

Biografische Erfahrungen der Jugendlichen als Schatzkiste!



Bild: pixabay: garten-gg

Annamarie Ryter

Ressourcenblick

Haltung:

- Fokus auf Stärken
- Breiter Horizont über formale Bildung hinaus
- Kreatives Denken

Bild: pixabay_mabelamber





Wo Jugendliche sind, sind Wege

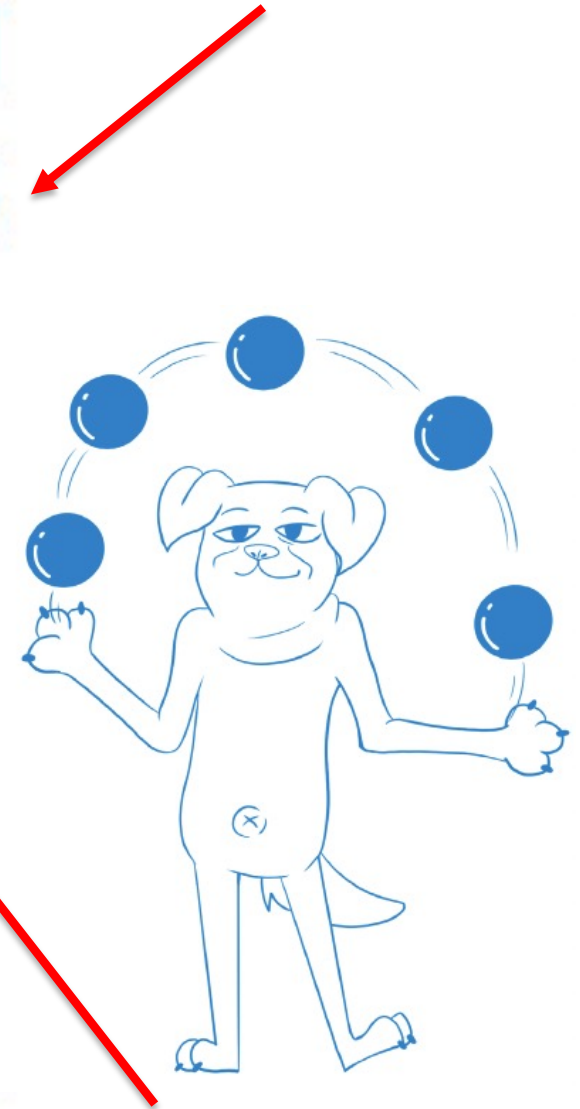
Impulse für eine motivierende Berufsorientierung

- 1. Ressourcen entdecken**
2. Visionen entwickeln
3. Entscheidungen fällen
4. Im Prozess bleiben
- 5. Emotionen einbeziehen**

Prinzipien: Für Einzelsetting oder Gruppen
(Individuelles, Austausch, Auswertung)

1. Ressourcen entdecken

Impulse in diesem Kapitel		Fokus
1.1	Sack-stark	Ressourcen erkennen und sichtbar machen
1.2	Ressourcenreise	Ressourcen in biografischen Erfahrungen bewusst machen
1.3	Meine Bedienungsanleitung	Bedürfnisse sichtbar machen
1.4	Live on Stage	Eigene Ressourcen präsentieren
1.5	Warum bin ich so, wie ich bin?	Auseinandersetzung mit biografischen Einflüssen
1.6	Charakterstärken ausspielen	Ressourcen bewusst einsetzen
1.7	Symbolische Familie	Soziale Ressourcen nutzen
1.8	Werbeplakat für Grossmutter & Co.	Soziale Ressourcen erkennen
1.9	Fähigkeiten aufspüren	Soziale Ressourcen erkennen
1.10	Schön, dich zu sehen!	Fremdeinschätzung zu eigenen Ressourcen
1.11	Das trauen wir dir zu!	Fremdeinschätzung zu eigenen Ressourcen
1.12	Mit Brücken zum Feedback	Feedback erhalten und geben

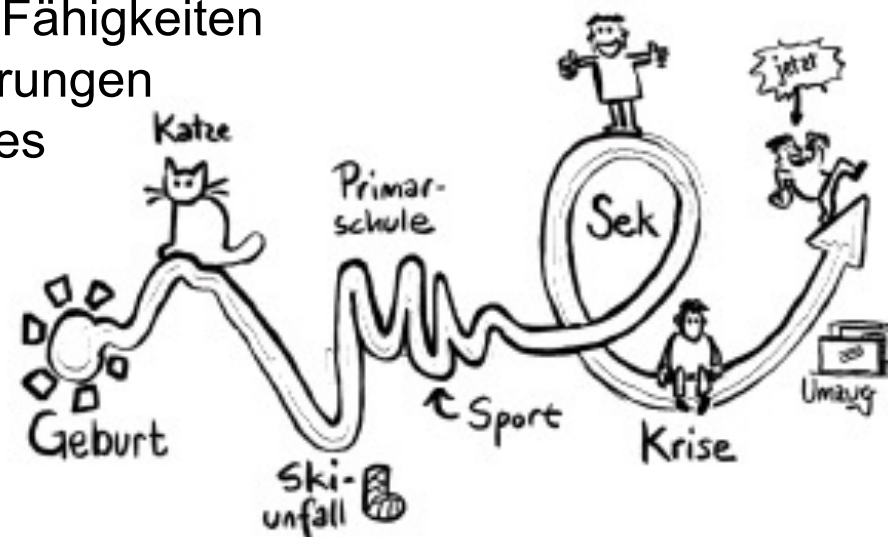


1.2. Die Ressourcenreise

Kreative Methode aus der Biografiearbeit
Strukturierte Methode der Selbstreflexion

„Ressourcen“:

- Körperlich, geistige, seelische Fähigkeiten
- Interessen, Fertigkeiten, Erfahrungen
- Soziales, Kulturelles, Materielles
- „Dabei habe ich gemerkt....“
- „Da habe ich gelernt...“



45-90 Minuten

1.2. Die Ressourcenreise

Kreative Methode aus Biografiearbeit
Strukturierte Methode der Selbstreflexion

Leitfragen zu „**Kompetenzinseln**“ z.B.
„**Gamen**“

Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten sind
dazu nötig?

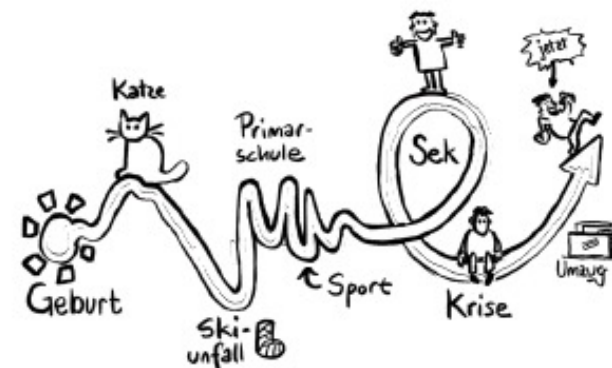
Wie gut gelingt dir das bereits?

Wo und wie hast du diese Fähigkeiten
gelernt?

Wo könntest du diese Fertigkeit auch
nutzen?

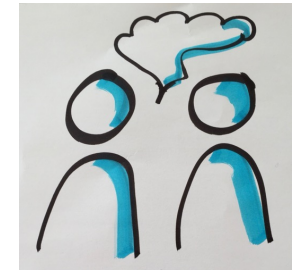
45-90 Minuten

**Die besondere Idee:
Sprachbiografie**

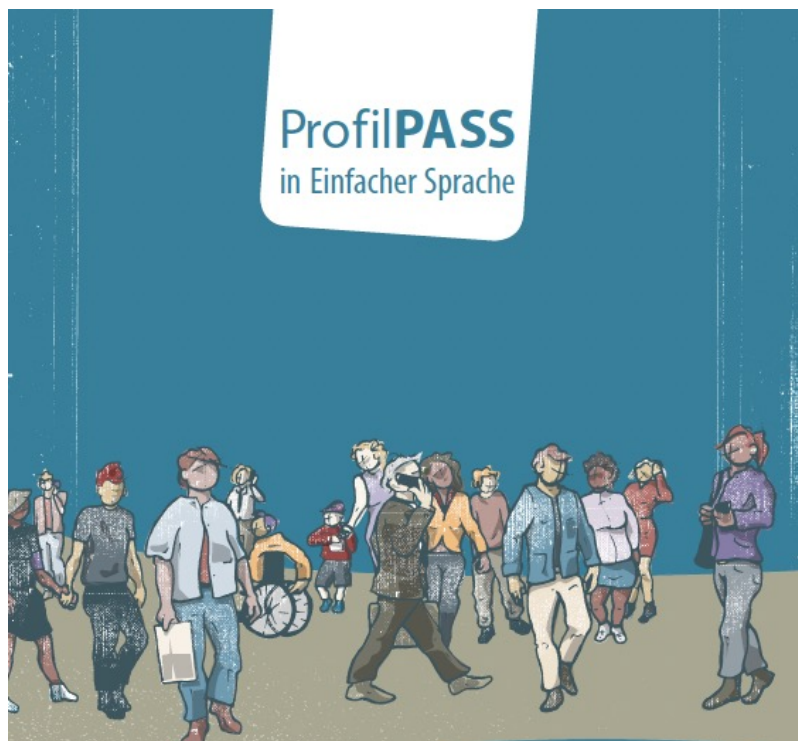


1.2. Die Ressourcenreise

Ausserschulische Erfahrungen in Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kompetenzen verwandeln:
Ziehen Sie eine Karte und überlegen Sie in Kleingruppen, was alles an „Schätzen“ Sie hier erkennen können.



Als ich 10 Jahre alt war, schaute ich in unserer Familie regelmässig zu den Ziegen, ich hütete sie auf der Weide und brachte sie abends zurück. Ich half auch beim Melken.



Meine Entdeckungsreise zu mir selbst

Stärken erkennen · Stärken nutzen

Meine Erfahrungsstationen	19
Interessen, Freude und Freizeit	20
Haushalt, Nachbarn und Familie	23
Schule, Ausbildung und Studium	27
Arbeit, Beruf und Weiterbildung	31
Mein Leben in einem neuen Land	37
Gute Zeiten, schwierige Zeiten	43

Schritt 1.



Benennen: Nennen Sie die Erfahrung, die Aufgabe oder Arbeit, die Sie untersuchen wollen.

Schritt 2.



Beschreiben: Schreiben Sie auf: Was machen Sie oder haben Sie gemacht? Beschreiben Sie auch: Wie sind Sie vorgegangen? Nennen Sie dafür Beispiele.

Schritt 3.



Auf den Punkt bringen: Was haben Sie dabei gelernt? Was können Sie, weil Sie diese Erfahrungen haben? Welche **Kompetenzen** haben Sie dadurch erworben? Nutzen Sie diese Formulierungen: „Ich kann...“, „Ich weiß...“, „Ich habe gelernt...“.

Schritt 4.



Bewerten: Sehen Sie sich die Kompetenzen an, die Sie in Schritt 3 aufgeschrieben haben. Bewerten Sie Ihre Kompetenzen. Wie gut können Sie das?

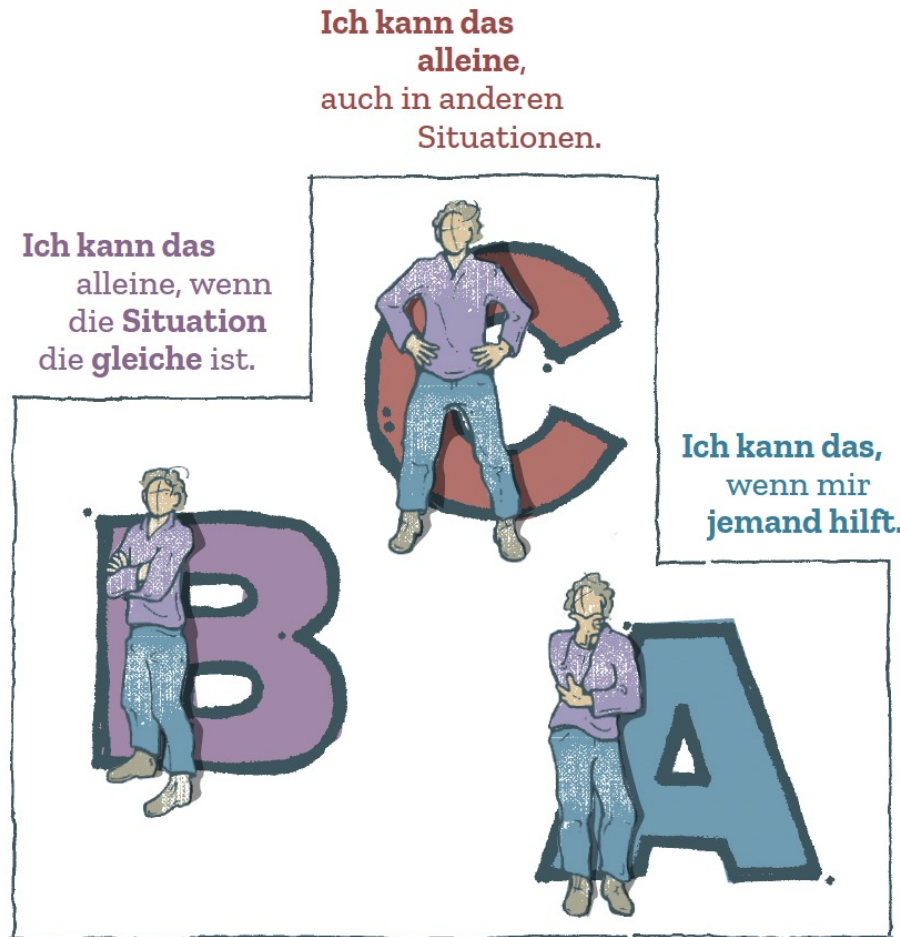
Meine
Entdeckungsreise
zu mir selbst

Stärken erkennen · Stärken nutzen

Meine Entdeckungsreise zu mir selbst

Stärken erkennen · Stärken nutzen

Zum Mitnehmen...



Bewerten

1.9. Fähigkeiten aufspüren

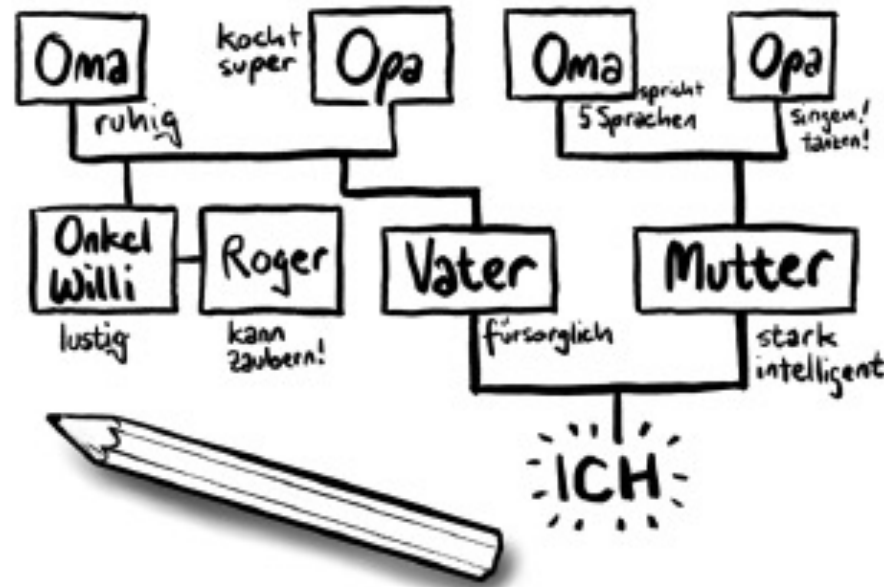
Auseinandersetzung mit Stärken in der Familie
Selbstbewusstsein und Orientierung

Genogramm mit
Klebezettel

Blick auf Besonderes
stärkt auch Beziehungen

Nicht Fokus auf Beruf!

45 Minuten



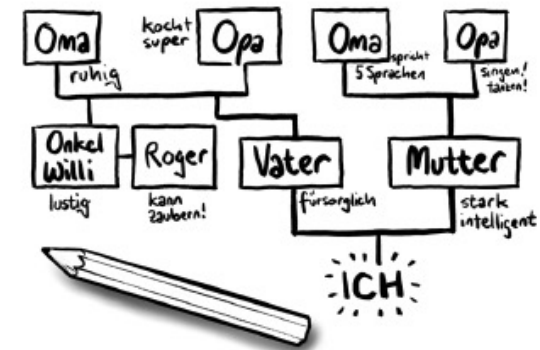
1.9. Fähigkeiten aufspüren

Wählen Sie jetzt 3-4 Personen aus Ihrer Herkunftsfamilie und notieren Sie jeweils mindestens eine besondere Fähigkeit / Fertigkeit, die Ihnen Eindruck macht (bzw. als Jugendliche/r gemacht hat).

Mögliche Leitfragen:

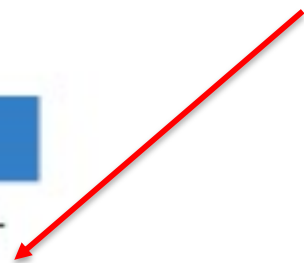
- Was kann diese Person besonders gut?
- Was habe ich von ihr gelernt?
- Welche Fähigkeiten hätte ich auch gerne?
- Wie hat die Person Krisen bewältigt?

Tauschen Sie sich anschliessend mit 1-2 Personen aus: a) Inhaltlich / b) zur Methode: Wie hilfreich ist sie für Ihre Zielgruppe?



5. Emotionen einbeziehen

Impulse in diesem Kapitel		Fokus
5.1	Notfallkoffer packen	Strategien im Umgang mit schwierigen Situationen erweitern
5.2	Stress, lass nach!	Strategien im Umgang mit Emotionen und Stress erweitern
5.3	Let's talk about feelings	Selbstwahrnehmung unterstützen
5.4	Selbstbewusste Posen ausprobieren	Selbstwahrnehmung unterstützen
5.5	Was du nicht sagst!	Sich für Anliegen einsetzen
5.6	Jugendliche sind ...	Benachteiligung thematisieren
5.7	Hey, lass das!	Umgang mit Benachteiligung
5.8	Unterwegs mit Gegenwind	Vorbereitung auf Absagen
5.9	Lösungen auf Lager	Vorbereitung auf Schwierigkeiten



5.1. Notfallkoffer packen

Reflexion: Was hilft mir, wenn ich gestresst, traurig oder mutlos bin?

Haltung: Krisen gehören zum Leben, wir lernen voneinander, was hilft: Stärkung der Resilienz

Aktiv handelnd: Fotos von Aktivitäten, Bilder suchen, Krafttiere, Figuren, Symbole, Steine...
Telefonnummern und, und, und?



Idee: Doris Bachmann

30-120 Minuten

Biografische Erfahrungen als Schatzkiste

Wo sehen Sie Chancen und Stolpersteine
beim Einsatz der vorgestellten Methoden
für Ihre Zielgruppe?

Diskussion in Kleingruppen –
Erkenntnisse / Fragen im Plenum

Was ist ihre wichtigste Erkenntnis aus dem Workshop?

Entscheiden Sie sich!



Vielen Dank fürs Mitdenken und Mitdiskutieren!

Literatur und Links

- ProfilPass in Einfacher Sprache. Meine Entdeckungsreise zu mir selbst. Stärken erkennen – Stärken nutzen. Download in verschiedenen Sprachen unter:
<https://www.profilpass.de/profilpass-methoden/profilpass-in-einfacher-sprache/> (30.10.2023).
- Joho, C. / Schaffner, D. & Ryter, A.(2022). Wo Jugendliche sind, sind Wege. Impulse für eine motivierende Berufsorientierung. Bern: hep.