



ims
INSPIRING
MORE SUSTAINABILITY

ORIENTIERUNG IN KRISENZEITEN

8 wichtige Fähigkeiten, um jungen Menschen zu helfen, Anpassungsfähigkeit zu entwickeln

Dieses Projekt wird unterstützt von:

 **MAISON DE
L'ORIENTATION**
Deng Schoul. Däi Beruff. Deng Zukunft.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



Cofinancé par
l'Union européenne

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit

Inhalt

1. Einleitung

- Zusammenhang zwischen Bildung und Krisen
- Das Konzept der Resilienz in Kürze
- Resilienz in der Bildung und in der Berufswelt
- Anpassungsfähigkeit: eine Schlüsselkompetenz in einer sich verändernden Welt

2. An wen richtet sich diese Publikation?

3. Wie verwende ich dieses Toolkit?

4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt 1: Sich selbst kennenlernen und Selbstwirksamkeit entwickeln

Arbeitsblatt 2: Stressbewältigung durch emotionale Selbstregulation

Arbeitsblatt 3: Emotionale Intelligenz und Empathie kultivieren

Arbeitsblatt 4: Kritisches Denken fördern

Arbeitsblatt 5: Aus Fehlern lernen

Arbeitsblatt 6: Mehr oder weniger komplexe Probleme lösen

Arbeitsblatt 7: Eine projektbezogene Mentalität kultivieren

Arbeitsblatt 8: Hoffnung und Positives kultivieren, um aktiv zu werden

5. Tipps und bewährte Praktiken

- Vorbereitung
- Ein Klima der Sicherheit und des Vertrauens schaffen
- Durchführung und Moderation
- Emotionen und Widerstände annehmen

6. Bilanz: Feststellungen und Beobachtungen

7. Schlussfolgerung



➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 1. Einleitung

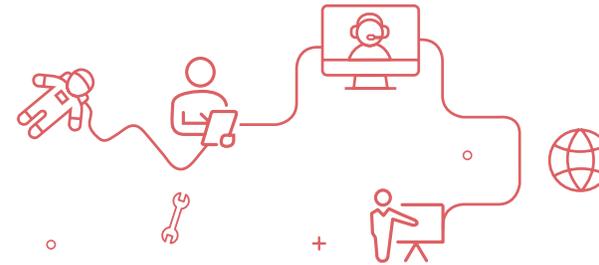
1. Einleitung

Willkommen zu diesem Toolkit!

Es dient der Weitergabe von Erkenntnissen und Beobachtungen, die in der Praxis im Rahmen des Projekts „Orientierung in Krisenzeiten“ gemacht wurden, an dem verschiedene Klassen von Sekundarschulen in Luxemburg teilgenommen haben.

Dieses Projekt wird von IMS Luxembourg getragen und vom Maison d'Orientation, dem Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend und dem Europäischen Sozialfonds finanziert.

Dieses Projekt wird unterstützt von:



■ Zusammenhang zwischen Bildung und Krisen

Seit der Gesundheitskrise, die Europa und die Welt im Jahr 2020 erfasste, erschüttern mehrere andere Krisen unsere Gesellschaft: Klima-, Sozial-, Energie-, Nahrungsmittel-, geopolitische und wirtschaftliche Krisen. Die Welt steht vor großen Herausforderungen und es lässt sich nicht genau vorhersagen, was morgen sein wird.

Diese Krisen wirken sich auf die gesamte Gesellschaft aus und auch Jugendliche und Kinder sind davon nicht ausgenommen. Da keine aktuelle Studie verfügbar ist, die sich explizit auf Luxemburg bezieht, ziehen wir das zweite Baromètre de confiance dans l'avenir de l'Étudiant (Frankreich, 2022) zu Rate. 78 % der jungen Menschen geben an, dass die seit 2020 aufeinanderfolgenden Krisen ihr Vertrauen in die Zukunft beeinträchtigen. 66 % glauben, dass sie eine „echte Auswirkung“ auf ihre seelische und psychische Verfassung haben. Diese Umbrüche wirken sich auf ihre sozialen Beziehungen (39 %), ihre Berufs- und Studienwahl (37 %) und ihre Praktikums-/Arbeitsuche (34 %) aus.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 1. Einleitung

Um jedoch die beste Wahl für Ausbildung und Beruf treffen zu können, ist es wichtig, dieses sich ständig verändernde sozioökonomische Umfeld zu verstehen, sich selbst gut zu kennen und die verfügbaren Möglichkeiten entsprechend der eigenen Interessen und Bedürfnisse zu erkunden: Dies sind die klassischen Ziele der Ausbildungs- und Berufsberatung.

Aber das ist noch nicht alles. Die Gesellschaft sollte jungen Menschen die Möglichkeit geben, ihre kognitiven und sozio-emotionalen Fähigkeiten zu entwickeln, um ihr volles Potenzial zu entfalten. Die jungen Menschen von heute leben in einer sich verändernden Gesellschaft, in der durch die digitale Revolution, der ökologische Wandel und aufeinanderfolgende Krisen die Berufsbilder und die erforderlichen Kompetenzen neu definiert werden.

Angesichts dieser Herausforderungen müssen sie sich nicht nur an eine sich ständig verändernde Arbeitswelt anpassen, sondern auch die Rolle aktiver Bürger und Bürgerinnen übernehmen, um eine widerstandsfähigere und verantwortungsvollere Gesellschaft aufzubauen. Um diese Ziele zu erreichen, müssen alle Akteure im Sozial- und Bildungsbereich ihre Kräfte im Bereich Beratung bündeln.

■ Das Konzept der Resilienz in Kürze

Das Wort *Resilienz* stammt vom lateinischen Wort *resilientia*, das sich aus *re-salire* (wörtlich „zurückspringen“) zusammensetzt. In der Psychologie bezeichnet Resilienz die Fähigkeit, sich nach einem Trauma oder einer großen Herausforderung wieder zu erholen. Der Neuropsychiater und Psychoanalytiker Boris Cyrulnik erklärt, dass Resilienz die Fähigkeit bezeichnet, trotz widriger Umstände erfolgreich zu sein, zu leben und sich zu entwickeln. Resilienz ist also die Fähigkeit, Krisen zu überwinden und Probleme so zu lösen, dass das betroffene Individuum nicht gebrochen, sondern gestärkt daraus hervorgeht.

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft. Sie kann während des gesamten Lebens entwickelt und/oder verstärkt werden, insbesondere durch :

- Soziale Unterstützung (Familie, Freunde, Gemeinschaft)
- Erlernen des Umgangs mit Emotionen und Stress
- Kultivierung einer positiven und flexiblen Einstellung zu Herausforderungen
- Entwicklung der Fähigkeit, den erlebten Ereignissen einen Sinn zu geben
- Kenntnis der eigenen Stärken und Fähigkeiten

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 1. Einleitung

Resilienz ist also ein umfassendes und übergreifendes Konzept, das viele Bereiche berührt. Wir möchten uns jedoch nicht lange mit einer Definition aufhalten und bieten Ihnen daher einige Ressourcen, um das Thema zu vertiefen:

- In der **Psychologie** bieten die Arbeiten von **Boris Cyrulnik**, insbesondere *Les Vilains Petits Canards* und *Un merveilleux malheur*, einen einfachen Zugang zum Konzept der individuellen Resilienz.
- In der **Soziologie** analysieren **Edgar Morin** und **Emmy Werner**, wie sich Gesellschaften und Individuen an Krisen anpassen.
- Für eine **ökologische** Perspektive sind die Forschungen von **Carl Folke** und des **Stockholm Resilience Centre** unverzichtbare Referenzen.
- Im Bereich **Management und Unternehmen** schließlich untersucht das Buch *Resilient Organizations* von **Erica Seville** Strategien zur Anpassung an Veränderungen.

Diese Ressourcen ermöglichen es, die Betrachtung der verschiedenen Facetten der Resilienz zu vertiefen und weitere Überlegungen zu ihren konkreten Anwendungen anzustellen.

■ Resilienz in der Bildung und in der Berufswelt

Um noch einen Schritt weiter zu gehen und die Verbindung zwischen Resilienz, Schule und Berufswelt zu verstehen, weist Suniya S. Luthar, Professorin für Psychologie, darauf hin, dass Resilienz vor allem auf Beziehungen beruht. In den meisten Fällen sind die ersten Beziehungen für einen jungen Menschen die Eltern oder der engste Familienkreis. Die Forschung betont aber auch die Bedeutung der **sogenannten kompensatorischen Bezugspersonen**, bei denen es sich um Personen aus dem erweiterten Familienkreis **sowie um pädagogisches Personal in Schulen und anderen Kinderbetreuungseinrichtungen** handeln kann.

■ Anpassungsfähigkeit: eine Schlüsselkompetenz für eine sich verändernde Welt

In einem **sich verändernden** Umfeld ist es von entscheidender Bedeutung, junge Menschen darauf vorzubereiten, sich in der Ungewissheit zurechtzufinden und die sich bietenden Chancen zu nutzen. Anpassungsfähigkeit ist somit eine grundlegende Kompetenz: Sie ermöglicht es, sich auf Entwicklungen einzustellen, neue Strategien zu entwickeln und Herausforderungen in Möglichkeiten zur Entwicklung umzuwandeln.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 1. Einleitung

Im Gegensatz zur Resilienz, die sich nach einem Schock oder einer Herausforderung zeigt, beruht die Anpassungsfähigkeit auf einem **proaktiven Ansatz**. Es geht nicht nur darum, auf Veränderungen zu reagieren, sondern sie zu **antizipieren, zu verstehen und flexibel und agil mit ihnen umzugehen**. Die Anpassungsfähigkeit bei jungen Menschen zu fördern, bedeutet, sie in die Lage zu versetzen:

- **Veränderungen selbstbewusst zu bewältigen**, indem sie lernen, sich auf neue Situationen einzustellen.
- **ihre Kreativität und ihr kritisches Denken zu entwickeln**, um innovative Lösungen für Herausforderungen zu finden.
- **aus ihren Fehlern zu lernen** und zu verstehen, dass Scheitern Teil des Lernprozesses ist.
- **mit verschiedenen Umgebungen zu interagieren** und sich für andere Kulturen, Denkweisen und Arbeitsweisen zu öffnen.

Heute geht man in der Neurowissenschaft davon aus, dass **die Entwicklung des präfrontalen Cortex** (eine Gehirnregion im Frontallappen) erst mit **etwa 25 Jahren abgeschlossen ist**. Er ist insbesondere für die kognitive Kontrolle und Hemmung zuständig: Er hilft uns, komplexe Aufgaben, die Lernen, Konzentration, Denken und Erinnerungsvermögen erfordern,

in einer neuen, unbekanntem Umgebung zu bewältigen. Diese Fähigkeit wird im Laufe des Lebens weiterentwickelt, aber es ist von großer Bedeutung zu verstehen, wie wichtig es ist, die Agilität schon in jungen Jahren über die Entwicklung verschiedener kognitiver und sozio-emotionaler Fähigkeiten zu fördern.

Junge Menschen in Anpassungsfähigkeit zu schulen bedeutet, ihnen Werkzeuge anzubieten, mit denen sie sich in einer komplexen Welt sicher bewegen können. Anpassungsfähigkeit ist mehr als nur eine Reaktion auf unvorhergesehene Ereignisse, sie ist vielmehr eine zukunftsorientierte Kompetenz, die es ihnen ermöglicht, Veränderungen mitzugestalten und sich in ihrer persönlichen und beruflichen Laufbahn zu entfalten.

Dieses Toolkit kann Ihr Werkzeugkasten sein: Wir haben acht nützliche zwischenmenschliche Fähigkeiten und Kompetenzen identifiziert, deren Erwerb zu größerer Anpassungsfähigkeit führt. Wir werden sie in Arbeitsblättern näher erläutern: Selbsterkenntnis, Selbstregulierung, kritisches Denken, emotionale Intelligenz, das Recht auf Fehler, Problemlösung, Projektpädagogik und das Kultivieren von Hoffnung und einer positiven Grundeinstellung.

Auf individueller Ebene sind diese Fähigkeiten, mit schwierigen und kritischen Situationen umzugehen, in Krisensituationen unerlässlich und nützlich, aber sie sind auch für alle Situationen in der Schule und in der Arbeitswelt von großem Interesse.



2. An wen richtet sich diese Publikation?

Die Entwicklung von Soft Skills bei jungen Menschen ist entscheidend, um ihre Anpassungsfähigkeit an die wachsenden Herausforderungen der modernen Welt zu stärken. Den Mitarbeitenden der schulischen Beratungs- und Integrationsstellen, den Eltern und den Unternehmen kommt in diesem Prozess eine entscheidende Rolle zu. Wenn wir zusammenarbeiten, um jüngeren Menschen zu helfen, sowohl bereichsübergreifende als auch zwischenmenschliche Kompetenzen sowie Problemlösungsfähigkeiten zu erwerben, können wir ihnen die nötigen Werkzeuge an die Hand geben, um sich besser an neue oder schwierige Situationen anzupassen.

Diese Publikation richtet sich daher an alle Organisationen oder Personen, die Jugendliche auf ihrem Lebensweg begleiten.

■ **Sekundarschulen**

Schulleiter können die Entwicklung dieser Fähigkeiten in ihr Schulprojekt einbeziehen und entsprechende Maßnahmen und Aktivitäten organisieren, die Beratungs- und Integrationsstellen der Sekundarschulen können den Jugendlichen helfen, ihre Stärken und Wünsche zu erkennen, und Lehrkräfte können die Entwicklung bestimmter Fähigkeiten in ihren Unterricht einbeziehen.

■ **Eltern/gesetzlicher Vormund**

Eltern hingegen können diese Bemühungen ergänzen und verstärken, indem sie ihren Kindern ein sicheres und wohlwollendes Umfeld sowie individuell angepasste emotionale Unterstützung im Alltag bieten und ihnen beratend zur Seite stehen.

■ **Unternehmen**

Unternehmen ermöglichen praktische Erfahrungen durch Praktika, duale Ausbildungen, Schnuppertage oder Mentoring.

Durch diese Zusammenarbeit gewinnen die Jugendlichen an Selbstvertrauen und Selbstständigkeit – Eigenschaften, die ihnen helfen werden, Hindernisse zu überwinden und in einem sich ständig verändernden beruflichen Umfeld erfolgreich zu sein.

Letztendlich trägt dieser Ansatz nicht nur zum persönlichen Erfolg der Jugendlichen bei, sondern auch zur Schaffung einer resilienteren und anpassungsfähigeren Gesellschaft.

3. Wie wird dieses Toolkit verwendet?

Dieses Toolkit soll **Orientierungspunkte, Denkanstöße und eine Auswahl an Arbeitsblättern und pädagogischen Aktivitäten bieten**, um sich dem Thema Anpassungsfähigkeit unter Berücksichtigung der vielfältigen Ansätze und Zielgruppen anzunähern. Die angesprochenen Fähigkeiten und die Liste der Aktivitäten in diesem Kit sind keinesfalls erschöpfend.

Sie sollen eine Zusammenführung der Interessen darstellen, um Heranwachsende besser für die Krisen und Schwierigkeiten zu rüsten, denen sie in der Schule, auf ihrem Weg zur Berufswahl oder im Alltag begegnen können. Dieser Ansatz fördert den Dialog und die Zusammenarbeit zwischen den Akteuren der Bildungs- und Berufsberatung mit dem Ziel, diese stärker miteinander zu verknüpfen.

So erhebt dieses Kit nicht den Anspruch, irgendeine „Wahrheit“ über Resilienz und die Möglichkeiten, sie zu entwickeln, zu liefern. Es soll vielmehr einige – unvermeidlich subjektive – Denk- und Handlungselemente zu bestimmten Begriffen und Verhaltensweisen bereitstellen, die es jüngeren Menschen ermöglichen, anpassungsfähiger zu werden.

Wir laden Sie also ein, dieses Tool kritisch zu erkunden und es als Inspirationsquelle für Ihren Unterricht, für Schnuppertage in Unternehmen, für den Empfang und die Begleitung von Berufseinsteigern oder für andere Aktivitäten zu nutzen, um den Austausch zu fördern und die persönliche Entwicklung aller Jugendlichen und jungen Erwachsenen in ihrem individuellen Tempo zu unterstützen.

→ Orientierung in Krisenzeiten

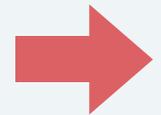
8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit

4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden



8 ARBEITSBLÄTTER, UM AKTIV ZU WERDEN

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit



➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 1

Sich selbst kennenlernen und Selbstwirksamkeit entwickeln



Entwickelte Fähigkeiten: Selbsterkenntnis, Selbstwirksamkeit, Resilienz



Ziel des Arbeitsblatts: Förderung der Entwicklung von Selbsterkenntnis und Selbstwirksamkeit bei Jugendlichen zwischen 11 und 16 Jahren. Ob im Klassenzimmer, zu Hause oder im Arbeitsumfeld – Ziel ist es, **selbstständige, selbstbewusste und leistungsbereite** Menschen auszubilden, die in ihren jeweiligen Rollen aufblühen und einen positiven Beitrag zu ihrem Umfeld leisten können.

1. Überblick

Definitionen:

Selbsterkenntnis ist ein tiefes Verständnis der eigenen Identität, der persönlichen Eigenschaften, Reaktionen und Erwartungen, das einen besseren Umgang mit sich selbst und den Beziehungen zu anderen ermöglicht.

Selbstwirksamkeit (oder die Selbstwirksamkeitserwartung) ist ein von Albert Bandura, einem Doktor der Psychologie, entwickeltes Konzept, das den Glauben einer Person an ihre Fähigkeit, bestimmte Aufgaben zu erfüllen oder Ziele zu erreichen, bezeichnet. Sie ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, mit einer Situation umzugehen oder eine Herausforderung zu bewältigen.

Verbindungen zur Anpassungsfähigkeit:

Ein gutes Selbstverständnis ermöglicht es, wirksame Strategien zu entwickeln, um Herausforderungen zu bewältigen und sich an schwierige Situationen anzupassen. Selbsterkenntnis hilft zum Beispiel, die eigenen Stärken zu erkennen, die mobilisiert werden können, um Herausforderungen zu bewältigen. Oder die eigenen bisherigen Erfolge anzuerkennen, sich diese bewusst zu machen und die eigenen Ressourcen herauszustellen, die diese Erfolge ermöglicht haben.

Ergänzend hierzu fördert ein starkes Gefühl der Selbstwirksamkeit das Durchhaltevermögen bei Schwierigkeiten, ermutigt zur Eigeninitiative und erhöht die Erfolgchancen. Eine geringe Selbstwirksamkeit hingegen kann dazu führen, dass man Herausforderungen ausweicht, sich leicht entmutigen lässt und angesichts von Misserfolgen schnell aufgibt.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 1

Sich selbst kennenlernen und Selbstwirksamkeit entwickeln

2. Tools und Übungen

Im Unterricht oder zu Hause

A. Die eigenen Leidenschaften/Interessen analysieren

- Listen Sie in einer Tabelle die Interessen rund um drei Themenbereiche auf:
 - ➔ was ich gerne mache (Aktivitäten),
 - ➔ was ich gerne erlebe (Erfahrungen)
 - ➔ und Themen, die mich begeistern (Themen, über die ich gerne mehr erfahren würde).
- Suchen Sie dann nach den intrinsischen Gründen, warum diese Leidenschaften vorhanden sind.

Wenn ich gerne reise, frage ich mich zum Beispiel, was ich am Reisen mag. Was sind die Gründe dafür? (Kultur, Neues entdecken, Austausch mit Menschen, Bummeln oder möglichst viele Orte sehen, Abenteuer oder gutes Zeitmanagement ...).

Intrinsische Gründe/Motivationen sind Quellen der Freude und Energie. Sie liegen vor, wenn ein Individuum etwas aus Freude am Vorgang selbst macht, unabhängig vom Ergebnis. Im Gegensatz dazu liegen extrinsische Gründe/Motivationen vor, wenn eine Person etwas um des Ergebnisses willen tut (Noten, Abschluss, Status, Belohnung, Geld, Lob von den Eltern ...). Wenn das Ergebnis positiv ist, wird die Person motiviert sein, ist es jedoch nicht zufriedenstellend, wird sich die Person schnell entmutigt fühlen.

B. Die eigenen Qualitäten mit Hilfe von Vorbildern entdecken

- Bitten Sie die Jugendlichen, auf einem Blatt Papier eine Person / einen Charakter (real oder fiktiv) aufzuschreiben, die/den sie bewundern.
- Fragen Sie sie dann, warum sie sie bewundern. Welche Eigenschaften zeichnen sie ihrer Meinung aus? (3 Eigenschaften nennen).

Erklären Sie den Jugendlichen anschließend, dass das, was wir an dieser Person sehen/bewundern, Eigenschaften sind, die wir selbst in uns haben oder auf die wir hinarbeiten möchten.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 1

Sich selbst kennenlernen und Selbstwirksamkeit entwickeln

In der Berufswelt:

A. Kompetenzbilanzen erstellen:

Dies sind regelmäßige Sitzungen, in denen die Mitarbeitenden ihre Stärken, Schwächen und Ziele ermitteln.

Diese Kompetenzbilanzen sind wichtig, doch gleichzeitig offenbaren sie nicht unbedingt eine Verbindung zu den intrinsischen Motivationen. Eine Person kann z. B. in der Lage sein, Protokolldateien zu führen, aber das heißt nicht, dass sie es gerne tut. Wenn also nur Kompetenzbilanzen erstellt werden und die zu erledigenden Aufgaben ausschließlich auf ihrer Grundlage festgelegt werden, kann es sein, dass sich manche Menschen nicht mehr für ihre Arbeit motiviert fühlen.

B. Ergänzend psychometrische Tests verwenden:

Dies sind Instrumente wie der MBTI oder DISC, um Arbeits- und Kommunikationsstile, Vorlieben und Quellen intrinsischer Motivation besser zu erkennen.

C. Progressive und erreichbare Ziele festlegen:

Kleine Siege erzielen, die das Selbstvertrauen stärken.

D. Bei Herausforderungen begleiten:

Dies betrifft die notwendige Unterstützung (Schulungen, Mentoring), damit sich die Mitarbeitenden in der Lage fühlen, komplexe Herausforderungen zu bewältigen.

Zusammenfassung

Das Hauptziel der Förderung von Selbsterkenntnis und Selbstwirksamkeit im Unterricht besteht darin, den Schülerinnen und Schülern zu helfen, ihre eigenen Fähigkeiten, Emotionen und Verhaltensweisen besser zu verstehen, um Selbstvertrauen, Selbstständigkeit und Lernmotivation zu entwickeln.

Diese Fähigkeiten sind für ihren schulischen Erfolg, ihre persönliche Entfaltung und ihre zukünftige berufliche Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Selbsterkenntnis

und Selbstwirksamkeit werden durch Reflexions-Tools, praktische Erfahrungen, wohlwollendes Feedback und eine Kultur des Lernens aufgebaut.

In Unternehmen besteht das Ziel darin, ein wohlwollendes Umfeld zu schaffen, in dem sich alle Mitarbeitenden verstanden und unterstützt fühlen und in der Lage sind, berufliche Herausforderungen selbstbewusst anzugehen. Zudem sollen die Mitarbeitenden in die Lage versetzt werden, sich selbst kennen und verstehen zu lernen, um sich im beruflichen Umfeld besser entfalten zu können.

Ein wohlwollendes Umfeld schaffen, in dem sich alle Mitarbeitenden verstanden und unterstützt fühlen und in der Lage sind, berufliche Herausforderungen selbstbewusst anzugehen.

→ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 2

Stressbewältigung durch emotionale Selbstregulation



Entwickelte Soft Skills: Stressbewältigung, emotionale Agilität, Resilienz



Ziel des Arbeitsblatts: Bei Heranwachsenden zwischen 12 und 19 Jahren verstehen, was eine Emotion ist, was Stress ist und seine Auslöser identifizieren. Ob im Klassenzimmer, zu Hause oder im Arbeitsumfeld – das übergreifende Ziel besteht darin, zur Entwicklung emotional gesunder Menschen beizutragen, die ihre Bedürfnisse erkennen und angemessen auf Stresssituationen reagieren können.

1. Überblick

Definitionen:

Ein Bedürfnis: Umfasst die Gesamtheit all dessen, was für das physische, psychologische und emotionale Wohlbefinden einer Person „notwendig zu sein“ scheint.

Eine Emotion: Eine psychologische und physiologische Reaktion, die durch ein Ereignis oder einen Gedanken ausgelöst wird und eine subjektive Erfahrung wie Freude, Angst oder Wut ausdrückt.

Stressmanagement: Eine Reihe von Techniken und Strategien, die darauf abzielen, die schädlichen Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist zu erkennen, zu verstehen und zu reduzieren.

Emotionale Agilität: Die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen, zu akzeptieren und flexibel zu regulieren, um sich konstruktiv an Situationen anzupassen.

Ein (Stress-)Auslöser: Ein interner oder externer Reiz, der als Bedrohung oder Herausforderung wahrgenommen wird und eine Stressreaktion aktiviert.

Verbindungen zur Anpassungsfähigkeit:

Stressbewältigung und emotionale Selbstregulation sind Schlüsselkompetenzen, die es jungen Menschen ermöglichen, sich besser an persönliche, schulische und soziale Herausforderungen anzupassen. Indem sie lernen, ihre Emotionen zu erkennen und zu steuern, entwickeln sie eine größere Resilienz, eine bessere Konzentrationsfähigkeit und harmonischere Beziehungen. Diese Fähigkeiten fördern eine flexible Anpassung an Veränderungen, eine stärker von Überlegungen geleitete Entscheidungsfindung und eine proaktive Haltung gegenüber komplexen oder unvorhergesehenen Situationen.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 2

Stressbewältigung durch emotionale Selbstregulation

2. Tools und Übungen

Im Unterricht oder zu Hause

A. Geführte Übung zur bewussten Atmung

- Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich selbst und nehmen Sie (un)angenehme Gefühle wahr. Erkennen Sie, wo im Körper Sie eine Emotion empfunden spüren. Dieser Schritt ist wichtig, da wir dazu neigen, Emotionen stark zu mentalisieren.
- Versuchen Sie die Zwerchfellatmung. Atmen Sie in den Bauch (wie in einen großen Luftballon) und lassen Sie den Bauch beim Ausatmen flach werden, als ob er die Wirbelsäule berühren möchte. Wenn Sie so atmen (und nicht nur in den Brustkorb), wird das Zwerchfell aktiviert und mit ihm das Anti-Stress-System.
- Das Ziel ist es, bewusst zu atmen und zwischen jedem Atemzug eine länger werdende Pause von 1, 2, 3, 4 und 5 Sekunden wie folgt einzufügen:
 - a. Einatmen, Ausatmen, 1 Sekunde Pause
 - b. Einatmen, Ausatmen, 2 Sekunden Pause
 - c. Und so weiter, bis Sie 5 Sekunden halten, wenn es möglich ist, und dann wieder auf 4, 3, 2 und 1 Sekunde verkürzen.

Diese sogenannte Zwerchfellatmung hilft beim Stressabbau, indem sie eine tiefe Entspannung fördert. Außerdem verbessert sie die Sauerstoffversorgung des Körpers und die Atemkontrolle.

B. Geführte Visualisierung

- Bieten Sie Zeit an, in der sich die Teilnehmenden positive oder beruhigende Szenarien vorstellen, um den Druck abzubauen.
- Zum Beispiel, um unseren Körper zu entspannen, ihn mit Energie und Kraft aufzuladen, indem wir uns ein Element oder einen Ort in der Natur vorstellen, bei dem wir uns gut fühlen (ein Wasserfall, ein Tier, ein Baum usw.).

Die Visualisierung hilft, die Intensität negativer Emotionen zu verringern und den Geist neu zu programmieren.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 2

Stressbewältigung durch emotionale Selbstregulation

In der Berufswelt:

A. Aktive Pausen oder Yoga in Unternehmen:

Integrieren Sie in den Pausen sanfte körperliche Aktivitäten wie Yoga oder angeleitete Dehnübungen. Dies löst stressbedingte körperliche Verspannungen und fördert einen besseren Energiefluss.

B. Digitale Auszeiten:

Ermutigen Sie die Mitarbeitenden, zu bestimmten Zeiten eine Pause von E-Mails und Benachrichtigungen einzulegen, um das geistige Abschalten zu fördern, die kognitive Überlastung zu verringern und dabei zu helfen, eine Work-Life-Balance aufrechtzuerhalten.

C. Dialogräume und Selbsthilfegruppen:

Schaffen Sie Räume, in denen die Mitarbeitenden ihre Gefühle in einem wohlwollenden Rahmen unter Anleitung von eines/einer Moderators/in oder eines/einer Coachs/in mitteilen können. Dadurch wird unter anderem das Gefühl der Isolation verringert und emotionale Herausforderungen werden relativiert.

Zusammenfassung

Die Arbeit an der emotionalen Selbstregulation und Stressbewältigung ist entscheidend für die Aufrechterhaltung des Wohlbefindens, die Förderung harmonischer Beziehungen und nachhaltigen Lernens, sowohl in der Schule als auch im Privat- und Berufsleben. Indem man lernt, die eigenen Emotionen zu erkennen, zu verstehen und zu steuern, kann man besser auf Herausforderungen reagieren, unnötige Spannungen abbauen und klar und resilient handeln. Diese Fähigkeiten sind nicht nur individuelle Stärken, sondern auch wichtige Faktoren, die den Zusammenhalt und den gemeinsamen Erfolg stärken.

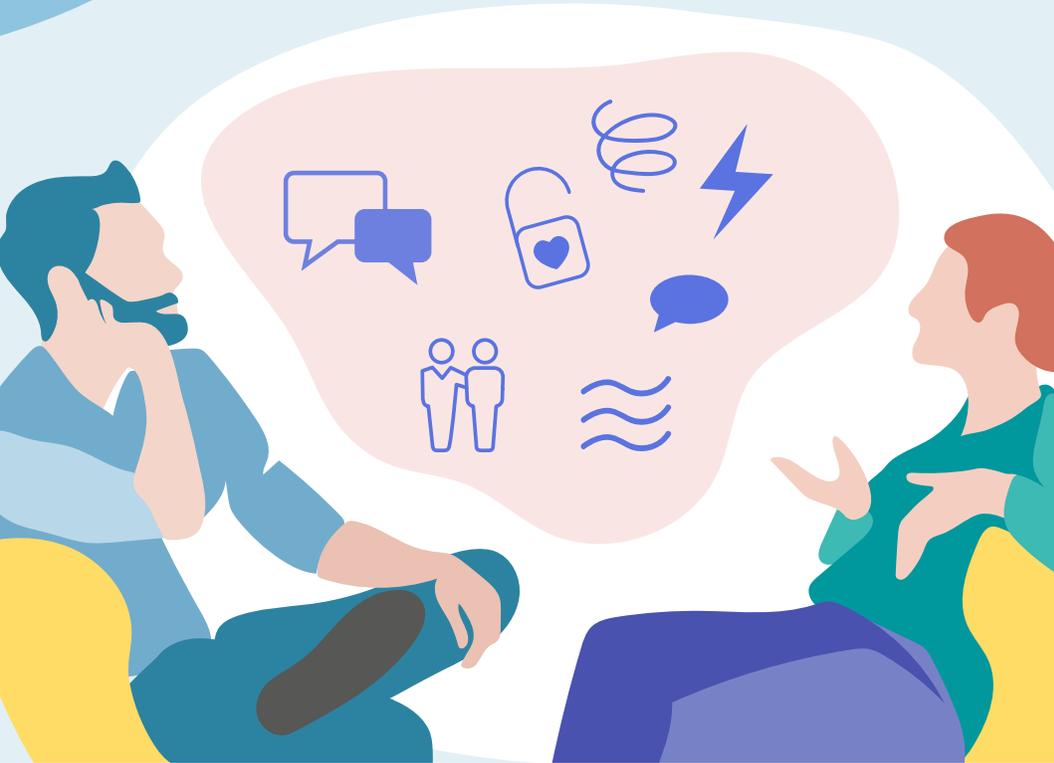
Diese Fähigkeiten sind nicht nur individuelle Stärken, sondern auch wichtige Faktoren, die den Zusammenhalt und den gemeinsamen Erfolg stärken.

→ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 3

Emotionale Intelligenz und Empathie kultivieren



Entwickelte Soft Skills: Emotionale Intelligenz, Empathie



Ziel des Arbeitsblatts: Die eigenen Gefühle und die Gefühle anderer erkennen und verstehen, um angemessen zu kommunizieren und zu handeln, für Heranwachsende zwischen 11 und 19 Jahren. Ob im Klassenzimmer, zu Hause oder im Arbeitsumfeld – das übergreifende Ziel besteht darin, zur Entwicklung der sozio-emotionalen Kompetenzen der Jugendlichen beizutragen, die ihre eigenen Emotionen und die anderer in verschiedenen Situationen erkennen und dadurch angemessen handeln können.

1. Überblick

Definitionen:

Emotionale Intelligenz: Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen, zu verstehen und zu regulieren und gleichzeitig die Emotionen anderer wahrzunehmen und konstruktiv zu berücksichtigen.

Empathie: Die Fähigkeit, sich in die Lage anderer zu versetzen, um deren Gefühle, Bedürfnisse und Standpunkte zu verstehen, ohne zu urteilen.

Verbindungen zur Anpassungsfähigkeit:

Emotionale Intelligenz und Anpassungsfähigkeit sind eng miteinander verbunden, da beide auf dem Umgang mit Emotionen angesichts von Herausforderungen beruhen. Eine Person mit einer ausgeprägten emotionalen Intelligenz ist in der Lage, ihre Gefühle zu erkennen und zu verstehen, wodurch sie ihre Reaktionen auf Stress oder Schwierigkeiten besser regulieren kann. Diese Fähigkeit, mit den eigenen inneren Zuständen umzugehen, fördert überlegte statt impulsive Reaktionen, was der Schlüssel zur Resilienz ist. Darüber hinaus gehören zur emotionalen Intelligenz auch Empathie und Beziehungsmanagement, die den sozialen Rückhalt stärken – ein wesentlicher Faktor bei der Bewältigung von Herausforderungen. Zusammen versetzen diese Fähigkeiten Personen in die Lage, ein emotionales Gleichgewicht zu bewahren, sich an Veränderungen anzupassen und nach Schwierigkeiten mit Zuversicht und Gelassenheit neu durchzustarten.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 3

Emotionale Intelligenz und Empathie kultivieren

2. Tools und Übungen

Im Unterricht oder zu Hause

A. Fotolanguage

- Fotolanguage ist eine Diskussionsmethode, bei der Fotografien oder Bilder als Hilfsmittel verwendet werden, um sich mit einem Thema, hier der emotionale Intelligenz, auseinanderzusetzen. Bilder helfen bei der Verbalisierung von Emotionen oder abstrakten Ideen, die eventuell schwer zu erklären sind.
- a. Bildauswahl: Bereiten Sie eine Reihe verschiedener Fotos vor, die Emotionen, menschliche Interaktionen oder symbolische Situationen darstellen (z. B. Freude, Traurigkeit, Konflikte, gegenseitige Hilfe).
- b. Auswahl durch die Teilnehmenden und Austausch: Die Teilnehmenden wählen ein oder mehrere Bilder aus und erläutern den Grund und was sie hervorrufen (Gefühle, Empfindungen, wie sich die Figuren anscheinend fühlen).
- c. Gruppendiskussion: Der Austausch ermöglicht eine Vertiefung der Überlegungen zu Begriffen wie Selbstbewusstsein, Empathie, Umgang mit Emotionen und zwischenmenschlichen Beziehungen.

Die Fotolanguage ist besonders wirksam, um komplexe Themen wie emotionale Intelligenz zu behandeln, da sie gleichzeitig Intuition, Kreativität und Analyse mobilisiert. Die Empathie wird gefördert, weil die Teilnehmenden erfahren, wie andere Menschen Situationen wahrnehmen und empfinden.

In der Berufswelt:

A. Übungen zur aktiven Kommunikation:

Simulationen, in denen die Teilnehmenden aktiv zuhören, offene Fragen stellen und die Aussagen des anderen umformulieren.

B. Rollenspiele:

Szenarien, in denen die Mitarbeitenden die Perspektiven ihrer Kolleg/innen einnehmen, um deren Standpunkte und Emotionen besser zu verstehen.

C. Feedback:

Führen Sie Gesprächsrunden durch, in denen die Mitarbeitenden konstruktives Feedback geben und erhalten und sich dabei auf Empfindungen und Lösungen konzentrieren.

D. Kollaborative Aktivitäten außerhalb des beruflichen Rahmens:

Spiele oder Herausforderungen für Teams, bei denen Zusammenarbeit, Kommunikation und das Respektieren von Unterschieden im Vordergrund stehen.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 3

Emotionale Intelligenz und Empathie kultivieren

Zusammenfassung

Die Arbeit an Empathie und emotionaler Intelligenz, sowohl in der Schule als auch im Unternehmen, ist entscheidend für den Aufbau harmonischer Beziehungen, die Förderung der Zusammenarbeit und den besseren Umgang mit Herausforderungen auf menschlicher und beruflicher Ebene. Durch die Entwicklung dieser Fähigkeiten lernen Menschen, die Emotionen und Bedürfnisse anderer zu verstehen und zu respektieren, während sie gleichzeitig ihre eigene Resilienz stärken. Empathie und emotionale Intelligenz schaffen inklusive und leistungsfähigere Umgebungen, die stärker von Wohlwollen geprägt sind und in denen sich alle entfalten und sich umfassend einbringen können.



Empathie und emotionale Intelligenz schaffen inklusive und leistungsfähigere Umgebungen, die von Wohlwollen geprägt sind und in denen sich alle entfalten und sich umfassend einbringen können.



➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 4

Kritisches Denken fördern



Entwickelte Soft Skills: Kritisches Denken, analytisches Denken



Ziel des Arbeitsblatts: Verständnis der Bedeutung des kritischen Denkens und Informationen dazu, wie man Quellen analysiert und überprüft, für Heranwachsende zwischen 14 und 19 Jahren. Ob im Unterricht, zu Hause oder in einem Arbeitsumfeld – das übergreifende Ziel ist die Fähigkeit, diese Informationen unabhängig von Bereich oder Kontext objektiv zu analysieren, zu hinterfragen und zu bewerten.

1. Überblick

Definitionen:

Kritischer Geist: Eine Haltung, die darin besteht, Ideen oder Behauptungen zu hinterfragen, in Zweifel zu ziehen und zu prüfen, wobei versucht wird, Vorurteile und vorschnelle Urteile zu vermeiden.

Meinung: Ein persönliches Urteil oder eine persönliche Ansicht zu einer Sache, die oft von Überzeugungen, Erfahrungen oder Gefühlen beeinflusst wird.

Kognitive Verzerrung: Verzerrung der Art und Weise, wie Informationen wahrgenommen, beurteilt oder erinnert werden, oft beeinflusst durch unbewusste Überzeugungen oder Emotionen.

Glaube: Überzeugung oder Gewissheit, dass eine Idee, eine Tatsache oder ein Prinzip wahr ist, häufig beruhend auf persönlichen Erfahrungen, Werten oder kulturellen Einflüssen, ohne sich notwendigerweise auf objektive Beweise zu stützen.

Verbindungen zur Anpassungsfähigkeit:

Kritisches Denken und Resilienz sind durch ihre Rolle im Umgang mit Herausforderungen und Unsicherheiten miteinander verbunden. Durch die Entwicklung des kritischen Denkens können Situationen objektiv analysiert, Optionen bewertet und selbst unter Druck fundierte Entscheidungen getroffen werden. Diese Fähigkeit, die eigene Wahrnehmung zu reflektieren und zu hinterfragen, hilft dabei, Herausforderungen besser zu verstehen, ihre Auswirkungen zu relativieren und konstruktive Lösungen in Betracht zu ziehen. Durch die Kombination von Reflexion und Anpassungsfähigkeit stärkt kritisches Denken die Resilienz, denn sie ermöglicht es, Hindernisse in Möglichkeiten zu Lernen und zu Wachsen zu verwandeln.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 4

Kritisches Denken fördern

2. Tools und Übungen

Im Unterricht oder zu Hause

A. Pro oder Kontra

- Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen (eine Pro, die andere Kontra) aufgeteilt, um über ein kontroverses Thema zu diskutieren (z. B.: „Sollte man soziale Netzwerke für Jugendliche unter 16 Jahren verbieten?“).

Sie müssen nach Argumenten suchen, ihre Ideen mit Quellen belegen, sie vorstellen und konstruktiv auf Gegenargumente reagieren.

Hierdurch können die Jugendlichen analytische und argumentative Fähigkeiten entwickeln und sich gleichzeitig eine Meinung zu aktuellen Debatten/Fakten zu bilden.

B. Analyse von Medienartikeln

- Stellen Sie den Teilnehmenden mehrere Artikel zum gleichen Thema aus verschiedenen Quellen zur Verfügung und bitten Sie sie, die Tonalität, die berichteten Fakten und die eventuell identifizierten Verzerrungen zu vergleichen. Dies ermöglicht es, Quellen und Autor/innen zu überprüfen und Verzerrungen zu identifizieren.

C. Entschlüsselung von Werbeanzeigen

- Sehen Sie sich Werbespots an und diskutieren Sie über ihre Ziele, die Emotionen, die durch sie hervorgerufen werden sollen, und die zugrunde liegenden Botschaften. Dies ermöglicht es, Überzeugungstechniken zu verstehen und zu analysieren und Botschaften von Dritten kritisch zu hinterfragen.

In der Berufswelt:

A. Übung zu ethischen Dilemmas:

Stellen Sie berufliche Dilemmas vor (z. B.: „Soll ein Hauptkunde auf Kosten kleinerer Kunden priorisiert werden?“) und bitten Sie die Teilnehmenden, ihren jeweiligen Standpunkt zu diskutieren und zu begründen.

Dies ermöglicht es, kritische Überlegungen zu Werten und Entscheidungen zu entwickeln und zu teilen.

B. Übung zu Fake News:

Präsentieren Sie den Teilnehmenden Artikelüberschriften, Bilder oder Grafiken und lassen Sie sie herausfinden, ob sie wahr oder falsch sind. Diskutieren Sie anschließend anhand welcher Anhaltspunkte zweifelhafte Informationen erkannt werden können (z. B. Quellen, unzusammenhängende Zahlen, manipulierte Emotionen).

Dies ermöglicht es, einen kritischen Umgang mit Informationen zu entwickeln. Sie können die Übung an Ihren Markt/Ihren Geschäftsbereich/ das strategische Thema Ihrer Organisation anpassen.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 4

Kritisches Denken fördern



Zusammenfassung

In der Schule und am Arbeitsplatz ist kritisches Denken wichtig, um sich in einer komplexen Welt zurechtzufinden, in der es eine Fülle von Informationen gibt, insbesondere durch den Aufschwung der künstlichen Intelligenz. KI verschafft uns unmittelbaren Zugang zu einer riesigen Menge an Daten, es ist jedoch entscheidend, dass wir diese Informationen objektiv analysieren, hinterfragen und bewerten können.

Kritisches Denken ermöglicht es, zwischen zuverlässigen Quellen und potenziellen Verzerrungen zu unterscheiden und fundierte Entscheidungen zu treffen. Diese Kompetenz stärkt Selbstständigkeit, Innovation und Verantwortung und wird in einem zunehmend automatisierten Arbeitsumfeld zu einem entscheidenden Vorteil.

Kritisches Denken ist eine wichtige Voraussetzung damit Bürgerinnen und Bürgern sowie Fachkräfte in der Lage sind, differenziert und wirkungsvoll zu handeln..



Kritisches Denken ist eine wichtige Voraussetzung damit Bürgerinnen und Bürgern sowie Fachkräfte in der Lage sind, differenziert und wirkungsvoll zu handeln.



➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 5

Aus Fehlern lernen



Entwickelte Soft Skills: Recht auf Fehler, logisches Denken



Ziel des Arbeitsblatts: Verständnis der Bedeutung von Fehlern im Lernprozess, für Heranwachsende zwischen 11 und 19 Jahren. Ob im Klassenzimmer, zu Hause oder im Arbeitsumfeld – das übergreifende Ziel besteht darin, eine schwierige Erfahrung in eine positive Erfahrung umzuwandeln, an der man wachsen und durch die man etwas über sich selbst lernen kann, um denselben Fehler in der Zukunft zu vermeiden.

1. Überblick

Definitionen:

Fehler: Eine Handlung, ein Urteil oder ein Ergebnis, das von dem abweicht, was richtig ist oder erwartet wird.

Scheitern: Unfähigkeit, ein Ziel zu erreichen oder ein erwartetes Ergebnis zu erzielen.

Recht auf Fehler : Anerkennen, dass eine Person Fehler machen kann, ohne dafür getadelt oder bestraft zu werden, mit dem Ziel, zu lernen und sich zu verbessern.

Verbindungen zur Anpassungsfähigkeit:

Jugendliche können lernen, Fehler in Chancen zum Lernen zu verwandeln. Wenn eine Person ermutigt wird, ihre Fehler ohne Angst vor Verurteilung oder Bestrafung einzugestehen, kann sie analysieren, was schief gelaufen ist, ihre Vorgehensweise anpassen und Fortschritte machen. Wenn z. B. Schüler/innen eine Prüfung nicht bestehen, aber konstruktives Feedback und Zeit für eine erneute Vorbereitung erhalten, werden sie Fähigkeiten sowie das Selbstvertrauen entwickeln, erfolgreich sein zu können. Ebenso sammeln Mitarbeitende im beruflichen Umfeld, die neue Ideen vorschlagen – selbst wenn diese scheitern –, wertvolle Erfahrungen, indem sie ihre Strategien für die Zukunft anpassen. Dieser Ansatz fördert die Resilienz, indem man lernt, mit Rückschlägen umzugehen, eine proaktive Haltung zu bewahren und angesichts von Herausforderungen durchzuhalten, anstatt sie zu fürchten oder ihnen auszuweichen. Wenn man das Recht auf Fehler wertschätzt, schafft man ein Umfeld, in dem Misserfolge zu Chancen für persönliches Wachstum werden, und fördert so die innere Stärke und die Fähigkeit, neu durchzustarten.

→ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 5

Aus Fehlern lernen

2. Tools und Übungen

Im Unterricht oder zu Hause

Auf einem Blatt die folgenden Fragen beantworten:

- W** = Was **WILL** ich (oder wollte ich)?
Was war mein Ziel?
- A** = Welche **AKTIONEN** habe ich gewählt, um mein Ziel zu erreichen?
(Was habe ich konkret getan)
- Z** = Sind die erzielten Ergebnisse **ZUFRIEDENSTELLEND** (für mich, für andere) ?
Was hat nicht funktioniert? Was könnte ich beim nächsten Mal besser machen?
- I** = Habe ich andere **IDEEN** (bessere Vorgehensweisen),
die mir helfen könnten, mein Ziel zu erreichen?

Das Akronym ist leicht zu merken und die Methode ermöglicht es, einen Schritt zurückzutreten und den eigenen Fehler zu analysieren, um gestärkt aus dieser Situation hervorzugehen.

B. Kollektives Lösen von Problemen

- Präsentieren Sie einen häufigen Fehler (z. B. einen Rechenfehler) und fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, gemeinsam eine Methode zu finden, mit der sie diesen Fehler künftig vermeiden können.

Dies ermöglicht es, verschiedene Möglichkeiten zur Korrektur eines Fehlers zu erkunden und gemeinsam an einem Thema zu arbeiten, das oft individuell behandelt wird.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 5

Aus Fehlern lernen

In der Berufswelt:

A. Inspirierende Geschichten von Misserfolgen:

Organisieren Sie Gruppendiskussionen, in denen die Teilnehmenden über persönliche oder berufliche Misserfolge berichten und erklären, was sie gelernt haben und wie sie neu durchgestartet sind.

B. „Putzer-Medaille“

Organisieren Sie eine Zeremonie, um die schönsten Fehler zu belohnen, die die Mitarbeitenden gemacht haben. Dadurch wird eine Fehlerkultur gestärkt, in der niemandem die Schuld zugewiesen wird, sondern in der man kollektiv über Fehler reden und aus ihnen lernen kann.

Zusammenfassung

Mit jungen Menschen das Recht auf Fehler zu behandeln, sei es in der Schule oder in der Berufswelt, ist entscheidend, um ihre Fähigkeit zu entwickeln, zu lernen, innovativ zu sein und sich selbst zu übertreffen. Wenn man die Tatsache, dass Fehler ein natürlicher Schritt zum Fortschritt sind, zu einer normalen Vorstellung macht, befreit man die Menschen von der Angst zu versagen und fördert ihre Kreativität, Eigeninitiative und Resilienz. Ein wohlwollendes Umfeld, in dem Fehler als Möglichkeiten zum Lernen gesehen werden, verwandelt Misserfolge in Chancen zum Wachsen und bringt selbstbewusste und anpassungsfähige Menschen hervor, die den Herausforderungen einer sich ständig verändernden Welt gewachsen sind. Wer lernt, Fehler zu machen, lernt zu wachsen.

**Wer lernt, Fehler zu machen,
lernt zu wachsen.**

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 6

Mehr oder weniger komplexe Probleme lösen



Entwickelte Soft Skills: Problemlösung, Entscheidungsfindung



Ziel des Arbeitsblatts: Erfassen, was ein Problem ist und Problemlösungsstrategien erlernen, für Heranwachsende zwischen 11 und 19 Jahren. Ob im Unterricht, zu Hause oder im Arbeitsumfeld – das übergreifende Ziel besteht darin, das Lösen von Problemen weniger komplex zu machen, indem man sich auf Lösungen und das Positive konzentriert und eine konstruktive Methode nutzt.

1. Überblick

Definitionen:

Problem: Eine Situation, ein Rückschlag, die bzw. der das Erreichen eines Ziels verhindert und eine Lösung erfordert.

Problemlösung: Der Prozess der Analyse und der Suche nach Lösungen zur Überwindung eines Problems.

Verbindungen zur Anpassungsfähigkeit:

Die Arbeit an der Problemlösung hilft jungen Menschen, sich besser an Schwierigkeiten und Herausforderungen anzupassen, indem sie unter anderem folgende Fähigkeiten entwickeln:

Anpassungsfähigkeit: Durch das Üben des Lösens von Problemen lernt man, Situationen zu analysieren und Lösungen zu finden, selbst wenn man mit Ungewissheit oder Stress konfrontiert ist. Dies fördert eine angemessene Reaktion auf unvorhergesehene Ereignisse.

Stressbewältigung: Die Beherrschung von Problemlösungsstrategien verringert die Angst vor Hindernissen, sodass man die Ruhe bewahren und sich auf die Lösungen konzentrieren kann.

Stärkung des Selbstvertrauens: Jedes gelöste Problem steigert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – ein Schlüsselement, um aus einer schwierigen Situation gestärkt hervorzugehen.

Eine positive Grundeinstellung: Das Individuum entwickelt dadurch eine proaktive und lösungsorientierte Haltung, die für die Überwindung von Misserfolgen oder Krisen von entscheidender Bedeutung ist.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 6

Mehr oder weniger komplexe Probleme lösen

2. Tools und Übungen

Im Unterricht oder zu Hause

A. Kreative Herausforderung: Marshmallow-Challenge

- Geben Sie den Teilnehmenden einen Gegenstand oder recycelte Materialien und bitten Sie sie, eine Lösung zu finden, um etwas Neues zu schaffen.
- Ein konkreteres Beispiel: „Wie baue ich einen möglichst hohen freistehenden Turm aus 1 Marshmallow, 20 Spaghetti, Klebeband und einem Stück Schnur in einer vorgegebenen Zeit von 20 Minuten?“

Variante Nr. 1: Bitten Sie die Teilnehmenden nach 10 Minuten, Ihnen 8 Spaghetti zurückzugeben. Beobachten Sie, wie sie auf die neue Regel reagieren.

Variante Nr. 2: Kündigen Sie nach 10 Minuten an, dass sich das Timing geändert hat und nur noch 5 Minuten bis zum Ende bleiben.

Beide Varianten können kumuliert werden.

Diese Herausforderung ermöglicht es den Jugendlichen, zusammenzuarbeiten und kreativ zu sein, um ein konkretes Problem zu lösen, indem sie die Schwierigkeiten bewältigen, die ihnen im Laufe des Spiels auferlegt werden. Es ist interessant, am Ende eine Diskussion vorzusehen, um zu verstehen, wie sie sich organisiert haben, wie sie mit den Schwierigkeiten umgegangen sind und wie sie sich gefühlt haben.

B. Lebendige Geschichten mit mehreren Auswahlmöglichkeiten

Lesen oder erfinden Sie eine Geschichte, in der die Jugendlichen aus mehreren Möglichkeiten auswählen müssen, um ein Problem in der Geschichte zu lösen.

Dies ermöglicht es, verschiedene Möglichkeiten zur Korrektur eines Fehlers zu erkunden und gemeinsam an einem Thema zu arbeiten, das oft individuell behandelt wird.

In der Berufswelt:

A. Rollenspiele:

Lassen Sie die Teilnehmenden bei der Lösung eines Problems verschiedene Rollen (Chef/in, Mitarbeiter/in, Klient/in) einnehmen und helfen Sie ihnen dabei, verschiedene Standpunkte zu verstehen.

Dies ermöglicht es, verschiedene Rollen und Standpunkte zu erkennen, um später Probleme besser lösen zu können.

B. Herausforderungen in begrenzter Zeit

Schlagen Sie eine Herausforderung vor, die in einer bestimmten Zeit gelöst werden muss, z. B. : „Wie organisiert man eine Veranstaltung mit einem begrenzten Budget?“

Dadurch werden die Teilnehmenden herausgefordert, lösbar Herausforderungen spielerisch zu bewältigen.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 6

Mehr oder weniger komplexe Probleme lösen



Zusammenfassung

Mit Jugendlichen an der Lösung von Problemen zu arbeiten ist entscheidend, um sie auf die Herausforderungen des Alltags und des Berufslebens vorzubereiten. Dies fördert ihr kritisches Denken, ihre Kreativität und ihre Anpassungsfähigkeit und es stärkt ihr Selbstvertrauen und ihre Resilienz. Indem man ihnen hilft, Situationen zu analysieren, Lösungen in Betracht zu ziehen und fundierte Entscheidungen zu treffen, werden ihnen die nötigen Werkzeuge an die Hand gegeben, um Hindernisse zu überwinden, effektiv zusammenzuarbeiten und Schwierigkeiten in Chancen zum Lernen zu verwandeln.



**Schwierigkeiten in Chancen
zum Lernen verwandeln.**



→ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 7

Eine projektbezogene Mentalität kultivieren



Entwickelte Soft Skills: Projektmanagement, Planung, strategische Perspektive



Ziel des Arbeitsblatts: Die Vorteile des Projektmanagements verstehen, für Heranwachsende zwischen 11 und 19 Jahren. Ob im Unterricht, zu Hause oder in einer Arbeitsumgebung – das übergreifende Ziel besteht darin, ein stärker projektbezogenes Denken zu erlernen, um das eigene Denken und die eigenen Aufgaben bestmöglich zu strukturieren.

1. Überblick

Definitionen:

Projekt: Ein zeitlich befristeter Prozess, der darauf abzielt, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, indem definierte Ressourcen und Mittel mobilisiert werden.

Projektpädagogik: Eine Lehrmethode, bei der die Lernenden in die Durchführung konkreter Projekte eingebunden werden, um praktische und bereichsübergreifende Kompetenzen zu entwickeln.

Projektmanagement: Die Gesamtheit der Prozesse, Instrumente und Kompetenzen, die erforderlich sind, um ein Projekt zu planen, durchzuführen und abzuschließen, wobei Zeit-, Budget- und Qualitätsvorgaben eingehalten werden müssen.

Feedback: Im Projektmanagement konstruktive Rückmeldungen, die während des gesamten Prozesses von Teammitgliedern, Interessengruppen oder Endnutzern gegeben oder erhalten werden.

Verbindungen zur Anpassungsfähigkeit:

Das Projektmanagement hilft jungen Menschen, ihre Ideen zu strukturieren, ihre Handlungen zu planen und mit unvorhergesehenen Ereignissen besser umzugehen. Durch die Arbeit an konkreten Projekten lernen sie, Herausforderungen anzunehmen, Misserfolge zu überwinden und sich an Veränderungen anzupassen. Diese Erfahrungen ermöglichen es ihnen, ihr Selbstvertrauen, ihre Selbstständigkeit und ihre Fähigkeit zu stärken und auch dann nicht aufzugeben, wenn sie auf Schwierigkeiten treffen.

So wird das Projektmanagement zu einem praktischen Instrument, um sie darauf vorzubereiten, sich in einer komplexen und unberechenbaren Welt zurechtzufinden und gleichzeitig Fähigkeiten zu entwickeln, die sie in der Zukunft nutzen können.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 7

Eine projektbezogene Mentalität kultivieren

2. Tools und Übungen

Im Unterricht oder zu Hause

A. Organisation einer Familien- oder Schulveranstaltung

- Zum Beispiel zu Hause: Übertragen Sie Ihrem Kind/Ihren Kindern die Verantwortung für die Planung einer Geburtstagsfeier oder eines Abendessens (Budget, Gäste, Aufgabenverteilung).
- In der Schule: Übertragen Sie der Klasse die Organisation einer Veranstaltung wie eines Tages der offenen Tür, eines Vortrags oder eines Workshops zu einem im Unterricht behandelten Thema.
- Geben Sie den Jugendlichen Orientierungshilfen zu technischen Aspekten wie: ein Ziel setzen, in einzelne Aufgaben zerlegen, diese zeitlich planen und aufteilen, ein Budget verwalten, kommunizieren usw.

So kann man sich einen Überblick verschaffen, Ereignisse in Teilaufgaben unterteilen, an der Planung, der Kommunikation, der Zusammenarbeit sowie am Zeit- und Ressourcenmanagement arbeiten.

B. Erstellung einer Sensibilisierungskampagne

- Bieten Sie die Möglichkeit an, ein von den Jugendlichen gewähltes gesellschaftliches Thema (Ökologie, Cybermobbing, Gesundheit) zu erforschen und anschließend eine Präsentation oder eine Aktion zu organisieren, um andere Personen für dieses Thema zu sensibilisieren.
- Unter Umständen ist es wichtig, die Jugendlichen dabei anzuleiten, wie man ein klares Ziel definiert, welche Mittel man einsetzt, welche Teilaufgaben und welche Kommunikationsmittel man verwendet. Dies ermöglicht die Arbeit an Kreativität und kommunikativen Fähigkeiten, während die Teilnehmenden gleichzeitig das Management eines solchen Projekts erkunden können.



Es kann interessant sein, während des Ablaufs und am Ende der beiden **Aktivitäten eine oder mehrere Feedback-Runden zu veranstalten**, um den Prozess weiter zu vertiefen. So lässt sich feststellen, was gut funktioniert und wo Anpassungen nötig sind, was eine kontinuierliche Verbesserung ermöglicht. Feedback ist entscheidend, um eine klare Kommunikation aufrechtzuerhalten, wiederholte Fehler zu vermeiden und die Bemühungen an den Projektzielen auszurichten. Richtig eingesetztes Feedback stärkt die Zusammenarbeit, motiviert die Jugendlichen und erhöht die Erfolgchancen, indem es die Strategien an die tatsächlichen Bedürfnisse und an Unvorhergesehenes anpasst.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 7

Eine projektbezogene Mentalität kultivieren

In der Berufswelt:

A. Planung und Moderation eines Treffens:

Einem/einer Jugendlichen die Aufgabe zu übertragen, ein Treffen zu einem bestimmten Thema vorzubereiten und zu moderieren, kann eine gute Übung sein, um seine/ihre Organisationsfähigkeiten und die Fähigkeit zum Zusammenfassen zu verbessern, die Moderation zu lernen und zu kommunizieren.

Je nach ihren bisherigen Erfahrungen ist es sinnvoll, sie bei der Vorbereitung und den Aufgaben (vorher/während/nachher) anzuleiten und ihnen die Möglichkeit zu geben, die Schritte selbstständig zu entdecken und sich vorzubereiten.

B. Einrichtung eines kollaborativen Mikroprojekts

Ein kollaboratives Mikroprojekt kann z. B. das Entwerfen eines Posters für eine Veranstaltung sein, die Verbesserung eines internen Prozesses oder die Organisation eines Teambuilding-Events.. Die Teilnehmenden können so Fertigkeiten wie Koordination, Problemlösung und Ressourcenmanagement erlernen.

Durch diese Art von Kleinprojekten können junge Mitarbeitende selbstständiger werden, während sie gleichzeitig mit einem herausfordernden Ziel betraut werden.

Zusammenfassung

Die Arbeit am Projektmanagement mit jungen Menschen im Unterricht, zu Hause oder im Unternehmen ist eine sehr gute Möglichkeit, ihre Anpassungsfähigkeit zu stärken. Sie lernen, Ideen in konkrete Handlungen umzusetzen, effektiv zu planen und mit Unvorhergesehenem ruhig und methodisch umzugehen. Indem man ihnen reale oder simulierte Projekte anbietet, konfrontiert man sie mit Herausforderungen, durch die sie die Fähigkeit entwickeln, Hindernisse zu überwinden, mit anderen zusammenzuarbeiten und überlegte Entscheidungen zu treffen. Angesichts einer sich ständig verändernden Welt geben ihnen diese Erfahrungen das nötige Rüstzeug, um sich anzupassen, nach Misserfolgen neu durchzustarten und eine Zukunft aufzubauen, in der sie Akteure des Wandels sind – und nicht nur Zuschauer. **So wird Projektmanagement mehr als nur eine Fähigkeit: Es wird eine Chance, Selbstvertrauen und Selbstständigkeit zu entwickeln und erfolgreich zu sein.**

So wird Projektmanagement mehr als nur eine Fähigkeit: Es wird eine Chance Selbstvertrauen und Selbstständigkeit zu entwickeln und erfolgreich zu sein.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit

Arbeitsblatt Nr. 8

Hoffnung und eine positive Grundeinstellung kultivieren, um aktiv zu werden



Entwickelte Fähigkeiten: Positive Grundeinstellung, Hoffnung kultivieren



Ziel des Arbeitsblatts: Heranwachsenden zwischen 13 und 19 Jahren soll bewusst gemacht werden, wie wichtig es ist, Hoffnung und eine positive Grundeinstellung zu kultivieren, um die „ersten kleinen Schritte“ zu machen. Ob im Klassenzimmer, zu Hause oder in einem Arbeitsumfeld – das übergreifende Ziel besteht darin, die Bedeutung und die Vorteile zu vermitteln, sich in Bewegung zu setzen.

1. Überblick

Definitionen:

Hoffnung: Gefühl der zuversichtlichen Erwartung einer besseren Zukunft oder der Möglichkeit, Schwierigkeiten zu überwinden.

Positive Grundeinstellung: Eine Geisteshaltung, die sich auf die Anerkennung der günstigen Aspekte jeder Situation konzentriert und die Optimismus, Resilienz und Wohlbefinden fördert.

Erste kleine Schritte: Einfache, umsetzbare und unmittelbare Maßnahmen, die durchgeführt werden, um eine Veränderung einzuleiten oder Fortschritte in Richtung eines ehrgeizigeren Ziels zu machen. Diese Schritte helfen, Trägheit zu überwinden und Selbstvertrauen aufzubauen, indem von Anfang an greifbare Ergebnisse erzielt werden.

Aktiv werden: Verhaltensweisen oder Entscheidungen umsetzen, um Ideen zu verwirklichen, ein Problem zu lösen oder ein Ziel zu erreichen.

Hoffnung kultivieren: Das Vertrauen in eine bessere Zukunft durch Handlungen, Gedanken und Verhaltensweisen aufrechterhalten, die an realistischen und motivierenden Zielen ausgerichtet sind.

Verbindungen zur Anpassungsfähigkeit:

Das Kultivieren von Hoffnung und einer positiven Einstellung ist ein wichtiger Faktor. Hoffnung motiviert dazu, selbst angesichts von Widrigkeiten an Lösungen zu glauben, während es die positive Einstellung ermöglicht, Herausforderungen als Chancen zu sehen. Gemeinsam schaffen sie eine Geisteshaltung, die dazu geeignet ist, Angst oder Lähmung zu überwinden und dank derer man zum aktiven Handeln übergehen kann. Wenn man handelt, gewinnt man ein Gefühl der Kontrolle über die Situation zurück, was die Fähigkeit stärkt, an Schwierigkeiten zu wachsen und durchzuhalten. Diese Dynamik zwischen Hoffnung, positiver Grundeinstellung und Handeln unterstützt eine nachhaltige Anpassungsfähigkeit.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt Nr. 8

Hoffnung und eine positive Grundeinstellung kultivieren, um aktiv zu werden

2. Tools und Übungen

Im Unterricht oder zu Hause

A. Die 24-Stunden-Herausforderung

- Die Jugendlichen wählen eine einfache Handlung aus, die sie an einem Tag durchführen können, um bei einem Ziel Fortschritte zu machen (z. B. einem Mitschüler/einer Mitschülerin helfen, 5 Seiten eines Buches lesen).

Dies zeigt, dass jede kleine Handlung eine große Wirkung haben kann. Kleine Taten zu vollbringen, stärkt das Selbstvertrauen, die Motivation und das Durchhaltevermögen.

B. Erstellen einer „Hoffnungsschachtel“ oder einer „Hoffnungswand“

- Die Jugendlichen schreiben ihre Träume oder Ziele auf Zettel, die sie in eine Schachtel legen, und überlegen sich dann gemeinsam die ersten kleinen Schritte, um diese Ziele zu erreichen.
- Mit Post-its oder Zeichnungen zeichnen oder schreiben sie jeweils ihre Hoffnungen für die Zukunft auf und stellen ihre Ideen auf einer eigenen Wand aus.

Dies hilft, eine hoffnungsvolle Zukunft zu visualisieren und sich zum Handeln zu motivieren. Hierdurch wird zudem auch eine positive kollektive Sichtweise gefördert.

C. Variante: Plan der kleinen Schritte

- Besprechen Sie ein gemeinsames Projekt (z. B. in der Familie: einen Raum umgestalten, ein Picknick veranstalten / Beispiel in der Klasse: einen Raum zu einem bestimmten Thema dekorieren, eine gemeinsame Aktivität organisieren) und legen Sie gemeinsam erste kleine Aufgaben fest, um loszulegen.

Dadurch wird kooperatives Handeln geübt, indem die Beiträge jeder/jedes Einzelnen mit Wertschätzung behandelt werden.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 4. Acht Arbeitsblätter, um aktiv zu werden

Arbeitsblatt **Nr. 8**

Hoffnung und eine positive Grundeinstellung kultivieren, um aktiv zu werden

In der Berufswelt:

A. Die Herausforderung des täglichen Fortschritts:

Die Teilnehmenden wählen jeweils eine zu verbessernde Fähigkeit oder Aufgabe aus und legen eine einfache Handlung fest, die jeden Tag durchgeführt werden soll.

Dadurch wird die Gewohnheit verankert, in kleinen, konstanten Schritten Fortschritte zu erzielen.

B. Workshop „Vergessene Erfolge“

Führen Sie eine Gruppenübung durch, bei der jede/r von einem kleinen Erfolg aus jüngster oder vergangener Zeit erzählt, den sie/er gewohnheitsmäßig herunterspielt.

Dies stärkt die Hoffnung in die eigenen Fähigkeiten und wertet die bereits erzielten Fortschritte auf.

Zusammenfassung

Jungen Menschen beizubringen, Hoffnung und eine positive Grundeinstellung zu kultivieren, bedeutet nicht, sich der Illusion hinzugeben, dass „alles gut wird“. Es bedeutet vielmehr, sich auch all der Dinge bewusst zu werden, die gut sind, und eine konstruktive Einstellung zu entwickeln, die es ihnen ermöglicht, an ihre Fähigkeiten zu glauben, Hindernisse zu überwinden und eine bessere Zukunft aufzubauen. Diese Einstellung stärkt ihr Selbstvertrauen, ihr Wohlbefinden und ihre Handlungsfähigkeit selbst unter widrigen Umständen.

**Sich auch all dessen bewusst werden,
was gut läuft, und eine konstruktive
Haltung entwickeln, die es ermöglicht,
an die eigenen Fähigkeiten zu glauben.**

5. Tipps & bewährte Praktiken

Ein sicherer – oder besser geborgener – Rahmen ist ein Raum, in dem sich jede Person frei fühlt, sich emotional auszudrücken, ohne dass sie für das, was sie sagt und fühlt, direkt oder später kritisiert oder bewertet wird.

Die Durchführung von Workshops zu Soft Skills erfordert die Schaffung eines sicheren Raums und einer kollektiven und partizipativen Atmosphäre, in der die Teilnehmenden die Themen mit Neugier, Sicherheit und Begeisterung in ihrem eigenen Tempo erkunden können. Dafür muss der/die Erwachsene sorgen.

Hier sind einige bewährte Praktiken, die wir ausprobieren konnten, um eine Aktivität mit Jugendlichen erfolgreich durchzuführen:

■ **Vorbereitung**

- Definieren Sie klare Ziele: Was sollen die Teilnehmenden lernen oder erreichen?
- Kennen Sie Ihre Zielgruppe: Berücksichtigen Sie das Alter, die Erfahrungen und die Bedürfnisse der Teilnehmenden
- Strukturieren Sie die Sitzung entsprechend den Zielen und der Zielgruppe

■ **Schaffen Sie ein Klima der Sicherheit und des Vertrauens**

- Beginnen Sie mit einem Icebreaker: eine Aktivität, um das Eis zwischen den TeilnehmerInnen zu „brechen“ und sanft in das Thema einzusteigen. Zum Beispiel zum Thema Emotionen, Stress oder emotionale Intelligenz: Bitten Sie die Jugendlichen, ihre „aktuelle Gefühlslage“ mitzuteilen, um zu verstehen, in welcher Stimmung und mit welcher Grundverfassung sie ankommen.
- Gemeinsam Regeln und Werte aufstellen (diese mit den Teilnehmenden zu Beginn des Workshops vereinbaren): z. B. Wohlwollen, Diskretion und aktives Zuhören, um einen Raum zu schaffen, in dem sich alle frei fühlen können, sich ohne Angst vor Verurteilung zu äußern.

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 5. Tipps & bewährte Praktiken

■ Tipps zur Moderation

- Ermutigen Sie zur Selbstreflexion, indem Sie offene Fragen stellen.
- Variieren Sie die Formate: Mischen Sie Zeiten für individuelle Arbeit, Diskussionen in kleinen Gruppen und kollektiven Austausch.
- Verwenden Sie unterschiedliche visuelle Medien, um Konzepte zu verdeutlichen: Whiteboards, Themenblätter oder Präsentationen.
- Praktizieren Sie aktives Zuhören (d. h. Zuhören mit Respekt, Interesse und Einfühlungsvermögen, ohne eine Antwort zu suchen) und formulieren Sie die Beiträge der Jugendlichen neu, um zu zeigen, dass Sie ihren Standpunkt verstehen.

■ Emotionen und Widerstände annehmen

- Beruhigen Sie und vermitteln Sie Sicherheit: Falls sich ein/e Teilnehmer/in unwohl zu fühlen scheint, bieten Sie ihm/ihr an, in seinem/ihrer eigenen Tempo teilzunehmen.

- Kanalisieren Sie den Austausch, indem Sie die Redezeiten der Teilnehmenden gerecht verteilen: Je nach Alter und Größe der Gruppe kann die Verwendung eines Redeballs sinnvoll sein.
- Erkennen Sie Emotionen an: Wenn (starke) Emotionen auftauchen, nehmen Sie diese an, ohne sie zu verharmlosen oder zu verleugnen (auch wenn man sich nicht immer wohl fühlt).
- Mit einem inklusiven und dynamischen Ansatz helfen Sie den Teilnehmenden, sich selbst besser zu verstehen, und bieten ihnen gleichzeitig einen wohlwollenden Rahmen, um ihre Kreativität, ihr Lernen und ihre persönliche Entwicklung zu fördern.

6. Bilanz: Feststellungen und Beobachtungen

Im Rahmen des Projekts nahmen fast 200 Jugendliche aus 7 Sekundarschulen in Luxemburg an 9 Workshops teil, die von IMS Luxembourg geleitet wurden, sowie an 8 Aktionen, die von den Schülerinnen und Schülern am Ende der Workshops umgesetzt wurden. Ziel dieser Aktionen war es, die in den Workshops behandelten Konzepte zu vertiefen oder sie mit einem größeren Publikum (z. B. anderen Schülerinnen und Schülern/Klassen innerhalb der Schule) zu teilen. In den Workshops wurden die Kompetenzen behandelt, die in den Arbeitsblättern dieses Toolkits detailliert beschrieben sind. Zu den mit den Sekundarschulen durchgeführten Aktionen gehören: die Erstellung eines Posters zum Thema Problemlösung, die Organisation von Meditations- und Atemübungen, um Stress besser bewältigen und Emotionen regulieren zu können, sowie die Organisation einer von den Schülerinnen und Schülern selbst geleiteten Informationsveranstaltung über das Recht auf Fehler.

Am Ende jedes Workshops und jeder Aktion werden die Schülerinnen und Schüler gebeten, einen Feedback-Fragebogen auszufüllen. Dieses Feedback wird mit Likert-Skalen mit Messwerten von 1 (stimme überhaupt nicht zu) bis 5 (stimme voll und ganz zu) mit verschiedenen Aussagen gemessen. Auf diese Weise soll der allgemeine Zustand der Schülerinnen und Schüler am Ende der Sitzung festgestellt werden und herausgefunden werden, wie sich der Workshop auf ihre Fähigkeit, mit zukünftigen Schwierigkeiten umzugehen, und damit auf ihre Widerstandsfähigkeit auswirken könnte.

Die Ergebnisse zeigen eine insgesamt positive Bewertung der Workshops. Im Durchschnitt geben die Schülerinnen und Schüler an, dass sie sich nach dem Workshop etwas besser fühlen als zu Beginn (Durchschnittsergebnis 2,7). Der Austausch und die Erfahrungsberichte wurden mit einem Durchschnitt von 2,9 als interessant bewertet, was eine allgemeine Wertschätzung der Interaktion zwischen den Teilnehmenden widerspiegelt. Am Ende fühlen sich die Schülerinnen und Schüler etwas gelassener, wenn sie sich einer Schwierigkeit gegenübersehen (Mittelwert von 2,8).

➔ Orientierung in Krisenzeiten

8 wichtige Fähigkeiten für mehr Anpassungsfähigkeit / 6. Bilanz: Feststellungen und Beobachtungen

In den einzelnen Workshops sind Abweichungen zu beobachten. Einige, wie die Themen „Probleme lösen“ und „Hoffnung kultivieren“, um aktiv zu werden, scheinen mit hohen Durchschnittsergebnissen besonders gut anzukommen. Diese Workshops erzielten 3,1 bzw. 3 von 5 Punkten bei der Aussage „Ich fühle mich gelassener, wenn ich in Zukunft mit einer Schwierigkeit konfrontiert werde“ (überdurchschnittlich hohe Bewertungen).

Andere hingegen, wie z. B. die Themen kritisches Denken und Selbsterkenntnis, haben laut ihrer Wahrnehmung einen weniger großen Einfluss auf ihre Resilienz und Anpassungsfähigkeit (unterdurchschnittliche Bewertungen). Diese Workshops erzielten jeweils 2,6 und 2,7 von 5 möglichen Punkten bei der gleichen Aussage, die direkt oben zitiert wurde. Dies könnte auf Unterschiede in der Aufnahmefähigkeit von Inhalten und Aktivitäten, aber auch im Hinblick auf die Dynamik der Klassen selbst hindeuten. Es kann auch auf eine als schwächer empfundene Verbindung zwischen den geübten Fertigkeiten und der Vorstellung, sich einer Schwierigkeit zu stellen, zurückzuführen sein.

In jedem Workshop lud IMS eine/n Berufstätige/n zu einer 20-minütigen Präsentation ein, um den Jugendlichen zu vermitteln, inwiefern die im Workshop behandelten Fähigkeiten für ihren Berufsweg hilfreich sind. Erfahrungsberichte von Fachkräften aus verschiedenen Bereichen zu haben, ist entscheidend, um die Vielfalt der Berufswege und

die Anpassungsfähigkeit zu veranschaulichen, die in der Schul- und Berufswelt erforderlich sind. Diese inspirierenden Geschichten vermitteln jungen Menschen ein besseres Verständnis der Herausforderungen und Chancen sowie der Schlüsselkompetenzen, die sie benötigen, um sich in einem sich ständig wandelnden Umfeld anzupassen und weiterzuentwickeln. Die Verbindung zu den Unternehmen ist ebenso entscheidend, da sie die Orientierung, die Entwicklung von Kompetenzen und die berufliche Eingliederung junger Menschen fördert. Auf nationaler Ebene spielt IMS eine zentrale Rolle bei dieser Zusammenführung, indem es den Austausch zwischen Unternehmen und jungen Talenten fördert, um deren Beschäftigungsfähigkeit und gesellschaftliches Engagement zu stärken.

Diese Ergebnisse stammen aus einer Pilot-Feldphase mit einer Dauer von mehr als einem Jahr. Sie bieten eine interessante erste Analyse, sind aber nicht allgemeingültig und nicht auf alle Einrichtungen oder Zielgruppen übertragbar. In dieser experimentellen Phase sollen Ansätze getestet und Eindrücke gesammelt werden, um eine weiter gefasste Überlegungen zur Wirksamkeit und Relevanz der behandelten und erarbeiteten Soft Skills anzuregen.

Diese Daten bilden eine wertvolle Grundlage für die Anpassung der Inhalte, die Verfeinerung der Ziele und die bessere Berücksichtigung der Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler im Rahmen einer breiteren Umsetzung.

7. Schlussfolgerung

In einer sich ständig wandelnden Welt, die von aufeinanderfolgenden Krisen und zunehmender Ungewissheit geprägt ist, wird die Beratung junger Menschen zu einer großen Herausforderung. Angesichts dieser Herausforderungen reicht es nicht mehr aus, sich technische Fähigkeiten anzueignen: Es ist von entscheidender Bedeutung, Soft Skills zu erlernen, die es ermöglichen, Resilienz und Anpassungsfähigkeit zu entwickeln.

Anhand dieser Arbeitsblätter haben wir acht grundlegende Fähigkeiten erforscht, die entscheidende Möglichkeiten darstellen, um junge Menschen bei ihrer Berufsorientierung besser zu unterstützen. Ob im Unternehmen, in der Schule oder in der Familie – diese Instrumente bieten konkrete Anhaltspunkte, um jedem Jugendlichen zu helfen, Hindernisse zu überwinden, fundierte Entscheidungen zu treffen und eine Zukunft aufzubauen, die seinen Wünschen und den Realitäten der Berufswelt entspricht.

Die Orientierung in Krisenzeiten sollte nicht als unüberwindbare Herausforderung, sondern als Gelegenheit zum Lernen und zur Veränderung gesehen werden.

In einer Welt, in der die Tendenz zum Individualismus zunimmt, ist die Rolle des Kollektivs mehr denn je von entscheidender Bedeutung. Durch gegenseitige Hilfe, Solidarität und den Austausch von Erfahrungen können die Jugendlichen mit mehr Selbstvertrauen planen und einen Sinn in ihrem Weg finden.

Eine enge Zusammenarbeit zwischen Schulen und Unternehmen ist entscheidend, um diese Dynamik zu schaffen. Durch die Bündelung ihrer Kräfte können die wichtigsten Akteure der Unterstützung junger Menschen bei der Berufswahl eine konkretere Vorstellung von der Arbeitswelt vermitteln, ihnen helfen, die erwarteten Kompetenzen besser zu verstehen und sich auf die Herausforderungen der Zukunft vorzubereiten. Diese Verbindungen müssen unbedingt gestärkt werden, damit die Beratung nicht isoliert stattfindet, sondern im Gegenteil durch die Vielfalt der Standpunkte und Erfahrungen bereichert wird.

Das Engagement aller – Unternehmen, Schulen, Eltern – ist unerlässlich, um den Jugendlichen eine wohlwollende und fundierte Begleitung zu bieten. **Gemeinsam können wir ihnen helfen, ihre Zukunft mit mehr Resilienz, Optimismus und Gelassenheit zu betrachten.**



ORIENTIERUNG IN KRISENZEITEN

8 wichtige Fähigkeiten, um jungen Menschen zu helfen, Anpassungsfähigkeit zu entwickeln

Hergestellt im Großherzogtum Luxemburg. Juni 2025 – Alle Rechte vorbehalten IMS Luxembourg

Weder IMS Luxembourg noch andere in ihrem Auftrag handelnde Personen haften für die Verwendung der in dieser Publikation enthaltenen Informationen.

ISBN 978-2-919825-26-4

IMS Luxembourg Postfach 2085 L-1020 Luxembourg - info@imslux.lu - www.imslux.lu

Dieses Projekt wird unterstützt von:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



Cofinancé par
l'Union européenne