

# Die Zukunft gestalten

## 3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



### Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Unsere Zukunft ist von Unsicherheit geprägt und dadurch ist es manchmal schwierig, positiv über die Zukunft zu denken. Aber häufig bieten uns gerade herausfordernde Zeiten die besten Möglichkeiten zu persönlicher Entwicklung, sei es in Bezug auf berufliche Entwicklung, soziale Maßnahmen oder Themen, die uns am Herzen liegen oder indem wir ganz einfach Kontakt mit Anderen aufnehmen. Insbesondere junge Menschen werden leicht unentschlossen oder sehen ihre Zukunftspläne pessimistisch, wenn ihre Umwelt nicht ausreichend Stabilität bietet oder orientierende Strukturen fehlen. Daher soll in dieser Übung mit den jungen Erwachsenen über ihre aktuelle Lebenslage und potenzielle Chancen für ihre Zukunftsplanung nachgedacht werden. Sie können diese Übung durchführen, wenn Sie der Meinung sind, dass junge Menschen eine positivere Haltung zur Selbstfürsorge einnehmen sollten.

In einem ersten Schritt sollten Sie notieren, warum diese Übung für die Zielgruppe wertvoll ist. Darauf können Sie in Schritt 2 hinweisen. Anschließend sammeln Sie relevante Informationen über die aktuelle Lebenslage der jungen Menschen. Welche Interessen, Sorgen und aktuellen Möglichkeiten haben sie? Welcher mögliche Unterstützerkreis steht ihnen zur Verfügung? Denken Sie im Vorfeld über diese Fragen und mögliche Strategien/Antworten nach, die sie unterstützen könnten.

### Schritt 2 - Aktivitätsphase

Der erste Schritt zur Umsetzung dieser Aktivität beginnt mit einem Brainstorming, warum es wichtig ist, Ziele für die eigene Zukunft zu haben. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, Gründe zu finden und zu benennen, warum man Ziele für die Zukunft haben soll. Anschließend tauschen Sie ihre Beispiele in einer Gruppe aus. Sie können Notizen hervorheben, die Sie in Schritt 1 vorbereitet haben. So vermitteln Sie die Bedeutung einer positiven Selbstfürsorge-Haltung in schwierigen Zeiten.

Anschließend werden die jungen Erwachsenen aufgefordert, einzeln über künftige Szenarien und Pläne für ihre Zukunft nachzudenken. Stellen Sie Leitfragen wie:

- ✓ Welche (Karriere-) Ziele hast Du für die Zukunft?
- ✓ Welche Fertigkeiten würdest Du benötigen, um diese Ziele zu erreichen?
- ✓ Wie könntest Du andere Menschen einbinden, um Deine künftigen Ziele zu erreichen?
- ✓ Warum kann es vorteilhaft sein, manchmal zu handeln, sich anzustrengen oder sogar Risiken einzugehen? Was können wir daraus lernen?
- ✓ Was hast Du auch dann aus dieser Erfahrung gelernt, wenn Deine



Art der Aktivität:  
Szenarien und  
Diskussionen

Nutzen der Aktivität:  
Manchmal müssen wir uns neu orientieren und darüber nachdenken, wo wir im Leben stehen wollen. Diese Übung hilft jungen Menschen durch das Erkennen bevorzugter Zukunftspläne und Visionierung bei ihrer Weiterentwicklung. Die jungen Menschen denken auch über ihre Fertigkeiten und Interessen nach, um zu sehen, ob diese zu ihren Zukunftsplänen passen. Somit können die jungen Menschen auch fehlende Fertigkeiten im Zusammenhang mit ihrer Zukunftsplanung erkennen.



Zeitliche Planung:  
Vorbereitung: 15 Minuten  
Umsetzung: 40 Minuten  
Prüfen des Lernfortschritts:  
15 Minuten



Nachverfolgung  
der Aktivität:  
<http://www.growingupma.org/category/career-guide/>



Weitere  
Komponenten der  
Value-Fallbeispiele:

Zukunftspläne sich nicht so realisieren lassen, wie Du es Dir vorgestellt hast?

Ermutigten Sie sie anschließend, freiwillig einige ihrer Gedanken zu teilen. Mit dieser Übung soll ein Denkprozess über Zukunftspläne eingeleitet werden, warum es wichtig ist, Ziele im Leben zu haben und eine positive Einstellung gegenüber den eigenen Zukunftsplänen zu haben.

Es wird empfohlen, diese Übung in vertrauensvoller Atmosphäre durchzuführen.



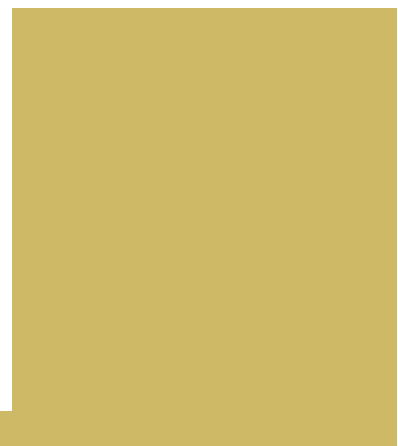
Zitierter Wert:



Heben Sie hervor, dass positives Handeln in schwierigen Zeiten extrem hilfreich ist, da wir uns stärker mit unserer Gemeinschaft und uns selbst verbunden fühlen.

### Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Fragen Sie abschließend, wie sie sich bei dieser Aktivität gefühlt haben. Fragen Sie, was sie in dieser Übung gelernt haben und welche Vorteile sie hat. Die Diskussion ihrer Meinungen wird zur weiteren Bewusstmachung der positiven Selbstfürsorge beitragen. Sie fördert auch ihre Fähigkeit insgesamt, über ihre Interessen und Chancen nachzudenken.



Ihre Notizen:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...