

Arbeitsmaterialien: Phantasiereise in die eigene Zukunft

Beschreibung der Methode:

Die TeilnehmerInnen schließen die Augen und machen es sich bequem. Es wird eine entspannte Atmosphäre geschaffen. Der/die TrainerIn lädt die TeilnehmerInnen dann dazu ein, an ihre Zukunft zu denken. Folgende Fragen können dabei als Denkanregung dienen:

- Was wird in zehn Jahren sein?
- Wo arbeite ich dann?
- Welche Art beruflicher Tätigkeit übe ich aus?
- Wo lebe ich?
- Habe ich einen Partner/eine Partnerin?
- Habe ich Kinder?
- Wenn ja, wie viele?, etc.

Anschließend wird ein „Wunschbild“ entworfen, das die Idealvorstellungen in Bezug auf die gewünschte Arbeit und das Privatleben wiedergibt.

(Anm.: Es ist wichtig, dass den TeilnehmerInnen für diese Übungsphase viel Zeit zur Verfügung gestellt wird. Phantasie muss sich erst entwickeln.)

Danach sollen die TeilnehmerInnen einen fiktiven Brief an ihre/n beste/n FreundIn verfassen. Die Sätze sollten etwa so beginnen:

- Mein/e liebe/r Freund/in, ich lebe jetzt in ...
- Ich habe ...
- Der Beruf, den ich ausübe, ...
- Meine Tätigkeiten dort sind ...
- Es geht mir ...

(Anm.: Der Brief sollte möglichst kurz sein. Es geht lediglich darum, ein Stimmungsbild der Zukunft zu vermitteln.)

Die TeilnehmerInnen gehen zu zweit zusammen. Der Brief wird von dem/der jeweiligen PartnerIn in Ruhe durchgelesen. Nach einiger Zeit stellt jede/r TeilnehmerIn dem/der PartnerIn folgende Fragen:

- Fühlen Sie sich wohl mit und in Ihrer Zukunft?
- Welche Bereiche sind Ihnen besonders wichtig zu erreichen, welche weniger?
- Müssten Sie dafür auch etwas aufgeben?
- Glauben Sie, dass Sie den Wunschberuf erreichen können?
- Wenn ja, wie?, Wenn nein, warum nicht?
- Welche Qualifikationen werden in Ihrem Wunschberuf verlangt und glauben Sie, dass Sie über diese Qualifikationen verfügen?
- Wie können Sie sich jene aneignen?

Diejenigen Fragen, die von dem/der PartnerIn nicht befriedigend beantwortet werden konnten (z.B. Welche Qualifikationen werden in einem Wunschberuf verlangt und wie stehen die Chancen in diesem Bereich einen Arbeitsplatz zu finden? Welche Aus- und Weiterbildung führt mich einen Schritt näher zu meinem Wunschberuf? Etc.), werden von dem/der „InterviewerIn“ auf ein Blatt Papier notiert und dem/der PartnerIn überreicht.

Im Plenum werden diese Fragen dann diskutiert. Der/die TrainerIn versucht, die Fragen – wenn nötig mit Hilfe eines/einer ExpertIn - zu beantworten.

Zum Schluss rät der/die TrainerIn den TeilnehmerInnen, sich im Anschluss an die Übung an eine Berufsberatungsstelle zu wenden, um sich dort über die Möglichkeiten in Richtung des Wunschberufes zu informieren.

(Anm.: Hier ist es von Vorteil, eine Adressenliste von den Beratungsstellen zu verteilen.)