

Rat geben - Rat nehmen

Beraten, Qualifizieren, Netzwerken

Eine Toolbox für Deinen Praxisalltag

31. Dezember 2023

Modul Empowerment

Was heißt es Empowerment-Arbeit zu leisten?

Im Programm „Rat geben – Ja zur Ausbildung!“ haben alle beteiligten Organisationen das Ziel, Barrieren beim Übergang von der Schule in die Berufsausbildung abzubauen. Ein großer Teil dieser Aufgabe besteht in der Empowermentarbeit. Damit geht die Frage einher: Wie können Bezugspersonen junge Menschen mit Migrationsgeschichte beim Übergang Schule-Beruf empowermentorientiert unterstützen? Dabei geht es in der Beratungsarbeit mit Bezugspersonen darum, die Selbstbestimmung im Leben der jungen Menschen mit Migrationsgeschichte zu erhöhen und sie zu befähigen, ihre Interessen eigenständig zu erkennen und zu vertreten. Um diesen Prozess zu unterstützen, haben wir ein Instrument zur Selbstreflexion entwickelt.

Was ist die Methode „Mein Weg in den Beruf – meine Stärken aus der Vergangenheit“?

Die Selbstreflexion gehört zu einer der Herangehensweisen, den Weg zum Empowerment für sich zu finden. „Mein Weg zum Beruf – meine Stärken aus der Vergangenheit“ ist eine solche Übung. Sie besteht darin, sich selbst Schlüsselmomente aus dem eigenen Bildungsweg in Erinnerung zu bringen. Dabei werden Erfahrungen und Gefühle aus der Überwindung von Herausforderungen und Momente hervorgerufen, in denen sich die Person stark gefühlt hat. Die Übung soll Dir helfen, Deine Erfahrungen und damit verbundene Erfolge zu würdigen und die eigenen Stärken zu erkennen, die Deinen beruflichen Lebensweg geprägt haben.

How to: „Mein Weg in den Beruf – meine Stärken aus der Vergangenheit“⁴

- **Modus:** Einzelarbeit
- **Zeit:** 30 Minuten
- **Thema:** Persönlicher Weg zum Beruf, Bezugspersonen
- **Materialien:** DIN A4 Papier, Stift

Suche Dir einen ruhigen Ort für die Übung aus, atme tief durch und bereite Dich auf eine Reise zurück in die Vergangenheit vor, und zwar zu Deinem Weg in den Beruf. Nimm Dir 20 Minuten Zeit, um die Übung in einer Selbstreflexion durchzuführen.

Stell Dir vor, Du sitzt in diesem Auto auf dem Foto, hinter Dir ist Dein Weg in den Beruf, mit all den schönen Momenten, den Herausforderungen und den Erkenntnissen, die Du unterwegs gesammelt hast.

4. Die Methode wurde von dem therapeutischen Ansatz „Timeline“ inspiriert und in der Arbeit von BQN – Zentrum für Diversitätskompetenz immer wieder auf das Neue entdeckt. Eine weitere Variation dieser Methode ist in der [Publikation](#) „Methodenset: Diskriminierungskritische Berufsorientierung und -beratung“ zu finden.

Figur 4. Ein Beispiel für die Illustration, die die Übung begleitet.

Quelle: www.pexels.com, photo credits: Kaique Rocha



Was steht hinter dem Auto? Vielleicht eine Kurve, die besonders entscheidend für Deinen Berufsweg war? Ein schöner Baum, der Dich zwar abgelenkt, aber inspiriert hat, weiterzufahren? Ein dunkler Wald, in dem die Sonne doch irgendwann zu sehen war? Gibt es Situationen, die Du mit dieser Visualisierung verbindest? Ereignisse, die Du mit viel Mut und Kraft gemeistert hast? Denk daran und suche Dir eine solche Situation aus der Vergangenheit aus, in der Du Dich stark gefühlt hast und stolz auf Dich warst, dass Du weitergemacht hast, obwohl es schwer war.



Ein wichtiger Hinweis für die Durchführung der Übung ist es, jede Frage einzeln und in der vorgegebenen Reihenfolge zu lesen und direkt zu beantworten, ohne die darauffolgenden Fragen gelesen zu haben. Auf diese Weise konzentrierst Du Dich auf die einzelnen Fragen und lässt Dich bei Deiner Antwort nicht von Gedanken über den Zweck der Übung beeinflussen.

Visualisiere diesen Moment und beantworte die folgenden Fragen.

Wie hast Du Dich in dieser Situation gefühlt?

Was hat Dir dabei geholfen, diese Situation zu meistern?

Welche Fähigkeiten hast Du angewendet, um die Herausforderungen zu überwinden?

Gibt es gegenwärtige Situationen, in denen Du Dich ähnlich fühlst?

Wie kannst Du diese Stärken in Deinem gegenwärtigen beruflichen Kontext und konkret in der Beratung einsetzen?



Du kannst diese Übung in der Beratungsarbeit mit den Bezugspersonen anwenden und sie anleiten, die Reflexion über ihren eigenen Weg in den Beruf zu machen und dabei ihre Stärken wiederzuentdecken. Das kann sich in einigen Beratungsfällen als sehr sinnvoll erweisen. Zum Beispiel gibt es Bezugspersonen (u.a. einige Eltern), die über keinen konventionellen Bildungsabschluss verfügen und sich nicht in der Lage fühlen, ihre Kinder beim Thema Übergang Schule-Beruf zu unterstützen. Gleichzeitig verfügen sie über zahlreiche Fähigkeiten und Kenntnisse, die sie dahin gebracht haben, wo sie jetzt im Leben stehen. Du kannst diese Menschen unterstützen, ihre Stärken zu sehen und diese zu teilen, sodass sie junge Menschen mit Migrationsgeschichte selbstbewusster begleiten und bestärken können.

(Reflexions-)Fragen

Nach dieser ersten Reflexion möchten wir Dich in die nächste Phase dieser Übung begleiten. Es folgen einige Fragen, die Dir dabei helfen sollen, Dir erste Gedanken dazu zu machen, wie die Erkenntnisse aus der Übung auf Deine Arbeit als Berater*in übertragen werden können:

Wie war die Übung für Dich? Was hat Dir dabei geholfen, eine konkrete Situation zu finden und zu benennen?

Welche Auswirkung auf die Gegenwart haben die Erfahrungen, die Du bei Deinem Übergang Schule-Beruf erlebt hast?

Was nimmst Du für Deine Beratungsarbeit mit den Bezugspersonen mit?

Gibt es gegenwärtige Situationen, in denen Du Dich ähnlich fühlst?

Was bedeutet es Bezugspersonen zu stärken und sie für ihre Rolle zu sensibilisieren?

Wie geht es weiter...

Wie Du bereits weißt, hängen die Methoden aus dieser Toolbox nicht direkt zusammen, d.h. sie können für sich allein verwendet werden. Dennoch ist die Methode „Mein Weg in den Beruf – meine Stärken aus der Vergangenheit“ gut mit den vier A's kombinierbar. Nachdem Du die vier A's verwendet hast, kann die Selbstreflexionen hilfreich dabei sein, die Bezugsperson in eine Selbstreflexion bzw. Aktivierung ihrer eigenen Ressourcen zu begleiten, sodass sie darin bestärkt wird, die eigenen Stärken und ggf. Erfahrungen in die Bezugsarbeit einzubringen.

Literaturhinweise

BQN – Zentrum für Diversitätskompetenz (2023). Diskriminierungskritische Berufsorientierung und -beratung. Ein Methodenset. Erreichbar unter: https://www.bqn-berlin.de/site/assets/files/1460/berlin_braucht_dich_methodenset_diskriminierungskritische_berufsorientierung_und_-beratung.pdf. Zugriff am 29.11.2023.

Timeline-Arbeit (2021). Erreichbar unter: <https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/timeline-arbeit/>. Zugriff am 29.11.2023.