



# Raus aus dem Dilemma.

STANDORT-  
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE  
LEBENSZIELE

INFORMATIONSS-  
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-  
KOMPETENZ



## ZIELE UND METHODE

Mit diesem Angebot lernen die Schüler\*innen eine Methode kennen, wie sie mit den inneren Konflikten umgehen können, die jede Entscheidungsfrage mit sich bringt. Sie erkennen, dass sie sich nicht zwingend zwischen dem Entweder-oder entscheiden müssen, sondern dass neue Möglichkeiten zugänglich werden können. Sie erleben, wie entlastend die Auseinandersetzung mit Entscheidungsalternativen ist. Die Schüler\*innen sollten sich bereits mit Berufen/Studiengängen beschäftigt haben.

### HINWEIS

Sie können sich für eine Variante entscheiden, die in der Entscheidungssituation nicht (nur) den kognitiv-emotionalen Zugang nutzt, sondern das Körperwissen aktiviert. Die Schüler\*innen antworten auf Optionen, indem sie sich aufstellen.



## ZEITBEDARF

- 45 Minuten Dauer der Methode (60 Minuten Variante)
- 20 Min Ihre eigene Vorbereitungszeit
- 10 Min Materialbeschaffung/Vorbereitung des Raums



## MATERIALIEN UND VORBEREITUNG

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

Variante:

- Arbeitsblatt 1 Variante (Aufstellung)
- Arbeitsblatt 2 (Feedback)
- Karteikarten im Format DIN A5 (5 pro Schüler\*in)

Spielen Sie die Methode mitsamt den Arbeitsblättern einmal durch.

Drucken Sie die Arbeitsblätter (je nach Variante) in der Anzahl Ihrer Schüler\*innen aus. Halten Sie das Logbuch oder ein anderes Portfolio bereit.

## 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 – vermutlich werden die wenigsten Schüler\*innen ihr Leben lang denselben Beruf ausüben.

Ein Tetralemma wird im Beratungskontext als Instrument zur Entscheidungsfindung genutzt. Während der Begriff »Dilemma« (di=2) für zwei Entscheidungsoptionen steht, sind mit dem Begriff »Tetralemma« vier Optionen gemeint. Der Entscheidungs- und Handlungsraum wird erweitert, indem nicht mehr nur zwei Lösungen, sondern vier angenommen werden. Damit hilft das Tetralemma, ein starres Entweder-oder-Denken zu überwinden und neue Ideen zuzulassen. Die vorliegende Methode beinhaltet noch eine fünfte Option und ist somit ein Pentalemma. Im Unterschied zur herkömmlichen Tetralemma-Methode besteht die fünfte Option aus einem Feedback von außen und kann als »Joker« ganz neue, überraschende Ideen bringen.

## 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 ein, das Angebot zu nutzen, um sich über Entscheidungsalternativen klar zu werden, und Methoden kennenzulernen, die in Entscheidungssituationen helfen.

#### EINZELREFLEXION



10 Min



alleine



Arbeitsblatt 1 oder 2



#### ABLAUF

- Fragen Sie die Schüler\*innen, zu welcher der folgenden Gruppen sie sich zählen würden, und teilen Sie die Arbeitsblätter entsprechend aus:  
Arbeitsblatt 1 bekommen die Schüler\*innen, die das Gefühl haben, zwar Optionen zu haben, sich aber nicht zwischen diesen entscheiden zu können. Sie bearbeiten die Felder 1 bis 4.  
Arbeitsblatt 2: Die Schüler\*innen, die schon genau wissen, was sie machen wollen, arbeiten mit Arbeitsblatt 2 und reflektieren anhand der Fragen ihren Entscheidungsprozess.

### 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.

Wer von euch hat bereits schon jetzt konkrete Ideen für die Zukunft? Vielleicht erwägt ihr momentan mehrere Alternativen: Aupair oder Work&Travel? Ausbildung oder Studium, Medizin oder Elektrotechnik? In Hamburg oder Berlin? Ihr kennt alle das Gefühl, zwischen mehreren Möglichkeiten hin und hergerissen zu sein ... In dieser Stunde werden wir eine Methode kennenlernen, die in solchen Entscheidungssituationen helfen kann.

Manche von euch haben vielleicht aber schon genaue Pläne für die Zeit danach ... Wunderbar! Ihr habt die Möglichkeit, eure Entscheidungskompetenz zur Verfügung zu stellen, indem ihr mitteilt, was euch bei der Entscheidung geholfen hat.

Im ersten Schritt arbeitet ihr für euch, egal, für welches der Arbeitsblätter ihr euch entschieden habt.

Zusätzliche Hinweise für Arbeitsblatt 1:

Überlegt euch zwei gleich starke Optionen, was ihr nach der Schule machen wollt (z.B. Psychologie oder Maschinenbau).

- Reflektiert bei Feld 1 und 2 beide Optionen. Notiert Vor- und Nachteile.
- Feld 3: Was, wenn ihr beides machen würdet? Wie könnte das gehen?
- Feld 4: Eigentlich passt beides nicht so richtig. Was dann?

Lasst Feld 5 zunächst aus.

### AUSTAUSCH IN 2ER-GRUPPEN



30 Min



alle



Arbeitsblatt 1 oder 2



#### ABLAUF

- Die Schüler\*innen tauschen sich nacheinander mit drei Mitschüler\*innen über ihre Überlegungen aus. Wie auf Arbeitsblatt 1 oder 2 erklärt, teilen sie sich ihre Reflexionsergebnisse mit und erhalten ein Feedback.  
Arbeitsblatt 1: Erläutern Sie den Zweck des ›Joker‹. Hierbei handelt es sich um eine fünfte Option, die von dem/der Feedbackpartner\*in kommt, und evtl. ganz neue Ideen aufzeigt.

#### HINWEIS

Die Rollen innerhalb der 2er-Gruppen sollten etwa alle vier Minuten wechseln. Geben Sie hierfür jeweils rechtzeitig ein Zeichen. Geben Sie ebenfalls ein Zeichen, wenn sich neue 2er-Gruppen bilden sollen (ca. alle acht Minuten).

### EINZELREFLEXION



5 Min



alleine



Arbeitsblatt 1 und 2



#### ABLAUF

- Die Schüler\*innen reflektieren alleine anhand ihrer Arbeitsblätter, welche der gewonnenen Erkenntnisse sie festhalten wollen und was ggf. nächste Schritte sein könnten (Fazit).

Nach der Einzelreflexion arbeiten wir weiter in wechselnden 2er-Gruppen.

- Diejenigen, die das Arbeitsblatt 1 bearbeiten haben, stellen ihre Überlegungen nacheinander drei Personen hier im Raum vor und erbitten sich anschließend ein Feedback in Form des ›Joker‹.
- Diejenigen, die das Arbeitsblatt 2 bearbeiten haben, teilen ihre Erfahrungen ebenfalls drei Personen mit. Auch sie erbitten sich ein Feedback.

Dabei seid ihr bei jeder Runde einmal Zuhörende\*r und einmal Vortragende\*r. Ihr habt für jede Runde ca. acht Minuten Zeit, pro Person also vier Minuten.

Ihr findet die Vorgehensweise dieser Feedbackrunden auch jeweils in Aufgabe 2 auf euren Arbeitsblättern beschrieben:

Ihr habt einiges von euch erzählt und vieles gehört.

Nehmt euch nochmal einige Minuten Zeit, um ein Fazit zu ziehen.

Haltet eure Gedanken auf den Arbeitsblättern fest.

### ABSCHLUSSRUNDE UND DOKUMENTATION DER ERKENNTNISSE



10 Min



alle

#### ABLAUF

- Kommen Sie mit den Schüler\*innen zum Abschluss im Plenum zusammen.
- Regen Sie einen Austausch über Thema und Methode an (siehe Reflexionsfragen).
- Bitten Sie die Schüler\*innen, ihre Erkenntnisse der Stunde in ihrem Logbuch festzuhalten und die Arbeitsblätter dort abzulegen.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Was war leicht/schwer an dieser Methode und warum?
- Was war eure wichtigste Erkenntnis aus der heutigen Stunde?
- Welche nächsten Handlungsschritte in den nächsten vier Wochen könnt ihr unternehmen, um in eurem Entscheidungsprozess weiterzukommen?  
Wer/was könnte euch dabei helfen?

#### HINWEIS

*Wer die Wahl hat, hat die Qual. Das gilt manchmal auch für die Berufs- und Studienorientierung. Trotzdem bedeutet eine Entscheidung nicht, dass nichts anderes mehr gilt und alle Wege von nun an vorbestimmt sind.*

*Eine Entscheidung kann man vorbereiten, man kann sie bewerten und dann mit bestem Gewissen und Wissen treffen. Mehr könnt ihr von euch nicht verlangen – aber auch nicht weniger. Hilfreich ist immer die Auseinandersetzung mit einer Entscheidung, denn je schwerwiegender wir eine Entscheidung einstufen, umso weniger entscheidungsfreudig werden wir. Sich NICHT zu entscheiden ist allerdings auch immer eine Entscheidung.*

### VARIANTE

Bitte berücksichtigen Sie, dass Sie für diese Aufstellungsvariante genügend Platz brauchen. Im Idealfall können Sie in einen großen Raum (Saal, Turnhalle) wechseln oder zusätzlich weitere Räume nutzen.

## Arbeitsphase

### EINSTIMMUNG



5 Min



alle

### ABLAUF

- Kommen Sie mit allen im Plenum zusammen. Kündigen Sie an, was Sie vorhaben.
- Laden Sie ein, das Angebot zu nutzen, um Entscheidungsalternativen zu reflektieren und Methoden kennenzulernen, die in Entscheidungssituationen helfen können.

## Moderationsidee

*Wer von euch hat bereits schon jetzt konkrete Ideen für die eigene berufliche Zukunft? Vielleicht erwägt ihr momentan mehrere Alternativen, wie es nach der Schule weitergehen soll: Au-pair oder Work&Travel? Ausbildung oder Studium, Maschinenbau oder Elektrotechnik? Hochschule oder Uni?*

*Ihr kennt sicher alle das Gefühl, zwischen mehreren Möglichkeiten hin und hergerissen zu sein und sich nicht entscheiden zu können ...  
In dieser Stunde werden wir eine Methode kennenlernen, die euch dieser Situation helfen kann.*

*Manche von euch haben vielleicht bereits entschieden, was sie nach der Schule machen werden. Wunderbar! Trotzdem kennt ihr sicher auch Zwickmühlen, die mit Entscheidungen zusammenhängen.*

*Weit weg von zu Hause oder lieber in der Nähe?  
WG oder Wohnheim?*

*Die Methode, die wir heute ausprobieren, kann bei jeder Entscheidungssituation helfen.*

# Raus aus dem Dilemma.

Variante / Durchführung 5/6

## AUFSTELLUNG IN 2ER-GRUPPEN



30 Min



alle



Arbeitsblatt 3



Karteikarten

## ABLAUF

- Die Schüler\*innen kommen in 2er-Gruppen zusammen.  
Bei ungerader Zahl der Teilnehmenden gibt es eine 3er-Gruppe.
- Teilen Sie Arbeitsblatt 1 (Variante B) aus.
- Teilen Sie jeder Person fünf Karteikarten aus.

### TIPP

Die Rollen innerhalb der 2er-Gruppen sollten etwa alle zehn Minuten wechseln.  
Geben Sie hierfür jeweils rechtzeitig ein Zeichen.

## EINZELREFLEXION



5 Min



alleine



Arbeitsblatt 1



Arbeitsblatt 2

## ABLAUF

- Die Schüler\*innen reflektieren alleine anhand ihrer Arbeitsblätter, welche der gewonnenen Erkenntnisse sie festhalten wollen und was ggf. nächste Schritte sein könnten (Fazit).

Bei dieser Methode geht es darum, zu lernen, unserer Intuition zu vertrauen.  
Der Körper ist ein guter Indikator dafür, mit welcher Alternative man sich am wohlsten fühlt. Ihr müsst nur auf ihn hören.

Ihr werdet einige Zeit für euch arbeiten und euch gegenseitig durch die Reflexion führen. Lasst euch Zeit bei der Beantwortung der Fragen, denn ihr solltet euch bei jeder der Alternativen, die ihr durchgeht, neu einfühlen:  
Was spüre ich gerade? Wie fühlt es sich an, bei dieser Alternative zu stehen?

Auf dem Arbeitsblatt 1 könnt ihr nachlesen, wie ihr vorgehen müsst.

Ihr habt einiges von euch erzählt und vieles gehört.  
Nehmt euch nochmal einige Minuten Zeit, um ein Fazit zu ziehen.  
Haltet eure Gedanken auf den Arbeitsblättern fest.

### ABSCHLUSSRUNDE UND DOKUMENTATION DER ERKENNTNISSE



10 Min



alle

#### ABLAUF

- Kommen Sie mit allen zum Abschluss im Plenum zusammen.
- Regen Sie einen Austausch über Thema und Methode an (siehe Reflexionsfragen).
- Bitten Sie die Schüler\*innen, ihre Erkenntnisse der Stunde in ihrem Logbuch festzuhalten und die Arbeitsblätter dort abzulegen.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Was war leicht/schwer an dieser Methode und warum?
- Was war eure wichtigste Erkenntnis aus der heutigen Stunde?
- Falls es Schüler\*innen gibt, deren Entscheidung (Studium/Ausbildung etc.) bereits fest steht: Wenn es Zweifel gab: Was hat euch in dieser Situation geholfen? Was war der entscheidende Impuls für eure Entscheidung?
- Welche nächsten Handlungsschritte in den nächsten vier Wochen könnt ihr unternehmen, um in eurem Entscheidungsprozess weiterzukommen? Wer/was könnte euch dabei helfen?

#### HINWEIS

Wer die Wahl hat, hat die Qual. Das gilt manchmal auch für die Berufs- und Studienorientierung. Trotzdem bedeutet eine Entscheidung nicht, dass nichts anderes mehr gilt, und alle Wege von nun an vorbestimmt sind. Eine Entscheidung kann man vorbereiten, man kann sie bewerten und dann mit bestem Gewissen und Wissen treffen. Viel mehr könnt ihr von euch nicht verlangen – aber auch nicht weniger. In jedem Fall ist die Auseinandersetzung mit einer Entscheidung hilfreich, denn je schwerwiegender wir eine Entscheidung einstufen, umso weniger entscheidungsfreudig werden wir und tendieren dazu, sie aufzuschieben. Sich NICHT zu entscheiden ist allerdings auch immer eine Entscheidung.

# Raus aus dem Dilemma.

**NAME, DATUM**

.....  
.....

1. Gehe davon aus, dass du zwei gleich starke Optionen prüfen willst. Fülle die Felder 1 bis 4 aus.

2. Feedbackrunde  
Wähle nacheinander drei Mitschüler\*innen aus, die du unterschiedlich gut kennst.

- Stelle deine Überlegungen vor.
- Erkläre, inwieweit deine Optionen zu deinen Interessen, Fähigkeiten und Lebenszielen passen.
- Nimm am Schluss deinen »Joker« und frage: Was, denkst DU, könnte sonst zu mir passen? Notiere diese Ideen in Feld 5.

3. Notiere, was du aus der heutigen Übung für dich festhalten willst (siehe Fazit).

**1** Das Eine (z.B. Biologie).....

Vorteile.....

Nachteile.....

**1** Das Andere (z.B. Forstwissenschaft).....

Vorteile.....

Nachteile.....

**3** Beides: .....

.....

**4** Keines von beidem, weil eigentlich .....

.....

**5** »Joker« – Eine ganz andere Idee ...

1. Feedback:.....

.....

2. Feedback:.....

.....

3. Feedback:.....

.....

Fazit: Welche Erkenntnisse nehme ich mit/Was sind meine nächsten Schritte? .....

.....



# Raus aus dem Dilemma.

## NAME, DATUM

.....  
.....

*Herzlichen Glückwunsch!  
Du hast schon entschieden,  
wohin die Reise geht.  
Lass die anderen von deiner Erfahrung  
profitieren.*

*1. Reflektiere nochmal deinen eigenen  
Entscheidungsprozess, indem du die  
Fragen A bis D beantwortest.*

*2. Feedbackrunde  
Wähle nacheinander drei  
Mitschüler\*innen aus, die du  
unterschiedlich gut kennst.*

- *Stelle anhand der Fragen deinen  
Entscheidungsprozess vor.*
- *Bitte um ein Feedback: Was, denkst  
DU, könnte außerdem zu mir passen?  
Warum?*

*3. Überlege, was du aus der heutigen  
Übung mitnehmen willst (siehe Fazit).*

## MEIN ENTSCHEIDUNGSPROZESS

A Das werde ich machen:.....

B Welche Optionen hattest du in Erwägung gezogen?.....

C Beschreibe, warum deine Wahl zu deinen Interessen, Fähigkeiten und Lebenszielen passt.....

D Hattest du Zweifel? Reflektiere, was dir in dieser Situation geholfen hat.....

E Was war der entscheidende Impuls für deine Entscheidung?.....

## FAZIT

Hast du neue Erkenntnisse gewonnen, obwohl deine Entscheidung bereits feststeht? Halte sie fest. Notiere dann, was deine nächsten Schritte sind.

.....  
.....

# Raus aus dem Dilemma.

## NAME, DATUM

.....  
.....

## ARBEIT ZU ZWEIT

Was wollt ihr nach der Schule machen?  
Entscheidet euch für zwei Ideen, mit denen ihr die Methode durchspielt.

Geht so vor:

1. Findet euch zu zweit zusammen und sucht einen Ort, an dem ihr mindestens 4qm Platz habt.

2. Beschriftet die Karteikarten mit euren Optionen bzw. mit den angegebenen Begriffen (siehe rechts).

2. Legt fest, wer zuerst die Rolle des Coachs übernimmt. Haltet euch dabei an die Anweisungen rechts.

3. Wechselt nach zehn Minuten die Rollen.

## EINZELAUFGABE

Überlege, was du aus der heutigen Übung mitnehmen willst (siehe Fazit).

## PERSON A COACH

Leite deinen Coachee (Person B) durch die Reflexion. Lies die Anweisungen und Fragen langsam und ruhig vor. Warte, bis dein Coachee die Anweisungen befolgt. Lass genügend Zeit für die Antworten.

1. Lege bitte deine Karten 1–4 (ohne Joker) so auf den Boden, dass sie die Ecken eines Quadrates markieren (ca. 4qm).

2. Schau dir deine Optionen an und stelle dich in das Feld, wo für dich aktuell der stimmigste Ort ist. • Was fühlt sich hier gut und stimmig an? • Fehlt etwas an diesem Ort? • Wenn ja: Wo gibt es mehr von dem, was fehlt?

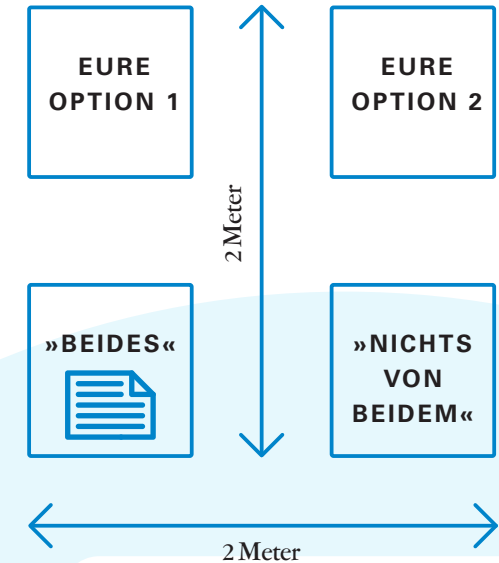
3. Gehe jetzt zu deiner anderen Option. • Wie fühlt sich es an, hier zu stehen? Angenehm? – Unangenehm? • Beschreibe die Vorteile dieser Option. • Beschreibe die Nachteile.

4. Stell Dich zu »Beides«. • Wie wäre beides? Was könntest du tun? Wie könnte das aussehen? • Was hätte dann mehr Gewicht?

5. Gehe nun auf die Position »Nichts von beidem«. • Was könnte es statt der beiden Optionen noch geben? • Was macht diesen Ort attraktiv?

Schluss: Nimm den ›Joker‹ deines Coachees auf. Was denkst DU, passt zu ihr/ihm? Schreibe deine Ideen auf und übergib den ›Joker‹. Lass deinem Coachee kurz Zeit, deine Vorschläge zu lesen und evtl. etwas zu fragen.

## PERSON B COACHEE



Fazit: Welche Erkenntnisse nehme ich mit/ Was sind meine nächsten Schritte? .....

.....



# Raus aus dem Dilemma.

STANDORT-  
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE  
LEBENSZIELE

INFORMATIONSS-  
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-  
KOMPETENZ

Autor\*innen: Florian von Dobeneck, Kathinka Dettmer, Tilmann Grüneberg,  
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* ein  
oder scannen Sie den QR-Code. Vielen Dank!



Meine Notizen.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GEFÖRDERT VOM

 Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

 Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST

 UNI  
FREIBURG