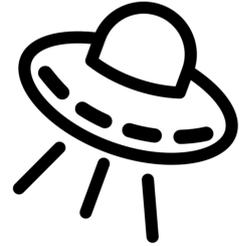


how to plan your future

Ein Workshop für Jugendliche zur Standortbestimmung und Lebensplanung

vom 28.09. bis 01.10.2021 in der StS Lohbrügge



An 4 Tagen haben wir mit den 3 Klassen des Jahrgangs 12 (ca. 70 Schüler*Innen) der Stadtteilschule Lohbrügge einen Zukunfts-Planungs-Workshop durchgeführt.

Am ersten Tag des Workshops stand die Selbsterforschung als Bestandsaufnahme des bisherigen Lebens im Zentrum. Am Tag zwei und drei wurden Träume, Wünsche und Ziele gesammelt, geordnet und priorisiert. Die beiden Tage mündete in der Gestaltung eines individuellen und kreativen Zukunftsplans in Form eines Vision-Boards. Am vierten Tag standen die Entscheidungen im Zentrum, konkrete Ziele in die Umsetzung zu bringen.

Parallel wurde dieser Zukunftsplanungs-Prozess begleitet von hilfreichen Tools z.B. zu mehr Selbstbewusstsein, Motivation, guter Entscheidungsfindung, einem positiven Selbstbild und der Bildung von hilfreichen Glaubenssätzen.

Von Tag zu Tag öffneten sich die Jugendlichen für den eigenen Prozess und für den ihrer Mitschüler*innen. Sie erlaubten sich Ihre Träume, Wünsche und Ziele zu formulieren und tauschten sich intensiv darüber aus.

Im Laufe des Workshops setzten sich die Schüler*innen u.a. auch mit ihren Werten auseinander. Dabei machten sie die Erfahrung, wie unterschiedlich die Priorisierung der Werte ihrer Mitschüler*innen im Vergleich zu ihren eigenen sein können. Daraufhin entstand eine große Bereitschaft zu gegenseitiger Toleranz und ein offener und interessierter Austausch.

Wir als Trainer haben auch wahrgenommen, dass der Workshop die gegenseitige Unterstützung und die Klassengemeinschaften stärkt.

Außerdem hat die Beschäftigung, mit sich selbst eine positive Wirkung auf die Selbstwahrnehmung und auf das Selbstbewusstsein der Teilnehmer*innen. Sie erlaubten sich mehr und mehr ihre Ziele groß zu denken und zu formulieren, was sich dann auch in den entstandenen großartigen Vision-Boards zeigte (siehe Fotos).

Highlights des Workshops waren u.a. die Übung „Zukunftsblick“, in der die Schüler*innen sich gegenseitig begeistert erzählten, wie sie in der Zukunft Ihre Träume, Wünsche Ziele erreicht haben sowie die Übung „Schwarmintelligenz“, in der sich die Jugendlichen in der Gruppe für die Umsetzung bestärkten und gegenseitig hilfreiche Tipps gaben.

Nach intensiven Tagen der Selbstreflexion, Planung und Gestaltung, ging es mit dem Gefühl, viel bewegt zu haben und der Vorfreude auf eine selbstbestimmte Zukunft in die Herbstferien.

Teilnehmerstimmen:

- „Ein klares Ziel habe ich jetzt.“
- „Der Inhalt hat mir gefallen, hinzu kommt, dass wir selbst denken und arbeiten konnten.“
- „Meine Zukunftswünsche haben sich bestärkt und bestätigt.“
- „Ich weiß jetzt was ich in den Ferien machen kann, um mich weiter zu entwickeln.“

- „Mir hat es gut gefallen, dass wir unsere Zukunft planen und gestalten konnten. Wir konnten träumen und haben unsere größten Ziele vor Augen gehabt.“
- „Mein Highlight war die Bucket-Liste, weil man einfach alles was man möchte, aufschreiben konnte.“
- „Mir hat gut gefallen, dass man viel mit anderen Mitschülern machen konnte und sich mit anderen austauschen konnte.“
- „Die Übungen waren spannend, unterhaltsam, kreativ (man hatte Spaß und Lust es zu machen)“
- „Es ging nicht nur um Berufe, sondern um seine Zukunft, Träume und Wünsche generell.“
- „Die Klassengemeinschaft wurde gestärkt.“
- „Ich konnte mehr über die anderen erfahren, sie besser kennenlernen.“
- „Mir hat gut gefallen, dass es alles sehr strukturiert und verständlich war. Die Aufgaben haben Spaß gemacht und mich auch weitergebracht.“
- „Ich versuche mehr auf mein Herz zu hören, aber dabei meinen Verstand zu benutzen.“
- „Wenn ich über meine Pläne / Träume / Wünsche reden kann bin ich ein ganzes Stück weiter.“
- „Mir hat gefallen, meiner Fantasie freien Lauf zu lassen“
- „Ich habe mir viel Gedanken über die Zukunft gemacht, was ich eigentlich selten im Alltag tue.“
- „Echt tolles Projekt vielen Dank und alles Gute!“

Mit großer Freude und Begeisterung haben wir diesen Workshop als Pilotprojekt an der Stadtteilschule Lohbrügge durchgeführt.

Wir sind dankbar für die positive Resonanz der Schüler*innen und Tutorinnen. Nach der ersten Durchführung dieses Workshops sind wir noch mehr davon überzeugt, dass unser Konzept - mit einer Mischung aus Selbsterforschung und Persönlichkeitsentwicklung - Schüler*innen dieser Altersgruppe darin anregen und bestärken kann, selbstbestimmt und selbstbewusst einen positiven Zukunftsplan zu entwerfen und diesen kreativ anzugehen.

Wir sind der Buhck-Stiftung sehr dankbar, dass sie den größten Teil der Finanzierung dieses Workshops übernommen hat und damit die Realisierung dieses Pilotprojektes überhaupt erst möglich machte.

Für uns war der Workshop eine große Bereicherung. Auch wir durften uns dabei weiterentwickeln und haben viel an Erfahrungen mitgenommen. Wir freuen uns auf den nächsten Workshop - in einem Jahr - mit dem Jahrgang 12 der Stadtteilschule Lohbrügge.

Hamburg im Oktober 2021

Tobias Gerber & Dirk Rathke

How to plan your Future 28.09.-01.10.2021 an der StS Lohbrügge

Impressionen

