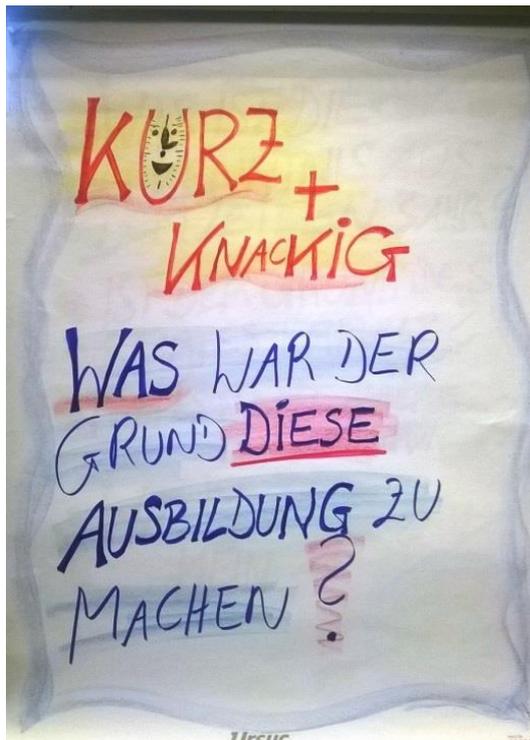


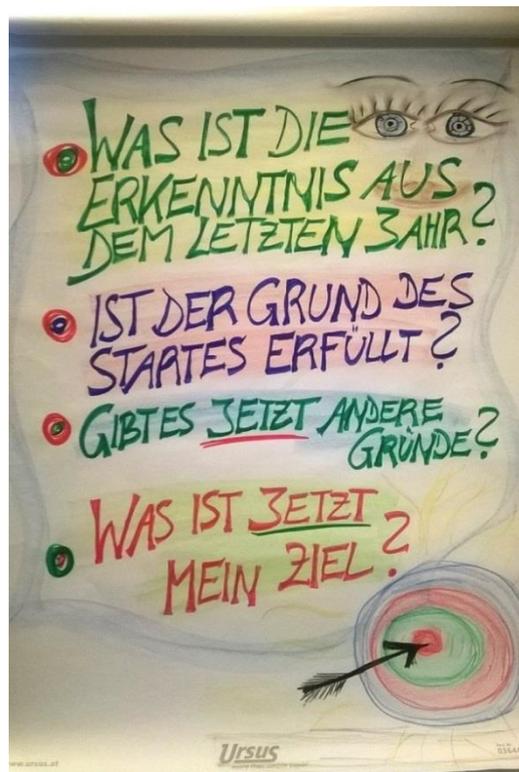


**Nach einer kurzen
Vorstellungrunde
geht's auch gleich
in die vollen mit
der Frage nach
Eurem Zugang zur
Ausbildung:**





Viele von Euch haben den Zugang zu dieser Berufswahl durch private Kontakte zu Familie und Freunden. Andere sind auf der Suche nach einer Tätigkeit die Sinn macht auf die Idee gekommen. Wieder andere haben es nach einem Schnuppertag einfach gewusst.



Hier die Zusammenfassung:

ERKENNTNIS:

GOLD RICHTIG ENTSCHEIDEN, GELEHRT MIT STRESS UMZUGEHEN,
HABE MEHR GEDULG, DAS IST DER RICHTIGE WEG, MACHT VIEL SPASS,
HABE VIEL GELEHRT, RICHTIGE ENTSCHEIDUNG TROTZ FINANZIELLER
EINBUSSEN, PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG MIT STÄRKEFUNDEN, UMGANG MIT
STRESS - EMPATHIE - SOZIALE KOMPETENZ, VIEL GELEHRT, KULTUR, SPRACHE,
HABE MICH PERSÖNLICH SEHR ENTWICKELT, RICHTIGE ENTSCHEIDUNG, MACHT VIEL
SPASS, 1. SAHR GESCHAFFT, RICHTIGER WEG - WEIL'S SPASS MACHT,
SELBSTBEWUSSTSEIN VIEL MEHR, ACHTUNG VON BERUFSSCHLECHTEN RICHTIGE ENTSCHEIDUNG,
ANSTRENGEND - STRESSIG ABER VIEL GELEHRT - WILL NICHT IN EINEM HEIM
ODER KRANKENHAUS ARBEITEN - SONDERN BEHINDERTEINRICHTUNG

GENAU DAS RICHTIGE, LATTE NAH UNTEN GELEGT
ES DARF SPASS MACHEN ES MACHT SPASS
BIN ANGEKOMMEN, RICHTIGE ENTSCHEIDUNG, ANSTRENGEND +
DEPENSIV, SCHULE IST SCHWERER ALS DER JOB, 1. SAHR BESSER
GESCHAFFT ALS ICH MIR'S VORGENOMMEN HABE GENAU DAS RICHTIGE
ES MACHT SPASS, ICH SCHAFFE WAS ICH MIR VORGENOMMEN HABE + MEHR +
MIR GEHT ES SAHR GUT, GEMEINSCHAFT + UMFELD HILFT, HABE MIR LATTE
HOCHGESTRECKT, VIEL ARBEIT, MUSS AUF PRIVATES MEHR ACHTEN, SICHERHEIT
GEWONNEN, HABE GELEHRT AUF MIH GUT ZUSCHAUEN OHNE SCHLECHTES
GEWISSEN

GRUND ERFÜLLT:

JA: ||| DARÜBER HINAUS
AUF ALLE FÄLLE + ||
EINDEUTIG ERFÜLLT NEIN

JA: DEFINITIV ERFÜLLT
||| SAHR
ABER GEGENSÄTZLICH VON ANFANG
VOLL ERFÜLLT NEIN:

ANDERE GRÜNDE:

HABEN SICH VERMEHRT, KOMPETENZEN HABEN SICH BEI MIR VERÄNDERT,

ZIEL: GUTER ABSCHLUSS + |
ARBEIT WO AUSBILDUNG ANERKANNT WIRD
(GELEBT WIRD) SAHR POSITIV ABSCHLIESSEN
DIPLOM SCHAFFEN, EIN HEIM FINDEN DAS MICH WIRKLICH BRÄUCHEN KAN
ALS BH-BETREUER IN ZU ARBEITEN, DEN VERSPROCHENEN ARBEITSPLATZ
ANTRETEN ZU DÜRFEN, POSITIVER ABSCHLUSS, DAS DIPLOM SAHR,
JOB BEGINNEN - ANGEBOT, BEAUFSGLEITEND, DIPLOM SAHR,
JOB,

ZIEL: DIPLOM IM NÄCHSTEN SAHR, HALBTAGS JOB,
DIPLOM SAHR, ARBEIT PSYCHOSOZIALE STATION,
ABSCHLUSS + VERSPROCHENEN ARBEITSPLATZ ANTRETEN,
SELBSTSICHERHEIT - MEHR, AUSBILDUNG POSITIV ABSCHLIESSEN, JOB,
ABSCHLUSS MIT AUSGEZEICHNETEN ERFOLG, DIPLOM SAHR, VIELLEICH DIPLOM
SCHULE ABSCHLIESSEN, JOB ARBEITEN, BESTSELLER SCHREIBEN
GELIEBÄNGELT MIT STUDIUM SOZIALARBEIT - STREETWORKER
RAUCHEN AUFHÖREN, ABNEHMEN, ZU NEHMEN,

Danach waren wir gemeinsam im Turnsaal für die Wahrnehmungsübungen:

V=visuell/sehen

A=auditiv/hören

K=kinestätisch/fühlen

O=olifaktorisch/riechen

G=gustatorisch/schmecken

**Hier eine Übung zum
Kinestätischen Kanal:**



Hier ging es ums visuelle:



Der auditive Kanal:





Eine gute Wahrnehmung ist für Euren Beruf sehr wichtig – privat kann's auch nicht schaden.



Nach einer Selbsteinschätzung wird der Wahrnehmungspool der Gruppe befragt.



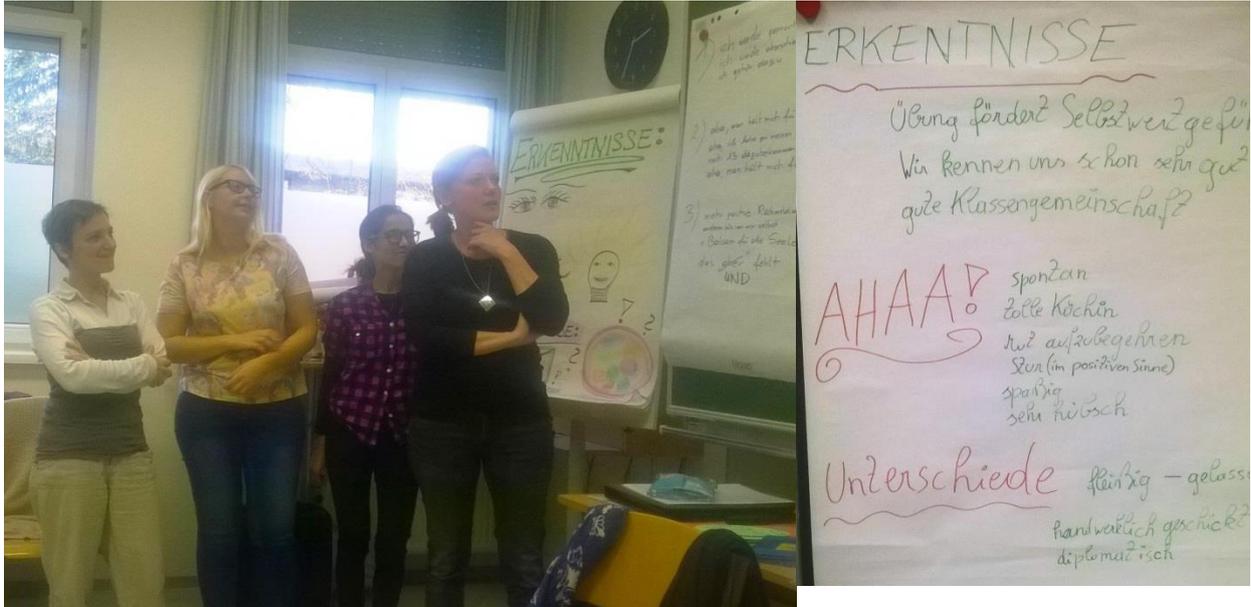
Gruppen werden gebildet Erkenntnisse ausgetauscht, aufgeschrieben und anschließend präsentiert.



1.) ich werde gemocht
 ich werde akzeptiert so wie ich bin
 ich gehör dazu

2.) aha, man hält mich für verrückt?!
 aha, ich habe zu meinen 2 Kindern
 noch 13 dazubekommen?!
 aha, man hält mich für reif 🍒

3.) mehr positive Rückmeldungen von den
 anderen als von mir selbst
 "Balsam für die Seele"
 das "aber" fehlt



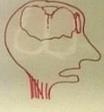


ERKENNTNISSE 

SELBSTBILD } Themenbezogene
FREMDBILD } Unterschiede

Man stellt sich selbst unter den
"Scheffel"

AHAAA ⇒ Vielfältigkeit
⇒ Bedeutung ?! HAAA

UNTERSCHIEDE  + 

⇒ teilweise sehr abweichende Sichtweisen
⇒ andere Schwerpunkte
⇒ teilweise oberflächlich oder tief gehend

Zur Steigerung der Motivation:



Ausfüllen „Ich habe es verdient...“



Meine nächsten Schritte aufschreiben



Wie belohne ich mich für die einzelnen Schritte:

Belohnungskärtchen

Heute gehe ich in mein Lieblingsrestaurant essen	Heute gebe ich mir Zeit, über meine Ziele nachzudenken
Heute rufe ich endlich mal wiederan!	Heute tanze ich mir die Seele aus dem Leib 😊
Heute schreibe ich mal jemanden einen Brief – und zwar mit Stift und Papier!	Heute gehe ich zur Massage und lasse mich verwöhnen
Heute mache ich mit Freunden/Familie einen gemütlichen Spieleabend	Heute ist Frauen/Männerabend – mit allem was dazugehört!
Heute schaue ich mir meine alten Fotos wieder an.	Heute gehe ich wieder einmal in die Sauna
Heute mache ich einen schönen Spaziergang in der Natur	Heute setze ich mich mit einem Buch ins Kaffeehaus und verweile einfach
Heute treffe ich mich mit einer guten Freundin/einem guten Freund	Egal wer heute etwas von mir will: Heute mache ich NICHTS!
Heute nehme ich ein heißes Bad und genieße einfach	Heute gehe ich in den Zoo und beobachte die Tiere
Heute bummle ich durch die Stadt und lasse auf mich wirken was um mich herum passiert	...
...	...

Phantasiereise:



Viel Erfolg für Eure weiteren Schritte!!!

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im Mai 😊

Herzlich Heidi & Liane