



# In Optionen denken.

STANDORT-  
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE  
LEBENSZIELE

INFORMATIONSS-  
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-  
KOMPETENZ



## ZIELE UND METHODE

Die Schüler\*innen prüfen ihre Entscheidungsmöglichkeiten für ein Studium/einen Beruf, indem sie ihre Fähigkeiten und ihre Wünsche ihren Befürchtungen und (evtl. noch nicht vorhandenen) Kompetenzen entgegensetzen. Es geht darum, die eigenen Kräfte und Potenziale bei der Entscheidungsfindung in den Fokus zu nehmen.

Methodisch nutzen sie hierzu ein Schema, welches auf der sogenannten »SWOT-Analyse« (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) basiert.

Anschließend geben sich die Schüler\*innen Rückmeldung in »Reflecting Teams«.



## ZEITBEDARF

- 90 Min Dauer der Methode
- 20 Min Ihre eigene Vorbereitungszeit
- 10 Min Materialbeschaffung/Vorbereitung des Raums



## MATERIALIEN UND VORBEREITUNG

- Arbeitsblatt 1 (Eigenanalyse)
- Arbeitsblatt 2 (Feedback)

Spielen Sie die Methode mitsamt den Arbeitsblättern einmal durch.

Drucken Sie Arbeitsblatt 1 und 2 in der Anzahl Ihrer Schüler\*innen aus.

Das Feedback findet in 3er-Gruppen statt. Dabei sitzen die Schüler\*innen um Tische. Es wäre gut, wenn Sie den Raum entsprechend vorbereiten könnten.

Halten Sie das Logbuch oder ein anderes Portfolio bereit, damit die Schüler\*innen ihre gewonnenen Erkenntnisse an einem Ort sammeln können.

## GUT ZU WISSEN

Entscheidungsfähigkeit ist die Fähigkeit, bewusst zu handeln. Voraussetzung ist, dass wir die Wahlmöglichkeit zwischen zwei oder mehreren Alternativen haben. Wichtig ist, dass wir diese Alternativen sichtbar machen und einander gegenüberstellen. Bewusstes Entscheiden bedeutet, dass wir Intuition und Ratio in Betracht ziehen. Insbesondere unser Bauchgefühl sollte dabei nicht zu kurz kommen. Jede Entscheidung bedarf Mut. Es hilft aber, sich zu vergegenwärtigen, dass die meisten Entscheidungen nie endgültig sind, sondern immer nur einen nächsten Schritt bedeuten. Befürchtungen in Bezug auf die eigene Zukunft sollte man möglichst mit vorhandenen Kompetenzen begegnen.

Unser Angebot arbeitet mit zwei Methoden, die dies unterstützen:

In der »SWOT-Analyse« werden vier Faktoren in Beziehung gesetzt. Neben der Bewusstmachung der Stärken und Schwächen und der Analyse der Chancen und Risiken steht im Mittelpunkt eine Entscheidungsfindung: Welche Stärken werden in den Fokus genommen, um welche Chancen zu realisieren? Dieser (ursprünglich für Unternehmen) entwickelte Analyseansatz eignet sich auch für persönliche Entscheidungsfindungen, da sie den Innen-Außenwelt-Abgleich vornimmt. Die Methode des »Reflecting team« kommt aus der systemischen Beratung. Wer das Feedback empfängt, wird nicht direkt angesprochen, sondern die Gruppe spricht über sie/ihn. Dies erleichtert das Annehmen des Feedbacks.

## HILFREICHES SETTING UND TIPPS

- **EINSTIEG:** Bieten Sie ein Warm-up an (Ideen im Koffer). Diese Übungen eignen sich sehr gut, um eine Klasse aus dem Schulalltag herauszulösen. Alle kommen in Bewegung und in Kontakt miteinander – eine gute Voraussetzung, sich Neuem zu öffnen.
- **RAUM:** Verändern Sie den Raum (Stuhlkreis, Tischgruppen etc.) oder suchen Sie einen ungewohnten Ort auf (Turnhalle, Außengelände etc.).
- **IHRE ROLLE:** Moderieren Sie eher, als dass Sie sich in der Pflicht sehen zu unterrichten. Achten Sie auf einen wertschätzenden Umgang der Schüler\*innen untereinander und auf ein gutes Zeitmanagement (evtl. mit sichtbarer Uhr), um am Ende genügend Zeit für die wertvolle, gemeinsame Abschlussreflexion zu haben.

### Arbeitsphase

#### EINSTIMMUNG



5 Min



alle

#### ABLAUF

- Kommen Sie mit allen im Plenum zusammen. Kündigen Sie an, was Sie vorhaben.
- Laden Sie dazu ein, die Methode zu nutzen, um sich über Entscheidungsalternativen klar zu werden.

#### EINZELREFLEXION



15 Min



alleine



Arbeitsblatt 1

#### ABLAUF

- Teilen Sie Arbeitsblatt 1 aus.
- Die Schüler\*innen erarbeiten die Aufgaben 1 und 2 auf dem Arbeitsblatt.

### Moderationsidee

Heute machen wir etwas anderen Unterricht. In dieser Stunde habt ihr Zeit, euch mit eurer Zukunft zu beschäftigen, genauer: mit eurer beruflichen Zukunft. Das Land Baden-Württemberg stellt dazu Angebote zur Studien- und Berufsorientierung zur Verfügung, die wir jetzt ausprobieren.

Wenn ihr daran denkt, was ihr nach der Schule machen werdet und wie ihr leben wollt, habt ihr sehr wahrscheinlich nicht nur eine Möglichkeit im Kopf. Vielleicht habt ihr verschiedene Entwürfe auch schon gedanklich durchgespielt. Dabei rückt eine Frage immer mehr ins Zentrum: Wie soll ich mich entscheiden? Es gibt Methoden, die bei einer Entscheidungsfindung helfen können. Eine davon werden wir heute zusammen ausprobieren.

Nehmt Arbeitsblatt 1 zur Hand und sucht euch einen ruhigen Platz, an dem ihr die nächsten 15 Minuten ungestört arbeiten könnt.

Bearbeitet die beiden Arbeitsaufträge auf dem Arbeitsblatt. Nehmt zunächst eure Fähigkeiten, Wünsche und Sehnsüchte, die ihr in Bezug auf eure Ideen habt, in den Blick. Macht euch erst danach Gedanken, welche eure Fähigkeiten ihr in Bezug auf eure Wünsche noch für ausbaufähig haltet.

Haltet schließlich fest, welche Befürchtungen oder Ängste ihr habt.

### FEEDBACK IN DER KLEINGRUPPE



30 Minuten



Kleingruppe



Arbeitsblatt 1 und 2



### ABLAUF

- Die Schüler\*innen finden sich in 3er-Gruppen ihrer Wahl zusammen.
- Teilen Sie Arbeitsblatt 2 aus.
- Erklären Sie kurz die Gruppenarbeit:  
Die Schüler\*innen geben sich in »Reflecting Teams« gegenseitig ein Feedback.
- Erinnern Sie daran, dass etwa alle zehn Minuten die Rollen in den Gruppen gewechselt werden müssen (akustisches Signal).

### HINWEIS

Viele Schüler\*innen äußern an dieser Stelle, dass sie sich für eine Einschätzung nicht gut genug kennen. Ermuntern Sie sie, es zu versuchen, da sie bereits sehr wohl über Eindrücke verfügen. Auch scheinbare Kleinigkeiten, die an dem anderen beobachtet werden, können hilfreiche Informationen sein.

### EINZELREFLEXION



5 Min



alleine



Arbeitsblatt 2

### ABLAUF

- Die Schüler\*innen reflektieren die Überlegungen und tragen ihre Erkenntnisse auf Arbeitsblatt 2 ein.

Im nächsten Teil der Stunde arbeitet ihr in einer 3er-Gruppe.  
Setzt euch dazu zu dritt um einzelne Tische.

### Eure Aufgabe:

Eine Person beginnt, stellt den anderen die eigenen Analyse vor und bekommt ein Feedback. Dann wird gewechselt.

Die Idee dabei ist, dass ihr zu zweit im Gespräch der dritten Person eure Einschätzung mitteilt. Die dritte Person hört dabei nur zu.

Diese Methode ist auf Arbeitsblatt 2 beschrieben.

Bei einem Feedback dieser Art (zwei sprechen über einen Dritten) ist es sehr wichtig, dass ihr eure Einschätzung in einer wertschätzenden, unterstützenden und hilfreichen Art und Weise äußert.

Die Rückmeldung, die ihr euch gegenseitig gebt, soll aufbauen und bestätigen, keinesfalls entmutigen oder gar verletzen.

Tut im Feedbackgespräch so, als ob die dritte Person gar nicht anwesend wäre, und sprecht auch über sie in der 3. Person (»Sie scheint ...«; »Er wirkt, als ... «).

Was an dem Feedback hat euch gut getan und gestärkt?  
Was wird für euch damit klarer in Bezug auf eine Entscheidung?

Vergleicht nochmal alleine das Ergebnis eurer Einzelreflexion (Arbeitsblatt 1) mit euren Feedbacknotizen (Arbeitsblatt 2).

Haltet eure Erkenntnisse auf Arbeitsblatt 2 fest und orientiert euch dabei an den Fragen.

### ABSCHLUSSRUNDE UND DOKUMENTATION DER ERKENNTNISSE



10 Minuten



alle

#### ABLAUF

- Kommen Sie mit den Schüler\*innen zum Abschluss der Stunde im Plenum zusammen.
- Regen Sie einen Austausch über die Methode und das Thema an (siehe Reflexionsfragen).
- Reflektieren Sie auch kurz das methodische Vorgehen, um zu verdeutlichen, was Entscheidungskompetenz bedeutet und uns abverlangt.
- Bitten Sie die Schüler\*innen, ihre Erkenntnisse der Stunde in ihrem Logbuch festzuhalten und die Arbeitsblätter dort abzulegen.

#### ENTSCHEIDUNGSKOMPETENZ

Entscheidungskompetenz meint die Bereitschaft und Fähigkeit, auf der Grundlage von Wahlmöglichkeiten bewusst zu entscheiden. Neben dem Wissen über die Wahlmöglichkeiten geht es dabei vor allem um die individuelle Haltung (Mut), welche das Treffen von Entscheidungen unterstützt, sowie um Techniken der Priorisierung und Szenario-Vorstellung (wie hier auf dem Arbeitsblatt angewandt). Zentral ist das Bewusstsein darüber, dass es sich bei Entscheidungen zur Studien- und Berufswahl nie um endgültige Entscheidungen, sondern immer nur momentane Entscheidungen für den nächsten Schritt handelt. Außerdem ist auch das Ablehnen einer Entscheidung das Ergebnis einer Entscheidung.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Was war leicht/schwer an dieser Methode und warum?
- Was war eure wichtigste Erkenntnis aus dieser Stunde?
- Beschreibt, wie ihr euch gefühlt habt, als ihr in der Gruppe das Feedback bekommen habt. Was hat gut geklappt, was vielleicht weniger gut?
- Welche Schritte könnt ihr unternehmen, damit ihr noch mehr Sicherheit in eurer Entscheidung bekommt? Wer/was könnte euch dabei helfen?

#### HINWEIS

Jede Entscheidung ist eine Momentaufnahme, die sich jetzt gerade stimmig anfühlt und deshalb die ›richtige‹ ist. Mehr als den jetzigen Moment und das in diesem Moment stimmige Gefühl haben wir nicht. Wir sind deshalb aber auch in jeden Moment ›frei‹. Besprechen Sie mit den Schüler\*innen hier oder an anderer Stelle, dass diese Freiheit zu Beginn/nach der Schule möglicherweise zu Ängsten führen. Ermutigen Sie sie: Es gibt kein ›Falsch‹.

# In Optionen denken.

NAME, DATUM

.....

.....

1. Schreibe auf, welche drei Studiengänge und/oder Berufe dich aktuell am ehesten ansprechen (max. 3).

2. Analysiere deine Ideen genauer und bearbeite nacheinander die Felder 1–4.

Meine momentanen Ideen für mich (Studiengänge/Berufe):

A..... B..... C.....

**1** Diese meiner Eigenschaften und Fähigkeiten passen zu meinen Ideen:

A.....

.....

B.....

.....

C.....

**2** Diese Wünsche oder Sehnsüchte verbinde ich mit meinen Ideen:

A.....

.....

B.....

.....

C.....

**3** Diese Fähigkeiten, die passen würden, sind bei mir noch ausbaufähig:

A.....

.....

B.....

.....

C.....

**4** Diese Befürchtungen habe ich bei meinen Ideen:

A.....

.....

B.....

.....

C.....

## NAME, DATUM

.....

## GRUPPENAUFGABE

*Gebt euch gegenseitig ein Feedback.  
Geht dazu so vor:*

*1. Person **A** stellt den Personen **B** und **C** ihre Überlegungen von Arbeitsblatt 1 vor.*

***B** und **C** machen sich Notizen (ggf. auf der Rückseite von Arbeitsblatt 1).*

*2. **B** und **C** unterhalten sich über die Analyse von **A**. Folgt dabei diesen Fragen:*

- Was habe ich verstanden bei **A**?*
- Welche Eigenschaften, Fähigkeiten, Potenziale und Sehnsüchte sehe ich bei **A**?*
- Mit welchen Eigenschaften und Fähigkeiten kann **A** welche Wünsche und Sehnsüchte realisieren?*
- Mit welchen Eigenschaften und Fähigkeiten schafft es **A**, mit Befürchtungen umzugehen?*
- Wie kann **A** Fähigkeiten ausbauen – falls nötig?*

*3. Person **A** kommentiert nicht, sondern hört nur zu und macht Notizen auf Arbeitsblatt 2 (siehe rechts).*

*Wechselt nach ca. zehn Minuten die Rollen.*

## EINZELREFLEXION

*Überlege, welches Fazit du aus der heutigen Stunde ziehen möchtest. Orientiere dich an den Fragen.*

## NOTIERE, WAS DIR AM FEEDBACK DEINER MITSCHÜLER\*INNEN WICHTIG IST.

Diese Eigenschaften, Fähigkeiten, Potenziale und Sehnsüchte sehen die anderen bei mir:

.....  
.....

Mit diesen Eigenschaften und Fähigkeiten kann ich meine Wünsche und Sehnsüchte vermutlich realisieren:

.....  
.....

Diese meine Eigenschaften und Fähigkeiten helfen mir, mit meinen Befürchtungen umzugehen:

.....  
.....

Tipps der anderen, wie ich meine Fähigkeiten ausbauen könnte:

.....  
.....

**EINZELREFLEXION** Dieser Studiengang/Beruf spricht mich nach meinen Überlegungen am ehesten an:

.....  
.....

**MEIN NÄCHSTER HANDLUNGSSCHRITT:** Was könnte ich tun, um einen Schritt weiterzukommen?

.....  
.....



# In Optionen denken.

STANDORT-  
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE  
LEBENSZIELE

INFORMATION-  
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-  
KOMPETENZ

Autor\*innen: Florian von Dobeneck, Kathinka Dettmer, Bettina Tolle

Gestaltung: [www.geiervisuell.com](http://www.geiervisuell.com)

Ihr Feedback hilft sehr, unser Angebot für Ihren Unterricht zu optimieren.  
Bitte geben Sie bei [edkimo.com](http://edkimo.com) den Feedback-Code [duwekepo](https://www.edkimo.com/duwekepo) ein  
oder scannen Sie den QR-Code. Vielen Dank!



Meine Notizen.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

