

Masterarbeit

„Was ich mir wert bin“

Von

Ines Nagel

Kurs K4/13

Dezember 2013

Inhaltsverzeichnis:

Ausgangssituation	3
Anliegen	4
Zielgruppe	5
Konzeption eines neuen Formats	5
Mögliches Weiterarbeiten	9
Grundannahmen	11
Mögliche Schwierigkeiten	13
Fallbeispiel	14

Ausgangssituation

Christoph ist 16 Jahre alt und befindet sich mitten in der Pubertät.

Er ist im ständigen Widerstand mit seinen Eltern und mit den Lehrern.

Diskussionen über die Erledigung von häuslichen Aufgaben und Schulaufgaben stehen an der Tagesordnung, so seine Mutter.

Christoph beschäftigt sich zunehmend mit der Berufswahl, er hat schon einige Praktika in den verschiedensten Berufen absolviert.

Sein Wunsch ist es, Computerprogramme zu schreiben. Für so eine Ausbildung genügen seine schulischen Leistungen aber nicht, sodass er sich mit den Möglichkeiten beschäftigt, die für ihn erreichbar sind.

Dabei lässt er seiner Phantasie freien Lauf, stellt sich einiges vor, aber fragt sich immer wieder, ob das eine oder das andere wohl etwas für ihn wäre.

In einigen Gesprächen mit Christoph hörte ich im Vorfeld heraus, dass er sich noch sehr unsicher ist, was er denn eigentlich will. Er sagte dass er sich nicht sicher ist, was er eigentlich kann und worauf er „Bock“ hat.

Ich erlebte Christoph als einen Jungen, dessen Blick sehr nach außen gerichtet schien. Ich hatte das Gefühl, dass ihm ein positiver Blick auf sich selbst gut tun könnte.

Diesen Impuls nutzte ich, mein Format „Was ich mir wert bin“ zu erarbeiten. Ich bot Christoph an, in einer gemeinsamen Übung etwas über sich selbst zu erfahren. Er willigte ein.

Anliegen

Anliegen ist das „Sichtbar machen“ von eigenen Werten, die in der letzten Zeit bei dem Jugendlichen entstanden sind.

Hierfür nutze ich in meinem Format das Idol, bzw. das Vorbild des Jugendlichen.

Der Jugendliche berichtet von der Figur, beschreibt, was ihn an ihr fasziniert.

Der Jugendliche hat 3 Wünsche frei, die ihm erfüllt werden.

Idole und Vorbilder sind für die Pubertierenden eine Möglichkeit, sich mit jemandem zu identifizieren, Ziele für das eigene Leben zu haben. Auch, wenn diese Ziele z.B., ein perfekter Mensch zu werden, nicht erreichbar sind, so spornen sie doch zum Tun an. Nicht die Unerreichbarkeit dieser Ziele ist entscheidend, sondern der Weg dorthin.

Jugendliche wählen ihre Idole, definieren sich über sie und grenzen sich subkulturell ab. Ein Idol bietet dem Jugendlichen eine Projektionsfläche für seine Wunschphantasien und kann seine unerfüllten Selbstansprüche stellvertretend ausleben.

Durch die Fragen und Beschreibungen arbeitet sich der Jugendliche von einer logischen Ebene zur nächsten.

Veränderung findet auf der 4. Ebene der Werte statt. Der Jugendliche erkennt seine Werte und kann diese Erkenntnisse für sein weiteres Handeln nutzen.

Werte sind Motivatoren für unser Handeln und beeinflussen unsere Glaubenssätze.

Er kann eigene Stärken und Schwächen erkennen und diese Erkenntnisse für die Wahl eines möglichen Berufswunsches nutzen. Die Erkenntnis über seine eigenen Werte können ihm die Unsicherheit und eventuelle Zweifel an sich nehmen.

Zielgruppe:

Zielgruppe sind Jugendliche, die interessiert sind, etwas über sich selbst erfahren zu können. Jugendliche, die vielleicht vor Entscheidungen stehen, die für ihre Zukunft bedeutsam sind, wie z. B. die Berufswahl.

Konzeption eines neuen Formats:

„Was ich mir wert bin“

- **Arbeitsraum schaffen**
- **für bequeme Sitzmöglichkeit sorgen**
- **Arbeitsfläche zum Auslegen der beschrifteten Karten**
- **Rapport herstellen**

B bittet den Klienten, sein Befinden zu beschreiben oder sein Problem zu erläutern.

B erfragt mögliche Idole oder Vorbilder, evtl. Film, -oder Comic-Helden, die den Klienten faszinieren bzw. eine Bedeutung für ihn haben.

B erfragt, woher A die Figur kennt, wie sie aussieht, was sie macht, welche Fähigkeiten sie besitzt.

B vermittelt die Vorstellung, dass die ausgesuchte Figur Zauberkräfte hat und dem Klienten drei Wünsche erfüllt.

B bittet den Klienten, drei Wünsche zu äußern.

Mögliche Instruktion:

Stelle dir vor, du hast drei Wünsche frei. Denke in Ruhe nach! Wenn du soweit bist, dann sage sie mir.

B lässt die Wünsche auf je einem farbigen Blatt notieren.

Mögliche Instruktion:

Nimm dir für jeden deiner Wünsche eine Karte und schreibe deine Wünsche auf jeweils eine Karte!

Nacheinander zu jeweils einem Wunsch stellt A folgende mögliche Fragen:

B fordert A auf, den ersten Wunsch vorzulesen.

B beginnt Fragen zu stellen. zB.:

Was ist das? Wie sieht es aus? Beschreibe es!

Was machst Du damit?

Wozu brauchst Du das? Was machst Du damit?

Was kannst Du, wenn Du das hast?

Was hast Du davon?

Was würde Dir fehlen, wenn Du es nicht hättest?

Welche Bedeutung hat dieser Gegenstand, diese Situation für Dich?

Was ist wichtig daran?

Was macht das mit Dir?

Was ist der Sinn dessen?

Was ist anders, wenn Du das hast?

Wofür könnte der Gegenstand stehen?

B lässt den Klienten ausführlich beschreiben.

B lässt A Zeit zum Nachdenken.

B notiert Aussagen

Damit der Jugendliche die Bedeutsamkeit der Wünsche intensiver spüren kann, sind folgende Methoden hilfreich:

1.VAKOG

Was siehst du?

Was hörst du?

Was fühlst du?

Abfragen der verschiedenen Repräsentationssysteme

2.Einsatz von Metaphern

A unterstützt den Klienten mit möglichen Metaphern, um die Vorstellungskraft zu erhöhen.

3.Submodalitäten

A fragt Submodalitäten ab, um Situationen intensiver nacherleben und beschreiben zu können.

Beispiel: Wo in Deinem Körper spürst Du die Kraft am meisten?

Wie sieht die Kraft in Dir aus? Welche Farbe hat sie? usw.

4.Setzen eines „Als-ob-Rahmens“

B setzt einen Als-ob-Rahmen

B versetzt den Klienten in das Hier und Jetzt, als ob die beschriebene Situation gerade statt findet und der Klient „mittendrin“ ist.

Mögliche Instruktion:

Tu mal so, als ob du gerade dort bist! Was wäre da jetzt?

Was machst du?

5. Kalibrieren

B beobachtet mögliche Veränderungen in Mimik und Gestik des Klienten um möglicherweise die Bedeutsamkeit der Aussagen zu erkennen.

6. Paraphrasieren

A wiederholt die Aussagen des Klienten und fasst diese zusammen.

Hierbei achtet B darauf, besonders bedeutsame Begriffe und Sätze aus den Erläuterungen des Jugendlichen zu wiederholen.

B fordert A auf, mögliche Oberbegriffe herauszufiltern, mögliche Werte zu bezeichnen.

Mögliche Instruktion:

Was hiervon ist das Wichtigste für Dich?

Findest Du ein Wort hierfür? Kannst Du das alles mit einem Wort sagen?

So, dass es für Dich passt?

Gefundene Werte auf das jeweilige Blatt zu dem Wunsch dazuschreiben und auf das Arbeitsfeld legen.

Mit dem zweiten und dritten Wunsch genauso verfahren.

Nachdem alle drei Wünsche und die dazugehörigen Werte erarbeitet sind, gibt B folgende mögliche Instruktion:

„Nun hast Du für jeden Wunsch Dinge gefunden, die für dich wichtig sind und Dir sehr viel bedeuten.“

„Schreibe nun jeden Dir bedeutsamen Wert auf jeweils ein Blatt.“

B fordert A auf, auf dem Arbeitsfeld eine Wertehierarchie zu legen.

A bittet den Klienten, seine gefundenen Werte in einer Reihenfolge anzuordnen.

Mögliche Instruktion:

„Beginne mit dem Dir wichtigsten Wert. Von unten oder von oben, das ist Dir überlassen.“

„Lasse Dir alle Zeit die du brauchst.“

Ökocheck

„Schau Dir noch mal Deine Werte und ihre Reihenfolge an, ist das so o.k. für Dich?

„Wie geht es Dir?“

„Wie hast Du diese Übung erfahren?“

„Was ist Dir leicht, bzw. nicht leicht gefallen? “

Future Pace

„Was nimmst Du mit?“

„Wie empfindest Du Deine gefundenen Werte?“

„Hast Du eine Idee, wie Du das, was Du hier über Dich erarbeitet hast, für Deine Berufswahl nutzen kannst?“

Wie könnte man mit der erarbeiteten Wertehierarchie weiter arbeiten?

Der Klient kann ein Foto von seiner Wertehierarchie machen, das er ständig bei sich hat. Das kann als Anker genutzt werden

Zu einem späteren Zeitpunkt kann die Übung wiederholt werden. Die erarbeiteten Wertehierarchien können verglichen werden, um mögliche Veränderungen erkennen zu können.

A schreibt eine Metapher für den Klienten um das positive Erleben bei der Wertefindung zu vertiefen und eine schöne Erinnerung hieran anzubieten.

Grundannahmen:

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

Der Jugendliche befasst sich intensiv mit eigenen Gefühlen, Wünschen und Hoffnungen. Er benutzt hierfür seine Phantasie und kann diese ungehindert und

intensiv ausleben. Es entsteht ein positives Selbstbild, seine Stärken bekommen die größtmögliche Aufmerksamkeit.

Wir alle sind einzigartig und erleben die Welt auf unterschiedliche Weise. Jeder Mensch ist anders und hat seine eigene Art zu sein.

Der Jugendliche beschreibt sein Idol, bzw. sein Vorbild, das ihn prägt. Durch das Sichtbarwerden der eigenen Werte hat der Jugendliche die Möglichkeit, seine eigene Art zu erkennen und Wissen über die eigenen Stärken zu erhalten. Er kreiert seine eigene Landkarte.

Menschen besitzen bereits alle Ressourcen, die sie für eine Veränderung benötigen.

Durch das Format erkennt der Jugendliche seine bereits entstandenen Werte, er bekommt Klarheit und kann diese Erkenntnisse für sein weiteres Handeln nutzen.

Große Ziele, Vorstellungen und Wünsche können Motivatoren für sein Handeln sein. Durch das Ausmalen von Bildern und das intensive Beschreiben von Wunschsituationen erkennt er eigene Ressourcen.

Menschen treffen innerhalb ihres Modells der Welt zu jedem Zeitpunkt, die beste, ihnen mögliche Wahl aus den ihnen zur Verfügung stehenden Informationen.

Der Jugendliche erfährt durch das intensive Beschäftigen mit sich selbst, wie seine Wünsche und Vorstellungen für das Leben aussehen. Er erfährt, was ihm in diesem Moment wichtig ist, wofür er steht. Er erkennt Dinge an sich, mit denen er sich so intensiv noch nicht beschäftigt hat.

Diese Informationen kann er z.B. für die Berufsorientierung nutzen.

Welche Schwierigkeiten oder Hindernisse können auftreten?

Es kann sein, dass der Jugendliche kein Idol oder Vorbild hat.

Es kann eine Form der Idolverehrung kommen, die problematisch ist.

Wenn die Verehrung des Idols wahnhaftige Züge trägt. Wenn der Jugendliche eine Art von Idol gewählt hat, die seiner Entwicklung nicht dienlich ist.

In diesem Fall würde ich Gründe erforschen und andere Formate wählen, um den Zugang zum Jugendlichen zu finden.

Um seine Werte zu finden könnte die Geschichte mit dem Idol oder Vorbild nicht funktionieren. Mögliche Einstiege wären auch „Du reist auf eine einsame Insel, welche drei Dinge nimmst Du mit?“

Ines Nagel

Dezember 2013