

Kontakt: Justine Patrzek E-Mail: justine.patrzek@uni- bielefeld.de Tel.: 0521/106-4286	Fach/Fachgebiet: Psychologie	Art der Lehrveranstaltung: Workshop
---	---------------------------------	--

Exploration und Strukturierung von Wünschen und Zielen bzgl. der eigenen Berufsvorstellungen

Ziel

Ziel dieser Schreibübung ist es, die Wünsche und Ziele bzgl. der eigenen Berufswahl zu explorieren und sowie diese Ideen zu strukturieren und spezifizieren. Zuletzt wird durch diese Übung eine Grundlage für Diskussionen unter den Workshopteilnehmern geschaffen.

Der Ausgangspunkt dieser Sequenz sind die oft sehr diffusen Vorstellungen davon, welche Wünsche mit dem Berufseinstieg und mit dem Berufsweg verbunden sind. Bei der Übung stehen diese Fragen im Vordergrund: Was ist mir wichtig? Was ist anderen – mir nahen – Personen wichtig? Diese Übung ist insbesondere zu Beginn von Workshops zur Berufswegorientierung geeignet. Sie stellt einen kreativen und unvoreingenommenen Einstieg in das Thema her. Weiterhin ist es ein Zugang, der häufig überrascht und somit potentiell auch „verborgene“ Ziele hervorbringt.

Es ist durchaus möglich, diese Übung auch auf andere Kontexte anzuwenden. Ich selbst habe sie auch in einem Workshop zum Ziel- und Zeitmanagement angewandt.

Schreibaufgaben und Vorgehen

Die Übung besteht aus einer Reihe von free-writing Aufgaben, die die Workshopteilnehmer in Eigenarbeit nacheinander abarbeiten.

Die Teilnehmer werden zunächst auf die Übung eingestimmt, indem sie gebeten werden, sich auf ein kleines Gedankenexperiment einzulassen. Sie werden gebeten, ihre Schreibutensilien zur Hand zu nehmen und sich während der Aufgabe nicht mit den anderen Workshopteilnehmern auszutauschen.

Die folgenden Instruktionen werden auf separaten Power Point Folien dargestellt:

Folie 1:

Im Folgenden soll es nun um Ihre Vorstellung von Ihrer beruflichen und privaten Zukunft gehen.

Bitte nehmen Sie sich Zeit und Muße, die Aufgabe zu bearbeiten.

Bitte versetzen Sie sich in Folgende Situation...

Folie 2:

... Ihr Studienabschluss ist bereits 10 Jahre her. Sie sind auf einer Feier Ihres Arbeitgebers, auf der unter anderem Ihre Arbeit gewürdigt werden soll. Später gehen Sie mit Ihrem Partner und Ihrer Familie essen. Danach überreden Sie Ihre engsten Freunde noch einen draufzumachen.

Folie 3:

Ihr Vorgesetzter und Ihre Kollegen halten auf der Feier eine Rede auf Sie. Was würden Sie sich wünschen, dass über Sie gesagt würde?

Bitte nehmen Sie sich 5-7 Minuten Zeit, um eine kurze Rede von Ihrem Vorgesetzten und Ihren Kollegen zu verfassen.

Folie 4:

Bei einem gemeinsamen Essen nach der Feier hält Ihre Familie eine Rede auf Sie. Was würden Sie sich wünschen, dass über Sie gesagt würde?

Bitte nehmen Sie sich 5-7 Minuten Zeit, um eine kurze Rede von Ihren Eltern/Verwandten zu verfassen.

Folie 5:

Auf der Party sprechen Ihre Freunde über Sie. Was würden Sie sich wünschen, dass über Sie gesagt würde?

Bitte nehmen Sie sich 5-7 Minuten Zeit, um eine kurze Rede von Ihren Freunden zu verfassen.

Nach dieser free-writing Aufgabe werden die Workshopteilnehmer angehalten die Texte, die sie produziert haben, danach zu durchforsten, welche Wünsche und Ziele sich bezüglich ihrer Berufswegorientierung ableiten lassen. Dazu wird den Teilnehmern die untenstehende Folie gezeigt und es wird das Arbeitsblatt „Säulen“ ausgeteilt. Diese Wünsche und Ziele können sie in die Säulen auf dem Arbeitsblatt eintragen. Die Säulen dienen als Diskussionsgrundlage für nachfolgende Übungen.

Folie 6:

Welche Wünsche bzgl. Ihrer Zukunft lassen sich aus den Reden, die auf Sie gehalten wurden, ableiten?

Übertragen Sie die Wünsche in die Säulen:

Wie verhalten sich die einzelnen Säulen zueinander?

Ist für Sie etwas Überraschendes herausgekommen? bzw. „Passt das so für Sie?“

Fassen Sie Ihre Wünsche für sich zusammen.

Was ist zu beachten?

Wichtig ist es, die Workshopteilnehmer im Vorfeld darauf aufmerksam zu machen, dass sie den Mut haben sollen, alles aufzuschreiben, was ihnen auffällt. Es kann hilfreich sein, zu betonen, dass die Reden nicht vorgelesen werden müssen sondern privat bleiben.

Zuletzt kann es wichtig sein, die Workshopteilnehmer dazu zu ermutigen, die Ziele und Wünsche, die sie generiert haben, durchaus „ernst“ zu nehmen und Berufsvorstellungen

darauf zu überprüfen, ob sie mit den Zielen vereinbar sind. So bekommt die Übung für den weiteren Verlauf des Workshops sowie die eigene Berufswegorientierung eine Relevanz.

Erfahrungen

Die Erfahrungen mit der Übung waren bisher durchaus positiv. Zwar waren die Teilnehmer zunächst etwas überrascht über diesen Zugang zur Berufswegorientierung, jedoch konnten sie sich gut darauf einlassen. Ich werde diese Übung auch weiterhin nutzen und sie – wie oben bereits benannt – auch auf andere Kontexte ausweiten.

Berufswegorientierung



