

Weiterbildung, Einführung in die systemisch-lösungsorientierte Beratung. Handout von Marco Franke

## **ICH SCHAFFS! COOL ANS ZIEL**

### *Das lösungsorientierte Programm für die Arbeit mit Jugendlichen*

Jugendliche haben immer wieder Probleme, und viele brauchen daher während ihrer Entwicklung Unterstützung und Begleitung. Das ist keine leichte Aufgabe!

Jugendliche scheinen geradezu allergisch auf Erwachsene zu reagieren, die ihnen sagen wollen, was sie zu tun oder gar zu denken haben. Ein Teenager ist sozusagen die Verkörperung von Selbstbestimmung. Sobald wir versuchen, sie mit unseren Vorstellungen zu drängen, verweigern sie sich. Der Schlüssel zur Arbeit mit Jugendlichen heißt **Motivation!**

**ICH SCHAFF`S!** basiert auf wenigen einfachen Wahrheiten, die wir uns bei unserer Arbeit, immer wieder vor Augen führen sollten.

1. Die erste ist, dass wir Menschen, um uns zu verändern, das Gefühl brauchen, dass wir es für uns und nicht für andere tun.
2. Die zweite ist, dass wir das Vertrauen brauchen, dass wir Veränderung auch schaffen, dass es möglich ist.
3. Die dritte ist, dass wir während des Versuches zur Veränderung Fortschritte erleben müssen, dass wir nicht auf der Stelle treten, sondern uns beständig in die richtige Richtung bewegen.

Jugendliche haben viel zu lernen! Und Lernen gelingt am besten

- *mit Zuversicht*
- *wenn es sich lohnt*
- *gemeinsam mit anderen*

Bei der Arbeit mit Jugendlichen ist zu beachten: *Stülpen Sie nicht Ihre Ideen* den Jugendlichen über. *Fragen Sie sie lieber* nach ihren Träumen und Hoffnungen für die

Zukunft. Und *zeigen Sie Respekt* für das, was sie dafür tun können, damit diese Träume wahr werden. Jugendliche werden dann zwangsläufig ihr Ziel festlegen.

### Für welche Probleme ist das Programm geeignet?

Ich schaffs eignet sich für eine große Bandbreite von Problemen, u.a. Ängste, unangemessenes Betragen, Konzentrationsschwierigkeiten, schlechte Angewohnheiten, Wutanfälle sowie Probleme mit dem Essverhalten, dem Schlafen oder Toilettengang. Indem man den Jugendlichen hilft, ihr Verhalten besser zu kontrollieren, kann man auch die Symptome von schwerer wiegenden psychiatrischen Störungen lindern, so z.B. bei ADHS, Autismus, tiefgreifenden Entwicklungsstörungen, Depressionen und Zwangsstörungen, Hyperaktivität und aggressiven Anfällen.

Eigentlich eignet sich das Programm immer dann, wenn der/die Jugendliche ein Problem hat, welches sich durch Erlernen einer bestimmten Fähigkeit lösen oder verbessern lässt.

Ich schaffs! Cool ans Ziel besteht wie das Ich schaffs Programm für Kinder aus 15 Schritten. Die Grundidee von Ich schaffs wird über die Schritte 2 bis 13 vermittelt. Der Schritt 1 holt die Jugendlichen in ihrer Lebenswelt ab, um den Einstieg in das eigene Ich schaffs - Projekt zu erleichtern. Die Schritte 14 und 15 können, müssen aber nicht durchgeführt werden. Hinter diesen Schritten steckt die Idee, Ich schaffs auch nachhaltig in die Zukunft im Leben der Jugendlichen zu verankern.

### Die 15 Schritte

#### **Schritt 1:** Das Leben als Zeitreise zu betrachten

Stell dir vor, du reist durch dein Leben! Was nervt dich, stört dich, was nervt und stört andere an dir, wo bekommst du Ärger? Was hättest du gerne anders?

*Eine attraktive Zukunft setzt Kraft für Veränderungen frei!*

Wichtig ist es einen guten Rahmen zu schaffen um ins Gespräch zu kommen. Vielleicht bietet sich dafür eine Bank im Freien, ein Spaziergang, die Skateranlage

oder bei einer gemeinsamen Tätigkeit wie Kickern, Handwerkern oder Musikhören an.

Wir beginnen damit, uns über das was dem Jugendlichen gerade gut gelingt zu unterhalten. Es geht darum Dinge zu finden auf die sie stolz sein können, die sie trotz widriger Umstände gut angepackt und zu denen sie auch schon Bestätigung bekommen haben. Wichtig ist dabei immer, einen Bezug zu anderen Menschen herzustellen, die zum Erlernen der dazu notwendigen Fähigkeiten beigetragen haben.

Suche nach Schwierigkeiten, wenn wir uns ausgiebig über das unterhalten haben, was gut läuft, lenken wir den Blick auf die Aspekte, die schwierig sind. WAS NERVT? WAS STÖRT DICH? WAS STÖRT ANDERE AN DIR? WAS MUSS SICH ÄNDERN? Wichtig dabei ist darauf zu achten, dass diese eher defizit- und problemorientierten Fragen nicht zu viel Zeit und Raum einnehmen! Wir vermeiden alles, was die Jugendlichen in eine Problemtrance oder Hoffnungslosigkeit hineinführen könnte.

Blick in die Zukunft. Sobald wir die schwierigen Seiten im Leben der Jugendlichen kennengelernt haben, richten wir den Blick in die Zukunft. WENN DU AN DEIN LEBEN NACH DER SCHULE DENKST; WENN WIR ALLE ZWEI JAHRE ÄLTER SIND; WENN DEINE KLEINE SCHWESTER IN DIE SCHULE KOMMT; WENN DU ERWACHSEN BIST; WENN DU VON ZU HAUSE AUSGEZOGEN BIST; etc., sind Formulierungen, die zu dieser Perspektive einladen. Skizzieren einer Welt die gut ist. Ganz im Sinne der guten Fee von Steve de Shazer bewähren sich Perspektiven wie, Alles läuft super..., Dir geht es gut..., Du hast den Stress hinter dir.

Zukunft ausmalen. Wir stellen uns vor, dass wir mit dem Jugendlichen einen Zeitsprung machen und in diese gute Zukunft reisen. Wir fragen nach, *wie es jetzt im Leben so läuft, wo sie jetzt leben, wie das Verhältnis zur Familie ist und die Freundschaften laufen, was sie schon gelernt haben und was sie arbeiten, ob sie eine Freundin oder einen Freund haben, was sie in der Freizeit treiben, wie es mit der Gesundheit steht...* schlicht nach allem, was das Leben so ausmacht.

Zweck von Schritt 1 ist es, eine Idee des Lernens zu fördern und zu einer eigenen

Entwicklungsperspektive einzuladen. Wir schauen auf die Ressourcen, die den Jugendlichen bisher geholfen haben, ihr Leben zu bewältigen, und skizzieren gemeinsam die Vision einer attraktiven Zukunft!

## **Schritt 2:** Sich Ziele setzen

Setz dir ein Ziel, was du genau lernen oder besser machen möchtest!

Wenn es gelungen ist mit den Jugendlichen ausreichend viele Ideen für eine gute Zukunft zu entwickeln, gilt es, mit ihnen gemeinsam konkrete Ziele zu erarbeiten.

Zum Beispiel, Oskar will einen Ausbildungsplatz finden. Teilziele können sein, zwei Bewerbungen pro Woche schreiben, dreimal pro Woche Stellenausschreibungen sichten, sich um einen Praktikumsplatz kümmern (dieses kann auch noch konkreter beschrieben werden).

Ich schaffs basiert auf der Idee, dass sich Probleme leichter lösen lassen, wenn es gelingt, die dazu erforderliche Fähigkeit zu erlernen. Es macht einfach mehr Spaß, Neues zu lernen als Lästiges loszuwerden.

Jugendlichen fällt es (wie allen Menschen) leichter, über Ziele und zu erlernende Fähigkeiten zu sprechen statt über Probleme. Stellt euch vor mit einem Jungen darüber zu sprechen dass er z.B. im Unterricht stört. Wie wird wohl seine Reaktion sein? Wenn es aber gelingt, darüber zu reden, dass er die Fähigkeit erlernen könnte, aufmerksamer zu sein, um etwas zu lernen, was er für seine Zukunft braucht, wird das schon leichter werden. *Motivation für Veränderung können wir nur dann fördern, wenn die Ziele von den Jugendlichen selbst kommen und sie mit eigenen Mitteln zu erreichen sind.*

In der Begleitung von Jugendlichen sollten wir uns selbst optimistisch zeigen. Je mehr wir an das Potential von Menschen glauben, desto hilfreicher sind wir.

## **Schritt 3:** Nach dem Nutzen schauen

Stell dir vor, du hast es geschafft! Finde den Nutzen heraus für dich und andere!

*HAB ICH WAS DAVON – TU ICH WAS DAFÜR!*

Veränderung ist meistens keine einfache Sache. Sie ist mit Mühen verbunden und fordert Disziplin. Daher lernen wir am besten, wenn es sich für uns lohnt. *ES MUSS WAS BRINGEN!* Die höchste Motivation stellt eine gute Zukunft und die Wertschätzung anderer Menschen dar. Fragen könnten sein: **IN WELCHER WEISE HILFT DIR DEIN PROJEKT; EINE GUTE ZUKUNFT WAHR WERDEN ZU LASSEN; WELCHEN POSITIVEN EINFLUSS HAT DEIN PROJEKT AUF DEIN LEBEN?; WELCHEN NUZEN HAT DEIN PROJEKT FÜR ANDERE DIR WICHTIGE MENSCHEN?; WELCHE ANDERE POSITIVE KONSEQUENZ KÖNNTE DEIN PROJEKT HABEN?**

Den Nutzen herauszufinden ist häufig gar nicht so einfach. Manche Jugendliche brauchen Unterstützung dabei, in verschiedenen Lebensbereichen zu schauen. Der **NUTZEN** kann liegen

- in einer Verbesserung des Verhältnisses zu Gleichaltrigen
- im Reduzieren von Stress und Ärger
- im Einsatz für eine bessere Zukunft

Um Menschen bei Veränderungen zu unterstützen, kann auf die Suche nach dem Nutzen gar nicht genügend Aufmerksamkeit gelegt werden!

#### **Schritt 4:** Fähigkeiten erlernen

Überlege dir welche Fähigkeiten du entwickeln musst, um dein Ziel zu erreichen!

Ziele sind am ehesten erreichbar, wenn sie einfach, positiv formuliert, konkret und persönlich umsetzbar sind.

*VERFÄHIGEN*

*Es ist nützlich, sowohl die Probleme, die Jugendliche haben, wie auch die Ziele, die sie sich setzen, in ganz konkrete Fähigkeiten zu übersetzen – sie zu verfähigen.*

Konkrete Fähigkeiten können in folgenden Bereichen liegen:

- Selbstdisziplin, wie Abwarten können
- Soziale Kompetenz, wie Kontaktaufnahme
- Konfliktbewältigung, Aus dem Weg gehen
- Einstehen für die eigenen Interessen
- Motorische Techniken, wie Körperbeherrschung
- Besseres umgehen mit dem eigenen Körper

Beispiele: - statt schweigen - eigene Meinung sagen lernen, Nein sagen lernen  
- zu Hause viel Ärger wegen des Handys haben - Geld einteilen lernen  
- statt mit Freunden den Kühlschrank leer essen - mit der Mutter  
absprechen lernen, einen gemeinsamen Essensplan erstellen

Vom lass das! zu Tu das!

Hör auf, dich hier mit jedem anzulegen! - *Bitte rede freundlicher mit den anderen und mit mir!* Hör auf, hier zu rauchen! - *Rauch bitte draußen!* Hör auf, so zu schreien, zu kreischen! - *Sprich bitte leiser, damit wir uns besser verständigen können!*

Dieser Schritt sollte damit enden, dass die Jugendlichen eine möglichst klar beschreibbare Fähigkeit benennen, die sie erlernen oder verbessern wollen, um ihre Probleme zu überwinden oder mit ihnen besser umgehen zu können.

**Schritt 5:** Suche dir Unterstützer/innen auf dem Weg zum Ziel!

Schwierige Aufgaben lassen sich am besten bewältigen, wenn uns andere dabei helfen. Wer kann das sein?

- Familienmitglieder
- andere Jugendliche
- die Peergruppe

- andere Erwachsene

Diese Helfer der Jugendlichen können ermutigen, gute Tipps geben, vor Risiken warnen, bei Niederlagen und Rückschlägen trösten, beruhigen und sich mit ihnen gemeinsam über Erfolge freuen und noch vieles mehr.

### *Imaginäre Helfer*

Es gibt Jugendliche, die wählen für sich imaginäre Helfer. Solche imaginären Helfer können Helden, Vorbilder sein, zu denen kein direkter Kontakt besteht, z.B. so aus den Bereichen Sport, Musik, Theater, TV/Kino, aus Büchern, Fantasy und Computerspielen u.Ä.

Dieser Schritt endet damit, dass möglichst konkret die Helfer - Personen benannt werden. Logbücher oder kleine Arbeitshefte können dazu dienen, dass diese Helfer auch ihre guten Wünsche formulieren können.

### **Schritt 6: Motto und Symbol finden**

Tolles Projekt, tolles Motto, tolles Symbol!

Im nächsten Schritt heißt es, einen guten Namen, ein tolles Motto für das Projekt zu finden, und ein Symbol dafür. Wie die Helfer sollen diese bildlichen Symbole Kraft geben und Mut machen. In vielen Kulturen sind Symbole als Mut Macher bewährt. Talismane, Kraftsteine, Krafttiere, Schutzengel, Helden, Vorbilder, Amulette usw.

Jugendliche wählen die Namen und Symbole aus ihrer Erlebniswelt. Die Mehrzahl der Jugendlichen wählt daher aus den Bereichen Musik, Sport, TV, Werbung, Kino, Sagen, Fantasy, PC – Spiele oder anderen speziellen Jugendkulturen.

Am Ende dieses Schritts legen die Jugendlichen den Namen ihres Projekts fest und benennen ein dafür stehendes Symbol.

### **Schritt 7: Gründe für Optimismus suchen**

Überlege dir drei gute Gründe, warum du erfolgreich sein wirst!

Wir können mit den Jugendlichen darüber sprechen, welche guten Gründe dafür sprechen, das sie mit ihrem Lernprojekt erfolgreich sein werden. Die Leitidee ist die Suche nach Kompetenzinseln und nach Ausnahmen vom Problem: die Suche nach den Orten, Zeiten und Situationen, in denen das Leben gut gelingt, in denen es gut gelungen ist und in denen es noch besser gelingen kann.

Jugendliche haben schon eine Reihe von Fähigkeiten, unsere Aufgabe ist es, ihre Aufmerksamkeit darauf zu konzentrieren. Weg von den Schwierigkeiten und hin zu den Fähigkeiten, die schon da sind und auf die aufgebaut werden kann oder die gelernt werden können. Dazu machen wir Mut.

Nützliche Formulierungen sind hier: - Du hast doch schon eine Reihe anderer Dinge gelernt! - Auch in letzter Zeit hat es (kleine) Erfolge gegeben! - Ich weiß doch von dir, dass du schon schwierige Situationen erfolgreich bewältigt hast! - Du hast mir doch von deinen Helfern erzählt; mit denen kannst du das doch gut schaffen!

Bei diesem Schritt haben die Jugendlichen festgelegt, welche drei Gründe für sie die ausschlaggebenden sind.

### **Schritt 8:** Zuversicht fördern

Frage deine Helfer/innen warum sie auf deinen Erfolg vertrauen!

Was lässt andere glauben, dass du erfolgreich sein wirst?

Ebenso wie Optimismus eine Grundvoraussetzung für die eigene Motivation ist, so zeichnen Vertrauen und Zuversicht auch gute Helfer aus. Wir fragen die Jugendlichen, warum die Helferinnen und Helfer auf ihren Erfolg vertrauen. Es geht darum, auch zu den Helfern eine möglichst gute und kooperative Beziehung aufzubauen. Wir als Berater/innen können hier als gutes Beispiel dienen.

Helfer wollen angesprochen werden

Wir achten darauf, dass die Jugendlichen bei diesem Schritt mit ihren Helferinnen und Helfern auch persönlich ins Gespräch kommen. Nichts ist so effektiv zum Aufbau guter Kooperationsnetze. Ganz konkret sollen die Helfer/innen darauf



angesprochen werden, welche guten Gründe sie für einen Erfolg sehen.

Am Ende haben die Jugendlichen einen konkreten Plan, wie sie die Helferinnen und Helfer nach ihren guten Gründen für den Erfolg fragen können.

### **Schritt 9:** Einen Stufenplan aufstellen

Erstelle einen Stufenplan, der deine Schritte in eine gute Reihenfolge bringt!

Rom wurde nicht an einem Tag erbaut!

Neue Fähigkeiten zu erlernen ist, wie die Geschichten unserer Jugendlichen zeigen, meist eine komplexe Sache. Daher hat es sich bewährt, die Lernprojekte in handhabbare Portionen zu gliedern. Das erleichtert die Übersicht, gibt Orientierung, dass eins nach dem anderen kommt, und fördert die Perspektive, dass das Leben eine Reise ist.

#### *Aufbau eines Stufenplans*

- Auf die erste Stufe kommen Dinge, die bereits getan wurden, um dem Ziel näher zu kommen, bevor überhaupt mit dem Projekt begonnen wird.
- Auf die zweite Stufe kommen die nächsten anstehenden Projektschritte, die in den nächsten Tagen stattfinden werden.
- Auf die dritte Stufe werden dann die nächsten Schritte des Projekts gesetzt, die in den kommenden Wochen folgen werden.
- Auf der vierten Stufe wird dann festgelegt, wie die Jugendlichen erkennen können, dass ihr Projekt abgeschlossen ist. Dazu können sie entweder einen Zeitpunkt auswählen oder ein Kriterium, an dem sie erkennen können, dass sie ihr Ziel erreicht haben.

Es bewährt sich bei den meisten Jugendlichen, wenn sie ihren Stufenplan aufschreiben oder aufzeichnen.

### **Schritt 10:** Los geht's!

Beginne mit dem ersten kleinen Schritt, um deinem Ziel näher zu kommen!

Bei diesem Schritt geht es darum, dass Jugendliche für sich entscheiden, was sie ganz konkret tun können, um ihr Projekt zu beginnen. Der erste Schritt wird verbindlich festgelegt. Es sollte ausdrücklich nichts Großes oder Außergewöhnliches sein, sondern ein möglichst kleiner Schritt – ein Babyschritt – getreu dem Motto: *Kleine Schritte sind leichter als große! Und: Kleine Schritte sind der Beginn von etwas Großem!* Der Schritt wird so klein geplant, dass die Jugendlichen ausreichend Vertrauen und Sicherheit haben, dass sie ihn auch schaffen können.

### **Schritt 11:** Ein Logbuch führen

Lege ein Logbuch an, um deine Erfolge festzuhalten! Zeige es Menschen, denen du vertraust!

Sinn eines Logbuchs ist es:

- den Überblick zu erleichtern!
- Rollen und Verantwortlichkeiten festzulegen!
- Raum für Notizen zu bieten!
- den Verlauf des Projektes zu protokollieren!
- an Erfolge und anstehende Aufgaben zu erinnern!
- Motivation zu fördern sozusagen als Lockbuch!

Wie ermutigen die Jugendlichen dazu, die Schritte ihres Lernprojekts festzuhalten. Idealerweise geht es darum, möglichst genau die Schritte von Ich schaffs zu beschreiben und festzuhalten: *die Vision, das Ziel, den Nutzen, die zu erlernenden Fähigkeiten, Name des Projekts, Motto und Symbol, Gründe für Optimismus und Zuversicht sowie den Stufenplan.*

Der Sinn und Ziel dieses Schritts ist die Erhöhung der Verbindlichkeit!

### **Schritt 12:** Sich auf Rückschläge vorbereiten

Besprich mit deinen Helfer/innen, was du bei einem Rückschlag tun kannst!

Lernen erfolgt nicht auf einer geraden Straße. Das Leben lehrt, dass es eher in Schleifen erfolgt, in denen sich Erfolge und Rückschläge abwechseln.

Zu Erfolgen sollten Jugendliche bestärkt werden; auf Rückschläge können sie sich vorbereiten. Gut vorbereitet lassen sich diese besser bewältigen.

Wenn es zu einem Rückschlag kommt, können folgende Methoden helfen:

- Selbstermutigung
- kleinere Lernschritte wählen
- Erinnerungshilfen
- Konsequenzen ziehen
- Helfer bitten
- Gelassenheit und Coolness

Mit einem möglichen Rückschlag umgehen zu können heißt, handlungsfähig und damit erfolgsorientiert zu bleiben und nicht in Frust, Ärger oder Verzweiflung zu versinken!

### **Schritt 13:** Feier und Dank vorbereiten

Feier deinen Erfolg und danke deinen Helfer/innen!

Erfolge wollen belohnt werden!

Es gehört zu den Grundlagen guten Lernens, dass dies alles besser gelingt, wenn attraktive Preise winken. In Schritt 3 haben wir schon gemeinsam nachgedacht, warum sich lernen in jedem einzelnen Fall lohnen könnte. An diese Idee knüpfen wir jetzt an.

Die Planung der Feier hat den Vorteil, sich nochmals Gedanken darüber zu machen, ob das gesteckte Ziel erreicht ist und die Voraussetzungen erfüllt sind, damit das Feiern auch wirklich angebracht ist.

Erfolgskriterien können beschrieben werden, Leitfragen dazu sind:

- Wie oft musst du deine neue Fähigkeit unter Beweis gestellt haben?
- Wer könnte das beurteilen?
- Welche Aufgabe könnten deine Helfer dabei übernehmen?

Jegliche Form von Skalenarbeit, sei es ganz abstrakt in Prozenten oder mit Symbolen oder Bildern ist dafür besonders gut geeignet.

#### **Schritt 14:** Neu erlernte Fähigkeiten weitergeben

Überlege, wie und wem du deine Fähigkeit weitergeben kannst!

Noch besser kannst du eine Sache, wenn du sie anderen weitergeben kannst!

Wir können den Jugendlichen nach einem Lernerfolg vorschlagen, gemeinsam darüber nachzudenken, wie und wem sie ihre guten Erfahrungen mit Lernen weitergeben können. *Wenn du jetzt an deinen Lernerfolg denkst, wer könnte denn davon profitieren? Was genau ist das Nützliche daran, das du weitergeben kannst? Wie musstest du das anstellen, dass andere aus deinen Erfahrungen einen Nutzen ziehen können? Wie kann man das am besten rüber bringen?*

#### **Schritt 15:** An die Zukunft denken

Das Leben geht weiter! Denk mal darüber nach, was du später noch lernen oder besser entwickeln möchtest!

Quelle: Ich schaffs! - Cool ans Ziel / Das lösungsorientierte Programm für die Arbeit mit Jugendlichen