



Expedition 3 | Pfad der Möglichkeiten

Entdeckungspfad 1 | Fähigkeiten-Check

Heute wird zunehmend weniger von einer bloßen Berufswahl gesprochen, sondern verstärkt von Laufbahn- oder Karriereentwicklung. Diese Begriffswahl macht deutlich, dass es sich um einen dynamischen, lebenslangen Prozess handelt. Entwicklung wird dabei verstanden als ein fortlaufendes Anpassen der Person an sich wandelnde Umwelten und Anforderungen. Die Entscheidung für einen Beruf ist dabei Ausdruck des eigenen Selbstbildes und der persönlichen Werteorientierung. Dabei helfen eine Reihe von Kernkompetenzen, die befähigen, biografische Übergänge wie Schulabschluss, Berufsstart oder berufliche Neuorientierung erfolgreich zu gestalten.

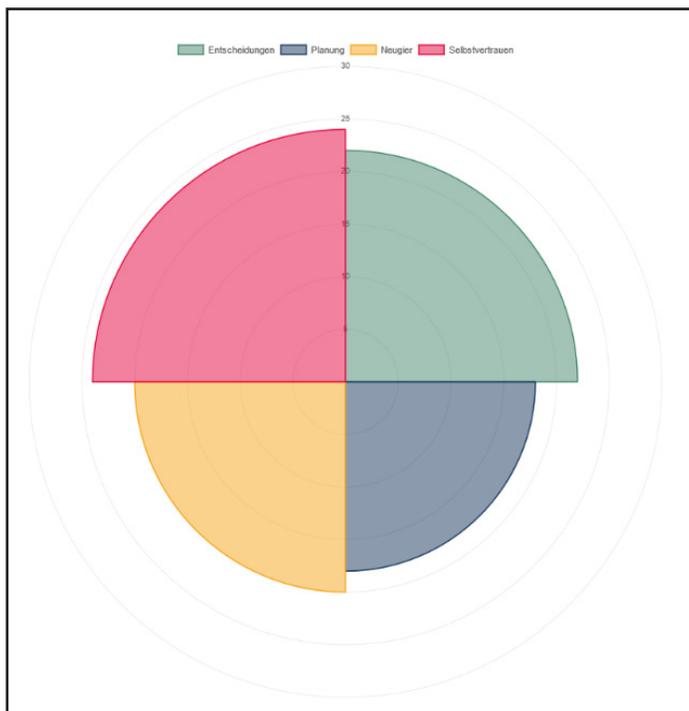
ABLAUF

Im Fähigkeiten-Check sollen anhand der Beantwortung verschiedener Fragen die individuellen Fähigkeiten eingeschätzt werden können.

Er gibt in einer grafischen Auswertung Auskunft über die Selbsteinschätzung zu den vier Anpassungsressourcen *Entscheidungen, Planung, Neugier und Selbstvertrauen*.

Sozial-emotionales Lernen (SEL):
Selbstwahrnehmung

Selbstreguliertes Lernen (SRL):
kognitiv: wiederholen, ausarbeiten,
organisieren/strukturieren



Entdeckungspfad 3.1: Fähigkeiten-Check, Output zum Speichern und Drucken: Diagramm zu den vier Anpassungsressourcen für biografische Übergänge

Durch die individuelle Beantwortung von Fragen zu den eigenen Stärken erhalten die Jugendlichen als Ergebnis eine grafische Auswertung, die zusätzlich in kurzen Texten erklärt wird.

Moderation und Hintergrund

„Um deinen eigenen Weg zu finden, sind bestimmte Fähigkeiten besonders wichtig: Wer Entscheidungen treffen kann, bleibt nicht ewig im Grübeln, sondern kommt ins Handeln. Planung hilft dir, deine Ziele Schritt für Schritt anzugehen. Neugier sorgt dafür, dass du offen für neue Möglichkeiten bleibst. Und mit Selbstvertrauen traust du dir auch Dinge zu, die erstmal herausfordernd wirken. Zusammen machen dich diese Fähigkeiten stark für deine Zukunft.“

Im Prozess der beruflichen Orientierung brauchen Jugendliche bestimmte Kompetenzen, um mit Unsicherheit, Entscheidungen und Übergängen gut umgehen zu können. Vier Ressourcen sind dabei nach aktuellem Stand der Wissenschaft zentral: Entscheidungsfähigkeit, Planung, Neugier und Selbstvertrauen.

- **Entscheidungsfähigkeit** hilft Jugendlichen, aus verschiedenen Möglichkeiten eine reflektierte Wahl zutreffen. Lehrkräfte und Beratende können dies fördern, indem sie Entscheidungsprozesse begleiten und Raum für Reflexion schaffen.
- **Planungskompetenz** befähigt dazu, Ziele zu setzen und Schritte zur Umsetzung zu entwickeln. Praktische Übungen, Projektarbeit oder Bewerbungstrainings sind hierfür hilfreich.



Expedition 3 | Pfad der Möglichkeiten

Entdeckungspfad 1 | Fähigkeiten-Check

- **Neugier** motiviert, neue Wege zu erkunden und sich mit unterschiedlichen Berufsfeldern auseinanderzusetzen. Sie kann durch anschauliche Einblicke, Exkursionen und offene Fragen gestärkt werden.
- **Selbstvertrauen** gibt Jugendlichen die Sicherheit, eigene Entscheidungen zu treffen und Herausforderungen zu meistern. Lehrkräfte unterstützen dies durch eine stärkenorientierte Haltung und positives Feedback.

Diese vier Ressourcen tragen wesentlich dazu bei, dass Jugendliche ihre berufliche Zukunft aktiv und selbstbestimmt gestalten können.

Im Fähigkeiten-Check werden die vier Ressourcen anhand von Fragen zur Selbsteinschätzung beleuchtet. Das Check-Ergebnis hilft Lehrenden und Beratenden einzuschätzen, an welcher Stelle die Gruppe steht oder welche spezifischen Bedarfe Einzelne haben.

Im Anschluss daran können Lektionen zur Förderung dieser Kompetenzen in JOLanDA absolviert oder analog reflektiert werden.

Idee:

„Vier-Ecken-Spiel - Deine Zukunfts-Skills“

Die Jugendlichen reflektieren in diesem Spiel auf einfache Weise, welche Fähigkeiten in verschiedenen Situationen hilfreich sind. Ohne Druck, dafür mit Bewegung und Austausch. Direkt daran kann der Entdeckungspfad 3.1 mit dem Fähigkeiten-Check anschließen.

Ziel:

Jugendliche erleben spielerisch die Bedeutung von Entscheidungsfähigkeit, Planung, Neugier und Selbstvertrauen

Durchführung:

Vier Ecken im Raum werden markiert, wobei jede Ecke für eine Ressource steht: Entscheidung, Planung, Neugier, Selbstvertrauen

Nacheinander werden Alltagssituationen vorgelesen, zu denen sich die Jugendlichen jeweils eine Ecke bzw. Ressource aussuchen sollen, die ihnen in dieser Situation am sinnvollsten oder notwendigsten erscheint.

Danach folgt eine kurze freiwillige Rückmeldungen: „Warum hast du diese Ecke gewählt?“

„Du bekommst zwei interessante Praktikumsangebote gleichzeitig. Was hilft dir jetzt?“

„Du möchtest nach der Schule in eine andere Stadt ziehen, bist aber unsicher – was brauchst du, um diesen Schritt zu wagen?“

„Du hast noch keinen Plan, was du später machen willst – was bringt dich einen Schritt weiter?“

„Du hast Angst, dass du bei einem Vorstellungsgespräch einen Blackout bekommst – was hilft dir, es trotzdem zu versuchen?“

„Ein Lehrer empfiehlt dir eine Ausbildung, aber du bist dir nicht sicher, ob das zu dir passt – was hilft dir bei der Entscheidung?“

„Du willst ein Ziel erreichen (z.B. Ausbildung, FSJ, Studium), weißt aber nicht genau, wie du anfangen sollst – was bringt dich ins Handeln?“

„Du hörst von einem dir unbekanntem Beruf – was bringt dich dazu, mehr darüber herauszufinden?“

„Deine Bewerbung wurde abgelehnt – was hilft dir, trotzdem dranzubleiben?“

REFLEXION

Allgemeine Reflexionsfragen:

Welche deiner Fähigkeiten helfen dir, mit Veränderungen oder schwierigen Situationen umzugehen?

In welchen Momenten hast du zuletzt eine gute Entscheidung getroffen – und wie hast du das geschafft?

Fragen zur Selbstwahrnehmung:

Wie leicht oder schwer fällt es dir, Entscheidungen zu treffen – und warum glaubst du, ist das so?

Siehst du dich eher als jemand, der gern plant oder lieber spontan handelt?

Fragen im Gruppenkontext:

Welche Stärken bringt jede und jeder Einzelne in die Gruppe ein – und wie nutzt ihr diese gemeinsam?

Fühlen sich alle in der Gruppe sicher und ernst genommen, wenn sie ihre Meinung sagen oder neue Vorschläge machen?

Fragen zur Weiterentwicklung:

Welche deiner Fähigkeiten möchtest du in den nächsten Monaten besonders stärken – und warum?

Wie wirst du merken, dass du in einem Bereich Fortschritte machst?