



Verbraucherzentrale

Check
it!



Mein Action Planner

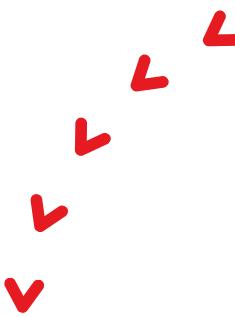
#Verbraucherchecker

Inhalt



Seite 4-7:
Im **Intro** lernst du dich
als Verbraucher:in
kennen.

Seite 8-15:
Auf den helllila Seiten
geht's um **Fakten** zu vier
Verbraucherthemen, z.B.
Social Media und Werbung.



Seite 16-23:
Die dunkelroten Seiten
enthalten **Methoden** und
Fähigkeiten für dich, z.B.
Tipps für eigene Videoclips.

Seite 24-39:
Die lila Seiten helfen dir
mit **3, 2, 1, Action** bei der
Planung eines eigenen Peer-
Projekts.

Seite 40-46:
Im **Aktionskoffer** findest du
Beispiele und Inspiration für
dein eigenes Peer-Projekt.

Herzlich Willkommen!

Dies ist dein persönlicher Action Planner. Du kannst darin so viel notieren und zeichnen wie du magst. Alles, was dir beim Lernen und Planen hilft, ist erlaubt.

Woran erkennst du, ob es sich um einen Fakeshop handelt? In welchen Fällen solltest du besser auf Cookies verzichten? Wie kritisch blickst du auf Lebensmittelsiegel? Und wie sparst du Strom und Wasser in deinem Alltag, um die Umwelt und deinen Geldbeutel zu schonen? Mit dem Programm der Verbraucherchecker wirst du in der Lage sein, Fragen wie diese deiner Familie, deinen Freund:innen und Bekannten – kurz deinen Peers – zu beantworten. Denn: Verbraucherschutz geht uns alle an!

Der Action Planner ist dein Begleiter, um Verbraucherthemen besser zu verstehen und dein eigenes Peer-Projekt zu planen.

Du erhältst hier das Handwerkzeug, um ein Projekt zu entwickeln, mit dem du andere an deinem Wissen teilhaben lassen kannst. So kannst du zum Beispiel eine Social-Media-Kampagne oder einen Workshop an deiner Schule umsetzen, aber auch im Jugendclub einen Vortrag zu Themen halten, für die du brennst. Finde am besten selbst heraus, welche Aktion zu dir und deinen Zielen passt. Auf geht's! Werde aktiv und gestalte deine Zukunft!



**Du möchtest mehr darüber erfahren,
wie du den Action Planner benutzt?**
Schau dir das Video im Checker-Space auf
www.verbraucherchecker.de an!



Bei Fragen oder Anmerkungen kannst du dich auch direkt per Mail an uns wenden unter verbraucherchecker@vzbv.de.

Ich bin ein:e Checker:in in ...

Was kannst du richtig gut? Ob Schreiben, Zeichnen, Präsentationen gestalten, Singen oder Dinge richtig gut erklären: Notiere hier all deine Checker-Qualitäten:

Für welche Themen brennst du? Worüber bist du bereits gut informiert? Was möchtest du anderen gern vermitteln? Schreibe es auf!

Was für ein Projekt möchtest du gern umsetzen?

Themen der Verbraucherbildung



Welches Thema interessiert dich besonders? Warum?

Mein Tag als Verbraucher:in

Wie sieht dein Tag als Verbraucher:in aus? Schreibe hier für jeden Tagesabschnitt auf, welche **Produkte** oder **Dienstleistungen** du nutzt. Was fällt dir auf?

morgens

unterwegs

während Schule, Uni oder Arbeit

am Nachmittag

abends/am Wochenende

Lebensmittel-Siegel im Check!

„Du bist, was du isst“ – so heißt es. Aber woher weißt du, welche Zutaten in deinem Essen sind und ob es wirklich vegan oder bio ist? Viele Lebensmittel bekommen ein Siegel vom Hersteller, um dich beim Einkauf zu überzeugen. Aber stecken dahinter ehrliche Angaben oder doch eher verwirrende Werbung? Mach dich schlau und finde es heraus!



Check das mal!

Hast du das gewusst?

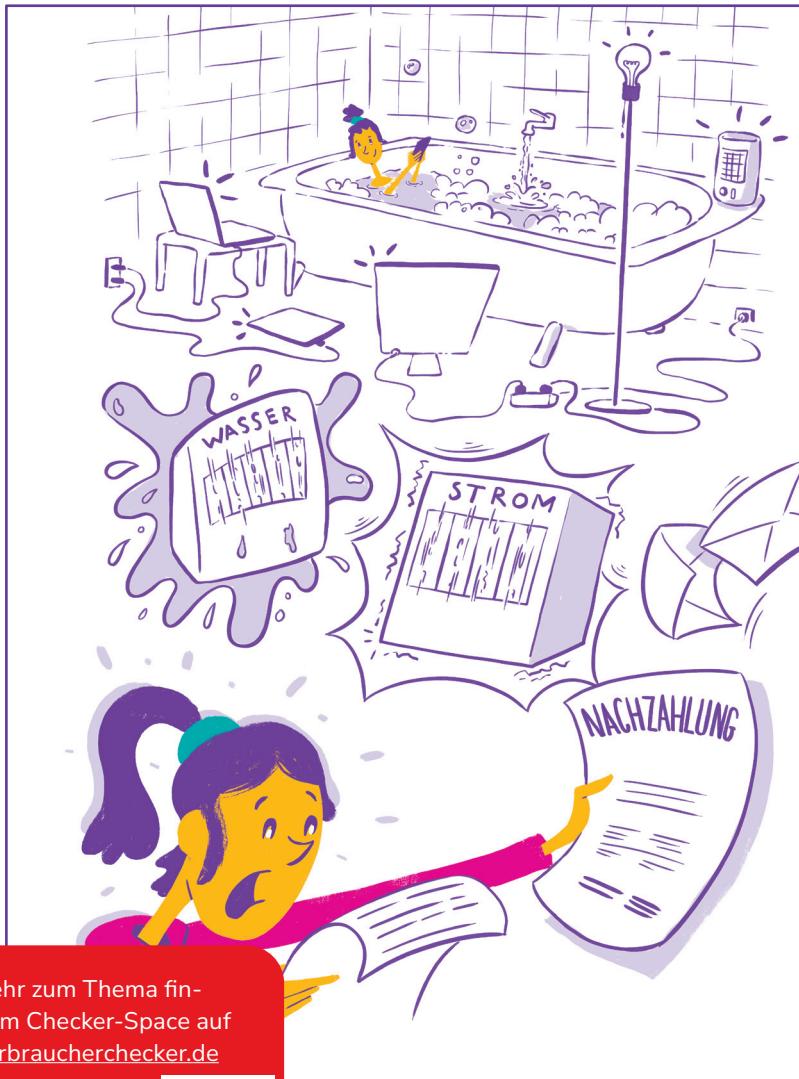
- Bestimmte Lebensmittel wie **Obst, Gemüse oder Brot aus der Bäckerei** brauchen **kein Mindesthaltbarkeitsdatum**.
- Bei jedem Produkt muss sowohl der **Gesamtpreis** (z.B. 2,00 Euro) als auch der **Grundpreis pro Mengeneinheit** (z.B. 0,80 Euro pro 100 Gramm) deutlich ausgeschildert sein.
- **Nur wo Vollkorn draufsteht, ist auch Vollkorn drin!** Backwaren mit Bezeichnungen wie „Mehrkornbrötchen“ oder „Vierkornbrot“ werden häufig aus Weißmehl gemacht.
- Die Begriffe „**Milch**“, „**Butter**“ und „**Käse**“ dürfen bis auf wenige Ausnahmen nur für Erzeugnisse aus **Kuhmilch** genutzt werden.
- Milchähnliche Produkte aus **Soja** oder **Hafer** müssen als **Hafer-Drink** oder **Pflanzen-Drink** bezeichnet werden.
- **Alkohol** kann als Zutat auch **in Backwaren** enthalten sein! Dies muss auf den Zutatenlisten aufgeführt werden.
- Wird **Alkohol** nur als **Lösungsmittel** (z. B. für Aromen) verwendet, muss er **nicht gekennzeichnet** werden.

Noch mehr Infos zum Verbraucherschutz findest du auf www.verbraucherzentrale.de



Ressourcen bewusst nutzen

Energie, das heißt: Strom aus der Steckdose, heißes Wasser und warme Wohnungen. Wenn du deinen Energieverbrauch reduzierst, sparst du zugleich Geld und schonst die Umwelt! Nachhaltiger Energieverbrauch ist also eine Win-Win-Situation. Es gibt viele Wege, Energie einzusparen. Auf der nächsten Seite findest du kleine Tipps für den Alltag.



Check das mal!

Hast du das gewusst?

- Nutze bei Geschirrspül- und Waschmaschine das **Eco-Programm**. Es benötigt niedrigere Temperaturen und erhitzt langsam – das spart Strom und Wasser.
- Lege den **Deckel auf den Topf** beim Kochen. So kocht es schneller und das spart Strom.
- Verwende einen **Sparduschkopf**, das verringert den Wasserverbrauch.
- Benutze sparsame **LED-Leuchtmittel**. Hier kann bis zu 90 Prozent Strom eingespart werden.
- Schalte das **Licht aus**, wenn du nicht im Raum bist.
- Schalte die Spielkonsole immer **komplett aus**. Der Standby-Modus verbraucht weiterhin Strom.
- Ziehe Ladegeräte bei Nichtbenutzung aus der Steckdose. Unbenutzt verbrauchen sie immer noch Strom.
- Schalte über Nacht den **Flugmodus** ein. Das spart Strom und dein Smartphone muss weniger oft geladen werden.

Check it!

Darf ich meinen Stromanbieter kündigen, wenn er die Preise erhöht?

> Ja! Bei Preiserhöhungen kannst du in den meisten Fällen fristlos kündigen und zu einem anderen Anbieter wechseln – unabhängig davon, wie lang dein Vertrag ursprünglich gilt.



Social Media, Werbung, Cookies

Viele von uns sind täglich auf Social Media und im Netz unterwegs. Statt nervige Cookies abzulehnen und Einstellungen anzupassen, akzeptieren wir oft unbedacht die Nutzung. Doch Cookies können über Jahre auf Rechner und Smartphone bleiben! Dadurch kann unser Surfverhalten analysiert und für Werbezwecke ausgenutzt werden. Sei also bewusst online unterwegs, nimm Zeit und schütze deine Daten!



Check das mal!

Hast du das gewusst?

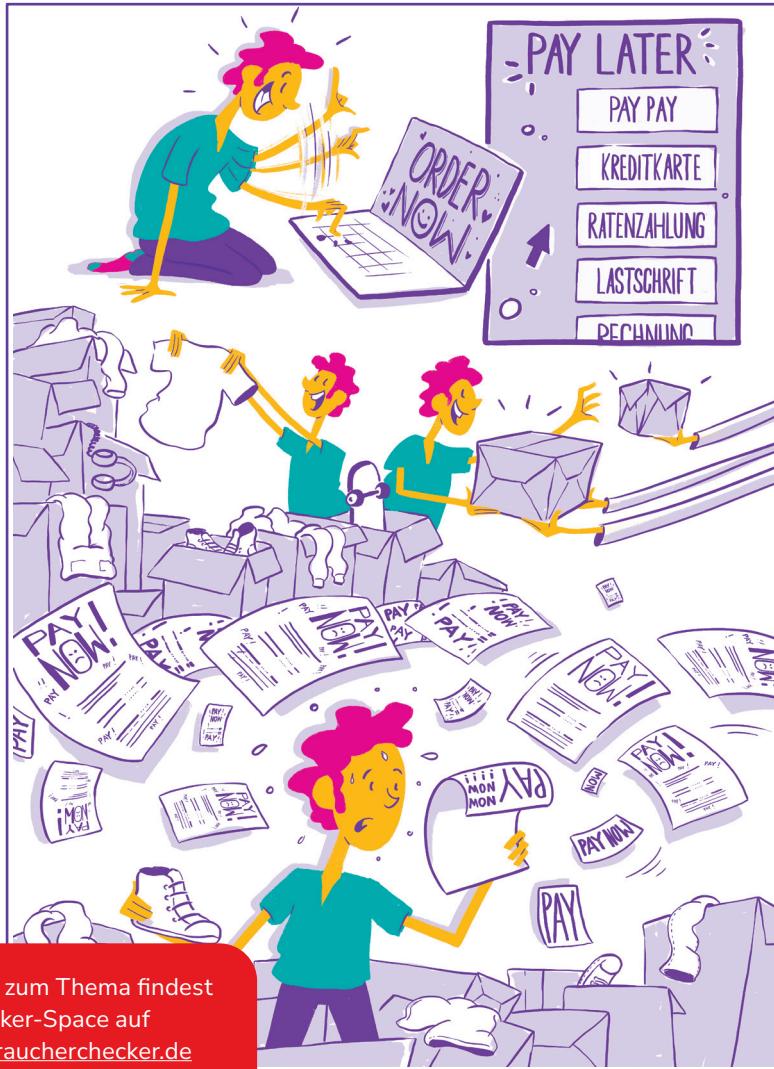
- Es gibt **zwei Arten von Cookies**: Session-Cookies (auch temporäre Cookies genannt) und Tracking-Cookies.
- **Session-Cookies** werden nach jeder beendeten Internet-Sitzung **automatisch gelöscht**.
- **Wichtig:** Schließt du den Browser nicht, bleibt das Session-Cookie bestehen!
- **Tracking-Cookies** bleiben über mehrere Sitzungen **gespeichert**. Sie ermöglichen es, dass das Nutzer:innenverhalten analysiert und Profile erstellt werden können.
- Tracking-Cookies sind ein Sicherheitsrisiko. Sie speichern **sensible Daten** wie Benutzernamen, Adressen oder Bankverbindungen.
- **Dark Patterns** sind **manipulative Designs** auf Websites oder Apps, die durch ihre optische Aufmachung zum Klicken verführen sollen.
- **Hilfe gegen Dark Patterns:**
Klicke nicht zu schnell auf Buttons! Achte genau auf Formulierungen! Überprüfe alle Angaben und den Warenkorb, bevor du etwas anklickst!

Noch mehr Infos zum Verbraucherschutz findest du auf www.verbraucherzentrale.de



Online-Shopping

Vom Sofa aus rund um die Uhr online shoppen? Klingt erstmal gut, oder? Aber was passiert, wenn Probleme auftreten? Wenn du deine Bestellung bezahlt hast, diese aber nicht geliefert wird? Oder du das Produkt zurückschicken möchtest – allerdings außerhalb der EU? Am besten informierst du dich vorab über die Bedingungen!



Check das mal!

Hast du das gewusst?

- **Achtung!** Links und Werbebanner auf Webseiten oder Apps können dich in eine **Abo-Falle** locken.
- **Wichtig:** Ein Vertrag wird erst wirksam, wenn man sich **per Button ausdrücklich zur Zahlung verpflichtet** hat. Dieser muss gut lesbar mit „Zahlungspflichtig bestellen“ oder „Jetzt kaufen“ beschriftet sein.
- **Tipp:** Richte bei deinem Mobilfunkanbieter eine **Drittanbietersperre** ein. Das verhindert, dass deine Mobilfunknummer zur Abrechnung kostenpflichtiger Dienste identifiziert wird.
- **Fakeshops** sind gefälschte Online-Shops, die meist Produkte sehr billig gegen Vorkasse anbieten, aber keine oder minderwertige Ware liefern!

Tipp: Nutze zum Entlarven den **Fakeshop-Finder** der Verbraucherzentrale!

Fakeshop-Finder

Mit dem Fakeshopfinder der Verbraucherzentrale kannst du schnell und einfach prüfen, ob ein Online-Shop seriös ist oder Fake.

> Gib dazu die URL des Shops an, den du prüfen lassen möchtest.

Nach wenigen Momenten erhältst du konkrete Informationen zum Shop und weißt, ob du dort sicher bestellen kannst.

Nutze den Fakeshop-Finder bevor du online bestellst!
www.verbraucherzentrale.de/fakeshopfinder



Infografiken erstellen

Infografiken bieten dir die Möglichkeit, wichtige Inhalte zu veranschaulichen. So können deine Peers das Wesentliche schnell erfassen. Skizziere hier zum Beispiel deine Idee für eine Infografik zum Thema Gütesiegel und Kennzeichnungen.



Wie erstelle ich eine Infografik?

Schau dir das Tutorial im Checker-Space auf www.verbraucherchecker.de an!



Checkliste: Infografiken

Hast du bei deiner Infografik an alles gedacht?
Kreuze an!

- Wähle ein passendes **Format** für deine Grafik (z. B. quadratisch, Hoch-/Querformat).
- Der **Titel** sollte groß, prägnant, kurz und präzise sein.
- Suche passende **Bilder** (z. B. Grafiken, Icons, Zeichnungen, Diagramme).
- Halte dich kurz. Schreibe nur wesentliche und interessante **Informationen** auf.
- Schaffe einen **Wiedererkennungswert**: Formen und Farben dürfen sich wiederholen.
- Achte auf die Ausrichtung der Elemente. Führungslinien geben **Orientierung** bei der Anordnung.
- Benutze **Farben und Kontraste**. Damit erregst du Aufmerksamkeit.
- Achte auf die **Urheberrechte** deiner Informationen und Bildmaterialien. Verwende Grafiken mit Creative-Commons-Lizenz (mehr Infos auf <https://de.creativecommons.net>).

Ein datenschutzkonformes Tool für die Erstellung deiner Infografiken findest du auf <https://excalidraw.com/>



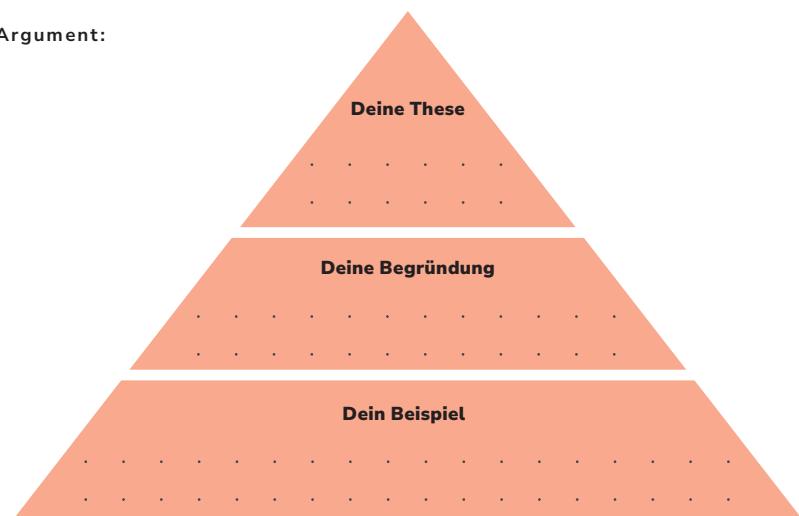
Richtig argumentieren

Wenn du dich mit anderen sachbezogen über ein Thema austauschen möchtest, ist gutes Argumentieren unabdingbar. Mit einer Argumentationspyramide kannst du deine Argumente vorbereiten und strukturieren.

Beispiel:



Dein Argument:



Checkliste: Moderation einer Diskussion

- Bereite dich gut vor: Informiere dich vorher über das Thema und die möglichen Positionen dazu.
- Führe zu Beginn ins Thema ein und stelle die Gäste kurz vor: Worum geht es heute? Wer diskutiert miteinander?
- Deine Haltung als Moderator:in sollte neutral und nicht wertend sein.
- Höre aktiv zu und frage nach, wenn die Antwort nicht klar genug ist.
- Konfrontiere die Teilnehmer:innen mit ihren Aussagen und frage nach Beispielen oder bitte um genauere Ausführungen des Gesagten.
- Alle Teilnehmer:innen sollten gleichermaßen zu Wort kommen.
- Nimm immer wieder den roten Faden auf, wenn es mal durcheinander geht.
- Achte auf die Zeit – am besten machst du dir vorher einen groben Zeitplan.
- Bleibe immer freundlich und sorge für ein angenehmes Gesprächsklima.
- Fasse am Ende zusammen und schließe die Diskussion positiv ab.
- Bedanke dich bei allen Teilnehmer:innen und verabschiede die Gäste und das Publikum.

Mache dir vorab Notizen für deine Moderation:

Video oder Legefilm drehen

Kurze Videoclips sind ein gutes Format, um zum Beispiel über Social Media oder Messenger dein Anliegen zu verbreiten. Du hast viele verschiedene Möglichkeiten, Infos zu veranschaulichen oder selbst vor die Kamera zu treten.

Skizziere hier deine Video-Idee in einem **Storyboard**. Wer oder was ist in welcher Szene zu sehen? Was wird gesprochen? Notiere deine Gedanken stichpunktartig!

Szene 1

Text:

Text:

Szene 2

Text:

Text:

Szene 3

Text:

Text:

Szene 4

Text:

Text:

Szene 5

Text:

Text:

Szene 6

Text:

Text:

Checkliste: Erstellung von Videos/Legefilmen

- Beantworte dir zunächst diese Fragen: Was will ich vermitteln? Was brauchen meine **Peers**? Wie möchte ich etwas zeigen oder erklären?
- Entwickle mit Hilfe deiner Antworten ein **Storyboard**, in dem du deine Texte und Bildideen skizzierst.
- Prüfe deine **Ausrüstung**:
 - Smartphone (genug Speicher und Akku?)
 - gegebenenfalls Stativ/helfende Person/Selfie-Stick
 - Mikrofon und Kopfhörer
 - App oder Software zur Nachbearbeitung
- Suche dir alle benötigten **Requisiten** und **Materialien** zusammen. Für Legefilme benötigst du gezeichnete Figuren und Objekte.
- Suche dir einen geeigneten **Drehort** mit einem ruhigen Hintergrund und ausreichend Licht. Für Legefilme benötigst du eine einfarbige Unterlage.
- **Zeichne** dein Video **auf**:
 - Wähle eine gute Auflösung: Im Querformat ist 1920 x 1080 Pixel ideal.
 - Schalte bei deinem Smartphone den Flugmodus ein.
 - Achte auf einen guten Ton ohne Störgeräusche.
 - Wähle das Hoch- oder Querformat – je nachdem, wo du den Clip veröffentlichen willst.
 - Filme immer mit dem Licht, nicht dagegen.
 - Wechsle in den Kameraeinstellungen und Bildausschnitten.
- **Bearbeite** dein Video
 - entweder direkt auf dem Smartphone mit einer App oder am PC mit einem Schnittprogramm und
 - verwende Musik mit einer Creative-Commons-Lizenz und gib den/die Urheber:in an.

Wenn du nicht selbst vor die Kamera möchtest, kannst du Legefiguren nutzen. Eine Auswahl findest du zum Download im Checker-Space auf www.verbraucherchecker.de.



Ein Team zusammenstellen

Die Arbeit im Team kann eine echte **Bereicherung** für dein Peer-Projekt sein. Je vielfältiger das Team aufgestellt ist, desto unterschiedlicher sind die Erfahrungen und Fähigkeiten, die ihr einbringen könnt. Außerdem kann die Arbeit auf mehreren Schultern verteilt werden.

Wichtig ist, dass ihr im Team zu Beginn einige Fragen gemeinsam klart: Wie wollen wir zusammen arbeiten? Wer übernimmt welche Rolle und Aufgaben? Welche Werkzeuge benutzen wir für die Zusammenarbeit? Wie werden Entscheidungen getroffen?

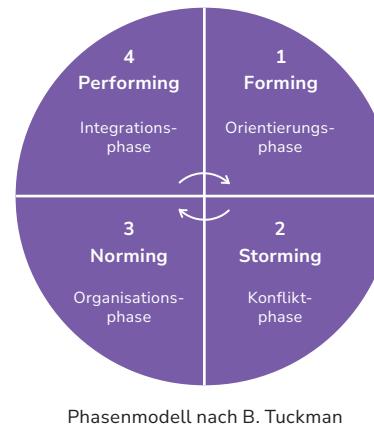
Zu meinem Team gehören:

Wir brauchen noch Unterstützung bei:

Tipps für die Teamzusammenstellung:

Wenn du Unterstützer:innen für dein Peer-Projekt suchst, höre dich zuerst in deinem Umfeld um. Präsentiere Interessierten deine Idee kurz und knapp. Erkläre anschließend, in welchem Bereich du Hilfe benötigst und wieviel Zeit die Aufgaben ungefähr in Anspruch nehmen werden.

Wie werden wir ein Team?



Jedes Team muss sich zuerst einmal finden. In der Anfangsphase der Zusammenarbeit müsst ihr euch orientieren. Es kann euch erscheinen, als ob ihr nicht so produktiv seid. Das ist normal. Wichtig ist, dass alle sich wohl fühlen. In Phase 2 wird das Kennenlernen intensiver und erste Konflikte können auftreten. Hier kann eure Motivation nachlassen und der Fokus eher auf Problemen liegen. In Phase 3 bilden sich dann allmählich Rollen und Regeln heraus, mit denen alle gut arbeiten können. Damit seid ihr in Phase 4 bereit, effizient und eigenständig zu arbeiten.

Am wichtigsten sind eine stets **offene Gesprächskultur** und **gegenseitiger Respekt**.

Wenn es also zu Beginn etwas holprig ist, **haltet durch und gebt euch Zeit**, als Team zusammenzuwachsen.

Praktische Tools für die Zusammenarbeit

Kommunikation: Nutzt neben regelmäßigen Offline- oder Online-Treffen ein Chatprogramm. Hier eignen sich zum Beispiel Messenger-Gruppen oder Chats auf Lernplattformen. Wählt dabei am besten datenschutzkonforme Dienste.

Kollaboration: Für das gemeinsame Arbeiten an Dokumenten oder dem Brainstorming im Team könnt ihr Pads, Online-Whiteboards, digitale Pinnwände oder Mindmapping-Tools benutzen. Achtet auch hier auf datenschutzkonforme Angebote.

Dokumentenspeicher: Legt Dokumente, Dateien (Videos, Audios etc.) und Linkssammlungen, die ihr untereinander austauschen wollt, einfach in einer Cloud oder einer Lernplattform ab. Dann habt ihr alle Zugriff darauf.

Meine Projektidee

Ein **Peer-Projekt** ist ein Vorhaben, das du innerhalb einer bestimmten Zeit alleine oder mit einem Team umsetzt. Das kann zum Beispiel die Planung und Durchführung einer Veranstaltung oder einer Social-Media-Kampagne sein. Andere Beispiele für Peer-Projekte findest du hier im Action Planner auf den Seiten 25, 26 und 34 sowie im Aktionskoffer ab Seite 40.

Hast du schon eine Idee für ein Peer-Projekt? Eine der bekanntesten Methoden der Ideenfindung ist das Brainstorming. Dafür suchst du dir am besten ein Team, dann kommen vielfältigere Ideen zusammen. Das Brainstorming funktioniert so:

Phase 1:

Sammelt alle Ideen, die euch einfallen. Wichtig ist hierbei, dass alle Einfälle erlaubt sind. Nichts ist albern, unrealistisch, tollkühn oder Unsinn. Schreibt alles ohne Wertung auf.

Phase 2:

Jetzt werden die Ideen sortiert und bewertet. Jede Idee kann maximal 3 Punkte erreichen. Die Bewertungskriterien könnten sein: Ist die Idee realisierbar? Gibt es genügend Ressourcen (Zeit, Material, Technik, Betreuung etc.)? Wie hoch sind die Risiken? Haben alle im Team ihre Punkte verteilt, werden die Ideen mit den meisten Punkten gemeinsam diskutiert. Am Ende entscheidet ihr euch für eine oder mehrere Ideen.

Rahmenbedingungen:

Eine Person sollte das Brainstorming moderieren. Legt euch vorher Stifte und Klebezettel bereit. Wenn ihr online brainstormt, nutzt ein Online-Whiteboard (z. B. Excalidraw <https://draw.kits.blog/>). Gebt euch eine zeitliche Begrenzung, das kann die Kreativität fördern.

Macht ein kurzes Brainstorming und schreibt hier alle Ideen auf, die euch einfallen. Markiert anschließend die Idee, die euch am besten gefällt und die umsetzbar ist.

Checkliste: 4 Schritte der Projektarbeit

Es gibt typischerweise **4 Schritte in der Projektarbeit**. Die einzelnen Aufgaben werden auf den folgenden Seiten erklärt. Später kannst du auf dieser Seite abhaken, welche der Aufgaben du schon erledigt hast:

(1) Planung

- Ressourcen:** Was habe ich? Was brauche ich?
- Peers:** Wen spreche ich an? Wen möchte ich erreichen?
- Ziele:** Was möchte ich erreichen? Welche Inhalte möchte ich vermitteln?
- Zeitplan:** Welche Aufgaben gibt es zu erledigen? Wann muss ich sie angehen?
- Verantwortlichkeiten:** Wer übernimmt welche Aufgaben?
- Werbung:** Wie mache ich meine Idee bekannt? Was brauche ich dafür?

(2) Vorbereitung

- Aufgaben bearbeiten
- Teamtreffen und Arbeit im Team
- Regelmäßige Selbstbeobachtung: Motivation und Krisen

(3) Umsetzung

- Peer-Projekt starten
- Begleitung des Projekts durch Kommunikationsmaßnahmen und Werbung

(4) Auswertung

- Was lief gut? Was lief nicht gut? Was sollte nächstes Mal anders laufen?

3, 2, 1 Action – Ein Beispiel-Projekt

Instagram: So geht's – How to Kontoführung und Verträge

Wie funktionieren eigentlich Girokonten und was bedeutet das Kleingedruckte in Verträgen? Nutze Instagram, um deine Peers zu erreichen und dein Wissen weiterzugeben. Hier kannst du zwei bis drei Mal pro Woche Posts und Stories mit Infotexten und -grafiken zum Thema veröffentlichen und kleine Challenges starten.

Meine Ressourcen und Bedarfe

Wenn du dein Peer-Projekt planst, solltest du dir zu Beginn Gedanken darüber machen, was oder wen du für die Vorbereitung und Umsetzung deines Peer-Projekts brauchst. Im nächsten Schritt schaust du, welche Ressourcen du bereits hast.

Frage dich: Wieviel Zeit kann ich in die Vorbereitung und Durchführung meines Peer-Projekts stecken? Welche Fähigkeiten bringe ich mit? Welche Fähigkeiten fehlen? Wer kann mich im Projekt unterstützen? Welche Technik kann ich benutzen? Welche Räume und Materialien stehen mir zur Verfügung?

Wenn du dein Peer-Projekt mit einem Team zusammen planst, könnt ihr diese Fragen für das ganze Team beantworten.



3, 2, 1 Action – Ein Beispiel-Projekt Projektwoche: Energie macht Schule

Schüler:innen organisieren selbstständig eine Projektwoche an ihrer Schule zum Thema „Energie sparen und gewinnen“.

Dazu verteilen sie drei Themenschwerpunkte an die Klassen:
 a) Energie sparen durch Sanierung: Von der Heizung bis zu den Fenstern – Was muss am Schulgebäude getan werden, damit keine Energie verloren geht?
 b) Energie selbst gewinnen: Erneuerbare Energien auf dem Schulgelände nutzen – Was ist generell möglich, was können wir realisieren?
 c) Energie sparen im Kleinen: Von der Steckerleiste mit Schalter bis zu sparsamen Leuchtmitteln in den Klassenräumen.

Jede Klasse erhält die Aufgabe, eine realistische Möglichkeit zu erarbeiten und diese am Ende der Woche in der Aula zu präsentieren. Der Wochenablauf sieht so aus:

Am Montag finden sich die Klassenstufen zusammen und besprechen ihren Themenschwerpunkt. Sie setzen sich Ziele und Meilensteine, verteilen Aufgaben, klären ihr Vorgehen und prüfen, an welcher Stelle sie Unterstützung benötigen. An den folgenden Tagen geht es an die Umsetzung und am Freitag präsentieren alle Teams ihre Ergebnisse in der Aula.

Checkliste: Ressourcenanalyse

Schau dir deine Projektidee noch einmal mit dem Fokus auf deine Ressourcen an. Erstelle hier eine Liste mit deinen vorhandenen und benötigten Ressourcen:

Ich brauche ...	Ich habe ...
... Kompetenzen (im Team):	... Kompetenzen (im Team):
... Technik:	... Technik:
... Räume und Materialien:	... Räume und Materialien:
... Stunden Zeit pro Woche:	... Stunden Zeit pro Woche:
... sonst noch was?	... sonst noch was?

Ein Beispiel

Du planst eine Diskussionsrunde in deiner Schule.
 Du brauchst: Beamer, Mikrofone, Lautsprecher, Moderator:in, Absprache mit Schulleitung/ Lehrer:innen.

Du hast: drei Diskutant:innen, Aula der Schule, Präsentation für deinen Impulsbeitrag, Plakat für die Ankündigung.

Die Peer-Group bestimmen

Du hast ein Thema gefunden, zu dem du aufklären möchtest? Dann stellt sich jetzt die Frage: Wen möchtest du erreichen? Um das Interesse deiner Peer-Group zu wecken, solltest du dich nach ihren Bedürfnissen richten: Was macht sie aus? Was braucht sie? Warum ist dein Thema für sie wichtig und relevant? Wie und wo informieren sie sich? Was schätzt du, wie viel Zeit wollen sie aufbringen, um sich zu einem Thema zu informieren?

Vielleicht hilft es dir, Interviews mit Personen aus deiner Peer-Group zu führen, um diese Fragen zu beantworten.

Deine Interview-Fragen

#1

#2

#3

#4

#5

Checkliste: Interviews führen

- Überlege dir **vorher**, was du erfahren möchtest und schreibe dir deine Fragen auf.
- Wichtig ist ein guter Einstieg ins Gespräch. Dafür gibt es sogenannte „**Eisbrecherfragen**“. Das kann zum Beispiel eine kurze Selbstvorstellung sein.
- Stelle offene Fragen (Wer, Wie, Was, Warum) statt geschlossener Fragen (Fragen mit Ja-/Nein-Antwort). Lass deine Interviewpartner:innen erzählen.
- Höre gut zu und stelle Anschlussfragen.
- Frage deine Interviewpartner:innen, ob du das **Gespräch aufzeichnen** darfst. Dann kannst du alles später nochmal nachhören.

Was hast du über deine Peers herausgefunden?
Mache dir hier Notizen.

Meine Ziele

Um später zu wissen, ob dein Peer-Projekt erfolgreich war, musst du dir am Anfang ganz konkrete Ziele setzen. Wenn alle im Team die Ziele kennen, könnt ihr zielgerichtet und motiviert daran arbeiten. Eine Möglichkeit, Ziele zu beschreiben, ist **SMART**:

- S** – spezifisch: Was willst du erreichen?
- M** – messbar: Wie misst du, ob du das Ziel erreicht hast?
- A** – akzeptiert: Sind alle mit den Zielen einverstanden?
- R** – realistisch: Kannst du die Ziele erreichen?
- T** – terminiert: Wann soll das Ziel erreicht sein?

Notiere hier smarte Ziele für dein Peer-Projekt:

Zeitplan und Meilensteine

Jedes Projekt braucht einen Zeitplan mit **Fristen** und **Meilensteinen**. Meilensteine sind wichtige Zwischenschritte, denen du ebenfalls Fristen zuteilst, um einen besseren Überblick über das gesamte Projekt zu behalten.

Ein Zeitplan hilft dir dabei, Aufgaben fair zu verteilen, effizienter zu arbeiten und Erfolge zu kontrollieren, beziehungsweise Probleme schneller vorherzusehen. Ein typischer **Zeitplan** könnte so aussehen:

Beispiel: Infostand zum Sommerfest

Frist	Meilenstein	Aufgaben	Wer?
04.07.	Konzeption	Inhalte, Ziele und Material festlegen, Kostenplan erstellen	Anna, Emre
18.07.	Stand-organisation	Stand beim Veranstalter buchen, Rahmenbedingungen klären	Anna, Abdul
01.08.	Material-erstellung	Flyer gestalten und drucken, interaktive Angebote entwickeln, Social-Media-Kampagne vorbereiten	Emre, Mia, Nura
25.08.	Ablaufplan	Standbetreuung klären mit Auf- und Abbau, Arbeitsplan erstellen inklusive Social-Media-Betreuung	Anna, Emre, Abdul, Mia, Nura
30.08.	Durchführung	Aufbau, Betreuung, Interaktion, Abbau	Anna, Emre, Mia, Abdul

Zeitplan erstellen

Ein realistischer Zeitplan ist die Grundlage der Projektarbeit.

Erstelle hier einen Zeitplan für dein Peer-Projekt. Was muss bis wann erledigt sein? Welche Aufgaben stecken hinter den Meilensteinen?

Wer übernimmt welche Verantwortung?

Zu Beginn erstellst du am besten erstmal einen groben Zeitplan. Später kannst du für jeden Meilenstein nochmal einen detaillierten **Zeit- und Aufgabenplan** erstellen.

3, 2, 1, Action

3, 2, 1, Action

Frist	Meilenstein	Aufgaben	Wer?

Kommunikation und Werbung

Eine gute Kommunikation rund um dein Peer-Projekt ist wichtig. Frage dich: Wie erfährt meine Peer-Group davon? Wie wecke ich ihr Interesse für mein Thema und was brauche ich dafür?

Überlege dir, welche Kanäle und Plattformen für dich und dein Peer-Projekt in Frage kommen. Das können Social-Media-Kanäle, eine Webseite, klassische Medien (z. B. die Lokalzeitung) oder gedruckte Werbung (z. B. Flyer, Sticker oder Poster) sein. Die Entscheidung hängt vor allem von deiner Peer-Group, Zeit und Geld ab. Sobald du dich für einen Kanal oder eine Plattform entschieden hast, wählst du ein passendes Format (z. B. Video, Foto, Poster, Artikel). Lass dich dabei gerne von anderen inspirieren und schau, was am besten zu dir und deiner Peer-Group passt. Wichtig ist, dass deine Botschaft verständlich und wiedererkennbar ist. Wähle für deine Bilder Farben und Formen aus, die du bei all deinen Veröffentlichungen verwendest. Achte auf einen passenden Sprachstil und sprich deine Peers direkt an.

Tipps: Abbildungen von Personen funktionieren in der Kommunikation immer besser als reine Grafiken oder Texte. So wirkt deine Projekt persönlicher, emotionaler und glaubwürdiger.

Wenn du dir deine Peer-Group erschlossen hast, sind die Kommunikation und der Austausch mit ihnen enorm wichtig. Dadurch entstehen Bindung und Vertrauen. Sei also ansprechbar, beantworte Fragen und interagiere mit deinen Peers.



3, 2, 1 Action – Ein Beispiel-Projekt

Heimkino mit Freund:innen: Food-Update

Du möchtest dich gerne ausgewogen ernähren und auf Zutaten achten? Auch wenn du gemeinsam mit Freund:innen beim Filmabend zuhause bist? Die klassische Pizza oder der Dönerladen um die Ecke sind da eher schwierig. Hier lässt sich kaum nachvollziehen, was überhaupt im Essen drin ist, wie frisch die Zutaten sind und wo sie herkommen.

Eine Lösung wäre, sich vor dem Treffen gemeinsam auf ein Gericht zu einigen, die passenden Lebensmittel einzukaufen und gemeinsam zu kochen! Zusätzlich kannst du einen Gruppenchat für eure Heimkinoabende anlegen und darüber vor jeder Einladung ein Infoblatt verschicken. Darin informierst du zu Themen wie „Inhaltsstoffe und Zutaten bei Fertigprodukten“, „artgerechte Tierhaltung“, „vegetarische oder vegane Alternativen zu Fleisch“ oder „leckere Kochrezepte“.

Checkliste: Öffentlichkeitsarbeit

Kreuze an, welche Punkte für dein Peer-Projekt wichtig sind. Überlege dir, wie du sie umsetzen kannst.

- Kanäle**, die deine Peer-Group nutzt (Instagram, Infos auf dem Schulhof)
- Neuigkeiten**, die es rund um dein Thema gibt (neue Gesetze oder Regelungen)
- Direkte Ansprache** deiner Peers (auf dem Schulweg, über Social Media)
- Passender Sprachstil** und verständliche Sprache (Schreibst du einen Text? Führst du persönliche Gespräche?)
- Design**, das die Peer-Group anspricht (Gestaltest du ein Comic, ein Video, einen Post?)

Meine Ideen

Kanäle:

Formate:

Gestaltung/Stil:

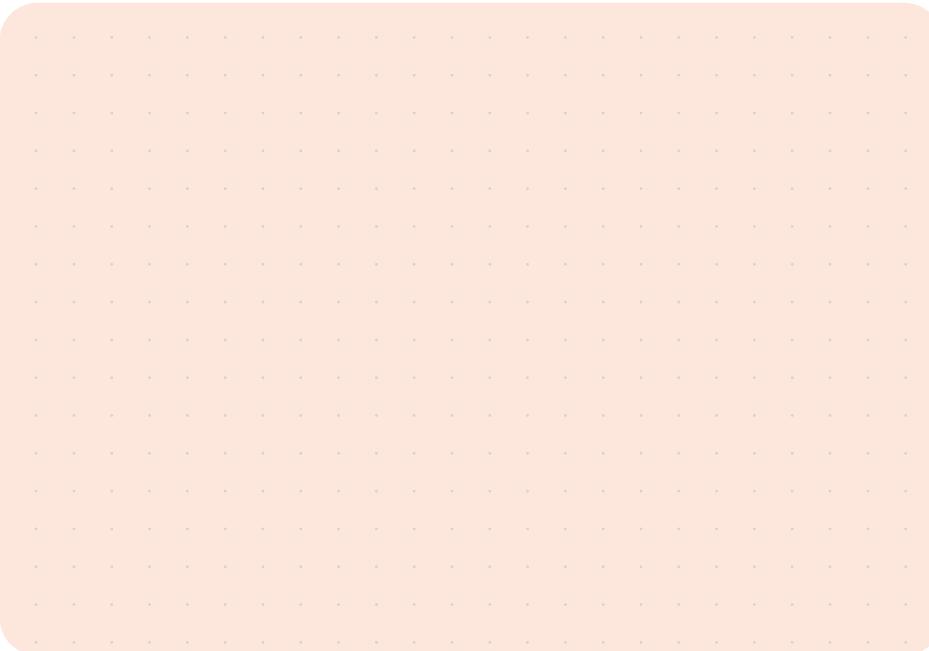
Inhalt:

Meine Motivation ...

Bei der Planung und Durchführung deines Peer-Projekts wirst du wahrscheinlich verschiedene Phasen mit mehr oder weniger Motivation haben. Meist sind es Probleme, Unsicherheiten oder Ängste, die deine Motivation schwinden lassen. Vielleicht ist die Planung und Durchführung eines Peer-Projekts etwas ganz Neues für dich und du weißt nicht immer, wie es weitergeht. Das ist gut! Denn das heißt, dass du dabei **eine Menge lernen** wirst.

Es kann vorkommen, dass du zwischendurch die Lust verlierst. Dabei kann es dir helfen, wenn du dich regelmäßig selbst beobachtest. Wie steht es um deine Motivation? Was beflügelt dich? Wann kommst du an deine Grenzen? Was hilft dir, diese Hürden zu überwinden? Wie kannst du dir selbst helfen? Wie kann dein Team dich unterstützen?

Notiere hier deine Selbstbeobachtung:



Was außerdem dabei hilft, die Motivation zu behalten: Feiere deine **Erfolge** – auch die kleinen – zwischendurch. Behalte dein großes Ziel im Auge und leite aus deinen Irrtümern Lernerfolge ab. Falls du in einem Team arbeitest, könnt ihr euch immer wieder gegenseitig ermutigen und motivieren.

... und Krisen

Wenn mal etwas nicht so läuft, wie du es dir gewünscht hast, ist es gut, einen **Plan B** in der Hinterhand zu haben. Überleg dir schon zu Beginn deiner Planung, welche Optionen du hast. Frage dich, welche Schwierigkeiten bei deinem Peer-Projekt auftauchen könnten und wie du damit umgehen kannst, beziehungsweise welche Alternativen du hast. Dann bist du vorbereitet, wenn der Fall tatsächlich eintreten sollte.

Notiere hier für die verschiedenen Bereiche deiner Projektarbeit einen Plan B:

Mein Plan B

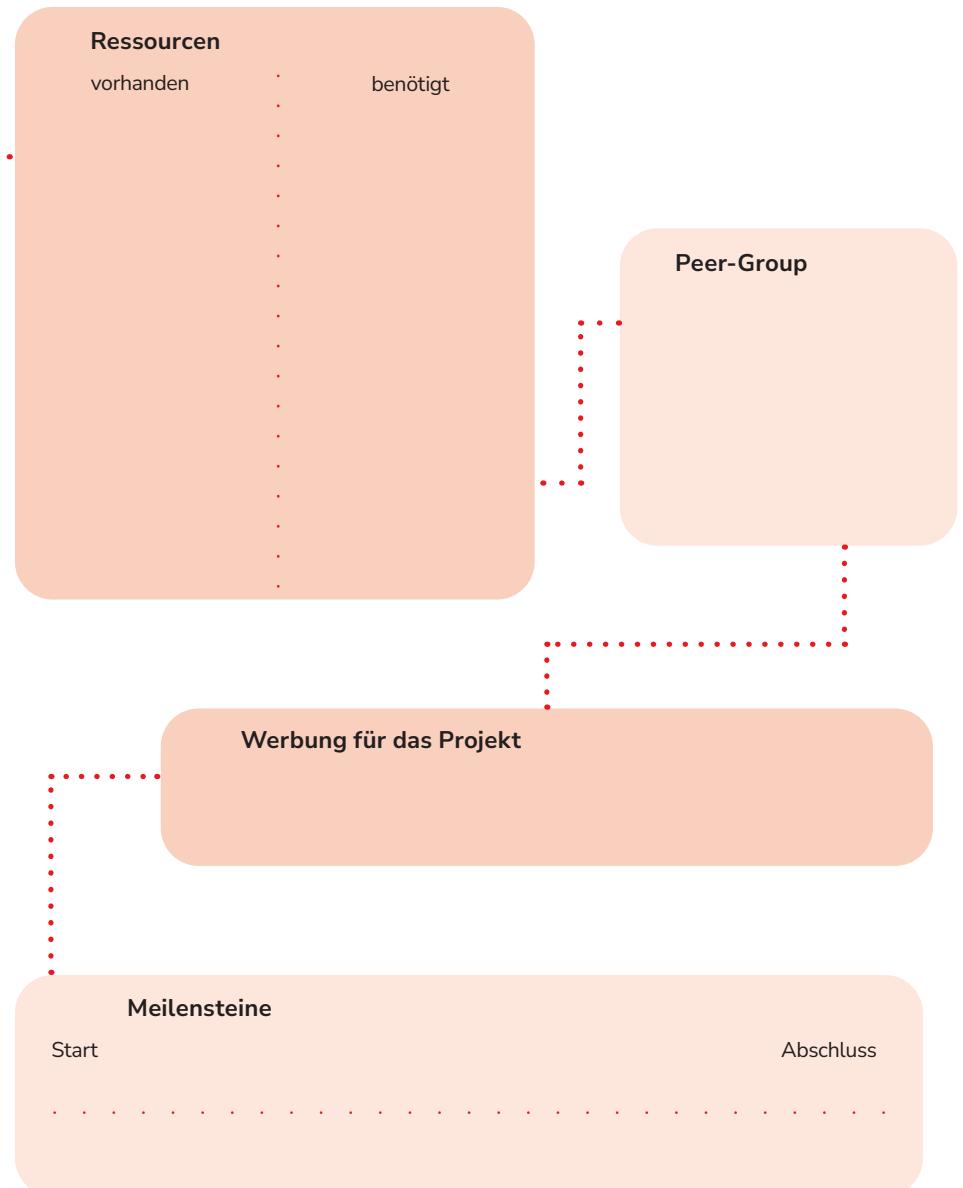
Wenn keiner kommt, dann ...

Wenn das Geld nicht reicht, dann ...

Wenn es Konflikte im Team gibt, dann ...

Zusammenfassung

Schau dir abschließend noch einmal alle Seiten mit dem Titel **3, 2, 1, Action** hier im Action Planner an und fasse deine Aktion auf dieser Seite kurz zusammen. Damit hast du eine gute Grundlage, um anderen dein Projekt vorzustellen.



Aktionskoffer

Du möchtest gern ein Peer-Projekt starten, dir fehlt aber noch die zündende Idee? Dann blättere durch die folgenden Seiten.

Hier findest du Beispiel-Aktionen wie Podiumsdiskussionen zum Thema Datenschutz oder ein Infostand zu Lebensmittelsiegeln. Schau rein und lass dich inspirieren!

Die Beispiel-Aktionen

- Datenschutz? Im Netz?!
- Investieren um zu sparen
- Schnelles Geld oder schnelle Pleite!?
- Check deine Siegel
- Abgezockt beim Zocken!
- Wer tauscht gewinnt!

Noch mehr Ideen findest du auf
www.verbraucherchecker.de/checkerspace



Datenschutz? Im Netz?!

Organisiere eine Podiumsdiskussion zum Thema „Warum der Schutz meiner Daten so wichtig ist“ in der Stadtbibliothek oder deiner Schulaula. Lade zu dem Panel Expert:innen ein, zum Beispiel eine Verbraucherschützerin, einen Datenschutzbeauftragten und jemanden aus einer Werbeagentur. Wer fällt dir noch ein?



Investieren um zu sparen

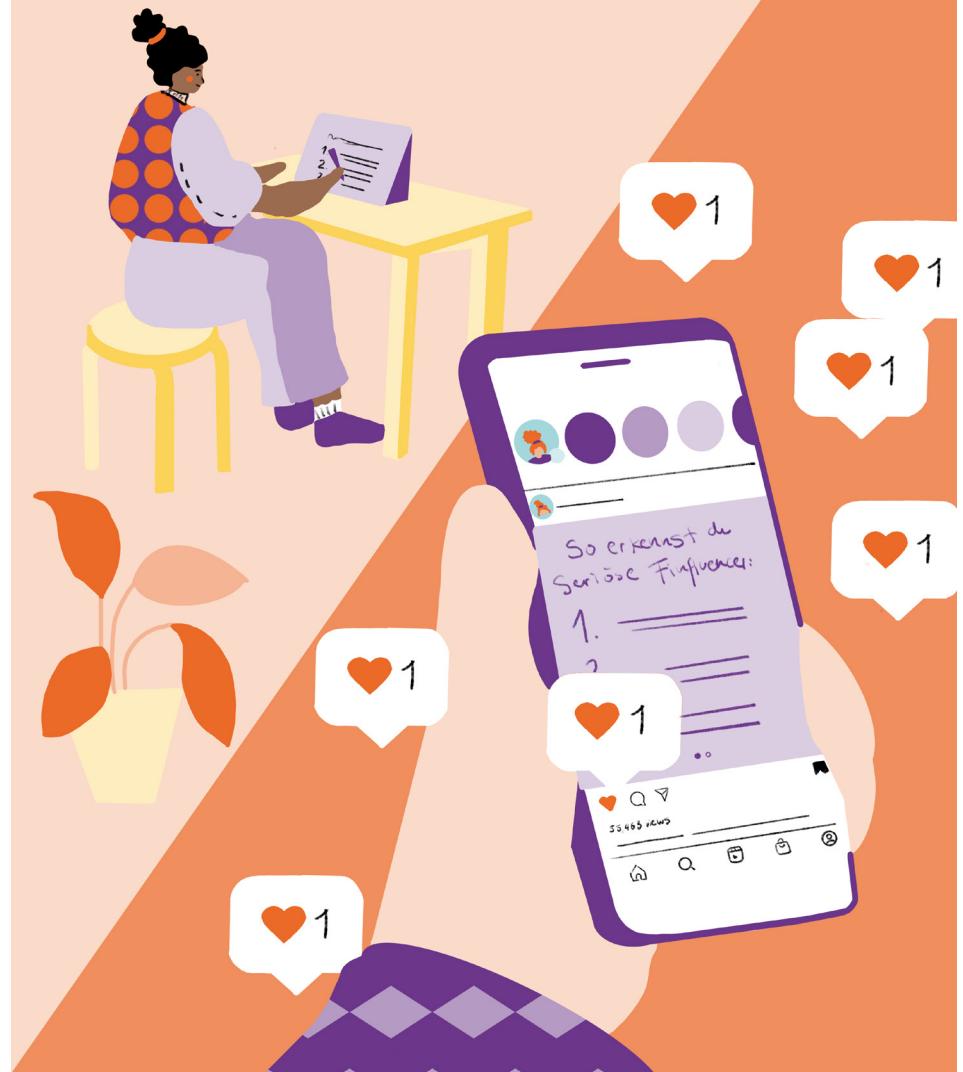
Mit Erneuerungen können die Kosten für Strom und Wasser drastisch gesenkt werden – auch an eurer Schule! Veranstaltet gemeinsam mit euren Lehrer:innen eine Projektwoche, in der ihr prüft, an welchen Stellen Kosten eingespart werden könnten. Ladet euren Bürgermeister:in zu euch ein, präsentiert eure Ergebnisse und plant zusammen, was möglich ist.



Aktionskoffer

Schnelles Geld oder schnelle Pleite!?

Auf sozialen Plattformen häufen sich Posts von vermeintlichen Finanztippsgeber:innen, die teilweise Unglaubliches versprechen. Du hast die Angebote gecheckt und kennst dich mit den Tricks aus, wie jungen Leuten Geld aus der Tasche gezogen wird? Starte eine Social-Media-Kampagne und kläre auf, worauf andere bei Tipps von sogenannten Finfluencer:innen achten können.



Aktionskoffer

Check deine Siegel

Eine Lebensmittelverpackung – aber dutzende Siegel und Kennzeichnungen. Wer sieht da schon durch?! Schnapp dir ein paar Freunde und bringt gemeinsam Licht in den Siegel-Dschungel! Recherchiert, gestaltet Plakate und Flyer und informiert andere an einem Infostand, zum Beispiel beim Stadtfest oder an einem Infotag an der Schule.



Abgezockt beim Zocken!

Ob in einem kostenlosen Spiel auf dem Smartphone oder bei einem gekauften Spiel an der Konsole – durch In-App-Käufe und Lootboxen können Gamerinnen schnell die Übersicht und damit viel Geld verlieren. Nutze deine Skills und kläre andere in einem Videoclip auf, wo die Gefahren beim Zocken liegen und wie sie sich schützen können.





Wer tauscht gewinnt!

Gib alten Kleidungsstücken eine zweite Chance und zeige anderen, wie viel Style in Nachhaltigkeit steckt. Veranstalte in deinem Jugendclub eine Kleidertauschparty, finde Gleichgesinnte und informiere die Gäste über nachhaltige Kleidung, faire Arbeitsbedingungen in der Kleidungsindustrie oder Gütesiegel.

Impressum

Herausgegeben von

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.
Rudi-Dutschke-Straße 17
10969 Berlin
Tel. (030) 258 00-0
Fax (030) 258 00-518
info@vzbv.de
www.vzbv.de

Für den Inhalt verantwortlich

Ramona Pop, Vorständin des Verbraucherzentrale Bundesverbands e.V.

Redaktion

Dörte Adam-Gutsch, Florence Rothe, Lena Schnieder
Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.
www.verbraucherchecker.de

Konzeption, Gestaltung und Text

KF Education
www.kf-education.com

Aktualisierung und Illustrationen (S. 41 – 46)

TAU GmbH
www.tau-berlin.com

4. Auflage: Januar 2026



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz. Der Verbraucherzentrale Bundesverband e. V. muss als Quelle genannt und die oben genannte Creative Commons-Lizenz verwendet werden. Lizenztext unter <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. Auf Seite 41: Original: The project canvas 4.0, <https://overthefence.com.de/>.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.verbraucherchecker.de

