



**Modul:** Zukunfts- und Berufsorientierung

# Modul: Zukunfts- und Berufsorientierung

## Vorneweg:

Eine erste Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und den eigenen Stärken und Schwächen hat bereits in der Teamer:innencard Ausbildung im Modul „Die eigene Persönlichkeit“ stattgefunden.

Dieses Zusatzmodul möchte hieran anknüpfen und den Fokus auf die Zukunftsorientierung sowie die erste Annäherung an die Berufsorientierung legen. Jugendliche befinden sich auf dem Weg Richtung Zukunft und Erwachsensein, die Beschäftigung mit diesen Themen kann junge Menschen darin unterstützen die ihnen bevorstehenden Entwicklungsaufgaben zu lösen.

## Fokus Zukunftsorientierung

### Übung: Kapitel meines Lebens

Ein Blick zurück kann dabei helfen, klarer in die Zukunft zu schauen und sich der eigenen Entscheidungsfindung bewusst zu werden.

In Einzelarbeit machen sich die Teilnehmenden Notizen zu folgenden Fragen:

- Was waren bisher wichtige/große Entscheidungen in deinem Leben, die du getroffen hast?
- Welche Entscheidungen waren für dich leicht, welche waren für dich schwer? Warum?
- Welche Personen waren an der Entscheidung mit beteiligt?
- Was oder wer hat dir die Entscheidungsfindung erleichtert/erschwert?
- Was war ausschlaggebend für die Entscheidungsfindung?
- Was kannst du aus diesen Erfahrungen für dich für kommende Entscheidungen mitnehmen?

### Auswertung:

Im Plenum wird gemeinsam besprochen, welche Erkenntnisse die Jugendlichen gewonnen haben und was geholfen hat, um zu einer Entscheidung zu kommen.





## Übung: Mein Leben in 10 Jahren

Die Teilnehmer:innen werden sich über ihre Zukunfts-Wünsche bewusst. Eine bewusste Zukunftsvorstellung hilft, in der Gegenwart konkrete Entscheidungen zu treffen und Handlungsschritte zu entwerfen.

Alle erhalten ein Blatt Papier und einen Stift und schreiben eine Geschichte mit dem Titel:

„Ein Tag in meinem Leben in 10 Jahren.“ Beschrieben wird also ein typischer Tagesablauf vom Aufstehen bis zum Schlafengehen.

Zur Einstimmung ist eine gelenkte Phantasiereise sehr hilfreich, in der verschiedene Stationen des Tages angedeutet werden.

### Beispiel Phantasiereise zum weiter Ausschmücken und Anpassen.

#### Einleitung in die Phantasiereise:

Mach es dir bequem. Setze oder lege dich so hin, dass du deine Arme und Beine entspannen kannst. Vielleicht möchtest du dich lieber so positionieren, dass deine Blickrichtung nicht zu den anderen aus deiner Gruppe geht. Finde eine bequeme Position für deinen Rücken, deinen Kopf, deinen ganzen Körper. Wenn du möchtest und du dich damit wohl fühlst, schließe die Augen. Atme ganz ruhig und spüre deinen Atem.

Stell dir vor du wachst an einem ganz normalen Tag in 10 Jahren auf. Im Bett öffnest du die Augen. Was siehst du? Wie sieht deine Wohnung aus? Bist du allein oder ist da jemand bei dir? Wer? Du stehst auf und stehst im Bad vor dem Spiegel. Was siehst du? Hast du lange oder kurze Haare? Welche Farbe haben deine Haare? Hast du einen Bart, legst du Makeup auf? Du suchst dir deine Klamotten für den Tag raus. Was für Kleidungsstücke sind das? Sind sie schick, bequem oder funktional?

Wie geht dein Tag weiter? Was machst du als nächstes? Irgendwann verlässt du deine Wohnung. Wo gehst du hin? Welche Menschen triffst du auf deinem Weg?

[Du gehst Arbeiten, was sind deine Aufgaben? Was gefällt dir besonders an den Aufgaben, die du machst? Wie sind deine Kolleg\*innen?]

Was machst du nach der Arbeit? Wie spät ist es, wenn du Feierabend machst? Gehst du sofort nach Hause, gehst du zum Sport, triffst du dich mit Freunden, verbringst du Zeit mit deiner Familie? Was machst du/ihr?

Wie sieht dein Abend aus, bevor du ins Bett gehst? Hast du Rituale, die du jeden Abend machst? Du legst dich nach einem langen Tag wieder ins Bett. Mit dem Aufwachen am nächsten Morgen kommst du langsam wieder im hier und jetzt an. Du fängst an, deine Zehen und Finger zu bewegen. Als nächstes bewegst du auch deine Füße, Hände. Langsam öffnest du wieder die Augen und fängst an, deine Umgebung im Hier wieder wahrzunehmen. Nimm dir noch einen Moment deine Arme und Beine, deinen Kopf und deinen Rücken zu spüren.

#### Auswertung:

Das Auswertungsgespräch kann je nach Gruppengröße zunächst in Zweier- oder Kleingruppen (evtl. nach Geschlechtern getrennt), dann im Plenum stattfinden.

- Wie gefällt dir deine Geschichte?
- Welche Vorstellungen sind eher festgelegt, welche eher verschwommen?
- Welche Vorstellungen sind geprägt von deinen eigenen Wünschen, welche eher von den Ansprüchen anderer (z.B. Eltern)?
- Für wie realistisch hältst du deine Vorstellung?
- Was bedeutet sie für mein jetziges Leben?



## Übung: Versteigerung der Entscheidungs-„Werte“

Zu Beginn werden verschiedene Unterstützungsformen für Entscheidungsfindungen gesammelt. Diese können vorbereitet sein oder gemeinsam mit den Teilnehmenden gesucht werden. Beispiele wären

- Rat von Familie
- Rat von Freunde
- Bauchgefühl
- Informationen
- Entscheidung von Freund:innen
- Social Media (Instagram, TikTok)
- Pro- und Contra-Liste
- ...

Die Begriffe werden auf Karten gesammelt und gut sichtbar ausgelegt/aufgehängt. Die Teilnehmenden bekommen einen Moment Zeit, um für sich zu überlegen, welche der Begriffe für sie besonders bedeutsam ist.

Anschließend bekommen alle 100 Euro Spielgeld/Punkte. Die Begriffe werden nach und nach angepriesen und werden von den Teilnehmenden ersteigert. Wie viele Begriffe ersteigert werden ist dabei nicht entscheidend.

### Auswertung im Plenum:

- Welche Werte hast du ersteigert`?
- Welche Wert(e) wolltest du gern haben?
- Wofür wurde am meisten „Geld“ geboten?

Hinweis: Diese Übung eignet sich darüber hinaus auch, um das Miteinander in der Gruppe zu stärken. Wie gehe ich damit um, wenn jemand „meinen“ Wert ersteigert hat etc.?

## Fokus Berufsorientierung

### Übung: Stärken-Woche

Die Teilnehmenden bekommen den Arbeitsbogen Stärken-Woche (nach Möglichkeit in Din A 3 ausgedruckt). Sie sollen für sich möglichst konkret überlegen, wie ihre Woche aussieht (vormittags einzelne Schulfächer benennen, nachmittags Freizeit und Hobbies möglichst konkret benennen). Im zweiten Schritt werden den Aktivitäten Stärken und Kompetenzen zugeordnet. (z.B. Englischunterricht: Ich bin kommunikativ; Matheunterricht: Ich bin strukturiert und habe immer alle Unterlagen sortiert; Fußballtraining: Ich kann gut mit anderen zusammenarbeiten; Abendessen: Ich bin hilfsbereit und helfe beim Vorbereiten des Abendessens...)

Die Stärken-Woche wird im Anschluss in Kleingruppen oder im Plenum (je nach Gruppengröße) vorgestellt. Hier können auch noch weitere Ideen gesammelt werden, wenn einem Teilnehmenden nur wenige Stärken eingefallen sind.

Wenn die Einheit weiter in Richtung Berufsorientierung abzielt, wird noch ein weiterer Schritt durchgeführt. Die Kompetenzen, die die Teilnehmenden gerne in ihrem späteren Beruf nutzen möchten, werden grün angemalt und anschließend auf einen Zettel übertragen. Die Übung Stärkensenk kann abgeschlossen werden.





	Freitag		Samstag		Sonntag	
	Aktivität	Stärke	Aktivität	Stärke	Aktivität	Stärke
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						



	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Aktivität	Stärke	Aktivität	Stärke	Aktivität	Stärke	Aktivität	Stärke	Aktivität	Stärke	Aktivität	Stärke	Aktivität	Stärke
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														

## Übung: Stärkenset

Die Teilnehmenden haben eine Liste ihrer Stärken vor sich liegen (z.B. in der Übung Stärken-Woche erarbeitet) und markieren die Stärken, die sie gerne auch beruflich einsetzen möchten. Alle bekommen einen Zettel, auf dem sie ihren Namen notieren und auf die obere Blatthälfte ihre Berufe-Stärken schreiben.

Anschließend werden die Zettel im Raum (auf Tischen) verteilt. Die Teilnehmenden gehen (ggf. auch zu zweit) zu jedem Blatt und überlegen, welche Berufe ihnen zu den jeweiligen Stärken passend erscheinen und schreiben die Vorschläge auf die untere Blatthälfte.

Im Plenum werden die Berufsvorschläge auf dem eigenen Zettel vorgestellt und darüber gesprochen, ob sie die Vorschläge auch schon in Betracht gezogen haben bzw. ob sie etwas Neues als ansprechend empfinden.

Alternativ kann der Name auch auf die Rückseite geschrieben werden, oder am Rand oben weggeklappt werden.

## Übung: Wimmelbild

Die Teilnehmenden gucken sich das Wimmelbild der Berufe in der Kirche an.

Mögliche Auswertungsfragen zum Wimmelbild

- Welche der abgebildeten Orte verbindest du mit Kirche?
- Wo wäre dein Lieblingsplatz?
- Welche Person(en) auf dem Wimmelbild gehören zur Kirche? Gibt es Personen, die nichts mit Kirche zu tun haben?
- Welche Themen erkennst du auf dem Bild? Warum könnten diese Themen etwas mit Kirche zu tun haben?
- Z.B. Frieden (Friedenstaube), Klimaschutz (Müll sammeln, Recycling), Liebe (Hochzeit), Interreligiosität (Litfaßsäule), Inklusion, Diversität
  
- Welche Berufe sind hier dargestellt?
- Welche kirchlichen Berufe siehst du?
- Die Berufe sind oft mit Absicht nicht absolut eindeutig gezeichnet. Hinter vielen Personen könnten verschiedene Berufe stecken.
- Infos zu den Berufen finden sich unter [www.berufe-mit-sinn.de](http://www.berufe-mit-sinn.de)  
Küster:in, Gärtner:in, Architekt:in, Pastor:in, Religionslehrer:in, Erzieher:in Psychotherapeut:in, Pfleger:in, Sozialpädagogische Assistent:in, Sozialpädagoge:in, Diakon:in, Gemeindepädagog:in, Religionspädagoge:in, Heilpädagoge:in, Kirchenmusiker:in, Jurist:in, Systemadministrator:in, Softwareadministrator:in, Kauffrau:mann für Büromanagement, kaufmännische:r Assistent:in, Verwaltungsfachangestellte:r
- Welche Berufe auf dem Wimmelbild haben nichts mit Kirche zu tun?
- Wo siehst du Ehrenamtliche?
- Gibt es Berufe in der Kirche, die hier nicht mit abgebildet sind?

Informationen zu den Berufen in der Nordkirche gibt es unter [www.berufe-mit-sinn.de](http://www.berufe-mit-sinn.de). Dort finden sich ebenfalls Kontakte zur Beratung und zu Unterstützung bei der Praktikumssuche.

Das Wimmelbild Berufe in der (Nord-)kirche findet sich unter [www.junge-nordkirche.de/wimmelbild/](http://www.junge-nordkirche.de/wimmelbild/)

