

3. MENTAL STARK ZUM ABSCHLUSS

3.4 ANLEITUNG FÜR JOBCOACHES UND BERUFSBERATUNG (BIZ)

Die Karten in Beratung und Coaching

Anleitung für Jobcoaches, Berufsberatende (BIZ), Case Management und Lehrbetriebsberatung

In der Beratung sitzen oft Lernende, die etwas sagen wollen und nicht wissen, wie. Die Karten geben dem Gespräch ein Bild, einen Leitspruch und drei Fragen. Sie senken die Schwelle, über sich zu sprechen, und machen sichtbar, wo jemand steht.

Aufbau des Sets

60 Reflexionskarten in sechs Farbbereichen. Vorne ein Bild mit einem Leitspruch, hinten drei Fragen, die aufeinander aufbauen: von der Beobachtung über die eigene Erfahrung zum nächsten Schritt. Die Karten geben keine Ratschläge, sie stellen Fragen.

- **Selbstwert** – Wer du bist, unabhängig von der Leistung
- **Begeisterung** – Was dich antreibt und Freude macht
- **Stress und Stärke** – Druck aushalten und Kraft tanken
- **Kommunikation** – Klar sprechen, gut zuhören, Konflikte lösen
- **Innere Haltung** – Wie du Dinge siehst und wie du mit dir redest
- **Beruf und Ziel** – Dein Weg zum Abschluss und darüber hinaus

Einstieg ins Gespräch

- **Farbwahl als Standortbestimmung:** Die Lernenden wählen den Farbbereich, der ihre aktuelle Situation am besten beschreibt. Das ersetzt die Frage «Wie geht es dir?», die oft nur ein «Gut» auslöst.
- **Bildwahl:** Fünf bis acht Karten auslegen, die Lernenden wählen das Bild, das sie anspricht. Erst danach umdrehen.
- **Karte als Anker:** Die gewählte Karte bleibt während des Gesprächs auf dem Tisch. Am Schluss: Was nimmst du von dieser Karte mit?

Typische Beratungssituationen

- **Zweifel am Beruf oder an der Lehrstelle:** «Begeisterung» und «Beruf und Ziel». Was war der ursprüngliche Antrieb? Was fehlt heute?
- **Konflikt im Betrieb:** «Kommunikation». Welche Rolle hat die lernende Person, welche der Betrieb? Was wäre ein erster Schritt zur Klärung?
- **Überlastung, Prüfungsangst:** «Stress und Stärke». Welche Ressourcen sind vorhanden? Wo hilft ein Lernplan, wo braucht es Entlastung?
- **Nach einer Lehrvertragsauflösung:** «Selbstwert» und «Innere Haltung», bevor es um die nächste Lehrstelle geht. Der Wert der Person hängt nicht am Vertrag.
- **Vor dem Lehrstellenwechsel oder Neustart:** «Beruf und Ziel». Was soll beim nächsten Mal anders sein?

In Workshops und Gruppen

- **Galerie:** 10–12 Karten auslegen, Teilnehmende stellen sich zu einer Karte und tauschen sich in Kleingruppen aus.
- **Beratungsrunde:** Eine Person bringt ihre Frage mit einer Karte ein, die anderen stellen nur Fragen. Eignet sich für Gruppen von Lernenden in Übergangssituationen.
- **Rollenspiel:** Mit «Kommunikation» ein Gespräch mit der Berufsbildnerin oder dem Berufsbildner vorbereiten.

Dokumentation und Verlauf

Die Farbwahl zu Beginn jeder Sitzung lässt sich festhalten. Über mehrere Termine zeigt sie, ob sich etwas bewegt. Ergänzend empfiehlt sich das Erfolgsbuch der Lernenden: Datum, Karte, ein Satz zum Gelingen. Es macht Fortschritt sichtbar, der im Alltag oft untergeht.

Von Hand schreiben: Ermutigen Sie dazu, die Antworten handschriftlich festzuhalten. Was von Hand geschrieben wird, verarbeitet das Gehirn tiefer und behält es länger. Für die persönliche Entwicklung macht das einen Unterschied. Und eine Karte in der Hand oder auf dem Tisch fördert Gespräch und Beziehung auf eine Art, die ein Bildschirm nicht leistet. Dafür steht auch meine Firma: relation at work. Digital funktioniert natürlich auch. (Eine digitale Variante für unterwegs ist in Planung.)

Zusammenspiel mit dem Betrieb

Das Set hat ein Gegenstück für Ausbilder:innen: «Achtsam ausbilden». Wenn Betrieb und Beratung mit derselben Haltung arbeiten, lösungsorientiert, auf Augenhöhe und ohne Bewertung, profitieren die Lernenden doppelt. Für Dreiergespräche eignet sich eine Karte, die beide Seiten vorher gesehen haben.

Grenzen

Die Karten ersetzen keine psychologische Beratung. Bei Anzeichen von psychischer Erkrankung, Selbstgefährdung oder Gewalt sind die entsprechenden Fachstellen zuständig. Mentalcoaching für Lernende und Begleitung für Ausbilder:innen bietet relation at work auf www.relation-at-work.ch.

