

# **Coaching in der Berufsorientierung von Jugendlichen**

Abschlussarbeit im Rahmen der  
Ausbildung zum systemischen Coach

**INKONSTELLATION, Köln**

Klassifikation: Persönlichkeitsentwicklung

Gesine Kuhlmann

April 2023

## Inhalt

1	Einleitung .....	3
2	Vom Kind zum Erwachsenen – Teen-Age als besondere Lebensphase.....	3
2.1	Berufsorientierung als Herausforderung.....	4
3	Teenager als besondere Coachees .....	5
3.1	Bedingungen für gelingende Kommunikation.....	6
4	Die eigene Persönlichkeit und Verhaltenstendenzen kennen lernen: persolog <sup>®</sup> .....	7
5	Ressourcen entdecken, Berufsziele entwickeln: ProfilPASS für junge Menschen.....	9
6	Fazit .....	11

## 1 Einleitung

Teenager gelten nicht unbedingt als erste Zielgruppe für Coaching. Jedoch haben sie durch ihre körperlichen, geistigen und sozialen Veränderungsprozesse viele Fragen und Herausforderungen zu bewältigen. Daher bietet sich Coaching als Begleitung auf Augenhöhe zur Klärung dieser Themen geradezu an. Es gibt aber auch Besonderheiten, die beachtet werden müssen, damit die Kommunikation mit Jugendlichen gelingt. Als Themenschwerpunkt soll hier die Berufsorientierung im Mittelpunkt stehen, welche eine besondere Herausforderung in diesem Alter darstellt. Hierzu werden am Ende noch zwei hilfreiche Tools vorgestellt.

## 2 Vom Kind zum Erwachsenen – Teen-Age als besondere Lebensphase

Auf dem Weg vom Kind zum Erwachsenen durchlebt jeder Mensch eine körperlich-seelische Entwicklung, die von Instabilität, Verunsicherung, Neuorientierung, Selbsterfahrung und Sinnsuche geprägt ist. Nicht nur durch die Veränderungen des eigenen Körpers, auch durch die veränderte Wahrnehmung im gesellschaftlichen Kontext müssen die jungen Menschen ihre ganz eigene Identität entwickeln. Vorher haben sie sich als Kind mit ihren Werten und Einstellungen stark an ihrer Familie orientiert und wurden durch diese geprägt, jetzt gilt es herauszufinden, wer man als Individuum sein möchte, an welchen Rollenvorbildern man sich orientiert und welchen Idealen man folgt. „Identität bezeichnet so gesehen die Inhalte des Selbst, die das Individuum als besonders bedeutsam für die Definition der eigenen Person erachtet, denen sie sich verpflichtet fühlt, über die sie anderen kommunizieren will, wer oder wie sie ist.“<sup>1</sup> Auch, wenn wir in späteren Lebensphasen immer wieder mit Identitätsfragen beschäftigt sind, so findet doch in der Jugend zum ersten Mal eine mehr oder weniger bewusste Auseinandersetzung damit statt.

Auch die wachsende Unabhängigkeit findet auf mehreren Ebenen statt: In Familie, Schule, Vereinen etc. gibt es mehr Freiheiten, aber auch mehr Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen. Die relevanten Bezugspersonen verändern sich, der Teenager orientiert sich immer mehr an seiner Peergroup statt an der Familie. Gleichzeitig befindet er oder sie sich in gesetzten, nicht selbst gewählten Grenzen, was zu Spannungen, Unsicherheiten und Auseinandersetzungen führt. Am Ende dieses komplexen Prozesses der Identitätsfindung steht im besten Fall ein junger Mensch mit „persönlichen Überzeugungen, Werten und moralischen Standards sowie Vorstellungen über die eigene Zukunft“<sup>2</sup>.

Soziologisch betrachtet besteht eine besondere Herausforderung dabei darin, dass in einer modernen westlichen Gesellschaft, die mit einer starken Individualisierung einhergeht, oftmals auch ein „Verbindlichkeits- und Bedeutungsverlust von Normen und Vorgaben“<sup>3</sup> verbunden ist. Die Errungenschaften und Möglichkeiten der Individualisierung können auf junge Menschen verunsichernd wirken und zu Orientierungslosigkeit und einem Mangel an Sinn

---

<sup>1</sup> Hannover et al, 2022, S. 321

<sup>2</sup> Ebd., S. 330

<sup>3</sup> Scherr, 2009, S. 131

führen. Hinzu kommt noch, dass „Jugendliche und Erwachsene [...] in der Gegenwartsgesellschaft mit vielfältigen und heterogenen Sinnstiftungs- und Identitätsangeboten konfrontiert [sind], die medial inszeniert werden“<sup>4</sup>. Durch soziale Netzwerke wie TikTok oder Instagram wird jungen Menschen eine Vielzahl (idealisierter) Identitäten angeboten, die oftmals gegensätzliche, verwirrende oder sogar Druck ausübende Erwartungen an die eigene Identität auslösen.

Das Projekt der eigenen Identitätsbildung, in dem so viele Faktoren und Einflüsse eine Rolle spielen und welches zwar in der Kindheit und Jugend beginnt, uns aber lebenslang begleitet, erfordert „materielle, soziale und psychische Ressourcen [...], nicht zuletzt den Zugang zu ausreichend bezahlter und als sinnvoll erlebter Arbeit, soziale Unterstützungsnetzwerke und ein lebensgeschichtlich erworbenes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.“<sup>5</sup>. Um es mit den bekannten fünf Säulen der Identität (H. Petzold) auszudrücken, erfordert eine stabile Identität tragende Säulen in den Bereichen Körperlichkeit, soziales Netz, materielle Sicherheit, Werte, Arbeit und Leistung. Diese stehen im Jugendalter alle mehr oder weniger in Frage bzw. sind noch „im (Um-)Bau“. Daraus ergibt sich naturgemäß eine instabile Identität.

## 2.1 Berufsorientierung als Herausforderung

Von den vielen „Baustellen“ einer solchen Identitäts-Entwicklung steht die Entscheidung für einen Beruf und die damit verbundene Ausbildung irgendwann im Fokus. Während die anderen Prozesse mehr oder weniger unbewusst stattfinden, soll der Heranwachsende diesen ganz bewusst angehen und zu einem Ergebnis kommen. So zumindest die Erwartung der Gesellschaft, der Eltern, der Arbeitsagentur. Die Berufsorientierung startet in den Schulen normalerweise in der 8. oder 9. Klasse, also mit 13-14 Jahren. Dann finden erste Potenzialanalysen und Praktika statt, es folgen Bewerbungstrainings und Besuche im BIZ der Arbeitsagentur oder von Online-Portalen zur Berufsorientierung, Informationsveranstaltungen oder Beratung durch Lehrer oder die Arbeitsagentur. Gerade zu Beginn dieser Zeit erleben sich die SuS als oft noch überfordert: Sie sind zum einen stark mit anderen Themen beschäftigt (Schulstoff, Probleme mit Mitschülern, Eltern oder Lehrern, wachsendes sexuelles Interesse etc.), zum anderen scheint das Thema Beruf und Arbeitswelt noch weit weg zu sein. Es besteht wenig Interesse, sich jetzt schon damit zu beschäftigen und Praktika und Erkundungsangebote werden nur halbherzig ausgewählt und genutzt.

Gleichzeitig ist jedoch der Wunsch da, einmal einen erfüllenden Beruf auszuüben, genug Geld zu verdienen, in der Gesellschaft oder der Peergroup anerkannt zu sein – um nur einige der Kriterien zu nennen, die bei der Berufswahl eine Rolle spielen. Viele Jugendliche kennen aber nur sehr wenige Berufe (meist aus dem familiären Umfeld) und können wenig mit der Fülle an Ausbildungsberufen und Studiengängen anfangen, zumal sie gar nicht wissen, wo sie anfangen sollen, sich zu informieren. Da löst der Prozess der Berufsorientierung eher Stress

---

<sup>4</sup> Ebd., S. 130

<sup>5</sup> Ebd., S. 131

aus oder führt zu Vermeidungsreaktionen, oder aber es werden schnelle unreflektierte Entscheidungen getroffen (z. B. „Ich mache das gleiche wie mein Onkel, da kann man viel Geld verdienen“).

Wie können Erwachsene in dieser Situation hilfreich und unterstützend einen Beitrag leisten? Es ist sicher wichtig, dass die bereits erwähnten Institutionen Familie, Schule und Arbeitsagentur etc. hier gute Impulse setzen, beraten, informieren und aufklären. Diese werden von den SuS aber oftmals doch auch als diejenigen wahrgenommen, die Anforderungen stellen, Erwartungen und Druck ausüben, zumindest (erweiterter) Teil des nicht immer so beliebten Systems Schule sind. Daher kann es eine sinnvolle und hilfreiche Ergänzung sein, wenn junge Leute in dieser Phase von Coaches begleitet werden. Gerade zur Herausarbeitung der oben zitierten materiellen, sozialen und psychischen Ressourcen sowie zur Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten bietet sich dieses geradezu an.

### 3 Teenager als besondere Coachees

Was gilt es nun zu beachten, wenn Jugendliche ins Coaching kommen und was ist anders als bei Erwachsenen?

Zuerst einmal kommen diese meist nicht auf eigene Initiative, sondern weil ihnen ein Lehrer oder die Eltern dazu geraten haben oder letztere sogar mehr oder weniger Druck dazu ausgeübt haben. Hinzu kommt noch, dass die Eltern sicherlich zu einem gewissen Grad über das Ergebnis des Coachings informiert werden wollen, besonders wenn es sich dabei um Fragestellungen zur Berufswahl handelt. Zuerst einmal gilt es, Vertrauen aufzubauen und zu klären, dass die Inhalte des Coachings nicht mit weiteren Personen wie den Eltern oder Lehrern geteilt werden und der oder die Jugendliche selbst entscheiden kann, was sie davon teilen möchten. Man kann auch ein Nachgespräch mit den Eltern zusammen anbieten, in dem gemeinsam mit dem Teenager die Ergebnisse präsentiert und besprochen werden. Damit dieser aber nicht den Eindruck gewinnt, dass man mit anderen Personen „unter einer Decke steckt“, ist Transparenz über den Prozess und Vertraulichkeit sehr wichtig!

Eine weitere Besonderheit ist sicherlich das junge Alter und die wenigen Erfahrungen, die ein Mensch im Teenageralter bisher sammeln konnte, besonders was die Arbeitswelt betrifft. Oftmals fehlt auch noch ein bewusstes Reflektieren über die Lebens- und Familiensituation, über die eigenen Werte, Ressourcen und Fähigkeiten und auch über die Wünsche und Träume, was das spätere Berufsleben betrifft. Daher ist es für den Coach eine besonders schöne und lohnenswerte Aufgabe, hier Bewusstsein zu schaffen und Horizonte zu öffnen. Wichtig ist dabei die Haltung des Coaches, sein Gegenüber als durchaus kompetent wahrzunehmen, besonders was die eigene Geschichte des Klienten betrifft und sich seinen Lösungsweg zu erarbeiten, und dies auch zu vermitteln. Wenn der Teenager merkt, dass er als ganze Person ernst genommen wird und nicht einfach nur Ratschläge bekommt, wird er auch für weitere Selbstreflexion und neue Entdeckungen bereit sein.

Auch erleben sich die Jugendlichen selbst im Hinblick auf die Berufswelt oft als nicht kompetent und erwarten Expertenratschläge oder Lösungen vom Coach. Hier ist es wichtig, dar-

über aufzuklären, was ein Coaching überhaupt ist und keine falschen Erwartungen zu wecken. Es kann dem Teen aufgezeigt werden, dass er oder sie durch Selbstreflexion, gute Fragen und Methoden mit Hilfe des Coachs neue Ideen und Möglichkeiten selbst entwickeln kann. Jedoch ist ein Coaching zur Berufsorientierung ja keine Berufsberatung im engeren Sinne und das sollte auch klar kommuniziert werden. Vielmehr geht es um das Stärken des Bewusstseins für die eigenen Interessen, Ressourcen und Kompetenzen und dies erstmal unabhängig von beruflichem Nutzen. Diese Aussicht kann ein Türöffner sein.

### 3.1 Bedingungen für gelingende Kommunikation

Die Kommunikation mit den SuS kann am Anfang herausfordernd sein. Manche sind vielleicht verschlossen, weil sie an dem Sinn des Coachings zweifeln oder dem Coach als Person erstmal misstrauisch gegenüberstehen. Auch Unsicherheit einem Erwachsenen gegenüber oder im Hinblick auf das Thema kann ein Hemmnis sein. Daher ist es besonders wichtig, im Sinne eines erfolgreichen Coachings einen guten Kontakt und Rapport herzustellen, damit Vertrauen entstehen kann. Martine F. Delfos<sup>6</sup>, die sich als Psychologin und Therapeutin viel mit Gesprächsführung mit Kindern und Jugendlichen beschäftigt hat, nennt neben allgemeinen Kommunikationsbedingungen wie respektvollem Umgang, den Gesprächspartner ernst nehmen, dafür sorgen, dass sich das Gegenüber wohl fühlt oder gut zuzuhören, weitere Bedingungen, die im Hinblick auf junge Leute besonders wichtig sind:

Zum einen muss durch „Gehirn einschalten“ sichergestellt werden, dass der Denkprozess des Jugendlichen aktiviert ist, damit er oder sie bereit ist, logisch zu denken bzw. aktiv zu spüren, was innerlich vorgeht. Weiter fördern Interesse an seiner Geschichte und eine positive Neugier das Erzählen und geben dem Gegenüber ein gutes Gefühl, Raum zu bekommen und Sicherheit zu gewinnen. Als weitere wichtige Bedingung wird genannt, durch gezieltes Fragen zum Kern der Sache vorzudringen ebenso wie Wertschätzung für den Denkprozess an sich, aber auch für das bereits Erreichte und Erkannte. Zudem hilft dem Coach die Grundhaltung, auch von einem Jugendlichen etwas lernen zu können und diesen mit seinen Ansichten und Erkenntnissen ernst zu nehmen. Im Sinne der „Sokratischen Methode“ ist es hilfreich, von der Sachkenntnis des anderen in Bezug auf sich selbst überzeugt zu sein, die Sachkenntnis des anderen hervorlocken, eher zu fragen als zu erzählen und das Gespräch als eine gemeinsame Entdeckungstour zu begreifen<sup>7</sup>.

Als weitere wichtigen Aspekt nennt Delfos noch, dass der Coach seinem Gegenüber darin vorangehen kann, seine eigenen Gefühle und Unsicherheiten zu benennen und ihm damit zu zeigen, dass er ihn als gleichwertigen Gesprächspartner betrachtet. Klare Kommunikation über die Absichten des Gesprächs wirkt genauso wie die Metakommunikation (also das Gespräch über die Art der Kommunikation) positiv auf Verlauf und Ziel des Gesprächs. Es kann sehr entspannend für den Teenager sein, zu hören, dass es okay ist, auch zu schweigen oder von seinen Gefühlen überwältigt zu werden.

---

<sup>6</sup> Vgl. Delfos, 2015, S. 167 ff

<sup>7</sup> Vgl. ebd., S. 249 ff

Diese Punkte mögen für Coaches eine Selbstverständlichkeit sein, da sie mit den Techniken Kontakt herstellen, Pacing und Rapport vertraut sind, jedoch zeigt dies noch einmal, dass eine gute und vertrauensvolle Gesprächsführung mit Jugendlichen keine Selbstverständlichkeit ist und ggf. immer wieder neu erarbeitet werden muss. Gerade das Pacing im Sinne eines Angleichens an Sprache, Wortwahl, Sprachtempo, aber auch Körperhaltung oder Mimik des Teens drückt Wertschätzung aus und fördert immer wieder die vertrauensvolle Atmosphäre. Ebenso kann das Wiederholen, Bestätigen und Zusammenfassen des Gehörten durch den Coach dem Jugendlichen zeigen, dass er ernst genommen und ihm zugehört wird. Besonders auch, wenn das Gespräch ins Stocken kommt, kann der Coach die nonverbalen körpersprachlichen Signale seines Gegenübers „lesen“ und intensive Denkprozesse oder auch eine Abwehrhaltung erkennen und für die weitere Gesprächsführung nutzen<sup>8</sup>.

Die beschriebenen Rahmenbedingungen für gute Kommunikation mit Teenagern zeigen also eigentlich, wie sinnvoll und hilfreich Coaching auch für diese Altersgruppe sein kann. Da die genannten Bedingungen und Aspekte von Coaches in ihrer Ausbildung bewusst gelernt und eingeübt wurden, erleichtert ihnen das die Gesprächsführung enorm. Sie sind dafür geschult, ihrem Klienten auf Augenhöhe zu begegnen, sich ganz auf ihn einzustellen und mit ihm „seine Insel“ zu erkunden. Im letzten Teil möchte ich noch zwei Tools vorstellen, die den Heranwachsenden helfen können, ein klareres Bild von sich selbst und den eigenen Zukunftsvorstellungen zu erlangen.

#### 4 Die eigene Persönlichkeit und Verhaltenstendenzen kennen lernen: persolog<sup>®</sup>

Im Laufe seiner Entwicklung lernt ein Mensch durch seine Identitätsbildung nicht nur seine eigene Einzigartigkeit immer mehr kennen und schätzen, sondern auch die seiner Mitmenschen. Einen Beitrag dazu kann unter anderem ein persolog<sup>®</sup> Persönlichkeits-Profil bieten. Dieses basiert auf dem sehr verbreiteten DISG-Modell und bietet ein speziell für Jugendliche adaptiertes und vereinfachtes Teenager-Profil an. Der Fragebogen kann im Gegensatz zu langen und ausführlicheren Tests in ca. 20 min. ausgefüllt werden und bietet einen niederschweligen Einstieg in das Thema Persönlichkeitstests. Es kann in unterschiedlichem Ausmaß weiter besprochen und bearbeitet werden, kann aber auch lediglich als Grundlage für ein Coaching über die eigene Persönlichkeit und Identität genutzt werden. Aber auch in Schüler-Gruppen kann natürlich die unterschiedliche Verteilung der verschiedenen Verhaltenstendenzen für einige Aha-Momente sorgen.

persolog<sup>®</sup> arbeitet, anders als manche anderen Persönlichkeitsprofile, mit Verhaltenstendenzen. Obwohl wir von unserer genetischen Disposition her bestimmte feste Eigenschaften haben, verhalten wir uns je nach Umfeld, je nach Rolle, die wir einnehmen, unterschiedlich. Beides wird beim persolog<sup>®</sup>-Modell berücksichtigt. Dies vermeidet das Denken in Schubladen und Festlegungen und legt auch nahe, dass Verhalten veränderbar ist. Es geht also ei-

---

<sup>8</sup> vgl. Wiethoff, Stolcis, 2018, S. 85 ff

nerseits darum, einen situationsbedingten Status Quo, aber gleichzeitig auch das eigene Entwicklungspotenzial aufzuzeigen. Dies ist gerade für Jugendliche, bei denen noch viel im Fluss und „unfertig“ ist, eine hilfreiche Perspektive.

Bevor er oder sie den Fragebogen ausfüllt, überlegt der Teenager sich, auf welches Umfeld bezogen die Aussagen getroffen werden, z. B. Familie, Freundeskreis, Schule etc. Dann werden 16 Aussagen im Hinblick auf ihre „am ehesten“ oder „am wenigsten“ zutreffende Tendenz angekreuzt; dabei stehen vier Möglichkeiten je Aussage zur Verfügung. Beispiele sind:

*Passt am ehesten zu meinem Verhalten im gewählten Umfeld:*

Ich liebe Ordnung

Ich bin lebhaft

Ich erreiche durch Freundlichkeit mein Ziel

Ich ergreife gerne die Initiative

*Passt am wenigsten zu meinem Verhalten im gewählten Umfeld:*

Selbstsicher

sorgfältig

offen

freundlich

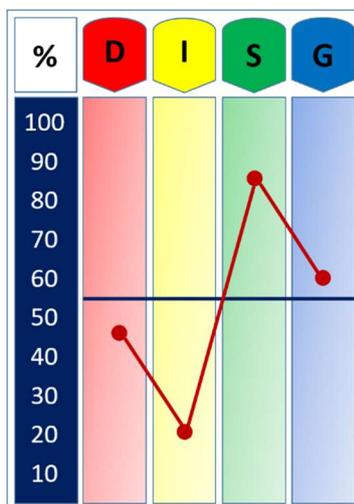


Abbildung 1: persolog-Diagramm in vereinfachter Form  
Quelle: eigene Darstellung

Nach der Auswertung des Testbogens ergibt sich ein Diagramm, in dem die sich hinter den Antwortmöglichkeiten steckenden vier Verhaltensdimensionen **D**ominant, **I**nitiativ, **S**tetig und **G**ewissenhaft eingetragen werden. Die erreichten Punktzahlen entsprechen dort dem prozentualen Anteil in der betreffenden Dimension. Die ein oder zwei, selten drei Dimensionen, die im Diagramm über der Mittellinie (also über 50%) liegen, entsprechen dann der bzw. den stärksten Verhaltensdimension(en). Diese werden dann im zweiten Teil des Tests näher erläutert, sowohl in Form einer Verhaltensbeschreibung als auch von Verhaltenstipps. Am Schluss des Profilheftes hat der Jugendliche die Möglichkeit, einen Aktionsplan hinsichtlich seiner Stärken, seines Entwicklungspotenzials und der Zusammenarbeit mit anderen zu erstellen.

Weil dieses Testverfahren sehr vereinfacht, aber dennoch wissenschaftlich fundiert ist, stellt es für Jugendliche eine schöne erste Annäherung an das Thema Persönlichkeitstypen und Verhaltenstendenzen dar (für reifere Teenager bietet sich durchaus auch das umfangreichere Profil für Erwachsene an). Es zeigt Unterschiede zwischen verschiedenen Menschen auf, ohne zu stark festzulegen. Gerade die Situationsbedingtheit gibt den Schülern die Möglichkeit, sich ihrer verschiedenen Rollen bewusst zu werden und dies auch im Hinblick auf die eigene Berufsorientierung nutzbar zu machen. Eine Schülerin z. B., die sich in der Schule im Unterricht als sehr zurückhaltend wahrnimmt und sich im Freundeskreis aber viel lebendiger erlebt, kann sich besser überlegen, was für ein Umfeld sie braucht, um gut und entspannt arbeiten zu können. Hieraus ergeben sich gute erste Gesprächsgrundlagen für die Bildung einer Zukunftsidee. Zusätzlich kann es auch helfen, das eigene Verhalten im Umgang mit anderen besser einzuordnen und sporn an, daran zu arbeiten.

## 5 Ressourcen entdecken, Berufsziele entwickeln:

### ProfilPASS für junge Menschen

Wenn es darum geht, mit Jugendlichen über ihre Ressourcen in Form von Stärken und Fähigkeiten zu sprechen, sind diese oft ein wenig ratlos. Abseits naheliegender Aussagen wie „Ich bin gut in Mathe“ oder „Ich kann gut zuhören“ ist die Reflexionsfähigkeit meist noch nicht so ausgeprägt und es fehlt manchmal die Vorstellungskraft, was alles als Ressource dienen kann. Hinsichtlich ihrer Interessen und Ziele sieht es meist ähnlich begrenzt aus. Ein sehr schönes Tool, mit dem junge Menschen einen breit gefächerten Zugang zu diesen Themen bekommen können, ist der ProfilPASS für junge Menschen. Es handelt sich um ein recht umfangreiches Arbeitsheft, das im Internet frei zum Download bereitsteht und u.a. vom Deutschen Institut für Erwachsenenbildung (DIE) entwickelt wurde. Es soll hier nur kurz zur Übersicht vorgestellt werden.

Der ProfilPASS ist in vier Abschnitte unterteilt: Mein Leben, meine Stärken, meine Interessen und meine Ziele:

#### *Mein Leben*

In diesem Abschnitt geht der Teenager den Fragen nach, welche wichtigen Menschen zu seinem Umfeld gehören, wie ein Tag in seinem Leben aussieht, was bisher in seinem Leben passiert ist, welche praktischen Erfahrungen im Arbeitsleben er schon gemacht hat und was ihm zurzeit besonders wichtig ist. Die Beantwortung der Fragen wird anhand von Grafiken und Listen und durch ausführliche Beispiele anschaulich gemacht. Es wird immer herausgestellt, was positiv heraussticht, Spaß gemacht hat, aber auch was hätte besser laufen können. Es werden verschiedene Formen von Timelines angeboten, Lebenslinien genannt, mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Familie, Schule, Freizeit. Dadurch wird dem Jugendlichen bewusst, was er schon alles erlebt hat und was in den verschiedenen Bereichen seine Meilensteine waren. Auch, welche Menschen in Vergangenheit und Gegenwart zu seinem Leben gehören und damit auch Teil seiner Ressourcen sind, wird so bewusst gemacht. Zum Schluss kann der Teen aufschreiben, was ihm zurzeit bezüglich Freizeit, eigenen Träumen, Schule oder Ausbildung besonders wichtig ist. So hat er am Ende dieses Teils bereits ein recht umfangreiches Bild davon, wo er gerade steht und was alles sein Leben ausmacht.

#### *Meine Stärken*

Im nächsten Teil darf sich der Jugendliche ausführlich damit auseinandersetzen, was für Tätigkeiten er oder sie bereits alles ausführt oder ausgeführt hat. Unterteilt in verschiedene Lebensbereiche wie Sport, Haushalt, Musik, Computer und Technik, Freizeitgestaltung, Sprachkenntnisse usw. werden Listen aller möglichen Tätigkeiten angekreuzt und je nach Häufigkeit und Beliebtheit am Ende die größten Stärken herausgearbeitet. Das Ausfüllen erfordert ein bisschen Fleißarbeit von den Teens, aber am Ende sieht man in der Zusammenfassung gut, welche Tätigkeiten besonders gerne und häufig gemacht werden, gemäß dem Motto: „Denn was man häufig und gerne macht, kann man auch!“

In einem weiteren Teil werden die Eigenschaften der Jugendlichen abgefragt, und zwar über je einen Selbst- und einen Fremdeinschätzungsbogen. Die Eigenschaften lauten z. B. hilfsbereit, zielstrebig, höflich, kreativ, aufbrausend, verantwortungsbewusst und vieles mehr und

werden in vier Abstufungen erfasst. Spannend wird es, wenn die SuS sich trauen, den Fremdeinschätzungsbogen von einer Person, die sie gut kennt, ausfüllen zu lassen und dann die Übereinstimmungen und Unterschiede mit dem Coach zu thematisieren. Am Ende wird überlegt und festgelegt, welche Eigenschaften am zutreffendsten sind.

Die gefundenen Stärken und Eigenschaften der Teens werden nun am Ende auf der Seite „Mein Profil“ eingetragen. Hierbei handelt es sich um den Umriss einer Person, die im Inneren mit den Eigenschaften und außen herum mit den Stärken versehen wird. So entsteht ein überschaubares, auf wenige hervorstechende Eigenschaften komprimiertes Bild. Dieses zusammen mit dem Coachee zu betrachten und sich damit seiner Ressourcen bewusst zu werden, kann für den jungen Menschen eine sehr stärkende und das Selbstbewusstsein fördernde Erfahrung sein. Der Coach kann hier unterstützen, indem er seine Wertschätzung zum Ausdruck bringt und ihm Anerkennung für die erbrachte Arbeit zollt.

### *Meine Interessen*

Der Teil „Meine Interessen“ richtet den Blick dann auf die verschiedenen Bereiche, mit denen der Teenager sich gerne beschäftigt. Dabei handelt es sich um eine Mischung aus Rückblick auf bereits erzielte Erfolge, verschiedene Interessensgebiete und in der Vorstellung ausgeübte Tätigkeiten auf einer einsamen Insel. Gerade letzteres regt die Phantasie an und ermöglicht es dem Jugendlichen, sich einmal in einer fiktiven Umgebung vorzustellen, was er oder sie am liebsten und besten machen würde.

### *Meine Ziele*

Im letzten Teil des Tools können die Teens Fragen beantworten, die sie ihren allgemeinen Lebens- aber auch ihren beruflichen Zielen näher bringen. Auf unterschiedliche Weisen wird erörtert, welche Berufe bereits bekannt sind, welche von Interesse und was man dafür für Eigenschaften benötigt. An Hand eines Beispiels kann sich jeder einmal die Rahmenbedingungen und Möglichkeiten für seinen Wunschberuf erarbeiten. Es wird noch einmal abgeglichen, inwieweit dieser zu den im ersten Teil erarbeiteten Stärken und Eigenschaften passen könnte. Zum Schluss besteht noch die Möglichkeit, sich konkrete erste Schritte in die Praxis zu überlegen. Abgerundet wird der ProfilPASS mit der Seite „Wer ich bin und was ich will“, wo noch einmal alle Ergebnisse kurz und knackig zusammengefasst werden.

Dies ist ein sehr ausführliches Instrument und kann über mehrere Sitzungen und auch gut in Gruppen erarbeitet werden. Aber auch auszugsweise kann es sehr hilfreich sein, gerade wenn es dem jugendlichen Coachee vielleicht noch schwerfällt, von sich aus Zugang zu seinen Ressourcen zu finden. Es stärkt enorm das Selbstbewusstsein, wenn man sieht, was man schon alles kann allein durch die alltäglichen Tätigkeiten, Interessen und die Interaktion mit den Mitmenschen. Durch die Listen, Veranschaulichungen und Herausarbeitung des Wesentlichen wird der gedankliche Prozess angeregt und es kann dann auch gut in Richtung Ziele und Wünsche und eine Vorstellung von der (beruflichen) Zukunft weitergearbeitet werden.

## 6 Fazit

Wenn man in den Blick nimmt, dass Jugendliche durch ihre besondere Situation besonders sensible Gesprächspartner sind, wird klar, dass Coaching die ideale Möglichkeit darstellt, sich mit seinen Fragen und Problemen in dieser Lebensphase auseinanderzusetzen. Coaches haben es gewissermaßen „im Blut“, sich ganz auf ihr Gegenüber einzulassen und dadurch eine vertrauensvolle und konstruktive Gesprächsatmosphäre zu schaffen. Wenn dann noch hilfreiche Tools eingesetzt werden, die einen echten Erkenntnisgewinn bringen und die Teenager darin unterstützen, eine Vorstellung ihrer Zukunft zu entwickeln und daraus passende Berufswünsche abzuleiten, hat das Coaching einen wichtigen Beitrag geleistet. Denn in unserer komplexen Welt mit immer mehr Optionen und gleichzeitig wachsender Orientierungslosigkeit ist es umso wichtiger, junge Menschen dabei zu unterstützen, ihren Platz in dieser Welt zu finden und einzunehmen.

**Literatur:**

Delfos, M. F.: „Wie meinst du das?“ *Gesprächsführung mit Jugendlichen*. Beltz, Weinheim, 2015

Gay, F. (Hrsg.): *persolog<sup>®</sup> Teenager-Profil. Trainerleitfaden*. persolog, Remchingen, 2004-2022

Hannover, B., Zander, L., Kreutzmann, M.: Entwicklung von Persönlichkeit, Selbst und Identität in: Scheithauer, H., Niebank, K. (Hrsg.): *Entwicklungspsychologie. Entwicklungswissenschaft des Kindes- und Jugendalters* (S. 309-338). Pearson, München, 2022

Schell, A.: *Jugendsoziologie. Einführung in Grundlagen und Theorien*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2009

Wiethoff, C., Stolcis, M.: *Systemisches Coaching mit Schülerinnen und Schülern*. Kohlhammer, Stuttgart, 2018

**Online-Quelle:**

[https://www.profilpass-fuer-junge-menschen.de/media/ppj\\_workbook\\_barrierefrei\\_formulare.pdf](https://www.profilpass-fuer-junge-menschen.de/media/ppj_workbook_barrierefrei_formulare.pdf), 27.04.2023