

DEIN TOOL FÜRS LEBEN

Allgemeinbildender Unterricht (ABU)
zweijährige Grundbildung



Vorwort 3

Themen

	1 Mein Lehrbeginn	4
	2 Mein Geld	6
	3 Meine Gesundheit	8
	4 Unsere Schweiz	10
	5 Unser Zusammenleben	12
	6 Meine Zukunft	14

Qualifikationsverfahren 16

Projektleiter: Dario Aemisegger ABB

Teilprojektleiter: Marcel Wick BZR, Oliver Sutter BZGS

Arbeitsgruppe: André Fernandez BZBS, Antoinette Böhi BWZT, Barbara Spieler KBZ, Carla Dossenbach BBZ, Domenico Le Donne BWZRA, Georg Lanter BZR, Michael Rohner BZGS, Patrick Mathis BZWU, Philipp Käppeli GBS, Urs Wild GBS

Liebe Lernende, lieber Lernender

Diese Broschüre zeigt dir, worum es im allgemeinbildenden Unterricht geht und welchen Nutzen du daraus für dein Leben ziehen kannst. Das Schweizer Taschenmesser auf dem Titel steht sinnbildlich für Vielseitigkeit und für praktische Werkzeuge, die in unterschiedlichen Situationen weiterhelfen. Genau darauf ist auch dieser Unterricht ausgerichtet.

Im allgemeinbildenden Unterricht setzt du dich mit Themen auseinander, die für dein heutiges und zukünftiges Leben wichtig sind. Du eignest dir Wissen und Fähigkeiten an, die dich im Alltag, im Berufsleben und in der Gesellschaft unterstützen. Es geht um deinen Einstieg ins Berufsleben, deinen Umgang mit Geld, deine Gesundheit, das Zusammenleben mit anderen Menschen, deine Zukunft und politische Zusammenhänge.

Nutze diese Gelegenheit bewusst. Bring dich ein, stelle Fragen und denke mit. Je aktiver du dich mit den Inhalten auseinandersetzt, desto mehr wirst du daraus für dein Leben mitnehmen können.

Wir wünschen dir Neugier, spannende Einsichten und viel Erfolg auf deinem schulischen, beruflichen und privaten Weg.



Bruno Müller
Leiter Amt für Berufsbildung



Dario Aemisegger
Projektleiter ABU 2030



MEIN LEHRBEGINN

Lebenssituationen

- Eine Lehre beginnen, Rechte und Pflichten verstehen und wahrnehmen
- In einen neuen Lebensabschnitt eintreten und die eigene Rolle in Beruf und Gesellschaft finden
- Neue Herausforderungen erleben und den Alltag zwischen Beruf, Schule und Privatleben organisieren

Darum geht es

Mit dem Beginn der Lehre startest du in einen neuen Lebensabschnitt. Du wirst Teil eines Teams, lernst den Berufsalltag kennen und sammelst erste berufliche Erfahrungen. Ein verlässliches Verhalten, gegenseitiger Respekt sowie das Wissen über deine Rechte und Pflichten bilden die Grundlage für ein erfolgreiches Zusammenwirken in Betrieb, Schule und Alltag.

In diesem Thema eignest du dir Kompetenzen für das Leben an: Konflikte lösen, Verantwortung übernehmen, Informationen kritisch prüfen und digitale Kanäle bewusst nutzen. Diese Fähigkeiten helfen dir, Herausforderungen zu bewältigen und konstruktiv zusammenzuarbeiten.

Das lernst du für dein Leben

- Du verstehst, wie der Lehrvertrag Klarheit und Sicherheit für alle Beteiligten schafft.
- Du übernimmst Verantwortung im Betrieb, in der Schule und in der Gesellschaft.
- Du kommunizierst respektvoll und klar mit Vorgesetzten, Lehrpersonen sowie Kolleginnen und Kollegen.
- Du erkennst, dass sich deine Rolle im Leben verändert und lernst, diese Entwicklungen aktiv zu gestalten.
- Du erkennst deine Stärken, setzt dir Ziele und nutzt passende Lernstrategien.
- Du organisierst deinen Alltag im Spannungsfeld von Arbeit, Schule und Freizeit selbständig und strukturiert.
- Du merkst, wenn Herausforderungen oder Konflikte entstehen und weisst, wo und wie du Unterstützung bekommst.



Lebenssituationen

- Einen Lohn erhalten, ausgeben und sparen
- Durch Umfeld und Medien im Konsumverhalten beeinflusst werden
- Einkaufen und Verträge abschliessen
- Grössere Anschaffungen planen und finanzieren

Darum geht es

Der Umgang mit Geld gehört zum selbständigen Leben dazu. In diesem Thema lernst du, den Überblick über deine Einnahmen und Ausgaben zu behalten und im Alltag verantwortungsvolle finanzielle Entscheidungen zu treffen. Du setzt dich mit deinem Konsumverhalten auseinander und erkennst, wie Werbung Medien und dein Umfeld deine Entscheidungen beeinflussen. Dabei lernst du, deine eigenen Bedürfnisse kritisch zu hinterfragen.

Zudem erfährst du, worauf es beim Einkaufen und beim Abschliessen von Verträgen ankommt und wie du deine Rechte als Konsumentin oder Konsument wahrnimmst. Das Thema unterstützt dich dabei, mit Geld bewusst umzugehen, Schulden zu vermeiden und finanzielle Entscheidungen vorausschauend und nachhaltig zu treffen.

Das lernst du für dein Leben

- Du verstehst deine Lohnabrechnung, behältst den Überblick über deine Finanzen und planst Einnahmen und Ausgaben so, dass du finanziellen Stress vermeidest.
- Du verwaltest dein Geld sicher, sinnvoll und eigenständig, ob bei der Kontoführung, beim Bezahlen oder beim Sparen.
- Du erkennst, wie Schulden entstehen können und triffst bewusste Entscheidungen, um Verschuldung zu vermeiden.
- Du wirst dir bewusst, wie dich Werbung und soziale Medien beeinflussen, reflektierst deine Bedürfnisse und triffst überlegte Konsumententscheidungen.
- Du vergleichst verschiedene Kauf- und Zahlungsmöglichkeiten.
- Du kennst deine Rechte und Pflichten beim Abschliessen von Verträgen und kannst bei Problemen angemessen reagieren und deine Ansprüche durchsetzen.
- Du planst grössere Anschaffungen umsichtig, kennst verschiedene Spar- und Finanzierungsmöglichkeiten und kannst Chancen und Risiken realistisch einschätzen.



MEINE GESUNDHEIT

Lebenssituationen

- Verschiedene Faktoren wie Körper, Psyche und Sozialleben beeinflussen die Gesundheit
- Verantwortung für die Gesundheit tragen
- Mit allfälligen Krankheiten und Unfällen umgehen
- Mit psychischen Herausforderungen sowie Suchtmitteln und Suchtverhalten konfrontiert werden
- Auf Gewaltsituationen treffen

Darum geht es

In diesem Thema setzt du dich mit den körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren deiner Gesundheit auseinander. Du reflektierst, wie Stress, Ernährung, Bewegung, Suchtmittel und Gewalt dein Leben beeinflussen können. Ausserdem erfährst du, wie das Gesundheitssystem und Versicherungen bei Krankheit und Unfällen funktionieren und worauf du achten musst, damit du in schwierigen Situationen finanziell geschützt bist.

Du stärkst deine Widerstandskraft, reflektierst deinen Umgang mit Belastungen und lernst, im Alltag aufmerksam zu handeln und Zivilcourage zu zeigen. Dieses Thema unterstützt dich dabei, gesundheitsbewusst, verantwortungsvoll und selbstbestimmt in einer komplexen Gesellschaft zu leben.

Das lernst du für dein Leben

- Du verstehst, welche Faktoren deine Gesundheit beeinflussen und wie du auf sie einwirken kannst, damit du dich wohlfühlst.
- Du übernimmst Verantwortung für deine Gesundheit, erkennst Risiken und entwickelst passende Gegenstrategien.
- Du weisst, wie du mit Krankheiten und Unfällen umgehst und kannst Informationen aus Medien und Beratungsstellen einordnen und für dich nutzen.
- Du verstehst, wie Kranken- und Unfallversicherungen funktionieren und worauf du achten musst, damit du in deinem Leben und zu deinem Budget passend abgesichert bist.
- Du stärkst deine Widerstandskraft und entwickelst Strategien, um mit Belastungen oder schwierigen Situationen besser umgehen zu können.
- Du erkennst verschiedene Formen von Gewalt und Diskriminierung und lernst, im Alltag verantwortungsvoll zu handeln und Zivilcourage zu zeigen.
- Du lernst, selbstbestimmt, verantwortungsvoll und gesund durch eine komplexe Welt zu gehen.



Lebenssituationen

- In einer Demokratie leben, Politik als alltäglich erfahren
- Auf verschiedene Meinungen und Haltungen treffen
- In der Schweiz leben und ihrer Vielseitigkeit begegnen

Darum geht es

Du lebst in einem Land, das von Vielfalt, Mitbestimmung und gemeinsamen Werten geprägt ist. In diesem Thema entdeckst du, wie Demokratie deinen Alltag beeinflusst und wie du selbst darin eine aktive Rolle spielst. Du begegnest unterschiedlichen Meinungen, lernst sie einzuordnen und entwickelst deine eigene Haltung weiter.

Gleichzeitig setzt du dich mit der kulturellen und politischen Vielfalt der Schweiz auseinander und reflektierst, was dieses Land ausmacht und wie es sich verändert. Dabei findest du heraus, wo deine Handlungsmöglichkeiten liegen – heute und in der Zukunft, die du mitgestaltest.

Das lernst du für dein Leben

- Du verstehst, wie die Demokratie in der Schweiz funktioniert und ordnest politische Themen und Entwicklungen sicher ein.
- Du weisst, wie du dich politisch einbringen kannst und nutzt deine Möglichkeiten zur Mitbestimmung.
- Du unterscheidest verlässliche von fragwürdigen Informationen und schützt dich so vor Manipulation.
- Du entwickelst deine eigene Haltung und vertrittst deine Meinung klar, dialogorientiert und überzeugend.
- Du gehst mit unterschiedlichen Meinungen, Werten und Lebensweisen respektvoll und konstruktiv um.
- Du übernimmst Verantwortung, indem du dich aktiv in deinem Alltag und in der Gesellschaft einbringst.
- Du entdeckst die Vielfalt der Schweiz und verstehst, welche Rolle du darin spielst und wie du die Zukunft mitgestalten kannst.



UNSER ZUSAMMEN- LEBEN

Lebenssituationen

- Beziehungen eingehen, pflegen und beenden
- Das gewohnte Zuhause verlassen
- Sich mit dem eigenen, zukünftigen Lebensmodell auseinandersetzen
- Menschen aus anderen Kulturen begegnen

Darum geht es

Du lernst in diesem Thema, wie Zusammenleben funktioniert. Dabei setzt du dich damit auseinander, wie Beziehungen gelingen und welche Lebensform zu dir passt. Du kennst deine Rechte rund ums Mieten und kannst deine Wohnsituation selbstbestimmt gestalten.

Du reflektierst deine Werte, deine Zukunftsvorstellungen und deine Verantwortung in einer vielfältigen Gesellschaft. Dabei lernst du, respektvoll mit unterschiedlichen Lebensweisen, Kulturen und Überzeugungen umzugehen.

Das lernst du für dein Leben

- Du weißt, worauf du in Beziehungen wertlegst, wie Kommunikation gelingt und wie du respektvoll Grenzen setzt.
- Du klärst, welche Wohnprioritäten zu deinem Budget passen, worauf du bei der Wohnungswahl achten solltest und wo du bereit bist, Kompromisse zu machen.
- Du kennst deine Rechte und Pflichten als Mieterin oder Mieter und kannst dadurch sicher und selbstbewusst mit deiner Wohnsituation umgehen.
- Du entwickelst Vorstellungen davon, wie du später leben möchtest – allein, in einer Partnerschaft, mit Familie oder in einem anderen Lebensmodell – und verstehst die rechtlichen und wirtschaftlichen Konsequenzen.
- Du erkennst Chancen und Herausforderungen einer multikulturellen Gesellschaft und begegnest anderen Menschen offen und respektvoll.



MEINE ZUKUNFT

Lebenssituationen

- Im Arbeitsmarkt ankommen
- Eine Stelle suchen und einen Arbeitsvertrag abschliessen
- Einen vollen Lohn erhalten und damit umsichtig planen

Darum geht es

Deine Zukunft beginnt bereits heute. In diesem Thema setzt du dich damit auseinander, wie du deinen Weg nach der Lehre gestalten kannst – beruflich, finanziell und persönlich. Du reflektierst deine Stärken, Interessen und Ziele und entwickelst Vorstellungen davon, wie dein zukünftiges Leben aussehen könnte. Dabei lernst du, wie du dich auf dem Arbeitsmarkt orientierst, eine passende Stelle findest und deine berufliche Entwicklung aktiv planst.

Zudem setzt du dich mit wichtigen Themen des Erwachsenenlebens auseinander: Arbeitsverträge verstehen, Steuererklärung ausfüllen, Vorsorge planen und verantwortungsvoll mit deinem Einkommen umgehen. So gestaltest du deinen Weg selbstbewusst und triffst Entscheidungen, die dich langfristig tragen.

Das lernst du für dein Leben

- Du erkennst deine eigenen Fähigkeiten und Stärken und nutzt sie, um deinen eigenen beruflichen Weg zu gestalten.
- Du verstehst, wie der Arbeitsmarkt funktioniert und welche Rolle wirtschaftliche Entwicklungen für deine beruflichen Chancen spielen.
- Du erstellst zeitgemässe und überzeugende Bewerbungsunterlagen, bereitest dich auf Bewerbungsgespräche vor und trittst sicher in Bewerbungssituationen auf.
- Du kennst deine wichtigsten Rechte und Pflichten im Arbeitsverhältnis und kannst lösungsorientiert handeln, wenn Konflikte auftauchen.
- Du setzt dich damit auseinander, wie du dein Einkommen sinnvoll planst und lernst, wie das Schweizer Steuersystem funktioniert.
- Du verstehst die Grundlagen der Altersvorsorge, entwickelst Strategien für deine finanzielle Zukunft und triffst Entscheidungen, die dich langfristig absichern.

Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen

Die Förderung der Schlüsselkompetenzen erfolgt im allgemeinbildenden Unterricht themen- und handlungsorientiert und im Zusammenspiel mit Sprach- und Kommunikationskompetenzen sowie Kompetenzen aus dem Lernbereich Gesellschaft.

Schlüsselkompetenzen

1. Zwischen relevanten und irrelevanten Quellen und Inhalten unterscheiden.
2. Sich selbst Ziele setzen, die Zielsetzung überprüfen und sich adaptiv verhalten.
3. Antizipative, unternehmerische und innovative Wege der Problemlösung erkennen, entwickeln und umsetzen.
4. In unterschiedlichen Teams zielgerichtet und effizient arbeiten.
5. Die eigenen Werthaltungen und Überzeugungen erkennen, verstehen, kritisch reflektieren und weiterentwickeln.
6. Eigene Standpunkte begründen und andere davon überzeugen.
7. Unterschiedliche Standpunkte nachvollziehen und das gegenseitige Verständnis fördern.
8. Lebensphasen planen und mit Unwägbarkeiten umgehen.
9. Vernetzt und systemisch denken, um sozial, ökologisch und ökonomisch nachhaltig zu handeln.
10. Sich in einem sich ständig verändernden Umfeld zurechtfinden und sich an dieses anpassen.
11. Mit Mehrdeutigkeiten umgehen.
12. An gesellschaftlichen Prozessen partizipieren und Handlungsspielräume nutzen.

Lernbereich Sprache und Kommunikation

Sprache ist die Grundlage für alles: Für das Lernen, für das Leben in der Gesellschaft und für den Beruf. Sie ist das wichtigste Werkzeug, das du täglich nutzt. Im allgemeinbildenden Unterricht übst du Sprache immer im Zusammenhang mit Themen, die dich betreffen: Wenn du deinen Lehrvertrag verstehst, deine Lohnabrechnung liest oder zu einer Abstimmung Stellung nimmst, dann nutzt du Sprache.

Diese Fähigkeiten übst und entwickelst du:

1. Texte, Gespräche und Medien verstehen und erkennen, was wichtig ist und was nicht.
2. Dich mündlich und schriftlich klar und sprachlich korrekt ausdrücken.
3. Die Sprache im Betrieb, im Alltag und in der Gesellschaft der Situation anpassen.
4. Einen Standpunkt einnehmen und ihn überzeugend begründen.
5. Mit anderen in verschiedenen Konstellationen und Situationen erfolgreich kommunizieren.
6. Digitale Medien und KI sinnvoll nutzen und Inhalte sowie Quellen kritisch beurteilen.
7. Dich mit aktuellen Themen auseinandersetzen und darüber informiert und differenziert kommunizieren.
8. Reflektieren, wie du kommunizierst und die eigene Sprache bewusst weiterentwickeln.

Qualifikationsverfahren Allgemeinbildung

Die Note im Qualifikationsbereich Allgemeinbildung ergibt sich bei der zweijährigen beruflichen Grundbildung aus der Erfahrungsnote Allgemeinbildung. Sie ist auf eine ganze oder halbe Note zu runden.

Pro Semester wird je eine Zeugnisnote im Lernbereich Sprache und Kommunikation und eine im Lernbereich Gesellschaft ermittelt. Für jeden der beiden Lernbereiche wird aus den während eines Semesters erzielten Noten eine Semesterzeugnisnote generiert. Die Semesterzeugnisnote Allgemeinbildung ergibt sich aus dem Mittel dieser beiden Noten. Sie wird auf eine ganze oder halbe Note gerundet.

Die Erfahrungsnote Allgemeinbildung ergibt sich aus dem Mittel der Summe der vier Semesterzeugnisnoten Allgemeinbildung. Sie wird auf eine ganze oder halbe Note gerundet.

Für Personen, die ausserhalb eines geregelten Bildungsgangs zum Qualifikationsverfahren mit Abschlussprüfung zugelassen wurden, ergibt sich die Note im Qualifikationsbereich Allgemeinbildung aus der Note für die in diesem besonderen Fall zu schreibende Schlussarbeit. Sie ist auf eine ganze oder halbe Note zu runden.

2

Allgemeinbildender Unterricht (ABU)
zweijährige Grundbildung

Auflage 2026