

„Jetzt gehe ich los und folge meiner Berufung!“

Im Coaching zur Berufsorientierung entwickeln die Schüler ihre eigene berufliche Mission.

Berufsorientierung steht auf dem Lehrplan der Neuntklässler der Solar Oberschule in Beelitz, in der auch Förderschüler gemeinsam mit lernfortgeschrittenen Schülern in Integrationsklassen lernen. Um den Schülern eine grundlegende Ausrichtung für ihre Berufsorientierung zu geben und gleichzeitig den Klassenverband zu stärken, bietet die Oberschule in Zusammenarbeit mit externen Coaches ein Intensiv-Coaching-Seminar für jeweils drei Klassen der Stufe 9 an. „Initiative Oberschule“ heißt das vom Land Brandenburg, dem Europäischen Sozialfond und der Bundesagentur für Arbeit geförderte Programm, das in ähnlicher Form verlängert und dann auch auf andere Schulformen ausgedehnt werden soll.

Die an Oberschulen vielfach angebotenen Integrationsklassen stellen Lehrer und Schüler vor große Herausforderungen. Die Struktur der Schülerschaft ist sehr heterogen – von Schülern mit Förderbedarf bis hin zu künftigen Abiturienten. Für die Schüler der neunten Klassen, die ohnehin in der Pubertät sehr mit sich beschäftigt sind, stehen große Fragen und Entscheidungen an: Wo bewerbe ich mich mit meinem Zeugnis für ein Betriebspraktikum? Wofür bin ich begabt? Wie kann ich meine Schulnoten verbessern und meinen Mittleren Schulabschluss schaffen? „Auf die Schüler prasselt in dieser Zeit so viel ein. Gleichzeitig ist die Informationsflut größer geworden, was es für sie schwierig macht, sich für den richtigen Beruf zu entscheiden“, sagt Coach Martina Engel-Fürstberger. Oftmals hängt die Berufswahl vom Zufall oder Umständen ab: „Wir lernen vorwiegend am Modell, das heißt wir schauen uns die Berufswahl oft von den Eltern ab oder folgen deren Empfehlungen oder Wünschen. Damit geht man vermeintlich den sicheren Weg und schaut dabei leider zu wenig auf die eigenen Begabungen, Wünsche und Interessen“, sagt Coach Heike Kuhl.

Mit ihrem Coaching-Seminar unterstützen die beiden Coaches die Schüler dabei, ihre Berufung herauszufinden und ihre berufliche Richtung festzulegen. Das zweieinhalbtägige Seminar ist so konzipiert, dass die Schüler ihre Stärken, Interessen und Werte kennenlernen und basierend darauf ihre individuelle Mission, das so genannte „Mission Statement“, entwickeln.

Die begrenzte Haltung überwinden

Ob Jugendliche unabhängig von der Meinung anderer ihren eigenen Weg, ihre eigenen Ziele verfolgen, hängt maßgeblich von ihrer Haltung ab. Gerade bei jungen Menschen aus sozial schwierigen Situationen besteht die Gefahr, dass sie negative Haltungen unbewusst von ihren Eltern oder anderen Jugendlichen übernehmen, oder dass sie eigene Schlussfolgerungen aus erlebten Situationen ziehen. Das Fatale daran: Das Gehirn nutzt einmal angelegte neuronale Verbindungen immer wieder, wie durch die moderne Hirnforschung nachgewiesen wurde. Das heißt: Eine einmal gezogene Konsequenz, ein einmal geübtes Ver-



Berufsorientierung ist eine wichtige Grundlage für das Gefühl von Selbstwirksamkeit

halten oder eine einmal gebildete Meinung werden in der Regel erneut genutzt oder herangezogen. Dadurch wiederum verstärken sich die neuronalen Verbindungen, so dass die Nutzung dieser Verbindung beim nächsten Mal noch näher liegt. Viele dieser so erworbenen Meinungen und Haltungen sind für Jugendliche nicht besonders günstig, sondern stehen ihrer Entwicklung im Weg. Beispiele sind: „Mit Oberschulabschluss hat man keine Chance“, oder „Mehr als Arbeiter traue ich mir nicht zu“. „Diese negative Haltung begrenzt sie, für sich selber beziehungsweise für das, was ihnen wichtig ist, loszugehen“, sagt Martina-Engel Fürstberger.

Genau hier setzt das Coaching-Seminar am ersten Tag an: Unter Anleitung mit vielen praktischen Übungen soll zunächst jeder Jugendliche seine individuellen unbewussten und ungünstigen Meinungen, Überzeugungen und Muster herausfinden. Um die Haltung sichtbar zu machen, die die Schüler über sich, das Leben oder die Berufswahl haben, arbeiten die Coaches mit dem sogenannten Eisberg-Modell. Den Eisberg muss man sich so vorstellen, dass die Spitze das Bewusste ist, was man sehen kann. Der deutlich größere Teil, nämlich das, was darunter liegt, ist unbewusst und beinhaltet die jeweiligen Glaubenssätze. In einer ersten Übung bekamen die Schüler die Aufgabe, ihre Überzeugungen in den unteren Teil des Eisberges hineinzuschreiben.

„Wenn die Jugendlichen ihre vielfach negativen Glaubenssätze schwarz auf weiß vor sich sehen, wird ihnen die eigene Begrenzung und dessen Auswirkung bewusst“, sagt Coach Heike Kuhl. Den Einzelnen mit einem förderlichen Satz in Kontakt zu bringen, war der nächste Schritt: „Welche Haltung würde Dich unterstützen, einen guten Abschluss zu machen?“, war zum Beispiel eine Frage der Coaches. Daraufhin erarbeiteten die Schüler neue positive Haltungen. Diese könnten zum Beispiel lauten: „Ich glaube an meine Stärken und möchte diese in meinem künftigen Beruf einbringen.“ Im dritten Schritt ging es schließlich um die Verinnerlichung der neuen Glaubenssätze, damit auch diese neuen neuronalen Verbindungen eingeübt werden und langfristig als förderliche „Gewohnheit“ zur Verfügung stehen. Zur Integration der neuen Haltung wurden während der drei Tage mehrfach Vertrauensübungen im Team gemacht, damit diese auch körperlich erfahrbar wird.

Feedback stärkt Selbstvertrauen

Die Erweiterung der sozialen Kompetenz durch gegenseitiges Unterstützen der Schüler, und die Stärkung des Klassenverbandes waren wesentliche Ziele des zweiten Seminartages. Die Schüler lernten, sich gegenseitig Feedback zu geben. Auch hier wurde mit visuellen Elementen gearbeitet: Jeder Schüler notierte zunächst seine eigenen Talente, die von den Mitschülern jeweils ergänzt und auf seinen Rücken geklebt wurden. Im nächsten Schritt ging es darum, die jeweiligen individuellen Talente zu gewichten beziehungsweise zu reflektieren, welche für den Einzelnen am wertvollsten sind. In der Auswertungsrunde zeigte sich, dass das Selbstvertrauen der Schüler durch das positive Feedback gestärkt wurde. Auch verstanden sie ihre Stärken, Wünsche und Neigungen besser und nahmen ihre Rolle in der Gruppe wahr. Die erfahrene Wertschätzung durch andere und das gewonnene Selbstvertrauen sind eine wichtige Voraussetzung dafür, seine eigene Mission zu entwickeln.

Ein weiteres Puzzlestück für die Entwicklung dieses „Mission Statements“ sind die eigenen Werte, die handlungsleitend auch für die Berufswahl sein können. In Kleingruppenarbeit sammelten die Schüler die Werte, die ihnen am wichtigsten sind. War für den einen der Wert „Gemeinschaft“ wichtig, stand für den anderen der Wert „Freiheit“ im Vordergrund. Daraus lassen sich Berufsziele wie „Verkäufer in einem Team“ oder „selbstständiger Maler“ ableiten. Daraufhin legten die Schüler Kriterien dafür fest, wann ihre Werte jeweils erfüllt sind. Anhand solcher Kriterien werden die Schüler befähigt, ihr Leben und ihre berufliche Zukunft nach ihren Werten zu gestalten und Entscheidungen zu treffen, die unabhängig vom Gruppendruck, sozialen Umfeld und Elternhaus sind. Oder auch davon, was gerade angesagt ist. Sind die Werte erfüllt, hechelt man nicht den Erwartungen anderer hinterher, sondern gibt seinem Leben eine Richtung.“

Berufung finden mit der eigenen Mission

Was ist meine Berufung und welcher Weg führt dorthin? Diese Frage stand am dritten Seminartag im Vordergrund. Mit einer spielerischen Übung forderten die Coaches die Jugendlichen auf, ihre persönliche Mission in einem Satz zu formulieren. In diesem Satz sollten ein für sie relevanter Wert, ein Tätigkeitsbereich und drei Verben enthalten

sein. Die Verben, die sie intuitiv ansprachen, wählten sie aus einer Liste aus. So entstand eine formulierte Mission, und diese ist die Essenz für das, was jedem Einzelnen wichtig ist. Diese Mission ist wie eine Art Fixstern, nach dem sich die Jugendlichen immer wieder ausrichten können und die sie leitet, auf dem Weg zu ihrer Berufung.

Im nächsten Schritt ging es darum, sich ein so genanntes Handwerkszeug für die Gegenwart zu erarbeiten. Im Einzelcoaching fragten die Coaches: „Wer könnte Dich unterstützen, ein Praktikum in dem gewünschten Tätigkeitsbereich zu finden?“ Oder: „In welchem Fach musst Du dich verbessern, um einen Platz für Deinen Wunsch-Ausbildungsberuf zu ergattern?“ Die Coaches unterstützten dabei, kleine Handlungsschritte festzulegen. Martina Engel-Fürstberger: „Wichtig ist, dass sich die Jugendlichen erfüllbare Ziele setzen, und dass sie ihrem Gespür für ihre Begabungen und Berufswünsche auch unabhängig von eventuellen schwierigen Umständen vertrauen. Gelingt ihnen das, können sie ihre gesetzten Ziele auch erreichen.“

Im Kletterpark hatten die Schüler die Gelegenheit, ihre neu erarbeiteten Haltungen und Ziele körperlich zu spüren und nachhaltig abzuspeichern. Außerdem machten sie die Erfahrung, dass jeder Einzelne bestimmte Stärken hat, die für das Team genutzt werden können. In Kleingruppen à vier bis fünf Schülern durchliefen sie gemeinsam einen Parcours: „Es war eine tolle Erfahrung, als mir mein Kumpel Mut gemacht hat, über eine freie Stelle zu springen“, sagt ein Schüler. Die körperliche Erfahrung, etwas gemeinsam zu schaffen, nahmen die Schüler mit zurück in den Klassenraum. Hier wurden sie aufgefordert, vor der Klasse zu sagen, wen sie wie unterstützen wollen. „Ich bin bereit, Dir bei Mathe zu helfen“, sagt der Eine. „Ich werde Dich ermuntern, Dich öfters zu melden“, sagt der Nächste. Es entstand eine echte Verbindlichkeit und Verbindung unter den Schülern. Für ihre Reise in die Zukunft haben die Schüler eine neue Haltung und neues Handwerkszeug im Gepäck. Jetzt können sie losgehen und ihrer Berufung folgen.

Autorinnen: **Heike Kuhl, Martina Engel-Fürstberger** • Foto: **Fotolia**

Wissenswertes zum Coaching-Seminar

Zu unserem Konzept und unseren Leistungen zählen:

- Die professionelle Durchführung des Coaching-Seminars an Berliner Schulen mit vier professionellen Coaches für einen Klassenverband.
- Die komplette Organisation, also Buchungen, Material und Versorgung.
- Zur Seminar-Methodik: Neben der Arbeit mit der gesamten Klasse stehen Kleingruppenarbeit und Einzelcoachings im Vordergrund. Das Seminar ist angereichert mit vielen jugendgerechten Spielen und Übungen. Höhepunkt ist der Besuch eines Kletterparks in Berlin.
- Die Durchführung eines Reflektionstages mit weiteren Einzelgesprächen, zirka zwei bis drei Monate nach dem zweieinhalbtägigen Coaching-Seminar an der jeweiligen Schule

Martina Engel-Fürstberger,

zertifizierter Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kontakt: Next Step, 0151-24158559, HYPERLINK "<mailto:info@coaching-next-step.de>"info@coaching-next-step.de,

HYPERLINK "<http://www.coaching-next-step.de/>"www.coaching-next-step.de

Heike Kuhl,

Coach und Systemische Familien-Sozialtherapeutin

Kontakt: Coaching Laden, 0151-280 55 301, HYPERLINK "<mailto:info@salutogenese-coaching.com>"[info@coaching-laden.de](mailto:info@salutogenese-coaching.com),

www.coaching-laden.de