

Berufsorientierung „Ohne Worte“

Fachtagung am 14.05.2019 in Wolfenbüttel

Eine Veranstaltung der Landesvereinigung Kulturelle Jugendbildung e.V. (LKJ) und der Bundesakademie für Kulturelle Bildung Wolfenbüttel

Dokumentation der Werkstatt „Spurensuche – Praktische Methoden der Berufsorientierung“

Was will ich im Leben? Wofür stehe ich, wofür gehe ich? Was sind meine Ziele? Wonach möchte ich mein Leben ausrichten? Und welcher Lebensweg passt dann dazu? Sich einen Platz in der (Berufs-)Welt zu suchen, erfordert Kraft und Mut, Neugierde und Offenheit. Das heißt, sich aktiv mit seinen Potenzialen, Werten und Wünschen auseinanderzusetzen und sich Momente des Innehaltens für die eigene Positionierung zu nehmen. Dafür braucht es die wohlwollende Unterstützung und Anregung von außen. Nach einer Einführung in das Konzept zur beruflichen Orientierung der LKJ werden die Methoden vorgestellt und praktisch ausprobiert, die ohne große Worte auskommen. Es wird dabei ein Pool verschiedener Anregungen genutzt: spielerisch, bildlich, emotional, kreativ. Den Jugendlichen, als Zielgruppe der Berufsorientierung werden keine fertigen Lösungen angeboten, sondern eine Begleitung der eigenen Spurensuche.

Die Referentin: Anna Erichson, Kulturwissenschaftlerin und seit 2008 Bildungsreferentin bei der LKJ in den Bereichen FSJ Kultur, Berufsorientierung in Schulen, Servicestelle „Kultur macht stark“ und im Projekt „Schule:Kultur!“.



Einführung in das Berufsorientierungskonzept der LKJ

Die Landesvereinigung Kulturelle Jugendbildung (LKJ) begleitet seit 18 Jahren junge Menschen in den Freiwilligendiensten Kultur und Politik. Diese pädagogische Begleitung beinhaltet zu einem großen Teil schon immer auch berufliche Orientierung, denn die meisten jungen Menschen, die sich für ein Freiwilliges Soziales Jahr entscheiden tun dies auch, um sich beruflich zu orientieren. Antrieb für die Entwicklung unseres Berufsorientierungskonzeptes waren und sind die Bedarfe der Jugendlichen.

2009 und, in überarbeiteter Form 2015, haben wir das „Handbuch für Spurensucher*innen“ herausgebracht. Eine Sammlung von Methoden, Arbeitsblättern und Anregungen für die Begleitung beruflicher Orientierung und persönlicher Entwicklung.

Wir verstehen unser Konzept und die dazugehörigen Methoden nicht als abgeschlossen. Stetig ergänzen wir die Übungen, probieren aus, erweitern die Zielgruppe (z.B. Schüler*innen und Erwachsene im BFD) und suchen den

Austausch mit anderen Fachleuten im Rahmen von Schulungen und Tagungen.

Schulabgänger stehen heute vor großen Herausforderungen. Nie waren die Möglichkeiten der Berufswahl und die daraus resultierenden Lebenskonzepte so breit gefächert. Diese Freiheit und Vielfalt stachelt den einen dazu an, tatkräftig Visionen zu entwickeln. Andere scheinen überfordert durch die Qual der Wahl. Hier braucht es Orientierungshilfen, um Ideen zu entwickeln, Ziele zu formulieren und Entscheidungen zu überprüfen.

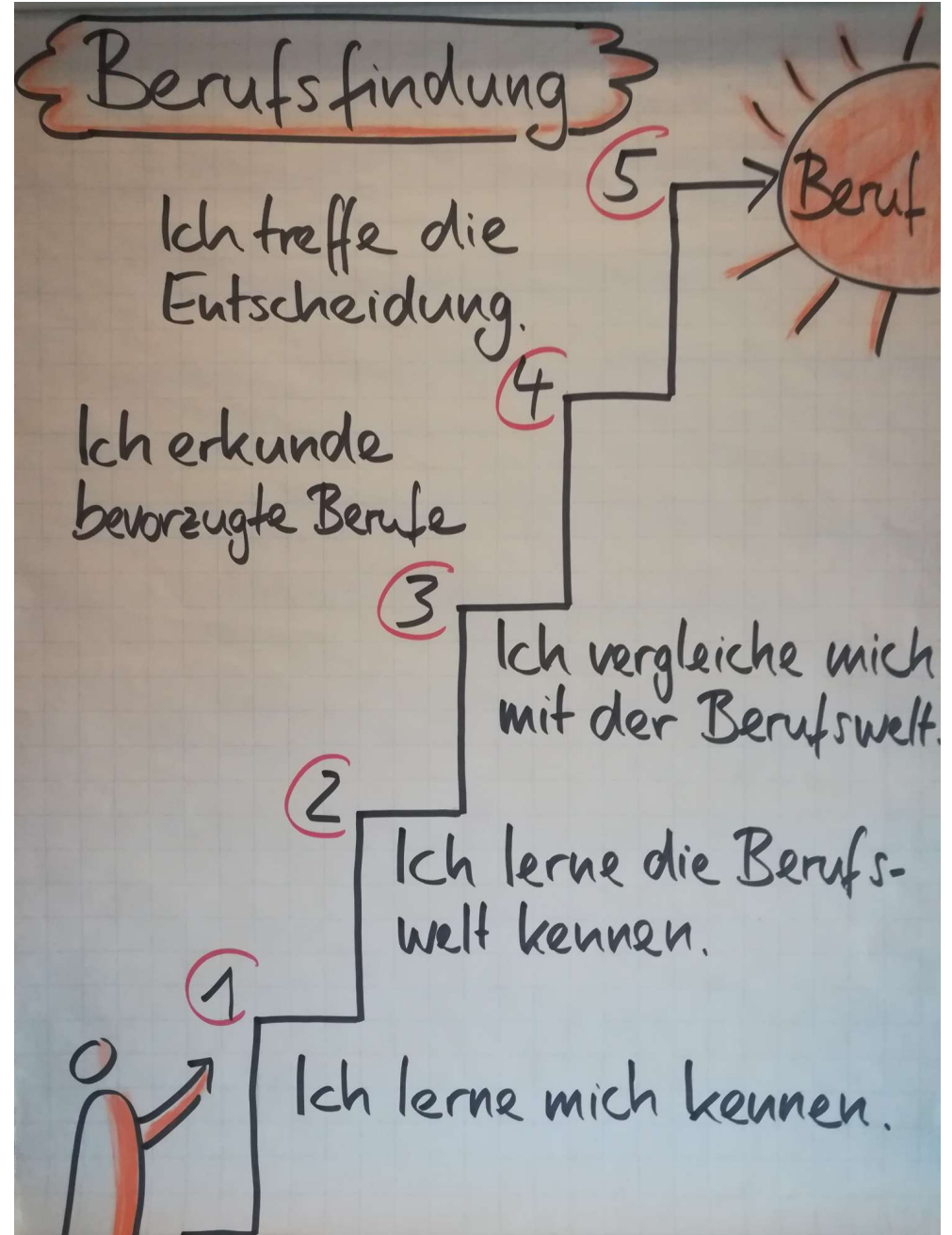
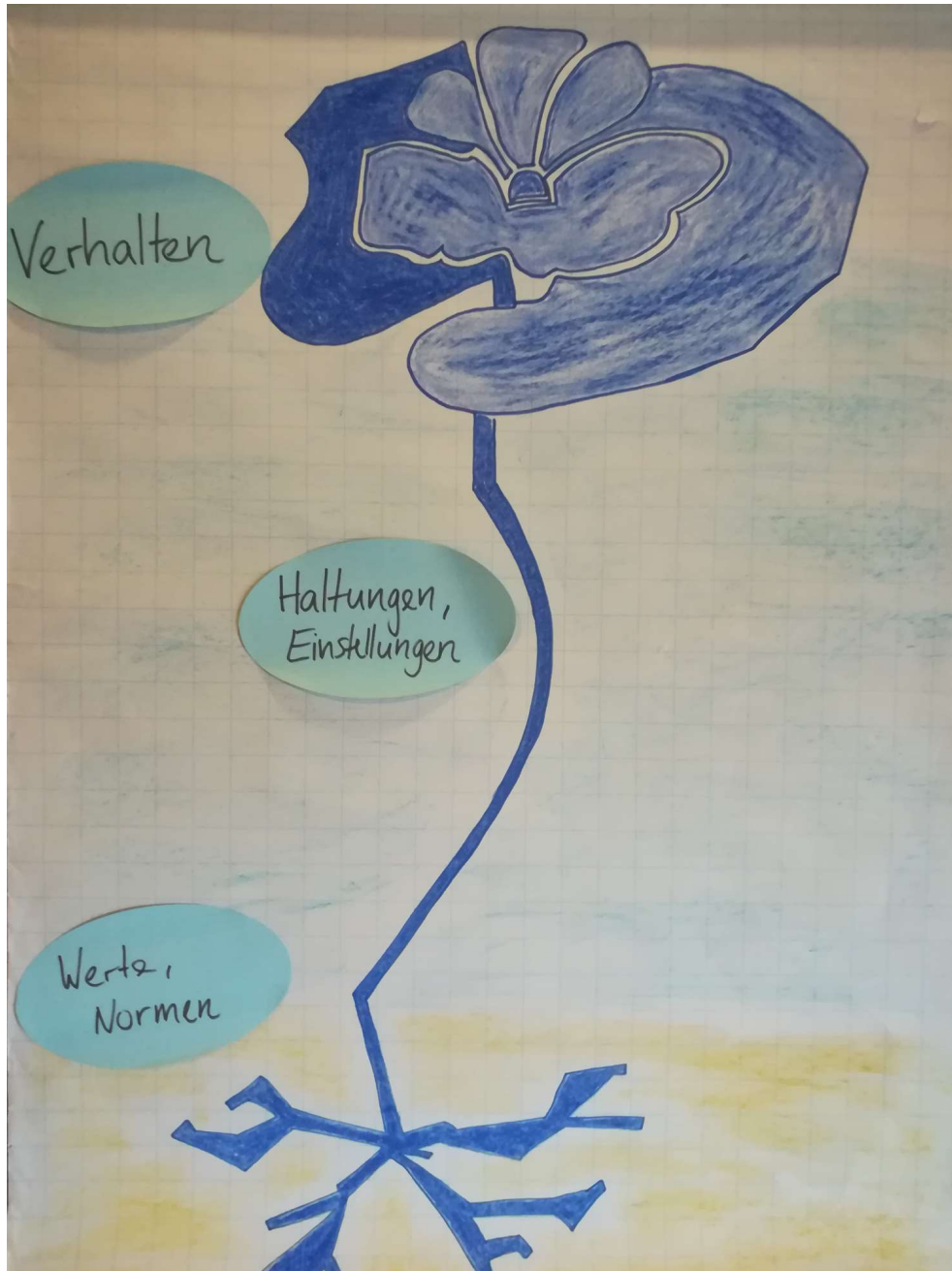
Jugendliche befinden sich in einer **Phase des Übergangs** zwischen Schule und dem, was danach kommt.

Ordnung 1	Phasenübergang	Ordnung 2
i.d.R. Schule	Nicht mehr - noch nicht Situation Unsicherheit, Orientierungslosigkeit, Mehrdeutigkeit	Unbekannte

Die Berufsorientierungsworkshops der LKJ Niedersachsen unterstützen junge Menschen in der Auseinandersetzung mit den eigenen Interessen und Fähigkeiten und ebenso den individuellen Werten. Dazu gehört die Suche nach einer gesunden Selbsteinschätzung durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen, Fähigkeiten und Interessen und danach die Formulierung von Zielen und die Arbeit an der Verwirklichung dieser Ziele.

Wir regen in unserer Arbeit auch die Reflexion der eigenen Rolle in einem Team und der Gesellschaft (in Bezug auf die Berufsorientierung) an. Daher ist das Konzept ergänzt um die Themen „Teamarbeit“ und „Möglichkeitenräume - Positionen und Rollenbilder“ (Diversität).

Neben Fragebögen und Arbeitsblättern wird dabei ein Pool verschiedener Anregungen genutzt: spielerisch, bildlich, emotional, kreativ. Den Jugendlichen, als Zielgruppe der Berufsorientierung werden keine fertigen Lösungen angeboten, sondern eine Begleitung der eigenen Spurensuche.



METHODEN

1. Zitronen sind...

vgl. Auszug aus dem Handbuch für Spurensucher*innen

2. Schatzkästchen

Kleines Kästchen mit einem eingeklebten Spiegel wird stumm herumgereicht.

Jede Person öffnet das Kästchen, schaut hinein, schließt es wieder und gibt es ohne Kommentar weiter.

3. Mein Lebenswerk

vgl. Auszug aus dem Handbuch für Spurensucher*innen

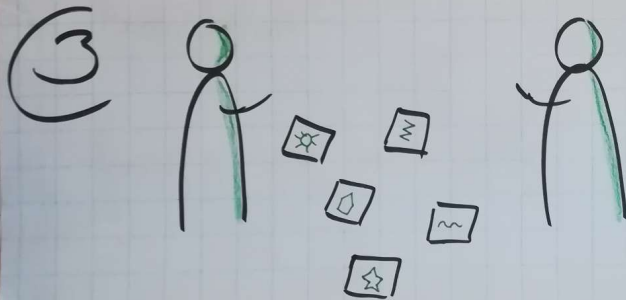
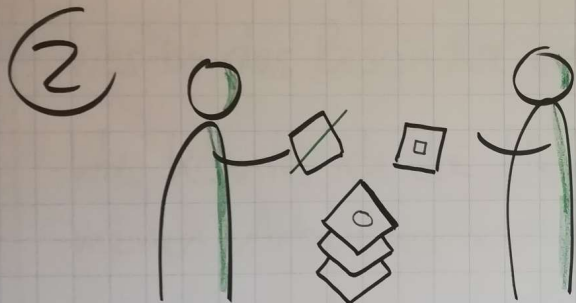
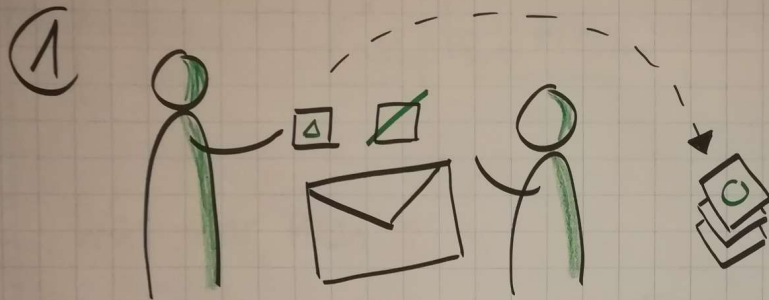
Alternative „ohne Worte“: Zeichnen eines Storyboards, anschließend kann der Bericht mit Handykameras praktisch umgesetzt werden.

4. Aufstellung im Raum

Teilnehmende positionieren sich zu Fragestellungen oder Aussagen im Raum



Was ist wichtig?



METHODEN

5. Was ist wichtig?

Partnerarbeit:

1. Aus einem Umschlag nacheinander jeweils zwei Karten mit einem Wertesymbol ziehen, der anderen Person zeigen und spontan entscheiden lassen: Was ist wichtig in deinem Leben? Ausgewählte Karten sammeln, andere weglegen.

2. In einer zweiten Runde: aus den ausgewählten Karten wieder zwei ziehen und spontan entscheiden lassen.

3. Danach Austausch:

Was bedeuten die Symbole für dich?

Wo kannst du diesen Wert in deinem heutigen Leben finden?

Eine Auswahl an Symbolen findet sich z.B. unter

www.thenounproject.com oder www.metacom-symbole.de

6. Theaterpädagogische Übungen

Zu zweit bis 3 zählen (Person A: 1, Person B: 2, Person A: 3, Person B: 1,...)

Nacheinander die Zahlen durch Bewegungen ersetzen.

1: Klatschen

2: Stampfen

3: Schnipsen

Begegnung mit Haltung

Buch auf den Kopf legen, dann mit einem Buch auf dem Kopf im Raum umhergehen. Wenn das gut klappt: andere Personen im Raum mit Handschlag begrüßen.

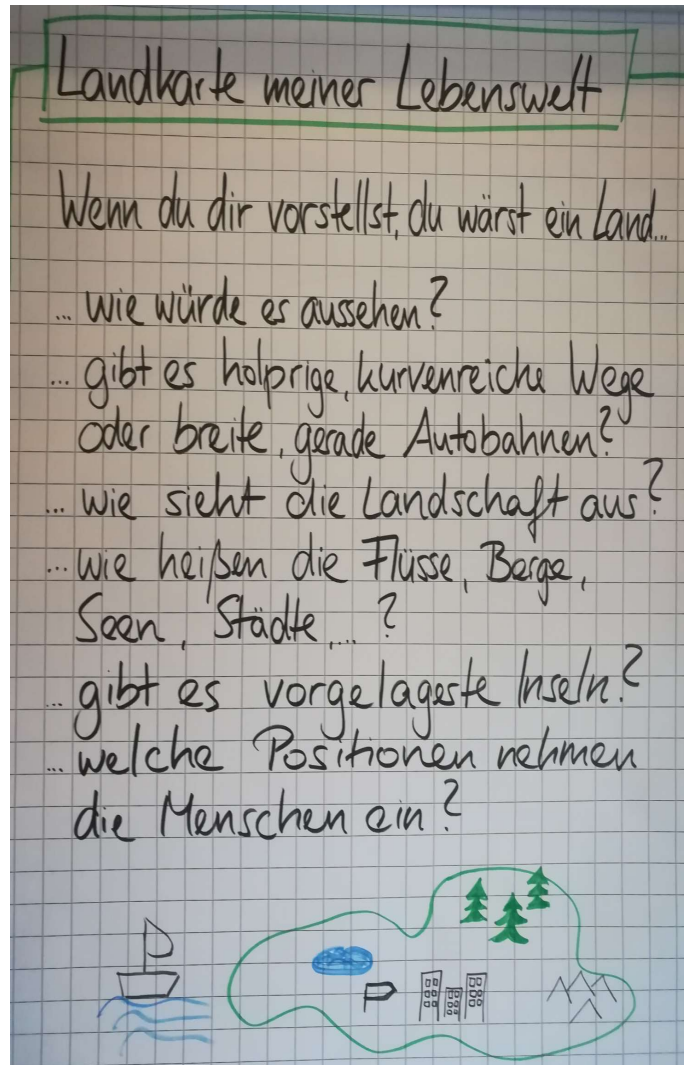
Anschließend Reflektion.

7. Blinde Mathematiker*innen

vgl. Auszug aus dem Handbuch für Spurensucher*innen

8. Landkarte meiner Lebenswelt

vgl. Auszug aus dem Handbuch für Spurensucher*innen



9. FutureBrains

In Anlehnung an die Arbeiten des Künstlers Jan von Holleben (www.janvonholleben.com) werden Zukunftsbilder gestaltet.

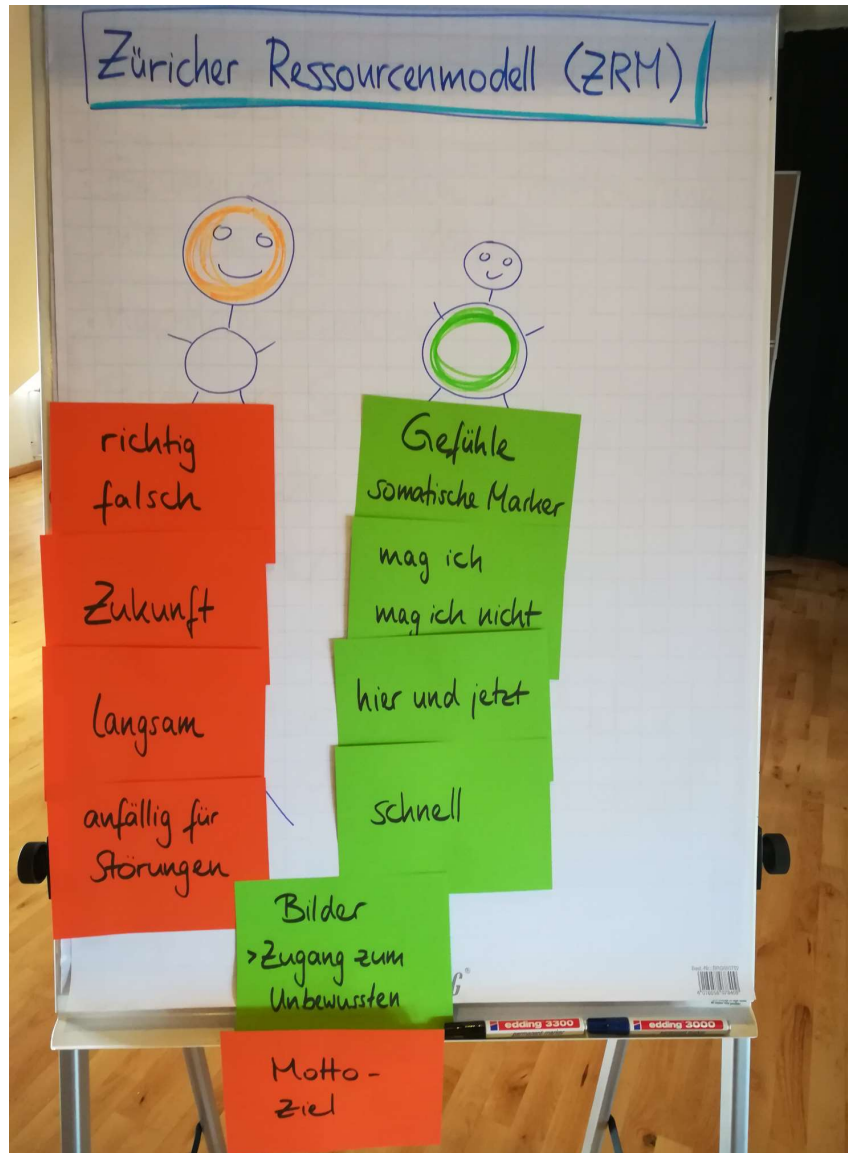
- Gesicht der Person im Profil fotografieren (oder auch der ganze Körper z.B. in einer Pose)
- Bild in s/w ausdrucken, ggf. Helligkeit erhöhen und Kontraste minimieren
- Materialtisch vorbereiten (buntes Papier, Knöpfe, Schrauben, Zeitschriften, Wolle, Haribo, Zahnstocher, Geschenkband, ... möglichst unterschiedliche Materialität und Haptik)
- zusätzlich können die TN Naturmaterialien sammeln oder persönliche Gegenstände verwenden
- Unter einem Thema, z.B. "Ich in 5 Jahren" legen die TN eine Materialkollage in ihren Kopf
- die Materialien werden nicht festgeklebt, damit ein verschieben, überarbeiten, verwerfen, ... möglich ist
- kleine Werkschau zum Abschluss

Beispiele aus unserer Arbeit sind hier zu finden:

<https://berufsorientierung.lkinds.de/fachtagungen/fachaustausch-2015/dokumentation/fotowerkstatt-mit-anna-schaefflein.html>

10. Zielformulierung

vgl. Auszug aus dem Handbuch für Spurensucher*innen



Ohne Worte !?

- Bewegung im Raum ▷ Positionierung mit dem eigenen Körper
- haptische Erfahrung
- Bilder und Symbole
- Film / Medien
- künstlerische / kreative Arbeit
- theaterpädagogische Methoden
- Arbeitsblätter mit wenig Text
 - ▷ (Selbst-) Reflexion anregen
 - ▷ Gesprächsanlässe schaffen



► Die Seerose – Ein Modell

Das Modell der Seerose veranschaulicht verschiedene Schichten der menschlichen Persönlichkeit und zeigt, wie unsere Wurzeln, unsere Haltung und Einstellungen unser Verhalten beeinflussen. Es zeigt die Möglichkeiten der Selbstreflexion und die Relevanz von Selbst- und Fremdwahrnehmung auf dem Weg der Berufsplanung.

► Das Blatt,

das oberhalb der Wasseroberfläche liegt und damit sichtbar ist, entspricht dem konkreten beobachtbaren Verhalten. Das Blatt kann sich auf der Wasseroberfläche in verschiedene Richtungen bewegen, Verhalten ist demnach veränderbar. Die Beweglichkeit wird allerdings von den unter der Oberfläche befindlichen Pflanzenteilen eingeschränkt. Das beobachtbare Verhalten von Menschen ist die erste Feedbackebene.

► Der Stängel

der Seerose symbolisiert die Haltungen und Einstellungen eines Menschen. Das können beispielsweise Motivation, Teamgeist, Freude an der Arbeit und Akzeptanz Anderer sein, aber auch Misstrauen, Opportunismus, Skepsis und Konkurrenzgefühle. Hierhin gehören auch die unterschiedlichen Vorurteilssysteme. Auch der Stängel hat eine beschränkte Drift im Wasser, er ist über die Wurzel fest im Boden verankert. Das heißt, Haltungen und Einstellungen können in gewissem Maße variieren, wenn auch in weit geringerem Ausmaß als das Verhalten. Haltungen und Einstellungen liegen bereits unter der Oberfläche und sind für Außenstehende und uns selbst weniger offensichtlich. Es bedarf eines genaueren Hinsehens, um die hinter

einem bestimmten Verhalten liegenden Einstellungen erkennen zu können. Werden wir mit unseren Haltungen und Einstellungen konfrontiert, geht das stärker „unter die Haut“. Man fördert damit etwas zutage, das unter der Oberfläche liegt und bisweilen von den Betroffenen bewusst verdeckt gehalten wird. Das Wasser ist sozusagen eingetrübt.

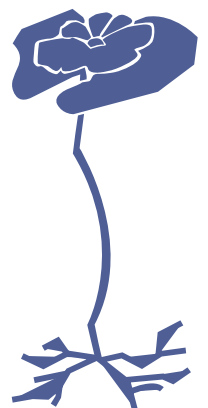
► Die Wurzel

der Seerose ist fest im Grund verankert. Sie verändert ihren Standort nicht, doch sind durchaus unterirdische Wachstumsprozesse möglich. Die Wurzel repräsentiert den Bereich der Werte und frühen Erfahrungen. Dazu zählen beispielsweise Lebensbejahung, Religiosität, Gewaltfreiheit, Zivilcourage, Selbstlosigkeit, Zuverlässigkeit, Bescheidenheit oder Grundvertrauen, aber auch Lebens- und Verlustängste, Autoritätshörigkeit, Konflikt- oder Gewaltbereitschaft. Kurz: Hier befindet sich das ganze Spektrum der tief in der Persönlichkeit verankerten Selbst- und Wertekonzepte.

► Die Ebenen beeinflussen sich gegenseitig

Die einzelnen Ebenen im Seerosenmodell beeinflussen sich. Werte beeinflussen Einstellungen, diese wirken wiederum auf das Verhalten. Umgekehrt können Erfahrungen mit neuen Verhaltensweisen die Einstellungen und die Sicht auf Erlebtes verändern. Ziel der Reflexionsarbeit ist es, die eigenen Wurzeln, Vorlieben und Verhaltensweisen kennenzulernen, sie anzunehmen und den Umgang mit ihnen zu hinterfragen, um auf dieser Grundlage entscheiden zu können, in welchen beruflichen Teich die Seerose gepflanzt werden kann.

Zum Weiterlesen: Manfred Gellert und Claus Nowak: „Teamarbeit, Teamentwicklung, Teamberatung: Ein Praxisbuch für die Arbeit in und mit Teams“.





► Zitronen sind ...

Anleitung:

Diese Übung ist als Einstieg in das Thema Diversität geeignet. Sie ist hilfreich, um in die Auseinandersetzung mit Vorurteilen, Stereotypen und Kategorisierungen einzusteigen und sensibilisiert für Heterogenität innerhalb von (vermeintlich homogenen) Gruppen. Sie unterstützt den Prozess, eine kritische Haltung gegenüber Kulturalisierungen zu entwickeln.

Der Gruppe wird zunächst eine einzelne Zitrone gezeigt. Danach werden gemeinsam Eigenschaften von Zitronen gesammelt und diese auf einem Plakat „Zitronen sind...“ notiert. Im Anschluss werden die Teilnehmenden gebeten, sich allein oder zu zweit aus einer großen Anzahl eine Zitrone auszusuchen und diese genau zu betrachten. Es wird darauf hingewiesen, dass es wichtig ist, sich mit der ausgewählten Zitrone vertraut zu machen und sie sehr genau zu betrachten. Nach einer Weile werden alle Zitronen wieder eingesammelt, gut gemischt und die Teilnehmenden versuchen nun, ihre „eigene“ Zitrone aus der Vielzahl herauszufinden. Danach wird wieder gesammelt: Woran hast du „deine“ Zitrone erkannt? Die besonderen Eigenschaften der „individuellen“ Zitronen werden ebenfalls notiert.

Es wird sichtbar, dass nicht alle Merkmale auf alle Zitronen gleichermaßen zutreffen und dass wir von äußeren Merkmalen schnell auf nicht sichtbare Eigenschaften, wie zum Beispiel „sauer“ oder „gespritzt“ schließen. Außerdem sollte in der Diskussion deutlich werden, dass wir im Alltag häufig auf vermeintliches Allgemeinwissen zurückgreifen, auch über bestimmte Menschen. Dieses ist wenig hilfreich, wenn es um die tatsächlichen Eigenschaften, Einstellungen oder Verhaltensweisen von Einzelnen in bestimmten Situationen geht. Jeder Mensch hat vielfältige Zugehörigkeiten und Identitäten, die wiederum die Haltung und das Verhalten beeinflussen. Neben zugesprochenen Eigenschaften gibt es in dieser Übung viel Individuelles zu entdecken. Es ist hilfreich, die Teilnehmenden von eigenen Erlebnissen berichten zu lassen.

Zum Weiterlesen: Rudolf Leiprecht: „Rassismen (nicht nur) bei Jugendlichen. Beiträge zu Rassismusforschung und Rassismusprävention“.



▶ Mein bisheriges Lebenswerk

In fünfzehn Jahren berichtet ein bekannter Fernsehsender über dein Lebenswerk – über das, was du geschaffen hast.

▶ Welche Bilder werden gezeigt? Was berichtet der Sender?

▶ Danach stellt man dir noch zwei Fragen. Für die Antwort hast du eine Minute Zeit. Schreibe auf, was du sagen würdest.

„Wie haben Sie das alles geschafft?“

▶ „Welche Ihrer Talente und Stärken waren bei der Umsetzung besonders wichtig?“



► Landkarte meiner Lebenswelt

Anleitung:

Die Landkarte der eigenen Lebenswelt ist eine bildliche Darstellung von Erfahrungen, Erlebnissen, Wünschen und Träumen. Diese Landkarte führt nicht in bekannte Länder oder Kontinente, sondern in das Abenteuer des eigenen Lebens. Auf dieser Karte werden die Namen von Orten, Bergen und Flüssen durch Gedanken, Erfahrungen und Gefühle ersetzt.

Hilfreich ist eine Legende, wie sie für Landkarten verwendet wird (siehe nächste Seite). Die Teilnehmenden brauchen große Bögen Papier oder Pappe, verschiedene Stifte und Materialien zum Gestalten.

Anmoderation:

Wenn du dir vorstellst, du wärest ein Land: Wie würde es aussehen? Gibt es holprige und kurvenreiche Straßen oder schnurgerade Autobahnen? Wie sieht die Landschaft aus? Wie heißen die Berge, Flüsse, Meere und deren Küsten? Welche Inseln liegen vorgelagert und wie gelangt man dort hin? Welche Positionen nehmen die Menschen in dem Land ein? Welche Ideen für dein Leben willst du sichtbar machen, welche eher verstecken? Gibt es gute Verkehrsanbindungen? Wetterlagen? Besucher*innen?

Finde Bilder für deine Vorstellungen und Wünsche, für deine Interessen, Fähigkeiten und Erlebnisse.

Mit verschiedenen Materialien (Stifte, Farben, Stoffe, verschiedene Papiere...) kannst du deine Landkarte gestalten, um deine eigene Lebenswelt sichtbar zu machen und Ideen für die Zukunft anzuschauen – dabei entstehen Bilder, es ist aber auch möglich, Lieder oder Texte zu schreiben, wenn du nicht bildlich arbeiten möchtest.

Zum Weiterlesen: Jean Klare und Louise van Swaij: „Atlas der Erlebniswelten“.



OZEAN DES FORTSCHRITTS

STROM DER ZUFRIEDENHEIT

MEER DER MÖGLICHKEITEN

EXPEDITION
ERBELEBENSWEG



Wald vor
lauter Bäumen



Mühle der
Herausforderung



SENDEPLATZ



Plateau der
schönen Aussichten



STRAND DER RUHE



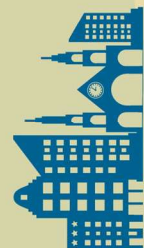
Abenteuer-Tipi



KLARE SEE



Urwald der
Erfüllung



Stadt der Selbstständigkeit

BUCHT DER ENTSCHEIDUNGEN



Brücke der
Gemeinsamkeit



Leuchtturm
für Seminare



SELBST-FINDUNGS-INSSEL

BUCHT DER MUTIGEN

NEULAND

Glücksberg

Ideen-Steinbruch

Gebirge der Zweifel
und Ängste

KÜSTE DER TRÄUME

SCHWIERIGKEITSKÜSTE

Zipfel der
Hoffnung



Quelle der Wahl



► Blinde Mathematiker*innen

Anleitung:

Bei diesem Spiel geht es um die Zusammenarbeit im Team unter erschwerten Bedingungen. Hier wird sichtbar, wie die einzelnen Personen einer Gruppe agieren, wie sie sich in den Lösungsprozess einbringen, mitgestalten oder einfach mitmachen. Das Spiel kann zur Selbstreflexion hilfreich sein, ist aber auch ein spannendes Spiel zum Warmlaufen von Gruppen.

Ein langes Seil (ca. 30m) wird im Kreis auf den Boden gelegt. Je nach Gruppengröße kann die Gruppe geteilt werden. Ein Teil beobachtet das Geschehen und kann im Anschluss ein Feedback geben.

Einer Gruppe von 10–15 Personen werden die Augen verbunden und danach um das Seil verteilt. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen dabei nicht sprechen. Zur Sicherheit sollte das Seil nicht um die Hände gewickelt werden! Sind alle verteilt, bekommen sie die erste Aufgabe.

Anmoderation:

Schritt Eins: Bildet aus diesem Kreis ein gleichseitiges Dreieck. Ihr dürft euch dabei absprechen. Wenn ihr glaubt, fertig zu sein, legt das Seil wieder am Boden ab. Seid für einen Moment still und überlegt euch jeder und jede für sich, wie ihr die Zusammenarbeit bewerten würdet. Wenn ihr fünf Finger hebt, heißt das, ihr habt euch gut gefühlt, die Aufgabe richtig gut miteinander gelöst und seid zufrieden. Wenn ihr nur einen Finger hebt, ist für euch die Zusammenarbeit nicht gelungen. Wenn alle sich entschieden haben, nehmt bitte die Augenbinden ab.

Die Gruppe diskutiert nun den Prozess. Wenn es Zuschauer und Beobachterinnen gab, geben sie ihr Feedback im Anschluss in die Runde.

Schritt Zwei: Entweder die Gruppen wechseln nun den aktiven und beobachtenden Part oder bei einer kleinen Runde geht die gleiche Gruppe noch einen Schritt weiter. Wieder werden die Teilnehmenden blind um den Kreis verteilt. Der oder die Spielleiter*in tippt einzelnen Personen auf die Schulter. Diese dürfen nicht mehr sprechen! Die Aufgabe ist nun, aus dem Seil das „Haus vom Nikolaus“ zu legen. Wieder entscheidet die Gruppe, wann sie fertig ist. Das Seil wird am Boden abgelegt, mit Fingerzeig die Zusammenarbeit bewertet und dann ein Feedback von außen eingeholt.

Schritt Drei: Zur Reflexion können weitere Fragen gestellt werden, wie zum Beispiel: Wie zufrieden seid ihr mit dem Ergebnis? Hattet ihr Spaß oder war es nervig? Wie lief die Planungsphase? Was war hilfreich? Was war anders, wenn Einzelne stumm waren? Wann ist es hilfreich zu sprechen und wann vielleicht nicht? Wer hatte welche Rolle? Wie war die Aufgabenverteilung? Wie hast du dich eingebracht? Wie seid ihr mit Meinungsverschiedenheiten umgegangen? Wie habt ihr kooperiert? Was würdet ihr in der Planung und bei den Absprachen anders machen, wenn ihr noch mal von vorne beginnen dürft?



► Zielformulierung

Anleitung:

Der portugiesische Neurowissenschaftler António Rosa Damásio erforscht den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Verstand. Er geht davon aus, dass unser Gehirn Vorstellungsbilder entwickelt: eine Absicht oder ein Ziel stellt sich das Gehirn als Bild vor. Aus leidvoller Erfahrung wissen die meisten Menschen, dass oft genau das eintritt, was man sich fest vorgenommen hat nicht zu tun. Wissenschaftler führen dies darauf zurück, dass mentale Vorstellungsbilder von dem Nicht-Gewollten erzeugt werden, wenn wir uns vorstellen, etwas nicht mehr zu tun. In der Sprache der Neurowissenschaften würde man davon sprechen, dass das neuronale Netz des unerwünschten Zustandes aktiviert wird und nennt dies ein „Vermeidungsziel“. Der Effekt ist ein schlechtes Gewissen, das man sich erspart hätte, wenn man sich dieses Ziel überhaupt gar nicht gesetzt hätte. In vielen Fällen kann man diesen Effekt bei guten Vorsätzen zum neuen Jahr beobachten.

Im Gegensatz dazu wählt ein „Annäherungsziel“ den direkten Weg: es erzeugt das Vorstellungsbild von dem Zustand, der angestrebt wird. Das entsprechende neuronale Netz wird aktiviert. Und damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dies auch wirklich zu tun. Es ist demnach sinnvoll, ein Annäherungsziel statt eines Vermeidungszieles zu finden. Ein Vorsatz kann auf zwei verschiedene Arten sprachlich ausgedrückt werden. Wenn ein Mensch sich zum Beispiel mehr Zeit für die Berufsfindung wünscht, kann diese Idee unterschiedlich in Worte gefasst werden. Es wäre möglich zu sagen: „Ich gönne mir Ruhe auf meinem Weg.“ oder aber „Ich lasse mich nicht mehr hetzen.“ Beiden sprachlichen Varianten liegt dasselbe Thema zugrunde. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung zeigen, dass die Art und Weise der Formulierung von Zielen folgenreich sein kann: Zielformulierungen, in denen der Zustand, der erreicht werden soll enthalten ist, werden Annäherungsziele genannt, zum Beispiel „Ich gönne mir Ruhe“. Ziele, die sprachlich den Zustand beschreiben, der vermieden werden soll, heißen Vermeidungsziele, z. B. „Ich lasse mich weniger hetzen“.

Im Raum sind viele verschiedene Postkarten oder Bilder verteilt, die eine positive Ausstrahlung haben. In der folgenden Übung suchen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen intuitiv eine Postkarte aus, die ein Wohlgefühl auslöst, die motiviert und ermutigt.

Anmoderation:

Schau dir die Postkarte genau an. Was spricht dich besonders an? Versuche für deine nächsten Schritte ein Ziel zu formulieren, was dich motiviert und dir ein positives Bild von der Zukunft zeigt. Es sollte möglichst nur ein kurzer Satz sein, der zum Beispiel mit: „Ich werde...“ beginnt und kein „nicht“ enthält. Der Satz sollte in jedem Fall ein gutes Gefühl auslösen und dir Mut machen.

Zum Weiterlesen: António R. Damásio: „Ich fühle, also bin ich – Die Entschlüsselung des Bewusstseins“ und Maja Storch und Frank Krause: „Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten“.