



# Mein inneres Beraterteam.

STANDORT-  
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE  
LEBENSZIELE

INFORMATIONSS-  
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-  
KOMPETENZ



## ZIELE UND METHODE

Die Schüler\*innen setzen sich mit ihren Zukunftsvorstellungen auseinander. Sie lernen, die unterschiedlichen »inneren Stimmen« wahrzunehmen und welche Argumente diese jeweils zu einer Frage haben. So lassen sich widerstreitende Motive und Antriebe einzeln betrachten, die Erarbeitung einer stimmigen Gesamtlösung fällt leichter. Das wirkt entlastend und kann zu neuen Ideen führen.

### HINWEIS

Sie können sich bei dieser Methode für eine Variante entscheiden, die in der Entscheidungssituation nicht nur den kognitiv-emotionalen Zugang nutzt, sondern das Körperwissen aktiviert. Die Schüler\*innen stellen sich dabei im Raum auf.



## ZEITBEDARF

- 65 Min Dauer der Methode (Variante: 90 Min)
- 15 Min Ihre eigene Vorbereitungszeit
- 10 Min Materialbeschaffung/Vorbereitung des Raums



## MATERIALIEN UND VORBEREITUNG

- Arbeitsblatt 1 (Meine Berater)
- Arbeitsblatt 2 (Reflexion)
- Material 1 (Modelle)
- zusätzlich für die Variante: Karteikarten (5–6 pro Schüler\*in)

Drucken Sie die Arbeitsblätter in der Anzahl Ihrer Schüler\*innen aus. Arbeitsblatt 1 am besten im Format DIN A 3. Halten Sie ein Portfolio bereit (das Logbuch o. Ä.).

## GUT ZU WISSEN

Entscheidungsfähigkeit ist die Fähigkeit, bewusst zu handeln. Voraussetzung ist, dass wir die Wahlmöglichkeit zwischen zwei oder mehreren Alternativen haben. Wichtig ist, dass wir diese Alternativen sichtbar machen und einander gegenüberstellen. Bewusstes Entscheiden bedeutet, dass wir Intuition und Ratio in Betracht ziehen. Insbesondere unser Bauchgefühl sollte dabei nicht zu kurz kommen. Jede Entscheidung bedarf Mut. Es hilft aber, sich zu vergegenwärtigen, dass die meisten Entscheidungen nie endgültig sind, sondern immer nur einen nächsten Schritt bedeuten – vermutlich werden die wenigsten Schüler\*innen ihr Leben lang denselben Beruf ausüben.

Die Methode stützt sich auf das Modell des »Inneren Teams« des Psychologen Friedemann Schulz von Thun, der damit das komplexe Innenleben von Menschen verstehbar machen will. Die Teammitglieder stehen in diesem Modell für die Pluralität des menschlichen Innenlebens, etwa für Gefühle, Wünsche, Ängste, Interessen etc. Der/die »Teamchef\*in« hat die Aufgabe, ALLE Stimmen wahrzunehmen, ihr Wohlwollen anzuerkennen und gemeinsam mit allen zu einer Lösung zu kommen. Schwierige Entscheidungen ähneln in diesem Sinne inneren Teamsituationen. Diese Metapher unterstützt die Schüler\*innen in ihrem Selbsterkenntnisprozess.

## TIPPS FÜR EIN GUTES GELINGEN

- **EINSTIEG:** Bieten Sie ein Warm-up an (Ideen im Koffer). Diese Übungen eignen sich sehr gut, um eine Klasse aus dem Schulalltag herauszulösen. Alle kommen in Bewegung und in Kontakt miteinander – eine gute Voraussetzung, sich Neuem zu öffnen.
- **RAUM:** Verändern Sie den Raum (Stuhlkreis, Tischgruppen etc.) oder suchen Sie einen ungewohnten Ort auf (Turnhalle, Außengelände etc.).
- **IHRE ROLLE:** Moderieren Sie eher, als dass Sie sich in der Pflicht sehen zu unterrichten. Achten Sie auf einen wertschätzenden Umgang der Schüler\*innen untereinander und auf ein gutes Zeitmanagement (evtl. mit sichtbarer Uhr), um am Ende genügend Zeit für die wertvolle, gemeinsame Abschlussreflexion zu haben.

### Arbeitsphase

#### EINSTIMMUNG



5 Min



alle

#### ABLAUF

- Kommen Sie mit allen im Kreis zusammen. Kündigen Sie an, was Sie vorhaben.
- Erklären Sie das Modell des »Inneren Teams«.

#### MODELLVORSTELLUNG



5 Min



alle

#### ABLAUF

- Verdeutlichen Sie das Modell des »Inneren Teams«, indem Sie eine Entscheidungssituation aus dem Lebensbereich der Schüler\*innen skizzieren und die Stimmen der einzelnen Teammitglieder visualisieren (siehe Material).
- Malen Sie dazu an die Tafel/das Smartboard eine Figur und stellen Sie die Entscheidungsfrage. Wie antworten die einzelnen Teammitglieder?
- Sammeln Sie mehrere, möglichst unterschiedliche Stimmen ein. Notieren Sie diese in die Figur.

### Moderationsidee

Heute machen wir etwas anderen Unterricht. In dieser Stunde habt ihr Zeit, euch mit eurer Zukunft zu beschäftigen, genauer: mit eurer beruflichen Zukunft. Das Land Baden-Württemberg stellt dazu Angebote zur Studien- und Berufsorientierung zur Verfügung, die wir jetzt ausprobieren.

Das »Innere Team« ist ein Modell des Psychologen Friedemann Schulz von Thun. Die Teammitglieder stehen für die Vielfalt des menschlichen Innenlebens, denn häufig haben wir mehr als nur eine Stimme in uns, die zu uns spricht, wenn es um eine Entscheidung geht. In der Regel stehen einige Stimmen im Vordergrund, andere treten hinter ihnen zurück – wie in einem echten Team.

Alle Teammitglieder bestimmen unser Handeln, ob wir sie nun wahrnehmen (wollen) oder nicht. Je besser wir sie wahrnehmen, umso mehr findet in uns eine Selbstklärung statt, die so wichtig ist, wenn es um zentrale Entscheidungen wie z.B. die der Berufswahl geht. In der heutigen Stunde probieren wir dieses Modell an uns selbst aus: Was sagt euer inneres Beratungsteam zu euren momentanen Zukunftsideen?

Wir werden eine solche Teamsitzung einmal exemplarisch durchspielen, damit ihr genau wisst, wie ihr anschließend allein vorgehen müsst.

Lasst uns dazu eine einfache Entscheidungssituation nehmen, wie sie jede\*r von uns schon einmal erlebt hat:

Du schreibst eine wichtige Klausur und musst dringend lernen.

Am Abend aber startet eine große Party, auf der alle deine Leute sind.

Die Entscheidungsfrage lautet: Soll ich auf diese Party gehen?

Wie reagiert wohl dein inneres Beratungsteam?

Wer meldet sich zu Wort?

Was sagen die einzelnen Mitglieder?

### EINZELREFLEXION (BERUFSWUNSCH)



5 Min



allein



leeres Blatt Papier

#### ABLAUF

- Laden Sie die Schüler\*innen ein, nun selbst die Methode auszuprobieren.
- Die Schüler\*innen legen sich zunächst auf einen Berufswunsch fest. Lassen Sie dazu die Schüler\*innen z.B. ein Brainstorming machen: Welche Berufe habe ich mir schon immer interessant für mich vorgestellt? Am Schluss sollen die Schüler\*innen einen Favoriten einkreisen.

#### TIPP

Unterstützen Sie die Schüler\*innen, eine genaue Berufsbezeichnung zu finden, da sie erfahrungsgemäß zunächst recht vage bleiben.  
»Irgend etwas mit Medien« → »Moderator\*in«, »Grafikdesigner\*in«, »Filmregisseur\*in«.

### EINZELREFLEXION (INNERE TEAMSITZUNG)



15 Min



allein



Arbeitsblatt 1

#### ABLAUF

- Teilen Sie Arbeitsblatt 1 aus. Alternativ können die Schüler\*innen ihre Figur auf große Plakate zeichnen.
- Die Schüler\*innen prüfen ihren Berufswunsch und veranstalten gedanklich eine »Teamsitzung«. Sie lassen ihre inneren Teammitglieder zu Wort kommen.

Ihr alle macht jetzt auch so eine Teamsitzung:

Was sagen eure Stimmen wohl zu euren aktuellen Berufs- oder Studienwünschen?

Legt euch dazu erst einmal auf einen bestimmten Berufswunsch fest, der nicht euer endgültiger sein muss.

Seid aber trotzdem so konkret wie möglich.

#### HINWEIS

Alternativ können auch andere Entscheidungen, die mit den zukünftigen Studien- und/oder Berufsmöglichkeiten in Zusammenhang stehen, mit diesem Modell bearbeitet werden, z.B.

- Ortswechsel: Ja oder Nein?
- Ausbildung oder Studium?
- Karriere oder Interesse/Leidenschaft?

Nun bitte ich euch, gedanklich eine Art innere Teamsitzung zu veranstalten, bei der sich das Team über euren Berufswunsch unterhält.

Ihr seid die Teamleiter\*innen und lasst eure inneren Stimmen zu Wort kommen.

Haltet die einzelnen Stimmen auf dem Arbeitsblatt 1 (auf dem Plakat) fest.

Schreibt dabei wie in unserer Teamsitzung auf, was die einzelnen Stimmen genau sagen, und auch, wie sie heißen.

### EINZELREFLEXION (Ab hier alternativ Variante wählbar, 4/4)



10 Min



allein



Arbeitsblatt 2

### ABLAUF

- Teilen Sie Arbeitsblatt 2 aus. Die Schüler\*innen erarbeiten Aufgabe 1 und 2.

*Lasst euch nun etwas Zeit, die Fragen auf dem Arbeitsblatt 2 zu beantworten.*

### REFLEXION ZU ZWEIT



15 Min



zu zweit



Arbeitsblatt 2

### ABLAUF

- Die Schüler\*innen tauschen sich mit ihren Sitznachbar\*innen darüber aus, was die Teamsitzungen zutage gefördert haben und was ein nächster Schritt sein könnte.
- Im Anschluss können die Schüler\*innen bei Bedarf nochmal ihr Arbeitsblatt ergänzen.

*Tauscht euch mit eurem/eurer Sitzpartner\*in aus und stellt euch gegenseitig eure Ergebnisse vor.*

*Hakt anhand der letzten Frage auf dem Arbeitsblatt nach, was ein nächster konkreter Schritt sein könnte, um in der eigenen Entscheidung weiterzukommen. Haltet die Ergebnisse auf eurem Arbeitsblatt unter FAZIT fest.*

### ABSCHLUSSRUNDE UND DOKUMENTATION DER ERKENNTNISSE



10 Min



alle

### ABLAUF

- Kommen Sie mit den Schüler\*innen zum Abschluss im Plenum zusammen.
- Regen Sie einen Austausch über die Methode und das Thema an (siehe Reflexionsfragen).
- Bitten Sie die Schüler\*innen, ihre Erkenntnisse im Logbuch festzuhalten und die Arbeitsblätter abzulegen.

*Mögliche Reflexionsfragen:*

- Was war leicht/schwer an dieser Methode und warum?
- Was ist eure wichtigste Erkenntnis, die ihr aus dem heutigen Orientierungsangebot mit nach Hause nehmt?
- Überlegt: Welchen nächsten konkreten Schritt könntet ihr nun tun, um in eurem Entscheidungsprozess weiterzukommen? Was nehmt ihr euch vor?

### VARIANTE

Die 2er-Gruppen brauchen für diese Variante, die mit einer Aufstellung arbeitet, genügend Platz, da sie ihre Karten ausbreiten müssen. Im Idealfall können Sie weitere Räume nutzen. Die ersten vier Arbeitsphasen (Einstimmung, Modellvorstellung, Berufswunsch, Teamsitzung) bleiben dieselben wie in der Originalmethode.

## Arbeitsphase

### REFLEXION ZU ZWEIT (AUFSTELLUNG)



25 Min



zu zweit



Arbeitsblatt 2  
(Variante)



Karteikarten

### ABLAUF

- Die Schüler\*innen finden sich in 2er-Gruppen zusammen.
- Teilen Sie die Karteikarten (ca. 5–6 pro Schüler\*in) aus.
- Die Schüler\*innen übertragen die einzelnen Äußerungen ihrer Beraterteams sowie ihre Namen von Arbeitsblatt 1 auf die Karteikarten.
- Teilen Sie anschließend Arbeitsblatt 2 aus.
- Im Anschluss ziehen die Schüler\*innen ein Fazit.

### ABSCHLUSSRUNDE UND DOKUMENTATION DER ERKENNTNISSE



10 Min



alle

### ABLAUF

- Kommen Sie mit den Schüler\*innen zum Abschluss im Kreis zusammen.
- Regen Sie einen Austausch über die Methode und das Thema an (siehe Reflexionsfragen).
- Die Schüler\*innen halten ihre Erkenntnisse im Logbuch fest und legen die Arbeitsblätter ab.

## Moderationsidee

Ihr bekommt nun Karteikarten, auf die ihr bitte die Äußerungen eures Beraterteams von Arbeitsblatt 1 übertragt. Nutzt für jede Stimme eine Karte.

Findet euch dann zu zweit zusammen und sucht euch einen Ort, an dem ihr genug Platz und Ruhe habt, um für etwa 25 Minuten miteinander zu arbeiten.

Wie ihr dabei vorgehen sollt, ist auf dem Arbeitsblatt genau beschrieben.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Was war leicht/schwer an dieser Methode und warum?
- Woran habt ihr merken können, dass ihr euch bei den einzelnen Stimmen mal mehr oder mal weniger wohl gefühlt habt?
- Kamen die einzelnen Stimmen auch miteinander ins Gespräch? Konntet ihr einen Kompromiss finden, mit dem alle zufrieden waren?
- Was ist eure wichtigste Erkenntnis, die ihr aus dem heutigen Orientierungsangebot mit nach Hause nehmt?
- Überlegt: Welchen nächsten konkreten Schritt könntet ihr nun tun, um in eurem Entscheidungsprozess weiterzukommen? Was nehmt ihr euch vor?

# Mein inneres Beraterteam.

NAME, DATUM

.....  
.....

**ENTSCHEIDUNGSFRAGE:**  
**SOLL ICH ..... WERDEN?**

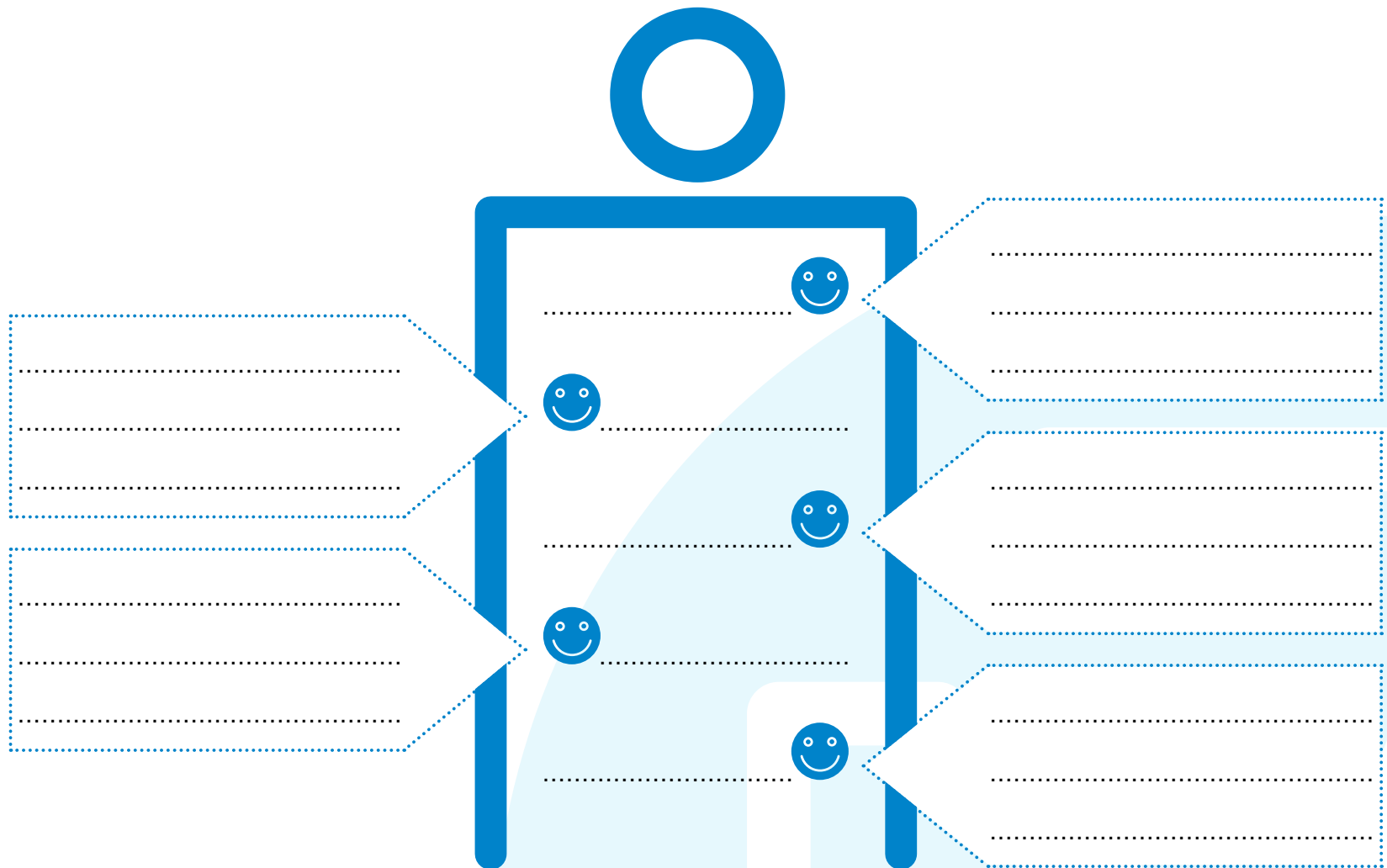
Was sagt dein inneres Beraterteam zu deinem Zukunftswunsch?

1. Konzentriere dich darauf, wer sich zu deiner Frage zu Wort meldet, und halte es fest.

Typische Rollen sind z.B.:

- Skeptiker\*in,
- Freund\*in,
- Bedenkenträger\*in,
- Imagebewacher\*in,
- Neugierige\*r,
- Abenteurer\*in,
- Selbstverwirklicher\*in,
- Verrückte\*r,
- Vernünftige\*r,
- Weise\*r.

2. Notiere, was die einzelnen Stimmen äußern. Du kannst auch weitere Sprechblasen hinzufügen.



# Mein inneres Beraterteam.

**NAME, DATUM**

.....  
.....

1. Lass das Bild mit deinen inneren Berater\*innen (Arbeitsblatt 1 oder dein Plakat) noch einmal auf dich wirken.

2. Wie sprechen die einzelnen Teammitglieder zu dir? Geh dem nach, indem du die Fragen A bis D beantwortest. Lass dir Zeit.

3. Trage ein, was du für dich an Erkenntnissen festhalten möchtest (Fazit).

**A** Wer in deinem Team steht gerade eher im Vordergrund, wer eher hinten?

.....  
.....

**B** Mit welchem Teammitglied würdest du am liebsten sprechen? Warum?

.....  
.....

**C** Würdest du gerne noch mit einem anderen deiner Teammitglieder sprechen? Mit wem?

.....  
.....

**D** Was bedeutet das für deine Entscheidung? Was möchtest du dabei berücksichtigen?

.....  
.....  
.....  
.....

**FAZIT**

Hast du neue Erkenntnisse gewonnen, auch wenn deine Entscheidung bereits feststeht? Halte sie fest. Notiere, was deine nächsten Schritte sind.

.....  
.....



# Mein inneres Beraterteam.

## NAME, DATUM

.....  
.....

### AUFGABE ZU ZWEIT

Prüft, was eure inneren Stimmen zu einem bestimmten Berufswunsch sagen. Ihr coacht euch dabei gegenseitig.

Geht so vor:

1. Tut euch zu zweit zusammen und sucht einen Ort, an dem ihr Platz habt, um eure Karten auszubreiten.
2. Legt fest, wer als erstes als Coach (Person A) den Coachee (Person B) durch die Reflexion führt. Haltet euch genau an die Anweisungen.
3. Wechselt nach ca. zehn Minuten die Rollen.
4. Nehmt euch am Schluss Zeit für ein eigenes Fazit.

## PERSON A: COACH

Leite deinen Coachee (Person B) durch die Reflexion. Lies die Anweisungen/Fragen 1–7 langsam vor und warte zwischen den Schritten, sodass dein Coachee spüren kann, wie es ihr/ ihm mit den jeweiligen Stimmen geht. Sehr wichtig ist, dass dein Coachee zwischen den einzelnen Stimmen immer wieder an den Ausgangspunkt zurückkehrt.

1. Schau dir deine Karten an. Lege sie auf den Boden im Abstand von 50 cm vor dich hin. Liegen sie so richtig? Wenn nicht, verändere etwas.
2. Gehe zuerst zu der Stimme, die für dich am meisten durchdringt. Wie fühlst du dich an dieser Stelle? Gehe dann —> zurück zum Ausgangspunkt.
3. Gehe nun zu der Stimme, die du am schwächsten wahrnimmst. Wie fühlst du dich hier? (—> zurück)
4. Welchem deiner Teammitglieder hörst du aktuell am liebsten zu? Gehe dorthin. Warum? (—> zurück)
5. Würdest du gerne noch mit einem anderen Teammitglied sprechen? Geh dorthin. Warum?
6. Gehe zu deinem Ausgangspunkt zurück. Was ist dir klar geworden?
7. Was müsstest du bei deiner Berufswahl aufgrund der hier gemachten Erfahrungen berücksichtigen?

## PERSON B: COACHEE

Meine Entscheidungsfrage:

Soll ich ..... werden?



## FAZIT! Welche Erkenntnisse nehme ich mit? Was sind meine nächsten Schritte?

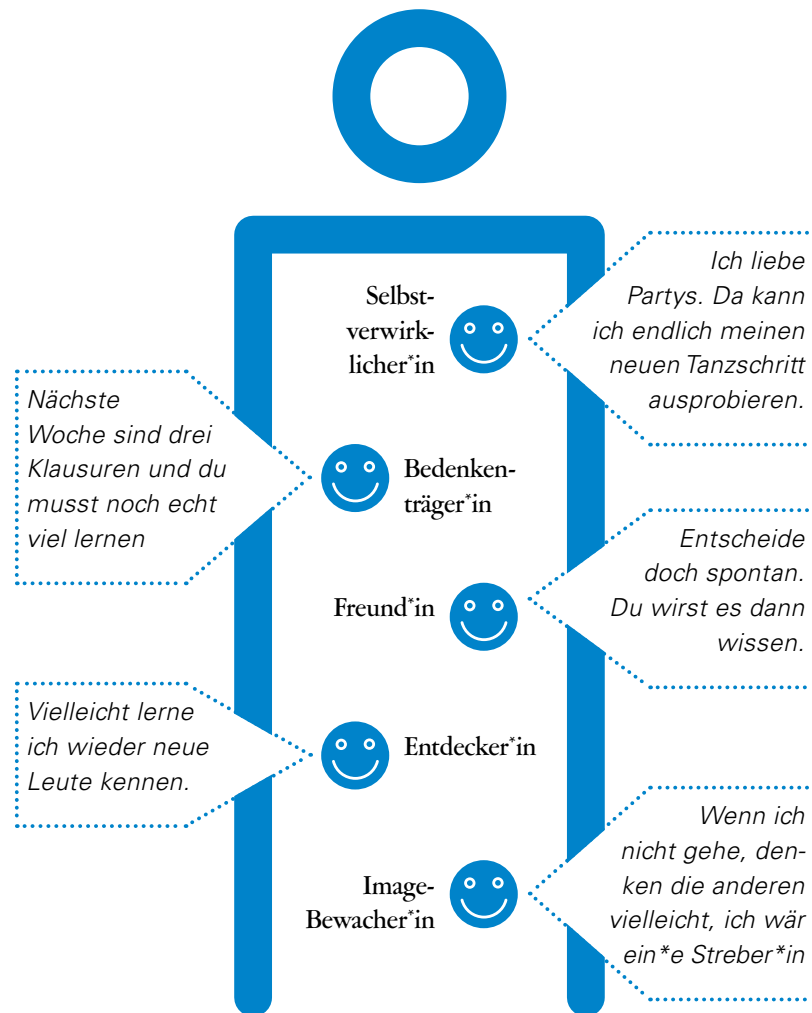
.....  
.....



# Mein inneres Beraterteam.

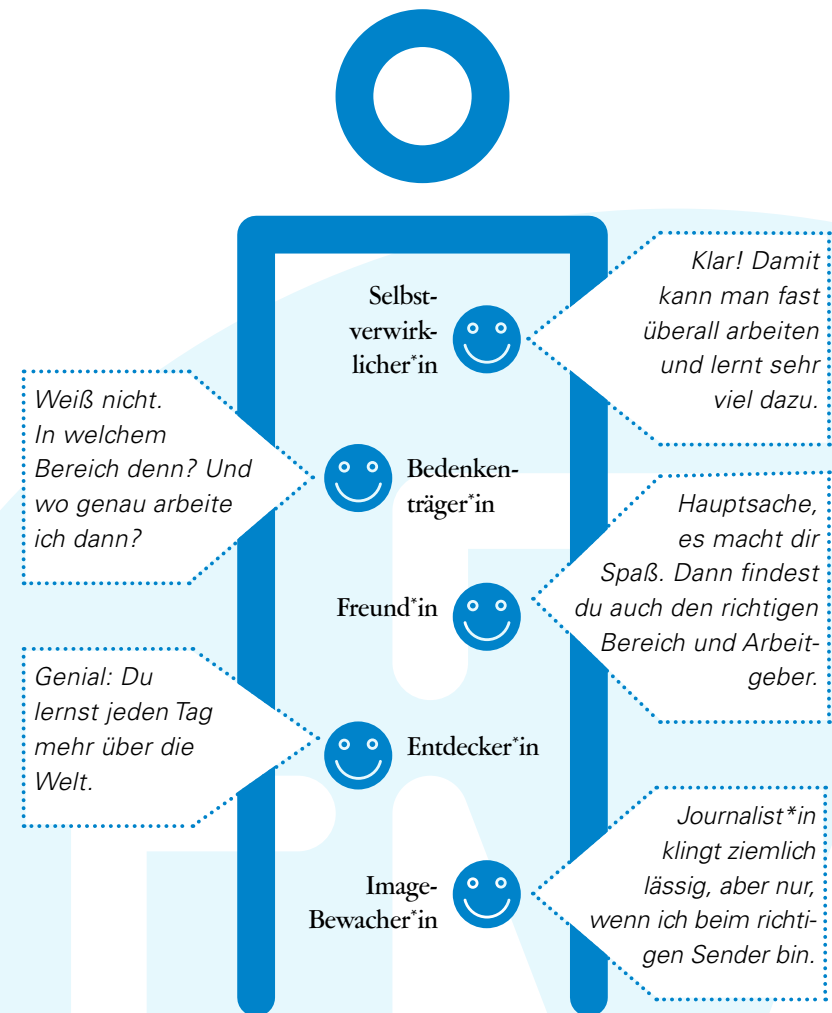
**A** Visualisierung des Modells (Flipchart/Tafel/Smartboard)

**ENTSCHEIDUNGSFRAGE:**  
**SOLL ICH AUF DIE PARTY GEHEN?**



**B** Mögliche Visualisierung von Schüler\*innen

**ENTSCHEIDUNGSFRAGE:**  
**SOLL ICH JOURNALIST\*IN WERDEN?**





# Mein inneres Beraterteam.



STANDORT-  
BESTIMMUNG

FÄHIGKEITEN

INTERESSEN

WERTE  
LEBENSZIELE

INFORMATION-  
KOMPETENZ

ENTSCHEIDUNGS-  
KOMPETENZ

Autor\*innen: Florian von Dobeneck, Kathinka Dettmer, Bettina Tolle,  
Ute Benninghofen

Quellen: Friedemann Schulz von Thun: *Miteinander reden 3.*  
*Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation.* Rowohlt, Reinbek 1998.  
[www.inneres-team.de](http://www.inneres-team.de)

Gestaltung: [www.geiervisuell.com](http://www.geiervisuell.com)

Ihr Feedback hilft sehr, unser Angebot für Ihren Unterricht zu optimieren.  
Bitte geben Sie bei [edkimo.com](http://edkimo.com) den Feedback-Code duwekepo ein  
oder scannen Sie den QR-Code. Vielen Dank!



Meine Notizen.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

GEFÖRDERT VOM

