

## Methoden zum Stärkenatlas

<b>Methode</b>	<b>Einsatz, Material</b>	<b>Technik</b>	<b>Effekt</b>	<b>Tipps - Achtung</b>
<b>Stärkenlandkarte (1)</b>	über den gesamten Beratungsprozess als Begleitdokument	Zeichnen Sie zu den einzelnen Bereichen die Aktivitäten des Teilnehmenden in die Tabelle in unterschiedlichen Farben ein	Die Teilnehmenden führen sich die Gleichzeitigkeit dessen was war und wie Sie hiermit umgegangen sind vor Augen	Von hieraus muss der Transfer zu den zukünftigen Vorhaben und Zielen gelingen. Wie kann dieses Kompetenzportfolio für die Bewältigung der Reintegration genutzt werden.
<b>Biografiearbeit mit dem Baum (2)</b>	20 Min. - 45 Min.	Entweder Vorlage Baum oder DIN-A-3-Blatt und Buntstifte. Die Teilnehmenden schreiben in die Vorlage oder zeichnen ihren eigenen Baum	Sehr nachhaltige Methode zum Bewusstmachen der eigenen Person. Verknüpfung von Wurzeln und Visionen	Bei Ablehnung einfach eine andere Methode wählen
<b>Blumenwiese (3)</b>		ähnliche Methode wie der Baum. Meine Wurzeln, mein Stiel, meine Blätter, meine Blüte...	Bewusstmachung der eigenen Ressourcen, die in informellen und formalen Kontexten im Laufe des Lebens gewonnen wurden.	
<b>Lebenskreis (4)</b>	20 Min. - 45 Min.	Durch eine Mindmap werden die einzelnen Lebensabschnitte dargestellt	Bewusstmachung der eigenen Ressourcen, die in informellen und formalen Kontexten im Laufe des Lebens gewonnen wurden. Öberflächlicher als bei der Methode Baum	
<b>Ich bin, ich kann, ich finde wichtig (5)</b>	Einzelarbeit oder Gruppe	Einzeln mit einem Teilnehmenden oder mit der Gruppe werden die Arbeitsblätter ergänzt, Begriffe angestrichen	Hilfestellung, wenn es schwer fällt, Ressourcen zu erschließen Bewusstmachen der Stärken und Ressourcen	Alternativ: Sammlungen aus Talentkompass
<b>Anamnestische Fragestellung (6)</b>	Interview. Einzelarbeit	Andockung an Kraftquellen, vergleichbar mit Erfolgsgeschichte, abstrakter		Kann vorab zur Einschätzung des/ der zu Beratenden gebraucht werden, um eventuell Bereiche des Stärkenatlas von vornherein auszuschließen bzw. den Fokus auf einzelne Bereiche legen zu können.

<b>Tätigkeitsinventar (7)</b>	Arbeitsblatt	Teilnehmende reflektieren über Lebensabschnitte, ausgeübte Tätigkeiten und Interessen	Eher bei Menschen mit längerer Bildungs-, Berufserfahrung.	Eher für analytische Menschen
<b>Meine Erfolgsgeschichte (8)</b>	Paararbeit oder einzeln, Arbeitsblatt	Was ist mir gut gelungen in meinem Leben? Eine Situation auswählen, sich gegenseitig erzählen und Stärken herausarbeiten	Bewusstmachen der eigenen Stärken und Ressourcen. Fremder Blick auf positive Eigenschaften und Können. Positives Feedback.	Das ausführliche Sprechen oder Schreiben liegt nicht jedem, nur Stichworte aufschreiben
<b>20 Dinge, die ich gerne tue (9)</b>	Einzelarbeit	Begriffe auf schönes Blatt schreiben und aufbewahren. Eigene Schatzkiste	Hilfestellung in schwierigen Situationen. Was kann ich tun, auch mit einfachen Mitteln. Es muss nicht das komplexe Arbeitsblatt sein, sinnvoller ist vielleicht eine einfache Auflistung.	
<b>Schatzkiste (10)</b>	Einzelarbeit, noch besser Gruppenarbeit	Auf einem Arbeitsblatt eine Schatzkiste gemeinsam mit dem Teilnehmenden ausfüllen oder eine tatsächliche Kiste/ Koffer füllen mit Begriffen, die auf Moderationskarten geschrieben werden. Auch andere TN können positive Begriffe über anderen TN in die Kiste legen.	Umfassenderes Bewusstmachen der eigenen Fähigkeiten	Auch haptisch wie bei Koffer, Erinnerungsstücke o.ä.

<b>Von der Idee zum Ziel (13)</b>	Einzelarbeit oder Gruppe	<p>Aus den entwickelten Ideen (11 und 12) werden konkrete Ziele herausgearbeitet. <i>Ich möchte... Ich werde...</i> Es ist wichtig, sich schon beim Ausmalen der Ziele die Hindernisse vor Augen zu führen, die auftauchen könnten. Welche Hindernisse könnten auftauchen? Welche sind leichter zu bewältigen als andere? Welche kann ich selbst beeinflussen, indem ich an mir arbeite? Erarbeiten Sie konkrete Schritte mit den Teilnehmenden: wenn ...dann-Sätze helfen, sich konkrete Situationen schon vorab vorzustellen und mit ihnen umgehen zu können.</p> <p>Auch die konkrete Planung von Schritten kann hier schon erfolgen, wenn es sinnvoll erscheint. Vorwärts ab heute oder alternativ rückwärts mit dem erreichten Ziel bis ins heute. Wenn dies zu strukturiert erscheint, kann man die Planung auch mit einer Mindmap erstellen, bei der das Ziel in der Mitte steht.</p>	<p>Arbeitsblätter zu Zielen, Hindernissen und Planung können Auflistungen sein oder aufwändiger gestaltet werden. Wichtig sind bewältigbare Schwierigkeiten zu Beginn der Auflistung, um nicht zu demotivieren und eben auch konkrete Ziele und Schritte.</p>	
---------------------------------------	--------------------------	--	---	--

<b>Die Optionssonne (11)</b>	<p>Einzelarbeit, aber auch in der Gruppe möglich</p> <p>Auf Flipchart oder Blatt wird in der Mitte der Begriff geschrieben, um den es gehen soll, Arbeit o.ä. Davon ausgehend werden Optionen als Strahlen gezeichnet, so dass eine Sonne entsteht. Ein Begriff pro Strahl. Die Affektbilanz nach Maja Storch kann die Gefühle, die einzelne Ziel auslösen, sichtbar machen: Bei der Affektbilanz handelt es sich im Prinzip um eine Selbstdiagnose. Um einen Affekt zu erspüren, müssen Sie auf Ihren Körper achten und Wohlgefühl ausmachen. Dem verleihen Sie nun eine Stimme, und zwar so:</p> <p>Zeichnen Sie auf ein Blatt Papier zwei vertikale Striche. Einer steht für die unangenehmen und einer für die angenehmen Gefühle. Oben stehen 100 Prozent und unten 0. Mit einem Kreuz markieren Sie dann auf dieser Skala, wie Ihre Empfindungen zu einer ausstehenden Entscheidung sind.</p>	<p>Auf einfache Weise können Ideen sichtbar gemacht werden. Man kann die Sonne auch schöner gestalten, um sie als Anker zu verwenden. Mit der optionalen Affektbilanz kann man herausfinden, wie der TN gefühlsmäßig zu einer Sache, Person oder Vorhaben steht. Sie sollten beachten, dass die Affektbilanz keine „Plus-Minus-Liste“ ist und man nicht zu lange nachdenken sollte. Dann hat der Verstand die Oberhand. Eine Affektbilanz lässt sich in weniger als 60 Sekunden erstellen! Im Mittelpunkt stehen somatische Marker, nicht der Verstand.</p>	
<b>Bildkarten (12)</b>	<p>Bildkarten mit verschiedenen Motiven, Gruppenarbeit</p>	<p>Bildkarten werden ausgelegt und mit bestimmten Fragen verknüpft. Die Teilnehmenden suchen sich ein Bild aus, das sie in diesem Moment anspricht. So kann z.B. ein Bild ein Symbol für ein Ziel werden, das man erreichen möchte</p>	<p>Bilder, die mit bestimmten Ideen, Zielen verknüpft werden, bleiben besser im Gedächtnis haften. Die Teilnehmenden erhalten eine Kopie des Bildes und damit einen Anker, der sie zum Beispiel an ihre Ziele erinnert.</p> <p>Intuitiver Zugang, unbewusste Ressourcen und Bedürfnisse</p>

<b>Stärkenprofil (14)</b>	Einzelarbeit mit Arbeitsblatt , bei wenig Zeit	Bewusstmachen der Ziele, Werte		für schnelle Kompetenzfeststellung
<b>Schriftliche Kompetenzfeststellung (15)</b>	bei wenig Zeit	Fragenkatalog	Erkenntnisse über die Teilnehmenden, Zuordnung in Kurse oder Module schnell möglich	In verschiedenen Sprachen vorhalten. Bei Nichtalphabetisierten selbst ausfüllen