



## Vermittlungsideen zu: Stephan Sigg

# Nur Mut!

## Für Unterricht & Firmvorbereitung



„Mut wächst, wenn du einfach losgehst!“

In den Geschichten von Stephan Sigg stellen sich junge Menschen ihren Ängsten: mal witzig, mal ernst, mal ganz spontan. Ob Chaos bei einer Geburtstagsparty, Panik vor dem mies gelaunten Nachbarn oder Stress beim Abenteuer unterm Sternenhimmel – hier geht’s ums Durchatmen, Ausprobieren und darum, wie stark man wirklich sein kann.

Wie finden die jungen Menschen in den Storys den Mut, auch schwierige Situationen zu meistern?

**Versandkostenfrei bestellen:** <https://www.tyroliaverlag.at/item/75729992>



	<b>1. Allgemeine Ideen und Tipps</b> . . . . .	2
	Lehrplanbezüge / Kompetenzen . . . . .	2
o	Diese Aspekte kommen in den Geschichten vor . . . . .	2
☆	Ideen, die für jede Geschichte passen . . . . .	4
	AB 1: Personen-Übersicht . . . . .	5
	AB 2: Was lernen wir in dieser Geschichte über Mut? . . . . .	6
	<b>2. Ideen zu konkreten Geschichten</b> . . . . .	7
	Setz die rote Nase auf! . . . . .	7
	AB 3: Wo und wie kannst du für andere Verantwortung übernehmen? . . . . .	8
	Prinzessin Leylas großer Tag . . . . .	9
	AB 4: Welche Songs passen zur Geschichte „Prinzessin Leylas großer Tag“? . . . . .	10
	Ein Award für alle . . . . .	11
	AB 5: Mut-Award . . . . .	12
	Wer traut sich? . . . . .	13
	AB 6: Witzige Mutproben . . . . .	14
	AB 7: Diskussionskarten . . . . .	15
	21 x „Du schaffst das“ . . . . .	16
	Anlage 1: Auftaktseite 21 x „Du schaffst das“ . . . . .	17
	Zu viele Pläne für die City . . . . .	18
	AB 8: Icons zur Story . . . . .	19
	AB 9: Wie leicht fällt es dir, deine Bedürfnisse / Wünsche mitzuteilen? . . . . .	20
	<b>3. Lesungen mit Stephan Sigg</b> . . . . .	21





# 1. Allgemeine Ideen und Tipps

Geschichten über mutige Menschen zu lesen, macht einen selbst mutiger – das zeigen Studien. Die Geschichten in „Nur Mut!“ regen nicht nur zum Nachdenken an oder bieten eine Grundlage für Diskussionen, sondern sie helfen auch, den eigenen Mut zu stärken. Sie liefern viele Ideen, wie sich alle in der Gesellschaft einbringen können. Es geht nicht darum, jeden Tag Heldentaten zu vollbringen, sondern mit vielen kleinen Schritten und Taten unsere Welt zu prägen.

**Tip:** Sie können kreativ mit den Geschichten arbeiten, z. B. jeweils nur den ersten Teil lesen und dann gemeinsam überlegen, wie die Geschichte weitergehen könnte. Oder: Jede Person kann eine andere Geschichte lesen und dann Inhalt sowie Botschaft den anderen vorstellen.



## Lehrplanbezüge / Kompetenzen

- Eigene Gefühle und Grenzen erkennen und äußern
- Umgang mit Angst, Druck und Risiko
- Verantwortung übernehmen
- Selbstbewusst Entscheidungen treffen
- Was bedeutet Mut? Und wovor haben Menschen Angst?
- Gibt es guten und schlechten Mut?
- Wie zeigen Menschen Zivilcourage, Glaubensmut oder moralische Standfestigkeit?
- Darstellung von mutigen Szenen oder Emotionen
- Mut zur eigenen Ausdrucksweise

## Diese Aspekte kommen in den Geschichten vor

### 1. Setz die rote Nase auf!

- Verantwortung übernehmen
- Sich auf Neues einlassen
- Experimente wagen

### 2. Prinzessin Leylas großer Tag

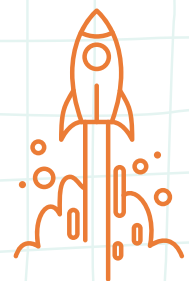
- Zu sich selbst stehen
- Ganz ich sein
- Seine eigenen Wege gehen, Vielfalt

### 3. Die teuren Zwerge

- Zu Fehlern, Missgeschick, Versagen und dem, was man nicht gut kann, stehen
- Ehrlichkeit

### 4. Einfach lächeln!

- Den ersten Schritt wagen
- Mit anderen in Kontakt kommen
- Jemanden ansprechen
- Liebe gestehen





### 5. Ein Award für alle

- Mut beweisen im normalen Alltag
- Mut würdigen
- Mehr Bewusstsein für Alltagsheld\*innen

### 6. Doppelt gerettet

- Mut zum ersten Schritt
- Mit anderen in Kontakt kommen
- Vorurteile überwinden
- Sich nicht von Unfreundlichkeit / Abweisung verunsichern lassen

### 7. Wer traut sich?

- Mutproben, Challenges
- Gruppendruck
- Gegen den Strom schwimmen
- Andere überzeugen

### 8. 21 x „Du schaffst das“

- Anderen Mut machen
- Die Kraft der Gedanken / Wünsche
- An sich glauben
- Gemeinsam ist man stärker
- Sich gegenseitig ermutigen

### 9. Zu viele Pläne für die City

- Zu eigenen Bedürfnissen stehen und diese artikulieren
- Offenheit
- Eigene Meinung

### 10. Die beste Erdbeertorte der Welt

- Zu eigenen Plänen / Zielen stehen
- Den eigenen Weg gehen
- An Träume glauben und sich dafür einsetzen

### 11. Die Einladung

- Offen sein für andere Kulturen, Religionen
- Sich auf Unbekanntes einlassen
- Neues ausprobieren

### 12. So viele unbekannte Gesichter

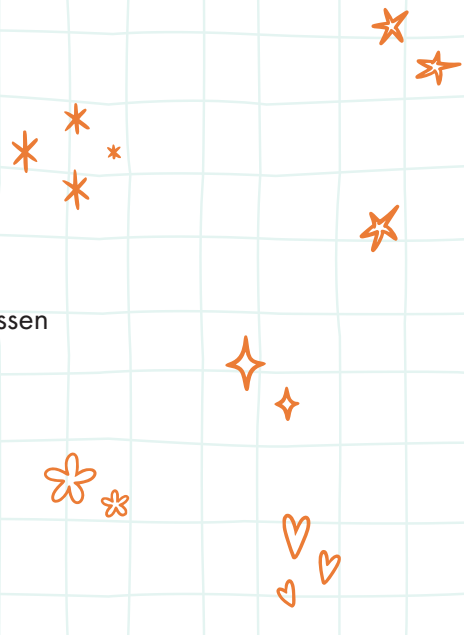
- Etwas alleine machen
- Selbstständig sein
- Sich auf neue Kontakte einlassen
- Neues ausprobieren
- Experimente

### 13. Nach dem zweiten Tor

- Sich gegen Gewalt wehren
- Zivilcourage

### 14. Wo sind die Sterne?

- Zu Misserfolgen, Ängsten, Scheitern stehen





## Ideen, die für jede Geschichte passen

- 👍 Cover-Diskussion: Was ist die Botschaft des Bildes zu Beginn der Geschichte? Worauf macht es aufmerksam? Was erfährst du über Mut?
- 👍 Personen-Übersicht (AB 1) ausfüllen mit allen Personen, die in einer Geschichte vorkommen, und bei jeder Person notieren, warum sie mutig ist.
- 👍 Gedanken notieren: Welche Gedanken gehen der Person am Anfang / in der Mitte / am Ende der Geschichte durch den Kopf?
- 👍 Fortsetzungen ausdenken oder aufschreiben: Was haben die Protagonist\*innen gelernt? Wie geht es jetzt für sie weiter?
- 👍 Mut-Würfel: Alle würfeln nach der Geschichte und überlegen sich für die gewürfelte Zahl ein Beispiel aus der Geschichte oder ihrem eigenen Alltag (1 = braucht fast keinen Mut, 2 = braucht ein kleines bisschen Mut usw. bis 6 = braucht ganz viel Mut).
- 👍 Alle erzählen die gelesene / gehörte Geschichte aus ihrer persönlichen Perspektive nach (sie übernehmen die Rolle der Protagonistin bzw. des Protagonisten). Dies hilft, sich selber ganz in diese Perspektive zu versetzen und so eine ermutigende Erfahrung zu machen.
- 👍 Mit AB 2 „Was lernen wir in dieser Geschichte über Mut?“ über die Geschichte nachdenken: Alle haben die Liste beim Lesen / Zuhören vor sich und kreuzen während oder nach der Geschichte die passenden Beispiele an.





### AB 1: Personen-Übersicht



**Name:**

Hat Angst vor:

Ist mutig:

Das ist besonders:

Ich habe mit der Person gemeinsam:     viel             ein bisschen             gar nichts



**Name:**

Hat Angst vor:

Ist mutig:

Das ist besonders:

Ich habe mit der Person gemeinsam:     viel             ein bisschen             gar nichts



**Name:**

Hat Angst vor:

Ist mutig:

Das ist besonders:

Ich habe mit der Person gemeinsam:     viel             ein bisschen             gar nichts



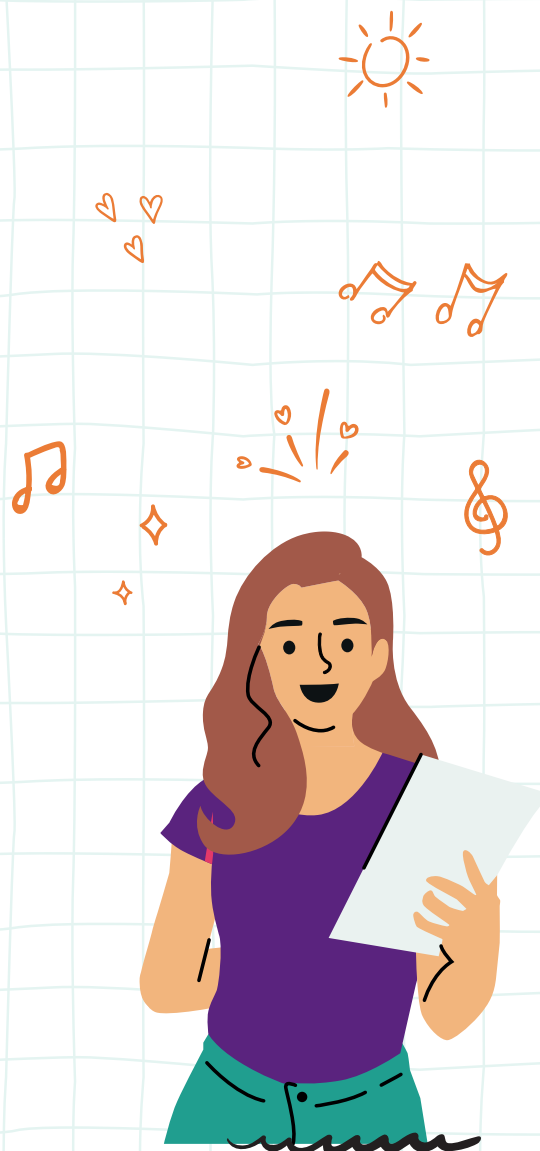


## AB 2: Was lernen wir in dieser Geschichte über Mut?

Kreuze alle Beispiele an, die passen.

### Mut ...

- schafft neue Kontakte
- macht glücklich
- sorgt für Überraschungen
- bringt dich weiter
- ist einfacher als gedacht
- weckt neue Kräfte
- bewirkt Veränderungen
- bringt Menschen zusammen
- löst vieles aus
- stärkt Selbstvertrauen
- stärkt Selbstständigkeit
- macht kreativ
- bringt Lebensfreude
- sorgt für mehr Gerechtigkeit
- ermöglicht Fortschritt
- sorgt für tiefere Freundschaften / Kontakte





## 2. Ideen zu konkreten Geschichten

Viele der Ideen, die im Folgenden für eine konkrete Geschichte skizziert sind, eignen sich mit kleinen Anpassungen auch für andere Geschichten aus „Nur Mut!“.

### Setz die rote Nase auf!

#### Nach der Lektüre

- 👍 Alle denken über die Frage nach: Wie hättest du an Stelle von Filipp reagiert?  
Anschließend Austausch im Plenum und / oder positionieren auf einer Linie: Wer hätte sofort zugesagt (ganz links), wer hätte kurz überlegt (Mitte), wer hätte nicht zugesagt (ganz rechts)?
- 👍 Diskussion: Warum sind Menschen wie Filip für unsere Gesellschaft wichtig? Stichwörter an der Tafel / auf einem Plakat notieren.
- 👍 Verantwortung für andere übernehmen: Alle füllen allein oder zu zweit das Arbeitsblatt AB 3 aus.





**AB 3: Wo und wie kannst du für andere Verantwortung übernehmen?**

Schule

Familie



Nachbarschaft

Sport



Beim Einkaufen

In der Schule





## Prinzessin Leylas großer Tag

### Vor der Lektüre

👍 Die Klasse wird mit Impulsfragen konfrontiert, alle denken über die Fragen nach (z.B. an Wand projizieren):

💬 Wie leicht fällt es dir, ganz du zu sein?

💬 Warum tun sich viele so schwer, ganz sie selbst zu sein?

💬 Wie leicht fällt es dir, etwas zu sein, für das dich anderen vielleicht belächeln?

Leere Sprechblasen an der Tafel befestigen oder in Kreismitte legen.



### Nach der Lektüre

👍 Alle überlegen sich, welche Zitate in der Geschichte vorgekommen sind. (Sie müssen nicht 1:1 wiedergegeben werden, sondern einfach inhaltlich.) Die „besten“ bzw. „wichtigsten“ werden in Sprechblasen an der Tafel notiert.

👍 Wie könnten wir uns gegenseitig motivieren, mehr wir selbst zu sein? Zu zweit oder im Plenum eine Liste mit Dos and Don'ts notieren.

👍 Welche Songs passen zur Botschaft der Geschichte? Mutmach-Playlist zusammenstellen: Welche Songs gehören auf die Liste? (Eine Liste mit Beispielen erstellen.) Dazu passt AB 4.

👍 Ein „Mut-Board“ gestalten: So wie viele ein „Mood-Board“ erstellen, um die Stimmung eines Projektes sichtbar zu machen, soll das „Mut-Board“ helfen, mutiger zu werden. Alle bekommen ein DinA3-Blatt und füllen es mit Texten / Bildern aus Zeitungen / Zeitschriften usw. und handschriftlichen Texten und Skizzen. Alle nehmen es mit nach Hause und hängen es dort auf! Auch digital möglich, z.B. als „Mut-Padlet“.



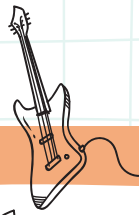


#### AB 4: Welche Songs passen zur Geschichte „Prinzessin Leylas großer Tag“?



1. Streiche alle Songs durch, die nicht passen.

- o **Brave** – Sara Bareilles
- o **Fight Song** – Rachel Platten
- o **Party in the USA** – Miley Cyrus
- o **Hall of Fame** – The Script feat. will.i.am
- o **Guts Over Fear** – Eminem feat. Sia
- o **Dance, Kid, Dance** – Shinedown
- o **Mut** – Alexa Feser
- o **Was du Liebe nennst** – Inka Bause
- o **Espresso** – Sabrina Carpenter



2. Kennst du noch weitere Songs, die passen?



3. Stell eine eigene Playlist zusammen mit Songs, die Mut machen.





## Ein Award für alle







### Vor der Lektüre

- 👍 Kurze Umfrage und Diskussion: Wer hätte an eurer Schule, in eurem Ort, in eurem Land einen Award verdient? Warum sind Auszeichnungen von mutigen Menschen wichtig?
- 👍 Rechercheauftrag: Welche Preise gibt es für mutige Menschen? Welche wurden in den letzten Jahren ausgezeichnet?



### Nach der Lektüre

- 👍 Alle überlegen sich: Für welche Beispiele könnte ich mit dem Mut-Award ausgezeichnet werden? Alle erhalten auf Papier eine „Auszeichnung“ (AB 5) und notieren dort ihren Namen. Den Mut-Award kann man zuhause aufhängen. Er soll motivieren!
- 👍 Diskussion: Sind solche Awards sinnvoll oder nicht?  
Pro / Kontra-Liste: Welche Pro- bzw. Kontra-Argumente haben die Jugendlichen in der Geschichte genannt? 
- 👍 Mutig sein an eurer Schule – aber wie? Eine Liste mit Beispielen erstellen und in der Schule aufhängen.
- 👍 Es werden Paare gebildet, alle bekommen 2–3 Namen von mutigen Menschen aus der Gegenwart. Alle recherchieren online dazu und überlegen sich, ob und warum diese Personen einen Award verdient hätten.
- 👍 Die Geschichte an der Schule umsetzen und einen Award verleihen.   
  

- 👍 Jeder Mensch ist mutig und verdient einen Award: Alle bekommen einen Sticker (evtl. mit der Klasse gestalten) und kleben sich den Sticker auf Rucksack, Spiegel usw. als Erinnerung, im Alltag Mut zu beweisen.



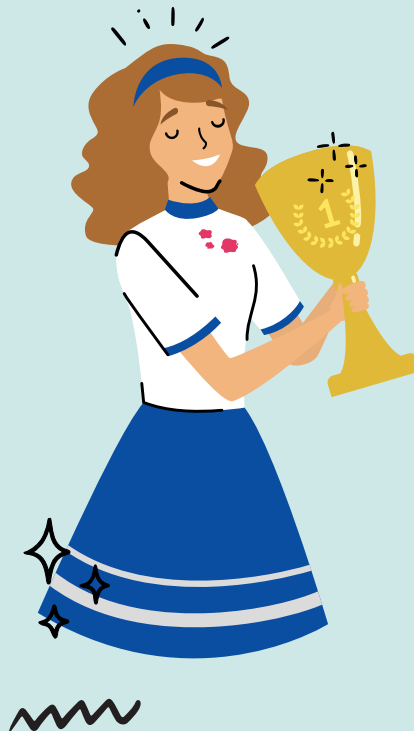
**AB 5: Mut-Award**

**Für besonders mutige Leistungen wird**

---

mit dem  
**Mut-Award**  
ausgezeichnet!

**Wir gratulieren!**





## Wer traut sich?



### Vor der Lektüre

- 👍 Kurze Einstiegsrunde: Was hast du dich in diesem Jahr getraut?  
Alle notieren auf einem Papierstreifen ein Beispiel und lesen es der Reihe nach vor. (Es dürfen auch ganz „kleine“ Beispiele sein!)



### Nach der Lektüre

- 👍 Kurze Umfrage: Wer würde sich auf diese alternative Mutprobe / Challenge einlassen? Alle notieren auf Papierstreifen ein Ja / Nein und eine Begründung in Stichwörtern, anschließend stellen alle ihre Antworten vor.



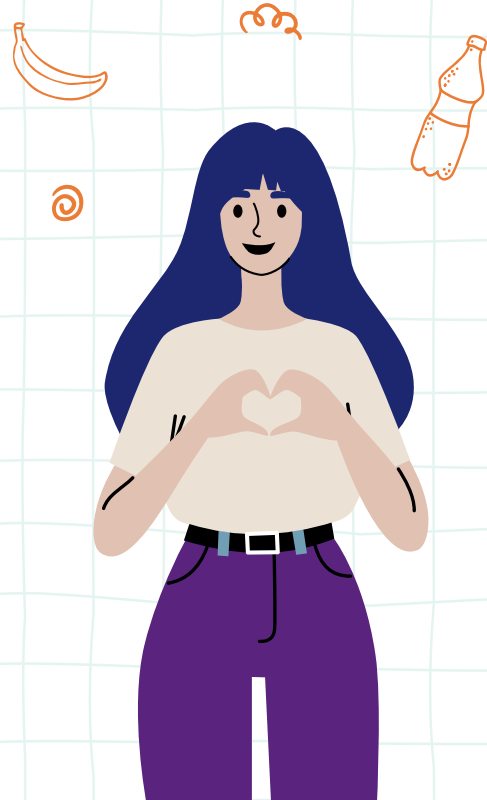
- 👍 Mutproben: Gemeinsam im Plenum eine Liste mit witzigen oder sinnvollen Mutproben zusammenstellen und einander motivieren, eine davon auszuprobieren. Alternativ: Aus den witzigen Mutproben auf AB 6 drei Beispiele auswählen, die am meisten ansprechen.
- 👍 Mit den „Diskussionskarten“ (AB 7) in Kleingruppen diskutieren.
- 👍 Mut-Schlagzeilen: Welche Schlagzeilen wünscht ihr euch für eure Schule, für euer Dorf? In Sprechblasen schreiben und an der Schule aufhängen oder auf den Boden kleben.
- 👍 Ein Podiums-Gespräch oder einen Podcast zum Thema „Tiktok-Challenges“ inszenieren: Es werden Kleingruppen gebildet, alle bekommen eine Rolle (Gesprächsleiter\*in, Challenge-Fan, Challenge-Gegner\*in usw.) Alle machen sich Gedanken zu ihrer Rolle und was sie sagen möchten, dann wird das Gespräch umgesetzt.  
Thema vertiefen: Für Gefahren der Tiktok-Challenges sensibilisieren.





## AB 6: Witzige Mutproben

- ⊙ Mach 30 Sekunden Stand-up Comedy – egal wie schlecht.
- ⊙ Sprich 1 Minute mit einem Stift wie mit einem Haustier.
- ⊙ Stell dich auf einen Stuhl und halte eine Dankesrede an deinen linken Schuh.
- ⊙ Führe ein Streitgespräch mit deinem eigenen Schatten.
- ⊙ Zieh dir Socken über die Hände und iss damit Chips.
- ⊙ Frag eine andere Gruppe, wie spät es ist – auf einem erfundenen Dialekt.
- ⊙ Gehe zu einer Person und sage mit ernster Stimme: „Ich habe dein Sandwich gesehen.“  
Dann geh einfach weiter.
- ⊙ Stell dich mit geschlossenen Augen hin und tu so, als würdest du meditieren.
- ⊙ Sag 10 Sekunden lang völlig übertrieben „Nein“ – in verschiedenen Tonlagen.
- ⊙ Begrüße einen Gegenstand im Raum so herzlich, als wäre er ein alter Freund.





## AB 7: Diskussionskarten

Warum lassen sich viele  
auf Mutproben ein?



Mutproben sollte man  
verbieten, denn ...

Warum drängen manche  
andere zu Mutproben?

Was sollte man vor einer  
Mutprobe gut überlegen?

Gibt es sinnvolle Mutproben?

Mutproben sind gefährlich,  
wenn ...

Was ist mutiger: sich auf die  
Mutprobe einzulassen oder sie  
zu verweigern?

Worauf sollte man achten,  
wenn man gemeinsam eine  
Mutprobe durchführt? Welche  
Regeln sind wichtig?


Was fällt dir ein, wenn du an  
Mutproben denkst?

Mutproben sollen auf keinen  
Fall ...





## 21 x „Du schaffst das“

### Vor der Lektüre

- 👍 Auftaktseiten der Geschichte (Anlage 1) an die Wand projizieren: Alle überlegen sich Alternativen für den Titel „Du schaffst das“. Mit welchen Sprüchen / Wünschen kann man anderen Mut machen? Alle Sätze werden an der Tafel notiert, anschließend Voting: Welche Sätze passen am besten? 
- 👍 Alle denken kurz nach: Vor welchen Situationen hat dir schon jemand gesagt „Du schaffst das“? Warum tun solche Sätze gut?
- 👍 Wie oft hast du in den letzten 7 Tagen anderen Mut gemacht? Alle erhalten einen Papierstreifen mit verschiedenen Zahlen: 0 / 1 / 2 / 3 / 5 / 7 / 10 und kreisen die passende Zahl ein. Wichtig: Die Antworten werden nicht gesammelt, um niemanden bloßzustellen. (Nach der Geschichte die Klasse motivieren, häufiger anderen Mut zu machen!)

### Nach der Lektüre

- 👍 Mut-Stationenweg: Alle spazieren zu zweit von Station zu Station und diskutieren Impulstexte (alle Blätter mit je einem Text im Raum auf dem Boden verteilen):
  - ✂ „Mutmachende Sprüche sind / können ...“
  - ✂ „Wie macht man online anderen Mut?“
  - ✂ „Wenn ich Support von anderen benötige, dann ...“
  - ✂ „Welche Symbole / Bilder machen anderen Mut?“ 
  - ✂ „Ich bekomme mehr Selbstvertrauen / Mut, wenn ...“
- 👍 Wie anderen Menschen Mut machen? Wie hätte die Klasse Anna sonst noch Mut machen können? Alle sammeln in der Gruppe Beispiele, am Schluss werden die Beispiele auf Papierstreifen oder die Tafel geschrieben. Alle bekommen 2–3 grüne Punkte und platzieren sie bei den Ideen, die sie am meisten ansprechen. 
- 👍 Gemeinsam Sprüche, Rituale usw. überlegen: Wie kann man sich in der Klasse vor Prüfungen gegenseitig Mut machen?
- 👍 Mut-Wünsche: Mut-Wünsche auf Post-its schreiben und dann aufkleben, um andere zu ermutigen.



Anlage 1: Auftaktseite 21 x „Du schaffst das“





## Zu viele Pläne für die City

### Vor der Lektüre

- 👍 Kurzes Brainstorming: Welche „Pläne“ für die City könnten gemeint sein? Die Jugendlichen nennen Vermutungen.

### Nach der Lektüre

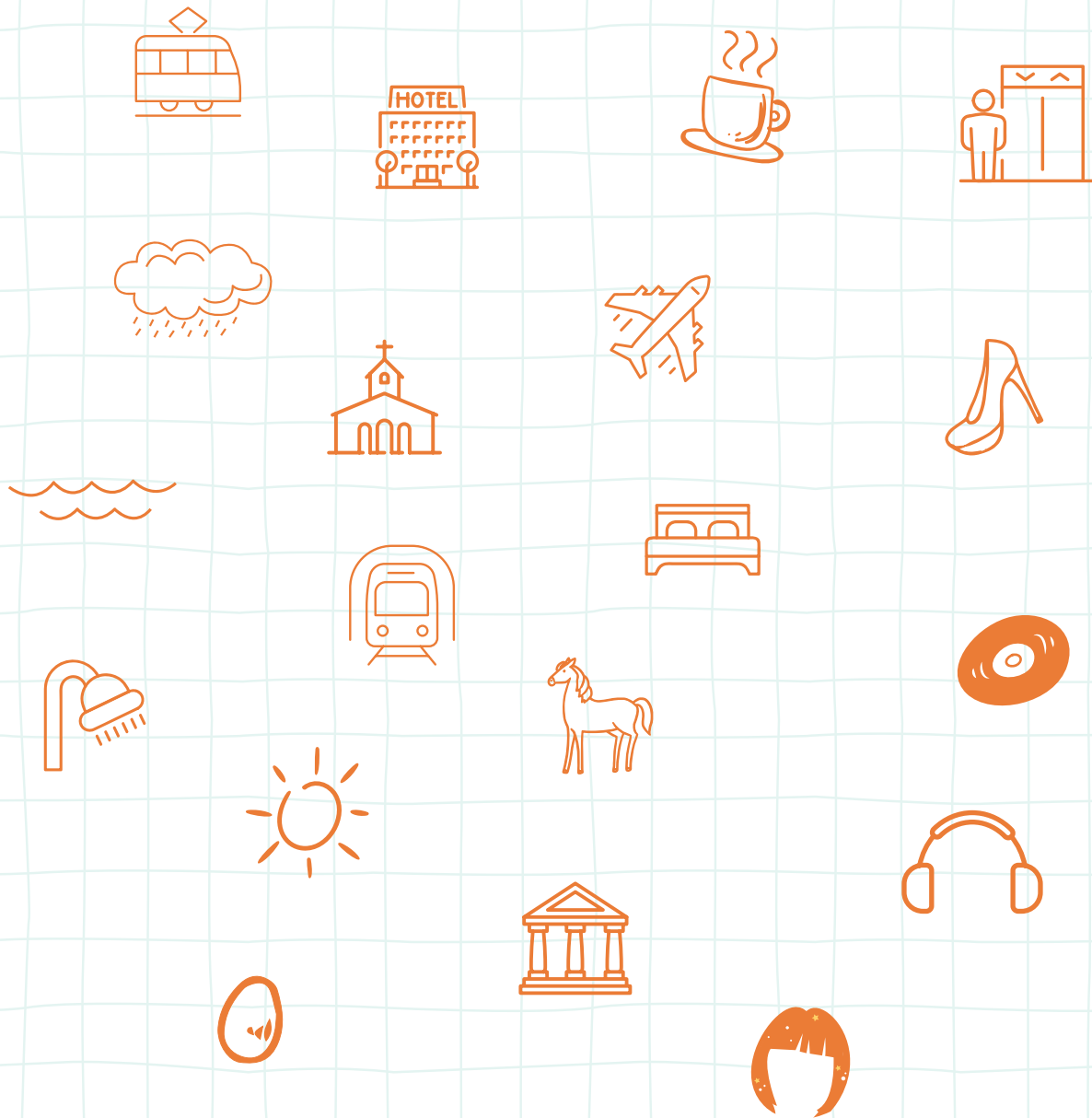
- 👍 Zu zweit oder im Plenum: Geschichte mit Hilfe von Icons nacherzählen (AB 8).  
Austausch: Warum fiel es Noah so schwer, seine Wünsche der Tante mitzuteilen?
- 👍 Andere Titel überlegen – Alternativen mit „Mut“ im Titel.
- 👍 Alle denken mit Hilfe des Arbeitsblattes (AB 9) darüber nach, wie leicht / schwer es ihnen fällt, die eigenen Bedürfnisse zu artikulieren.





### AB 8: Icons zur Story

Erzähle die Geschichte mit den Icons nach. Aber Achtung: Nicht alle Icons passen.





**AB 9: Wie leicht fällt es dir, deine Bedürfnisse / Wünsche mitzuteilen ...?**



**Freunde**

Ganz leicht

Total schwer

Warum?

**Eltern**

Ganz leicht

Total schwer

Warum?

**Geschwister**

Ganz leicht

Total schwer

Warum?

**Oma / Opa**

Ganz leicht

Total schwer

Warum?

**Tante / Onkel**

Ganz leicht

Total schwer

Warum?





### 3. Lesungen mit Stephan Sigg

Stephan Sigg steht für Lesungen zur Verfügung (Dauer: nach Wunsch, ca. 60 – 90 Minuten). Dabei stellt er sich den Fragen der Jugendlichen und regt die Zuhörer\*innen dialogisch zum Nachdenken und Mitdiskutieren über die Geschichten an.

Für weitere Informationen nehmen Sie direkt mit ihm Kontakt auf:  
[www.stephansigg.com](http://www.stephansigg.com)





## Bücher von Stephan Sigg im Tyrolia-Verlag: [www.tyroliaverlag.at/sigg](http://www.tyroliaverlag.at/sigg)

Stephan Sigg

### **Firmung for Future**

*Träumen und nachdenken über eine faire Zukunft*

144 Seiten, 12,5 x 20,5 cm, Klappenbroschur, durchgehend farbig gestaltet

ISBN 978-3-7022-4131-5

In welcher Welt möchten wir morgen leben? Welche Gesellschaft erträumen wir uns? Und welche Schritte sind auf dem Weg dorthin notwendig? Erfolgsautor Stephan Sigg behandelt in Kurzgeschichten Themen wie „Bewahrung der Erde“ oder „bewusstes Konsumieren“ und motiviert die Firmlinge, Verantwortung für die Schöpfung und für ihren persönlichen Lebensstil zu übernehmen.

**Versandkostenfrei bestellen:** <https://www.tyroliaverlag.at/item/63364292>



Anna Melach

### **... wie aber führt man Frieden?**

*Menschen, die die Welt verändern*

256 Seiten, 12,5 x 20,5 cm, Broschur, durchgehend farbig gestaltet

ISBN 978-3-7022-4213-8

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Die Lebensgeschichten von 19 Persönlichkeiten aus 17 Ländern zeigen: Krisen und Kriege gibt es nicht erst in unserer Zeit und man kann etwas dagegen tun. Mit dabei sind Bürgerrechtler Martin Luther King, die philippinische Journalistin Maria Ressa, der kongolesische Gynäkologe Denis Mukwege, die deutsche Widerstandskämpferin Sophie Scholl, die ugandische Umweltaktivistin Vanessa Nakate u. v. m. – ein Mutmachbuch.

**Versandkostenfrei bestellen:** [www.tyroliaverlag.at/item/70873040](http://www.tyroliaverlag.at/item/70873040)

