



© Inova Consultancy



# IO1: Praktische Roadmap

Eine praktische Roadmap für Vermittler, die mit jungen Menschen arbeiten

*Entwicklung: Inova Consultancy*



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

„Die Unterstützung der Europäischen Union für das Erstellen dieser Veröffentlichung bedeutet keine Zustimmung zu dem Inhalt, der nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt. Die Kommission kann nicht für die hier enthaltenen Informationen zur Verantwortung gezogen werden.“

# VERFASSEN DER PRAKTISCHEN ROADMAP:

*Inova Consultancy*

*Michele Lockwood-Edwards*

*Dominika Tkacova*

# GRAFISCHES DESIGN:

*Inova Consultancy*

*Dominika Tkacova*

*Die Bilder und Grafiken werden mit freien und Premium-Lizenzen aus beispielsweise folgenden Quellen verwendet: <https://unsplash.com/>*

*Die Widergabe ist unter der Voraussetzung zulässig, dass die Quelle angegeben wird.*

*Copyright © 2021 VALUE Consortium vertreten durch den koordinierenden Partner IB Internationaler Bund (IB).*

*Diese Veröffentlichung gibt ausschließlich die Meinung der Autoren wieder. Die Kommission ist nicht verantwortlich für jedwede Verwendung der vorliegenden Informationen.*

# EINFÜHRUNG

## *IO1 Praktische Roadmap*

Eines der zentralen zugrundeliegenden Konzepte des Value-Projektes ist, die soziale Partizipation junger Menschen zu fördern.

Soziale Partizipation kann folgendermaßen definiert werden:

- Positive generationenübergreifende Kontakte pflegen
- Freiwillige Aktionen/Freiwilligenarbeit
- Entwicklung sozialer und kommunikativer Fähigkeiten
- Soziale Aktivitäten mit anderen
- Interesse an/Engagement für lokale Themen/Zusammenhänge und Bewusstsein über und Ausübung individueller Rechte

Das Endergebnis der Teilnahme an diesem Value-Programm wäre, dass eine Einzelperson persönliches, zielorientiertes soziales Verhalten auf eine positive Art zeigt, die für die Person selbst, wie auch für die Allgemeinheit sinnvoll ist.

Folgendes könnte zu den positiven Ergebnissen für die Einzelperson zählen:

- Verbesserte Handlungsfähigkeit, um Einfluss auf die Ergebnisse für sich selbst und andere zu nehmen
- Interaktion mit der Gesellschaft / Gemeinschaft mit positiven Auswirkungen
- Fähigkeit, Rechte, Gesundheit, Bildung, Politik unter Zuhilfenahme effektiven hilfeschuchenden Verhaltens auszuüben
- Eigenmobilisierung, um Zugriff auf Dienste / Hilfe / Unterstützung zu haben, um die persönlichen Ziele zu erreichen
- Wissenserwerb zur Verbesserung der Lebens- und Beschäftigungsfähigkeit
- Entwicklung hin zu einem empathischen und sozial engagierten Verhalten zeigen
- Persönliche Befähigung, um sich der vielen Formen des eigenen positiven Potenzials besser bewusst zu werden

Die Stufen sozialer Partizipation können in folgende Kategorien eingeteilt werden:

- Integration-vollständige soziale Partizipation
- Inklusion-teilweise soziale Partizipation
- Engagement-erste Schritte zur sozialen Partizipation

Trainer, Lehrer und Jugendarbeiter zählen zur Zielgruppe des Projektes. Anhand innovativer pädagogischer Lösungen, die Nutzen aus informellem Lernen ziehen, zielt das Projekt darauf ab, die

Entwicklung junger Menschen durch permanente persönliche Weiterentwicklung basierend auf individuellen Ausgangspunkten zu unterstützen. Das Projekt wird beispielsweise junge, benachteiligte Menschen, z. B. solche mit geringer Qualifikation einbeziehen. Die professionellen Arbeiter werden sich mit ihnen befassen, um die vielen und ganz unterschiedlichen stillschweigenden Formen eines Potenzials zu fördern, die diese während der Covid-19-Pandemie gezeigt haben, indem sie sich um ältere Menschen gekümmert haben, freiwillig soziale Dienste geleistet haben und aktiv die Versorgung mit notwendigen Dingen in den Gemeinschaften unterstützt haben. Dieses aktive und empathische Sozialverhalten hat lösungsorientierten Ideenreichtum gezeigt, der generatives Lernen gefördert hat, das weiter ausgebaut werden kann.

Ziel des Projektes ist, das Repertoire der Fertigkeiten dieser professionellen Jugendarbeiter zu fördern; sie sollen mit informellen und beziehungsorientierten Interventionen befähigt werden, junge Menschen zu begleiten und sie auf dem Weg zu einer positiver ausgerichteten persönlichen Entwicklung zu begleiten, sie zu fördern und informell durch Anerkennung ihres Potenzials zu coachen, zu einer wachstumsorientierten Denkweise zu ermutigen, die Optimismus, Hoffnung und ein Gefühl des aktiven Handelns hervorruft - eine "Ich kann es schaffen"-Einstellung, die zum Erfolg führt. Dabei sind Lehren aus der Zeit der Pandemie positive Ausgangspunkte.

## Development continuum

- Aim of intervening is to help young people move to right end of continuum:



Abb. 1: Grafische Darstellung kontinuierlicher Entwicklung in die gewünschte Richtung von links nach rechts im Rahmen des Value-Projektes.



Das Roadmap-Konzept ist ein zentraler, von den Partnern entwickelter Bestandteil. Die Roadmap soll mögliche Zwischenstationen in der potenziellen kontinuierlichen Entwicklung der jungen Menschen wie oben dargestellt bieten.

Die Zwischenstationen können als Erkundungspunkte betrachtet werden, an denen Themen zur Selbstwirksamkeit und optimistischem und sozial partizipativem Engagement im Leben erkundet werden. Die Themen der Roadmap müssen nicht unbedingt linear abgearbeitet werden. Der Lehrer / Jugendarbeiter kann sie in beliebiger Reihenfolge erkunden, jedoch erscheint es sinnvoll, mit dem Selbstmanagement als erstem Thema und Einführung in das Projekt zu beginnen.

Die sieben Zwischenstationen der Roadmap sind:

- Selbstmanagement
- Unkonventionell denken
- Einstellung „Ich kann es schaffen“
- Bereicherung - für sich selbst und von anderen lernen und anderen etwas beibringen
- Es zustande bringen
- Reaktionen auf Hürden und Rückschläge
- Übergänge und Planung meiner Zukunft

IO1 beschreibt die Themen, Bereiche für Fragen und zu untersuchende Punkte, die im Rahmen von IO2 als vorschlagsgemäße Aktivitäten weiter entwickelt werden. Die Themen sollten als ‚Unterhaltungsthemen‘ betrachtet werden, da viel Arbeit mit jungen Menschen auf der Entwicklung von Beziehungskompetenz, einer Beziehung zu ihnen und dem Aufbau von Beziehungen zu ihnen im Rahmen der Arbeit besteht.

Nachstehend folgt eine detailliertere Darstellung der Themen oder ‚Unterhaltungsthemen‘, die im Rahmen der Zwischenstationen untersucht werden sollten:

- **Selbstmanagement** - Fähigkeit zu später Genugtuung, Selbstdisziplin, ein Gefühl der Handlungsfähigkeit entwickeln, Selbstkontrolle, Gewissenhaftigkeit, Entwicklung von Verlässlichkeit, Zuverlässigkeit, Entwicklung von Konzentration und Fokussierung, Verständnis des Unterschieds und der Beziehungen zwischen Selbstkontrolle und Lebenssteuerung, Verständnis und Entwicklung der Fähigkeit, zwischen langfristigen Vorteilen/Belohnungen und kurzlebigen Belohnungen zu unterscheiden, Emotionen steuern, Vermeidung negativer Einflüsse, Hinwenden zu positiven Einflüssen
- **Unkonventionell denken** - Ergebnisse vorhersagen, antizipierend denken, Einstellungen verstehen (festgelegte und in Entstehung), Probleme identifizieren, zuschreiben, d. h. effizient Ursachen erkennen, Probleme lösen, Lösungen finden, Fähigkeit, Pläne zu ändern, anzupassen, Selbsterkenntnis, Erkennen persönlicher Stärken und Kompetenzdefizite,

Fähigkeit, Fragen zu stellen, kommunikatives Selbstbewusstsein (klarstellen, um Anweisungen bitten, in schwierigen Situationen offen Fragen stellen), Denkvermögen wie, Fragen stellen, umstrukturieren, emotional gesteuerte Reaktionen anstatt problemgesteuerter Reaktionen erkennen, Chancen suchen, unkonventionell denken, wachstumsorientiertes Denken, Beseitigung von Stressfaktoren.

- **Einstellung „Ich kann es schaffen“** - Schwung, Entschlossenheit, Durchhaltevermögen, Überprüfung von Überzeugungen (Selbstwirksamkeit), Fähigkeit zu Optimismus, Hoffnung, Untersuchung der familiären und persönlichen Lebensgeschichte (Lebenslinie), Erforschung der Identität durch Geschichten und Lehren aus der Situation und den Umständen, Identifizierung der Bedeutung der Familiengeschichte und ihrer Botschaften, Gestaltung der eigenen Lebensgeschichte, um Identitätswahrnehmungen in Frage zu stellen, Fähigkeit, sich aus der Komfortzone herauszubewegen, unter Druck positives Verhalten aufrechterhalten, Initiative ergreifen, Chancen erkennen, Einfallsreichtums, Identifizierung von familiären Lernprozessen, z. B. Einfallsreichtum, Resilienz, Überwindung von Rückschlägen, Unternehmungsgeist, unternehmerisches Handeln.
- **Bereicherung** - für sich selbst und von anderen Menschen lernen, anderen Menschen etwas vermitteln - Wahl positiver Vorbilder, Modelle wie ‚Bemühung eher als Fähigkeit‘, hilfesuchendes Verhalten üben, Fähigkeit, von anderen Menschen zu lernen, Fähigkeit, positive Influencer (Menschen) im Umfeld zu erkennen, Erkundung zuverlässiger Erwachsener im Leben, neue Erfahrungen anstreben, Offenheit für neue Erfahrungen, Erfahrungs- und Experimentierfreudigkeit, Suche positiver Rollenmodelle, Zeit mit positiven Influencern verbringen, Kultivierung ‚zielgerichteter Praxis‘. (Syed, 2011)
- **Es zustande bringen** - Verhaltensabsicht, die zu Verhalten führt, Erkennen von Risiken, Risiken mindern, Wahl positiver Vorbilder, Umsetzung des Gefühls der Handlungskompetenz in zielgerichtete Pläne, zielstrebiges Verhalten, Bereitschaft ggf. zu scheitern, Ergreifen von Maßnahmen zur Maximierung des eigenen Potenzials, Entwicklung und Aufrechterhaltung von Leistungsmotivation (auf Beherrschung ausgerichtet), Lernen von Vorbildern und Influencern in Bezug auf effektives Handeln und Resilienz, Durchhaltevermögen.
- **Reaktionen auf Hürden und Rückschläge** - Reaktionen auf Probleme und Rückschläge, positives und negatives Bewältigungsverhalten, Arbeiten mit anderen Menschen, sich mit Ungewohntem, Unbekanntem, Zweideutigkeit befassen, Chancen erkennen und vermeiden, das Erkennen von Chancen als Bedrohung aufzufassen, bereit für Fehlschläge sein und aus Fehlern lernen, Fähigkeit, eine Herausforderung anzunehmen, bewältigende Reaktionen (vermeidend und aktiv).
- **Übergänge und Planung meiner Zukunft** - weniger Notwendigkeit externer Bestätigung pflegen (Gleichgestellte, Eltern), Offenheit für nicht linearen Karriereverlauf, Reflektionsvermögen, Probleme vorhersagen und antizipieren, anpassungsfähiges Denken, Planung und Strategieentwicklung, Erzeugen von Alternativen, Erweiterung des Netzwerks, maßvolles Eingehen von Risiken, vertrauensvolle Erwachsene um Hilfe bitten, Unterstützer und Verbündete um Hilfe bitten, sozial aktiv werden, Rechte ausüben, Selbstschätzung, bevorzugte Vorstellung der Zukunft und Maßnahmenplanung, positive Einstellung, Selbsthilfe, Selbstmitleid, Humor (beziehungsorientierter Humor, der mentale Stärke vorhersagt). Neuorientierung und Neuplanung angesichts von Rückschlägen, Sackgassen, Kehrtwendungen.

Der mit dem jungen Lernenden arbeitende Vermittler wird bei der Entscheidung über den besten Weg durch die Roadmap von dem Lernenden geführt; der Prozess wird überwiegend von dem

Lernenden geführt und ist flexibel. An jeder der Zwischenstationen können den Vermittlern angemessene Tipps gegeben werden. DEN besten Weg durch den Prozess gibt es nicht, Lehrer und Arbeitende werden durch den sich jeweils ergebenden Bedarf des Einzelnen geführt.

Der mit jungen Menschen arbeitende Vermittler sollte weitere Faktoren erkennen, die sich auf den Einzelnen auswirken können. Diese Faktoren können sich in Gesprächen ergeben. Zu den möglichen Faktoren gehören Sexualität, das Leben zu Hause, gemobbt werden oder mobben und Druck Gleichgestellter. Der Vermittler muss eine Atmosphäre schaffen, in der nicht geurteilt wird und in der der junge Mensch diese Faktoren ungehemmt diskutieren mag.

Das Konzept sozialer Partizipation und des Beitrags junger Menschen erscheint in allen Themen des Fragenpools. Mit jungen Menschen arbeitende Vermittler werden aufgefordert, Anregungen zu geben, um junge Menschen einzubinden, die sich am Projekt beteiligen, indem herausfordernde Ziele für sie selbst gesteckt werden, um sich stärker zu engagieren und im Geiste eines persönlichen Lernprozesses selbst anderen mehr soziale Unterstützung zu geben und entsprechende Möglichkeiten dazu zu suchen.

Den Vermittlern wird ein Fragenpool bereitgestellt. Die Fragen können auf unterschiedliche Weise auf Basis professionellen Urteilsvermögens eingesetzt werden. Der Ansatz beinhaltet Wahlmöglichkeiten: einige Lehrer/Arbeiter können Text im Druckformat verwenden, andere können eher eine natürliche Unterhaltung mit jungen Menschen als informelles Mittel nutzen, deren Situation zu verstehen und eine erste vorsichtige Einschätzung der Stärken, Herausforderungen und des Entwicklungsbedarfs vornehmen.

Wir hatten folgende Grafik in unser ursprüngliches Dokument aufgenommen:

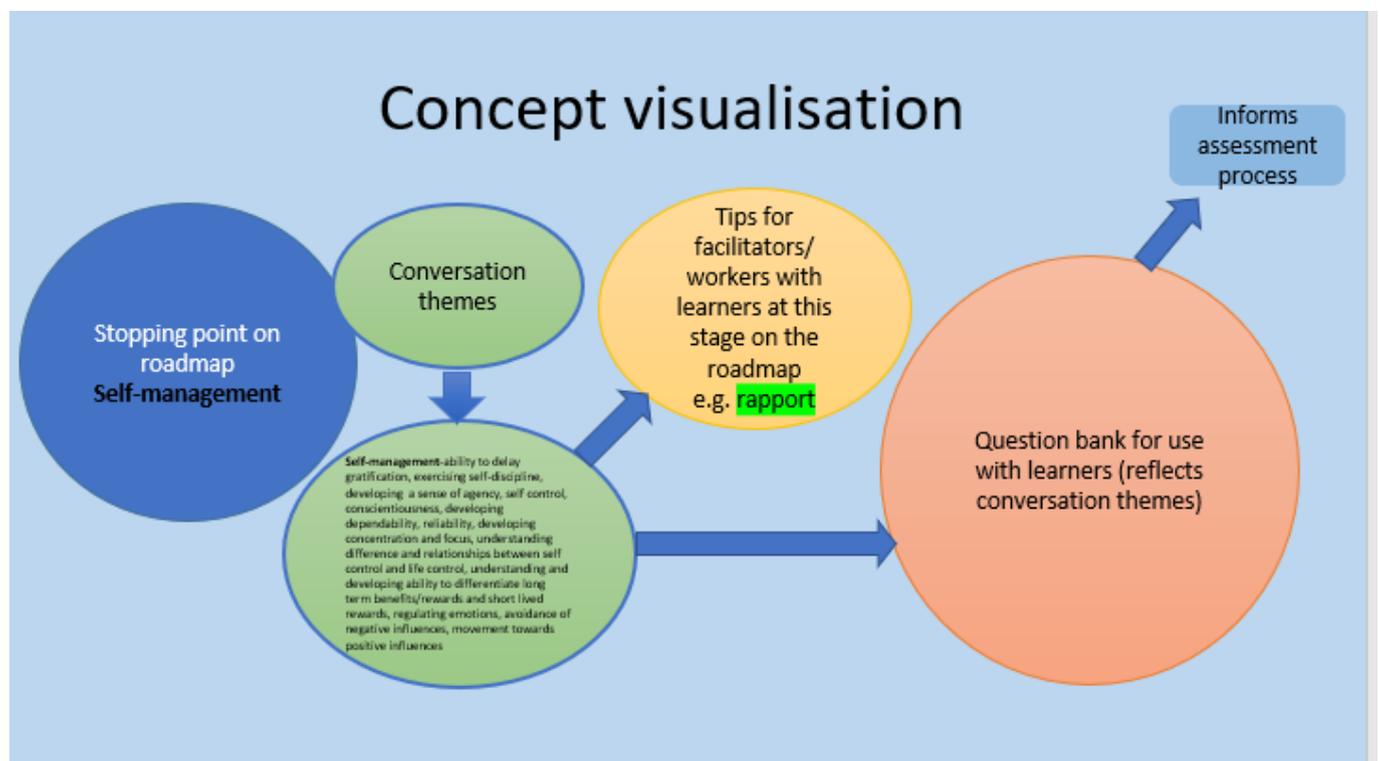


Abb. 2: Value-Projekt Roadmap-Zwischenstation: Selbstmanagement

Wir schlagen vor, die Einzelheiten jeder Roadmap folgendermaßen mit den gleichen Rubriken und Teilrubriken für jeden Bereich der sieben Zwischenstationen zu präsentieren.

Die sich auf jede Zwischenstation der Roadmap beziehenden Kapitelüberschriften könnten folgendermaßen strukturiert werden:

Titel der Zwischenstation

Themen der Zwischenstation

(Unterhaltungsthemen) - kurz skizziert

Tipps für Vermittler

Damit ist der Rahmen für die Arbeiten und ein Vorschlag für einen Ansatz gegeben.

Fragenpool (im Zusammenhang mit dem Titel der Zwischenstation)

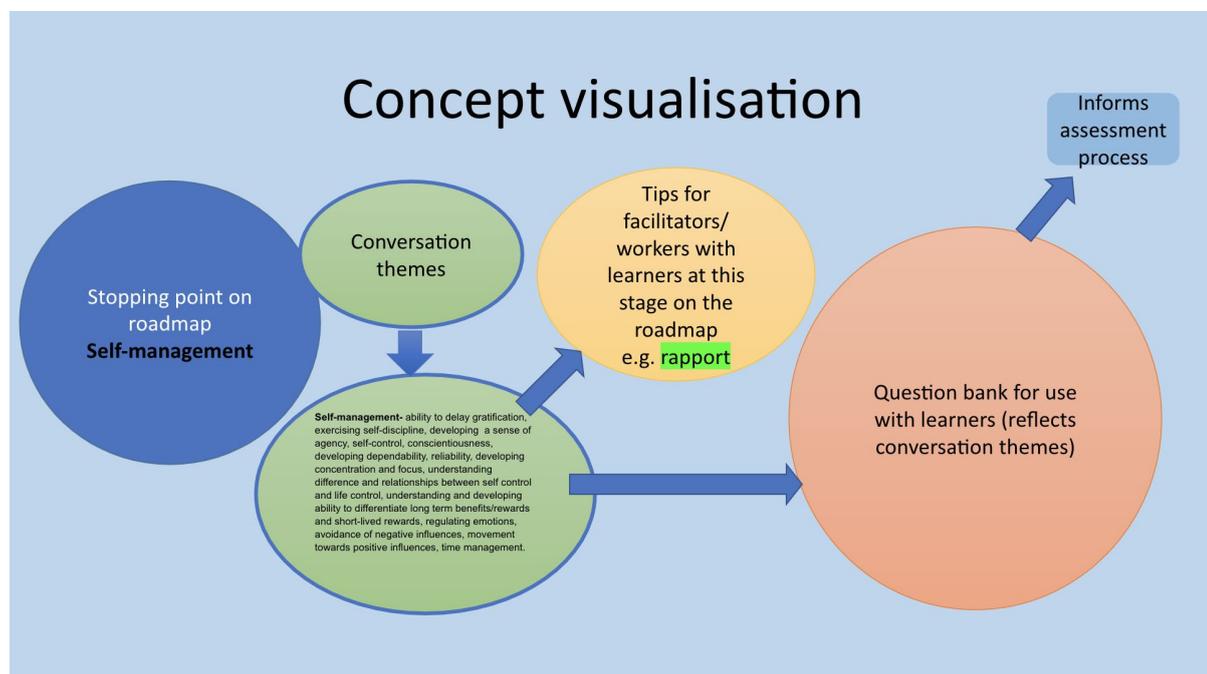
Fragen, die unter jeder Unterrubrik zur Verwendung durch den Vermittler/Coach und beim Selbst-Coaching junger Lernender strukturiert werden.

Hinweis: Der Fragenpool ist nicht als umfassende Liste zu verstehen, sondern kann durch Partner ergänzt werden. Inova listet lediglich einige Fragen als Ausgangspunkt für Unterhaltungen. Betrachten Sie jeden Unterhaltungspool als potenziellen Ausgangspunkt zur Verwendung mit jungen Lernenden. Fragen stellen und Beziehungsaufbau ebnet den Weg des Vermittlers zu Beginn der Arbeit mit dem einzelnen jungen Menschen.

# PRAKTISCHE ROADMAP

## Selbstmanagement

Selbstmanagement - Fähigkeit zu später Genugtuung, Selbstdisziplin zu üben, ein Gefühl der Handlungsfähigkeit zu entwickeln, Selbstkontrolle, Gewissenhaftigkeit, Entwicklung von Verlässlichkeit, Zuverlässigkeit, Entwicklung von Konzentration und Fokussierung, Verständnis des Unterschieds und der Beziehungen zwischen Selbstkontrolle und Lebenssteuerung, Verständnis und Entwicklung der Fähigkeit, zwischen langfristigen Vorteilen/Belohnungen und kurzlebigen Belohnungen zu unterscheiden, Emotionen steuern, Vermeidung negativer Einflüsse, Hinwendung zu positiven Einflüssen, Zeitmanagement.



## Tipps für Vermittler

- Beginnen Sie mit der Situation der Person und versuchen Sie, Themen zu finden, an die Sie andocken können. Für was bringt der junge Mensch Energie auf, was erregt seine Neugier, wofür interessiert er sich, wie sehen seine Aktivitäten aus?
- Mit welchen Herausforderungen wird er derzeit konfrontiert und ist er sich ihrer vollkommen bewusst?
- Verfügen sie über die Selbsterkenntnis, um zu verstehen, was im Leben gut funktioniert und was nicht und wie sie potenziell zu dieser Situation beitragen?
- Fühlen Sie sich von ihren Themen angesprochen? Können Sie etwas aus Ihrem Leben erzählen, das für sie und ihre Lebensumstände von Bedeutung sein könnte, um ihnen Mut zu machen?
- Werden Sie von ihrem Umfeld unterstützt - Familie, positive Freunde, Bekannte, Vorbilder?
- Auf welche Stärken des Einzelnen können Sie aufbauen?

- Prüfen Sie, wie der junge Mensch Feedback aufnimmt und Menschen wahrnimmt, die versuchen, ihnen zu helfen und sie zu unterstützen.
- Was stellen Sie in Bezug auf die Art fest, wie sie dem Leben gegenüberstehen und in Bezug auf ihre Entwicklung des Denkvermögens?
- Achten Sie auf eine behutsame Diskussion über Verhaltensweisen, die sowohl gut als auch schlecht funktionieren können.
- Wie bereit zeigen sie sich, etwas zu ändern?
- Wie empathisch sind sie? Kommt ihnen Empathie und soziale Unterstützung anderer Menschen zu Gute?

Hinweis: Wenn Sie die Value-Ressourcen während oder nach der Pandemie nutzen, können Sie mit ihnen über die Auswirkungen der Pandemie diskutieren. Sie können die Fragen verbessern, um ihre Erfahrungen, ihre Selbsterkenntnis und persönliche Lernprozesse zu erkunden.

### Fragenpool-Selbstmanagement

Diese Fragen stellen Ausgangspunkte dar. Je nach Bedarf des Einzelnen und seines Ausgangspunktes, der Darlegung von Themen und Situationen wählte der Vermittler, welche und wie viele Fragen er verwenden möchte. Bauen Sie zunächst eine Beziehung auf und versuchen Sie, im Stil einer ganz natürlichen Unterhaltung gemeinsame Punkte herauszuarbeiten.

### Selbstmanagement-Fähigkeit zu später Genugtuung, Selbstdisziplin

- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie an etwas arbeiten, dessen Ergebnisse Sie erst nach langer Zeit sehen?
- Wie gut können Sie sich auf das konzentrieren, was Sie bei einer Arbeit tun?
- Lassen Sie sich leicht ablenken?
- Wodurch lassen Sie sich ablenken? Nachfassen: wie häufig kommt das vor?
- An welchen Prioritäten möchten Sie arbeiten, um mehr Selbstdisziplin zu entwickeln und mehr in Ihrem Leben zu erreichen?
- Geben Sie ein Beispiel eines Bereichs in Ihrem Leben, in dem Sie maximale Selbstdisziplin aufbringen und erklären Sie, wie Sie sich zu dieser Selbstdisziplin motivieren.

### Selbstmanagement-ein Gefühl der Handlungsfähigkeit entwickeln, Selbstkontrolle, Gewissenhaftigkeit, Entwicklung von Verlässlichkeit, Zuverlässigkeit, Entwicklung von Konzentration und Fokussierung

- Wie haben Sie gezeigt, dass man sich auf Sie verlassen kann?
- Können Sie Ihre sich selbst gegebenen Versprechen einhalten, wenn Sie sich Ziele und Prioritäten gesetzt haben?

- Was lenkt Sie von diesen Maßnahmen ab?
- Mit welchen Strategien halten Sie an Maßnahmen fest, die Sie durchführen wollen?
- Welche Erwartungen haben andere in Ihrem Unterstützerkreis (Familie, positive Freunde, Bekannte, Vorbilder) an Sie?
- Gibt es Bereiche, in denen Sie gerne mehr Selbstdisziplin aufbringen würden und Kontrolle über Ihre Tätigkeiten hätten? Erläutern Sie, welche Vorteile das für Sie hätte.
- Welche Menschen können sich auf Sie verlassen? Wie finden Sie es, im Leben unterstützt und ermutigt zu werden?
- Welche wichtigsten Herausforderungen sehen Sie, wenn Sie mehr auf sich selbst gestellt sind?
- Auf welche Ihrer Stärken könnten andere Menschen sich mehr stützen? Welches nicht erkannte Potenzial haben Sie?
- Was hindert Sie daran, aktiver zu werden, um dieses Potenzial zu entfalten? (Denken Sie an Ihr Privatleben, aber auch an Jobs/Arbeitsleben).

### Selbstmanagement-Verständnis des Unterschieds und der Beziehungen zwischen Selbstkontrolle und Lebenssteuerung

- Wie reagieren Sie, wenn Ihre Freunde vorschlagen, etwas zu tun, das im Widerspruch zu dem steht, was Sie für richtig oder falsch halten?
- Gibt es Menschen in Ihrem Leben, die einen positiven Einfluss auf Sie ausüben? Nachfassen: Welchen positiven Einfluss üben sie aus? Was haben Sie von ihnen gelernt, das Sie in Ihrem Leben umsetzen?
- Mit welcher Art Menschen umgeben Sie sich?
- Sind Sie in einer Situation, von der Sie wissen, dass sie für Sie nicht gut wäre, in der Lage, ‚Nein‘ zu sagen und sich abzuwenden?
- Welche Maßnahmen im Bereich der Selbstkontrolle könnten dazu führen, dass Sie glücklicher und erfolgreicher sind?
- Gibt es Dinge, die Sie gerne nicht mehr tun würden, die Sie gerne anfangen würden und mit einigen Änderungen fortführen würden?

### Selbstmanagement-Verständnis und Entwicklung der Fähigkeit, zwischen langfristigen Vorteilen/Belohnungen und kurzlebigen Belohnungen zu unterscheiden

- Was ist Ihnen wichtiger - schnelle, kurzlebige Belohnungen oder eine länger anhaltende Belohnung, die man ggf. erst nach längerer Zeit erreicht?
- Welche langfristigen Belohnungen streben Sie an?
- Wie werden Sie dabei unterstützt, Anstrengungen fortzuführen?

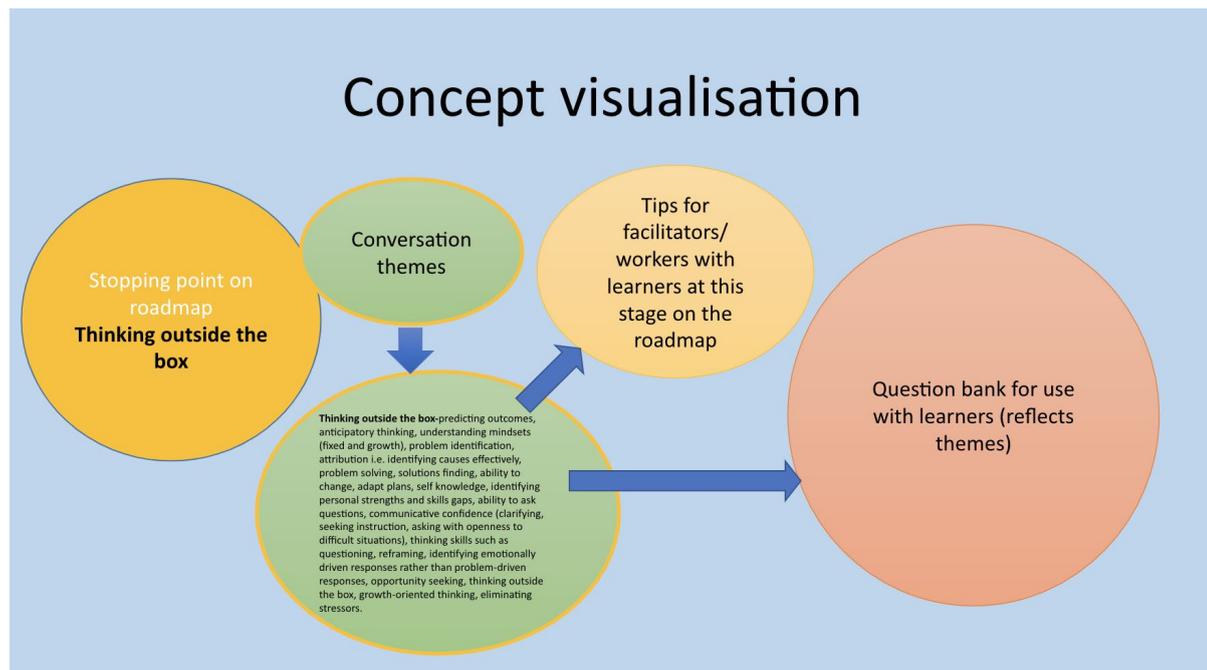
## Selbstmanagement-Emotionen steuern, Vermeidung negativer Einflüsse, Hinwendung zu positiven Einflüssen

- Sind Sie in der Lage, in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben?
- Welche Emotionen überkommen Sie manchmal?
- Wie erzeugen Sie positive Emotionen, die Sie stützen?
- Gibt es jemanden in Ihrem Leben, der Ihre Laune verbessern kann?
- Gibt es jemanden in Ihrem Leben, der Sie unterstützt?
- Was tun Sie bei starken negativen Emotionen? Z. B. Wut/Traurigkeit/Frustration
- Wie ermutigen Sie sich selbst- beispielsweise durch Denkweisen, Nutzung der eigenen inneren Stimme, um sich zu ermutigen? Welche Botschaften senden Sie sich in schwierigen Zeiten?
- Wenn Sie sich in einer Situation befinden, in der es Ihnen schwer fällt, Ihre Gefühle zu steuern - sind Sie dann in der Lage, aus dieser Situation herauszufinden? Vielleicht, indem Sie sich abwenden?
- An welchen Gefühlen möchten Sie arbeiten: Sind Sie beispielsweise affirmativ, wenn Sie Gefühle ausdrücken wollen oder halten Sie sich zurück? Müssen Sie daran arbeiten, Wut oder Irritation zu beherrschen?
- Auf welche positiven Stärken wollen Sie sich stützen?
- Wie sehen Ihre Prioritäten aus: wenn Sie an drei emotionalen Reaktionen arbeiten könnten, die Sie zurückhalten - was würden Sie dann ändern wollen?
- Wer kann Ihnen dabei helfen?
- Können Sie Vorbilder identifizieren, die mehr positiven Einfluss auf Ihr Leben nehmen könnten?
- Was könnten Sie tun, um mehr Unterstützung sicherzustellen?

## Selbstmanagement - Zeitmanagement

- Sind Sie in der Lage, Ihre Zeit gut zu nutzen?
- Planen Sie, wie Sie Ihre Zeit nutzen? Wenn nicht, was können Sie an der Art ändern, wie Sie mit Zeit umgehen?
- Sind Sie, wenn Sie Dinge aufschieben, in der Lage, Strategien zu entwickeln, die dazu beitragen, dass Sie Ihre Zeit besser nutzen?
- Wenden Sie viel Zeit auf, um Dinge abzuschließen?
- Wieviel Zeit wenden Sie für andere Menschen auf?
- Setzen Sie Zeit zur Unterstützung Ihrer Familie, Freunde oder der Gemeinschaft ab?
- Gibt es in Ihrem Umfeld jemanden mit gutem Zeitmanagement? Was könnten Sie von ihnen in Bezug auf Ihr eigenes Zeitmanagement lernen?
- Wenn Sie eine Sache tun könnten, um Ihr Zeitmanagement zu verbessern, was würden Sie tun?

Unkonventionell denken-Ergebnisse vorhersagen, antizipierend denken, Einstellungen verstehen (festgelegt und in Entstehung), Probleme identifizieren, zuschreiben, d. h. effizient Ursachen erkennen, Probleme lösen, Lösungen finden, Fähigkeit, Pläne zu ändern, anzupassen, Selbsterkenntnis, Erkennen persönlicher Stärken und Kompetenzdefizite, Fähigkeit, Fragen zu stellen, kommunikatives Selbstbewusstsein (klarstellen, Anweisungen erbitten, in schwierigen Situationen offen Fragen stellen), Denkvermögen wie, Fragen stellen, umstrukturieren, emotional gesteuerte Reaktionen anstatt problemgesteuerter Reaktionen erkennen, Chancen suchen, unkonventionell denken, wachstumsorientiertes Denken, Beseitigung von Stressfaktoren.



## Tipps für Vermittler

- Beginnen Sie mit der Situation der Person und versuchen Sie, Themen zu finden, an die Sie andocken können. Wie geht der junge Mensch Probleme oder Erfahrungen an? Wie sieht sein Gedankengang und Denkmuster aus?
- Fühlen Sie sich von ihren Themen angesprochen? Können Sie etwas aus Ihrem Leben erzählen, das für sie und ihre Lebensumstände von Bedeutung sein könnte, um ihnen Mut zu machen?
- Werden Sie von ihrem Umfeld unterstützt - Familie, positive Freunde, Bekannte, Vorbilder?
- Gibt es Denkmuster, die sich negativ auf den Lernenden auswirken können? Gibt es etwas, das sie bei negativen Denkmustern positiv unterstützen könnte?
- Prüfen Sie, wie der junge Mensch Feedback aufnimmt und Menschen wahrnimmt, die versuchen, ihnen zu helfen und sie zu unterstützen.
- Was stellen Sie in Bezug auf die Art fest, wie sie dem Leben gegenüberstehen und in Bezug auf unkonventionelles Denken?

- Achten Sie auf eine behutsame Diskussion über Verhaltensweisen, die sowohl gut als auch schlecht funktionieren können.
- Gibt es positives Sozialverhalten, das sich positiv auf ihr Wohlbefinden auswirkt?
- Wie bereit zeigen sie sich, etwas in Verbindung mit unkonventionellem Denken zu ändern?

Hinweis: Wenn Sie die Value-Ressourcen während oder nach der Pandemie nutzen, können Sie mit ihnen über die Auswirkungen der Pandemie diskutieren. Sie können die Fragen verbessern, um ihre Erfahrungen, ihre Selbsterkenntnis und persönliche Lernprozesse zu erkunden.

## Fragenpool- Unkonventionell denken

Unkonventionell denken- Ergebnisse vorhersagen, antizipierend denken, Einstellungen verstehen (festgelegte und in Entstehung), Probleme identifizieren, zuschreiben, d. h. effizient Ursachen erkennen, Probleme lösen

- Wie werden Sie normalerweise auf Probleme aufmerksam und identifizieren Sie sie?
- Denken Sie an das letzte Mal, als Sie mit einem Problem konfrontiert wurden: wie haben Sie es erkannt?
- Hat Ihnen jemand geholfen, über dieses Problem nachzudenken?
- Haben Sie es für notwendig gehalten, mit jemandem über das Problem zu diskutieren?
- Mit welchem Denkprozess haben Sie dieses Problem analysiert: haben Sie beispielsweise Ursachen und beitragende Faktoren in Betracht gezogen?
- Sehen Sie Möglichkeiten, Ihre Art der Problemlösung zu ändern: haben Sie beispielsweise die Möglichkeit, Hilfe und Ratschläge einzuholen, die Sie normalerweise nicht nutzen?
- Denken Sie an ein Problem, das Sie kürzlich gemeistert haben: hat dieses Problem Möglichkeiten geboten?
- Konzentrieren Sie sich angesichts eines Problems häufig auf die Schwierigkeiten?
- Könnten Sie Probleme auch neu strukturieren, um über Weiterentwicklung und Entwicklung Ihrer Ideen/Fähigkeiten nachzudenken?
- Denken Sie an ein Problem oder eine Schwierigkeit, mit dem/der Sie kürzlich konfrontiert wurden und ermitteln Sie, was Sie über dieses Problem gedacht haben.
- An welche unterschiedlichen Faktoren und Aspekte haben Sie bei der Problemlösung gedacht?

## Unkonventionell denken- Lösungen finden, Fähigkeit, Pläne zu ändern, anzupassen

- Wie sind Sie die Lösungssuche angegangen?
- Gab es Gelegenheiten, zu denen Sie eine Teillösung gefunden haben?
- Wenn Sie es gewohnt sind, Probleme alleine zu lösen, welche neuen Verhaltensweisen könnten Sie ausprobieren?

## Unkonventionell denken- Selbsterkenntnis

- Welches sind Ihre fünf wichtigsten Stärken?
- Welche fünf wichtigsten Stärken würden Ihre Freunde in Bezug auf Sie nennen? Welche wichtigsten Stärken würde Ihre Familie in Bezug auf Sie nennen?
- Denken Sie an Familienmitglieder: Eltern, Cousins/Cousinen, Brüder, Schwestern usw.: welche Stärken würden diese Menschen Ihnen in Bezug auf Beziehungen zuordnen?

## Unkonventionell denken- Erkennen persönlicher Stärken und Kompetenzdefizite,

- Haben Sie in den letzten Monaten neue Fertigkeiten gelernt?
- Welche?
- Welche Kompetenzdefizite weisen Sie Ihrer Meinung nach weiterhin auf?
- Über welche Ressourcen verfügen Sie, um diese Defizite auszugleichen?
- Führen Sie die wichtigsten Kompetenzen auf, die sie gerne lernen würde.
- Wie planen Sie Ihre Weiterentwicklung?
- Welche Fertigkeiten müssen Sie noch erwerben, um Chancen optimal zu nutzen? Haben Sie informell Fertigkeiten dadurch erworben, dass Sie Freunden, der Familie, Nachbarn oder Ihrer Gemeinschaft geholfen haben?
- Wie könnten Sie diese Fertigkeiten weiter ausbauen?
- Zu welchen Chancen könnten sie führen?
- Wo würden Sie auf einer Skala von 1 bis 10 Ihre Motivation einordnen, diese Kompetenzdefizite auszugleichen, wobei 10 höchster Motivation und 1 geringster Motivation entspricht. Ordnen Sie sich selbst ein.
- Wie könnte die nächsthöhere Einstufung erreicht werden?

## Unkonventionell denken- Fähigkeit, Fragen zu stellen, kommunikatives Selbstbewusstsein (klarstellen, Anweisungen erbitten, in schwierigen Situationen offen Fragen stellen), Denkvermögen wie, Fragen stellen, umstrukturieren,

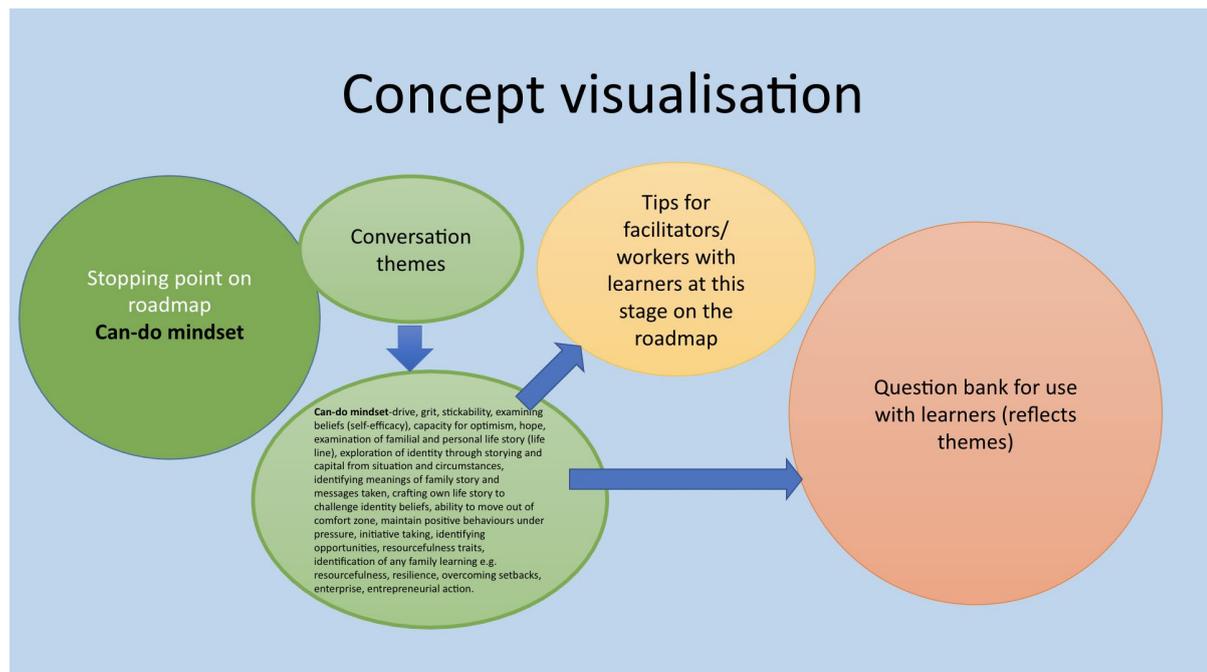
- Fähigkeit, bei der Suche nach Informationen Fragen zu stellen
- Bitten Sie Menschen, die Sie kennen, gerne um Hilfe?
- Stellen Sie Menschen, die Sie nicht kennen, gerne Fragen?
- Denken Sie an Fragen, die Sie gestellt haben, um Hilfe bei der Lösungssuche zu bekommen. Könnten Sie Ihren Ansatz, Fragen zu stellen, verbessern?
- Denken Sie daran, wie Sie kürzlich ein Problem gelöst haben. Was haben Sie unternommen? Haben Sie innovative, kreative Denkansätze genutzt oder andere Menschen um Input gebeten, der zu neuen Ideen beigetragen hat?
- Was haben Sie über sich selbst gelernt?
- Sind Sie sich irgendwelcher Muster bewusst, die Ihr Denken behindern?
- Was wollen Sie ändern oder das nächste Mal anders machen?

Unkonventionell denken- emotional gesteuerte Reaktionen anstatt problemgesteuerter Reaktionen erkennen, Chancen suchen, unkonventionell denken, wachstumsorientiertes Denken, Beseitigung von Stressfaktoren

- In welchem Ausmaß reagieren Sie manchmal emotional und behindern dadurch Ihr Handeln?
- Welche positiven Emotionen sind bei Ihrem Schwerpunkt angesichts von Aufgaben hilfreich?
- Welche bewältigenden Strategien setzen Sie ein, um mit emotionalen Situationen fertigzuwerden?
- Können Sie überlegen, wann Sie einmal in der Lage waren, eine stressbelastete Situation ruhig zu meistern?
- Sind Sie in der Lage, auch dann Chancen zu suchen und wahrzunehmen, wenn Sie nervös, ängstlich oder gestresst sind? Welche Strategien helfen Ihnen dabei?
- Haben Sie Ursachen für Stress in Ihrem Leben erkannt?
- Unternehmen Sie etwas, um den Stress wo möglich zu reduzieren?
- Vermeiden Sie bewältigende Strategien, die langfristig nachteilig sein können?
- Welche positiven Ansatzmöglichkeiten für Stress gibt es in Ihrem Leben?
- Fördern Sie positive bewältigende Strategien anderer Menschen (z. B. Freunde, Familie, Gleichgestellte)?
- Finden Sie Wege, auf andere Menschen zuzugehen, die sich positiv auf Ihr eigenes Stressmanagement auswirken? (Z. B. einem älteren Nachbarn bei der Gartenarbeit helfen)
- Was haben Sie in Bezug auf Techniken des Stressmanagements von anderen Menschen gelernt?

## Einstellung „Ich kann es schaffen“

Einstellung „Ich kann es schaffen“ - Schwung, Entschlossenheit, Durchhaltevermögen, Überprüfung von Überzeugungen (Selbstwirksamkeit), Fähigkeit zu Optimismus, Hoffnung, Untersuchung der familiären und persönlichen Lebensgeschichte (Lebenslinie), Erforschung der Identität durch Geschichten und Lehren aus der Situation und den Umständen, Identifizierung der Bedeutung der Familiengeschichte und ihrer Botschaften, Gestaltung der eigenen Lebensgeschichte, um den Identitätswahrnehmungen in Frage zu stellen, Fähigkeit, sich aus der Komfortzone herauszubewegen, unter Druck positives Verhalten aufrechterhalten, Initiative ergreifen, Chancen erkennen, Einfallsreichtum, Identifizierung von familiären Lernprozessen, z. B. Einfallsreichtum, Resilienz, Überwindung von Rückschlägen, Unternehmungsgeist, unternehmerisches Handeln.



## Tipps für Vermittler

- Beginnen Sie mit der Situation der Person und versuchen Sie, Themen zu finden, an die Sie andocken können. Welche Vorbilder hat der junge Mensch? Was haben sie von ihren Vorbildern gelernt? Welche neuen Erfahrungen haben ihr Leben bereichert?
- Diskutieren Sie Aspekte wenig hilfreichen Verhaltens und wenig hilfreicher Denkweise sensibel und vorsichtig.
- Versuchen Sie, zum Experimentieren anzuregen und sich aus der eigenen Komfortzone herauszubewegen.
- Untersuchen Sie Möglichkeiten, negative Denkweisen zu reduzieren.
- Ermutigen Sie den jungen Menschen, die Erfahrungen mit ihren positiven Vorbildern und ihrer unterstützenden Umgebung zu teilen.
- Diskutieren Sie, wie wohl der junge Mensch sich fühlt, wenn er/sie neue Erfahrungen und Situationen ausprobiert. Welche Denkfähigkeiten zeigen sie, wenn sie etwas Neues ausprobieren?
- Wenn der/die Lernende mehr Hilfe benötigt, um mehr über Unternehmungsgeist zu lernen, empfehlen Sie ihnen bitte folgende Websites:  
<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/entrepreneur> und  
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/entrepreneur#note-1>

- Wenn sie an laufenden Projekten arbeiten, versuchen Sie, diese mit Fragen in Verbindung mit der Einstellung „Ich kann es schaffen“ zu verknüpfen.

Hinweis: Wenn Sie die Value-Ressourcen während oder nach der Pandemie nutzen, können Sie mit ihnen über die Auswirkungen der Pandemie diskutieren. Sie können die Fragen verbessern, um ihre Erfahrungen, ihre Selbsterkenntnis und persönliche Lernprozesse zu erkunden.

### Fragenpool- Einstellung „Ich kann es schaffen“

Einstellung „Ich kann es schaffen“- Schwung, Entschlossenheit, Durchhaltevermögen

- Wie würden Sie Ihr Durchhaltevermögen, Ihre Entschlossenheit und Ihren Mumm, etwas durchzuführen, auf einer Skala von 1-10 einordnen (wobei 1 am unteren Bereich der Skala und 10 am oberen Bereich steht)?
- Wann haben Sie Ihrer Auffassung nach zum letzten Mal Mut bewiesen?
- Erläutern Sie die Umstände. Welche Art Mut haben Sie bewiesen und wie hat sich das in Ihrem Verhalten und Ihren Aussagen gezeigt?
- Wie haben die Menschen reagiert?
- Wie haben Sie sich anschließend gefühlt?
- Wie ermuntern Sie sich angesichts einer Situation, die Ihnen ein wenig Angst macht, selbst zum nächsten Schritt?
- Welche Überzeugung haben Sie in Bezug auf Entschlossenheit und Mumm? Glauben Sie an sich selbst?
- Wenn Sie Zweifel hegen, warum? Stehen sie in Verbindung mit Ereignissen oder Erfahrungen aus der Vergangenheit?
- Haben Sie sich seit eventuellen negativen Ereignissen selbst bewiesen, dass Sie die Fähigkeit haben, sich zu ändern?
- Was trägt dazu bei, Ihre eigene Denkweise herauszufordern/zu korrigieren?
- Auf Basis welcher Erinnerungen zeigen Sie Mumm und Entschlossenheit und setzen Ihre Pläne auch angesichts von Herausforderungen um?
- Gibt es Vorbilder in der Familie oder unter Freunden, die Sie inspirieren, indem Sie Mumm und Entschlossenheit zeigen? Was bewundern Sie an ihrem Ansatz?
- Was haben Sie erreicht, indem Sie bei einer Aktivität Durchhaltevermögen unter Beweis gestellt haben? Wenn Sie sich selbst zu einem gut erledigten Job gratulieren sollten, welches Feedback würden Sie sich in diesem Zusammenhang geben?
- Wie ermuntern Sie sich auf Basis dieser Erfolge zum nächsten Schritt? Versuchen Sie zu erläutern, welche Botschaften Sie sich vermitteln oder was Sie sich sagen.

### Einstellung „Ich kann es schaffen“- Fähigkeit zu Optimismus, Hoffnung

- Denken Sie an ein Beispiel, als Sie Hoffnung empfunden haben? Welche Verhaltensweisen haben Sie anderen Menschen gegenüber an den Tag gelegt, um in einer Situation unter Druck Optimismus zu vermitteln?
- Gehen Sie Herausforderungen gut gelaunt an?

- Welches beste Beispiel können Sie nennen, angesichts von Schwierigkeiten oder Rückschlägen positives Verhalten (Zuversicht, Optimismus, Mumm, Beharrlichkeit, mit Hingabe weitermachen, zuverlässig sein) beizubehalten? Erläutern Sie die Situation und Ihr Verhalten.
- Was hat Sie befähigt, unter diesen Umständen hoffnungsvoll und optimistisch zu bleiben?
- Gibt es Vorbilder in der Familie oder unter Freunden, die Sie inspirieren, indem Sie Hoffnung und Optimismus zeigen?
- Was bewundern Sie an ihrem Ansatz?
- Sind Sie in der Lage, anderen Menschen in Ihrer Nachbarschaft, Ihrem Freundeskreis, in der Gemeinschaft Hoffnung oder Optimismus zu vermitteln? Erläutern Sie, inwieweit das für Sie relevant ist.

Einstellung „Ich kann es schaffen“- Untersuchung der familiären und persönlichen Lebensgeschichte (Lebenslinie), Erforschung der Identität durch Geschichten und Lehren aus der Situation und den Umständen, Identifizierung der Bedeutung der Familiengeschichte und ihrer Botschaften, Gestaltung der eigenen Lebensgeschichte, um den Glauben an die eigene Identität in Frage zu stellen

- Gibt es Vorbilder in der Familie oder unter Freunden, die Stärken zeigen, die Sie inspirieren?
- Denken Sie an Ihr Leben als Zeitleiste und erläutern Sie zentrale Punkte in der Entwicklung Ihres Lebens.
- Wann ging es Ihnen wirklich gut? Nennen Sie einige Höhepunkte, als Sie wirklich glücklich und zufrieden waren. Welche wichtigsten Dinge haben Sie erreicht und worauf sind Sie stolz?
- Wann haben Sie Rückschläge erlebt? Welche Episoden, Vorfälle und Ereignisse haben Sie zu der Person gemacht, die Sie heute sind?
- Welche persönlichen Stärken können Sie aus Situationen der Vergangenheit erkennen? Wie häufig setzen Sie diese Stärken noch heute ein?
- Welche anderen Menschen haben Sie beeinflusst und dazu beigetragen, dass Sie die Person sind, die Sie heute sind?
- Könnten Sie eine Zeitleiste zeichnen und einer anderen Person erläutern?
- Wenn Sie an Ihre Identität denken - wie würden Sie sich selbst beschreiben? Wenn Sie Ihre Person jemandem, den Sie gerade erst kennengelernt haben, mit den Worten erläutern sollte ‚Also, ich gehöre zu den Menschen, die ...‘ Wie würden Sie den Satz vervollständigen? Können Sie mehr hinzufügen, um jemandem Ihre Persönlichkeit zu erklären, der Sie noch nicht kennengelernt hat?

Einstellung „Ich kann es schaffen“- Fähigkeit, die Komfortzone zu verlassen

- Wie häufig fordern Sie sich dazu heraus, etwas Neues zu tun?
- Geben Sie ein Beispiel für eine neue Herausforderung, der Sie sich gestellt haben.
- Sind Sie in der Lage, die Angst, zu versagen, zurückzustellen, um etwas Neues auszuprobieren?

Einstellung „Ich kann es schaffen“- Unter Druck positive Verhaltensweisen beibehalten

- Beenden Sie den Satz ‚Wenn ich unter Druck bin, gehöre ich zu den Menschen, die ...‘ Können Sie einige Sätze hinzufügen?

- Denken Sie an ein Beispiel, als Sie sich gut geschlagen haben. Welche besten Verhaltensweisen haben Sie anderen Menschen gegenüber unter Druck an den Tag gelegt?
- Welches beste Beispiel können Sie nennen, angesichts von Schwierigkeiten oder Rückschlägen positives Verhalten (Zuversicht, Optimismus, Mumm, Beharrlichkeit, mit Hingabe weitermachen, zuverlässig sein) beizubehalten? Erläutern Sie die Situation und Ihr Verhalten.
- Was hat Sie befähigt, unter diesen Umständen positiv zu bleiben?

#### Einstellung „Ich kann es schaffen“- Initiative ergreifen, Chancen erkennen

- Denken Sie an ein Beispiel, als Sie die Initiative ergriffen haben oder eine Chance erkannt haben. Welche besten Verhaltensweisen haben Sie anderen Menschen gegenüber an den Tag gelegt, als Sie eine Initiative ergriffen haben?
- Gibt es Menschen in Ihrer Familie oder in Ihrem Freundeskreis, die dem Ergreifen von Chancen positiv gegenüberstehen? Was haben Sie von ihrer Lebenseinstellung gelernt? Haben Sie Botschaften aus deren Erfahrung in Ihr Leben integriert?

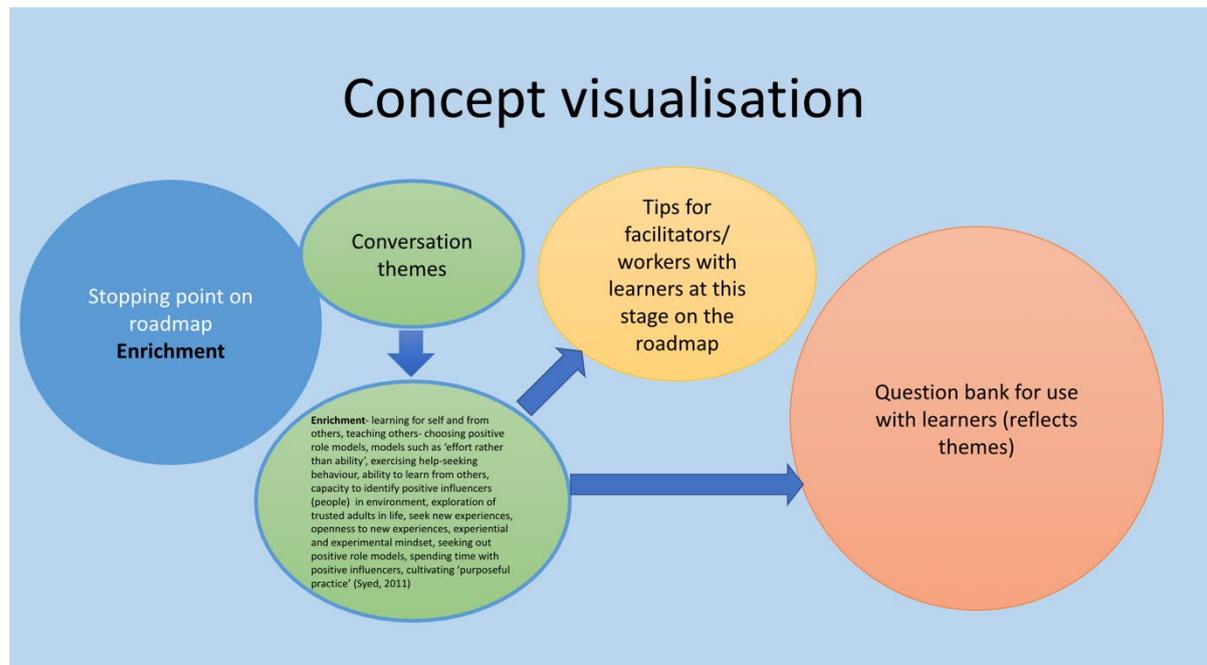
#### Einstellung „Ich kann es schaffen“- Einfallsreichtums, Identifizierung von familiären Lernprozessen, z. B. Einfallsreichtum, Resilienz, Rückschläge verarbeiten

- Denken Sie an ein Beispiel, als innere Ressourcen Ihnen geholfen haben, eine Situation zu meistern. Welche besten Verhaltensweisen haben Sie anderen Menschen gegenüber an den Tag gelegt, als Sie unter Druck standen, Einfallsreichtum zu beweisen?
- Welches beste Beispiel für Einfallsreichtum können Sie nennen?
- Wie haben Sie diese Fähigkeiten im Leben genutzt?
- Haben Sie diese Fähigkeiten nutzen können, um anderen Menschen zu helfen/sie zu unterstützen (Familie, Nachbarn, Gemeinschaft)?

#### Einstellung „Ich kann es schaffen“- Unternehmungsgeist, unternehmerisches Handeln

- Gibt es Vorbilder in der Familie oder unter Freunden, die Sie inspirieren, indem Sie unternehmerisches Denken zeigen? Was bewundern Sie an ihrem Ansatz?
- Gibt es jemanden in Ihrer Familie, der ein Unternehmen gegründet hat, neue Ideen hat, Risiken beliebiger Art eingeht, um Geld zu verdienen oder Produkte zu verkaufen? Was bewundern Sie an ihrem Ansatz?
- Gibt es Vorbilder in der Familie oder unter Freunden, die Sie inspirieren, indem Sie unternehmerisches Denken und die Fähigkeit zeigen, Risiken bei der Entwicklung von Ideen einzugehen? Was bewundern Sie an ihrem Ansatz?
- Was haben Sie von ihrer Lebenseinstellung gelernt? Haben Sie Botschaften aus deren Erfahrung in Ihr Leben integriert?

Bereicherung - für sich selbst und von anderen Menschen lernen und anderen Menschen etwas vermitteln - Wahl positiver Vorbilder, Modelle wie ‚Bemühung eher als Fähigkeit‘, hilfeschendes Verhalten üben, Fähigkeit, von anderen zu lernen, Fähigkeit, positive Influencer (Menschen) im Umfeld zu erkennen, Erkundung zuverlässiger Erwachsener im Leben, neue Erfahrungen anstreben, offen für neue Erfahrungen, Erfahrungs- und Experimentierfreudigkeit, Suche positiver Vorbilder, Zeit mit positiven Influencern verbringen, Kultivierung ‚zielgerichteter Praxis‘ (Syed, 2011), Empathie



## Tipps für Vermittler

- Beginnen Sie mit der Situation der Person und versuchen Sie, Themen zu finden, an die Sie andocken können. Welche Vorbilder hat der junge Mensch? Was haben sie von ihren Vorbildern gelernt? Welche neuen Erfahrungen haben ihr Leben bereichert?
- Gibt es negative Vorbilder, die ihnen Schwierigkeiten bereiten? Wie bewusst ist sich der junge Mensch der Auswirkungen der negativen Vorbilder?
- Diskutieren Sie Aspekte wenig hilfreichen Verhaltens und wenig hilfreicher Vorbilder sensibel und vorsichtig.
- Untersuchen Sie Möglichkeiten, negative Einflüsse zu reduzieren.
- Ermutigen Sie den jungen Menschen, die Erfahrungen mit ihren positiven Vorbildern und ihrer unterstützenden Umgebung zu teilen.
- Diskutieren Sie, wie wohl der junge Mensch sich fühlt, wenn er/sie neue Erfahrungen und Situationen ausprobiert. Welche Gefühle zeigen sie, wenn sie etwas Neues ausprobieren?
- Ermitteln Sie gemeinsam neue Wege, neue Vorbilder zu schaffen, wenn der junge Mensch das anstrebt.

Hinweis: Wenn Sie die Value-Ressourcen während oder nach der Pandemie nutzen, können Sie mit ihnen über die Auswirkungen der Pandemie diskutieren. Sie können die Fragen verbessern, um ihre Erfahrungen, ihre Selbsterkenntnis und persönliche Lernprozesse zu erkunden.

## Fragenpool-Bereicherung

Diese Fragen stellen Ausgangspunkte dar. Je nach Bedarf des Einzelnen und seines Ausgangspunktes, der Darlegung von Themen und Situationen wählte der Vermittler, welche und wie viele Fragen er verwenden möchte. Bauen Sie zunächst eine Beziehung auf und versuchen Sie, im Stil einer ganz natürlichen Unterhaltung gemeinsame Punkte herauszuarbeiten.

## Bereicherung - für sich selbst und von anderen Menschen lernen

- Sind Sie in der Lage, über Ihre Erfahrungen aus der Vergangenheit und den daraus gewonnenen Erkenntnissen zu lernen?
- Geben Sie ein Beispiel für eine Erfahrung, die Sie in der Vergangenheit gemacht haben und aus der Sie gelernt haben.
- Gibt es Vorbilder, Familienmitglieder, Freunde oder andere in Ihrem Umfeld, aus deren Erfahrungen Sie etwas haben lernen können?
- Aus welcher wichtigen Erfahrung haben Sie etwas gelernt?
- Können Sie ein Beispiel dafür nennen, dass Sie eine Herausforderung gemeistert haben, weil Sie in der Lage waren, von anderen Menschen zu lernen?

## Bereicherung- Wahl positiver Vorbilder, Modelle wie ‚Bemühung eher als Fähigkeit‘ Erkundung zuverlässiger Erwachsener im Leben, Suche nach positiven Vorbildern, mit positiven Influencern verbrachte Zeit

- Gibt es jemanden in Ihrem aktuellen Umfeld, der ein positives Vorbild ist?
- Welche Stärken haben Ihre Vorbilder?
- Was haben Sie von Ihren Vorbildern lernen können?
- Was schätzen Sie mehr an Ihren Vorbildern, die Bemühungen oder ihre Fähigkeiten?
- Was ist Ihrer Meinung nach wichtiger, Bemühung oder Fähigkeit?
- Wo würden Sie ggf. mehr positive Vorbilder suchen?
- Bemühen Sie sich darum, Zeit mit positiven Vorbildern zu verbringen?

## Bereicherung- hilfesuchendes Verhalten zeigen

- Was würden Sie tun, wenn Sie Unterstützung, Hilfe oder Rat einer anderen Person benötigen?
- Was halten Sie davon, um Unterstützung, Hilfe oder Rat zu bitten?
- Wie kann die Bitte um Unterstützung Ihnen helfen?

## Bereicherung- Anderen Menschen die Fähigkeit vermitteln, positive Influencer (Menschen) im Umfeld zu erkennen

- Wem vertrauen Sie? Warum vertrauen Sie ihnen? Gibt es spezifische Eigenschaften, nach denen wir suchen können?
- Was macht eine Person zu einem positiven Vorbild?
- Sind Sie in der Lage, dieses Wissen mit anderen Menschen zu teilen?
- Setzen Sie sich aktiv für positive Vorbilder im Leben anderer Menschen ein?

## Bereicherung- neue Erfahrungen anstreben, offen für neue Erfahrungen, Erfahrungs- und Experimentierfreudigkeit

- Probieren Sie gerne etwas Neues aus?
- Was denken Sie über neue Dinge?
- Sind Sie der Meinung, dass es positiv ist, ihre Komfortzone zu verlassen?
- Wenn Sie etwas Neues würden ausprobieren wollen, was wäre das?
- Erinnern Sie sich daran, etwas Neues gemacht zu haben, was sich als positive Erfahrung erwiesen hat? Was haben Sie daraus gelernt?

## Bereicherung- Kultivierung ‚zielgerichteter Praxis‘ (Syed, 2011)

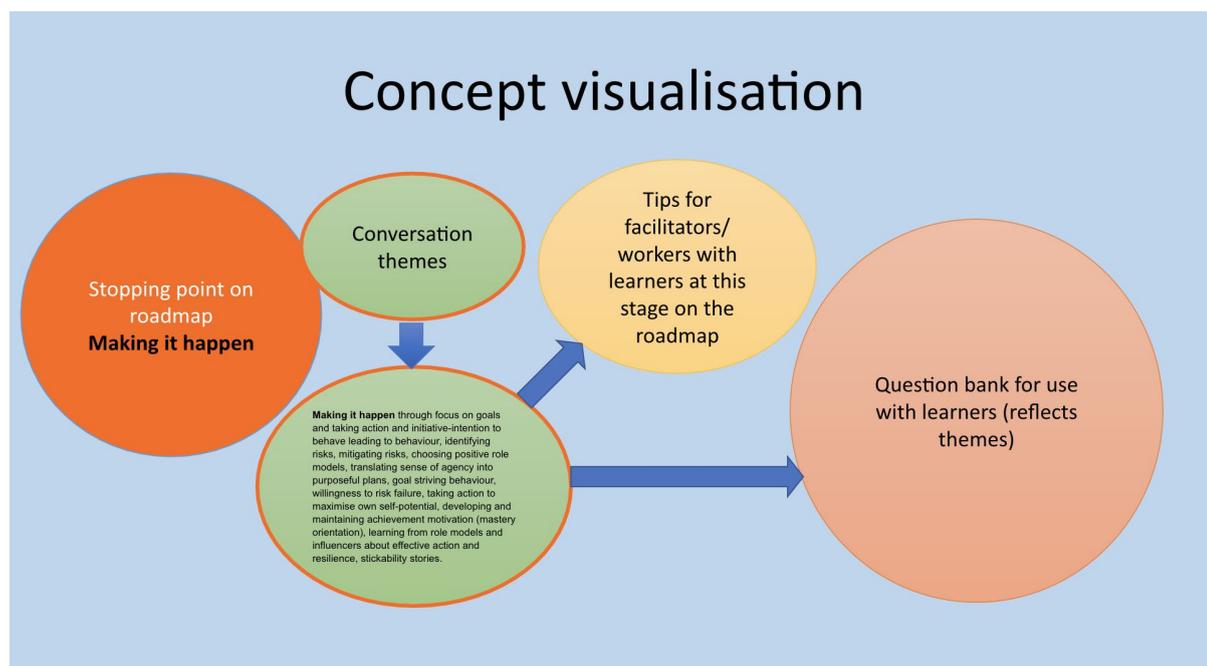
- Glauben Sie, dass Sie etwas erreichen können, das Sie sich in den Kopf setzen?
- Was halten Sie von dem Sprichwort ‚Übung macht den Meister‘?
- Haben Sie schon einmal etwas permanent praktiziert und festgestellt, dass Sie sich haben perfektionieren können?
- Wie lange dauert es Ihrer Meinung nach, ein neues Hobby oder eine neue Fertigkeit zu lernen?

## Bereicherung- Empathie

- Können Sie Ihrer Meinung nach anderen gegenüber Empathie zeigen?
- Können Sie mir ein Beispiel nennen, wann Sie jemandem Empathie gezeigt haben?
- Sind Sie in der Lage, Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen?
- Gibt es jemanden in Ihrem Leben, demgegenüber Sie Empathie zeigen können?
- Können Sie sich in die Haut anderer Menschen versetzen?
- Haben Sie anderen Menschen in einer für Sie verpflichtenden Weise geholfen und dabei Ihr Verständnis für andere Menschen in ihrem sozialen Umfeld erweitert?

## Es zustande bringen

Es zustande bringen, indem man sich auf Ziele konzentriert, Maßnahmen durchführt und Verhaltensabsichten zeigt, die zu Verhalten führen, Erkennen von Risiken, Risiken mindern, Wahl positiver Vorbilder, Umsetzung des Gefühls der Handlungskompetenz in zielgerichtete Pläne, zielstrebiges Verhalten, Bereitschaft, das Scheitern zu riskieren, handeln, um das eigene Potenzial zu maximieren, Entwicklung und Aufrechterhaltung von Leistungsmotivation (auf Beherrschung ausgerichtet), Lernen von Vorbildern und Influencern in Bezug auf effektives Handeln und Resilienz, Durchhaltevermögen.



## Tipps für Vermittler

- Beginnen Sie mit Interessen und versuchen Sie, Themen zu finden, an die Sie andocken können. Worin steckt der junge Mensch Energie, was macht ihn neugierig?
- Versuchen Sie, auf den Stärken des Einzelnen aufzubauen, anstatt sich auf Defizitmodelle persönlicher Entwicklung zu konzentrieren.
- Teilen Sie angemessene Informationen über das, was Sie inspiriert, über Ihre Vorbilder.
- Fördern Sie Bemühungen, auch wenn die Ergebnisse nicht immer den Erwartungen entsprochen haben.
- Inkrementieren Sie jegliche Veränderung- kleine Schritte, kleine Verbesserungen, teilen Sie Ziele in erreichbare Teilziele auf.
- Prüfen Sie, wie der junge Mensch Feedback aufnimmt. Geben Sie ermutigendes, authentisches Feedback während des Aufbaus der Beziehungen. Was stellen Sie in Bezug auf die Art fest, wie sie dem Leben gegenüberstehen und in Bezug auf ihre Entwicklung des Denkvermögens?

- Legen Sie Wert darauf, festzustellen, wie sie sich entwickeln und kommentieren Sie positive Fortschritte.

Hinweis: Wenn Sie die Value-Ressourcen während oder nach der Pandemie nutzen, können Sie mit ihnen über die Auswirkungen der Pandemie diskutieren. Sie können die Fragen verbessern, um ihre Erfahrungen, ihre Selbsterkenntnis und persönliche Lernprozesse zu erkunden.

### Fragenpool- Es zustande bringen:

Diese Fragen stellen Ausgangspunkte dar. Je nach Bedarf des Einzelnen und seines Ausgangspunktes, der Darlegung von Themen und Situationen wählte der Vermittler, welche und wie viele Fragen er verwenden möchte. Bauen Sie zunächst eine Beziehung auf und versuchen Sie, im Stil einer ganz natürlichen Unterhaltung gemeinsame Punkte herauszuarbeiten.

### Es zustande bringen- Maßnahmen und Verhaltensabsichten zeigen, die zu Verhalten führen

- Welche Ziele wollen Sie erreichen?
- Warum wollen Sie diese Ziele erreichen? Warum bedeuten Sie Ihnen etwas?
- Wie hilfreich ist das für Sie/andere Menschen?
- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie Ihr Ziel erreichen?
- Nennen Sie Ziele, für die Sie sich begeistern.
- Wann wollen Sie diese Ziele erreichen?
- Wie sieht Ihr erster Schritt auf dem Weg zu einer Zielerreichung aus?
- Wie sieht Ihr erster Schritt bei dem Gedanken an eine Zielerreichung aus?
- Was können Sie heute für Ihr Ziel tun?
- Kennen Sie jemanden, der Ihr Ziel bereits erreicht hat? Nachfassen: Was können Sie daraus lernen?
- Gibt es jemanden, der Ihnen helfen kann, Ihre Ziele zu erreichen?
- Gibt es Ziele, die Sie in der Vergangenheit erreicht haben?
- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie in der Vergangenheit Ihr Ziel erreicht haben?
- Gibt es etwas, das Sie schon immer tun wollten, aber Angst haben, es zu versuchen?
- Haben Sie ein Ziel, das sich auf Ihr Leben ausgewirkt hat?
- Wie geht es Ihnen, wenn Sie auf etwas hinarbeiten wollen, es aber vielleicht nicht funktionieren wird?
- Überlegen Sie, wie das Ergebnis auf Sie gewirkt hat, als in der Vergangenheit etwas nicht funktioniert hat.
- Wie fühlen Sie sich bei Fehlschlägen?
- Sind Sie der Meinung, dass es Wert ist, etwas zu versuchen, auch wenn es möglicherweise nicht funktioniert?

- Wenn Sie eine Idee haben, etwas zu tun, setzen Sie sie dann auch um? Nennen Sie mir ein Beispiel aus der jüngsten Vergangenheit...

### Es zustande bringen- Risiken identifizieren, Risiken begrenzen

- Denken Sie an die Risiken oder planen Sie Ihre Schritte, bevor Sie den ersten Schritt auf dem Weg zum Ziel gehen?
- Versuchen Sie, Probleme, Fragen, Risiken zu antizipieren, bevor Sie handeln?
- Denken Sie an einen Zeitpunkt, als Sie sich keine Gedanken über Risiken gemacht haben - wie hat sich das ausgewirkt?
- Was haben Sie daraus gelernt?

### Es zustande bringen- Wahl positiver Vorbilder

- Wer sind Ihre Vorbilder?
- Wie haben Ihre Vorbilder Sie inspiriert?
- Gibt es Ziele, die Ihre Vorbilder erreicht haben, die Sie auch gerne erreichen würden?
- Wie haben Ihre Vorbilder ihre Ziele erreicht?
- Was mögen und bewundern Sie an Ihren Vorbildern?
- Wenn Sie ein Vorbild brauchen würden, um etwas Neues zu lernen, wie würden Sie nach jemandem suchen, der Ihnen helfen kann? Welche Schritte würde der Prozess beinhalten?
- Welche Charakter- oder Verhaltenszüge würden Sie dazu bewegen, sich von einem Vorbild abzuwenden?

### Es zustande bringen- Umsetzung des Gefühls der Handlungskompetenz in zielgerichtete Pläne, zielstrebiges Verhalten, Bereitschaft, das Scheitern zu riskieren

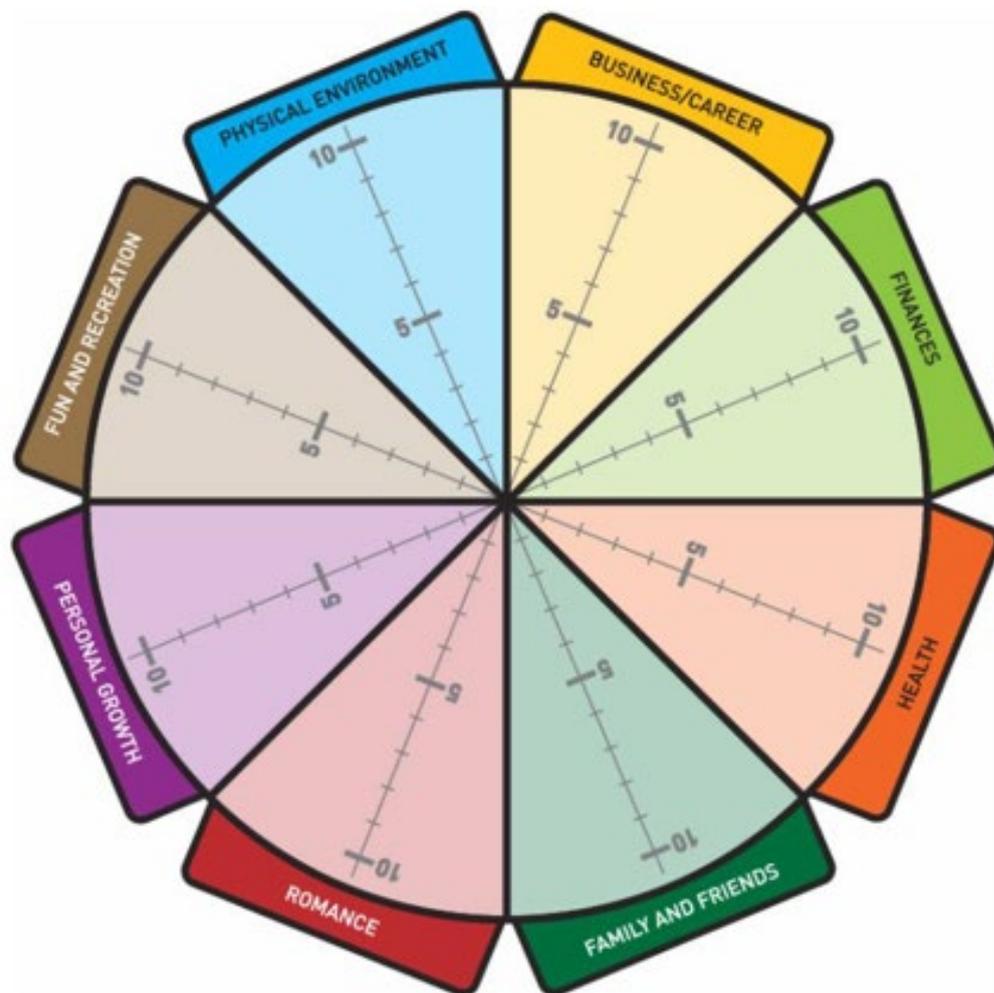
- Streben Sie leicht zu erreichende oder herausfordernde Ziele an?
- Wie spornen Sie sich an, zu versuchen herausfordernde Ziele zu erreichen?
- Wer kann Sie beim Erreichen herausfordernder Ziele unterstützen?
- Haben Sie je immer wieder Rückschläge erlebt und wie haben Sie sich wieder gefangen?
- Wie spornen Sie sich selbst an, wenn Sie alleine versuchen, Ziele zu erreichen? (Denken Sie an die Fähigkeit, positiv mit sich selbst zu reden)
- Welche Botschaften über das Erreichen von Zielen erhalten Sie von Ihrer Familie, Freunden, Betreuern oder Verwandten? Was können Sie aus dieser früheren Erfahrung über Ihre eigene Einstellung zu Zielen lernen?
- Welche Lehren aus Fehlschlägen, der Bewältigung von Schwierigkeiten oder Rückschlägen oder mehreren Schritten zur Erreichung eines Ziels waren für Sie am Nützlichsten?

## Es zustande bringen-Handeln, um das eigene Potenzial zu maximieren

- Wie häufig überprüfen Sie Ihre Ziele und die angestrebten Ergebnisse?
- Unterstützt Sie jemand in diesem Prozess?
- Welche wichtigen Bereiche sind für Sie derzeit von Bedeutung? (Ggf. verwenden Sie nachstehende Grafik als Anregung für Ihre Diskussion).

Abb. 1 Die Diskussion unterstützende Grafik - Lebensbereiche

<https://www.startofhappiness.com/wheel-of-life-a-self-assessment-tool/>



- Welches Potenzial, über das Sie verfügen, wurde bislang nicht erkundet oder erschlossen?
- Wie könnten Sie Ihre Erfolgschancen verbessern?
- Wenn Sie drei Eigenschaften für Veränderungen in Ihrem Leben nennen müssten - welche würden Sie nennen?

Es zustande bringen- Entwicklung und Aufrechterhaltung von Leistungsmotivation (auf Beherrschung ausgerichtet)

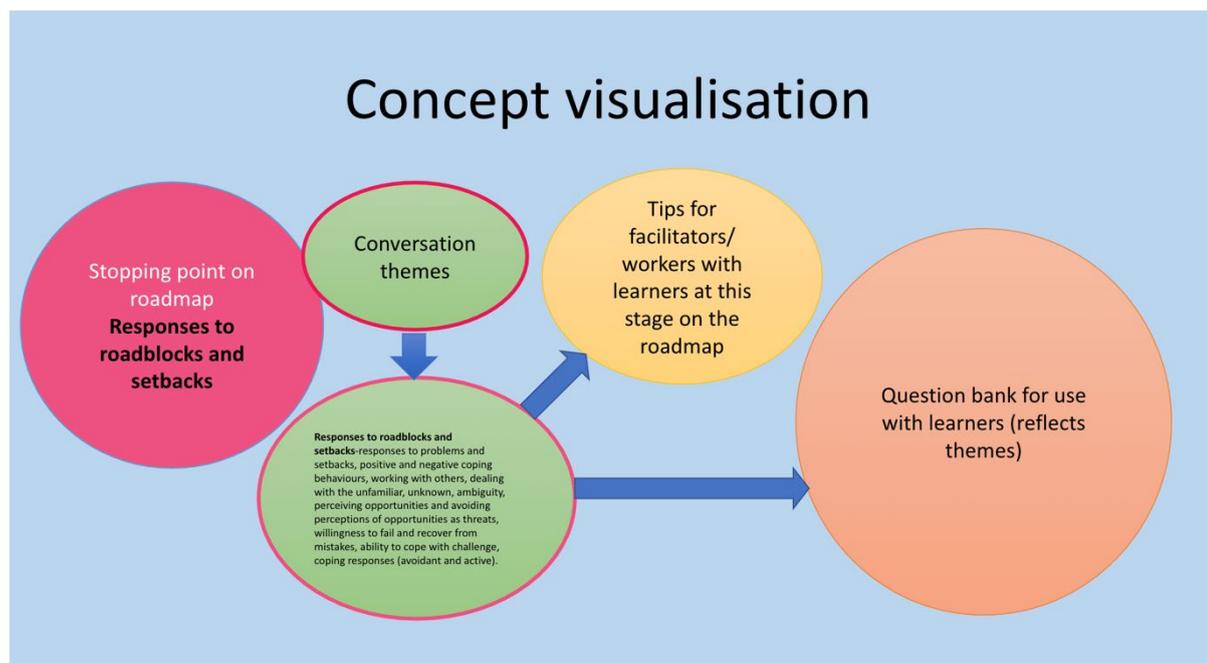
- Denken Sie über Fertigkeiten nach, die Sie im Leben erworben haben - entweder im Zusammenhang mit Hobbies, Interessen oder Arbeitsfähigkeiten. Sie mögen groß oder klein sein. Denken Sie an den Prozess, sich eine Fertigkeit anzueignen. Wie sind Sie dabei vorgegangen?
- Was sagt das über Sie aus?
- Was lernen Sie über sich selbst?
- Könnten Sie einige dieser angewandten Techniken auf andere Lebensbereiche übertragen? Wie?

Es zustande bringen- von Vorbildern und Influencern über effektives Handeln und Resilienz lernen, Geschichten über Durchhaltevermögen

- Denken Sie an jemanden, den Sie kennen (oder von dem Sie gehört haben), der Durchhaltevermögen beweist, in der Lage ist, in Situationen, in denen Bemühungen und nachhaltige Energie erforderlich sind, durchzuhalten. Welche Eigenschaften bewundern Sie an ihnen?
- Inwieweit inspirieren sie Sie?
- Welche Tipps könnten Sie aus ihrem Durchhaltevermögen auf Ihr eigenes Leben anwenden?
- Welche Ziele könnten Sie sich setzen, um widerstandsfähiger zu werden und Bemühungen über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten?
- Welche Eigenmotivation kann Sie anspornen, letztlich Ihre Ziele zu erreichen?

## Reaktionen auf Hürden und Rückschläge

Reaktionen auf Hürden und Rückschläge - Reaktionen auf Probleme und Rückschläge, positives und negatives Bewältigungsverhalten, Arbeiten mit anderen Menschen, sich mit Ungewohntem, Unbekanntem, Zweideutigkeit befassen, Chancen erkennen und vermeiden, das Erkennen von Chancen als Bedrohung aufzufassen, bereit für Fehlschläge sein und aus Fehlern lernen, Fähigkeit, eine Herausforderung anzunehmen, bewältigende Reaktionen (vermeidend und aktiv) und Stressmanagement



## Tipps für Vermittler

- Beginnen Sie mit der Situation der Person und versuchen Sie, Themen zu finden, an die Sie andocken können. Gehen Sie sanft vor, wenn Probleme in Verbindung mit Hürden und Rückschlägen diskutiert werden. Vielleicht leiten Sie die Diskussion mit der Frage an den jungen Menschen ein, woran er bei dem Wort „Rückschlag“ denkt. Dabei können Sie eine Vorstellung davon bekommen, wie der junge Mensch Rückschläge wahrnimmt.
- Fordern Sie den jungen Menschen auf, seine derzeitigen Bewältigungsmechanismen zu erkunden.
- Erkunden Sie gemeinsam Bewältigungsmechanismen, die sich negativ auf sie auswirken können.
- Diskutieren und überlegen Sie gemeinsam mit dem jungen Menschen, wie er Zweideutigkeit und das Unbekannte erlebt.
- Versuchen Sie, eine positivere Sichtweise auf eine Herausforderung oder eine Hürde zu fördern.
- Wenn der junge Mensch sich der unterschiedlichen Bewältigungsweisen nicht bewusst ist, erkunden Sie sie gemeinsam. Möglicherweise sind sie sich nicht aller positiven und aktiven Bewältigungsmechanismen bewusst.

Hinweis: Wenn Sie die Value-Ressourcen während oder nach der Pandemie nutzen, können Sie mit ihnen über die Auswirkungen der Pandemie diskutieren. Sie können die Fragen verbessern, um ihre Erfahrungen, ihre Selbsterkenntnis und persönliche Lernprozesse zu erkunden.

### Fragenpool-Reaktionen auf Hürden und Rückschläge

Diese Fragen stellen Ausgangspunkte dar. Je nach Bedarf des Einzelnen und seines Ausgangspunktes, der Darlegung von Themen und Situationen wählte der Vermittler, welche und wie viele Fragen er verwenden möchte. Bauen Sie zunächst eine Beziehung auf und versuchen Sie, im Stil einer ganz natürlichen Unterhaltung gemeinsame Punkte herauszuarbeiten.

### Reaktionen auf Hürden und Rückschläge- Reaktionen auf Probleme und Rückschläge,

- Wie reagieren Sie angesichts eines Problems oder eines Rückschlags?
- Mit welcher Einstellung begegnen Sie Rückschlägen?
- Sind Sie in der Lage, Abstand zu nehmen, um über ein Problem oder einen Rückschlag nachzudenken?
- Wie haben Sie bei einem kürzlich erlittenen Rückschlag reagiert?

### Reaktionen auf Hürden und Rückschläge- bereit für Fehlschläge sein und aus Fehlern lernen

- Hat es Ihrer Meinung nach einen Mehrwert, Fehler zu machen? Z. B. etwas Neues lernen?
- Wie erholen Sie sich von einem Fehler, den Sie gemacht haben?
- Sind Sie der Meinung, dass Fehler ganz einfach menschlich sind?
- Versuchen Sie, mit allen Mitteln Fehler zu vermeiden?
- Ermutigen Sie andere Menschen, aus Fehlern zu lernen?

### Reaktionen auf Hürden und Rückschläge- positives und negatives Bewältigungsverhalten, bewältigende Reaktionen (vermeidend und aktiv), Fähigkeit, sich der Herausforderung zu stellen

- Welche Ihrer Bewältigungsverhalten würden Sie positiv nennen?
- Haben Sie den Eindruck, dass es Bewältigungsverhalten gibt, die sich negativ auf Sie auswirken?
- Wie können Sie negative Verhaltensweise in positivere Verhaltensweisen umwandeln?
- Versuchen Sie angesichts von Stressfaktoren oder Herausforderungen, diese zu vermeiden oder handeln Sie aktiv, um sie zu überwinden?
- Wie bewältigen Sie eine Herausforderung?
- Ermutigen Sie andere Menschen in Ihrer Gemeinschaft, sich aktiv einer Herausforderung zu stellen?

### Reaktionen auf Hürden und Rückschläge- sich mit Ungewohntem, Unbekanntem, Zweideutigkeit befassen

- Wie stehen Sie dem Ungewohnten oder Unbekannten gegenüber?
- Wie fühlen Sie sich angesichts einer zweideutigen Situation?

- Betrachten Sie das Unbekannte als eine Chance, etwas Aufregendes?
- Hat es das bereits gegeben, dass Sie sich dem Unbekannten gestellt haben und das als positive Erfahrung empfunden haben?
- Was können Sie von dem Unbekannten lernen?

### Reaktionen auf Hürden und Rückschläge- Chancen erkennen und vermeiden, das Erkennen von Chancen als Bedrohung aufzufassen

- Was bedeutet das Wort ‚Chance‘ für Sie?
- Betrachten Sie neue Situationen und Herausforderungen als positive oder negative Erfahrung?
- Wie bewahren Sie sich eine positive Haltung angesichts einer neuen und unbekanntem Chance, wenn sie Unsicherheit beinhaltet?

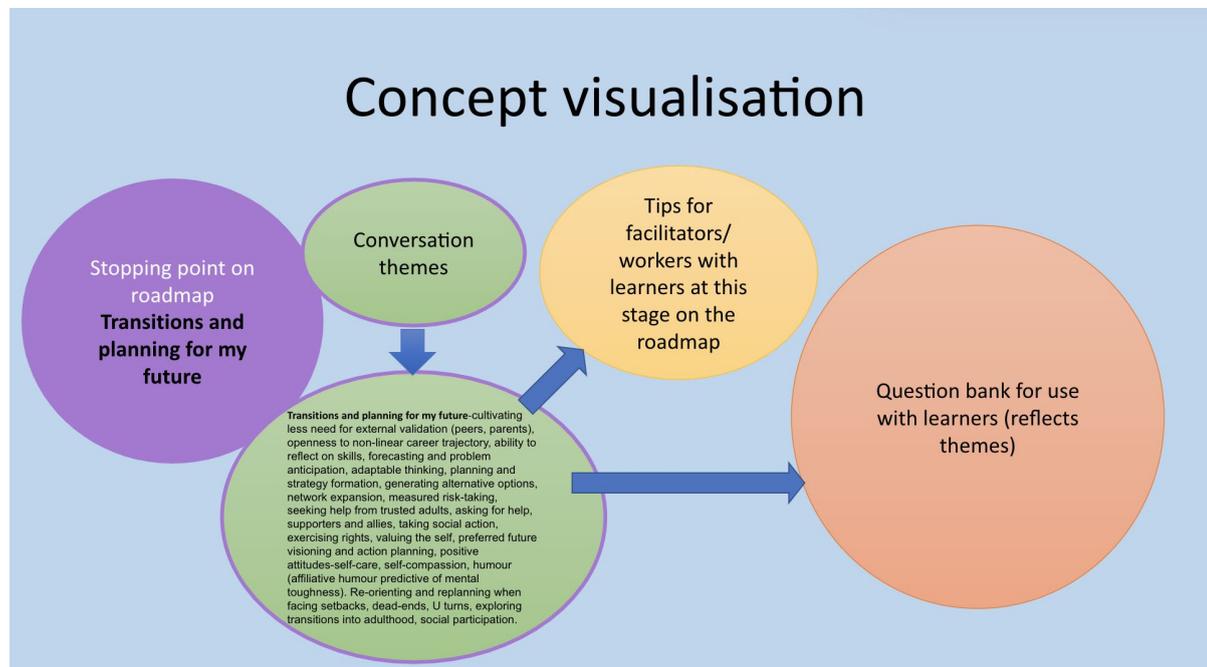
### Reaktionen auf Hürden und Rückschläge- Arbeiten mit anderen Menschen

- Welchen Mehrwert hat das Arbeiten mit anderen Menschen?
- Versuchen Sie, in Ihrer Gemeinschaft oder Ihrem Umfeld Teamarbeit und Zusammenarbeit zu fördern?
- Welche Fähigkeiten halten Sie bei Arbeiten mit anderen Menschen für wichtig?
- Sind Sie der Auffassung, über Fertigkeiten zu verfügen, die Sie gut für die Arbeit mit anderen rüsten?

### Reaktionen auf Hürden und Rückschläge- Stressmanagement

- Wie reagieren Sie auf Stress?
- Sind Sie in der Lage, mit stressbelasteten Situationen umzugehen?
- Erzählen Sie mir von einer stressbelasteten Situation in der Vergangenheit. Wie haben Sie Ihre Emotionen beherrscht?

Übergänge und Planung meiner Zukunft - weniger Notwendigkeit externer Bestätigung pflegen (Gleichgestellte, Eltern), Offenheit für nicht linearen Karriereverlauf, Fähigkeit über Fertigkeiten nachzudenken, Probleme vorhersagen und antizipieren, anpassungsfähiges Denken, Planung und Strategieentwicklung, Alternativen erzeugen, Erweiterung des Netzwerks, maßvolles Eingehen von Risiken, vertrauensvolle Erwachsene um Hilfe bitten, um Hilfe, Unterstützer und Verbündete bitten, sozial aktiv werden, Rechte ausüben, Selbstschätzung, bevorzugte Vorstellung der Zukunft und Maßnahmenplanung, positive Einstellung, Selbsthilfe, Selbstmitleid, Humor (beziehungsorientierter Humor, der mentale Stärke vorhersagt). Neuorientierung und Neuplanung angesichts von Rückschlägen, Sackgassen, Kehrtwendungen, Erkundung des Übergangs zum Erwachsenenleben, soziale Partizipation.



## Tipps für Vermittler

- Beginnen Sie mit der Situation der Person und versuchen Sie, Themen zu finden, an die Sie andocken können. Wofür begeistert der junge Mensch sich, was erregt seine Neugier, wofür interessiert er sich, wie sehen seine Aktivitäten und Pläne aus?
- Wie sehen die aktuellen Pläne und Chancen aus?
- Sind sie zu einer Vision in der Lage und können sie auf ihre Ziele hinarbeiten?
- Wenn sie keine Ziele haben, sollte erkundet werden, welche Gründe es dafür geben könnte und versucht werden, zusammen einige Ziele zu setzen.
- Fühlen Sie sich von ihren Themen angesprochen? Gibt es geeignete Dinge aus Übergängen in Ihrem Leben, die Sie teilen könnten?
- Werden sie von ihrem Umfeld unterstützt - Familie, positive Freunde, Bekannte, Vorbilder, die ihnen helfen können, ihre Ziele zu erreichen und Übergangszeiten zu meistern?

- Auf welche Stärken des Einzelnen können Sie aufbauen?
- Prüfen Sie, wie der junge Mensch Feedback aufnimmt und Menschen wahrnimmt, die versuchen, ihnen zu helfen und sie zu unterstützen.
- Was stellen Sie in Bezug auf die Art fest, wie sie dem Leben gegenüberstehen und in Bezug auf ihr Planungsvermögen?
- Achten Sie auf eine behutsame Diskussion über Verhaltensweisen, die sowohl gut als auch schlecht funktionieren können.
- Wie bereit zeigen sie sich, zu handeln, um ihre Ziele zu erreichen?

Hinweis: Wenn Sie die Value-Ressourcen während oder nach der Pandemie nutzen, können Sie mit ihnen über die Auswirkungen der Pandemie diskutieren. Sie können die Fragen verbessern, um ihre Erfahrungen, ihre Selbsterkenntnis und persönliche Lernprozesse zu erkunden.

### Fragenpool- Übergänge und Planung meiner Zukunft

Diese Fragen stellen Ausgangspunkte dar. Je nach Bedarf des Einzelnen und seines Ausgangspunktes, der Darlegung von Themen und Situationen wählte der Vermittler, welche und wie viele Fragen er verwenden möchte. Bauen Sie zunächst eine Beziehung auf und versuchen Sie, im Stil einer ganz natürlichen Unterhaltung gemeinsame Punkte herauszuarbeiten.

### Übergänge und Planung meiner Zukunft- weniger Bedarf externer Bestätigung (Gleichgestellte, Eltern) pflegen

- Haben Sie das Bedürfnis, Ihre Entscheidungen mit anderen zu diskutieren?
- Haben Sie das Bedürfnis, Ihre Erfolge mit anderen zu teilen?
- Sind Sie in der Lage, unabhängig zu handeln, auch wenn Ihre Entscheidung unbeliebt sein mag?
- Trauen Sie sich, Dinge zu tun, weil Sie sie tun wollen, oder suchen Sie die Zustimmung anderer?

### Übergänge und Planung meiner Zukunft- offen für nicht-linearen Karriereverlauf

- Haben Sie sich Karriereziele gesetzt?
- Haben Sie Ihre Karriereziele in der Vergangenheit anpassen müssen?
- Wie offen sind Sie für neue Wege, um Ihre Ziele zu erreichen?
- Sind Sie bereit, Risiken bei Jobs einzugehen, die Sie herausfordern?

### Übergänge und Planung meiner Zukunft- Fähigkeit, über Fertigkeiten nachzudenken

- Haben Sie in Verbindung mit Ihrer Zukunftsplanung über Ihre Fertigkeiten nachgedacht?
- Haben Sie über Erfahrungen aus der Vergangenheit nachgedacht, um zu sehen, welche Fertigkeiten Sie aus diesen Erfahrungen entwickelt haben?

- Sind Sie in der Lage, fehlende Fertigkeiten / Erfahrungen zu erkennen, an denen Sie arbeiten müssen?

Übergänge und Planung meiner Zukunft- Probleme vorhersagen und antizipieren, anpassungsfähiges Denken, Erzeugen von Alternativen, Neuorientierung und Neuplanung angesichts von Rückschlägen, Sackgassen, Kehrtwendungen.

- Antizipieren Sie Probleme angesichts neuer Herausforderungen oder Chancen?
- Haben Sie einen Plan B oder sogar C und D?
- Denken Sie an unterschiedliche Ansätze, wenn Sie Pläne anpassen müssen?
- Sind Sie in der Lage, aus Problemen der Vergangenheit zu lernen, um für die Zukunft zu planen?
- Sind Sie angesichts von Herausforderungen in der Lage, diese rechtzeitig zu meistern? (Hinweis: Das könnte sich sowohl auf die Anpassung Ihrer Pläne beziehen als auch allgemeingültig sein)

Übergänge und Planung meiner Zukunft- Planung und Strategieentwicklung, bevorzugte Zukunftsvision und Handlungsplanung

- Wenn Sie ein Ziel haben, handeln Sie, um dieses zu erreichen?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass die Dinge einfach passieren und Sie passiver Beobachter sind?
- Beschwören Sie Chancen herauf oder warten Sie, dass sie sich ergeben?
- Erzeugen Sie aktiv eine Vision dessen, was Sie erreichen wollen und arbeiten auf dieses Ziel hin?
- Binden Sie andere Menschen in Ihre Pläne ein?

Übergänge und Planung meiner Zukunft- Erweiterung des Netzwerks

- Versuchen Sie, neue Freunde zu gewinnen und Netzwerke zu gestalten?
- Wenden Sie sich aktiv an andere?
- Wie würden Sie normalerweise vorgehen, wenn Sie Ihr Netzwerk oder den Freundeskreis erweitern wollen?
- Sind Sie sich des Wertes eines wachsenden Netzwerkes bewusst?
- Streben Sie in Ihren Netzwerken ganz unterschiedliche Kontakte an?

Übergänge und Planung meiner Zukunft- maßvolles Eingehen von Risiken

- Denken Sie vor einer Entscheidung über die Risiken nach?
- Sind Sie in der Vergangenheit Risiken eingegangen?
- Haben Sie darüber nachgedacht, wie Risiken, die Sie in der Vergangenheit eingegangen sind, sich ausgewirkt haben?
- Zwingen Sie sich, Risiken einzugehen?

- Was haben Sie in der Vergangenheit daraus gelernt, Risiken einzugehen?
- Wägen Sie Risiken und Vorteile ab, bevor Sie eine Entscheidung treffen?

### Übergänge und Planung meiner Zukunft-vertrauensvolle Erwachsene um Hilfe bitten, um Hilfe, Unterstützer und Verbündete bitten

- Gibt es Menschen in Ihrem Netzwerk, denen Sie vertrauen? (Beispielsweise Freunde, Familie, Kollegen, Gleichgestellte...)
- Sind Sie in der Lage, Ihr Netzwerk um Hilfe zu bitten, wenn Sie Hilfe benötigen?
- Sollten Sie über kein unterstützendes Netzwerk verfügen - planen Sie, ein Netzwerk und Menschen zu finden, die Sie unterstützen?
- Nach welchen Eigenschaften suchen Sie bei einer Person, die ein vertrauensvoller Freund sein könnte?

### Übergänge und Planung meiner Zukunft- sozial aktiv werden

- Sind Sie in der Vergangenheit sozial aktiv geworden? Dabei kann es sich um ehrenamtliche Tätigkeit, Hilfe für eine Person oder eine Gegenleistung für die Gemeinschaft handeln
- Was haben Sie aus der/den Erfahrung(en) sozialer Aktivität gelernt?
- Was kann Sie von sozialer Aktivität abhalten? Werden Sie mit Hindernissen konfrontiert?
- Haben Sie eine Vision oder Vorstellung von der Art positiver sozialer Aktivität, die Sie gerne ausführen würden?
- Haben Sie Vorbilder, die Sie zu sozialer Aktivität anregen? Was tun sie?

### Übergänge und Planung meiner Zukunft-Rechte ausüben, Selbstschätzung

- Sind Sie in der Lage, Grenzen zu setzen?
- Können Sie Stellung nehmen, wenn etwas gegen Ihre moralischen Vorstellungen oder Werte verstößt?
- Hinterfragen Sie Situationen, in denen Sie sich über andere Menschen Sorgen machen?
- Wertschätzen Sie sich als Person? Stellen Sie sich an erste Stelle?
- Wertschätzen Sie Ihren Bedarf und unternehmen etwas, um ihn zu befriedigen?

### Übergänge und Planung meiner Zukunft-positive Haltungen-Selbsthilfe, Selbstmitleid,

- Ergreifen Sie positive Maßnahmen, um für sich selbst zu sorgen? Beispielsweise eine Auszeit nehmen, vertraute Freunde besuchen, Sport treiben, schlafen, schlechte Angewohnheiten vermeiden, negative Einflüsse vermeiden?
- Sind Sie in der Lage, sich selbst gegenüber nachsichtig zu sein, wenn Dinge schief laufen?
- Versuchen Sie, positives inneres Reden zu fördern? Sind Sie im Falle des negativen inneren Redens in der Lage, dies in eine positivere Auffassung der Situation zu ändern?

- Sind Sie angesichts unerwünschter Sorgen in der Lage, damit umzugehen? Indem Sie beispielsweise etwas Abstand dazu nehmen? Indem Sie sich eine Auszeit nehmen? Sich entspannen? Oder durch Logik und Nachdenken?

### Übergänge und Planung meiner Zukunft-Humor (beziehungsorientierter Humor, der mentale Stärke vorhersagt)

- Können Sie über sich selbst lachen?
- Sind Sie in der Lage, auch in negativen Situationen den humoristischen Aspekt zu sehen?
- Setzen Sie manchmal Humor ein, um eine Situation für andere Menschen leichter zu machen?
- Sind Sie in der Lage, Möglichkeiten zu finden, die Dinge nicht zu ernst zu nehmen?
- Aber manchmal ist es nicht möglich, die Dinge auf die leichte Schulter zu nehmen - sind Sie in diesen Situationen in der Lage, um Hilfe und Unterstützung zu bitten?

### Übergänge und Planung meiner Zukunft-Übergänge in das Erwachsenenleben erkunden und zu sozialer Partizipation bereit sein (bitte diese Fragen am Ende der Begleitung des jungen Menschen verwenden)

- Können Sie Prioritäten setzen und nachhaltig an Dingen arbeiten?
- Sind Sie in der Lage, Ihre Zeit effizienter zu nutzen, um Ihre Ziele oder die anderer Menschen zu erreichen?
- Sind Sie der Meinung, eine reifere Sichtweise zu haben, die es Ihnen ermöglicht, an Dingen zu arbeiten, die nicht sehr reizvoll oder interessant aber trotzdem notwendig sind?
- Welche Fertigkeiten werden Sie in Zukunft in Ihrem Leben anpassen?
- Welche Pläne haben Sie für die Zukunft?
- Welche Fertigkeiten können Sie auf dem Weg in das Erwachsenenleben unterstützen?
- Wie planen Sie, diese Fertigkeiten zu entwickeln?
- Haben Sie den Eindruck, widerstandsfähiger geworden zu sein?
- Wie wird diese Widerstandsfähigkeit Ihnen in Zukunft helfen?
- Wenn Sie über Ihre Fortschritte nachdenken - wie zeigt sich Ihre Widerstandsfähigkeit? Wie können Sie das in Zukunft nutzen?
- Haben Sie etwas gelernt, das Sie auf Ihre Gemeinschaft, Familie oder Ihren Freundeskreis übertragen wollen?
- Welche Pläne haben Sie, um in Ihrer Gemeinschaft, Familie oder Ihrem Freundeskreis etwas zu bewirken? (z. B. Probleme untersuchen, Beziehungen zu Menschen vor Ort aufbauen)