

B. THEMENBEREICH „MEINE BERUFUNG“

B.1 Workshop „Mein Wesenskern“

Viele der Werte und Qualitäten, die deinen Wesenskern ausmachen, finden sich in den Augenblicken deines Lebens, in denen du etwas mit Begeisterung tust. Da Kinder normalerweise sehr begeisterungsfähig sind, fangen wir mit der Suche nach solchen Momenten in der Kindheit an. Neben der Kindheit sind auch unsere Träume und Sehnsüchte eine großartige Informationsquelle, um mehr über uns herauszufinden. Es geht dabei nicht darum, dass die Träume realistisch sind und mit der nötigen Anstrengung und Hilfe umsetzbar wären. Wir verwenden Sie einfach als Hilfsmittel, um mehr über uns herauszufinden.

Ablauf:

Die eine Person geht durch die einzelnen Punkte des Arbeitsblattes, die andere begleitet, hört zu und stellt Verständnisfragen. Wenn die erste Person mit ihrem Arbeitsblatt fertig ist, wird getauscht und die andere Person erarbeitet ihr Arbeitsblatt.

1) Du suchst nach 3 bis 4 Aktivitäten aus deiner Kindheit. Es sollen Aktivitäten sein, die dich als Kind begeistert haben, bei denen du dich in deinem Element gefühlt hast. Versuche dabei Aktivitäten zu wählen, die in ihrer Qualität weit auseinander liegen. Wenn du also zum Beispiel die Wahl hast zwischen:

1. Fußball
2. Volleyball
3. Eishockey
4. Schwimmen
5. am Computer rumbasteln
6. in der Wiese liegen und träumen

Wähle den Mannschaftssport, der dich spontan etwas mehr begeistert hat. Schwimmen ist zwar auch Sport, hat aber eine etwas andere Qualität und „am Computer rumbasteln“ und „in der Wiese liegen“ sind nochmal zwei ganz andere Kategorien. Deine Liste würde dann also z.B. folgendermaßen aussehen:

1. Eishockey
2. Schwimmen
3. am Computer rumbasteln
4. auf der Wiese liegen und Träumen

🕒 Ziel

- > Eigene Qualitäten und Fähigkeiten kennen & schätzen lernen
- > entsprechende Tätigkeiten finden

📁 Material pro TN

- > 1 vorgedruckter A3 Bogen (S. 13)
- > 1 Etikettenset mit 36 Qualitäten (S. 14)

🕒 Zeit

90 bis 120 Minuten

👥 Personen

2 bis 30
in 2 bis 3er Gruppen



An meiner Arbeit gefällt mir am meisten, dass sie so vielfältig ist. Ich habe viele Freiheiten. Meist auf mich allein gestellt, aber auch die Zusammenarbeit im Team ist großartig.

BERUFSKRAFTFAHRERIN

B. THEMENBEREICH „MEINE BERUFUNG“

2) Das gleiche machst du mit den Aktivitäten, die dich als Jugendlicher/Erwachsener faszinieren. Diese Aktivitäten können sich um Projekte in deiner Arbeit drehen, um Sachen, die du in deiner Freizeit machst oder um Erlebnisse, die du in einer Ausbildung oder einem Kurs erfahren hast.

3) Nun versuche, ganz überdimensional zu denken und dir vorzustellen, was du gerne tun würdest, wenn du keine Limits hättest. Alles ist möglich und ob deine Vorstellungen jetzt realistisch sind oder völlig verrückt, spielt keine Rolle. Wichtig ist nur, dass die Vorstellung in dir ein Gefühl von Begeisterung weckt. Notiere auch wieder 3 bis 4 Punkte in diesem Feld.

4) Geh jetzt nochmals durch all diese Aktivitäten und Träume. Versuch von jedem Punkt ein inneres Foto zu machen. Welche ganz konkrete Szene, welche konkrete Situation würdest du beschreiben um die jeweilige Aktivität zu illustrieren.

5) Jetzt gehst du mit Hilfe deiner Partnerin, deinem Partner nochmals durch die Liste und versuchst anhand der Etiketten die Qualitäten zu ermitteln, die für dich in diesen konkreten Erinnerungen stecken. Du kannst pro Punkt 1 bis 3 Qualitäten wählen, die du auf dein Blatt klebst. Wenn bei späteren Punkten nochmals die gleichen Qualitäten auftauchen, machst du auf das entsprechende Etikett einen roten Punkt. Du kannst bei Bedarf die Seite auch noch mit selber gewählten handschriftlichen Begriffen erweitern.

6) Du betrachtest zusammen mit deinem Partner, deiner Partnerin dein Blatt und spürst nach, ob dich die Etiketten in der rechten Hälfte des Blattes gut beschreiben.

7) Decke nun die linke Seite mit den Aktivitäten ab und diskutiere mit deiner Partnerin, deinem Partner, in welche Bereiche der Arbeitswelt ein Mensch mit diesen von dir gefunden Qualitäten am besten hineinpasst. Wie könnte eine Arbeit aussehen, in der du möglichst viele von diesen Qualitäten leben könntest?

Reflexionsfragen:

- > Welche Qualitäten hab ich neu entdeckt?
- > Was ist mir in dieser Übung leicht/schwer gefallen?
- > Welche Fähigkeiten/Berufe nehme ich mir mit?



Fisch filetieren und Gräten zupfen sind notwendig, um später den Fisch zubereiten zu können und das macht richtig Spaß! Arbeit setzt sich also zusammen aus Dingen, die ich tun muss, damit ich dann etwas machen kann, das mir Spaß macht und meine Berufung, mein Leben ist.

KOCH

B.1.1 Kopiervorlagen: „Mein Wesenskern“

	Aktivitäten	Qualitäten
K I N D H E I T	> > > >	
E R W A C H S E N	> > > >	
T R Ä U M E	> > > >	



Arbeit bedeutet für mich, jeden Tag aufs Neue mit verschiedenen, menschlichen Anliegen konfrontiert zu sein und für diese im finanziellen Bereich eine Lösung bieten zu können. Doch das Wichtigste: Der Spaß an der Arbeit!

BANKBERATER

14

improvisieren	gestalten	Gemeinschaft erleben
etwas leiten	Neues ausprobieren	helfen
Ziele erreichen	fürsorglich sein	strukturiertes Arbeiten
komplexe Abläufe koordinieren	praktische Tätigkeiten ausführen	andere unterstützen
Wissen vertiefen	sich in andere hineinversetzen	anderen eine Freude machen
Abenteuer	Humor	etwas durchspielen
etwas selber machen	Ideen umsetzen	Originalität
auf der Bühne stehen	wild sein/ Geschwindigkeit/ Dynamik	Selbstbestimmung
Herausforderung	Geborgenheit	Taktik
strategisch Denken	ExpertIn sein	eine Technologie beherrschen
weiterkommen	etwas gründen	genießen
sich spüren	Intensität	andere begeistern



Arbeit bedeutet für mich, etwas zu tun, das mir Spaß macht und wobei ich mir in der Früh nicht gleich denke: "Ma, heut freut's mich nicht." Ich kann kreativ sein und mein Job ist sehr abwechslungsreich - von ganz feiner Arbeit angefangen bis zu wirklich schwerer Arbeit. Und wenn dann auch noch das Geld zum Leben reicht - umso besser.

GLASERIN