

Der Lebensbaum

Ich denke über meine Energiequellen, meine derzeitige Situation und meine Ziele nach.

Reflexion über zwei Unterrichtseinheiten in Gruppen mit geringen Bildungsvoraussetzungen und dem Sprachniveau A1.2 bzw. A2.1.

Barcamp, abif, 7.10.2019

Der Lebensbaum

Quelle:

Joanna Vanessa Speckmann, Lebensbaum.

In: Anne Schlüter, Karin Kress (Hrsg.)

Methoden und Techniken der Bildungsberatung

Verlag Barbara Budrich, Opladen, Berlin

Toronto 2017

https://www.pedocs.de/volltexte/2018/15616/pdf/Schlueeter_Kress_2017_Methoden_und_Techniken.pdf

Ähnlich: Baum der Stärken

als Selbstreflexionsmethode

Quelle: Der Dardo Consulting Blog

Coaching-Tool: Baum der Stärken

Wie erstelle ich meinen persönlichen Baum der Stärken ?

Wie interpretiere ich?

Mit Erklärvideo:

<https://www.youtube.com/watch?v=PE8EZZcomyA>

<https://dardo-consulting.com/blog/baum-der-starken/>

Der Lebensbaum

Beschreibung:

- Kreativmethode für Gruppen und für die Einzelberatung
- zur Reflexion des bisherigen Lebensweges
- zur Potentialanalyse bzw. der Erkundung der Ressourcen und zur Formulierung neuer Wünsche
- Erstellung alleine oder mit Hilfe der/des Beratenden

Der Lebensbaum

Drei Zonen:

Wurzeln: Energiequellen

Stamm: Energiespeicher bzw. die aktuelle
Situation

Krone: individuelle Wünsche und Ziele

Der Lebensbaum

Erprobung im Rahmen von zwei Workshops
„Bildungsberatung“ mit MigrantInnen mit wenig
formaler Schulbildung und dem Sprachniveau
A1.2 bzw. A2.2

Material: A3-Blatt: Vorlage Baum, Zeichnung

Anleitung zur Übung

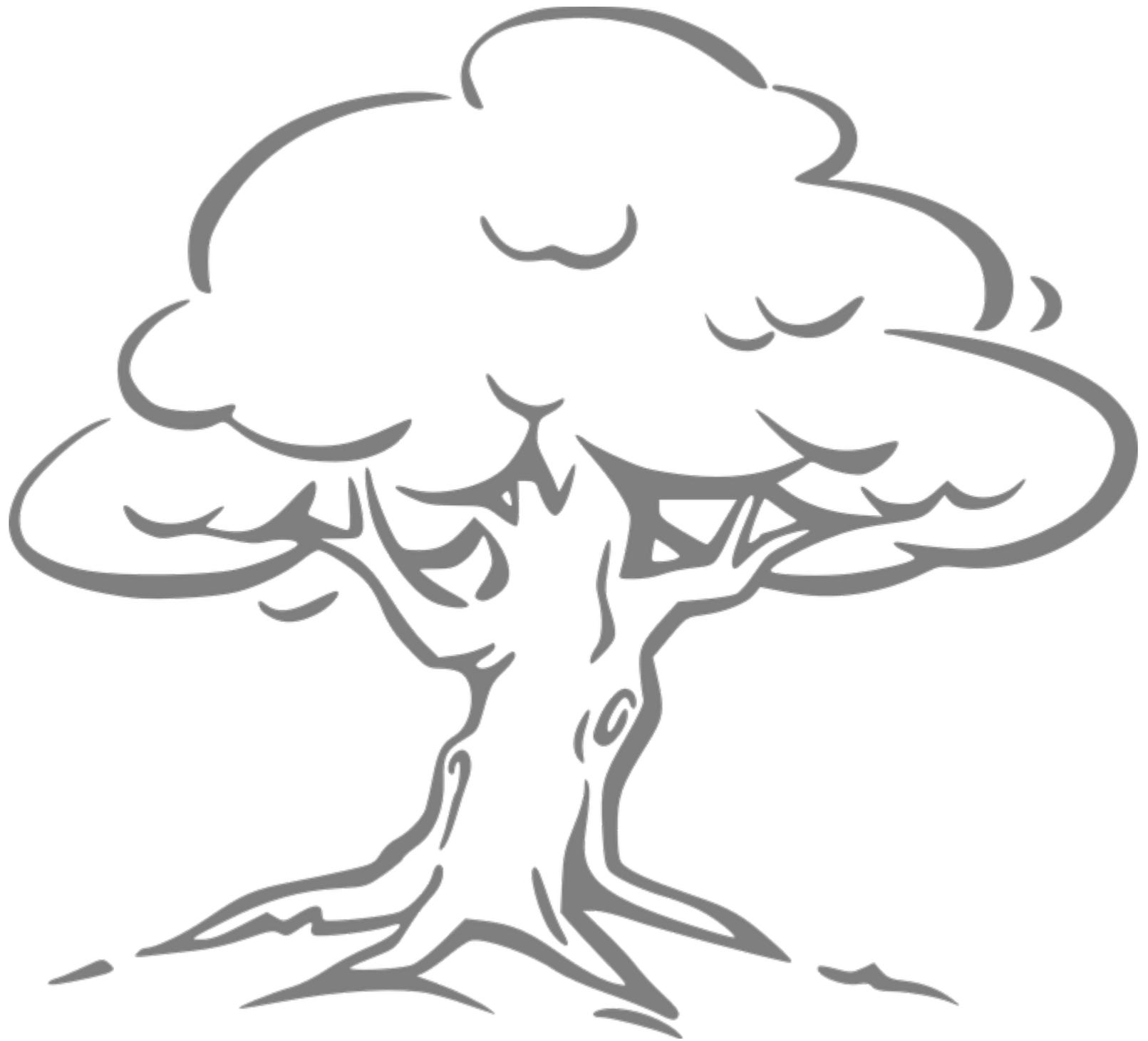
Gesprächsleitfaden für Austausch zu zweit

Der Lebensbaum

Verwendet wurde eine Zeichnung eines Eichenbaumes.

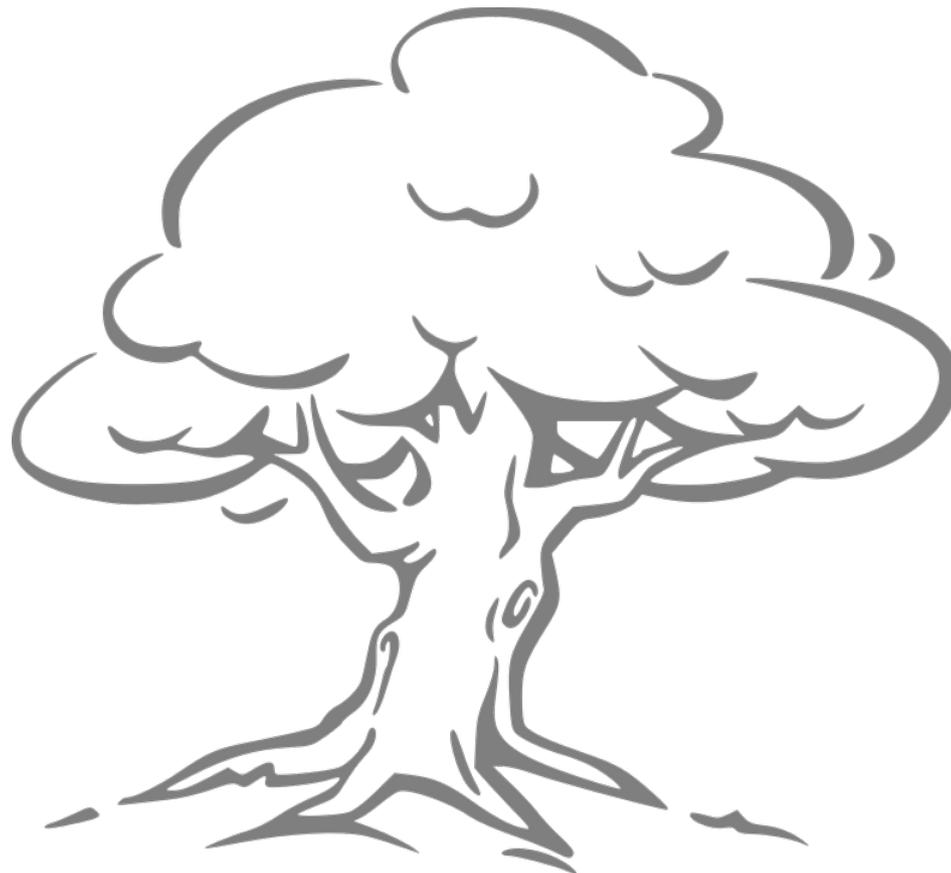
Die Vorlage stammt aus dem Internet:

<https://pixabay.com/vectors/silver-oak-oak-tree-oak-tree-297713/>



Der Lebensbaum

Übungsanleitung: Die drei Zonen wurden mit „Wurzeln“, „Stamm“ und „Krone“ beschriftet.



Krone

Stamm

Wurzeln

Der Lebensbaum

Sehen Sie auf die Wurzeln!

Was gibt Kraft?

Was gibt Energie?

Was hilft bei Ihren Aufgaben?

Was kostet Kraft?

Schreiben Sie bitte.

Der Lebensbaum

Sehen Sie auf den Stamm!

Wie ist Ihre Situation jetzt?

Wofür brauchen Sie Kraft?

Wieviel Kraft brauchen Sie dafür?

Schreiben Sie bitte.

Der Lebensbaum

Sehen Sie auf die Krone!

Welche Interessen haben Sie?

Was wünschen Sie sich?

Was für ein Ziel haben Sie 2020,
in fünf Jahren, in zehn Jahren?

Schreiben Sie bitte.

Der Lebensbaum

Austauschphase: Reflexion zu zweit.

Was hast du in die Wurzeln geschrieben
Warum hast du das geschrieben?

Was hast du in den Stamm geschrieben? Warum
hast du das geschrieben?

Was hast du in die Krone geschrieben?
Warum hast du das geschrieben?

Der Lebensbaum

Austauschphase: Reflexion zu zweit.

Hast du genug Energie oder könntest du mehr Energie brauchen? Was könnte dir Kraft geben? Was noch? Was noch?

Wenn du viel Stress hast, was machst du, damit du ruhig wirst?

Was ist dir gelungen? Was hast du gut gemacht? Was noch? Was noch?

Der Lebensbaum

Austauschphase: Reflexion zu zweit.

Was für ein Ziel möchtest du gerne erreichen?

Was noch? Was noch?

Was interessiert dich besonders? Was möchtest du gerne tun? Was noch? Was noch?

Der Lebensbaum

Auswahl der Methode, weil der Workshop einmalig angeboten wurde und dadurch eine Standortverortung möglich wurde.

Die drei Zonen des Baums können in sehr einprägsamen Bildern Energiequellen, die konkrete Situation, Hindernisse und Ziele visualisieren.

Mithilfe der Leitfragen kann der Lebensbaum reflektiert und die Übung auch sprachlich bewältigt werden.

Der Lebensbaum

Der Baum wurde nicht gezeichnet, sondern eine Vorlage verwendet, weil es darauf ankam, dass die drei Zonen gut erkennbar sind.

Es müssen die Begriffe „Wurzeln“, „Stamm“ und „Krone“ gut verstanden werden, bevor eine Zeichnung erstellt werden kann.

Einen Baum, der die drei Zonen schon aufweist, im nachhinein zu beschriften, ist wesentlich einfacher.

Der Lebensbaum

Fazit:

Die Bildungsberatung ist ein verpflichtender Bestandteil des Kurses. Die Reflexion der Lebenssituation ist daher nicht ein unmittelbares Anliegen der TeilnehmerInnen. Die meisten schätzen aber das Angebot und auch die Möglichkeit des Austausches, zumal sie beim Verschriftlichen auch in ihrer Sprache schreiben können. Der mündliche Austausch erfolgt aber auf Deutsch.