Arbeitsmaterialen: Die fünf 50 plus-Tools

Beschreibung der Methode:

Der/die TrainerIn fordert die TeilnehmerInnen auf, sich anhand eines Fragenkatalogs (von dem/der TrainerIn vorbereitet) ihr Berufsleben bewusst zu machen. Die Fragen sollen ehrlich beantwortet werden. Die Beantwortung der Fragen dient den TeilnehmerInnen dazu, abschließend persönliche Werkzeuge für die Gestaltung der Zwischen-Situation selbst bauen zu können.

Tool 1: *Arbeitslosigkeit bejahen und aktiv gestalten*

Der/die TrainerIn lädt die TeilnehmerInnen dazu ein, ihre Einstellung zu den folgenden drei Gestaltungsbereichen bewusst zu formulieren (und auf ein Blatt Papier zu notieren):

- Was denke ich über Arbeitslosigkeit im Allgemeinen und meine eigene Arbeitslosigkeit im Besonderen?
- Welche Erfahrungen habe ich bisher mit meiner Einstellung zur Arbeitslosigkeit gemacht? Wo ist meine Einstellung fördernd für mich, wo blockiert sie diese eventuell?
- Wie kann ich mit meiner Arbeitslosigkeit fruchtbar umgehen? (Die Einstellung zu Geld und Vermögen hinterfragen, und den Gewinn an Zeit schätzen)

Tool 2: *Das Leitmotiv meines Lebens erkennen*

Die Beantwortung folgender Fragen soll den TeilnehmerInnen helfen, ihr Lebensleitmotiv herauszufinden:

- Warum habe ich diesen Beruf ausgeübt?
- Welchen Stellenwert hatte meine Berufstätigkeit in meinem Leben?
- War mein Beruf nur zum Verdienen des Lebensunterhalts da?
- Trug meine Arbeit dazu bei, mich zu entdecken und zu entwickeln?
- Konnte ich meine Talente und Fähigkeiten in meinem Beruf einsetzen?
- Hat mir mein Beruf Freude gemacht?
- Welchen Stellenwert hatte für mich die Anerkennung durch meine Berufsarbeit?
- Woher beziehe ich meinen Selbstwert?
- Waren mein Berufs- und Privatleben im Einklang?

Tool 3: *Meine Berufs- und Lebensziele*

Der/die TrainerIn bittet die TeilnehmerInnen, sich folgende Fragen zu stellen und die Antworten schriftlich zu notieren:

- Habe ich klare Berufsziele?

- Wenn ja, welche habe ich bisher erreicht und welche will ich noch erreichen? Wenn nein, woran lag es, dass ich meine Berufs- und Lebensziele nicht klar gemacht habe?
- Welchen Berufs- und Lebenszielen möchte ich folgen? Was ist mein Traumberuf?

Anschließend soll überprüft werden, ob die Ziele klar und eindeutig sind und daraus konkrete Umsetzungsschritte abgeleitet werden können.

Tool 4: ***Meine Kompetenzen – meine Stärken und Grenzen***

Im Folgenden sollen die Fragen wie folgt beantwortet werden, um den TeilnehmerInnen ihre Stärken und Potentiale bewusst zu machen.

- Was denke ich über das, was ich kann?
- Wo sind meine Stärken?
- Welche Erfahrungen habe ich bisher mit dem gemacht, was ich kann?
- Was ist mir bisher gut gelungen?
- Was schätzen andere an mir?
- In welchen Situationen, in denen ich etwas ganz Bestimmtes wollte, musste ich einsehen, dass ich es nicht erreichen konnte?

Tool 5: ***Umsetzungsstrategien – den Neubeginn wagen***

Im letzten Tool fordert der/die TrainerIn die TeilnehmerInnen dazu auf, spontan ihre Antwort auf die nachfolgende Frage zu notieren: Welchem Lebenskonzept bin ich bisher gefolgt, was ist meine Lebensvision? Welche Erfahrungen habe ich bisher mit mir selbst bei der Umsetzung meiner Lebensvision bzw. mit dem Konzept, dem ich folge, gemacht?

Im Anschluss daran werden die TeilnehmerInnen dazu eingeladen, ihre persönlichen Umsetzungsstrategien für die Kursbestimmung ihrer Zukunft zu entwickeln.

Die individuellen Umsetzungsstrategien werden im Rahmen von Kleingruppen (3-4 TeilnehmerInnen) diskutiert und besprochen.