

Workshop Spurensuche – praktische Methoden der Berufsorientierung

Landesvereinigung Kulturelle Jugendbildung Niedersachsen e.V., Anna Erichson

Mit dem Konzept zur beruflichen Orientierung der LKJ Niedersachsen regen wir an, sich auf die eigene „Spurensuche“ zu begeben: Wer bin ich? Welche Eigenschaften zeichnen mich aus? Was ist mir wichtig und interessiert mich? Mit welchen Menschen möchte ich zusammenarbeiten? Für welche Themen brenne ich? Was sagen andere über mich und entspricht das meinem Selbstbild? Wir begeben uns auf Spurensuche, um die eigenen Stärken, Interessen, Fähigkeiten und Werte heraus zu finden, mit dem Ziel eine genauere Vorstellung zu bekommen, wohin es beruflich und im Leben damit gehen kann. So öffnet sich der Blick auf jeden Einzelnen und dann erst auf die Ausbildungs- und Berufswelt.

Methoden des Coaching können dabei mit Elementen der Erlebnis- und Theaterpädagogik angereichert werden, künstlerisch-kreative Einheiten ergänzen das Programm. Wir bieten damit einen Pool verschiedener Anregungen: bildlich, kognitiv, emotional. Dabei bieten wir den Jugendlichen keine fertigen Lösungen an, sondern eine Begleitung der eigenen Spurensuche.

A) Jugendliche - Biografische Situation und individuelle Bedürfnisse



Jugendliche befinden sich in einer Phase des Übergangs zwischen Schule und dem, was danach kommt (Ausbildung, Studium).

Ordnung 1
Schule

Phasenübergang
Nicht mehr-noch nicht Situation
Unsicherheit, Orientierungslosigkeit, Mehrdeutigkeit

Ordnung 2
Unbekannte

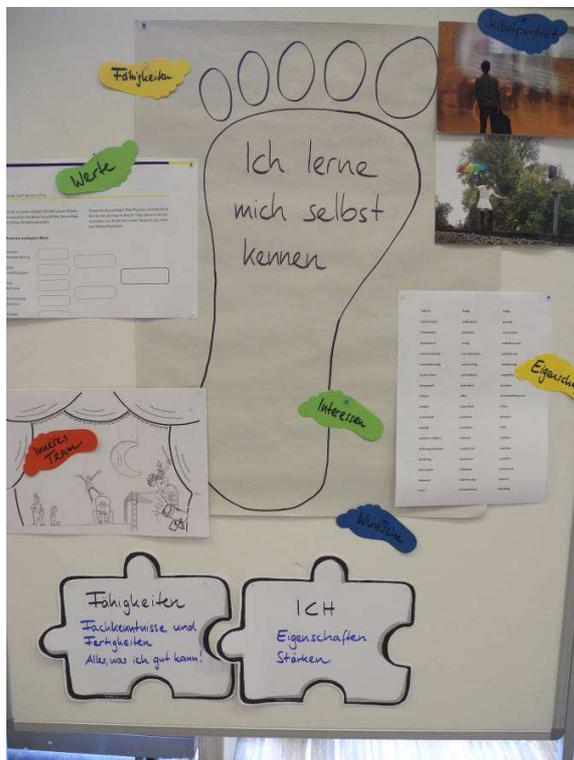
Wir wollen diesen Phasenübergang / Veränderungsprozess begleiten und unterstützen. Es stehen Entscheidungen an und das Leben scheint ein Herumirren im Wald von Möglichkeiten. Es wirkt wie die große Freiheit: die Menschen können heute so viel entscheiden wie nie zuvor. In der Psychologie spricht man von der „Tyrannei der Wahl“.
Dabei braucht es viel Beziehungssicherheit (wer ist da, um mich zu unterstützen?).

B) Fünf Schritte zur Berufsfindung

– angelehnt an das Modell zur Berufsfindung von Frass/Groyer „Berufsplanung ist Lebensplanung“

1) ICH LERNE MICH SELBST KENNEN

Was sind meine Interessen und Fähigkeiten? Welche Wünsche und Erwartungen habe ich? Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen, Finden einer gesunden Selbsteinschätzung, Formulierung von Zielen und die Arbeit an der Verwirklichung dieser Ziele. Dieser Prozess wird unterstützt durch individuelles Feedback.



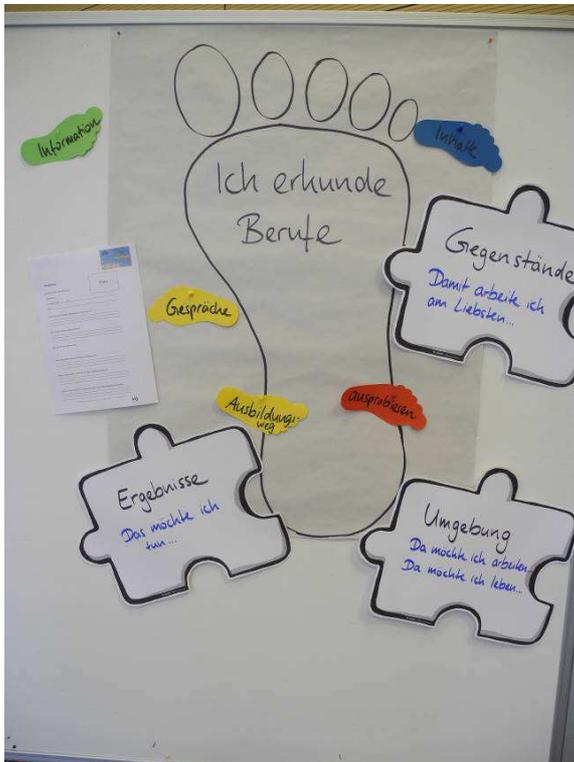
- 2) ICH LERNE DIE BERUFSWELT KENNEN: Interessante Berufe, Berufsfelder, Merkmale der Berufe, Berufsanforderungen, Helfer, Berater bei der Berufsauswahl



- 3) ICH BETRACHTE MICH IN DER BERUFSWELT: Interessen, Fähigkeiten, Eignungen, Tätigkeiten, Anforderungen

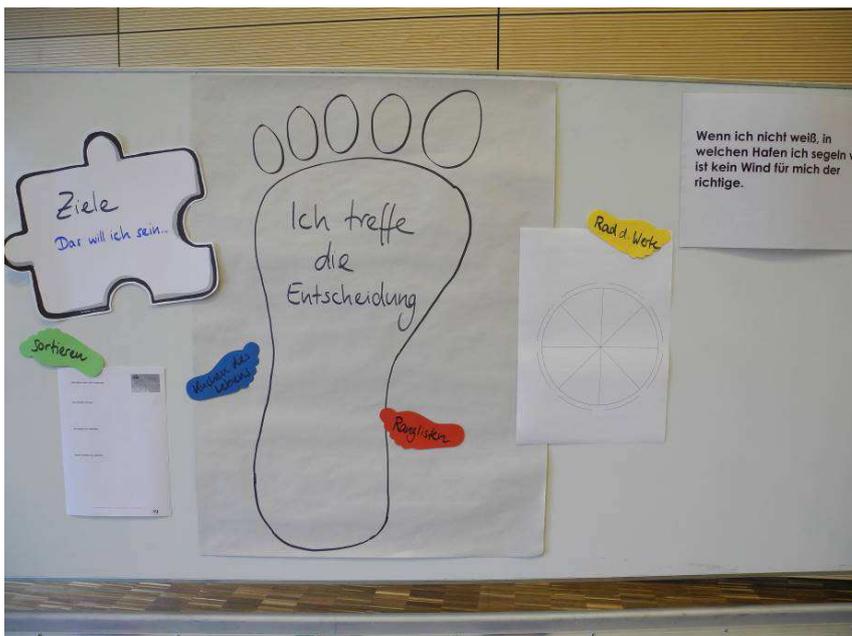


- 4) ICH ERKUNDE BERUFE: Ich erkunde interessante Arbeitsplätze. Ich hole mir Informationen von Fachleuten, führe Gespräche über Berufs- und Lebenswege. Ich erstelle eine Rangliste der bevorzugten Berufe. Ich probiere die bevorzugten Berufe aus (Schnuppertage).



5) ICH TREFFE DIE ENTSCHEIDUNG

Dafür muss ich unbedingt wissen: Welcher Ausbildungsweg führt mich zu meinem Beruf? Welche Weiterbildung gibt es? Wie sind die Zukunftsaussichten? Was ist mir wichtig? Wie möchte ich mein Leben mit meinem Beruf gestalten?



Zukunftsfähig erscheint die Wahl des Berufes aufgrund eigener Interessen und Fähigkeiten.

Die Interessen beeinflussen die Breite des Engagements innerhalb des Berufs- und Ausbildungsleben.

Die Fähigkeiten beeinflussen stärker das Leistungsniveau bei der Bewältigung der beruflichen Herausforderungen.

Beide Faktoren sorgen gemeinsam dafür, dass die Motivation für die Profession von innen genährt wird, so dass eventuelle widrige Umstände nicht so leicht aus der Fassung bringen und Lust, Freude, Neugier und Begeisterung an der Arbeit der innere Antrieb sind.

C) Begleitung und Coaching

Wir begleiten die Jugendlichen in der Phase der Berufsorientierung, wobei wir uns nicht als BeraterInnen / Ratgeber verstehen, sondern eher als Coaches. **Coaching** nutzt im Dialog mit dem Klienten Fragen, um die aktuelle und mögliche zukünftige Situation zu erforschen. Die Methoden: angeleitetes Gespräch, offene Fragen, interessiert Zuhören, hartnäckiges Nachbohren. Techniken aus der Psychologie werden übernommen: Soziogramme (Beispiel Knete), systemische Betrachtung, Rollenspiel, mentales Training, Bildarbeit (z.B. Atlas der Lebenswelt und Situationslandkarte). Viele Methoden sind spontan und bildhaft, genutzt wird die **Kraft der Imagination** (sich etwas vorstellen, Bilder für eine Situation finden). Und wir versuchen, den „inneren Kritiker“ rauszulassen.

Coaching beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch die nötigen Fähigkeiten und das Wissen in sich trägt, Veränderungen zu meistern - Hilfe zur Selbsthilfe. Das ist eine alte Überzeugung: Schon **Sokrates** ging davon aus, dass der Mensch das Wissen und die Erkenntnis in sich trägt. Man muss ihm jedoch dabei helfen, selbst darauf zu kommen. Diese Art der Herangehensweise vergleicht er mit einer Geburt, seine unterstützende Aufgabe mit der einer Hebamme. Sokrates bezeichnete seine Art der Gesprächsführung als "Mäeutik" (Maieutik = Hebammenkunst).

D. h. Fragen stellen und nicht erklären!

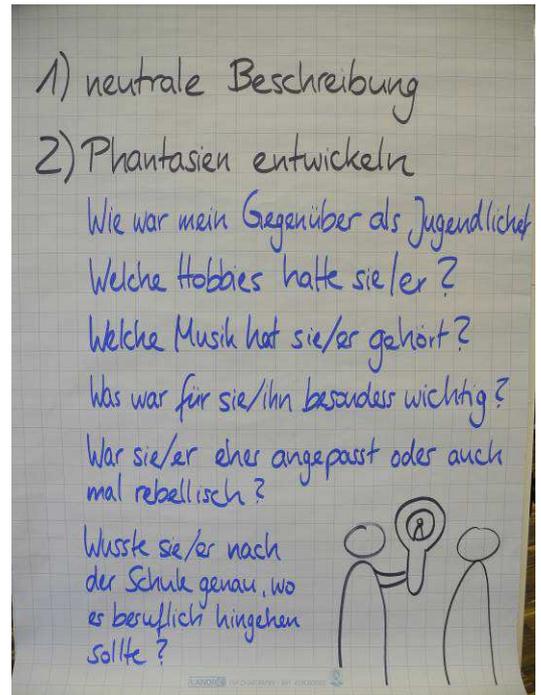
Das Motto: „Bleiben will ich wo ich nie gewesen bin.“ (Thomas Brasch)

Methoden und Übungen

1.) Spiegelübung

Zu zweit, gegenüber sitzend:

1. Neutrale Beschreibung
Ca. 40 Sek. schauen, die Person gegenüber wahrnehmen und wertneutral beschreiben, keine Kommentare. Dann Wechsel.
2. Phantasien entwickeln
Ca. 90 Sek. Phantasien entwickeln, dann Wechsel:
Wie war mein Gegenüber als Jugendliche/r?
Welche Hobbies hatte er/sie? Welche Musik hat er/sie gehört? Was war für sie/ihn besonders wichtig zu dieser Zeit? War sie/er eher angepasst oder hat sie/er auch mal rebelliert? Wusste sie nach der Schule genau, wo es beruflich hingehen sollte?
3. Austausch
Was hat gestimmt? Was nicht?
Reflexion: Was strahle ich aus? Wie wirke ich auf andere? Was war überraschend?



2.) Reflexion – was heißt das?

Bildung und Persönlichkeitsentwicklung sind unmittelbar mit Reflexion verbunden, ohne sie nicht möglich. Im physikalischen Sinne bedeutet Reflexion „Zurückwerfen von Licht oder Schall“. So betrachtet ist es auch anwendbar auf das, was wir erleben, wie wir handeln, was wir beobachten und denken. Reflexion führt dann im Idealfall zu reflektiertem Handeln und damit zu einem Prozess persönlicher Festigung und Weiterentwicklung.

Blick in ein kleines Kästchen mit einem eingeklebten Spiegel

3.) Speed-Dating

In zwei Stuhlreihen, gegenüber sitzend. Für jede Frage ca. 30 Sek.

- Was würden Sie tun, wenn Sie nicht mehr arbeiten müssten?
- Was ist Ihnen schon immer leicht gefallen?
- Wer ist Ihr Vorbild?
- Was können andere von Ihnen lernen?
- Was begeistert Sie?
- Wenn Sie könnten, wie Sie wollten, was wäre das Größte für Sie? Was würden Sie machen, wenn Sie unbegrenzte Zeit, Mittel und Ressourcen zur Verfügung hätten?

4.) Wertehierarchie (AB)

Kann ich wirklich entscheiden, was ich will, wenn ich nicht weiß wer ich bin, was ich mag, was ich kann?

Wir leben in einer schnellen Zeit, in einer Zeit der Beliebigkeit: „Anything goes“, alles ist erlaubt. Gut ist, was mir gut tut. Aber was tut mir wirklich gut? Was ist gut für mich und andere? Was ist es wert, dass ich mein Leben danach ausrichte? Welche Haltungen braucht es dazu?

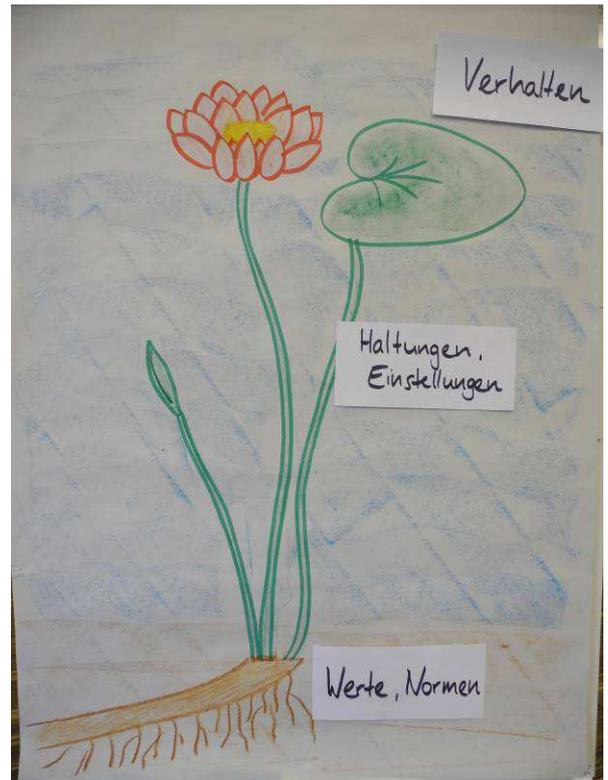
Ob unser Leben gelingt, hängt maßgeblich davon ab, ob wir unseren Werten folgen. Sie geben unserem Weg Orientierung. Das englische Wort für Werte ist „value“, das kommt von „valere“ was „gesund sein, stark sein“ bedeutet. Werte sind Quellen aus denen wir schöpfen können. Und oft ist uns nicht bewusst, dass wir nach ihnen handeln.

Das Seerosenmodell

Das Seerosenmodell veranschaulicht verschiedene Schichten der menschlichen Persönlichkeit und zeigt, wie unsere Wurzeln, unsere Haltung und Einstellung unser Verhalten beeinflusst. (vgl.: Gellert, M., Nowak, C., Teamarbeit-Teamentwicklung-Teamberatung, 2004). Es zeigt die Möglichkeiten der Selbstreflexion und Wichtigkeit von Selbst- und Fremdwahrnehmung auf dem Weg der Berufsplanung.

Das Blatt

Das Seerosenblatt, 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, was der Tatsache entspricht, dass Verhalten veränderbar ist. Die Beweglichkeit wird allerdings von den unter der Oberfläche befindlichen Pflanzenteilen eingeschränkt: So wie das menschliche Verhalten von nicht ohne weiteres erkennbaren Einflussfaktoren gesteuert wird. Das beobachtbare Verhalten von Menschen ist das, was wir als erstes betrachten.



Der Stängel

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, Skepsis und Konkurrenzgefühle. Hierhin gehören auch die unterschiedlichen Vorurteilssysteme.

Auch der Stängel hat eine beschränkte Drift im Wasser, doch ist er über die Wurzel fest im Seeboden 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 oder unbewusst verdeckt gehalten wird. Heimliche Ressentiments und Vorbehalte werden oft von Menschen nicht geäußert, sondern mit angepasstem Verhalten überdeckt. Das Wasser ist sozusagen eingetrübt. Hier regen wir an, hinein zu leuchten.

Die Wurzel

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, Normen und frühen Prägungen**. Dazu zählen beispielsweise Lebensbejahung, Religiosität, Gewaltfreiheit, Zivilcourage, Selbstlosigkeit, Zuverlässigkeit, Bescheidenheit oder Grundvertrauen, aber auch Lebens- und Verlustängste, Autoritätshörigkeit, Konfliktscheu 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 gegenseitig. Werte prägen Einstellungen, diese wirken wiederum auf das Verhalten. Umgekehrt können Erfahrungen mit neuen

Verhaltensweisen Einstellungen verändern, eventuell sogar frühe Prägungen. Allerdings verläuft der Prozess in diese Richtung seltener und langsamer.

Diese Prozesse sind Betreffenden selten bewusst. So sind Brüche, Ungereimtheiten oder Trübungen zu erklären: Beispielsweise wenn jemand andere Werte proklamiert, als er lebt, oder bestimmte Einstellungen leugnet, obwohl das Verhalten eine eindeutige Sprache spricht.

Interessen und Fähigkeiten entwickeln sich auf der Basis der Persönlichkeit. Wenn wir die Berufswahl in Hinblick auf ein gelingendes, zufriedenstellendes Leben unterstützen wollen, sollten wir auch unter die Wasseroberfläche schauen. Ziel ist es, dass die Jugendlichen sich der eigenen Wurzeln, Vorlieben und Verhaltensweisen bewusst zu werden, um auf dieser Grundlage entscheiden zu können, in welchen beruflichen Teich sie ihre Seerose pflanzen möchten.

5.) Eigenschaftenspiel

Ca. 100 positive Eigenschaften-Zettelchen (vgl. AB)

Die genannten Eigenschaften sind durchweg gute Eigenschaften, es sind keine schlechten darunter! Dennoch empfinden wir sie natürlich für uns individuell unterschiedlich zutreffend.

1. Guckt euch die Eigenschaften an und überlegt,
 - ob ihr eine konkrete Vorstellung habt, was diese Eigenschaft bedeutet
 - (Wenn nicht, diskutiert mit euren Nebenmenschen, was sie darunter verstehen.)
 - inwiefern diese Eigenschaften auf euch zutreffen.
 - ob euch spontan jemand in der Gruppe einfällt, von dem ihr denkt, dass diese Eigenschaft besonders auf diese Person zutrifft.
2. Nun geht rum und guckt, fragt, was die anderen für Eigenschaften haben. Neugierig sein erlaubt!
 - Variante A: Versucht mit anderen Eigenschaften zu tauschen, so dass ihr auf euch zutreffende Eigenschaften bekommt.
 - Variante B: Geht auf die Personen zu, für die ihr meint, eine passende Eigenschaft zu haben und bietet ihnen eure Karten an. Begründet, warum ihr diese Einschätzung habt. Tauscht gegen das, was sie euch bieten, und verfährt mit den neuen Eigenschaften wie unter 1.
3. Ziel ist, dass ihr am Ende Zettelchen habt, deren Eigenschaften auf euch sehr gut zutreffen. Vielleicht müsst ihr auch handeln, um an für euch besonders wichtige Eigenschaften heranzukommen... ;-)

Leifragen zur Reflexion:

Wie war der Austausch über Eigenschaften?

Was ist euch klarer geworden?

Vielleicht habt ihr eine Eigenschaft zugesprochen bekommen, von der ihr findet, dass sie überhaupt nicht auf euch zutrifft. Was war das für ein Gefühl? Gab es gute Begründungen, Rückmeldungen?

Vielleicht habt ihr eine Eigenschaft zugesprochen bekommen, von der ihr findet, dass sie sehr auf euch zutrifft. Was war das für ein Gefühl? Gab es gute Begründungen, Rückmeldungen?

Würdet Ihr sagen, dass die Eigenschaften, die nun vor Euch liegen, gleichrangig sind, oder gibt es eine Hierarchie?

6.) Die Party

„Stell Dir vor, Du bist auf einer Party und verschiedene Menschen stehen als Gruppen an Tischen zusammen. Zu welcher Gruppe würdest Du Dich am liebsten und gleich zuerst dazu stellen?“

Nummeriere nach Deinen Interessen und notiere auch warum Du dort bleiben möchtest.

7.) Inneres Team (AB)

Wir wollen anregen über das Jahr auf sich selbst zu schauen. Ein Selbstportrait zu Beginn des Jahres ist als Momentaufnahme gedacht: da stehe ich jetzt! Als kurzen Screenshot von sich selbst. Dazu solltest du dich fragen: was ist sichtbar, was möchte ich zeigen? Vielleicht mehr zeigen? Aus welchen Teilen bestehe ich, mein sogenanntes inneres Team?

Wer steht auf meiner Bühne an welcher Stelle? Wer steht immer im Rampenlicht/ im Spot? Wer steht im Schatten?

Was sind die Anteile, die nach außen gehen und was sehe nur ich? Was möchte ich noch mehr zeigen?

In das „Bühnenbild“ werden die Anteile eingetragen, wer mag, kann den verschiedenen Rollen Namen geben, z.B. Frau Fleißig, Herr Ungeduld, Madame Neugierde und Mama Sorgfuralle

Anregung aus dem Workshop: Andere „Räume“ anbieten, z.B. Fußballfeld, Zirkuszelt

8.) Fünf Leben (AB)

„Mal angenommen, Du könntest 5 Leben gleichzeitig leben, sie dürften total unterschiedlich sein.“ Welche wären das?

1. Welche Fähigkeiten oder Interessen spricht der jeweilige Lebensentwurf an?

2. Austausch mit dem Nachbarn

- Was ist es, was jedes einzelne Leben besonders reizvoll macht?
- Passt eins der Leben in ein anderes hinein? Gibt es Mischmöglichkeiten?
- Was passt in deinen Augen gar nicht zum Rest, warum nicht?
- Was wäre daraus trotzdem in ein anderes Leben integrierbar?
- Welche Leben wären in dieser Reihe noch denkbar?

9.) Kuchen des Lebens

Was ist mir wie wichtig? Welche Teile soll es in meinem Leben geben?

Variante: Blick in die Zukunft, mein Leben in 10 Jahren.

- Aufteilung der Lebensinhalte in verschieden große Tortenstücke (Freizeit; Sport, Familie, Freunde, Beruf, Reisen...)

10.) Rad der Werte (AB)

Passt der Beruf zu mir? Nicht nur zu meinen Stärken, sondern auch zu meiner Persönlichkeit? Zu meinen Wünschen und Werten?

