



# Possible selves.

STANDORT-  
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE  
LEBENSZIELE

INFORMATIONSS-  
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-  
KOMPETENZ



## ZIELE UND METHODE

Die Schüler\*innen setzen sich mit ihren positiven und negativen Zukunftsbildern auseinander. Sie fokussieren sich auf ausgewählte Ziele und überlegen sich Strategien, um ihre Ziele zu realisieren.



## ZEITBEDARF

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



## MATERIALIEN UND VORBEREITUNG

- Arbeitsblatt 1 (Vorlage für die Zukunftsbilder)
- Arbeitsblatt 2 (Priorisierung)
- Arbeitsblatt 3 (Reflexion)
- Arbeitsblatt 4 (Erkenntnisse)
- leere Blätter im Format DIN A4 (drei pro Person)

Spielen Sie die Methode mitsamt den Arbeitsblättern einmal durch. Drucken Sie Arbeitsblatt 1 pro Schüler\*in fünfmal aus. Die Schüler\*innen erhalten damit 20 Zukunftsbilder, indem sie die Blätter der Anleitung entsprechend knicken und reißen. Bitte drucken Sie die Arbeitsblätter 2–4 in der Anzahl Ihrer Schüler\*innen aus und legen Sie genügend leere Blätter bereit. Halten Sie das Logbuch oder ein anderes Portfolio bereit, damit die Schüler\*innen ihre gewonnenen Erkenntnisse an einem Ort sammeln können.

## GUT ZU WISSEN

»Possible selves«, also mögliche Selbstbilder, sind mentale Repräsentationen einer Person, wie sie sich in der Zukunft sieht. Hazel Markus und Paula Nurius haben das Konzept 1986 eingeführt. »Possible selves« verändern sich und sind bereichsspezifisch (z.B. Beruf, Bildung, Sport, Freizeit, Familie). Sie können sowohl positiv sein, d.h. sie stellen erwünschte Zielzustände dar, als auch negativ, d.h. sie beschreiben Zielzustände, die man nicht Realität werden lassen möchte (z.B. ohne Schulabschluss sein). Zu »possible selves« gehören auch Strategien, um die positiven Zielzustände zu erreichen und die negativen zu vermeiden. »Possible selves« geben Aufschluss darüber, wie sich Menschen generell selbst bewerten (wie bin ich und wie möchte ich sein), können aber gleichzeitig auch im Kontext der beruflichen Orientierung eingesetzt werden, da die mit ihnen verknüpften Strategien erste Schritte darstellen, um die zukünftigen Vorstellungen zu erreichen.

Studien zeigen, dass stimmige Strategien zu akademischen »possible selves« u.a. mit besseren Schulleistungen und besserem Wohlbefinden assoziiert sind. Werden Zukunftsvorstellungen als positiv und realistisch eingeschätzt, so wirken diese motivierend und konkrete Handlungsstrategien kommen eher zum Einsatz.

## HILFREICHES SETTING UND TIPPS

Gestalten Sie die Stunde bewusst anders als sonst.

- **EINSTIEG:** Bieten Sie ein Warm-up an. 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 und erläutern Sie, was Sie vorhaben.
- Laden Sie die Schüler\*innen ein, sich mit ihren Zukunftsbildern auseinanderzusetzen und sich auf die Methode einzulassen, auch wenn diese zunächst ungewohnt erscheint.

#### HINWEIS

Diese Methode beinhaltet genau aufeinander aufbauende Arbeitsschritte. Wichtig ist, dass die Schüler\*innen sich immer genau mit dem Schritt beschäftigen, den Sie als Lehrkraft gerade anleiten. Am besten, Sie weisen am Anfang darauf hin.

#### EINZELREFLEXION: MEINE ZUKUNFTSBILDER



20 Min



alleine



Arbeitsblatt 1



1 leeres Blatt

#### ABLAUF

- Geben Sie Arbeitsblatt 1 aus (5x pro Person) sowie für jede\*n ein leeres Blatt.
- Alle Schüler\*innen sollen die Kopien von Arbeitsblatt 1 an der Schnittkante knicken und trennen, so dass jede\*r zehn Zettel mit der Überschrift »Mein Ideal-Ich« und zehn mit der Überschrift »Mein Angst-Ich« erhält.
- Leiten Sie die Schüler\*innen an, ihre Zukunftsbilder aufzuschreiben (Moderation siehe nächste Seite).

### 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.

Bei dieser Methode geht es darum, dass ihr die Quelle all eurer Entscheidungen fokussiert. Diese Quelle seid ihr, denn im Mittelpunkt jeder Entscheidung, z.B. bei der Studien- und Berufswahl, steht nur ihr. Wir wissen stets viel mehr über uns, als uns aktiv bewusst ist.

Lasst uns heute über diese Fragen nachdenken:

- Wie wären wir gerne oder würden wir gerne werden?
- Was möchten wir erreichen?
- Wie stellen wir uns unser Leben vor?
- Wie würden wir gerne NICHT werden?

Wir denken bei diesen Fragen über unsere möglichen »Ichs« nach, den »possible selves«, wie die Methode genannt wird.

So starten wir:

1. Erstellt mithilfe von Arbeitsblatt 1 20 Zettel, auf denen ihr eure Zukunftsbilder festhalten werdet. Wie ihr diese aufschreibt, leite ich an (siehe nächste Seite).
2. Beginnt mit einem Brainstorming (weißes Blatt). Übertragt erst dann die Zukunftsbilder, die für euch stimmig sind, auf die einzelnen Zettel. Ihr müsst nicht alle Zettel beschriften.
3. Nutzt pro Zukunftsbild EINEN Zettel.
4. Wir beschäftigen uns erst mit den positiven Zukunftsbildern, dann mit den negativen. Für beide haben wir jeweils acht Minuten Zeit.

### ANMODERATION DER POSITIVEN UND NEGATIVEN ZUKUNFTSBILDER

#### 1. MEINE POSITIVEN ZUKUNFTSBILDER

Haltet auf den Zetteln das fest, was ihr hofft, zu werden und zu erreichen. Schreibt alle Bilder auf, die euch einfallen, und seid dabei so konkret und gleichzeitig kreativ wie möglich. Denkt an eure eigenen Vorstellungen, nicht an das, was andere für euch für passend halten würden. Überlegt, was alles möglich wäre, und lasst dabei eure ganz persönlichen Wünsche zutage treten. Es geht dabei nicht nur um euren künftigen Beruf, sondern auch um Vorstellungen, wie ihr gerne leben möchtet (Lebensmodelle, Rahmenbedingungen usw.).

Beispiele: Vielleicht denkt ihr daran, die Universität abzuschließen, Sportler\*in zu werden, in einer großen Stadt zu leben? Vielleicht träumt ihr davon, ein Buch zu schreiben oder Sänger\*in zu werden?

Das wären noch relativ unkonkrete Zukunftsbilder. Versucht, diese konkreter zu schildern, z.B.: Was singt ihr als Sängerin, vor wem und wo?

#### 2. MEINE NEGATIVEN ZUKUNFTSBILDER

Neben den Hoffnungen und Träumen, die wir haben, gibt es auch Zukunftsbilder von uns, die wir nicht erstrebenswert finden. Das sind Vorstellungen, bei denen ihr befürchtet, dass diese eintreten könnten, oder bei denen ihr Angst habt, dass etwas, das ihr euch vorstellt, nicht klappen könnte.

Beispiele: Arbeitslos sein, keinen Ausbildungs- oder Studienplatz zu bekommen, krank zu werden ...

Denkt auch hier an Berufe UND Lebenslagen und seid auch jetzt so konkret wie möglich. Gebt dabei auch euren Befürchtungen Raum. Es können auch die Gegensatzpaare zu einigen eurer positiven Zukunftsbilder sein. Haltet diese auf den entsprechenden Zetteln fest.

### EINZELREFLEXION: SORTIEREN DER ZUKUNFTSBILDER



10 Minuten



alleine



Zukunftsbilder



2 leere Blätter

#### ABLAUF

- Die Schüler\*innen sortieren ihre Zukunftsbilder zu Gruppen und benennen sie.
- Geben Sie hierzu ausreichend Zeit.

Nun kommen wir zum nächsten Schritt:

1. Legt alle Zukunftsbilder vor euch ab. Betrachtet sie in Ruhe.
2. Sortiert die Zukunftsbilder, die thematisch zusammenpassen, zu Gruppen (negative UND positive Zukunftsbilder).
3. Gebt den Gruppen eine Überschrift und notiert diese jeweils auf einem leeren Blatt. Ordnet die Zettel dann diesem Blatt zu. Es können z.B. mehrere Zukunftsbilder zum Thema Familie dabei sein. Es gibt kein ›richtig‹ oder ›falsch‹ beim Sortieren und Benennen.
4. Prüft am Ende eure Gruppen nochmal. Erscheint die Zuordnung stimmig? Vielleicht möchtet ihr doch etwas ändern?

### PARTNERARBEIT: REFLEXION UND AUSTAUSCH



10 Minuten



zu zweit



Zukunftsbilder

#### ABLAUF

- Der nächste Reflexionsschritt findet in Partnerarbeit statt. Die Schüler\*innen suchen sich Partner\*innen, denen sie ihre Zukunftsbilder vorstellen möchten.
- Fragen Sie nach, ob die Schüler\*innen durch den Austausch neue Impulse erhalten haben.

### EINZELREFLEXION: RANGLISTEN ERSTELLEN



10 Minuten



allein



Zukunftsbilder



Arbeitsblatt 2

#### ABLAUF

- Teilen Sie Arbeitsblatt 2 mit der Aufgabenstellung aus
- Die Schüler\*innen erstellen eine Rangliste ihrer Zukunftsbilder.

### EINZELREFLEXION: WAS KANN ICH TUN?



10 Minuten



allein



Zukunftsbilder



Arbeitsblatt 3

#### ABLAUF

- Teilen Sie Arbeitsblatt 3 aus.
- » Nächste Seite

Besprecht euch mit mit einer Person eurer Wahl und stellt euch eure Zukunftsbilder gegenseitig vor.  
Ihr könnt dabei immer noch Änderungen vornehmen.

War z.B. in der Rückmeldung ein Impuls, den ihr aufgreifen und ergänzen wollt?  
Es können Anregungen sein, die sowohl positive wie negative Bilder stärken.  
Schreibt diese zu den entsprechenden Zukunftsbildern dazu.

Bitte schaut euch erneut eure positiven und negativen Zukunftsbilder an.  
Sortiert diese nach der Anweisung auf dem Arbeitsblatt 2 (Aufgabe 1–2).  
Ziel ist es, sechs Zukunftsbilder auszuwählen.

Geht möglichst intuitiv vor. Falls euch die Sortierung schwerfällt und ihr z.B. feststellt, dass ihr Bilder kombinieren wollt, könnt ihr dafür auch neue Zettel schreiben (nutzt ggf. die Rückseite).

Übertragt eure sechs Zukunftsbilder auf das Arbeitsblatt 3 und überlegt:  
Was könnt ihr tun – heute, morgen, nächste Woche oder im nächsten Monat – ,  
um euren Vorstellungen näher zu kommen bzw. Szenarien zu vermeiden.  
Bearbeitet Aufgabe 1 und 2.

#### HINWEIS

Es kann passieren, dass z.B. das UNBEDINGT positive Zukunftsbild auch das WAHRSCHEINLICHSTE ist oder umgekehrt. Das ist in Ordnung.

- Die Schüler\*innen notieren die im vorherigen Schritt ausgewählten sechs Zukunftsbilder auf dem Arbeitsblatt. Sie überlegen, was sie tun können, damit ihre Zukunftsbilder eintreffen bzw. nicht eintreffen (Aufgabe 1–2).

### TIPP

Die übrigen Zettel mit den Zukunftsbildern werden nicht mehr benötigt. Schlagen Sie den Schüler\*innen aber vor, ein Smartphone-Bild von diesen Zetteln zu machen. Es ist sehr interessant, diese in der Zukunft nochmal anzuschauen.

### ARBEIT ZU ZWEIT: VERTIEFUNG UND NACHBEARBEITUNG



10 Minuten



zu zweit



Arbeitsblatt 4

### ABLAUF

- Teilen Sie Arbeitsblatt 4 aus.
- Die Schüler\*innen tauschen sich nun nochmal über ihre Überlegungen aus.

Findet euch wieder zu zweit zusammen (Partner\*in wie zuvor).

Nehmt Arbeitsblatt 4 zur Hand.

Stellt euch nacheinander gegenseitig die fünf Fragen auf der linken Seite.

Auf der rechten Seite haltet ihr eure Erkenntnisse hierzu fest.

### ABSCHLUSSRUNDE UND DOKUMENTATION DER ERKENNTNISSE



10 Minuten



alle

### ABLAUF

- Kommen Sie zum Abschluss der Stunde mit allen im Plenum zusammen.
- Fragen Sie nach den Erfahrungen der Schüler\*innen mit dieser Methode und regen Sie einen Austausch über ihre Erkenntnisse an (siehe Reflexionsfragen).
- Bitten Sie die Schüler\*innen, ihre Erkenntnisse der Stunde in ihrem Logbuch festzuhalten und das Arbeitsblatt dort abzulegen.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie leicht/schwer fiel euch die Arbeit an eurem Leitbild?
- Was ist eure wichtigste Erkenntnis aus dieser Stunde?
- Was war am schwierigsten und warum?
- Würde jemand vorstellen, wie ein möglicher nächster Schritt für sie oder ihn aussehen könnte?

**Mein Ideal-Ich** (möglichst konkret beschreiben)

**Mein Angst-Ich** (möglichst konkret)



**Mein Ideal-Ich** (möglichst konkret beschreiben)

**Mein Angst-Ich** (möglichst konkret beschreiben)

## NAME, DATUM

.....  
.....

## MEINE POSITIVEN ZUKUNFTSBILDER

- *Das UNBEDINGT positive Zukunftsbild:  
Welches positive Zukunftsbild ist das, welches du aus ganzem Herzen erreichen möchtest?  
Zeichne einen Stern auf diesen Zettel.*

## EINZELARBEIT

1. Prüfe deine positiven Zukunftsbilder nach den rechts stehenden Vorgaben. Kennzeichne sie mit den angegebenen Zeichen.

2. Prüfe dann auch deine negativen Zukunftsbilder nach den rechts stehenden Vorgaben. Kennzeichne sie mit den angegebenen Zeichen.

- *Das WAHRSCHEINLICHSTE positive Zukunftsbild:  
Welches deiner positiven Zukunftsbilder tritt am wahrscheinlichsten ein, wenn du an dich denkst, an deine Fähigkeiten und an das, was du schon erreicht hast?  
Zeichne eine Box um dieses positive Zukunftsbild.*
- *Das UNWAHRSCHEINLICHSTE positive Zukunftsbild:  
Welches deiner positiven Zukunftsbilder tritt am wenigsten wahrscheinlich ein?  
Zeichne einen Kreis um dieses positive Zukunftsbild.*

## MEINE NEGATIVEN ZUKUNFTSBILDER

- *Das GEFÜRCHTETESTE negative Zukunftsbild:  
Welches negative Zukunftsbild von dir fürchtest du am meisten?  
Zeichne einen Stern auf dieses Zukunftsbild.*
- *Das WAHRSCHEINLICHSTE negative Zukunftsbild:  
Wenn du alle deine negativen Zukunftsbilder anschaust. Welches ist das, mit dem du dich sehr wahrscheinlich irgendwann doch einmal auseinandersetzen musst?  
Zeichne eine Box um dieses negative Zukunftsbild.*
- *Das UNWAHRSCHEINLICHSTE negative Zukunftsbild:  
Welches deiner negativen Zukunftsbilder tritt am wenigsten wahrscheinlich ein, auch wenn du es sehr fürchtest?  
Zeichne einen Kreis um dieses negative Zukunftsbild.*

**NAME, DATUM**

1. Übertrage deine sechs Zukunftsbilder von Arbeitsblatt 2.
2. Schreibe auf, was du tun könntest, um deine Ziele zu erreichen bzw. negative Szenarien zu vermeiden.

**MEINE ZUKUNFTSBILDER**

Mein **UNBEDINGT** positives Zukunftsbild:

Mein **WAHRSCHEINLICHSTES** positives Zukunftsbild:

Mein **UNWAHRSCHEINLICHSTES** positives Zukunftsbild:

Mein **GEFÜRCHTESTES** negatives Zukunftsbild:

Mein **WAHRSCHEINLICHSTES** negatives Zukunftsbild:

Mein **UNWAHRSCHEINLICHSTES** negatives Zukunftsbild:

**MEINE NÄCHSTEN SCHRITTE ...**

Um es zu erreichen, werde ich:.....

Um es zu ermöglichen, werde ich:.....

Damit es wahrscheinlicher wird, werde ich:.....

Damit es auf keinen Fall eintritt, werde ich:.....

Damit es nicht eintritt, werde ich:.....

Damit es unwahrscheinlich bleibt, werde ich:.....



**NAME, DATUM**

**ZU FRAGE 1**

.....  
.....

.....  
.....

**PARTNERARBEIT**

*Geht so vor:*

*Stellt euch gegenseitig die folgenden fünf Fragen. Haltet gleich nach jeder Frage eure Antwort fest.*

**ZU FRAGE 2**

.....  
.....

*1. Schau dein Arbeitsblatt 3 an:  
Was ist deine wichtigste Erkenntnis?*

**ZU FRAGE 3**

.....  
.....

*2. Wähle eines deiner positiven Zukunftsbilder aus.  
Was musst du tun, damit du dieses Ziel auf gar keinen Fall erreichst?*

**ZU FRAGE 4**

.....  
.....

*3. Was brauchst du konkret, um dieses Ziel zu erreichen?  
Denke an z.B. Kontaktpersonen, die evtl. helfen könnten, an Informationen, Materialien etc.*

**ZU FRAGE 5**

.....  
.....

*4. Was hindert dich daran, das Potenzial zu aktivieren, das dir schon jetzt zur Verfügung steht?*

*5. Was wäre ein konkreter und in den nächsten drei Wochen machbarer Schritt, um deinen Zielen näher zu kommen?*



STANDORT-  
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE  
LEBENSZIELE

INFORMATIONSS-  
KOMPETENZ



ENTSCHEIDUNGS-  
KOMPETENZ

# Possible selves.

Autor\*innen: Kathinka Dettmer, Florian von Dobeneck, Monique Landberg,  
Ute Benninghofen

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

