

Phantasiereise in die Zukunft

Beschreibung der Methode: Die TeilnehmerInnen schließen die Augen und machen es sich bequem (z.B. am Boden auf Decken sitzend etc.). Es wird eine entspannte Atmosphäre geschaffen (z.B. mit leiser, klassischer Musik). Der/Die TrainerIn lädt die TeilnehmerInnen dann dazu ein, an ihre Zukunft zu denken. Folgende Fragen können dabei als Denkanregung dienen:

- Was wird in zehn Jahren sein?
- Wo arbeite ich dann?
- Welche Art beruflicher Tätigkeit übe ich aus?
- Wo lebe ich?
- Habe ich Kinder, Familie, geheiratet etc.?

Anschließend wird ein „Wunschbild“ entworfen, das die Idealvorstellungen in Bezug auf die gewünschte Arbeit und das Privatleben wiedergibt. (Anm.: Es ist wichtig, dass den TeilnehmerInnen für diese Übungsphase viel Zeit zur Verfügung gestellt wird. Phantasie muss sich erst entwickeln.)

Danach sollen die TeilnehmerInnen einen fiktiven Brief an ihre/n beste/n FreundIn verfassen. Die Sätze sollten etwa so beginnen:

Meine Liebe, ich lebe jetzt in ...

Ich habe ...

Der Beruf, den ich ausübe, ...

Meine Tätigkeiten dort sind ...

Es geht mir ...

(Anm.: Der Brief sollte möglichst kurz sein. Es geht lediglich darum, ein Stimmungsbild der Zukunft zu vermitteln.)

Der Brief wird von dem/der jeweiligen PartnerIn in Ruhe durchgelesen. Nach einiger Zeit stellt jeder/jede TeilnehmerIn dem/der PartnerIn folgende Fragen:

- Fühlen Sie sich wohl mit und in Ihrer Zukunft?
- Welche Bereiche sind Ihnen besonders wichtig zu erreichen, welche weniger?
- Müssten Sie dafür auch etwas aufgeben?
- Glauben Sie, dass Sie den Wunschberuf erreichen können?
- Wenn ja, wie? Wenn nein, warum nicht?
- Welche Qualifikationen und Fähigkeiten werden in Ihrem Wunschberuf verlangt und glauben Sie, dass Sie über diese Qualifikationen und Fähigkeiten verfügen?
- Wie können Sie sich diese aneignen?

Diejenigen Fragen, die von der/dem PartnerIn nicht befriedigend beantwortet werden konnten (z.B.: Welche Qualifikationen und Fähigkeiten werden in einem Wunschberuf verlangt und wie stehen die Chancen in diesem Bereich einen Arbeitsplatz zu finden?, Welche Aus- und Weiterbildung führt mich einen Schritt näher zu meinem Wunschberuf? etc.), werden von dem/der „InterviewerIn“ auf ein Blatt Papier notiert und dem/der PartnerIn überreicht.

Im Plenum werden diese Fragen dann diskutiert. Der/Die TrainerIn versucht, die Fragen zu beantworten, wenn nötig mit Hilfe eines/einer ExpertIn. Zum Schluss rät der/die TrainerIn den TeilnehmerInnen, sich im Anschluss an die Übung an eine Berufsberatungsstelle zu wenden, um sich dort über die Möglichkeiten in Richtung des Wunschberufes zu informieren. (Anm.: Hier ist es von Vorteil, eine Adressenliste von möglichen Beratungsstellen zu verteilen.)