

Abschlussarbeit im Rahmen
der Systemischen Coachingausbildung bei InKonstellation

von Claudia Nagler

***„Vorteile eines Coachings als Begleitende Maßnahme für Kinder und
Jugendliche“***

Zusammenfassung der Arbeit

In dieser Arbeit werden die Herausforderungen, Stärken sowie die Potenziale von Kindern und Jugendlichen in der heutigen Zeit betrachtet.

In der Analyse wird deutlich, dass junge Menschen heute mit vielfältigen Anforderungen und Druck konfrontiert werden, während sie ihren eigenen Weg suchen.

Dabei spielen persönliche Entwicklung, Kommunikation auf Augenhöhe und das Entdecken von Begabungen eine wichtige Rolle.

Coaching wird als unterstützende Maßnahme betrachtet, um Jugendlichen bei der Bewältigung dieser Herausforderungen zu unterstützen.

Dazu werden verschiedene Coaching-Methoden, wie die „Ich schaffs!“-Methode von Ben Furmann vorgestellt und diskutiert.

Die Arbeit schließt mit dem Fazit, dass Coaching in den Übergangsphasen des Lebens junger Menschen eine wertvolle und bereichernde Maßnahme sein kann, um Fähigkeiten zu festigen und sie bei ähnlichen Prozessen zu stärken.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Hauptteil
 - 2.1. Was sind die Herausforderungen für junge Heranwachsende in der heutigen Zeit
 - 2.2. Was kann junge Menschen stärken
 - 2.3. Begabungen und Kompetenzen herausfinden
3. Vorteile und Methoden vom Coaching für Kinder und Jugendliche
 - 3.1. *Ich schaffs!* Methode – Ben Furmann
4. Schlussteil/ Fazit
5. Literatur/ Abbildungsverzeichnis/ Quellenangaben

1. Einleitung

Die Arbeitswelt ist im starken Wandel, was beim Arbeitnehmer zur Folge hat das bei vielen Menschen die Motivation für Ihren Job erheblich sinkt und dadurch auch die Bereitschaft für den aktuellen Job alles zu geben.

Die Bereitschaft der Menschen sich neu zu Orientieren ist gegeben und viele sind auf der Suche nach einer neuen Aufgabe, die sie erfüllen und glücklich machen soll.

Die Arbeit des Menschen ist nicht nur für die finanzielle Grundsicherung notwendig, sondern auch für die eigene Entfaltung des Potenzials und der Fähigkeiten. Aber auch für die eigene persönliche Entwicklung.

Wie sieht das alles in der jungen Generation aus die sich in dieser Welt ihren Weg suchen müssen? Was sind Ihre Herausforderungen? Wie können sie etwas für sich finden, was sie begeistert und wofür ihr Feuer brennt? Wie und was kann sie zusätzlich unterstützen zu Eltern und Familie, Freunde, Schule und allen umliegenden Systemen unterstützen. Wie kann Coaching sie dabei unterstützen und welche Methoden wären dafür sinnvoll?

Warum interessiert mich dieses Thema so brennend?

Ich bin Mutter von drei Kindern und gelernte Erzieherin. Ich bin aktuell nicht in diesem Beruf tätig aber die Ausbildung und die Arbeit danach haben mich stark geprägt sowie meine Werte und Vorstellungen von Bildung für Kinder und somit auch für meine eigenen Kinder beeinflusst.

Im letzten Jahr hat mein mittlerer Sohn die Schule beendet und wollte nun einen neuen Weg einschlagen. Immer wieder hatten wir uns gemeinsam Optionen angeschaut und besprochen. Für mich war zu spüren das es eine große Verunsicherung gab, wo nun der Weg hingehen soll.

2. Hauptteil

2.1. Was sind die Herausforderungen der Heranwachsenden in der heutigen Zeit?

Sicher gibt es als erstes die alltäglichen Anforderungen aus ihrem Umfeld und ihren Systemen. Diese heutigen Herausforderungen sind in dieser Fülle oftmals schon eine Überlastung. In allen Bereichen sollen die jungen Menschen Anforderungen erfüllen und diesen unterschiedlichsten Vorstellungen der Systeme gerecht werden. Ohne dabei nach sich selbst zu schauen und zu wissen, was sie wollen.

Dann gibt es die eigenen Altersbezogenen Themen, Sorgen, Ängste oder auch Konflikte, die einen jungen Menschen begleiten. Besonders die Pubertät ist für die Jugendlichen die Phase der kompletten Neuorientierung und der Herausbildung ihrer eigenen Klarheit und Persönlichkeit. In dieser Zeit ist ein mächtiger Hebel wirksam und der eigene Weg mit den eigenen Ideen soll umgesetzt werden. Das alles wird stark beeinflusst von Ihrem äußeren Umfeld.

Für manche junge Menschen ist eher schwierig den eigenen Weg ins eigene Leben zu finden. In dieser Zeit werden vielen Anforderungen an sie gestellt, die schon im Ansatz zur Überforderung führen. Die persönlichen Zukunftsängste – wie z.B. „was möchte ich selbst“ und „wie lässt sich das mit dem Gelderwerb unter einen Hut bringen“. „Kann ich ausreichend Geld verdienen, um eine eigene Familie zu ernähren“ löst schon in den Anfängen der Vorstellung einen hohen Druck aus. Es ist aber auch der Druck der Größe der Aufgabenerfüllung im Schulalltag, dem manchmal nicht standgehalten werden kann und auf den dann mit Verweigerung und Resignation reagiert wird. Der empfundene Druck blockiert die eigentlichen Kapazitäten für Freizeit und das eigene Leben. Das kann dann wiederum zu einer großen Unzufriedenheit führen.

2.2. Was kann Junge Menschen Stärken?

Genau wie Erwachsene wünschen sich junge Menschen eine Kommunikation auf Augenhöhe, die Ihnen Verständnis entgegenbringt und Ihnen das Gefühl vermittelt „Ich bin okay.“. Für diese gelingende Kommunikation bedarf es folgender wichtiger Parameter.

- **Empathie und Bewusstwerdung,**
- **Verbalisierung,**
- **Verstehen und als letztes die**
- **Wertschätzung.**

Mit dieser Grundlage können Jugendliche dann ihre Vorstellungen, die sich in der Pubertät mit ihren Ideen vom Leben entwickeln- auch mit ihrer Umwelt teilen, hören wie Freunde das Finden, Unterschiede feststellen, Dinge verwerfen, wieder neu aufnehmen und umgestalten. Das, was Freunde sagen und denken steht dabei im Vordergrund und wird immer wieder abgeglichen.

Zusätzlich können ihnen die Informationen und Bestätigungen der erwachsenen Ansprechpartner den Rücken stärken und sie somit positiv bestätigen mutig ihre Pläne umzusetzen.

Viele Jugendliche nutzen zusätzlich die positiven Ankerpunkte von sportlichen Aktivitäten in Vereinen, die sie auch noch einmal stärken in Gemeinschaftlichkeit aber auch um sich mit anderen messen zu können. Hierbei lernen sie hervorragend Erfolge zu feiern die sie dann im Alltag stärken, aber auch Niederlagen dazu zu nutzen noch einmal an ihren Herausforderungen zu arbeiten und weiter zu verfolgen.

Für junge Menschen ist es wichtig ein Feedback zu bekommen von allen Vertrauenspersonen, Eltern, Lehrern, Mentoren aus Ihrem Umfeld, weil ihnen dies die Möglichkeit bietet ihre Fähigkeiten zu verbessern und somit ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Ihre eigenen Empfindungen wahrnehmen zu können erfahren und erlernen junge Menschen an ihren eigens erlernten am besten gelungen Tätigkeiten. Die gelungenen Momente lösen Freude oder auch Stolz aus und können so positiv verankert werden.

Passiert dies noch im Zusammenhang mit anderen Menschen oder Gruppen, stärkt dies die Verbundenheit und die Zusammengehörigkeit. Die eigenen Körperwahrnehmungen sind damit der Schlüssel – den Zugang zu finden, um zu verstehen, was sie glücklich macht oder auch was ihnen nicht gut tut.

Wenn Heranwachsende eine Fähigkeit entwickelt haben, an der sie gerne weiterarbeiten wollen, ist es für sie hilfreich, wenn wir Erwachsenen sie in ihrem Handeln bestärken und ihnen vermitteln das wir an sie glauben, damit sie dann weiter gehen können.

Angenommen ein junger Erwachsener hat diese beschriebenen Erfahrungen gemacht, die dann auch positiv abgespeichert ist, so ist es eine Ressource von die er sein Leben lang profitieren kann und kann diesen positiven Prozess auch auf andere Prozesse in seinem Leben adaptieren und kann somit seine eigenen Potenziale entfalten. So kann er damit nicht nur sich weiterentwickeln, sondern kann damit auch in anderen Zeiten des Umbruchs oder der Herausforderungen davon zehren und unerwartete Entwicklungen in seinem Umfeld, werden ihn aufgrund dieser Resilienz nicht völlig erschüttern. Der junge Mensch hat somit gelernt, welche Möglichkeiten er hat stabil und klar im eigenen Leben zu stehen.

2.3. Begabungen und Kompetenzen herausfinden

Jeder junge Mensch ist einzigartig und individuell begabt. Dabei ist es für manche leicht ihre Talente zu entdecken und zu entwickeln. Und sobald sie Ihre Begabungen erkennen und dies fördern, können sie ihr volles Potenzial entfalten und persönlich wachsen

Andere finden es nicht selbst heraus, tapen im Dunkeln und Haben für sich so gar keine Idee oder Ahnung was es sein könnte was sie begeistern könnte und woran sie wachsen wollen. Dabei ist doch sicher das die Begabungen in jedem Menschen veranlagt sind, sie müssen nur entdeckt werden. Wenn nun die Motivationen und Unterstützungen von Freunden und anderen Menschen aus ihrem Umfeld nicht so wirklich helfen stehen sie vor neuen Herausforderungen.

Teilweise fehlt ihnen auch nur der Mut einfach einmal Dinge auszuprobieren, die zum Beispiel andere Menschen aus ihrem Umfeld oder Freunde gerne mögen oder tun. Da ist die Frage, wo hier ein entsprechender Impuls herkommen kann.

Oft kann das Streben nach äußeren Anforderungen der Grund sein dafür dass dann der innerliche Druck entsteht, der alles hemmt und eine Weiterentwicklung nicht möglich macht. Das führt dazu, dass junge Menschen die Schule verlassen mit einem Zeugnis mit Noten, die eine erbrachte Leistung beurteilen und wissen nicht, wo der Weg hingehen soll und sie sich vollkommen orientierungslos fühlen.

Wie könnte ein Coaching nun hilfreich sein für diese Jugendlichen?

Wie sie unterstützen den persönlichen Weg zu finden und ihre Begabungen zu entdecken?

Einige Methoden aus dem Coaching-Bereich haben großes Potenzial die Anregung zu geben, um Entwicklung möglich zu machen.

3. Vorteile und Methoden für Coaching von Kindern und Jugendliche

Grundlegend sind die Vorteile für ein Coaching mit Kindern und Jugendliche folgende:

- Stärken und Schwächen können gemeinsam erarbeitet werden und bewusst gemacht werden
- Die Stärken und Ressourcen, können gefestigt und verstärkt werden. Und können später hilfreiche Anker im Leben sein
- Zusätzliche Ressourcen können aufgebaut werden
- Herausfordernde Übergänge können unterstützend begleitet werden
- Fragestellungen in der beruflichen Orientierung können erarbeitet werden
- Persönliche Entwicklung kann gefördert werden
- Strategieentwicklungen

Einige Methoden aus dem Coaching bieten sich an, um unterstützend zu sein für Junge Menschen so kann Visualisierung hilfreich sein z. B. in Form eines *Vision-Bords*, welches die Möglichkeit der Gestaltung einer persönlichen Zielsetzung sichtbar werden lässt. Auch können dabei Punkte wie Berufliche Zukunft, Finanzen, Bildung, Beziehungen oder die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden Platz darauf finden.

Auch mit der *Timeline* Methode, mit der man einen Ausblick und Zukunftstransfer gestalten und fühlbar werden lassen. Schon vorhandenen Ressourcen können für den kommenden Lebensweg noch einmal bewusst gemacht werden und gestärkt werden

Bei inneren Konflikten, Unzufriedenheiten mit sich oder auch zur Entscheidungsfindung bietet sich sehr gut die Arbeit mit dem *Inneren Team* an. Die eigenen Inneren Anteile werden so gut deutlich und haben die Möglichkeit über die Visualisierung zu einem inneren Frieden zu gelangen.

Bei meiner Recherche für diese Arbeit bin ich auf das *Ich schaffs!* Konzept, von *Ben Furmann* gestoßen und möchte nun hier kurz darauf eingehen.

Es ist eine Methode, in der die Probleme der Kinder oder Jugendlichen in Fähigkeiten umgewandelt werden und dann in den weiteren Schritten sind diese die Grundlage für das Meistern der Herausforderungen.

Diese Methode besteht aus 15 Schritten:

- Schritt 1: Verwandle das Problem in eine Fähigkeit
- Schritt 2: Welche Fähigkeiten sollen erlernt werden
- Schritt 3: Den Nutzen der Fähigkeit erarbeiten
- Schritt 4: Der Fähigkeit einen Namen geben
- Schritt 5: Kraftfigur erarbeiten
- Schritt 6: Helfer/ Unterstützer einladen - Zukunftsausblick
- Schritt 7: Zuversicht aufbauen
- Schritt 8: Planen einer Erfolgsfeier
- Schritt 9: Vorstellung, wie ist es, wenn du die Fähigkeit besitzt

- Schritt 10: Alle informieren von seiner Fähigkeit
- Schritt 11: Die Fähigkeit wird durch Vorzeigen geübt
- Schritt 12: Was ist, wenn die Fähigkeit vergessen wird
- Schritt 13: Den Erfolg der Fähigkeit feiern
- Schritt 14: Die Fähigkeit an andere weitergeben
- Schritt 15: NEUE Fähigkeiten erlernen

4. Schlussteil

Zusammenfassend lässt sich sagen das es gerade in den Übergängen von bestimmten Abschnitten im Leben von Kindern und Jugendlichen ähnlich wie bei Erwachsenen ein Coaching sehr unterstützend sein kann. Gerade um die erlernten Fähigkeiten und Ressourcen zu festigen und sie dann bei ähnlichen Prozessen wieder positiv aufrufen zu können.

Durch die Betonung der Stärken, Ressourcen und Potenziale der jungen Menschen könne sie besser auf ihre Herausforderungen reagieren und ihren Weg selbstbewusst gestalten. Ein praktisches Werkzeug ist dafür die vorgestellt „Ich schaffs! „- Methode, welche die jugendlichen dabei unterstützen kann, ihre Fähigkeiten zu erkenne und zu nutzen. Unterstützend hilfreich sind die Bezugspersonen die die Bedeutung von Coaching als ergänzende Unterstützung anerkennen und junge Menschen dazu ermutigen diese Ressource zu nutzen.

Letztendlich trägt die Förderung der persönlichen Entwicklung junger Menschen nicht nur zu ihrem individuellen Wachstum bei, sondern auch zur Stärkung der Gesellschaft als Ganzes, indem sie selbstbewusst, kompetente und resiliente Mitglieder hervorbringt.

5. Literatur/ Abbildungsangaben/ Quellenverzeichnis

- Buch: Marcell Heinrich und Mitch Senf und Gerald Hüther,
#Educatio for Future Bildung für ein gelingendes Leben, München:
Goldmann 2020
- Buch: Dirk Rohr und Haim Omer und Maria Aarts und Ben
Furman, Gelingende Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen Neue
Autorität, Marte Meo und Ich schaffs!, Heidelberg: Carl-Auer 2021
- Internet: <https://ichschaffs.de/>
20.01.2024