

# **Methode für die Berufsberatung**

## **Schätze aus deiner Vergangenheit**

**Diese Methode ist im Rahmen der „Berlin braucht dich!“  
Netzwerktreffen „Diskriminierungskritische Schule und  
Übergänge. Lernen – Gestalten – Verantworten: Modellhaft im  
Sozialraum“ entstanden und wurde beim 3. LAB am 14.02.2023  
eingesetzt.**

**Sie kann in der Berufsberatung genutzt werden. Im folgenden  
beschreiben wir, wie du sie für deine Arbeit nutzen kannst.**

# Schätze aus Deiner Vergangenheit



20 - 45 Minuten



1 Berater\*in  
1 Ratsuchende\*r/  
Schüler\*in



Band/Seil,  
Moderationskarten,  
großes Blatt, Stifte



Raum, in dem  
Bewegungsfreiheit  
möglich ist

---

## Ziele der Methode

Diese Kompetenzen werden mit Schüler\*innen trainiert:

- Kennen, Benennen und Anwenden eigener Potenziale, Stärken und Ressourcen
- Neugier auf das, was schon gelernt und geschafft wurde
- Empowerment mit Blick auf die eigenen Kompetenzen
- Fähigkeiten, aus Momenten aus der Vergangenheit schöpfen
- eigene Ausgrenzungs- und Diskriminierungserfahrungen erkennen und darüber sprechen

## Einstieg

Nimm dir kurz Zeit für das Ankommen und Orientieren der Ratsuchenden Person. Leite die Übung mit einer wertschätzenden Begrüßung ein, zum Beispiel „Schön, dass du da bist!“.

Erkläre der\*dem Schüler\*in, dass diese Übung sie\*ihn unterstützen kann, sich selbst besser kennenzulernen.

Es wird gemeinsam in die Vergangenheit von der\*dem Schüler\*in geblickt. Erfahrungen und Schätze werden gemeinsam gesammelt.

Ziel ist es, für die\*den Schüler\*in zu sehen und zu erkennen, was sie\*er alles schon geschafft und gemeistert hat, um daraus Kraft und Stärke zu ziehen – insbesondere für Momente, in denen es vielleicht mal nicht so gut läuft!

**Achte darauf, dass die\*der Schüler\*in sich ausreichend Zeit für die eigene Linie nehmen kann. Verweise darauf, dass jede Linie einzigartig und persönlich ist. Es gibt kein richtig oder falsch. Jederzeit kann die Linie auch geändert oder angepasst werden.**

Bitte die\*den Schüler\*in,

- den eigenen Namen und wie sie\*er angesprochen werden möchte (Pronomen) auf eine Moderationskarte aufzuschreiben
- mit dem Seil anzufangen, eine Linie auf dem Boden abzubilden (alternativ kann auch eine Linie auf einem großen Blatt Papier gezeichnet werden).

Wie eine Straße oder ein Weg symbolisiert die Linie das Leben der Person.

Wenn die Linie auf dem Boden/Blatt gezeichnet ist, frage nach, ob es einen bestimmten Punkt auf der Linie gibt, an dem die Person denkt/ glaubt/fühlt, jetzt zu stehen.

Bitte die\*den Schüler\*in, die Moderationskarte mit dem eigenen Namen an diese Stelle zu legen.

## Durchführung

Samme anhand unterschiedlicher (vorbereiteter) Fragen bis zu drei Situationen aus den unterschiedlichen Lebensbereichen von der\*dem Schüler\*in (zum Beispiel Familie, Freizeit, Schule ...).

Du kannst das Gespräch wie folgt einleiten:



Ich werde dir verschiedene Fragen stellen. Wir werden uns ein paar Situationen aus deiner Vergangenheit genauer anschauen. Überlege dir eine Situation aus deiner Vergangenheit, in der Du dich so richtig stark und gut gefühlt hast ...

- ... wo du Kraft gespürt hast!
- ... wo du stolz auf Dich warst
- ... wo du erst das Gefühl hattest, ich kann das nicht, und du es dann doch geschafft hast!



Folgende Fragen können dich dabei unterstützen, ein möglichst ganzheitliches Bild zu kreieren.

- ➡ Wenn du diese Situation mit einem Wort beschreiben würdest – was ist das für ein Wort? Gibt es ein Wort, das dich daran erinnert?
- ➡ Was hast du dort gesehen in dieser Situation? Hast du ein Bild vor Augen? Wie sieht das aus?
- ➡ Was hast du genau gefühlt?
- ➡ Hast du ein Geräusch, das dich an diese Situation erinnert?
- ➡ Hast du in dieser Situation etwas gedacht?
- ➡ Gibt es einen Geschmack, der dich an diese Situation erinnert?
- ➡ Hast du einen Duft, der dich an diese Situation erinnert?
- ➡ Was hat dich dazu gebracht, ... zu machen?
- ➡ Wer macht dir sonst noch Mut?
- ➡ Möchtest du noch etwas dazu sagen?

Achte darauf, dass die Fragen ressourcen- und potenzialorientiert sowie diskriminierungskritisch gestellt sind (durch u.a. diskriminierungssensible Sprache und Bilder).

Wenn du verschiedenen Situationen, Potenziale und Ressourcen auf der Linie mit Karten gesammelt hast, bitte die Person, sich nochmals neben der eigenen Linie zu stellen und gehe die Schätze und Situationen, die gesammelt wurden, nochmals gemeinsam durch.

**Plane genügend Zeit ein für die Antworten.  
Achte darauf, dass du die Antworten auf zusätzliche Moderationskarten/auf dem Blatt sammelst.  
Erkläre Begriffe oder frage bei den Schüler\*innen nach, ob alles verständlich ist. Frage noch, ob du die Antworten im Sinne der Person notiert hast.**