



Co-funded by
the European Union

ELDeM YOU

European Life Design Method for Youth



ELDeM YOU Basiskonzept

Ein wissenschaftlich fundiertes Basiskonzept zum zielgruppengerechten Einsatz der theoretischen Grundlage des Life Design in der Jugendarbeit



Projektname: ELDeM YOU - European Life Design Method for Youth

Projektnummer: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000155009

Dokumentautoren: KAOS Bildungsservice gGmbH / ibis acam Bildungs GmbH

Projektkoordinator: KAOS Bildungsservice

Projektpartner:

- ibis acam Bildungs GmbH
- Consultoría de Innovación Social
- STICHTING DUTCH FOUNDATION OF INNOVATION WELFARE 2 WORK
- Life Design Lab

Inhaltsverzeichnis

1.	Das Projekt	5
1.1	Projektidee	5
1.2	Projektpartner	6
<hr/>		
2.	Life Design - Theoretische Grundlage	7
2.1	Life Design für Jugendliche	10
<hr/>		
3.	Zielgruppe	11
3.1	Junge Menschen zwischen 15 und 19 Jahre im Übergang zwischen Schule und Beruf (in Österreich)	12
3.2	NEETS (in Österreich)	13
3.3	Junge Menschen die aus der Ukraine geflohen sind (in Österreich)	14
3.4	Junge Menschen mit Migrationshintergrund (in Österreich)	15
3.5	Junge Menschen aus strukturschwachen ländlichen Regionen (in Spanien)	16
3.6	Junge Menschen mit psychischen Problemen und krankheiten (in den Niederlanden)	17
3.7	Junge Menschen in einer Phase großer Demotivation und Orientierungslosigkeit (in den Niederlanden))	18
3.8	NEETS (in Spanien)	19
<hr/>		
4.	Methodensammlung	20
4.1	Startphase - Ankommen, Beziehungsaufbau und Grundlage	20
4.1.1	Gute Fragen	21
4.1.2	Drei gute Dinge	22
4.1.3	Deine Routine	23
4.1.4	Besser "nein" sagen	24
4.1.5	Umgang mit Technologie: Design your smartphone	25
4.2	Erkundungsphase - Motivation, Stärken und Ressourcen	26
4.2.1	Werteliste	27
4.2.2	Soziales Unterstützungsnetzwerk	28
4.2.3	Liste der Dinge, die mir guttun	29
4.2.4	Innere Stimme	30
4.2.5	Design your career start	31

4.3	Zielsetzungsphase - Interesse, Wünsche und Ziele	32
4.3.1	Zukunftsszenario	33
4.3.2	Design your Maskottchen	34
4.3.3	Sankey-Diagramm	35
4.3.4	Design your Magazin	36
4.3.5	Magic Circle	37
4.4	Aktionsplanungsphase - vom Denken ins Handeln	38
4.4.1	Ablenkungsbingo	39
4.4.2	Anker Lösen, um (wieder) vorwärtskommen	40
4.4.3	Prime-Time-Kalender	41
4.4.4	Duo Mind Map	42
4.4.5	Drei Wege des Prototypings	43
4.4.6	Abgrenzungsportfolio	44
4.5	Umsetzungsphase - Konkrete Schritte, Ausblick, Nachbereitung	45
4.5.1	Progress Board	46
4.5.2	Lern-Vorlage gemacht - gelernt	47
4.5.3	Lern-Prisma	48
4.5.4	Stimmungsbarometer	49
4.5.5	Weniger Selbstsabotage - design your way	50
4.5.6	Sieben Wege des Ausruhens	51

1. Das Projekt

1.1 Projektidee

Mit dem Projekt möchten wir einen Beitrag zur Senkung der NEET-Quote in Europa leisten, indem wir die Beschäftigungsfähigkeit junger Menschen durch einen innovativen, wissenschaftlichen fundierten und zielgruppengerechten Ansatz der Lebens- und Berufsberatung stärken. ELDeM YOU wird für Jugendliche und Jugendarbeiter:innen in Form eines Leitfadens und eines frei verfügbaren digitalen Tools (E-Learnings) entwickelt und damit die Jugendarbeit gestärkt.

In online Co-Creation workshops und viel Expert:innenarbeit wird ELDeM YOU in Theorie und Praxis entwickelt, in vier weitere Sprachen übersetzt und über Multiplier Events, kreative, zeitgemäße Web- und Social Media-Auftritte sowie EU-Plattformen öffentlich verbreitet. Um innovative und zielgruppengerechte Ergebnisse zu erzielen werden alle Aktivitäten kooperativ und partizipativ unter laufender Einbeziehung von Jugendlichen und Jugendarbeiter:innen als auch der Wissenschaft durchgeführt.

Projektergebnisse

ELDeM YOU Ansatz und Basiskonzept: Life Design adaptiert für die Anwendung mit der Zielgruppe Jugendliche mit speziellem Fokus auf NEETs

ELDeM YOU Leitfaden für Jugendarbeiter:innen: Handbuch mit Informationen und Methoden für die Anwendung von ELDeM YOU mit unterschiedlichen Subzielgruppen.

Digitales ELDeM Tool: frei verfügbares E-Learning mit interaktiven Anwendungen, Videos in 5 Sprachen (e,de,es,nl,uk)

1.2 Projektpartner



KAOS Bildungsservice

KAOS hat Life Design in seiner Vision verankert. Seit mehreren Jahren werden die Mitarbeiter:innen von KAOS im Life Design ausgebildet. Der Ansatz kommt auf Organisationsebene immer mehr zum Einsatz, zB. durch Job Rotation-Verfahren, Einführung flexibler und individueller Arbeitsvereinbarungen usw. Auch in der Arbeit mit Teilnehmenden gibt es erste Schritte in der Anwendung, zB. bei Einzelcoachings für TN:innen verschiedener Projekte im arbeitsmarktpolitischen Kontext und/oder bei Beratungsprozessen im Bereich der Berufsorientierung.



ibis acam Bildungs GmbH

ibis acam setzt die innovative Methode des Life Design seit Jahren in der beruflichen Bildung ein. Trainer:innen in unterschiedlichen Projekten haben erfahren wie erfolgreich der Ansatz ist und sind überzeugt, dass jeder die Methoden nutzen kann um an seiner individuellen Vision zu arbeiten. ibis acam möchte seine Erfahrungen und sein Know-how teilen und hat sich zum Ziel gesetzt, Life Design einem breiteren Publikum vorzustellen. ibis acam fungiert derzeit in mehreren internationalen Projekten als Life Design Experte für den Einsatz der Methode im VET-Bereich und hat bereits beispielsweise finnische Trainer:innen an die Methode herangeführt.



Consultoría de Innovación Social

Die wichtigsten Tätigkeitsbereiche der Consultoría de Innovación Social sind Beschäftigungsfähigkeit, Gleichstellung der Geschlechter und internationale Zusammenarbeit. Ihr Ziel ist es, den Wandel in diesen Bereichen zu fördern, indem sie sich an innovativen Projekten auf nationaler und internationaler Ebene beteiligen und so auch den Austausch bewährter Verfahren verbessern und voneinander lernen.



STICHTING DUTCH FOUNDATION OF INNOVATION WELFARE 2 WORK

Die Dutch Foundation of Innovation Welfare 2 Work (DFW2W) ist eine unabhängige, gemeinnützige Organisation, die Fachleute, KMU und (junge) Bürger:innen in den Bereichen Bildung, Beschäftigung, Job-Matching & Mobilität, Praktika, etc. unterstützt. Ziel ist es, Partnerschaften, Plattformen und Knotenpunkte für innovative bewährte Verfahren auf ihren Fachgebieten zuschaffen und (digitale) Informationen für junge Bürger:innen, Fachleute und KMU über soziale Innovation, Integration, Bildung, Unternehmertum und Beschäftigungsstrategien, Vernetzung und die soziale Landkarte der Niederlande, der EULänder und anderer Länder zu entwickeln.

Life Design Lab

Das Life Design Lab St. Gallen möchte Life Design in die Welt bringen, um Menschen (emotional) gesünder zu machen, mehr Sinn für sich und andere zu schaffen und mehr von sich selbst in ihr Leben zu bringen. Als Lab möchten sie darüber hinaus Life Design beforschen und konnten u.a. bereits zeigen, dass Life Design die Entwicklung des sog. Psychologischen Kapitals, bestehend aus Selbstwirksamkeit, Optimismus, Hoffnung für die Zukunft und Resilienz, unterstützt.



2. Life Design - Theoretische Grundlage

Der theoretische Ansatz zu ELDeM YOU basiert auf dem Ansatz des **Life Design von Sebastian Kernbach** und dem **Life Design Lab St. Gallen**, deren Arbeit in den beiden Büchern „Life Design“ und „Life Design Action book“ veröffentlicht wurde.

(<https://lifedesignlab.ch>)

Der Ansatz, der wissenschaftlich fundiert ist und inspiriert wurde durch Erfahrungen aus zahlreichen Workshops mit hunderten Teilnehmer:innen und der Arbeit mit Organisationen (wie z.B. den Vereinten Nationen, das Internationale Rote Kreuz, Europäische Zentralbank, uvm), verwendet **Design Thinking**, um die kleinen und großen Herausforderungen und Visionen im Leben anzugehen. Design Thinking ist in den letzten Jahren sehr populär geworden, wobei der Schwerpunkt auf der Lösung von Problemen in Organisationen und in der Gesellschaft liegt.

Life Design soll Menschen dabei helfen, sich selbst zu innovieren, ihre eigene Stimme zu finden und **mehr von sich selbst in ihr Leben zu bringen**. Der Kern des Design Thinking Ansatzes, der hier zur Anwendung kommt, besteht darin, zuerst herauszufinden, was hinter der Herausforderung oder dem Traum steckt, und dann in kleinen Schritten mit geringem Risiko eine mögliche Lösung iterativ zu entwickeln.

Design Thinking wird mit den neuesten Erkenntnissen der **Positiven Psychologie** und der von Martin Seligman erfundenen PERMA-Theorie kombiniert. Es werden unter anderem Interventionen in Bezug auf Empathie, Charakterstärken und Sinnhaftigkeit eingesetzt, um besser zu verstehen, wer wir sind und was uns antreibt. Darüber hinaus wird Verhaltensökonomie und insbesondere Nudging verwendet, um das eigene Verhalten zu ändern, insbesondere wenn es darum geht, neue Routinen und Gewohnheiten zu etablieren.

Schließlich ist das Thema Wissensvisualisierung und Visualisierung unserer Gedanken von zentraler Bedeutung für diesen Ansatz und ein zentrales Forschungs- und Praxisgebiet des Instituts an der Universität St. Gallen. Die Visualisierung von Wissen ermöglicht Einblicke, motiviert und bindet den Betrachter ein und hilft, wichtige Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.

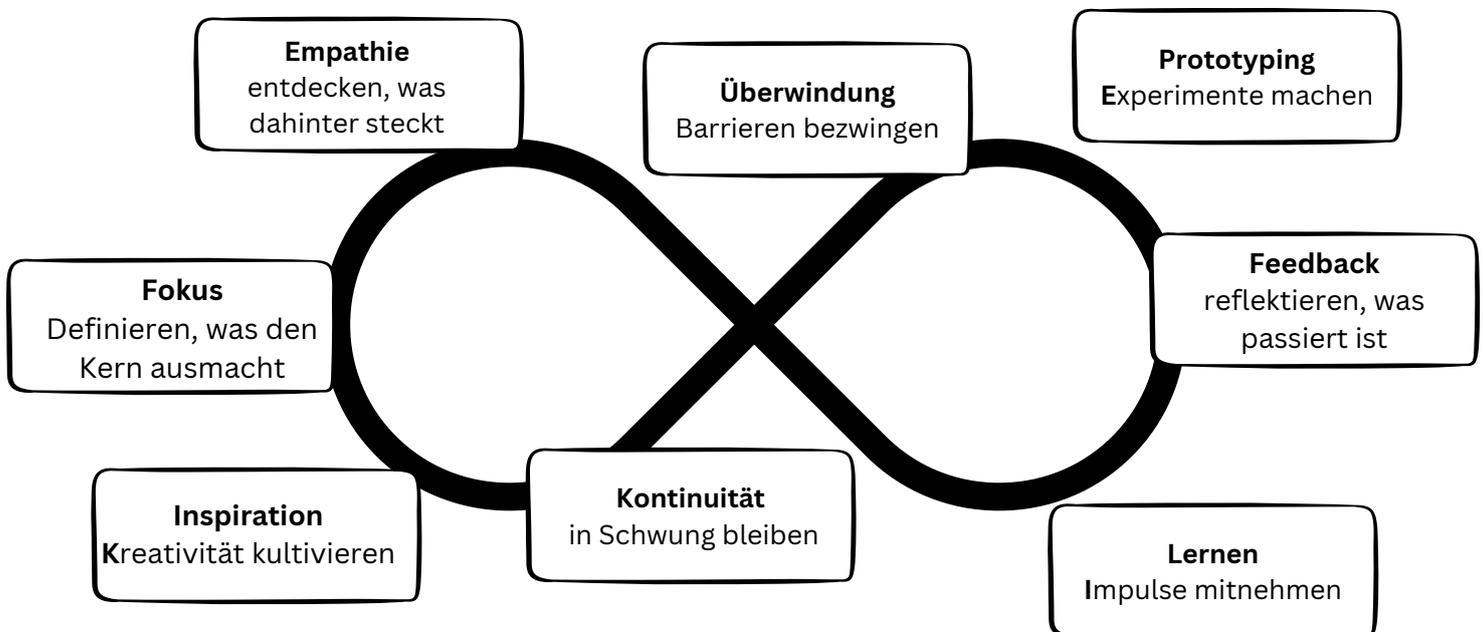


Life Design basiert auf den folgenden Prinzipien:

- Neugierde und Wertschätzung statt Ablehnung und Skepsis
- Differenziertes statt dichotomisches Denken
- Erlebnisse statt Annahmen
- Geringes Risiko statt heroisch-drastisch
- Handeln statt denken
- Wachstumsorientierte Haltung statt fixierter Haltung
- Fortlaufend, kontinuierlich statt einmalig
- Life Design Team statt Solo-Projekt

Das Life Loops Modell

Das Life Loops Modell stellt die acht wichtigsten Phasen des Life Design Prozesses zusammen und verbindet diese. Grafisch wird dieses Life-Loops Modell wie folgt dargestellt:



Jeder Loop entspricht einem Lernzyklus, der unsere Selbstwirksamkeit unterstützt und anfeuert. Auf der rechten Seite geht es darum, erste Ideen in die Tat umzusetzen, um daraus zu lernen und weitere Loops zu ermöglichen. An den Übergängen zwischen dem linken und dem rechten Bereich befinden sich zwei relevante Lücken, die in der Wissenschaft auch als „**Knowing-Doing-Gap**“ bezeichnet werden. Dies trifft sowohl auf den Moment zu, wenn wir Ideen umsetzen wollen (im Modell von links nach rechts) als auch, wenn wir aus dem Gelernten neue Schlüsse für weitere Ideen ziehen wollen und dranbleiben (im Modell zurück von links nach rechts).

Life Designer:

- nutzen Empathie, um zu entdecken, was hinter ihren Herausforderungen und Visionen steckt
- finden Fokus, um zu definieren, was den Kern ihrer Herausforderung oder Vision ausmacht
- kultivieren Kreativität, um Inspiration und neue Ideen in ihr Leben zu bringen
- bezwingen Barrieren, indem sie gesunde innere Dialoge führen
- machen Experimente, die sie mit geringem Risiko umsetzen
- hören auf Feedback, um zu reflektieren, was geschehen ist
- wollen lernen, um neue Impulse mitzunehmen
- bleiben im Schwung, in dem sie kontinuierlich weitermachen und kleine Loops in große Loops weiterentwickeln

ibis acam hat in den letzten Jahren **Life Design als Trainingsmethode für die berufliche Bildung** weiterentwickelt und an die Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen angepasst. Die Methode, die in zahlreichen Trainingssettings in ganz Österreich bereits Anwendung findet, soll dabei unterstützen das kreative Potenzial von Menschen freizusetzen und komplexe Probleme zu lösen. Teilnehmende entwickeln mit Life Design ihre persönliche Vision, in der sie persönliche und berufliche Ziele formulieren und auf den **LifeVision Boards** dokumentieren. Lernen soll lerntypenspezifisch, kompetenz- und handlungsorientiert sein und als inspirierender Prozess erlebt werden. Aus der Vision werden dann erreichbare Lernziele abgeleitet, die Teilnehmenden lernen welche Lernstrategien zu ihnen passen und wie sie diese über die Trainings hinaus im Alltag anwenden können.

Prinzipien dieses zielgruppenspezifischen Einsatzes des Life Design von ibis acam:

- Selbstreflexion: der erste Schritt ist das Verstehen deiner selbst – wer du bist und was dir wichtig ist
- Problemdefinition: Identifiziere die Herausforderungen, denen du dich stellen möchtest
- Ideenfindung: sei kreativ – es gibt nicht nur die einzige „richtige“ Lösung
- Prototyping und Experimentieren: Erprobe deine Ideen in der Praxis und passe sie an, basierend auf deinen Erfahrungen. Dies ist ein kontinuierlicher Prozess.
- Iteratives Lernen: Lerne aus deinen Erlebnissen und optimiere deine Ansätze
- Kollaboration: Gewinne durch den Austausch mit anderen neuen Perspektiven. Umgebe dich mit Menschen, die dir neue Einsichten bieten können
- bewusstes Handeln: Triff Entscheidungen, die wirklich zu dir passen,
- Flexibilität: Sei bereit, Unsicherheiten und Veränderungen zu begegnen.

2.1 Life design für Jugendliche

Mit ELDeM YOU wollen wir in unserem Partnerkonsortium einen Ansatz entwickeln, der

auf dem theoretischen Ansatz und den Prinzipien von Life Design des Life Design Lab St. Gallen basiert,

die Erfahrungen von ibis acam und KAOS Bildungsservice in der Anwendung der Methode aus dem Training im Bereich Berufsorientierung integriert und

an die Anforderungen und Herausforderungen der Zielgruppen, die im nächsten Kapitel betrachtet werden, angepasst ist.

Um die Qualität des entwickelten Ansatzes zu gewährleisten und ihn möglichst zielgruppengerecht adaptieren zu können, wurden im Vorfeld der Arbeit zum Basiskonzept folgende Maßnahmen und Aktivitäten im Projektkonsortium durchgeführt:

- Bedarfsanalyse aus den Erfahrungen mit der Zielgruppe
- Befragung der Zielgruppe in laufenden Projekten und über Vernetzungspartner:innen
- Definition der Zielgruppe und der Subzielgruppen im Projektkonsortium in der Planungsphase des Projekts
- Desk Research zur Zielgruppe und den Subzielgruppen
- Fortbildungen für Projektmitarbeiter:innen zu Life Design
- Einführung in Life Design in Form eines Workshops mit Sebastian Kernbach inklusive Diskussion über die Adaption des Ansatzes für die primäre und sekundäre Zielgruppe
- Analyse der länderspezifischen Herausforderungen der Subzielgruppen und Diskussion zur Auswahl der relevanten Subzielgruppen in einem Online Co-Creation Workshop
- Sammlung zahlreicher Life Design Methoden aus Literatur, Workshops und erstellter Seminarunterlagen
- Praktische Erprobung und Evaluierung einzelner Methoden in Hinblick auf deren Anwendbarkeit für die Zielgruppe

Diese Maßnahmen haben es uns ermöglicht, einen auf die Bedürfnisse der Zielgruppen zugeschnittenen Ansatz zu entwickeln. Durch die Einbeziehung von Erfahrungen aus der Praxis, der Befragung der Zielgruppe und der Analyse länderspezifischer Herausforderungen konnten relevante Subzielgruppen identifiziert werden. Das Verständnis für Life Design konnte im Zuge der Arbeit am Basiskonzept und vor allem in der praktischen Erprobung einzelner Methoden weiter geschärft und so auch sichergestellt werden, dass diese auch tatsächlich in der Arbeit mit Jugendlichen angewendet werden können.

Die wissenschaftliche Evaluierung des Basiskonzepts zu ELDeM YOU durch das Life Design Lab St. Gallen ist ein weiteres Qualitätsmerkmal und gewährleistet, dass die theoretische Grundlage eine solide Basis für die weiteren Projektaktivitäten bildet.

3. Zielgruppe

Unsere zwei Zielgruppen bestehen aus europäischen Jugendlichen am Übergang von der Schule zum Beruf (primäre Zielgruppe) sowie die sie betreuenden und begleitenden Jugendarbeiter:innen (sekundäre Zielgruppe).

Die primäre Zielgruppe sind alle jungen Menschen, die sich in einem Prozess der Orientierung und/oder Entscheidungsfindung befinden. Schwerpunkte im Bereich der primären Zielgruppe liegen auf folgenden Subzielgruppen:

- Jugendliche im Übergang zwischen Schule und Beruf
- NEETs
- Junge Menschen mit niedrigem Bildungsabschluss und Schulabbrecher:innen
- Jugendliche mit Migrations- und Fluchthintergrund, v.a. Jugendliche ukrainischer Staatsbürgerschaft, die als Vertriebene in anderen europäischen Ländern leben und in ihrer Orientierung von Jugendeinrichtungen dieser Länder betreut werden

Der Fokus liegt auf NEETs, wobei wir v.a. folgende Untergruppen (nach Eurostat-Kategorisierung 2012) ansprechen wollen:

“Klassische Arbeitslosigkeit”

“Abgekoppelte” NEETs

“Möglichkeitensucher”

Die Erreichung von strukturell benachteiligten Jugendlichen ist über Organisationen der Jugendarbeit gegeben. Daraus ergibt sich auch die Integration einer zweiten, "sekundären" Zielgruppe in das vorliegende Projekt. Die sekundäre Zielgruppe fassen wir unter dem Begriff „Jugendarbeiter:innen“ zusammen. Damit meinen wir alle Personen, die mit der jugendlichen Zielgruppe im Kontext der Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit tätig sind. Dieser Begriff umfasst Sozialarbeiter:innen, Coaches, Betreuer:innen, Berater:innen, Trainer:innen, Jugendseelsorger:innen, Erzieher:innen und alle Personen, die über Organisationen der non-formalen Bildungsarbeit mit jungen Menschen in diesem Kontext arbeiten.

Im folgenden Abschnitt definieren wir acht Subzielgruppen, die im Fokus der Arbeit der einzelnen Partnerorganisationen und deren Netzwerkpartner stehen und dadurch auch in der Phase der Entwicklung von ELDeM YOU als Testpersonen und für Feedback erreicht werden können. Exemplarisch werden die Herausforderungen, der Zugang zur Zielgruppe sowie die Ziele von ELDeM YOU für diese spezielle Zielgruppe dargestellt.

3.1 Junge Menschen zwischen 15 und 19 Jahren im Übergang zwischen Schule und Beruf (in Österreich)

Herausforderungen / Bedarf

Langjährige Erfahrungen von KAOS Bildungsservice in der Arbeit mit der Zielgruppe zeigen, dass junge Menschen in der Lebensphase 15-19 Jahren oft besonders verunsichert sind und Unterstützung und Orientierung brauchen. Sie erhalten im Alltag viele Informationen, vor allem über digitale Kanäle, und müssen aus einer Vielzahl von Möglichkeiten wählen. Jugendliche aus der Zielgruppe sind oft orientierungslos, wissen zu wenig über ihre Stärken und Ressourcen und sind sich nicht bewusst, welche (Berufs-)Möglichkeiten sie haben. Sie kennen oft nur die Standardberufe und können auch nicht einschätzen, was am besten zu ihnen passt.

In der Schule erhalten Jugendliche nur sehr begrenzt Unterstützung bei der Berufsorientierung und in ihrem familiären Umfeld werden sie oft von außen beeinflusst, ohne dass sie die Möglichkeit haben, ihre eigenen Entscheidungen zu reflektieren. Jugendeinrichtungen und Projekte der Jugendarbeit haben die unmittelbare Möglichkeit, junge Menschen unvoreingenommen zu unterstützen und sie in ihren eigenen Ideen und Wünschen zu bestärken. Junge Menschen aus der Zielgruppe brauchen einerseits Unterstützung, um ihre Perspektiven zu erweitern, über den Tellerrand zu schauen und konkrete Möglichkeiten zu erhalten, ihre Interessen und Ziele zu entwickeln. Andererseits brauchen sie Struktur und Orientierung und Unterstützung bei der Umsetzung ihrer Ideen. Unserer Meinung und Erfahrung nach ist es für Jugendliche sehr wertvoll, die Möglichkeit zu haben, Dinge selbst auszuprobieren und zu erleben, anstatt nur darüber zu lesen.

Zugang zur Zielgruppe

KAOS Bildungsservice arbeitet seit Jahren mit Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren in Projekten wie der LEA-Produktionsschule und dem ESF-geförderten VERA-Projekt und begleitet sie auf ihrem Weg ins Berufsleben. Im Projekt Lehrabschluss unterstützen sie Vertreter:innen der Zielgruppe bei der Vorbereitung auf ihre Lehrabschlussprüfung. KAOS erreicht diese Teilzielgruppe und die sekundäre Zielgruppe sowohl direkt in seinen Schulungen als auch über ein breites Netzwerk von Partnerorganisationen, die mit der Zielgruppe arbeiten, allen voran das "Jugendcoaching". Junge Menschen unterliegen in Österreich der "Ausbildungspflicht bis 18" und jeder Person aus der Zielgruppe wird ein Jugendcoach zugewiesen, der sie beratend unterstützt.

Ziele / Auswirkungen von ELDeM YOU auf die Zielgruppe

Life Design, und damit auch ELDeM YOU, basiert auf Elementen der positiven Psychologie und orientiert sich an den Ressourcen der Menschen. Es wirkt immer befähigend, stärkend und positiv - unabhängig davon, welche Methode im Einzelnen angewendet wird und wie sehr jemand auf die Methode anspricht. Nach den Erfahrungen in der Arbeit mit jungen Menschen unterscheidet sich dies deutlich von dem, was sie üblicherweise in der Schule, am Arbeitsplatz oder zu Hause erleben, wo der Fokus oft auf ihren Defiziten liegt und ihre Möglichkeiten von außen eingeschränkt werden. Erste Erfahrungen mit der Life-Design-Methode in der Arbeit mit jungen Menschen zeigen deutlich positive Effekte.

3.2 NEETS (in Österreich)

Herausforderungen / Bedarf

Laut Eurostat-Daten aus dem Jahr 2022 lag die NEET-Quote in Österreich bei rund 9,1 % der 15- bis 29-Jährigen. In der Europäischen Union (EU) insgesamt gab es etwa 11,7 % NEETs, wobei die NEET-Quote je nach Land und Region stark variiert; in Spanien liegt die NEET-Quote bei etwa 12,7 %, in den Niederlanden bei 4,2%.*

Die COVID-19-Pandemie und die damit verbundenen wirtschaftlichen Einschränkungen haben in den letzten Jahren zu einem Anstieg der NEET-Rate beigetragen, der auf den Verlust von Arbeitsplätzen und die Hindernisse für die allgemeine und berufliche Bildung junger Menschen zurückzuführen ist. Die hohe Zahl der NEETs hat die europäischen Volkswirtschaften schätzungsweise 142 Milliarden Euro pro Jahr (2015) an Sozialleistungen, entgangenen Einnahmen und Steuern gekostet.**

Junge Menschen leiden auch stärker unter dem Verlust ihres Arbeitsplatzes und der Unsicherheit über ihre berufliche und finanzielle Zukunft. Die Auswirkungen der Pandemie auf die Bildung beeinträchtigen auch die Möglichkeiten junger Menschen, Humankapital zu erwerben. Die Unterbrechung der Schulbildung kann die Ausbildung von Fähigkeiten behindern und die Ungleichheiten zwischen den Privilegiertesten und den Schwächsten verstärken. Die Herausforderungen, mit denen sich NEETs konfrontiert sehen, sind vielfältig und umfassen fehlende Qualifikationen, mangelnde Berufserfahrung, soziale Isolation und psychische Probleme; darüber hinaus können finanzielle Schwierigkeiten und mangelnde Unterstützung durch Familie und Freunde die Situation weiter erschweren. Der Bedarf an Unterstützungsleistungen für NEETs ist daher hoch. Neben Maßnahmen zur beruflichen Qualifizierung und Weiterbildung, Mentoring-Programmen, psychosozialer Betreuung und finanzieller Unterstützung ist die Unterstützung und Beratung durch Bezugspersonen wie Jugendcoaches und Jugendbetreuer:innen von großer Bedeutung.

*(<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1406536/umfrage/nichterwerbstaetige-junge-erwachsene-neet-in-der-eu/>)

**(<https://www.eurofound.europa.eu/en/topic/neets>)

Zugang zur Zielgruppe

KAOS Bildungsservice hat viele Jahre Erfahrung mit der Zielgruppe der NEETs. Diese Zielgruppe zu erreichen, ist eine große Herausforderung und die Erfahrung hat gezeigt, dass dies am besten durch mobile Beratungsdienste, Peer-to-Peer-Unterstützung und -Begleitung sowie verschiedene Online-Dienste erreicht werden kann. Die Beziehung zwischen den Jugendbetreuer:innen und den jungen Menschen ist von zentraler Bedeutung für das Erreichen des Ziels. KAOS hat alle diese Instrumente zur Zielerreichung bereits seit mehreren Jahren erprobt und kann jederzeit auf sie zurückgreifen, um die Zielgruppe einzubinden.

Ziele / Auswirkungen von ELDeM YOU auf die Zielgruppe

Die Unterstützung und Beratung von NEETs sollte darauf abzielen, ihre Motivation und ihr Selbstvertrauen zu stärken, Stärken und Ressourcen zu erkennen, Ziele zu definieren, soziale Kompetenzen zu erweitern und sie zu ermutigen, aktiv zu werden und die ersten Schritte zur Integration in den Bildungs- und/oder Arbeitsmarkt zu unternehmen.

3.3 Junge Menschen, die aus der Ukraine geflohen sind (in Österreich)

Herausforderungen / Bedarf

Im Januar 2024 beläuft sich die Gesamtzahl der in Europa registrierten Flüchtlinge aus der Ukraine auf rund 5,9 Millionen, von denen ein großer Teil Kinder, Jugendliche und Frauen unter 40 Jahren sind. *

Junge Menschen, die sich in dieser besonderen Lebenssituation befinden, stehen in ihren derzeitigen Aufenthaltsländern vor einer Vielzahl von Herausforderungen. Trotz abgeschlossener Schul- und/oder Berufsausbildung sind viele von ihnen aufgrund fehlender Sprachkenntnisse und/oder Anerkennung ihrer Qualifikationen derzeit nicht in der Lage, am Arbeitsleben teilzunehmen. Hinzu kommen psychosoziale Belastungen, die sich aus ihren Erfahrungen als Flüchtlinge und ihrer aktuellen Lebenssituation ergeben. Rechtliche und administrative Belastungen, Vorurteile und Diskriminierung, fehlender Zugang zu Bildung und Ausbildung und unsichere Zukunftsperspektiven sind weitere Herausforderungen, mit denen junge Menschen aus der Ukraine umgehen müssen. Nach den Erfahrungen aus der Arbeit mit der Zielgruppe sind die wichtigsten Bedürfnisse Sprachunterricht, kulturelle Orientierung, psychosoziale Unterstützung, Zugang zu Bildung und Ausbildung sowie Unterstützung bei der beruflichen Integration und Orientierung.

*(<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1293762/umfrage/anzahl-der-kriegsfluechtlinge-aus-der-ukraine/> und [unhcr.org/refugee-statistics/](https://www.unhcr.org/refugee-statistics/)).

Zugang zur Zielgruppe

Ibis acam arbeitet seit 2022 mit jungen Menschen, die aus der Ukraine nach Österreich geflüchtet sind, mit dem Ziel, sie erfolgreich in den österreichischen Arbeitsmarkt zu integrieren. In diesem Projekt, das jährlich rund 200 Personen absolvieren, werden die Jugendlichen bereits mit Methoden der Lebensgestaltung in ihrer Berufsorientierung unterstützt. Die ersten Erfahrungen sind sehr positiv, und die Entwicklung einer Methode in ukrainischer Sprache ist ein großer Schritt nach vorne und wird die Anwendung wesentlich erleichtern.

Ziele / Auswirkungen von ELDeM YOU auf die Zielgruppe

Initiativen, die sich auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden konzentrieren und in der positiven Psychologie verwurzelt sind, können jungen Flüchtlingen helfen, Herausforderungen zu bewältigen und ein Gefühl der Identität in ihrer neuen Umgebung zu bewahren. Programme, die interkulturelle kreative Problemlösungen fördern, tragen zur persönlichen Entwicklung und zum interkulturellen Verständnis bei. Life Design hat das Potenzial, diese beiden Bereiche zu verknüpfen und mit dem Ziel einer erfolgreichen Arbeitsintegration junger Menschen zu verbinden. Flüchtlinge aus der Ukraine haben aufgrund ihres besonderen Rechtsstatus im Vergleich zu vielen anderen Menschen mit Fluchthintergrund freien Zugang zum österreichischen Arbeitsmarkt. Die schnellstmögliche Integration in den Ausbildungs- bzw. Arbeitsmarkt sollte dabei oberste Priorität haben. Um die aktuelle Lebenssituation rasch zu verbessern und motivierende und positive Zukunftsperspektiven zu eröffnen (unabhängig von der Aufenthaltsdauer im aktuellen Zielland), sollte in die Qualität des Beratungsprozesses investiert werden - das digitale, frei zugängliche Tool ELDeM YOU in ukrainischer Sprache soll dazu einen wesentlichen Beitrag leisten.

3.4 Junge Menschen mit Migrationshintergrund (in Österreich)

Herausforderungen / Bedarf

In Österreich hat rund ein Viertel der Bevölkerung einen Migrationshintergrund. Für junge Menschen mit Migrationshintergrund in Österreich sind die Wege zur gesellschaftlichen Integration sowie zum Bildungs- und Arbeitsmarkt oft mit Herausforderungen verbunden. Diese umfassen sprachliche Barrieren, Schwierigkeiten im Bildungs- und Arbeitsmarkt und soziale Hürden. Die deutliche Präferenz für die Herkunftssprache zu Hause im Vergleich zur deutschen Sprache im sozialen Umfeld verschärft die sprachlichen Hürden. Mehr als die Hälfte der jungen Migrant:innen spricht zu Hause ausschließlich ihre Herkunftssprache, während im Freundeskreis vermehrt Deutsch gesprochen wird. Ein Viertel hat maximal einen Pflichtschulabschluss, wobei ein klarer Zusammenhang zwischen den Bildungsniveaus von Eltern und Kindern besteht. Die Bildungschancen werden oft durch die soziale Herkunft vorbestimmt, und die Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse stellt eine weitere Hürde dar. Zudem erschweren unzureichende Deutschkenntnisse und Diskriminierung auf dem Arbeitsmarkt die Jobsuche. Von den insgesamt 1,1 Millionen Schüler:innen in Österreich sind etwa 28,6 % junge Menschen mit Migrationshintergrund. 105.000 gehört der ersten Zuwanderungsgeneration an, 209.000 der zweiten. Jugendliche mit Migrationshintergrund verweilen zwar länger in der Schule, haben jedoch eine niedrigere Erfolgsquote und durchlaufen häufiger eine Abwärtskarriere. Migrant:innen arbeiten doppelt so oft in Arbeiterberufen wie Einheimische. Diskriminierung aufgrund ihrer Herkunft ist für viele ein zentrales Problem, ebenso wie Schwierigkeiten bei der Arbeitssuche und Unzufriedenheit im Job.

Zugang zur Zielgruppe

Ibis acam hat jahrelange Erfahrung mit der Zielgruppe, in zahlreichen Projekten haben sie Menschen mit Migrationshintergrund auf ihrem beruflichen und persönlichen Weg begleitet und betreuen auch aktuell mehrere Tausend Menschen aus der Zielgruppe in ganz Österreich. In Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache (DaF/DaZ)-Programmen werden sie beim Erlernen der deutschen Sprache und beim Bewerbungsprozess unterstützt, in einem "StartUp Your Life" Programm dabei, neue berufliche Ziele zu entwickeln und mit innovativen Wegen topaktuelle Kompetenzen (Future Skills) für den Arbeitsmarkt zu entfalten und nutzbar zu machen. Im Projekt „IQ“ soll der Einstieg in eine Lehrausbildung ermöglicht werden, in der ÜBA werden junge Menschen anhand von Praktika, Einzelcoachings und überbetrieblichen Lehrausbildungen bei der Berufsorientierung und Berufsvorbereitung unterstützt. Ibis acam kennt dadurch die spezifischen Bedürfnisse der Zielgruppe und weiß welche Maßnahmen wichtig sind, um sie bestmöglich zu unterstützen.

Ziele / Auswirkungen von ELDeM YOU auf die Zielgruppe

"ELDeM YOU" fokussiert auf die Förderung des Selbstvertrauens und die Unterstützung bei der persönlichen und beruflichen Entwicklung. Es unterscheidet sich von traditionellen Ansätzen durch eine positive Herangehensweise, die die Stärken und Ressourcen der Teilnehmenden betont, um ihnen zu helfen, gesellschaftliche Barrieren zu überwinden. Junge Menschen mit Migrationshintergrund werden dabei unterstützt, Selbstmotivation und soziale Kompetenzen zu entwickeln, eigene Stärken zu identifizieren und konkrete Ziele zu setzen, dazu motiviert, aktiv an ihrer Bildungs- und Berufsintegration zu arbeiten. ELDeM YOU fördert durch individuell angepasste Maßnahmen ihr persönliches Wachstum und interkulturelles Verständnis, ermutigt zu sozialem Engagement und der Verfolgung sinnvoller Aktivitäten, um ein zielgerichtetes Lebensmuster zu etablieren.

3.5 Junge Menschen aus strukturschwachen ländlichen Regionen (in Spanien)

Herausforderungen / Bedarf

Zu den Herausforderungen, mit denen die Zielgruppe in der Region konfrontiert ist, gehören die begrenzten Beschäftigungsmöglichkeiten, insbesondere in der Landwirtschaft und im Tourismus, wo die Beschäftigung saisonabhängig und nicht hochqualifiziert ist. Darüber hinaus gibt es in der Region nur wenige attraktive Möglichkeiten für junge Menschen mit einem niedrigen Bildungsniveau. Diese Herausforderungen ähneln jenen, mit denen junge Menschen in anderen südeuropäischen Ländern mit ähnlichen Arbeitsmarktstrukturen konfrontiert sind. Um die Lebenssituation der Zielgruppe zu verbessern, sehen wir einen Bedarf an professioneller Beratung, Inspiration durch positive Vorbilder, Aktivierung für eine selbstbestimmte Arbeitssuche, Netzwerk- und Kommunikationsfähigkeiten, positivem Denken, praktischen Erfahrung und Einkommensunabhängigkeit.

Zugang zur Zielgruppe

Um die Zielgruppe zu erreichen, steht CIS in direktem Kontakt mit Freiwilligen und Teilnehmer:innen im Rahmen ihrer Schulungen. Die Zielgruppe wird durch Werbung auf Social Media Kanälen und durch die Zusammenarbeit mit anderen in diesem Bereich tätigen Einrichtungen erreicht. Die Zielgruppe wird durch Probearbeiten, Feedback-Runden, praktische Erfolgsgeschichten, Schulungskurse und die Teilnahme an Jobmessen aktiv in das Projekt einbezogen. Die sekundäre Zielgruppe, die in der Region vor allem aus Jugendbetreuer:innen in privaten Organisationen, Sozialarbeiter:innen in kommunalen Sozialdiensten, Lehrer:innen, die für Berufsberatungsmaßnahmen zuständig sind, Mitarbeiter:innen von Arbeitsämtern (Servicio Andaluz de Empleo) oder beschäftigungsbezogenen Diensten besteht, wird über das gute bestehende Netzwerk in der Region erreicht. Ziel ist es, diese Zielgruppe dabei zu unterstützen, ihre Beratungskompetenz zu verbessern und die Frustration unter den Jugendlichen abzubauen.

Ziele / Auswirkungen von ELDeM YOU auf die Zielgruppe

Die Methode kann der Zielgruppe dabei helfen, eine breitere Perspektive von Möglichkeiten zu bekommen, die sich von dem unterscheiden, was sie von den Vorbildern um sie herum sehen. Dies ist in einer sich schnell verändernden Welt von großer Bedeutung. ELDeM YOU kann dabei helfen, das große strukturelle Problem in kleinere Einzelschritte zu zerlegen, um die Situation der Teilnehmer:innen zu verbessern. Die Zielgruppe wird dazu ermutigt, selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen, nicht in ihrer Situation festzustecken und auf die (perfekte) Jobchance zu warten, sondern nach Wegen zu suchen, um dorthin zu gelangen, wo sie gerne hinmöchten.

3.6 Junge Menschen mit psychischen Problemen und Krankheiten (in den Niederlanden)

Herausforderungen / Bedarf

Die Eurofound-Umfrage "Living, Working and COVID-19", die in drei Runden im April und Juli 2020 sowie im März 2021 durchgeführt wurde, zeigte, dass junge Menschen mit der Krisensituation im Zuge der Pandemie zu kämpfen haben. Das psychische Wohlbefinden junger Menschen in der EU ist besorgniserregend, insbesondere was das Gefühl der Einsamkeit und der Depression betrifft, wobei junge Menschen stärker unter den Auswirkungen der Pandemie und dem Rückgang der sozialen Interaktionen leiden als die ältere Bevölkerung.*

*(<https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2021/living-working-and-covid-19-update-april-2021-mental-health-and-trust-decline>)

Zugang zur Zielgruppe

In den Niederlanden wird durch verschiedene Programme versucht, die Zielgruppe zu erreichen und eine Verbindung zu ihnen herzustellen. Große Städte wie Rotterdam und Amsterdam versuchen sie mit "wijkteams" (Nachbarschaftsteams) zu erreichen, um gefährdete und junge Menschen in schwierigen Situationen mit vielfältigen Problemen (psychische Probleme, keine Qualifikationen, Schulden, Obdachlosigkeit usw.) anzusprechen.

W2W verfügt über enge Verbindungen zu Akteur:innen, die direkt mit der Zielgruppe arbeiten; mit vielen Gemeinden (Rijswijk, Den Haag, Rotterdam, Amsterdam und Pijnacker-Nootdorp) und vielen Arbeitsämtern und der Universität Leiden. W2W bietet dort Workshops an und arbeitet im Bereich Jugendarbeit in Zusammenarbeit mit anderen Akteuren.

Die Unterzielgruppe wird hauptsächlich über das Rotterdamer Jugendzentrum erreicht, welches sich stark mit der Zielgruppe befasst. Hier spielen die Jugendbetreuer:innen der Wijkteams und die psychosozialen Betreuer:innen des Jugendzentrums eine Schlüsselrolle.

Ziele / Auswirkungen von ELDeM YOU auf die Zielgruppe

ELDeM YOU ist ein Ansatz, der auf die positiven Dinge im Leben fokussiert. Jugendliche sollen sich selbst besser kennenlernen, sie können erkennen was ihnen gut tut, wo ihre Kraftquellen liegen, und welche Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen. Durch die Definition von kleinen und größeren Zielen können sie neue Motivation für den Alltag finden. ELDeM YOU kann präventiv und begleitend in der psychosozialen Betreuung von Jugendlichen sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting eingesetzt werden.

3.7 Junge Menschen in einer Phase grosser Demotivation und Orientierungslosigkeit (in den Niederlanden)

Herausforderungen / Bedarf

In den Niederlanden leiden junge Menschen unter mangelnder Motivation und fehlenden Arbeitsmöglichkeiten, insbesondere wenn es um die von uns angesprochene Zielgruppe geht. Obwohl die Niederlande eine niedrige Arbeitslosenquote haben (3,5%), ist der Unterschied zwischen der Beschäftigungsquote junger Menschen (7,8%) notorisch. Von den jungen Menschen zwischen 15 und 25 Jahren in den Niederlanden befanden sich 2017 4% nicht in einer Ausbildung und waren nicht erwerbstätig. Der Anteil dieser NEETs ist seit zehn Jahren recht stabil und ist der niedrigste aller Länder in der Europäischen Union.*

*(https://www.steunpuntwerk.be/files/publications/OW/OW_2018_2/overwerk_2018_2_15.pdf)

Zugang zur Zielgruppe

Der Zugang zur Zielgruppe erfolgt über das große Netzwerk von W2W, zu dem verschiedene Jugendorganisationen, Gemeinden und Arbeitsämter gehören, sowie über die Jugendbetreuer:innen der "wijkteams" und der Jugendarbeitsgruppe sowie über Workshops mit Jugendbetreuer:innen.

Ziele / Auswirkungen von ELDeM YOU auf die Zielgruppe

ELDeM YOU soll junge Menschen aus der Zielgruppe dabei unterstützen, ihr Leben aktiv zu gestalten. Die Basis bildet die individuelle und persönliche Auseinandersetzung mit ihren Visionen und Zielen. Mit Life Design bekommen die Jugendlichen Werkzeuge in die Hand, um ihre Visionen und Ziele in ihr Leben zu integrieren und einen geeigneten Arbeitsplatz zu finden.

3.8 NEETs (in Spanien)

Herausforderungen / Bedarf

In Spanien liegt die Zahl der NEETS bei ca. 19.9%, das ist die zweithöchste Quote in der EU. Die OECD unterscheidet zwischen jungen Menschen, die arbeitslos sind, aber aktiv nach Arbeit suchen, und jenen, die nicht erwerbstätig sind, d. h. weder eine Ausbildung absolvieren noch eine Beschäftigung suchen. In Spanien machen letztere 46 % aller NEETS aus. Es gibt auch einen Unterschied zwischen den Geschlechtern: 50,1 % der NEET-Frauen sind nicht erwerbstätig, während 42,7 % der NEET-Männer arbeitslos sind. Bei den NEETs kann es sich um Personen handeln, die ihr Studium vorzeitig abgebrochen haben und weder über Qualifikationen noch über Erfahrungen verfügen, aber auch um Hochschulabsolventen mit unterschiedlichen Qualifikationen, die erfolglos nach einem Arbeitsplatz gesucht haben. Hauptgründe für die relativ hohe NEET-Quote in mehreren Regionen Spaniens (nach mehreren Veröffentlichungen):

- Vorzeitiger Schulabgang
- Ungleichgewicht zwischen dem Angebot an Arbeitsplätzen und dem Bildungsniveau
- Prekäre Beschäftigungsverhältnisse, befristete Verträge: vor allem für junge Menschen sind die Angebote oft nicht attraktiv (genug), viele, vor allem gut ausgebildete junge Menschen bleiben lieber zuhause und "warten" auf den richtigen Job, viele sind dabei finanziell abhängig vom Elternhaus

Zugang zur Zielgruppe

Die Zielgruppe wird über den direkten Kontakt mit Freiwilligen und Teilnehmer:innen aus Schulungen von CIS erreicht. Darüber hinaus wird das Projekt über diverse Social-Media-Kanäle beworben, um das Projekt bei der Zielgruppe bekannt zu machen. Die enge Vernetzung mit anderen Organisationen, Vereinen und anderen Einrichtungen, die in der Jugendarbeit tätig sind, ermöglicht ein rasches Bekanntwerden des Projekts in der Projektszene und ermöglicht es uns, die Zielgruppe zu erreichen (z.B. Arbeitsvermittlungsstellen, Vereinigungen in der Region, die mit Jugendlichen arbeiten, Sozialdienste der Gemeinden usw.).

Ziele / Auswirkungen von ELDeM YOU auf die Zielgruppe

ELDeM YOU kann dazu beitragen, mit den Jugendlichen Lösungen zu entwickeln, die auf die persönlichen Bedürfnisse in einer bestimmten Region zugeschnitten sind, was die nationalen Programme nicht können. Die Bedeutung maßgeschneiderter, regional-spezifischer Maßnahmen, die auf die besonderen Umstände der verschiedenen autonomen Gemeinschaften eingehen, wird auch in dem Bericht "NEETS in ländlichen spanischen Gebieten" hervorgehoben. Durch EldemYou entwickeln die Jugendlichen eine breitere Perspektive von persönlichen und beruflichen Möglichkeiten. Die Jugendlichen werden ermutigt, die Verantwortung dafür zu übernehmen, ihre Situation zu ändern und nicht darauf zu warten, dass sich etwas von allein ändert. EldemYou unterstützt die Jugendlichen bei der Erarbeitung und Umsetzung individueller Lösungen. Die Jugendlichen werden dabei motiviert, ihre eigene Komfortzone zu verlassen und ihr Leben aktiv in die Hand zu nehmen.

4. Methodensammlung

4.1 Empathie Phase

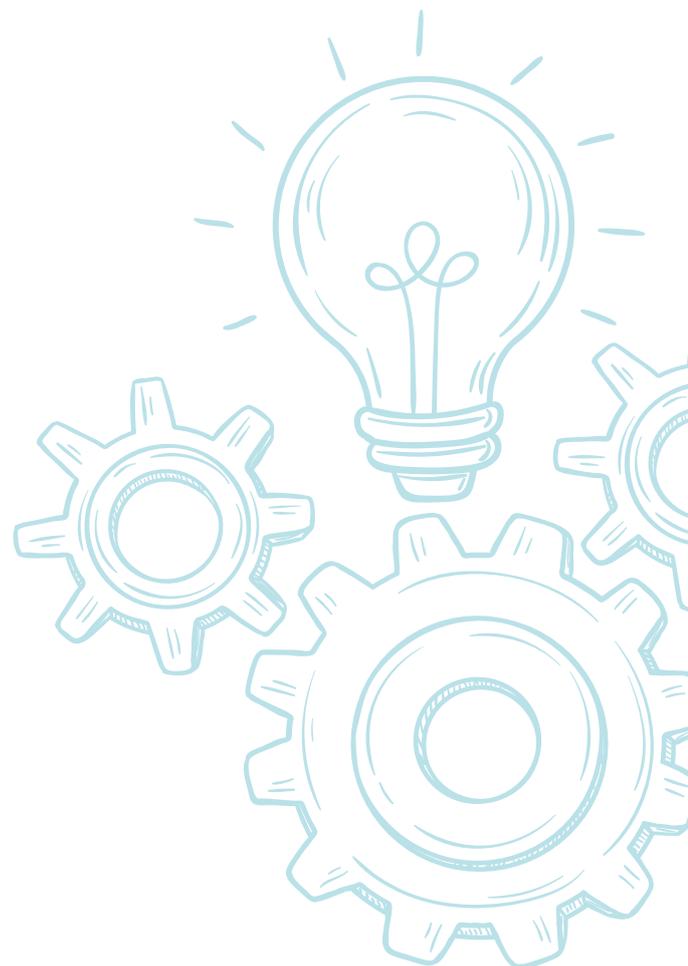
Empathie, entdecken was dahintersteckt

ELDeM YOU kann in dieser Phase Jugendliche dabei unterstützen:

- Selbstkenntnis zu fördern
- Lebenszufriedenheit zu steigern
- ein Gesundes Selbstbild zu entwickeln
- Selbstvertrauen zu stärken
- persönliches Wohlbefinden zu steigern
- Fähigkeit zur Dankbarkeit zu stärken
- Wertschätzung kleiner Freuden im Alltag zu kultivieren
- in Graustufen, statt nur in Schwarz-Weiß zu denken
- Stress zu reduzieren
- Orientierung zu geben
- innere Klarheit und Ausrichtung zu finden
- Selbstreflexion zu fördern
- Entspannung zu fördern
- Gefühle zu reflektieren und verstehen zu lernen
- Routinen zu reflektieren und anzupassen

Methodenauswahl

- Gute Fragen
- 3 gute Dinge
- Deine Routinen
- Besser „nein“ sagen
- Umgang mit Technologie: Design Your Smartphone



4.1.1 Gute Fragen



Zielsetzung

Das Hauptziel dieser Methode besteht darin, ein tieferes Verständnis für die eigenen Gedanken und Emotionen sowie für die anderer Menschen zu fördern. Durch diese Methode erhält man eine strukturierte Herangehensweise zur Bewältigung verschiedener Lebenssituationen, sei es durch die Entwicklung von Akzeptanz, Veränderung oder Trennung von diesen Situationen.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Der Nutzen dieser Methode liegt darin, dass sie Klarheit über die Gedanken und Gefühle verschafft. Sie ermöglicht es, proaktiv Maßnahmen zu ergreifen, anstatt in Unsicherheit zu verharren. Man kann Situationen akzeptieren und wertschätzen oder sich entscheiden, sie zu verändern oder zu verlassen. Dies trägt dazu bei, das allgemeine Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit zu steigern, insbesondere in bedeutenden Lebensphasen oder vor wichtigen Entscheidungen. Diese Herangehensweise fördert das Nachdenken und das Verständnis für individuelle Bedürfnisse und Wünsche. "Fragen zur Selbstreflexion" dienen als ein kraftvolles Werkzeug zur Selbstkenntnis und bewussten Lebensführung. Um den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden, sollten die Fragen entsprechend an die individuellen Situationen angepasst und aufbereitet werden.



Wie funktioniert es?

Die Methode beginnt mit der Formulierung von Fragen, die helfen, die aktuelle Situation zu reflektieren. Zum Beispiel könnten Fragen wie "Was schätzt man an dieser Situation?" oder "Wie könnte man das Wohlbefinden steigern?" verwendet werden. Diese Fragen können sowohl in einem inneren Dialog als auch im Gespräch mit anderen genutzt werden.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist vielseitig einsetzbar und bietet besonderen Nutzen für junge Menschen, die sich im Übergang zwischen Schule und Beruf befinden, sowie für diejenigen, die in Phasen großer Demotivation und Orientierungslosigkeit sind.

4.1.2 Drei Gute Dinge



Zielsetzung

Das Hauptziel dieser Methode besteht darin, das individuelle Wohlbefinden zu steigern und die verstärkte Wahrnehmung der positiven Aspekte des Lebens zu fördern. Ein weiteres Ziel besteht darin, pessimistische oder hoffnungslose Phasen im Leben zu reduzieren.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Die Methode "3 Gute Dinge" bietet eine unkomplizierte und wirksame Möglichkeit, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und einen positiveren Lebensansatz zu entwickeln. Indem man täglich bewusst erlebte positive Ereignisse und Momente festhält, trainiert man den Geist darauf, sich auf die positiven Seiten des Lebens zu konzentrieren. Dies fördert eine optimistischere Grundhaltung. Wenn man regelmäßig über diese positiven Ereignisse nachdenkt, stärkt man die Fähigkeit zur Dankbarkeit und zur Wertschätzung kleiner Freuden im Alltag. Auf diese Weise lernt man, auch in schwierigen Zeiten positive Aspekte zu identifizieren, was die Resilienz und Lebenszufriedenheit steigern. Diese Methode erweist sich als besonders nützlich, da sie hilft, ein gesünderes Selbstbild zu entwickeln und das Selbstvertrauen zu stärken.

Wie funktioniert es?

Um die Methode "3 Gute Dinge" umzusetzen, muss man sich 7 Tage lang täglich etwa 10 Minuten Zeit nehmen, um drei positive Ereignisse des jeweiligen Tages schriftlich festzuhalten. Diese Ereignisse können von geringer oder großer Bedeutung sein, solange sie eine positive Bedeutung haben. Man kann die Übung erweitern, indem man Fotos von diesen Momenten macht oder sie mit anderen teilt. Nach einer Woche überprüft man die Liste, um mögliche Muster oder besondere Momente zu identifizieren, die besonders bedeutsam sind. Die Methode "3 Gute Dinge" bietet einen einfachen, aber effektiven Weg, um eine positivere Sichtweise auf das eigene Leben zu entwickeln.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Besonders profitieren junge Menschen, die aus der Ukraine geflohen sind und junge Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen von dieser Methode.



4.1.3 Deine Routine



Zielsetzung

Das Hauptziel dieser Methode besteht darin, die Selbstkenntnis zu steigern, indem man dazu angeregt wird, die täglichen Abläufe bewusst zu gestalten und zu reflektieren. Dadurch wird man erkennen, was einem persönlich Energie gibt und welche Veränderungen man vielleicht wünscht. Die Methode zielt darauf ab, dass man die täglichen Abläufe bewusster gestaltet, um das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Indem man Routinen analysiert und anpasst, kann man individuelle Gewohnheiten identifizieren, die Energie geben oder rauben.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Diese Methode wird dazu beitragen, ein tieferes Verständnis für die eigenen Bedürfnisse und Gewohnheiten zu entwickeln. Man wird bewusster wahrnehmen und reflektieren, welche Aspekte des Alltags förderlich sind und welche eine Veränderung benötigen. Dies wird befähigen, schrittweise Veränderungen umzusetzen und eine positivere und aktivere Lebenshaltung anzunehmen. Man wird mehr Kontrolle über den Alltag haben und gezielte Schritte unternehmen können, um die Lebensqualität zu verbessern. Durch Stärkung der positiven Aspekte der Routinen und Anpassung der negativen wird eine proaktive Lebenshaltung entwickelt. Dies ist besonders wichtig, da es hilft, ein Gefühl der Selbstbestimmung und Eigenverantwortung zu entwickeln. Die Fähigkeit, Routinen zu reflektieren und anzupassen, ist eine wichtige Lebenskompetenz, die auch in anderen Bereichen wie Schule, Beruf und persönlichen Beziehungen von Nutzen ist.



Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Besonders profitieren junge Menschen, die aus strukturschwachen ländlichen Regionen kommen und junge Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen von dieser Methode.

Wie funktioniert es?

Man kann mit dieser Methode beginnen, indem man die täglichen Abläufe, sei es morgens, abends oder zu anderen Zeiten, aufzeichnet und die damit verbundene Energie beobachtet. Anschließend wählt man eine spezifische Aktivität aus, die man verbessern möchte, und formuliert eine positive Problemstellung, wie zum Beispiel: "Wie kann man das morgendliche Anziehen angenehmer gestalten?". Man entwickelt kreative Lösungen, testet sie und reflektiert anschließend, um aus den Erfahrungen zu lernen.

4.1.4 Besser "nein" sagen



Zielsetzung

Diese Methode zielt darauf ab, Menschen beizubringen, wie sie effektiv Grenzen setzen können, um ihre Zeit und Energie auf das zu konzentrieren, was für sie wirklich wichtig ist. Diese Methode soll dabei helfen, ohne Schuldgefühle oder Beeinträchtigung von Beziehungen "Nein" zu sagen.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Diese Methode unterstützt dabei, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu priorisieren, was zu einer gesunden Abgrenzung führt. Sie hilft, Überforderung und Burnout zu vermeiden, indem man lernt, unangemessene Anforderungen abzulehnen. Gleichzeitig verbessert sie die Qualität von Beziehungen, da eine ehrliche und klare Kommunikation respektvolle Beziehungen fördert. Man entwickelt Unabhängigkeit und Entscheidungsfähigkeit und kann sich effektiver auf Aufgaben und Projekte konzentrieren. Die Methode beinhaltet das Erweitern des Antwortspektrums, um in Graustufen statt nur in Schwarz und Weiß zu denken. Man lernt, kreative Wege zu finden, "Nein" zu sagen, die sowohl die eigenen Bedürfnisse als auch die Gefühle anderer berücksichtigen. Diese Methode ist besonders wertvoll für Menschen, die oft Schwierigkeiten haben, sich abzugrenzen und ihre eigenen Interessen zu vertreten. Sie fördert Selbstvertrauen und Unabhängigkeit und ist ein wichtiger Schritt zur Selbstbestimmung.



Wie funktioniert es?

Durch Reflexion über die Gründe, warum man oft "Ja" sagt, auch wenn man es nicht möchte, erkennt man Muster und kann gezielt daran arbeiten, diese zu ändern. Praktische Übungen und Tricks, wie das Nutzen von vorgefertigten Schildern oder speziellen Kalendereinstellungen, erleichtern das Nein-Sagen. Durch das Ausprobieren verschiedener Formen des Nein-Sagens in alltäglichen Situationen lernt man, wie man selbst und andere darauf reagieren.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Besonders profitieren junge Menschen mit Migrationshintergrund von dieser Methode.

4.1.5 Umgang mit Technologie: Design your Smartphone



Zielsetzung

Diese Methode hat zum Ziel, Menschen dabei zu helfen, einen gesünderen und bewussteren Umgang mit ihrem Smartphone zu entwickeln. Das Hauptziel besteht darin, die eigene Smartphone-Nutzung zu reflektieren und anzupassen, um Stress zu reduzieren und mehr Zeit für persönlich wichtige Aktivitäten zur Verfügung zu haben.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Diese Methode erweist sich als besonders wertvoll, da sie dazu beiträgt, das Bewusstsein für die eigene Smartphone-Nutzung zu schärfen. Man erkennt, wie viel Zeit tatsächlich am Handy verbracht wird und wie dies das Wohlbefinden beeinflusst. Das Ziel ist nicht, das Smartphone komplett zu meiden, sondern einen gesunden Mittelweg zu finden. Man lernt, das Handy so zu nutzen, dass es das Leben bereichert, anstatt es zu dominieren. Durch bewusste Pausen und eine eingeschränkte Nutzung kann man Stress reduzieren, die Konzentration verbessern und mehr Zeit für wesentliche Aktivitäten gewinnen. Es geht darum, die Kontrolle über die Zeit und die Aufmerksamkeit zurückzugewinnen und sich von der ständigen Erreichbarkeit und Ablenkung zu befreien. Diese Methode hilft dabei, einen gesünderen Umgang mit dem Smartphone zu finden und die Nutzung bewusster und zielgerichteter zu gestalten. Sie ermöglicht es Menschen, ein kritisches Bewusstsein für ihre Smartphone-Nutzung zu entwickeln und zu lernen, wie sie Technologie effektiv und gesund einsetzen können.



Wie funktioniert es?

Zuerst betrachtet man, wie das Smartphone aktuell genutzt wird. Danach formuliert man eine Problemstellung wie beispielsweise "Wie kann man die Nutzung von WhatsApp reduzieren?". Anschließend entwickelt man kreative Ideen für eine sinnvollere Nutzung, zum Beispiel festgelegte Öffnungszeiten für WhatsApp. Man wählt eine Idee aus und führt sie als Experiment durch. Nach dem Experiment reflektiert man über die gemachten Erfahrungen, um bewusst daraus zu lernen. Schließlich entscheidet man, ob und wie man die Veränderung beibehalten möchte.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Alle jungen Menschen, die ein Smartphone nutzen profitieren von dieser Methode.

4.2 Erkennungsphase - Motivation, Stärken und Ressourcen

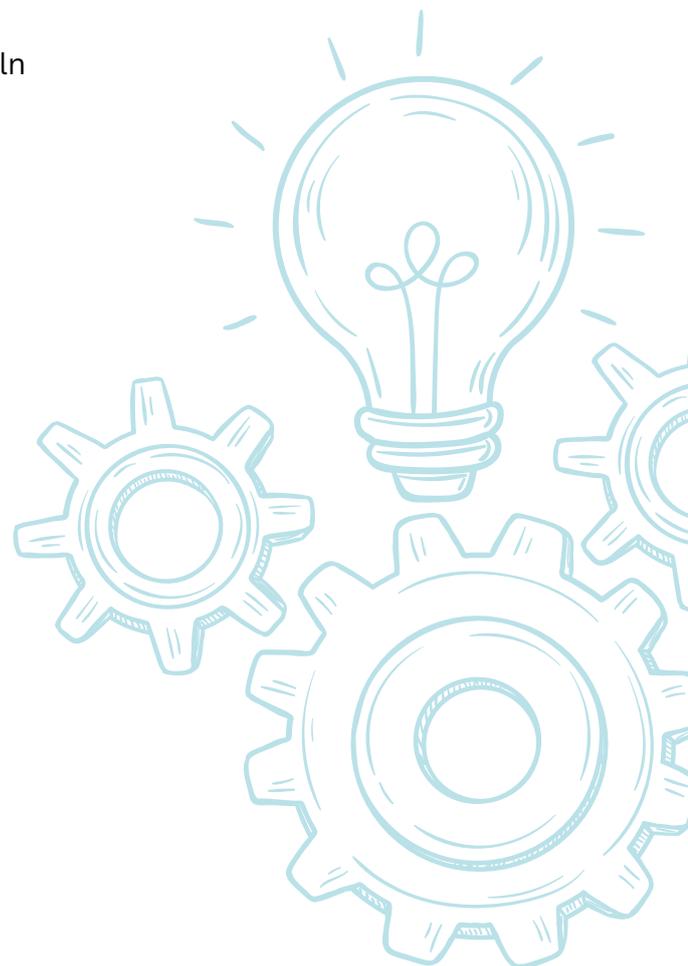
Fokus, erkennen was den Kern ausmacht

ELDeM YOU kann in dieser Phase Jugendliche dabei unterstützen:

- Über den Tellerrand hinauszublicken
- Verständnis für eigene Gedanken und Emotionen zu entwickeln
- Akzeptanz für die eigene Lebenssituation zu entwickeln
- Möglichkeiten für die Veränderung der aktuellen Lebenssituation aufzuzeigen
- Wahrnehmung der positiven Aspekte des Lebens zu fördern
- Gefühl für Selbstbestimmung und Eigenverantwortung zu entwickeln
- Zeit und Energie darauf zu konzentrieren was einem wirklich wichtig ist
- Entscheidungsfähigkeit zu entwickeln
- Soziale Ressourcen zu erkennen und zu nutzen
- Selbstfürsorge zu praktizieren
- Innere Stimmen bewusst zu steuern
- Klare Vorstellung über berufliche Ziele zu entwickeln
- Entscheidungen auf Basis von persönlichen Stärken und Werten zu treffen
- Träume und Ziele aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten
- Mit positiven Aspekten der Persönlichkeit zu verbinden
- An sich selbst zu glauben
- realistische und erfüllende Lebenspläne zu entwickeln
- Überforderung zu vermeiden
- Verbindung zwischen Geist und Körper zu stärken
- Mentalen Ballast zu erkennen und loszulassen
- Prioritäten zu setzen

Methodenauswahl

- Werteliste
- Soziales Unterstützungsnetzwerk
- Liste mit Dingen, die mir guttun
- Innere Stimme
- Junge Erwachsene: Design Your Career Start



4.2.1 Werteliste

Zielsetzung

Die Zielsetzung dieser Methode besteht darin, Menschen dabei zu unterstützen, ihre persönlichen Werte zu erkennen und zu reflektieren. Sie hilft dabei, ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, was im Leben wirklich wichtig ist und wie sich die Werte im Laufe der Zeit verändern können.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Diese Methode erweist sich als besonders wertvoll, da sie dazu beiträgt, das Bewusstsein für die eigene Smartphone-Nutzung zu schärfen. Man erkennt, wie viel Zeit tatsächlich am Handy verbracht wird und wie dies das Wohlbefinden beeinflusst. Das Ziel ist nicht, das Smartphone komplett zu meiden, sondern einen gesunden Mittelweg zu finden. Man lernt, das Handy so zu nutzen, dass es das Leben bereichert, anstatt es zu dominieren. Durch bewusste Pausen und eine eingeschränkte Nutzung kann man Stress reduzieren, die Konzentration verbessern und mehr Zeit für wesentliche Aktivitäten gewinnen. Es geht darum, die Kontrolle über die Zeit und die Aufmerksamkeit zurückzugewinnen und sich von der ständigen Erreichbarkeit und Ablenkung zu befreien. Diese Methode hilft dabei, einen gesünderen Umgang mit dem Smartphone zu finden und die Nutzung bewusster und zielgerichteter zu gestalten. Sie ermöglicht es Menschen, ein kritisches Bewusstsein für ihre Smartphone-Nutzung zu entwickeln und zu lernen, wie sie Technologie effektiv und gesund einsetzen können.



Wie funktioniert es?

Die Methode beginnt mit dem Ausdrucken einer Liste von Werten, die anschließend ausgeschnitten wird. Diese Werte werden in zwei Stapel sortiert: "wichtig" und "nicht wichtig". Die wichtigen Werte werden dann weiter in "wichtig" und "sehr wichtig" selektiert, bis maximal 10 Werte übrigbleiben. Diese zehn Werte dienen als persönliche Leitsterne und können für die Überprüfung verschiedener Lebensaspekte genutzt werden, wie beispielsweise die Arbeit oder das Verhalten in Konfliktsituationen. Zum Abschluss werden die Top-Werte priorisiert und in einer Rangfolge festgehalten, um zu ermitteln, welche Werte in der aktuellen Lebensphase am meisten Gewicht haben.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Besonders profitieren junge Menschen, mit Migrationshintergrund und junge Menschen in einer Phase großer Demotivation und Orientierungslosigkeit von dieser Methode.

4.2.2 Soziales Unterstützungsnetzwerk

Zielsetzung

Die Zielsetzung dieser Methode besteht darin, Menschen dabei zu begleiten, ein Netzwerk von Personen zu identifizieren und aufzubauen, das Unterstützung in ihren Interessen, Vorhaben, Projekten und Lebenszielen bietet. Sie zielt darauf ab, bewusst zu machen, welche Arten von Unterstützung benötigt werden und wer im Umfeld dabei hilfreich kann.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Das Aufbauen eines sozialen Unterstützungsnetzwerks kann in verschiedenen Lebensphasen von großem Nutzen sein. Besonders für Jugendliche ist es wertvoll, da es ihnen hilft, sich in einer Phase der Selbstfindung und Orientierung zu verankern. Es kann entscheidend sein, ein Netzwerk zu haben, das sowohl emotionalen Rückhalt als auch praktische Hilfe und Orientierung bietet, insbesondere für benachteiligte Jugendliche. Diese Methode stärkt das Bewusstsein für die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen und fördert die Fähigkeit, gezielt Unterstützung zu suchen und anzunehmen. Sie hilft Menschen, ihre sozialen Ressourcen zu erkennen und effektiv zu nutzen, was in Zeiten des Wandels und der Unsicherheit von großem Wert ist. Das Verständnis, dass man nicht allein ist und auf ein Netzwerk aus Freunden, Familie und professionellen Kontakten zurückgreifen kann, stärkt das Selbstvertrauen und die Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen.

Wie funktioniert es?

Man beginnt damit, das soziale Netzwerk zu visualisieren, indem man eine Skizze erstellt, die zeigt, wer Unterstützung bietet. Dabei wird unterschieden, ob die Personen aus dem beruflichen oder privaten Umfeld stammen, wie nahe sie einem stehen und welche Art von Unterstützung sie bieten. Dies hilft dabei zu erkennen, wer auf welche Weise hilfreich sein kann. Man überlegt, wer bei den Vorhaben Unterstützung leisten könnte, sei es durch emotionale Aufmunterung, fachlichen Rat oder kritische Rückmeldungen. Durch diese Methode erhält man einen klaren Überblick über die Personen im Leben, die in verschiedenen Bereichen Unterstützung bieten können.



Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Besonders profitieren junge Menschen aus strukturschwachen ländlichen Regionen und junge Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen von dieser Methode.

4.2.3 Liste der Dinge, die mir Guttun

Zielsetzung

Die Zielsetzung dieser Methode besteht darin, Menschen bewusst zu machen, welche kleinen Aktivitäten in ihrem Alltag Freude bereiten und Energie spenden. Das Ziel ist die Erstellung einer persönlichen Liste, die als Inspirationsquelle dient, wenn man einen Energieschub benötigt oder sich aufheitern möchte. Die Methode zielt darauf ab, Aktivitäten zu identifizieren, die persönliche Freude und Energie bringen.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Der Nutzen dieser Methode liegt in ihrer Einfachheit und unmittelbaren Wirkung. Indem man eine Liste von Aktivitäten erstellt, die persönlich guttun, schafft man eine Ressource, auf die man jederzeit zurückgreifen kann, um den Tag positiver zu gestalten. Besonders für Jugendliche ist dies wertvoll, da es ihnen hilft, Selbstfürsorge zu praktizieren und ein Bewusstsein für das zu entwickeln, was ihnen persönlich guttut. Diese Methode stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit, indem sie zeigt, dass man aktiv zum eigenen Wohlbefinden beitragen kann. Gerade für Jugendliche, die oft mit äußeren Erwartungen und Unsicherheiten über ihre Zukunft konfrontiert sind, bietet diese Methode eine einfache Möglichkeit, sich auf das Positive zu konzentrieren und kleine Freuden im Alltag zu finden. Es geht nicht darum, großartige oder zeitaufwändige Aktivitäten zu planen, sondern um kleine Dinge, die man jederzeit tun kann, um sich besser zu fühlen.

Wie funktioniert es?

Man beginnt damit, über die kleinen Dinge nachzudenken, die Freude bereiten, entspannen oder Energie spenden. Dies kann alles sein, von Musik hören, ein paar Minuten in die Sonne schauen bis hin zu einem kurzen Tanz. Diese Aktivitäten werden aufgeschrieben und die Liste wird an einem leicht zugänglichen Ort aufbewahrt. Wenn man sich niedergeschlagen fühlt oder eine kurze Auszeit benötigt, kann man einen Blick auf die Liste werfen und eine Aktivität auswählen, die in diesem Moment guttun wird.



Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Alle jungen Menschen, die sich eine persönliche Ressource schaffen wollen, profitieren von dieser Methode.

4.2.4 Innere Stimme

Zielsetzung

Die Zielsetzung dieser Methode besteht darin, ein Bewusstsein für die verschiedenen inneren Stimmen zu entwickeln, die einen im täglichen Leben begleiten. Das Ziel ist es zu erkennen, welche dieser Stimmen Unterstützung bieten und welche eher hinderlich sind, um den Umgang mit ihnen zu erlernen und sie zum eigenen Vorteil zu nutzen.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Indem man lernt, die inneren Stimmen zu identifizieren und zu lenken, kann man ein stärkeres Selbstbewusstsein entwickeln und lernen, Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu einem passen. Diese Methode hilft dabei, sich nicht von Selbstzweifeln oder äußeren Erwartungen überwältigen zu lassen, sondern eine innere Klarheit und Ausrichtung zu finden. Besonders für Jugendliche, die oft zwischen verschiedenen Einflüssen und inneren Unsicherheiten navigieren, bietet diese Methode eine Möglichkeit, die eigenen Gedanken und Gefühle besser zu verstehen. Man kann lernen, die inneren Stimmen bewusst zu steuern und so dem Denken und Handeln eine positive Richtung zu geben.



Wie funktioniert es?

Man beginnt damit, sich über die inneren Stimmen klar zu werden, indem man sie in verschiedenen Bereichen des Körpers lokalisieren kann. Man überlegt, wo genau diese Stimmen gespürt werden - im Kopf, im Herzen oder vielleicht im Magen? Jeder dieser inneren Stimmen wird ein Name gegeben, der ihre Rolle oder Botschaft widerspiegelt, und typische Aussagen werden notiert. Anschließend identifiziert man diejenigen Stimmen, die einen in Projekten und Vorhaben besonders beeinflussen, sowohl positiv als auch negativ. Im nächsten Schritt werden Wege gefunden, wie man konstruktiv mit diesen inneren Stimmen umgehen kann.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Besonders profitieren junge Menschen, die aus der Ukraine geflohen sind oder junge Menschen mit Migrationshintergrund von dieser Methode..

4.2.5 Design your career Start

Zielsetzung

Die Zielsetzung dieser Methode besteht darin, jungen Erwachsenen einen strukturierten Ansatz zu bieten, um verschiedene berufliche Möglichkeiten zu erkunden und einen persönlichen Karrierestart zu planen, der ihren individuellen Stärken, Interessen und Werten entspricht.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Für junge Menschen bietet diese Methode eine wertvolle Gelegenheit, sich aktiv mit ihrer zukünftigen beruflichen Entwicklung auseinanderzusetzen. Indem sie frühzeitig verschiedene Berufsfelder erkunden, gewinnen sie wertvolle Einblicke in die Arbeitswelt. Diese Erfahrungen helfen ihnen, eine klarere Vorstellung davon zu entwickeln, was sie beruflich erreichen möchten und welche Schritte dafür notwendig sind. Die Methode fördert Selbstkenntnis und Selbstvertrauen, indem sie Jugendliche ermutigt, ihre eigenen Entscheidungen auf Basis ihrer persönlichen Stärken und Werte zu treffen.



Wie funktioniert es?

Man beginnt damit, die eigenen Stärken, Talente und Interessen zu reflektieren. Anschließend sammelt man Wissen über verschiedene Berufsfelder. Dies kann über Videos und andere Quellen im Internet erfolgen, aber auch durch Schnuppertage in Unternehmen oder Gespräche mit Experten aus verschiedenen Berufsfeldern. Diese Auseinandersetzung mit der Arbeitswelt hilft dabei, realistische Einblicke in potenzielle Karrierepfade zu gewinnen. Dann analysiert man, was man bereits kann und wo bzw. durch wen man noch Unterstützung benötigt, um den Berufswunsch zu realisieren.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Besonders profitieren junge Menschen im Übergang zwischen Schule und Beruf und junge Menschen, die sich in einer Phase großer Demotivation und Orientierungslosigkeit befinden, von dieser Methode.

4.3 Zielsetzungsphase - Interessen, Wünsche und Ziele

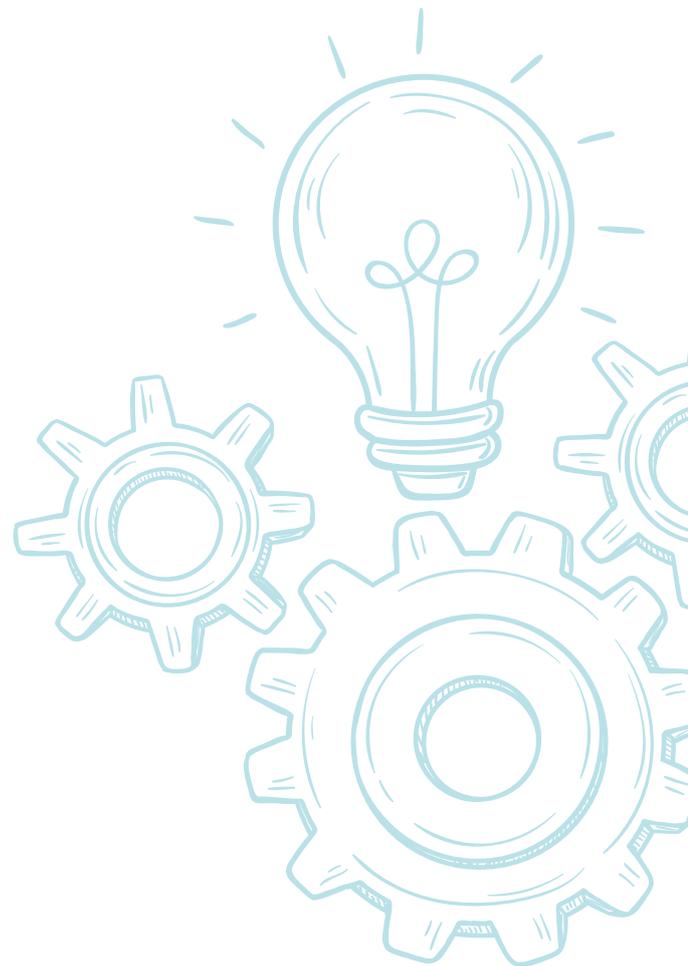
Inspiration, Kreativität kultivieren, Initiative und Produktivität kultivieren

ELDeM YOU kann in dieser Phase Jugendliche dabei unterstützen:

- Verschiedene Zukunftsszenarien zu entwickeln
- Kreativität zu fördern
- Auch in schwierigen Zeiten positive Aspekte zu identifizieren
- Schrittweise Veränderungen umzusetzen
- Aktiv mit Träumen zu experimentieren
- Zu proaktiver Lebensgestaltung zu motivieren
- Produktivität zu steigern
- Emotionen bewusst wahrzunehmen
- Selbstsabotierendes Verhalten zu erkennen und minimieren

Methodenauswahl

- Zukunftsszenario (3 x 3 + 1)
- Design Your Maskottchen
- Sankey-Diagramm
- Mehr mit Händen: Design Your Magazine
- Magic Circle



4.3.1 Zukunftsszenario



Zielsetzung

Die Zielsetzung dieser Methode besteht darin, die Möglichkeit zu bieten, verschiedene Lebenswege und Wünsche zu erkunden, die man verfolgen könnte. Sie unterstützt dabei, eine Vielzahl von Lebensentwürfen zu visualisieren und zu überlegen, wie man verschiedene Aspekte des Lebens in den kommenden Jahren gestalten möchte. Die Methode hilft dabei, Träume und Ziele aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und einen umfassenden Plan für die Zukunft zu entwickeln.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Durch das Entwickeln verschiedener Zukunftsszenarien kann man erkennen, dass es mehr als einen möglichen Weg im Leben gibt. Dies fördert die Kreativität und ermutigt dazu, über den Tellerrand hinauszuschauen und sich nicht auf einen einzigen Lebensweg festzulegen. Es ermöglicht eine tiefere Auseinandersetzung mit persönlichen Werten, Interessen und Zielen und kann helfen, Ängste vor der Zukunft abzubauen, indem konkrete und erreichbare Schritte visualisiert werden. Die Reflexion über verschiedene Szenarien unterstützt dabei, ein besseres Verständnis für die eigene Identität und die persönlichen Wünsche zu entwickeln und lehrt, flexibel und offen für Veränderungen im Leben zu sein. Diese Methode ist besonders für Jugendliche geeignet, da sie in einer Lebensphase sind, in der Entscheidungen über die Zukunft und berufliche Wege eine große Rolle spielen.



Wie funktioniert es?

Man erstellt drei Szenarien für die Zukunft. Im ersten Szenario beschreibt man, wie man sich das Leben in den nächsten drei Jahren vorstellt, einschließlich beruflicher und privater Aspekte. Im zweiten Szenario überlegt man, was man tun würde, wenn man etwas völlig Neues beginnen müsste. Das dritte Szenario bietet die Freiheit, ein Leben, ohne die Beschränkungen von Geld und Status zu entwerfen. Nachdem man diese Szenarien entwickelt hat, tauscht man sich mit anderen aus und reflektiert über die Gedanken und Ideen. Dann erstellt man einen vierten Plan, der die besten Elemente aus allen Szenarien berücksichtigt und besonders die Herzensangelegenheiten in Betracht zieht.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Besonders profitieren junge Menschen in strukturschwachen ländlichen Regionen und junge Menschen im Übergang zwischen Schule und Beruf, von dieser Methode.

4.3.2 Design your Maskottchen



Zielsetzung

Die Zielsetzung dieser Methode besteht darin, Vorhaben und Ziele mit Mut und Zuversicht anzugehen. Indem man sich ein Maskottchen erschafft, gestaltet man einen persönlichen Begleiter, der in motiviert, inspiriert und in herausfordernden Momenten beisteht. Die Methode unterstützt dabei, sich mit positiven Aspekten der Persönlichkeit zu verbinden und gleichzeitig neue Eigenschaften zu kultivieren, um Ziele zu erreichen.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Ein selbst gestaltetes Maskottchen, das positive und stärkende Eigenschaften symbolisiert, kann eine Quelle der Ermutigung sein. Es hilft dabei, an sich selbst zu glauben und Herausforderungen mit einer positiveren Einstellung zu bewältigen. Insbesondere für Jugendliche, die nach Orientierung suchen oder vor wichtigen Entscheidungen stehen, bietet das Maskottchen eine visuelle Erinnerung an ihre Stärken und die Unterstützung, die sie um sich herum haben. Es fördert Kreativität und Selbstaussdruck, indem man aus einer Vielfalt von Inspirationsquellen schöpft und etwas Einzigartiges schafft, das den persönlichen Weg begleitet. Diese Methode eignet sich besonders für Jugendliche, da sie in einer Lebensphase sind, in der Selbstvertrauen und Eigenmotivation entscheidend sein können.



Wie funktioniert es?

Man stellt eine Liste von Personen, Charakteren oder Symbolen zusammen, die inspirieren oder Eigenschaften besitzen, die man bewundert oder entwickeln möchte. Diese können aus dem realen Umfeld stammen oder bekannte Persönlichkeiten sein. Dann sucht man nach Bildern oder gestaltet eine Zeichnung, die diese Inspirationsquellen zu einem Maskottchen vereint. Jedes Element des Maskottchens – sei es der Kopf, die Hände oder das Herz – kann eine bestimmte Eigenschaft oder Inspiration repräsentieren. Man sorgt dafür, dass das Maskottchen gut sichtbar ist und trägt es immer bei sich.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Alle jungen Menschen, die eine visuelle Unterstützung für ihre persönlichen Vorhaben und Ziele brauchen, profitieren von dieser Methode.

4.3.3 Sankey-Diagramm



Zielsetzung

Die Zielsetzung dieser Methode besteht darin, mehr Raum für Träume und Wünsche zu schaffen. Mithilfe des Sankey-Diagramms kann man bewusst darüber nachdenken, was man wirklich erreichen möchte und warum, um das Vorhaben gezielter anzugehen.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Das Sankey-Diagramm bietet Jugendlichen eine hervorragende Möglichkeit, Klarheit über ihre Ziele, Motivationen und die notwendigen Schritte zur Verwirklichung zu gewinnen. Indem man Wünsche und die dahinterstehenden Gründe visualisiert, erkennt man Zusammenhänge und Prioritäten, die sonst verborgen bleiben könnten. Diese Methode fördert die Selbstreflexion und unterstützt Jugendliche dabei, realistische und erfüllende Lebenspläne zu entwickeln. Sie ermutigt dazu, auch kreative oder unkonventionelle Wege zu erkunden und bietet eine Struktur, um Ideen systematisch zu überdenken und zu priorisieren. Gerade in einer Lebensphase, in der die Weichen für die Zukunft gestellt werden, ist ein solches Vorgehen besonders wertvoll. Es hilft, Überforderung durch zu viele Optionen zu vermeiden und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.



Wie funktioniert es?

Man listet Wünsche und Ideen auf und reflektiert über die dahinterstehenden Sehnsüchte. Auf diese Weise versteht man die eigenen Motivationen und erkennt, welche Wünsche wirklich wichtig sind. Anschließend überlegt man konkrete Schritte und Partnerschaften, um diese Wünsche umzusetzen. Für unrealistische Wünsche entwickelt man realisierbare Alternativen. Durch die Verbindung von Ideen mit Gründen und konkreten Aktionen sieht man, welche Themen besonders am Herzen liegen. Dann wählt man 2-3 Herzenswünsche aus, die man in die Tat umsetzen möchte, und beginnt, sie durch Experimente zu erforschen und anzupassen.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Besonders profitieren junge Menschen im Übergang zwischen Schule und Beruf und junge Menschen in einer Phase großer Demotivation und Orientierungslosigkeit, von dieser Methode.

4.3.4 Design your magazine



Zielsetzung

Die Methode hat zum Ziel, Jugendliche dazu zu ermutigen, kreative und haptische Aktivitäten in ihren Alltag zu integrieren. Durch die Gestaltung eines Mini-Magazins zu einem Thema ihrer Wahl können sie ihre Kreativität ausleben, ihre Verbindung zwischen Geist und Körper stärken und gleichzeitig ein physisches Ergebnis ihrer Arbeit erzielen.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Das Gestalten mit den Händen, sei es durch Zeichnen, Schreiben oder Basteln, hat nicht nur positive Auswirkungen auf die Kreativität, sondern auch auf die geistige Gesundheit. Es trägt dazu bei, Stress und Angst abzubauen, die Entspannung zu fördern und das emotionale Wohlbefinden zu steigern. Dies ist besonders wichtig für Jugendliche, die sich in einer entscheidenden Phase ihrer persönlichen und sozialen Entwicklung befinden. Das Erstellen eines Mini-Magazins kann als eine Form der Selbstentdeckung und des Ausdrucks dienen, die ihnen hilft, ihre Gedanken, Träume und Interessen zu erkunden und auszudrücken. In einer Welt, die zunehmend von digitalen Technologien dominiert wird, bietet diese Methode Jugendlichen eine wertvolle Gelegenheit, von Bildschirmen wegzukommen und die Vorteile physischer Aktivitäten zu erleben. Das fertige Mini-Magazin ist ein persönliches Kunstwerk, das stolz präsentiert, geteilt oder als Erinnerungsstück aufbewahrt werden kann.



Wie funktioniert es?

Um ein Mini-Magazin zu erstellen, beginnt man mit einem einfachen Blatt Papier, das zu einem kleinen Buch gefaltet wird. Dieses Buch dient als Leinwand für die kreative Gestaltung. Man kann ein Thema auswählen, das einem am Herzen liegt, sei es die eigenen Hobbys, Träume, persönliche Herausforderungen oder Zukunftsvisionen. Durch das Zeichnen, Schreiben und Gestalten auf den Seiten des Mini-Magazins können Jugendliche ihre Gedanken und Gefühle auf eine Weise ausdrücken, die über die digitale Kommunikation hinausgeht. Diese Aktivität kann alleine oder in einer Gruppe durchgeführt werden, was zusätzlich den sozialen Austausch und das Gemeinschaftsgefühl fördert.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Besonders profitieren junge Menschen, die aus der Ukraine geflohen sind oder junge Menschen aus strukturschwachen ländlichen Regionen, von dieser Methode.

4.3.5 Magic Circle



Zielsetzung

Diese Methode hat den Ziel, Jugendlichen zu helfen, ihre Träume und Wünsche genauer zu definieren und konkrete Schritte zur Verwirklichung zu erkunden. Das Ziel ist es, hinter die oberflächlichen Wünschen zu schauen und die tieferen Gründe und Sehnsüchte zu verstehen, die dahinter liegen.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Der "Magic Circle" bietet Jugendlichen eine strukturierte Herangehensweise, um über ihre Ziele und Träume nachzudenken und sie in greifbare und umsetzbare Schritte zu unterteilen. Die Methode unterstützt sie dabei, ihre eigenen Werte und Motivationen besser zu verstehen, was für die persönliche Entwicklung und die berufliche Orientierung von großer Bedeutung ist. Die Reflexion hilft ihnen, besser zu erkennen, was sie wirklich antreibt. Dieser Prozess fördert das kreative Denken und motiviert zur praktischen Umsetzung. Durch das Entwickeln von Prototypen und das Planen von Experimenten können Jugendliche aktiv mit ihren Träumen experimentieren, was das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärkt und zu einer proaktiveren Lebensgestaltung motiviert.



Wie funktioniert es?

Man schreibt den Wunsch oder die Herausforderung in die Mitte eines Blattes, um als Ausgangspunkt zu dienen. Im ersten Kreis rund um den Wunsch notiert man die Gründe und Sehnsüchte, die hinter dem Wunsch stehen, um das eigene Anliegen besser zu verstehen. Anschließend entwickelt man Ideen für Prototypen. Im nächsten Schritt werden die Ideen für sofortige Prototypen in den vier Ecken der Vorlage notiert. Aus allen gesammelten Ideen wählt man 2-3 Prototypen aus, die man realisieren möchte, um den Wunsch oder Traum Schritt für Schritt anzugehen.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für alle sehr gut geeignet. Besonders profitieren junge Menschen, in einer Phase großer Demotivation und Orientierungslosigkeit und junge Menschen im Übergang zwischen Schule und Beruf von dieser Methode.

4.4 Aktionsplanungsphase - Vom Denken ins Handeln

Überwindung, Barrieren bezwingen, prototyping, Experimente machen

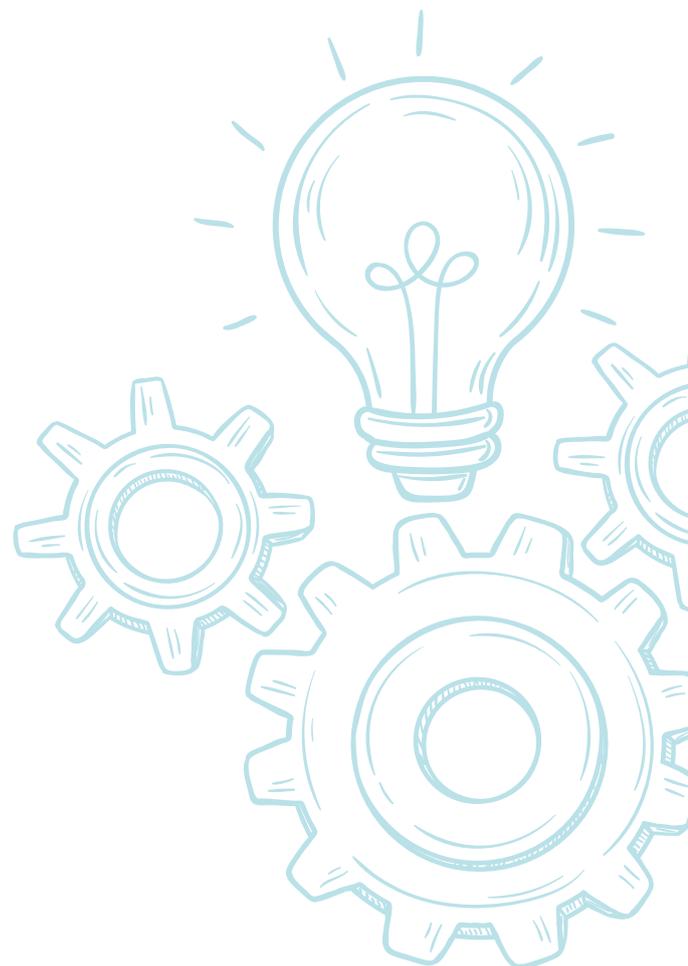
ELDeM YOU kann in dieser Phase Jugendliche dabei unterstützen:

- proaktiv Maßnahmen zu ergreifen
- sich auf die positiven Seiten des Lebens zu konzentrieren
- Resilienz zu steigern
- Überforderung und Burnout zu vermeiden
- verschiedene Lebenswege und Wünsche zu erkunden
- Vorhaben mit Mut und Zuversicht anzugehen
- Ablenkungen zu identifizieren und zu reduzieren
- einen gesunden Umgang mit eigenen Emotionen zu entwickeln
- emotionales Wohlbefinden zu steigern
- leichter über Emotionen zu kommunizieren
- Inspirationsquellen und Energiequellen zu identifizieren und zu nutzen



Methodenauswahl

- Ablenkungsbingo
- Anker lösen, um (wieder) vorwärtszukommen
- Prime-Time-Kalender
- Duo Mind Map
- 3 x 3 Wege des Prototypings
- Abgrenzungsportfolio



4.4.1 Ablenkungsbingo

Zielsetzung

Diese Methode dient dazu, ein Bewusstsein für persönliche Ablenkungen zu schaffen. Sie ermöglicht es, zu erkennen, was im Alltag davon abhält, Ziele zu erreichen oder Aufgaben abzuschließen. Indem man Ablenkungen identifiziert, kann man gezielt daran arbeiten, diese zu reduzieren und die Produktivität zu steigern.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

In einer Welt, in der digitale Ablenkungen weit verbreitet sind, bietet das "Ablenkungsbingo" eine kreative Möglichkeit, sich der eigenen Gewohnheiten bewusst zu werden. Durch die Identifizierung der Hauptablenkungsquellen können gezielte Strategien entwickelt werden, um diese zu minimieren. Dies fördert nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden, da es hilft, Stress und Überforderung durch ständige Ablenkungen zu reduzieren. Diese Methode eignet sich besonders gut für Jugendliche, da sie auf spielerische Weise zur Selbstreflexion anregt. Das bewusste Auseinandersetzen mit Ablenkungen ermöglicht es, Maßnahmen zu ergreifen, um in Zukunft fokussierter und zielgerichteter zu arbeiten.



Wie funktioniert es?

Man beginnt mit einem Bingo-Blatt, auf dem verschiedene Ablenkungen aufgelistet sind, die im Alltag auftreten können. Während des Tages markiert man die Ablenkungen, die tatsächlich auftreten. Sobald mehr als fünf Felder angekreuzt sind, erreicht man ein "Bingo". Anschließend wählt man die Top-5-Ablenkungsquellen aus, um geeignete Strategien zu entwickeln, um ihnen entgegenzuwirken.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für eine breite Zielgruppe geeignet. Alle jungen Menschen, die ihre Fokussierung und Konzentration verbessern oder Überforderung reduzieren möchten, können von dieser Methode profitieren..

4.4.2 Anker lösen, um (wieder) vorwärtszukommen

Zielsetzung

Diese Methode dient dazu, sich bewusst zu werden, welche Wünsche, Vorstellungen oder Denkmuster die persönliche Weiterentwicklung behindern. Das Ziel ist es, mentalen Ballast zu erkennen und loszulassen, um Platz für Neues zu schaffen und die geistige Flexibilität zu erhöhen. Durch das bewusste Loslassen schafft man Raum für neue Möglichkeiten, frische Energie und gesteigerte Motivation.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Diese Methode unterstützt dabei, sich von einschränkenden Überzeugungen, unnötigem Stress und veralteten Zielen zu befreien. Besonders für Jugendliche, die sich in einer Lebensphase voller Veränderungen und Entscheidungen befinden, ist dies von großer Bedeutung. Indem man alte Anker loslässt, kann man sich freier bewegen, experimentieren und die wahren Interessen und Leidenschaften erkunden. Die Methode fördert eine tiefere Selbstreflexion und unterstützt die persönliche Entwicklung, indem sie Jugendlichen hilft, ihre eigenen Wege zu finden und mutig neue Schritte zu unternehmen. Durch symbolische Handlungen ermöglicht sie das Abwerfen mentalen Ballasts und eröffnet die Möglichkeit, mit neuer Energie und einem klaren Kopf die eigenen Ziele zu verfolgen.

Wie funktioniert es?

Man notiert die Dinge, von denen man sich lösen möchte. Das Schreiben dient als Bestätigung der Absicht, loszulassen. Den Zettel kann man dann symbolisch loswerden, beispielsweise indem man ihn eingräbt, um den Prozess des Loslassens zu visualisieren. Dabei ist es wichtig, sich selbst zu erlauben, Perspektiven zu ändern und Neues zuzulassen, indem man Erlaubnis-Sätze formuliert, die auf dem neuen Weg unterstützen.



Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für eine breite Zielgruppe geeignet. Besonders junge Menschen mit Migrationshintergrund können von dieser Methode profitieren..

4.4.3 Prime Time Kalender

Zielsetzung

Diese Methode hat zum Ziel, Menschen dabei zu unterstützen, ihre produktivsten Zeiten, auch als "Prime-Times" bekannt, zu erkennen und diese gezielt für wichtige Aufgaben oder Projekte zu nutzen. Das Hauptanliegen besteht darin, die Energie und Leistungsfähigkeit bewusst zu gestalten und aktiv für relevante Aktivitäten einzusetzen.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Diese Methode ist besonders wertvoll für Jugendliche, da sie heutzutage zahlreichen Ablenkungen und Verpflichtungen ausgesetzt sind und es ihnen oft schwerfällt, ihre Zeit und Energie effektiv zu managen. Indem man lernt, seine Prime-Time zu identifizieren und zu schützen, kann man die Produktivität und das Wohlbefinden steigern. Die bewusste Nutzung dieser Zeiten trägt nicht nur zur besseren Bewältigung wichtiger Aufgaben bei, sondern hilft auch dabei, Stress und Überforderung zu reduzieren. Insbesondere in wichtigen Lebensphasen, in denen persönliche und berufliche Entscheidungen anstehen, bietet diese Methode eine praktische Strategie, um die eigenen Ziele effektiver zu verfolgen und Träume zu verwirklichen. Dabei wird betont, die eigene Energie nicht als selbstverständlich anzusehen, sondern als eine wertvolle Ressource, die aktiv für die persönliche und berufliche Entwicklung eingesetzt werden kann.

Wie funktioniert es?

Man beginnt mit einer Selbstbeobachtung, um den eigenen Chronotyp und die damit verbundenen produktivsten Tageszeiten zu erkennen. Dies beinhaltet, sich bewusst zu machen, wann man sich körperlich aktiv, mental wach und emotional ausgeglichen fühlt. Anschließend legt man Zeiten fest, in denen man sich auf wichtige Aufgaben konzentrieren möchte. Diese Zeiten werden bewusst in den Kalender eingetragen, um sie vor anderen Verpflichtungen zu schützen. Mindestens 1-2 Mal pro Woche nutzt man diese Prime-Time gezielt für Aufgaben, bei denen man sonst zur Prokrastination neigt.



Zielgruppeneinsatz

Die Methode findet breite Anwendung und ist für diverse Zielgruppen geeignet. Besonders profitieren junge Menschen, die sich in Phasen der Demotivation und Orientierungslosigkeit befinden, sowie generell Personen, die dazu neigen, Aufgaben aufzuschieben, von dieser Methode.

4.4.4 Duo Mind Map

Zielsetzung

Diese Methode dient dem Zweck, Jugendlichen einen spielerischen und kooperativen Zugang zu kreativem Denken und Problemlösungsstrategien zu eröffnen. Dabei liegt der Fokus darauf, in kurzer Zeit eine Vielzahl von Ideen zu einem bestimmten Thema oder Problem zu entwickeln, wobei der Austausch und die Inspiration durch eine zweite Person im Vordergrund stehen. Dies fördert nicht nur die Kreativität, sondern auch die Fähigkeit zur Zusammenarbeit und zur Wertschätzung unterschiedlicher Perspektiven.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Der Nutzen dieser Methode zeigt sich vor allem in ihrer Einfachheit und Effektivität, Jugendlichen beizubringen, ihre Gedanken zu strukturieren und kreativ zu erweitern. Sie unterstützt die Jugendlichen dabei, ihre kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern und fördert ein positives Gruppendynamikgefühl, da sie in Paaren arbeiten und Ideen des anderen weiterentwickeln. Dies kann insbesondere für Jugendliche, die weder in Arbeit noch Ausbildung sind, von Vorteil sein, da es nicht nur bei der Lösung persönlicher Herausforderungen hilft, sondern auch das Selbstwertgefühl stärkt und soziale Kompetenzen fördert. Die Methode trägt ebenfalls dazu bei, mentale Blockaden zu überwinden und die Motivation zu steigern, indem sie zeigt, wie aus ersten, rohen Ideen durch Kooperation und weitere Entwicklung greifbare Konzepte entstehen können. Insgesamt handelt es sich bei dieser Methode um eine kreative und interaktive Möglichkeit, Ideen schnell und effektiv zu generieren und weiterzuentwickeln, speziell angepasst auf Jugendliche.



Wie funktioniert es?

Zwei Jugendliche setzen sich nebeneinander und notieren jeweils drei erste Ideen zur vorgegebenen Problemstellung. Anschließend tauschen sie die Plätze, um die Ideen des anderen mit jeweils zwei Zusatzideen weiterzuentwickeln. Dieser Prozess regt nicht nur die individuelle Kreativität an, sondern ermöglicht auch durch die Perspektivwechsel einen tieferen Einblick in die Gedankenwelt des anderen. Durch die gemeinsame Arbeit an den Ideen entsteht ein dynamischer Austausch, der die Jugendlichen ermutigt, über den Tellerrand hinaus zu denken und gleichzeitig ihre Teamfähigkeit zu stärken.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für eine breite Zielgruppe geeignet. Besonders profitieren können junge Menschen aus strukturschwachen ländlichen Regionen und junge Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen von dieser Methode.

4.4.5 Drei Wege des Prototypings

Zielsetzung

Diese Methode hat das Ziel, eine klare Struktur bereitzustellen, um Wünsche und Ziele zu identifizieren und aktiv Schritte zu unternehmen, um sie zu verwirklichen. Durch eine spielerische Herangehensweise soll der Prozess entmystifiziert werden, und man wird ermutigt, kreativ über die Umsetzung von Träumen nachzudenken.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Die Methode trägt dazu bei, das oft mit der Verfolgung großer Träume verbundene Gefühl der Überwältigung zu überwinden, indem sie den Prozess in kleinere, handhabbare Aktionen unterteilt. Dies fördert das Selbstvertrauen, die Selbstwirksamkeit und das kreative Problemlösen, indem sie zeigt, dass es viele Wege gibt, ein Ziel zu erreichen, und dass der erste Schritt in jede Richtung wertvoll ist. Besonders für Jugendliche ist diese Methode von Nutzen, da sie dazu ermutigt werden, über den Tellerrand hinauszudenken und praktische Schritte zur Verwirklichung ihrer Träume und Ziele zu planen. Die strukturierte Herangehensweise erleichtert den Prozess des Prototypings, da nicht nur Ideen generiert, sondern auch konkrete Schritte zur Umsetzung der Pläne unternommen werden.

Wie funktioniert es?

Der Prozess beginnt mit der Identifizierung des Lebensstraums oder Ziels, der zentral notiert wird. Anschließend werden in drei verschiedenen Bereichen jeweils drei konkrete Schritte, Tätigkeiten oder Kontakte entwickelt, die helfen sollen, dem Traum näherzukommen. Diese könnten aus praktischen Aktivitäten bestehen, die man ausprobieren möchte, Personen, mit denen man über den Traum sprechen möchte, und Vorbildern oder Mentoren, die man kontaktieren könnte.



Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für eine breite Zielgruppe geeignet. Besonders profitieren können junge Menschen im Übergang zwischen Schule und Beruf sowie junge Menschen in strukturschwachen ländlichen Regionen.

4.4.6 Abgrenzungsportfolio

Zielsetzung

Das Ziel dieser Methode besteht darin, Menschen dabei zu helfen, sich bewusst und effektiv von verschiedenen Aspekten ihres Lebens abzugrenzen, die sie überfordern oder ablenken könnten. Der Fokus liegt darauf, einen gesunden Umgang mit Arbeit, sozialen Kontakten und eigenen Emotionen zu entwickeln, um das Wohlbefinden zu steigern und Raum für persönliche Entwicklung und Freizeit zu schaffen.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Das Abgrenzungsportfolio bietet eine wertvolle Möglichkeit, verschiedene Formen der Abgrenzung zu erkennen und anzuwenden. Durch bewusste Abgrenzung können Stress reduziert, die Produktivität gesteigert und ein ausgewogeneres Leben geführt werden. Diese Methode ist besonders relevant für Jugendliche, die sich in einer Phase der Selbstfindung befinden und gleichzeitig mit intensivem sozialen, schulischen oder beruflichen Engagement konfrontiert sind. Sie hilft dabei, Prioritäten zu setzen, Selbstverständnis zu entwickeln und die Energie sinnvoll zu nutzen. Die Fähigkeit zur Abgrenzung trägt zur emotionalen Intelligenz und Resilienz bei. Durch die Entwicklung spezifischer Strategien zur Abgrenzung wird ein bewussteres und zufriedeneres Leben ermöglicht.



Wie funktioniert es?

Die Methode umfasst vier Hauptformen der Abgrenzung: räumlich, zeitlich, sozial und mental-emotional. Zu Beginn identifiziert man, von wem oder was man sich abgrenzen möchte. Anschließend werden Strategien für jede dieser Abgrenzungsarten entwickelt. Räumliche Abgrenzung kann beispielsweise bedeuten, einen bestimmten Arbeitsplatz von einem Freizeitbereich zu trennen. Zeitliche Abgrenzung beinhaltet die Planung fester Zeiten für Arbeit, Hobbys und Entspannung. Soziale Abgrenzung erfordert bewusste Zeiten ohne soziale Medien oder die bewusste Entscheidung, Zeit alleine zu verbringen. Die mentalemotionale Abgrenzung befasst sich mit der Distanzierung von negativen Gedankenmustern und Emotionen.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für eine breite Zielgruppe geeignet. Besonders profitieren können junge Menschen mit Migrationshintergrund und junge Menschen, die aus der Ukraine geflohen sind, von dieser Methode.

4.5 Umsetzungsphase - Konkrete Schritte, Ausblick, Nachbearbeitung

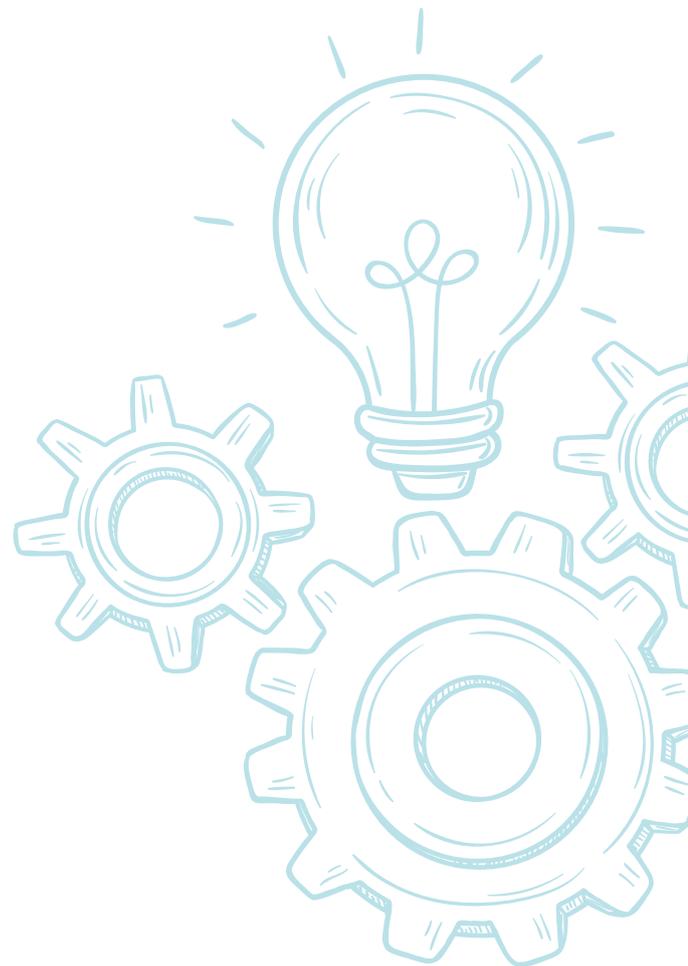
Feedback, reflektieren was passiert, Lernen, Impulse mitnehmen, Kontinuität, in Schwung bleiben, Prokrastination

ELDeM YOU kann in dieser Phase Jugendliche dabei unterstützen:

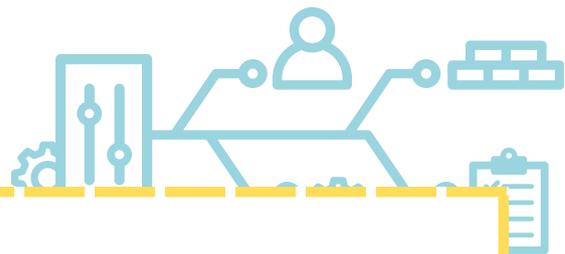
- einen positiven Lebensansatz zu entwickeln
- die Fähigkeit zu stärken, Herausforderungen zu bewältigen
- Raum für Träume und Wünsche zu schaffen
- soziale Kompetenzen (weiter)zuentwickeln
- emotionale Intelligenz zu fördern
- Fortschritte sichtbar zu machen
- Aufgaben in überschaubare Schritte zu gliedern
- Lernziele effektiv zu verfolgen
- Handlungsmöglichkeiten zu erweitern
- Kluft zwischen Zielen und Handeln zu überbrücken
- Mehr Selbstwirksamkeit zu entwickeln
- Ruhe und Erholung in den Alltag zu integrieren

Methodenauswahl

- Progress Board
- Lern-Vorlage gemacht - gelernt
- Lern-Prisma
- Stimmungs-Barometer
- Weniger Selbstsabotage: Design Your Way
- 7 Wege des Ausruhens



4.5.1 Progress Board



Zielsetzung

Die Zielsetzung dieser Methode besteht darin, Menschen, insbesondere Jugendliche, dabei zu unterstützen, ihren Fortschritt bei Aufgaben und Zielen sichtbar zu machen. Hierbei geht es darum, die kleinen Erfolge deutlich zu erkennen und dadurch die Motivation zu steigern, indem man bewusst auf die kleinen Fortschritte achtet. Das Progress Board bietet eine praktische Möglichkeit, den Fortschritt bei Aufgaben und Zielen transparent darzustellen.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Das Progress Board ist besonders für Jugendliche von Nutzen, da es ihnen hilft, ihre Aufgaben in überschaubare Schritte zu gliedern und ihren Fortschritt in kleinen Schritten zu verfolgen. Durch das Hervorheben kleiner Fortschritte werden Jugendliche dazu ermutigt, kontinuierlich an ihren Aufgaben zu arbeiten und nicht aufzugeben. Dies führt zu gesteigerter Motivation und positiven Emotionen. Die Methode ermöglicht es, den Fortschritt individuell zu definieren, was ein Gefühl der Selbstbestimmung fördert, und das Selbstbewusstsein stärkt. Jugendliche können ihre Aufgaben besser organisieren und haben eine klare Vorstellung davon, wie sie ihren Fortschritt verfolgen können. Regelmäßige Erfolgserlebnisse steigern die Stimmung und stärken das Selbstvertrauen. Die Methode ermutigt dazu, Aufgaben in kleine, machbare Schritte zu unterteilen, um den Gesamtfortschritt weniger überwältigend erscheinen zu lassen.



Wie funktioniert es?

Das Progress Board funktioniert, indem man die Hauptaufgabe oder das Ziel auf der linken Seite in mehrere kleine, überschaubare Schritte unterteilt. Auf der rechten Seite wird der Fortschritt visuell dargestellt, oft in Form einer Skala oder eines Fortschrittsbalkens. Die Teilaufgaben werden in die Treppe eingetragen, und der Fortschritt wird im Balken dokumentiert. Dies ermutigt Jugendliche dazu, ihre Aufgaben in machbare Schritte zu zerlegen und ihren Fortschritt bewusst zu verfolgen.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für eine breite Zielgruppe geeignet. Besonders profitieren können junge Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen sowie junge Menschen in einer Phase großer Demotivation und Orientierungslosigkeit.

4.5.2 Lern-Vorlage gemacht - gelernt



Zielsetzung

Die Zielsetzung dieser Methode besteht darin, Menschen, insbesondere Jugendlichen, eine einfache und effektive Möglichkeit zur Verfügung zu stellen, ihre Lernerfahrungen festzuhalten und darüber zu reflektieren. Sie dient dazu, das Gelernte zu strukturieren und den Austausch darüber zu fördern. Durch die Anwendung dieser Methode wird eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Lernprozess ermöglicht, wodurch Jugendliche ihre Lernziele effektiver verfolgen können.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Die Methode bietet zahlreiche Vorteile, die sie besonders geeignet machen, um Jugendliche in ihrem Lernprozess zu unterstützen. Die Vorlage hilft Jugendlichen, ihre Lernerfahrungen systematisch zu organisieren, sodass sie klar unterscheiden können, was sie unternommen haben und welche Erkenntnisse sie daraus gezogen haben. Durch die Verwendung von Kategorien wie "Was war gut?", "Was war schwierig?" und "Welche Überraschungen gab es?" werden Jugendliche dazu angeregt, über ihre Erfahrungen nachzudenken und diese zu reflektieren. Die Methode fördert den Austausch über das Gelernte, da sie es einfach macht, die eigenen Erfahrungen mit anderen zu teilen. Dies kann zu wertvollen Diskussionen und neuen Erkenntnissen führen. Die erweiterte Lern-Vorlage ermöglicht es Jugendlichen, mögliche nächste Schritte aus ihren Erkenntnissen abzuleiten und ihre zukünftigen Aktionen besser zu planen. Die Methode ist einfach und leicht verständlich, was sie besonders zugänglich für Jugendliche macht, unabhängig von ihrem Bildungsstand oder ihren Vorkenntnissen.

Wie funktioniert es?

Die "Lern-Vorlage Gemacht - Gelernt" funktioniert auf unkomplizierte Weise. Jugendliche nutzen ein Arbeitsblatt mit zwei Spalten, "Gemacht" und "Gelernt". In der linken Spalte notieren sie, was sie unternommen haben, und in der rechten Spalte halten sie fest, welche Erkenntnisse sie daraus gewonnen haben. Wenn eine tiefere Reflexion gewünscht ist, können die Jugendlichen die Lern-Vorlage erweitern und ihre Erkenntnisse in die Kategorien "Was war gut?", "Was war schwierig?" und "Welche Überraschungen gab es?" unterteilen.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für eine breite Zielgruppe sehr gut geeignet. Alle jungen Menschen, die ihre Lernerfahrungen visualisieren möchten und reflektieren wollen, was sie aus verschiedenen Aktivitäten gelernt haben, können von dieser Methode profitieren.

4.5.3 Lern Prisma



Zielsetzung

Diese Methode hat zum Ziel, Jugendlichen eine effektive Möglichkeit zu bieten, ihre Lernerfahrungen zu reflektieren und die verschiedenen Komponenten oder Features ihrer Aktivitäten oder Projekte in den Fokus zu rücken. Sie soll dazu beitragen, das Verständnis für den praktischen Nutzen von Lerninhalten zu steigern. Jugendliche können so erkennen, warum sie bestimmte Dinge erlernen oder durchführen müssen, was ihre Motivation und ihr Engagement steigert.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Diese Methode bietet eine Vielzahl von Vorteilen, die sie besonders geeignet machen, um Jugendliche in ihrem Lernprozess zu unterstützen.

Das Lern-Prisma ermutigt Jugendliche, ihre Projekte oder Aktivitäten differenziert zu betrachten und die verschiedenen Aspekte in den Vordergrund zu stellen. Dies fördert ein tiefes Verständnis für die einzelnen Komponenten. Die Methode hilft Jugendlichen dabei, den praktischen Nutzen von Lerninhalten zu erkennen. Sie können herausfinden, wie verschiedene Features oder Komponenten in ihrem Leben positive Auswirkungen haben und zur weiteren Umsetzung motivieren. Das Prisma dient als visuelles Werkzeug, um zu zeigen, warum bestimmte Aktivitäten oder Erfahrungen wichtig sind. Jugendliche können besser nachvollziehen, wofür sie etwas gemacht haben, indem sie die Ergebnisse in einer klaren Struktur sehen. Die Methode unterstützt Jugendliche dabei, den Sinn und Zweck hinter ihren Lernprozessen zu verstehen. Dies ist besonders hilfreich, um die Motivation und das Verständnis für Bildungsinhalte zu steigern.



Wie funktioniert es?

Das Lern-Prisma funktioniert, indem Jugendliche ihre Aktivitäten, Projekte oder Erfahrungen in ein Prisma auf einem Arbeitsblatt eintragen. Auf der linken Seite des Prisma erfolgt die Eingabe der Aktivität oder des Themas, und auf der rechten Seite spalten sich mehrere Strahlen auf. In diese Strahlen tragen die Jugendlichen ein, was sie daraus gelernt haben und wofür es nützlich sein kann. Dies hilft ihnen, den praktischen Nutzen und die Bedeutung der Lernerfahrungen besser zu verstehen.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für eine breite Zielgruppe sehr gut geeignet. Besonders profitieren junge Menschen in einer Phase großer Demotivation und Orientierungslosigkeit von dieser Methode..

4.5.4 Stimmungsbarometer



Zielsetzung

Diese Methode hat zum Ziel, Jugendlichen eine einfache und effektive Möglichkeit zu bieten, ihre Gefühle und Stimmungen während ihrer Prototypen oder Experimente zu reflektieren und besser zu verstehen. Sie soll dazu beitragen, Emotionen bewusst wahrzunehmen und daraus Erkenntnisse für zukünftige Aktivitäten abzuleiten.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Das Stimmungs-Barometer fördert die emotionale Intelligenz, indem es Jugendlichen ermöglicht, ihre Gefühle und Stimmungen bewusst wahrzunehmen und zu benennen. Die Methode ermutigt Jugendliche zur Reflexion, indem sie dazu aufgefordert werden, ihre Erfahrungen gedanklich noch einmal zu durchleben und die verschiedenen Stimmungen aufzuzeichnen. Dies fördert das Verständnis für die eigene Reaktion auf Ereignisse. Jugendliche können ihre Gefühle mithilfe von Emoticons oder anderen Symbolen visuell darstellen, was die Kommunikation über Emotionen erleichtert. Dies kann auch in Gruppenarbeit oder im Austausch mit anderen genutzt werden. Die Methode unterstützt Jugendliche dabei, sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen, warum sie auf bestimmte Situationen oder Reize mit bestimmten Gefühlen reagieren. Durch das Identifizieren von Gründen für die Stimmungslage und das Ableiten von Konsequenzen für die Zukunft erhalten Jugendliche Handlungsmöglichkeiten für zukünftige Aktivitäten und Prototypen.



Wie funktioniert es?

Das Stimmungs-Barometer funktioniert, indem Jugendliche direkt nach einem Ereignis ihre Stimmungslage notieren. Sie zeichnen sie ihren Stimmungsverlauf auf einer Skala von "Oh jeh" für weniger positive Stimmungen über "OK" für neutrale Stimmungen bis zu "Oh yeah" für positive Stimmungen auf. Dies kann durch Gedanken, Beobachtungen oder körperliche Empfindungen ergänzt werden. Die Verwendung von Emoticons oder anderen Symbolen kann die Darstellung der Stimmung erleichtern, insbesondere für Jugendliche.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode eignet sich für eine breite Zielgruppe, insbesondere für junge Menschen, die ein Interesse daran haben, sich intensiver mit ihren Emotionen auseinanderzusetzen. Eine begleitende Unterstützung bei der Anwendung dieser Methode ist empfehlenswert, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

4.5.5 weniger selbstsabotage - design your way



Zielsetzung

Diese Methode hat zum Ziel, Jugendlichen dabei zu unterstützen, selbstsabotierendes Verhalten zu erkennen und zu überwinden. Dafür bietet sie Jugendlichen wertvolle Werkzeuge und Ansätze. Die Methode unterstützt dabei, die Kluft zwischen ihren Zielen und ihrem Handeln zu überbrücken und mehr Selbstwirksamkeit zu entwickeln. Selbstsabotage ist ein ernsthaftes Problem, das die mentale Gesundheit beeinflussen kann, und diese Methode bietet Jugendlichen einen Weg, um aktiv damit umzugehen.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Die Methode hilft Jugendlichen, sich ihrer selbstsabotierenden Verhaltensmuster bewusst zu werden. Dies ist der erste Schritt zur Veränderung. Anstatt sich über selbstsabotierendes Verhalten zu ärgern, ermutigt die Methode dazu, es aktiv anzugehen und neue Strategien zu entwickeln. Jugendliche lernen, typische destruktive Denkmuster zu erkennen, wie zum Beispiel das "Alles-oder-nichts Denken" oder die "Übeneralisierung". Dies ermöglicht es ihnen, diese Muster zu hinterfragen. Die Methode eröffnet Jugendlichen alternative Sichtweisen und Handlungsoptionen. Sie ermutigt dazu, aus dem gewohnten Denkmuster auszubrechen und neue Wege zu erkunden. Durch die Anwendung der Methode können Jugendliche ihre Resilienz stärken und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit entwickeln. Sie lernen, wie sie mit herausfordernden Situationen umgehen können. Die Methode hebt die Bedeutung der mentalen Gesundheit hervor und ermutigt Jugendliche, sich um ihr psychisches Wohlbefinden zu kümmern. Sie sensibilisiert für das Thema Selbstsabotage und die Auswirkungen auf die mentale Gesundheit.

Wie funktioniert es?

Die Situation aktiv angehen: Die Jugendlichen machen sich bewusst, welche Gedanken und Verhaltensweisen sie in selbstsabotierenden Situationen haben. Sich mit Abstand betrachten: Jugendliche lernen, sich von ihren eigenen Gedanken und Verhaltensweisen zu lösen und sie aus einer externen Perspektive zu betrachten. Die Situation auf neue Weise bewältigen: Es werden vier verschiedene Coping-Stile vorgestellt, die Jugendliche nutzen können, um besser mit selbstsabotierendem Verhalten umzugehen. Mit kleinen Schritten nach vorne: Jugendliche werden ermutigt, kleine Schritte zur Veränderung zu definieren und diese in Form von Experimenten und Prototypen auszuprobieren.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode ist für eine breite Zielgruppe geeignet. Insbesondere junge Menschen, die sich im Übergang zwischen Schule und Beruf befinden, sowie Jugendliche aus strukturschwachen ländlichen Regionen können von dieser Methode profitieren.

4.5.6 sieben wege des ausruhens



Zielsetzung

Diese Methode hat zum Ziel, Jugendlichen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie sich effektiv ausruhen und erholen können. Sie soll Jugendliche dazu ermutigen, die Bedeutung von Erholung und Entspannung zu erkennen und diese in ihren Alltag zu integrieren. Das Ziel ist es, ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um sich effektiv zu erholen. Es sollen 2- 3 dieser Wege des Ausruhens ausgewählt und in ihren Alltag integriert werden.

Warum diese Methode für ELDeM YOU?

Jugendliche werden für die Bedeutung von ausreichendem Schlaf und Erholung sensibilisiert, insbesondere in einer Zeit, in der äußere Einflüsse wie soziale Medien und das Internet ihre Schlafmuster beeinflussen. Die Methode zeigt verschiedene Wege des Ausruhens, die Jugendlichen die Möglichkeit bieten, verschiedene Ansätze auszuprobieren und herauszufinden, welche am besten zu ihnen passen. Die Methode hilft Jugendlichen, Stress abzubauen, was ihnen wiederum ermöglicht, sich besser auf ihre Aufgaben zu konzentrieren. Sie fördert die Idee, dass Selbstfürsorge wichtig ist und dass Jugendliche sich die Zeit nehmen sollten, sich selbst zu pflegen und zu erholen. Die Methode stellt Jugendlichen sieben verschiedene Wege zur Erholung und Entspannung vor. Diese Wege decken verschiedene Aspekte der Erholung ab.

Wie funktioniert es?

Körperliche Erholung: Hier geht es darum, die Blutzirkulation und Flexibilität des Körpers zu fördern. **Mentale Erholung:** Dieser Weg konzentriert sich darauf, den Kopf zu klären, um die Konzentration zu verbessern. **Sensorische Erholung:** Hier geht es darum, die Sinne von der Informationsüberflutung zu befreien. **Emotionale Erholung:** Dieser Weg ermöglicht es Jugendlichen, ihre Gefühle frei auszudrücken, ohne sich um die Erwartungen anderer kümmern zu müssen. **Kreative Erholung:** Dieser Weg fördert die kreative Problemlösung und das Entdecken von Begeisterung für Dinge. **Soziale Erholung:** Hier geht es darum, positive Energiegeber zu identifizieren und sich auf unterstützende Personen zu konzentrieren, während der Kontakt zu negativen Menschen reduziert wird. **Spirituelle Erholung:** Dieser Weg verbindet Jugendliche mit ihrem Sinn für Bedeutung und Sinn.

Zielgruppeneinsatz

Diese Methode eignet sich für eine breite Zielgruppe und bietet einen Nutzen für alle jungen Menschen.