

ZUSATZMATERIAL

| | |
|---|-----------|
| Zusatzmaterial zu Starter 2: Kennenlern-Bingo | 2 |
| Zusatzmaterial zu Starter 5: Fragebogen – Warm-up | 3 |
| Zusatzmaterial zu Starter 10: Auftragschaos | 4 |
| Zusatzmaterial zu Starter 16: Grenzen setzen | 5 |
| Zusatzmaterial zu Explorer 3: Genogramme aufstellen | 6 |
| Zusatzmaterial zu Explorer 13: Meine beruflichen Zugpferde | 9 |
| Zusatzmaterial zu Explorer 18: GROW – wachsen, aber richtig! | 11 |
| Zusatzmaterial zu Explorer 19: Glaubenssätze im Chor | 14 |
| Zusatzmaterial zu Integrator 5: Elfchen | 17 |
| Zusatzmaterial zu Integrator 6: Glück to go | 18 |

Zusatzmaterial zu Starter 2: Kennenlern-Bingo

Stellen Sie den anderen TeilnehmerInnen Fragen und notieren Sie den Namen im passenden Kästchen. Wer als Erstes eine ganze Reihe mit Kästchen ausgefüllt hat, hat gewonnen! Zusatzpunkte gibt es für jede Information, die nicht vorgegeben ist. Im Fall eines Gleichstandes entscheiden diese über den Sieg 😊.

Das Kästchen →

Die Reihe → oder

| | | | | |
|-------------------------------------|--|---|----------------------------|---|
| Mag Fußball | Kann gut kochen | Hat mindestens einen Bruder | Hört gerne Schlagermusik | Wohnt in der Innenstadt |
| Mag Schokolade | War in der Schule in einem Fach sehr gut | Hat Angst vor Spinnen | Schläft gerne lang | Ist NaturliebhaberIn |
| War schon einmal in Paris | Mag die Farbe Blau | Spielt ein Instrument | Kann ein Gedicht auswendig | Tanzt gerne |
| Hat blaue Augen | Isst gerne Fleisch | Hat noch Kontakt zu ehemaligen SchulkollegInnen | Hat mehr als ein Haustier | Liest gerne Liebesromane |
| Kannte noch die eigene Urgroßmutter | Wurde nicht in diesem Land geboren | Ist heute gut aufgelegt | Möchte niemals heiraten | Ist bereit, ein kleines Geheimnis zu verraten |

Zusatzmaterial zu Starter 5: Fragebogen – Warm-up

Ich bin

Ich habe

Ich mag

Ich mag nicht

Meistens

Früher war ich

Ich freue mich

Gestern

Heute

Morgen

Letztes Mal

Jetzt

Zusatzmaterial zu Starter 10: Auftragschaos

Beispiele für Aufgaben im »Auftragschaos«:

| | |
|---|---|
| Halten Sie bitte mindestens 1 Fenster im Raum geöffnet, damit die Frischluftzufuhr gewährleistet ist. | Halten Sie bitte alle Fenster im Raum geschlossen, um Zugluft zu vermeiden. |
| Halten Sie bitte die Eingangstür offen, damit Frischluft zirkulieren kann. | Halten Sie bitte die Eingangstür immer geschlossen, damit es nicht zieht. |
| Stapeln Sie bitte alle Stühle im Gruppenraum und stellen Sie sie an eine Wand. | Bilden Sie bitte mit allen vorhandenen Stühlen einen Kreis in der Mitte des Raums. |
| Sammeln Sie bitte alle herumliegenden Tücher im Raum ein und legen Sie diese in den Korb unter dem Tisch. | Hängen Sie bitte je ein buntes Tuch über alle Stuhllehnen im Raum. |
| Falten Sie bitte alle Tücher, die auf einer Stuhllehne hängen, zwei Mal in der Mitte zusammen und stapeln Sie diese exakt in der Mitte des Tisches. | Verschönern Sie bitte alle Tische, indem Sie jeweils einen Blumentopf genau in die Mitte platzieren. |
| Versuchen Sie bitte, die vorhandenen Seile in Form der Buchstaben des Alphabetes am Boden aufzulegen. | Sammeln Sie bitte alle Seile ein, falten und verknoten Sie diese in der Mitte und legen Sie sie in einer Raumecke ab. |
| Lassen Sie bitte die Fensterjalousien herunter, damit niemand von der tiefstehenden Sonne geblendet wird. | Kurbeln Sie bitte die Fensterjalousien hinauf, damit die warmen Sonnenstrahlen in den Gruppenraum gelangen können. |

Zusatzmaterial zu Starter 16: Grenzen setzen

| | |
|-------------------------|--------------------------------|
| Stopp | Ich kann nicht mehr |
| Ich will nicht mehr | Ich will aufhören!! |
| Langsamer | Pause |
| Lass mich in Ruhe!! | Das macht mir Angst |
| Ich bin wütend | Das verletzt mich |
| Ich fühle mich unsicher | Darüber möchte ich nicht reden |
| Ich brauche Hilfe | Ich fühle mich überfordert |
| Ich brauche ... | Ich will ... |
| Ich darf ... | Mir fehlt ... |

Zusatzmaterial zu Explorer 3: Genogramme aufstellen

Übersicht über die Genogramm-Symbole

 = männliches Familienmitglied

 = Klient

 = Verstorbener (im Alter von Jahren)

 = weibliches Familienmitglied

 = Klientin

 = Verstorbene (im Alter von 72 Jahren)

 = Paar

 = eheliche Verbindung
Heirat getrennt geschieden

 = Kinder in der Reihenfolge ihrer Geburt
1. Sohn 2. Tochter

 Fehlgeburt

 Abtreibung

 Totgeburt

 Halbbruder

 Halbschwester

 Zwillinge

 Zwillinge
(eineiig)

Mögliche Fragen zur Exploration eines Genogramms

Fragen zur Position des oder der KlientIn im System:

- Sie sind Teil dieser Familienkonstellation: Wo stehen Sie in der Geschwisterreihe?
- Zu welchen anderen Subsystemen gehören Sie möglicherweise?
- Gibt es Metasysteme, zu denen Sie und vielleicht auch andere Mitglieder Ihrer Familie gehören (z. B. bestimmte Berufsverbände, Vereine, Kirchen)?

Ressourcenorientierte Fragen:

- Worauf sind Sie stolz in Ihrer Familie?
- Was ist wichtig und wertvoll in Ihrer Familie?
- Was sollte sich nicht verändern, sondern auf jeden Fall beibehalten werden?
- Welche Ressourcen oder Stärken gibt es in Ihrem Familiensystem?

Fokussierte Exploration des Genogramms:

Die folgenden Fragen sind angelehnt an den Fragenkatalog aus Kühling, L. & Richter, K. (2009). Genogramme in der Sozialen Arbeit. In: B. Michel-Schwartze (Hrsg.), *Methodenbuch Soziale Arbeit, Basiswissen für die Praxis* (S.227–258). Wiesbaden: Springer VS

Beziehungsorientierte Fragen:

- Welche Beziehungen bestehen zwischen den Familienmitgliedern Ihrer Herkunftsfamilie?
- Gibt es Beziehungen, die Ihnen Kraft geben und an denen Sie sich orientieren?
- Welche Beziehungen würden Sie gerne verändern?
- Welche Beziehungen möchten Sie aufrechterhalten, welche Beziehungen abbrechen? Von wem in Ihrer Familie möchten Sie sich distanzieren? Wem würden Sie gerne näherkommen?

Herkunftsorientierte Fragen:

- Wer gehört mit wem genetisch zusammen? Wer steht sich emotional nahe?
- In Familiensystemen kommen oft verschiedene Familienkulturen zusammen: Welche Subkulturen lassen sich unterscheiden?
- Welche Unterschiede oder Gemeinsamkeiten nehmen Sie wahr?
- Was könnte für Sie eine Ressource darstellen?

Krankheitsorientierte Fragen:

- Wie wird mit Krankheiten innerhalb der Familie umgegangen?
- Gibt es Unterschiede zwischen verschiedenen Erkrankungen?
- Welche Bedeutung hat die Krankheit xy in Ihrer Familie? Für Sie persönlich?
- Welche Erläuterungen zur Krankheit an sich oder zur Krankheitsentstehung sind hilfreich? Welche sind belastend für Sie oder andere Personen aus der Familie?
- Welche Konflikte werden durch die Krankheit eines Familienmitglieds möglicherweise unterdrückt?

Geldorientierte Fragen:

- Ist Geld ein Thema in Ihrer Familie?
- Welche Bedeutung hat Geld/Geldverdienen in Ihrer Familie?
- Auf welche Art wird Geld verdient? Wer bringt viel oder wenig ein?
- Wofür darf man in Ihrer Familie Geld ausgeben? Wofür nicht oder auf keinen Fall? Welche Gründe werden dafür angeführt?
- Wer bestimmt darüber, wofür Geld ausgegeben wird?

Liebesorientierte Fragen:

- Welchen Stellenwert hat die Liebe in Ihrer Familie?
- Wen lieben Sie in Ihrer Familie? Von wem werden Sie geliebt?
- Wenn Sie in einer Liebesbeziehung sind oder waren: Wie ist die Liebe zu Ihnen gekommen?
- Was hat Sie an der geliebten Person damals/heute angezogen?
- Mit welchen Hoffnungen und Wünschen haben Sie die Beziehung begonnen? Was davon ist heute noch da?
- Welche Bedeutung hat diese Beziehung für Ihren eigenen Entwicklungsprozess?

Berufsorientierte Fragen:

- Welche Berufe gibt es in Ihrer Familie besonders häufig?
- Gibt es einen von einem Familienmitglied ausgeübten Beruf, der Sie fasziniert?
- Welchen Beruf aus Ihrem Familiensystem würden Sie gerne einmal ausprobieren? Welchen Einfluss hätte dieser Beruf wohl auf Ihr Leben?
- Für welchen Beruf bringen Sie geeignete Kompetenzen und Erfahrungen mit?
- Welche Berufe lehnen Sie für sich persönlich ab?

Zusatzmaterial zu Explorer 13: Meine beruflichen Zugpferde

Karriere Motivatoren

(in Anlehnung an Rappe-Giesecke, K. [2008] Triadische Karriereberatung, S. 179 –181, EHP: Köln)

Dienst oder Hingabe für eine Idee oder Sache (Service/Dedication to a Cause): Menschen mit diesem Motivator fühlen sich ihren Werten verpflichtet, sie beurteilen alle beruflichen Entscheidungen danach, ob sie der Verwirklichung dieser Werte dienen können oder nicht. Sie möchten etwas tun, das ihnen in einem größeren Kontext sinnvoll erscheint.

General Management (General Managerial Competence): Menschen mit diesem Motivator begeistert das Managen und Führen, sie streben nach einem Aufstieg in der Hierarchie, um möglichst viel gestalten und beeinflussen zu können.

Lebensstilintegration (Lifestyle): Menschen mit diesem Motivator empfinden und praktizieren keine radikale Trennung zwischen Beruflichem und Privatem. Beide Bereiche sollen ein harmonisches Ganzes geben, deshalb darf keiner den anderen dauerhaft dominieren.

Selbständigkeit und Unabhängigkeit (Autonomy/Independence): Menschen mit diesem Motivator brauchen Autonomie, um bei der Arbeit ihren eigenen Regeln, ihren Bewertungsmaßstäben und ihrem Rhythmus folgen zu können. Sie betrachten jede berufliche Entscheidung daraufhin, ob sie ihnen mehr oder weniger Autonomie beschert.

Sicherheit und Beständigkeit (Security/Stability): Menschen mit diesem Motivator schätzen die Vorausehbarkeit von beruflichen Anforderungen und Entwicklungen. Sie entscheiden sich in Karrierefragen eher für Beständigkeit als für ein Risiko.

Technische/Fachliche Kompetenz (Technical/Functional Competence): Menschen mit diesem Motivator legen höchsten Wert darauf, ihre Arbeit fachlich kompetent zu verrichten. Sie entscheiden sich gegen Karriereschritte, die sie von der fachlichen Arbeit fernhalten oder ihre Fachlichkeit nicht fordern würden.

Totale Herausforderung (Pure Challenge): Menschen mit diesem Motivator lieben es, Aufgaben zu bewältigen, die andere für unlösbar halten. Sie entscheiden sich gegen Jobs, die die Umsetzung von einmal gefundenen Lösungen und Routine mit sich bringen würden

Unternehmerische Kreativität (Entrepreneurial Creativity): Menschen mit diesem Motivator wollen und müssen ihre eigene Firma gründen, um neue Produkte oder Dienstleistungen zu schaffen. Die geschäftlichen Erfolge oder Misserfolge sollen sich ganz allein mit ihrem Namen verbinden.

Zusatzmaterial zu Explorer 18: GROW – wachsen, aber richtig!

GROW – Fragestellungen

Nachfolgend eine Auswahl an Fragen, die Whitmore (2017, S.257 ff., Übers. d. Verf.) für die verschiedenen Phasen vorschlägt. Die Sammlung soll als Anregung dienen und stellt keine Checkliste dar. Welche Fragen in welcher Reihenfolge wann gestellt werden, entscheidet die Leitung individuell je nach Situation und Anliegen des oder der Klientin.

Goal Setting – Ziele definieren

Ziel für das Gespräch

- Was ist das Ziel dieses Gesprächs?
- Was möchten Sie in diesem Gespräch erreichen?
- Ich höre mehrere Themen. Auf welches möchten Sie sich zuerst konzentrieren?
- Wie können wir unsere gemeinsame Gesprächszeit am besten für Sie nutzen?
- Was wäre das Hilfreichste, was Sie am Ende des Gesprächs mitnehmen könnten?

Das Ziel für das Thema

- Was wäre für Sie ein inspirierendes Ziel?
- Stellen Sie sich vor, in drei Monaten sind alle Hindernisse beseitigt und Sie haben Ihr Ziel erreicht:
 - Was sehen Sie, was hören und fühlen Sie?
 - Wie schaut es aus?
 - Was sagen die Leute zu Ihnen?
 - Was ist anders?
 - Was werden Sie haben, was Sie jetzt nicht haben?
- Wie würde ein erfolgreiches Ergebnis oder eine erfolgreiche Aufgabenerledigung aussehen?
- Was bringt es Ihnen persönlich?
- Was braucht es, um dieses Ziel zu erreichen?
- Was ist der Zeitrahmen?
- Welche Meilensteine können Sie identifizieren?

- Wie würden Sie dieses Ziel in kleinere Unterziele zerlegen?
- Was würde es für Sie bedeuten, dies zu erreichen?

Reality Check – die Ausgangslage explorieren

- Wie ist die aktuelle Situation?
- Was passiert gerade in Ihrem Leben, bezogen auf das von Ihnen formulierte Ziel?
- Wie wichtig ist Ihnen das?
- Wenn auf einer Skala von 1–10 10 die ideale Situation wäre, welche Zahl beschreibt Ihre aktuelle Situation? Wo möchten Sie gerne sein?
- Welche Auswirkungen hat das auf Sie?
- Wie wirkt sich das auf andere Bereiche Ihres Lebens aus?
- Was tun Sie, was Sie zu Ihrem Ziel führt?
- Was tun Sie, was Ihnen bei Ihrer Zielerreichung im Weg steht?
- Was tun Sie nicht, was aber bei der Zielerreichung helfen würde?
- Wie sehr können Sie persönlich das Ergebnis beeinflussen?
- Welchen inneren Widerstand haben Sie, um Maßnahmen zu ergreifen?
- Welche Ressourcen haben Sie bereits (z. B. Können, Zeit, Motivation, Unterstützung)?
- Welche anderen Ressourcen bräuchten Sie?
- Was ist das eigentliche Problem?
- Was sind die Hauptrisiken?
- Worüber sind Sie am meisten/wenigsten zuversichtlich?

Options – Optionen eruieren

- Was könnten Sie tun?
- Welche Ideen haben Sie?
- Welche Alternativen haben Sie?
- Was hat in der Vergangenheit funktioniert?
- Welche Schritte könnten Sie unternehmen?
- Wer könnte Ihnen dabei helfen?
- Auf welche Weise könnten Sie dieses Thema beginnen?
- Was würden Sie tun, wenn Sie mehr Zeit/Kontrolle/Geld hätten?
- Was würden Sie tun, wenn Sie die Möglichkeit hätten, auf der grünen Wiese neu anzufangen?
- Wen kennen Sie, der gut darin wäre? Was würde diese Person machen?

- Welche Optionen würden die besten Ergebnisse liefern?
- Welche Lösung gefällt Ihnen am besten?
- Was könnten Sie tun, um dieses Risiko zu vermeiden/reduzieren?
- Wie können Sie diese Situation verbessern?
- Was wollen Sie nun konkret machen?
- Würde es Ihnen helfen, wenn ich einen Vorschlag mache?

Will – Aktionen, Zeitrahmen, Leistungsmaßstäbe definieren

- Welche der entwickelten Optionen wählen Sie?
- Was werden Sie konkret bis wann tun?
- Wie werden Sie es machen?
- Mit wem werden Sie darüber sprechen?
- Wie verbindlich werden Sie diese Maßnahme ergreifen?
- Was brauchen Sie, damit Sie sich darauf einlassen können?
- Wie werden Sie den Erfolg messen?
- Was ist der erste Schritt?
- Wann genau werden Sie damit anfangen?
- Was hält Sie davon ab, früher anzufangen?
- Was könnte Sie daran hindern, diese Maßnahme zu ergreifen?
- Wer sonst muss wissen, was Ihre Pläne sind?
- Welche Unterstützung benötigen Sie? Von wem?

Zusatzmaterial zu Explorer 19: Glaubenssätze im Chor

Typische Glaubenssätze zum Ankreuzen

- Ich bin nicht gut genug
- Ich bin nicht liebenswert
- Ich bin zu groß, zu klein, zu dick, zu dünn, zu mager, zu fett, zu schüchtern, zu aggressiv, zu egoistisch, zu dominant, zu sensibel ...
- Ich bin zu viel ... ich weiß nur nicht, zu viel von was
- Ich bin ein schlechter Mensch
- Ich bin selbstsüchtig
- Ich bin irgendwie verkehrt
- Ich bin merkwürdig
- Ich bin anders als andere
- Ich bin dumm, langsam, nicht intelligent
- Ich bin zu intelligent, zu klug, als es gut für mich wäre
- Ich bin nicht kreativ genug
- Ich zähle nicht, auf mich kommt es nicht an, ich bin unwichtig
- Ich bin humorlos
- Ich habe viele Fehler
- Ich stehe im Weg, ich bin eine Last, ich bin eine Plage
- Ich bin hässlich, unscheinbar, unattraktiv
- Ich verdiene nicht genug Geld
- Ich mache viele Fehler
- Ich bin in meinem Beruf nicht gut, nicht gut genug, nicht die/der Beste
- Ich habe körperliche Mängel
- Ich habe Probleme
- Ich bin zu emotional
- Ich habe zu nah am Wasser gebaut

- Ich bin nicht vollkommen
- Ich bin nicht sehr gesprächig
- Ich denke nicht schnell genug
- Ich kann keine Entscheidungen treffen
- Ich bin nicht ernst genug
- Ich bin zu ernst
- Niemand mag mich
- Ich werde es nie zu etwas bringen
- Ich kann mich nicht um mich selbst kümmern
- Ich brauche einen Mann, der sich um mich kümmert
- Ich brauche eine Frau, die sich um mich kümmert
- Ich denke anders als andere
- Ich bin ein Einzelgänger
- Ich kann nicht allein sein
- Ich bin unreif
- Ich bin kein Profi
- Ich habe keine Phantasie
- Ich habe immer Pech
- Ich bin selbstgerecht und arrogant
- Ich bin oberflächlich
- Ich bin ein Langweiler, eine Langweilerin
- Ich habe keine Persönlichkeit
- Ich bin unerotisch
- Ich bin zu erotisch
- Ich bin wie mein Vater, wie meine Mutter
- Du zählst nicht
- Du bist nicht wichtig
- Du bist schlecht. Du solltest dich schämen
- Du bist selbstsüchtig

- Was glaubst du eigentlich, wer du bist?
- Stell dich nicht so dumm an, du bist ein Idiot
- Halt den Mund. Du weißt ja gar nicht, was du sagst
- Was hast du schon zu sagen?
- Es ist alles deine Schuld
- Das kannst du nicht. Dazu bist du gar nicht in der Lage
- Du bist ja verrückt
- Dir fehlt es einfach an dem, worauf es ankommt
- Du wirst nie gut genug sein. Du wirst es nie richtig machen.
- Bleib bloß auf dem Teppich. Mach keine Schwierigkeiten
- Verletze ihn nicht. Das kann er nicht ertragen. Verletze sie nicht.
Damit wird sie nicht fertig.
- Du verdienst es nicht
- Du kannst das, was du willst, sowieso nicht bekommen. Also lass es gut sein
- Gib einfach, das ist einfacher, als zu streiten
- Tu einfach, was von dir erwartet wird
- Entweder du tust, was er oder sie will, oder du kommst in Schwierigkeiten
- Du hast es wieder einmal verbockt
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen
- Dafür bist du zu alt, zu jung, zu unerfahren, zu ...
- Alles hat seinen Preis
- Das steht dir nicht zu
- Hochmut kommt vor dem Fall
- Die Welt ist schlecht

Platz zum Ergänzen weiterer eigener Glaubenssätze

- ...
- ...
- ...
- ...

Zusatzmaterial zu Integrator 5: Elfchen

1. Zeile: _____

(1 Wort, Titel)

2. Zeile: _____

(2 Wörter: Assoziation zur 1. Zeile)

3. Zeile: _____

(3 Wörter: Weitere Details)

4. Zeile: _____

(4 Wörter: Ich-Bezug herstellen)

5. Zeile: _____

(1 Wort: Zusammenfassung, Quintessenz, Pointe)

