****

Gefördert durch

Thema: IDG Challenge

# IDG Challenge

Quelle: [Inner Development Goals](https://innerdevelopmentgoals.org/) von IDG Foundation



## Hintergrund

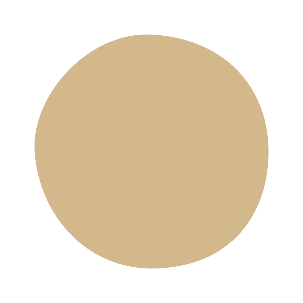
## Die IDGs (Inner Development Goals) sind ein ergänzendes Konzept zu den SDGs. Sie konzentrieren sich auf die innere Entwicklung von Menschen, wie Kompetenzen, Werte und Einstellungen, die notwendig sind, um die SDGs erfolgreich umzusetzen. Die IDGs beinhalten fünf Dimensionen: Sein (Selbstreflexion), Denken (kognitive Fähigkeiten), Handeln (Initiative), Zusammenarbeiten (soziale Fähigkeiten) und Sinnfindung (Motivation und Werte).

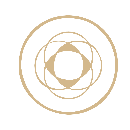
## Die SDGs (Sustainable Development Goals) sind 17 globale Ziele der Vereinten Nationen, die 2015 im Rahmen der Agenda 2030 verabschiedet wurden. Sie zielen darauf ab, weltweit Armut zu beseitigen, Ungleichheiten zu reduzieren, den Planeten zu schützen und nachhaltige Entwicklung für alle zu fördern. Die SDGs decken ökonomische, soziale und ökologische Aspekte ab und gelten für alle Länder gleichermaßen.

Die IDGs bieten eine Grundlage für individuelles und kollektives Wachstum, das erforderlich ist, um die Herausforderungen der SDGs zu bewältigen. Während die SDGs äußere Veränderungen in der Welt anstreben, unterstützen die IDGs die innere Transformation, die notwendig ist, um nachhaltiges Handeln zu ermöglichen. Beide Konzepte ergänzen sich also, um globale Nachhaltigkeitsziele ganzheitlich zu erreichen.

Die IDG-Challenge wurde zusammen mit der SDG-Challenge konzipiert und es ist zu empfehlen, beide aufeinander folgend durchzuführen, beginnend mit der IDG-Challenge. Die Challenges sind fächerübergreifend und im Sinne des Whole-Institution-Approaches angelegt und pro Challenge werden 3 Monate Bearbeitungszeit angesetzt.

In der Versuchsphase werden die Challenges mit der Klasse 11 des Beruflichen Gymnasiums durchgeführt, sind prinzipiell aber auf alle Bildungsgänge übertragbar.

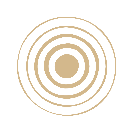
**1 Sein (Beziehung zu sich selbst)**

****

**Innerer Kompass (5 Punkte)**

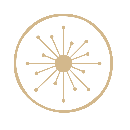
Wertehand: Zeichne deinen Handabdruck auf ein Blatt Papier und schneide es aus. Erstelle eine Liste deiner Top-6-Werte und notiere diese. Kennzeichne deinen zentralen, wichtigsten Wert in der Mitte deines Handabdrucks. Schreibe die anderen fünf Werte auf deine Finger.

Notiere hier in der Aufgabe dazu, warum dieser Wert für dich so wichtig ist und mit welchen IDG´s er in Verbindung steht. Mache zusätzlich ein Foto deiner „Wertehand“ und lade es hoch.

****

**Authentizität (10 Punkte)**

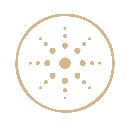
Ehrlichkeitstag: Sei einen Tag lang in jeder Situation zu 100% ehrlich. Halte deine Erfahrungen am Ende des Tages in einer Audioaufnahme hier fest.

****

**Offenheit und Lernbereitschaft (10 Punkte)**

Feedback einholen: Bitte zwei Personen um konstruktives Feedback zu einem

bestimmten Aspekt deiner Persönlichkeit oder Fähigkeiten. Notiere, wie du dich dabei gefühlt hast und was dich vielleicht überrascht, gefreut oder getroffen hat.

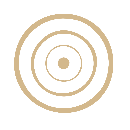
****

**Selbstanalyse (5 Punkte)**

Mache einen Persönlichkeitstest (einfach googeln, du kannst dir einen aussuchen), mache einen Screenshot vom Ergebnis und lade ihn hoch.

ODER

Stärken- und Schwächen-Workshop: Erstelle eine Liste deiner Stärken und Schwächen und notiere wie du an einer dieser Schwächen arbeiten könntest.

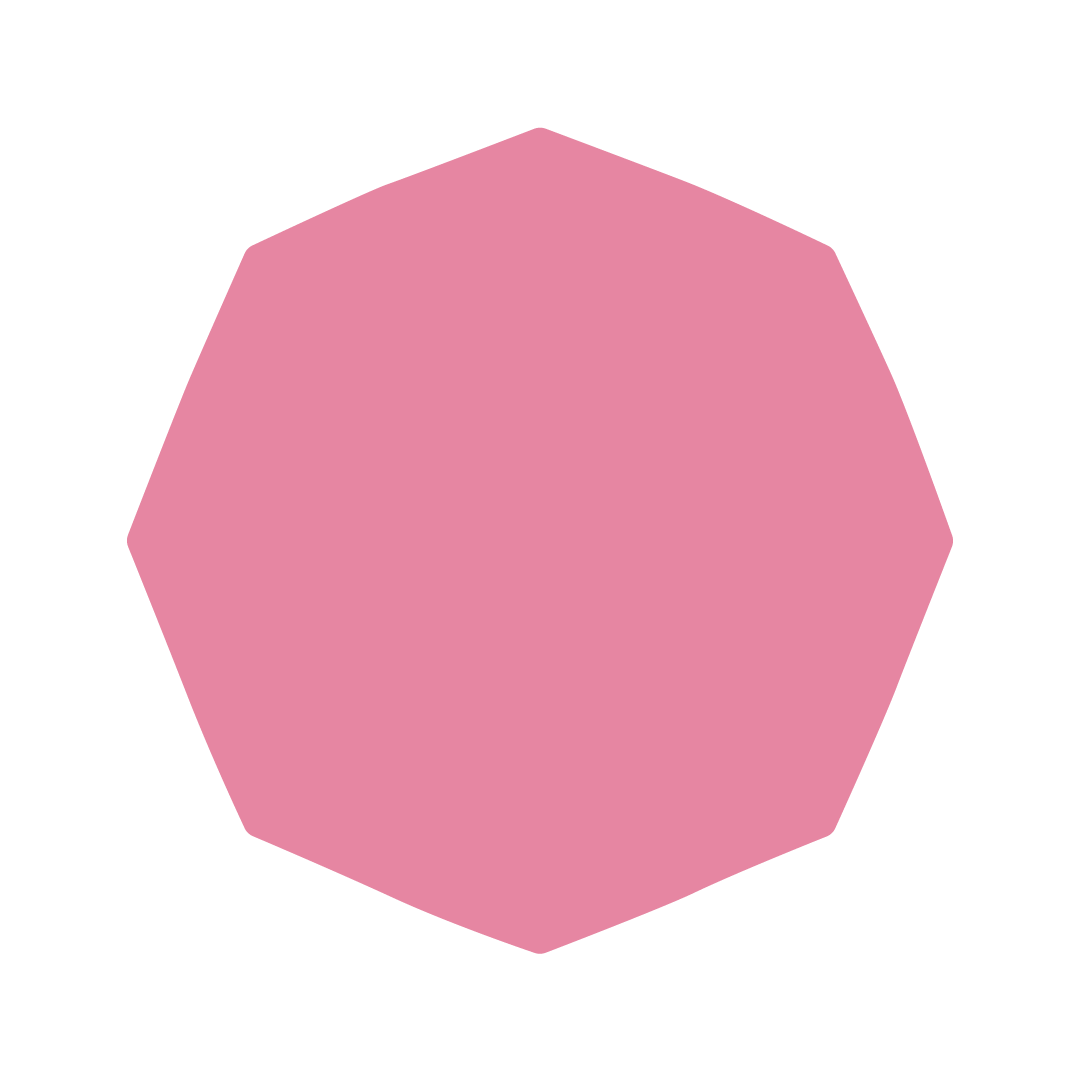
****

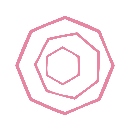
**Gegenwärtigkeit (10 Punkte)**

Achtsamkeitstag: Verbringe einen Tag damit, jede Stunde eine Achtsamkeitsübung zu machen und die Wirkung zu notieren. ODER

Digital Detox: Verbringe einen Tag ohne digitale Geräte und reflektiere, wie sich das auf dein Wohlbefinden auswirkt.

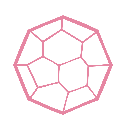
**2 Denken (kognitive Fähigkeiten)**

****



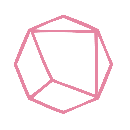
**Kritische Reflexion (5 Punkte)**

Mache den [Fake-News Test](https://www.klicksafe.de/typo3conf/ext/quiz_maker/Resources/Public/game/?path=https%3A%2F%2Fwww.klicksafe.de%2F%3FquizJson%3D6) und lade ein Screenshot von deinem Ergebnis hoch.



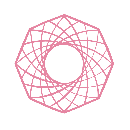
**Bewusstsein für Komplexität (20 Punkte)**

Systemanalyse: Informiere dich über die Funktionsweise von KI und die Vor-und Nachteile und erstelle mit einer anderen Person eine Audioaufnahme als Interview.

****

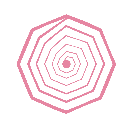
**Perspektivische Fähigkeiten (20 Punkte)**

Rollentausch: Schlüpfe für zehn Stunden in die Rolle einer anderen Person, die eine komplett andere Lebenswirklichkeit hat und dokumentiere deine Erfahrungen in einer Audioaufnahme. Mache ein Foto von euch beiden und lade es hoch.

****

**Sinnstiftung (10 Punkte)**

Zukunftsvision: Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich. In dem Brief sollst du deine Vision und Ziele beschreiben und diesen in einem Umschlag verschließen. Niemand wird ihn lesen außer du. Gib ihn bei deiner Lehrkraft ab, diese gibt ihn dir vor den Ferien wieder. Mach ein Beweisfoto vom Umschlag.



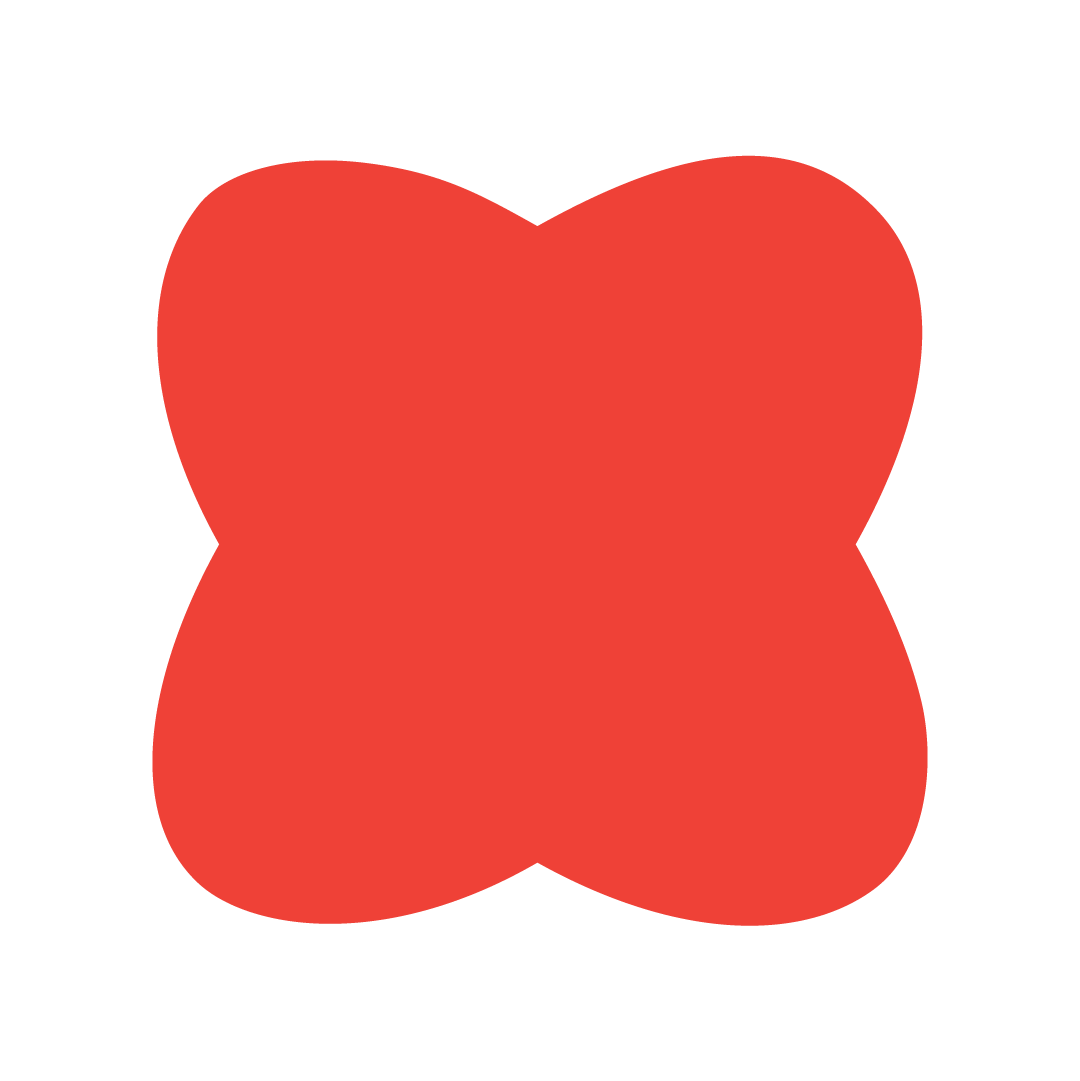
**Langfristige Orientierung und Visionen (10 Punkte)**

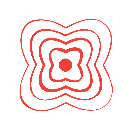
Lebensplan: Erstelle einen 5-Jahres-Plan mit Zielen und Meilensteinen. Lade ihn hier hoch.

ODER

Vision Board (Collage): Gestalte ein Vision Board, das deine langfristigen Ziele und Träume darstellt. Lade es hoch (ggf. ein Foto davon).

**3 Beziehung (Fürsorge für andere und die Welt)**



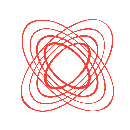


**Wertschätzung (10 Punkte)**

Dankbarkeitsjournal: Schreibe täglich für eine Woche drei Dinge auf, für die du dankbar bist, und fotografiere die Liste. Notiere kurz, was sich bei dir dadurch verändert hat.

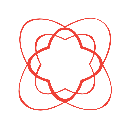
ODER

Wertschätzungsbriefe: Schreibe und versende Briefe/ E-Mail an zwei Personen, um ihnen deine Wertschätzung auszudrücken. Notiere ihre Reaktionen und was diese in dir ausgelöst haben.



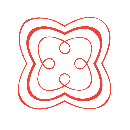
**Verbundenheit (20 Punkte)**

Plane und führe einen gemeinsamen Ausflug mit deiner Familie oder deinen Freund:innen durch und lade ein Erinnerungsfoto hoch. Notiere, in welcher Situation du dich besonders mit ihnen verbunden gefühlt hast.



**Bescheidenheit (10 Punkte)**

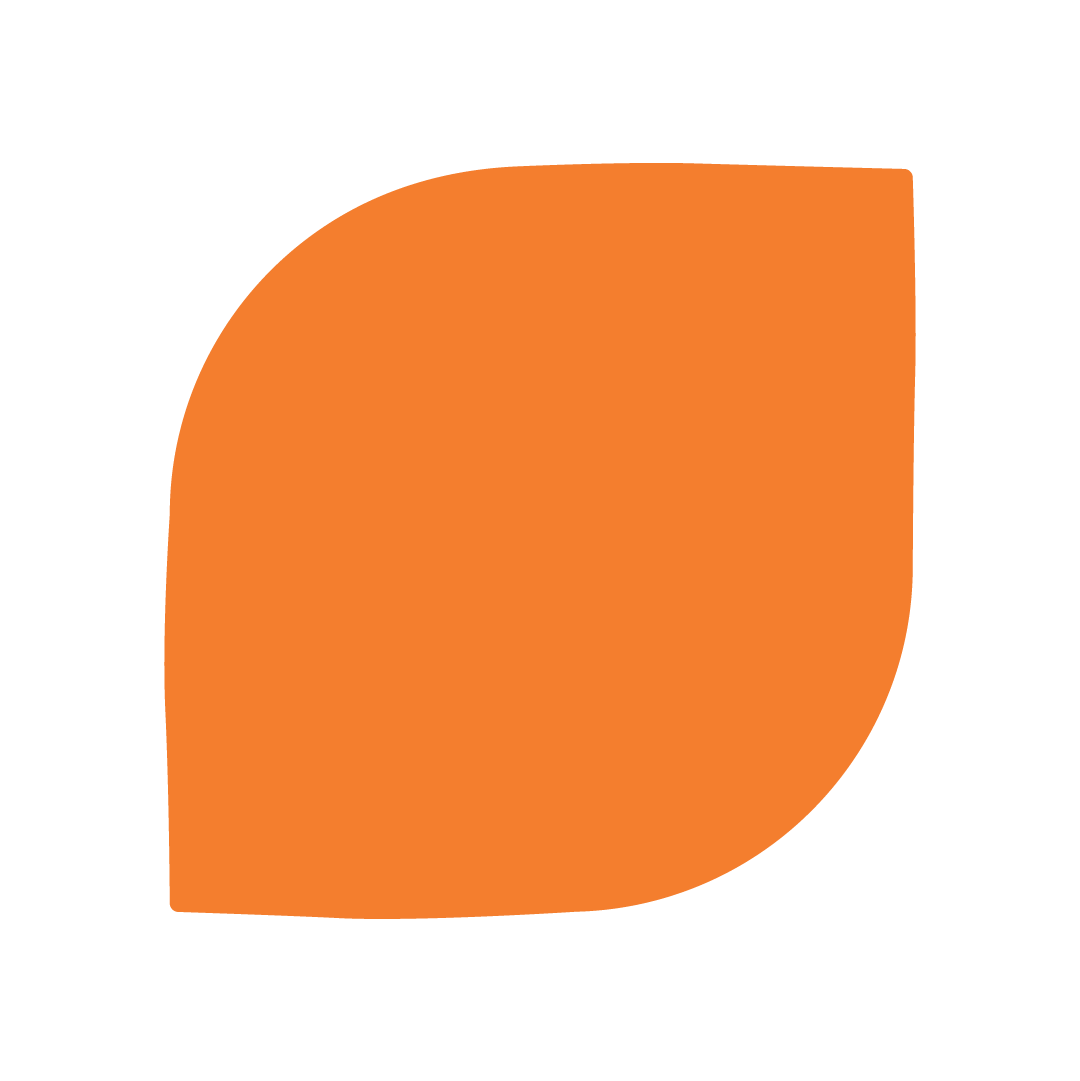
Mache eine Liste mit zehn Dingen, die du eigentlich nicht in deinem Leben/ Besitz brauchst und verschenke eine Sache davon.



**Einfühlungsvermögen und Mitgefühl (10 Punkte)**

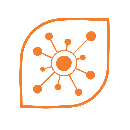
Versetze dich in die Rolle eines Obdachlosen, der in der Berliner U-Bahn eine Obdachlosenzeitung verkauft. Sei das Sprachrohr für diesen Obdachlosen und nimm seine Worte und Gedanken in einer Audioaufnahme auf.

**4 Zusammenarbeit (Soziale Kompetenzen)**

****

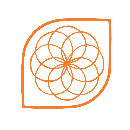
QR-Code zur KI:



****

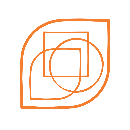
**Kommunikationsfähigkeiten (10 Punkte)**

Befrage [die KI](https://tools.fobizz.com/ai/chats/public_assistants/0ee78659-f890-4871-9873-a4b3b3cec3ca/chat/dc6201e9-e04f-4b66-b789-ab16d5bef2c6?token=f914e205e79d72e606d811aa26ea1648), welche kleinen Challenges es zum Thema Kommunikationsfähigkeiten gibt und suche dir eine aus. Lade einen aussagekräftigen Nachweis hier hoch.

****

**Mitgestaltungsfähigkeiten (10 Punkte)**

Informiere dich, welche Möglichkeiten du als Schüler:in hast, das Schulleben aktiv mitzugestalten. Finde jemanden, der sich in die Schule aktiv einbringt und befrage ihn dazu, nimm das als Audio auf.

****

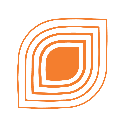
**Integrative Denkweise und interkulturelle Kompetenz (5 Punkte)**

Kulturreise: Erforsche eine fremde Kultur durch die Augen eines Mitlernenden. Notiere fünf kulturelle Besonderheiten.

****

**Vertrauen (10 Punkte)**

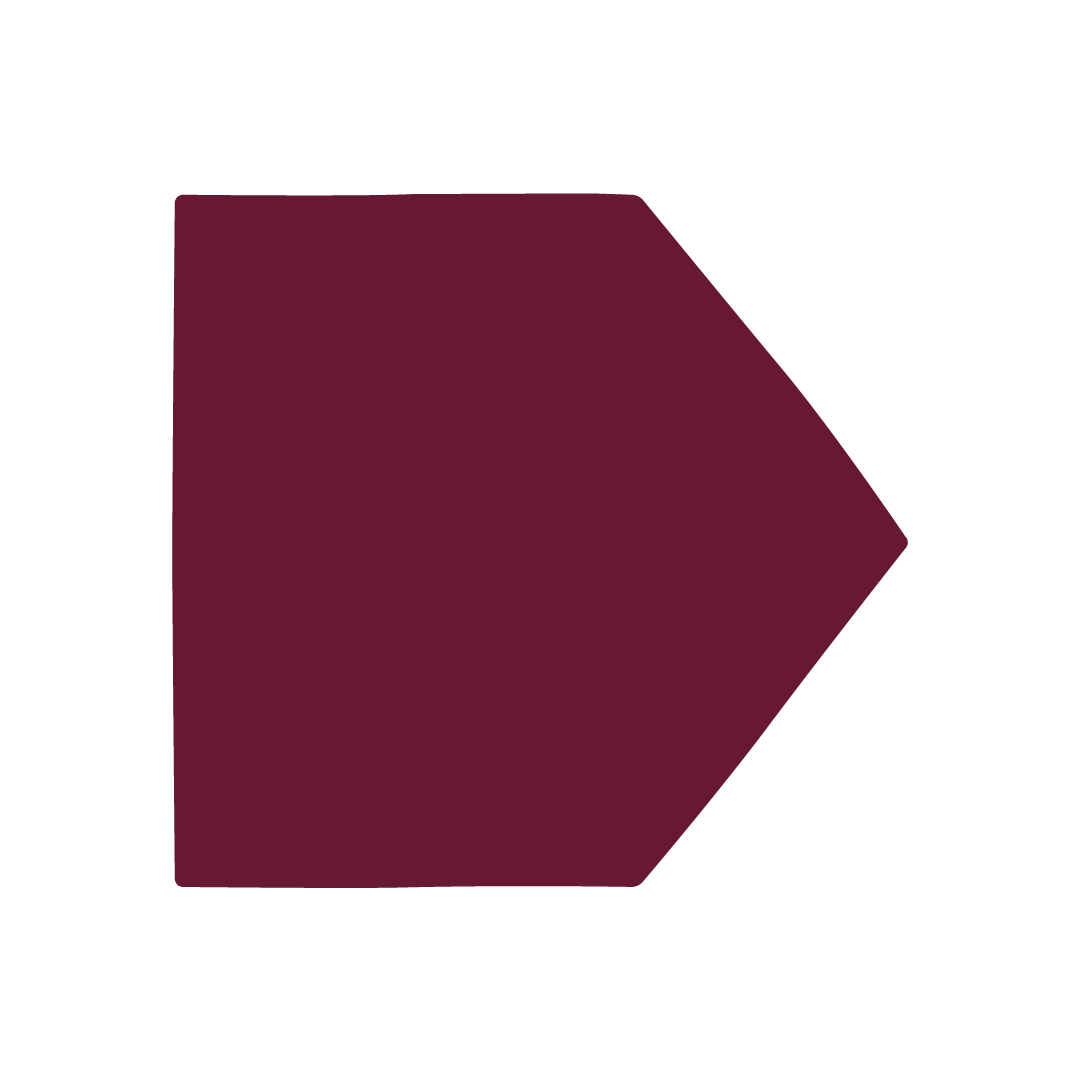
Befrage [die KI](https://tools.fobizz.com/ai/chats/public_assistants/0ee78659-f890-4871-9873-a4b3b3cec3ca/chat/dc6201e9-e04f-4b66-b789-ab16d5bef2c6?token=f914e205e79d72e606d811aa26ea1648), welche Vertrauensübungen es gibt und suche dir eine aus, die du ausprobierst. Lade einen aussagekräftigen Nachweis hoch.

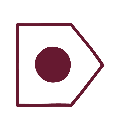


**Mobilisierungsfähigkeiten (10 Punkte)**

Überlege dir drei Strategien, wie man Mitlernende in einer Gruppenarbeit dazu bringen kann, sich mehr einzubringen. Probiere eine Strategie aus und beschreibe die Situation und deine Erfahrungen.

**5 Handeln (Wandel vorantreiben)**



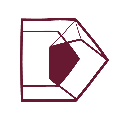


**Mut (10 Punkte)**

Mutproben: Stelle dich einer persönlichen Angst und dokumentiere den Prozess und das Ergebnis.

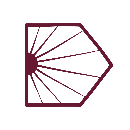
ODER

Sprich eine fremde Person an und mach ihr ein ernstgemeintes Kompliment. Beschreibe die Situation und die Reaktion der Person.



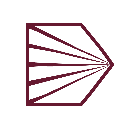
**Kreativität (10 Punkte)**

Befrage [die KI](https://tools.fobizz.com/ai/chats/public_assistants/0ee78659-f890-4871-9873-a4b3b3cec3ca/chat/dc6201e9-e04f-4b66-b789-ab16d5bef2c6?token=f914e205e79d72e606d811aa26ea1648), welche kleinen Challenges es zum Thema Kreativität gibt und suche dir eine aus. Lade einen aussagekräftigen Nachweis hoch.



**Optimismus (10 Punkte)**

Lade dir die Goodnews App runter und lese die Nachrichten jeden Morgen für eine Woche. Notiere jeden Tag kurz, was du gelesen hast und nach einer Woche, was das mit dir gemacht hat. <https://goodnews.eu/app/>

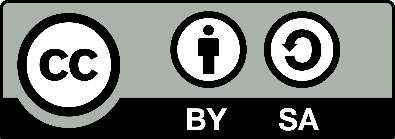
****

**Durchhaltevermögen (20 Punkte)**

Langzeitprojekt: Arbeite über einen Monat hinweg kontinuierlich an einem Projekt (Sport, Instrument, neue Sprache etc.) und dokumentiere den Fortschritt.

ODER

Durchhalteparcours: Nimm an einem anspruchsvollen sportlichen Event teil, das Ausdauer erfordert.

Arbeits- / Lernmaterial ‚IDG Challenge‘ von Elisabeth Lohse und Susann Koller, Hermann-Scheer-Schule Berlin, im Rahmen von [KlimaKompetenz-Camps](https://klimakompetenz.org/), lizenziert unter [CC-BY-SA (4.0)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de) - sofern nicht anders angegeben. Quelle der Icons: [Inner Development Goals](https://innerdevelopmentgoals.org/) von IDG Foundation. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden. Berlin, Dezember 2024.