



# 2-Tages-Format.



## ZIELE UND METHODEN

Dieses zweitägige Methoden-Set ermöglicht den Schüler\*innen eine vertiefte, konzentrierte Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Orientierungsprozess.



## MATERIALIEN UND VORBEREITUNG

- Laden Sie Ihre Schüler\*innen einige Tage vorher zu beiden Orientierungstagen ein.
- Drucken Sie alle Methoden, die in dieser Einheit verwendet werden, aus und spielen Sie sie mitsamt den Arbeitsblättern einmal für sich durch.
- Legen Sie alle Arbeitsblätter in der benötigten Anzahl bereit.
- Wählen Sie zwei Warm-ups aus. Sie finden eine Auswahl auf der Website.
- Halten Sie ein Portfolio (z.B. das Logbuch des Methodenkoffers) bereit. Die Schüler\*innen werden nach jeder Methode dort ihre Erkenntnisse sammeln und am Ende des 2. Tages in der Gesamtschau noch einmal reflektieren können.



## ZEITBEDARF

Wenn Sie nacheinander mehrere Methoden durchführen, sparen Sie pro Methode beim Einstieg und Abschluss Zeit. Nutzen Sie diese, um großzügige Pausen zu ermöglichen.

## Tag 1

### Arbeitsphase

### Methode

### Zeit

<b>EINSTIMMUNG</b> Begrüßung Umgang mit dem Portfolio	<b>WARM-UP</b>	30 Min
<b>WO STEHE ICH IM MOMENT?</b>	<b>FLOW</b>	45 Min
<b>PAUSE</b>		10 Min
<b>WAS KANN ICH?</b>	<b>YES, I CAN</b>	90 Min
<b>PAUSE</b>		15 Min
<b>WOFÜR INTERESSIERE ICH MICH?</b>	<b>TRAUMJOB</b>	90 Min
<b>PAUSE</b>		20 Min
<b>WAS IST MIR WICHTIG?</b>	<b>LIEBLINGSFÄCHER</b>	45 Min
<b>REFLEXION UND ABSCHLUSS</b> Welche Erkenntnisse nehme ich mit? Was sind meine nächsten Schritte?	<b>PORTFOLIOARBEIT</b>	15 Min



# 2-Tages-Format.



Tag 2

**Arbeitsphase**

**Methode**

**Zeit**

Meine Notizen.....

**BEGRÜSSUNG UND TAGESPLAN**

**WARM-UP**

25 Min

Feedback: Wie war der gestrige Tag?

**WO STEHE ICH IM MOMENT?**

**FOCUSING (AUDIO)**

15 Min

**WAS IST MIR WICHTIG?**

**POSSIBLE SELVES**

90 Min

**PAUSE**

15 Min

**WIE INFORMIERE ICH MICH?**

**VIDEOSTORIES**

90 Min

**PAUSE**

30 Min

**WAS HILFT MIR, MICH ZU  
ENTSCHEIDEN?**

**MEIN INNERES  
BERATERTEAM**

90 Min

**PAUSE**

10 Min

**WO STEHE ICH IM MOMENT?**

**FOCUSING (AUDIO)**

15 Min

**REFLEXION UND ABSCHLUSS**

**PORTFOLIOARBEIT**

30 Min

Welche Erkenntnisse nehme ich mit?  
Was sind meine nächsten Schritte?