



# Flow – Online.

STANDORT-  
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE  
LEBENSZIELE

INFORMATION-  
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-  
KOMPETENZ



## ZIELE UND METHODE

Die Schüler\*innen finden heraus, an welchem Punkt in ihrem Orientierungsprozess sie aktuell stehen. Sie erfahren, womit sie positive Emotionen verbinden und übertragen diese auf die Beschäftigung mit der eigenen beruflichen Zukunft.

Die Online-Variante der Methode findet in einem virtuellen Konferenzraum statt. Die Schüler\*innen hören ein Audio, arbeiten dann zunächst alleine für sich und tauschen sich in Breakout-Rooms (ggf. telefonisch) aus. Das Arbeitsmaterial wird ihnen während des Meetings zugeschickt.



## ABLAUF DER STUNDE (45 MIN)

- |          |                        |                     |
|----------|------------------------|---------------------|
| • 10 Min | Ankommen / Einstimmung | Plenum              |
| • 10 Min | Achtsam sein           | Plenum (Kamera aus) |
| • 10 Min | Einzelreflexion        | Plenum (Kamera aus) |
| • 5 Min  | Austausch zu zweit     | Breakout-Räume      |
| • 10 Min | Abschlussrunde         | Plenum              |



## MATERIALIEN UND VORBEREITUNG

- Arbeitsblatt 1 (PDF)
- Logbuch (PDF)
- Präsentation 1–4 (PDF; zur Unterstützung Ihrer Moderation)

Laden Sie die Schüler\*innen über Ihr Online-Meeting-Tool ein. Spielen Sie die Methode einmal mitsamt den Materialien durch, damit Sie sicher sind, dass technisch alles klappt. Damit Sie während der Stunde nicht zu viele Fenster geöffnet haben, drucken Sie am besten die Durchführung aus. Laden Sie alle Dokumente in Ihr Tool hoch oder bereiten Sie die Versendung der PDFs per Mail vor. Um Paare für die Gruppenarbeit zu generieren, nutzen Sie die Funktion der Breakout-Räume. Alternativ nutzen Sie Namenszettel, die Sie »live« zuordnen (Austausch dann per Telefon).

## GUT ZU WISSEN

Gerade für den Einstieg in das Thema Studien- und Berufsorientierung ist es hilfreich, wenn Schüler\*innen genügend Raum bekommen, um sich diesem sehr persönlichen und individuellen Thema in ihrem eigenen Tempo und möglichst angstfrei widmen zu können. Eine Standortbestimmung, besonders so, wie in dieser Methode initiiert, kann aber zu jedem Zeitpunkt des Orientierungsprozess sinnvoll eingesetzt werden.

Der hier angeleitete Zustand der »Achtsamkeit« ist eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Man versteht darunter, eine freundliche, offene und akzeptierende Haltung gegenüber dem einzunehmen, was man im gegenwärtigen Moment wahrnimmt. Dies geschieht über »Anhalten«, »Atmen« und »Bemerken«. Bekannt ist das Anti-Stress-Programm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), das weltweit erfolgreich eingesetzt wird.

## TIPPS UND TOOLS FÜR DAS ONLINE-MEETING

Struktur und Moderation sind die Schlüssel für einen gelungenen Online-Unterricht. Bereiten Sie sich daher besonders gründlich vor, vor allem, was die Technik betrifft.

- Diese Funktionen sollten Sie bei Ihrem Tool gut beherrschen: Hochladen von Daten, Nutzung der Breakout-Räume, Chat als Abfrage-/Reflexionsinstrument, Shared-Screen.
- Erinnern Sie am Anfang an die Regeln (Präsentation 2) und führen Sie vor, welche Werkzeuge Sie verwenden wollen (Chat, nonverbale Zeichen etc.).
- Moderieren Sie möglichst interaktiv. Vergewissern Sie sich regelmäßig, ob alles verstanden wurde (»Alles ok?« / »Seid ihr bereit?« ... »Wenn ja: Daumen hoch«, o.Ä.). Sprechen Sie auch immer wieder Einzelne direkt an. Die Hürde, im virtuellen Raum zu sprechen, ist größer als im Präsenzunterricht.
- Führen Sie klar und relativ zügig durch jede Arbeitsphase des Meetings: Wenn alle genau wissen, was als nächstes passieren wird, bleibt der Fokus bei Ihnen. Die Präsentation, die Sie z.B. via Shared Screen einsetzen können, hilft Ihnen dabei. Zum jetzigen Zeitpunkt (Stand 09/2020) empfehlen wir für Online-Meetings: [www.bigbluebutton.org](http://www.bigbluebutton.org) oder [www.zoom.us](http://www.zoom.us).

### Arbeitsphase

#### ANKOMMEN IM VIRTUELLEN KONFERENZRAUM



5 Min



alle



Präsentation 1–2

#### ABLAUF

- Begrüßen Sie alle im virtuellen Raum (Präsentation 1) und kündigen Sie an, was Sie heute vorhaben. Laden Sie alle ein, sich auf das Angebot einzulassen, auch wenn die Methode, besonders in der Remote-Version, ungewohnt sein sollte.
- Wiederholen Sie kurz die wichtigsten Regeln für ein Online-Meeting (Präsentation 3).

#### EINSTIMMUNG IN DAS THEMA



5 Min



alle

- Fragen Sie ab, inwieweit sich die Schüler\*innen bereits mit ihrer beruflichen Zukunft beschäftigt haben. Zeigen Sie dazu, wie die Schüler\*innen per Daumen antworten können (siehe rechts).
- Erfahrungsgemäß signalisieren die meisten, dass sie schon erste Ideen haben. Regen Sie einen kurzen Austausch an, indem Sie einzelne Schüler\*innen direkt ansprechen. Reagieren Sie bestätigend und ermutigend auf die Aussagen der Schüler\*innen.

### 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 Angebote zur Studien- und Berufsorientierung zur Verfügung, von denen wir jetzt eine Methode ausprobieren werden.*

*Dabei werdet ihr für euch alleine arbeiten und euch zu zweit und im Plenum austauschen.*

*Bevor wir anfangen, schauen wir uns nochmal die wichtigsten Regeln an, die im Online-Meeting für uns alle gelten, damit alles gut klappt (Präsentation 1).*

*Lasst uns starten!*

*Viele in eurem Alter wissen noch nicht oder nur sehr wage, was sie später einmal beruflich machen wollen. Wie sieht es bei euch aus?*

*Zeigt bitte alle per Daumen an:*

*1. Ich weiß schon relativ genau, was ich werden will.*

*—> ›Daumen hoch‹*

*2. Ich habe noch keine Ahnung.*

*—> ›Daumen runter‹*

*3. Erste Ideen sind schon vorhanden.*

*—> ›Daumen wagerecht‹*

*Du ... (Name) hast gerade angezeigt, dass erste Ideen / konkrete Pläne schon vorhanden sind. Könntest du sie uns kurz mitteilen?*

### ACHTSAM SEIN



10 Min



alle



Audio



Präsentation 3

### ABLAUF

- Zeigen Sie Seite 3 der Präsentation und laden Sie alle ein, nun einem Audio zuzuhören.
- Starten Sie dann die Audiodatei (Präsentation 3).
- Bereiten Sie unterdessen vor, das Arbeitsblatt 1 an Ihre Schüler\*innen zu versenden.

»Schließe deine Augen und mache es dir so bequem wie möglich. Und dann bemerke, wie sich dein Körper gerade anfühlt. Kannst du das Gewicht deines Körpers spüren? Im Kontakt mit dem Boden und im Kontakt mit dem Stuhl, auf dem du gerade sitzt. Spüre deine Füße, deine Beine – und dein Becken. Erlaube es dir, immer mehr Gewicht – an den Stuhl – und an den Boden – abzugeben.

Und dann nimm auch wahr, wie sich dein Oberkörper anfühlt – der Rücken – und die Wirbelsäule. Der Bauch – und deine Brust. Nimm deine Schultern wahr, die ganz entspannt sein dürfen. – Den ganzen Körper wahrnehmen – so, wie er sich jetzt im Moment anfühlt.

Und vielleicht merkst du dabei auch, dass dein Körper atmet und dass du die Atmung wahrnehmen kannst. Vielleicht spürst du, wie sich die Bauchdecke bewegt – mit der Einatmung ausdehnt und mit der Ausatmung wieder sanft zurückzieht.

Oder du spürst den Luftstrom, den die Atmung im Bereich deiner Nase verursacht. Versuche, deinen Atem einfach nur wahrzunehmen – ohne ihn zu beeinflussen oder verändern zu müssen. Welche Empfindungen verursacht dein Atem? Atemzug für Atemzug. – Und immer wenn du bemerkst, dass deine Aufmerksamkeit abgewandert ist oder Gedanken aufgetaucht sind, dann ist das vollkommen normal und Teil der Übung – kehre dann einfach wieder zum Atem zurück und bemerke, wie sich dein Atem jetzt im Moment anfühlt.

Frage dich nun nach innen, hin zu deiner Körpermitte, wie es sich anfühlt, wenn du dich mit Freude einer Sache, einer Tätigkeit, einem Hobby ganz hingibst.

*Ich möchte euch nun einladen, in Ruhe einem Audio zuzuhören.*

*Setzt euch so hin, dass ihr gut entspannen könnt.*

*Legt euch gerne dazu auf den Boden.*

*Ihr könnt gleich die Kamera ausstellen, um euch ganz auf euch zu konzentrieren.*

*Nach etwa zehn Minuten machen wir hier im Plenum weiter.*

*Ich werde das mit einem Signal ankündigen.*

*Lasst euch nun auf eine kleine Phantasiereise ein.*

*Ihr werdet gleich aufgefordert, die Augen zu schließen.*

*Wo bist du gerade? – Was machst du? –*

*Bist du alleine? – Oder sind da noch andere?*

*Bist du draußen? – Oder irgendwo in einem Raum?*

*Wie geht es dir dabei? – Was fühlst du?*

*Empfindest du Freude, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit –*

*oder vielleicht auch ein ganz anderes Gefühl?*

*Verweile ein bisschen bei diesem Gefühl und genieße, was du fühlst.*

*Vielleicht steigen auch Worte, Sätze, Gedanken oder weitere Bilder vor deinem inneren Auge auf, die zu deiner Empfindung passen?*

*Nimm dir Zeit, um alles ganz genau wahrzunehmen.*

*Wenn du so weit bist, mache eine Art ›inneres Foto‹ von dem, was du jetzt siehst oder fühlst.*

*Du kannst dieses ›Foto‹ an einem Ort in deinem Körper, der sich für dich gut anfühlt, verwahren, um es nachher wieder hervorholen zu können.*

*Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit noch einmal zu deinem Körper, spüre den Kontakt mit dem Boden und deiner Sitzgelegenheit.*

*Und spüre die Atmung in deinem Körper. Atemzug für Atemzug.*

*Komme nun zum Ende der Übung.*

*Nimm zwei oder drei tiefere Atemzüge, beginne Finger und Zehen zu bewegen.*

*Öffne wieder deine Augen und orientiere dich im Raum.*

*Lass dir Zeit, um langsam wieder ganz im Hier und Jetzt anzukommen.«*

### EINZEREFLIXION: WAS HABE ICH ERLEBT?



10 Min



alleine



Arbeitsblatt 1

### ABLAUF

- Rufen Sie die Schüler\*innen mit einem Signal wieder ins Plenum zurück.
- Die Schüler\*innen bearbeiten Arbeitsblatt 1.
- Bereiten Sie unterdessen den nächsten Schritt vor (2er-Gruppen in Break-out-Räumen).

### AUSTAUSCH IN DER 2ER-GRUPPE



5 Min



zu zweit



Arbeitsblatt 1

### ABLAUF

- Rufen Sie alle wieder zurück und erläutern Sie die Gruppenarbeit (Arbeitsblatt 1).
- Teilen Sie die Schüler\*innen den Breakout-Räumen zu (2er-Gruppen).

### ABSCHLUSSRUNDE UND DOKUMENTATION DER ERKENNTNISSE



10 Min



alle



Präsentation 4

- Rufen Sie alle wieder ins Plenum zurück und kündigen Sie die Abschlussrunde an.
- Bitten Sie um ein Feedback per Chat. Moderieren Sie nacheinander die beiden Reflexionsfragen an (siehe rechts) und regen Sie nach jeder einen kurzen Austausch an, indem Sie bei einzelnen Beiträgen direkt nachfragen.
- Zeigen Sie das Logbuch und bitten Sie alle, ihre Erkenntnisse entsprechend festzuhalten.

*Willkommen zurück! Bitte schaltet die Kameras wieder an.*

*Ich habe euch gerade zwei Dokumente zugeschickt. Eines brauchen wir jetzt.*

*Bitte öffnet das Arbeitsblatt 1 und nehmt euch Zeit, die Fragen A–D zu beantworten.*

*Ihr könnt das Blatt ausdrucken oder direkt im Computer schreiben.*

*Abspeichern nicht vergessen!*

*Gerne könnt ihr dazu eure Kamera ausstellen, bleibt aber im Konferenzraum.*

*Nach etwa zehn Minuten machen wir hier im Plenum weiter. Achtet auf mein Signal.*

### WICHTIGER HINWEIS!

*Falls Probleme auftauchen, schreibt im persönlichen Chat an mich.*

*Willkommen zurück! Bitte schaltet die Kameras wieder an.*

*Wir werden nun in Gruppen weitermachen.*

*Dazu schicke ich euch gleich zu zweit in Breakout-Räume.*

*Bitte bestätigt die Aufforderung dazu, die ihr gleich bekommen werdet.*

*Was sollt ihr dort machen?*

*Tauscht euch über das Thema »Meine berufliche Zukunft« aus.*

*Ihr findet die Fragen auf dem Arbeitsblatt 1 unter »Austausch zu zweit«.*

*Nutzt dafür, wenn ihr das wollt, auch eure eigenen Antworten vom Arbeitsblatt 1.*

*Ich werde euch in etwa fünf Minuten wieder ins Plenum zurückholen.*

*Willkommen zurück! Lasst zunächst eure Eindrücke noch ein wenig setzen.*

*Schreibt dann im öffentlichen Chat ein Feedback zu dieser Frage (zwei Min Zeit):*

*1. Was war für dich am anregendsten? Denke dabei an alles, was du gerade erlebt hast – an das Audio, die Einzelreflexion und an den Austausch zu zweit.*

*Überlegt dann noch weiter.*

*2. Was brauchst du nun – mit dem Blick nach vorne? Schreibe alles in den Chat, auch wenn dir etwas zunächst nicht bedeutsam erscheint (zwei Min Zeit).*

*Lest nun die Posts. Welche der anderen sind auch für euch interessant?*

*Bitte nehmt euch nun noch Zeit und tragt eure Erkenntnisse in das Logbuch ein.*

*Ihr könnt das Logbuch ergänzen und z.B. in einer Beratung nutzen (Studienberatung Hochschule / Bundesagentur für Arbeit).*

**NAME, DATUM**

.....  
.....

**EINZELAUFGABE**

Bearbeite nun, nachdem du das Audio gehört hast, die Punkte A bis D.

Es ist normal, wenn es eine Weile dauert, bis dir Antworten einfallen.

**HINWEIS**

Achte darauf, nach der vereinbarten Zeit wieder im Online-Raum zu sein.

**FRAGEN FÜR DEN AUSTAUSCH ZU ZWEIT**

- Was wünsche ich mir für die Auseinandersetzung mit dem Thema?
- Wie kann ich dazu beitragen, dass mir die Auseinandersetzung damit Freude macht und mein Interesse weckt?
- Woran merke ich, dass mir die Beschäftigung damit Spaß macht?

*A Beschreibe, welche Bilder dir während der Achtsamkeitsübung durch den Kopf gingen.*

.....  
.....  
.....

*B Halte fest, welche Gefühle und Gedanken aufgetaucht sind. Welche haben sich gut angefühlt?*

.....  
.....  
.....

*C Notiere, während welcher Tätigkeiten oder Situationen dieselben guten Gefühle entstehen.*

.....  
.....  
.....

*D Überlege, was dir persönlich hilft, mit positiven Gefühlen an deine berufliche Zukunft zu denken, und schreibe es auf.*

.....  
.....  
.....  
.....

