



Alternativen beleuchten

**Aufgreifen von Entscheidungsunsicherheiten,
Beleuchten von möglichen Alternativen,
Wahrnehmen des eigenen Bauchgefühls**

Kurzbeschreibung

Block	1	Zwischen den Stühlen – drei Entscheidungsalternativen erleben und bewerten	Einzelarbeit von Schüler/in und Lehrkraft
Dauer je Schüler/in ca. 15 Min.			

🕒 **Materialien**

- Moderationskarten o. ä.
- Marker
- Kreppband

📦 **Vorbereitung**

- Zeitliche Organisation dieses Angebotes
- Raum mit ausreichend Platz besorgen

Gedanken vorab

Die folgende Übung ist eine überaus hilfreiche Einzelarbeit, die Sie denjenigen Schülerinnen und Schülern anbieten könnten, die in Bezug auf ihre Ausbildungs- und Studienwahl noch „zwischen den Stühlen“ sitzen.

Da die Durchführung zeitintensiv ist (15–20 Minuten je Schüler/in), wird es kaum möglich sein, die Übung mit allen Schülerinnen und Schülern durchzuführen. Besprechen Sie daher, wer das Angebot gern in Anspruch nehmen möchte und planen Sie gemeinsam, wie Zeit hierfür ermöglicht werden kann. Eventuell ist dieses Modul auch mit M 29 kombinierbar.

1. Zwischen den Stühlen – drei Entscheidungsalternativen erleben und bewerten

Erläutern Sie der Schülerin/dem Schüler zunächst, dass in der folgenden Übung davon ausgegangen wird, dass man tief in sich in der Regel schon eine passende Entscheidung getroffen hat, sich dieser aber oft noch nicht bewusst ist. Durch eine einfache Methode des Sich-in-die-Alternativen-Einfühlens werden die verborgenen Präferenzen offengelegt.

Die Übung hat also nicht zum Ziel, eine definitive Entscheidung zu treffen, sondern dient dazu, das eigene Bauchgefühl bewusst wahrzunehmen.

Fragen Sie die Schülerin/den Schüler nun, zwischen welchen Stühlen sie/er sitzt und welche (max.) drei Entscheidungsalternativen sie/er sich gemeinsam mit Ihnen anschauen möchte.

Beschriften Sie die Moderationskarten o. ä. deutlich sichtbar mit den genannten Begriffen, z. B.:

- Studienfach 1, Studienfach 2, Studienfach 3
- Beruf 1, Beruf 2, Beruf 3

- 3 Moderationskarten o. ä., Marker, Kreppband



- Studium, Ausbildung
- Entscheidung 1, Entscheidung 2, Entscheidung 3

Stellen Sie anschließend zwei oder drei Stühle in die Mitte des Raumes.

Die Schülerin/der Schüler klebt nacheinander mit Kreppband an jede Stuhllehne (zur Sitzfläche hin) eine der Alternativen.

Bitten Sie die Schülerin/den Schüler nun, die Stühle so im Raum zu positionieren, dass es sich für sie/ihn stimmig anfühlt. Dies ist wichtig, denn die Nähe oder Distanz, mit der die Stühle zueinanderstehen, ist bereits ein Indiz dafür, welche Bedeutung die jeweilige Alternative für die Schülerin/den Schüler einnimmt.

Fragen Sie die Schülerin/den Schüler, mit welcher Alternative sie/er beginnen möchte, und bitten Sie sie/ihn, auf diesem Stuhl Platz zu nehmen.

Im nächsten Schritt unterstützen Sie die Schülerin/den Schüler, sich in die jeweilige Alternative einzufühlen. Stellen Sie dazu passende Fragen:

- Sie sind jetzt ..., wie fühlen Sie sich?
- Wie sieht in dieser Alternative Ihr Berufs- oder Studienalltag aus? (Möglichst genaue Beschreibung der Alternative)
- Was gefällt Ihnen daran besonders?
- Was gefällt Ihnen gar nicht? Gibt es etwas, das Ihnen Sorgen bereitet?
- Ist es angenehm, dort zu sitzen, oder fühlen Sie sich unwohl?

Häufig fällt es den Schülerinnen und Schülern schwer, sich die Alternativen richtig vorzustellen, weil ihnen die konkreten Erfahrungen fehlen, z. B.:

- Was genau heißt Studieren in einer anderen Stadt?
- Was genau macht man als Eventmanager/in?
- Was genau macht den Unterschied zwischen Studium und Ausbildung aus?
- Wie unterscheiden sich bestimmte Studienfächer oder Ausbildungsberufe voneinander?

Unterstützen Sie die Schüler/innen hier, indem Sie ihnen die jeweiligen Alternativen möglichst konkret beschreiben. Achten Sie dabei darauf, dass Sie unbedingt neutrale und gleichwertige Formulierungen finden und Ihre eigenen Überzeugungen keinen Einfluss nehmen.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Schülerin/der Schüler ein klares Gefühl für die erste Alternative entwickelt hat, fragen Sie, ob sie/er sich auf den nächsten Stuhl setzen und eine weitere Alternative erleben möchte:

- Haben Sie nun Lust auszuprobieren, wie sich die nächste Alternative anfühlt?

Tip

Bereiten Sie den Raum so vor, dass ausreichend Platz ist, um die Stühle (die jeweiligen Alternativen) mit genügend Abstand zu positionieren.

Tip

Probieren Sie die Übung selbst aus, bevor Sie sie mit Schülerinnen und Schülern durchführen. Wählen Sie zwei oder drei Alltagsalternativen (z. B. Entscheidung für einen Urlaubsort), wechseln Sie die Positionen und nehmen Sie die Unterschiede wahr. Sie werden erstaunt sein, wie stark die eigenen Wünsche spürbar werden. Vielleicht könnten Sie die Übung zusammen mit einer Kollegin/einem Kollegen erproben, die/der ebenfalls Interesse hat, dieses Modul anzubieten. Es lohnt sich.



Wiederholen Sie das oben beschriebene Vorgehen.

Die Übung wirkt stark auf der Gefühlsebene und der Körper ist ein guter Indikator dafür, mit welcher Alternative man sich am wohlsten fühlt. Lenken Sie daher die Aufmerksamkeit der Schülerin/des Schülers immer wieder auf deren/dessen Körperwahrnehmung:

- Ist es angenehm oder unangenehm, auf diesem Stuhl zu sitzen?
- Atmen Sie schnell oder langsam?
- Sind Sie ruhig oder kribbelig?
- Ist Ihr Blick ruhig oder nervös?

Hier gibt es viele Indizien dafür, ob sich diese Alternative richtig oder falsch anfühlt.

Je nach Wunsch der Schülerin/des Schülers könnte sie/er sich auch mehrfach auf die Stühle setzen, um die Veränderungen des eigenen Gefühls wahrzunehmen. Befragen Sie die Schülerin/den Schüler zwischendurch immer wieder, ob sie/er an der Position der Stühle etwas verändern möchte (z. B. weiter auseinander stellen, wegdrehen o. ä.). Die Position der Stühle zueinander sagt in der Regel viel darüber aus, wie verbunden sich die Schülerin/der Schüler mit der jeweiligen Alternative fühlt. Dass zwei Stühle eine gleichermaßen prominente Position bekommen, geschieht äußerst selten. In der Regel kristallisiert sich schnell heraus, welche die Alternative mit dem höchsten Stellenwert ist. Vielleicht ist es nach einiger Zeit sogar möglich, einen Stuhl ganz herauszunehmen und damit eine Alternative auszuschließen.

Zum Abschluss des Moduls stellt sich die Schülerin/der Schüler neben Sie. Denken Sie gemeinsam einen Moment über die veränderte Position der Stühle nach. Unterstützen Sie die Reflexion mit folgenden Fragen:

- Welche Alternative hat sich für Sie am angenehmsten angefühlt und warum? Was war daran besonders angenehm?
- Was sagt Ihr Bauchgefühl?
- Was nehmen Sie aus dieser Übung für sich mit?

Geben auch Sie eine Rückmeldung, bei welcher Alternative Sie das Gefühl hatten, dass sich die Schülerin/der Schüler am wohlsten fühlt.

Überlegen Sie abschließend gemeinsam, was die Erkenntnisse der Übung sind und welche nächsten Orientierungsschritte die Schülerin/der Schüler daraus ableiten könnte.

Lehr-/Lernkultur

In der Schule ist oft wenig Zeit, Entscheidungsalternativen tiefgehend zu reflektieren. Für manche Schüler/innen ist das ein großes Problem und die eigene Unentschiedenheit erzeugt erheblichen Druck. Hier können Sie auf methodisch einfache Weise eine überaus wertvolle Unterstützung bieten.

Wie bei vielen der vorgestellten Methoden geht es in erster Linie darum, zu erleben, dass eine aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Entscheidungsalternativen hilfreich und entlastend ist. Die Übung „Zwischen den Stühlen“ wird vielleicht nicht die endgültige Entscheidung bringen, die Schüler/innen werden aber verstehen, dass sie für alle anstehenden Entscheidungen die richtige Lösung in sich selbst tragen.

Die Methode ist vielfach mit Schülerinnen und Schülern erprobt worden, wird von ihnen sehr geschätzt und fördert erstaunliche Ergebnisse zutage.

Die Umsetzung ist an sich ganz einfach. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre eigenen Stärken in dieser Form von Begleitungsangeboten zu erproben und weiterzuentwickeln.



Schule vernetzt gedacht

Agentur für Arbeit

- Erkenntnisse aus diesem Modul können im Beratungsgespräch mit der Berufsberaterin/dem Berufsberater aufgegriffen werden.
- Bei gravierenden Entscheidungsschwierigkeiten kann auch die Hilfe des Berufspsychologischen Service der Agentur für Arbeit in Anspruch genommen werden.

Weitere Netzwerkpartner

- Möglicherweise gibt es im Schulnetzwerk Personen, die mit derartigen Beratungsmethoden vertraut sind und Sie ggf. hierbei unterstützen oder die Durchführung übernehmen können.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Autorin Saskia Wittmer-Gerber in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Bundesagentur für Arbeit, Berlin/Düsseldorf 2019