

# Kantonsschule Enge



★ KEN-Woche ★

29. SEPTEMBER - 3. OKTOBER  
2025

## **Allgemeine Informationen und Kontaktangaben**

Gesund und leistungsfähig durch die Probezeit und darüber hinaus, das ist das Motto der KEN-Woche. In diesem Booklet sind alle wichtigen Informationen zu den einzelnen Programmpunkten und Workshops sowie der Wochenplan für alle Klassen. Im Wochenplan sehen Sie, wann Sie welchen Workshop besuchen, wo Sie hinmüssen und wer Sie begleiten wird. Nicht alle Workshops werden von einer Lehrperson begleitet.

**In diesem Booklet haben Sie auch genügend Platz für Notizen.**

---

**Nicht vergessen: Device in alle Workshops (ausser Movement Matters & Im-proTheater) mitnehmen!**

# KEN-Woche – 29.09-3.10.2025 – Wochenplan

## Wochenplan

|                    | Montag<br>Auffakt<br>7.50 | Montag<br>8.30-11.15   | Montag<br>12.45-15.30  | Dienstag<br>9.00-11.45   | Dienstag<br>13.00-15.45 | Mittwoch<br>9.00-11.45 | Mittwoch<br>13.00-15.45 | Donnerstag<br>9.00-11.45   | Donnerstag<br>13.00-15.45 | Freitag<br>9.00-11.45 | Freitag<br>13.00-14.00 | Freitag<br>Abschluss<br>14.15 |
|--------------------|---------------------------|--|--|--|-------------------------|------------------------|-------------------------|--|---------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------|
| A25a               | Aula<br>THO<br>Zi. 203    | DE<br>Halle D<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 12.45-14.15h | MM – STM<br>Halle D<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 12.45-14.15h | IT<br>Zi. 112  | SG<br>Zi. 108           | SR<br>THO              | SR<br>THO               | PP<br>Zi. 101  | frei                      | LD<br>Zi. 203<br>THO  | KE<br>Zi. 203<br>THO   | Aula<br>THO                   |
| H25a               | Aula<br>DGD<br>Zi. 001    | LD<br>Halle E<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 12.45-14.15h | MM – BLM<br>Halle E<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 12.45-14.15h | SR<br>DGD  | IT<br>Zi. 112           | SG<br>Zi. 114          | DE<br>Zi. 204           | frei   | PP<br>Zi. 101             | PP<br>Zi. 101         | KE<br>Zi. 101<br>DGD   | Aula<br>DGD                   |
| H25b               | Aula<br>LIT<br>Zi. 101    | PP<br>Zi. 101  | IT<br>Zi. 112  | SG<br>HAC  | DE<br>Zi. 215           | SG<br>Zi. 108          | frei                    | SR<br>LIT  | frei                      | LD<br>Zi. 002<br>LIT  | KE<br>Zi. 002<br>LIT   | Aula<br>LIT                   |
| H25c               | Aula<br>HAC               | SG<br>Zi. 108  | PP<br>Zi. 101  | IT<br>Zi. 108  | SG<br>HAC               | IT<br>Zi. 122          | DE<br>Zi. 218           | MM – KUD<br>Halle D<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 12.45-14.15h | frei                      | LD<br>Zi. 112<br>HAC  | KE<br>Zi. 112<br>HAC   | Aula<br>HAC                   |
| N25a               | Aula<br>RUF<br>Zi. 220    | IT<br>Zi. 108  | SG<br>Zi. 108  | DE<br>Zi. 204  | PP<br>Zi. 110           | SR<br>RUF              | SR<br>RUF               | MM – SCC<br>Halle D<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 10.15-11.45h | frei                      | LD<br>Zi. 122<br>RUF  | KE<br>Zi. 122<br>RUF   | Aula<br>RUF                   |
| N25c               | Aula<br>REL<br>Zi. 002    | LD<br>Zi. 002<br>REL   | MM – STM<br>Halle D<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 14.30-16.00h | DE<br>Zi. 215  | frei                    | SG<br>Zi. 114          | IT<br>Zi. 122           | DE<br>Zi. 215  | frei                      | PP<br>Zi. 110         | KE<br>Zi. 110<br>OTF   | Aula<br>REL                   |
| NP25b              | Aula<br>SEL<br>Zi. 217    | LD<br>Zi. 122<br>SEL   | MM – JOG<br>Halle E<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 14.30-16.00h | PP<br>Zi. 101  | IT<br>Zi. 112           | SR<br>VOR              | SR<br>VOR               | MM – NOM<br>Halle D<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 10.15-11.45h | frei                      | SG<br>Zi. 114         | KE<br>Zi. 114<br>SEL   | Aula<br>SEL                   |
| P25a               | Aula<br>VOR<br>Zi. 215    | DE<br>Zi. 215  | PP<br>Zi. 101  | IT<br>Zi. 108  | SG<br>Zi. 108           | SR<br>VOR              | SR<br>VOR               | MM – SCC<br>Halle E<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 10.15-11.45h | frei                      | PP<br>Zi. 108         | KE<br>Zi. 204<br>VOR   | Aula<br>VOR                   |
| W25a               | Aula<br>DEL<br>Zi. 110    | PP<br>Zi. 110  | DE<br>Zi. 204  | IT<br>Zi. 122  | frei                    | SG<br>Zi. 108          | SR<br>DEL               | MM – SCC<br>Halle E<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 10.15-11.45h | frei                      | LD<br>Zi. 215<br>DEL  | KE<br>Zi. 204<br>VOR   | Aula<br>DEL                   |
| W25b               | Aula<br>JOI<br>Zi. 114    | SG<br>Zi. 114  | DE<br>Zi. 218  | IT<br>Zi. 122  | frei                    | SR<br>JOI              | SR<br>JOI               | MM – STM<br>Halle E<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 10.15-11.45h | frei                      | LD<br>Zi. 215<br>DEL  | KE<br>Zi. 215<br>DEL   | Aula<br>JOI                   |
| W25c               | Aula<br>FRC<br>Zi. 218    | DE<br>Zi. 218<br>FRC   | LD<br>Zi. 217<br>FRC   | MM – SCC<br>Halle D<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 10.15-11.45h | frei                    | PP<br>Zi. 110          | IT<br>Zi. 112           | MM – NOM<br>Halle E<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 12.45-14.15h | frei                      | SG<br>FRC             | KE<br>Zi. 108<br>FRC   | Aula<br>FRC                   |
| W25d               | Aula<br>CLC<br>Zi. 112    | IT<br>Zi. 112  | DE<br>Zi. 215  | SG<br>Zi. 108  | frei                    | PP<br>Zi. 101          | IT<br>Zi. 112           | MM – NOM<br>Halle E<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 10.15-11.45h | frei                      | SR<br>CLC             | KE<br>Zi. 220<br>CLC   | Aula<br>CLC                   |
| W25i               | Aula<br>SCM<br>Zi. 122    | IT<br>Zi. 122  | SG<br>Zi. 114  | PP<br>Zi. 110  | DE<br>Zi. 204           | DE<br>Zi. 204          | DE<br>Zi. 204           | MM – NOM<br>Halle E<br>Gärtnerde D/E ><br>Damen/Herren<br>Zeit: 10.15-11.45h | frei                      | LD<br>Zi. 217<br>SCM  | KE<br>Zi. 217<br>SCM   | Aula<br>SCM                   |
| Aufsichts-<br>team | –                         | –  | AU<br>LUE  | STU<br>AU  | STU                     | STU                    | VAI                     | BUF  | –                         | VAI<br>SUES           | WAI                    | –                             |

|                |                           |                      |                             |                              |                             |                    |                                |                                     |
|----------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Legende</b> | DE =<br>Digital Education | IT =<br>Improtheater | MM =<br>Movement<br>Matters | PP =<br>Positive Psychologie | SG =<br>Sexuelle Gesundheit | SR =<br>Schulreise | LD =<br>Loslegen & Dranbleiben | KE =<br>Konsolidierung & Evaluation |
|----------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------|--------------------------------|-------------------------------------|

## Kurzbeschreibungen der Workshops

### Improtheater

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des **improvisierten Theaters** kennen. Dabei steht nicht das Theaterspielen im Vordergrund, sondern die Grundprinzipien der Improvisation wie Zusammenspiel, Offenheit, Präsenz und ein entspannter Umgang mit dem Scheitern.



Diese Qualitäten sind nicht nur im Improtheater nützlich, sondern in ganz vielen Bereichen des Lebens. Sie lernen **entspannter** mit unerwarteten Situationen, Stress und Fehlern umzugehen.

Sie werden einen spielerischen Workshop erleben, der den **Klassengeist** fördert und jede\*n so mitnimmt, wie er oder sie ist. Im Improtheater geht es nicht darum, vor anderen gut auszusehen, sondern andere gut aussehen zu lassen.

Dieser Workshop erfordert nicht, dass Sie sich exponieren oder über schauspielerische Fähigkeiten verfügen. Jede\*r (extrovertiert oder introvertiert) wird den Platz und die Rolle finden, die ihr\*ihm entsprechen. Sie werden von einem professionellen Improvisationstheater «Anundpfirs» gecoacht.

# Positive Psychologie

## Mit Positiver Psychologie durch die Probezeit

Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Untersuchung von **positiven Aspekten** des menschlichen Lebens. Martin Seligmann (2011), einer der wichtigsten Begründer dieser Tradition, definiert mit fünf Faktoren im Akronym **PERMA** menschliches Wachstum. Positive Emotionen, Engagement (Flow), Relationships, Meaning und Accomplishment.



## Flow

Flow wird als ein beglückendes Aufgehen in einer Tätigkeit definiert, wobei Zeit und Raum vergessen werden. Damit dies geschieht, sind folgende Aspekte notwendig:

- gutes Verhältnis zwischen Anforderungen und Fähigkeiten,
- klares Ziel,
- instantanes Feedback.

## Stärken

Ein weiteres wichtiges Feld der Positiven Psychologie ist das Ermitteln eigener **Stärken**. Mit dem von Peterson und Seligman (2004) erarbeiteten Fragebogen Values in Action Inventory of Strengths kurz VIA, können sogenannte **Charakterstärken** mittels Selbstbeurteilung erfasst werden. Charakterstärken werden als positive Fähigkeiten zum Denken, Fühlen und Verhalten, die einem selbst und anderen zugutekommen, definiert. Die 24 Charakterstärken werden dabei sechs höherstehenden **Tugenden** zugeordnet. Nämlich: Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mässigung und Transzendenz. Diese Tugenden haben in fast jeder religiösen und philosophischen Tradition der Welt Bedeutung (Seligman & Peterson, 2004). Außerdem konnte gezeigt werden, dass die Charakterstärken mit den oben benannten PERMA-Faktoren korrelieren und damit wiederum zu einem gelingenden Leben beitragen (Baumann et al. 2020).

## Circle of Influence

Der Circle of Influence ist ein Modell, das auf Stephen Covey zurückgeht. Er beschreibt im Modell drei Kreise, welche alle für einen Bereich stehen: Den Interessenbereich, den Einflussbereich sowie den Kontrollbereich. Der **Interessenbereich** umfasst alle Aspekte, über die wir uns zwar Gedanken machen können, die wir aber nicht beeinflussen können (z.B. Wetter, drohende Rezession). Der **Einflussbereich**, der zweite Kreis, umfasst das, was wir indirekt beeinflussen können. Also zum Beispiel die eigene Gesundheit. In den innersten Bereich, den **Kontrollbereich**, gehören alle Aspekte, welche wir direkt kontrollieren können (z.B. Was wir lesen oder wen wir treffen). Die Idee des Modells ist es, unterscheiden zu lernen, was beeinflusst werden kann und was nicht, und entsprechend dann die Zeit und Energie darauf, also den Kontrollbereich, zu konzentrieren und diesen so auszuweiten.

## Digital Education

### KI clever & kritisch nutzen – entdecke deinen Lern-Boost!

In diesem Workshop probierst du ganz praktisch aus, wie du KI-Tools (z. B. ChatGPT) **sinnvoll** und **verantwortungsvoll** in deinem Schulalltag einsetzen kannst: schneller recherchieren, Texte überarbeiten, schwierige Mathe- oder Physikthemen besser verstehen oder kreative Ideen entwickeln. Dabei geht es nicht nur um Tricks und Tipps für den Alltag, sondern auch um die wichtigen Fragen: Was kann KI wirklich und wo sind die Grenzen? Wie erkennst du Fake Facts und wie stellst du sicher, dass du trotz KI deinen eigenen Kopf brauchst?



Wir sprechen über **Chancen** und **Risiken**, üben den **kritischen Umgang** mit Informationen und diskutieren Themen wie Datenschutz, Urheberrecht und Ethik. Außerdem schauen wir, wie du deinen eigenen Stil und deine Persönlichkeit in Texten bewahren kannst.

Ziel: Weniger Stress, mehr Effizienz und bessere Resultate – aber auch mehr Medienkompetenz, kritisches Denken und Sicherheit im Umgang mit KI.

## Sexuelle Gesundheit

Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und **respektvolle Haltung zu Sexualität und sexuellen Beziehungen** voraus sowie die Möglichkeit, angenehme und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit lässt sich nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden (Definition WHO).



Im Workshop «Sexuelle Gesundheit» geht es um alle möglichen Fragen im Zusammenhang mit Sexualität. Personen der Fachstelle «liebesexundso-weiter» klären Fragen zu sexuellen Rechten, Schwangerschaftsabbruch (z.Bsp. «die Pille danach»), Homosexualität, aber auch zu Geschlechtskrankheiten (HIV und sexuell übertragbare Infektionen), Pornographie etc. Es geht aber auch um Haltungen, Erwartungen und Verantwortung in sexuellen Beziehungen, um sexuelle Orientierung, Rollenidentitäten und vieles mehr.

## Movement Matters

Der Workshop wird von der Fachschaft Sport durchgeführt und findet in den Sporthallen der KEN statt.

Das **aktive Bewegen** und seine **Auswirkungen** stehen im Zentrum des Workshops. Was bedeutet Gesundheit und welche Auswirkungen hat Bewegung auf den Körper und die Psyche? Wie wirkt sich Bewegen auf das Lernen und die Konzentrationsfähigkeit aus?

Bewegung wirkt sich auf weit mehr als nur den Bewegungsapparat oder das Herz-Kreislauf-System aus. Sie beeinflusst den Stoffwechsel, das Immunsystem, die Hormone sowie das Nervensystem und damit auch die Gehirnfunktion und die Psyche. Möglichst vielfältige, regelmässige und qualitativ gute Bewegung **unterstützt den ganzen Organismus** in seiner Funktionsweise. Bewegung wirkt sich unabhängig von Geschlecht und Alter positiv auf die Gesundheit aus und kann das persönliche Wohlbefinden verbessern. Ein ausreichendes Mass an körperlicher Aktivität ist elementar und wichtig für eine gute Lebensqualität und mentale Gesundheit.

Anhand von verschiedenen **Bewegungsaufgaben** und **Sportspielen** erfahren und besprechen wir, wie sich Bewegung anfühlt, was sie bewirkt und wie wir Bewegungen lernen und steuern können.



### Wichtiger Hinweis

Für diesen Workshop brauchen Sie **bequeme Sportkleidung**. Erscheinen Sie zum Start des Workshops **bereits umgezogen** in der zugewiesenen Halle (benutzen Sie zum Umziehen die Garderoben bei den Turnhallen).

## Loslegen, Dranbleiben und zu Ende führen

Der Workshop "Loslegen, dranbleiben und zu Ende führen" dient dazu, den Schüler\*innen mithilfe des Büchleins «MACHEN» von Mikael Krogerus und Roman Tschäppeler verschiedene Methoden vorzustellen und beizubringen, damit sie den schulischen Alltag besser meistern können. So lernen die Schüler\*innen wie man eine sinnvolle **To-Do-Liste** erstellt, **Ordnung und Struktur** in den Alltag bringt, wie sie **effizienter lernen** und **Gelerntes besser behalten**, wie sie **motivierter** an die Arbeit gehen, ihre **Konzentration steigern**, wie sie ein Projekt erfolgreich zu Ende führen und vieles mehr.



Die Autoren des Buches «Machen» beschreiben es wie folgt: «Wo finden wir Inspiration, Zuspruch und Methoden, um die Dinge neu und anders anzupacken? Für beide Fälle des Machens ist dieses Buch da: Um die grossartigen Momente zu vertiefen. Und um die zähen zu verflüssigen. Dieses Buch handelt also vom Anpacken, vom Loslegen, vom Überwinden und vom Sich-in-den-Arschtreten. Aber auch vom Vertiefen, vom Loslassen, vom Wiederaufgreifen, vom Dranbleiben und vom Zu-Ende-führen.»

Dieser Workshop wird von **Lehrpersonen** der KEN durchgeführt und alle Schüler\*innen erhalten ein Exemplar des Buches «Machen» von der Schule geschenkt!

## Schulreise

Die Klassenlehrperson (oder deren Vertretung) unternimmt mit der Klasse eine kleine **Reise**. Dieses Erlebnis soll ein **Kennenlernen** in einem anderen Umfeld, den **Zusammenhalt** als Gruppe und den **Klassengeist** fördern und auch für die Lehrperson eine Möglichkeit sein, die Schüler\*innen besser kennenzulernen.

Dieser Ausflug kann im Vorfeld mit der Klasse gemeinsam geplant und organisiert werden. Arbeits- und Sozialeinsätze sind willkommen, aber kein Muss.



Die Schulreise darf etwas kosten. Das **Sekretariat** zieht bei den Eltern für die KEN-Woche 50 CHF ein (die KLP muss sich nicht darum kümmern); davon sind 25 CHF ein Unkostenbeitrag für die externen Workshops und die restlichen 25 CHF sind für die Finanzierung der Schulreise. Die KLP kann das Geld beim Sekretariat **gegen Quittung** nach der KEN-Woche abholen. Die Schule leistet **keinen Beitrag** an die Schulreise, sie übernimmt zur Entlastung der KLP lediglich das Einziehen des Geldes und die Abrechnung am Schluss. Sollte die Schulreise mehr als 25 CHF pro Person kosten, muss die KLP den Restbetrag bei den SuS selbst einziehen.



## Konsolidierung & Evaluation

Pro Klasse: **zwei Delegierte für Statements zur Woche und zwei Delegierte für Eindrücke/Fotos**

Diese Delegierten sind dafür verantwortlich, der Kommission (per Teams-Chat an: **Sandra Foletti**) während der Woche **täglich** ihre **Statements** sowie **Fotos** von den verschiedenen Workshops und Aktivitäten zu senden. Schicken Sie bitte ausdrucksstarke Fotos, die einen guten Einblick geben, und Statements, die den besuchten Workshop aussagekräftig beschreiben. Beispiele für gute Statements wären: «Nur durch Teamarbeit können wir das Spiel zum Erfolg führen» oder «Man soll Geheimnisse nicht im Internet offenbaren».



Diese Informationen und Eindrücke werden bei dem gemeinsamen Abschluss in der Aula sowie in der ersten Woche nach den Herbstferien in der Halle präsentiert (nur für den **internen Gebrauch**).

---

### 1. Teil: Konsolidierung & Sichtbarkeit KEN-Woche

13.00 – 13.45 Uhr

Die Klasse festigt das, was sie in den verschiedenen Workshops und Aktivitäten der Woche gelernt hat. Was nehme ich mit? Was habe ich gelernt? Was sehe ich jetzt anders?

Diskutieren Sie die folgenden Rubriken zuerst in **Zweiergruppen** und dann im **Plenum**. Die Kommission hat bewusst Rubriken gewählt, die nicht namentlich den Workshops und Aktivitäten entsprechen, sondern den möglichen Outputs.

- Umgang mit Stress
- Umgang mit dem Internet
- Ich und mein Körper
- Kreative Problemlösung
- Loslegen & Dranbleiben
- Was ist das Wichtigste, was Sie aus dieser Woche mitnehmen?

Jede Klasse stellt ihre Eindrücke und Erkenntnisse aus den verschiedenen Workshops und Aktivitäten der Woche auf einer **Folie** (PowerPoint) dar. Die **Vorlage** der Folie erhalten Sie separat **per Mail**.

Die Folien werden auf Ihrem **Klassen-Teams** gespeichert, sodass Sie jederzeit Zugriff darauf haben. Sie sollen sichtbar machen, was Sie in dieser Woche alles gelernt und erlebt haben. In der ersten Woche nach den Herbstferien werden die Folien in der **Halle** projiziert.

---

## **2. Teil: Evaluation**

13.45 – 14.00 Uhr

Füllen Sie bitte diesen **Fragebogen** zur Woche aus. Das Feedback ist anonym und hilft uns, die Woche zu überarbeiten und zu verbessern. Sie können den untenstehenden Link oder den QR-Code verwenden.

Hier geht es zur Umfrage via Link:

---

## **3. Teil: gemeinsamer Abschluss in der Aula**

14.15 Uhr (Dauer ca. 20 Minuten)

---

# **Vielen Dank!**

Die Kommission: Anne Bovet, Valeria Soriani, Sandra Foletti

## Eigene Notizen



