

Standortbestimmung „Lebenskarte“

Die Lebenskarte

(ca. 45 Minuten)

Für folgende Aufgabe sollten Sie sich ruhig Zeit nehmen – 45-60 Minuten können es gerne werden. Bei der „Lebenskarte“ geht es darum, dass Sie Ihre Interessen, Kompetenzen, Fähigkeiten und Eigenschaften einmal in Ihrem Leben buchstäblich verorten. Diese entwickeln sich im Laufe unseres Lebens in ganz unterschiedlichen Kontexten und oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst. Die Lebenskarte ist eine anschauliche biografische Methode, um eine Übersicht darüber zu bekommen, was Sie auszeichnet. Es lohnt sich auch, die Lebenskarte zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal zu betrachten und Ergänzungen vorzunehmen. Fangen wir an! Sie benötigen mehrere Blatt Papier (Din A4) und Stifte in verschiedenen Farben.

Schritt 1. Lebensbereiche/Orte

Sammeln Sie die alltäglichen und die wichtigsten Bereiche/Orte Ihres Lebens. Beginnen Sie, indem Sie sich selbst in die Mitte eines Blattes zeichnen. Ergänzen Sie dann Bereiche/Orte, an denen Sie Ihr Leben aktuell verbringen. Das können Lebensbereiche wie „Familie“ oder „Freunde“ sein, aber auch ganz konkrete Orte. Es hilft, wenn Sie einmal Ihre aktuelle Woche oder einen typischen Monat durchgehen und die Orte aufschreiben/ aufmalen, an denen Sie Zeit verbringen und regelmäßig sind. Gibt es ein Hobby, einen Verein, ein Instrument, einen Chor, eine Sportart, einen Nebenjob, einen Familienjob etc.? Ziel ist es zu sehen, dass Sie nicht nur in der Schule Ihre Zeit verbringen bzw. sich über Ihre Schulfächer definieren. Die Schule sollte natürlich auch unbedingt als ein Bereich dabei sein.

Schritt 2. Tätigkeiten

Notieren Sie nun die Bereiche/ Orte jeweils auf ein Blatt Papier. Nehmen Sie eine andere Farbe und notieren Sie in einem zweiten Schritt, was Sie an den Orten tun oder getan haben. Beschreiben Sie dies möglichst genau, z.B. „Familie: Oma: Ich besuche 1x in der Woche meine Oma. Ich spiele Rommé mit meiner Oma. Ich höre meiner Oma zu. etc.“ Verwenden Sie zur Beschreibung, wenn möglich, Verben und bleiben Sie in der „ich“-Form. Bei der Schule sollten die Lieblingsfächer dabei sein, aber vielleicht gibt es in der Schule neben dem Lernen auch andere Aktivitäten, wie die Schülerzeitung, Tanzen, Freunde treffen etc.?

Schritt 3. Fähigkeiten, Interessen und Eigenschaften

Nehmen Sie eine andere Farbe und schreiben Sie auf: Was zeichnet mich an diesem Ort/Bereich aus? Welche Fähigkeiten und Eigenschaften kommen dort zum Einsatz bzw. habe ich dort gelernt? Was interessiert mich daran (wirklich)? Häufig sind Nebenjobs oder Hobbies einfach „normal“ geworden, dabei sagen sie sehr viel über Sie aus. Arbeite ich z.B. in der Gastronomie, dann ist mein Interesse dort neben dem Geldverdienen vielleicht der betriebliche Ablauf oder die Team-Arbeit. Ich bin dann möglicherweise belastbar, serviceorientiert, offen, freundlich oder teamfähig? Gehe ich jede Woche ins Fitnessstudio, dann interessiert mich unter Umständen das Training, aber ich zeige dort auch, dass ich ausdauernd, zielstrebig oder vielleicht gesellig bin, weil ich gemeinsamen Sport in der Gruppe mag, etc. Überlegen Sie, was auf Sie persönlich zutrifft. Bilden Sie am besten Sätze mit „Ich kann...“ oder „Ich bin...“ und „Ich interessiere mich für...“.

Standortbestimmung „Lebenskarte“

Schritt 4. Orte in der Vergangenheit/ Sonstige Themen

Nach den konkreten aktuellen Orten kann es auch etwas abstrakter werden: Welche Dinge spielen sonst noch eine Rolle in Ihrem Leben bzw. waren in der Vergangenheit wichtig? Vielleicht haben Sie jahrelang ein Hobby, einen Nebenjob gehabt, der Teil Ihres Lebens war? Vielleicht reisen Sie viel, besuchen Ihre Familie in der alten Heimat oder haben einen Lieblingsort für sich entdeckt? Vielleicht gibt es Themen, bei denen Sie immer wieder hängen bleiben - im Internet, beim Fernsehen, bei Büchern oder Zeitschriften? Oder Hobbies wie „Lesen“ - vielleicht gibt es auch hier bestimmte Themen, die Sie interessieren, oder es geht um das Lesen an sich?

All das können Sie ebenfalls in Ihrer Lebenskarte notieren und sich fragen: Was tue ich da? (Tätigkeiten) Was interessiert mich daran? Was zeichnet mich dort aus? Sätze, die mit „Ich kann...“ und „Ich bin...“ beginnen, helfen Ihre Fähigkeiten und Eigenschaften zu notieren.

Schritt 5. Was sehe ich? Was wiederholt sich?

Schauen Sie noch einmal auf Ihr Leben mit allem, was Sie ausmacht! Erkennen Sie Themen, die immer wieder auftauchen? Nehmen Sie in Ihren unterschiedlichen Lebensbereichen ähnliche Rollen ein oder ganz unterschiedliche? Gibt es Tätigkeiten, Fähigkeiten und Kompetenzen, die sich wiederholen? Sie können die Dinge, die sich wiederholen mit der gleichen Farbe markieren.

Schritt 6. Dem Ganzen eine Bedeutung geben

Ihre Lebenskarte liegt nun vor Ihnen: viele Interessen, Fähigkeiten und Eigenschaften werden sich in Ihren Lebensbereichen wiederholen. Überlegen Sie einmal, welche Ihnen davon am Wichtigsten sind. Übertragen Sie diese in Ihr Profil. Fragen Sie sich in einem nächsten Schritt: Wie sind Sie gerne? Was tun Sie gerne?

Versuchen Sie einmal Sätze in folgender Form zu bilden: Ich bin gerne X, weil...
X zu können/X zu machen, ist mir wichtig, weil...

Schritt 7. Blick in die Zukunft

In einem letzten Schritt können Sie sich fragen: Welche Fähigkeiten möchte ich ausbauen? Notieren Sie sich mögliche Schritte, um diese Fähigkeiten zu erweitern.

Bilanz

Wie war die Aufgabe der Lebenskarte für Sie? Gab es Überraschungen?

Und ein Letztes...

Zeigen Sie Ihre Lebenskarte anderen Personen und bitten Sie um Einschätzungen und Ergänzungen. Meistens entdeckt jede*r etwas andere Aspekte. Sie entscheiden, ob diese für Sie passend sind. Die Lebenskarte ist eine Methode, auf die Sie immer wieder in Ihrem Leben zurückgreifen und damit Entwicklungen verfolgen können. Für eine Bewerbung und ein Vorstellungsgespräch ist die Lebenskarte eine sehr gute Vorbereitung. So können Sie anschaulich berichten und belegen, wo Sie Interessen und Fähigkeiten entwickelt und sie erfolgreich unter Beweis gestellt haben.

Standortbestimmung
„Lebenskarte“

Und nun noch ein Beispiel – Annas Lebenskarte

Annas Orte

Kneipe



Servicekraft:



Sport
Handball:



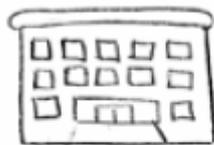
Paris
Schüleraustausch
(zwei Wochen)



Ich: Anna



Familie:
kleine Schwester
Zeit mit der Oma



Schule
Mathe, Englisch, Sport, Französisch
Schülervertretung
Theater-AG



Themen:
Musik,
Frankreich,
Handball.

Standortbestimmung „Lebenskarte“

Beschreibung der Tätigkeiten sowie der Fähigkeiten, Interessen und Eigenschaften exemplarisch für den Ort „Kneipe“

Ort

Kneipe, Nebenjob als Servicekraft

Tätigkeiten

Kneipe



Servicekraft:

Ich öffne die Kneipe
Ich bereite die Tische so vor, dass sich die Gäste wohlfühlen
Ich reagiere schnell auf Nachfragen
Ich tue mehrere Dinge gleichzeitig
Ich räume die Tische ab.
Ich nehme Bestellungen auf.
Ich reagiere auf Wünsche der Gäste.
Ich kassiere ab.
Ich nehme die Bedürfnisse der Gäste wahr.
Ich reagiere flexibel auf Unvorhergesehene

Fähigkeiten, Interessen, Eigenschaften

Ich bin freundlich
Ich bin serviceorientiert
Ich kann improvisieren
Gäste fühlen sich in meiner Gegenwart wohl
Ich bin belastbar & flexibel
Ich lerne gerne neue Leute kennen
Ich kann gut Kopfrechnen
Ich bin zuverlässig