



## Praxishandbuch –

Methoden der Bildungs- und  
Berufsberatung für Jugendliche mit Lern-  
schwierigkeiten



**Karin Steiner, Agnes Dürr, Gabriele Schmied**

Wien, August 2020

Auftraggeber: AMS Österreich

abif – analyse, beratung, interdisziplinäre forschung

Einwanggasse 12 / top 5, 1140 Wien

Tel: 43 - 1 - 522 48 73 11

office@abif.at

[www.abif.at](http://www.abif.at)

## Inhalt

---

1	Einleitung.....	6
2	Theoretische Einführung .....	8
2.1	Behinderung .....	8
2.2	Inklusion .....	10
2.2.1	Was versteht man unter Inklusion? .....	10
2.2.2	Respektvolle Sprache .....	11
2.2.3	Der Anti-Bias Ansatz .....	12
3	Menschen mit Behinderung im Schulwesen – Ein kurzer Überblick .....	13
3.1	Theorie: Inklusive Schulbildung.....	13
3.2	Praxis: Inklusive Schulbildung in Österreich.....	14
3.2.1	Volksschule.....	14
3.2.2	Unterstufe (AHS, NMS, PTS, Haushaltsschule).....	15
3.2.3	Oberstufe (AHS, BHS) .....	15
4	Menschen mit Behinderung am Arbeitsmarkt – Ein kurzer Überblick .....	16
4.1	Berufswahl, Berufsorientierung .....	16
4.2	Beschäftigung.....	17
4.3	Inklusion am Arbeitsmarkt .....	18
4.3.1	Theorie: Gleichbehandlung von Menschen mit Behinderung am Arbeitsmarkt .....	18
4.3.2	Praxis: Die Situation in Österreich .....	18
4.3.3	Stellungnahme der Volksanwaltschaft zur gegenwärtigen Situation in Österreich.....	20
4.4	Beispiele aus der Praxis: Wie kann berufliche Inklusion funktionieren? .....	21
4.4.1	Planet Pure in Vorarlberg .....	22
4.4.2	ÖAMTC – Einstellungssache .....	22
4.4.3	Tankstelle Gutmann .....	22
4.4.1	Der kleine magische Laden.....	23
4.4.2	REWE Gruppe .....	23
5	Bildungs- und Berufsberatung.....	24
5.1	Barrierefreie Beratung.....	24
5.2	Das kleine 1x1 für die Beratung .....	25
5.3	Die Rolle der Eltern in der Beratung.....	26
6	Methoden.....	28
6.1	Kennenlernen: Wer bin ich und was kann ich? .....	31
6.1.1	Mein Steckbrief .....	31
6.1.2	Das bin ich! .....	33
6.1.3	Meine Lieblingsfotos von mir .....	35
6.1.4	Wenn ich ... wäre, dann wäre ich .....	37

6.1.5	Das mag ich – das mag ich nicht.....	39
6.1.6	Meine Lieblingstätigkeiten .....	42
6.1.7	Meine Interessen.....	44
6.1.8	Meine Orte .....	46
6.1.9	Stärkenkarten .....	48
6.1.10	Hier habe ich meine Stärken gezeigt.....	57
6.1.11	Ein ganz besonderer Roboter .....	59
6.1.12	Mein persönliches Glücksrad .....	61
6.1.13	Ein Loblied auf mich selbst .....	63
6.1.14	Fremdeinschätzung: Deine Stärken und Interessen.....	65
6.1.15	Fremdeinschätzung: 3 Dinge, die ich besonders an dir mag.....	67
6.1.16	Fremdeinschätzung: Eine kleines Geschenk von ... ..	69
6.1.17	Fremdeinschätzung: So sehe ich dich.....	70
6.2	Erfahrungen: Was habe ich schon erlebt? .....	72
6.2.1	Mein Lebensweg.....	72
6.2.2	Geschichten aus meinem Leben.....	75
6.2.3	Mein Praktikum .....	77
6.2.4	So war mein Praktikum/mein Schnuppertag .....	79
6.3	Berufe und Arbeitswelt: Welche Berufe gibt es? Welche Berufe kann ich mir vorstellen?..	82
6.3.1	Erkundungstour .....	82
6.3.2	Berufe im Alltag finden.....	85
6.3.1	Berufe-Netzwerk .....	87
6.3.2	Berufsinterview .....	89
6.3.3	Dazu fällt mir ein .....	91
6.3.4	Berufe erraten – Berufsactivity .....	92
6.3.5	Berufe erraten – Was ist mein Beruf? .....	95
6.3.6	Berufe erraten – Was passt zusammen?.....	96
6.3.7	Berufsbezogenes Lernen mit Beluga .....	99
6.3.8	Die Berufsküche.....	101
6.3.9	Die Interessensküche .....	103
6.3.10	Arbeiten bedeutet für uns ... ..	104
6.3.11	Das ist mir in meinem Beruf wichtig .....	105
6.3.12	Mein Traumjob .....	107
6.3.13	Nachdenken über den Traumjob .....	109
6.3.14	Ein Tag im Leben von... ..	111
6.3.15	Das will ich auf keinen Fall! .....	114
6.4	Die Zukunft: Was sind meine Ziele? Wie finde ich meinen Job?.....	116

6.4.1	Große und kleine Entscheidungen .....	116
6.4.2	Meine 3 Traumwolken .....	118
6.4.3	Traumreise: Mein perfekter Tag.....	121
6.4.4	Wie fühlt sich das an?.....	125
6.4.5	Weg zum Ziel .....	126
6.4.6	Mein Entwicklungsbaum .....	127
6.4.7	Mein Leben in 15 Jahren .....	129
6.4.8	Das Netz.....	130
6.4.9	Mein Netzwerk .....	131
6.4.10	Diese Personen sind mir wichtig .....	133
6.4.11	Meine helfenden Hände.....	135
6.4.12	Jede/r braucht Hilfe! .....	137
6.4.13	Das Unterstützungsspiel.....	138
6.4.14	Die richtige Begrüßung.....	140
6.4.15	Der erste Eindruck.....	143
6.4.16	Ich habe mich für diesen Beruf entschieden, weil .....	145
6.4.17	Fragen beim Vorstellungsgespräch .....	147
6.4.18	Regeln am Arbeitsplatz.....	149
6.5	Elternübungen .....	151
6.5.1	Eltern sind wichtig, weil ... ..	151
6.5.2	Mein Kind ist toll! .....	153
6.5.3	Was mein Kind gut kann.....	155
6.5.4	Wer bin ich?.....	157
6.6	Abschluss .....	159
6.6.1	Eine Seite über mich.....	159
6.6.2	Meine TO DO - Liste.....	161
6.7	Persönliche Zukunftsplanung .....	163
6.7.1	Die Theorie .....	163
6.7.2	Die Praxis .....	164
7	Hilfreiche Links .....	167
7.1	Beratungseinrichtungen, Unterstützung bei der Arbeitsplatzsuche und Arbeitsassistenz.	167
7.2	Selbstvertretungsgruppen – Lernschwierigkeiten .....	168
7.1	Informationen leicht verständlich und leicht zugänglich machen .....	168
7.1	Erzählungen aus der Praxis.....	169
7.1.1	Beratung .....	169
7.1.2	Arbeitsuche .....	169
7.1	Zum Nachlesen: Barrierefreie Beratung.....	169

7.2	Zum Weiterlesen .....	170
8	Quellen .....	171
9	Abbildungsverzeichnis.....	177

## 1. Einleitung

---

Das Praxishandbuch "Methoden der Bildungs- und Berufsberatung für Jugendliche mit Lernschwierigkeiten" beschäftigt sich mit der Inklusion von Menschen mit Behinderung in der Berufs- und Bildungsberatung und in der Folge am Arbeitsmarkt. Es geht um Voraussetzungen für eine inklusive Beratung zu den Themen Berufseinstieg und Arbeitsmarktorientierung. Das Handbuch stellt, nach der Darlegung theoretischer Grundlagen, viele praktische Methoden zur Verfügung, die in einer inklusiven Berufs- und Bildungsberatung verwendet werden können. Je nach Bedarf können damit die passenden Tools aus der umfassenden, nach Kategorien systematisierten Methodensammlung ausgewählt werden.

Zum theoretischen Einstieg werden die dem Handbuch zugrundeliegende Idee von Inklusion sowie die gegenwärtige diesbezügliche Situation in Österreich beschrieben. Außerdem werden einzelne Beispiele inklusiver Beschäftigungen in Österreich vorgestellt. Im Zentrum stehen unter anderem folgende Fragen:

- Was ist Inklusion?
- Was bedeutet inklusive Schulbildung?
- Wie ist die aktuelle Situation von Menschen mit Behinderung im österreichischen Schulwesen?
- Was bedeutet Inklusion am Arbeitsmarkt?
- Wie ist die aktuelle Situation von Menschen mit Behinderung am österreichischen Arbeitsmarkt?
- Wie sieht eine barrierefreie Bildungs- und Berufsberatung aus?

Im Fokus dieses neuen Praxishandbuches stehen jedoch die Methoden zu einer nachhaltigen Berufs- und Bildungsberatung sowie Arbeitsmarktorientierung für Menschen mit Behinderung.

Da verschiedene Behinderungen sehr unterschiedlich sind, können in diesem Handbuch keine allgemeingültigen Aussagen getroffen bzw. Methoden zur Verfügung gestellt werden. Um mit dieser Heterogenität von Behinderung umzugehen, fokussiert das Praxishandbuch im Speziellen auf Menschen mit kognitiven Behinderungen bzw. auf Menschen mit Lernschwierigkeiten. Die Barrieren, auf die Menschen, die eine kognitive Behinderung haben, stoßen, unterscheiden sich von jenen, die für Menschen mit körperlichen Behinderungen relevant sind.

Der Methodenteil des Handbuchs umfasst unterschiedlichste Übungen. Diese sind in 6 Kapitel geteilt:



Im Kapitel *Kennenlernen* befinden sich Übungen zum Entdecken der eigenen Person sowie der eigenen Stärken, Vorlieben und Fähigkeiten.

Im Kapitel *Erfahrungen* sollen erste (Berufs-)Erfahrungen der BeratungskundInnen reflektiert werden. Es geht darum herauszufinden, was die BeratungskundInnen bereits erlebt haben und wie diese Erlebnisse für die Berufsfindung fruchtbar gemacht werden können.

Im Kapitel *Berufe und Arbeitswelt* liegt der Fokus auf dem Kennenlernen der verschiedenen Berufsfelder. In einem ersten Schritt sollen die verschiedensten Bereiche der Arbeitswelt entdeckt werden. In einem zweiten Schritt soll überlegt werden, welche Berufe für die BeratungskundInnen konkret interessant sein könnten.

Im Kapitel *Die Zukunft* geht es um die Planung der nächsten Schritte und um das Ausloten von Zukunftsvorstellungen.

Im Kapitel *Elternübungen* stehen die Eltern der BeratungskundInnen im Fokus. Sie sollen mithilfe der Übungen dieses Kapitels überlegen, welche besonderen Stärken und Fähigkeiten ihr Kind hat.

Im Kapitel *Abschluss* sollen die Erlebnisse und Erkenntnisse der Beratung reflektiert und zusammengefasst werden.

Am Ende des Handbuches (Kapitel 7) steht eine Liste mit Organisationen und Institutionen, die Unterstützung und/oder Beratung anbieten.

Dieses Handbuch soll dazu beitragen, für Menschen mit Behinderung inklusive Übergänge von der Schule in eine weitere Ausbildung und in den Arbeitsmarkt zu schaffen. Es gibt einen Einblick in die Natur einer nachhaltigen Berufs- und Bildungsberatung für Menschen mit Behinderung, stellt erprobte und neue Methoden und Werkzeuge zur Inklusion in den Arbeitsmarkt vor, und verfolgt das generelle Ziel, Menschen mit Behinderung in beruflichen Veränderungssituationen besser begleiten zu können.

Das Handbuch richtet sich an BeraterInnen, die Menschen mit Behinderung auf ihrem Weg in den Arbeitsmarkt begleiten. Es ist nicht in leichter Sprache geschrieben, stellt die Inhalte und Methoden aber trotzdem so leicht verständlich wie möglich dar. Vor dem Einstieg in den Methodenteil befindet sich eine kurze Anleitung zur Anwendung der Methoden. Wie bei allen Zielgruppen gilt auch in der Beratung von Menschen mit Behinderung, dass die BeraterInnen selbst am besten Bescheid wissen, welche Methoden für ihre KundInnen passend sind. Die Methoden können daher auf die individuellen Bedarfe der BeratungskundInnen abgestimmt werden.

## 2. Theoretische Einführung

### 2.1 Behinderung

„Uns alle verbindet das Anderssein“ (Solomon 2013).

„**Behinderung**“ ist ein komplexer Begriff und die Definitionen der WHO werden laufend weiterentwickelt, um ihm gerecht zu werden. Die aktuelle internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit der WHO (ICF, International Classification of Functioning, Disability and Health) aus dem Jahr 2001 ersetzt die bisherige Klassifikation ICDH (International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps) und stellt eine Ergänzung zur ICD<sup>1</sup> dar. Während die ICD ein rein biomedizinisches Modell darstellt, geht die ICF von einem erweiterten Verständnis von Behinderung aus. Damit erfolgte eine weitere Abkehr von einer überwiegend defizitorientierten Sichtweise und eine verstärkte Berücksichtigung der verschiedensten Einflüsse.

Die ICF baut auf dem Konzept der Funktionalen Gesundheit auf. Dieses stellt ein komplexes Modell dar, das physische, psychische und soziale Faktoren miteinbezieht, welche in Wechselwirkung zueinanderstehen. Die sechs Komponenten der ICF sind Partizipation (Teilhabe), Aktivitäten (Handlungen), Körper (Strukturen, Funktionen), Persönlichkeit, Umweltfaktoren sowie Gesundheitsprobleme.<sup>2</sup>

Die folgende Grafik bietet einen Überblick über die Aspekte der ICF und ihre Wechselwirkungen. Die Einflüsse der verschiedenen Faktoren können bei Personen mit dem gleichen Gesundheitsproblem zu unterschiedlichen Graden der Behinderung führen.

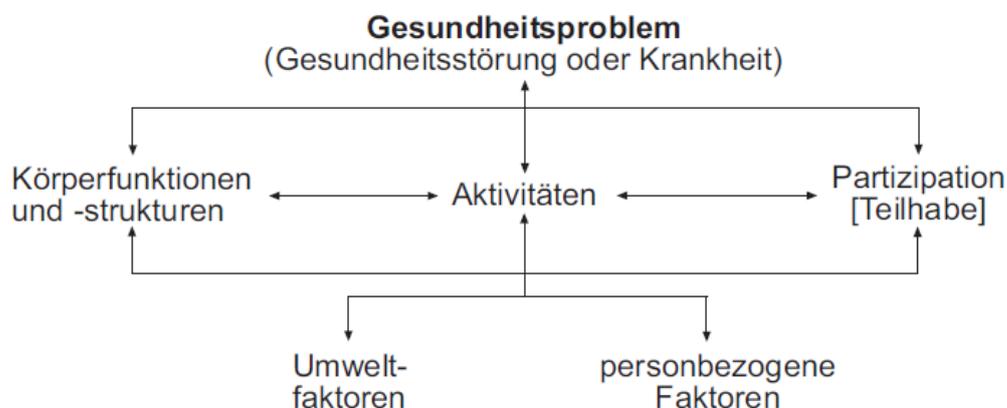


Abbildung 1: Wechselwirkungen zwischen den Komponenten der ICF  
Quelle: DIMDI 2005, S. 23

Obwohl kritisiert wurde, dass noch Mängel hinsichtlich der Operationalisierung einzelner Faktoren bestehen, gibt diese Systematisierung PraktikerInnen ein Modell in die Hand, auf das die Behindertenhilfe aufbauen kann<sup>3</sup> und bildet auch eine Basis für Bemühungen um Inklusion.

<sup>1</sup> International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems/Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme

<sup>2</sup> Vgl. Oberholzer 2009, S. 25 ff.

<sup>3</sup> Vgl. ebenda, S. 30

In Österreich wird Behinderung im Bundesbehindertengesetz und im Bundesbehindertengleichstellungsgesetz wie folgt definiert:

*„Behinderung ist die Auswirkung einer nicht nur vorübergehenden körperlichen, geistigen oder psychischen Funktionsbeeinträchtigung oder Beeinträchtigung der Sinnesfunktionen, die geeignet ist, die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben bzw. am Arbeitsleben zu erschweren. Als nicht nur vorübergehend gilt ein Zeitraum von mehr als voraussichtlich sechs Monaten“.*<sup>4</sup>

„Behindert ist, wer behindert wird“ oder „Disabled by society, not by our bodies“ sind bekannte Slogans aus der Behindertenrechtsbewegung, die darauf hinweisen, dass die vollwertige Teilhabe von Menschen mit Behinderungen durch Barrieren eingeschränkt wird.

Barrieren sind Hindernisse, die Menschen mit Behinderungen in einer gleichberechtigten Teilhabe einschränken. Unterschieden werden:

- Bauliche bzw. physische Barrieren (behindern den Zugang zu Gebäuden etc.)
- Kommunikative Barrieren (behindern den gegenseitigen sprachlichen Austausch)
- Intellektuelle Barrieren (behindern den Zugang zu Informationen und Wissen)
- Technische Barrieren (behindern z.B. den Zugang zu Computern und dem Internet)
- Soziale oder einstellungsbezogene Barrieren (Vorurteile)<sup>5</sup>

Im Mikrozensus 2015 wurden in österreichischen Privathaushalten 1,34 Millionen Personen ab 15 Jahren mit einer dauerhaften Beeinträchtigung erfasst; das sind 18,4 Prozent der Befragten.<sup>6</sup> Am häufigsten wurden Beeinträchtigungen der Mobilität bzw. Beweglichkeit genannt (14,1 Prozent der österreichischen Bevölkerung), gefolgt von anderen, in der Befragung nicht speziell abgefragten Problemen (5,1 Prozent). Darauf folgen psychische oder nervliche Probleme (3,7 Prozent), Sehprobleme (3,0 Prozent) und Hörprobleme (2,1 Prozent). 0,8 Prozent der erfassten Personen hatten geistige oder Lernprobleme, 0,4 Prozent Sprechprobleme. 7,3 Prozent der Menschen in österreichischen Privathaushalten gaben mehr als eine Beeinträchtigung an.<sup>7</sup>

Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren wurden im Mikrozensus nicht erfasst. Im österreichischen Kinder- und Jugendgesundheitsbericht werden neben Krankheiten auch Entwicklungsverzögerungen und behinderungsbedingte Einschränkungen von Minderjährigen beschrieben. Demnach sind die häufigsten umschriebenen Entwicklungsstörungen logopädische Probleme, die 57 bis 69 Prozent der Drei- bis Sechsjährigen betreffen. Umschriebene Entwicklungsstörungen schulischer Fertigkeiten weisen 6 bis 15 Prozent der Sechs- bis Zwölfjährigen auf, solche der motorischen Funktionen rund 25 Prozent der Vier- bis Fünfjährigen und 16 Prozent der Sechs- bis Achtjährigen. Behinderungsbedingte Einschränkungen werden anhand der erhöhten Familienbeihilfe und des Pflegegeldes erfasst. 4,4 Prozent aller FamilienbeihilfebezieherInnen erhalten eine erhöhte Familienbeihilfe; Pflegegeld wurde im Jänner 2013 für 12.158 Kinder und Jugendliche (unter 20 Jahren) bezogen.<sup>8</sup>

---

<sup>4</sup> BMASK 2016a, S. 38

<sup>5</sup> Vgl. z.B. Hackensöllner-Ali et al. 2019, S. 9

<sup>6</sup> Vgl. BMASK 2016a, S. 11

<sup>7</sup> Vgl. BMASK 2016a, S. 5

<sup>8</sup> Vgl. Griebler et al. 2016, S. 50ff

Der **Sonderpädagogische Förderbedarf** ist von Behinderung insofern abzugrenzen, als sich beide Begriffe zwar überschneiden, jedoch nicht identisch sind.<sup>9</sup> Sonderpädagogischer Förderbedarf kann in Österreich von Amts wegen festgestellt oder von den Eltern beantragt werden. Er liegt vor, wenn SchülerInnen dem Unterricht ohne sonderpädagogische Förderung nicht folgen können, etwa wegen Lernbeeinträchtigungen, Entwicklungsverzögerungen oder Behinderungen.<sup>10</sup>

2017/18 belief sich in Österreich der Anteil an SchülerInnen mit sonderpädagogischem Förderungsbedarf in allen Schultypen gemeinsam auf 5,3 Prozent.<sup>11</sup> Seit den 1990er-Jahren ist neben dem Unterricht in Sonderschulen auch der Unterricht in Integrationsklassen möglich.<sup>12</sup> Etwa 65 Prozent der SchülerInnen mit SPF werden integriert unterrichtet.<sup>13</sup> Im Nationalen Bildungsbericht Österreich 2018 wird betont, dass, um die „inklusive Schule“ umsetzen zu können, noch weitere Entwicklungen im Umgang mit Diversität und „Maßnahmen gegen Segregationstendenzen innerhalb des Systems“ notwendig sind, vor allem „durch Bereitstellung von materiellen Ressourcen, zusätzlichem Unterstützungspersonal, Fortbildungsangeboten, Praxismodellen und didaktischen Materialien“.<sup>14</sup>

Das Ausbildungspflichtgesetz, das 2016 verabschiedet wurde, beinhaltet eine „Verpflichtung für alle Jugendlichen, auch nach Absolvierung der neun Pflichtschuljahre bis zum vollendeten 18. Lebensjahr in Bildung oder Ausbildung zu verbleiben“<sup>15</sup>, was auch junge Menschen mit Behinderung betrifft. Die bundesweite Koordinierungsstelle „BundesKOST-Ausbildung bis 18“ ist mit der Umsetzung dieses Auftrags betraut.<sup>16</sup>

## 2.2 Inklusion

### 2.2.1 Was versteht man unter Inklusion?

Im Gegensatz zum heute immer weniger gebräuchlichen Konzept der Integration unterscheidet Inklusion, wie auch in nachfolgender Abbildung (Kreis 3: „Inklusion“ und Kreis 4: „Integration“) ersichtlich, nicht zwischen der Mehrheit und einer zu integrierenden Gruppe. Alle Individuen werden als gleiche Mitglieder der Gesellschaft betrachtet. Eng damit verbunden ist der Begriff der Diversität (Diversity, Vielfältigkeit), womit die Unterschiede in den Eigenschaften von Personen und Gruppen bezeichnet werden. Diese Unterschiede sind normal und stellen eine Bereicherung dar.

---

<sup>9</sup> Vgl. Preuss-Lausitz 2018, S. 247

<sup>10</sup> Vgl. BMWF 2019, o.S.

<sup>11</sup> Vgl. Statistik Austria 2018b, o.S.

<sup>12</sup> Vgl. Statistik Austria 2019, S. 26

<sup>13</sup> Vgl. Statistik Austria 2018b, o.S.

<sup>14</sup> Eder et al. 2019, S. 539

<sup>15</sup> Hubmayr et al. S. 179

<sup>16</sup> Vgl. ebenda; [www.bundeskost.at](http://www.bundeskost.at)

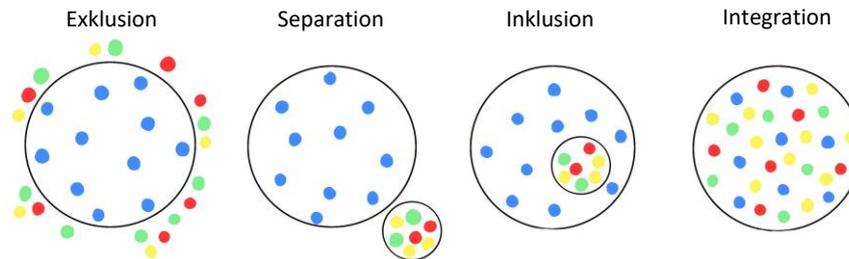


Abbildung 2: Exklusion, Separation, Inklusion und Integration  
Quelle: eigene Darstellung

Aus diesem Blickwinkel ist es die Aufgabe der Gesellschaft und Politik, für alle Menschen Bedingungen zu schaffen, die ihnen, unabhängig von ihren persönlichen Eigenschaften, wie Geschlecht, Herkunft oder Behinderung, die gleichen Chancen eröffnen und Teilhabe ermöglichen. Die Schaffung entsprechender struktureller und rechtlicher Rahmenbedingungen soll erschwerende Barrieren, etwa aufgrund einer körperlichen Behinderung oder einer Lernschwäche, möglichst ausgleichen.<sup>17</sup>

Um Inklusion zu fördern, ist eine entsprechende **Haltung** gegenüber Menschen mit Behinderung Voraussetzung. Dazu gehören das Vermeiden von Bevormundung und die Anerkennung von Selbstbestimmtheit. In diesem Zusammenhang ist das Handlungskonzept „Empowerment“ wichtig, das aus der sozialen Arbeit stammt. Empowerment bedeutet, Personen zu ermöglichen, eigenverantwortlich und eigenmächtig für ihre Interessen und Bedürfnisse zu sorgen und einzustehen sowie ihre Ressourcen zu nutzen, aber auch die Selbstermächtigung der Personen zu unterstützen.

Die Definition von Inclusion Europe umschreibt Empowerment als “thinking about what you want”, “making your own decisions” und “speaking up for yourself”.<sup>18</sup> Dafür ist essenziell, dass alle Menschen Vertrauen in ihre eigenen Stärken und Möglichkeiten entwickeln und diese ausbauen.

### 2.2.2 Respektvolle Sprache

Die gerade beschriebene Haltung beginnt bereits bei der Sprache. Die verwendeten Worte und Begriffe können gesellschaftliche Bilder erzeugen - eine respektvolle und nicht vorurteilsbehaftete Sprache ist daher wichtig!

Die Verwendung einer angemessenen und **respektvollen Sprache** gegenüber Menschen mit Behinderung hat in den letzten Jahrzehnten einen breiten Konsens gefunden. Eine durchgängige Verwendung respektvoller Ausdrücke und Redewendungen ist aber noch keine Selbstverständlichkeit.

In den Vereinigten Staaten bemüht sich das National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities darum, eine „**People First Language**“ zu etablieren. Damit ist gemeint, dass die Person in den Vordergrund gestellt wird. Es ist nicht die Behinderung, die die jeweilige Person charakterisiert und ausmacht. So wird die Verwendung von Formulierungen wie „a person who...“ oder „a person with...“ empfohlen.<sup>19</sup>

Auch im deutschen Sprachraum hat sich die Idee der „People First Language“ durchgesetzt. Anstatt von „einer behinderten Person“ wird von „einer Person mit Behinderung“ gesprochen. Die Behinderung wird damit zweitrangig und ist nicht das charakterisierende Merkmal des Menschen. Im Jahr 2003

<sup>17</sup> Vgl. Deutscher Caritasverband e.V. 2016, S. 4; Schöb 2013, o.S.

<sup>18</sup> Inclusion Europe o.J., o.S. [www.inclusion-europe.eu](http://www.inclusion-europe.eu)

<sup>19</sup> Vgl. National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities (NCBDDD) o.J., o.S.

gab Integration: Österreich das „Buch der Begriffe“ heraus, das einen Leitfadensprache zu einem nicht-diskriminierenden Sprachgebrauch liefert.<sup>20</sup>

Die Bemühungen um einen angemessenen Sprachgebrauch sind weiterhin dynamisch. So wird der Ausdruck „Personen mit besonderen Bedürfnissen“, immer häufiger kritisch gesehen, da argumentiert wird, dass alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse und darüber hinaus eine große Anzahl individueller Bedürfnisse haben.<sup>21</sup>

Neben der respektvollen Sprache ist auch das Verwenden eines **Wir-Standpunktes** für einen inklusiven Sprachgebrauch wichtig. Damit ist gemeint, dass Behinderung nicht als weit entferntes Thema charakterisiert werden soll. Denn bei einem solchen Verständnis von Behinderung geht man (unbewusst) davon aus, dass Behinderung nur eine spezifische Gruppe von Menschen betrifft, die eigene Person oder das eigene Umfeld jedoch nicht tangiert bzw. nie tangieren könnte.

Ein Beispiel:

*„**Menschen, die eine Behinderung haben**, stoßen auf viele Barrieren. Erfahrungen mit dem Thema Behinderung haben auch **jene Menschen**, die vorübergehend mobilitätseingeschränkt sind (z.B. Menschen nach Unfällen, Menschen in Krankenbehandlung, Mütter/Väter mit Kinderwagen, Kleinkinder).“<sup>22</sup>*

Im Gegensatz zu:

*„**Wenn Menschen eine Behinderung haben**, stoßen sie auf viele Barrieren. Erfahrungen mit dem Thema Behinderung **können wir alle haben**. **Alle Menschen** können im Laufe ihres Lebens eine Behinderung erfahren, so etwa nach einem Unfall oder während einer Krankenbehandlung.“*

Während die erste Schreibweise Behinderung von dem/der RezipientIn abgrenzt, verdeutlicht die zweite Schreibweise, dass Behinderung jeden Menschen betreffen kann und das Thema daher nicht nur für eine spezifische Personengruppe relevant ist. Die erste Schreibweise macht den letztgenannten Umstand zwar inhaltlich deutlich (Nennung der verschiedenen Personengruppen in Klammern), erzeugt sprachlich aber dennoch eine gewisse Distanz zu dem/der LeserIn.

### 2.2.3 Der Anti-Bias Ansatz

In der pädagogischen und Bildungsarbeit gewinnt der „**Anti-Bias**“-Ansatz zunehmend an Bedeutung. „Bias“ bedeutet in der englischen Sprache Vorurteil oder Schiefelage. Dieser Ansatz geht demnach von der gesellschaftlichen Bewertung von Behinderungen und anderen Diversitätsfaktoren aus. Dieser Bewertung unterliegen alle Menschen, jedoch in unterschiedlichem Ausmaß. Ziel ist die Sensibilisierung für Diskriminierungen und die diesbezügliche Veränderung sowohl auf persönlicher als auch auf gesellschaftlicher Ebene. Diversität wird grundsätzlich positiv bewertet.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> Vgl. Firlinger 2003

<sup>21</sup> Vgl. z.B. BIZEPS – Zentrum für Selbstbestimmtes Leben o.J., o.S.

<sup>22</sup> Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz 2012, S. 13

<sup>23</sup> Vgl. Hugoth et al. 2016, S. 90

## 3. Menschen mit Behinderung im Schulwesen – Ein kurzer Überblick

---

### 3.1 Theorie: Inklusive Schulbildung

In der Schule erfordert eine **inklusive Pädagogik**, dass die Bildungseinrichtungen die Voraussetzungen bereitstellen, damit alle SchülerInnen am Unterricht teilnehmen können. Inklusion kann sich im pädagogischen und Bildungszusammenhang ausschließlich auf Menschen mit Behinderung beziehen, wie dies vor allem in US-amerikanischen Publikationen zu finden ist, oder von einem erweiterten Verständnis von Inklusion ausgehen. Dieses ist in Großbritannien stärker vertreten und nimmt alle Diversitätsdimensionen in den Blick. Es betont das „Miteinander der Verschiedenen“.<sup>24</sup> Der dritte Zugang bezieht ebenfalls alle Lernenden ein, nimmt aber vulnerable Gruppen verstärkt in den Fokus<sup>25</sup> und berücksichtigt zum Beispiel neben Behinderungen auch das Geschlecht, die Religion oder die soziale Lage (diversitätsbewusste Bildung bzw. Pädagogik).

Das Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (**UN-Behindertenrechtskonvention**) ist in Österreich seit dem 26. Oktober 2008 rechtskräftig. Der Artikel 24 befasst sich mit dem Thema Bildung. Darin ist „die Förderung einer respektvollen Einstellung gegenüber den Rechten von Menschen mit Behinderungen auf allen Ebenen des Bildungssystems, auch bei allen Kindern von früher Kindheit an“<sup>26</sup> festgeschrieben, ebenso die Inklusion in das allgemeine Bildungssystem.<sup>27</sup>

Die inklusive Pädagogik geht davon aus, dass Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam unterrichtet werden sollen und dass dadurch eine bestmögliche Förderung möglich ist. Im Gegensatz dazu steht die heute seltener vertretene Auffassung, dass Separation für Menschen mit Behinderungen bessere Bedingungen schaffe, da dadurch individuelle Fähigkeiten besser gefördert werden könnten. Der Trend geht in vielen europäischen Staaten in die Richtung einer Verlagerung der sonderpädagogischen Förderung in die Regelschulen. Die European Agency for Special Needs and Inclusive Education sowie die Vereinten Nationen unterstützen das gemeinsame Unterrichten aller SchülerInnen.<sup>28</sup>

Der **Nationale Aktionsplan Behinderung 2012–2020** fußt auf den Leitgedanken der UN-Behindertenrechtskonvention. Darauf bauen die verbindlichen Richtlinien zur bundesweiten Implementierung Inklusiver Modellregionen auf, welche zum Ziel haben, „dass aussondernde Einrichtungen möglichst nicht mehr gebraucht werden. Bildungsbarrieren sollen abgebaut und Bildungsgerechtigkeit in Bezug auf die Differenzlinien Behinderung, Sprache und Gender hergestellt werden“<sup>29</sup>. Auch das österreichische Hochschulgesetz schreibt vor, dass in den Curricula die Zielsetzungen der UN-Behindertenrechtskonvention zu beachten sind.<sup>30</sup>

---

<sup>24</sup> Lindmeier et al. 2018, S. 6

<sup>25</sup> Vgl. ebenda, S. 5f.

<sup>26</sup> BMASGK 2016, S. 11

<sup>27</sup> Vgl. ebenda, S. 20

<sup>28</sup> Vgl. Preuss-Lausitz 2018, S. 256

<sup>29</sup> Holzinger et al. 2019, S. 65

<sup>30</sup> Vgl. ebenda

## 3.2 Praxis: Inklusive Schulbildung in Österreich

Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf (SPF) können in Sonderschulen oder in integrativen bzw. inklusiven Formen der Regelschule (Volksschule, Neue Mittelschule oder Unterstufe einer AHS) unterrichtet werden. Zur Erfüllung ihrer Schulpflicht können sie eine Sonderschule (bis zu 12 Jahren) oder eine Polytechnische bzw. eine Haushaltungsschule besuchen.<sup>31</sup> Innerhalb der Sekundarstufe II (Oberstufe AHS/BHS) gibt es, wie später gezeigt werden soll, bisher nur wenige Möglichkeiten einer integrativen bzw. inklusiven Schulbildung.<sup>32</sup>

Mit dem bereits erwähnten Nationalen Aktionsplan Behinderung 2012-2020 hat sich die Bundesregierung die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention und demzufolge eine flächendeckende Verankerung inklusiver Modellregionen zum Ziel gesetzt. Mit der sukzessiven Auflösung der bestehenden Sonderschulen wird damit ein erster Schritt in Richtung eines generellen inklusiven Schulsystems getan.<sup>33</sup>

Der Aufbau inklusiver Modellregionen wird besonders in Kärnten, in der Steiermark und in Tirol vorangetrieben. Diese Bundesländer begannen im Schuljahr 2015/16 mit der Initiierung inklusiver Modellregionen auf Grundlage verbindlicher Richtlinien. Ziel ist es, dass bis Ende 2020 alle Bundesländer inklusive Modellregionen errichtet haben. Die Bundesregierung unterstützt die Länder bei der Umsetzung nicht offensiv, sondern ermöglicht es den Ländern und Personen strukturelle Veränderungen einzuleiten und durchzuführen. Man setzt auf einen Paradigmenwechsel, der von einer eher kleinen Zahl engagierter Personen auf verschiedenen Ebenen (z.B. Schulverwaltung oder LehrerInnen, Eltern, WissenschaftlerInnen) ausgeht. Aus Sicht des Bundeszentrums inklusive Bildung & Sonderpädagogik (BZIB) wäre eine radikalere Vorgehensweise zur Umsetzung eines inklusiven Schulsystems nötig. Die verstärkte Verankerung der inklusiven Modellregionen begann beispielweise erst mit dem Schuljahr 2015/16. Um die Ziele zu erreichen, wird der Nationale Aktionsplan, der 2020 ausläuft, überarbeitet und bis 2030 weitergeführt.<sup>34</sup>

Die Umsetzung eines inklusiven Schulsystems wird vom österreichischen Rechnungshof geprüft. Dieser gab im Jänner 2019 den Bericht „Inklusiver Unterricht: Was leistet Österreichs Schulsystem?“ heraus. Der überprüfte Zeitraum umfasste die Kalenderjahre 2012 bis 2016. Handlungsbedarf wird vor allem in der Oberstufe gesehen. Das Bildungsministerium beschränkt sich laut Rechnungshof auf die Pflichtschule und bezieht die (Oberstufen der) allgemeinbildenden und berufsbildenden höheren Schulen nicht ein.<sup>35</sup>

### 3.2.1 Volksschule

Integrationsklassen innerhalb der Volksschule ermöglichen einen gemeinsamen Unterricht von Kindern mit und ohne Behinderung. Der Lehrplan kann an die individuellen Fähigkeiten des Kindes angepasst werden.<sup>36</sup>

---

<sup>31</sup> Vgl. BMASK 2012, S. 64

<sup>32</sup> Vgl. Das Österreichische Bildungssystem, [www.bildungssystem.at](http://www.bildungssystem.at)

<sup>33</sup> Vgl. BMASK 2012

<sup>34</sup> Vgl. Feyerer 2016; [www.bmi.gv.at/news.aspx?id=5774784176434F686E4F733D](http://www.bmi.gv.at/news.aspx?id=5774784176434F686E4F733D)

<sup>35</sup> Vgl. Rechnungshof 2019, S.10

<sup>36</sup> Vgl. Das österreichische Bildungssystem, [www.bildungssystem.at/volksschule/](http://www.bildungssystem.at/volksschule/)

### 3.2.2 Unterstufe (AHS, NMS, PTS, Haushaltsschule)

Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf können auch in der Unterstufe in integrativen Klassen beschult werden. Integrativer Unterricht ist im Rahmen der Neuen Mittelschule, der Unterstufe der allgemeinbildenden höheren Schule, der Polytechnischen Schule und der Haushaltsschule möglich. In einer Integrationsklasse einer AHS-Unterstufe werden meist mindestens 5 SchülerInnen mit sonderpädagogischem Förderbedarf in einer Klasse unterrichtet. Die Beurteilung erfolgt aufgrund des allgemeinen Lehrplans oder nach dem Sonderschullehrplan. Der anzuwendende Lehrplan wird im Einzelfall festgelegt.<sup>37</sup>

### 3.2.3 Oberstufe (AHS, BHS)

Der Schulbesuch der Oberstufe einer allgemeinbildenden oder einer berufsbildenden höheren Schule ist für Kinder mit Behinderung nach wie vor schwierig. Dies steht in Einklang mit den Erkenntnissen aus dem Bericht des Rechnungshofes. Im Rahmen von Schulversuchen gibt es die Möglichkeit die Oberstufe einer AHS oder BHS zu besuchen.<sup>38</sup> Ein Beispiel eines solchen Schulversuchs ist die erste inklusive AHS-Oberstufe am Montessori-Oberstufenrealgymnasium MORG in Salzburg. Dieser Schulversuch war eine österreichische Premiere. Zuvor endetet der Bildungsweg von Kindern mit sonderpädagogischem Förderbedarf spätestens nach der 9. Schulstufe, sofern keine Berufsausbildung in einer geschützten Werkstätte angestrebt wurde.<sup>39</sup> Ein weiteres Beispiel ist das Schulzentrum HTL HAK Ungargasse in Wien. Hier werden SchülerInnen mit und ohne Behinderungen gemeinsam unterrichtet. Dies gewährleistet auch die Anton-Krieger-Gasse in Wien. Hier beschränkt sich die inklusive Bildung jedoch auf SchülerInnen mit Hörbeeinträchtigungen.<sup>40</sup>

Laut dem Nationalen Aktionsplan Behinderung 2012-2020 gibt es eine hohe Akzeptanz des gemeinsamen Unterrichts von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung. In den Volksschulen und in der Sekundarstufe I werden laut BMASK bereits seit einigen Jahren mehr als 50% aller SchülerInnen mit SPF integrativ unterrichtet. Für eine kontinuierliche gemeinsame Beschulung von Kindern mit und ohne Behinderung bis in die Oberstufe müssen hingegen weitere Schritte getan werden.<sup>41</sup>

In diesem Kapitel war bisher vor allem die Rede von integrativen Klassen und einzelnen inklusiven Schulversuchen. Schulische Inklusion kann immer wieder auf Widerstand treffen. Es wird mitunter an der Umsetzbarkeit einer inklusiven Schulbildung gezweifelt und gleichzeitig das segregative System der Sonderschulen verteidigt. Mit dem Projekt „Inklusionsfakten.de“ sollen gängige Vorbehalte auf der Grundlage von wissenschaftlichen Studien widerlegt werden. Lisa Reinmann hat mit diesem Projekt 38 bestehende Vorbehalte wissenschaftlich demaskiert.<sup>42</sup> Die Liste dieser 38 Vorbehalte samt wissenschaftlichen Gegenargumenten ist unter folgendem Link abrufbar: [www.inklusionsfakten.de/category/schule-bildung/](http://www.inklusionsfakten.de/category/schule-bildung/).

---

<sup>37</sup> Vgl. Das österreichische Bildungssystem, [www.bildungssystem.at/schule-unterstufe/](http://www.bildungssystem.at/schule-unterstufe/)

<sup>38</sup> Vgl. Das österreichische Bildungssystem, [www.bildungssystem.at/schule-oberstufe/](http://www.bildungssystem.at/schule-oberstufe/)

<sup>39</sup> Vgl. Petry 2012

<sup>40</sup> Vgl. Das österreichische Schulsystem, [www.bildungssystem.at/schule-oberstufe/](http://www.bildungssystem.at/schule-oberstufe/)

<sup>41</sup> Vgl. BMASK 2012, S. 64

<sup>42</sup> Vgl. Lisa Reinmann, [www.inklusionsfakten.de/die-idee](http://www.inklusionsfakten.de/die-idee)

## 4. Menschen mit Behinderung am Arbeitsmarkt – Ein kurzer Überblick

---

### 4.1 Berufswahl, Berufsorientierung

Eine inklusive Gestaltung des Übergangs von der Schule ins Berufsleben durch berufliche Bildung, Bildungsberatung und Berufsberatung rückt seit einigen Jahren verstärkt in den Fokus, um Menschen mit Behinderungen auch nach Beendigung der Schulzeit alle Möglichkeiten zu eröffnen. Gerade in den Übergangssituationen, d.h. beim Wechsel vom Schulsystem in ein weiteres Ausbildungssystem oder in den Beruf, stehen die jungen Menschen erneut vor dem Risiko der Exklusion.

Wesentliche Faktoren, damit Inklusion auch in diesen Übergangssituationen funktionieren kann, sind eine kontinuierliche Beratung und Begleitung unter Zusammenarbeit der verschiedenen Personen und Institutionen, eine geeignete Methodik und Didaktik und, damit zusammenhängend, die entsprechende Ausbildung sowie Fort- und Weiterbildung (Professionalisierung) der mit inklusiver Beratung befassten MitarbeiterInnen. Die Beratung und Begleitung sollte sich mit den Berufswünschen der jungen Menschen unter Beachtung ihrer Fähigkeiten und Potenziale in einer realistischen Weise auseinandersetzen. Wesentlich für das Gelingen der Beratung und Begleitung ist auch die Sicherstellung von Kontinuität.<sup>43</sup> Hier ist zu betonen, dass die Fachpersonen, die junge Menschen beraten und begleiten, selbst an die Regeln der Organisationen und an die vorgegebenen Abläufe gebunden sind.<sup>44</sup>

Die Berufsvorbereitung in der Schule wird in Österreich als verbindliche Übung in der siebten und achten Schulstufe durchgeführt. Außerdem wird SchülerInnen- und Bildungsberatung angeboten. Auch an Sonderschulen können seit September 2001 Berufsvorbereitungsklassen geführt werden, die sich am Lehrplan „Berufsvorbereitungsjahr“ orientieren.<sup>45</sup>

In Österreich haben Jugendliche mit sonderpädagogischem Förderbedarf nach dem Ende der Schulzeit die Möglichkeit einer **Integrativen Berufsausbildung**, die in Form einer verlängerten Lehrzeit um ein Jahr, in Ausnahmefällen um zwei Jahre, oder einer Teilqualifizierung (Erfüllung von Teilen des Lehrberufs) absolviert werden kann. Die Jugendlichen werden von „BerufsausbildungsassistentInnen“ betreut, welche auch eine maßgeschneiderte Abschlussprüfung durchführen.<sup>46</sup>

Das **Netzwerk berufliche Assistenz (NEBA)**<sup>47</sup> des Sozialministeriumservice fasst Angebote zusammen, die allen Jugendlichen mit Unterstützungsbedarf kostenfrei zur Verfügung stehen.<sup>48</sup>

**Jugendcoaching** wird in ganz Österreich an Pflichtschulen, höheren Schulen und Beratungsstellen angeboten. Das Ziel ist es, Jugendliche, die „ausgrenzungs- oder schulabbruchsgefährdet“ sind, bei der Erfüllung der Ausbildungspflicht und beim Übergang von der Pflichtschule zu weiteren Ausbildungs- oder Beschäftigungsmöglichkeiten zu unterstützen.<sup>49</sup> Dann werden die Jugendlichen an die

---

<sup>43</sup> Vgl. Arndt 2018, S. 46f.

<sup>44</sup> Vgl. Lindmeier 2018, S. 28f.

<sup>45</sup> Vgl. Hubmayr et al. 2018, S. 180; BMFWF o.J., o.S.

<sup>46</sup> Vgl. oesterreich.gv.at, [www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/183/Seite.1830000.html](http://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/183/Seite.1830000.html)

<sup>47</sup> Vgl. [www.neba.at/](http://www.neba.at/)

<sup>48</sup> Vgl. Hubmayr et al. 2018, S. 179

<sup>49</sup> Vgl. Hubmayr et al. 2018, S. 181; BundesKOST, [www.bundeskost.at/uebergang-schule-beruf.html](http://www.bundeskost.at/uebergang-schule-beruf.html)

**Produktionsschule** oder **Berufsausbildungsassistenz** weitervermittelt.<sup>50</sup> Die Produktionsschule soll Jugendliche dabei unterstützen, nachträglich Kompetenzen zu erwerben, und die Berufsausbildungsassistenz unterstützt Jugendliche bei ihrer integrativen Berufsausbildung.

**Ausbildungsbetriebe** wie Wien Work oder Jugend am Werk bieten Qualifizierung und Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderungen. **Beispiele** für Projekte, die sich an junge Menschen mit Behinderung wenden, sind:

- WUK, Faktor C: Jugendcoaching, Wegtraining, Sozialkompetenztraining, Nachbetreuung, Kompetenzpool: [www.wuk.at/angebot/bildung-und-beratung/faktor-c/](http://www.wuk.at/angebot/bildung-und-beratung/faktor-c/)
- Biku-Treff, Wien: Nachreifung und Entwicklung für Jugendliche und junge Erwachsene mit gegenwärtig psychischer Erkrankung / psychosozialem Förderbedarf: [www.bikutreff.at](http://www.bikutreff.at)
- WienWork: „On the Job“ (insbesondere für Jugendliche mit Lernschwächen, Arbeitstraining): [www.wienwork.at/de/jugendprojekte/onthejob](http://www.wienwork.at/de/jugendprojekte/onthejob)

Weitere Institutionen und Organisationen, die sich für eine berufliche Inklusion einsetzen und beratend und unterstützend zur Seite stehen, finden sich in Kapitel 7.

## 4.2 Beschäftigung

Für Personen mit Behinderungen, die in den Beruf eintreten wollen oder bereits in einem Beschäftigungsverhältnis stehen, werden Arbeitsassistenz und Jobcoaching zur Verfügung gestellt. Beides richtet sich sowohl an Jugendliche als auch an Erwachsene.

**Arbeitsassistenz** soll Personen mit Behinderungen, Erkrankungen oder Beeinträchtigungen (bzw. mit Assistenzbedarf) bei der Arbeitsplatzsuche und bei der Erhaltung eines Arbeitsplatzes unterstützen. Zielgruppe sind „Menschen mit Behinderung oder Erkrankung, die erwerbstätig sind oder dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen, mit einem Behinderungsgrad von mindestens 50%“<sup>51</sup>, in Ausnahmefällen auch Personen mit einer Behinderung von mindestens 30 Prozent. Sie bezieht auch DienstgeberInnen und KollegInnen mit ein. Neben der Begleitung von Menschen mit Behinderung und ihrer DienstgeberInnen wird auch Krisenintervention angeboten. Dies wird durch die Zusammenarbeit mit verschiedenen AkteurInnen, wie Behörden oder fördernden Stellen, ergänzt. Die Arbeitsassistenz basiert auf Freiwilligkeit.<sup>52</sup>

Für berufstätige Personen wird **Jobcoaching** angeboten, das die Inklusion von Menschen mit Behinderungen am Arbeitsplatz fördert. Durch Beratung und Begleitung sollen die Arbeits- sowie Lehr- und Ausbildungsverhältnisse gesichert werden. Jobcoaching kann mit Arbeitsassistenz und Berufsausbildungsassistenz kombiniert werden.<sup>53</sup>

Für Personen mit schwerer Behinderung besteht darüber hinaus die Möglichkeit der **Persönlichen Assistenz** am Arbeitsplatz durch LaienhelferInnen, wobei eine zunehmende Selbstständigkeit erreicht

---

<sup>50</sup> Vgl. Hubmayr et al. 2018, S. 181

<sup>51</sup> [www.neba.at/arbeitsassistenz/wer-wird-angesprochen](http://www.neba.at/arbeitsassistenz/wer-wird-angesprochen)

<sup>52</sup> Vgl. Netzwerk Berufliche Assistenz o.J.a, S. 5ff

<sup>53</sup> Vgl. Netzwerk Berufliche Assistenz o.J.b, S. 4ff; SMS 2017b, S. 6

werden soll.<sup>54</sup> Dies ist nicht Teil des NEBA-Portfolios. Angebote sind z.B. Mobilitätshilfe oder manuelle Unterstützung bei der Dienstverrichtung.

### 4.3 Inklusion am Arbeitsmarkt

Trotz aller Bemühungen um Integration und Inklusion von Personen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen gelingt es nur wenigen, am ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen.<sup>55</sup>

#### 4.3.1 Theorie: Gleichbehandlung von Menschen mit Behinderung am Arbeitsmarkt

Im Bundesverfassungsgesetz (Artikel 7) ist ein Verbot der Benachteiligung von Menschen mit Behinderungen festgeschrieben. Die Republik bekennt sich darin zur Gleichbehandlung von behinderten und nichtbehinderten Menschen in allen Bereichen des täglichen Lebens.

Das Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz und für die Arbeitswelt das Behinderteneinstellungsgesetz bilden die Grundlage für die Inklusion von Menschen mit Behinderung. In Österreich besteht demnach ein Diskriminierungsverbot von Menschen mit Behinderung in allen Bereichen der Arbeitswelt, so etwa bei der Bewerbung und Einstellung, dem Entgelt, der Gewährung freiwilliger Sozialleistungen, der Aus- und Weiterbildung bzw. Umschulung, dem beruflichen Aufstieg und der Beendigung des Dienstverhältnisses. Auch der Zugang zur selbstständigen Erwerbstätigkeit ist geregelt.<sup>56</sup>

Das Verbot der Diskriminierung hebt freilich Vorurteile, die Personen mit Behinderung in der Arbeitswelt entgegengebracht werden (können), nicht auf. ArbeitgeberInnen befürchten etwa, dass Menschen mit Behinderungen schlechtere Leistungen erbringen und häufiger im Krankenstand sind als Personen ohne Behinderung. Ein weiteres Einstellungshindernis ist die Vermutung, dass Unternehmen ArbeitnehmerInnen mit Behinderung nicht oder nur sehr schwer kündigen können. Jedoch ist nur in bestimmten Fällen die Zustimmung des Behindertenausschusses nötig.<sup>57</sup> Daher ist es wichtig, ArbeitgeberInnen über die tatsächlichen Folgen der Beschäftigung von Menschen mit Behinderung, aber auch über Fördermöglichkeiten zu informieren.

Im Falle der Diskriminierung aufgrund von Behinderung besteht für Betroffene die Möglichkeit, sich an die Behindertenanwaltschaft<sup>58</sup> zu wenden und dort Beratung und Unterstützung zu erhalten.

#### 4.3.2 Praxis: Die Situation in Österreich

Daten des Arbeitsmarktservice Österreich zeigen für 2018 im Jahresdurchschnitt 83.793 Personen mit gesundheitlichen Vermittlungseinschränkungen, die entweder in Schulungsmaßnahmen oder als arbeitslos vorgemerkt waren. 14.094 dieser Personen haben mindestens eine Behinderung.<sup>59</sup>

**Begünstigt behinderte Personen** sind österreichische StaatsbürgerInnen mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50%. Diese haben etwa einen erhöhten Kündigungsschutz und Entgeltschutz. Die

---

<sup>54</sup> Vgl. Hubmayr et al. 2018, S. 184

<sup>55</sup> Vgl. Hubmayr et al. 2018, S. 187

<sup>56</sup> Vgl. Blum et al. 2017, S. 5 ff

<sup>57</sup> Vgl. Wirtschaftskammer Österreich 2019, o.S.

<sup>58</sup> Vgl. [www.behindertenanwalt.gv.at/](http://www.behindertenanwalt.gv.at/)

<sup>59</sup> Vgl. AMS 2019, S. 1ff

Arbeitslosenquote bei begünstigt behinderten Personen lag nach Angaben des AMS im Jahr 2018 bei 8,1 Prozent.<sup>60</sup>

Unternehmen mit mindestens 25 Beschäftigten müssen auf jeweils 25 Beschäftigte eine Person, welche als begünstigt behindert bescheidet ist, einstellen; bei Nichterfüllung dieser Pflicht ist eine Ausgleichstaxe zu bezahlen.<sup>61</sup> Diese so ermittelte „Pflichtzahl“ wird jedoch nur von wenigen Betrieben erreicht.<sup>62</sup>

Für **Unternehmen, die Personen mit Behinderung beschäftigen**, stehen verschiedenste Förderungsmöglichkeiten zur Verfügung:

- Inklusionsförderungen
- Entgeltbeihilfe
- Arbeitsplatzsicherungsbeihilfe
- Schulungs- und Ausbildungskosten, Ausbildungsbeihilfe
- Zuschüsse für die Adaptierung des Arbeitsplatzes
- Investive Maßnahmen zur Verbesserung der Zugänglichkeit von Betrieben für Menschen mit Behinderungen<sup>63</sup>

**Integrative Betriebe** stellen darüber hinaus eine Beschäftigungsmöglichkeit für Personen, die am ersten Arbeitsmarkt keine Anstellung finden können, dar. Es gibt in Österreich acht integrative Betriebe mit 21 Standorten:

- Geschützte Werkstätte Wiener Neustadt GmbH
- Team Styria Werkstätten GmbH
- TEAMwork – Holz- und KunststoffverarbeitungsGesmbH
- GW St. Pölten Integrative Betriebe GmbH
- Wien Work integrative Betriebe und AusbildungsgmbH
- Geschützte Werkstätte Integrative Betriebe Tirol-GmbH
- ABC Service & Produktion GmbH
- Geschützte Werkstätten Integrative Betriebe Salzburg GmbH

Laut Angabe der Integrativen Betriebe Österreich verfügen diese Unternehmen (mit Stand Ende 2018) insgesamt über 3.030 MitarbeiterInnen, von denen 70 bis 80 Prozent Menschen eine Behinderung oder Beeinträchtigung aufweisen.<sup>64</sup>

---

<sup>60</sup> Vgl. AMS 2019, S. 4

<sup>61</sup> Vgl. AMS 2019, S. 5

<sup>62</sup> Vgl. BMASK 2017, S. 108

<sup>63</sup> Vgl. Kammer für Arbeiter und Angestellte, [www.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitundrecht/arbeitundbehinderung/Foerderungen.html](http://www.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitundrecht/arbeitundbehinderung/Foerderungen.html)

<sup>64</sup> Vgl. Integrative Betriebe Österreich, [www.integrative-betriebe.at/index.php/iboe/zahlen-daten-fakten](http://www.integrative-betriebe.at/index.php/iboe/zahlen-daten-fakten)

**Sozialökonomische Betriebe und gemeinnützige Beschäftigungsprojekte** stellen Transitarbeitsplätze zur Verfügung, die auf höchstens ein Jahr befristet sind. Sie werden vom Arbeitsmarktservice (AMS) sowie den Ländern und Gemeinden gefördert. Die Gemeinnützige Arbeitskräfteüberlassung (SÖBÜ) stellt eine spezifische Form eines sozialökonomischen Betriebs dar. Zielgruppen sind arbeitslose Personen mit Vermittlungshemmnissen, unter anderem Personen mit Behinderung.<sup>65</sup>

Personen mit Behinderung können bei der Aufnahme einer **selbstständigen Erwerbstätigkeit** Förderungen von bis zu 50 Prozent der Kosten erhalten (maximal die 100-fache Ausgleichstaxe). Außerdem ist eine laufende Förderung möglich, um den Mehraufwand, der durch die Behinderung entsteht, abzudecken.<sup>66</sup>

**Nischenarbeitsplätze** stellen schließlich eine Möglichkeit dar, Personen mit Behinderung einen Arbeitsplatz am regulären Arbeitsmarkt zu eröffnen. Diese Arbeitsplätze werden meist neu geschaffen und orientieren sich an den Fähigkeiten und Fertigkeiten der Person, die die Stelle besetzen soll. Anpassungen, die vorgenommen werden, können die Tätigkeiten und die Arbeitsstunden betreffen.<sup>67</sup> Jedoch ist die Verfügbarkeit dieser Arbeitsplätze sehr eingeschränkt und sinkt mit zunehmenden Anforderungen in der Arbeitswelt weiter.

Der Dachverband der Kriegsoffer- und Behindertenverbände (KOBV) weist darauf hin, dass in Österreich „Jugendlichen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf bereits direkt nach der Schule Arbeitsunfähigkeit attestiert werden kann“<sup>68</sup>, was zu einem Ausschluss aus der Arbeitswelt führt. Der Verband fordert daher, die rechtlichen Grundlagen insofern anzupassen, als zunächst zumindest Personen bis 25 nicht als arbeitsunfähig etikettiert werden sollten.<sup>69</sup>

Besondere Bedeutung kommt auch dem Übergang vom zweiten in den ersten Arbeitsmarkt zu. Manche Personen mit Behinderung, die bereits Berufserfahrung am zweiten Arbeitsmarkt gesammelt haben, möchten Wege in den ersten Arbeitsmarkt finden und benötigen dabei Unterstützung.<sup>70</sup>

#### 4.3.3 Stellungnahme der Volksanwaltschaft zur gegenwärtigen Situation in Österreich

In einer aktuellen Stellungnahme (Dezember 2019) äußert sich die Volksanwaltschaft äußerst kritisch über die gegenwärtige Realität von Menschen mit Behinderung am Arbeitsmarkt. Kritisiert werden vor allem das permanent erzeugte Abhängigkeitsverhältnis von Menschen mit Behinderung sowie fehlende Absicherungen:

*„Der rein nach medizinischen Gesichtspunkten vorgenommene Ausschluss von Hilfen des AMS zur Begründung eines Arbeitsverhältnisses wie auch die **fehlende kranken- und pensionsversicherungsrechtliche Absicherung** von rund 22.000 in Behindertenhilfswerkstätten tätigen Menschen mit Behinderung, zwingt Erwachsene in die Rolle von Kindern. Sie erhalten für ihren zuweilen durchaus marktfähigen Arbeitseinsatz **geringes Taschengeld**, bleiben lebenslang **von Familien und/oder der Sozial- und Behindertenhilfe finanziell abhängig**. Wie Minderjährige sind sie in der Krankenversicherung **bloß***

<sup>65</sup> Vgl. Arbeit Plus, [www.arbeitplus.at/lexikon/gemeinnuetzige-beschaefigungsprojekte/](http://www.arbeitplus.at/lexikon/gemeinnuetzige-beschaefigungsprojekte/) Sozialökonomische Betriebe, [www.arbeitplus.at/lexikon/sozialoekonomische-betriebe/](http://www.arbeitplus.at/lexikon/sozialoekonomische-betriebe/)

<sup>66</sup> Vgl. BMASK 2017, S. 97

<sup>67</sup> Vgl. z.B. Hackensöllner-Ali et al. 2019, S. 15

<sup>68</sup> Dachverband der Kriegsoffer- und Behindertenverbände 2019, S. 22

<sup>69</sup> Vgl. ebenda, S. 22

<sup>70</sup> Vgl. Hackensöllner-Ali et al. 2019, S. 15

**mitversichert** bzw. **können in der Pensionsversicherung keinen Anspruch erwerben, sondern sind dort eventuell als Bezieherin oder Bezieher von Waisenspensionen aktenkundig.**<sup>71</sup>

Die Volksanwaltschaft spricht damit von unüberwindbaren Barrieren im Arbeitsmarktzugang. Diese betreffen unter anderem Menschen mit Lernbeeinträchtigungen, die oft kurz nach Beendigung der Schulpflicht als arbeitsunfähig klassifiziert werden. Sie werden dadurch häufig in die Sozial- und Behindertenhilfe abgedrängt.

Die Volksanwaltschaft fordert neben der generellen Schaffung von inklusiven Bedingungen am Arbeitsmarkt vor allem eine sozialversicherungsrechtliche Absicherung von Personen, die in Werkstätten tätig sind. 2020 wird Österreich - wie zuletzt 2013 - erneut vom UN-Ausschuss für die Rechte von Menschen mit Behinderung geprüft. Die Volksanwaltschaft spricht in diesem Zusammenhang davon, dass man sich, wie bereits 2013, für die bestehenden Versäumnisse verantworten werden müsse.<sup>72</sup>

#### 4.4 Beispiele aus der Praxis: Wie kann berufliche Inklusion funktionieren?

Die Essl Foundation ist eine gemeinnützige Stiftung, die sich für soziale Innovation und soziales UnternehmerInnentum einsetzt und jedes Jahr den Essl Social Prize vergibt.<sup>73</sup> Martin Essl, dem Gründer der Essl Foundation, zufolge gibt es zu wenige Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung. Dies liege nicht daran, dass Menschen mit Behinderung ihre Leistung nicht erbringen können oder dies nicht wollen, sondern daran, dass viele Unternehmen und Personalverantwortliche einen Zusatzaufwand mit der Beschäftigung von Menschen mit Behinderung verbinden. Für sie stehen mögliche Probleme und nicht die Chancen und Potenziale, die sich für das Unternehmen, aber auch für die Einzelpersonen daraus ergeben können, im Vordergrund.<sup>74</sup>

Abgesehen von der gesellschaftlichen Verantwortung, die Chancengerechtigkeit von Menschen mit Behinderung am Arbeitsmarkt sicherzustellen, ist die Einbindung von Menschen mit Behinderung auch aus wirtschaftlicher Sicht hochrelevant. Zu diesem Thema berät myAbility, welches einem wirtschaftsorientierten Ansatz zur Inklusion von Menschen mit Behinderung folgt. myAbility hat es sich zum Ziel gemacht, die Gesellschaft aus der Wirtschaft heraus barrierefrei zu machen. In diesem Sinne berät myAbility Unternehmen bei deren Versuch, die Potenziale von Menschen mit Behinderung als MitarbeiterInnen aber auch als KundInnen wahrzunehmen.<sup>75</sup> Diese wirtschaftliche Relevanz von Menschen mit Behinderung beschreibt Julia Moser, Unternehmensberaterin bei myAbility, so:

„Es bringt wirtschaftliche Vorteile, wenn man sich dem [der Einbindung von Menschen mit Behinderung] annimmt. Im deutschen Sprachraum leben rund 15 Millionen Menschen mit Behinderung. Das sind alles potenzielle MitarbeiterInnen und KundInnen.“<sup>76</sup>

---

<sup>71</sup> Volksanwaltschaft 2019, o.S.

<sup>72</sup> Vgl. Volksanwaltschaft 2019, o.S.

<sup>73</sup> Vgl. [www.esslsozialpreis.at/essl-foundation/](http://www.esslsozialpreis.at/essl-foundation/)

<sup>74</sup> Vgl. Essl Foundation 2018, S. 3

<sup>75</sup> Vgl. [www.myability.org/](http://www.myability.org/)

<sup>76</sup> Mittag in Österreich. Arbeiten mit Behinderung, Julia Moser 18:00-18:17

Dass Inklusion am Arbeitsplatz hervorragend funktioniert, wird in einem Artikel von der Essl Foundation in Kooperation mit der Presse gezeigt. In diesem Artikel werden 55 erfolgreiche Beschäftigungsmodelle beschrieben.<sup>77</sup> Einige dieser Modelle sollen im Folgenden vorgestellt werden.

#### 4.4.1 Planet Pure in Vorarlberg

Die Firma Planet Pure stellt ökologisches Wasch- und Reinigungsmittel her. Das Team der Firma besteht aus Menschen mit und ohne Behinderung. Die MitarbeiterInnen mit Behinderung wurden jedoch nicht sofort übernommen. Sie arbeiteten zuerst in der Werkstätte „Ecopark“ und wurden dann von Planet Pure angestellt. Durch die vorangegangene Arbeit in der Werkstätte waren sie bereits mit den Arbeitsschritten vertraut.<sup>78</sup>

Der Geschäftsführer von Planet Pure ist sehr zufrieden mit der Zusammenarbeit mit Ecopark und der Übernahme der MitarbeiterInnen. Zufrieden ist auch Karl Seeberger, Leiter von Ecopark. Er betont dazu: „Menschen mit Behinderungen arbeiten direkt mit Menschen ohne Behinderungen zusammen. Sie können zeigen, was sie leisten können und das bringt Selbstbewusstsein, aber auch Selbstständigkeit mit sich.“<sup>79</sup>

#### 4.4.2 ÖAMTC – Einstellungssache

ÖAMTC startet 2019, wie schon im Jahr davor, das Projekt „Einstellungssache“. Ziel des Projekts ist es, zehn zusätzliche und dauerhafte Vollzeitstellen für Menschen mit Behinderung zu schaffen. 2018 wurde dieses Ziel erreicht bzw. übertroffen. 15 Mitarbeitende in zusätzlich geschaffenen Jobs sind nun dank des Projekts beim ÖAMTC beschäftigt. Die Menschen, die bereits beim ÖAMTC arbeiten, haben Lernschwierigkeiten, Hörbehinderungen oder chronische Krankheiten. Sie arbeiten in vielen unterschiedlichen Abteilungen, wie der IT-Abteilung, der Personalverrechnung, den Technischen Diensten oder dem Facility Management.

Die Stellen, die innerhalb des Projekts „Einstellungssache“ vergeben werden, werden extra geschaffen. Unabhängig hiervon arbeiten aber bereits seit einigen Jahren mehrere Menschen mit Behinderungen beim ÖAMTC.

Beim ÖAMTC sieht man Projekte wie diese als wichtigen Schritt in die Zukunft. Das Ziel sollte es jedoch sein, dass Menschen mit Behinderung den gängigen Recruitingprozess nutzen und die Unternehmen die Fähigkeiten, Fertigkeiten und Talente aller Menschen – ob mit oder ohne Behinderung – wahrnehmen und richtig einsetzen.<sup>80</sup>

#### 4.4.3 Tankstelle Gutmann

Der Tankstellenbetreiber Gutmann beschäftigt 14 MitarbeiterInnen mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung. Die MitarbeiterInnen arbeiten an der Tankstelle im Innen- sowie im Außenbereich. Der Zuständigkeitsbereich wird dabei an die individuellen Stärken der MitarbeiterInnen angepasst. Zu den Aufgaben zählen unter anderem die Befüllung der Regale, das Arbeiten an den Betankungsflächen und im KundInnenservice, Reinigungsarbeiten und das Arbeiten in der Waschstraße.

---

<sup>77</sup> Vgl. ebenda

<sup>78</sup> Vgl. Zeitschrift der Lebenshilfe Vorarlberg 2015, S. 6f

<sup>79</sup> ebenda, S. 7

<sup>80</sup> Vgl. ÖAMTC Pressemeldung 30. November 2019

[www.oamtc.at/presse/einstellungssache-oamtc-schafft-jobs-fuer-menschen-mit-behinderung-35444439](http://www.oamtc.at/presse/einstellungssache-oamtc-schafft-jobs-fuer-menschen-mit-behinderung-35444439)

Die Leiterin der Personalabteilung berichtet von vielen positiven Erfahrungen. Sie lobt die genaue und penible Arbeit der MitarbeiterInnen und spricht von einer großen Freude der Menschen am Umgang mit den KundInnen.<sup>81</sup>

#### 4.4.1 Der kleine magische Laden

In Wiener Neustadt eröffnete im September 2019 der kleine magische Laden, ein Geschäft, das von Nicole Steinacher eröffnet wurde und von Lukas Wasnecek als Junior-Chef mitgeführt wird. Wasnecek wurde mit Trisomie 21 geboren. Als Junior-Chef ist Wasnecek u.a. für die Warenschichtung, die Kaffeemaschine und die Kassa zuständig. Laut seiner Chefin verrichtet er seine Aufgaben sehr gewissenhaft und konzentriert. Die Kassa wurde durch Bilder der Produkte ergänzt; so kann er sie optimal bedienen. Nicole Steinacher plant noch weitere 5 MitarbeiterInnen mit Down-Syndrom einzustellen. Sie hofft, dass andere Unternehmen ihrem Beispiel folgen.<sup>82</sup>

#### 4.4.2 REWE Gruppe

Auch die REWE Gruppe Österreich setzt sich für die Inklusion von Menschen mit Behinderung am Arbeitsmarkt ein. Menschen mit Lernschwächen oder körperlichen Behinderungen sollen gefördert werden, sodass sie die Möglichkeit bekommen, ihre individuellen Potenziale in einem abwechslungsreichen Arbeitsumfeld zu entfalten. Die Rückmeldungen sind positiv und das gesamte Team profitiert von einer inklusiven Zusammenarbeit.<sup>83</sup>

Beim Disability Management REWE Österreich berichtet man von den positiven Arbeitsleistungen und der Notwendigkeit der Kommunikation dieser Leistungen wie folgt:

„Es ist wichtig, dass Führungskräfte mit positiven Erfahrungen anderen Führungskräften darüber berichten. Denn die meisten Berichte würden positiv ausfallen: Die MitarbeiterInnen bringen sehr gute Arbeitsleistungen. Sie sind engagiert, motiviert und loyal dem Unternehmen gegenüber. Das zeigt sich in der längeren Betriebszugehörigkeit.“<sup>84</sup>

---

<sup>81</sup> Vgl. Essl Foundation 2018, S. 32

<sup>82</sup> Vgl. Kurier 11. Oktober 2019, Wo Zauberhaftes möglich ist

<sup>83</sup> Vgl. Essl Foundation 2018, S. 37

<sup>84</sup> Mittag in Österreich. Arbeiten mit Behinderung, Disability Management REWE Österreich 17:20-17:46

## 5. Bildungs- und Berufsberatung

---

### 5.1 Barrierefreie Beratung

Bildungs- und Berufsberatung muss prinzipiell immer auf die individuellen Bedürfnisse und Bedarfe der BeratungskundInnen eingehen. Dieser Grundsatz gilt daher für BeratungskundInnen mit ebenso wie für solche ohne Behinderung.

Menschen mit Behinderung sind eine sehr heterogene Gruppe. Die Anforderungen sind daher jeweils spezifisch zu klären. In einem ersten Schritt müssen Barrieren, die die Teilnahme an Maßnahmen der Bildungs- und Berufsberatung behindern können, beseitigt werden.

Weigl und Stifter (2011) zählen folgende unterstützende **Haltungen** für BeraterInnen auf:

- „den Umgang der Person mit ihrer Problemlage als erworbene Kompetenz anerkennen und nützen,
- auffällige Verhaltensweisen als Signale der Person verstehen und zum Thema machen,
- individuelle Ressourcen der Person wahrnehmen,
- persönliche Lebensgeschichte der Person beachten und
- externe Unterstützungen und Hilfsmöglichkeiten suchen“.<sup>85</sup>

Für die Beratung von Personen mit Behinderungen gelten, wie bereits erwähnt, die gleichen Kriterien wie in allen Beratungssituationen. Während die BeraterInnen als ExpertInnen für die Beratung, die Weitergabe von Informationen und die Kenntnis von Bildungsangeboten fungieren, sollen die KundInnen als ExpertInnen für ihre eigenen Bedürfnisse und Anliegen sowie ihr eigenes Leben und ihre Behinderung respektiert werden. Die Beratungsperson sollte von den KundInnen Informationen über die jeweilige Behinderung und die daraus resultierenden Einschränkungen sowie die jeweiligen Möglichkeiten einholen. Die Behinderung kann sich auf den Beratungs- und Kommunikationsprozess auswirken; daher sollten die BeraterInnen entsprechende Situationen vorab im Auge behalten.<sup>86</sup>

**Barrierefreiheit** erleichtert es Personen mit Behinderung, Angebote wahrzunehmen. So ist beispielsweise für eine Person im Rollstuhl die bauliche Barrierefreiheit der Beratungseinrichtung sicherzustellen bzw. sind Informationen über die baulichen Voraussetzungen vorab zur Verfügung zu stellen. Für Personen mit Hör- oder Sehbehinderungen sind geeignete Unterrichtsmaterialien notwendig, etwa Hörversionen von Unterlagen, eine Umgebung mit wenig Hintergrundlärm, Informationen in großen Schriftgrößen sowie eine gute Beleuchtung. Personen mit Lernschwierigkeiten bzw. mit kognitiver Behinderung benötigen Informationen in leichter Sprache und genügend Zeit und Aufmerksamkeit, um festzustellen, ob die Informationen auch verstanden werden. In der Beratung von Personen mit psychischen Erkrankungen ist es zumeist wichtig, die Rolle des/der BeraterIn klar zu kommunizieren und den Beratungsauftrag gemeinsam zu definieren. Chronische Erkrankungen sind oft nicht unmittelbar ersichtlich; daher sollte die Beratungsperson nachfragen, welche Konsequenzen sich daraus ergeben.<sup>87</sup> Es wird empfohlen, Personen mit Behinderung Vorabgespräche anzubieten, um Bedürfnisse zu

---

<sup>85</sup> Weigl & Stifter 2011, Seite 9

<sup>86</sup> Vgl. ebenda, S. 7f

<sup>87</sup> Vgl. ebenda, S. 12f

erörtern und das Angebot soweit als möglich daran anpassen zu können. Bei Gruppenberatungen helfen kleine Gruppengrößen dabei, möglichst auf alle TeilnehmerInnen angemessen eingehen zu können.<sup>88</sup>

## 5.2 Das kleine 1x1 für die Beratung

Wie bereits erwähnt, gilt für jede Zielgruppe (ob mit oder ohne Behinderung), dass das Ziel eine individuenzentrierte Beratung ist, in der die einzigartige Persönlichkeit des Menschen im Zentrum steht. Trotzdem gibt es einige allgemeine Grundregeln, die für die Bildungs- und Berufsberatung von KundInnen mit Behinderung besonders hervorzuheben sind.

Diese Regeln stammen aus dem kleinen 1 x 1 für Unterstützung des Projekts „Wir vertreten uns selbst!“. Sie sind teilweise allgemein ausgerichtet und richten sich teilweise explizit an UnterstützerInnen von Menschen mit Lernschwierigkeiten. Die Grundideen können sehr gut auf die Bildungs- und Berufsberatung übertragen werden!<sup>89</sup>

### **Regel 1: Ohne Spaß an der Arbeit geht gar nichts.**

BeraterInnen, die mit Menschen mit kognitiven Behinderungen und mit Menschen mit Lernschwierigkeiten arbeiten, müssen Lust auf eine gemeinsame, partnerschaftliche Arbeit und Spaß an dieser haben.

### **Regel 2: Wir Menschen mit Lernschwierigkeiten sind zuerst Menschen. Wir haben die gleichen Rechte und Pflichten wie alle Menschen.**

Die BeraterInnen müssen Respekt vor ihren KundInnen haben und gerecht mit ihnen umgehen. Sie müssen ihre KundInnen als gleichberechtigte Mitmenschen sehen. Lösungen und mögliche Probleme müssen mit den BeratungskundInnen gemeinsam besprochen und geklärt werden. Es ist sehr wichtig, dass die Beratung auf gleicher Augenhöhe passiert. KundIn und BeraterIn sind gleichberechtigt!

### **Regel 3: Es ist wichtig, dass wir unseren eigenen Weg suchen und finden und unsere Ziele aus eigener Kraft erreichen.**

Menschen mit Lernschwierigkeiten oder kognitiven Behinderungen sollen ihre Wünsche und Ziele selbst bestimmen können. Sie bestimmen, wo es langgeht! Dazu gehört auch auszuprobieren, was für sie gut und was weniger gut ist. Sie müssen die Möglichkeit haben, ihren Weg selbst zu finden. BeraterInnen und UnterstützerInnen stehen dabei natürlich zur Seite!

### **Regel 4: Wir müssen klar sagen, was wir von unseren Unterstützungspersonen (Beratungspersonen) wollen und was wir nicht wollen.**

Menschen mit Lernschwierigkeiten oder kognitiven Behinderungen bestimmen selbst, wo und in welchem Ausmaß sie Unterstützung/Beratung möchten.

### **Regel 5: Tipps und Tricks gehören dazu.**

Menschen mit Lernschwierigkeiten und Menschen mit kognitiven Behinderungen können Unterstützung in der Kommunikation mit Ämtern oder anderen Stellen (z.B. AMS, Förderstellen) benötigen. Die BeraterInnen können hier einfache Tipps und Tricks für die Kommunikation weitergeben!

---

<sup>88</sup> Vgl. Eder-Gregor 2012, S. 8

<sup>89</sup> Vgl. Doose 2013, S. 1-3

### **Regel 6: Fehler zulassen – na klar!**

Menschen mit Lernschwierigkeiten und kognitiven Behinderungen haben das Recht Fehler zu machen! Sie dürfen Erfahrungen machen, aus denen sie für ihre Zukunft lernen. Es kann passieren, dass sie in der Vergangenheit hauptsächlich fremdbestimmt waren und so vor möglichen Fehlern geschützt wurden.

Diese Regel bezieht sich vor allem auf die alltägliche Unterstützung von Menschen mit Lernschwierigkeiten und Menschen mit kognitiven Behinderungen.

### **Regel 7: Wir müssen unsere Unterstützungspersonen (Beratungspersonen) dabei unterstützen, gute Unterstützungspersonen (Beratungspersonen) zu sein. Sie können von uns lernen.**

Menschen mit Lernschwierigkeiten und kognitiven Behinderungen sind ExpertInnen in eigener Sache. Die BeraterInnen müssen offen dafür sein von ihnen zu lernen.

### **Regel 8: Zeit und Geduld sind Teil der Unterstützung (Beratung).**

Das Tempo, in dem die Dinge vorangehen, bestimmen in erster Linie die BeratungskundInnen. Entscheidungen zu treffen braucht Zeit. Das gilt für alle KundInnen in der Beratung! Die BeraterInnen müssen sich an das Tempo der KundInnen anpassen und können bei Bedarf einen leichten Anstoß geben.

### **Regel 9: Eine gemeinsame Sprache zu finden ist zentral.**

Die BeraterInnen müssen eine Sprache sprechen, die von den KundInnen verstanden wird. Je nach BeratungskundIn kann eine „leichtere“ oder „schwerere“ Sprache verwendet werden. Die BeraterInnen müssen flexibel sein und sich an ihre KundInnen anpassen! Oft hilft es Fremdwörter zu vermeiden und kurze, nicht zu komplizierte Sätze zu verwenden.

Die gemeinsame Sprache betrifft auch die Bezeichnung für Menschen mit Behinderung. Es muss geklärt werden, wie die BeratungskundInnen bezeichnet werden wollen. Der Begriff „geistig behindert“ kann zum Beispiel verletzend sein. Die gemeinsame Sprache soll niemanden benachteiligen oder verletzen.

### **Regel 10: Schweigepflicht ist selbstverständlich.**

Die BeraterInnen dürfen keine privaten Dinge aus der Beratung weitererzählen.

## **5.3 Die Rolle der Eltern in der Beratung**

Bildungs- und Berufsberatung richtet sich unter anderem an junge BeratungskundInnen, die noch kaum bis keine beruflichen Erfahrungen gesammelt haben und ihre beruflichen Interessen ausloten möchten. Berufswahlentscheidungen sind große und wichtige Lebensentscheidungen. Vor allem bei jüngeren BeratungskundInnen nehmen die Eltern eine wichtige Rolle im Berufsfindungs- und auch im Beratungsprozess ein. Die Bedeutung der Eltern im Berufsfindungsprozess ist für Jugendliche bzw. junge Erwachsene mit und ohne Behinderung mitzudenken. Die Eltern sind innerhalb wie außerhalb einer professionellen Bildungs- und Berufsberatung gefragt. Sie können die Beratungseinheiten gemeinsam mit ihren Kindern besuchen und auch in der Anwendung der Methoden der Bildungs- und Berufsberatung unterstützend mitwirken.

Eltern haben demzufolge ein nicht zu unterschätzendes Einflusspotenzial auf die Berufsfindung ihrer Kinder. Dieses Einflusspotenzial soll und darf genutzt werden! Elternarbeit kann in diesem Sinne dazu beitragen, das bestehende Potenzial zum Wohle der Kinder bzw. Jugendlichen zu nutzen. Die Arbeit mit den Eltern bezieht sich besonders auf

- die Arbeit an Einstellungen, sowie die
- Vermittlung fehlender Kompetenzen.

Die Arbeit an Einstellungen bezieht sich auf Sensibilisierungsarbeit. Die Eltern müssen sich ihrer Rolle innerhalb der Berufsorientierung ihrer Kinder bewusstwerden und ihre Verantwortung erkennen. In einem nächsten Schritt können fehlende Kompetenzen vermittelt werden. Fehlende Kompetenzen können sich beispielsweise auf das Wissen um die Berufswelt, Ausbildungsmöglichkeiten oder Beratungsangebote beziehen. Vor allem in der Berufsfindung von Jugendlichen mit einer (kognitiven) Behinderung spielt das Wissen um Berufsmöglichkeiten und Unterstützungseinrichtungen eine wichtige Rolle.<sup>90</sup>

Die Rolle der Eltern innerhalb der Berufsfindung ihrer Kinder ist ein Thema, das im Rahmen der Bildungs- und Berufsberatung klar angesprochen werden sollte. Zu Beginn der Beratung können die BeraterInnen die Eltern über ihre Potenziale aufklären und sie dann (je nach Situation, Bedarf und Wunsch) aktiv in die Beratung einbeziehen. Die im Kapitel 6 vorgestellten Methoden können teilweise gemeinsam mit den Eltern gemacht werden. Die Inhalte aus Kapitel 4.3 sowie die Liste mit hilfreichen Institutionen bzw. Anlaufstellen aus Kapitel 7 sind eine gute Basis für den elterlichen Wissens- und Kompetenzerwerb.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu erwähnen, dass eine berufliche Entscheidungsfindung nicht allein von den BeraterInnen getragen werden kann. Die Eltern müssen aktiv in diesen Entscheidungsprozess eingebunden sein und dürfen sich nicht dazu verleiten lassen, die Verantwortung an die BeraterInnen abzugeben. Eine Einbindung in das Beratungsgeschehen ist daher essenziell. Dies kann, wie bereits beschrieben, durch ein gemeinsames Durchführen der Methoden oder einen Austausch über das Erarbeitete geschehen.<sup>91</sup>

Neben der angesprochenen Sensibilisierung für das eigene Einflusspotenzial und dem Vermitteln von Wissen und Kompetenz, ist auch das Bild, das die Eltern von ihren Kindern haben, zu besprechen. Innerhalb des Methodenteils dieses Handbuches finden sich daher in Kapitel 6.5 Übungen, die sich gezielt an die Eltern der BeratungskundInnen richten. In diesen geht es darum, den Eltern bzw. den Obsorgeberechtigten die individuellen Stärken und Fähigkeiten ihrer Kinder bewusstzumachen.

---

<sup>90</sup> Vgl. Sacher 2011, S. 11f

<sup>91</sup> Vgl. Steiner et al. 2016, S. 15

## 6. Methoden

Der Methodenteil ist eine Sammlung aus verschiedenen Methoden, die in der Bildungs- und Berufsberatung von BeraterInnen, die mit KundInnen mit Behinderung arbeiten, verwendet werden können. Wie schon zuvor beschrieben wurde, ist Behinderung ein sehr weites Feld; es gibt ganz unterschiedliche Ausprägungen. Menschen mit unterschiedlichen Formen von Behinderungen haben natürlich auch unterschiedliche Fragen, Anforderungen und Wünsche in der Beratung.

Die folgende Methodensammlung bezieht sich besonders auf die Bildungs- und Berufsberatung von Menschen mit kognitiven Behinderungen und Lernschwierigkeiten. Durch diese Spezialisierung kann besser auf die Wünsche und Anliegen dieser BeratungskundInnen eingegangen werden.

Doch auch Menschen mit kognitiven Behinderungen und Lernschwierigkeiten unterscheiden sich in ihren Wünschen und Anliegen an die Beratung – sie sind eine heterogene Gruppe! Es ist also die Aufgabe der BeraterInnen, passende Methoden aus der Methodensammlung auszuwählen und anzubieten.

Die Methodensammlung ist in sechs Teile unterteilt.

### Kennenlernen

Stärken, Interessen, Fähigkeiten

Die Methodensammlung beginnt mit den Methoden zum Kennenlernen der eigenen Stärken und der eigenen Persönlichkeit. Im Zuge der Methoden des Teils „**Kennenlernen: Wer bin ich und was kann ich?**“ sollen die BeratungskundInnen herausfinden, was sie gerne machen, welche Stärken sie haben und wie sie als Person sind.

Das Bewusstmachen der eigenen Stärken ist für die Persönlichkeitsentwicklung und die Berufsorientierung sehr wichtig. In diesem ersten Teil der Methodensammlung finden sich deswegen zahlreiche Übungen zur Selbsteinschätzung und zur Fremdeinschätzung.

### Erfahrungen

Erlebnisse, Geschichten aus meinem Leben

Im zweiten Teil der Methodensammlung finden sich Methoden zu den eigenen Erfahrungen. Durch die Methoden im Teil „**Erfahrungen: Was habe ich schon erlebt?**“ sollen die TeilnehmerInnen darüber nachdenken, welche Erfahrungen sie schon gemacht haben. Diese können sich auf das Privatleben, die Freizeit oder die Schule/Ausbildung beziehen. Die TeilnehmerInnen können aber auch über (erste) Berufserfahrungen und darüber, was sie aus diesen Erlebnissen gelernt haben, reflektieren.

## Berufe und Arbeitswelt

Vorstellbare  
Berufe

Im dritten Teil der Methodensammlung „**Berufe und Arbeitswelt: Welche Berufe gibt es? Welche Berufe kann ich mir vorstellen?**“ geht es nun konkret um mögliche Berufe und die Arbeitswelt. Dieser Teil hilft den KundInnen, sich einen Überblick über die verschiedenen Berufe zu verschaffen.

Außerdem finden sich hier Methoden zu den persönlichen beruflichen Wünschen und Vorstellungen. Im Zuge dieser sollen die BeratungskundInnen darüber nachdenken, welche Berufe sie sich für sich gut vorstellen können. Wie würde der eigene ideale Beruf aussehen?

## Die Zukunft

Ziele,  
die nächsten  
Schritte

Im vierten Teil der Methodensammlung geht es um die Zukunft und um das Setzen von Zielen. Welche Träume habe ich? Wo sehe ich mich in 10 Jahren? Die Methoden aus dem Teil „**Die Zukunft: Was sind meine Ziele? Wie finde ich meinen Job?**“ sollen den BeratungskundInnen dabei helfen, die nächsten Schritte auf dem Weg zum Job zu planen.

## Elternübungen

Übungen für  
meine Eltern

Besonders am Übergang von der Schule in den Beruf oder in eine weitere Ausbildung spielen die Eltern eine wichtige Rolle. Es gibt deswegen auch einen Teil mit **Elternübungen**, der den Obsorgeberechtigten helfen soll, ihr Kind in der Berufswahl zu unterstützen. Wichtig ist auch, dass die Eltern die Stärken ihrer Kinder kennen und fördern. Welche Talente hat mein Kind? Was kann es besonders gut?

## Abschluss

Zusammen-  
fassung

Der letzte Teil der Methodensammlung besteht aus Methoden zum **Abschluss** der Berufsberatung. Die KundInnen sollen sich bewusst sein, was sie in der Beratung erarbeitet haben und wie ihnen das in Zukunft helfen kann.

Generell gilt, dass die Berufswahl Zeit braucht. Es kann ein langer Prozess sein, bis der richtige Beruf gefunden wurde. Ein früher Start der beruflichen Orientierung ist deshalb sehr wichtig!

Im Folgenden finden sich noch einige Hinweise zur Verwendung der Methoden:

### **Auswahl der am besten geeigneten Methoden.**

In Anbetracht der individuellen Bedürfnisse und Bedarfe Ihrer BeratungskundInnen sind wahrscheinlich nicht alle Übungen gleichsam geeignet. Die Methoden haben unterschiedliche Anforderungsniveaus – wählen Sie daher die passenden Übungen aus. Sie als BeraterIn wissen am besten, welche Übungen zu welchen KundInnen passen!

### **Anpassung einzelner Methoden.**

Viele Übungen sind zum Beispiel so ausgelegt, dass die BeratungskundInnen Dinge aufschreiben sollen. Diese Übungen können meist aber ebenso gut verbal durchgeführt werden. Wenn sich Ihr/Ihre BeratungskundIn also verbal besser ausdrücken kann als schriftlich, dann ändern Sie die Übung gemäß den Wünschen bzw. Vorlieben der BeratungskundInnen. Eine weitere Möglichkeit neben der verbalen und der schriftlichen Darstellung ist die zeichnerische Darstellung: Die BeratungskundInnen können ihre Gedanken und Gefühle auch zeichnerisch ausdrücken. Die meisten Methoden werden sich als fruchtbarer erweisen, wenn sie von den BeratungskundInnen gemeinsam mit den BeraterInnen oder den Eltern und nicht im Alleingang bearbeitet werden. Die unterschiedlichen Möglichkeiten der Bearbeitung der einzelnen Methoden sind unter dem Punkt „Anmerkungen“ bei jeder Methode vermerkt.

### **Visuelle Gestaltung der Methoden.**

Die meisten Methoden sind visuell gestaltet bzw. wurden mit visuellen Elementen versehen. Dies dient dazu eine weitere Sinnesmodalität anzusprechen und die Inhalte leichter verständlich zu machen bzw. ansprechender zu gestalten.

### **Leicht verständliche Sprache der Arbeitsblätter.**

Die Arbeitsblätter sind in leicht verständlicher Sprache gehalten. Dennoch kann es sein, dass einzelne Punkte genauer erklärt werden müssen. Die Methodenbeschreibungen hingegen sind nicht explizit in leicht verständlicher Sprache verfasst. Sie sind an den/die BeraterIn gerichtet und dienen der Erklärung der Methode.

### **Unterschiedliche Übungsmodalitäten.**

Die Methodensammlung beinhaltet Methoden unterschiedlichster Art. Viele Übungen sind für ein Einzelsetting bzw. im Zuge eines Gesprächs zwischen BeratungskundIn und BeraterIn vorgesehen. Andere Übungen werden in der Gruppe durchgeführt. Wieder andere Arbeitsblätter sollen nach Hause mitgenommen, dort eventuell von den Eltern oder den FreundInnen bearbeitet und dann in der darauffolgenden Beratungseinheit besprochen werden. Auch hier können Sie die Übungsmodalitäten frei gestalten: Manche Übungen sind etwa für das Einzelsetting gedacht, können aber auch in der Gruppe ausgeführt werden, und umgekehrt.

### **Überschneidungen.**

Manche Übungen beschäftigen sich mit denselben Themen bzw. haben dieselben oder ähnliche Ziele. Die Übungen überschneiden sich daher teilweise. Es liegt an Ihnen, die geeignetste Übung auszusuchen und sie eventuell anzupassen.

### **Reihenfolge.**

Die Methoden sind nach den oben genannten Themen geordnet und gruppiert. Es ist jedoch nicht nötig, diese Reihenfolge einzuhalten. Die ausgewählten Methoden können innerhalb und mitunter auch außerhalb der sechs Themengruppen in der Abfolge variiert werden.

## 6.1 Kennenlernen: Wer bin ich und was kann ich?

### 6.1.1 Mein Steckbrief

**Theoretischer Abriss:** Ein Steckbrief ist eine kurze Beschreibung der eigenen Person. Der Steckbrief besteht aus dem Namen, dem Wohnort, den Hobbies und anderen Dingen, die interessant sein können. Die BeratungskundInnen werden dazu angeregt über sich selbst nachzudenken, und erkennen so, was sie besonders macht.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Ziel der Übung ist, dass die BeratungskundInnen darüber nachdenken, was sie ausmacht.

**Quelle:** nach Landesschulrat für Tirol, BO-Koordination Tirol, 7. Schulstufe, S. 13.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen füllen den Steckbrief aus und denken so darüber nach, wer sie sind und was sie ausmacht. Am Ende halten die BeratungskundInnen eine kurze Beschreibung über sich selbst in der Hand.

Der Steckbrief kann dabei auch erweitert werden: Wenn die TeilnehmerInnen noch andere Ideen und Dinge haben, sie sie gerne über sich aufschreiben wollen, ist auf der Rückseite des Steckbriefs genügend Platz!

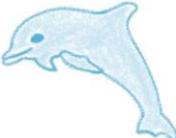
**Dauer der Methode:** 10-20 Minuten.

**Anmerkung:** Der Steckbrief kann von den BeratungskundInnen allein oder gemeinsam mit dem/der BeraterIn bearbeitet werden. Er kann auch mit nach Hause genommen und gemeinsam mit den Obsorgeberechtigten ausgefüllt werden.

Das Arbeitsblatt kann schriftlich bearbeitet werden oder es kann die Grundlage für einen verbalen Austausch sein.

**Vorbereitungen/Material:** Für diese Übung braucht man das Arbeitsblatt „Mein Steckbrief“ und (bunte) Stifte.

## Mein Steckbrief

Mein Name:	
Hier wohne ich:	
Meine Hobbies:	
Mein Lieblingstier:	
Das mag ich an mir:	
Wenn ich eine berühmte Person sein kann, dann bin ich:	
Welche 3 Wünsche soll mir eine gute Fee erfüllen?	

### 6.1.2 Das bin ich!

**Theoretischer Abriss:** Der Mensch hat Arme, Beine, einen Kopf und vieles mehr. All diese Körperteile sind für unterschiedliche Dinge zuständig. Was macht man mit den Armen? Was macht man mit den Beinen? Und wofür ist der Kopf zuständig?

In dieser Übung sollen die BeratungskundInnen darüber nachdenken, wofür sie ihre unterschiedlichen Körperteile benutzen. Die BeratungskundInnen denken dadurch darüber nach, wer sie sind und was sie (häufig/gerne/gut) machen.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen wissen am Ende der Übung, für welche Tätigkeiten die Arme und Hände zuständig sind und/oder für welche Dinge, Menschen oder Tätigkeiten ihr Herz schlägt.

**Quelle:** Doose, Stefan / Emrich, Carolin / Göbel, Susanne (2013): Käpt'n Life und seine Crew. Ein Arbeitsbuch zur Persönlichen Zukunftsplanung, S. 29ff.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen bekommen ein Arbeitsblatt mit dem Umriss eines Menschen. In diesen Umriss tragen sie Dinge ein, die sie mit den unterschiedlichen Körperteilen machen.

Diese Fragen können dabei helfen:

- Was mache ich mit meinen Armen und Händen?
- Wofür benutze ich meine Beine?
- Wofür schlägt mein Herz?
- Was fühlt mein Bauch?
- ...

**Dauer der Methode:** Je nach Größe des Umrisses (A4 oder Realgröße), ab ca. 30 Minuten.

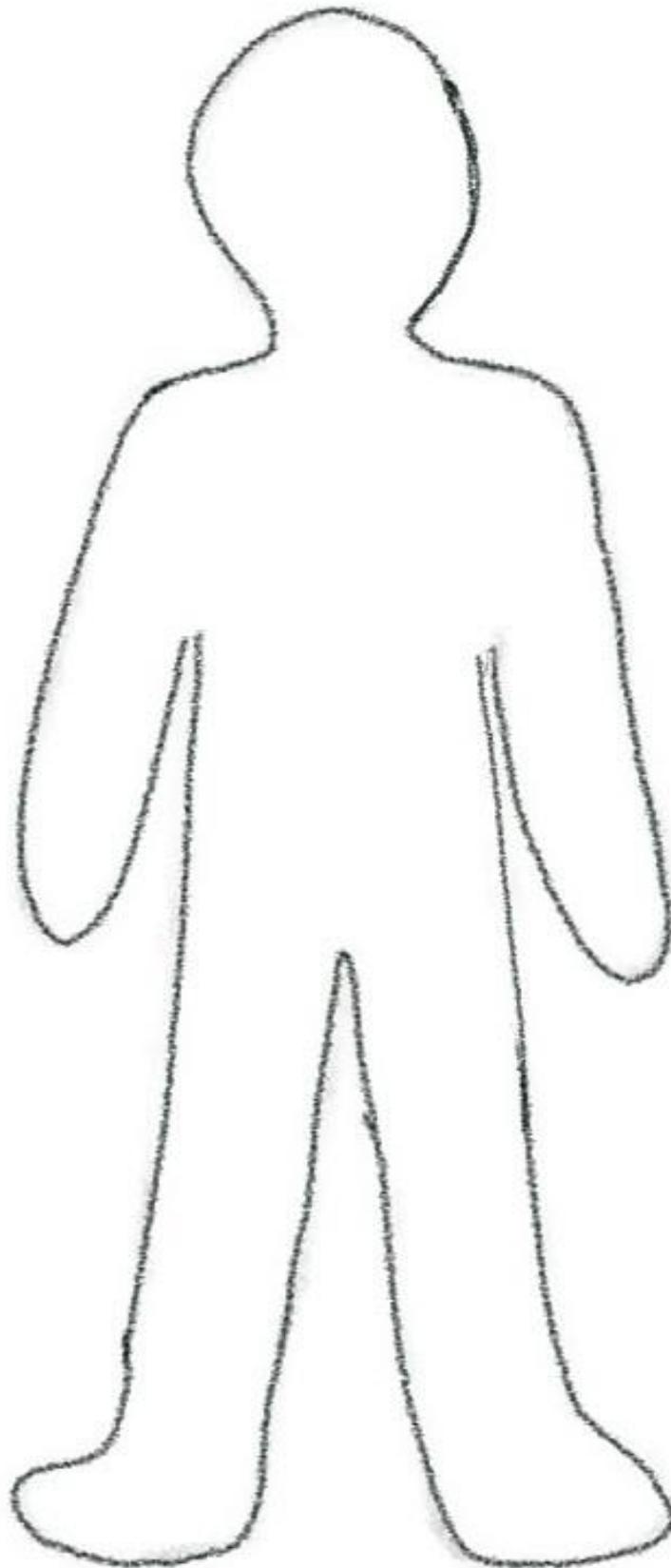
**Anmerkung:** Das Arbeitsblatt kann dialogisch gemeinsam mit den BeraterInnen oder den Obsorgeberechtigten bearbeitet werden. Gemeinsam kann über die oben genannten Fragen nachgedacht werden.

Die Antworten können schriftlich, zeichnerisch oder verbal gegeben werden.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man das Arbeitsblatt „Das bin ich!“ und (bunte) Stifte.

**Tipp:** Man kann auch einen ganz großen Körperumriss gestalten. Dazu braucht man ein sehr großes Papier. Die BeratungskundInnen legen sich auf das Papier und ihr Körperumriss wird nachgezeichnet. Wie auch bei Verwendung des kleinen Arbeitsblattes kann man nun in den lebensgroßen Umriss die Dinge eintragen und aufmalen, die man oft/gut/gerne macht.

## Das bin ich!



### 6.1.3 Meine Lieblingsfotos von mir

**Theoretischer Abriss:** Fotos können besondere Momente im Leben für die Ewigkeit festhalten und dienen als Erinnerungen an vergangene Erlebnisse. Die eigenen Lieblingsfotos erzählen Geschichten aus dem persönlichen Leben.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen reflektieren anhand ihrer Lieblingsfotos über wichtige Lebensereignisse und -etappen.

**Quelle:** Doose, Stefan / Emrich, Carolin / Göbel, Susanne (2013): Käpt'n Life und seine Crew. Ein Arbeitsbuch zur Persönlichen Zukunftsplanung, S. 26-28.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen werden aufgefordert, ihre Lieblingsfotos, auf denen sie zu sehen sind, in die nächste Beratungseinheit mitzubringen. Diese Fotos werden dann auf dem Arbeitsblatt „Meine Lieblingsfotos von mir“ eingeklebt.

Es können alle möglichen Fotos mitgebracht werden, zum Beispiel Fotos aus dem letzten Urlaub, Fotos von einer Geburtstagsfeier oder Fotos mit den besten FreundInnen bei einer gemeinsamen Aktivität.

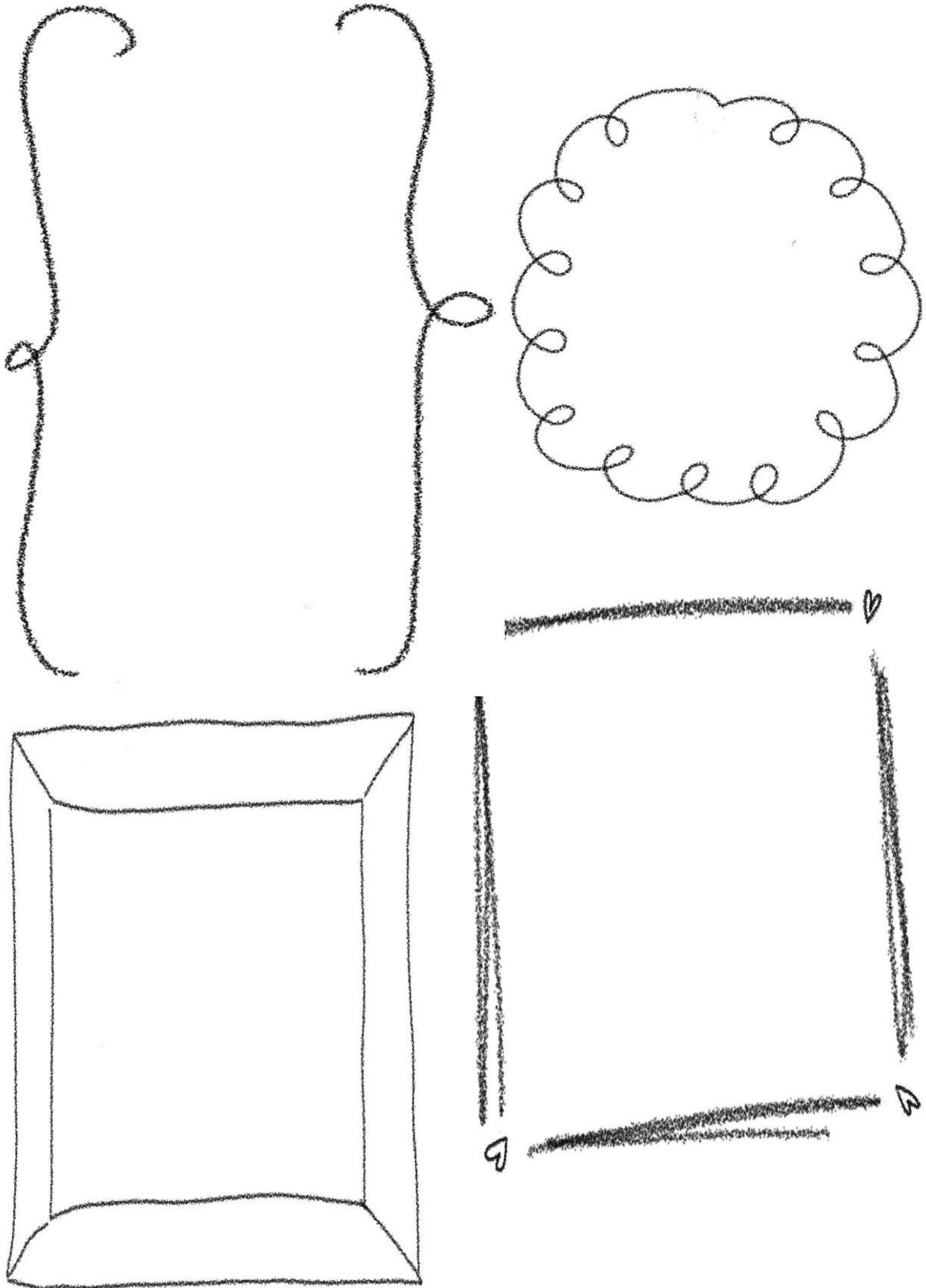
Die BeratungskundInnen sollen zu jedem Foto die Geschichte, die hinter diesem steckt, erzählen und erklären, wieso sie das Foto mitgebracht haben, bzw. warum es ihnen besonders gut gefällt. Sie können jedem Foto auch einen Titel geben und diesen unter das eingeklebte Bild schreiben/zeichnen.

**Dauer der Methode:** Ab ca. 30 Minuten.

**Anmerkung:** Bei der Auswahl der Fotos können die Obsorgeberechtigten unterstützend zur Seite stehen. Bereits beim Durchschauen und Auswählen der Lieblingsfotos können sie dadurch in einen Dialog mit ihrem Kind treten und sich zu den Fotos und den dahinterstehenden Geschichten und Erlebnissen unterhalten. Während der Beratung können sich BeraterIn und BeratungskundIn gemeinsam über die Fotos austauschen.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Meine Lieblingsfotos von mir“ sowie persönliche Fotos der BeratungskundInnen, Klebstoff und eventuell eine Schere und (bunte) Stifte benötigt. Das Arbeitsblatt „Meine Lieblingsfotos von mir“ muss nicht verwendet werden; die Fotos können auch nur so besprochen oder auf einen leeren Zettel geklebt werden.

## Meine Lieblingsfotos von mir



#### 6.1.4 Wenn ich ... wäre, dann wäre ich ...

**Theoretischer Abriss:** In dieser Übung denken die BeratungskundInnen darüber nach, was sie wären, wenn sie zum Beispiel eine Jahreszeit oder ein Tier wären. Dadurch werden sie sich bewusst, welche Eigenschaften sie haben und welche Charaktermerkmale für sie typisch sind.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** In dieser Übung beginnen die BeratungskundInnen bereits über ihre Merkmale, Fähigkeiten und Eigenschaften nachzudenken. Sie lernen auch zu begründen, wieso sie beispielsweise ein gewisser Gegenstand und kein anderer wären, welche Merkmale sie also eher nicht aufweisen.

**Quelle:** nach Nohl, Martina (2017): Design Your Job. Dein Kritzelbuch zur beruflichen Neuorientierung, S. 15.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen überlegen sich beispielsweise, welche Eissorte sie wären oder welche Farbe am besten zu ihnen passt. Ist man ein sehr positiver, fröhlicher und stets gut gelaunter Mensch, dann könnte gelb gut passen. Ist man eine Naschkatze und kann nicht genug von Schokolade bekommen, dann ist es klar – man ist ein Schokoladeneis!

Die BeratungskundInnen sollen auch begründen, wieso sie beispielsweise der Sommer als Jahreszeit oder ein Hund als Tier sind. Durch diese Überlegungen werden sie sich über ihre eigenen Charakterzüge und Präferenzen bewusst.

**Dauer der Methode:** ab ca. 20 Minuten.

**Anmerkung:** Das Arbeitsblatt kann von den BeratungskundInnen nach einer ausführlichen Erklärung allein oder gemeinsam mit den BeraterInnen oder den Obsorgeberechtigten ausgefüllt werden.

Eine schriftliche Bearbeitung ist nicht unbedingt nötig. Das Arbeitsblatt kann auch die visuelle Grundlage für einen verbalen Austausch sein.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man das Arbeitsblatt „Wenn ich ... wäre, dann wäre ich ...“ und (bunte) Stifte.

## Wenn ich ... wäre, dann wäre ich ...

Jahreszeit:



Essen:



Eis-Sorte:



Monat:



Pflanze:



Farbe:



Instrument:



Kleidungsstück:



Tier:



### 6.1.5 Das mag ich – das mag ich nicht

**Theoretischer Abriss:** BeraterInnen können ebenso wenig sämtliche Merkmale und Präferenzen bedenken wie Arbeitsblätter. Oft ist daher, eventuell ergänzend, hilfreich, wenn BeratungskundInnen sehr allgemein darüber reflektieren, was sie gerne und was sie weniger gerne mögen – ohne dass die BeraterInnen ihnen hierbei Grenzen setzen.

Dadurch denken die BeratungskundInnen ganz allgemein darüber nach, was sie gerne essen, was sie gerne tun, was ihnen Spaß macht und auch was ihnen keinen Spaß macht und was sie nicht so gerne tun.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die TeilnehmerInnen überlegen, was sie gerne mögen und was sie nicht so gerne mögen. Sie können auch begründen, warum sie gewisse Dinge mögen und andere nicht.

**Quelle:** biv integrativ (2008): Mitbestimmen – Leben aktiv gestalten. Handbuch zum Kurs, Wien, S. 27ff.

**Beschreibung der Methode:** Bei dieser Übung bekommen die BeratungskundInnen die Arbeitsblätter „Das mag ich“ und „Das mag ich nicht“. In diese können sie dann eintragen, was sie gerne mögen und was sie nicht so gerne mögen.

Ihnen sind keine Grenzen gesetzt und es gibt kein übergeordnetes Thema! Es können daher alle möglichen Dinge in die Arbeitsblätter eingetragen werden.

Folgende Bereiche können beim Ausfüllen hilfreich sein:

- Aktivitäten
- Essen
- Schulfächer
- Sportarten
- ...

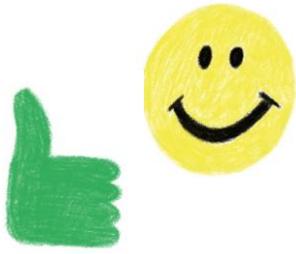
Sie müssen den BeratungskundInnen aber nicht gezeigt werden. Denn diese sollen ganz frei überlegen können!

**Dauer der Methode:** Ab ca. 20 Minuten.

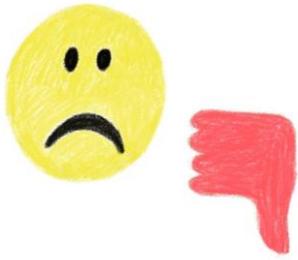
**Anmerkung:** Die Arbeitsblätter können allein oder in Interaktion mit dem/der BeraterIn oder den Sorgeberechtigten bearbeitet werden.

Die Arbeitsblätter bieten viel Platz! Die BeratungskundInnen haben neben der Verschriftlichung ihrer Ideen daher auch genug Freiraum, um sich zeichnerisch auszudrücken. Es können auch andere Materialien verwendet werden (z.B. Sticker, Stempel). BeraterInnen und/oder Eltern helfen in solchen Fällen beim Zusammentragen der Materialien und bei der Umsetzung der Ideen.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man die Arbeitsblätter „Das mag ich“ und „Das mag ich nicht“, (bunte) Stifte und eventuell andere Bastelmaterialien.



**Das mag ich!**



**Das mag ich nicht!**

### 6.1.6 Meine Lieblingstätigkeiten

**Theoretischer Abriss:** Für die BeratungskundInnen ist nicht nur wichtig zu wissen, was sie gut, sondern auch, was sie gerne machen. Welche Aktivitäten machen Spaß und wieso? Die Tendenzen, die sich zeigen, können die Berufsorientierung und Berufswahl anleiten.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen überlegen, welche Aktivitäten sie am liebsten machen.

**Quelle:** nach Nohl, Martina (2017): Design Your Job. Dein Kritzelbuch zur beruflichen Neuorientierung, S. 26.

**Beschreibung der Methode:** Zuerst sollen die BeratungskundInnen darüber nachdenken, was sie gerne machen. Welche Aktivitäten machen sie besonders glücklich? Das können ganz verschiedene Aktivitäten und Hobbies sein! Manche Menschen machen besonders gerne Sport und Bewegung, andere beschäftigen sich am liebsten kreativ. Die Lieblingstätigkeiten können aber auch ganz gemischt und vielfältig sein.

Diese Tätigkeiten werden in das Herz geschrieben. In die Zeilen daneben soll eingetragen werden, warum man diese Tätigkeit so gerne macht. Es müssen nicht alle Zeilen befüllt werden. Wenn es nur 1 oder 2 Gründe gibt, wieso man die Tätigkeit gerne macht, ist das ebenso ausreichend! Die Begründungen können auch in Stichworten erfolgen.

Hier ist ein Beispiel:

*Ich liebe es zu kochen! Wieso koche ich so gerne?*

- *Weil ich gerne neue Rezepte ausprobiere.*
- *Weil man gemeinsam mit anderen Leuten kochen kann.*
- *Weil ich gutes Essen mag.*
- *Weil ich gerne für andere koche und mich freue, wenn ihnen meine Gerichte schmecken.*

**Dauer der Methode:** 10-20 Minuten.

**Anmerkung:** Das Arbeitsblatt kann allein oder gemeinsam mit BeraterIn oder Obsorgeberechtigten bearbeitet werden. Besonders bei der Begründung der Lieblingstätigkeiten (Wieso mache ich eine bestimmte Tätigkeit so gerne?) können die BeraterInnen oder die Eltern helfen. Die BeratungskundInnen können beispielsweise von Situationen erzählen, in denen sie die Tätigkeit ausgeführt haben. Mit den BeraterInnen oder den Eltern kann dann gemeinsam abgeleitet werden, wieso die Tätigkeit so viel Spaß macht.

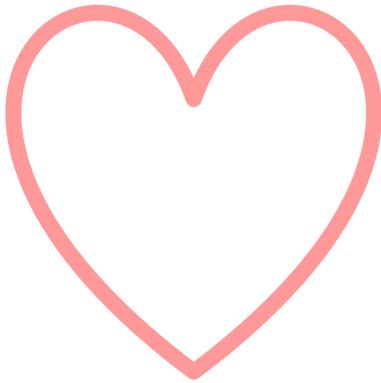
Lieblingstätigkeiten und Begründungen können auch verbal artikuliert werden. Das Arbeitsblatt dient dann als eine visuelle Stütze.

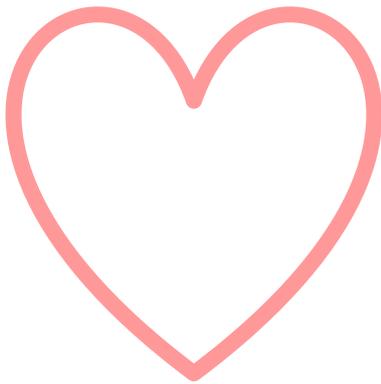
**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man das Arbeitsblatt „Meine Lieblingstätigkeiten“ und (bunte) Stifte.

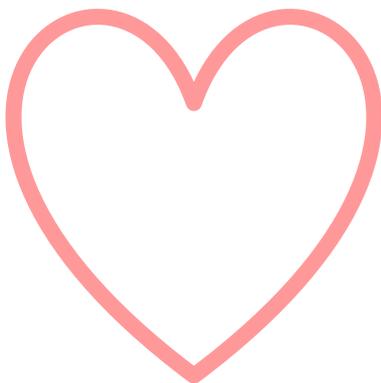
## Meine Lieblingstätigkeiten

Meine Lieblingstätigkeiten:

Deshalb mag ich diese Aktivitäten:




### 6.1.7 Meine Interessen

**Theoretischer Abriss:** Die eigenen Interessen und die Dinge, die man in der Freizeit macht, verraten viel über eine Person. Zusätzlich geben sie wertvolle Hinweise auf mögliche Berufe oder auf Berufsfelder, die zu der jeweiligen Person passen könnten. Die Beschäftigung mit den persönlichen Interessen ist also ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Berufsfindung.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen benennen ihre Interessen in den unterschiedlichen Umfeldern (allein, Familie, FreundInnen, Schule/Ausbildung/Arbeit).

**Quelle:** AK Oberösterreich. (2019): My future. Schritt für Schritt zum Wunschberuf, S. 8f.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen bearbeiten das Arbeitsblatt „Meine Interessen“. Sie denken darüber nach, welche Dinge besonders interessant für sie sind.

Die persönlichen Interessen sollen dabei für vier Bereiche genannt werden:

- allein
- in der Familie
- mit Freunden und Freundinnen
- in der Schule/Ausbildung/Arbeit

Diese Fragen können bei der Beschäftigung mit den eigenen Interessen helfen:

- Was sind meine Hobbies?
- Was mache ich gerne in meiner Freizeit?
- Welche Fächer mag ich in der Schule am liebsten?
- Wofür würde ich gerne mehr Zeit haben?
- Was will ich gerne lernen?

**Dauer der Methode:** 30 Minuten.

**Anmerkung:** Die BeratungskundInnen denken gemeinsam mit den BeraterInnen oder den Sorgeberechtigten über ihre Interessen nach. Sie können diese Interessen dann selbstständig oder mithilfe der BeraterInnen/Eltern in das Arbeitsblatt eintragen.

Das Arbeitsblatt kann auch nur als visuelle Unterstützung dienen, wenn die gesamte Übung verbal durchgeführt wird.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Meine Interessen“ und (bunte) Stifte benötigt.

## Meine Interessen

<p>allein:</p> 	<p>mit meiner Familie:</p> 
<p>mit meinen FreundInnen</p> 	<p>in der Schule/Ausbildung/Arbeit:</p> 

### 6.1.8 Meine Orte

**Theoretischer Abriss:** An verschiedenen Orten nimmt man verschiedene Rollen ein. Im Supermarkt ist man KundIn, im Sportverein ist man wiederum Mitglied. Die unterschiedlichsten Orte bieten unterschiedlichste Möglichkeiten, um andere Menschen kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen. Es gibt einige Orte im Leben, die eine wichtigere Rolle spielen als andere. Die eigene Wohnung oder die Wohnung der besten Freunde und Freundinnen können solche Orte sein, an denen man sich besonders wohlfühlt.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen denken darüber nach, an welchen Orten sie sich aufhalten und welche Orte eine Bedeutung in ihrem Leben haben.

**Quelle:** Doose, Stefan (2013): „I want my dream!“. Persönliche Zukunftsplanung. Neue Perspektiven und Methoden einer personenzentrierten Planung mit Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, AG sozialpolitischer Arbeitskreise, Neu-Ulm, Übung 19.

bzw. Sanderson, Helen / Livesley, Michelle / Poll, Carl / Kennedy, Jo (2008): Community Connecting. Stockport: HAS Press.

**Beschreibung der Methode:** Im Zuge dieser Übung sollen Orte, die für die BeratungskundInnen wichtig sind und eine Bedeutung haben, aufgeschrieben werden. Das Arbeitsblatt „Meine Orte“ gliedert sich in fünf Bereiche:

- Orte, an denen ich mich wohlfühle
- Orte, an denen ich Kunde oder Kundin bin
- Orte, an denen ich Mitglied bin
- Orte, an denen ich neue Leute kennenlernen kann
- Orte, an denen ich etwas beitrage

Die BeratungskundInnen schreiben oder zeichnen die jeweiligen Orte auf das Arbeitsblatt. Sie sehen dadurch, welche Orte eine Bedeutung in ihrem Leben haben.

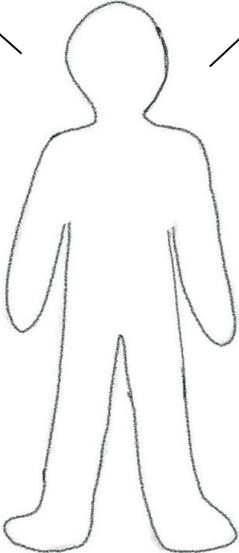
**Dauer der Methode:** 20 Minuten.

**Anmerkung:** Das Arbeitsblatt kann nach einer ausführlichen Erklärung von den BeratungskundInnen allein oder gemeinsam mit den BeraterInnen oder den Obsorgeberechtigten bearbeitet werden.

Es kann auch als visuelle Stütze für einen verbalen Austausch dienen. In diesem Fall werden die relevanten Orte von den BeratungskundInnen (gemeinsam mit BeraterInnen/Eltern) verbal beschrieben.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Meine Orte“ und (bunte) Stifte benötigt. Das Arbeitsblatt „Meine Orte“ kann auch nur als Vorlage verwendet werden. Ein größeres Papier oder ein Plakat eignen sich besonders gut für die Übung. Dadurch gibt es ausreichend Platz!

## Meine Orte

<p>Orte, an denen ich mich wohlfühle:</p>	
<p>Orte, an denen ich Kunde oder Kundin bin:</p>	<p>Orte, an denen ich Mitglied bin:</p>
	
<p>Orte, an denen ich neue Leute kennenlernen kann:</p>	<p>Orte, an denen ich etwas beitrage:</p>

### 6.1.9 Stärkenkarten

**Theoretischer Abriss:** Stärkenkarten helfen dabei, die eigenen Stärken zu benennen. Es wird deutlich, welche Dinge man gut und welche Dinge man vielleicht noch nicht so gut kann. Es ist eine wichtige Fähigkeit über die eigenen Stärken Bescheid zu wissen. Die Stärkenkarten können flexibel gehandhabt werden. Sie ähneln einem Spiel und eignen sich deshalb sehr, um spielerisch die eigenen Stärken zu entdecken.

**Art der Übung:** Gespräch, Paarübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen benennen mithilfe der Stärkenkarten ihre eigenen Stärken.

**Quelle:** Agnes Dürr / Karin Steiner (abif-Projektteam).

**Beschreibung der Methode:** Die Stärkenkarten, die sich auf den nächsten Seiten befinden, bestehen aus einer Vorder- und einer Rückseite. Auf der Vorderseite steht die Stärke. Sie ist auch durch Zeichnungen bildlich dargestellt. Auf der Rückseite stehen kurze Sätze, die die Stärke erklären. Ein Beispiel:

*Stärke: zuverlässig sein*

*Erklärende Sätze: Man kann sich auf mich verlassen. Wenn ich sage, dass ich etwas erledige, dann mache ich das auch.*

Es gibt nun mehrere Möglichkeiten die Karten zu verwenden. Die BeratungskundInnen können die Karten z.B. in drei Stapel sortieren.

Stapel 1: Stärken, die ich sicher habe.

Stapel 2: Stärken, bei denen ich nicht genau weiß, ob ich sie habe oder nicht.

Stapel 3: Stärken, die ich sicher nicht habe.

Die Karten aus Stapel 2 werden jetzt noch einmal genommen und auf Stapel 1 und Stapel 3 aufgeteilt. Die Sätze auf der Rückseite der Karte helfen dabei einzuschätzen, ob man die Stärke hat oder nicht! Wenn den BeratungskundInnen weitere Stärken einfallen, die noch nicht auf den Stärkenkarten stehen, dann können sie selbst weitere Karten beschriften und gestalten!

Mit den beiden Stapeln können jetzt viele verschiedene Fragen/Aufgaben bearbeitet werden. Hier sind ein paar Beispiele:

*Die fünf wichtigsten Stärken auswählen.*

*Eine Karte aus dem Stapel 1 ziehen und beschreiben, wann man diese Stärke gezeigt hat.*

*Eine Karte aus Stapel 3 ziehen und überlegen, ob man etwas tun könnte, um diese Stärke zu bekommen.*

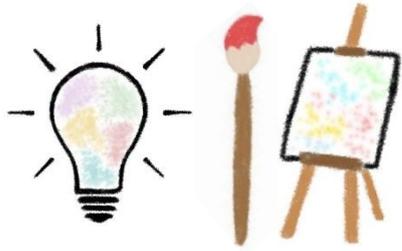
**Dauer der Methode:** 40-60 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Die Stärkenkarten sind auf den folgenden acht Seiten zu finden. Sie können beidseitig ausgedruckt werden, sodass auf der einen Seite die Stärke steht und auf der Rückseite die kurze Erklärung ist. Die Karten können auch laminiert werden.

Neben diesen 32 Stärkenkarten, gibt es außerdem die Stärkenkarten von biv integrativ zum Gratis-Download. Unter dieser Website können die Stärkenkarten heruntergeladen werden: [www.biv-integrativ.at/fileadmin/user\\_upload/kompetenzkarten\\_FINAL\\_300dpi.pdf](http://www.biv-integrativ.at/fileadmin/user_upload/kompetenzkarten_FINAL_300dpi.pdf)

Es steht außerdem eine Anleitung für die Verwendung der Stärkenkarten zur Verfügung: [www.biv-integrativ.at/fileadmin/user\\_upload/Anleitung\\_Kompetenzkarten\\_Benennen\\_von\\_Kompetenzen.pdf](http://www.biv-integrativ.at/fileadmin/user_upload/Anleitung_Kompetenzkarten_Benennen_von_Kompetenzen.pdf)

**kreativ sein**



**Zahlen verstehen**



**mit anderen kommunizieren**



**anderen helfen**



**im Team arbeiten**



**Verantwortung übernehmen**



**Dinge organisieren**



**zuhören**



<p style="text-align: center;"><b>Zahlen verstehen</b></p> <p>Ich kann gut rechnen.</p> <p>Ich kann logisch denken.</p>	<p style="text-align: center;"><b>kreativ sein</b></p> <p>Ich habe viele Ideen.</p> <p>Ich denke mir neue Dinge aus.</p> <p>Ich habe viel Fantasie.</p>
<p style="text-align: center;"><b>anderen helfen</b></p> <p>Ich helfe anderen Menschen.</p> <p>Wenn mich jemand braucht, helfe ich ihm oder ihr.</p>	<p style="text-align: center;"><b>mit anderen kommunizieren</b></p> <p>Ich kann anderen Menschen sagen, was ich denke.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Verantwortung übernehmen</b></p> <p>Ich kann eine Aufgabe allein erledigen.</p> <p>Wenn mir jemand eine Aufgabe gibt, kümmere ich mich darum, dass sie gemacht wird.</p>	<p style="text-align: center;"><b>im Team arbeiten</b></p> <p>Ich kann Aufgaben in der Gruppe lösen.</p> <p>Ich kann mit anderen Menschen zusammenarbeiten.</p>
<p style="text-align: center;"><b>zuhören</b></p> <p>Ich kann gut zuhören.</p> <p>Ich passe auf, wenn mir jemand etwas erzählt oder erklärt.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Dinge organisieren</b></p> <p>Ich bin gut darin, Abläufe zu planen.</p> <p>Ich kümmere mich oft darum, dass alles gut funktioniert.</p>

**den Computer verwenden**



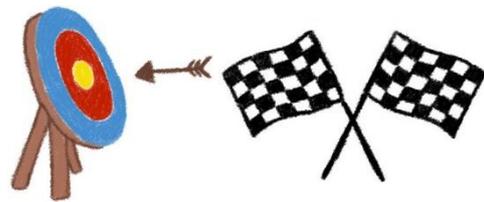
**zuverlässig sein**



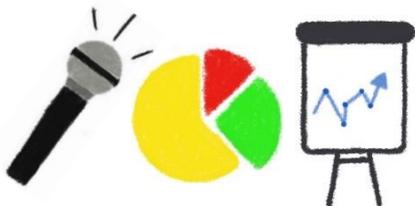
**handwerklich geschickt**



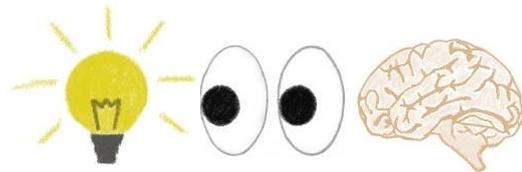
**die eigenen Ziele verfolgen**



**eine Präsentation halten**



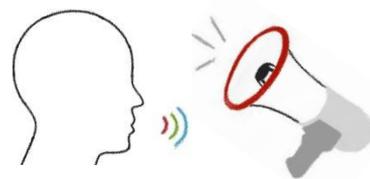
**neue Dinge lernen wollen**



**sportlich sein**

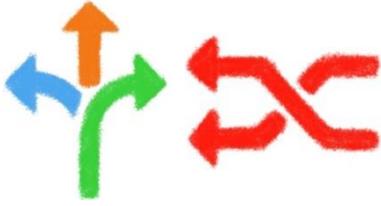


**die eigene Meinung sagen**



<p style="text-align: center;"><b>zuverlässig sein</b></p> <p>Man kann sich auf mich verlassen.</p> <p>Wenn ich sage, dass ich etwas erledige, dann mache ich das auch.</p>	<p style="text-align: center;"><b>den Computer verwenden</b></p> <p>Ich kann den Computer benutzen.</p> <p>Ich kann Programme wie Word verwenden.</p> <p>Ich kann den Computer verwenden, um etwas im Internet zu machen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>die eigenen Ziele verfolgen</b></p> <p>Ich möchte meine Ziele erreichen.</p> <p>Ich will zu meinem Ziel kommen und gebe dabei nicht gleich auf.</p>	<p style="text-align: center;"><b>handwerklich geschickt sein</b></p> <p>Ich kann Werkzeug benutzen.</p> <p>Ich kann mit meinen Händen Dinge basteln bzw. bauen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>neue Dinge lernen wollen</b></p> <p>Ich bin neugierig.</p> <p>Ich interessiere mich für Neues.</p>	<p style="text-align: center;"><b>eine Präsentation halten</b></p> <p>Ich kann vor anderen Menschen sprechen.</p> <p>Ich kann ein Thema vor anderen Menschen erklären.</p>
<p style="text-align: center;"><b>die eigene Meinung sagen</b></p> <p>Ich kann sagen, was ich denke.</p> <p>Ich kann meine Meinung begründen.</p> <p>Ich kann meine Meinung und meine Gedanken vor anderen Leuten erzählen.</p>	<p style="text-align: center;"><b>sportlich sein</b></p> <p>Ich mache oft Sport.</p>

**flexibel sein**



**selbtsicher sein**



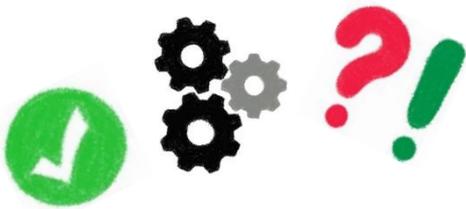
**gut erklären können**



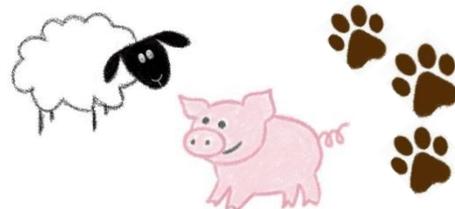
**eine andere Sprache können**



**Lösungen für Probleme suchen**



**mit Tieren umgehen**



**ordentlich sein**

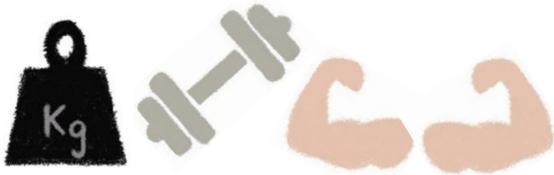


**freundlich sein**



<p style="text-align: center;"><b>selbtsicher sein</b></p> <p>Ich weiß, was ich kann.</p> <p>Ich weiß, welche Stärken und Talente ich habe.</p>	<p style="text-align: center;"><b>flexibel sein</b></p> <p>Veränderungen stören mich nicht.</p> <p>Ich kann gut mit neuen Situationen umgehen.</p> <p>Ich kann mich anpassen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>eine andere Sprache können</b></p> <p>Ich kann mehr als eine Sprache (z.B. Englisch).</p>	<p style="text-align: center;"><b>gut erklären können</b></p> <p>Ich helfe anderen Menschen Dinge zu verstehen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>mit Tieren umgehen</b></p> <p>Ich mag Tiere.</p> <p>Ich kann mit Tieren spielen.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Lösungen für Probleme suchen</b></p> <p>Bei Schwierigkeiten gebe ich nicht gleich auf.</p> <p>Wenn ich nicht weiterweiß, suche ich nach einem Ausweg.</p>
<p style="text-align: center;"><b>freundlich sein</b></p> <p>Ich bin nett zu anderen Menschen.</p> <p>Ich lächle oft.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ordentlich sein</b></p> <p>Ich mag Chaos nicht.</p> <p>Ich räume mein Zimmer/meine Wohnung auf. Bei mir ist es sauber.</p> <p>Meine Sachen sind geordnet.</p>

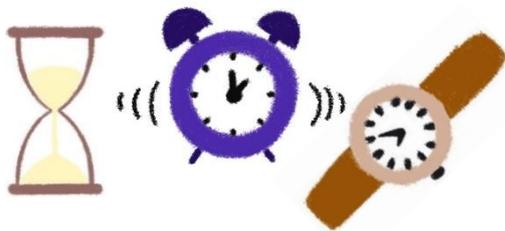
**kräftig sein**



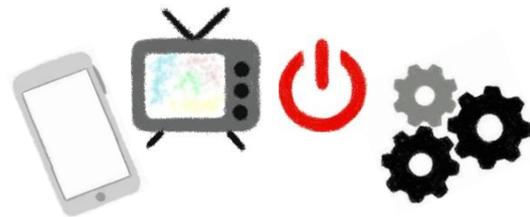
**Kritik annehmen**



**pünktlich sein**



**technisch begabt sein**



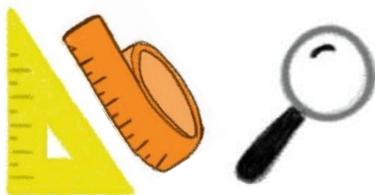
**spontan sein**



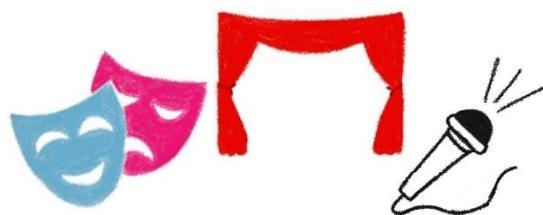
**entscheiden können**



**genau sein**



**andere unterhalten**



<p style="text-align: center;"><b>Kritik annehmen</b></p> <p>Ich höre gerne wie andere meine Arbeit beurteilen.</p> <p>Ich finde es gut, wenn mir jemand sagt, wie ich mich verbessern kann.</p>	<p style="text-align: center;"><b>kräftig sein</b></p> <p>Ich bin stark.</p> <p>Ich kann schwere Dinge heben und tragen.</p> <p>Ich kann anpacken.</p>
<p style="text-align: center;"><b>technisch begabt sein</b></p> <p>Ich weiß, wie Elektrogeräte funktionieren.</p> <p>Ich kann gut mit elektrischen Geräten (z.B. Fernsehapparat) umgehen.</p>	<p style="text-align: center;"><b>pünktlich sein</b></p> <p>Ich komme nicht zu spät.</p> <p>Ich halte meine Termine ein.</p> <p>Ich lasse andere Menschen nicht auf mich warten.</p>
<p style="text-align: center;"><b>entscheiden können</b></p> <p>Ich weiß meistens, was gut und was schlecht ist.</p> <p>Ich kann Dinge beschließen.</p>	<p style="text-align: center;"><b>spontan sein</b></p> <p>Ich kann auch ohne Vorbereitung etwas machen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>andere unterhalten</b></p> <p>Andere Menschen finden mich unterhaltsam.</p> <p>Ich kann andere zum Lachen bringen.</p>	<p style="text-align: center;"><b>genau sein</b></p> <p>Ich bin nicht schlampig.</p> <p>Ich erledige meine Aufgaben ordentlich.</p>

### 6.1.10 Hier habe ich meine Stärken gezeigt

**Theoretischer Abriss:** Es ist sehr wichtig zu wissen, welche Stärken man hat und in welchen Bereichen man besonders talentiert ist. Ganz besonders hilfreich ist es außerdem, wenn man sich an konkrete Situationen erinnert, in denen man die Stärke eingesetzt hat.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen denken an konkrete Situationen, in denen sie ihre Stärken eingesetzt haben.

**Quelle:** Agnes Dürr / Karin Steiner (abif-Projektteam).

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen nehmen sich einige Stärken, die in der Arbeit mit den Stärkenkarten (Übung 6.1.9 „Stärkenkarten“) auf dem Stapel 1 gelandet sind. Für jede dieser Stärken überlegen sie sich eine konkrete Situation, in der sie diese Stärke gezeigt haben. Die Situation soll so genau wie möglich beschrieben werden. Ein Beispiel dafür ist ganz oben auf dem Arbeitsblatt „Hier habe ich meine Stärken gezeigt“ zu finden.

Dadurch vergewissern sich die BeratungskundInnen, dass sie die Stärke auch wirklich haben und sie diese auch im täglichen Leben zeigen.

**Dauer der Methode:** 20-30 Minuten.

**Anmerkung:** Diese Übung kann besonders gut mit Obsorgeberechtigten oder FreundInnen gemacht werden. Sie erinnern sich bestimmt auch an Situationen, in denen die BeratungskundInnen eine gewisse Stärke gezeigt haben.

Die spezifischen Situationen, Erlebnisse oder Geschichten müssen nicht aufgeschrieben, sondern können auch besprochen werden.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man das Arbeitsblatt „Hier habe ich meine Stärken gezeigt“ und (bunte) Stifte.



## Hier habe ich meine Stärken gezeigt



<p><b>Meine Stärke:</b> <i>Ich helfe anderen.</i></p>	<p><b>Hier habe ich diese Stärke gezeigt:</b> <i>Letzte Woche habe ich einen älteren Mann in unserem Stiegenhaus gesehen. Er hatte einen sehr schweren Sack und ich habe diesen Sack für ihn die Stiegen hinaufgetragen.</i></p>
<p><b>Meine Stärke:</b></p>	<p><b>Hier habe ich diese Stärke gezeigt:</b></p>
<p><b>Meine Stärke:</b></p>	<p><b>Hier habe ich diese Stärke gezeigt:</b></p>
<p><b>Meine Stärke:</b></p>	<p><b>Hier habe ich diese Stärke gezeigt:</b></p>

### 6.1.11 Ein ganz besonderer Roboter

**Theoretischer Abriss:** Nicht immer fällt es leicht, über die eigenen Fähigkeiten nachzudenken und sich zu überlegen, in welchem Gebiet man besonders gut ist. Es kann daher hilfreich sein, wenn die BeratungskundInnen ihre Stärken und Kenntnisse auf einen Roboter übertragen bzw. einen Roboter nach ihrem Vorbild beschreiben.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen denken darüber nach, in welchen Bereichen sie besonders talentiert sind.

**Quelle:** Fritz, Sabine / Ebner, Peter H. (2005): Berufswahl: Das will ich. Das kann ich. Das mach ich. Lebensplanung spielerisch ausprobieren, Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 38.

**Beschreibung der Methode:** Die BeraterInnen lesen folgenden Text vor, der den BeratungskundInnen auch zusätzlich zum Lesen mitgegeben werden kann:

*Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen haben einen Roboter genau nach deinem Vorbild gestaltet. Dieser Roboter ist also genau wie du! Der Roboter braucht jetzt eine Beschreibung. Was kann er besonders gut? Wo sollte er arbeiten? Was sollten seine Aufgaben sein?*

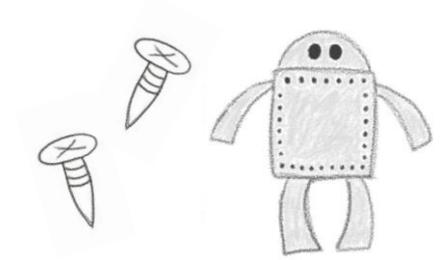
Die BeratungskundInnen bekommen jetzt das Arbeitsblatt „Ein ganz besonderer Roboter“. Sie sollen sich überlegen, wie ein Roboter nach ihrem Vorbild wäre. Was wären seine Stärken und was könnte er besonders gut?

**Dauer der Methode:** Ab ca. 20 Minuten.

**Anmerkung:** Nachdem das Arbeitsblatt genau erklärt wurde, kann es von den BeratungskundInnen allein oder gemeinsam mit dem/der BeraterIn oder den Sorgeberechtigten bearbeitet werden. Es kann auch als Basis für einen verbalen Austausch dienen: Die Verschriftlichung ist daher kein Muss!

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung brauchen die BeratungskundInnen das Arbeitsblatt „Ein ganz besonderer Roboter“ und (bunte) Stifte.

## Ein ganz besonderer Roboter



Name:

Aussehen und Design:

Hier wird der Roboter eingesetzt:

Spezialgebiet des Roboters (Das kann er besonders gut):

Sicherheit (Davor muss der Roboter geschützt werden):

Deswegen sollte man den Roboter unbedingt einsetzen:

### 6.1.12 Mein persönliches Glücksrad

**Theoretischer Abriss:** Die persönliche Lebensqualität begründet sich auf verschiedenen Faktoren. Für manche Menschen spielen Freundinnen und Freunde sowie die Familie eine ganz besonders wichtige Rolle. Andere haben viele unterschiedliche Hobbies, die unerlässlich für eine hohe persönliche Lebensqualität sind. Die meisten Menschen bedürfen aber mehrerer solcher Punkte für eine hohe Lebensqualität.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen denken darüber nach, welche Punkte unbedingt erfüllt sein müssen, damit sie glücklich sind.

**Quelle:** nach Doose, Stefan (2013): „I want my dream!“. Persönliche Zukunftsplanung. Neue Perspektiven und Methoden einer personenzentrierten Planung mit Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, AG sozialpolitischer Arbeitskreise, Neu-Ulm, Übung 14 und Übung 15.

**Beschreibung der Methode:** In dieser Übung denken die BeratungskundInnen darüber nach, was für eine hohe Lebensqualität wichtig ist. Diese Fragen können beim Überlegen helfen:

- Was ist mir wichtig im Leben?
- Was macht mich glücklich?
- Was brauche ich, um mich wohlfühlen und um zufrieden zu sein?
- Was darf in meinem Leben nicht fehlen?

Das Glücksrad, das als Reflexionshilfe dient, besteht aus vier Kreisen.

*In den ersten Kreis* kommt der Name des/der BeratungskundIn.

*In den zweiten Kreis* kommen Dinge, die dem/der BeratungskundIn wichtig sind. Das sind Dinge, die die Person glücklich machen und Dinge, auf die die Person für ein schönes Leben nicht verzichten kann. Es sollen also die verschiedenen Bereiche von Lebensqualität aufgeschrieben werden, z.B. Reisen, Familie, Freundinnen und Freunde, Hobbies, ...

*In den dritten Kreis* kommen die Dinge, die zum jeweiligen Bereich der Lebensqualität dazugehören. In den Bereich der Freundinnen und Freunde können die Namen dieser Personen geschrieben werden, in den Bereich Familie die Familienmitglieder, in den Bereich der Hobbies die Freizeitaktivitäten und in den Bereich der Reisen die Orte, die die Person gerne besucht.

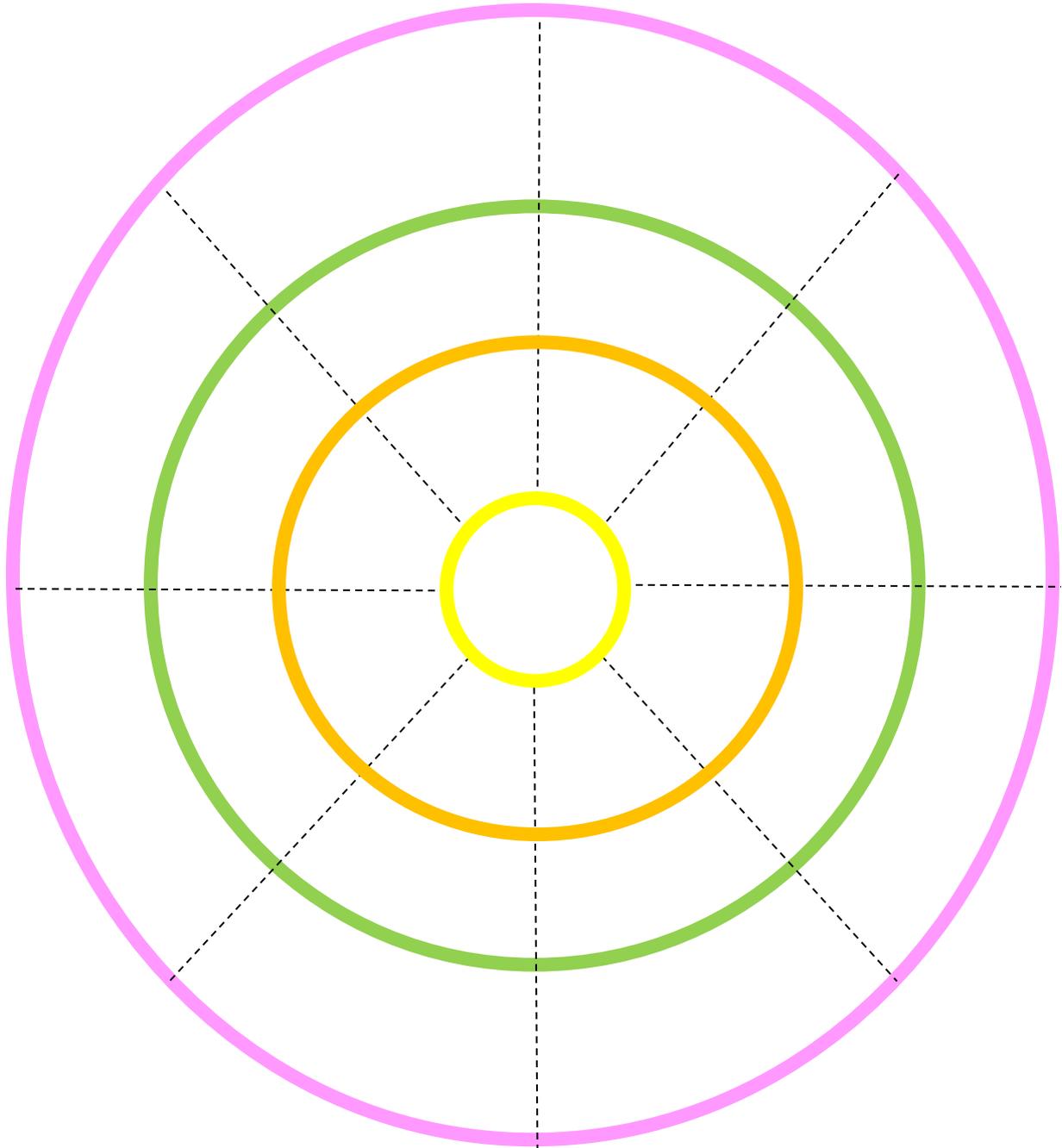
*In den vierten Kreis* kommen zukünftige Aktivitäten, die man in den aufgeschriebenen Bereichen (z.B. Reisen, Hobbies) ausprobieren möchte, oder solche, die man mit den aufgeschriebenen Personen (Freunde und Freundinnen, Familienmitglieder) erleben möchte.

**Dauer der Methode:** Ab ca. 30 Minuten.

**Anmerkung:** Fragen wie „Was macht mich glücklich im Leben?“ oder „Was darf in meinem Leben nicht fehlen?“ können schwierig zu beantworten sein. Die BeratungskundInnen werden bei der Bearbeitung dieser Übung also von den BeraterInnen/Obsoorgeberechtigten unterstützt. Gemeinsam wird überlegt, welche Dinge für ein glückliches Leben wichtig sind. Das Glücksrad kann gemeinsam ausgefüllt werden. Es kann aber auch bei einem verbalen Austausch bleiben!

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Mein persönliches Glücksrad“ und (bunte) Stifte benötigt.

## Mein persönliches Glücksrad



### 6.1.13 Ein Loblied auf mich selbst

**Theoretischer Abriss:** Es fällt oft schwer über sich selbst und seine Stärken und Eigenschaften positiv zu sprechen. Man kann sich nicht richtig einschätzen, weshalb einem häufig gar nicht bewusst ist, wie viele großartige Merkmale man hat. Die eigenen Stärken zu kennen ist aber sehr wichtig! Besonders wenn es darum geht den Traumjob zu finden, ist es wichtig zu wissen, was man gut kann und welche positiven Eigenschaften man hat!

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern) oder Gruppenübung.

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen überlegen sich, was an ihnen besonders toll ist und worauf sie stolz sind. Ein positives Selbstbild wird gefördert.

**Quelle:** Steiner, Karin / Voglhofer, Margit / Haydn, Franziska / Haydn, Johanna / Jakesch, Cornelia / Mosberger, Brigitte (2014): Praxishandbuch. Methoden in der Berufs- und Arbeitsmarktorientierung von Jugendlichen, Wien, S. 64f.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen haben ca. 10 Minuten (oder länger – je nach Bedarf) Zeit, um über ihre positiven Eigenschaften und Stärken nachzudenken. Sie können sich auf einem Zettel Notizen dazu machen. Das Ziel ist eine Lobrede über sich selbst zu halten. Mit den Notizen zu den eigenen Stärken sollen die TeilnehmerInnen ca. 2 Minuten lang über sich selbst und die eigenen positiven Eigenschaften und Stärken sprechen.

Diese Fragen können für die Vorbereitung der Rede hilfreich sein:

- Was kann ich besonders gut?
- Worauf bin ich stolz?
- Was mögen andere besonders gerne an mir?
- Welche Eigenschaften mag ich am liebsten an mir?
- Was würden meine FreundInnen und meine Eltern Positives über mich sagen?
- ...

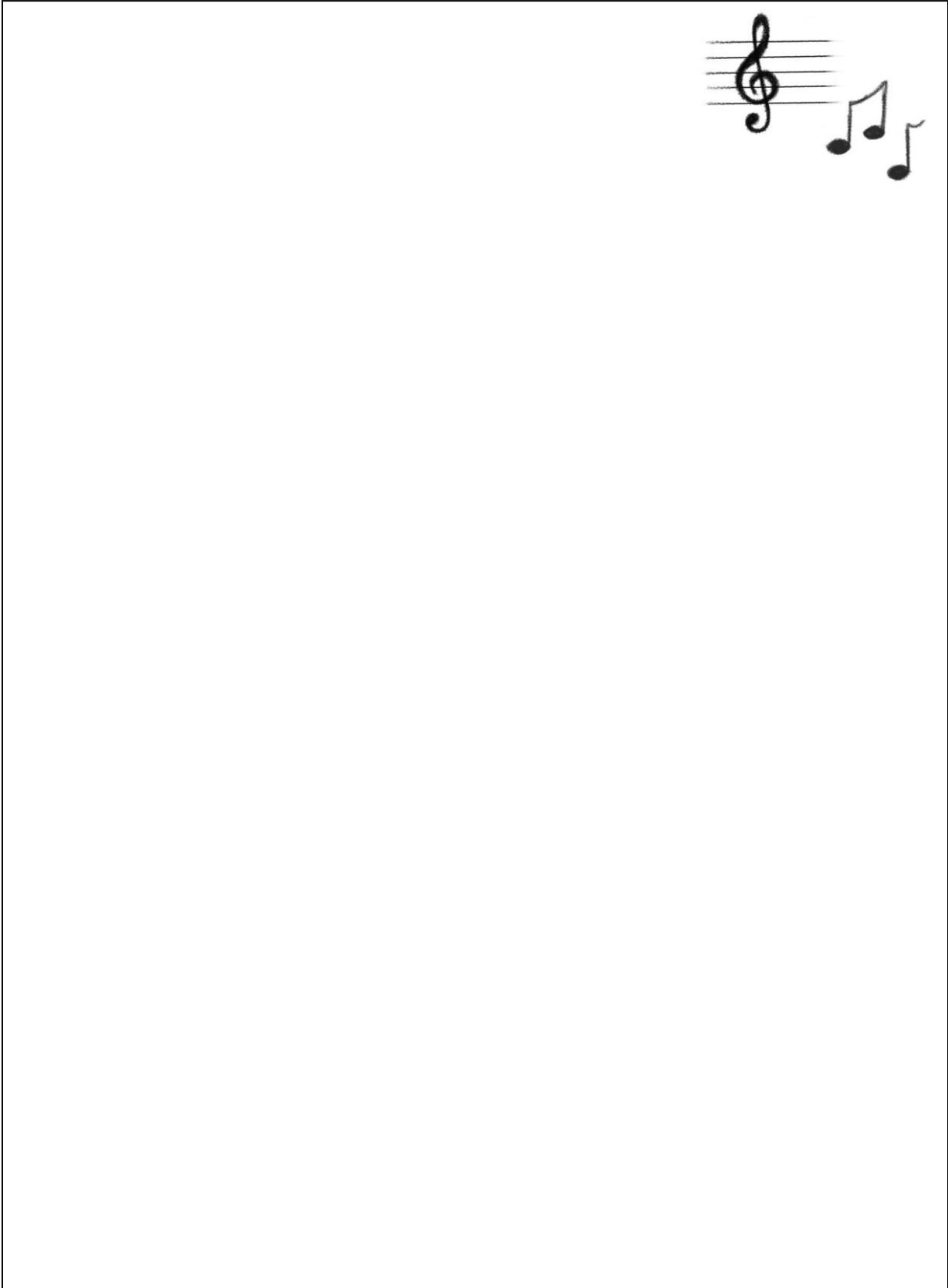
Die Lobrede kann dann dem Berater/der Beraterin vorgetragen werden. Die Übung kann auch gut in der Gruppe oder in Paaren gemacht werden! Die einzelnen TeilnehmerInnen tragen ihre Lobrede vor den anderen TeilnehmerInnen oder vor ihrem/ihrer PartnerIn vor.

**Dauer der Methode:** Je nach Art der Übung (Einzel- oder Gruppenübung) ca. 20-40 Minuten.

**Anmerkung:** Es kann manchmal schwierig sein, viele positive Dinge über sich selbst zu artikulieren. BeraterInnen und Obsorgeberechtigte können daher bei der Suche unterstützen. Gemeinsam werden die positiven Stärken und Eigenschaften erkundet. Die Lobrede muss nicht zwangsläufig verschriftlicht und vorgetragen werden. Bei Bedarf kann die erarbeitete Lobrede auch von den BeraterInnen/Eltern aufgeschrieben und vorgelesen werden.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung brauchen die TeilnehmerInnen einen Zettel (z.B. das Arbeitsblatt „Ein Loblied auf mich selbst“) und Stifte, um sich Notizen für ihre Lobrede zu machen.

## Ein Loblied auf mich selbst



#### 6.1.14 Fremdeinschätzung: Deine Stärken und Interessen

**Theoretischer Abriss:** Über die eigenen Stärken und Fähigkeiten nachzudenken ist sehr wichtig. Nur so weiß man, was man gut kann! Es kann aber auch sehr hilfreich sein, wenn man andere Menschen wie die Eltern oder FreundInnen nach einer Einschätzung fragt. Fremdeinschätzungen sind für das Selbstkonzept sehr hilfreich. Sie machen Eigenschaften bewusst, die einem selbst vielleicht nicht wirklich bekannt waren. Wie sehen mich meine FreundInnen und meine Eltern? Was schätzen sie an mir? Welche Stärken habe ich in den Augen meiner Mitmenschen?

Aufgaben zur Selbsteinschätzung können durch Aufgaben der Fremdeinschätzung ergänzt werden. Es ist sehr interessant zu sehen, wie man sich selbst sieht und wie andere Menschen einen sehen!

**Art der Übung:** Es sind zwei Personen beteiligt. Eine Person gibt, eine Person empfängt die Rückmeldung.

**Übungsziel:** Fremdeinschätzungen zeigen den BeratungskundInnen, wie andere Leute über sie denken, und was man besonders an ihnen schätzt.

**Quelle:** AK. (2012): Hol das Beste für dich raus. Schritt für Schritt zum Wunschberuf, Kapitel Ich.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen bitten Personen aus ihrem Umfeld die eigenen Stärken und Interessen einzuschätzen. Sie bekommen so eine interessante Rückmeldung! Alle Personen, die die BeratungskundInnen gut kennen, können eine Fremdeinschätzung machen. Das können Eltern, Verwandte, FreundInnen, LehrerInnen oder andere Personen sein.

Diese Fragen können bei der Rückmeldung hilfreich sein:

- Was kann ... besonders gut?
- Was sind die größten Stärken von ...?
- Wo zeigt ... diese Stärken?
- Wo kennt sich ... besonders gut aus?
- Was interessiert ... besonders?
- ...

Die Eltern, FreundInnen, LehrerInnen usw. sollen einen kurzen Text über die einzuschätzende Person schreiben. Diese Rückmeldung wird dann in die Beratung mitgenommen und kann besprochen werden.

Es ist spannend zu sehen, wo sich die Selbst- und die Fremdeinschätzungen ähneln und wo sie vielleicht verschieden sind!

**Dauer der Methode:** Diese Übung findet zum Teil außerhalb der Beratung statt. Die Besprechung der Fremdeinschätzung dauert ca. 15 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Das Übungsblatt „Deine Stärken und Interessen“ zeigt ein Beispiel für einen Rückmeldungstext. Die Eltern, FreundInnen oder Verwandten, die den Text schreiben, brauchen bei dieser Übung Stift und Zettel. Wenn sie wollen, können sie sich auch den Beispielttext durchlesen.

## Deine Stärken und Interessen

### Das ist Lisa

Lisa kann sehr gut zuhören und sie ist ein sehr hilfsbereiter Mensch. Wenn es anderen Menschen schlecht geht, versucht sie zu helfen und tröstet andere. Sie hat immer einen guten Rat und kann ihre FreundInnen und ihre Familie immer aufmuntern, wenn es ihnen schlecht geht.

Lisa ist auch sehr gut organisiert. Sie weiß immer, was wann zu tun ist.

Lisa kann zudem sehr gut mit Kindern umgehen. Sie verbringt gerne Zeit mit Kindern, denkt sich neue Spiele für sie aus und bastelt mit ihnen. Lisa ist sehr kreativ.

Lisa kann außerdem sehr gut singen. Am liebsten singt sie die Lieder von Rihanna.

- Marie (Freundin von Lisa)



Das ist ...

### 6.1.15 Fremdeinschätzung: 3 Dinge, die ich besonders an dir mag

**Theoretischer Abriss:** Es ist sehr interessant und wichtig zu sehen, welche Eigenschaften, Talente und Fähigkeiten andere Menschen an einem selbst schätzen. Durch die Fremdeinschätzung bekommt man sehr hilfreiche Informationen über sich!

**Art der Übung:** Es sind zwei Personen beteiligt. Eine Person gibt, eine Person empfängt die Rückmeldung. Es können auch mehrere Personen das Arbeitsblatt ausfüllen. So bekommt man noch mehr Feedback!

**Übungsziel:** Durch die Fremdeinschätzung sollen die BeratungskundInnen erfahren, was andere Menschen an ihnen besonders mögen. Sie merken dadurch, welche Talente/Eigenschaften/Fähigkeiten sie haben und was man besonders an ihnen schätzt.

**Quelle:** Doose, Stefan (2013): „I want my dream!“. Persönliche Zukunftsplanung. Neue Perspektiven und Methoden einer personenzentrierten Planung mit Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, AG sozialpolitischer Arbeitskreise, Neu-Ulm.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen bekommen das Arbeitsblatt „3 Dinge, die ich besonders an dir mag“ und überlegen sich, wer dieses Arbeitsblatt für sie ausfüllen könnte. Es können die Eltern, Verwandte, FreundInnen, aber auch LehrerInnen oder andere Bekannte sein. Wichtig ist nur, dass die Personen, die die Fremdeinschätzung machen, die BeratungskundIn gut kennen. Die Rückmeldungen werden dann in der Beratung besprochen und mit der Selbsteinschätzung verbunden.

**Dauer der Methode:** Diese Übung findet zum Teil außerhalb der Beratung statt. Die Besprechung der Fremdeinschätzung dauert ca. 15 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man das Arbeitsblatt „3 Dinge, die ich besonders an dir mag“. Eltern, FreundInnen, Verwandte usw. sollen es ausfüllen und wieder zurückgeben; hierfür benötigen sie einen Stift.

### 3 Dinge, die ich besonders an dir mag



A red number '1' is written on a small white rectangular sticky note, which is placed in the top-left corner of a large empty rectangular box.



A blue number '2' is written in a cursive style in the top-left corner of a large empty rectangular box.



An orange number '3' is written in a cursive style in the top-left corner of a large empty rectangular box.

### 6.1.16 Fremdeinschätzung: Eine kleines Geschenk von ...

**Theoretischer Abriss:** Positive Rückmeldungen haben einen hohen Stellenwert, besonders dann, wenn sie von wichtigen Bezugspersonen stammen. Positive Rückmeldungen können daher wie ein kleines Geschenk wirken.

Es ist sehr interessant und wichtig zu sehen, welche Eigenschaften, Talente und Fähigkeiten andere Menschen an einem selbst schätzen. Durch die Fremdeinschätzung bekommt man sehr hilfreiche Informationen über sich!

**Art der Übung:** Es sind mindestens zwei Personen beteiligt. Eine Person gibt, eine Person empfängt die Rückmeldung (das Geschenk).

**Übungsziel:** Das Ziel der Übung ist die Ergänzung des Selbstbildes um bewusst positive Rückmeldungen einer Bezugsperson.

**Quelle:** Hamburger Arbeitsassistenten (2007): Talente bei der Hamburger Arbeitsassistenten – Ein Angebot zur Förderung von Frauen mit Lernschwierigkeiten im Prozess beruflicher Orientierung und Qualifizierung. Hamburg, S. 118.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen bekommen 3 kleine Kärtchen und 1 Kuvert überreicht. Diese Kärtchen sollen sie nun einer Bezugsperson geben. Das kann ein Familienmitglied, ein Freund oder eine Freundin oder eine andere Bezugsperson sein.

Die Aufgabe dieser Person ist es nun, positive Eigenschaften oder Fähigkeiten des/der BeratungskundIn aufzuschreiben. Die beschriebenen Kärtchen werden dann in das Kuvert gesteckt und das Kuvert wird verschlossen.

Die Kuverts werden in die nächste Beratungseinheit mitgebracht und an den/die BeraterIn ausgehändigt. Nun soll eine feierliche Überreichung der Kuverts stattfinden. Hier ist es hilfreich, wenn die Übung in einer größeren Gruppe gemacht wird. Alle TeilnehmerInnen geben ihre Kuverts ab und werden darauf vorbereitet, dass sie nun ein kleines Geschenk von einer anderen Person bekommen, die sie mag. Die Kuverts werden nun nach der Reihe überreicht. Die TeilnehmerInnen können sich dann austauschen, welche positiven Rückmeldungen sie bekommen haben, und können diese auf Wunsch vorlesen. Gab es Überraschungen? Es kann auch untereinander überlegt werden, wie es sich anfühlt, positive Rückmeldungen zu bekommen.

Wird die Übung in einem Einzelsetting (BeraterIn und BeratungskundIn) durchgeführt, ist das Erzeugen einer feierlichen Stimmung schwieriger. Doch auch hier kann sich der/die BeraterIn um eine angenehme Atmosphäre bemühen und dem/der BeratungskundIn das Kuvert wie in einer Zeremonie überreichen.

**Dauer der Methode:** Je nach Art der Ausführung der Übung unterschiedlich.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden pro TeilnehmerIn 3 kleine Kärtchen und 1 Kuvert benötigt.

### 6.1.17 Fremdeinschätzung: So sehe ich dich

**Theoretischer Abriss:** Bei dieser Übung geht es darum, eine konkretere Rückmeldung zu bekommen als in den vorangegangenen Übungen zur Fremdeinschätzung. In der Übung „Deine Stärken und Interessen“ (Übung 6.1.14) ging es beispielsweise um eine ganz allgemeine Fremdeinschätzung.; im Zuge der Übung „So sehe ich dich“ sollen nun genauere Fragen von den Eltern, FreundInnen, Verwandten usw. beantwortet werden.

Die Fremdeinschätzung ist eine hilfreiche Ergänzung zur Selbsteinschätzung! Es ist immer interessant und spannend zu wissen, was andere Leute über einen denken und was sie an einem schätzen!

**Art der Übung:** Es sind zwei Personen beteiligt. Eine Person gibt, eine Person empfängt die Rückmeldung.

**Übungsziel:** Die Fremdeinschätzung zeigt den BeratungskundInnen, was das eigene Umfeld von ihnen denkt und was besonders geschätzt wird. Sie eröffnet oft neue Blickwinkel der BeratungskundInnen auf sich selbst.

**Quelle:** Landesschulrat für Tirol, BO-Koordination Tirol, 7. Schulstufe, S. 22.

bzw. AK (2012): Hol das Beste für dich raus. Schritt für Schritt zum Wunschberuf, Kapitel Ich.

**Beschreibung der Übung:** Die BeratungskundInnen bitten eine Person, die sie gut kennt, das Blatt „So sehe ich dich“ auszufüllen. Das kann ein Familienmitglied, ein Freund oder eine Freundin oder eine andere Bezugsperson sein. Das ausgefüllte Blatt mit der Rückmeldung wird dann in der nächsten Beratungseinheit besprochen.

**Dauer der Methode:** Diese Übung findet zum Teil außerhalb der Beratung statt. Die Besprechung der Fremdeinschätzung dauert ca. 15 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Eltern, FreundInnen oder Verwandte, die diese Übung machen, benötigen das Arbeitsblatt „So sehe ich dich“ und (bunte) Stifte.

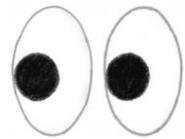
## So sehe ich dich

Liebe/r:

Das schätze ich ganz besonders an dir.



Daran erkenne ich dich sofort.



Ich finde, dass dieses Tier gut zu dir passt.



In diesem Moment habe ich dich glücklich erlebt.



In diesem Moment habe ich dich traurig erlebt.



Daran kannst du noch arbeiten.



Ich finde, dass du für diese Berufe gut geeignet bist.



## 6.2 Erfahrungen: Was habe ich schon erlebt?

### 6.2.1 Mein Lebensweg

**Theoretischer Abriss:** Das Leben besteht aus vielen verschiedenen Ereignissen und Etappen. All diese Erfahrungen haben uns zu der Person gemacht, die wir sind! Unsere Lebensgeschichte ist ein großer Teil von uns. Die Lebensgeschichte ist wie ein Weg. Der Weg startet bei der Geburt, dann folgen viele weitere Stationen. Der Weg ist unterschiedlich lang, je nachdem wie alt man ist.

Der Lebensweg ist aber keine gerade Linie. Manchmal geht man ein Stück zurück, manchmal nimmt man eine Abkürzung und manchmal verläuft der Weg in Kurven. Es gibt auch Abzweigungen, die uns auf neue Pfade bringen.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Der ausgefüllte Lebensweg führt den BeratungskundInnen vor Augen, welche Schritte sie schon gemeistert haben.

**Quelle:** nach Doose, Stefan / Emrich, Carolin / Göbel, Susanne (2013): Käpt'n Life und seine Crew. Ein Arbeitsbuch zur Persönlichen Zukunftsplanung, S. 34-37.

**Beschreibung der Methode:** Der/Die BeratungskundIn zeichnet auf dem Arbeitsblatt „Mein Lebensweg“ wichtige Stationen in seinem/ihrer Leben ein. Dafür kann es hilfreich sein die einzelnen Lebensereignisse zuerst auf einem weiteren Zettel zu notieren. Dadurch bekommt man einen besseren Überblick und vergisst nicht so leicht auf wichtige Lebensstationen.

Diese Lebensstationen können als Beispiele beim Nachdenken über den eigenen Lebensweg hilfreich sein:

- Geburt (eventuell Geburt von Geschwistern)
- Kindergarten
- Schule
- Ausbildung
- Kennenlernen von FreundInnen
- Reisen
- Wichtige Prüfungen
- Erfolge
- Berufserfahrungen (Schnuppertag, Praktikum, ...)
- ...

Der ausgefüllte Lebensweg zeigt, welche Stationen man bereits in seinem Leben durchlaufen hat, um der Mensch zu werden, der man nun ist. Man sieht auch, dass nicht immer alles gerade und steil nach oben geht. Umwege und Kurven gehören zum Lebensweg dazu!

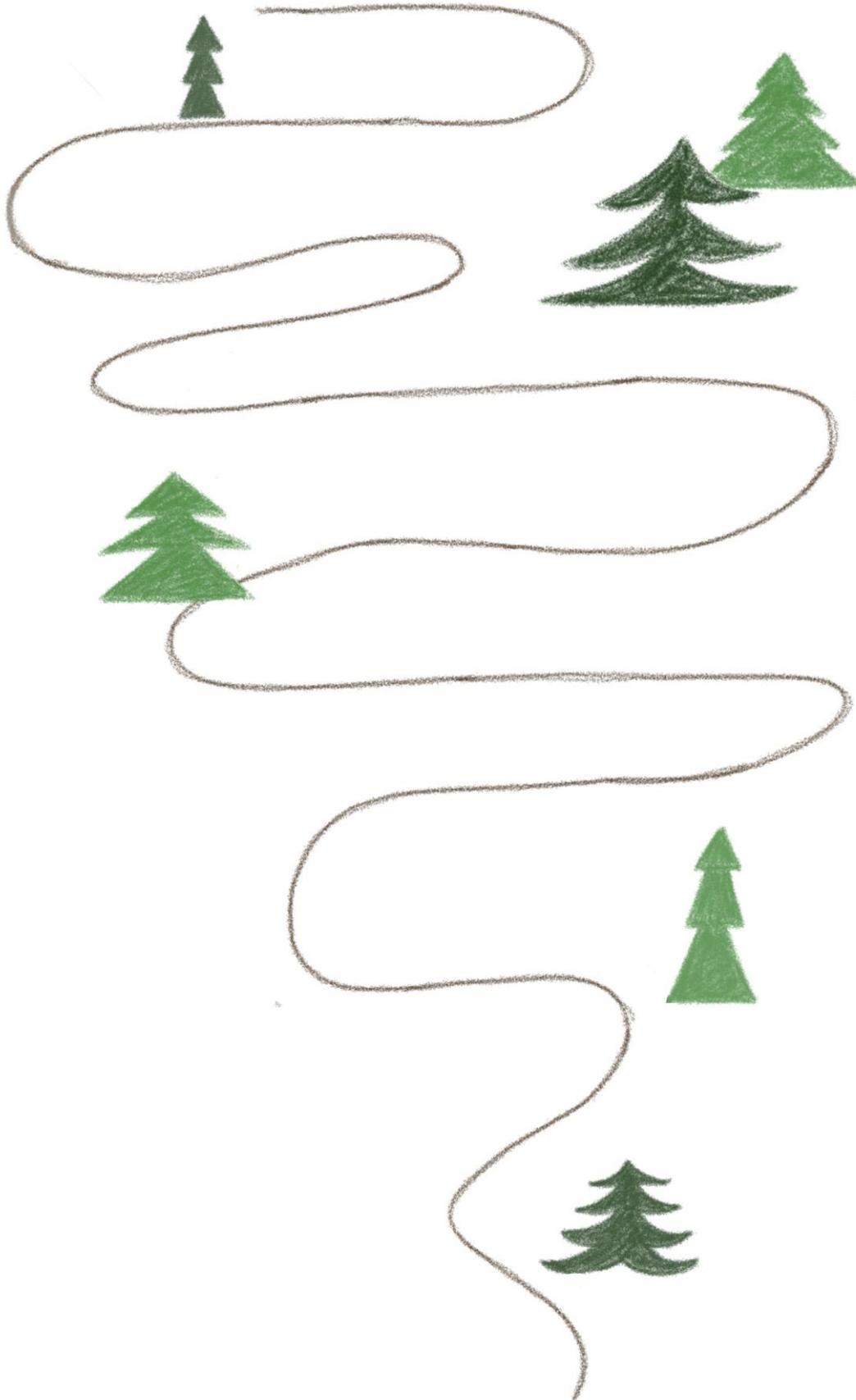
**Dauer der Methode:** 20 Minuten.

**Anmerkung:** Es kann schwierig sein, den eigenen Lebensweg allein zu beschreiben. Die BeraterInnen oder die Obsorgeberechtigten helfen daher beim Nachdenken über die unterschiedlichen erlebten

Etappen. Gemeinsam können die oben genannten Lebensstationen durchgegangen werden. Das Arbeitsblatt kann dann zeichnerisch oder schriftlich gestaltet werden. Bei einer verbalen Ausführung der Übung kann das Arbeitsblatt als visuelle Stütze dienen.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man das Arbeitsblatt „Mein Lebensweg“, (bunte) Stifte und eventuell Zettel für Notizen.

## Mein Lebensweg



## 6.2.2 Geschichten aus meinem Leben

**Theoretischer Abriss:** Im Laufe des Lebens macht man viele unterschiedliche Erfahrungen und erlebt viele spannende Dinge. Diese Geschichten machen uns zu den Menschen, die wir sind! Ein paar unserer Geschichten sind besonders spannend und interessant. An diese erinnern wir uns vielleicht besonders gern zurück und erzählen sie unseren FreundInnen und Mitmenschen.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Durch diese Übung merken die BeratungskundInnen, welche spannenden/lustigen/interessanten/... Momente sie bereits durchlebt haben.

**Quelle:** Scheller, Anne / Muth, Clemens (2019): Finde raus, was DU draufhast! Der persönliche Berufs-Check-up für Jugendliche. Karlsruhe: Schulwerkstatt Verlag, S. 28-29.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen sollen sich vorstellen, dass sie AutorInnen sind und ein Buch über sich selbst schreiben. Dieses soll Geschichten von spannenden Erlebnissen und Erfahrungen enthalten.

Diese Fragen können dabei helfen, eine spannende Geschichte aus dem eigenen Leben zu finden:

- Worauf bin ich besonders stolz?
- An welche Erfahrung denke ich oft?
- Wo hatte ich einen Erfolg?
- Wofür habe ich Lob von anderen bekommen?
- ...

Es kann hilfreich sein, zuerst nur Stichworte aufzuschreiben. Es ist dann einfacher, aus diesen Stichworten eine Geschichte zu schreiben. Es ist nicht wichtig, wie lange der Text ist.

Die BeratungskundInnen können auch mehrere Geschichten aufschreiben. Beim Aufschreiben der Geschichten können die BeraterInnen natürlich helfen und zum/zur Co-AutorIn werden! Die Geschichten können aber auch mündlich erzählt werden. Zuvor aber sollten sich die BeratungskundInnen trotzdem Gedanken über den Ablauf der Geschichte machen. So vergessen sie keine interessanten Details.

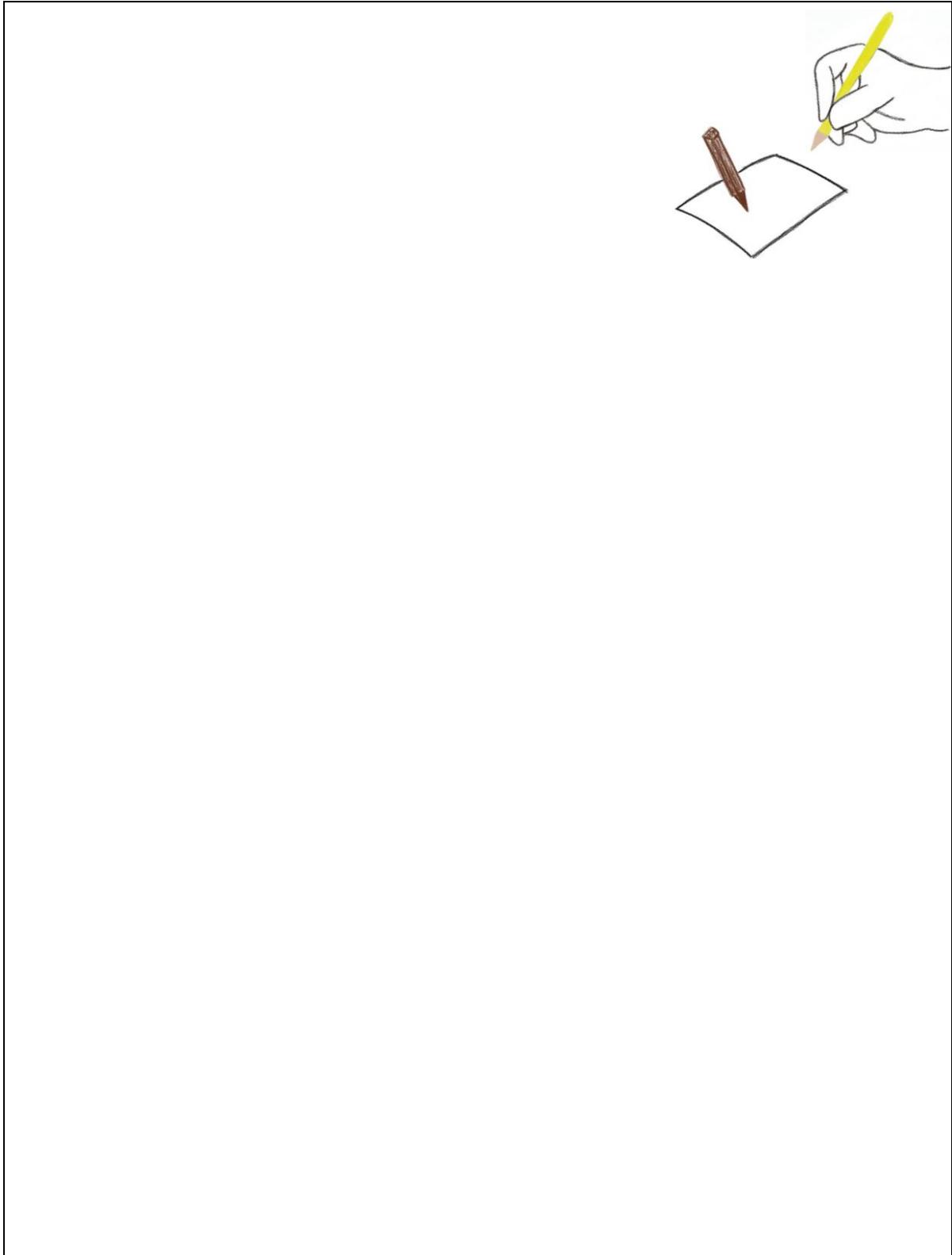
Die Geschichten müssen keine Erzählungen von Heldentaten sein. Es kann auch um kleinere, lustige, spannende und schöne Erlebnisse aus dem Alltag gehen.

**Dauer der Methode:** Je nach Anzahl der geschriebenen/erzählten Geschichten. Pro Geschichte ca. 30 Minuten.

**Anmerkung:** Die Geschichten aus dem Leben müssen nicht unbedingt von den BeratungskundInnen aufgeschrieben werden. Sie können auch erzählt oder zeichnerisch dargestellt und erklärt werden. Bei Bedarf kann die Geschichte auch von den BeraterInnen/Obsorgeberechtigten verschriftlicht werden.

**Vorbereitung: Material:** Für diese Übung braucht man Stifte und Papier (z.B. Arbeitsblatt „Geschichten aus meinem Leben“). Die Geschichten können aber auch am Computer abgetippt werden!

## Geschichten aus meinem Leben



### 6.2.3 Mein Praktikum

**Theoretischer Abriss:** Erste berufliche Erfahrungen wie Praktika oder Schnuppertage sind sehr wertvoll und hilfreich auf dem Weg in die berufliche Zukunft. Sie können wegweisend für die einzuschlagende Richtung sein.

Während erster Praktika und Schnuppertage haben die BeratungskundInnen nicht nur konkrete Einblicke in ein Berufsfeld, sondern auch in die Arbeitswelt an sich bekommen. Während eines Praktikums erleben die PraktikantInnen viele neue Dinge. Sie können neue Erfahrungen sammeln und merken, welche Tätigkeiten ihnen besser gefallen als andere. Diese Eindrücke noch einmal Revue passieren zu lassen und zu reflektieren ist ein wichtiger Schritt in der Berufsfindung.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Das Ziel der Übung ist, die Praktikumstage Revue passieren zu lassen und die Arbeitszufriedenheit zu bewerten und zu begründen.

**Quelle:** Hamburger Arbeitsassistenten (2018): bEO – berufliche Erfahrung und Orientierung. Theoretische Grundlagen – Projektbeschreibung – Methoden – Materialien. Hamburg, S. 77.

**Beschreibung der Methode:** Diese Methode dient der Reflexion erster beruflicher Erfahrungen und eignet sich daher für BeratungskundInnen, die in Zukunft ein Praktikum oder einige Schnuppertage absolvieren werden.

Zu Beginn des Praktikums bekommen die BeratungskundInnen das Arbeitsblatt „Mein Praktikum“. Nach jedem Tag des Praktikums bewerten sie, wie gut ihr Tag war bzw. wie gut ihnen das Praktikum an diesem Tag gefallen hat. Dazu kreuzen sie den lachenden, den neutralen oder den traurigen Smiley an.

In einem nächsten Schritt soll begründet werden, wieso der Tag „super“, „okay“ oder „nicht so gut“ war.

**Dauer der Methode:** Je nach Dauer des Praktikums; das Arbeitsblatt wird am Ende jedes Tages ausgefüllt.

**Anmerkung:** Die BeratungskundInnen können gemeinsam mit ihren Sorgeberechtigten über die Erlebnisse in ihrem Praktikum nachdenken. Ein Dialog mit den Eltern kann dabei helfen herauszufinden, wie das Praktikum erlebt wird.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Mein Praktikum“ und (bunte) Stifte benötigt.

## Mein Praktikum

So war mein Tag im Praktikum!



<b>Montag</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil ...			

<b>Dienstag</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil ...			

<b>Mittwoch</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil ...			

<b>Donnerstag</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil ...			

<b>Freitag</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
weil ...			

### 6.2.4 So war mein Praktikum/mein Schnuppertag

**Theoretischer Abriss:** Erste berufliche Erfahrungen wie Praktika oder Schnuppertage sind sehr wertvoll und hilfreich auf dem Weg in die berufliche Zukunft. Sie können wegweisend für die einzuschlagende Richtung sein.

Während erster Praktika und Schnuppertage haben die BeratungskundInnen nicht nur konkrete Einblicke in ein Berufsfeld, sondern auch in die Arbeitswelt an sich bekommen. Während eines Praktikums erleben die PraktikantInnen viele neue Dinge. Sie können neue Erfahrungen sammeln und merken, welche Tätigkeiten ihnen besser gefallen als andere. Diese Eindrücke noch einmal Revue passieren zu lassen und zu reflektieren ist ein wichtiger Schritt in der Berufsfindung.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen sollen (erste) Berufserfahrungen im Zuge von Praktika oder Schnuppertagen Revue passieren lassen.

**Quelle:** nach Sievers, Ulla / Kremeike, Karin (2014): „Hier stehe ich im Mittelpunkt!“ Personen-zentriertes Denken und Handeln in der Unterstützten Beschäftigung. Themenheft 2. Fachkompetenz Unterstützte Beschäftigung, Hamburg, S.54-55.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen sollen zuerst über alle beruflichen Erfahrungen nachdenken, die sie bereits machen konnten. Es spielt dabei keine Rolle, wie lange oder wie „professionell“ diese Erfahrungen waren. Es können also einzelne Beobachtungen und Schnuppertage oder auch längere Praktika oder erste Jobs für die Überlegungen herangezogen werden.

Die BeratungskundInnen entscheiden sich für eine berufliche Erfahrung und denken an diese zurück. Sie können zuerst frei assoziieren und von ihren Erfahrungen und Eindrücken, die sie damals machen konnten, berichten. Danach können sie diese Eindrücke auf dem Arbeitsblatt „So war mein Praktikum/mein Schnuppertag“ festhalten.

Auf diesem Arbeitsblatt gibt es Platz für Gedanken

- zur Art des Praktikums/des Schnuppertages bzw. zur Firma/zum Betrieb
- zur Dauer
- zu den erledigten Aufgaben und Tätigkeiten während des Praktikums/des Schnuppertages
- zu den Kollegen und Kolleginnen
- zu positiven Dingen
- zu weniger positiven Dingen

Weitere Erfahrungen und Gedanken können auf einem zusätzlichen Zettel oder auf der Rückseite des Arbeitsblattes aufgeschrieben werden.

Zum Schluss können sich die BeratungskundInnen die Frage stellen, wie ihnen der Beruf, den sie während des Praktikums/während des Schnuppertages kennenlernen konnten, insgesamt gefallen hat. Sie können gemeinsam mit dem/der BeraterIn überlegen, ob dieser Beruf für sie persönlich in Frage kommen würde.

**Dauer der Methode:** 30 Minuten.

**Anmerkung:** Das Arbeitsblatt kann von den BeratungskundInnen gemeinsam mit dem/der BeraterIn oder den Obsorgeberechtigten bearbeitet werden. Während einer lockeren Unterhaltung über die

Erlebnisse während des Praktikums finden die BeratungskundInnen heraus, was ihnen gut und was ihnen eventuell weniger gut gefallen hat. Bei der Verschriftlichung können BeraterInnen/Eltern helfen!

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „So war mein Praktikum/mein Schnuppertag“ und (bunte) Stifte benötigt.

## So war mein Praktikum/mein Schnuppertag

Hier habe ich ein Praktikum/Schnuppertage gemacht:

So lange hat mein Praktikum/mein Schnuppern gedauert:

Das waren meine Aufgaben:

So waren meine Kollegen und Kolleginnen:

Das hat mir gut gefallen:

Das hat mir nicht so gut gefallen:

## 6.3 Berufe und Arbeitswelt: Welche Berufe gibt es? Welche Berufe kann ich mir vorstellen?

### 6.3.1 Erkundungstour

**Theoretischer Abriss:** Der Alltag bietet viele Möglichkeiten die verschiedensten Berufsfelder zu entdecken und zu beobachten. Ein Einkaufszentrum ist beispielsweise eine gut zugängliche Anlaufstelle. Eine Vielzahl von Berufen kann dort beiläufig beobachtet werden. Die BeratungskundInnen bemerken dabei, wie viele Berufsfelder ihnen täglich „über den Weg laufen“.

**Art der Übung:** Teamübung.

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen sollen verschiedene Arbeitsbereiche entdecken.

**Quelle:** Hamburger Arbeitsassistenten (2007): Talente bei der Hamburger Arbeitsassistenten – Ein Angebot zur Förderung von Frauen mit Lernschwierigkeiten im Prozess beruflicher Orientierung und Qualifizierung. Hamburg, S. 147-148.

**Beschreibung der Methode:** Der/Die BeraterIn erklärt den TeilnehmerInnen, dass sie auf eine Erkundungstour in einem Einkaufszentrum gehen sollen und dort die verschiedensten Berufsfelder und Arbeitsplätze entdecken werden.

Die TeilnehmerInnen finden sich in Teams von 2 bis 3 Personen zusammen (bei Gruppenberatungssettings) oder machen die Tour mit einer anderen Bezugsperson wie einer Freundin oder einem Freund.

Der/Die Beraterin erklärt den Ablauf der Erkundungstour:

1. Die BeratungskundInnen sollen sich ein Einkaufszentrum, eine Einkaufspassage oder eine große Einkaufsstraße aussuchen.
2. Sie sollen beobachten, welche unterschiedlichen Geschäfte, Restaurants oder Dienstleistungen es dort gibt und was angeboten und verkauft wird. Sie sollen besonders auf die dort arbeitenden Menschen achten. Was sind die Aufgaben dieser Menschen? Welche Tätigkeiten müssen sie in ihrem Beruf erledigen?  
Dabei soll auf alle beschäftigten Personen geachtet werden, von VerkäuferInnen hin zu PortierInnen oder dem Reinigungspersonal.
3. Die BeratungskundInnen sollen sich Notizen zu ihren Beobachtungen machen. Sie können auch Fotos machen, um die Beobachtungen zu dokumentieren.
4. Die TeilnehmerInnen bekommen das Arbeitsblatt „Erkundungstour“. Zusätzlich zum Arbeitsblatt sollten folgende Dinge zur Erkundungstour mitgenommen werden:
  - a. Ein Klemmbrett oder eine stabile Unterlage
  - b. Ein Fotoapparat oder ein Smartphone zum Fotografieren
  - c. Stifte

Nachdem die TeilnehmerInnen alle Informationen zur Erkundungstour bekommen haben, überlegen sie sich einen Tag, an dem sie die Erkundungstour machen wollen.

Als Vorbereitung auf die Erkundungstour kann das Arbeitsblatt in der Gruppe besprochen werden. Es wird gemeinsam überlegt, welche Geschäfte zum Einzelhandel gehören, was man unter Dienstleistungen versteht und welche anderen Einrichtungen, wie ein Fitnesscenter oder ein Kino, noch beobachtet werden könnten.

Das ausgefüllte Arbeitsblatt und die Fotos und Notizen werden in die nächste Beratungseinheit mitgebracht und nachbesprochen. Die Übung bietet einen niederschweligen Einstieg in die Beschäftigung mit unterschiedlichen Berufen.

**Dauer der Methode:** Die Erkundungstour wird während eines Tages flexibel durchgeführt. Die Besprechung der Ergebnisse dauert je nach Setting (Einzelsetting/Gruppe) ab ca. 30 Minuten.

**Anmerkung:** Die BeratungskundInnen sollen vor Beginn der Erkundungstour genau instruiert werden. Es muss sichergestellt sein, dass sie mit dem Arbeitsblatt vertraut sind.

Das Arbeitsblatt muss während der Übung nicht schriftlich bearbeitet werden. Es kann auch als Grundlage für Erinnerungen dienen. Wenn die BeratungskundInnen wieder zu Hause sind, können sie das Beobachtete schließlich (mit Hilfe der Eltern) aufschreiben.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Erkundungstour“, ein Klemmbrett oder eine stabile Unterlage, Stifte und eventuell ein Fotoapparat oder ein Smartphone zum Fotografieren benötigt.

## Erkundungstour

Ort der Erkundung:

Datum der Erkundung:

Diese Geschäfte habe ich gesehen / diese Personen haben dort gearbeitet:

### Einzelhandel

*Kleidung, Dekoration, Haushaltsgegenstände, ...*

1. *Sportgeschäft*

*VerkäuferInnen, die sich mit vielen Sportarten auskennen, wissen, welche Ausrüstung man dafür braucht (z.B. Tennisschläger, Eislaufschuhe, Laufschuhe, Federball, ...) und gut beraten können.*

2.

3.



### *Lebensmittel*

1.

2.



### Gastronomie

1.

2.



### Dienstleistungen (z.B. Friseur, Wäscherei, ...)

1.

2.



### Das habe ich noch gesehen (z.B. Kino, Fitnesscenter, ...)



### 6.3.2 Berufe im Alltag finden

**Theoretischer Abriss:** Es gibt ganz viele unterschiedliche Berufe. Viele davon kennt man gar nicht! Im Alltag begegnet man ständig vielen unterschiedlichen Berufen: In der Schule, im Einkaufszentrum, bei einem Arztbesuch, auf einem Amt, usw. Man sieht fast ununterbrochen Menschen bei der Arbeit.

In dieser Übung sollen die BeratungskundInnen ihre Augen und Ohren offenhalten und darauf achten, auf welche Berufe sie in ihrem Alltag stoßen.

**Art der Übung:** Einzelübung/Paarübung (z.B. mit FreundInnen oder Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen sollen mit offenen Augen durch ihr Umfeld gehen und eventuell auf neue berufliche Möglichkeiten stoßen.

**Quelle:** Scheller, Anne / Muth, Clemens (2019): Finde raus, was DU draufhast! Der persönliche Berufs-Check-up für Jugendliche. Karlsruhe: Schulwerkstatt Verlag, S. 74.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen sollen über einen gewissen Zeitraum (z.B. ein paar Tage oder eine Woche) einen Zettel und einen Stift einstecken und unterwegs darauf achten, welche Berufe sie sehen. Die unterschiedlichen Berufe sollen sie dann auf dem Zettel aufschreiben.

Wenn das Aufschreiben unterwegs zu unpraktisch ist, kann man sich auch jeden Abend kurz Zeit nehmen und die Berufe aufschreiben, die man über den Tag verteilt gesehen hat.

Diese Dinge können notiert werden:

- Welcher Beruf wurde entdeckt?
- Wo wurde der Beruf gesehen?
- Was hat die Person gerade gemacht, die diesen Beruf ausübt?
- Was ist aufgefallen?
- ...

Die BeratungskundInnen werden erstaunt sein, wie viele Berufe sie entdecken werden!

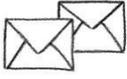
Die Liste mit den beobachteten Berufen wird dann in der nächsten Beratungseinheit besprochen.

**Dauer der Methode:** Diese Übung zieht sich über mehrere Tage. Der Beobachtungszeitraum kann so lange wie gewünscht sein.

**Anmerkung:** Die Übung kann besonders viel Spaß machen, wenn sie im Team, also mit FreundInnen oder Familienmitgliedern, gemacht wird. Bei der gemeinsamen Durchführung kann man sich auch gegenseitig bei der Verschriftlichung unterstützen. Die Beobachtungen können aber auch auf das Smartphone gesprochen werden. Dadurch können sie später wiederholt angehört werden!

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung brauchen die BeratungskundInnen einen Zettel und einen Stift. Sie können sich an dem Beispiel im Anschluss orientieren.

## Berufe im Alltag finden

Datum	Beruf	Kommentare
Mittwoch, 13.11.	Kassierer in Supermarkt 	Muss gut mit Geld umgehen können, schnell arbeiten und freundlich sein
	Postbote 	Muss sehr früh aufstehen
	Taxifahrerin 	Muss sich gut in der Stadt auskennen und gut Autofahren können
	Verkäufer in einem Kleidungsgeschäft 	Viel Kontakt zu Menschen, muss gut beraten können und sich gut mit Mode und Trends auskennen
	Friseur 	Redet viel mit den KundInnen, muss kreativ sein und Wünsche der KundInnen umsetzen
Donnerstag, 14.11.		
...		

### 6.3.1 Berufe-Netzwerk

**Theoretischer Abriss:** In der Familie und im Freundeskreis finden sich oft viele unterschiedliche Berufe. Die eigenen Eltern arbeiten vielleicht in einem ganz anderen Berufsfeld als die Tante, der Onkel oder die Schwester. Die berufliche Vielfalt im eigenen Umfeld zu entdecken ist sehr spannend und kann für die eigene Berufswahl eine wichtige Hilfestellung sein.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Am Ende der Übung haben die BeratungskundInnen einen Überblick über die Berufe in der Familie/im Umfeld bekommen.

**Quelle:** AK Oberösterreich (2019): My Future. Schritt für Schritt zum Wunschberuf, S. 33.

**Beschreibung der Methode:** Bei dieser Übung tragen die BeratungskundInnen die Berufe von Familienmitgliedern, Freunden und Freundinnen, Bekannten usw. in das Arbeitsblatt ein. Wenn sie sich bei einem oder mehreren Berufen nicht sicher sind, können sie bei den jeweiligen Personen einfach nachfragen!

Am Ende haben die BeratungskundInnen ein Berufe-Netzwerk. Es kann ihnen später bei der eigenen Berufssuche helfen.

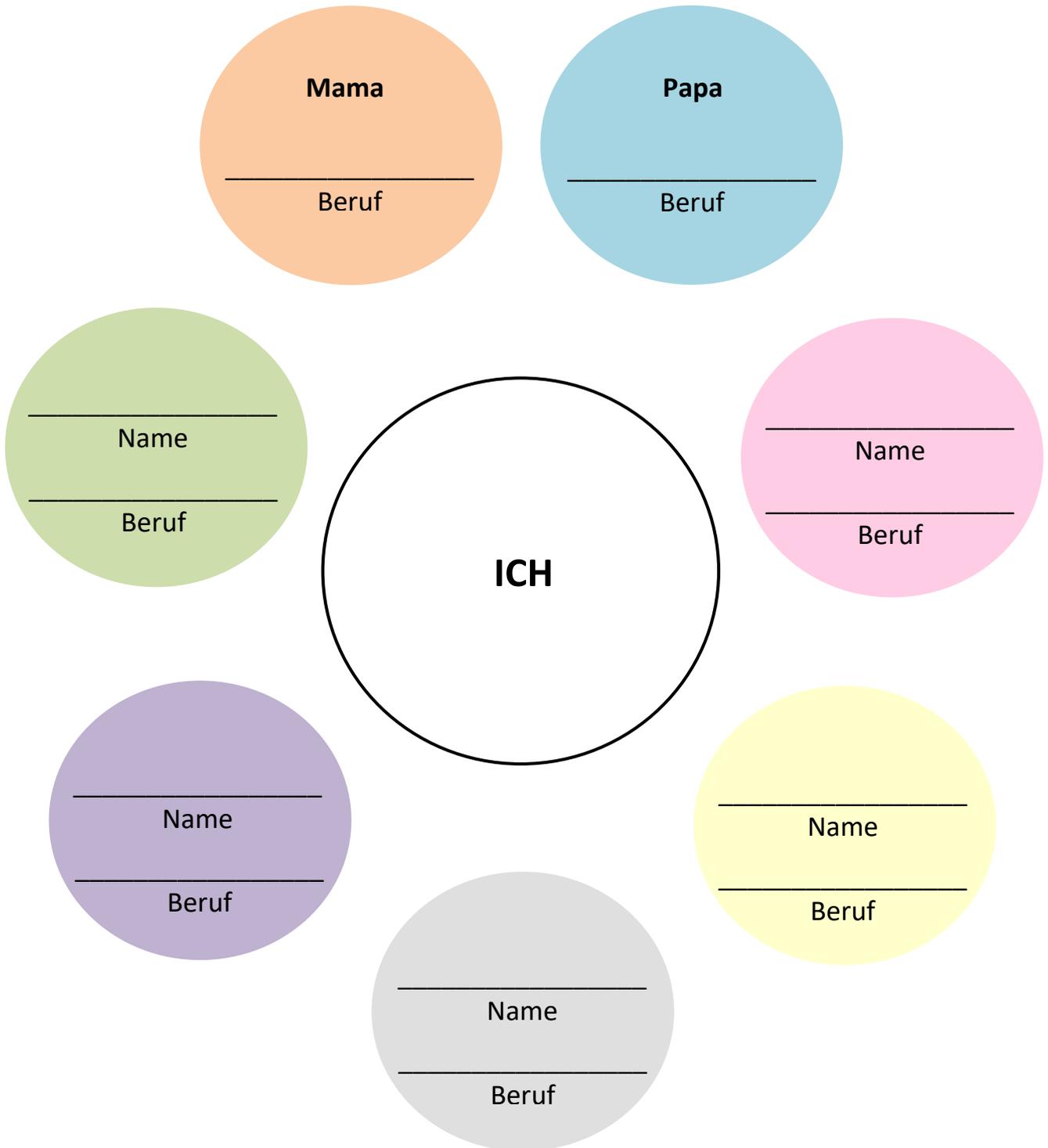
Stoßen die BeratungskundInnen auf Berufe, die sie besonders spannend finden, sollten sie die Gelegenheit nutzen, mehr Information über diese zu erfragen. Die nächste Übung ist ein Berufsinterview. Hier stellen die BeratungskundInnen Personen aus der Familie oder dem Freundes- und Bekanntenkreis Fragen zu ihrem Beruf und erfahren dadurch mehr über diesen.

**Dauer der Methode:** 20 Minuten.

**Anmerkung:** Die Eltern wissen meist am besten, welche Berufe in der eigenen Familie vertreten sind. Diese Übung eignet sich daher besonders gut, um sie gemeinsam mit den Obsorgeberechtigten zu machen. Die Eltern können dann auch beim Aufschreiben der Berufsbezeichnungen helfen und die jeweiligen Berufe kurz erklären.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Berufe-Netzwerk“ und (bunte) Stifte benötigt.

## Berufe-Netzwerk



### 6.3.2 Berufsinterview

**Theoretischer Abriss:** Innerhalb der Familie und dem Freundes- und Bekanntenkreis gibt es oft viele unterschiedliche Berufe zu entdecken. Mutter, Vater, Tante, Nachbar, beste Freundin usw. können in ganz verschiedenen Bereichen arbeiten oder gearbeitet haben. Diese vielen Berufsbereiche können von den BeratungskundInnen erkundet werden.

Arbeitet der Vater als Tischler, so ist er der Experte für diesen Beruf und kann viele Fragen dazu beantworten. Wie sieht der Arbeitsplatz eines Tischlers oder einer Tischlerin aus? Welche Tätigkeiten gehören dazu, und wie wird man Tischler oder Tischlerin?

**Art der Übung:** Einzelübung, gemeinsam mit der Familie/dem Freundeskreis/Bekanntem.

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen sollen durch diese Übung Näheres über die Berufe ihrer Familienmitglieder/FreundInnen/Bekanntem erfahren. Die BeratungskundInnen können dadurch eruieren, ob dieser oder ein ähnlicher Beruf für sie auch interessant sein könnte.

**Quelle:** Landesschulrat für Tirol, BO-Koordination Tirol, 7. Schulstufe, S. 17f.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen sollen bei dieser Übung die verschiedenen Berufe ihrer Familienmitglieder/FreundInnen/Bekanntem erkunden. Dadurch lernen sie unterschiedliche Berufsbereiche kennen und können ganz gezielt Fragen stellen. Sie bekommen praxisnahe Antworten von ExpertInnen aus diesem Berufsfeld.

Die BeratungskundInnen können frei eigene Fragen stellen, die sie interessieren. Es kann auch hilfreich sein, sich an den Fragen des Arbeitsblattes „Berufsinterview“ zu orientieren.

**Dauer der Methode:** Diese Übung findet teilweise außerhalb der Beratung statt und kann eine beliebige Anzahl an Interviews umfassen; die Dauer variiert daher stark.

**Anmerkung:** Bevor das Interview gemacht wird, sollen die BeratungskundInnen mit der Aufgabe gut vertraut sein. BeraterInnen/Obsorgeberechtigte gehen dazu den Fragebogen mit den BeratungskundInnen (den InterviewerInnen) genau durch. Wenn der/die Interviewte einverstanden ist (abklären!), kann das Interview auch aufgezeichnet werden. Dazu genügt schon ein Smartphone mit Diktierfunktion. Dadurch kann das Interview wiederholt angehört und eventuell gemeinsam mit BeraterIn/Eltern auszugsweise verschriftlicht werden.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man das Arbeitsblatt „Berufsinterview“ und etwas zu schreiben.

Das Arbeitsblatt ist dabei eine Hilfestellung, die bei Bedarf verwendet werden kann. Die Fragen auf dem Arbeitsblatt können abgehakt werden. Sie sind nur eine Inspiration; den BeratungskundInnen fallen sicher noch einige andere Fragen ein!

## Berufsinterview

- Was ist der genaue Name des Berufs?
- Habe ich ihn/sie schon einmal am Arbeitsplatz besucht?
- Wann und wie lange arbeitet er/sie?
- Wie sieht der Arbeitsplatz aus?
- Welche Tätigkeiten macht er/sie bei der Arbeit?
- Mit welchen Materialien/Dingen arbeitet er/sie?
- Gibt es Maschinen, die verwendet werden? Welche?
- Was muss man können, um diesen Beruf gut auszuüben?
- Wie wird man \_\_\_\_\_?
- Arbeitet man als \_\_\_\_\_ im Team oder eher allein? Oder beides?
- Wie viele MitarbeiterInnen gibt es am Arbeitsort?
- Was sind die schönen und weniger schönen Seiten dieses Berufes?
- Welchen Wunschberuf hatte er/sie?
- Würden Sie persönlich (die Person, die die Fragen stellt) gerne diesen Beruf ausüben?



### 6.3.3 Dazu fällt mir ein

**Theoretischer Abriss:** Spontanes Assoziieren und Reagieren sind hilfreiche Techniken. Wenn schnell auf einen Begriff reagiert werden muss, wird deutlich, wie gut man sich bereits mit diesem auskennt.

**Art der Übung:** Gruppenübung.

**Übungsziel:** Die TeilnehmerInnen beschäftigen sich vermehrt mit Begriffen aus der Berufswelt; etwaige Wissenslücken werden offenbar.

**Quelle:** Fritz, Sabine / Ebner, Peter H. (2005): Berufswahl: Das will ich. Das kann ich. Das mach ich. Lebensplanung spielerisch ausprobieren, Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 71.

**Beschreibung der Methode:** Bei dieser Übung sollen die TeilnehmerInnen so schnell wie möglich Begriffe aus der Berufswelt miteinander assoziieren. Der Ablauf kann dabei folgenden Schritten folgen:

1. Die TeilnehmerInnen stellen sich in einem Kreis auf.
2. In die Mitte des Kreises wird ein Zettel gelegt, auf dem ein Stichwort gut lesbar aufgeschrieben wurde. Mögliche Stichworte wären zum Beispiel „Koch/Köchin“, „Verantwortung übernehmen“ oder „Bewerbungsgespräch“.
3. Der/Die TeilnehmerIn, der/die beginnt, bekommt einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der gut weitergereicht/geworfen werden kann. Er/Sie nennt nun ein Wort, das ihm/ihr zu dem Stichwort auf dem Zettel in der Mitte des Kreises einfällt.
4. Der Gegenstand wird nun zum/zur nächsten TeilnehmerIn weitergereicht/weitergeworfen. Diese Person nennt eine weitere Assoziation.
5. Der Gegenstand wird so lange weitergereicht, bis jede Person aus der Gruppe eine Assoziation genannt hat. Danach wird ein Zettel mit einem neuen Stichwort in die Mitte gelegt und das Assoziieren geht von vorne los.

Am Ende der Übung können sich die TeilnehmerInnen diese Fragen stellen:

- Welche Begriffe fand ich leicht und logisch? Welche Begriffe konnte ich nicht nachvollziehen?
- Zu welchem Stichwort sind mir viele Begriffe eingefallen? Bei welchem Stichwort fiel es mir schwerer an weitere Begriffe zu denken?
- Wie spontan und einfallsreich habe ich bzw. haben wir reagiert?

**Anmerkung:** Bei den Assoziationen sollen sich alle TeilnehmerInnen auf das Stichwort in der Mitte des Kreises beziehen. Mit dem Begriff „Bewerbungsgespräch“ kann z.B. der Begriff „Vorbereitung“ verbunden werden. Der/Die nächste TeilnehmerIn nennt eine weitere Assoziation zum Begriff „Bewerbungsgespräch“ und nicht zum Begriff „Vorbereitung“. Diese zweite Variante, bei der die Assoziation jeweils zum letztgenannten Wort („Vorbereitung“) gefunden werden muss, ist etwas anspruchsvoller und hat das Potenzial, dass sich die Begriffe vom Berufskontext wegbewegen.

**Dauer der Methode:** 20-30 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man Zettel und Stifte, um die Stichworte zu notieren. Außerdem wird ein Ball oder ein anderer Gegenstand benötigt, der von einer Person zur nächsten gereicht bzw. geworfen werden kann.

### 6.3.4 Berufe erraten – Berufssactivity

**Theoretischer Abriss:** Manchmal kennt man einen Beruf vom Namen oder von der Bezeichnung her; es ist aber gar nicht so leicht, zu beschreiben, welche Tätigkeiten zu dem Beruf gehören. Welche Aufgaben haben GärtnerInnen? Wie erklärt man am besten, was zum Aufgabenbereich eines Gärtners oder einer Gärtnerin gehört?

Beim Berufssactivity geht es genau darum: Die TeilnehmerInnen sollen beschreiben, aufzeichnen oder darstellen, was unterschiedliche Berufe auszeichnet und woran man sie erkennen kann!

**Art der Übung:** Gruppenübung.

**Übungsziel:** In dieser Übung beschreiben die BeratungskundInnen spielerisch die verschiedenen Berufe. Sie lernen dadurch eventuell neue Berufe kennen und lernen, welche charakteristischen Tätigkeiten einen bestimmten Beruf ausmachen.

**Quelle:** nach Scheller, Anne / Muth, Clemens (2019): Finde raus, was DU draufhast! Der persönliche Berufs-Check-up für Jugendliche. Karlsruhe: Schulwerkstatt Verlag, S.74.

**Beschreibung der Methode:** Die TeilnehmerInnen ziehen nach der Reihe eine Karte aus dem Berufskartenstapel. Danach würfeln sie. Wenn sie die Augenzahl 1 oder 2 würfeln, sollen sie den Beruf erklären. Wenn sie die Augenzahl 3 oder 4 würfeln, sollen sie den Beruf aufzeichnen. Wenn sie 5 oder 6 würfeln, sollen sie den Beruf pantomimisch darstellen (dabei darf nicht gesprochen werden!). Insgesamt gilt also:

- 1 oder 2: Erklären
- 3 oder 4: Zeichnen
- 5 oder 6: Pantomime

Der Würfel muss aber nicht benutzt werden. In einer Variante der Übung suchen sich die TeilnehmerInnen selbst aus, ob sie den gezogenen Beruf erklären, aufzeichnen oder pantomimisch darstellen wollen.

Die TeilnehmerInnen, die gerade keinen Beruf erklären, zeichnen oder darstellen, müssen den Beruf erraten.

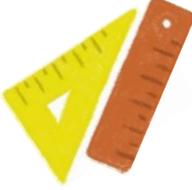
Wenn der gezogene Beruf nicht bekannt ist, kann der/die BeraterIn Tipps geben. Alternativ kann auch eine andere Karte gezogen werden.

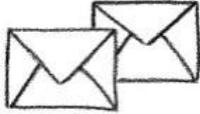
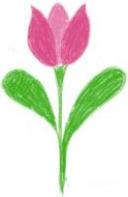
**Dauer der Methode:** Je nach Gruppengröße und Anzahl der Berufskarten unterschiedlich.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man die Berufskärtchen im Anschluss. Die Blätter werden ausgedruckt, die Kärtchen ausgeschnitten. Sie können auch laminiert werden! Man kann sich natürlich noch weitere Berufe einfallen lassen und auf Kärtchen schreiben.

Außerdem braucht man einen sechsseitigen Würfel. (Dieser muss jedoch, in einer Variante des Spiels, nicht verwendet werden.)

## Berufsactivity

<p>Schauspieler/ Schauspielerin</p> 	<p>Koch/ Köchin</p> 	<p>Künstler/ Künstlerin</p> 	<p>Tischler/ Tischlerin</p> 
<p>Sänger/ Sängerin</p> 	<p>Friseur/ Friseurin</p> 	<p>Verkäufer/ Verkäuferin</p> 	<p>Bauarbeiter/ Bauarbeiterin</p> 
<p>Gärtner/ Gärtnerin</p> 	<p>Krankenpflege- personal</p> 	<p>Kellner/ Kellnerin</p> 	<p>Lehrer/ Lehrerin</p> 
<p>Tierpfleger/ Tierpflegerin</p> 	<p>Tänzer/ Tänzerin</p> 	<p>Taxifahrer/ Taxifahrerin</p> 	<p>Reinigungskraft</p> 

<p>Postbote/ Postbotin</p> 	<p>Fotomodell</p> 	<p>Bäcker/ Bäckerin</p> 	<p>Fotograf/ Fotografin</p> 
<p>Polizist/ Polizistin</p> 	<p>Büroangestellter/ Büroangestellte</p> 	<p>Automechaniker/ Automechanikerin</p> 	<p>Modedesigner/ Modedesignerin</p> 
<p>Buchautor/ Buchautorin</p> 	<p>Handwerker/ Handwerkerin</p> 	<p>Busfahrer/ Busfahrerin</p> 	<p>Politiker/ Politikerin</p> 
<p>Kosmetiker/ Kosmetikerin</p> 	<p>Hebamme</p> 	<p>Blumenbinder/ Blumenbinderin</p> 	<p>Flugbegleiter/ Flugbegleiterin</p> 

### 6.3.5 Berufe erraten – Was ist mein Beruf?

**Theoretischer Abriss:** Wodurch zeichnet sich ein Beruf aus? Wird eine besondere Berufskleidung getragen? Gibt es viel Kontakt zu anderen Menschen? Arbeitet man im Freien? All diese Fragen und noch viele mehr können beim Berufe-Erraten beantwortet werden.

Bei diesem Spiel geht es darum, dass die anderen SpielerInnen den gezogenen Beruf des Mitspielers/der MitspielerIn erraten sollen. Auf spielerische Weise lernen die BeratungskundInnen voneinander und arbeiten gemeinsam daran den jeweiligen Beruf herauszubekommen. Sie denken dadurch näher über die verschiedenen Berufe nach (Aufgaben, Arbeitsort, Arbeitszeiten, Arbeitsgewand, ...).

**Art der Übung:** Gruppenübung.

**Übungsziel:** In dieser Übung beschreiben die BeratungskundInnen spielerisch die verschiedenen Berufe. Sie lernen dadurch eventuell neue Berufe kennen und lernen, was diese auszeichnet.

**Quelle:** nach Fritz, Sabine / Ebner, Peter H. (2005): Berufswahl: Das will ich. Das kann ich. Das mach ich. Lebensplanung spielerisch ausprobieren, Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 67f.

**Beschreibung der Methode:** Bei dieser Übung zieht jeweils eine Person eine Karte aus dem Berufskarten-Stapel. Die anderen Personen aus der Gruppe müssen jetzt Fragen stellen, um den Beruf zu erraten.

Die Person, die den Beruf gezogen hat, darf nur mit Ja und Nein antworten. Es sollten also auch nur Fragen gestellt werden, auf die man mit Ja und Nein antworten kann.

Hier sind ein paar Beispiel-Fragen:

- Hast du in diesem Beruf viel Kontakt zu anderen Menschen?
- Geht es in deinem Beruf darum, etwas zu verkaufen?
- Arbeitest du in einem Geschäft?
- Arbeitest du mit Kindern?
- Stellst du in deinem Beruf etwas mit den Händen her?
- ...

Die Runde ist beendet, wenn der Beruf erraten wurde. Dann ist die nächste Person an der Reihe. Sie zieht wieder eine Berufskarte und beantwortet die Fragen der anderen Gruppenmitglieder.

**Dauer der Methode:** Je nach Gruppengröße und Anzahl der verwendeten Berufskarten unterschiedlich.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man die Berufskärtchen, die schon für die Übung zuvor („Berufsactivity“) verwendet wurden. Die Blätter werden ausgedruckt, die Kärtchen ausgeschnitten. Sie können auch laminiert werden! Man kann sich natürlich noch weitere Berufe einfallen lassen und auf Kärtchen schreiben.

### 6.3.6 Berufe erraten – Was passt zusammen?

**Theoretischer Abriss:** Verschiedene Berufe zeichnen sich durch charakteristische Gegenstände oder Handlungen aus. Kranken- und Gesundheitspflegepersonal verwendet Pflaster, Medikamente und Spritzen. Diese Gegenstände gehören zu ihrer täglichen Arbeit.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern), Paarübung/Kleingruppe.

**Übungsziel:** Das Ziel der Übung ist das Kennenlernen verschiedener Berufe: Welche Gegenstände oder Handlungen sind charakteristisch für einen bestimmten Beruf?

**Quelle:** Agnes Dürr / Karin Steiner (abif-Projektteam).

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen spielen mit einem Set aus 10-mal 3 Karten: Es gibt 10 Berufe, die jeweils anhand von 3 Kärtchen mit Zeichnungen und Symbolen beschrieben werden. Diese 10 Berufe sind vertreten:

- *Kranken- und Gesundheitspflegepersonal:* Pflaster, Medikamente, Spritze
- *GärtnerIn:* Pflanze, Gießkanne, Spaten
- *TierpflegerIn:* Katze, Pfotenabdrücke, Futternapf
- *Reinigung:* Besen, Putzmittel, Putzkübel
- *BäckerIn:* Haube, Brot & Bretzel, Schneebesen & Nudelholz
- *FriseurIn:* Schere & Kamm, Föhn, Perücke
- *BauarbeiterIn:* Helm, Bagger, Ziegelsteine
- *BüroangestellteR:* Kalender, Computer, Telefon
- *LehrerIn:* Bücher, Zahlen & Geodreieck, Tafel
- *Müllabfuhr:* Mistkübel & Abfall, Müllsäcke, Müllauto

Die Karten werden durchgemischt und die BeratungskundInnen müssen nun herausfinden, welche 3 Karten zusammengehören. Es muss dabei nicht mit allen 10 Kartensets gleichzeitig gespielt werden! Wenn die zusammenpassenden 3 Karten gefunden wurden, kann beschrieben werden, welche Dinge auf den Karten zu sehen sind.

**Dauer der Methode:** Je nach Ausführungsart ab ca. 30 Minuten.

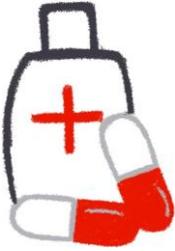
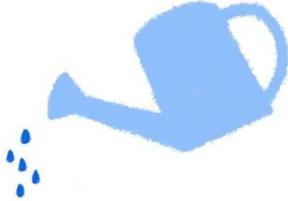
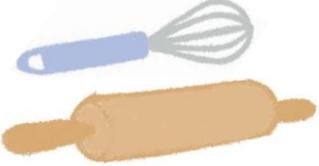
**Anmerkung:** Weitere Spiele, die das Kennenlernen von Berufen ermöglichen, sind u.a.:

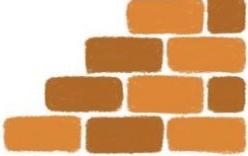
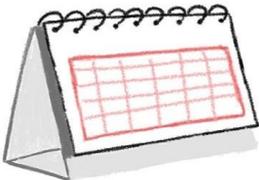
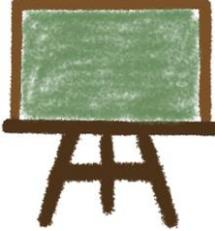
- Puzzle Trios (2016): Berufe – Was gehört zusammen. Ein Legespiel. Verlag an der Ruhr.
- Ravensburger (2016): Errate die Berufe. Von Arzt bis Polizist, zeig mir, wer du bist. Ravensburger Verlag.

Während ersteres auf Menschen mit Demenzerkrankungen zugeschnitten ist, ist letzteres für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren geeignet.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden die Kärtchen aus dem Arbeitsblatt „Was passt zusammen?“ verwendet. Vor der Durchführung der Übung werden die Kärtchen ausgedruckt und ausgeschnitten. Sie können auch laminiert werden; dies erhöht ihre Stabilität.

## Was passt zusammen?

### 6.3.7 Berufsbezogenes Lernen mit Beluga

**Theoretischer Abriss:** Beluga – Berufsbezogenes Lern- und Grundbildungsangebot – ist eine Software zur Übung der Grundbildungskompetenzen Lesen, Schreiben und Rechnen, sowie zur Übung von Textverarbeitung und Internetnutzung. Die Übungen sind nach Berufsfeldern und Schwierigkeitsstufen kategorisiert. Die Software bietet damit die Möglichkeit sich berufliches Vokabular anzueignen und gleichzeitig die genannten Grundkompetenzen zu vertiefen.

Die Lernsoftware bietet Begriffe aus den sechs Berufsfeldern Maler- und Lackiererhandwerk, (Alten-)Pflege, KraftfahrerInnen, BauhelferInnen und Küche/Gastronomie. Mehr als 3700 Begriffe in bis zu sieben Schwierigkeitsstufen werden angeboten.

Ziel der Software ist es einen Beitrag zur nachhaltigen Verbesserung der Situation funktionaler AnalphabetInnen zu leisten. Die Software richtet sich laut Angaben der HerstellerInnen an lernungewohnte Erwachsenen mit Grundbildungsdefiziten. Beluga ist damit nicht ausdrücklich für Menschen mit kognitiver Behinderung oder Menschen mit Lernschwierigkeiten gestaltet, kann aber in der Berufsorientierung bzw. in der Beschäftigung mit den verschiedenen Berufsfeldern angewendet werden. Wie auch bei den anderen Methoden liegt es im Ermessen der BeraterInnen, ob die Methode für die BeratungskundInnen passend ist.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Neben der Beschäftigung mit berufsbezogenem Vokabular aus unterschiedlichen Berufsfeldern zielt die Übung auf die Verbesserung der Grundkompetenzen Lesen, Schreiben und Rechnen sowie auf eine Einführung in die Textverarbeitung und Internetnutzung ab.

**Quelle:** Alphabetisierung und Grundbildung an der VHS Oldenburg – BELUGA ([www.abc-projekt.de/beluga](http://www.abc-projekt.de/beluga)).

bzw. Engel, Nadine / Cornelius, Karsten: Beluga. Lernsoftware für Alphabetisierung und Grundbildung. Handbuch Version 1.5.0.

**Beschreibung der Methode:** Die BenutzerInnenoberfläche von Beluga ist sehr übersichtlich gestaltet. Nach dem kostenlosen Download kann zwischen sechs verschiedenen Themen gewählt werden („Allgemein“, „Maler“, „Pflege“, „Kraftfahrer“, „Bauhelfer“ und „Küche“). Innerhalb jedes dieser sechs Themen kann zwischen neun unterschiedlichen Lernformaten variiert werden:

- **Nomino**  
Zu vorgegebenen Bildern muss der korrekte Begriff geschrieben werden. Das Wort wird zusätzlich vorgesprochen.
- **Momento!**  
Es müssen Paare aus einem Wort und dem dazugehörenden Bild gefunden werden. Die Karten müssen durch Anklicken aufgedeckt werden.
- **Segmento**  
Ein Bild muss aus verschiedenen, durcheinandergewürfelten Segmenten zusammengesetzt werden. Alle Teile müssen an die richtige Stelle gesetzt werden.
- **Internet**  
Internetnutzung wird mit einem Einfach-Browser geübt. Dieser Browser enthält nur die wichtigsten Schaltflächen und erleichtert so die Nutzung für EinsteigerInnen.
- **Text**  
Neben dem Einfach-Browser gibt es auch eine Einfach-Textverarbeitung. Diese ist für absolute EinsteigerInnen gedacht und enthält nur wenige der wichtigsten Funktionen.

- Kalkulo  
Hier wird das Rechnen geübt.
- Silbillo  
Es müssen die Silben von einem Wort gefunden werden, indem sie in der richtigen Reihenfolge angeklickt werden.
- Euro  
Es soll der Umgang mit Geld geübt werden. Es muss bezahlt oder Wechselgeld herausgegeben werden.
- Bugi  
Bugi sind Buchstabengitter, in denen die Wörter zu Bildern an der Seite gefunden werden sollen.

Die Software kann auf jedem Computer mit Windows 7 oder neuer installiert werden. An einer Version für Mac oder Linux sowie an einer App für Android und iOS wird noch gearbeitet.

Da Beluga kostenlos und einfach zugänglich ist, können die BeratungskundInnen auch außerhalb der Beratung üben (sofern ein PC mit Windows 7 oder neuer vorhanden ist). Die Software kann von BeraterIn und BeratungskundIn gemeinsam installiert und erkundet werden. Nach einer Eingewöhnungsphase können die BeratungskundInnen die Übungen dann eigenständig zu Hause machen. Da die Software sehr übersichtlich und spielerisch aufgebaut ist, ermöglicht sie ein zwangloses Üben und ein beinahe beiläufiges Lernen.

**Dauer der Methode:** Je nach Bedarf unterschiedlich.

**Vorbereitung/Material:** Die Software Beluga steht gratis zum Download zur Verfügung ([www.abc-projekt.de/beluga/](http://www.abc-projekt.de/beluga/)). Zusätzlich zur installierbaren Desktop-Version werden eine portable Version und ein Handbuch zur Verfügung gestellt.

### 6.3.8 Die Berufsküche

**Theoretischer Abriss:** Für bestimmte Berufe sind bestimmte Fähigkeiten wichtig und charakteristisch. LehrerInnen müssen zum Beispiel gut erklären können; Personen, die in einem Tourismus-Büro arbeiten, müssen hingegen mehrere Sprachen können. In dieser Übung sollen die TeilnehmerInnen aus den Fähigkeiten („Zutaten“) einen Beruf kochen.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern) oder (Klein-)Gruppenübung.

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen sollen einem Beruf charakteristische Eigenschaften zuordnen.

**Quelle:** nach Baumgartner, Peter (2007): Lebensunternehmer: Workshop für berufliche Weichenstellungen, Zürich.

bzw. Nohl, Martina (2018): Standortbestimmung. Berufliche Neuorientierung in eigener Regie. Arbeitshefte für (Selbst-)Coaching und Laufbahngestaltung, Books on Demand GmbH, Norderstedt.

**Beschreibung der Methode:** Die Übung kann allein (mit BeraterIn/Eltern) oder in der Gruppe gemacht werden. Wird die Übung allein (bzw. gemeinsam mit dem/der BeraterIn) gemacht, arbeitet der/die BeratungskundIn mit dem Arbeitsblatt „Die Berufsküche“. Er/Sie soll überlegen, in welchem Beruf eine bestimmte Fähigkeit wichtig ist, und diesen Beruf auf das Arbeitsblatt schreiben oder zeichnen.

Die Übung funktioniert auch sehr gut in (Klein-)Gruppen. In der Gruppe können sich die TeilnehmerInnen austauschen und gemeinsam zu einem oder mehreren Berufen kommen, in denen die Fähigkeit wichtig ist. In der Gruppenübung werden die TeilnehmerInnen in kleine Gruppen geteilt. Im Raum werden Zettel mit den Fähigkeiten aufgehängt. Die Gruppen bewegen sich im Raum und überlegen gemeinsam, welche Berufe zu den Fähigkeiten passen. Aus den Fähigkeiten sollen Berufe „gekocht“ werden! Ihre Ideen schreiben die Gruppen dann auf den Zettel mit der Fähigkeit.

**Dauer der Methode:** 30-40 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Wenn diese Übung allein bzw. gemeinsam mit der Beratungsperson/den Eltern gemacht wird, wird das Arbeitsblatt „Die Berufsküche“ benötigt. Zusätzlich braucht man (bunte) Stifte. Die BeraterInnen können noch weitere Fähigkeiten auf das Arbeitsblatt schreiben!

Wird die Übung in der Gruppe gemacht, braucht man leere Zettel, auf die der/die BeraterIn die Fähigkeiten schreibt. Pro Zettel wird eine Fähigkeit notiert. (Einige Ideen für mögliche Fähigkeiten sind auf dem Arbeitsblatt für die Einzelübung zu finden!) Die Zettel werden dann im Raum verteilt und aufgehängt und die Kleingruppen können sich zu jeder notierten Fähigkeit beraten und einen passenden Beruf dazuschreiben.

## Die Berufsküche



In diesem Beruf muss ich gut mit Pflanzen umgehen können:



In diesem Beruf muss ich mich viel bewegen:



In diesem Beruf muss ich gerne mit Kindern spielen:



In diesem Beruf muss ich andere Menschen beraten können:



In diesem Beruf muss ich gut zuhören können:



In diesem Beruf muss ich gut vor anderen Leuten sprechen können:



### 6.3.9 Die Interessensküche

**Theoretischer Abriss:** Die Interessen einer Person sagen sehr viel darüber aus, welcher Beruf der Person gefallen könnte. Wenn jemand gerne plant, organisiert und Ordnung hält, könnte etwa die Arbeit in einem Büro interessant sein!

**Art der Übung:** (Klein-)Gruppenübung.

**Übungsziel:** Aus den Interessen jedes/jeder einzelnen TeilnehmerIn soll ein passender Beruf abgeleitet werden.

**Quelle:** Agnes Dürr / Karin Steiner / Margit Voglhofer (abif-Projektteam).

**Beschreibung der Methode:** Jeder/Jede TeilnehmerIn bekommt ein leeres Blatt Papier. Auf diesem Zettel soll er/sie nun die eigenen Interessen aufschreiben. Das können sehr spezifische Hobbies (z.B. Fußball spielen) oder auch gröbere Interessen sein (Sport machen). Diese Interessen sind die Zutaten für das Kochen. Je genauer die Zutaten sind, desto leichter ist das Kochen und desto leichter kann ein passendes Berufsfeld gefunden werden. Grundlage für das Aufschreiben der Interessen können die Übungen in Kapitel 6.1 sein. Hier finden sich einige Übungen, die sich mit den Interessen der BeratungskundInnen beschäftigen.

Die Zettel mit den Zutaten (Interessen) werden im Raum aufgehängt. Alle TeilnehmerInnen gehen im Raum herum und sehen sich die Zutatenlisten der anderen Personen an. Sie sollen nun überlegen, welchen Beruf man aus diesen Zutaten kochen könnte. Die Ideen können auf der Zutatenliste notiert werden!

Ein Beispiel:

**Zutaten (Interessen):**

*basteln*

*zeichnen*

*mit Kindern spielen*

*singen*

*anderen helfen*

*Dinge erklären*

**Gekochtes Berufsfeld:**

*in einem Kindergarten arbeiten*

*in einem Hort arbeiten*

**Dauer der Methode:** 40 Minuten.

**Anmerkung:** Beim Aufschreiben der Interessen kann der/die BeraterIn unterstützen. Es kann auch gemeinsam nach Interessen gesucht werden.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht jeder/jede TeilnehmerIn ein leeres Blatt Papier und (bunte) Stifte. Nachdem alle Zutaten (Interessen) auf die Zettel geschrieben wurden, werden diese im Raum aufgehängt (mit Klebeband, Wäscheklammern, ...) und die TeilnehmerInnen können die Berufe dazuschreiben.

### 6.3.10 Arbeiten bedeutet für uns ...

**Theoretischer Abriss:** BeratungskundInnen, die noch keine oder sehr wenige berufliche Erfahrungen gemacht haben, haben sich mit dem Thema Arbeit womöglich noch kaum bis gar nicht befasst. Für sie kann die Arbeitswelt sehr weit weg erscheinen. Obwohl es vielleicht noch wenig persönliche Beschäftigung mit dem Thema Arbeit gab, sind die BeratungskundInnen jedoch täglich mit Aspekten der Arbeitswelt konfrontiert. Sie begegnen den unterschiedlichsten Berufsfeldern oder unterhalten sich womöglich mit Bekannten und Verwandten über Themen rund um den Arbeitsmarkt. Als Einstieg in die Beschäftigung mit dem Thema Arbeit kann es hilfreich sein, sich mit ersten persönlichen Assoziationen und Verbindungen zu diesem zu beschäftigen.

**Art der Übung:** Gruppenübung.

**Übungsziel:** Das Ziel der Übung ist, erste persönliche Assoziationen zum Thema Arbeit zu sammeln und in der Gruppe auszutauschen.

**Quelle:** Hamburger Arbeitsassistenten (2018): bEO – berufliche Erfahrung und Orientierung. Theoretische Grundlagen – Projektbeschreibung – Methoden – Materialien. Hamburg. S. 104.

**Beschreibung der Methode:** Im Zuge dieser Übung setzen sich die TeilnehmerInnen in einem Kreis zusammen. In die Mitte des Kreises werden unterschiedlichste Gegenstände rund um das Thema Arbeit gelegt. Der/Die BeraterIn erklärt, dass es um persönliche Zugänge zum Thema Arbeit geht.

Die TeilnehmerInnen haben nun genug Zeit sich alle Gegenstände anzusehen. Sie sollen dabei einen Gegenstand auswählen, den sie persönlich mit dem Thema Arbeit verbinden. Diese Fragen können bei der Auswahl helfen:

- Wenn ihr an das Thema Arbeit denkt, was fällt euch dann dazu ein?
- Welcher dieser Gegenstände hat für euch etwas mit Arbeiten zu tun?

Nachdem sich alle TeilnehmerInnen für einen Gegenstand entschieden haben, zeigen sie nach der Reihe auf ihren Gegenstand und erklären, wieso sie diesen ausgewählt haben.

Die Ergebnisse dieses Austausches können auch auf einem Flipchart mit dem Titel „Arbeiten bedeutet für uns ...“ festgehalten werden.

**Dauer der Methode:** Je nach Gruppengröße ab ca. 30 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung wird eine Sammlung an unterschiedlichsten Gegenständen rund um das Thema Arbeit benötigt. Die Vielfalt sollte so groß wie möglich sein. Mögliche Gegenstände sind neben vielen anderen z.B. Werkzeuge, Geld, eine Uhr, Bücher, usw. Zum Notieren der Assoziationen können ein Flipchart und (bunte) Stifte verwendet werden.

### 6.3.11 Das ist mir in meinem Beruf wichtig

**Theoretischer Abriss:** Im Berufsleben können verschiedene Dinge wichtig sein. Manche Menschen streben danach viel Geld zu verdienen – dafür würden sie auch einen größeren Teil ihrer Freizeit opfern. Für andere Menschen ist es wichtiger, Spaß bei der Arbeit oder viele verschiedene und abwechslungsreiche Aufgaben zu haben. Auch die Sinnhaftigkeit der eigenen Arbeit kann ein wichtiges Thema sein.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen sollen darüber nachdenken, was ihnen bei der Berufswahl wichtig ist.

**Quelle:** Landesschulrat für Tirol, BO-Koordination Tirol, 7. Schulstufe, S. 93.

**Beschreibung der Methode:** Bei dieser Übung geht es darum herauszufinden, welche Faktoren für die BeratungskundInnen im Berufsleben (und damit bei der Berufswahl) zentral sind. Geht es ihnen vor allem darum viel Geld zu verdienen? Wie wichtig ist es den BeratungskundInnen Spaß bei der Arbeit zu haben?

Auf dem Arbeitsblatt „Das ist mir in meinem Beruf wichtig“ können die BeratungskundInnen angeben, wie wichtig ihnen die folgenden Faktoren sind:

- Geld
- Freizeit
- Sinnhaftigkeit/Wichtigkeit
- Arbeit im Team
- Spaß
- Verschiedene, abwechslungsreiche Aufgaben

Auf einem Kontinuum von wichtig bis unwichtig können die BeratungskundInnen ankreuzen, wie wichtig ihnen ist, dass die einzelnen Punkte in ihrem zukünftigen Beruf erfüllt sind.

**Dauer der Methode:** 20 Minuten.

**Anmerkung:** Das Arbeitsblatt kann (nach genauen Instruktionen) allein ebenso wie gemeinsam mit BeraterInnen/Obsoorgeberechtigten bearbeitet werden. Es müssen keine schriftlichen Ergänzungen gemacht werden; das Ausfüllen beschränkt sich auf das Ankreuzen auf einer Linie.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Das ist mir in meinem Beruf wichtig“ und (bunte) Stifte benötigt.

## Das ist mir in meinem Beruf wichtig

Für meinen zukünftigen Beruf ist mir wichtig/unwichtig, dass ich

<p>viel Geld verdiene.</p>		<p>wichtig-----unwichtig</p>
<p>viel Freizeit habe.</p>		<p>wichtig-----unwichtig</p>
<p>etwas Wichtiges/Sinnvolles mache.</p>		<p>wichtig-----unwichtig</p>
<p>mit anderen Menschen zusammenarbeite.</p>		<p>wichtig-----unwichtig</p>
<p>Spaß habe.</p>		<p>wichtig-----unwichtig</p>
<p>verschiedene Aufgaben habe.</p>		<p>wichtig-----unwichtig</p>

### 6.3.12 Mein Traumjob

**Theoretischer Abriss:** Manche Menschen haben schon von klein auf eine genaue Vorstellung vom eigenen Traumjob. Bei anderen entwickelt sich diese Vorstellung erst im Laufe der Zeit. Die Auseinandersetzung mit den Punkten, die ein „Traumjob“ erfüllen muss, ist auf dem Weg der Berufsfindung sehr hilfreich und gibt Aufschluss über mögliche Zukunftsperspektiven.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Das Ziel der Übung ist, über den eigenen Traumjob zu reflektieren.

**Quelle:** Hamburger Arbeitsassistentz (2018): bEO – berufliche Erfahrung und Orientierung. Theoretische Grundlagen – Projektbeschreibung – Methoden – Materialien. Hamburg, S. 119.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen bekommen das Arbeitsblatt „Mein Traumjob“ und tragen die Charakteristika ihres Traumjobs ein. Was sind die Arbeitszeiten und welche Aufgaben gehören zum Traumjob? Wie viel verdient man und was ist das Beste an diesem Job?

Die BeratungskundInnen sollen zuerst allgemein über ihren Traumjob nachdenken. Daran anschließend können sie das Arbeitsblatt „Nachdenken über den Traumjob“ (Übung 6.3.13) bearbeiten. Auf diesem zweiten Arbeitsblatt soll schon konkreter nachgedacht werden, wie der Traumjob erreicht werden kann. Im Zuge der vorliegenden ersten Übung müssen solche Überlegungen noch nicht einfließen.

**Dauer der Methode:** 30 Minuten.

**Anmerkung:** Das Arbeitsblatt kann allein oder gemeinsam mit dem/der BeraterIn oder den Obsorgeberechtigten ausgefüllt werden. Es kann hilfreich sein, zuerst verbal die eigenen Vorstellungen zu artikulieren. Bei der Verschriftlichung können BeraterInnen/Eltern helfen. Die Verschriftlichung ist aber keine Pflicht. Ein verbales Beschreiben ist eine ebenso gute Möglichkeit der Reflexion über die Möglichkeiten am Arbeitsmarkt!

**Vorbereitung/Material:** Gebraucht werden das Arbeitsblatt „Mein Traumjob“ und (bunte) Stifte.

## Mein Traumjob



Mein Traumjob ist \_\_\_\_\_



Ich arbeite von \_\_\_\_\_

bis \_\_\_\_\_

Uhr



Das sind meine Aufgaben:

---

---

---

---

---



Ich verdiene: \_\_\_\_\_



Das finde ich am besten an meinem Traumjob:

---

---

---

### 6.3.13 Nachdenken über den Traumjob

**Theoretischer Abriss:** Es kann sein, dass man – zum Teil bereits von der Kindheit an - eine ganz bestimmte Idee vom späteren Beruf hat. Dieser Traumjob kann in der Übung zuvor (6.3.12: „Mein Traumjob“) festgehalten werden. Es kann aber auch sein, dass man noch gar nicht so genau weiß, welche Tätigkeiten in diesem Job gemacht werden müssen oder wo man diesen Beruf erlernen kann. In der vorliegenden Übung sollen sich die BeratungskundInnen daher genauer mit ihrem Wunschberuf beschäftigen!

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Das Ziel der Übung ist es sich genauer mit dem eigenen Wunschberuf zu beschäftigen.

**Quelle:** AK (2012): Hol das Beste für dich raus. Schritt für Schritt zum Wunschberuf, Kapitel Schulen & Berufe. Das möchte ich wissen.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen überlegen, ob sie einen Traumberuf haben. Als Grundlage dient die Übung zuvor (6.3.12: „Mein Traumjob“). Wenn noch kein konkreter Berufswunsch besteht, gibt es viele andere Übungen, die dabei helfen interessante Berufsfelder oder Berufe zu entdecken (z.B. Übung 6.1.6-6.1.7 und 6.3.1-6.3.9).

Die vorliegende Übung ist für BeratungskundInnen gedacht, die schon eine ungefähre Vorstellung von ihrem Traumjob haben. Sie sollen sich genau überlegen, wieso sie diesen Beruf so gerne ausüben wollen und was sie bereits über ihn wissen. Hierbei hilft ihnen das Arbeitsblatt „Nachdenken über den Traumjob“, das sie allein oder mithilfe der BeraterInnen ausfüllen können.

Das kann ungefähr so aussehen:

*Das ist mein Traumberuf:*

*Mein Traum ist es, in einem Blumengeschäft zu arbeiten!*

*Darum möchte ich so gerne in einem Blumengeschäft arbeiten:*

*Ich finde Blumen sehr schön und ich mag den Geruch der verschiedenen Blumen. Meine Lieblingsblume ist die Rose!*

*Hier kann ich diesen Beruf lernen oder ausüben:*

*Ich kann ein Praktikum oder Schnuppertage bei meiner Tante im Blumengeschäft machen. Ich weiß nicht, ob es eine Ausbildung dazu gibt.*

*Das kann ich schon, um im Blumengeschäft zu arbeiten:*

*Ich kenne viele unterschiedliche Blumenarten. Ich weiß, welche Blumen und welche Farben in einem Blumenstrauß gut zusammen aussehen.*

*Das fehlt mir noch, um in einem Blumengeschäft zu arbeiten:*

*Ich kann noch nicht so gut den Blumendraht um Sträuße wickeln.*

**Anmerkung:** Es kann sein, dass der Traumjob der BeratungskundInnen in der Form nicht existiert bzw. nicht erlernt werden kann. In diesen Fällen geht es in der Beratung darum ein Berufsfeld auszuloten, das den Vorstellungen der BeratungskundInnen auf realistische Weise so nahe wie möglich kommt.

Das Arbeitsblatt kann gemeinsam mit den BeraterInnen/Obsorgeberechtigten ausgefüllt werden. Die Fragen können verbal oder schriftlich beantwortet werden.

**Dauer der Methode:** 30 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man das Arbeitsblatt „Nachdenken über den Traumjob“, u.U. das Arbeitsblatt aus der Übung zuvor (6.3.12: „Mein Traumjob“) und einen Stift.

## Nachdenken über den Traumjob



Mein Traumjob:

Warum möchte ich diesen Beruf haben?

Kenne ich jemanden mit diesem Beruf? Wen?

Wo kann ich diesen Beruf lernen oder ausüben?

Was kann ich schon, um in diesem Beruf zu arbeiten?

Was kann ich noch nicht, um in diesem Beruf zu arbeiten? Was muss ich noch üben?

Was weiß ich noch nicht über meinen Wunschberuf? Was interessiert mich noch?

Gibt es auch Nachteile in diesem Beruf?

### 6.3.14 Ein Tag im Leben von...

**Theoretischer Abriss:** Man kann im Internet, in Büchern oder in Broschüren viele Informationen über Berufe bekommen, die man interessant findet. Auch kann man mit Personen sprechen, die in dem Beruf arbeiten. Am interessantesten ist es aber, wenn man eine Person begleitet, die in dem Beruf arbeitet, der einen interessiert. Man kann einen ganzen Tag oder auch nur ein paar Stunden mit dieser Person an ihrem Arbeitsplatz verbringen. So bekommt man einen genauen Einblick in den Arbeitsalltag im jeweiligen Beruf.

**Art der Übung:** Einzelübung/Gruppenübung.

**Übungsziel:** Die theoretische Vorstellung, die man von einem Beruf hat, muss nicht immer der Realität entsprechen. Das Ziel der Übung ist es also, dass die BeratungskundInnen einen Praxiseinblick in ihren Wunschberuf/das Berufsbild, das sie interessiert, bekommen.

**Quelle:** Rathmanner, Elisabeth / Hodics, Hein / Moldan, Sabine / Sauer, Helga (2005): Das Erfolgsbuch – Vertrag mit sich selbst. In Bundesministerium für Wissenschaft und Kunst (Hg.): Materialien zur Berufsorientierung 3. Wien, 6ff.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen überlegen sich, welchen Beruf sie genauer kennenlernen wollen. Das kann der eigene Traumberuf sein; es kann aber auch ein Beruf sein, der sehr interessant erscheint, über den man aber noch nicht so viel weiß.

Nachdem der Job gefunden wurde, überlegen sich die BeratungskundInnen gemeinsam mit den BeraterInnen, ob sie jemanden kennen, der in diesem Beruf arbeitet. Es ist sehr praktisch, wenn es jemanden in der Familie gibt oder wenn man einen Freund oder eine Freundin hat, die den Beruf ausübt.

Danach überlegen der/die BeraterIn und der/die BeratungskundIn gemeinsam, wie „Der Tag im Leben von ...“ organisiert und gestaltet werden kann.

Diese Fragen können bei der Organisation helfen:

- Wie frage ich die jeweilige Person, ob ich sie eine Zeit lang bei ihrer Arbeit begleiten und ihr zuschauen kann?
- Wie lange möchte ich beobachten? Reichen 1 bis 2 Stunden oder sollte es besser ein ganzer Tag sein?
- Wie verhalte ich mich beim Beobachten/Fragenstellen am besten, ohne jemanden bei der Arbeit zu stören?
- Welche Fragen möchte ich gerne stellen?
- Was möchte ich besonders genau beobachten?

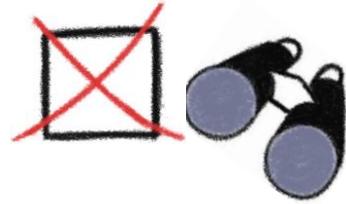
**Dauer der Methode:** Die Übung wird vor allem außerhalb der Beratung gemacht und dauert unterschiedlich lange.

**Vorbereitung/Material:** Diese Übung muss intensiver vorbereitet werden. Die BeraterInnen und die BeratungskundInnen organisieren gemeinsam den Ablauf. Auf der nächsten Seite ist eine Checkliste für die Organisation des Tages!

Am Tag des Praxiseinblicks benötigen die BeratungskundInnen eventuell Stift und Papier, um Informationen aufzuschreiben.

## Checkliste: Ein Tag im Leben von ...

- Einen Beruf überlegt, der mich interessiert.



- Überlegt, ob ich jemanden kenne (Familie, Freunde, Freundinnen), der diesen Beruf hat.

- Andere Leute gefragt, ob sie jemanden kennen, der diesen Beruf hat.

- Eine Person gefunden, die diesen Beruf hat.

- Die Person gefragt, ob ich sie einen Tag/ein paar Stunden begleiten/beobachten darf, z.B.:

*Ich denke gerade über Berufe nach und überlege, welche Berufe mir gefallen. Ich finde den Beruf ... sehr spannend und will mehr darüber wissen.*

*Du arbeitest als ... Ich wollte dich fragen, ob ich dich an deinem Arbeitsplatz besuchen darf.*

*Ich würde gerne deine Arbeit beobachten. So kann ich sehen, ob mir der Beruf auch wirklich gefällt!*

*Ich würde mich sehr freuen, einen Tag/ein paar Stunden mit dir auf deinem Arbeitsplatz zu verbringen!*

- Die Person hat Ja gesagt: Ich darf sie an ihrem Arbeitsplatz besuchen!

- Mit der Person ausgemacht, wie ich mich verhalten soll, z.B.

*Wo darf ich sitzen/stehen und beobachten?*

*Was ist erlaubt und was ist nicht erlaubt?*

Einen Tag gefunden, an dem ich die Person in der Arbeit besuche.

Auf den Tag vorbereitet.

*Wie stelle ich mir den Besuch vor?*

*Was will ich besonders beobachten? Welche Fragen will ich stellen?*

*Stift und Zettel einpacken!*

Die Person besucht und mich bei ihr bedankt.

### 6.3.15 Das will ich auf keinen Fall!

**Theoretischer Abriss:** In vielen Übungen geht es darum zu beschreiben, was man sich wünscht oder wie der perfekte Arbeitsplatz aussehen soll. Es ist aber auch wichtig zu wissen, was man auf gar keinen Fall will!

Das kann sich auf das Leben insgesamt beziehen: *Ich möchte auf keinen Fall auf dem Land wohnen, denn ich liebe es in einer großen Stadt zu leben!*

Das kann sich aber auch auf das Berufsleben beziehen: *Ich möchte auf keinen Fall einen Beruf, bei dem ich vor 7 Uhr aufstehen muss!*

Die Dinge, die man nicht will, können aber auch größer und allgemeiner sein. Es können Sorgen, Ängste oder auch Alpträume sein.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Das Ziel der Übung ist es, dass sich die BeratungskundInnen genau überlegen, was sie auf keinen Fall (in ihrem beruflichen Leben) möchten. Die BeraterInnen bekommen dadurch wichtige Informationen.

**Quelle:** Doose, Stefan / Emrich, Carolin / Göbel, Susanne (2013): Käpt'n Life und seine Crew. Ein Arbeitsbuch zur Persönlichen Zukunftsplanung, Neu-Ulm, S. 96f.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen sollen oft darüber nachdenken, wie ihr Traumberuf aussieht und was sie sich für ihre Zukunft wünschen. Nun geht es um das Gegenteil! Wie soll die Zukunft auf keinen Fall aussehen? Was darf nicht passieren? Wovor hat man Angst oder gibt es Sorgen, die einen belasten?

Die BeratungskundInnen können ganz allgemein darüber nachdenken, was sie für ihre Zukunft nicht möchten. Sie können über ihre Ängste und Sorgen nachdenken oder auch ihre Alpträume beschreiben und notieren.

**Dauer der Methode:** 20 Minuten.

**Anmerkung:** Das Arbeitsblatt bietet viel Platz für die Gedanken der BeratungskundInnen. Sie können sich schriftlich, aber auch zeichnerisch oder anhand von anderen Materialien (Stempel, Sticker, ...) ausdrücken. BeraterInnen/Obsorgeberechtigte unterstützen bei Bedarf beim Brainstorming und dem Notieren/Zeichnen der Gedanken.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung brauchen die BeratungskundInnen Papier und Stift. Es kann auch das Arbeitsblatt „Das will ich auf keinen Fall!“ verwendet werden.



**Das will ich auf keinen Fall!**



**Das will ich auf keinen Fall / das darf nicht passieren:**

## 6.4 Die Zukunft: Was sind meine Ziele? Wie finde ich meinen Job?

### 6.4.1 Große und kleine Entscheidungen

**Theoretischer Abriss:** Wir treffen jeden Tag viele verschiedene Entscheidungen. Manche sind kleine Entscheidungen, die unser Leben nicht besonders verändern, z.B.

- *Was ziehe ich heute an?*
- *Was esse ich heute zu Mittag?*

Neben kleineren Entscheidungen, die meistens keine weitreichenden Konsequenzen haben, gibt es auch größere und wichtigere Entscheidungen. Hier sind ein paar Beispiele:

- *Möchte ich einmal heiraten?*
- *Wohin soll meine nächste Reise gehen?*
- *Möchte ich allein wohnen oder lieber mit einem Freund/einer Freundin zusammenziehen?*
- *Welche Arbeit möchte ich haben?*

**Art der Übung:** Einzelübung/Gruppenübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die TeilnehmerInnen erkennen welche Entscheidungen groß und wichtig und welche eher klein und weniger wichtig sind.

**Quelle:** Gritsch, Ulrike / Rauchberger, Monika / Köbler, Reinhard / Scheinlauer, Jasmin / Heiss, Seppi / Angerer, Martin / Wutscher, Mathias (2005): Wibs Kursbuch, Innsbruck, S. 45.

**Beschreibung der Methode:** Diese Übung kann allein bzw. mit dem/der BeraterIn oder in der Gruppe gemacht werden. Die BeraterInnen erklären den TeilnehmerInnen, was kleine und größere Entscheidungen ausmacht. Hierzu können sie auch die obigen Beispiele heranziehen. Auf einen leeren Zettel schreiben sie „kleine Entscheidungen“, auf einen weiteren leeren Zettel schreiben „große Entscheidungen“. Bei einer größeren Gruppe eignen sich zwei leere Flipchartpapiere besonders gut. Somit ist genug Platz für die Ideen der verschiedenen TeilnehmerInnen!

Die TeilnehmerInnen sollen nun kleine und große Entscheidungen auf die jeweiligen Zettel schreiben. Es kann auch gezeichnet werden! Nachdem alle Ideen gesammelt worden sind, können folgende Fragen bearbeitet werden:

- Wie unterscheiden sich große und kleine Entscheidungen?
- Für welche Entscheidungen braucht man mehr Zeit?
- Was sind Folgen von kleinen Entscheidungen?
- Was sind Folgen von großen Entscheidungen?
- Welche Entscheidungen werde ich heute noch treffen?
- Welche Entscheidungen werde ich in den nächsten Tagen treffen?

**Dauer:** 30 Minuten (je nach Einzelübung/Gruppenübung).

**Anmerkung:** Die Idee der kleinen und großen Entscheidungen kann zu Beginn schwierig zu verstehen sein. Es hilft, wenn die BeraterInnen mehrere Beispiele zu kleineren und größeren Entscheidungen nennen. „Klein“ und „groß“ sind außerdem keine klar abgegrenzten Kategorien. Es kann auch vorkommen, dass eine Entscheidung nur eher klein oder eher groß ist oder auch dazwischen liegt.

**Vorbereitung/Materialien:** Für diese Übung braucht man 2 Zettel (für die Durchführung in der Gruppe eignet sich Flipchartpapier besonders gut) und (bunte) Stifte.

### 6.4.2 Meine 3 Traumwolken

**Theoretischer Abriss:** Unsere Träume zeigen uns, was uns für unsere Zukunft wichtig ist. Träume können größer und kleiner sein: Manche Träume sind leichter zu erreichen als andere und manche sind auch nur vage Ideen.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Durch diese Übung sollen die BeratungskundInnen über ihre Wünsche für die Zukunft nachdenken. Sie sollen sich darüber klar werden, wie sie sich die drei großen Bereiche Arbeit, Wohnen und Freizeit in der Zukunft vorstellen.

**Quelle:** Emrich, Carolin / Gromann, Petra / Niehoff, Ulrich (2017): Gut leben. Meine persönliche Zukunftsplanung. Arbeitsbuch und Arbeitsblätter, S. 6f.

bzw. Doose, Stefan (2013): „I want my dream!“. Persönliche Zukunftsplanung. Neue Perspektiven und Methoden einer personenzentrierten Planung mit Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, AG sozialpolitischer Arbeitskreise, Neu-Ulm, Material 20.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen denken über ihre Träume nach und bearbeiten das Arbeitsblatt „Meine 3 Traumwolken“. Dieses Blatt zeigt 3 Wolken, die für unterschiedliche Bereiche stehen.

Eine Wolke ist für die Träume in Bezug auf **Arbeit**:

- Wo will ich gerne arbeiten?
- Was will ich gerne arbeiten?
- Mit wem will ich gerne arbeiten?

Die zweite Wolke hat Platz für Träume zum **Wohnen**:

- Mit wem möchte ich zusammenwohnen?
- Möchte ich in einem Haus oder einer Wohnung wohnen?
- Wie sieht das Traumhaus/die Traumwohnung aus?
- Wie ist die Einrichtung?

Die dritte Wolke ist für Träume zum Thema **Freizeit**:

- Was ist mein Traumurlaubsziel?
- Was würde ich gerne ausprobieren?

Die Träume werden in die Traumwolken eingetragen. Es können Stichworte, ganze Sätze, Zeichnungen usw. sein. Der Platz um die Wolken herum kann auch genutzt werden!

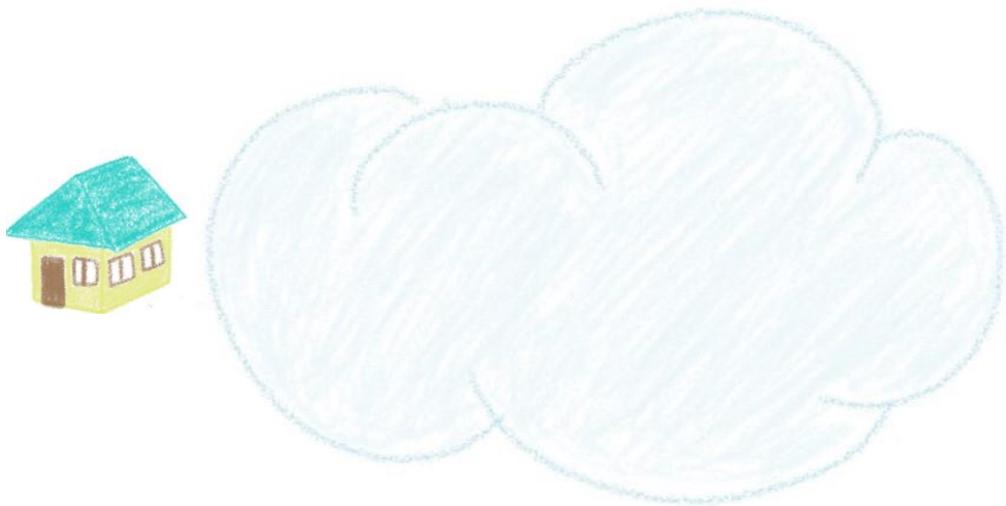
Es geht noch nicht darum zu überlegen, wie der Wunsch erfüllt werden kann oder welche Schritte gegangen werden müssen, um den Traum zu verwirklichen. In dieser Übung sollen die Träume nur niedergeschrieben/gezeichnet werden. Um die Schritte zur Zielerreichung kümmert man sich dann später.

**Dauer der Methode:** 20 Minuten.

**Anmerkung:** Beim Nachdenken und Aufschreiben/Aufzeichnen der persönlichen Träume können BeraterInnen oder Obsorgeberechtigte helfen. Die Fragen von oben können gemeinsam durchgegangen werden.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung brauchen die BeratungskundInnen das Arbeitsblatt „Meine 3 Traumwolken“ und (bunte) Stifte.

## Meine 3 Traumwolken



### 6.4.3 Traumreise: Mein perfekter Tag

**Theoretischer Abriss:** Die Traumreise macht es möglich einen Tag so zu gestalten, wie man ihn am liebsten haben möchte. In der Traumreise begeben sich die BeratungskundInnen auf eine Reise zu ihrem perfekten Tag. Alles ist möglich und erlaubt!

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Bei dieser Übung sollen die BeratungskundInnen herausfinden, was sie sich wirklich wünschen, wenn es keine Grenzen gibt!

**Quelle:** Voigt-Grau, Sabine / Alber, Martin / Enchelmaier, Iris (2004): Von der beruflichen Orientierung zu Ausbildung und Beruf. Methoden und Techniken in der Übergangsberatung Schule – Ausbildung – Beruf. KoLIBRI JobClub Materialien, S. 10-11.

**Beschreibung der Methode:** Im Zuge dieser Übung sollen die BeratungskundInnen ihren perfekten Tag beschreiben. Der/Die BeraterIn erklärt die Aufgabe bzw. liest folgende Einleitung vor:

*Denk über deinen perfekten Tag nach. Stell dir genau vor, wie dieser Tag verlaufen soll. Alles ist möglich und du kannst deiner Fantasie freien Lauf lassen. Schreibe alles auf, was deinen Tag perfekt macht. Es ist alles möglich und es gibt keine Grenzen. Alles, was du dir wünschst, ist erlaubt!*

Nachdem die BeratungskundInnen wissen, was zu tun ist, beginnen sie über ihren perfekten Tag nachzudenken und den Tag aufzuschreiben. Die Beschreibung des Tages könnte ungefähr so aussehen:

*Ich stehe um 7 auf. Ich mag es gerne früh aufzustehen, dann habe ich viel Zeit. Ich frühstücke ganz viel – das Frühstück ist mein Lieblingsessen! Ich bin Lehrerin und erkläre jeden Tag den Kindern, wie man richtig rechnet und zeige ihnen auch, wie man liest. Wir basteln auch ganz viel und ich kann jeden Tag Malen, Zeichnen und Ausschneiden. Ich bin schon früh fertig als Lehrerin, so um 2, und dann treffe ich mich mit meinen Freunden und Freundinnen. Wir gehen dann ein Eis essen oder Schwimmen oder im Winter ins Kino. Ich wohne mit meinem besten Freund zusammen in einer sehr großen Wohnung mit einem Pool. Wir haben auch einen kleinen Hund...*

Der perfekte Tag kann auch verbal beschrieben werden. Eine weitere Möglichkeit ist, dass die BeratungskundInnen ihren perfekten Tag zeichnen!

Nachdem die Geschichte aufgeschrieben, erzählt oder gezeichnet wurde, können sich die BeratungskundInnen gemeinsam mit den BeraterInnen oder Eltern diese Fragen stellen:

- Was tue ich?  
Welche Arbeit mache ich, welches Hobby habe ich?
- Wo bin ich?  
Welcher Ort, welcher Raum, welche Situation kommt in meiner Geschichte vor?
- Welche anderen Menschen kommen in der Geschichte vor?

Für eine noch genauere Reflexion kann der perfekte Tag auch ausgewertet werden. Im Zuge der Auswertung sollen die BeratungskundInnen herausfinden, welche Dinge des perfekten Tages sehr wichtig sind und welche Dinge auch weggelassen werden könnten.

Es gibt demnach 3 Kategorien:

1. Unbedingt notwendig: Das muss unbedingt sein, sonst bin ich unglücklich.

2. Wunsch: Das wünsche ich mir, es muss aber nicht unbedingt sein.
3. Kann ich weglassen: Das ist schön, aber eigentlich kann ich es auch weglassen.

Am Beispiel des obigen Textes könnte die Auswertung wie folgt aussehen:

*Unbedingt notwendig:*

*Frühstück; etwas arbeiten, wo ich basteln und zeichnen kann; mit Kindern arbeiten; meine Freunde und Freundinnen treffen*

*Wunsch:*

*mit meinem besten Freund zusammenwohnen; einen Hund haben*

*Kann ich weglassen:*

*Pool; eine große Wohnung*

Die Übung eignet sich gut am Beginn einer Beratungseinheit, weil sie weniger strukturiert ist und die BeratungskundInnen ihre Gedanken und Wünsche frei entfalten können. Sie ist auch gut geeignet, um die BeratungskundInnen und ihre Wünsche kennenzulernen.

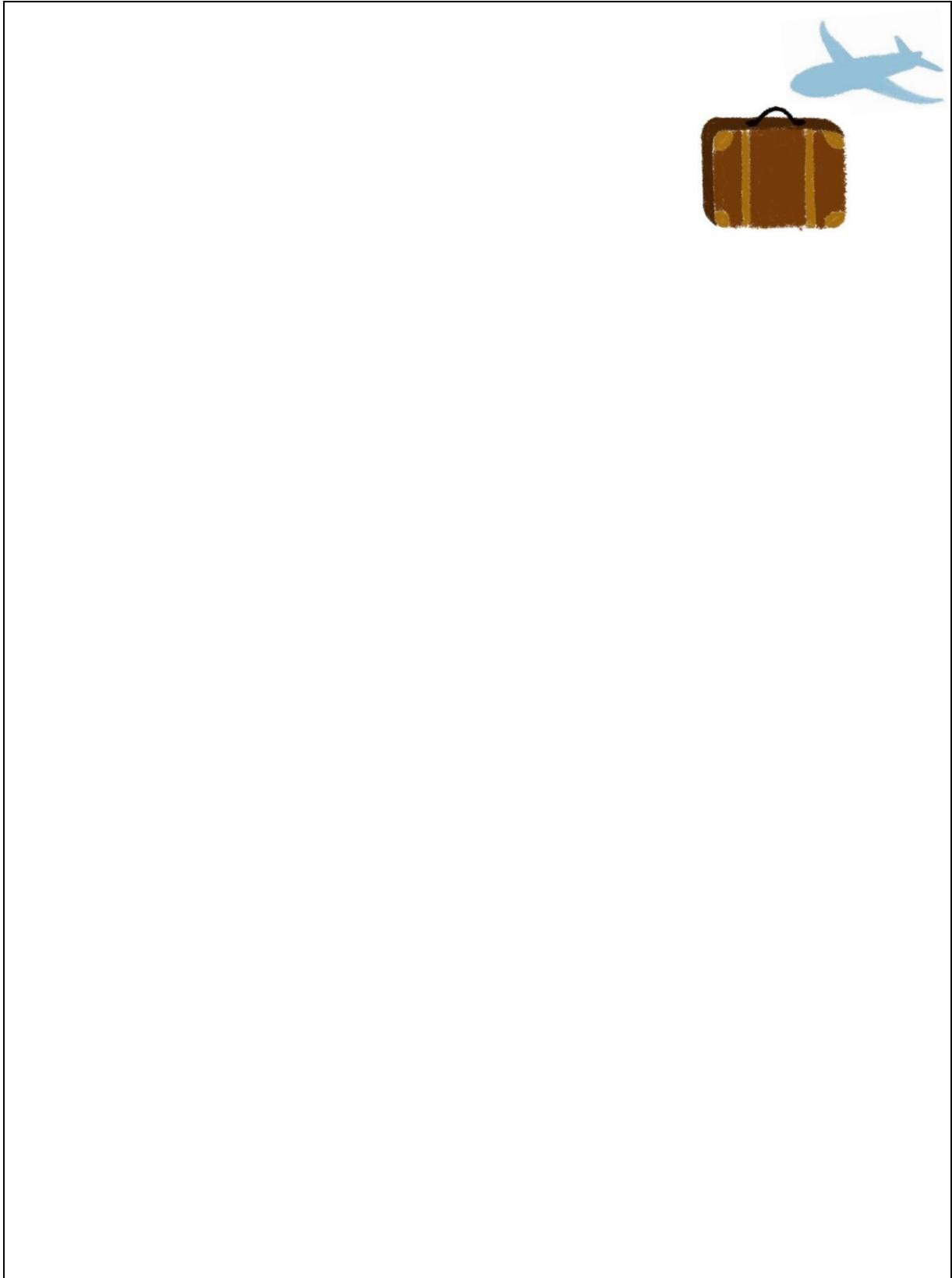
**Dauer der Methode:** 40 Minuten.

**Anmerkung:** Besonders der zweite Teil der Übung, die Auswertung, bedarf einer genauen Erklärung. Es empfiehlt sich, dass BeraterInnen/Obsoorgeberechtigte bei der Auswertung unterstützen und mit den BeratungskundInnen gemeinsam überlegen, welche Bestandteile des Traumtages unbedingt nötig, wünschenswert oder nicht zwangsläufig erforderlich sind. Nicht nur beim Überlegen, sondern auch beim Verschriftlichen können BeraterInnen/Eltern zur Seite stehen!

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man das Arbeitsblatt „Traumreise: Mein perfekter Tag“ und (bunte) Stifte. Wenn gezeichnet wird, kann auch ein leeres Papier verwendet werden. Wenn die Übung verbal durchgeführt wird, braucht man keine Materialien, außer die BeraterInnen möchten die Geschichte für die BeratungskundInnen mitschreiben.

Für die Auswertung braucht man das Arbeitsblatt „Traumreise: Mein perfekter Tag - Auswertung“ und (bunte) Stifte. Die Auswertung kann natürlich ebenfalls auch verbal erfolgen.

## Traumreise: Mein perfekter Tag



## Traumreise: Mein perfekter Tag – Auswertung

<p><b>Unbedingt notwendig</b></p> 	
<p><b>Wunsch</b></p> 	
<p><b>Kann ich weglassen</b></p> 	

#### 6.4.4 Wie fühlt sich das an?

**Theoretischer Abriss:** Bei der Entscheidung für einen Beruf/eine Ausbildung/ein Training geht es oft um viele Fakten und Informationen:

- Was macht man in dem Beruf?
- Wo arbeitet man?
- Mit wem arbeitet man?
- ...

Diese Fragen sind wichtig und man muss die Antworten kennen, bevor man sich für den Beruf oder die Ausbildung entscheidet. Daneben sind aber auch die Gefühle, die man hat, wenn man an diesen Beruf denkt, zentral!

Unsere Gefühle geben uns wichtige Hinweise darauf, welche Berufsidee passend sein könnte. Mit welcher Berufsidee fühle ich mich wohler?

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die TeilnehmerInnen sollen auf ihre Gefühle hören und sich fragen, wie sich eine bestimmte Entscheidung für sie anfühlt.

**Quelle:** nach Nohl, Martina (2017): Design Your Job. Dein Kritzelbuch zur beruflichen Neuorientierung, S. 55.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen schreiben die Berufsideen, die sie sich vorstellen könnten, jeweils auf einen eigenen Zettel. Hat der/die BeratungskundIn 3 Berufsideen, die er/sie sich vorstellen könnte, so gibt es 3 Zettel. Auf Wunsch können auch passende Fotos, Zeichnungen, usw. auf die Zettel geklebt werden. Zusätzlich zur Job-Idee soll auch der Name auf den Zettel geschrieben werden.

Die Zettel werden am Boden im Raum verteilt.

Der/Die BeratungskundIn stellt sich dann nacheinander mit beiden Füßen auf einen der Zettel. Er/Sie schließt die Augen und stellt sich vor, in diesem Job zu arbeiten. Wie fühlt sich das an? Sind die Gefühle eher gut oder schlecht?

Diese Übung machen die BeratungskundInnen für alle Jobmöglichkeiten, also für alle Zetteln am Boden. Sie stellen sich jeweils auf einen der Zettel und fragen sich, wie sich das anfühlt.

Danach wird gemeinsam mit dem/der BeraterIn besprochen, welche Gefühle aufgetaucht sind. Gab es Unterschiede zwischen den einzelnen Jobmöglichkeiten? Welche?

**Dauer der Methode:** 20 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung brauchen die BeratungskundInnen Zettel und Stift. Der Ort sollte außerdem möglichst ruhig sein, damit man sich gut konzentrieren kann.

### 6.4.5 Weg zum Ziel

**Theoretischer Abriss:** Um (berufliche) Ziele zu erreichen sind meistens mehrere Zwischenschritte notwendig. Der Weg zur Zielerreichung besteht also aus mehreren Teilschritten, die nacheinander oder zum Teil auch gleichzeitig erledigt werden müssen. Bevor das Erreichen des Ziels in Angriff genommen werden kann, ist es wichtig, sich dieser einzelnen Schritte bewusst zu werden.

**Art der Übung:** Einzelübung/Gruppenübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die TeilnehmerInnen sollen erkennen, welche Schritte notwendig sind, um ihr Ziel zu erreichen.

**Quelle:** Gritsch, Ulrike / Rauchberger, Monika / Köbler, Reinhard / Scheinlauer, Jasmin / Heiss, Seppi / Angerer, Martin / Wutscher, Mathias (2005): Wibs Kursbuch, Innsbruck, S. 47.

**Beschreibung der Methode:** Für diese Übung muss der Raum so vorbereitet werden, dass es genügend Platz am Fußboden gibt. Die Übung orientiert sich nun an folgenden Schritten:

1. Der/Die BeratungskundIn oder ein Mitglied aus der Gruppe schreibt ein persönliches Ziel auf einen Zettel. Der Zettel wird auf dem Boden befestigt.
2. Nun soll sich die Person so weit entfernt von dem Zettel stellen, wie sie momentan von ihrem Ziel entfernt ist. Auf diese (Start-)Position wird ebenfalls ein Zettel geklebt. Auf diesen Zettel stellt sich die Person nun.
3. Nun stellt der/die BeraterIn folgende Fragen:  
*Was kannst du tun, um dem Ziel einen Schritt näher zu kommen?*  
*Was musst du noch lernen, um dem Ziel näher zu kommen?*
4. Die Person schreibt/zeichnet die Antwort (mit Unterstützung des/der BeraterIn oder der Gruppe) auf einen weiteren leeren Zettel. Es kann auch gemeinsam in der Gruppe oder mit dem/der BeraterIn überlegt werden!
5. Die Person soll den Zettel mit der Antwort nun näher an das Ziel kleben. Je mehr die Antwort dabei hilft das Ziel zu erreichen, desto näher wird der Zettel an das Ziel geklebt!
6. Die Person stellt sich nun auf diesen neuen Zettel. Nun überlegt sie, was als nächstes getan werden muss, um dem Ziel noch näher zu kommen. Die Antwort wird wieder auf einen Zettel geschrieben und auf den Boden geklebt.
7. Dieser Prozess wird so lange wiederholt, bis das Ziel erreicht wird!

**Dauer der Methode:** Pro Person ca. 20 Minuten.

**Anmerkung:** Der Ablauf der Übung muss genau und verständlich erklärt werden. Die BeraterInnen nehmen die Rolle von ModeratorInnen ein und führen unterstützend durch die Übung. Sie helfen beim Überlegen bezüglich der nächsten Schritte und eventuell auch bei der Verschriftlichung.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man ausreichend Platz. Es sollte ein Raum gewählt werden, in dem die Möbel auf die Seite geschoben werden können. Zusätzlich braucht man mehrere leere Zettel, (bunte) Stifte und Klebeband, um die Zettel am Boden zu befestigen.

### 6.4.6 Mein Entwicklungsbaum

**Theoretischer Abriss:** Im Laufe der Bildungs- und Berufsberatung werden meistens viele verschiedene Methoden verwendet, um die eigenen Stärken und Interessen, Wünsche und Träume oder die Ziele für die Zukunft herauszufinden. Es ist hilfreich, wenn man all diese Informationen auf einen Blick zusammengefasst sieht. Hierfür kann der Entwicklungsbaum verwendet werden!

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** In dieser Übung können die BeratungskundInnen alles, was sie schon in der Beratung über sich selbst erfahren haben, übersichtlich zusammenfassen. So bekommen sie einen guten Überblick!

**Quelle:** BO-Koordinatorenteam Tirol. BO-Koordination Tirol. 8. Schulstufe, S. 24-25.

**Beschreibung der Methode:** Der Entwicklungsbaum hat vier Bestandteile:

1. Es gibt die **Wurzeln des Baumes**. Welche Menschen und welche Ideen sind mir besonders wichtig? Wer oder was gibt mir Kraft im Leben? Diese Dinge sind die Nährstoffe für meinen Baum. Ohne diese kann er nicht überleben und wachsen.
2. Außerdem gibt es den **Baumstamm**. Der Baumstamm besteht aus den wichtigsten Interessen und Stärken.
3. Die **Früchte des Baumes** (z.B. die Äpfel bei einem Apfelbaum) stehen für die Ziele. Es können berufliche und private Ziele sein. Ein mögliches Ziel ist z.B. ein Praktikum im Traumberuf zu machen oder eine Reise mit den FreundInnen zu erleben.
4. Die **Äste** sind die Verbindungen zwischen dem Stamm und den Früchten. Sie verbinden also die Stärken und Interessen mit den Zielen (z.B. eine Voraussetzung, um das Praktikum machen zu können).

Die BeraterInnen erklären den BeratungskundInnen den Entwicklungsbaum, d.h. die vier Bestandteile des Baumes und wofür diese stehen. Es kann der vorgezeichnete Baum aus dem Arbeitsblatt „Mein Entwicklungsbaum“ verwendet oder auch ein ganz eigener Baum gezeichnet werden. Die Wurzeln, der Stamm, die Äste und die Früchte werden dann beschriftet.

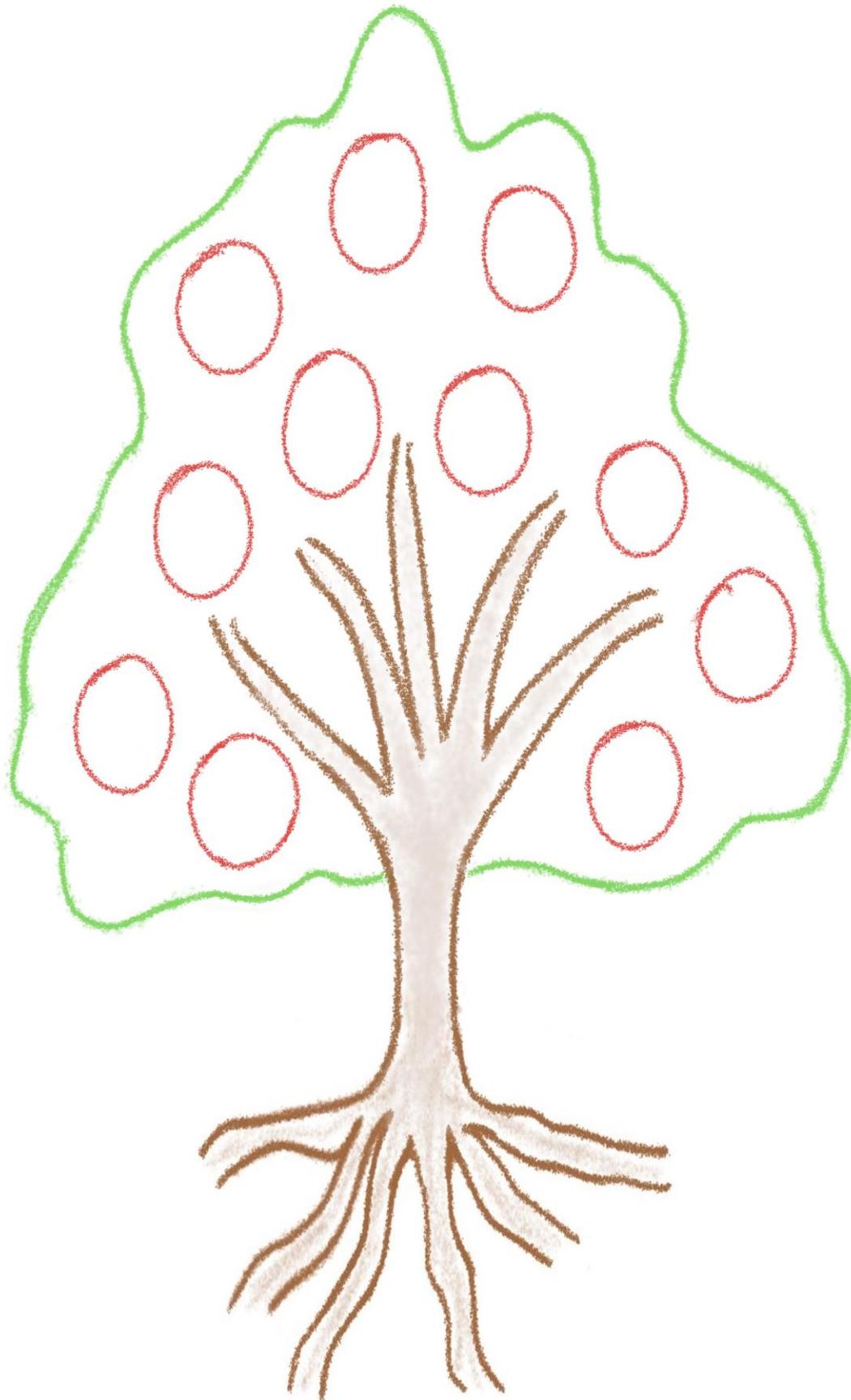
**Dauer der Methode:** 20-30 Minuten.

**Anmerkung:** Der Entwicklungsbaum ist eine gute Übung gegen Ende der Beratungseinheiten. Die vier Punkte, d.h. (1) wichtige Menschen, (2) Interessen und Stärken, (3) Ziele und (4) Wege zur Zielerreichung, sollten bereits zuvor behandelt worden sein. Der Entwicklungsbaum bietet daher eine zukunftsorientierte Zusammenfassung der in der Beratung erarbeiteten Inhalte. Die Aufzeichnungen der gemachten Übungen zu wichtigen Menschen (Übung 6.4.9 - 6.4.11), zu Interessen und Stärken (Übungen aus Kapitel 6.1), zu Zielen (Übung 6.4.1 - 6.4.5) und zur Zielerreichung (Übung 6.4.5, 6.6.2) können unterstützend zur Hilfe genommen werden.

Der Entwicklungsbaum ist mit seinen Wurzeln, Ästen und Früchten eine eher abstrakte Übung; es empfiehlt sich daher, die BeratungskundInnen bei der Erarbeitung zu unterstützen. Hilfestellung kann von den Beratungspersonen ebenso wie von Obsorgeberechtigten kommen.

**Vorbereitung/Material:** Der Entwicklungsbaum kann ganz frei gezeichnet werden. In diesem Fall braucht man ein leeres Blatt Papier und bunte Stifte. Es kann aber auch der vorgezeichnete Baum aus dem Arbeitsblatt „Mein Entwicklungsbaum“ verwendet werden!

## Mein Entwicklungsbaum



### 6.4.7 Mein Leben in 15 Jahren

**Theoretischer Abriss:** Persönliche Zukunftsperspektiven sind ein wichtiger Antrieb, stellen eine zentrale Motivation dar und geben Anstöße für die Zukunft. Ziele und Zukunftsperspektiven können sich auf die unmittelbare Zukunft beziehen. Ein Beispiel wäre das Vorhaben im nächsten Jahr die Ausbildung abzuschließen. Zukunftsvorstellungen können sich aber auch auf weiter entfernte Zeiten im Leben beziehen. Ein Beispiel wäre der Wunsch in 15 Jahren in einem großen Haus mit Garten zu wohnen, einen Hund zu haben und eine wichtige Position in einer Firma innezuhaben.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die TeilnehmerInnen sollen sich mit ihren persönlichen Zukunftsperspektiven auseinandersetzen.

**Quelle:** Fritz, Sabine / Ebner, Peter H. (2005): Berufswahl: Das will ich. Das kann ich. Das mach ich. Lebensplanung spielerisch ausprobieren, Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 80.

**Beschreibung der Methode:** Anhand folgender Impulsfragen machen sich die BeratungskundInnen zunächst Gedanken über ihr Leben in 15 Jahren:

- Wie sehe ich aus?
- Wo und mit wem lebe ich?
- Wer sind meine Freunde und Freundinnen?
- Welchen Beruf habe ich?
- Was mache ich in meiner Freizeit? Was sind meine Hobbies?
- Worauf kann ich nicht verzichten?
- Was sind meine Pläne für die Zukunft?
- ...

Nun sollen die TeilnehmerInnen ihre Gedanken, Ideen und Perspektiven auf einem (großen) Zettel oder einem Plakat verewigen. Hierfür kann sich zum Beispiel eine Collage sehr gut eignen. Es kann gezeichnet, geschrieben, gemalt, geklebt, ... werden - die BeratungskundInnen sind völlig frei in der Gestaltung!

**Anmerkung:** Das Format der Übung ist sehr frei und offen gehalten. Dieser Freiraum kann zu Beginn überfordernd wirken. Die oben genannten Impulsfragen können daher von BeratungskundInnen und BeraterInnen/Eltern gemeinsam durchgegangen und bearbeitet werden. Dadurch werden Anhaltspunkte erarbeitet, an denen sich das Plakat/die Collage orientieren kann.

**Dauer der Methode:** Ab ca. 1 Stunde.

**Vorbereitung/Material:** Bei dieser Übung wird ein großes Blatt Papier/ein Plakat benötigt. Für die Collage werden zusätzlich bunte Stifte, Zeitschriften mit Bildern, andere ausgedruckte Bilder, Schere und Klebstoff gebraucht.

### 6.4.8 Das Netz

**Theoretischer Abriss:** Andere Menschen, das eigene Netzwerk und die Gruppe, der man sich zugehörig fühlt, sind eine wichtige Ressource im Leben jeder Person. In der Gruppe können Dinge geschafft werden, die allein nicht möglich sind.

In dieser Übung sollen sich die TeilnehmerInnen daher u.a. Gedanken darüber machen, was eine Gruppe ist und wieso das eigene Netzwerk wichtig ist.

**Art der Übung:** Gruppenübung.

**Übungsziel:** Die TeilnehmerInnen sollen sehen, wie wichtig Gruppen und Netzwerke sind.

**Quelle:** Gritsch, Ulrike / Rauchberger, Monika / Köbler, Reinhard / Scheinlauer, Jasmin / Heiss, Seppi / Angerer, Martin / Wutscher, Mathias (2005): Wibs Kursbuch, Innsbruck, S. 53.

**Beschreibung der Methode:** Bei dieser Übung stellen sich alle TeilnehmerInnen im Kreis auf. Die erste Person bekommt ein Wollknäuel. Sie sagt ihren Namen, hält den Faden mit einer Hand fest und wirft das Knäuel mit der anderen Hand zu dem/der nächsten TeilnehmerIn. Die nächste Person sagt auch ihren Namen, hält den Faden fest und wirft das Knäuel weiter. Das Spiel geht so lange, bis alle TeilnehmerInnen an der Reihe waren. Am Ende der Übung ist ein großes Netz entstanden.

Die TeilnehmerInnen können sich jetzt diese Fragen stellen und gemeinsam besprechen:

- Wofür kann das Netz stehen?
- Wie ist das Netz?
- Was kann das Netz? Was kann das Netz nicht?
- Was ist in einer Gruppe wichtig?
- Was kann eine Gruppe?
- Wieso braucht man ein Netz/eine Gruppe?

**Anmerkung:** Die Übung eignet sich gut zum Kennenlernen bzw. zur Auflockerung zwischendurch.

**Dauer der Methode:** 20-30 Minuten (je nach Gruppengröße).

**Material/Vorbereitung:** Für diese Übung braucht man ein großes Knäuel dicker Wolle.

### 6.4.9 Mein Netzwerk

**Theoretischer Abriss:** Das persönliche Netzwerk ist eine wichtige Ressource. Die persönliche Netzwerkkarte gibt Aufschluss über die Personen, die man kennt. Es geht beim eigenen Netzwerk nicht nur um die engsten Vertrauenspersonen, sondern um alle Menschen, mit denen man in Kontakt steht. Das Netzwerk zeigt gemeinsame Interessen und Anknüpfungspunkte auf und verdeutlicht dadurch, welche Personen für welche Aktivitäten, aber auch bei welchen Schwierigkeiten oder Problemen angesprochen werden können.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen werden sich über die Menschen in ihrem Umfeld bewusst. Welche Personen befinden sich im persönlichen Umfeld? Welche Interessen, Fähigkeiten, Eigenschaften haben die Familienmitglieder, die FreundInnen, die NachbarInnen, ...?

**Quelle:** Doose, Stefan (2013): „I want my dream!“. Persönliche Zukunftsplanung. Neue Perspektiven und Methoden einer personenzentrierten Planung mit Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, AG sozialpolitischer Arbeitskreise, Neu-Ulm.

bzw. Sanderson, Helen / Livesely, Michelle / Poll, Carl / Kennedy, Jo (2008): Community Connecting. Stockport: HAS Press.

**Beschreibung der Methode:** Bei dieser Methode wird das persönliche Netzwerk in Form einer Mind-Map aufgezeichnet. In die Mitte der Netzwerkkarte kommt der/die BeratungskundIn. Von der zentralen Person werden alle (oder die wichtigsten) Personen, die zum Umfeld – also zum Netzwerk – des/der BeratungskundIn gehören, eingezeichnet. Zusätzlich zum Namen der eingetragenen Personen werden ein bis drei Dinge aufgeschrieben, die diese Person macht oder die sie mag. Dadurch bekommen die BeratungskundInnen einen guten Überblick über die Menschen um sie herum und sehen, welche gemeinsamen Interessen und Anknüpfungspunkte es gibt. Es wird sichtbar, wen man in Bezug auf eine bestimmte Tätigkeit ansprechen kann. Hier sind zwei Beispiele:

*Marie, Nachbarin: arbeitet in einem Schwimmbad, hat 3 Kinder, lacht viel  
Für den nächsten Schwimmausflug könnte man zu Marie ins Schwimmbad gehen*

*Tom, Freund: liebt es ins Kino zu gehen, kocht sehr gut, kann gut rechnen  
Wenn man mehr über das Kochen lernen möchte, könnte man gemeinsam mit Tom einen Kochabend planen.*

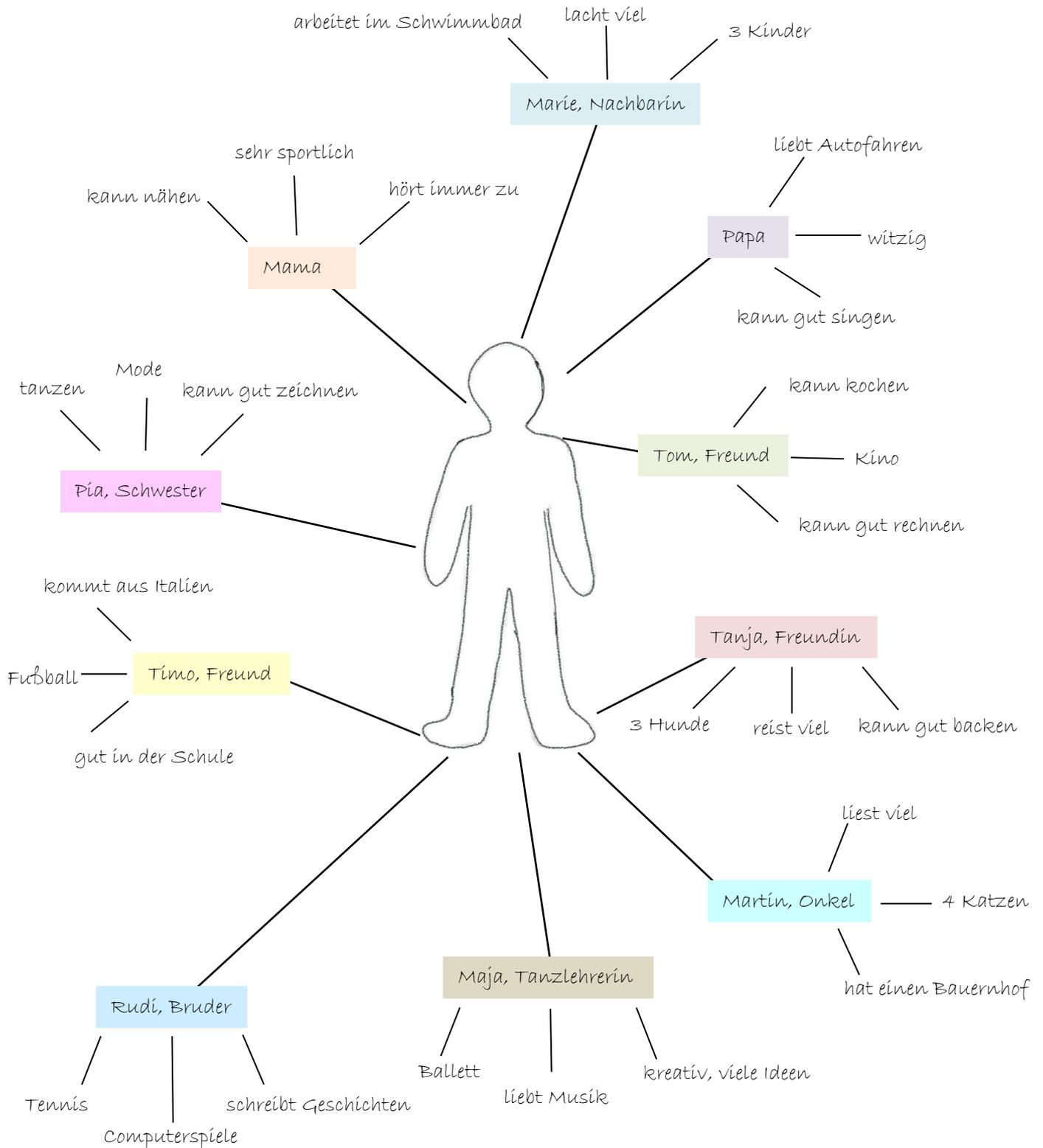
Unabhängig von den möglichen Anknüpfungspunkten und gemeinsamen Interessen, gibt das persönliche Netzwerk einen anschaulichen Überblick über die Menschen, die man kennt und die einen Platz im eigenen Leben haben. Im persönlichen Netzwerk müssen nicht nur die engsten Freundinnen und Freunde sowie Familienmitglieder vermerkt werden. Es kann jede Person, zu der Kontakt besteht, bzw. jede Person, die man kennt, eingetragen werden!

**Dauer der Methode:** 30 Minuten.

**Anmerkung:** Je nach Größe des Netzwerks kann die Verschriftlichung unübersichtlich und schwierig werden. BeraterInnen/Obsorgeberechtigte können daher beim Niederschreiben helfen. Es kann auch mit Bildern gearbeitet werden. Sollte das Netzwerk zu unübersichtlich werden, können in einem ersten Schritt auch nur die relevanten Personen ohne ihre Eigenschaften vermerkt werden.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man ein großes leeres Blatt Papier und (bunte) Stifte. Ein Beispiel für eine Netzwerkkarte findet sich auf der nächsten Seite.

# Mein Netzwerk



#### 6.4.10 Diese Personen sind mir wichtig

**Theoretischer Abriss:** Das persönliche Umfeld ist eine wichtige Ressource. Soziale Kontakte und Menschen, die einem wichtig sind, sind essenziell für das eigene Wohlbefinden. In dieser Übung sollen die BeratungskundInnen daher nachdenken, welche Menschen um sie herum wichtig für sie sind. Sie sehen dadurch, dass sie von zahlreichen Menschen umgeben und nie allein sind!

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen sollen sehen, dass sie von vielen Menschen umgeben sind. Sie überlegen sich, welche Menschen eine besonders große Rolle in ihrem Leben spielen.

**Quelle:** Doose, Stefan / Emrich, Carolin / Göbel, Susanne (2013): Käpt'n Life und seine Crew. Ein Arbeitsbuch zur Persönlichen Zukunftsplanung, S. 44-46.

**Beschreibung der Methode:** Das Arbeitsblatt „Diese Personen sind mir wichtig“ besteht aus einem Kästchen in der Mitte und vier Personen um dieses Kästchen. Das Kästchen in der Mitte steht für den/die BeratungskundIn. Hier soll ein Foto eingeklebt werden. Die BeratungskundInnen können sich auch selbst zeichnen oder ihren Namen in das Kästchen schreiben. Die vier Personen um den/die BeratungskundIn herum stehen für das persönliche Umfeld, also für die Personen, die den BeratungskundInnen wichtig sind. Jede gemalte Person steht für eine Gruppe von Menschen:

- Gemalte Person 1: Wer sind die wichtigsten Personen in meinem Leben?  
Das können zum Beispiel die Familie oder der beste Freund bzw. die beste Freundin sein.
- Gemalte Person 2: Wer sind weitere Freundinnen und Freunde?
- Gemalte Person 3: Wer sind meine Bekannten? Wer sind andere wichtige Personen aus Gruppen, in denen ich mitmache?  
Hier können zum Beispiel ArbeitskollegInnen, Teammitglieder aus dem Sportverein oder NachbarInnen eingetragen werden.
- Gemalte Person 4: Hier werden alle weiteren Personen aufgeschrieben, die wichtig sind.  
Das können zum Beispiel der/die FriseurIn, ÄrztInnen, BeraterInnen, LehrerInnen, usw. sein.

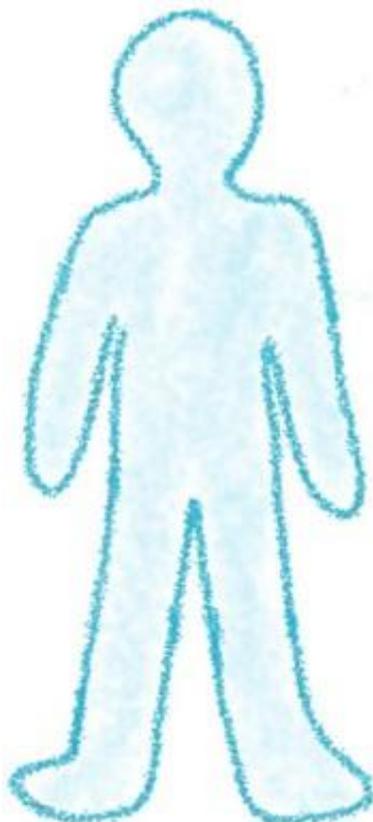
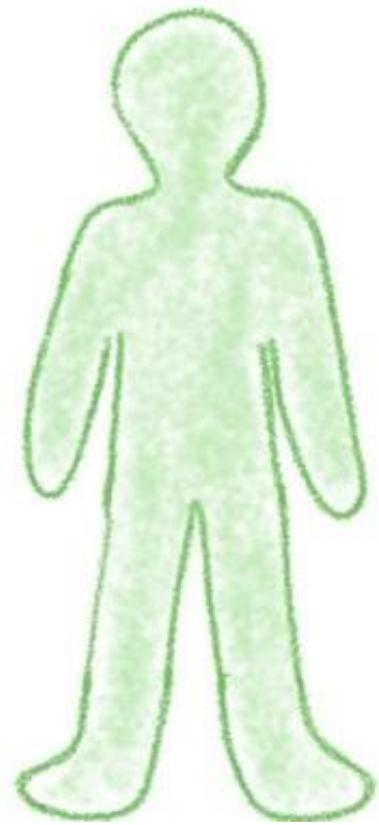
Das fertige Arbeitsblatt zeigt die BeratungskundInnen umringt von Personen, die eine Rolle in ihrem Leben spielen.

**Dauer der Methode:** 30 Minuten.

**Anmerkung:** Beim Eruiere der wichtigen Personen und auch beim Verschriftlichen können BeraterInnen/Obsorgeberechtigte unterstützen. Wichtig ist zudem eine genaue Erklärung der Übung und der unterschiedlichen Personengruppen, deren VertreterInnen gefunden werden sollen.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man das Arbeitsblatt „Diese Personen sind mir wichtig“ und (bunte) Stifte. Zusätzlich werden ein Foto des/der BeratungskundIn, Klebstoff und eventuell eine Schere benötigt.

## Diese Personen sind mir wichtig



### 6.4.11 Meine helfenden Hände

**Theoretischer Abriss:** Es ist wichtig zu wissen, welche Personen man in seinem Leben hat und wobei sie einem helfen können, wenn man nicht mehr weiterweiß oder ein Problem hat. Es kann immer passieren, dass man eine helfende Hand braucht! Hilfe und Unterstützung können kleine Dinge, wie ein guter Rat oder die Hilfe beim Einkaufen, sein. Es können aber auch größere Hilfeleistungen, wie die Unterstützung bei der Suche nach einem Praktikumsplatz oder beim Erstellen eines Lebenslaufs, sein.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen sollen sich klar darüber werden, welche Personen sie in ihrem Leben haben, die ihnen bei Problemen helfen können.

**Quelle:** Doose, Stefan / Emrich, Carolin / Göbel, Susanne (2013): Käpt'n Life und seine Crew. Ein Arbeitsbuch zur Persönlichen Zukunftsplanung, S. 47.

**Beschreibung der Methode:** In dieser Übung überlegen sich die BeratungskundInnen zuerst, wer die Personen in ihrem Leben sind, die ihnen bei bestimmten Dingen helfen oder helfen können. Es können auch die Personen aus der Übung „Diese Personen sind mir wichtig“ verwendet werden. Sie sollen ein Foto von den ausgewählten Mitmenschen in die Beratung mitbringen. Es ist aber auch möglich, die Personen zu zeichnen oder nur den Namen auf das Arbeitsblatt zu schreiben. Danach schreiben die BeratungskundInnen die Dinge auf, bei denen ihnen die ausgesuchten Personen bereits helfen oder bei denen sie bei Bedarf helfen könnten.

*Hier ist ein Beispiel:*

*Das ist die Person!  
Meine Schwester Laura*

*Dabei kann mir die Person helfen!  
bei meinen Mathehausaufgaben; gibt mir Modetipps, wenn ich nicht weiß, was ich anziehen soll*

Am Ende haben die BeratungskundInnen eine Liste von mehreren Personen, die ihnen bei den verschiedensten Dingen helfen können.

**Dauer der Methode:** 30 Minuten.

**Anmerkung:** Beim Nachdenken über helfende Hände können insbesondere die Obsorgeberechtigten der BeratungskundInnen eine wichtige Rolle spielen. Sie kennen das persönliche Umfeld der BeratungskundInnen meist sehr gut und wissen, welche Personen in welchen Situationen helfen (können). Sie können daher sehr nützliche Anregungen geben.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man das Arbeitsblatt „Meine helfenden Hände“ und (bunte) Stifte. Zusätzlich können Fotos von den jeweiligen Personen, eventuell eine Schere und Klebstoff verwendet werden.

## Meine helfenden Hände



<b>Das ist die Person!</b>	<b>Dabei kann mir diese Person helfen!</b>

### 6.4.12 Jede/r braucht Hilfe!

**Theoretischer Abriss:** Niemand kann alles allein schaffen und jeder Mensch braucht bei bestimmten Dingen Hilfe oder Unterstützung. Das gilt auch für berühmte Personen! Auch PolitikerInnen, SportlerInnen, Stars, usw. bekommen bei den verschiedensten Gelegenheiten Unterstützung.

In dieser Übung sollen die TeilnehmerInnen erkennen, dass jeder Mensch ab und zu Hilfe braucht!

**Art der Übung:** Gruppenübung.

**Übungsziel:** Die TeilnehmerInnen erkennen, dass es gut und wichtig ist, ggf. um Hilfe zu bitten.

**Quelle:** Gritsch, Ulrike / Rauchberger, Monika / Köbler, Reinhard / Scheinlauer, Jasmin / Heiss, Seppi / Angerer, Martin / Wutscher, Mathias (2005): Wibs Kursbuch, Innsbruck, S. 53.

**Beschreibung der Methode:** Bei dieser Übung sollen die TeilnehmerInnen gemeinsam herausfinden, wo berühmte Leute Hilfe brauchen. Ein Beratungskunde oder eine Beratungskundin nennt eine bekannte Person. Das kann jemand aus der Politik, aus dem Fernsehen, aus dem Kino, aus der Musik, usw. sein. Die anderen TeilnehmerInnen denken daraufhin darüber nach, wo die genannte Person Hilfe braucht.

Dies kann beispielsweise so aussehen:

*Berühmte Person: Lady Gaga*

*Hier braucht Lady Gaga Hilfe: Beim Schreiben von ihren Songs, beim Gestalten ihrer Bühnenoutfits, beim Planen und Organisieren ihrer Konzerte, ...*

Das Spiel kann auch in zwei Teams gegeneinander gespielt werden. Eine Gruppe nennt eine bekannte Person; die andere Gruppe nennt Dinge, bei denen die jeweilige Person Hilfe bekommt. Für jeden Bereich, in dem Hilfe gebraucht wird, gibt es einen Punkt. Jedes Team darf drei berühmte Personen nennen. Das Team, das am Ende mehr Punkte hat, hat gewonnen.

**Dauer:** 30-40 Minuten (je nach Gruppengröße).

**Vorbereitung/Materialien:** Für diese Übung werden keine Materialien gebraucht. Die berühmten Personen und die Bereiche, in denen sie Hilfe brauchen, können bei Bedarf aber aufgeschrieben und gesammelt werden!

Wird die Übung in zwei Teams gemacht, braucht man einen Zettel und einen Stift, um die erzielten Punkte zu notieren.

### 6.4.13 Das Unterstützungsspiel

**Theoretischer Abriss:** Gegenseitige Hilfe und Unterstützung sind Grundpfeiler in unserem täglichen Leben. Alle Menschen geben und brauchen Unterstützung/Hilfe beim Erledigen verschiedenster Dinge.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern) oder Gruppenübung.

**Übungsziel:** Die TeilnehmerInnen bemerken, dass sie - wie alle Menschen - Unterstützung erhalten, aber auch Unterstützung leisten.

**Quelle:** Sievers, Ulla / Kremeike, Karin (2014): „Hier stehe ich im Mittelpunkt!“ Personenzentriertes Denken und Handeln in der Unterstützten Beschäftigung. Themenheft 2. Fachkompetenz Unterstützte Beschäftigung, Hamburg, S. 43.

**Beschreibung der Methode:** Diese Übung kann allein (mit BeraterIn/Obsorgeberechtigten) oder in der Gruppe durchgeführt werden.

Wenn die Übung allein gemacht wird, bekommt der/die BeratungskundIn das Arbeitsblatt „Das Unterstützungsspiel“. Der/Die BeratungskundIn soll nun überlegen, in welchen der genannten Bereiche er/sie schon Hilfe erfahren oder Hilfe geben hat (oder beides). Er/Sie soll die relevanten Bereiche ankreuzen. Zusätzlich kann auch über eine konkrete Situation nachgedacht werden, in der in diesem Bereich (z.B. beim Vorbereiten einer Feier) Hilfe erfahren/gegeben wurde.

Wird das Unterstützungsspiel in der Gruppe gespielt, so gibt es mehrere Möglichkeiten der Durchführung. Die Statements des Arbeitsblattes „Das Unterstützungsspiel“ und/oder andere, von der/dem BeraterIn ausgedachte, Statements werden in 2 Runden vorgelesen. In Runde 1 geht es darum, ob in dem jeweiligen Bereich Hilfe gegeben wurde („Dabei habe ich schon einmal jemand anderen unterstützt“). In Runde 2 werden die TeilnehmerInnen gefragt, ob sie in den jeweiligen Bereichen auch schon einmal Hilfe erhalten haben („Dabei habe ich schon einmal Unterstützung gebraucht“). Es werden jeweils sämtliche Statements vorgelesen.

Um in dieser Gruppenvariante abzustimmen, haben die TeilnehmerInnen verschiedene Möglichkeiten:

- Sie können Karten mit „Ja“ und „Nein“ hochhalten.
- Sie können eine grüne Karte für „Ja“ und eine rote Karte für „Nein“ hochhalten.
- Es können Schilder mit „Ja“ und „Nein“ im Raum aufgehängt werden. Die TeilnehmerInnen müssen sich dann zu dem für sie passenden Schild stellen. Bei dieser Variante kommt Bewegung ins Spiel!

Nachdem alle Statements gespielt wurden, kann die Gruppe gemeinsam reflektieren und überlegen, was aufgefallen ist oder was eventuell überraschend war.

**Dauer:** Ab ca. 30 Minuten (je nach Gruppengröße und Anzahl der Statements).

**Anmerkung:** Wird das Arbeitsblatt „Das Unterstützungsspiel“ als Grundlage für die Übung herangezogen (Einzelübung mit BeraterIn/Eltern), können Beratungspersonen oder Obsorgeberechtigte beim Ausfüllen unterstützen. Bei dieser Übung ist es nicht notwendig etwas zu verschriftlichen; die passenden Felder müssen nur angekreuzt werden.

**Vorbereitung/Materialien:** Je nach Art der Durchführung werden das Arbeitsblatt „Das Unterstützungsspiel“ und (bunte) Stifte oder Schilder bzw. Karten mit den Aufschriften „Ja“ und „Nein“ benötigt.

## Das Unterstützungsspiel



	<b>Ich habe jeman- den unterstützt.</b>	<b>Ich habe Hilfe ge- braucht.</b>
<b>Sich um ein Haustier kümmern.</b>		
<b>Eine Party oder ein Fest vorbereiten.</b>		
<b>Das Handy oder den Computer verwenden.</b>		
<b>Kleidung einkaufen.</b>		
<b>Sich in einem fremden Land zurechtfinden.</b>		
<b>Einen Fahrplan lesen.</b>		
<b>Das eigene Zimmer aufräumen.</b>		
<b>Etwas kochen.</b>		
<b>Etwas Schweres tragen.</b>		
<b>Zum Bahnhof oder zum Flughafen kommen.</b>		
<b>Sich Geschenke für Weihnachten/einen Ge- burtstag einfallen lassen.</b>		

#### 6.4.14 Die richtige Begrüßung

**Theoretischer Abriss:** Die Begrüßungssituation ist eine wichtige Gelegenheit, um einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen. In dieser Situation zählen viele kleine Dinge, wie die Körperhaltung, der Gang, der Händedruck oder der Blickkontakt. Gerade professionelle Begrüßungssituationen können anfangs einschüchternd sein. Durch das Durchspielen und Üben dieser können die BeratungskundInnen aber eine etwaige Nervosität oder ein Unbehagen abbauen.

**Art der Übung:** Gruppenübung (Kleingruppen).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen sollen die Begrüßungssituation eines Vorstellungsgesprächs üben und Selbstsicherheit darin gewinnen.

**Quelle:** Schabacker-Bock, Marlis / Marquard, Markus (2005): Von der Schule in den Beruf. Trainingsmaterial zur Berufsvorbereitung von HauptschülerInnen, S. 38.

bzw. Steiner, Karin / Voglhofer, Margit / Haydn, Franziska / Haydn, Johanna / Jakesch, Cornelia / Mosberger, Brigitte (2014): Praxishandbuch. Methoden in der Berufs- und Arbeitsmarktorientierung von Jugendlichen, Wien, S. 82f.

**Beschreibung der Methode:** Der/Die BeraterIn erklärt, wie eine gelungene Begrüßungssituation aussieht, worauf zu achten ist und welche Aspekte (z.B. Blickkontakt, angemessener Händedruck) besonders wichtig sind, um einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen. Alternativ kann die Übung auch mit einem Brainstorming beginnen. Die BeratungskundInnen überlegen dabei gemeinsam mit der/dem BeraterIn, auf welche Dinge beim Begrüßen zu achten ist.

Jeweils 3 bis 4 Personen finden sich dann zu einer Kleingruppe zusammen. Sie spielen nun in 3 Schritten die Begrüßungssituation eines Vorstellungsgesprächs/Kennenlerngesprächs durch:

- Schritt 1: Aufrechtes und selbstbewusstes Gehen  
Die BeratungskundInnen gehen durch den Raum und versuchen dabei einen aufrechten und selbstbewussten Gang einzunehmen. Sie können auch versuchen, ein Buch auf dem Kopf zu balancieren, während sie durch den Raum gehen.
- Schritt 2: Die Hand geben  
Die BeratungskundInnen gehen zu zweit zusammen und begrüßen sich, in dem sie sich die Hand geben. Ein Gruppenmitglied spielt dabei den/die ArbeitgeberIn, ein anderes den/die ArbeitnehmerIn. Die TeilnehmerInnen sollen auf den Händedruck und den Blickkontakt achten.
- Schritt 3: Die gesamte Begrüßungssituation  
Die TeilnehmerInnen spielen eine ganze Begrüßungssituation durch und geben sich gegenseitig Feedback. Die Situation besteht aus folgenden Handlungen:
  - Anklopfen
  - Eintreten nach Aufforderung
  - Händeschütteln und Vorstellen mit Vor- und Nachnamen
  - Hinsetzen nach Aufforderung

Die Begrüßungssituationen können auch erweitert und ergänzt werden. Es können beispielsweise Situationen wie die folgenden besprochen werden:

- Wie frage ich am besten, wo sich mein/meine GesprächspartnerIn befindet und wie ich zu ihm/ihr komme?

- Was mache ich, wenn mir mein/meine GesprächspartnerIn etwas zu trinken anbietet?

**Anmerkung:** Im Zuge dieser Übungen zur Begrüßung kann eine angebrachte soziale Nähe bzw. Distanz besprochen werden. Wie nahe soll ich einer fremden Person kommen? Welcher Abstand sollte eingehalten werden?

Ein Mittel zum Trainieren der sozialen Umgangsformen in Bezug auf Nähe und Distanz ist die Circles Social Skills Utility App. Sie wurde entwickelt um NutzerInnen Näheverhältnisse mit unterschiedlichen Personen (die eigene Mutter vs. der Postbote) näherzubringen.

„The Circles Social Skills Utility™ is an innovative way to teach children that the degree of closeness they have with other people and how they touch them, depends on the kind of relationship they have with them.“<sup>92</sup>

**Dauer der Methode:** Ab ca. 45 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Es sind keine Vorbereitungen nötig. Die BeratungskundInnen finden sich in Kleingruppen zusammen und brauchen dafür ausreichend Platz. Die Anleitung „Die richtige Begrüßung“ auf der folgenden Seite kann den BeratungskundInnen beim Üben helfen.

---

<sup>92</sup> [www.circlesapp.com/](http://www.circlesapp.com/)

## Die richtige Begrüßung

<p><b>Ankommen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aufrecht und gerade gehen</li> <li>• sich strecken; die Schultern nicht nach vorne fallen lassen</li> <li>• an die Türe klopfen</li> <li>• auf eine Antwort warten <i>„Kommen Sie herein!“</i></li> <li>• den Raum betreten</li> </ul>	
<p><b>Begrüßen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blickkontakt: der Gesprächsperson in die Augen schauen</li> <li>• auf die Gesprächsperson zugehen</li> <li>• freundlicher Gesichtsausdruck: freundliches Lächeln</li> <li>• Händeschütteln: fester Händedruck</li> <li>• Vorstellen: Vorname und Nachname <i>„Guten Tag, mein Name ist ...“</i></li> <li>• auf eine Antwort warten <i>„Bitte nehmen Sie Platz!“</i></li> <li>• sich hinsetzen</li> </ul>	

### 6.4.15 Der erste Eindruck

**Theoretischer Abriss:** Der erste Eindruck ist bei jedem Kennenlernen und besonders beim Bewerbungsgespräch von großer Wichtigkeit! Jedes Bewerbungsgespräch ist individuell, doch ein positiver erster Eindruck sollte immer angestrebt werden.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen sollen die Bedeutung eines guten ersten Eindrucks erkennen und wissen, wodurch ein solcher erzielt werden kann.

**Quelle:** Agnes Dürr / Karin Steiner (abif-Projektteam).

**Beschreibung der Methode:** In einem ersten Schritt sollen die BeratungskundInnen darüber nachdenken, welche Punkte für einen positiven ersten Eindruck beim Bewerbungsgespräch sorgen. Es können z.B. diese Dinge genannt (und aufgeschrieben) werden:

- gepflegtes Auftreten (Sauberkeit)
- passende Kleidung
- Pünktlichkeit
- gute Manieren
- Freundlichkeit
- Vorbereitung
- Selbstbewusstsein (z.B. kräftiger Händedruck)
- ...

Nachdem die BeratungskundInnen über den positiven ersten Eindruck nachgedacht haben, bekommen sie das Arbeitsblatt „Der erste Eindruck“. Sie lesen die Geschichte von Tom. Danach sollen sie sich überlegen, was Tom gut und was Tom weniger gut gemacht hat, bzw. was er besser machen könnte.

**Dauer der Methode:** 30-40 Minuten.

**Anmerkung:** Die Grundlage der Übung ist ein Text. Dieser kann von den BeratungskundInnen je nach Bedarf allein oder gemeinsam mit dem/der BeraterIn bzw. den Sorgeberechtigten gelesen werden. Positive sowie negative Punkte können gemeinsam gesucht werden. Sie können verbal ausgedrückt oder verschriftlicht werden. Bei der Verschriftlichung können BeraterInnen/Eltern helfen.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Der erste Eindruck“ und (bunte) Stifte benötigt.

## Der erste Eindruck

Tom hatte heute ein Kennenlerngespräch für ein Praktikum in einem Hotel. So ist es abgelaufen:

Tom ist gestern erst um **Mitternacht** ins Bett gegangen. Er hat noch ein Computerspiel gespielt. Um 7 Uhr in der Früh läutet sein Wecker.

Tom wacht erst um 8 Uhr wieder auf. **Er hat verschlafen!**

Tom hat sich gestern schon sein **sauberes Gewand vorbereitet**. Das zieht er jetzt schnell an. Er hat aber **keine Zeit mehr, um Zähne zu putzen**.

Tom läuft aus der Wohnung.

Tom hat seinen **Zug verpasst**. Er kommt **15 Minuten zu spät** zu seinem Gespräch. Zum Glück hat er sich den **Weg vorher ganz genau angeschaut**. Er findet gleich das Büro der Personalchefin.

Tom sieht die Personalchefin. Plötzlich wird er ganz **nervös**. Er weiß nicht, wie er die Personalchefin begrüßen und wo er sich hinsetzen soll.

Die Personalchefin fragt Tom, was er denn über dieses Hotel weiß. Tom hat **vergessen sich die Internetseite des Hotels anzuschauen**. Er kann also nur kurze, allgemeine Antworten geben. Tom ist auch **müde**. Er kann sich nicht gut konzentrieren, weil er **zu spät schlafen gegangen** ist.

Die Personalchefin fragt Tom nun, was seine Hobbies sind. Er antwortet, dass er sehr gerne kocht, viel Sport macht und gerne in neue Länder reist. Die Personalchefin ist sehr zufrieden mit dieser Antwort. Sie stellt Tom noch ein paar weitere Fragen und verabschiedet sich dann.

Was hat Tom gut gemacht?



---

---

---

---

---

---

---

Was hat Tom nicht so gut gemacht? Was sollte er beim nächsten Mal anders machen?



---

---

---

---

---

---

---

### 6.4.16 Ich habe mich für diesen Beruf entschieden, weil ...

**Theoretischer Abriss:** Die Frage nach den Motiven und Gründen für eine Berufswahl ist ein klassischer Punkt im Bewerbungs- bzw. Kennenlerngespräch. Die Personalverantwortlichen wollen dadurch die Motivationen der InteressentInnen erfahren. Wenn die Berufswahl oder das Berufsinteresse begründet werden kann, wird gezeigt, dass man sich bereits intensiv mit dem Berufsfeld auseinandergesetzt hat, und dass man weiß, inwiefern der Beruf den eigenen Stärken und Interessen entspricht.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen sollen ihren Wunschberuf begründen und ihre Wahl mit Argumenten untermauern können.

**Quelle:** AK Oberösterreich (2019): My Future. 15+ Schritt für Schritt zum Wunschberuf, S. 26.

**Beschreibung der Methode:** Nachdem die BeratungskundInnen einen Beruf bzw. ein Berufsfeld als ihre Zielvorstellung identifiziert haben, erhalten sie das Arbeitsblatt „Ich habe mich für diesen Beruf entschieden, weil ...“. Auf diesem werden die Gründe für die Berufswahl eingetragen. Ein Beispiel sieht so aus:

*Mein gewünschter Beruf: Koch*

*Ich habe mich für diesen Beruf entschieden, ...*

- *... weil Kochen mein größtes Hobby ist und es mir sehr viel Spaß macht.*
- *... weil ich kreativ bin und ich immer viele Ideen für neue Rezepte habe.*
- *... weil ich handwerklich geschickt bin und gut mit Küchengeräten umgehen kann.*
- *...*

Diese Übung ist eine gute Vorbereitung auf ein Vorstellungs- oder Kennenlerngespräch. Die Argumente für die Berufswahl sind beim Bewerbungsgespräch sehr wertvoll. Wenn die BeratungskundInnen schlüssig ausführen können, wieso sie sich für einen bestimmten Beruf interessieren, hinterlassen sie einen positiven ersten Eindruck und wirken reflektiert.

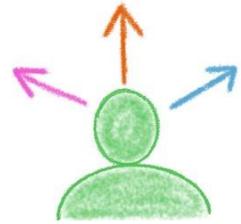
**Dauer der Methode:** 30 Minuten.

**Anmerkung:** Das Begründen der eigenen Entscheidungen ist manchmal nicht so leicht! BeraterInnen/Obsorgeberechtigte helfen daher beim Überlegen und können auch beim Aufschreiben der Argumente unterstützen. Die Gründe können auch lediglich verbal geäußert werden.

**Vorbereitung Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Ich habe mich für diesen Beruf entschieden, weil ...“ und (bunte) Stifte benötigt.

## Ich habe mich für diesen Beruf entschieden, weil ...

Mein gewünschter Beruf:



Ich habe mich für diesen Beruf entschieden, ...

... weil

... weil

... weil

... weil

... weil

### 6.4.17 Fragen beim Vorstellungsgespräch

**Theoretischer Abriss:** Die BeratungskundInnen haben sich nun für eine Ausbildung, ein Praktikum, Schnuppertage oder eine freie Stelle beworben. Nachdem die Bewerbungsunterlagen abgeschickt wurden, haben sie einen Termin für ein Bewerbungsgespräch bzw. ein Kennenlerngespräch bekommen. Auf dieses Gespräch gilt es sich gut vorzubereiten! Denn bei diesem bekommt der Betrieb oder die Firma einen ersten Eindruck von den BeratungskundInnen. Das Ziel ist es natürlich einen möglichst guten persönlichen Eindruck zu hinterlassen!

Obwohl jedes Gespräch individuell ist, gibt es einige Fragen, die immer wieder gestellt werden. Auf diese Fragen können sich die BeratungskundInnen gut vorbereiten!

**Art der Übung:** Gespräch.

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen sollen sich auf mögliche Fragen beim Bewerbungsgespräch vorbereiten.

**Quelle:** AK Oberösterreich (2019): My future. 15+ Schritt für Schritt zum Wunschberuf, S.35-37.

**Beschreibung der Methode:** Die BeratungskundInnen sollen ein Bewerbungsgespräch üben. Gemeinsam mit dem/der BeraterIn oder einem zweiten Mitglied aus der Gruppe (falls Gruppensetting), bilden die BeratungskundInnen ein Paar. Eine Person nimmt die Rolle des/der PersonalchefIn ein, die andere Person ist der/die BewerberIn. Der/Die PersonalchefIn soll dem/der BewerberIn nun typische Fragen stellen. Ziel ist es, ein möglichst realistisches Bewerbungsgespräch nachzustellen!

Einige Beispiele für mögliche Fragen finden sich auf dem Arbeitsblatt „Fragen beim Vorstellungsgespräch“. Dieses Arbeitsblatt dient als Hilfe. Es können natürlich weitere Fragen ergänzt werden!

Neben einer passenden Beantwortung der Fragen sollen auch Dinge wie ein selbstsicheres Auftreten, eine aufrechte Körperhaltung und eine höfliche Umgangsform geübt werden!

Zur Vorbereitung auf ein tatsächliches Bewerbungsgespräch ist es hilfreich, die Antworten auf die Fragen aufzuschreiben und vor dem Gespräch noch einmal durchzugehen.

**Dauer der Methode:** Ab ca. 30 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Fragen beim Vorstellungsgespräch“ und (bunte) Stifte benötigt. Für das Niederschreiben der Antworten wird ein weiteres Blatt Papier vonnöten sein.

## Fragen beim Vorstellungsgespräch

- 
- Erzählen Sie etwas über sich!
  - Was interessiert Sie? Was machen Sie in Ihrer Freizeit?
  - Was sagen Ihre Freunde über Sie?
  - Was sind Ihre Stärken? Was können Sie gut?
  - Was sind Ihre Schwächen? Was können Sie noch nicht so gut?
  - Warum wollen Sie hier ein Praktikum/einen Schnuppertag machen?
  - Was wissen Sie schon über unsere Firma/unseren Betrieb?
  - Warum wollen Sie ... werden?
  - Welche beruflichen Erfahrungen haben Sie schon gemacht? Haben Sie schon ein Praktikum/Schnuppertage gemacht? Wie war das?
  - Wieso passen Sie gut in unsere Firma/unseren Betrieb?

### 6.4.18 Regeln am Arbeitsplatz

**Theoretischer Abriss:** In vielen Lebensbereichen gibt es Regeln, an die man sich halten sollte/muss. Regeln gibt es in der Schule, im Sportverein und auch in der Arbeitswelt. Manche sind klar, bekannt und aufgeschrieben. Andere Regeln sind implizit. Dazu gehört zum Beispiel, dass man sich von den KollegInnen verabschiedet oder höflich und freundlich zum Chef/zur Chefin ist.

**Art der Übung:** Gruppenübung.

**Übungsziel:** Es soll überlegt werden, welche Regeln am Arbeitsplatz es gibt und wieso sie eingehalten werden sollten/müssen.

**Quelle:** Hamburger Arbeitsassistent (2018): bEO – berufliche Erfahrung und Orientierung. Theoretische Grundlagen – Projektbeschreibung – Methoden – Materialien. Hamburg. S. 137.

**Beschreibung der Methode:** Der/Die BeraterIn erklärt, dass sich die TeilnehmerInnen nun mit Regeln in der Arbeitswelt beschäftigen werden. Die BeratungskundInnen sollen also überlegen, welche wichtigen Regeln für das Verhalten in einer Firma oder in einem Betrieb gelten.

TeilnehmerInnen, die beispielsweise bereits Schnuppertage/Praktika absolviert haben, können von diesen berichten. Wenn es bereits konkrete Berufserfahrungen gibt, können auch branchenspezifische Regeln gesammelt werden.

TeilnehmerInnen, die noch keine beruflichen Erfahrungen gemacht haben, können überlegen, welche Regeln aus anderen Lebensbereichen wahrscheinlich auch in der Arbeitswelt gelten werden. Welche Regeln aus der Schule gelten etwa auch im Beruf?

Der/Die BeraterIn schreibt die gefundenen Regeln für alle sichtbar auf einem Flipchart mit.

Nachdem alle Regeln gesammelt wurden, bekommen die TeilnehmerInnen das Arbeitsblatt „Regeln am Arbeitsplatz“. Sie können nun vergleichen, welche Regeln auf dem Flipchart stehen und welche auf dem Arbeitsblatt zu finden sind. Sie können das Arbeitsblatt z.B. auf der Rückseite erweitern und vervollständigen.

Um sich noch tiefer mit Regeln am Arbeitsplatz auseinanderzusetzen, können sich die TeilnehmerInnen fragen, *warum* bestimmte Regeln eingehalten werden sollten, und was passieren kann, wenn man diese Regeln nicht befolgt. Hilfreiche Fragen können etwa sein:

- Wieso ist es wichtig, freundlich zu den Kollegen und Kolleginnen zu sein?
- Was kann passieren, wenn ich nicht pünktlich komme?

**Anmerkung:** Das Thema „Regeln am Arbeitsplatz“ kann auch gut in Rollenspielen behandelt und geübt werden!

**Dauer der Methode:** Je nach Gruppengröße ab ca. 40 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden ein Flipchartpapier, (bunte) Stifte und das Arbeitsblatt „Regeln am Arbeitsplatz“ gebraucht.

## Regeln am Arbeitsplatz

<p>1 Wenn ich krank bin und nicht in die Arbeit kommen kann, dann rufe ich an und erkläre die Situation.</p>	
<p>2 Ich komme pünktlich zu meinem Arbeitsplatz.</p>	
<p>3 Ich begrüße meine Kollegen und Kolleginnen freundlich.</p>	
<p>4 Ich frage nach, wann ich Pause machen kann.</p>	
<p>5 Wenn ich etwas nicht verstanden habe, frage ich nach.</p>	
<p>6 Ich bin höflich und freundlich zu meinen Kollegen und Kolleginnen und zu meinen Chefs und Chefinnen.</p>	
<p>7 Wenn ich nach Hause gehe, verabschiede ich mich von den anderen.</p>	

## 6.5 Elternübungen

### 6.5.1 Eltern sind wichtig, weil ...

**Theoretischer Abriss:** Eltern können ihren Kindern eine große Hilfe bei der Berufsfindung sein. Sie können ihnen bei der Orientierung innerhalb der verschiedensten Berufs- und Ausbildungsmöglichkeiten helfen und gemeinsam mit ihnen einen passenden Berufsweg eruieren. Zusätzlich können sie aus ihren persönlichen Erfahrungen in der Arbeits- und Berufswelt berichten und ihren Kindern dadurch wertvolle Einblicke in eine meist noch unbekannte Welt bieten. Außerdem spielen die Eltern eine wichtige Rolle hinsichtlich der Bestärkung und Motivation ihrer Kinder auf dem teilweise schwierigen Weg der Berufswahl.

**Art der Übung:** Einzelübung/Paarübung.

**Übungsziel:** Die Eltern sollen sich ihrer Rolle und ihrer Wichtigkeit bezüglich der Berufsfindung ihrer Kinder bewusstwerden.

**Quelle:** Landeshauptstadt Stuttgart (2013): Zusammenarbeit mit Eltern in der Berufsorientierung. Eine Handreichung für Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter/innen und (muttersprachliche) Schlüsselpersonen an Stuttgarter Haupt- und Werkrealschulen. Arbeitsblatt 1 und 2.

**Beschreibung der Methode:** Die Eltern bearbeiten das Arbeitsblatt „Eltern sind wichtig, weil ...“ und überlegen sich dabei, welche Rolle sie im Zuge der Berufsfindung ihrer Kinder spielen. Diese Fragen können die Reflexion unterstützen:

- Wobei kann ich mein Kind unterstützen?
- Inwiefern kann ich ein Vorbild sein?
- Welche Erfahrungen habe ich bereits, die wertvoll für mein Kind sein können?

Das Arbeitsblatt kann allein oder zusammen (beide Elternteile gemeinsam) bearbeitet werden. Wird es allein ausgefüllt, ist ein Austausch interessant! Wo gibt es Gemeinsamkeiten und wo gibt es Unterschiede?

**Dauer der Methode:** Ab ca. 20 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Eltern sind wichtig, weil ...“ und Stifte gebraucht.

sie über ihre Erfahrungen aus ihrer Arbeit berichten können.

sie bei der Suche nach einem Praktikumsplatz helfen können.

### Eltern sind wichtig, weil ...

### 6.5.2 Mein Kind ist toll!

**Theoretischer Abriss:** Das eigene Kind hat eine Vielzahl unterschiedlicher Stärken, Eigenschaften und Fähigkeiten. Im Trubel des Alltags können diese vielen positiven Merkmale manchmal untergehen. Eine bewusste Auseinandersetzung mit den positiven Eigenschaften des Kindes befördert dessen viele Stärken in den Vordergrund.

**Art der Übung:** Einzelübung/Paarübung.

**Übungsziel:** Die Sorgeberechtigten sollen gemeinsam oder allein über die Stärken und Eigenschaften ihres Kindes nachdenken.

**Quelle:** Sievers, Ulla / Kremeike, Karin (2014): „Hier stehe ich im Mittelpunkt!“ Personenzentriertes Denken und Handeln in der Unterstützten Beschäftigung. Themenheft 2. Fachkompetenz Unterstützte Beschäftigung, Hamburg, S. 32.

**Beschreibung der Methode:** In dieser Übung denken die Sorgeberechtigten gemeinsam oder allein darüber nach, was an ihrem Kind besonders großartig ist: Welche guten Eigenschaften hat das Kind und wo engagiert es sich besonders?

Das Arbeitsblatt „Mein Kind ist toll!“ hilft bei den Überlegungen. Es können natürlich noch weitere Aspekte hinzugefügt werden.

Nachdem die Eltern das Arbeitsblatt bearbeitet haben bzw. nachdem sie verschriftlicht haben, was an ihrem Kind besonders toll ist, können die Ergebnisse gemeinsam besprochen werden. Die Eltern erklären ihrem Kind also, welche Eigenschaften es auszeichnen und worauf es besonders stolz sein kann.

**Dauer der Methode:** 30 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Mein Kind ist toll!“ und Stifte benötigt.

## Mein Kind ist toll!

Mit diesen 3 positiven Eigenschaften würde ich mein Kind beschreiben:

---

---

---

Das schätze ich an meinem Kind am meisten:

---

---

---

Was kann mein Kind besonders gut?

---

---

---

Wo engagiert sich mein Kind besonders? Wo bringt es sich besonders ein?

---

---

---

Wann oder wie überrascht mich mein Kind positiv?

---

---

---

### 6.5.3 Was mein Kind gut kann

**Theoretischer Abriss:** Die eigenen Kinder haben viele verschiedene größere und kleinere Fähigkeiten und Stärken. Diese äußern sich in den einzelnen Kontexten (z.B. Schule oder Freizeit) unterschiedlich.

**Art der Übung:** Einzelübung/Paarübung.

**Übungsziel:** Die Eltern sollen benennen, was ihr Kind besonders gut kann.

**Quelle:** Sievers, Ulla / Kremeike, Karin (2014): „Hier stehe ich im Mittelpunkt!“ Personenzentriertes Denken und Handeln in der Unterstützten Beschäftigung. Themenheft 2. Fachkompetenz Unterstützte Beschäftigung, Hamburg, S. 37.

**Beschreibung der Methode:** Die Eltern füllen gemeinsam oder allein das Arbeitsblatt „Was mein Kind gut kann“ aus. Das Arbeitsblatt ist in drei Bereiche unterteilt. Es geht darum zu benennen, was das eigene Kind

- in der Arbeit/Schule/Ausbildung
- mit Menschen
- in der Freizeit

besonders gut kann.

Pro Rubrik sollen drei Punkte genannt werden. Diese sollen möglichst genau beschrieben werden. Bei der Beschreibung sind konkrete Beispiele aus dem Alltag hilfreich.

Nachdem die Eltern das Arbeitsblatt ausgefüllt haben, besprechen sie es mit ihrem Kind.

**Dauer der Methode:** 20-30 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden das Arbeitsblatt „Was mein Kind gut kann“ und Stifte benötigt.

## Was mein Kind gut kann

... in der Arbeit/Schule/Ausbildung



... mit Menschen



... in der Freizeit



#### 6.5.4 Wer bin ich?

**Theoretischer Abriss:** Eltern kennen ihre Kinder meist gut und wissen über die Interessen und Fähigkeiten Bescheid. In dieser Übung versuchen die Eltern ihre Kinder anhand von Steckbriefen, die die Kinder gestaltet haben, zu erkennen. Liegen die Eltern richtig? Passen Fremd- und Selbsteinschätzung zusammen?

**Art der Übung:** Gruppenübung mit den Eltern.

**Übungsziel:** In dieser Übung sollen die Eltern erraten, welcher Steckbrief zu ihrem Kind passt. Hierdurch stellen sie vielleicht Stärken oder Interessen ihrer Kinder fest, die ihnen bislang noch nicht bewusst waren.

**Quelle:** Fritz, Sabine (o.J.): Berufsorientierung: Schüler/innen – Elternabend. Eine Möglichkeit. 7. Schulstufe, [portal.ibobb.at/fileadmin/Berufsorientierung\\_und\\_Bildung/Aktuelles/Elternarbeit.pdf](https://portal.ibobb.at/fileadmin/Berufsorientierung_und_Bildung/Aktuelles/Elternarbeit.pdf).

**Beschreibung der Methode:** In einem ersten Schritt sollen die BeratungskundInnen (Kinder bzw. Jugendliche) ein großes Plakat über sich selbst gestalten. Folgende Dinge können auf diesem Blatt notiert, gezeichnet, geklebt o.Ä. werden:

- Stärken
- Interessen
- Fähigkeiten
- Hobbies
- Dinge, die man mag
- Dinge, die man nicht mag
- Lieblingsfächer
- Lieblings(-sport, -essen, -farbe, ...)
- ...

Die BeraterInnen können den BeratungskundInnen Denkanstöße geben und bei der Umsetzung der Ideen helfen. Es ist hilfreich, wenn bereits im Vorfeld (z.B. im Zuge von Übung 6.1.1-6.1.13) über die persönlichen Interessen, Fähigkeiten, Vorlieben usw. nachgedacht wurde. Dadurch haben die BeratungskundInnen bereits einen gewissen Rahmen, an dem sie sich orientieren können.

Die persönlichen Steckbriefe können nach einer Erklärung durch die BeraterInnen von den BeratungskundInnen allein oder in einem 1:1 Setting (BeraterIn, BeratungskundIn) gestaltet werden.

Der zweite Teil der Übung findet nun in der Gruppe gemeinsam mit den Eltern statt. Die Steckbriefe aller BeratungskundInnen werden auf einem großen Tisch oder auf mehreren Tischen ausgebreitet. Die Aufgabe der Eltern ist es, den Steckbrief ihres Kindes zu finden. Dazu sehen sie sich alle Steckbriefe genau an und setzen sich schlussendlich zu dem, der ihrer Meinung nach zu ihrem Kind gehört.

Die BeratungskundInnen lösen das Spiel nun auf und setzen sich zu ihren Eltern bzw. führen ihre Eltern zum richtigen Steckbrief. Wenn sich alle Gruppen bestehend aus Eltern und Kind beim richtigen Steckbrief eingefunden haben, beschreiben die Kinder ihr Blatt Papier und erklären ihre Zeichnungen und Beschreibungen. Anschließend kann noch Zeit gegeben werden, damit die Obsorgeberechtigten und ihre Kinder sich über die Steckbriefe austauschen können.

**Dauer der Methode:** Teil 1 (Gestaltung des Papiers) ab ca. 50 Minuten, Teil 2 (Präsentation der Steckbriefe unter Einbezug der Eltern) ab ca. 30 Minuten.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung werden ein großes Blatt Papier (z.B. A3) sowie bunte Stifte, Sticker und eventuell andere Bastelmaterialien (Zeitungsausschnitte, Fotos, Schere, Kleber, ...) benötigt. Für die Präsentation vor den Eltern werden ein ausreichend großer Raum mit Tischen zum Auflegen der Steckbriefe und Sessel für alle Anwesenden gebraucht.

## 6.6 Abschluss

### 6.6.1 Eine Seite über mich

**Theoretischer Abriss:** Im Laufe der Beratung haben die BeratungskundInnen viel über sich selbst erfahren. Sie kennen jetzt ihre Stärken und sie wissen, welche Interessen sie haben und was sie gerne in ihrer Freizeit machen. Sie wissen außerdem, welcher Beruf ihnen gefällt oder welches Berufsbild für sie interessant ist. Außerdem haben sie sich überlegt, welche Personen ihnen helfen können, wenn sie Unterstützung brauchen. All diese wichtigen Informationen sollen auf einer persönlichen Seite festgehalten werden. Diese soll einen guten Überblick über die Dinge geben, die in der Beratung erarbeitet wurden.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen sollen eine Seite über sich gestalten, um ihre Stärken, Fähigkeiten, Hobbies, Träume und Unterstützungspersonen auf einen Blick zu sehen.

**Quelle:** Sievers, Ulla / Kremeike, Karin (2014): „Hier stehe ich im Mittelpunkt!“ Personenzentriertes Denken und Handeln in der Unterstützten Beschäftigung. Themenheft 2. Fachkompetenz Unterstützte Beschäftigung, Hamburg, S. 20-21.

**Beschreibung der Methode:** In die Mitte der „Seite über mich“ wird der Name der Person geschrieben. Zusätzlich kann ein Foto aufgeklebt werden.

Grundlage für die weitere Gestaltung der Seite sind die erarbeiteten Inhalte aus anderen Übungen während der Beratung. Inhalte können daher etwa Stärken, Eigenschaften, Wünsche, Personen u.Ä. umfassen. All diese Elemente können auf der Seite eingetragen werden. Wichtig ist hierbei, dass die BeratungskundInnen völlig frei sind, die Seite zu gestalten. Sie können aus einer Sammlung an Bastelutensilien frei wählen und so ein ganz individuelles Plakat über sich selbst zusammenstellen.

Je nach KundIn können aber gewisse Strukturierungen helfen. Auf die leere Seite können zum Beispiel für jedes Thema (z.B. Stärken und Eigenschaften, Hobbies, Zukunftsvorstellungen und Unterstützungspersonen) einzelne Bereiche abgetrennt werden.

**Dauer der Methode:** Sehr unterschiedlich, je nach Wunsch und Ausdauer der KundInnen.

**Tipp:** Ein Beispiel für „Eine Seite über mich“ findet sich bei Nicolette Blok (siehe „Persönliche Zukunftsplanung“): [www.persoenliche-zukunftsplanung.eu/uploads/tx\\_datamintspartnerlist/2\\_Seiten\\_ueber\\_mich-201709.pdf](http://www.persoenliche-zukunftsplanung.eu/uploads/tx_datamintspartnerlist/2_Seiten_ueber_mich-201709.pdf)

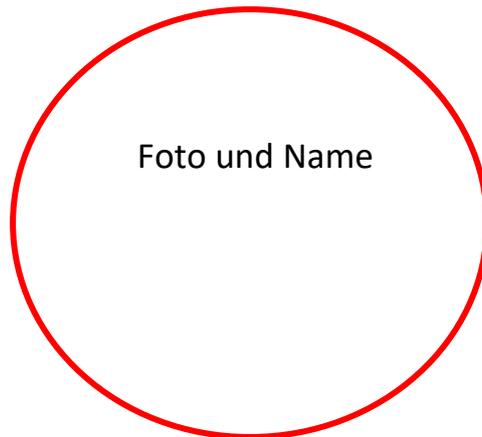
**Anmerkung:** Die Übung ist relativ offen gestaltet – das kann überfordernd wirken. BeraterInnen/Obsoorgeberechtigte können also bei der Orientierung helfen und bei der Umsetzung der Ideen unterstützen.

**Vorbereitung/Material:** Die BeratungskundInnen benötigen ein leeres Blatt Papier oder ein Plakat, (bunte) Stifte sowie eventuell andere Bastelutensilien, wie Klebstoff, Schere, buntes Papier, Bilder und ein Foto von sich selbst.

Ein Beispiel für eine Strukturierung findet sich auf der nächsten Seite. Diese Vorlage kann der Inspiration dienen, aber auch ausgedruckt und verwendet werden.

Die „Seite über mich“ kann auch eine Schatzkiste, ein Schuhkarton, ein Ordner, eine Leinwand, usw. sein. Die einzelnen Einträge müssen also nicht auf einem Blatt Papier gemacht werden; sie können beispielsweise auch in Kisten oder in einem Ordner gesammelt werden.

## Eine Seite über mich



Meine Hobbies:

Diese Menschen sind mir wichtig:

Meine Stärken und Eigenschaften:

Meine berufliche Zukunft:

Das ist mir wichtig:

### 6.6.2 Meine TO DO - Liste

**Theoretischer Abriss:** Im Laufe der Beratung wurde viel über die berufliche Zukunft und mögliche Berufswege gesprochen. Zum Abschluss gilt es, eine konkrete TO DO - Liste mit allen notwendigen Schritten zu gestalten. Auf dieser soll klar ersichtlich sein, welche Schritte wann gemacht werden müssen, wer dabei hilft und was das Ziel ist. Die TO DO - Liste ist eine sehr gute Hilfestellung, die den BeratungskundInnen vor Augen führt, welche Dinge zu erledigen sind, um ihr Ziel zu erreichen.

**Art der Übung:** Einzelübung (mit BeraterIn/Eltern).

**Übungsziel:** Die BeratungskundInnen haben durch die TO DO - Liste einen genauen Plan, der ihnen hilft, ihre beruflichen Ziele umzusetzen.

**Quelle:** Voigt-Grau, Sabine / Alber, Martin / Enchelmaier, Iris (2004): Von der beruflichen Orientierung zu Ausbildung und Beruf. Methoden und Techniken in der Übergangsberatung Schule – Ausbildung – Beruf. KoLIBRI JobClub Materialien, S. 28.

**Beschreibung der Methode:** Die TO DO - Liste soll den BeratungskundInnen eine Hilfestellung bieten. Sie sollen sich an ihr orientieren können und wissen, welche Schritte als nächstes zu tun sind. Auch wird auf der Liste vermerkt, wer bei dem jeweiligen Schritt zur Seite stehen kann. Nachdem der Schritt erledigt wurde, kann er in der TO DO - Liste abgehakt und das Ergebnis eingetragen werden. Die einzelnen Schritte und Aufgaben wurden mit dem/der BeraterIn im Laufe der Beratung erarbeitet und sollen auf der TO DO - Liste zusammengefasst und strukturiert dargestellt werden.

Hier ist ein Beispiel einer Person, die gerne in einem Kindergarten arbeiten möchte:

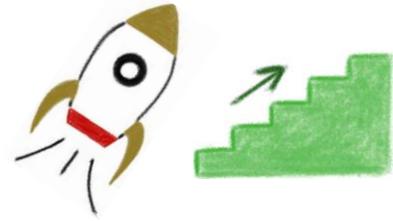
Wann	Was	Hilfe	erledigt	Ergebnis
1. Septemberwoche	<i>Meine Familie und alle meine Freunde und Freundinnen fragen, ob sie jemanden kennen, der in einem Kindergarten arbeitet.</i>	<i>Meine Familie und Freunde und Freundinnen</i>		
2. Septemberwoche	<i>Bei einem oder mehreren Kindergärten anrufen und nach einem Schnuppertag fragen.</i>	<i>Meine Mutter</i>		
3. Septemberwoche	...	...		

**Dauer der Methode:** 30 Minuten.

**Anmerkung:** Bei der detaillierten Planung der nächsten Schritte helfen BeraterInnen/Obsorgeberechtigte. Besonders bei der zeitlichen Planung (wann soll ein bestimmter Schritt abgeschlossen sein) empfiehlt es sich, die BeratungskundInnen zu unterstützen.

**Vorbereitung/Material:** Für diese Übung braucht man das Arbeitsblatt „Meine TO DO - Liste“ und (bunte) Stifte.

## Meine TO DO - Liste



Wann	Was	Hilfe	erledigt	Ergebnis

## 6.7 Persönliche Zukunftsplanung

*„Persönliche Zukunftsplanung unterstützt Menschen, über ihre persönliche Zukunft nachzudenken.“<sup>93</sup>*

*„Dabei geht es darum, eine Vorstellung von einer guten Zukunft zu entwickeln, Ziele zu setzen und diese mit anderen Menschen Schritt für Schritt umzusetzen.“<sup>94</sup>*

Das Konzept und die Idee der Persönlichen Zukunftsplanung gelangte durch Stefan Doose, Susanne Göbel, Ines Boban und Andreas Hinz nach Deutschland bzw. in den deutschsprachigen Raum. Dies geschah in den Jahren 1994-1995. Bis heute erscheinen immer wieder Publikationen zu dem Thema. Die Persönliche Zukunftsplanung wird heute unter anderem mit Nicolette (Nici) Blok assoziiert. Sie bietet zum Beispiel Moderationen von Persönlichen Zukunftsplanungen an und arbeitet in Österreich, Deutschland und Südtirol.

### 6.7.1 Die Theorie

*„Die „Persönliche Zukunftsplanung“ ist wegweisende Philosophie, Konzept sowie eine Sammlung verschiedenster Methoden, Wege und Moderationsverfahren, um mit Menschen in einem Gruppensetting (Unterstützungskreis) – unabhängig davon, ob sie eine Behinderung haben oder nicht - nachzudenken, wie sie ihr Leben gestalten wollen.“<sup>95</sup>*

Ausgangspunkt der Persönlichen Zukunftsplanung ist die Idee, gemeinsam eine erfreuliche Zukunft zu gestalten. Die Persönliche Zukunftsplanung bietet sich immer dann besonders an, wenn es zu einer Veränderung der Lebenssituation kommt oder kommen soll. Es kann dabei neben beruflichen Veränderungen auch um Themen wie

- Bildung und Schule
- Freizeit
- Familie
- Wohnen
- Selbstvertretung

gehen.<sup>96</sup>

Die Persönliche Zukunftsplanung steht einer traditionelleren, institutionellen Hilfeplanung gegenüber. Diese orientiert sich hauptsächlich an der Behinderung. Die Persönliche Zukunftsplanung hat hingegen die individuelle Person im Fokus.<sup>97</sup>

---

<sup>93</sup> [www.persoeliche-zukunftsplanung.eu/persoeliche-zukunftsplanung.html](http://www.persoeliche-zukunftsplanung.eu/persoeliche-zukunftsplanung.html)

<sup>94</sup> [www.persoeliche-zukunftsplanung.eu/persoeliche-zukunftsplanung.html](http://www.persoeliche-zukunftsplanung.eu/persoeliche-zukunftsplanung.html)

<sup>95</sup> Lebenshilfe Österreich, S.2

<sup>96</sup> Vgl. Doose 2013, S. 18

<sup>97</sup> Vgl. ebenda, S.18-20

Die Persönliche Zukunftsplanung zeichnet sich zudem durch folgende Aspekte aus:

- orientiert sich an der einzigartigen Person
- sucht nach Fähigkeiten und Stärken und knüpft an diese an
- zielt auf eine Erweiterung der Lebensqualität ab
- will die Person bestärken, selbst zu entscheiden
- erkundet Möglichkeiten
- hängt von dem/der Planenden, Familie, FreundInnen und Fachleuten, die die Person gut kennen, ab
- sieht den/die Planende/n im Kontext des regulären Lebens in der Region
- bringt Menschen durch die Identifikation von Gemeinsamkeiten zusammen
- hat keine vorgeschriebene Verfahrensweise
- wird maßgeblich durch den/die Planende/n gesteuert
- Ziel: Stärkung und Verwirklichung der Ziele des/der Planenden durch das Angebot geeigneter individueller Maßnahmen<sup>98</sup>

### 6.7.2 Die Praxis

Bei der Persönlichen Zukunftsplanung trifft sich die planende Person mit ihrem Unterstützungskreis. Der/Die Planende ist dabei die Hauptperson, um die es geht.

#### **Der Unterstützungskreis**

Hinsichtlich der Organisation des Treffens muss zunächst überlegt werden, welche Personen eingeladen werden sollen. Es sollten Menschen ausgesucht werden, die die Hauptperson gut kennen und daher auch gut unterstützen können und wollen. Der Unterstützungskreis könnte aus folgenden Personen bestehen:

- Familienmitglieder
- Freundinnen und Freunde
- Kolleginnen und Kollegen
- Mitschülerinnen und Mitschüler
- Nachbarinnen und Nachbarn
- Andere UnterstützerInnen wie Betreuungspersonen
- ...<sup>99</sup>

---

<sup>98</sup> Vgl. Doose 2013, S.19

<sup>99</sup> Vgl. Doose et al. 2013, S. 130

Der Unterstützungskreis hilft der planenden Person dabei herauszufinden, was sie gut kann und was sie besonders gerne macht. Unterstützungspersonen helfen dabei die Wünsche der Hauptperson zu erkunden und deren Träume zu entdecken. Neben diesen theoretischen Überlegungen hilft der Unterstützungskreis auch dabei, diese Wünsche und Vorstellungen in die Realität umzusetzen.<sup>100</sup>

### **Das Thema der Zukunftsplanung**

Bei der Persönlichen Zukunftsplanung kann über alles gesprochen werden, was der planenden Person wichtig ist. Planungstreffen können unter anderem aufgrund von beruflichen oder schulischen Veränderungen abgehalten werden. Die planende Person entscheidet, worum es gehen soll!<sup>101</sup>

Diese Fragen könnten behandelt werden:

- Was ist mir wichtig im Leben?
- Was brauche ich, damit es mir gut geht?
- Was gibt mir Kraft?
- Um welche Veränderung geht es? Was soll sich verändern?
- Welche Träume und Wünsche habe ich?
- Welche Unterstützung möchte oder brauche ich?<sup>102</sup>

### **Die Moderation**

Das Planungstreffen wird von einer Person moderiert, die sich gut mit der Persönlichen Zukunftsplanung auskennt. Diese Person wird zum Gesprächsleiter/zur Gesprächsleiterin und sorgt dafür, dass das Treffen so abläuft, wie es sich die Hauptperson vorstellt. ModeratorInnen sind meist ausgebildet in der Leitung von Persönlichen Zukunftsplanungen.

### **Der Austragungsort**

Das Planungstreffen sollte an einem Ort stattfinden, an dem sich die Hauptperson wohlfühlt. Das kann zum Beispiel das eigene Zuhause sein. Nachdem alle Einzelheiten geklärt worden sind, können die UnterstützerInnen eingeladen werden.

### **Der Ablauf**

Der tatsächliche Ablauf des Planungstreffens hängt von den Wünschen und Vorstellungen der Hauptperson ab. Der/Die ModeratorIn leitet das Treffen. Wichtig ist jedoch in jedem Fall, die Erkenntnisse des Treffens festzuhalten. Es bietet sich auch an Fotos zu machen oder einzelne Sequenzen zu filmen. Am Ende des Treffens sollte außerdem klar sein, welche nächsten Schritte zu tun sind. Diese können in einem Aufgabenplan verschriftlicht oder visualisiert werden.

### **Weitere Informationen über die Persönliche Zukunftsplanung gibt es hier:**

[www.persoенliche-zukunftsplanung.eu](http://www.persoенliche-zukunftsplanung.eu)

---

<sup>100</sup> Vgl. ebenda, S. 132

<sup>101</sup> Vgl. ebenda, S. 131

<sup>102</sup> Vgl. [www.persoенliche-zukunftsplanung.eu/persoенliche-zukunftsplanung.html](http://www.persoенliche-zukunftsplanung.eu/persoенliche-zukunftsplanung.html)

Doose, Stefan; Emrich, Carolin; Göbel, Susanne (2013): Kapt'n Life und seine Crew. Ein Arbeitsbuch zur Persönlichen Zukunftsplanung, Neu-Ulm.

Doose, Stefan (2013): „I want my dream!“. Persönliche Zukunftsplanung. Neue Perspektiven und Methoden einer personenzentrierten Planung mit Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, AG sozialpolitischer Arbeitskreise, Neu-Ulm.

## 7. Hilfreiche Links

---

### 7.1 Beratungseinrichtungen, Unterstützung bei der Arbeitsplatzsuche und Arbeitsassistenz

#### **biv – die akademie für integrative bildung (Wien)**

Bildungsveranstaltungen, Informationen und Beratung für Menschen mit Behinderung, deren Angehörige und MitarbeiterInnen der Erwachsenenbildung.

<http://biv-integrativ.at/>

#### **ÖZIV Bundesverband für Menschen mit Behinderung (ganz Österreich – 9 Landesorganisationen)**

Barrierefreiheit, Beratung, Coaching und Weiterbildung für Menschen mit und ohne Behinderung.

<https://www.oeziv.org/>

Angeboten wird u.a.:

ÖIZ Support: kostenlose Beratung und Coaching für Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen

<https://www.oeziv.org/support/>

ÖZIV Arbeitsassistenz (NÖ): Unterstützung von Menschen mit Behinderung bei der Suche und Sicherung des Arbeitsplatzes; Unterstützung von Unternehmen

<https://www.oeziv.org/arbeitsassistenz/>

#### **WUK – Bildung und Beratung (Wien, NÖ)**

Unterstützung beim Einstieg in die Arbeitswelt. Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung u.a.:

WUK Arbeitsassistenz: Unterstützung bei Lehrstellen- und Arbeitsplatzsuche für junge Menschen mit Behinderung und Benachteiligung

<https://www.wuk.at/angebot/bildung-und-beratung/arbeitsassistenz/>

Jugendcoaching WUK Faktor C: Beratung und Begleitung von der Schule ins Berufsleben für Jugendliche mit Behinderung und Benachteiligung

<https://www.wuk.at/angebot/bildung-und-beratung/faktorc/>

#### **BIZPES – Zentrum für selbstbestimmtes Leben (Wien)**

Beratung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige in allen behinderungsrelevanten Bereichen und Unterstützung auf dem individuellen Weg in ein selbstbestimmtes Leben.

<https://www.bizeps.or.at/>

#### **wibs – wir informieren beraten bestimmen selbst (Tirol)**

Beratungen, Kurse, Selbstvertretungstagungen: Beratungsstelle für Menschen mit Lernschwierigkeiten

<https://www.wibs-tirol.at/index1.php?site=204>

#### **Chance B (Östliche Steiermark)**

Verein zur Unterstützung für gleiche Chancen aller Menschen in der Östlichen Steiermark. Ziel des Vereins ist es, dass Menschen mit Unterstützungsbedarf in allen Lebensphasen in der Oststeiermark gut leben können.

Beratung und soziale Dienstleistungen in den Bereichen Kind und Familie, Bildung und Arbeit, Wohnen, sowie Gesundheit und Alter.

<https://www.chanceb-gruppe.at/de>

#### **ifs Spagat (Vorarlberg)**

Begleitung von Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf auf dem Weg der beruflichen Integration.

Ziel ist ein reguläres Dienstverhältnis am ersten Arbeitsmarkt.

Individuelle Beratung, intensives Mentoring, enge Zusammenarbeit mit Individuen und ihrem sozialen Umfeld.

<https://www.ifs.at/spagat.html>

#### **Via Nova (Tirol)**

Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Behinderung, auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben. Beratung und Begleitung (Arbeitsassistenz) bei der Entwicklung beruflicher Perspektiven.

<https://vianova-austria.at/>

#### **NEBA – Netzwerk Berufliche Assistenz**

Jobcoaching und Arbeitsassistenz

<https://www.neba.at/>

#### **win arbeitsassistenz (Wien)**

Beratung und Arbeitsassistenz als Angebot für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, Behinderungen und Erkrankungen, die Schwierigkeiten haben, allein einen Arbeitsplatz zu finden oder Probleme am Arbeitsplatz haben.

<http://www.win.or.at/>

## **7.2 Selbstvertretungsgruppen – Lernschwierigkeiten**

#### **Selbstvertretungs-Zentrum Wien People First**

z.B. Austausch, Gruppentreffen, Peer-Beratung (Menschen mit Lernschwierigkeiten beraten andere Menschen mit Lernschwierigkeiten)

<https://www.svz.wien/>

#### **wibs – Netzwerk Selbstvertretung Tirol**

z.B. Peer-Beratung

<https://www.wibs-tirol.at/index1.php?site=204>

#### **Mensch Zuerst – People First Vorarlberg**

z.B. Peer-Beratung, Persönliche Zukunfts-Planung für Menschen mit Lernschwierigkeiten

<http://www.mensch-zuerst.at/>

#### **Wir für alle Linz**

Selbstvertretungsgruppe für Menschen, die einfache Sprache wollen und brauchen

<https://wir-fuer-alle.jimdo.com/>

## **7.1 Informationen leicht verständlich und leicht zugänglich machen**

#### **Informationen für alle**

Europäische Regeln, wie man Informationen leicht lesbar und leicht verständlich macht

<https://easy-to-read.eu/de/europaische-standards/>

#### **Einfach surfen**

Leitfaden zur Gestaltung von einfachen Internet-Benutzeroberflächen für Menschen mit kognitiven Behinderungen

<http://einfachsurfen.ch/>

#### **Verein Netzwerk Leichte Sprache**

<https://www.leichte-sprache.org/>

## **capito**

Barrierefreie Informationen und leichte Sprache: Übersetzungen in leicht verständliche Sprache; capito App zur Übersetzung in verschiedene Sprachstufen direkt am Smartphone.

<https://www.capito.eu/>

Entwickelt von atempo: Inklusives Sozialunternehmen in Österreich, das Produkte und Dienstleistungen zur Erleichterung des Lebens von Menschen mit und ohne Behinderung mit dem Ziel eines gleichberechtigten Lebens, Lernens und Arbeitens, entwickelt.

<https://www.atempo.at/>

## **7.1 Erzählungen aus der Praxis**

### **7.1.1 Beratung**

#### **Barrierefreie Erwachsenenbildung in Niederösterreich – Handbuch**

Erfahrungsberichte aus der barrierefreien Bildungsberatung in Niederösterreich

[http://www.oieb.at/upload/3130\\_2\\_Handbuch\\_Barrierefreie.pdf](http://www.oieb.at/upload/3130_2_Handbuch_Barrierefreie.pdf)

### **7.1.2 Arbeitsuche**

#### **Ich will arbeiten. Broschüre für Menschen mit Lernschwierigkeiten (AMS)**

Menschen mit Lernschwierigkeiten erzählen von ihrer Arbeitssuche. Es werden verschiedene Berufsbereiche vorgestellt.

[https://www.ams.at/docs/001\\_ich\\_will\\_arbeiten.pdf](https://www.ams.at/docs/001_ich_will_arbeiten.pdf)

#### **Ich will arbeiten. Begleitheft zur Broschüre (AMS)**

[https://www.ams.at/content/dam/download/flyer-folder-broschueren/001\\_ich\\_will\\_arbeiten\\_begleitheft.pdf](https://www.ams.at/content/dam/download/flyer-folder-broschueren/001_ich_will_arbeiten_begleitheft.pdf)

#### **15 Frauen mit Behinderung – 15 Wege zur Arbeit – Eine Broschüre des AMS für Arbeit suchende Frauen mit Behinderung**

<https://www.queraum.org/sites/default/files/downloads/15FrauenMitBehinderung.pdf>

## **7.1 Zum Nachlesen: Barrierefreie Beratung**

#### **Barrierefreiheit in der Bildungs- und Berufsberatung**

<https://erwachsenenbildung.at/themen/barrierefreie-eb/barrierefreiheit-in-der-praxis/bildungseinrichtung.php>

#### **Bildungsberatung barrierefrei – Leitfaden für Bildungs- und BerufsberaterInnen**

[http://biv-integrativ.at/fileadmin/user\\_upload/pdfs/bildungsberatung\\_barrierefrei.pdf](http://biv-integrativ.at/fileadmin/user_upload/pdfs/bildungsberatung_barrierefrei.pdf)

#### **Bildungsveranstaltungen barrierefrei – Leitfaden für methodisches Arbeiten in der Erwachsenenbildung**

[http://biv-integrativ.at/fileadmin/user\\_upload/pdfs/bildungsveranstaltungen\\_barrierefrei.pdf](http://biv-integrativ.at/fileadmin/user_upload/pdfs/bildungsveranstaltungen_barrierefrei.pdf)

#### **Goldene Regeln. Das ist gute Beratung für und von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten**

[http://www.menschzuerst.de/media/Info-Hefte/Neu\\_Goldene\\_Regeln.pdf](http://www.menschzuerst.de/media/Info-Hefte/Neu_Goldene_Regeln.pdf)

## 7.2 Zum Weiterlesen

### **bidok – die barrierefreie digitale Bibliothek zu Behinderung und Inklusion**

Zugang zu barrierefreien Texten und Materialien

<http://bidok.uibk.ac.at/>

### **Rund um Arbeit und Behinderung – Informationen und Tipps (AMS)**

Überblicksartige Broschüre zu den wichtigsten Angeboten rund um das Berufsleben

[https://www.ams.at/content/dam/download/flyer-folder-broschueren/001\\_arbeitundbehinderung.pdf](https://www.ams.at/content/dam/download/flyer-folder-broschueren/001_arbeitundbehinderung.pdf)

## 8. Quellen

---

AK (2012): HOL DAS BESTE FÜR DICH RAUS. Schritt für Schritt zum Wunschberuf.

AK Oberösterreich (2019): MY FUTURE. Schritt für Schritt zum Wunschberuf.

AK Oberösterreich (2019): MY FUTURE. 15+ Schritt für Schritt zum Wunschberuf.

Arbeit Plus (o.J.): Soziale Unternehmen Österreichs. Gemeinnützige Beschäftigungsprojekte.  
<https://arbeitplus.at/lexikon/gemeinnuetzige-beschaefigungsprojekte/Sozialoekonomische-Betriebe>  
<https://arbeitplus.at/lexikon/sozialoekonomische-betriebe/>

Arbeitsmarktservice Österreich (AMS) (2019): AMS Spezialthema (8/2019): Zur Arbeitsmarktsituation von Personen mit gesundheitlichen Vermittlungseinschränkungen. Wien: Arbeitsmarktservice Österreich.

Arndt, Ingrid (2018): Verbesserung der Übergänge von Jugendlichen von der Schule in Ausbildung und Beruf durch die Umsetzung von Inklusion im Bildungssystem. In: Arndt, Ingrid / Neises, Frank / Weber, Klaus (Hrsg.) (2018): Inklusion im Übergang von der Schule in Ausbildung und Beruf. Hintergründe, Herausforderungen und Beispiele aus der Praxis. Leverkusen: Budrich, S. 38 – 54.

Baumgartner, Peter (2007): Lebensunternehmer: Workshop für berufliche Weichenstellungen, Zürich.

Bizeps – Zentrum für Selbstbestimmtes Leben (o.J.): Was ist Inklusion? <https://www.bizeps.or.at/was-ist-inklusion/>

biv integrativ (2008): Mitbestimmen – Leben aktiv gestalten. Handbuch zum Kurs, Wien.

Blum, Manuela / Djalinous-Glatz, Dinah / Hinteregger, Karin / Spenger, Martina (2017): Gleichgestellt. Ratgeber zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Stand: Jänner 2017. Wien: Österreichischer Gewerkschaftsbund, Kammer für Arbeiter und Angestellte (Hrsg.)

BO-Koordinatorenteam Tirol. BO-Koordination Tirol. 8. Schulstufe.

Bundesagentur für Arbeit (2015): Berufs- und Studienorientierung inklusiv gestalten. Leitfaden HAN-DICAP ... na und?

BundesKOST (o.J.): Übergang Schule-Beruf. <https://www.bundeskost.at/uebergang-schule-beruf.html>

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMASK) (2012): Nationaler Aktionsplan Behinderung 2012-2020. Strategien der österreichischen Bundesregierung zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention.

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMASK) (2016a): Menschen mit Beeinträchtigungen. Ergebnisse der Mikrozensus-Zusatzfragen 4. Quartal 2015. Wien: Statistik Austria.

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASK) (2016b): UN-Behindertenrechtskonvention. Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen und Fakultativprotokoll. Neue deutsche Übersetzung. Wien: BMASGK.

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMASK) (2017): Bericht der Bundesregierung über die Lage der Menschen mit Behinderungen in Österreich 2016. Beschlossen am 22. August 2017.

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMWf) (2019, geändert am: 14.06.): Sonderpädagogik und inklusive Bildung.  
<https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/bw/abs/sp.html>.

Bundesministerium für Inneres, [www.bmi.gv.at/news.aspx?id=5774784176434F686E4F733D](http://www.bmi.gv.at/news.aspx?id=5774784176434F686E4F733D)

Circles Social Skills Utility.  
<https://www.circlesapp.com/>

Dachverband der Kriegsoffer- und Behindertenverbände (KOBV) (2019): Strategische Vorschläge für einen inklusiven Arbeitsmarkt. Umsetzungsvorschläge zur Verbesserung der Situation von Menschen mit Behinderungen am Arbeitsmarkt in Österreich. Wien: Österreichischer Behindertenrat.

Deutscher Caritasverband e.V. (2016): Fact Sheet Begriffsklärung Integration und Inklusion.  
[https://www.dbk.de/fileadmin/redaktion/microsites/fluechtlingshilfe/Caritas\\_Factsheet\\_Begriffsklaerung\\_Integration\\_Inklusion.pdf](https://www.dbk.de/fileadmin/redaktion/microsites/fluechtlingshilfe/Caritas_Factsheet_Begriffsklaerung_Integration_Inklusion.pdf)

Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information, DIMDI (Hrsg.) (2005): Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit, Stand Oktober 2005.  
[http://www.soziale-initiative.net/wp-content/uploads/2013/09/icf\\_endfassung-2005-10-01.pdf](http://www.soziale-initiative.net/wp-content/uploads/2013/09/icf_endfassung-2005-10-01.pdf)

Diakonie (2019): Diakonie zu Rechnungshofkritik: Inklusion muss im gesamten Bildungssystem Realität werden. <https://www.bizeps.or.at/diakonie-zu-rechnungshofkritik-inklusion-muss-im-gesamten-bildungssystem-realitaet-werden/>

Doose, Stefan (2013): „I want my dream!“. Persönliche Zukunftsplanung. Neue Perspektiven und Methoden einer personenzentrierten Planung mit Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, AG sozialpolitischer Arbeitskreise, Neu-Ulm.

Doose, Stefan / Emrich, Carolin / Göbel, Susanne (2013): Käpt'n Life und seine Crew. Ein Arbeitsbuch zur Persönlichen Zukunftsplanung, Neu-Ulm.

Eder, Ferdinand / Breit, Simone / Schreiner, Claudia / Krainer, Konrad / Seel, Andrea / Spiel, Christiane (2019): Entwicklungsfelder im österreichischen Bildungssystem: Ergebnisse und Konsequenzen aus dem Analyseband des Nationalen Bildungsberichts 2018. In: Breit, Simone / Eder, Ferdinand / Krainer, Konrad / Schreiner, Claudia / Seel, Andrea / Spiel, Christiane (Hrsg.) (2019): Nationaler Bildungsbericht Österreich 2018, Band 2. Fokussierte Analysen und Zukunftsperspektiven für das Bildungswesen. Graz: Leykam, S. 519 – 542.

Eder-Gregor, Beatrix (2012): Bildungsveranstaltungen barrierefrei. Leitfaden für methodisches Arbeiten in der Erwachsenenbildung. Wien: biv – die Akademie für integrative Bildung.

Engel, Nadine / Cornelius, Karsten: Beluga. Lernsoftware für Alphabetisierung und Grundbildung. Handbuch Version 1.5.0.

Essl Foundation. [www.esslsozialpreis.at/essl-foundation/](http://www.esslsozialpreis.at/essl-foundation/)

Essl Foundation, Die Presse. (2018): 55 erfolgreiche Beschäftigungsmodelle für Menschen mit Behinderung. Arbeitgeber und -nehmer berichten aus der Praxis. Leitfaden für Einsteiger. Expertendiskussion mit AMS-Chef Kopf.

Feyerer, Ewald (2016): Mit Inklusiven Modellregionen auf dem Weg zur inklusiven Schule? Österreichische Bildungspolitik zwischen Vision und Pragmatismus. Zeitschrift für Inklusion 2.

Firlinger, Beate (2003): Buch der Begriffe. Sprache, Behinderung, Integration. Integration: Österreich, Bundesministerium für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz.

Fritz, Sabine / Ebner, Peter H. (2005): Berufswahl: Das will ich. Das kann ich. Das mach ich. Lebensplanung spielerisch ausprobieren, Müllheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Fritz, Sabine (o.J.): Berufsorientierung: Schüler/innen – Elternabend. Eine Möglichkeit. 7. Schulstufe. [https://portal.ibobb.at/fileadmin/Berufsorientierung\\_und\\_Bildung/Aktuelles/Elternarbeit.pdf](https://portal.ibobb.at/fileadmin/Berufsorientierung_und_Bildung/Aktuelles/Elternarbeit.pdf)

Griebler, Robert / Winkler, Petra / Bengough, Theresa (2016): Österreichischer Kinder- und Jugendgesundheitsbericht. Ergebnisbericht. Wien: Bundesministerium für Gesundheit.

Gritsch, Ulrike / Rauchberger, Monika / Köbler, Reinhard / Scheinlauer, Jasmin / Heiss, Seppi / Angerer, Martin / Wutscher, Mathias (2005): Wibs Kursbuch, Innsbruck.

Hackensöllner-Ali, Karin / Huber, Bettina / Kendlbacher, Martin (2019): Ich will arbeiten. Menschen in Arbeit begleiten: Barrierefreie Berufsberatung für und mit Menschen mit Lernschwierigkeiten. Begleitheft zur Broschüre. Wien: Arbeitsmarktservice Österreich.

Hamburger Arbeitsassistenz (2007): Talente bei der Hamburger Arbeitsassistenz – Ein Angebot zur Förderung von Frauen mit Lernschwierigkeiten im Prozess beruflicher Orientierung und Qualifizierung. Hamburg.

Hamburger Arbeitsassistenz (2018): bEO – berufliche Erfahrung und Orientierung. Theoretische Grundlagen – Projektbeschreibung – Methoden – Materialien. Hamburg.

Holzinger, Andrea / Feyerer, Ewald / Grabner, Roland / Hecht, Petra / Peterlini, Hans Karl (2019): Kompetenzen für Inklusive Bildung – Konsequenzen für die Lehrerbildung. In: Breit, Simone / Eder, Ferdinand / Krainer, Konrad / Schreiner, Claudia / Seel, Andrea / Spiel, Christiane (Hrsg.) (2019): Nationaler Bildungsbericht Österreich 2018, Band 2. Fokussierte Analysen und Zukunftsperspektiven für das Bildungswesen. Graz: Leykam, S. 63 – 99.

Hubmayer, Astrid / Fasching, Helga / Felbermayr, Katharina (2018): Der Übergang von der Pflichtschule in Ausbildung und Beschäftigung. Ein Blick auf inklusive Unterstützungsmaßnahmen in Österreich. In: Lindmeier, Christian / Fasching, Helga / Lindmeier, Bettina / Sponholz, Dirk (Hrsg.) (2018): Inklusive Berufsorientierung und berufliche Bildung – aktuelle Entwicklungen im deutschsprachigen Raum. 2. Beiheft Sonderpädagogische Förderung heute. Weinheim: Beltz Juventa, S. 173 – 193.

Hugoth, Matthias / Schwendemann, Wilhelm / Stöbener, André Paul (2016): Menschenrechte und Inklusion: Lit. <https://books.google.at/books?id=U4yCDQAAQBAJ>

Inclusion Europe: <http://www.inclusion-europe.eu/>

Inklusionsfakten.de: Über Mythen und Fakten rund um das Thema Inklusion  
[www.inklusionsfakten.de/category/schule-bildung/](http://www.inklusionsfakten.de/category/schule-bildung/)  
[www.inklusionsfakten.de/die-idee/](http://www.inklusionsfakten.de/die-idee/)

Integrative Betriebe Österreich

<http://www.integrative-betriebe.at/index.php/iboe/zahlen-daten-fakten>

Jugert, Gert / Rehder, Anke / Notz, Peter / Petermann, Franz (2008): Fit For Life – Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche.

Kammer für Arbeiter und Angestellte: Förderungen für ArbeitnehmerInnen und ArbeitgeberInnen. <https://www.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitundrecht/arbeitundbehinderung/Foerderungen.html>

Kurier, Artikel vom 11.Oktober 2019. Wo Zauberhaftes möglich ist.

Landesschulrat für Tirol, BO-Koordination Tirol, 7. Schulstufe.

Lebenshilfe Österreich. Lehrgang: Ausbildung zur Moderatorin/zum Moderator für Persönliche Zukunftsplanung. [www.persoenliche-zukunftsplanung.eu/uploads/tx\\_seminars/pzp-moderatorenausbildung-linz-2014-15.pdf](http://www.persoenliche-zukunftsplanung.eu/uploads/tx_seminars/pzp-moderatorenausbildung-linz-2014-15.pdf)

Lindmeier, Christian / Fasching Helga / Lindmeier, Bettina / Sponholz, Dirk (2018): Einleitung. In: Lindmeier, Christian / Fasching, Helga / Lindmeier, Bettina / Sponholz, Dirk (Hrsg.) (2018): Inklusive Berufsorientierung und berufliche Bildung – aktuelle Entwicklungen im deutschsprachigen Raum. 2. Beiheft Sonderpädagogische Förderung heute. Weinheim: Beltz Juventa, S. 5 – 19.

Lindmeier, Bettina (2018): Bildungsgerechtigkeit im Übergang. In: Lindmeier, Christian / Fasching, Helga / Lindmeier, Bettina / Sponholz, Dirk (Hrsg.) (2018): Inklusive Berufsorientierung und berufliche Bildung – aktuelle Entwicklungen im deutschsprachigen Raum. 2. Beiheft Sonderpädagogische Förderung heute. Weinheim: Beltz Juventa, S. 20 – 38.

Mittag in Österreich. Sendung vom 29.1.2020. Arbeiten mit Behinderung.

Monitoringausschuss zur Umsetzung der UN-Konvention (2019): Schulische Inklusion muss endlich Realität werden!

<https://www.bizeps.or.at/schulische-inklusion-muss-endlich-realitaet-werden/>

National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities (NCBDDD) (o.J.) Communicating With and About People with Disabilities. [https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/pdf/disabilityposter\\_photos.pdf](https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/pdf/disabilityposter_photos.pdf)

Netzwerk berufliche Assistenz (NEBA) (o.J. a): Der Weg in den Beruf. Broschüre Arbeitsassistenz.

Netzwerk berufliche Assistenz (NEBA) (o.J. b): Für mehr Erfolg im Job. Broschüre Jobcoaching.

Netzwerk Persönliche Zukunftsplanung. [www.persoenliche-zukunftsplanung.eu/neuigkeiten.html](http://www.persoenliche-zukunftsplanung.eu/neuigkeiten.html)

Nohl, Martina (2017): Design Your Job. Dein Kritzelbuch zur beruflichen Neuorientierung.

Nohl, Martina (2018): Standortbestimmung. Berufliche Neuorientierung in eigener Regie. Arbeitshefte für (Selbst-)Coaching und Laufbahngestaltung, Books on Demand GmbH, Norderstedt.

myAbility. [www.myability.org/](http://www.myability.org/)

Oberholzer, Daniel (2009): Das Konzept der Funktionalen Gesundheit. Grundlagen, Bedeutung und Einsatzmöglichkeiten am Beispiel der Behindertenhilfe. <http://www.insos.ch/assets/Downloads/Broschuere-Konzept-Funktionale-Gesundheit.pdf>

oesterreich.gv.at (o.J.): Teilqualifikation/Lehre in verlängerter Lehrzeit. <https://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/183/Seite.1830000.html>

ÖAMTC Pressemeldung 30. November 2019. „Einstellungssache“ – ÖAMTC schafft Jobs für Menschen mit Behinderung. <https://www.oamtc.at/presse/einstellungssache-oamtc-schafft-jobs-fuer-menschen-mit-behinderung-35444439>

Petry, Matthias (2012): Die „Schule für alle“ im Probetrieb am MORG Grödig. Salzburger Nachrichten (16. September 2012). <https://www.sn.at/schlagzeilen/die-schule-fuer-alle-im-probetrieb-am-morg-groedig-5745595>

Preuss-Lausitz, Ulf (2018): Separation oder Inklusion - Zur Entwicklung der sonderpädagogischen Förderung im Kontext der allgemeinen Schulentwicklung. Müller, Frank J. (Hrsg.): Blick zurück nach vorn - WegbereiterInnen der Inklusion. Band 1. Originalausgabe. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 245-269.

- Projekt „Wir vertreten uns selbst“ (2002): „Das kleine 1x1 für gute Unterstützung“, Kassel.
- Rathmanner, Elisabeth / Hodics, Hein / Moldan, Sabine / Sauer, Helga (2005): Das Erfolgsbuch – Vertrag mit sich selbst. In Bundesministerium für Wissenschaft und Kunst (Hg.): Materialien zur Berufsorientierung 3. Wien.
- Rechnungshof (2019): Bericht des Rechnungshofes. Inklusiver Unterricht: Was leistet Österreichs Schulsystem?
- Rehabilitation Act Amendments of 1992, Public Law.
- Sanderson, Helen / Livesley Michelle / Poll, Carl / Kennedy, Jo. (2008): Community Connecting. Stockport: HAS Press.
- Schabacker-Bock, Marlis / Marquard, Markus (2005): Von der Schule in den Beruf. Trainingsmaterial zur Berufsvorbereitung von HauptschülerInnen.
- Scheller, Anne / Muth, Clemens (2019): Finde raus, was DU draufhast! Der persönliche Berufs-Check-up für Jugendliche. Karlsruhe: Schulwerkstatt Verlag.
- Schöb, Andrea (2013): Integration und Inklusion. [www.inklusion-schule.info/inklusion/definition-inklusion.html](http://www.inklusion-schule.info/inklusion/definition-inklusion.html)  
[www.inklusion-schule.info/inklusion/integration-und-inklusion.html](http://www.inklusion-schule.info/inklusion/integration-und-inklusion.html)
- Sievers, Ulla / Kremeike, Karin (2014): „Hier stehe ich im Mittelpunkt!“ Personenzentriertes Denken und Handeln in der Unterstützten Beschäftigung. Themenheft 2. Fachkompetenz Unterstützte Beschäftigung, Hamburg.
- Sozialministeriumservice (SMS) (2017a): Arbeitsassistentz Umsetzungsregelungen Version 1.12.2017. [www.sozialministeriumservice.at/cms/site/attachments/8/8/3/CH0053/CMS1456844145992/aass\\_ur\\_20171201.pdf](http://www.sozialministeriumservice.at/cms/site/attachments/8/8/3/CH0053/CMS1456844145992/aass_ur_20171201.pdf)
- Sozialministeriumservice (SMS) (2017b): Jobcoaching Umsetzungsregelungen. [www.sozialministeriumservice.at/cms/site/attachments/2/6/9/CH0053/CMS1486129764859/jc\\_ur\\_20171204.pdf](http://www.sozialministeriumservice.at/cms/site/attachments/2/6/9/CH0053/CMS1486129764859/jc_ur_20171204.pdf)
- Statistik Austria (2018a): Eingliederungsindikatoren 2017. Kennzahlen für soziale Inklusion in Österreich. [www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/8/6/5/CH3434/CMS1553498749511/eingliederungsindikatoren\\_2017\\_\\_statfinal\\_rev1\\_2.pdf](http://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/8/6/5/CH3434/CMS1553498749511/eingliederungsindikatoren_2017__statfinal_rev1_2.pdf)
- Statistik Austria (2018b): Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf 2017/18. STATISTIK AUSTRIA, Schulstatistik. Erstellt am 29.11.2018. [www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/bildung/schulen/schulbesuch/029658.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bildung/schulen/schulbesuch/029658.html)
- Statistik Austria (2019): Bildung in Zahlen 2017/18 - Schlüsselindikatoren und Analysen. Wien: Statistik Austria.
- Steiner, Karin / Voglhofer, Margit / Liebeswar, Claudia (2016): Eltern und Berufsberatung. Unterstützung bei der Berufsorientierung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, Wien: Communicatio.
- Steiner, Karin / Voglhofer, Margit / Haydn, Franziska / Haydn, Johanna / Jakesch, Cornelia / Mosberger, Brigitte (2014): Praxishandbuch. Methoden in der Berufs- und Arbeitsmarktorientierung von Jugendlichen, Wien.

Landeshauptstadt Stuttgart (2013): Zusammenarbeit mit Eltern in der Berufsorientierung. Eine Handreichung für Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter/innen und (muttersprachliche) Schlüsselpersonen an Stuttgarter Haupt- und Werkrealschulen.

Voigt-Grau, Sabine / Alber, Martin / Enchelmaier, Iris (2004): Von der beruflichen Orientierung zu Ausbildung und Beruf. Methoden und Techniken in der Übergangsberatung Schule – Ausbildung – Beruf. KoLIBRI JobClub Materialien.

Volksanwaltschaft (2019): Keine Chance auf Arbeit – Realität von Menschen mit Behinderung. [www.volksanwaltschaft.gv.at/artikel/keine-chance-auf-arbeit-realitaet-von-menschen-mit-behinderung](http://www.volksanwaltschaft.gv.at/artikel/keine-chance-auf-arbeit-realitaet-von-menschen-mit-behinderung)

Weigl, Ilona / Stifter, Wolfgang (2011): Bildungsberatung barrierefrei. Leitfaden für Bildungs- und BerufsberaterInnen. Wien: BIV – die Akademie für integrative Bildung.

Werner, Sacher (2011): Eltern im Berufsorientierungsprozess ihrer Kindern und ihre Einbindung durch Elternarbeit. In: Projektträger im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (Hg): Eltern, Schule und Berufsorientierung. Berufsbezogene Elternarbeit. Bielefeld: Bertelsmann, S. 9-22.

Wirtschaftskammer Österreich (WKO) (2019): Begünstigte behinderte Arbeitnehmer: Arbeitgeberkündigung. Alte Rechtslage - neue Rechtslage - nachträgliche Zustimmung zur Kündigung – Kündigungsgründe. [www.wko.at/service/arbeitsrecht-sozialrecht/Beguenstigte\\_behinderte\\_Arbeitnehmer\\_Arbeitgeberkuendigung.html](http://www.wko.at/service/arbeitsrecht-sozialrecht/Beguenstigte_behinderte_Arbeitnehmer_Arbeitgeberkuendigung.html)

Zeitschrift der Lebenshilfe Vorarlberg. Miteinander leben. Nr. 3/2015.

## 9. Abbildungsverzeichnis

---

Abbildung 1: Wechselwirkungen zwischen den Komponenten der ICF Quelle: DIMDI 2005, S. 23 .....	8
Abbildung 2: Exklusion, Separation, Inklusion und Integration Quelle: eigene Darstellung.....	11