

HANDLUNGSANLEITUNG

Biographische Reflexion

Die persönlichen Talente und Stärken zu identifizieren und konkret zu benennen ist leichter gesagt als getan. Insbesondere „Geringqualifizierte“ haben häufig Schwierigkeiten, diese zu erkennen und in ihrem Leben einzusetzen. Im Folgenden zeigen wir, wie Sie Teilnehmende anregen können, ihre persönlichen Talente und Stärken aufzudecken und wie Schritte aussehen können, sie praktisch zu nutzen.

Talente und Stärken identifizieren – warum?

Jeder Mensch hat etwas, was er oder sie besonders gut kann. Die eigenen Stärken zu identifizieren ist aber nicht immer so einfach, wie zunächst vermutet. Sich darüber bewusst zu werden, welche Talente man hat und wie diese erfolgreich eingesetzt bzw. in den Berufsalltag eingebunden werden können, bedeutet insbesondere für wenig selbstbewusste Kursteilnehmende oftmals ein hartes Stück Arbeit. Dahinter steht die Befürchtung, bei der Analyse individueller Talente träten eher Schwächen denn Stärken zutage. Oftmals ist diese Befürchtung auch erfahrungsgenährt, wenn Teilnehmende bereits mehrfach Kompetenzfeststellungsverfahren durchlaufen haben, deren Ergebnis sie eher auf Schwächen hingewiesen hat, als auf ihre individuellen Stärken.

Talente können für eine erfolgreiche und zufriedenstellende Lebensführung ein Grundbaustein sein. An ihnen anzusetzen heißt, an Vorhandenem anzusetzen und es weiter zu entwickeln, um es für die Lebensgestaltung zu nutzen. Sie als Kursleitende können mit verschiedenen Methoden den Stärken und Kompetenzen Ihrer Teilnehmenden nachgehen. Sie tragen damit zu einem Perspektivwechsel bei Ihren Teilnehmenden bei: weg von der Defizitorientierung und hin zu einem Selbstblick auf die vorhandenen Potenziale und Kompetenzen.

Die nachfolgende Methode basiert auf einer biographischen Reflexion, bei der Ihre Teilnehmenden sich bewusstmachen, in welchen Lebenslagen sie welche Talente



und Stärken entwickelt haben – eine zentrale Voraussetzung, um sie zukünftig bewusster zu nutzen.

Biographische Reflexion: Stärken im Lebenslauf

Sie ermöglichen Ihren Kursteilnehmenden mit dieser Reflexion, sich selbstständig und biographiebezogen mit ihren Stärken vertraut zu machen.

Voraussetzungen und Vorbereitung

Sie benötigen 60 bis 90 Minuten Zeit (bei sechs bis 10 Teilnehmenden). Arbeiten Sie mit einer Gruppe erstmalig biographisch, planen Sie zusätzliche Zeit für den Einstieg in die Arbeit. Bereiten Sie für jeden Teilnehmenden ein DIN-A3-Arbeitsblatt mit dem Titel „Mein Lebensweg“ vor. Entwickeln Sie für die Einführung in die Reflexion ein Musterplakat als Visualisierung der Methode im Plenum, um Verständnisfragen anzuregen (Beispiel siehe Abb. 1) Des Weiteren sollten Sie jeder und jedem Teilnehmenden Stifte in verschiedenen Farben zur Verfügung stellen.

| Mein Lebensweg | | | | | |
|--------------------|---|-------|-------|-------|-----|
| Lebensalter | 0-9 | 10-19 | 20-29 | 30-39 | ... |
| Angehörige | | | | | |
| Heimatort | | | | | |
| Schulzeit | | | | | |
| Ausbildung/Beruf | | | | | |
| Freizeitgestaltung | | | | | |
| ... | | | | | |
| Gefühlslage |  | | | | |

Abb. 1: Mein Lebensweg (Idee aus: <http://www.jugendstiftung.de/fileadmin/Dateien/Staerkenheft.pdf>, S. 38)



Durchführung

- Befestigen Sie Ihr Musterplakat so, dass es für alle Teilnehmenden sichtbar ist und führen Sie in die Methode ein:

„Auf diesem Plakat sind als Tabelle verschiedene Lebensabschnitte abgebildet und Altersspannen. Auf Ihren Arbeitsblättern können Sie im ersten Schritt in Einzelarbeit selbstständig die Ihnen wichtigen, schönen oder auch krisenbehafteten, einschneidenden Lebensereignisse eintragen. Wie ausführlich Sie dies tun, entscheiden Sie selbst. Sie können die Stationen aufschreiben oder künstlerisch und kreativ umsetzen. Sie können dies also in einer Tabelle tun oder auch in Form einer Landkarte oder anderen Art von Zeichnung.“

Es hat sich in der Praxis der Bildungsarbeit oftmals als zielführend erwiesen, an dieser Stelle der Einführung im Plenum mögliche Lebensabschnitte durch Zuruf zu sammeln und diese auf dem Musterplakat zu ergänzen, damit die Teilnehmenden einige Anregungen erhalten. Sie sollten einführend auch den Folgeschritt transparent machen. Es geht nach der Einzelarbeit darum, dass die Teilnehmenden in Tandems oder kleinen Gruppen sich ihre Stationen vorstellen und besprechen, was diese Lebensereignisse bei Ihnen ausgelöst haben und welche Stärken oder Talente sie unter Beweis gestellt haben. Betonen Sie unbedingt, bevor die Einzelarbeit beginnt, dass jeder und jede im Tandem oder in der Kleingruppe nur das vorstellt, was er vorstellen möchte.

- Während der Einzelarbeitsphasen (ca. 20 bis 30 Minuten) sollten Sie als Kursleitung den Teilnehmenden unterstützend zur Seite stehen, um individuelle Fragen zu beantworten, bei gedanklichen Blockaden biographisches Erinnern anzuregen („Wie war das damals? Was haben Ihre Lehrer erwartet? Wie ging es Ihnen emotional in der Situation?“). Sie mögen auch gefragt sein, gestalterische Hilfe zu geben.
- Nachdem alle Lebensereignisse aufgelistet sind, sollten die Kursteilnehmenden die Gefühlslage in den einzelnen Lebenslagen z. B. mit Hilfe von Smileys oder Pfeilen, Daumen (nach oben, rechts, links, unten zeigend) kenntlich machen.
- Anschließend stellen sich die Teilnehmenden in Kleingruppen (zwei bis drei Personen pro Gruppe), ihre Lebensstationen und die sich hinter den



Symbolen verbergenden Gefühle und Erlebnisse vor. In der Kleingruppenphase sollte für jeden ca. fünf bis zehn Minuten Zeit sein.

- Jetzt geht es darum, herauszuarbeiten, welche Stärken, Talente, Fähigkeiten für die Bewältigung der Lebenssituationen erforderlich waren bzw. unter Beweis gestellt wurden. Als Einstieg hat sich eine Reihumabfrage im Plenum (geht bis max. 12 Teilnehmende) bewährt:
„Bitte nennen Sie eine Stärke, ein Talent, eine Ihnen wichtige Fähigkeit, die in einer Ihrer Lebenssituationen eine Rolle spielt und von deren Existenz Sie vielleicht bisher nichts wussten!“
Es ist für alle Anwesenden i.d.R. ganz beeindruckend, was die Teilnehmenden bereits spontan aus der vorangegangenen Reflexion und deren Besprechung in der Kleingruppe herausgefunden haben.
Für die anschließende Tandem- oder Gruppenarbeit erhält wiederum jede und jeder ein Blatt Papier, auf das binnen fünf Minuten alle Stärken und Talente aufgeschrieben werden sollen, auf die jeder für sich gestoßen ist. Durch einen Austausch mit dem Tandempartner oder den anderen Gruppenmitgliedern soll Ergänzungen Raum gegeben werden. Dadurch werden möglicherweise Talente und Stärken aufgedeckt, die bei Reduktion auf Einzelarbeit untergegangen wären.
- Bis hierhin können Sie davon ausgehen, Ihren Teilnehmenden eine Empowerment-Erfahrung ermöglicht zu haben. Sie können die Ergebnisse jedoch auch für die Didaktisierung Ihres Kurses nutzen. Bitten Sie dazu Ihre Teilnehmenden, ihren Namen auf das Blatt zu setzen und es Ihnen zum Kopieren auszuleihen. So sind sie in der Lage, das Wissen um die individuellen Stärken und Talente in Ihren weiteren Kursverlauf einzubauen. Das kann z.B. bedeutsam sein, wenn Sie daran arbeiten, welche Stärken, Talente, Kompetenzen in welchen beruflichen oder privaten Situationen hilfreich sind und deshalb angewandt werden sollten.

Fazit

| Pro | Contra |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ die Teilnehmenden kommen in einen regen Austausch ○ das Wir-Gefühl wird gestärkt ○ durch die Visualisierung werden Stärken eindrücklich | <ul style="list-style-type: none"> ○ Wenig selbstbewusste und lernungewohnte Teilnehmende können verunsichert sein oder sich überfordert fühlen |



| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">○ Kreativität wird angeregt○ Das Selbstbewusstsein wird gestärkt○ Ergebnisse individueller Stärken können didaktisch genutzt werden | <ul style="list-style-type: none">○ Kreativität liegt nicht jedem Teilnehmenden und kann zu Blockaden führen○ Teilnehmende können davor zurückscheuen, Lebensereignisse öffentlich zu machen |
|---|---|

Weiterführende Hinweise

Die oben aufgeführte Methode ist dem [Heft *Stärken erkennen, Kompetenzen entwickeln, Qualifikationen nachweisen*](#) entnommen, welches sich auf die Arbeit mit Jugendlichen bezieht. Etliche der Informationen und Übungen können sehr gut auf die Bildungsarbeit mit Erwachsenen übertragen und entsprechend angepasst werden.

Quelle

Jugendstiftung Baden-Württemberg (2014). *Stärken erkennen, Kompetenzen entwickeln, Qualifikationen nachweisen. 40 starke Materialien zu Persönlichkeitsentwicklung und Berufsorientierung in Schule und Jugendarbeit*. Abgerufen von <http://www.jugendstiftung.de/fileadmin/Dateien/Staerkenheft.pdf> (27.01.2015).

CC BY SA 3.0 by Rosemarie Klein und Ellen Schmidt für wb-web

