

Ein Tag in meinem Berufsleben mit XX Jahren

Ziele:

- Eine berufliche und private Zukunftsvision entwickeln.
- Motivation und Energie für die notwendigen Schritte (Lernprozesse, Ausbildung) mobilisieren.
- Die Kraft des Träumens als Quelle für Motivation erleben.
- Gut geeignet als Start für ein Zukunftsprojekt oder ein Berufsvorbereitungsprojekt

Zielgruppe: Ab 12 Jahren; die Übung kann in Gruppen oder auch im Selbstversuch durchgeführt werden.

Zeit: ca 15 Min Phantasiereise, ca 15 Minuten für die verbale oder bildnerische Skizze, 15 Min für Auswertung

Material: bereitgelegte Din A4 Blätter und Zeichenstifte oder Schreibzeug

Anleitung: Diese Anleitung können Sie sich selbst auf einen Tonträger sprechen; damit können Sie die Übung auch ohne fremde Anleitung durchführen. Die gepunkteten Stellen bedeuten, mindestens 3-5 Atemzüge Pause zu geben, so dass die inneren Bilder visualisiert werden können. Am besten, d. Anleitende atmet selbst während des Sprechens an den gepunkteten Stellen ein paar Mal durch und wartet, bis ihm/ihr selbst Bilder auftauchen.

„Du bist eingeladen, auf eine Zeitreise zu gehen, und dabei deutlicher zu sehen, wie Du mit xx Jahren leben wirst.

Dazu ist es gut, Dich bequem hinzusetzen, ähnlich wie beim Fernsehen, so dass du deinen inneren Film gut verfolgen kannst. Ich werde dir ein paar Stichworte geben, und du kannst dazu Bilder auftauchen lassen. Wenn dir zu manchen Stichworten nichts einfällt, so macht das nichts. Dann lass sie einfach vorbeigehen und warte, bis wieder eines kommt, zu dem du in deinem Film etwas sehen kannst.

Du hast nach der Zeitreise Gelegenheit, dir manches zu notieren, entweder in Worten oder in einer Zeichnung. Du kannst deine Vision ganz für Dich behalten, in dein Tagebuch geben, oder auch einem Freund, einer Freundin erzählen.

Also suche jetzt deine Fernsehhaltung auf, und entspanne dich, indem du tief durchatmest..... Prüfe auch Deinen Sessel, wie gut er Dich hält, indem du dein Gewicht ein wenig hin- und her verlagerst. Lass dich dort ein wenig einsinken, wo es am bequemsten ist.....

Stell dir vor, du gehst abends in dein Bett, so alt wie du jetzt bist und wie du jetzt aussiehst.....

Du fällst in einen guten Schlaf..... und während du einschliffst, weißt du, dass du morgen einen Tag in der Zukunft verbringen wirst..... Als es Zeit ist fürs Aufstehen, hörst du den Weckruf; vielleicht ein Wecker, ein Handy, eine Musik.....

Du spürst hinein in deinen Körper, du bist xx, streckst deine Muskeln, vielleicht gähnst du... dann stehst du auf und gehst ins Bad.

Triffst du dort jemand? Lebst du mit jemand zusammen? Schau, wer mit dir wohnt.... Deine Familie, oder eine Lebenspartnerin, ein Lebenspartner Vielleicht lebst du auch allein, oder mit einem Haustier..... Oder du lebst mit Freunden oder Freundinnen in einer Wohngemeinschaft.....

Du weißt, heute ist ein Arbeitstag; gehst zu deinen Kleidern und suchst dir das aus, womit du in die Arbeit gehst..... ziehst dich an, und stellst dich vor den Spiegel. Schau dich genauer an, wie groß und breit bist du jetzt?... In welcher Haltung stehst Du da..... was hast du an.....

Nach dem Frühstück machst du dich auf den Weg in die Arbeit. Während du aus dem Haus gehst, siehst du vor dir, womit du in die Arbeit kommst..... Bus? Fahrrad? Motorrad? Auto? Oder zu Pferd? Zu Fuß? Mit der Bahn?...

Du siehst dann das Gebäude vor dir auftauchen, in welchem du arbeitest.... Schau genauer hin... ist es eine Fabrik? Eine Werkstatt? Ein Bürogebäude? Ein Hotel oder Gasthaus? Eine Arbeit im Freien? Vielleicht im Wald, in einer Landwirtschaft oder Gärtnerei, auf einer Baustelle? In einem Krankenhaus oder einer Schule? Oder ist Dein Arbeitsplatz zu Hause? In einem Lastwagen, einer Lok, einem Bus? Vielleicht auch noch etwas ganz anderes?.....

Jetzt gehst du direkt dorthin, wo du deinen Arbeitstag normalerweise verbringst und schaust dich dort um. Was sind die Dinge, die du dabei meistens in deinen Händen hast?.....

Mit welchen Menschen hast du es zu tun? Was von dem was du tust, macht dir besondere Freude?.....

Was ist vielleicht auch manchmal langweilig? Worauf kannst du in dieser Arbeit stolz sein?.....

Was ist in dieser Arbeit schwierig? Was war schwer zu lernen?

Irgendwann geht dein Arbeitstag zu Ende und du verlässt deinen Arbeitsplatz für heute.

Wo gehst du hin an so einem normalen Tag? Triffst du dich mit jemandem oder gehst du nach Hause?.....

Was genießt du besonders als Teil deiner Freizeit?..... Ist es ähnlich wie damals als du noch (12, 13, ..14,... xx,...) warst, oder ganz anders?..... Schau dir zu, was Du mit Freude tust..... Gibt es auch noch Pflichten im Anschluss an die Arbeit? Sind dies eher schwierige oder schöne Pflichten?... Was ist das wichtigste, das du dir mit Deinem Einkommen leisten kannst?.....

Irgendwann wird es Zeit, den Tag zu beenden; du legst dich schlafen. Du spürst beim Einschlafen noch ein wenig nach, was Dir in deinem Leben mit xx Jahren besonders viel Freude macht und Dir Kraft gibt..... Und blickst jetzt zurück, wie es war, so weit zu kommen; was du dazu auch eingesetzt hast an Ausbildung und Lernen..... Vielleicht machst Du als xx-Jährige dem Menschen von damals Mut, dass es sich lohnt, schwierigere Schul- und Ausbildungszeiten, Weiterbildungszeiten durchzuhalten.....

Irgendwann schläfst du ein..... Als du wieder aufwachst, bist du so alt wie jetzt..... beim Aufwachen, wenn der Traum noch ganz frisch ist, merkst Du dir, was du auf jeden Fall nicht vergessen willst und was du dir deshalb bald aufschreiben oder aufzeichnen möchtest..... Dann schaust du dich um, siehst dein Bett, wie es heute aussieht, und landest dann nach einiger Zeit hier in diesem Raum.....

Du hast jetzt 10-15 Min Zeit, dir Notizen oder eine Skizze zu machen.

Nach ca 10 Min.:

Es besteht entweder die Möglichkeit zu einem Partnergespräch oder für diejenigen, die das nicht wollen, einen Text zu verfassen, der diesen Tag schildert.

Die Teilnehmer*innen können danach entscheiden, ob sie diesen Text für sich behalten oder jemandem vorlesen möchten.

Erweiterungen:

- Ein Plakat, auf welchem jede/r mit einer Zeichnung oder Foto aus seinem „Beruf“ vertreten ist; dieses Foto kann inszeniert werden mit entsprechender Kleidung oder auch als Collage oder Fotomontage.
- Je nach Bedürfnissituation und Themenstellung sind auch Plakate zu anderen Themen vorstellbar: „Meine Freizeit in der Zukunft“, „Meine Wohnung“, „mein Fahrzeug“ „Meine Kleidung“
- Die Erstellung eines Fragenkatalogs als Vorbereitung für ein Berufsorientierungsprojekt oder für Interviews mit xx-Jährigen