Expedition 3 | Pfad der Möglichkeiten

Entdeckungspfad 3 | Glaube an Dich

Jugendliche stehen heute vor der Herausforderung, sich in einer zunehmend komplexen Lebens- und Arbeitswelt zurechtzufinden. Besonders in unbekannten oder neuen Situationen ist es entscheidend, dass sie lernen, selbstständig zu handeln, Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen und dabei auf sich selbst und ihr Handeln zu vertrauen. Die Förderung dieser Handlungskompetenz ist daher ein zentraler Bestandteil der Berufsorientierung.

ABLAUF

Ressource Zuversicht:
In einem Gedankenspiel wird deutlich, dass es immer unterschiedliche Optionen für jede Herausforderung gibt. Anhand vorgegebener verschiedener Möglichkeiten sollen die Jugendlichen ihren Weg mittels individueller Auswahl finden. Anschließend werden Handlungsoptionen für nervige Aufgaben erarbeitet und so eine Sammlung von Handlungsoptionen für schwierige Situationen erstellt. Dabei können auch neue und ungewöhnliche Lösungswege ausprobiert werden. Diese können einen oft weiterbringen. Wichtig ist, dass es immer verschiedene Handlungsmöglichkeiten gibt!

Sozial-emotionales Lernen (SEL):
Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, Verantwortungsbewusstes Entscheiden

Selbstreguliertes Lernen (SRL):
metakognitiv: planen, überwachen, evaluieren, regulieren

motivational-affektiv: identifizieren, reflektieren, analysieren

Entdeckungspfad 3.3: Glaube an dich,
Bei der Bearbeitung gibt es zu verschiedenen Situationen jeweils mehrere Wahlmöglichkeiten. Jede Entscheidung führt so zu einem anderen Weg.

Moderation und Hintergrund

„Im Leben und Beruf kommst du oft in neue oder ungewohnte Situationen. Wichtig ist: Glaube an dich und trau dir zu, neues zu entdecken.
Frag dich: Was ist jetzt wichtig? Was kann ich tun? Wer kann helfen?
Mut, Eigeninitiative und Mitdenken zeigen, dass du Verantwortung übernehmen kannst. Das zählt! Im Job und im Alltag.“

Die Überzeugung und Erfahrung, durch eigenes Denken und Tun wirksam zu sein und Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können bezeichnet man als selbstwirksames Handeln. Dieses entsteht, wenn Jugendliche erleben, dass ihr Denken, Entscheiden und Tun Wirkung zeigt. In Momenten, in denen sie eigene Ziele formulieren, Herausforderungen bewältigen und Verantwortung übernehmen, wächst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Gerade in Übergangsphasen wie der Berufsorientierung ist diese Erfahrung von besonderer Bedeutung. Wer sich selbst als handlungsfähig erlebt, kann Unsicherheiten besser begegnen, Entscheidungen reflektierter treffen und langfristig engagierter eigene Wege verfolgen. Doch Selbstwirksamkeit zeigt sich nicht nur in „großen“ Entscheidungen.

Expedition 3 | Pfad der Möglichkeiten

Entdeckungspfad 3 | Glaube an Dich

Auch im Alltag, beim Lösen von Konflikten, in Gruppenprozessen oder beim Verfolgen persönlicher Interessen, entfaltet sich das Gefühl, Einfluss auf die eigene Lebenswelt zu haben. Die Stärkung selbstwirksamen Handelns bildet somit eine wichtige Grundlage für eine aktive und gestaltende Auseinandersetzung mit der eigenen Zukunft.

Idee:
Spiel „Entscheidungsreise“

Ziel:
Jugendliche erleben, wie sie durch eigene Entscheidungen ihren Weg gestalten und Verantwortung übernehmen.

Ablauf:
Alle sitzen im Kreis. Die Spielleitung beginnt:
„Du stehst vor einer wichtigen Entscheidung für deine Zukunft. Was machst du als Erstes?“
Eine Person beginnt und nennt eine Entscheidung oder Handlung, die sie oder er in dieser Situation wählen würden. Danach wird die Geschichte mit dieser Entscheidung weitergesponnen.
Zum Beispiel: „Du entscheidest dich, mehr über verschiedene Berufe zu recherchieren. Wie gehst du dabei vor?“
Dazu äußert die oder der Nächste seine Idee, mit der es dann weitergeht. So entsteht gemeinsam eine „Reise“ voller kleiner Entscheidungen und Handlungsschritte. Die Gruppe kann kurz über mögliche Folgen der Entscheidungen sprechen, ohne diese zu bewerten.

Sollte das Spiel ins Stocken geraten oder Unklarheit entstehen, können folgende Strategien unterstützen:

Klarheit schaffen durch Impulse:
„Was wäre ein nächster logischer Schritt?“
„Gibt es jemanden, den du um Hilfe bitten könntest?“
„Was könntest du tun, um mehr Informationen zu bekommen?“

Kleingruppenphase einschieben:
Wenn die Gruppe zu groß ist oder sich einige nicht trauen zu sprechen, kann eine kurze Phase in Zweier- oder Dreiergruppen eingebaut werden, in der die „Reise“ gemeinsam entwickelt und dann wieder ins Plenum eingebracht wird.

Vorübergehend leiten oder ein Beispiel geben:
„Du stehst vor einer wichtigen Entscheidung – zum Beispiel welchen Beruf du später erlernen oder ausüben willst. Ich entscheide mich, einen Berufetest im Internet zu machen. Was könnte ich jetzt tun?“
So wird der Ablauf für alle greifbarer.

Die Teilnehmenden erleben, dass sie aktiv ihren Weg gestalten können und jede Entscheidung Einfluss auf den weiteren Verlauf hat. Sie üben, Verantwortung für ihre eigenen Handlungen zu übernehmen und verschiedene Möglichkeiten zu reflektieren.
Anschließend kann nach der Entdeckungspfad 3.3 absolviert werden.

REFLEXION

Allgemeine Reflexionsfragen:	Fragen zur Selbstwahrnehmung:	Fragen im Gruppenkontext:	Fragen zur Weiterentwicklung:
Welche Arten von Entscheidungen gibt es für dich? Was hilft dir dabei? Wie gehst du mit Fehlern oder Rückschlägen um?	In welchen Situationen fühlst du dich sicher und kompetent? Was beeinflusst dich bei Entscheidungen am meisten – gehst du eher nach Gefühl, nach Logik oder nach dem, was andere sagen?	Wie würdet ihr eure Gruppe im Umgang mit Entscheidungen beschreiben? (z.B. mutig, zögerlich, vielfältig, unterstützend) Wie habt ihr es erlebt, dass jede/jeder andere Entscheidungen getroffen hat?	Gibt es eine Fähigkeit, die du bezüglich zu treffender Entscheidungen gerne weiterentwickeln möchtest? Gibt es ein Ziel, das du dir jetzt neu setzen möchtest?