

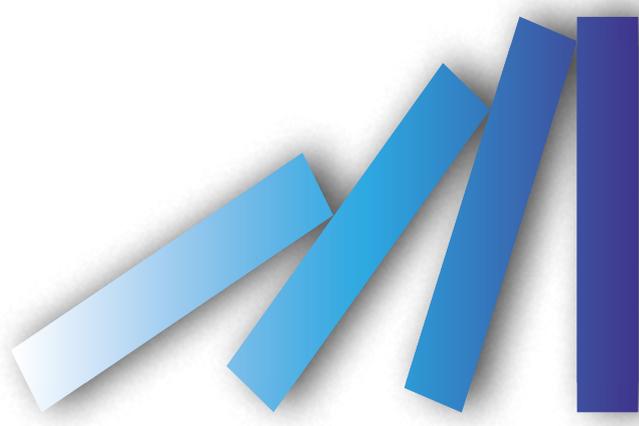
[www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu)

# RESILIENCE

als Schlüsselqualifikation für Bildung und Beruf

# Persönliches Profil





## Redaktion

**Autoren:**

Anna Sigurðardóttir  
Björg J. Birgisdóttir

**Co-Autor:**

Klaus Linde-Leimer

**Resilience - a key skill for education and Job, 2014**

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



# Inhaltsverzeichnis

<b>Hintergrund, Theorien und Anwendung</b>	<b>7</b>
<u>Konstruktivistischer Ansatz – Story Telling</u>	8
<u>Der Hypno-Systemische Ansatz – Geschichten erzählen</u>	10
<u>Glasser's Needs (Glassers Bedürfnisse)</u>	11
<u>Resilienz</u>	12
<b>Die Hauptziele</b>	<b>13</b>
<b>Struktur</b>	<b>14</b>
<u>Das Persönliche Profil</u>	14
<u>Die Cluster - Überblick</u>	14
<u>Beratungssitzungen</u>	16
Die erste Beratungssitzung - Informationserhebung	17
Festsetzung präventiver Schritte	17
Die abschließende Sitzung – Zukunftspläne machen	18
<u>Lifeline</u>	19
Von sich selbst Lernen	20
<u>Beschreibung der Cluster</u>	21
Schule/Ausbildung/Berufliche Entwicklung	21
<b>Resilienz-Übungen</b>	<b>25</b>

<b>Anhang</b>	<b>26</b>
<u>Anhang 1 - Meine nächsten Schritte</u>	<u>26</u>
Meine Schritte für die Zukunft	27
<u>Anhang 2 - Cluster - Diagramme</u>	<u>29</u>
Cluster – Ein Diagramm für Schüler/innen	30
Cluster – Ein Diagramm für arbeitende Personen/Arbeitssuchende	31
Cluster- Ein Diagramm für Berater/innen von Schüler/innen	32
Cluster- Ein Diagramm für Berater/innen – arbeitende Personen/Arbeitssuchende	33
<u>Anhang 3 – Liste der Übungen</u>	<u>34</u>
<u>Annex 4 - Evaluation</u>	<u>37</u>
Evaluierungsbogen	38
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>40</b>
<u>Unsere Teamleiter/innen</u>	<u>42</u>



# Hintergrund, Theorien und Anwendung

Das *Persönliche Profil* ist ein strukturiertes Interviewschema für Berater/innen und andere Spezialist/innen in ihrer Arbeit mit Personen, die an einem Wendepunkt in ihrem Leben stehen. Diese Wendepunkte können Karriereplanung, Wunsch nach zusätzlichen Bildungsmöglichkeiten, Veränderungen im Beziehungsstatus und/oder andere Herausforderungen des Lebens sein. Das *Persönliche Profil* wurde für qualifiziertes Fachpersonal in den Bereichen Beratung, Psychologie und zwischenmenschliche Beziehungen entwickelt. Es kann in höheren Schulen, Bildungseinrichtungen, in der Erwachsenenbildung, in Arbeitsvermittlungsstellen usw. eingesetzt werden. Die Fachleute berücksichtigen stets das Wohlergehen und die Interessen der zu beratenden Person. Das *Persönliche Profil* ist nicht für Personen gedacht, die psychologische Behandlung benötigen.

Das *Persönliche Profil* basiert auf einem theoretischen Rahmenwerk, das anerkannte Theorien aus Berufsberatung, Gruppenberatung und Psychotherapie integriert. Das Interviewschema baut auf Theorien von konstruktivistischen und narrativen Ansätzen auf. Diese Theorien werden mit William Glassers Theorie über menschliche Bedürfnisse kombiniert. Alle Fragen richten sich nach diesen Bedürfnissen.

Das *Persönliche Profil* bietet Berater/innen einen ganzheitlichen Ansatz für die systematische Untersuchung von Stärken und Schwächen,

um Ihren Klient/innen zu helfen, resilienter zu werden und ein erfüllteres Leben zu führen. Laut Lindström, (Dez. 2012) definiert sich Resilienz als die Fähigkeit konstruktive Lebenskompetenzen anzuwenden, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Ziel ist es, einen vorbeugenden Ansatz anzubieten. Das *Persönliche Profil* ist eine Methode, die im Einzelgespräch des Berater/der Berater/in mit einem Klienten/einer Klientin, die nach einer schwierigen Lebenssituation Unterstützung braucht.

Das *Persönliche Profil* wurde für das Leonardo da Vinci-Projekt PPS (Personal Profil and Support for Learners, gefördert von der EU-Kommission) entwickelt. 2007 wurde es in dem Buch PPS handbook, *Persönliche Profil* and Support for Learners erstmals publiziert. In dem Projekt Stop Dropout (gefördert von der EU-Kommission innerhalb des Lifelong Learning Programme), das von Blickpunkt Identität in den Jahren 2009 bis 2011 koordiniert wurde, wurde das *Persönliche Profil* weiter entwickelt. Seitdem ist es fixer Bestandteil des Stop Dropout Programms, das zur Unterstützung von abbruchgefährdeten Jugendlichen in der niederösterreichischen Überbetrieblichen Lehrausbildung und an einigen Wiener Schulen installiert worden ist. Für das Projekt Resilience - a key skill for education and job (gefördert von der EU-Kommission innerhalb des Lifelong Learning Programme) wurde das *Persönliche Profil* im Hinblick auf das Thema Resilienz erweitert und ergänzt.

# Konstruktivistischer Ansatz – Story Telling

Dieser Ansatz, "The Storied Approach" genannt, wird als post-moderne Perspektive für die psychologische Beratung vorgestellt. Brott (2001) stellte fest, dass sich Personen über ihre eigenen Geschichten definieren und von ihrer Umgebung absetzen. Nach Peavy (1995), ist der Veränderungsprozess der Person konstant und wird durch Konflikt und Kontradiktion unterbrochen, gefolgt von Perioden von Integration und Resolution. Anhand der konstruktivistischen Methode lernt die Person die Realität durch Problemlösung, soziales und experimentelles Lernen besser kennen. Neue soziale Erlebnisse und wie diese aufgrund von vergangenen Erfahrungen bewertet werden, konstruieren das Wissen der Person. Ihre Geschichten werden in dem Gespräch mit dem Berater/der Berater/in re-konstruiert (Peavy, 1995).

Peavy stellte weiterhin fest, dass "Psycholog/innen und andere Berater/innen eine Vielzahl von Blickweisen für die Beobachtung und das Verstehen von Menschen, ihren Gedanken, Gefühlen und Handlungen brauchen" (Peavy, 2004). Diese Ideen sind auch der Kern des Persönlichen Profil-Ansatzes, wo verschiedene Lebensbereiche (Cluster) im Dialog zwischen

dem Berater/der Berater/in und dem Individuum untersucht werden. Die Hauptabsicht ist, Personen zu unterstützen, dass sie positive Schritte zu einem erfüllteren Leben machen können. Der Persönliche Profil-Ansatz baut auf dem Gespräch über Stärken und positive Erfahrungen auf, statt auf Problemen und negativen Gefühlen.

Der Fokus liegt auf positiven Erlebnissen, aber es kann trotzdem wichtig sein, auch heikle Themen und Probleme zu besprechen, um Pläne für die Zukunft machen zu können. Man versteht sein eigenes Leben und das anderer durch Geschichten, die man anderen erzählt. Geschichtenerzählen kann eine Verbindung zur gegenwärtigen Lebenssituation schaffen. Wenn jemand eine Geschichte erzählt, erlebt er/sie die Atmosphäre der Situation und erfährt, wer er/sie ist (Peavy, 2000).

Laut Klaus Linde-Leimer (persönliches Gespräch, 10. Mai 2014), der sich mit den Arbeiten von Schmidt (2013) beschäftigt hat, kann man vergangene Erlebnisse so verstehen, wie in Abbildung 1 und 2 anhand des narrative Ansatzes veranschaulicht wird.

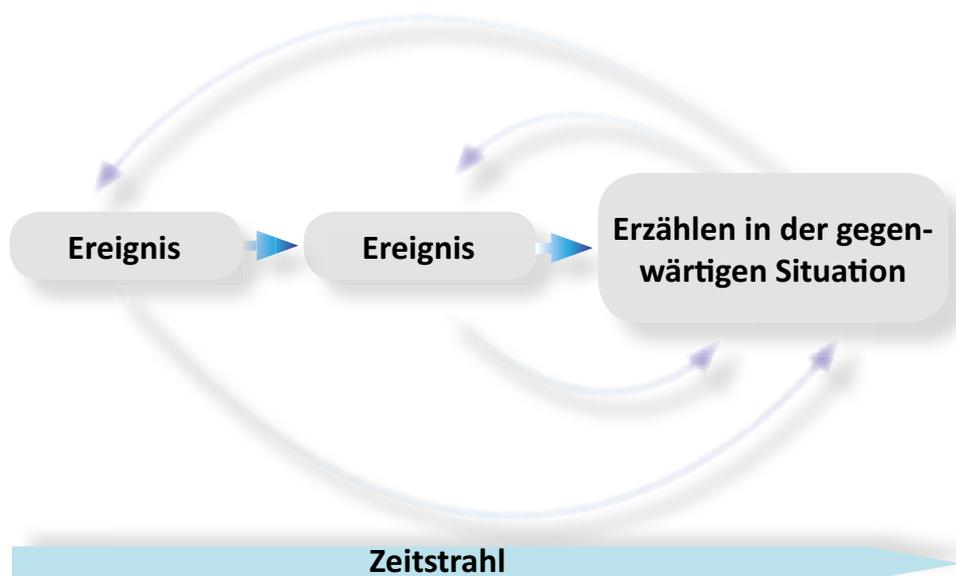


Abbildung 1 – Was passiert wenn vergangene Ereignisse erzählt werden? Illustration von Klaus Linde-Leimer(2014).

Es gibt eine starke Wechselwirkung zwischen der aktuellen Lebenssituation einer Person und dem Ereignis in der Vergangenheit, dass er/sie beschreibt. Die gegenwärtige Stimmung beeinflusst die Art, wie man sich an ein bestimmtes Erlebnis, eine bestimmte Episode erinnert. Umgekehrt beeinflusst die Erinnerung an dieses

besondere vergangene Ereignis auch die Art, wie man sich in der gegenwärtigen Situation fühlt. Während der/die Berater/in die Person durch die Erinnerung an ein bestimmtes Erlebnis führt, kann sie unterstützend wirken, indem er/sie die positiven Fähigkeiten der Person wahrnimmt und sie in der Stärkung ihrer Fähigkeiten unterstützt.



Abbildung 2 – Ein Ereignis in der gegenwärtigen Situation beschreiben. Illustration von Klaus Linde-Leimer. (2014).

Sich an ein bestimmtes Ereignis zu erinnern und in der Gegenwart davon zu erzählen bedeutet immer:

- ⇒ die Vergangenheit wird re-konstruiert, da sie von der gegenwärtigen Lebenssituation und Stimmung beeinflusst wird
- ⇒ die Gegenwart und die eigene Stimmung wird von der Erinnerung an das Ereignis beeinflusst und gleicht der damaligen Stimmung zur Zeit des Ereignisses
- ⇒ der Erzählende erlebt einen kleinen oder auch größeren Teil seiner eigenen Identität – wie erwähnt schaffen Menschen Identität dadurch, dass sie von sich erzählen

Laut diesem Ansatz ist es sehr wichtig an welche Ereignisse man sich am öftesten erinnert, denn sie beeinflussen das Hier und Jetzt und, noch wichtiger, unsere Identität.

Das Erzählte kann variieren: von der gesamten Lebensspanne der Person bis hin zu einem einzigen

Erlebnis, das einen kleinen Teil ihres Lebens erklärt. Sobald eine Geschichte erzählt ist, kann sie analysiert und von außen aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. Diese Erkenntnisse können für die Zukunftsplanung verwendet werden (Peavy, 2000).

Bei der Beratung soll nicht nur der Bildungsweg der Person besprochen werden, sondern auch die Vorstellungen zur Karriereentwicklung. Man macht es sich zu einfach, wenn man Karriereangelegenheiten getrennt von Persönlichem behandelt (Savickas 1993). Aus der Sicht des konstruktivistischen Karriereentwicklungsmodells können Personen nicht von ihrer Umgebung isoliert betrachtet werden (Brown & Brooks, 1996). Die Wahl einer Ausbildung kann der erste Schritt in der Entwicklung der Berufslaufbahn der Person sein. Ebenso ist es wichtig, sich nicht nur auf das Problem zu konzentrieren, wenn eine Person gerade vor Schwierigkeiten in ihrem Leben steht, sondern auch auf die positive Aspekte der Lebenssituation der Person einzugehen.

Menschliches Verhalten kann besser verstanden werden, wenn man Kenntnisse über das Umfeld der betreffenden Person hat und weiß, wie sie Ereignisse in ihrem Leben bewertet (Brown & Brooks, 1996). Die Person schafft ihre persönliche Geschichte in Bezug zu ihren Erfahrungen. Im Dialog zwischen Klient/Klientin und Berater/Berater/in kann eine neue Realität konstruiert werden (Brott, 2001). Der/Die Berater/in betont positives Geschichtenerzählen. Das heißt, man geht von positiven Erfahrungen aus, damit die Person ihre Zukunft auf positive Weise konstruieren kann. Außerdem ist es wichtig, das

gesamte Umfeld einer Person zu untersuchen, die gerade vor schwierigen Situationen in ihrem Leben steht, um ihr zu helfen, resilienter zu werden.

Nach Amundson (1998) wäre es jedoch irreführend zu behaupten, dass alle Personen die Beratung mit einer vollständigen Lösung für ihre Probleme verlassen. Um Personen bei der Auseinandersetzung mit schwierigen Situationen zu helfen, ist es essentiell, ihre Aufmerksamkeit auf konkrete und erfüllbare Ziele zu richten. Man nimmt an, dass so schon einige kleine Handlungen das Gesamtbild ändern können.

## Der Hypno-Systemische Ansatz – Geschichten erzählen



Abbildung 3 – Viele verschiedene Vergangenheiten, viele verschiedene Erfahrungen. Illustration von Klaus Linde-Leimer (2014).

Klaus Linde-Leimer (persönliches Gespräch, 10. Mai, 2014), der sich mit dem hypnotherapeutischen Ansatz von Schmidt (2013) beschäftigt hat, erklärt, dass eine Person, die vor Schwierigkeiten in ihrem Leben steht und deshalb sehr emotional ist, oft in einen trance-ähnlichen Zustand gerät, die sogenannte Problem-Trance (Schmidt, 2013). Aufgrund der Problem-Trance hat die Person eine veränderte Wahrnehmung und ein verändertes Bewusstsein – sie kann sich nicht an ihre eigenen Stärken und Ressourcen erinnern – oder besser – ist sich ihrer nicht mehr bewusst. Stärken und Ressourcen, die sie normalerweise sehr wohl erkennt. Menschen dazu zu führen, positive Erfahrungen und Geschichten zu erzählen, ist eine sehr gute Methode, um Ressourcen, die gerade

ausgeblendet werden, wieder ins Bewusstsein zu rufen. Dabei wird klar, dass jeder nicht nur eine einzige Vergangenheit, sondern auf gewisse Weise viele verschiedene Vergangenheiten gelebt, viele unterschiedliche Erfahrungen gemacht hat. -Alle positiven Erfahrungen und Fähigkeiten, die man bei diesen Erlebnissen erfahren hat, bilden die Grundlage der Stärken und Ressourcen die man in der gegenwärtigen Situation nutzen kann. Einer Person die eigenen Ressourcen (wieder) ins Bewusstsein zu rufen zeigt ihr auch, dass sie die Schöpferin, die Urheberin der heutigen und der kommenden Situationen und Lebensereignisse ist und macht deutlich, dass jeder von uns sein eigenes Leben durch die Nutzung der eigenen Stärken und Fähigkeiten positiv beeinflussen kann.

# Glasser's Needs (Glassers Bedürfnisse)

Bezieht man William Glassers Theorie bei der Entwicklung einer umfassenden, integrativen und unterstützenden Methode ein, kann man besser auf die universellen Grundbedürfnisse von Personen, ihren Familien, oder von Schulen

oder Gemeinschaften eingehen (Capuzzi&Gross, 2000). Glasser (2001) stellte fest, dass Menschen fünf Bedürfnisse haben, die das ganze Leben über ständig erfüllt werden müssen. All diese Bedürfnisse sind gleich wichtig. Sie umfassen:

**Überleben** beinhaltet unsere Grundbedürfnisse nach Wasser, Essen und Unterkunft. Es wird auch mit Sicherheit und lebenslanger Gesundheit in Verbindung gebracht. Durch Bewegung, gesunde Ernährung und einen aktiven Lebensstil wird das Leben einer Person bedeutungsvoller.

**Macht** beinhaltet das Bedürfnis sich anerkannt zu fühlen und Selbstwert und Erfolge zu fühlen.

**Freiheit** ist, Entscheidungen treffen zu können, sich von Ort zu Ort bewegen zu können und sich frei zu fühlen.

**Spaß** ist lachen, spielen und entdecken und lernen zu können.

**Liebe** und **Zugehörigkeit** bedeuten, sich als Teil einer Gruppe zu fühlen und Beziehungen zu haben.

Das Interviewschema baut auf den mit William Glassers Theorie der universellen Bedürfnisse kombinierten konstruktivistischen und narrativen Ansätzen auf. Das *Persönliche Profil* stellt offene Fragen, die sich nach den universellen Bedürfnissen richten. Es soll der betreffenden Person helfen, ihre Zukunft zu planen. Durch die Betrachtung vergangener positiver Beziehungen und Erlebnisse fällt es der Person leichter, positive Schritte zu machen. Resilienzübungen können dabei der Person helfen, sich positiv zu entwickeln und zu verändern.

Der/Die Berater/in führt seiner/ihrer Klient/in vor Augen, dass er/sie Wahlmöglichkeiten im Leben hat. Durch das Erzählen ihrer Lebensgeschichte und durch die Betrachtung bestimmter Lebensbereiche (Cluster) soll die Person ihre

Beziehungen und Erfahrungen untersuchen und diese neu betrachten.

Glasser (2001) erklärt, dass das Ergebnis einer Therapie eine umfassende neue Perspektive, ein ganz neuer Lebensstil sein sollte und nicht nur die Verbesserung bestimmter Lebensaspekte. In der Einzelberatung ist es notwendig, bestimmte Lebensbereiche des Klienten/der Klientin zu besprechen. Die zu besprechenden Cluster sind Schule, Familie, Altersgruppe, Stärken und Schwächen, Lebensstil, Hobbys und ein weiterer leerer Cluster. Ein Cluster wird leer gelassen, damit die Person einen bestimmten Aspekt ihres Lebens, der nicht in den übrigen Clustern erwähnt wurde, auswählen kann. Dies ist ein ganzheitlicher, mit der konstruktivistischen Perspektive verwandter Ansatz.

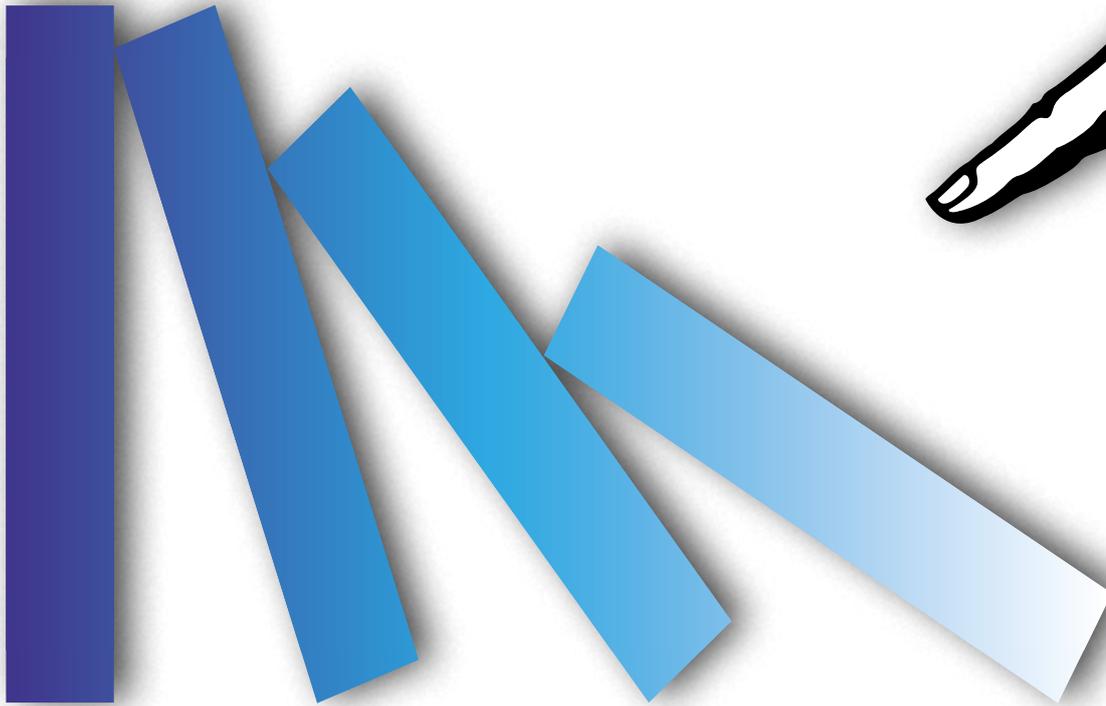
# Resilienz

Das Verständnis von Resilienz hat sich von einer sehr begrenzten, spezifischen Definition immer mehr zu einem breiteren Konzept entwickelt. Resilienz bezieht sich auf die Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Laut Toland und Carrigan (2011) ist Resilienz ein dynamisches Konzept, wobei sich die individuelle Anpassungsfähigkeit aus interaktiven Prozessen zwischen Faktoren auf den Ebenen Individuum, Familie, Schule und Gemeinschaft ergibt. Die Resilienzforschung konzentriert sich darauf, Gesichtspunkte wie Beziehungen, Umgebung, Fähigkeiten im Umgang mit Risikofaktoren und Situationen zu erforschen. Für Masten (2001) bedeutet Resilienz das Entstehen von positiven Resultaten trotz ernsthafter Bedrohung von Anpassung und Entwicklung. Manche Menschen, deren Entwicklung erheblich bedroht war, konnten mit der Situation dennoch effektiv umgehen und sie meistern. Diese Menschen besitzen ein hohes Maß an Resilienz und treffen Entscheidungen, die zu positiven Ergebnisse führen. Resilienz ist deshalb ein dynamischer Prozess. Innerhalb dieses Prozesses geht es um die Interaktion zwischen Individuum und Umgebung. Durch die Interaktion ergibt sich das Wohlbefinden der Person, das sie vor dem negativen Einfluss von Risikofaktoren schützt. Resilienz kann als die Fähigkeit, konstruktive Lebenskompetenzen zu nutzen, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern, definiert werden. Dabei kann Resilienz das ganze Leben lang erworben und verbessert werden. Die folgenden Fertigkeiten und Fähigkeiten gelten als wichtig, um die eigene Resilienz zu fördern:

- » Wahrnehmung
- » sein Leben in den Griff bekommen
- » Beziehungen gestalten
- » Akzeptanz und optimistisches Denken
- » Lösungs- und Zielorientierung
- » gesunder Lebensstil
- » Selbstvertrauen

Dazu kommt die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu regulieren und Scheitern als nützliches Feedback betrachten zu können.

Man kann die eigene Resilienz in vielerlei Hinsicht verbessern, ein besonders guter Weg um Widerstandsfähigkeit aufzubauen ist, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten im Umgang mit Veränderungen zu steigern. Menschen stehen im Laufe ihres Lebens immer wieder vor den verschiedensten Herausforderungen, eine davon ist, einen Job zu finden oder eine Zeit lang arbeitslos zu sein. Jeder braucht eine Reihe von Kompetenzen um sich flexibel an die sich schnell verändernde Arbeitswelt anpassen zu können, diese werden Career Management Skills(CMS) genannt. Beim Erarbeiten des Persönlichen Profils sollte der/die Berater/in beachten, dass diese Fähigkeiten das ganze Leben lang relevant sind und einen wichtigen Teil der beruflichen Entwicklung des Einzelnen darstellen.



# Die Hauptziele

Die Hauptziele des Persönlichen Profils sind:

- ❖ Berater/innen und anderen Spezialisten einen systematischen Ansatz für ihre Arbeit zu bieten.
- ❖ Personen zu helfen, indem man ihnen die Möglichkeit bietet, mit Hilfe des systematischen Ansatzes Lebensentscheidungen zu treffen und ihre Resilienz zu verbessern.
- ❖ Personen darin zu unterstützen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln, um ein erfüllteres Leben führen zu können.

# Struktur

Der systematische Ansatz, das *Persönliche Profil*, ist ein Interviewschema für Berater/innen und andere Spezialist/innen. Das *Persönliche Profil* wird im Folgenden detailliert erklärt, um die Implementierung zu erleichtern. Es wird unbedingt empfohlen, den Interviewschritten bei

den ersten Anwendungen des Persönlichen Profils genau zu folgen. Später kann der/die Berater/in die Interviewstrategie an die Umstände und Gegebenheiten der Umgebung anpassen und seinen/ihren persönlichen Stil und seine/ihre Erfahrungen einbringen.

## Das Persönliche Profil

Das *Persönliche Profil* basiert auf der Methode des "Storied Approach", der/die Berater/in stellt Fragen, damit die Person ein vergangenes Erlebnis erzählt, das einen Teil ihres Lebens erklärt. Ziel ist es dabei, positive Erlebnisse zu teilen oder zu besprechen, was die Person aus einer schwierigen oder herausfordernden Lebenssituation lernen konnte. Die Geschichte abzubilden (Peavy, 2000) kann für die Berater/in und Person hilfreich sein. Der/Die Berater/in zeichnet das Ereignis und die Verbindung mit anderen Erlebnissen der Person auf einem Blatt Papier auf. Beide haben während

des Gesprächs Stifte und Papier vor sich liegen, um Dinge aufgeschrieben und aufzeichnen zu können. Laut dem "Dunn and Dunn Learning Styles Model" (2013) haben Menschen verschiedene Präferenzen und manche wollen vielleicht während sie reden malen oder zeichnen. In der Sitzung sollen verschiedene Themen innerhalb jedes Clusters besprochen werden. Basierend auf Glassers Bedürfnissen stellt der/die Berater/in offene Fragen. Ein Beispiel: Erzähl mir, wann hast du etwas getan oder dich in einer Weise verhalten, auf die du wirklich stolz bist? (**Macht**)

## Die Cluster - Überblick

Im Persönlichen Profil basiert der Dialog zwischen Berater/in und Klient/in auf den sieben Clustern. Sie bestehen aus Faktoren, die für die Arbeit an Resilienz essentiell sind und unbedingt besprochen werden müssen. Die Auswahl der Faktoren basiert auf Forschungsergebnissen. Untersuchungen haben gezeigt, dass für das Cluster Schule/Ausbildung folgende Risikofaktoren wichtig sind: Familie, Gleichaltrige und Schule/Ausbildung, dazu kommen Eigenschaften der Umgebung des Einzelnen, beispielsweise sozialer und ökonomischer Status und Arbeitsplatzsituation (Alvarez, Berglien, Birgisdottir et al, 2007; Adalbjarnadottir & Blondal, 2005; Jonasson&Blondal, 2002, Rumberger, 2004). Es ist weder notwendig noch möglich alle Cluster zu besprechen, da jeder Cluster aus vielen Faktoren besteht und es einige Zeit braucht, um einen Cluster zu besprechen. Deswegen ist es wichtig,

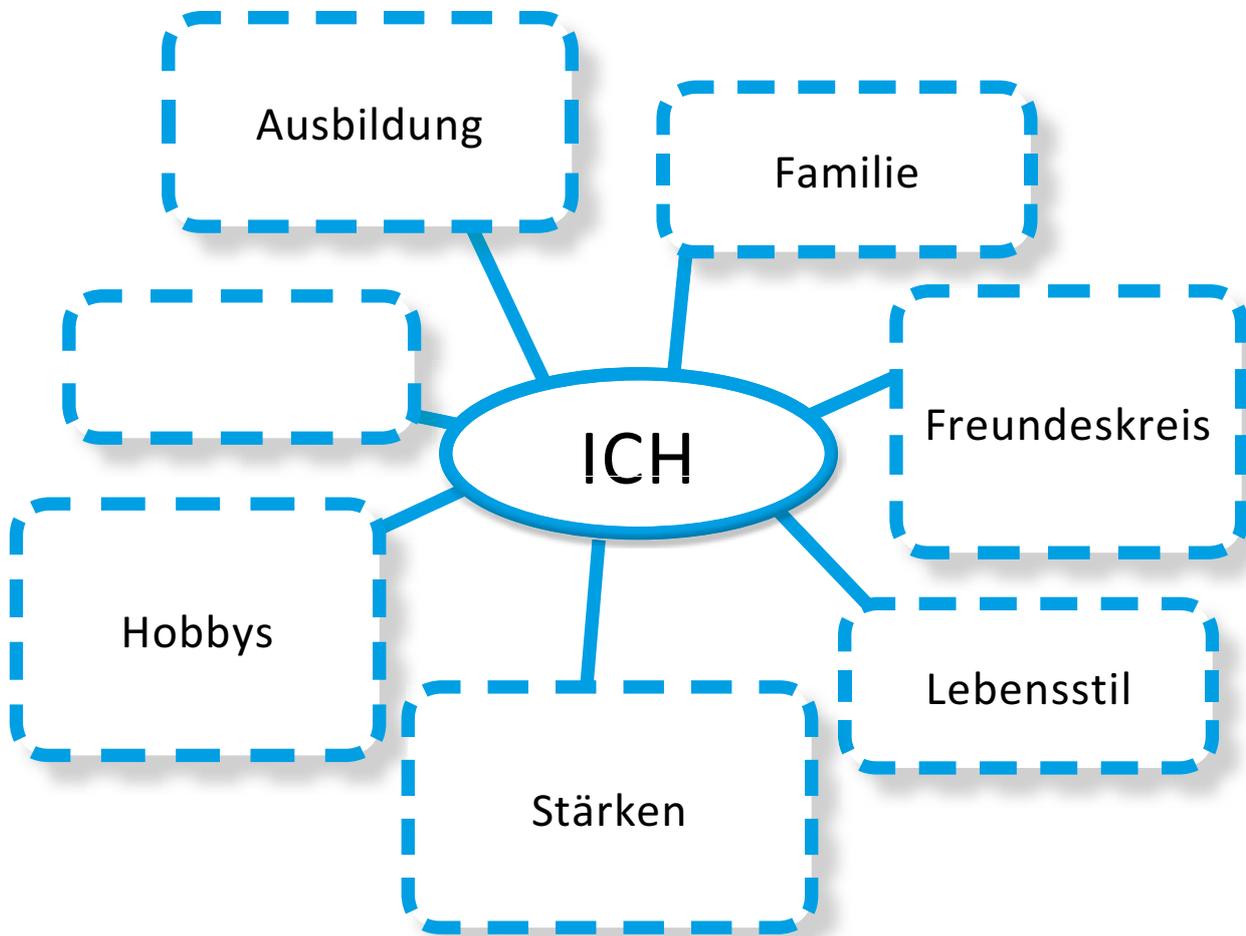
die Cluster auszuwählen, die für die jeweilige Person am wichtigsten sind.

In Anhang 2 sind vier Diagramme bereitgestellt. Die ersten beiden Diagramme sind für den/die Berater/in, um der Person die Cluster zu erklären (dieselben wie unten). Die beiden anderen Diagramme enthalten Hinweise, die die Cluster detailliert erklären und sind für die Vorbereitung der Berater/innen gedacht.

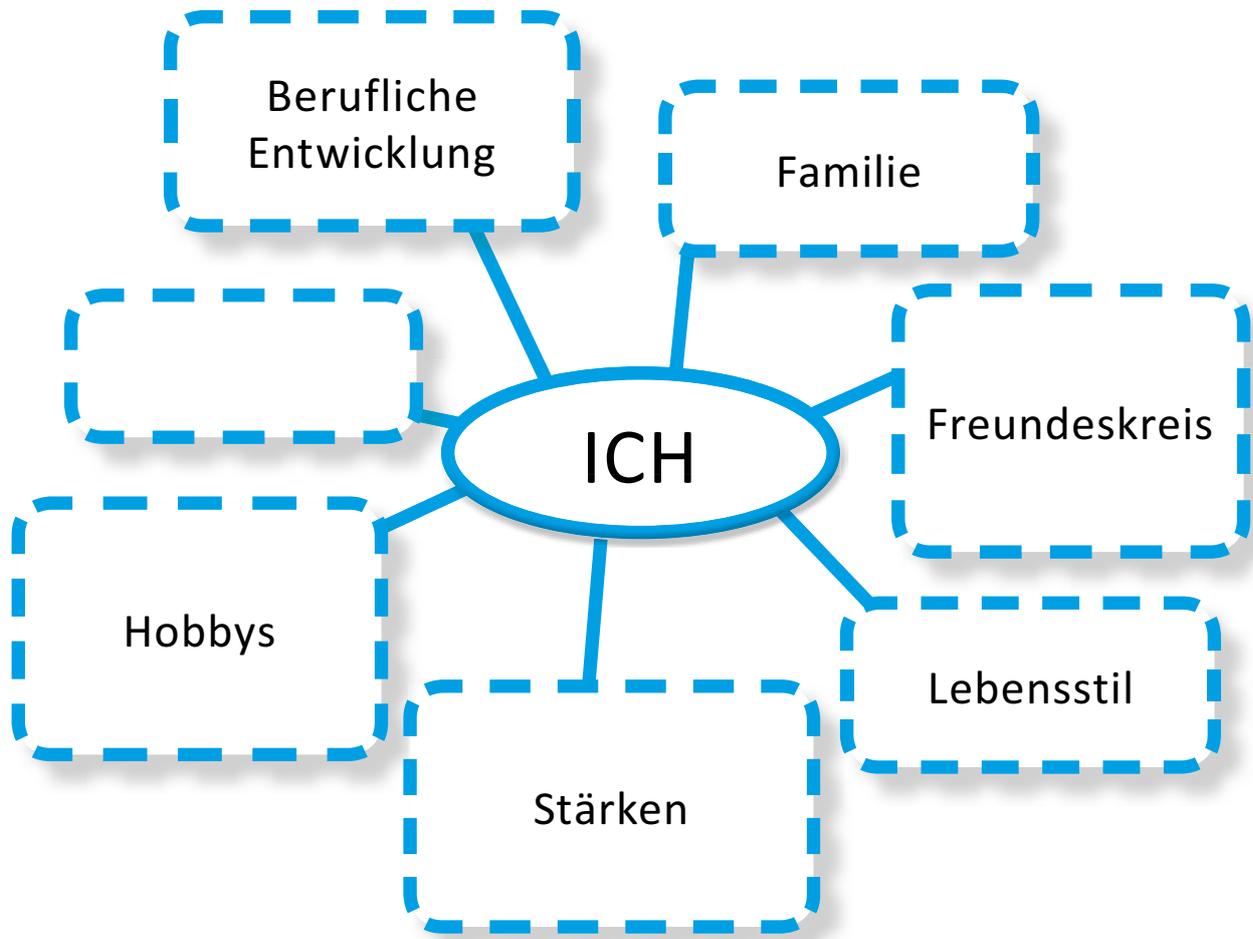
Der/Die Berater/in macht mit der Person aus, dass sie den ersten Cluster aussucht, dann der/die Berater/in den zweiten, dann wieder die Person usw. Nachdem die Person den ersten Cluster ausgesucht hat, konzentriert sich der/die Berater/in darauf, die Person zum Erzählen positiver Erlebnisse zu animieren, indem er/sie offene Fragen entsprechend Glassers Needs stellt.

Die Cluster sind:

Cluster –Diagramm für Klient/innen



## Cluster – Ein Diagramm für arbeitende Personen/Arbeitssuchende



## Beratungssitzungen

Das *Persönliche Profil* zu erstellen setzt mindestens zwei Treffen voraus. In der ersten Sitzung sammelt der/die Berater/in mit Hilfe der Cluster Informationen und plant falls nötig eine weitere Sitzung um noch mehr Information zu sammeln. Sollte eine Sitzung dafür ausreichen,

wird eine finale Sitzung geplant. In dieser werden gemeinsam auf die Person abgestimmte Schritte für die Zukunft geplant. Sollten noch zusätzliche Treffen notwendig sein, planen Berater/in und Klient/in weitere Sitzungen.

# Die erste Beratungssitzung - Informationserhebung

- 1. Einführung.** Es ist sehr wichtig, dass die Person sich willkommen fühlt und eine positive Atmosphäre wahrnimmt. Der/Die Berater/in konzentriert sich darauf, ein angenehmes und sicheres Umfeld zu etablieren.
- 2. Grund für die Intervention.** Der/Die Klient/in ist eingeladen, ihre Probleme in Vertraulichkeit mit dem Berater/der Berater/in zu besprechen. Man hilft der Person ihre Stärken zu erkennen, damit sie rationale Entscheidungen bezüglich Zukunft, Freundeskreis, etc. treffen kann. Durch das Erkennen eigener Stärken fällt es der Person leichter, ihre Resilienz zu verbessern.
- 3. Diskussion und Illustration.** Der/Die Berater/in stellt die sieben Cluster vor. Er/Sie vereinbart folgendes Vorgehen: Beide suchen sich abwechselnd einen Cluster aus, der dann besprochen wird. Der/Die Klient/in sucht das erste Cluster aus, dann der/die Berater/in usw. Papier und Stifte werden angeboten. Der/Die Berater/in stellt offene Fragen, die sich nach Glassers Bedürfnissen richten. Es ist nicht nötig und auch zeitlich gar nicht möglich alle Cluster zu besprechen. Gemeinsam wird entschieden, ob eine Sitzung zur Informationserhebung ausreicht. Es ist sehr wichtig, dass der/die Berater/in große Empathie und Integrität zeigt und sich auf das Zuhören konzentriert.
- 4. Nächste Sitzung.** Ein Termin für die nächste Sitzung (und gegebenenfalls weitere Sitzungen) wird/ werden vereinbart.

## Festsetzung präventiver Schritte

Der/Die Berater/in sammelt systematisch die Information der vergangenen Sitzung(en). Er/ sie muss die Information analysieren und nach Mustern im Verhalten und den Entscheidungen der

Person überprüfen (Amundson, 1998). Weiterhin sucht der/die Berater/in nach Präventions- und Unterstützungsmaßnahmen.

### Mögliche Präventionsmaßnahmen:

- » Anonyme Alkoholiker
- » Trainings und Workshops zu den Themen Durchsetzungsfähigkeit und Selbstbewusstsein
- » Berufsberatung
- » Workshops zum Thema Career Management Skills (CMS)
- » Teilnahme an einem Unterstützenden System
- » Fernlernkurse
- » Computerzugang, ein Ort zum Lernen
- » Gesundheitsförderung
- » Gesundheitsvorsorge
- » Teilzeit-Erwerbstätigkeit
- » Teilnahme an sozialen Aktivitäten
- » Teilnahme an einem MentorenInnenprogramm (einen Mentor erhalten oder selbst MentorIn sein)
- » Entwicklung eines unterstützenden Systems (z.B. WATCH-Programm, s.u.)
- » Resilienzübungen mithilfe eines Beraters/ einer Berater/in oder anderen Spezialisten
- » Sportvereine
- » Kirche
- » Selbsthilfegruppen
- » Arbeitslosenhilfe/Sozialhilfe
- » Unterstützung in der Entwicklung und Förderung von Kompetenzen in der Karriereplanung (CMS)

## Die abschließende Sitzung – Zukunftspläne machen

- 1.** Der/Die Berater/in begrüßt die Person und schlägt vor, dass sie gemeinsam daran arbeiten, positive Schritte und Lösungen zu finden, wie mit der gegenwärtigen Situation umgegangen werden kann. Der/Die Berater/in resümiert die erste/n Sitzung/en und die besprochenen Cluster. Er/sie benutzt Fragen wie: Welche Information haben wir jetzt? Was haben wir bislang besprochen? Gibt es irgendwelche Schlussfolgerungen daraus? Der/Die Berater/in erwähnt positive Tatsachen und Stärken der Person, die er/sie in ihrem Dialog der vergangenen Sitzung/en wahrgenommen hat. Es ist wichtig, dass der/die Berater/in daran denkt, dass die Person vielleicht intrapersonelle Lernerfahrungen gemacht hat, wie zum Beispiel etwas wichtiges über sich selbst gelernt hat. Es könnte sogar das erste Mal sein, dass er/sie lernt, wie andere ihn/sie sehen (Sigurdardottir, Birgisdottir&Jonsdottir, 2004). Der/Die Berater/in vermeidet es, die "richtige" oder beste Lösung, oder Handlungsschritte vorzuschlagen. Im Idealfall finden der/die Berater/in und die betroffene Person gemeinsam Lösungen.
- 2.** Der/Die Berater/in fragt die Person, ob sie den Begriff Resilienz kennt. Er/Sie erklärt, dass Resilienz bedeutet, Krisen zu überwinden, Herausforderungen zu meistern und nach Schwierigkeiten schnell wieder auf die Beine zu kommen. Resilienz kann auch als die Fähigkeit definiert werden, stark, gesund und erfolgreich aus einer problematischen Lebenssituation hervorzugehen. Dabei beeinflussen positive Faktoren im Leben eines Individuums die Resilienz, z.B. gute zwischenmenschliche Beziehungen, Erfahrung, Werte, Qualifikationen und Talente, Engagement und innere Stärke. (Reivich&Shatte, 2002). Der/Die Berater/in erklärt, dass es wichtig ist, die eigene Resilienz zu fördern, um ein besseres Leben führen zu können.
- 3.** Nach Amundson (1998), kann es hilfreich sein, in schwierigen Situationen konkrete und realistische Strategien zu entwickeln, wie mit der gegenwärtigen Situation umzugehen ist. Gemeinsam setzen Berater/in und die Person Ziele für die Zukunft und planen die nächsten Schritte. Gemeinsam schreiben sie diese Ziele und Lösungen auf dem Aufgabenblatt Meine nächsten Schritte auf. Das Aufgabenblatt dient als Aktions- und Resilienzplan. Es ist weiterhin wichtig, der Person bei der Umsetzung der ersten Schritte zu helfen (wie etwa Anrufe machen, sich registrieren, etc.). Es ist extrem wichtig, die Person zu leiten und wenn nötig an Spezialist/innen zu überweisen (Psycholog/innen, Gesundheitsexpert/innen, gesellschaftliche Einrichtungen, etc.).
- 4.** In der Schlussphase bietet der/die Berater/in Unterstützung, zeigt Empathie und bestärkt die Person darin, ihre Gedanken und Erfahrungen zu teilen. Am Ende der Sitzung dankt er/sie der Person für ihre Zusammenarbeit und bittet die Person, sich bei Bedarf wieder an ihn/sie zu wenden.
- 5.** Mithilfe des Evaluierungsbogens in Anhang 4 kann der/die Berater/in den Fortschritt der Person analysieren. Während er/sie vertrauter im Umgang mit dem Persönlichen Profil wird, kann die Vorgehensweise überarbeitet und angepasst werden.

# Lifeline

Die Grundidee ist, die Person eine mit dem Thema des Clusters verwandte Geschichte über sein/ihr Leben erzählen zu lassen. Bei der Besprechung jedes Clusters mit der Person wird das Konzept "Lifeline" verwendet. Lifeline bedeutet die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu besprechen (Peavy, 2000). Der/Die Berater/in bittet die Person eine Geschichte aus ihrer Vergangenheit zu erzählen und eine Verbindung dazu in die Gegenwart herzustellen, um Pläne für die Zukunft machen zu können. Es ist wichtig, am meisten über Gegenwart und Zukunft zu sprechen.

Um das "Lifeline" Konzept zu betonen, können Fragen wie die folgenden verwendet werden:

**Die Vergangenheit** – Vergangene Erfahrung. Haben Sie in der Vergangenheit etwas erlebt, was mit dieser Sache zu tun hat? Können Sie etwas Positives an dieser Erfahrung beschreiben?

**Die Gegenwart** – Wie sieht die Situation heute aus?

**Die Zukunft** – Wie wird diese Situation in der Zukunft sein? Was glauben Sie, wie die Zukunft aussehen wird?

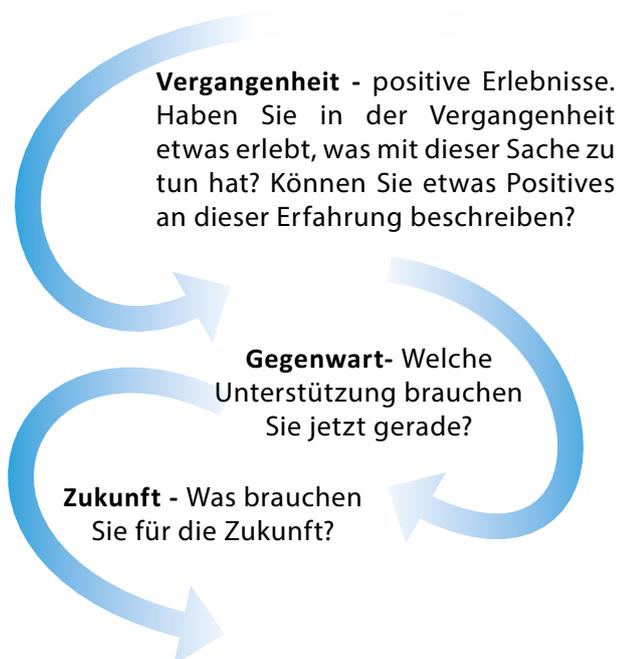


Abbildung 4 - Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Illustration von Klaus Linde-Leimer(2014).

## Das Lifeline-Konzept wird innerhalb jedes Clusters angewendet wie folgt:

- Geschichten-erzählen** – Die Person erzählt eine Geschichte von ihren Erfahrungen zum Thema des Cluster. Der/Die Berater/in leitet die Person mit offenen Fragen durch die Geschichte und behält dabei Glassers Bedürfnisse im Blick.
- Erweitern und Verstehen der Geschichte** – Der/Die Berater/in gibt Feedback mit positiven Kommentaren und analysiert die Geschichte um Lösungen für die Person zu finden. Das Hauptziel dabei ist Vertrauen und eine positive Einstellung zur Zukunft aufzubauen.
- Ziele für die Zukunft** – Der/Die Berater/in hilft der Person, positive Ziele für die Zukunft zu setzten.
- Entwickeln eines Aktions-/Resilienzplans** – Damit die Planung effektiv sein kann, ist es wichtig, dass die Person weiß, dass sie den Plan mitbestimmen kann.

Der Dialog zwischen dem/der Berater/in und der Person über deren Probleme beinhaltet Geschichten erzählen, Erweitern und Verstehen der Geschichte, Zukunftspläne und die Entwicklung eines Aktionsplanes. Einige Cluster enthalten alle vier dieser oben genannten Schritte, während andere nur drei Schritte haben, da es vielleicht nicht relevant ist, einen Aktions-/Resilienzplan zu machen.

## Von sich selbst Lernen

Individuen, die vor schwierigen Situationen im Leben stehen, können in eine Problem-Trance (Schmidt, 2013) verfallen, die es ihnen schwer oder sogar unmöglich macht, sich an positive Lebensereignisse zu erinnern. Sie zu bitten von einem positiven Erlebnis zu erzählen, könnte für solche Personen zu weit gehen und dazu führen, dass sie nicht mehr zur Beratung kommen oder nur sehr ungern wiederkommen. Menschen, die eine Einzelberatung machen und in einer problematischen Situation stecken, haben meist eine sehr negative Sichtweise der Gegenwart. Wichtige Prinzipien des hypnotherapeutischen Ansatzes (Schmidt, 2013) können hier effiziente

Interventionsmethoden liefern, damit sich ein solcher Mensch eine positive Zukunft vorstellen kann. Eine wichtige Frage unter diesen Umständen könnte sein: Wie würde Ihre Zukunft in Ihrer Wunschvorstellung aussehen? Individuen in problematischen Lebenssituationen darin anzuleiten, sich eine (mögliche) positive Zukunft vorzustellen kann die Problem-Trance mildern (Schmidt, 2013). Damit ist dies ein erster Schritt dazu, sich seiner eigenen Stärken und Ressourcen bewusst zu werden. Es ist wichtig, die Person dahin zu führen, dass sie sich diese mögliche positive Zukunft vorstellt, damit sie auf eine Art und Weise „real“ für sie wird.

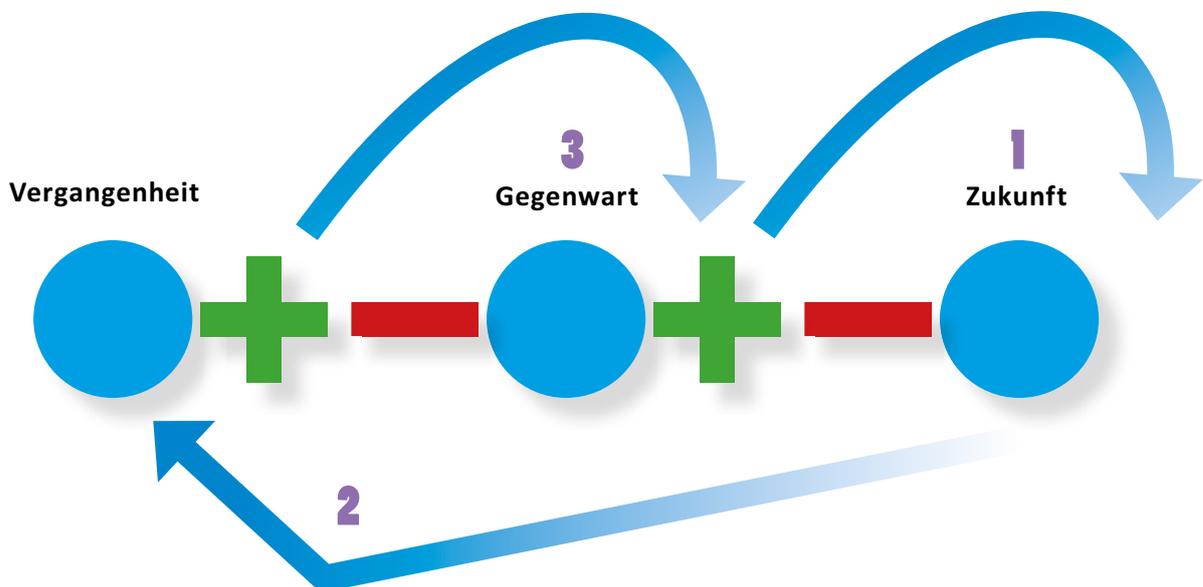


Abbildung 5 – Aus vergangenen Erfahrungen lernen. Illustration von Klaus Linde-Leimer (2014).

Der nächste Schritt unterscheidet sich kaum vom obengenannten Lifeline Konzept. Nachdem die Person sich eine positive Zukunft vorgestellt hat, wird sie gebeten sich an ein Lebensereignis zu erinnern, das dem, was sie sich gerade vorgestellt hat, sehr nahe kommt. In dieser Phase des Interviews muss der/die Berater/in sehr geduldig sein, um der Person zu helfen, sich an eine positive Zeit in ihrem Leben zu erinnern. Aber in fast allen Fällen kann man so eine positive Episode aufspüren – da der/die Klient/in beginnt, die Problem-Trance zu verlassen und sich mehr und mehr an die

eigenen Stärken und Ressourcen zu erinnern. Der nächste Schritt ist dann, auf die Fähigkeiten, die die Person in einer bestimmten Situation – oder anders gesagt – in der positiven Vergangenheit gezeigt und angewandt hat, sehr ausführlich einzugehen. Dadurch wird sich die Person wieder mehr ihrer eigenen Ressourcen bewusst. Der letzte Schritt besteht dann darin, zu klären: „Was brauchen Sie, damit Sie Ihre Fähigkeiten in der Gegenwart wieder so nutzenbringend einsetzen können wie damals?“

# Beschreibung der Cluster

In diesem Kapitel werden die sieben Cluster detailliert beschrieben. Der/Die Berater/in verwendet für jeden Cluster die verschiedenen Ansätze, wie im *Persönliche Profil* beschrieben.

## Schule/Ausbildung/Berufliche Entwicklung

Die Person ist entweder Schüler/in oder orientiert sich gerade auf dem Arbeitsmarkt. Sucht die Person einen Job oder arbeitet, bespricht der/die Berater/in den Teil Berufliche Entwicklung, befindet sich die Person in Ausbildung wird der Teil Schule/Ausbildung innerhalb des Clusters besprochen.

### Schule/Ausbildung

1. Erzählen Sie mir von einem schönen Erlebnis in der Schule/Ausbildung bei dem Sie sich gut gefühlt haben und eine tolle Erfahrung gemacht haben (**Liebe** und **Zugehörigkeit**). Mit wem haben Sie das erlebt? (**Liebe** und **Zugehörigkeit**). Erzählen Sie mir von etwas Schönerem, das Sie gemeinsam gemacht haben (**Spaß**). Was haben Sie dabei erreicht? (**Macht**) Der/Die Berater/in muss die positiven Aspekte in der Geschichte wahrnehmen. Wie war die Schule/Ausbildung in den letzten Wochen? Wenn sich etwas verändert hat, inwiefern und warum?
2. Beschreiben Sie, was Sie brauchen, um das Gefühl zu haben, ein wichtiger Teil Ihrer Schulgemeinschaft/Ausbildungsgruppe zu sein (**Liebe** und **Zugehörigkeit**). Beschreiben Sie, was Sie brauchen, damit Sie Ihre Arbeit als gewürdigt empfinden. (**Macht**). Beschreiben Sie die Aspekte innerhalb der Schule/Ausbildung, bei denen Sie sich mehr Freiraum für Entscheidungen wünschen (**Freiheit**). Was würden Sie anders machen, wenn Sie diese Dinge entscheiden könnten? Erzählen Sie mir, wann Sie sich in der Schule/Ausbildung wohlfühlen. Beschreiben Sie, was Sie brauchen, damit Sie die Schule/Ausbildung als schön und erfüllend empfinden können. (**Spaß**). Beschreiben Sie, was Sie brauchen, damit Sie sich in der Schule/Ausbildung sicher fühlen (**Überleben**).
3. Wollen Sie die Schule/Ausbildung abschließen?
  - a) Wenn Sie die Schule abschließen wollen, können wir zwei Themen besprechen, die sich lösen müssen, damit Sie das schaffen können? Können Sie zwei Ziele aufschreiben, die das ermöglichen würden?
  - b) Wenn Sie die Schule/Ausbildung nicht abschließen wollen, können Sie Ziele für Ihre nähere Zukunft aufschreiben?
4. Im letzten Interview füllen Berater/in und Klient/in gemeinsam das Arbeitsblatt Meine Schritte für die Zukunft aus, dabei entwickeln sie einen Resilienz- und Aktionsplan. Um diesen später ergänzen zu können, notiert sich der/die Berater/in die Ziele, um sie zum Aktionsplan hinzufügen zu können.

## Berufliche Entwicklung

1. Der/Die Berater/in konzentriert sich darauf, der Person zu helfen, ihre Career Management Skills (CMS) zu entwickeln und zu stärken. Laut Career Management Skills for Framework in Scotland (2013), beinhaltet CMS auch, eine Person mit dem Zugang zu Karriereberatung auszustatten, so dass sie diese nutzen kann, wann immer gewollt. CMS kann in vier Kompetenzbereiche gegliedert werden:

**Die eigene Person:** Kompetenzen, die der Person dabei nützen, sich als eigene Person innerhalb der Gesellschaft zu definieren und zu positionieren.

**Stärken:** Kompetenzen, die der Person ermöglichen, ihre eigenen Stärken aufzubauen und zu entwickeln, um lohnende Lern- und Arbeitserfahrungen machen zu können.

**Ziele setzen:** Kompetenzen, die der Person helfen, sich Karriereziele vorzustellen, zu planen und sie zu erreichen.

**Netzwerke:** Kompetenzen, die der Person ermöglichen, Beziehungen und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen.

Individuen entwickeln CMS über formelles und informelles Lernen sowie Lebenserfahrung. Deshalb bittet der/die Berater/in sie, eine positive Geschichte aus ihrem Arbeitsleben zu erzählen. (**Überleben, Macht**). Was haben Sie in Ihrem letzten Job erreicht? (**Macht**) Der/Die Berater/in erwähnt, wenn ihm auffällt, dass die Person ein positives Selbstbild oder die Balance ihrer verschiedenen Lebensrollen erwähnt. Er/Sie spricht auch an, wenn die Person etwas über ihre Stärken, Leistungen und ihre Fähigkeit, Neues zu lernen sagt.

2. In der momentanen Lebenssituation sucht der/die Klient/in nach einer neuen Berufsrichtung. Der/Die Berater/in unterstützt die Person dabei, indem er ihre CMS, inklusive Lebenslauf und der Offenheit für neue Möglichkeiten, analysiert. Was wäre Ihr Traumjob? (**Macht, Überleben**). Welche Qualifikationen braucht man für diesen Job? Wie können Sie diese erreichen? (**Macht**). Haben Sie Ideen, wie Sie an einen Job kommen könnten, der Ihren Träumen nahekommt? (**Überleben**) Erzählen Sie mir etwas über die Jobs, auf die Sie sich in letzter Zeit beworben haben? (**Macht, Überleben**). Der/Die Berater/in fragt außerdem: Wie ist Ihr Tagesablauf momentan? Könnten Sie etwas Spannendes tun, um die viele Zeit, die Sie momentan haben, gut zu nutzen? (**Spaß, Liebe und Zugehörigkeit, Freiheit**)
3. Der/Die Berater/in hilft der Person, positive Schritte und Ziele festzulegen, um mit ihrem Leben voranzukommen. Dazu gehört auch, über die Netzwerke, die die Person hat oder entwickeln könnte, zu sprechen. (**Liebe und Zugehörigkeit, Macht**).
4. Der/Die Berater/in und die Klient/in besprechen, ob professionelle Hilfe angebracht ist, um die CMS zu verbessern. Das könnte ein präventiver Schritt sein und gleichzeitig ein Ziel für die Zukunft. Im letzten Interview füllen Berater/in und Klient/in gemeinsam das Arbeitsblatt Meine Schritte für die Zukunft aus, dabei entwickeln sie einen Resilienz- und Aktionsplan.

## Familie

1. Erzählen Sie mir von Ihrer Familie, Ihren Geschwistern, Ihrer Lebenspartner/in, etc. Wer ist Ihrer Meinung nach die mitfühlendste und unterstützende Person (Personen) in Ihrer Familie? (**Liebe** und **Zugehörigkeit**) Erzählen Sie mir, wann Sie und Ihre Familie gemeinsam etwas gemacht haben und sehr glücklich waren. (**Spaß, Liebe** und **Zugehörigkeit, Macht**). Beschreiben Sie mir Ihr jetziges Verhältnis zu Ihrer Familie? (Sollte die Person nicht mit ihrer Familie zusammenleben, ist es für den/die Berater/in wichtig, die richtigen Worte zu finden, um dieses sensible Thema anzusprechen. Er/Sie könnte den Cluster z.B. in Mein Zuhause umbenennen).
2. Was bräuchte Ihre Familie Ihrer Meinung nach, um mehr Zeit miteinander verbringen zu können? (**Liebe** und **Zugehörigkeit**). Wenn Ihrer Familie alle Möglichkeiten offen stünden, was würden Sie tun (Geld, Zeit, Kinderbetreuung)? (**Freiheit**) Beschreiben Sie mir, was Ihre Familie braucht, um Spaß zu haben. (**Spaß**) Beschreiben Sie mir, was Ihre Familie braucht, um sich sicher und aufgehoben zu fühlen. (**Überleben**) Wie stellen Sie sich Ihre Familie idealerweise in fünf Jahren vor?
3. Können wir gemeinsam Ziele für Sie und Ihre Familie formulieren? Was ist das wichtigste Ziel? Folgende Themen und Fragen können für diese Diskussion angesprochen werden:
  - ⇒ die wichtigste und fürsorglichste Person in Ihrem Leben
  - ⇒ Wer unterstützt und ermutigt und stärkt Ihre Ideen und Zielen am ehesten?
  - ⇒ Ihre Freunde und ihre Verbindung mit Ihrer Familie
  - ⇒ Interessen und Hobbies in Ihrer Familie
  - ⇒ Aufgaben und Verantwortung zu Hause
  - ⇒ Wo sind Sie am allerliebsten?

## Freundeskreis

1. Was ist rückblickend die positivste Beziehung (Beziehungen), die Sie zu einem Menschen jemals hatten? Haben Sie einen besten Freund oder beste Freundin? Erzählen Sie mir von ihm/ihr. (**Liebe** und **Zugehörigkeit**) Erzählen Sie mir von Ihnen beiden? Was machen Sie gemeinsam? (**Spaß**) Wie würden Sie ihn/sie beschreiben? Was sind seine/ihre Stärken? Warum sind Sie so gute Freunde? (**Liebe** und **Zugehörigkeit**) Haben Sie auch andere Freunde/Freundinnen? Was machen sie (Schule, Arbeit, Freizeit etc.)? (**Spaß, Freiheit**)
2. Wie verhalten Sie sich, wenn Sie mit Ihren Freunden/Freundinnen Zeit verbringen? Mit wem werden Sie nächstes Jahr auch noch befreundet sein? In fünf Jahren? Wenn der/die Berater/in es für wichtig hält, können auch sensible Themen wie Einsamkeit, Mobbing, Isolation und Gruppenzwang besprochen werden. Dabei ist es auch bei diesen Themen wichtig, offene Fragen zu stellen.
3. Können wir versuchen zwei Ziele zu formulieren, damit Sie zufriedener mit Ihren Freundschaften werden?
4. Im letzten Interview füllen Berater/in und Klient/in gemeinsam das Arbeitsblatt Meine Schritte für die Zukunft aus, dabei entwickeln sie einen Resilienz- und Aktionsplan.

## Stärken

1. Können Sie mir erzählen, wann Sie einmal etwas getan haben, auf das Sie richtig stolz gewesen sind und das Sie glücklich gemacht hat? (**Macht, Spaß**) Wie haben Sie sich damals gefühlt? Der/Die Berater/in achtet darauf, während und nach der Geschichte die positiven Fähigkeiten und Stärken, die ihm/ihr auffallen bzw. aufgefallen sind, zu erwähnen.
2. Können Sie diese Geschichte und die Gefühle von damals nutzen, um jetzt positiver über sich selbst zu denken? Wie können Sie Stärken wieder einsetzen? (**Macht**) Wenn Sie mir eine Person beschreiben müssten, die Sie sehr respektieren und wertschätzen, wie müsste diese Person sein? (**Liebe und Zugehörigkeit**) Könnten Sie so sein? Jeder hat Schwächen. Wie gehen Sie mit Ihren um? (**Liebe und Zugehörigkeit**).
3. Können wir versuchen, Ziele zu formulieren, damit Sie Ihre Stärken effektiver einsetzen können? Im letzten Interview füllen Berater/in und Klient/in gemeinsam das Arbeitsblatt Meine Schritte für die Zukunft aus, dabei entwickeln sie einen Resilienz- und Aktionsplan.

## Lebensstil

Lebensstil bestimmt das tägliche Verhalten.

1. Beschreiben Sie mir einen ganz normalen Tagesablauf in Ihrem Leben. Was war bis jetzt der schönste Tag in Ihrem Leben? Bei welchen Aktivitäten spüren Sie ganz stark, Teil von etwas zu sein (Gruppe, Familie, etc.)? (**Liebe und Zugehörigkeit, Spaß**) Wann geht es Ihnen am allerbesten? (**Überleben, Macht, Freiheit, Spaß, Liebe und Zugehörigkeit**) Der/Die Berater/in stellt offene Fragen zum Lebensstil, z.B.: Was essen Sie? Wie verbringen Sie Ihre Freizeit? Was machen Sie am Wochenende? (**Überleben**) (Gewohnheiten, Einstellungen, Ernährung, Fitness, Training, Schlafgewohnheiten)
2. Sind Sie zufrieden mit Ihrem Lebensstil? Was brauchen Sie, um sich besser zu fühlen? (**Überleben, Macht, Freiheit, Spaß, Liebe und Zugehörigkeit**) Wenn Sie den allerbesten Lebensstil führen könnten, wie würde dieser aussehen? Was wäre anders? Für welche Aktivitäten in Bezug auf Ihren Lebensstil wünschst Sie sich Anerkennung von anderen? (**Macht**) Wenn Sie über sich und Ihre Zukunft nachdenken, was sehen Sie? Wenn alles möglich wäre, was würden Sie an Ihrem Lebensstil ändern? (**Freiheit**)
3. Können wir Ziele formulieren, damit sich Ihr Lebensstil sich verbessert und Sie sich auch besser fühlen? Im letzten Interview füllen Berater/in und Klient/in gemeinsam das Arbeitsblatt Meine Schritte für die Zukunft aus, dabei entwickeln sie einen Resilienz- und Aktionsplan.

## Hobbys

Ein Hobby ist eine Aktivität, die man aus Interesse macht.

1. What do you do in your leisure time? Tell me about one activity or hobby you like a lot? (**Fun**). If you Was machen Sie in Ihrer Freizeit? Erzählen Sie mir etwas über eine Tätigkeit oder ein Hobby, das Ihnen Freude macht? (**Spaß**). Wenn Sie alle Zeit und alles Geld der Welt hätten, welchem Hobby würden Sie nachgehen? (**Freiheit**). Mit wem würden Sie Ihre Freizeit am liebsten verbringen (als Partner)? (**Liebe und Zugehörigkeit**). Beschreiben Sie mir, welches Ihrer Hobbys Ihnen die meiste Energie gibt? (**Macht**). Erinnern Sie sich an eine Situation im Zusammenhang mit Ihren Hobbys, in der Sie Ihre eigene Kraft gespürt haben und beschreiben Sie sie (**Macht**).
2. Wie sieht Ihre Freizeitgestaltung momentan aus? Was brauchen Sie, um Ihre Hobbys ausüben zu können?

3. Stellen Sie sich Ihr Leben nächstes Jahr vor. Und in fünf Jahren. Erzählen Sie mir, welche Hobbys Sie dann haben.
4. Wenn das Ihre Traumvorstellung ist, können wir ein paar Ziele abstecken, damit Sie diesen Traum verwirklichen können? Im letzten Interview füllen Berater/in und Klient/in gemeinsam das Arbeitsblatt Meine Schritte für die Zukunft aus, dabei entwickeln sie einen Resilienz- und Aktionsplan.

## Leerer Cluster

Der/Die Berater/in fragt, ob es weitere Themen gibt, über die die Person reden möchte, die in den leeren Cluster passen. Der/Die Berater/in muss bedenken, dass diese Themen in einigen Fällen sehr schwierig oder unangenehm für die Person sein können. Der/Die Berater/in verwendet die gleichen Schritte und Fragen bezüglich Glassers Bedürfnissen, wie in den anderen Clustern.

Man kann zum Beispiel folgende Fragen stellen: Glauben Sie, dass Ihnen etwas bestimmtes fehlt, um voll „funktionstüchtig“ zu sein? Oder um ein „bedeutungsvolleres“ Leben zu führen? (**Überleben, Macht, Freiheit, Spaß, Liebe** und **Zugehörigkeit**) Dabei bedenkt der/die Berater/in, dass dies bei manchen Menschen sehr sensible Themen sein können. Diskussionsthemen könnten weiterhin sein: Vorbilder, Werte, Mobbing, Genderthemen, Missbrauch etc.

# Resilienz-Übungen

Resilienz ist keine Fähigkeit, die man hat oder nicht hat. Resiliente Gedanken, Taten und Verhalten können erlernt und verbessert werden. Dabei ist die Förderung der eigenen Resilienz sehr individuell, denn jeder geht anders mit traumatischen und stressigen Lebenssituationen um. Man kann Resilienz auf verschiedenste Arten verbessern und jeder kann die Fähigkeiten erlernen, die man braucht, um resilienter zu werden.

Das Hauptziel des Projekts Resilienz als Schlüsselqualifikation für Bildung und Beruf ist, verschiedene Methoden bereitzustellen, um Menschen zu helfen, damit sie nach schwierigen Lebenssituationen wie Kündigung, Krankheit oder Belastung, schneller wieder auf die Beine kommen können.

Eines der Projektergebnisse ist die sogenannte „Selection Box“. Sie enthält Übungen, Methoden und didaktische Ansätze um Resilienzübungen in die verschiedensten Settings, z.B. Sprachkurse, Beratung, Selbsthilfeworkshops, Ausländerintegrationsmaßnahmen usw., einzubetten. Die Übungen für Seminarleitende, Lehrer/innen und Berater/innen sind auf der Webseite des Projekts zusammengestellt ([www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu)). Manche Übungen können zusammen mit dem Persönlichen Profil eingesetzt werden und sind bestimmten Clustern zugeordnet. Eine Liste dieser Übungen mit Kurzbeschreibungen findet sich in Anhang 3.

# Anhang

## Anhang 1 - Meine nächsten Schritte

In Anhang 1 wird das Aufgabenblatt Meine nächsten Schritte zur Verfügung gestellt. Es soll in der letzten Sitzung verwendet werden und man kann mehr als eine Seite ausfüllen. Es ist auch möglich, ein Aufgabenblatt für jeden Cluster auszufüllen. Der/Die Berater/in und die betroffene Person setzen Ziele für die Zukunft der Person und machen Pläne. Zusammen halten sie die Ziele und einen Aktions-/Resilienzplan auf dem Aufgabenblatt fest. Es ist wichtig, dass die Ziele und geplanten Handlungen aufgeschrieben werden, damit für die Person klarer ist, wie sie einen positiven Wandel herbeiführen kann.

# Meine Schritte für die Zukunft

## Resilience Plan - Goals - Action plan

### Resilienzplan

Resilienz ist die Fähigkeit nach Schwierigkeiten schnell wieder auf die Beine zu kommen, an Herausforderungen wachsen und Hindernisse überwinden zu können. Resilienz kann auch als die Fähigkeit definiert werden, aus schwierigen Situationen stark, gesund und erfolgreich hervorzugehen.

Welche Ihrer Stärken könnten Sie nutzen, um resilienter zu werden?

---

---

Schreiben Sie drei Dinge auf, an denen Sie in naher Zukunft arbeiten könnten, um Ihre Resilienz zu verbessern – machen Sie Ihren eigenen Resilienzplan.

---

---

---

### Ziele

Ziele zu setzen ermöglicht es Ihnen, zu entscheiden, wie Sie Ihr Leben leben möchten. Manche Ziele zu erreichen, dauert ein Leben lang, andere kann man an einem einzigen Tag schaffen. Wer Ziele setzt und sie erreicht, fühlt sich zufrieden und leistungsfähig.

Schreiben Sie 2-3 Dinge auf, die Sie in der Zukunft brauchen und wollen. Die Sätze können sehr allgemein sein, z.B. „Ich will glücklich sein“ oder „Ich will Menschen helfen“ oder „Ich will körperlich fit sein“.

---

---

Verwenden Sie diese Sätze, um Ziele für die nahe Zukunft zu formulieren. Achten Sie dabei darauf, dass die Ziele SMART (Specific, Measurable, Attainable, Relevant and Time-related) sind, also spezifisch, messbar, erreichbar und attraktiv relevant und zeitlich möglich, also terminisiert sind.

### Ihre Ziele

---

---

---

---

## Aktionsplan

Aktionen zu planen, ist ein Prozess, der Ihnen dabei hilft, sich auf Ihre Ideen zu fokussieren und zu entscheiden, welche Schritte Sie angehen müssen, um Ihre Ziele zu erreichen. Einen Aktionsplan zu erstellen, ist eine gute Möglichkeit, um seine Ziele zu erreichen.

Schreiben Sie 3 klare Handlungsschritte auf, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Anhang 2 - Cluster - Diagramme

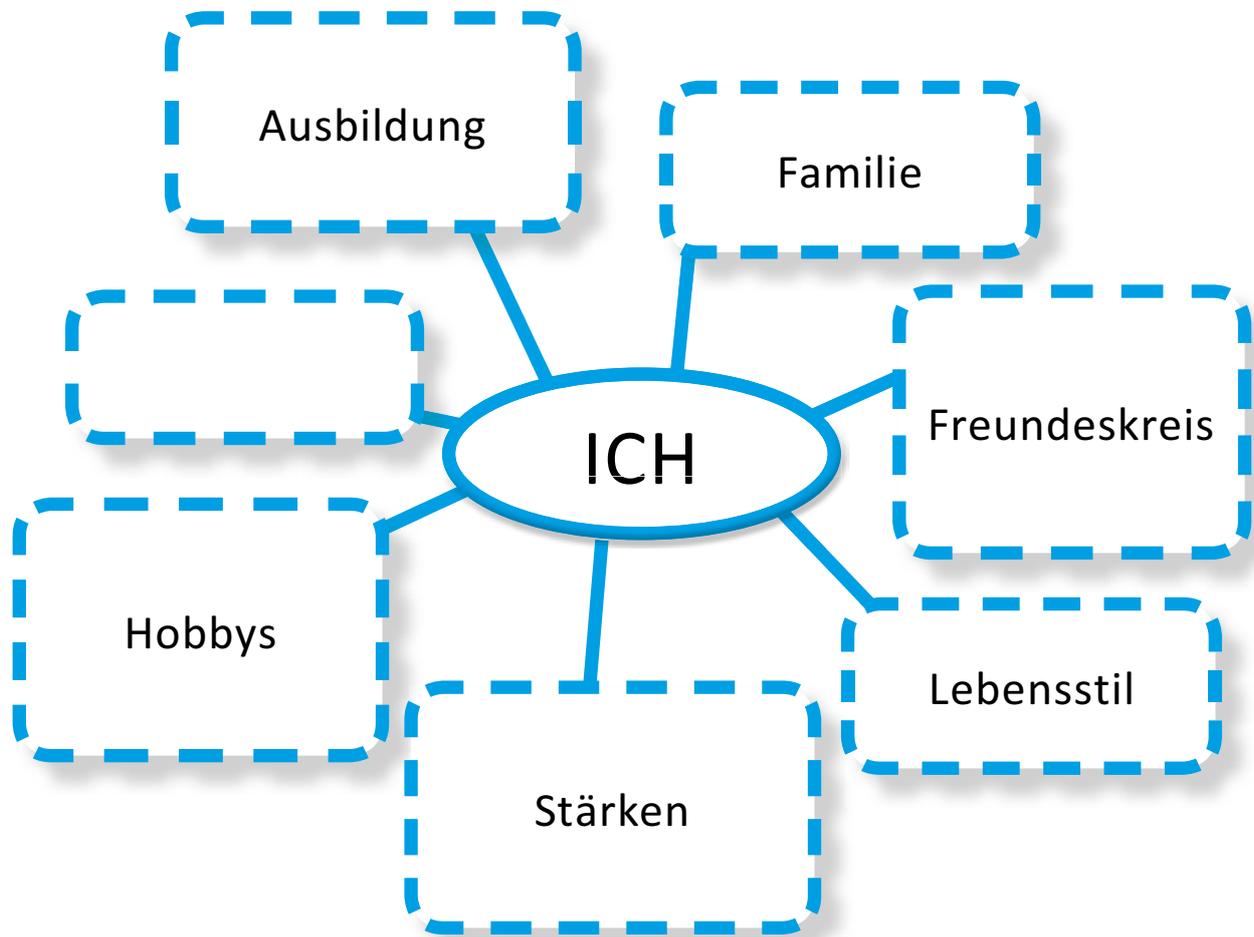
In Anhang 2 werden vier Diagramme vorgestellt. Die ersten beiden können bei der Erklärung der Cluster verwendet werden.

Ein Diagramm richtet sich an Schüler/innen, das zweite an Arbeitende oder Arbeitssuchende. Der/Die Berater/in sucht das jeweils passende für die Person aus. Die Diagramme beinhalten alle Cluster und der/die Berater/in kann sie verwenden, um die Cluster am Anfang des Interviews zu erklären. Dabei kann er erwähnen, dass das Leben jeder Person von vielen Faktoren beeinflusst wird. Die Person wird eingeladen, den ersten zu besprechenden Cluster auszuwählen. Danach wählt der/die Berater/in den nächsten Cluster aus, danach wieder die Person usw.

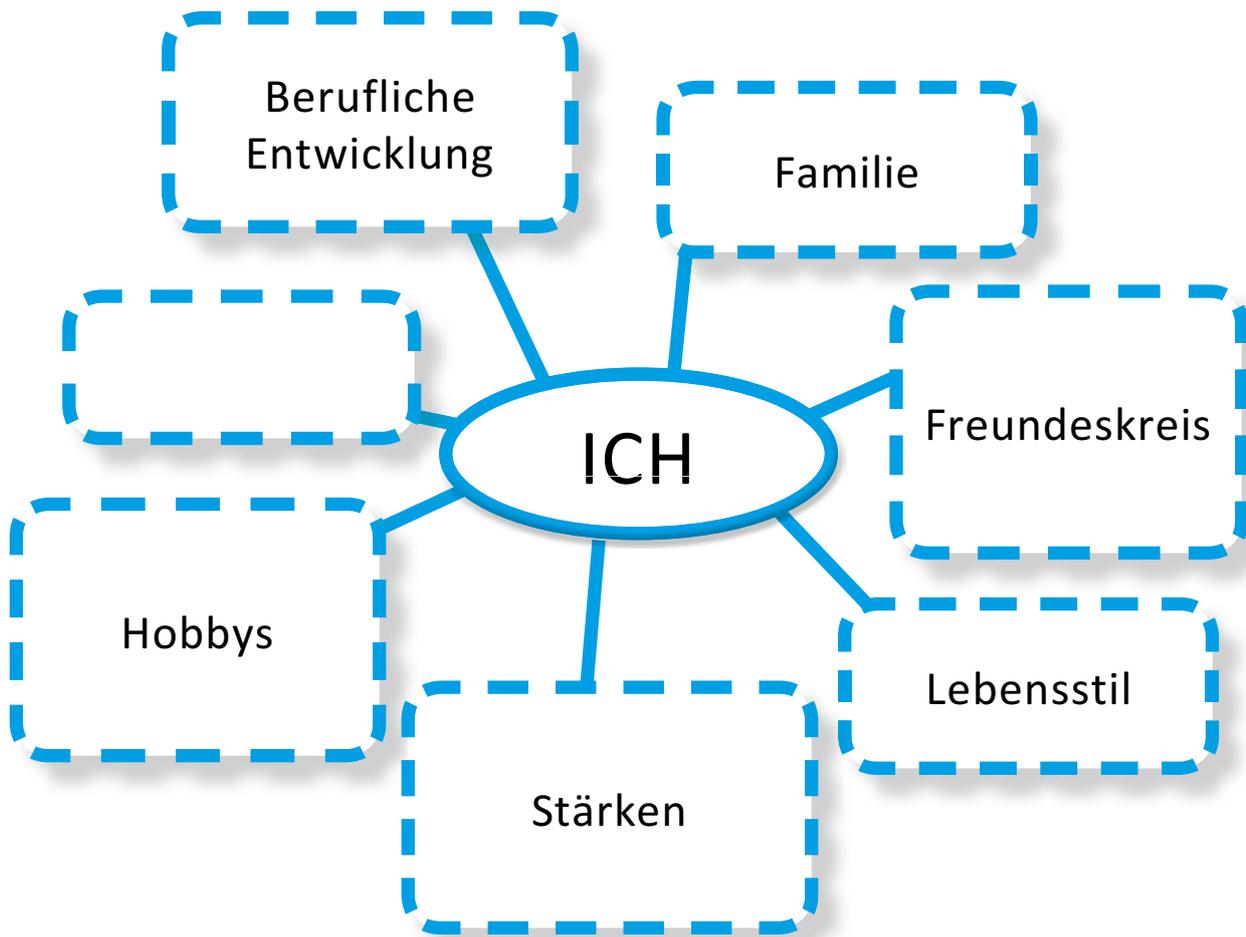
Die beiden letzten Diagramme sind für die Vorbereitung des Beraters/der Berater/in auf das Gespräch gedacht. In diesen Diagrammen sind innerhalb jedes Clusters einige Punkte angebracht, die in den Sitzungen von Nutzen sein können. Der/Die Berater/in kann aufgrund seiner/ihrer Erfahrungen im Laufe der Zeit mehr hinzufügen.



Cluster – Ein Diagramm für Schüler/innen



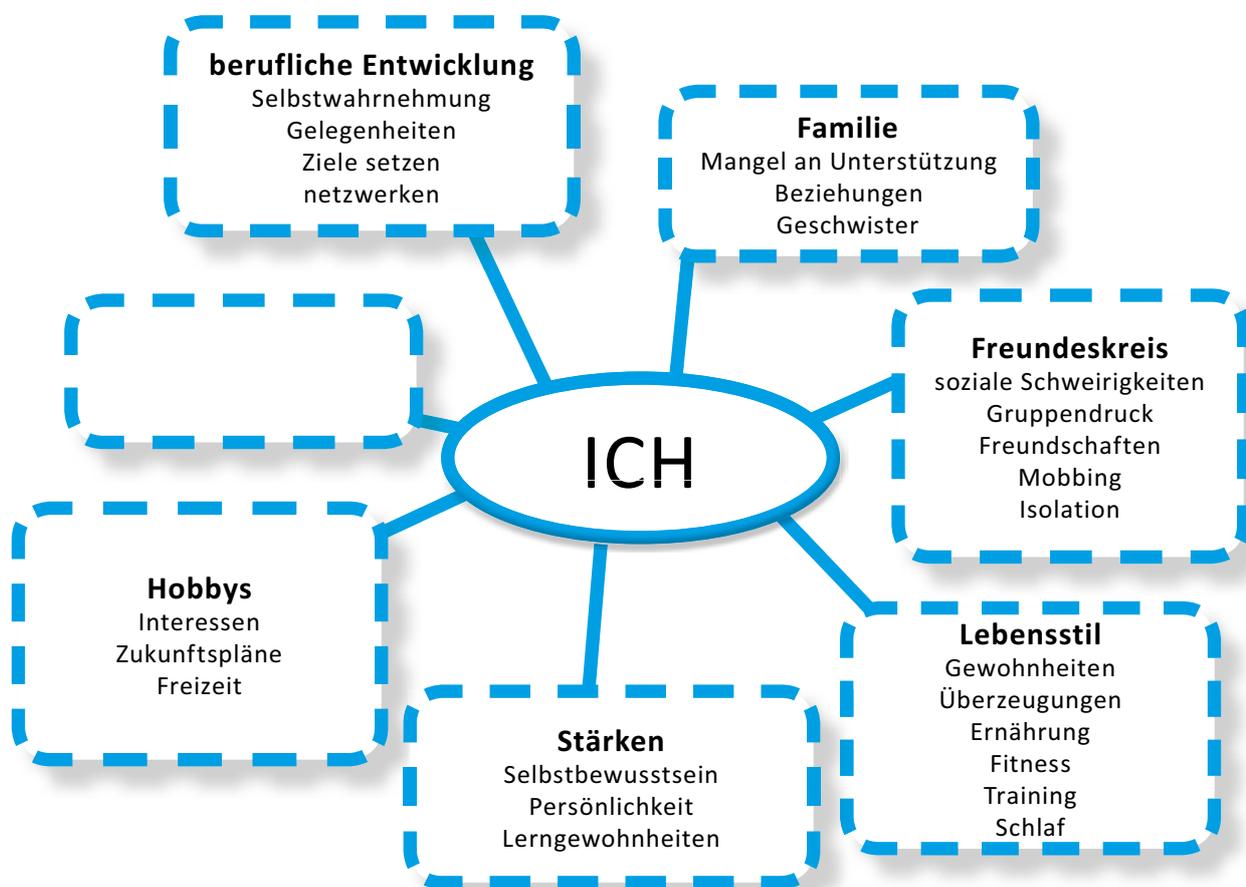
Cluster – Ein Diagramm für  
arbeitende Personen/Arbeitssuchende



## Cluster- Ein Diagramm für Berater/innen von Schüler/innen



## Cluster- Ein Diagramm für Berater/innen – arbeitende Personen/Arbeitssuchende



# Anhang 3 – Liste der Übungen

Alle Übungen, die während der Projektlaufzeit entwickelt worden sind, finden Sie auf der Webseite des Projekts Resilienz als Schlüsselqualifikation für Bildung und Beruf ([www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu)). Manche Übungen sind für Gruppen geeignet, andere für Einzelpersonen. In der folgenden Liste haben wir die Kurzbeschreibungen, dieser Einzelübungen zusammengestellt.

**Das Alleinsein akzeptieren** – Viele Menschen fühlen sich, selbst wenn sie alleine wohnen, unwohl dabei, nur mit sich selbst zu sein. Änderungen im Lebensstil können dazu führen, dass man gezwungen ist, alleine zu leben. Um damit umzugehen, sind Fähigkeiten aus dem Bereich Resilienz nützlich. Diese Übung zeigt, wie man das Gefühl der Einsamkeit überwinden kann.

**Das Qi ausbalancieren** – Diese Übung bietet einen kurzen Einblick in eine der international anerkannten Bewegungsformen für Körper und Gleichgewicht: das chinesische Qigong. Die Körperübung ist sehr leicht zu lernen. Sie gibt aber nur einen ersten Eindruck, ein erstes Gefühl, und soll das Bewusstsein und Interesse an Qigong und ähnlichen Praktiken wecken, die man zur Förderung von Resilienz und einem gesunden Lebensstil einsetzen kann.

**Ein starker Körper** – Diese Übung besteht aus einer körperlichen Erfahrung, die durch Entspannung und Vorstellungskraft in 3 Schritten (entspannen, verwurzeln, abschirmen) zu einem Gefühl von Kraft und Kohärenz führt. Am Ende der Übung findet man eine Erörterung zur Einbettung der Übung in den persönlichen Resilienzplan.

**Control – challenge – commitment - Die 3Cs der Resilienz** – Stress und Herausforderungen im Alltag beeinflussen unsere Resilienz negativ. Akkurates und flexibles Denken erweitert unsere Perspektive und fördert unsere Resilienz. Indem Menschen ihre Einstellung zu Herausforderungen und Schwierigkeiten ändern, können sie resilienter werden. In dieser Übung arbeiten die Teilnehmer/innen an den Themen Control (Kontrolle), challenge (Herausforderung) und commitment (Engagement), um in weiterer Folge mit Schwierigkeiten und Herausforderungen besser umgehen zu können und neue Möglichkeiten und Chancen zu entdecken.

**Geführte Imagination** – Diese Übung besteht aus einer einfachen, praktischen Entspannungsübung, die schnell hilft, Spannungen abzubauen und Stress zu bewältigen. Man genießt einen lebhaften Tagtraum und sammelt neue Energie für den Alltag.

**Mit Stress umgehen** - Der Begriff Resilienz wird manchmal für Personen verwendet, die gut mit Stress umgehen können. Wie wir Stress wahrnehmen, beeinflusst, wie wir mit Herausforderungen umgehen. Es ist wichtig, die häufigsten Symptome und Ursachen von Stress zu kennen, um ihn verkraften zu können. Der/Die Trainer/in führt in das Thema Stress, seine wichtigsten Symptome und Ursachen ein. Dann werden im Gruppengespräch verschiedene Bewältigungsstrategien, um Stress besser in den Griff zu bekommen, diskutiert.

**Lebensstil und Werte** – In dieser Übung wird der Begriff Resilienz in Bezug auf Lebensstile und Werte erläutert. Resilienz ist von vielen Faktoren geprägt, darunter ein positives Selbstbild und Vertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten. Wenn Lebensstil und Werte untersucht werden, können die Teilnehmer lernen, neue Sichtweisen zu entwickeln und dadurch ihr Selbstbild verbessern.

**Vom Problem zur Lösung** – Bei dieser Übung geht es darum, für Probleme und Schwierigkeiten im Leben Lösungen zu finden. Durch Lösungsorientierung konzentrieren wir uns auf die Zukunft und alleine dadurch wird das Leben schon leichter. Viele Menschen sprechen über ihre Probleme oder was in ihrem Leben falsch läuft, anstatt zu versuchen, eine Lösung für ihre Schwierigkeiten zu finden. Diese Übung soll den Teilnehmer/innen Möglichkeiten eröffnen, wie man Probleme oder Schwierigkeiten definieren und die eigene Einstellung ändern kann, um lösungsorientierter zu denken.

**Meine persönlichen Glücksfaktoren** – Über das Erinnern und Bewerten persönlicher Glückserlebnisse findet die Person Ihre 5 persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten, die sie für sich am meisten für stabiles Glück und Resilienz nutzen kann. Die Teilnehmer/innen erinnern sich an Situationen, in denen es ihnen besonders gut gegangen ist. Die Übung beruht auf der Choice Theory von William Glasser.

**Perfektionismus** – Perfektionismus kann als positiv oder negativ nutzbare Energie betrachtet werden. Die positive Nutzung kann zu persönlicher und professioneller Erfüllung führen. Die negative Nutzung kann zu Selbstzweifeln und mangelndem Vertrauen führen, oder kann sich – falls es eine Reaktion auf Druck von außen ist – qualvoll und lähmend auswirken. Perfektionismus kann mit Prokrastination (Aufschieben) in Verbindung stehen. Wenn man die eigene Resilienz verbessern möchte, ist es notwendig, sich von Perfektionismus, Selbstverurteilung und eigener Verleumdung zu distanzieren. In dieser Übung führt der/die Trainer/in in das Konzept des Perfektionismus ein und ermutigt die Teilnehmer/innen, sich an der Diskussion über dessen negative und positive Aspekte zu beteiligen.

**Schöne Erinnerungen** – Ziel dieser Übung ist es, Menschen bewusst zu machen, welche versteckten Stärken sie in der Vergangenheit schon genutzt haben, um sie für gegenwärtige Herausforderungen wieder einsetzen zu können. Die Teilnehmer/innen werden dafür durch eine Imagination geführt, in der sie schöne Erinnerungen wachrufen.

**Prokrastination** – Prokrastination ist eine Verhaltensweise, bei der Aufgaben hinausgezögert und zu erledigende Arbeiten vermieden werden. Das führt dazu, dass man sich schuldig, unfähig und depressiv fühlt und an sich selbst zweifelt. Prokrastination kann schwerwiegende Konsequenzen haben, steht beruflichem, schulischem und persönlichem Erfolg im Weg. Wer Dinge aufschiebt, leidet häufig an einem negativen Selbstbild. Mangel an Selbstdisziplin ist das häufigste Anzeichen für Prokrastination. Das ewige Hinauszögern zu überwinden ist eine große Aufgabe, die Mut und Resilienz erfordert. Resilienz deshalb, weil sie die Fähigkeit ist, mit Schwierigkeiten umzugehen und nach Sorgen und Schmerz schnell wieder auf die Beine zu kommen. In dieser Übung erklärt der/die Trainer/

in das Konzept der Prokrastination und regt eine Diskussion darüber an, warum wir Dinge vor uns herschieben und wie wir das vermeiden können.

**Resiliente Gedanken** – Die psychologische und sozialwissenschaftliche Forschung hat gezeigt, dass emotionale Resilienz gelernt und verbessert werden kann, unabhängig vom „naturegegebenen“ Ausgangslevel. Deshalb ist es essentiell, sich mit den eigenen Gedanken und Reaktionen zu beschäftigen. Das Bewusstsein dafür ist die Basis für Veränderung und Förderung der eigenen Resilienz. Zur Verbesserung von Resilienz muss man an verschiedensten Schlüsselkomponenten arbeiten – in dieser Übung liegt der Schwerpunkt auf den Themen Gedanken und Reaktionen.

**Sinne** – Die Übung beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen Bewusstsein und Glücksmomenten. Im Alltag besser auf die eigenen Sinneseindrücke zu achten, ist eine der Möglichkeiten, mehr Glück zu erleben. In dieser Übung erleben die Teilnehmer/innen, wie Sinne als persönliche Schlüssel funktionieren, um die Tür zu Glücksmomenten und Resilienz zu öffnen.

**Stress Management** – Mit Stress umgehen zu können, ist eine extrem wichtige Fähigkeit. Diese Übung hilft, das eigene Stress-Management zu strukturieren. Die Teilnehmer/innen lernen Stresssymptome zu identifizieren und Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

**Das ABC Model** – In dieser Übung geht es um den Zusammenhang zwischen Überzeugungen und emotionalen Reaktionen. Oft kann man Situationen nicht sofort ändern oder vermeiden, aber man kann ändern, wie man über sie denkt. An den eigenen Überzeugungen zu arbeiten, ist ein wichtiges Werkzeug auf dem Weg, resilienter zu werden und hilft, auf Schwierigkeiten im Leben besser zu reagieren. Denken schafft Emotionen. Umdenken verhindert emotionale Beeinträchtigung!

**Der Tiger** – Die Flucht-oder-Angriffs-Reaktion ist ein hilfreicher aber zweischneidiger Mechanismus, den man vorsichtig „zähmen“ muss – so wie ein Tiger ein starker Verbündeter aber genauso eine beängstigende Bedrohung sein kann. In dieser einfachen Übung wird an der Flucht-Angriffs-Reaktion gearbeitet. Die Teilnehmer/innen entdecken Stressreaktionen als potentielle „Verbündete“ und Ressourcen.

**Denkgewohnheiten** – In dieser Übung geht es um Überzeugungen und die Art, wie Menschen die Schwierigkeiten in ihrem Leben zu begründen versuchen. Überzeugungen beeinflussen Gefühle und dadurch das Verhalten. Denkgewohnheiten aufzudecken kann Menschen deshalb helfen, in stressigen Zeiten ruhig und fokussiert zu bleiben. Diese Übung konzentriert sich auf drei typische Denkmuster, die oft zu nicht-resilientem Verhalten führen.

**Denkfallen** – Menschen haben eine starke Tendenz, nur die Information, die ihre bereits vorhandenen Überzeugungen unterstützt, wahrzunehmen. Informationen, die ihre Meinung widerlegen, werden automatisch ausgeschlossen. In dieser Übung geht es um diese sogenannten Denkfallen, die flexibles und akkurates Denken in schwierigen Lebenssituationen verhindern.

**Selbstvertrauen verstehen** – Resilienz kann man auf vielfältige Art und Weise entwickeln. Durch die Anreicherung von Kommunikationsfähigkeiten, dem Erlernen von besserer Selbstkontrolle und der Einschätzung und Behauptung von Stärken und Fähigkeiten, kann sich Resilienz entwickeln. Demnach entwickelt sich Resilienz, wenn das Selbstvertrauen zunimmt.

In dieser Übung liegt der Fokus auf dem Erlernen des komplexen Konzepts des Selbstvertrauens. Einige Wege zur Steigerung von Selbstvertrauen werden erläutert. Die sechs C's lauten Kommunikationsfähigkeit (Communication-skills), Selbstbild (Self-concept), Kompetenz (Competence), Beitrag (Contribution), Kontrolle (Control) und Mut (Courage).

**Nervös und gestresst** – Üben Sie Erfolg! - Bei dieser Übung geht es darum, sich in wenigen Minuten auf etwas vorzubereiten, das man als schwierig empfindet. Dabei kann es sich um eine Prüfung, eine öffentliche Rede, ein wichtiges Event, den Vorsitz in einer Besprechung etc. handeln. Diese Übung hilft dabei, sich vor dem Ereignis zu entspannen.

**Ihr Leben ist ein fortlaufendes Projekt** – Ihr Tagebuch auch -Resilienz, auch definiert als der positive Umgang mit schwierigen Lebenssituationen, setzt Selbstvertrauen voraus. Außerdem muss man sein Leben im Griff haben, verzeihen können und lernen, sich auf die Zukunft zu konzentrieren und im Jetzt zu leben. Ein Tagebuch zu führen eröffnet die Chance, die Vergangenheit zu verstehen, im Jetzt zu leben und positiv in die Zukunft zu blicken.

## Annex 4 - Evaluation

Die Evaluation dient dazu, den Blick auf geplante Strategien zu schärfen, Annäherungen an gefasste Ziele erkennen und die Herangehensweise zu revidieren und anzupassen.

Natürlich passt der/die Berater/in die Interviewstrategien an die Bedingungen und Kultur seiner/ihrer Umgebung an und nutzt seinen/ihren persönlichen Stil und eigene Erfahrungen.

Der folgende Evaluierungsbogen kann im Lauf der Arbeit mit dem Persönlichen Profil verwendet werden, um Informationen festzuhalten und Strategien in der Arbeit zu überdenken, dabei wird der Fortschritt des/der jeweiligen Klienten/in festgehalten.

# Evaluierungsbogen

Name: \_\_\_\_\_

## 1. Hintergrundinformation zur Person (alle vorhandenen Infos eintragen):

Schule/Ausbildung \_\_\_\_\_

Berufliche Entwicklung \_\_\_\_\_

Familie \_\_\_\_\_

Freundeskreis \_\_\_\_\_

Lebensstil \_\_\_\_\_

Stärken \_\_\_\_\_

Hobbys \_\_\_\_\_

Leerer Cluster (zusätzliches Thema) \_\_\_\_\_

2. Wie viele Interviews waren notwendig? \_\_\_\_\_

3. Wie lange haben die Interviews gedauert? \_\_\_\_\_

4. Welchen Cluster hat die Person als erstes ausgewählt? \_\_\_\_\_

5. Welchen Cluster hat der/die Berater/in als erstes ausgewählt? \_\_\_\_\_

6. Wie hat die Person während des Interviews reagiert?

gesprächig

ruhig

gestresst

gelangweilt

unsicher

ruhig

ehrgeizig

unhöflich

beeinflussend

froh

traurig

sicher

glücklich

positiv

negativ

kontaktfreudig

vorsichtig

sorgenfrei

unsicher

interessiert

nicht interessiert

andere:

7. Was waren die Hauptergebnisse des Arbeitsblatts Meine Schritte für die Zukunft in Bezug auf folgende Aufgaben:

a) Resilienzplan

---

---

b) Ziele

---

---

c) Aktionsplan

---

---

8. Kommentare

---

---

# Literaturverzeichnis

- Adalbjarnadóttir, S., & Blondal, K. S. (2005).** Brotthvarf frá námi og uppeldisaðferðir foreldra: Langtímarannsókn. [School dropout and parenting style. Longitudinal study] Tímarit um Menntarannsóknir, 2,11-24.
- Álvarez, A., Berglien, S., Birgisdóttir, B., Blondal, K.S., Camacho, A., ... Uixera, L. (2007).** PPS handbook, Personal Profile and Support for Learners. Valencia: Florida Edicions.
- Amundson, N. (1998).** Active Engagement. Enhancing the career counseling process. Winnipeg: Hignell Book Printing.
- Birgisdóttir, B., Jonsdóttir, S.H., & Sigurdardóttir, A. (2004).** WATCH Handbook for Facilitators when Assisting Learners in Groups. Reykjavik: Svansprent.
- Brott, P., E. (2001).** The storied approach: A postmodern perspective for career counseling. The Career Development Quarterly. Alexandria: June 2001. Vol 49, Iss 4; pg. 304, 10 pgs.
- Brown, D., & Brooks, I. (1996).** Career choice and development (3rd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Capuzzi, D. & Gross, D.,R. (2000).** Youth at-risk, A Prevention Resource for Counselors, Teachers, and Parents (3rd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Career Management Skills for Framework in Scotland (2013, December 5)** Retrieved from [http://www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/media/752669/career\\_management\\_skills\\_framework\\_scotland.pdf](http://www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/media/752669/career_management_skills_framework_scotland.pdf)
- Glasser, W. (2001).** Counseling with Choice Theory, The New Reality Therapy. New York: Harper Collins Publishers Inc.
- Jonasson, J. T., & Blondal, K., S. (2002).** Ungt fólk og framhaldsskólinn. Rannsókn á námsgengi og afstöðu '75 árgangsins til náms. [Young people and the upper secondary school. Study on educational outcomes and educational engagement of the cohort born in 1975]. Reykjavík: Social Science Research Institute, University of Iceland and University Press.
- Lindström, B. (2012).** Salutogenesis and resilience. Partners' meeting in the Resilience a key skill for education and job LLP project. Lecture conducted from the meeting,Vienna.
- Masten, A., S. (2001)** Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56, 227-238.
- Peavy, V.R. (1995)** Constructivist Career Counseling. Greensboro, NC: Clearinghouse on Counseling and Student Services. (Eric Document Reproduction Service no. ED 401 504).
- Peavy, V., R. (2000).** Træningshæfte i konstruktivistisk vejledning for undervisere og vejleder. København: RUE.
- Peavy, V., R. (2004)** Socio Dynamic Counselling. A Practical Approach the Meaning Making. USA: Taos Institute Publications.

- Reivich, K., & Shatte, A. (2002)** *The Resilience Factor, 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Rumberger, R., W. (2004)**. Why students drop out of school. In G. Orfield (Eds.); *Dropout in America* (p131-155). Cambridge, MA: Harvard Educational Press.
- Savickas, M., L. (1993)**. Career counseling in the postmodern era. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 7, 205-215.
- Schmidt, G. (2013)**. *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung – Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Schmidt, G. (2013)**. *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- The Dunn and Dunn Learning Styles Model (2013, December 19)**. Retrieved from <http://www.ilsa-learning-styles.com/learning-styles.com>
- Toland, J., & Carrigan, D. (2011)** Educational Psychology and resilience: New concept, new opportunities. *School Psychology International*, 32(1) 95-106.

# Unsere Teamleiter/innen

## Österreich

### Projektleitung:

Susanne Linde, MSc &  
Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc  
Blickpunkt Identität  
[www.blickpunkt-identitaet.eu](http://www.blickpunkt-identitaet.eu)

Univ. Prof. Dr. Thomas Wenzel  
Medizinische Universität Wien – Division  
of Social Psychiatry and World Psychiatric  
Association Section Sport and Exercise  
Psychiatry  
[www.muw.ac.at](http://www.muw.ac.at)

## Island

Björg Jóna Birgisdóttir, MSc  
Listahaskoli Islands  
[www.lhi.is](http://www.lhi.is)  
  
M.HR. Anna Sigurðardóttir  
Mimir-Simenntun  
[www.mimir.is](http://www.mimir.is)

## Großbritannien

Rosaleen Courtney, MBA  
Norton Radstock College  
[www.nortcoll.ac.uk](http://www.nortcoll.ac.uk)

## Italien

Dott. Stefano Tiratti  
CSCS - Centro Servizi "Cultua Sviluppo" srl  
[www.cscs.it](http://www.cscs.it)

## Finnland

Maria Leppäkari, PhD & Prof Bengt  
Bjornson Lindström  
AB SWAYWAY OY  
<http://swaywayltd.wordpress.com/>

## Griechenland

Pantelis Balaouras & Costas Tsibanis  
Greece Academic Network  
[www.gunet.gr](http://www.gunet.gr)

## Externer Partner - Spanien

Alfonso Alvarez  
Impacts.eu  
[www.impacts.eu](http://www.impacts.eu)

Copyright “**Resilience - a key skill for education and job**” project partners, 2014. Anna Sigurðardóttir, Björg J. Birgisdóttir. “Personal Profile”. Link: <http://www.resilience-project.eu>.

The “Personal Profile” is licensed under the Creative Commons (CC) license Attribution-Non Commercial-No Derivatives 4.0 International (BY-NC-ND) (Link <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). This license lets others use the Personal Profile non commercially, as it is without any modifications, as long as they visibly credit the authors and institutions. Changes and modifications are not allowed without the authors’ permission.

# RESILIENCE

## Persönliches Profil