

Schritt 3: Lebenskarte (1) (ca. 60 Minuten)

Für folgende Aufgabe sollten Sie sich ein wenig Zeit nehmen – 60 Minuten können es gerne werden. Bei der „Lebenskarte“ geht es darum, dass Sie Ihre Interessen, Kompetenzen, Fähigkeiten einmal in Ihrem Leben buchstäblich ver“ort“en. 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. Sie werden sehen, Sie werden sehr viel mehr entdecken als Sie zunächst annehmen! Es lohnt sich auch, die Lebenskarte sich noch 2-3 Mal wieder anzuschauen und Ergänzungen vorzunehmen.

Fangen wir an! Sie benötigen ein großes Blatt Papier (am besten A3) und Stifte in verschiedenen Farben.

Schritt 1: Konkrete Orte

Sammeln Sie die alltäglichen und die wichtigsten Orte Ihres Lebens. Beginnen Sie, indem Sie in die Mitte des Blattes Ihr Wohnhaus zeichnen. Ergänzen Sie dann weitere Orte, wo Sie Ihr Leben aktuell verbringen.

Wo sind Sie am Montag, Dienstag, Mittwoch usw. oder bei anderen regelmäßigen Terminen? Gehen Sie einmal Ihre aktuelle Woche oder einen typischen Monat durch und schreiben/malen Sie die Orte auf, an denen Sie Zeit verbringen und regelmäßig sind. Gibt es ein Hobby? Einen Verein? Einen Sport? Einen Nebenjob? Einen Familienjob?

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 Ort dabei sein. Wenn Sie schon im Beruf sind, nehmen Sie die Schule als Ort trotzdem mit auf.

Schritt 2: Tätigkeiten und Interessen

Nehmen Sie eine andere Farbe und schreiben Sie auf: was tun Sie konkret an diesem Ort? bzw. wo Sie es sagen können, was interessiert Sie dort?

Bei der Schule sollten die Lieblingsfächer dabei sein, aber vielleicht gibt es in der Schule neben dem Lernen auch Zusatzaktivitäten?

Schritt 3: Fähigkeiten & Kompetenzen

Nehmen Sie eine andere Farbe und schreiben Sie auf: was zeichnet mich an dem Ort aus? Welche Fähigkeiten und Kompetenzen habe ich dort gelernt bzw. kommen dort zum Einsatz?

Häufig sind Nebenjobs oder Hobbies einfach „normal“ oder irgendwann zu einem gekommen, 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, die Team-Arbeit, ich bin belastbar, serviceorientiert, offen, freundlich, teamfähig? Gehe ich jede Woche ins Fitnessstudio, dann interessiert mich das Training, aber ich zeige dort, dass ich ausdauernd, zielstrebig oder vielleicht gesellig bin, weil ich gemeinsamen Sport in der Gruppe mag, usw.

Schritt 4: Orte in der Vergangenheit

Nach den konkreten aktuellen Orten kann es auch etwas abstrakter werden: welche Orte spielen sonst noch eine Rolle in Ihrem Leben bzw. waren in der Vergangenheit wichtig?

Vielleicht habe ich jahrelang ein Hobby, einen Nebenjob gehabt, der Teil meines Lebens war? Vielleicht reise ich viel, besuche meine Familie in der alten Heimat oder habe einen Lieblingssort für mich entdeckt?

Auch bei den „alten“ Orten notieren Sie Ihre Tätigkeiten und Ihr Interesse und Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen: Was tue ich da? Was interessiert mich da? Was zeichnet mich da aus?

Schritt 5: Sonstige „Themen“

Es gibt Interessen und Themen, die manchmal nicht konkret verortet werden können, die aber trotzdem nicht untergehen sollten, deshalb nehmen wir den abstrakten Ort „Themen“ auch mit auf: Womit haben Sie sich in Ihrer Freizeit, in der Schule oder in Ihrem Beruf gerne beschäftigt oder beschäftigen sich gerne? Bei welchen Themen bleiben Sie hängen - im Internet, Fernsehen, bei Büchern oder Zeitschriften?

Schritt 3: Lebenskarte (2) (ca. 60 Minuten)

Schritt 6: Querverbindungen

Fast Geschafft! Gucken Sie noch einmal auf Ihr Leben mit allem, was Sie ausmacht! Gibt es Orte, an denen Ihnen besondere Herausforderungen begegnet sind? Hatten Sie Erfolgserlebnisse? Sehen Sie Querverbindungen? Gibt es Tätigkeiten, Fähigkeiten und Kompetenzen, die sich wiederholen?

Schritt 7: Zusammenfassen

Ihre Lebenskarte liegt nun vor Ihnen, jetzt können Sie sie einmal zusammenfassen. Ergänzen & übertragen Sie in Ihr Profil die 5 Interessen, 5 Fähigkeiten & Kompetenzen, die für Sie am wichtigsten sind.

Schritt 8 : Werte

So gut wie geschafft! Sie haben mit der Lebenskarte aufgelistet, was Ihre Person auszeichnet und an welchen Orten Ihre Interessen, Fähigkeiten und Kompetenzen sichtbar werden/geworden sind. In einem letzten Schritt soll es um das „Unsichtbare“ gehen, nämlich Ihre Beweggründe und Ihre Werte, die sich dahinter verstecken.

Wählen Sie aus Ihrem Profil die für Sie wichtigsten Interessen, Fähigkeiten und Kompetenzen heraus und versuchen Sie in 1-2 Sätzen kurz eine Antwort auf die Frage zu geben:

Mein Interesse für X ist mir wichtig, weil...

X zu sein, ist mir wichtig, weil...

X zu können/ X zu machen, ist mir wichtig, weil...

Und damit haben sie es jetzt wirklich geschafft!

Bilanz

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

Und ein Letztes...

... Spannend ist es, die Lebenskarte auch anderen Personen zu zeigen und zu bitten, Einschätzungen und Ergänzungen vorzunehmen. Die Fremdeinschätzung

hat den Vorteil, dass die anderen dann für einen arbeiten und meistens mehr sehen und entdecken als man selbst.

... 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, denn spätestens dann müssen Sie Ihre Interessen, Fähigkeiten und Kompetenzen „abrufbar“ haben. Mit der Lebenskarte haben Sie Ihre biografischen Stationen vor Augen und können anschaulich berichten und belegen, wo Sie Interessen und Fähigkeiten entwickelt haben bzw. wo Sie sie erfolgreich unter Beweis gestellt haben.



Kneipe
Servicekraft
belastbar & flexibel
freundlich &
serviceorientiert
improvisieren



Club
tanzen, Freunde treffen
auflegen, Parties veranstalten
organisieren
kreativ
kommunikationsfähig



Schule
Mathe, Französisch
Theater – AG:
schauspieln
Sprache
Gemeinschaft



Familie
kleiner Bruder
Erklären
spielen



Paris
Auslandsjahr
sprachbegabt
weltoffen
aufgeschlossen
selbstständig
mutig



Themen
Musik
Fußball
Frankreich