusst sind, schützen Sie den Planeten für die Zukunft.



Aktivität 1: Wie groß ist dein Fußabdruck?**Herausforderung 1: Ökologischer Fußabdruck-Rechner**

Verwenden Sie einen Online-Rechner für den ökologischen Fußabdruck, um sich ein Bild von Ihren persönlichen Umweltauswirkungen zu machen. Diese Tools stellen Fragen zu Ihrem Lebensstil, Ihren Transportgewohnheiten, Ihrer Lebensmittelauswahl und Ihrem Energieverbrauch.

Schritte:

- Gehen Sie online und finden Sie den ökologischen Fußabdruck-Rechner namens <https://www.footprintcalculator.org/home/en>
- Beantworten Sie Fragen zu Ihrem Lebensstil, z. B. wie oft Sie fahren, was Sie essen, wie viel Strom Sie verbrauchen usw.
- Sobald Sie Ihre Ergebnisse erhalten haben, schreiben Sie Ihren ökologischen Fußabdruck in Bezug darauf auf, wie viele Erden es brauchen würde, wenn jeder so leben würde wie Sie.

Reflektieren:

- Was hat Sie an Ihrem Fußabdruck überrascht?
- Wo können Sie Ihrer Meinung nach Änderungen vornehmen, um Ihre Auswirkungen zu verringern?
- Wie beeinflussen Ihre täglichen Entscheidungen die Umwelt?

Herausforderung 2: Verfolgen Sie Ihren täglichen Fußabdruck für 3 Tage. Behalten Sie in den nächsten drei Tagen Folgendes im Auge:

Wassernutzung: Beachten Sie, wie viel Wasser Sie jeden Tag verbrauchen (z. B. Duschen, Zähneputzen, Kochen).

Energieverbrauch: Verfolgen Sie, wie viel Strom Sie verbrauchen (z. B. Beleuchtung, Heizung, Klimaanlage, Elektronik).

Abfall: Schreiben Sie auf, wie viel Abfall Sie wegwerfen (z. B. Plastik, Lebensmittelabfälle, Verpackungen).

Transport: Protokollieren Sie, wie Sie sich fortbewegen (zu Fuß, Radfahren, öffentliche Verkehrsmittel, Autofahren usw.).



Schritte:

- Verwenden Sie ein Notizbuch oder eine App, um Ihre täglichen Gewohnheiten aufzuzeichnen.
- Schauen Sie sich am Ende von 3 Tagen Ihre Gesamtsummen an und überlegen Sie, welche Bereiche die größten Auswirkungen haben.
- Identifizieren Sie 1-2 Änderungen, die Sie vornehmen können, um jede Kategorie zu reduzieren (z. B. das Licht ausschalten, wenn es nicht verwendet wird, kürzere Duschen, wiederverwendbare Taschen verwenden).

Ressourcen:

- **Nahrungssuche-Apps:** Verwenden Sie Apps wie PlantSnap oder Seek von iNaturalist, um Pflanzen sicher zu identifizieren, wenn Sie im Freien sind.
- **Nahrungssuche Bücher:** The Forager's Harvest von Samuel Thayer oder Essbare Wildpflanzen von John Kallas.
- **Nachhaltige Campingführer:** Besuchen Sie Websites wie Leave No Trace für umweltfreundliche Camping- und Essenstipps.

Aufforderungen & Ideen für Visuals**Visual 1: Infografik über ökologische Fußabdruckkomponenten**

Erstellen Sie eine einfache Infografik, die die drei Hauptkomponenten Ihres ökologischen Fußabdrucks zeigt:

- CO₂-Fußabdruck (zeigt Autos, Flugzeuge und Stromverbrauch)
- Wasserfußabdruck (Bilder von Duschen, Wasserhähnen, Lebensmittelproduktion)
- Abfall (Zeigung von Recycling, Kompostierung, Deponien)



Visual 2: Footprint Challenge Chart

Ein Diagramm oder eine Liste, in der junge Menschen ihre täglichen Wasser-, Energie-, Abfall- und Transportgewohnheiten für 3 Tage aufzeichnen können. Sie können Farben verwenden, um eine hohe, mittlere oder geringe Wirkung zu zeigen.

Visual 3: Vergleich vor und nach dem Fußabdruck

Erstellen Sie ein Vorher-Nachher-Grafik, das die Veränderung des ökologischen Fußabdrucks einer Person nach nachhaltigen Entscheidungen zeigt, z. B. Abfallreduzierung, weniger Plastik verwenden oder zu Fuß statt Auto fahren.

Visual 4: Umweltfreundliche Tipps

Listen Sie einfache umweltfreundliche Aktionen in einem Aufzählungspunktformat auf, die dazu ermutigen, den Fußabdruck zu reduzieren. Zum Beispiel:

- Schalten Sie das Licht aus, wenn es nicht benutzt wird
- Verwenden Sie eine wiederverwendbare Wasserflasche, anstatt Plastikflaschen zu kaufen
- Gehen oder Fahrrad fahren, anstatt kurze Strecken zu fahren
- Wechseln Sie zu LED-Lampen, um Energie zu sparen

Wichtige Reflexionsaufforderungen:

- Was war das Überraschendste, was Sie über Ihren ökologischen Fußabdruck gelernt haben?
- Welche Bereiche sind Ihrer Meinung nach am einfachsten zu reduzieren? Welche Änderungen können Sie sofort vornehmen?
- Wie können Sie andere dazu inspirieren, auch ihre Präsenz zu reduzieren?

Nachdem Sie nun Ihren ökologischen Fußabdruck verstanden haben, lassen Sie uns Ihre Erkenntnisse nach draußen bringen!

Lager: Wählen Sie wiederverwendbare Utensilien und Geschirr anstelle von Einwegartikeln. Richten Sie eine Müllsortierstation auf Ihrem Campingplatz ein. Planen Sie Mahlzeiten mit geringen Auswirkungen mit lokalen Zutaten.

Wanderungen: Bringen Sie eine wiederverwendbare Wasserflasche mit, bleiben Sie auf ausgewiesenen Wegen, um einheimische Pflanzen zu schützen, und üben Sie die Prinzipien "Keine Spur hinterlassen", indem Sie alle Abfälle auspacken.

Tägliche Praxis: Verwandeln Sie Ihre Öko-Entscheidungen in Gewohnheiten - Fahrrad oder zu Fuß zur Schule, reduzieren Sie den Energieverbrauch zu Hause und wählen Sie nach Möglichkeit lokale Produkte.



Ethischer Konsum und nachhaltige Entscheidungen

Was ist ethischer Konsum? Ethischer Konsum bedeutet, Kaufentscheidungen und Lebensstilentscheidungen zu treffen, die der Umwelt, der Gesellschaft und der Wirtschaft zugute kommen. Es bedeutet, sich der Auswirkungen bewusst zu sein, die die Produkte, die Sie kaufen und verwenden, auf Menschen, Tiere und den Planeten haben.

Es geht darum, Produkte zu wählen, die nachhaltig, fair gehandelt und verantwortungsbewusst sind, anstatt solche, die zur Ausbeutung, Umweltverschmutzung oder Verschwendung beitragen.

Schlüsselaspekte des ethischen Konsums:

- **Nachhaltigkeit:** Kauf von Artikeln, die langlebig, wiederverwendbar und aus nachhaltigen Ressourcen hergestellt sind (z. B. Bambus, Bio-Baumwolle).
- **Fairer Handel:** Unterstützung von Unternehmen, die sicherstellen, dass Arbeitnehmer fair behandelt und gut bezahlt werden, insbesondere in Entwicklungsländern.
- **Abfallreduzierung:** Entscheiden Sie sich für Produkte mit minimalen Verpackungen und verwenden oder recyceln Sie Artikel so oft wie möglich.
- **Lokal und saisonal:** Auswahl lokaler und saisonaler Lebensmittel, um den CO₂-Fußabdruck im Zusammenhang mit Transport und Welthandel zu reduzieren.

Warum Ist Es Wichtig?

Jedes Mal, wenn Sie etwas kaufen, treffen Sie eine Entscheidung, die die Welt beeinflusst. Indem Sie sich für ethischere und nachhaltigere Produkte entscheiden, reduzieren Sie Ihren persönlichen ökologischen Fußabdruck und ermutigen Unternehmen, Verantwortung für ihre ökologischen und sozialen Auswirkungen zu übernehmen.

Als junge Menschen haben Sie die Macht, die Nachfrage in Richtung ethischer Produkte zu verlagern und die Industrie dazu zu drängen, in ihrer Arbeitsweise nachhaltiger zu werden.



Aktivität 1: Ethisches Konsumforschungsprojekt

Ziel: Erforschen Sie die Auswirkungen eines bestimmten Produkts oder einer bestimmten Branche auf die Umwelt und die Gesellschaft und erforschen Sie ethische Alternativen.

Schritte:

Wählen Sie ein Produkt oder eine Branche: Wählen Sie ein gängiges Produkt, das Sie regelmäßig verwenden (z. B. Kleidung, Elektronik, Lebensmittel oder Verpackungen) und recherchieren Sie seine ökologischen und sozialen Auswirkungen.

Forschung: Schauen Sie sich an, wie dieses Produkt hergestellt wird, wie es bezogen wird und an den beteiligten Mitarbeitern. Zum Beispiel:

- Wird es aus nachhaltigen Materialien hergestellt?
- Werden die Arbeiter fair bezahlt und ethisch behandelt?
- Was sind die Umweltauswirkungen seiner Produktion (z. B. Wasserverbrauch, Abfall, Emissionen)?

Alternativen finden: Recherchieren Sie ethischere, nachhaltige Alternativen. Betrachten Sie:

Fair-Trade-Produkte: Wie können Sie faire Löhne und bessere Arbeitsbedingungen unterstützen?

Nachhaltige Produkte: Welche Alternativen gibt es, die Umweltschäden reduzieren (z. B. Verwendung biologisch abbaubarer Materialien, Unterstützung umweltfreundlicher Marken)?

Erstellen Sie eine Präsentation: Erstellen Sie eine kurze Präsentation, ein Video oder eine Infografik, in der Sie Ihre Ergebnisse und Alternativen zusammenfassen. Teilen Sie es mit anderen, um das Bewusstsein für ethischen Konsum zu schärfen.



Aktivität 2: Upcycling-Herausforderung

Ziel: Bringen Sie Teenagern bei, wie sie alten Materialien und Produkten neues Leben einweihen können, indem sie sie in etwas Nützliches und Kreatives umwandeln. Dies fördert die Reduzierung von Abfall und die Ausübung eines ethischen Konsums durch Wiederverwendung und Upcycling, anstatt neu zu kaufen.

Schritte:

Materialien sammeln:

- Sammle eine Vielzahl von alten Gegenständen, die nicht mehr benutzt werden oder weggeworfen wurden. Dazu können Artikel gehören wie:
- Alte Kleidung (z.B. T-Shirts, Jeans, Jacken)
- Leere Gläser oder Flaschen
- Defekte oder unbenutzte Möbel
- Alte Zeitschriften, Zeitungen oder Kartons
- Wenn nötig, schauen Sie sich in Ihrem Haus, Ihrer Schule oder Ihrer Gemeinde nach Materialien um, die in den Müll gehen.

Brainstorming zur Wiederverwendung von Ideen:

Überlegen Sie kreativ, wie diese Artikel zu etwas Nützlichem, Stilvollem oder Lustigem recycelt werden können. Hier sind einige Ideen:

- Alte T-Shirts: Verwandeln Sie sie in wiederverwendbare Einkaufstaschen oder machen Sie eine stilvolle Patchworkdecke.
- Gläser: Verwenden Sie sie in Pflanztöpfe, Kerzenhalter oder Vorratsbehälter.
- Kartons: Erstellen Sie Organizer, Bilderrahmen oder einen DIY-Schreibtisch-Organizer.
- Holzmöbel: Alte Stühle oder Tische neu streichen oder neu streichen, um ihnen ein neues Leben zu geben.

Fordern Sie sich selbst heraus, für jeden Gegenstand eine neue Verwendung zu entwickeln und Abfall zu reduzieren, indem Sie Dinge wiederverwenden, anstatt sie wegzuworfen.



Upcycling-Projekt:

Sobald Sie sich für Ihre Projekte entschieden haben, sammeln Sie alle zusätzlichen Materialien, die Sie benötigen, wie Farbe, Kleber, Schere oder Stoff.

Erstellen Sie Ihren recycelten Artikel. Sie können dies einzeln oder in Gruppen tun. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihr Upcycling-Produkt zu entwerfen und zu bauen. Fördern Sie dabei Kreativität und Spaß.

Präsentieren und Reflektieren:

Nachdem Sie Ihre Upcycling-Kreationen fertiggestellt haben, teilen Sie Ihre Arbeit mit anderen. Präsentieren Sie Ihre neuen Artikel und erklären Sie, wie Sie ihnen ein zweites Leben gegeben haben.

Reflexionsfragen:

- Wie hat es sich angefühlt, alte Gegenstände wiederzuverwenden, anstatt neue zu kaufen?
- Welche nachhaltigen Vorteile hat Upcycling Ihrer Meinung nach?
- Können Sie sich andere Dinge in Ihrem Leben vorstellen, die recycelt werden könnten, anstatt sie wegzuwerfen?
- Welche neuen Fähigkeiten oder Ideen haben Sie über die Wiederverwendung von Materialien gelernt?

Vorher-Nachher-Fotos:

Machen Sie Vorher-Nachher-Fotos von den Artikeln, die Sie recycelt haben. Zeigen Sie die Transformation von weggeworfenen Materialien zu neuen, funktionalen Elementen. Dies wird die Macht der Wiederverwendung visuell demonstrieren.

Bilder:**Infografik: Nachhaltige vs. nicht nachhaltige Entscheidungen:**

Entwerfen Sie ein Bild, das nachhaltige, ethische Entscheidungen mit schädlichen oder verschwenderischen gegenüberstellt. Zum Beispiel "Lokale Bio-Produkte" vs. "Importierte Produkte mit Kunststoffverpackungen" oder "Fair Trade Kleidung" vs. "Fast Fashion".



Einflussrechner:

Erstellen Sie einen Auswirkungsrechner, der die ökologischen und sozialen Kosten gängiger Produkte anzeigt. Jugendliche können dies nutzen, um Entscheidungen im wirklichen Leben zu treffen, die auf den ökologischen und ethischen Konsequenzen basieren.

Ethischer Konsumleitfaden:

Stellen Sie eine einfache Liste oder ein Flussdiagramm mit nachhaltigen Alternativen für gemeinsame Gegenstände zur Verfügung. Zum Beispiel:

- **Lebensmittel:** Lokale, saisonale, pflanzliche vs. importierte, verpackte, fleischreiche Diäten.
- **Kleidung:** Secondhand, ethische Marken vs. Fast Fashion
- **Produkte:** Wiederverwendbare Artikel im Vergleich zu Einwegkunststoff.

Upcycling Schritt-für-Schritt-Infografik:

Erstellen Sie eine Infografik, die die Schritte für ein einfaches Upcycling-Projekt umreißt, z. B. ein Hemd in eine wiederverwendbare Tasche zu verwandeln oder ein DIY-Pflanzgefäß aus einem Glas zu erstellen. Fügen Sie die benötigten Materialien und Anweisungen hinzu.

Upcycling-Produktgalerie:

Erstellen Sie eine visuelle Galerie (z. B. auf einer Plakatwand oder einer digitalen Diashow), in der verschiedene recycelte Produkte zu sehen sind. Sie können sowohl Ihre eigenen Kreationen als auch Beispiele für das, was andere gemacht haben, hinzufügen, um nachhaltigere Entscheidungen zu treffen.



Öko-Führung - Veränderungen in Außenumgebungen voranführen

Bevor Sie Ökoführer werden, verbinden Sie Ihr Lernen mit Outdoor-Erlebnissen. Jede Wanderung, jedes Camp oder jede Aufräumarbeiten ist eine Chance, Nachhaltigkeit zu üben und zu modellieren und zu zeigen, wie achtsame Entscheidungen andere dazu inspirieren können, sich um die Umwelt zu kümmern.

Was ist Öko-Führung?

Bei Öko-Führung geht es darum, die Verantwortung für die Umwelt zu übernehmen und andere zu ermutigen, nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Es geht nicht nur darum, zu reden – es geht darum, mit gutem Beispiel voranzugehen, andere zu inspirieren und eine Gruppe zu führen, um die Umwelt zu schützen.

Ein Öko-Führer nutzt sein Wissen, seine Fähigkeiten und seine Handlungen, um die ökologische Nachhaltigkeit in Outdoor-Umgebungen zu fördern, z. B. bei der Organisation von Naturwanderungen, Campingausflügen oder Gemeindereinigungen.

Was macht einen effektiven Öko-Leader aus?

Beispielhaft mit gutem Beispiel vorgehen: Zeigen Sie anderen, wie Sie sich um die Natur kümmern können, indem Sie in Ihren eigenen Handlungen umweltfreundliche Entscheidungen treffen.

Andere inspirieren: Motivieren Sie Menschen, sich um die Umwelt zu kümmern und nachhaltige Gewohnheiten anzunehmen.

Kommunizieren Sie Klar: Teilen Sie Wissen über Umweltprobleme und Lösungen auf eine Weise, die andere verstehen und sich engagieren können.

Warum ist Öko-Führung im Freien wichtig?

Outdoor-Aktivitäten bringen oft Herausforderungen mit sich, wie z.B. Abfallwirtschaft, Respekt für Wildtiere oder Wassereinsorgung. Als Ökoführer ermutigen Sie andere, bei jeder Entscheidung, die sie treffen, die Umwelt zu berücksichtigen, sei es bei der Auswahl umweltfreundlicher Campingausrüstung, der Abfallminimierung oder dem Respekt vor der natürlichen Umgebung.



Aktivität 1: Öko-Schnitzeljagd: Nachhaltige Praktiken in der Natur entdecken

Ziel: Ermutigen Sie Jugendliche, etwas über Nachhaltigkeit zu lernen, indem Sie die Natur erkunden und umweltfreundliche Praktiken identifizieren.

Schritte:

Erstellen Sie eine Liste nachhaltiger Artikel: Bevor Sie nach draußen gehen, erstellen Sie eine Liste mit umweltfreundlichen Gegenständen oder Praktiken, die Jugendliche finden können (z. B. wiederverwendbare Wasserflaschen, einheimische Pflanzen, Kompoststationen, natürliche Wasserquellen, Wildtiere, Recyclingbehälter).

Organisieren Sie die Jagd: Teilen Sie die Gruppe in kleine Teams auf. Legen Sie ein Zeitlimit für die Schnitzeljagd fest (z. B. 30 Minuten bis eine Stunde). Teams gehen herum und versuchen, Gegenstände aus der Liste zu finden, während sie nachhaltige Verhaltensweisen praktizieren (z. B. Abfall reduzieren oder wiederverwendbare Gegenstände verwenden).

Führungsaufgabe: Weise jeder Gruppe einen Leader zu, der dafür sorgt, dass das Team nachhaltige Praktiken befolgt, wie das Aufsammeln von Müll oder Recycling bei Bedarf.

Reflexion: Führen Sie nach der Jagd eine Gruppendiskussion, in der jedes Team teilt, was es gefunden hat, wie es zur Nachhaltigkeit beigetragen hat und welche Führungsaufgaben es während der Jagd übernommen hat.

Visuelle Ideen:

Schnitzeljagd-Checkliste: Eine Liste mit Bildern von umweltfreundlichen Gegenständen, nach denen man suchen kann.

Nachhaltigkeits-Scoreboard: Verfolgen Sie den Fortschritt jedes Teams bei der Identifizierung nachhaltiger Praktiken.

Kreative Aktivitäten, die Ihnen helfen, die Natur genauer zu beobachten und zu schätzen:

- **Klangzuordnung:** Sitzen Sie ruhig im Freien und zeichnen Sie eine einfache Karte, die zeigt, woher verschiedene Geräusche kommen (Vögel, Wind, Wasser, Menschen).
- **Pflanzen zeichnen:** Skizzieren Sie die Formen, Texturen und Farben von Pflanzen oder Bäumen in der Nähe, um kleine Details zu bemerken, die oft übersehen werden. Diese Aktivitäten bauen Bewusstsein, Achtsamkeit und eine stärkere Verbindung zur Umwelt auf; Schlüsseleigenschaften eines Öko-Leaders.



Aktivität 2: Herausforderung zur Reinigung der Natur: Führen einer Gruppenreinigung mit einem Ziel

Ziel: Beteiligen Sie Jugendliche an Reinigungsaktivitäten im Freien und fördern Sie gleichzeitig die Öko-Führung, indem Sie ihnen die Verantwortung geben, die Reinigung zu organisieren und zu leiten.

Schritte:

Setzen Sie sich ein Ziel: Entscheiden Sie sich für einen bestimmten Bereich, der gereinigt werden soll (z. B. ein Park, ein Strand oder ein Wanderweg). Setzen Sie sich ein klares Ziel: Wie viel Müll oder wiederverwertbare Materialien können Sie in einem bestimmten Zeitraum sammeln?

Rollen aufteilen: Weisen Sie Einzelpersonen Führungsrollen zu, z. B.:

- **Gruppenleiter:** Übernimmt die Reinigung und stellt sicher, dass alle Sicherheits- und umweltfreundliche Praktiken befolgen.
- **Abfallverfolger:** Verfolgen Sie, wie viel Abfall gesammelt wird, und kategorisieren Sie ihn in Wertstoffe, kompostierbare Materialien und Müll.
- **Fotografen:** Machen Sie Vorher-Nachher-Fotos von der Aufräumstelle, um die positiven Auswirkungen hervorzuheben.

Aufräum-Ausführung: Führen Sie die Gruppe zum ausgewiesenen Standort und lassen Sie sie den umweltfreundlichen Abfallbewirtschaftungsprozess befolgen (z. B. wiederverwendbare Handschuhe verwenden, Abfall richtig sortieren, Plastikverwendung reduzieren).

Reflektiert und diskutiert: Besprecht nach der Bereinigung, wie Öko-Führung eine Rolle gespielt hat. Wie haben die Leiter die Gruppe verwaltet? Welche Strategien haben dazu beigetragen, das Team zum Aufräumen motiviert zu halten?

Visuelle Ideen:

Fortschrittsdiagramm für die Aufräumung: Erstellen Sie einen visuellen Tracker, wie viel Abfall gesammelt wird, kategorisiert nach Typ.

Vorher-Nachher-Fotos: Ein leistungsstarkes Bild, das die Auswirkungen der Reinigung zeigt und wie sie zur ökologischen Nachhaltigkeit beiträgt.

Überlegt nach der Aufräumung, wie euer Team umweltfreundliche Führung gezeigt und motiviert geblieben ist. Denken Sie daran: Die Pflege der Natur hält sie gesund, damit Sie wiederkommen und sie wieder genießen können.



Los geht's!

Ihre ersten Abenteuer warten bereits - direkt vor Ihrer Tür!

Schnappen Sie sich Ihre Freunde, packen Sie Ihren Rucksack - und machen Sie sich auf den Weg!

Erkunden Sie gemeinsam die Welt. Wenn Sie unterwegs auf Probleme stoßen: keine Sorge! Sie werden es herausfinden - und wenn nicht, fragen Sie einfach die Leute, die Sie treffen.

Weil: Mindestens 90 % der Menschen sind freundlich und helfen gerne, wenn Sie sie freundlich fragen.

Eine letzte Sache:

Hinterlassen Sie nichts als Fußabdrücke - und nehmen Sie alles mit, was nicht in die Natur gehört. ♻️



2024-1-DE04-KA220-YOU-000256873



Co-funded by
the European Union

