

kubus :: LERNRÄUME

Meine Erfahrungen, Interessen und Stärken

Methoden & Materialien zur Arbeit mit Kompetenzen



kubus :: LERNRÄUME

IMPRESSUM

Herausgeberin: Mafalda, Arche Noah 11, A-8020 Graz

Redaktion: Birgit Waltenberger

IDEEN, TEXTE & MATERIALIEN

Methoden: Alexandra Auner, Andrea Fischer, Susanne Kallanian, Sabine Schnepfleitner

WortBoxen: Ines Zacharias

Meine Erfahrungen, Interessen & Stärken: Andrea Markart, Sabine Schnepfleitner, Birgit Waltenberger, Ines Zacharias

Grafiken/Collage: Andrea Markart

Layout: Birgit Waltenberger

August 2014

www.mafalda.at

KUBUS Lernräume ist ein Bildungsangebot für Mädchen und junge Frauen ab 15 Jahren.
Gefördert aus Mitteln des esf und BMBF.



BM **BF**
Bundesministerium für
Bildung und Frauen

Projektpartner_innen: .

mafalda

U N I T



INHALTE

1. VORSPANN	5
1.1. Sinn und Zweck eines Kompetenzprofils	
1.2. Welche Ziele werden im Arbeitsprozess gesteckt?	
1.3. Wie wird das Kompetenzprofil erarbeitet?	
2. METHODEN zur Arbeit mit Kompetenzen für die Einzel- und Gruppenarbeit	7
2.1. Prozessbegleitende Methoden	7
2.1.1. Einsatzmöglichkeiten der WortBox	
01_Wie funktioniert die WortBox?	
02_WortBox individual	
03_Wer ist...?	
2.1.2. Methoden zur Reflexion	
01_Projekttagbuch	
02_Stärken-Tagebuch	
03_Standorte	
04_Feedback oder Zurückfüttern?	
2.2. Methoden zu spezifischen Arbeitsphasen	11
2.2.1. EINSTIEG	11
01_Einstiegsgespräch	
02_Brainstorming zu Begriffen	
03_Zeige mir deine Tasche und ich sage dir wer du bist	
04_GPS-Ausgangsposition	
05_Was werde ich hier machen?	
06_Unbekannte Leben leben	
2.2.2. SAMMELN	14
01_Cadavre exquis – Textcollage	
02_Cadavre exquis – Rollenspiel	
03_Von Früh bis Spät	
04_Lebenskurven	
05_Biografische Selbstreflexion	
06_Meine Berufswunschbiografie	
07_Zeitreisen	

2.2.3.	UNTER DER LUPE	18
	01_Aktivitäten-Protokoll	
	02_Mein Tagesablauf	
	03_Meine Erfolgsgeschichte	
	04_Eigenwerbung	
	05_Selbstbild - Fremdbild	
	06_Kompetenzenarbeit mit der WortBox	
	07_Mutprobe: Ich präsentiere mich	
	08_Wie sehen mich andere? Ein Ratespiel	
2.2.4.	GESTALTEN	23

3. MATERIALIEN

_ WortBOX

_ Meine Erfahrungen, Interessen und Stärken – Mein Kompetenzprofil (Gestaltungsvorlage)

Diese Methodensammlung sowie eine Vorlage zur Gestaltung der WortBOX-Karten sind auch auf www.mafalda.at unter dem Navigationspunkt Materialien als Download zu finden.

kubus :: LERNRÄUME

1. VORSPANN

1.1. Sinn und Zweck des Kompetenzprofils

Im Laufe der persönlichen Entwicklung und Lebensgeschichte werden zahlreiche Kompetenzen geschult, ausgebildet und trainiert. Dies geschieht häufig unbewusst und ragt weit über formale Bereiche wie Schule, Ausbildung und Beruf hinein in das individuelle Umfeld, wo im Zusammenhang mit Aktivitäten, Interessen und Alltagsleben Kompetenzen non-formal und informell erprobt und erworben werden. Die Sammlung und Beschreibung von Kompetenzen, das Erkunden und Entdecken der eigenen „Kompetenzenlandschaft“ kann dazu beitragen sich selber besser kennenzulernen, mehr über die eigenen Fähigkeiten, Kenntnisse, Stärken zu erfahren und daraus Möglichkeiten für den weiteren Lebens- Ausbildungs- und Berufsweg zu erkennen. Dies passiert entlang der eigenen Interessen und Schwerpunkte, die bei der Erarbeitung des Kompetenzprofils im Mittelpunkt stehen.

Die Benennung/Beschreibung und Visualisierung der persönlichen Kompetenzen in verschiedenen Handlungsfeldern zeigt Spielräume und damit Perspektiven und Möglichkeiten auf, die auch für die Gestaltung weiterer Bildungs- und Berufswege von Bedeutung sind oder sein können. Dahingehend wird die Arbeit mit Kompetenzen, das Kompetenzprofil als konkretes Orientierungsinstrument betrachtet, das den eigenen Standort skizziert, einen stärkerorientierten Wortschatz aufbaut und ein dynamisches Selbstbild entwickelt. Es wird zudem die Selbstwirksamkeit der/dem Teilnehmer_in gestärkt und eine Grundlage für die Gestaltungskompetenz der individuellen Bildungs- und Berufswege gegeben. Die Erstellung des Kompetenzprofils wird begleitet von einer fortlaufenden Selbstreflexion der Akteur_innen, womit neben dem Erwerb zunehmender Selbststeuerungskompetenz vor allem die Selbstwahrnehmung und die Motivation gestärkt werden können.

Die hier entworfenen Methoden und Arbeitsmaterialien entstanden im Rahmen des Projektes Frauenlernräume (März 2013 bis August 2014) und fanden erste Anwendung und Erprobung in den Kubus Lernräumen.

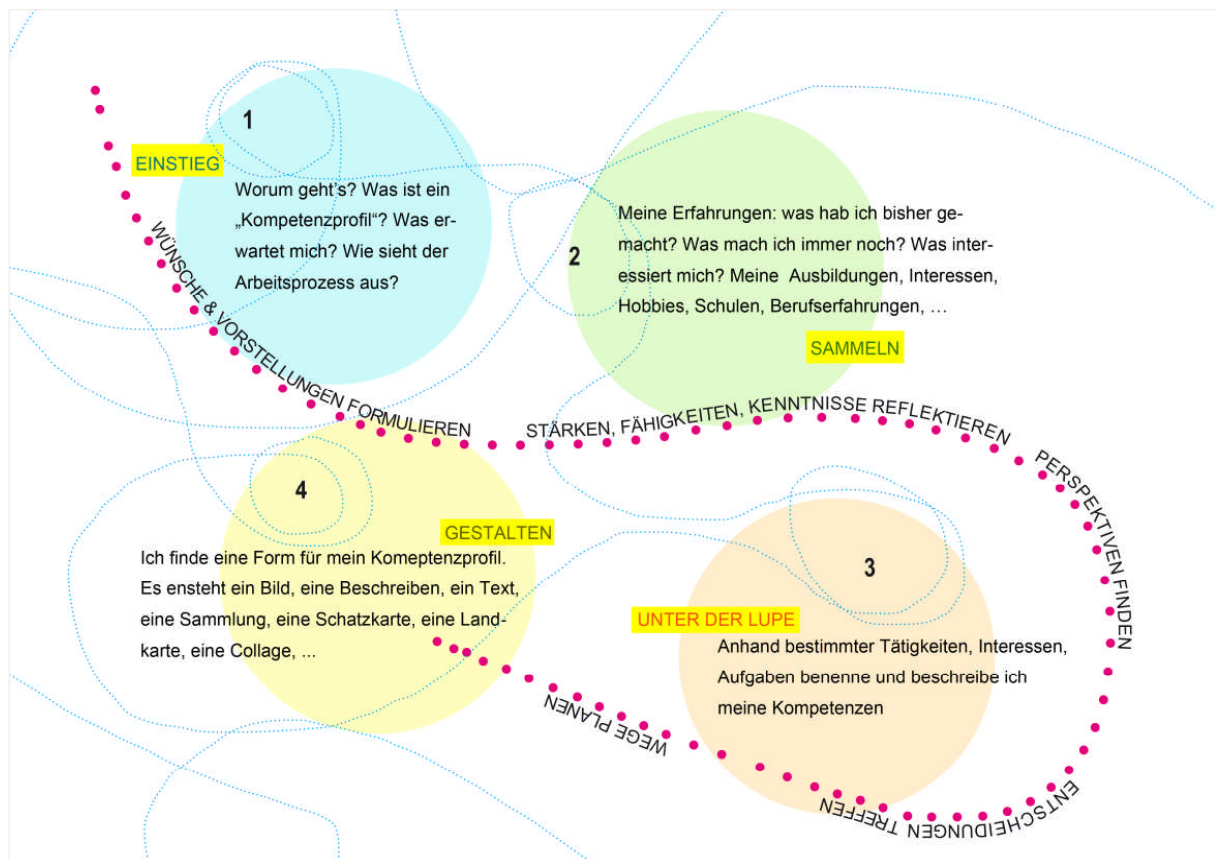
1.2. Welche Ziele werden im Arbeitsprozess gesteckt?

- Eigene Interessen entdecken und beschreiben
- Kompetenzen erkennen und benennen
- Selbstreflexion: sich selber besser kennenlernen
- Selbstbewusstsein stärken
- Kompetenzen beschreiben und für die persönliche und/oder berufliche Orientierung und Weiterentwicklung nutzen
- eigene Ressourcen wahrnehmen
- Möglichkeiten sehen, Entscheidungen treffen und Wege planen

kubus :: LERNRÄUME

1.3. Wie wird das Kompetenzprofil erarbeitet?

Diese Skizze bildet die Erarbeitung des Kompetenzprofils in mehreren Arbeitsphasen ab, die in einander ablaufen und einander überlagern können. Zur Erarbeitung werden verschiedene Methoden angeboten, die situationsgemäß angewandt und adaptiert, erweitert und ergänzt werden können. Den Trainer_innen (Lernbegleiter_innen) kommt dabei die Funktion von Prozessbegleiter_innen zu, die die Teilnehmenden entlang deren Bedürfnisse und des individuellen Arbeitstempos auf Augenhöhe (dialogisch) begleiten und unterstützen.



Skizze 1: Arbeitsprozesse und Arbeitsschritte in der Erstellung eines Kompetenzprofils

2. METHODEN zur Arbeit mit Kompetenzen für die Einzel- und Gruppenarbeit

Die Erarbeitung von individuellen Kompetenzprofilen kann sowohl in der Einzelarbeit als auch in der Arbeit mit Gruppen erfolgen. Je nach Ausgangssituationen der Teilnehmenden und den vorgegebenen Rahmenbedingungen wird ein passendes Methodenset zusammengestellt und umgesetzt.

Die hier beschriebenen Methoden können zur Gestaltung des Erarbeitungsprozesses von Kompetenzprofilen herangezogen werden und beliebig kombiniert, erweitert und verändert werden (die Nummerierung der einzelnen Methoden gibt keine Reihenfolge vor, sondern dient lediglich der Orientierung). Die Beschreibung verweist zum Teil auf Materialien im „Anhang“ – auf den Einsatz der **WortBox** und auf vorgefertigte **Materialien** [Meine Erfahrungen, Stärken und Interessen], die vorerst in geringer Stückzahl Auflage finden. Die **WortBox** ermöglicht die Erarbeitung eines kompetenzorientierten Wortschatzes. Sie kann während des gesamten Prozesses verwendet werden. Es finden sich auch Methoden zur Arbeit mit der **WortBox** beschrieben. Die **WortBox** ist ein wendiges Instrument, das laufend erweitert und mehrsprachig geführt werden kann.

2.1. PROZESSBEGLEITENDE METHODEN

2.1.1. Einsatzmöglichkeiten der WortBox

Zunächst werden verschiedene Methoden zur Arbeit mit der **WortBox** beschrieben die über den gesamten Prozess verwendet werden können.

01_ Wie funktioniert die WortBox?

Sozialform	Einzel- oder Gruppenarbeit
Material	WortBoxen, verschiedenstes Bildmaterial (Motive die beispielsweise Aktivitäten in verschiedenen Berufsledern zeigen)
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ Aufbau und Anwendung eines stärkenorientierten Wortschatzes▪ Erarbeiten von Begriffen
ABLAUF	<p>Die WortBox zur Arbeit mit Kompetenzen stellt den nötigen Wortschatz zur Verfügung, um über Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen sprechen zu können. In einem der ersten Schritte werden die WortBoxen vorgestellt, welche während des gesamten Prozesses begleitend eingesetzt werden kann.</p> <p>Zum Einstieg in die Arbeit mit der WortBox kann die Teilnehmer_in aus einem Fundus von Bildkarten wählen und den Motiven diverse Verben, Adjektive und Nomen aus der WortBox zuordnen, weitere Begriffe suchen und notieren (neue Karten für die WortBox anlegen)</p>

02_ WortBox individual

Sozialform	Einzelarbeit oder Gruppe
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ selbstorganisiertes Arbeiten erlernen▪ Lernen lernen▪ Wortschatzerweiterung▪ Sprachkompetenzen sichtbar werden lassen
ABLAUF	Über den gesamten Arbeitsprozess werden laufend Wörter (verschiedene Wortarten) und Kompetenzbeschreibungen (Beispielsätze) auf zusätzlichen Karten gesammelt und in die WortBox aufgenommen. Die Wörter und Begriffe können in mehreren Sprachen notiert werden. So kann eine kontinuierliche Erweiterung des gesammelten Wortschatzes erfolgen, der in verschiedenen Kontexten verwendet und stets weiter ausgebaut werden kann.

03_ Wer ist...?

Dauer	~ 30 Minuten
Sozialform	Gruppe
Material	Stifte, Flip Chart, WortBox
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ Spielerischer Einstieg ins Thema▪ Kennenlernen▪ Arbeiten mit Begriffen die Kompetenzen beschreiben und sie auf konkrete Aktivitäten beziehen
ABLAUF	<p>Die Teilnehmer_in sucht sich eine (sehr) bekannte Person aus, die sie besonders faszinierend findet und beschreibt, was er/ihr besonders gut an der Person gefällt, welche Stärken und Fähigkeiten diese hat und anhand welcher Aufgaben und Aktivitäten diese zu erkennen sind: <i>was ist das besondere an dieser Person, Figur? Was kann diese besonders gut? Was zeichnet sie aus? Was sind ihre besonders herausragenden Stärken? ...</i></p> <p>Auch hier kann die WortBox eingesetzt werden, zur Beschreibung passende Wörter gesucht werden (beispielsweise drei besonders bezeichnende Wörter, die auf die skizzierte Person zutreffen). Die Gruppe soll herausfinden wer hinter der beschriebenen Person steckt.</p>

2.1.2. Methoden zur Reflexion

01_Projektstagebuch

Dauer/	~ 180 Minuten
Sozialform	Einzelarbeit oder Gruppe
Material	Bildmaterial, Blätter oder Notizbuch, Stifte, Klebstoff
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Reflexionsfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit stärken▪ Dokumentieren von Arbeitsprozessen
Ablauf	Das gesamte Bild- und Textmaterial aus den vergangenen Arbeiten wird gesichtet, sortiert und anhand verschiedener Fragestellungen reflektiert. Aus diesem Material entsteht ein gemeinsames Projektheft. Format und Inhalt werden gemeinsam bestimmt – es können auch individuelle Seiten zu einzelnen Themenaspekten gestaltet werden. Unterstützende Fragen können sein: <i>Was ist im Kopf geblieben? Was waren Highlights? Was waren Tiefpunkte? Wann wurde ich blockiert und was waren die Gründe dafür? Wie war mein Ausgangspunkt? Wo stehe ich jetzt?</i>

02_Stärken-Tagebuch

Dauer	~ 30 Minuten
Sozialform	Einzelarbeit
Material	Papier, Stifte, Notizenheft
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ Stärkung des Selbstwerts durch Festhalten von positiven Erlebnissen und Rückmeldungen▪ Sammeln und Bewusstmachen von eigenem Wissen und Können
ABLAUF	Die Teilnehmer_in notiert über einen bestimmten Zeitraum positive Erlebnisse, Situationen und Erfahrungen: <i>Was mach ich gerne? Wer/Was bestärkt mich wodurch? Wo erfahre ich Bestätigung? Was ist mir heute gut gelungen? Was ist mir wichtig?</i>
HINWEIS	Diese Methode eignet sich hervorragend dazu, den gesamten Prozess der Kompetenzprofilarbeit zu begleiten.
Variante	Das Tagebuch kann auch als Fototagebuch oder Collage geführt werden

03_Standorte

Dauer 45 Minuten

Sozialform Gruppe

Material Packpapier, Stifte

ZIELE

- Arbeitsprozesse reflektieren können
- Austausch in der Gruppe fördern

ABLAUF Am Boden liegt ein großer Bogen Packpapier. Jede_r Teilnehmer_in sucht sich einen Ort auf der noch weißen Landkarte und markiert diesen. Das ist der persönliche Ausgangsort. Die Teilnehmer_innen zeichnen nun ihre Themen, Gedanken, Schritte und Ziele ausgehend von ihrem Standort ein. Es können auch Beziehungen zu anderen Landschaften entstehen. Kontakte und gemeinsame Themenlandschaften entstehen. Fragestellungen der/des Trainee_rin/Trainers können sein: *Was habt ihr Neues gelernt? Was waren eure Themen? Wo gab es Abzweigungen? Wo gab es Hindernisse? Wo liegen die Stärken in der Gruppenarbeit? Welche Rolle habt ihr in der Gruppe übernommen? Wo habt ihr euch in einer Sackgasse befunden? Wodurch habt ihr die Sackgassen wieder verlassen? Habt ihr neue Seiten an euch entdeckt?*

04_Feedback oder Zurückfüttern?

Dauer 15 Minuten

Sozialform Gruppe

Material Stifte, Flip-Chart

ZIELE

- Reflexionsfähigkeit stärken
- Feedback formulieren

ABLAUF Jede_r Teilnehmer_in sucht sich eine_n Teilnehmer_in aus, von der/dem sie/er gerne Feedback geben möchte bzw. von der/dem sie/er gerne Feedback nehmen möchte. Gemeinsam gestalten sie ein Poster zu den ersten Erfahrungen der Kompetenzarbeit.

Hilfreiche Fragestellungen: *Was habe ich heute Neues erfahren? Was hat mir gut gefallen? Was hat mich blockiert? Wie geht es mir in der Gruppe?*

2.2. METHODEN ZU SPEZIFISCHEN ARBEITSPHASEN

2.2.1. EINSTIEG

01_Einstiegsgespräch

Sozialform	Einzelarbeit oder Gruppe
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ Einstieg in die Arbeit mit Kompetenzen▪ Kennenlernen▪ Thematisieren von Vorstellungen und Erwartungen▪ Darstellung des Arbeitsablaufs und der Rahmenbedingungen (Zeit etc.)▪ Annäherung an Begrifflichkeiten
ABLAUF	Die Trainer_in (Lernbegleiter_in) bespricht mit der/den Teilnehmenden Sinn, mögliche Ziele und Schritte des bevorstehenden Arbeitsprozesses. Hintergründe und Begriffe, Anlässe und Motivation können ebenso geklärt werden wie Vorerfahrungen, Erwartungen, Befürchtungen und Vorstellungen. Die Rahmenbedingungen werden vereinbart und eine vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre geschaffen.
HINWEIS	Die Sprachkenntnisse der Teilnehmenden sind zu berücksichtigen.

02_Brainstorming zu Begriffen

Sozialform	Einzelarbeit oder Gruppe
Material	Stifte, Flip Chart
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ Einstieg ins Thema▪ Verschiedene Vorstellungen und Vorerfahrungen thematisieren▪ Fragen aufwerfen und diskutieren▪ Gespräche und Austausch initiieren
ABLAUF	Die Teilnehmer_innen sammeln Gedanken und Ideen zu den Begriffen bzw. Themen: Fähigkeiten, Kompetenzen. Die von der Prozessbegleiter_in gesammelten Begriffe werden auf einem Flip Chart notiert.

03_Zeige mir deine Tasche und ich sage dir wer du bist

Dauer ~ 45 Minuten
Sozialform

Gruppe

Material Papier, Stifte

ZIELE

- Kennenlernen
- Einstieg in Gruppenarbeiten

ABLAUF Die Teilnehmer_innen arbeiten in Zweier-Gruppen und sitzen einander an einem Tisch gegenüber. Auf einem Blatt Papier leeren beide jeweils ihre Tascheninhalte aus (Geheimnisse können verpackt werden). Daraufhin werden die Tischseiten gewechselt, damit die Teilnehmer_innen den Tascheninhalt ihres Gegenübers betrachten können.

Die einzelnen Gegenstände werden am Blatt mit einem Stift umrandet und wieder in die Tasche der Besitzer_in zurück gegeben. Zu jeder Zeichnung notiert die Zeichner_in Assoziationen. Die Plätze werden wieder getauscht und die beiden Taschenbesitzer_innen diskutieren ihre Assoziationen.

04_GPS-Ausgangsposition

Anhand dieser Methode sollen folgende Fragen gestellt und Antworten gefunden werden: warum bin ich hier und nicht woanders? Was ist ein Kompetenzprofil?

Dauer ~ 45 Minuten

Sozialform Gruppe/Tandems

Material Stifte, Papier

ZIELE

- Ausgangspositionen erkennen
- Begriffsklärung und Sensibilisierung für die Arbeit mit Kompetenzen

ABLAUF Teilnehmer_innen bilden Tandems und haben die Aufgabe das Profil des Gegenübers abzuzeichnen. Dabei stellen sie einander vor (Name, Alter, was mag ich, was nicht, ...) und erzählen warum sie (ausgerechnet) hier sind. In einem weiteren Schritt stellen die Team-Mitglieder einander in der Gruppe vor.

HINWEIS Unterstützend können Stichworte notiert werden um die jeweils andere Person vorstellen zu können.

05_Was werde ich hier machen?

Dauer ~ 35 Minuten

Sozialform Kleingruppen

Material Stifte, Post-its, Packpapierrolle

ZIELE

- Arbeitsschritte klären
- Orientieren und Informieren

ABLAUF Die Teilnehmenden sammeln Fragen in Kleingruppen und notieren diese auf Post-its. Dann werden diese auf einem gemeinsamen Blatt (Packpapierrolle) gesammelt. In einem nächsten Schritt legen die Prozessbegleiter_innen gemeinsam mit den Teilnehmenden einen „Wegeplan zum Kompetenzprofil“, erklären dabei die verschiedenen Arbeitsprozesse und beantworten die auftauchenden Fragen.

06_Unbekannte Leben leben

Dauer ~ 45 Minuten

Sozialform Gruppe

Material Fotos, Fotokopien, Bildmaterial, Stifte, Flip-Chart

ZIELE

- Informationen sammeln und bewerten
- Sensibilisierung der sozialen Wahrnehmung für unterschiedliche Biografien

ABLAUF Im Vorfeld sammeln alle Beteiligten (Teilnehmende und Trainer_innen) Fotografien aus verschiedenen Zeitaltern, Fotokopien aus Büchern, Fotoalben, Flohmärkten von unterschiedlichen Personen. Jede_r Teilnehmer_in sucht sich aus dem Fundus drei Bilder aus. In Dreier-Teams beschreiben sie einander die Bilder. Aus den gewählten Bildern notiert sich jede_r Teilnehmer_in drei Gegenstände bzw. Objekte die darauf zu erkennen sind. In der Einzelarbeit erfindet jede_r Teilnehmer_in zu den gewählten Gegenständen bzw. Objekten eine Geschichte und schreibt diese auf. Abschließend gestaltet jede_r Teilnehmer_in ein Poster mit den gewählten Bildern und Geschichten und stellt es der Gruppe vor.

2.2.2. SAMMELN

Über die spielerische Annäherung durch erfundene Biografien und Lebensgeschichten rücken in weiterer Folge die eigene Biografie und gemachte Erfahrungen in den Mittelpunkt.

01_Cadavre exquis – Textcollage

Dauer ~ 45 Minuten

Sozialform Gruppe

Material Stifte, Blöcke, Abbildungen von verschiedensten Personen

ZIELE

- Einstieg in die Arbeit mit Biografien
- Sensibilisierung

ABLAUF Die Teilnehmer_innen sitzen im Kreis. Jede_r hat einen Block und einen Stift. Jede_r sucht sich eine Bildkarte aus, gibt der Person darauf einen Namen, der auf den Block notiert wird. Die Bildkarte und der Block werden an die/den Sitznachbar_in weitergegeben. Diese_r schreibt eine Geschichte zur ersten Lebensphase (0 – 7 Jahre) dieser Person. Dieser Vorgang wird mit weiteren Lebensphasen fortgesetzt. Es entsteht eine Lebensgeschichte über Kindheit, Ausbildung, Beruf, Familie, Freizeit, Stärken dieser Person, die schlussendlich wieder zur/zum Namensgeber_in zurückkommt.

02_Cadavre exquis – Rollenspiel

Dauer ~ 45 Minuten

Sozialform Gruppe

Voraussetzung 01_Cadavre exquis - Textcollage

ZIELE

- Annäherung an die Arbeit mit Biografien
- Sensibilisierung fürs Thema

ABLAUF Jede_r Teilnehmer_in schlüpft in die Rolle ihrer/seiner Figur. Die Trainer_in leitet nun Bewegungen im Raum an: *Wie bewegt sich die Figur? Wie geht sie, wenn sie Zeit hat? Wie geht sie, wenn sie sich beeilen muss? Wie redet sie mit sich selbst? Wie tanzt die Figur? Wenn alle Figuren eine unterschiedliche Sprache hätten, wie würden sie Kontakt miteinander aufnehmen?...*

In einer Feedbackrunde wird reflektiert wie es ist sich im Leben einer anderen Figur zu bewegen, zu denken.

03_Von früh bis spät

Dauer	~ 35 Minuten
Sozialform	Gruppe
Material	Bildmaterial (verschiedene Personen oder in Anknüpfung an „Cadavre exquis“), Din A3-Blatt, Stifte, Klebeband
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ Erfassen, wie aus Tätigkeiten Kompetenzen abgeleitet werden können▪ Begriffszusammenhänge verstehen und herstellen können
ABLAUF	<p>Die Teilnehmer_in sucht sich eine Bildkarte mit einer Person aus. Die Bildkarte klebt sie/er auf ein Din A3-Blatt. Darauf werden Schlagwörter zum erfundenen Tagesablauf dieser Person gesammelt: <i>Was tut die Person von früh bis spät? Mit was beschäftigt sie sich? Was kann sie gut, was weniger gut? Was gelingt ihr, was weniger?</i></p> <p>In einer Dreier-Gruppe werden die Blätter vorgestellt und Kompetenzen zugeordnet. Abschließend werden die Bilder für alle sichtbar im Raum in Form einer Instantausstellung präsentiert.</p>

04_Lebenskurven

Dauer	~ 35 Minuten
Sozialform	Gruppe
Material	Din A3-Blatt, Stifte
Voraussetzung	04_Von früh bis spät
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ Reflexion zu unterschiedlichen Lebensmodellen und Biografien▪ Sensibilisierung der sozialen Wahrnehmung für unterschiedliche Biografien
ABLAUF	<p>Zur erfundenen Person aus der Übung „Von früh bis spät“ wird eine Lebenskurve kreiert. Die/Der Teilnehmer_in legt das Alter der Person fest und erfindet Höhe- und Tiefpunkte in ihrem Leben. Auf einem Din A3-Blatt wird nun eine Linie in der Mitte des Blattes gezogen, die die Lebensdauer symbolisiert – von Anfang bis Ende. Die Höhe- und Tiefpunkte werden nun entsprechend des Zeitpunktes ober- und unterhalb der Linie eingetragen.</p>

kubus :: LERNRÄUME

Den eigenen biografischen Spuren folgend werden Antworten auf viele Fragen gefunden: *wo bin ich aufgewachsen, welche Schulen hab ich besucht, wie oft bin ich schon umgezogen, wo hab ich schon überall gewohnt, welche Sprachen spreche ich, welche Ausbildung_en hab ich gemacht, was war mein erster Berufswunsch und wie hat er sich im Laufe der Zeit verändert? Welche Personen haben mich besonders geprägt? Was ist meine größte Leidenschaft, mein Hobby? Was ist mir am wichtigsten im Leben? Was mache ich besonders gerne? Gibt es bestimmte Aufgaben und Verpflichtungen denen ich nachkommen muss?...*

05_Biografische Selbstreflexion

Dauer ~ 30 Minuten

Sozialform Einzelarbeit

Material Stifte, Tonpapier (mind. A3, A2), Zeitschriften (Material für Collagen)

ZIELE

- Biografische Informationen sammeln
- Prägende Erinnerungen und Ereignisse reflektieren
- Reflexionskompetenz stärken

ABLAUF Die Teilnehmer_in reflektiert Schlüsselerlebnisse des bisherigen Lebens. *Was waren besonders wichtige Ereignisse in meinem Leben? Was fällt mir unmittelbar dazu ein?*

Die Teilnehmende zeichnet ihren Kopf in Profilansicht auf ein großes Blatt Papier und füllt den Kopf mit Antworten und Symbolen. Dazu können auch Zeitschriftenausschnitte verwendet werden, eine Text-Bild-Collage kann entstehen.

06_Meine Berufswunschbiografie

Dauer ~ 40 Minuten

Sozialform Einzelarbeit

Material großformatiges Papier oder Flip Chart, Stifte

ZIELE

- Erkennen von Einflussfaktoren auf die Entwicklung von Berufswünschen
- Eigene Interessen, Motive und Muster erkennen

ABLAUF Die Teilnehmer_in zeichnet ihre Lebenslinie auf ein großes Blatt Papier von Beginn an bis hin zur aktuellen Lebenssituation. Nun werden Berufswünsche im Wandel der Zeit eingezeichnet und markiert. Es wird überlegt, was der Anlass für diesen Berufswunsch gewesen sein könnte. Was ausschlaggebend für Veränderungen gewesen sein könnte – *Waren es bestimmte Ereignisse, Erfahrungen oder Personen? Was hat Veränderung bewogen? Wodurch waren die Wünsche und Vorstellungen beeinflusst und geprägt? Gab es Vorbilder in der nahen oder ferneren Umgebung?* In der gemeinsamen Reflexion können weitere Fragen gestellt werden um den Prozess zu vertiefen.

kubus :: LERNRÄUME

07_Zeitreisen

Dauer	60 Minuten
Sozialform	Einzelarbeit
Material	Drei Stühle, gr. Papierrolle, Stifte, Wachskreiden, ev. Vorlage für Notizen
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ eigene Wertvorstellungen, Interessen in ihrer Veränderbarkeit wahrnehmen▪ Stärkung der Reflexionskompetenz
ABLAUF	Die Teilnehmer_in nimmt abwechselnd Platz auf drei verschiedenen Stühlen ein – die Stühle symbolisieren verschiedene Lebensphasen - z.B. Kindheit, Jugend, Gegenwart. Diverse Fragen regen Erinnerungen an verschiedene Ereignisse an. Innere Bilder, Gedanken, Reflexionen, Antworten werden im Anschluss an diese Übung visualisiert oder notiert.
HINWEIS	Die Prozessbegleiter_in kommentiert und bewertet nicht. Die Teilnehmer_in kann je nach Wunsch/Bedürfnis mit geschlossenen oder offenen Augen auf den verschiedenen Stühlen Platz nehmen und sich erinnern. Nach jedem Wechsel wird die Teilnehmer_in dazu angeregt, sich in die neue Situation/Zeit hineinzusetzen.

2.2.3. UNTER DER LUPE

Anknüpfend an die biografische Arbeit und der damit einhergehenden Entfaltung der Lebenswelten, Interessens- und Aufgabengebiete werden nun konkrete Tätigkeiten aufgegriffen, beschrieben und Kompetenzen abgeleitet. Dazu kann auch das vorliegende Material verwendet werden (Lupenblätter).

Folgende Methoden stehen zur Erarbeitung der Kompetenzbeschreibungen zur Verfügung:

01_Aktivitäten-Protokoll

Dauer	~ 25 Minuten
Sozialform	Einzelarbeit
Material	Die in der Biografiearbeit entstanden Arbeiten (Lebenslinien, Collagen...), Stifte, Papier, es könne auch die vorgedruckten Blätter mit den Lupen verwendet werden [siehe Materialien]
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ Zusammenhänge zwischen Aktivitäten und Kompetenzen herstellen können und diese beschreiben können▪ Wortschatzerweiterung
ABLAUF	Bezugnehmend auf die biografischen Vorarbeiten wird der Begriff Aktivitäten aufgegriffen: <i>Was sind Aktivitäten? Was mache ich gerne? Womit beschäftige ich mich? Was mache ich in meiner Freizeit? Welche Aufgaben habe ich zu erledigen?</i> Den verschiedenen Lebensbereichen werden bestimmte Aktivitäten entnommen und genau beschrieben: <i>Welche Aufgaben habe ich? Was muss ich dabei beachten? Worauf kommt es besonders an? Was wird gefordert?</i> Usw. Darüber hinaus wird beschrieben in welchen verschiedenen Kontexten ähnliche Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen sind. <i>Wo kommt mir das zu Gute was ich dabei gelernt habe? Wo kann ich diese Fähigkeiten noch einsetzen? Wie verwerte ich meine Erfahrungen?</i>
HINWEIS	Zusätzlich können Karten oder Bilder mit möglichen Aktivitäten im Alltag zur Verfügung gestellt werden. Darauf finden sich Aktivitäten wie z.B.: Musik hören, mit Bekannten telefonieren oder meine Wohnung/Zimmer einrichten. Die Teilnehmer_in erhält damit einige Beispiele und Anhaltspunkte wie man die eigenen Aktivitäten ausformulieren kann.

02_Mein Tagesablauf

Dauer	~ 20 Minuten
Sozialform	Einzelarbeit
Material	WortBox, Papier, Stifte
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ Kompetenzen aus konkreten Handlungsanlässen beziehen und benennen▪ Wortschatz erweitern
ABLAUF	Die Teilnehmer_in beschreibt ihren Tagesablauf und nimmt Bezug auf verschiedene Aktivitäten und Tätigkeiten daraus. Diese werden detailliert in der Ausführung beschrieben – jeder einzelne Schritt. Dann werden mit Unterstützung der WortBox passende Kompetenzen zugeordnet.
VARIANTE	Die Teilnehmer_in arbeitet mit einer Sammlung von Kärtchen mit Tätigkeitsbeschreibungen und wählt daraus – anschließend werden den beschriebenen Tätigkeiten diverse Kompetenzen zugeordnet werden.

03_Meine Erfolgsgeschichte

Dauer	~ 20 Minuten
Sozialform	Einzelarbeit
Material	Vorarbeiten (Biografie), WortBox, Papier, Stifte
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ Persönliche Ressourcen aufzeigen▪ Eigene Stärken und Fähigkeiten erkennen und benennen▪ Wortschatz erweitern▪ Selbstbewusstsein stärken
ABLAUF	Die Teilnehmer_in wählt eine erfolgreich bewältigte Situation oder ein erreichtes Ziel (beispielsweise aus der Biografiearbeit oder dem Stärken-Tagebuch) und beschreibt, was er/sie beigetragen hat, um erfolgreich zu sein. Den einzelnen durchgeführten Schritten und Tätigkeiten werden mit Hilfe der WortBox entsprechende Kompetenzen zugeordnet.

Das „Selbstbild“ tritt während der Arbeit zunehmend in den Vordergrund der eigenen Wahrnehmung und wird in einem nächsten Schritt um das „Fremdbild“ - der Wahrnehmung von außen - erweitert. Das bereits vorliegende Spektrum von Kompetenzen wird reflektiert, „blinde Flecken“ werden sichtbar gemacht und können das Selbstbild positiv ergänzen. Die gewonnen Kompetenzen werden schriftlich festgehalten und werden in die weitere Bearbeitung mit einbezogen. Es entsteht ein „Kompetenzschatz“.

kubus :: LERNRÄUME

04_Eigenwerbung

Material Stifte, Blatt Papier

Sozialform Tandem

- ZIELE
- Verschiedene Perspektiven einnehmen
 - Externalisierung des Selbstbildes
 - Wahrnehmung der Stärken

ABLAUF Die Teilnehmer_in wird gebeten die Position einer Freundin einzunehmen und aus deren Sicht folgende Aufgabe zu lösen: Die Teilnehmer/in ist ein „Produkt“, wie könnte sie beschrieben werden? Welche Stärken werden hervorgehoben? Wie würde sich ein Werbetext anhören?

05_Selbstbild - Fremdbild

Dauer ~ 20 Minuten

Sozialform Teamarbeit

- ZIELE
- Positives Feedback geben und nehmen
 - Wortschatz erweitern

ABLAUF Die Teilnehmer_in geben einander Feedback zu den gesammelten Kompetenzen und finden Beispiele aus gemeinsamen Erfahrungen oder dem Kursalltag, die weitere Kompetenzen der Person beschreiben.

06_Kompetenzarbeit mit der WortBox

Dauer	~ 40 Minuten
Sozialform	Einzelarbeit
Material	WortBox
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ Eigene Stärken einschätzen▪ Wortschatz erweitern
ABLAUF	Die Teilnehmer_in sucht sich eine Anzahl von Kompetenzkärtchen aus der WortBox aus, die sie in fünf Kategorien einteilt: „Kann ich gut“, „Mache ich gerne“ und „Möchte mich zukünftig noch stärker damit beschäftigen“, „Mache ich nicht gern“ und „Weiß nicht“. Aus den ersten drei Kategorien sollen dann 5 (oder ggf. mehr), für die Teilnehmer_in zutreffendsten Kompetenzkärtchen ausgewählt werden und entsprechend zugeordnet.

07_Mutprobe: ich präsentiere mich

Dauer	20 - 30 Minuten
Sozialform	Gruppe
Material	Din A3-Blatt, Stifte
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Präsentationstechniken anwenden▪ Stärkung des Selbstbewusstseins▪ Feedback annehmen
Ablauf	Jede_r Teilnehmer_in formuliert den Satz mit „Ich bin“ und „Ich kann gut“. Dann betritt jede_r Teilnehmer_in den Raum, stellt sich in die Mitte vor das Publikum, nimmt Blickkontakt auf und spricht laut und deutlich den formulierten Satz aus und verlässt den Raum wieder. Kurz darauf kommt sie/er wieder herein und erntet den Applaus. Die Übung wird pro Teilnehmer_in so oft wiederholt bis es gut funktioniert und die Teilnehmer_in selbstbewusst, überzeugend und authentisch wahrgenommen wird.

08_Wie sehen mich andere? Ein Ratespiel

Dauer ~ 30 Minuten

Sozialform Gruppe

- ZIELE
- Bewusstsein für eigene Vielfältigkeit entwickeln
 - Umgang mit Selbst- und Fremdwahrnehmung finden

ABLAUF

Die Gruppe sitzt in einem Sesselkreis. Ein_e Teilnehmer_in verlässt den Raum. Aus der Gruppe im Raum wird ein_e Teilnehmer_in ausgewählt die im Weiteren beschrieben wird. Die/Der Teilnehmer_in kommt in den Raum zurück und muss nun herausfinden, welche Person im Raum ausgewählt wurde in dem sie/er Fragen stellt, wie die gesuchte Person wäre, wenn sie ein Objekt wäre. Beispielfragen sind: Wenn die Person ein Kleidungsstück wäre, dann wäre sie ...? Wenn die Person ein Küchengerät wäre, dann wäre sie ...? Anhand der Antworten der Mitspieler_innen versucht die ratende Teilnehmer_in die gesuchte Person zu erkennen.

Das erarbeitete Kompetenzprofil zeigt innere und äußere Ressourcen und öffnet das Perspektiven-, Handlungs- und Gestaltungsspektrum der Teilnehmer_innen. Es wird der Raum eröffnet um Ideen und Visionen zuzulassen und diese in weiteren Schritten hinsichtlich ihrer Realisierbarkeit zu überprüfen, Pläne zu schmieden und Zielen zu formulieren.

3.1.1. GESTALTEN

Die während des gesamten Prozesses gesammelten und dokumentierten Ergebnisse sollen festgehalten und visuell dargestellt werden. Auf diese Weise bleiben die gewonnenen Erkenntnisse, und somit die eigenen Kompetenzen, jederzeit erweiter- und abrufbar.

Die finale **Gestaltung des Kompetenzprofils** steht den Teilnehmenden völlig frei. Es können verschiedenste Formen dafür gefunden und kreiert werden. Unterschiedlichste Medien und Materialien verwendet werden. Im Rahmen des Projektes wurde das vorliegende Arbeitsmaterial (Gestaltungsbögen) entworfen, um eine weitere Gestaltungsmöglichkeit anzubieten. Dies kann sich beispielsweise bei knappen Zeitressourcen oder fehlenden Gestaltungsmaterialien als sinnvoll und nützlich erweisen. Naturgemäß wird dabei die Gestaltung jedoch vorweggenommen und vorgegeben. Es können auch lediglich Teile des Materials verwendet werden.

Grundsätzlich ist (aus Sicht der Autor_innen) der individuellen Gestaltung und dem Ausprobieren neuer Wege in der Gestaltung des Kompetenzprofils der Vorzug zu geben, da auch darin kreative und gestalterische Kompetenzen gezeigt und ausprobiert werden können. Wichtig ist, dass die Ergebnisse des Prozesses sichtbar festgehalten werden. Dies kann schriftlich ebenso geschehen wie in Form von Collagen, Bildgeschichten, Zeichnungen, Malereien, Videos etc. – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.