

10. Lifeline der Lernerfahrungen – Schätze heben

Ziele

- Fülle an eigenen Lernerfahrungen verdeutlichen
- besondere Lernerfahrungen herausheben
- Einstieg in die Auseinandersetzung mit der eigenen Lerngeschichte
- Motivation von Klient_innen, die sich und ihre Kompetenzen klein machen und den Zugang zu Ihren Ressourcen verloren haben

Ablauf

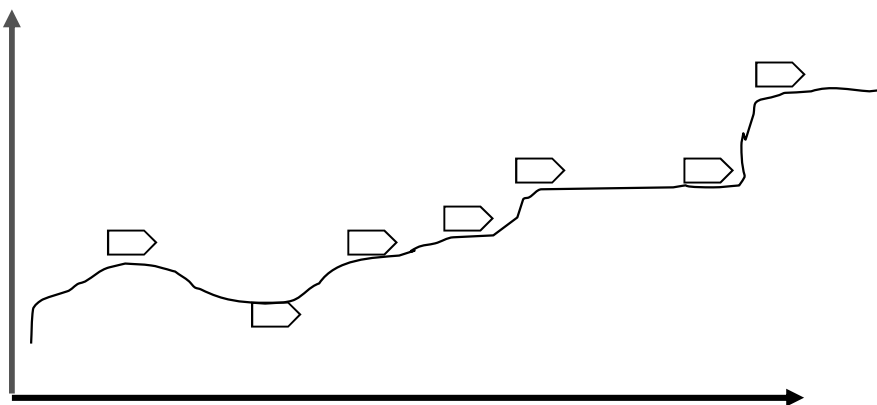
1. Erstellen Sie eine Life-Line, mit allen Höhen und Tiefen der Lernerfahrungen des Klient_in

- Bestimmen Sie den persönlichen Startpunkt der Reflexion
- Nutzen Sie nur max. 1/3 des Blattes für schulische Lernerfahrungen und 2/3 für Ausbildungs- und Berufszeiten
- Bitten Sie Ihren Klienten, eine Linie zu zeichnen, die den Lernerfahrungen bis zum heutigen Tag entspricht

2. Kennzeichnen Sie die Höhen und Tiefen auf der Life-Line

- Was war das für ein Ereignis?
- Was war da wichtig für Sie?

Beispiel:



3. Schätze heben – Wo gab es Veränderungspunkte?

Gehen Sie in einem dritten Schritt mit Ihrem Klient_in jeden einzelnen Übergang seiner Biographie noch einmal durch. Sammeln Sie Fähigkeiten, Eigenschaften oder Einstellungen, die ihm geholfen haben, gut durch das Leben zu gehen.

- Welche Ihrer Fähigkeiten, Eigenschaften und Einstellungen haben Ihnen geholfen die Veränderungssituationen zu bewältigen?
- Was davon können Sie auch heute nutzen, um den Veränderungsprozess für Ihre weitere berufliche Entwicklung zu unterstützen?

Machen Sie Notizen auf Moderationskarten über die Erfolgsgeschichten oder sammeln Sie sie auf einem zweiten Flipchartblatt.

Schätze heben – Reiseproviant für die berufliche Entwicklung

Welche Stärken zeigen sich? (Talente, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kompetenzen)

Was sagt das über seine/ihre Interessen und Neigungen?

Welche Erkenntnisperlen gibt es?

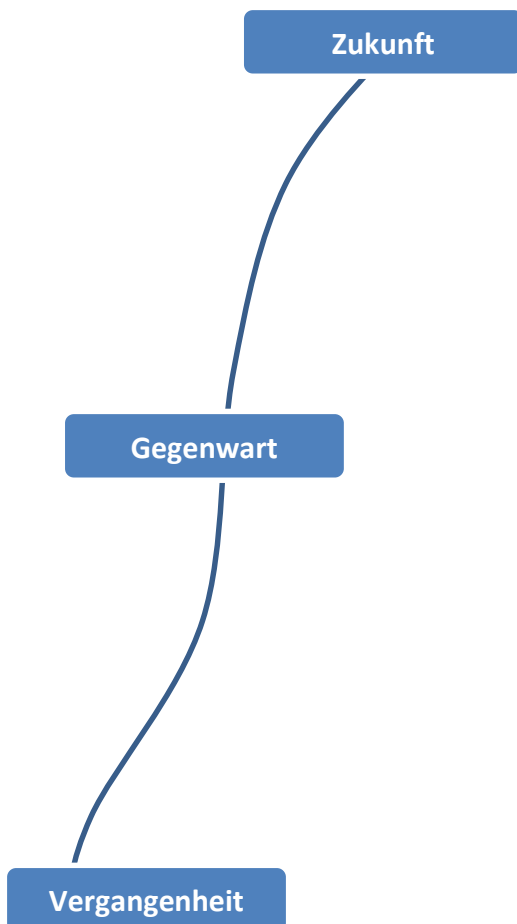
Sie können die so entstandenen **Schätze auch nutzen**, um die Methode „Zeit abschreiten“ zu nutzen. (siehe nächste Seite).

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

11. Zeit abschreiten

Ziele:

- Klient_innen in Bewegung bringen, um erstarrte innere Prozesse und ewig gleiche Wiederholungsmuster aufzubrechen und zum Fließen zu bringen.



Ablauf

- Legen Sie ein Seil (2,5 – 4 m) am Beratungsort aus. Sie können auch verschiedene Seiten anbieten: „Welches ist Ihres?“
- Sie definieren, wo die drei Stationen liegen. Wählen Sie die Zukunft am besten hin zum Fenster.
- Lassen Sie den Menschen sich hinstellen: Wo befinde ich mich heute?
- Nun definieren Sie mit Karten wichtige Meilensteine, die schon gegangen wurden. Z.B. Wo habe ich viel gelernt? Wie geht es mir mit dem bereits zurück gelegten Weg?
- Verstärken Sie die Würdigung des schon erreichten und mit der Wertschätzung der Leistungen.
- Im nächsten Schritt: Welche Fragen haben Sie nach all dem Erreichten für die nächsten Schritte in Ihrem Vermittlungsprozess? Schreiben Sie die Fragen auf Karten mit, um später noch einmal darauf eingehen zu können.

Bieten Sie dem Klienten an, sich auf dem Zeitstrahl zu bewegen, um Fragen auszuloten und zu spüren, was im Weitergehen an Lösungsimpulsen kommt.

Geschieht wenig, dann bitten Sie ihn, die Situation vom Ende zu betrachten. Wo auf dem Zeitstrahl wäre Ihre Frage gelöst? Ggf. wählen Sie dazu eine Bildkarte aus dem ZRM oder den Karten der Bertelsmannstiftung, die die Position kennzeichnet. „Was ist jetzt anders? Wie sind Sie dahin gekommen?“

Schreiben Sie Ideen und Schritte auf Karten mit und lassen Sie diese in der Nähe des Zeitstrahls positionieren.

Laden Sie dazu ein, dass der Klient sich frei auf der Timeline bewegt.

Aus dem Spiel gehen: Bitten Sie den Klienten zu Ihnen neben den Zeitstrahl zu kommen und einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Der Klient schaut auf sich aus der Metaebene, als wäre er nicht Beteiligter: „Beschreiben Sie, wie es der Person geht, in der Ausgangssituation, in der Bewegung in der Vergangenheit in der Zukunft.“ „Was oder wer würde einem Menschen an diesem Punkt helfen?“

Abschluss: „Wenn Sie auf Ihre Erfahrungen in dieser Übung blicken, was ist Ihnen klar geworden?“ „Was beschäftigt Sie noch?“

Hinweis: Betreten Sie niemals selbst den Zeitstrahl. Sie könne aber gerne unterstützend neben der Timeline laufen.

Quelle: Nohl, M; Egger, A. (2017): Micro-Inputs Veränderungscoaching. S. 164 ff

Hier ist Platz für Ihre Notizen: