

## Mein Erfahrungskapital

### Beschreibung

Phase 1 (Mein Werdegang): Zu Beginn erhält jede/r TeilnehmerIn das im Format A3 ausgedruckte Arbeitsblatt „Mein Werdegang“. Jede/r TeilnehmerIn erarbeitet sich dieses Arbeitsblatt eigenständig: Der horizontale Pfeil in der unteren Hälfte des Blattes soll jene Ereignisse enthalten, die nach Meinung der TeilnehmerInnen für den beruflichen Werdegang von Bedeutung sind/waren (beruflicher Hintergrund). In der oberen Hälfte ist hingegen Platz für wichtige außerberufliche Ereignisse (persönlicher Hintergrund). Ziel ist es, sich mit dem eigenen Werdegang bewusst auseinanderzusetzen, berufliche und persönliche Entwicklungen sichtbar zu machen.

In ihrer Herangehensweise sind die TeilnehmerInnen frei: Manche verwenden eine Unterteilung nach Jahren, andere eine Unterteilung in Abschnitte von 5 oder 10 Jahren, andere wiederum werden mit Daten beginnen, die ihnen als Anhaltspunkte dienen etc.

Nun werden die TeilnehmerInnen dazu aufgefordert, den Werdegang detaillierter auszuarbeiten. Ziel ist es, Verbindungen zwischen einschneidenden Erlebnissen und ihrem Kontext herzustellen.

An dieser Stelle kann eine kurze Reflexion der Methode im Plenum erfolgen: *Was haben Sie bei der Übung empfunden? Wie sind Sie an die Aufgabe herangegangen? Wie hat die Methode funktioniert? Wie haben Sie sich erinnert? Was ist Ihnen aufgefallen?* etc. Das Arbeitsblatt kann eventuell zu einem späteren Zeitpunkt in einem individuellen Gespräch mit dem/der TrainerIn nochmals herangezogen werden.

Phase 2 (Meine Erfahrungen): In der zweiten Phase erhält jede/r TeilnehmerIn das im Format A3 ausgedruckte Arbeitsblatt „Meine Erfahrungen“. (Zusätzliche Exemplare sollten aufliegen.) Die TeilnehmerInnen sollen nun, anhand ihres Werdegangs, zugehörige Erfahrungswerte in Form einer Tabelle chronologisch auflisten. Zur Hilfestellung kann der/die TrainerIn folgende Beispiele anführen:

- In der Spalte „Bildung“ soll die Vielfalt an Lernräumen abgebildet sein. Nicht nur Schul- und Universitätsausbildungen finden hier Platz, sondern zum Beispiel auch autodidaktische Lernleistungen, Lernen im Rahmen von Hobbys, berufliche Weiterbildung etc.
- Unter dem Punkt „Außerberufliche Tätigkeiten“ finden beispielsweise ehrenamtliche Tätigkeiten Platz, Engagement in Vereinen oder Gewerkschaften, Tätigkeiten im Rahmen von Hobbys, Tätigkeiten innerhalb der Familie etc.
- In der Spalte „Persönliche Erfahrungen“ gibt es die Möglichkeit zur Bestandsaufnahme anderer bedeutsamer Erfahrungswerte (Reisen, Begegnungen, Krankheiten etc.).

Phase 3 (Die entscheidenden Etappen meines Werdegangs): Die dritte Phase erfolgt optional; sie dient der Analyse einschneidender Erlebnisse. Dazu gehören insbesondere Übergangssituationen, wie der Übergang von der Schule zum Beruf, Stellenwechsel, Neuorientierungen u.Ä. Dazu notieren die TeilnehmerInnen die jeweiligen Umstände und etwaige Gründe für Veränderungen (bewusste Entscheidungen, äußerliche Zwänge, Gelegenheiten, zufällige Begegnung, persönliche Ereignisse etc.). Anschließend werden die relevanten Erlebnisse nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden analysiert. Die Schlussfolgerungen sollen gemeinsam mit dem/der TrainerIn zusammengefasst werden.

Auch an dieser Stelle kann eine kurze Reflexion der Methode im Plenum erfolgen: *Was haben Sie bei der Übung empfunden? Wie sind Sie an die Aufgabe herangegangen? Wie hat die Methode funktioniert? Was ist Ihnen aufgefallen?* etc. Die Arbeitsblätter können eventuell zu einem späteren Zeitpunkt in einem individuellen Gespräch mit dem/der TrainerIn nochmals behandelt werden.

Phase 4 (Wohin soll es gehen?): In der ebenfalls optionalen vierten Phase ist jede/r TeilnehmerIn dazu eingeladen, Ideen dazu zu sammeln, was in den nächsten fünf bis zehn Jahren auf beruflicher und persönlicher Ebene passieren soll, und entsprechende Meilensteine zu notieren (Arbeitsblatt: „Wohin soll es gehen?“).