

## Biografische Methode zu Beruf und Karriere

Methode aus der Grundtvig-Lernpartnerschaft „European Biographies Biographical Approaches in Adult Education“, 2009 – 2011

### Ziel(e)

- Sich verschiedener Einflussfaktoren im Hinblick auf die Berufswahl bewusst werden
- Eigene Interessen bezüglich der Berufswahl herausarbeiten (welchen Beruf will ich eigentlich)
- Selbstbestimmter Umgang in der Zukunft (kann Auslöser für Berufswechsel sein)

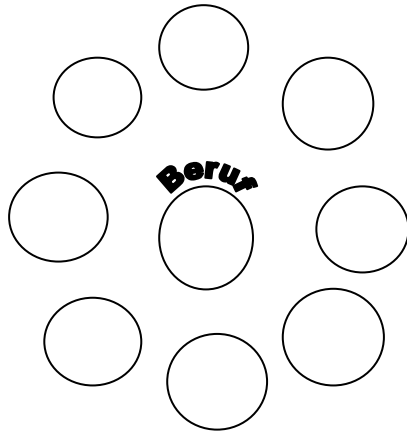
### Hintergrund

Generell leben wir unser Leben ohne uns stets die Bedeutung einzelner Einflussfaktoren bewusst vor Augen zu führen. Wir nehmen zumeist an, dass unsere Entscheidungen auch UNSERE individuellen Entscheidungen sind. Tatsächlich gibt es jedoch verschiedene Einflussfaktoren, die in geringem Maße oder sogar in großem Maße auf uns und unsere Entscheidungen Einfluss nehmen. Sich dieser bewusst zu werden, hilft dabei, Abhängigkeiten und Machtstrukturen zu erkennen, eigene Interessen herauszukristallisieren und sich selbst zu verorten. Diese Übung ist dazu geeignet herauszuarbeiten: Warum habe ich einen bestimmten Beruf gewählt, was bedeutet dies für mich und wie möchte ich mich in Zukunft entwickeln. Sie basiert auf der Grundannahme, dass das Bewusstsein über Einflussfaktoren notwendig ist, um sich der eigenen Interessen bewusst zu werden und diese losgelöst von anderen Einflussfaktoren umzusetzen. Somit hilft die Übung zukünftig selbstbestimmter zu handeln.

### Vorgehen

#### Schritt 1: Die Übung Vorstellen

Skizzieren Sie auf einem Flipchart oder einem Whiteboard 9 Kreise. Ein Kreis wird in die Mitte gezeichnet und die anderen 8 Kreise werden um diesen herum gezeichnet.



Der innere Kreis repräsentiert den Beruf. Daher wird der innere Kreis mit der Überschrift Beruf versehen. Die äußeren Kreise repräsentieren verschiedene Einflussfaktoren. Dabei handelt es sich um die Einflussfaktoren

- Familientraditionen
- Kindheitsträume
- Schule/LehrerInnen
- Idole
- Freunde/Peer Group
- Verbotene Berufe
- Gegebenheiten (physisch, politisch)
- ? → ein Einfluss, der individuell von den Teilnehmenden bestimmt werden kann

Diese Einflussfaktoren werden als Überschrift auf die äußeren Kreise geschrieben. Die Teilnehmenden übernehmen das Modell für sich

### Schritt 2: Reflektionsphase

- Die Teilnehmenden erhalten nun die Gelegenheit, über die verschiedenen Aspekte und ihre jeweilige Bedeutung nachzudenken.
- Dafür tragen sie ihre Gedanken zu den einzelnen Aspekten als Stichpunkte in die Kreise ein.
- Um die jeweilige Gewichtung der verschiedenen Aspekte darzustellen, zeichnen die Teilnehmenden Pfeile von den äußeren Kreisen zum inneren Kreis. Die Pfeile repräsentieren die Stärke des jeweiligen Einflusses. Demnach variieren die Pfeile in ihrer Dicke. Je größer der Einfluss desto dicker der Pfeil. Ist der Einfluss relativ gering kann der Pfeil gestrichelt dargestellt werden oder gar weggelassen werden.
- Dafür sollten ca. 15 min. eingeplant werden.

### Schritt 3: Austausch

- Neben der individuellen Reflektion ist es wichtig, sich mit einem Partner über die eigenen Gedanken auszutauschen.
- Wichtig! Die Teilnehmenden sollen nur das mit anderen teilen, was sie auch wirklich teilen wollen. Es geht nicht darum, jemanden dazu zu forcieren etwas zu sagen, was er oder sie nicht preisgeben möchte.
- Das Gespräch ist in vielerlei Hinsicht bedeutsam.

- Im Gespräch werden die eigenen Erfahrungen hinsichtlich des Berufs stärker strukturiert als in der individuellen Brainstormingphase. Es dient demnach dazu die eigenen Gedanken zu ordnen.
- Im Gespräch können Nachfragen gestellt werden. Hierbei können Entwicklungen und Einflüsse noch deutlicher herausgearbeitet werden, da sie zusätzlich aus einer anderen Perspektive betrachtet werden.
- Im Gespräch kann deutlich werden, dass andere ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Dies kann für den einzelnen wichtig sein.
- Es ist empfehlenswert, den Austausch paarweise zu organisieren. Je größer die Gruppe ist, desto größer werden die Gesprächsbarrieren.

#### Schritt 4

- Wenn der zeitliche Rahmen es zulässt, empfiehlt es sich, die Gedanken aus der Übung angereichert mit den Gedanken aus dem Gespräch zu dokumentieren, um zu einem späteren Zeitpunkt nochmals darauf zurückgreifen zu können. Dies kann entweder schriftlich oder aber auch in Form von Collagen oder Zeichnungen stattfinden.

ILE-Berlin, Institut für lebenslanges Lernen in Europa

Grunewaldstr. 9a

10823 Berlin

Tel. (030) 210 05 63-10

[www.ile-berlin.de](http://www.ile-berlin.de)

[info@ile-berlin.de](mailto:info@ile-berlin.de)