

Fachhochschule Münster
Fachbereich Sozialwesen
Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching
Sommersemester 2025

Masterarbeit

**"Werde, wer du sein willst" –
Eine qualitative Evaluation zur Wirkung eines
Persönlichkeitsentwicklungsworkshops
auf die Lebensweltorientierung und Selbstwirksamkeit
von Jugendlichen zwischen 16 und 20**

von
Manuel Zekorn

Erstprüfer: Prof. Dr. phil. Manuel Tusch
Zweitprüfer: Prof. Dr. jur. Dirk Waschull

Matrikelnummer: 1159765
9. Fachsemester Master BMC
Rincklakeweg 5
48153 Münster
mz231278@fh-muenster.de
Abgabedatum: 30.07.2025

Vorwort und Danksagung

Im Ausklang dieser Arbeit nahe ihrer Abgabe möchte ich die Gelegenheit nutzen, ein paar Reflexionen zu äußern, die mir wichtig sind. Ich stehe – wie vermutlich die meisten Masteranden am Ende ihrer Arbeit – vor der Beendigung eines Kraftaktes. Der Prozess der gesamten Projektentwicklung, -durchführung und -evaluation inklusive der Durchführung des Theorie- und Praxisprojekts, der in dieser Masterarbeit gipfelte war ein spannender, lohnenswerter und gleichzeitig zehrender Prozess. Einige Male habe ich gezweifelt, ob ich die Masterarbeit überhaupt schreiben soll, und mich dann entschieden weiterzumachen. In den letzten 12 Monaten kamen im familiären Umfeld sowie für mich selber ungekannte psychische Härten sowie körperliche Erkrankungen hinzu. Während diese Belastungen auch nach der Masterarbeit anhalten, bin ich doch dankbar für eine Sache, die aus der Kombination mit der Masterarbeit daraus für mich resultierte: Ich habe gelernt, nach Hilfe zu fragen.

Damit beziehe ich mich nicht auf alltägliche Situationen, kleine Gefallen. Zuerst habe ich meine Mutter um einen Kredit gebeten, um Zeit für meine Masterarbeit zu schaffen. Der für mich viel wichtigere Moment aber geschah vor zwei Monaten mit meinem Vater. Wir, oder vielleicht eher ich mit ihm, haben bisher eine sehr durchwachsene, schwierige Beziehung, die sich über die letzten Jahre moderat, aber spürbar gebessert hat. Nun kam eine Lage, in der ich körperlich und psychisch stark überfordert war. In einem Moment großer Not rief ich meinen Vater dann an und fragte, ob ich einige Wochen bei ihm wohnen könnte, um zu genesen und meine Masterarbeit zu Ende zu bringen. Das schien mir der einzige wirklich gute Weg, mit der Situation umzugehen. Ich wusste, dass er ja sagen und mich abholen würde. Aber mich dieser Bedürftigkeit generell und dann auch noch meinem Vater gegenüber hinzugeben, war etwas, das mich verändert hat. Ich begrüße diese Veränderung. Ich weiß noch nicht genau, wie es mich verändert hat, und es und meine Situation im Allgemeinen füllen mich immer noch mit Unsicherheit. Aber es ist ein neuer Weg für mich, mit Schmerz und Leid umzugehen, den ich kultivieren möchte.

Ich erwähne dies nicht nur als persönliche Reflexion. Denn auch im Rahmen meines Studiums und meiner weiteren beruflichen Karriere stellt diese Erfahrung, denke ich, einen wichtigen Schritt persönlicher Entwicklung dar. Immerhin ist es eine grundsätzlich gute Sache, eine Erfahrung von Not und Bedürftigkeit selbst gemacht zu haben, wenn man anderen Menschen im Grunde genommen allein schon durch den eigenen Beruf dazu rät, bei Schwierigkeiten Hilfe aufzusuchen. Trotzdem wünsche ich mir weiterhin sehr, dass bei mir und meinen Familienmitgliedern bald Genesung einkehrt.

Mit dem Ende der Masterarbeit liegt auch eine berufliche Veränderung vor mir, da ich durch die Arbeit meine Selbständigkeit noch nicht strukturiert aufgebaut habe. Dank vieler Ideen und Wünsche in meinem Kopf und Herz stehe ich dem ungewissen Weg, der vor mir liegt, größtenteils freudvoll gegenüber. Was ich durch die Masterarbeit bekräftigt habe, ist, dass ich wissenschaftliche Arbeit und die, die sie durchführen, sehr schätze. Es besteht auch ein grundsätzliches Interesse, weiterhin im Umfeld akademischer Forschung aktiv zu

sein, z.B. in der Arbeit mit Jugendlichen oder in meinem „Steckenpferd“-Gebiet, der Aufstellungs- und Verkörperungsarbeit. Was ich jedoch auch festgestellt habe, ist, dass ich nicht derjenige sein werde, der sie maßgeblich durchführen wird. Ich bin zu sehr Praktiker und wünsche den direkten Kontakt mit meiner Klientel in einem deutlich höheren Anteil, als er im Rahmen dieser Forschungsarbeit stattgefunden hat und auch generell im akademischen Rahmen stattfindet.

Ich danke abschließend meinem Vater und seiner Partnerin Petra, dass sie mich aufgenommen haben, als ich nicht wusste, wohin. Ich danke meiner Mutter, die dasselbe für mich getan hätte, dass sie mich finanziell unterstützt hat, und auch so immer da war. Ich danke meinem Bruder Dani, dass er mich motiviert hat, diese Arbeit bald zu Ende zu bringen, um Zeit für andere Dinge zu haben. Und ich danke meinen Freunden Kathi und Gustav, die immer bedürfnisorientiert mit dem richtigen Maß an Entspannung und Unterstützung da waren, sowie Gustav und Susanne ganz herzlich für das intensive Korrekturlesen.

Ein großer Dank geht auch an Prof. Manuel Tusch für die immer klare und zügige, zuvorkommende und humorvolle Betreuung und die Begutachtung dieser Arbeit, sowie ebenfalls an Prof. Dirk Waschull für die Begutachtung. Zuletzt danke ich Ihnen beiden, Prof. Laura Best, Prof. Annette van Randenborgh, Prof. Horst Blatt, Tobias van Bebber, Laureen zu Dohna, Elise Emde und dem ganzen restlichen Team des Studiengangs BMC von Herzen für die Erschaffung des Studiengangs, die Aufnahme in ihn, die Durchführung, und die Möglichkeit zur Nutzung der BMC-Ambulanz, sowie Ihnen allen und meinen Kommiliton*innen für eine interessante, intensive und lustige Zeit mit vielen Erkenntnissen und tollen menschlichen Verbindungen.

Ich wünsche allen, die diese Masterarbeit lesen, viel Freude bei der Lektüre.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	3
Tabellenverzeichnis.....	3
Abkürzungsverzeichnis	3
1. Einleitung.....	4
2. Hintergrund: Idee und Rahmenbedingungen des Workshops	5
2.1 Bedarfsanalyse	6
2.2 Planung der Workshops und Ausgangssituation nach der Durchführung der Workshops	9
3. Theoretische Hintergründe für den Workshop.....	11
3.1 Persönlichkeit.....	11
3.1.1 Persönlichkeitsentwicklung	12
3.1.2 Allgemeine Selbstwirksamkeit und Emotionale Selbstwirksamkeit	17
3.1.3 Das Modell Emotionaler Kompetenz nach Carolyn Saarni.....	19
3.2 Entwicklungspsychologie – Die wichtigsten Schritte der Persönlichkeitsentwicklung bei Jugendlichen	20
3.2.1 Lebensweltorientierung – zwischen Individuation und Integration	21
3.2.2 Fähigkeit zur Metakognition	22
3.2.3 Emotionale Kompetenz bei Jugendlichen.....	23
3.3 Gruppencoaching.....	25
3.3.1 Gruppendynamik im Gruppencoaching	25
3.3.2 Besonderheiten & Herausforderungen für die Gestaltung von Gruppencoaching allgemein und dem Workshop im Besonderen	28
4. Workshop-Angebot.....	32
4.1 Wirkungs- und Handlungsziele des Workshops	32
4.2 Ablaufplan des Workshops	34
5. Beschreibung und Durchführung des qualitativen Verfahrens	37
5.1 Beschreibung des Verfahrens.....	37
5.2 Gütekriterien des Verfahrens	39
5.3. Durchführung des qualitativen Verfahrens.....	42
5.3.1 Erstellung des Erhebungsinstruments (Interview-Leitfaden)	42
5.3.2 Beschreibung des Materials.....	44
5.3.3 Theoretischer Auswertungsansatz & Beschreibung der Kategorienerstellung.....	48
5.3.4 Prozess der Kategorienrevision, Kodierung & Synthese der Durchgänge	51
6. Darstellung und Auswertung der erhobenen Daten	55
6.1 Darstellung der erhobenen Daten.....	55
6.2 Diskussion	66
6.2.1 Interpretation und Diskussion der Daten vor den Forschungsfragen	66

6.2.2 Abschließende Zusammenfassung und Bewertung der Ergebnisse	72
6.2.3 Limitationen, Verzerrungen, Methodenkritik & Gütekriterien	74
7. Fazit & Ausblick	77
Literaturverzeichnis	79
Anhangsverzeichnis	i
Anhang	ii

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Ablauf der Gesamtanalyse (Mayring 2022, S. 61).....	38
Abbildung 2: Ablaufmodell deduktiver Kategorienanwendung (Strukturierung) (Mayring 2022, S. 97).....	39

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Die acht Teilbereiche Emotionaler Kompetenz nach Carolyn Saarni (2002).....	20
Tabelle 2: Wirkungs- und Handlungsziele des Workshops	33
Tabelle 3: Ablaufplan des Workshops	35
Tabelle 4: Kategoriensystem zur Kodierung der Interviews	49
Tabelle 5: Kodierregeln führen zu Kategorienhierarchie	51
Tabelle 6: Quantitative Darstellung aller Kodierungen in Bezug auf die Interviews	54
Tabelle 7: Quantitative Unterschiede in der Kodierung je Kategorie und Teilnehmer*in	55
Tabelle 8: Die wichtigsten Wirkungen und Wirkmechanismen nach Interviewee.....	63

Abkürzungsverzeichnis

ASW	Allgemeine Selbstwirksamkeit
ESW	Emotionale Selbstwirksamkeit
T1-T6	Interview-Teilnehmende 1-6
I1-I6	Interview 1-6
unv.	unverständlich

1. Einleitung

„Die Auswirkungen der Corona-Pandemie sind in nahezu allen Lebensbereichen umfassend und langfristig spürbar. Immer deutlicher wird, dass vor allem viele Kinder und Jugendlichen [sic!] durch z. T. langwährende Schulschließungen sowohl in ihrem Lernen als auch in ihrer psychosozialen Entwicklung nachhaltig beeinträchtigt sind.“ (BMFSFJ 2023, S. 5)

Mit diesen Sätzen beginnt das Vorwort des Abschlussberichts der Länder zum Aktionsprogramm „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“ vom 31. März 2023. Das Ziel dieses Programms mit einer Investitionssumme von 2 Mrd. € war, „Lernrückständen entgegenzuwirken und im Rahmen von psychosozialen Unterstützungsmaßnahmen die emotionale Stabilität der Heranwachsenden zu stärken“ (ebd.). Darüber, dass die Beeinträchtigungen der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen durch die ergriffenen Maßnahmen während der Corona-Pandemie die deutsche Gesellschaft noch jahrelang begleiten werden, besteht Einigkeit.

In den verschiedenen Schulgesetzen der Länder befinden sich Passagen, die besagen, dass die Förderung der Entwicklung einer reifen Persönlichkeit im Sinne des christlichen und humanistischen Menschenbildes eine der Hauptaufgaben der Bildungsinstitutionen ist.¹ Die größte Aufgabe für Jugendliche in der mittleren bis späten Adoleszenz ist es, für sich selbst eine Orientierung in quasi allen größeren Lebensbereichen zu finden, die auf ihren eigenen Gedanken, Werten und Konzepten aufbaut (im Folgenden „Lebensweltorientierung“) (vgl. Schneider und Lindenberger 2018, S. 250; Wiethoff & Stolcis 2018, S. 50-53). Wie der Autor dieser Arbeit im Folgenden erläutern wird, gibt es wenige explizite Maßnahmen zur gesetzlich verankerten Förderung dieser Orientierung. Durch das Fehlen dieser organisierten Hilfestellung kommt es daher stark darauf an, wie das Elternhaus und die sonstige soziale Umgebung der Jugendlichen gestaltet sind. Bei fehlender Unterstützung kann es leicht zu Überforderungsgefühlen sowie zu Überanpassung oder destruktiver Ablehnung angesichts dieser Entwicklungsaufgabe kommen.

In der vorliegenden Arbeit soll untersucht werden, wie sich durch die Teilnahme an einem „Kurzzeit-Intensiv-Gruppencoaching“ (2 Tage/3 Nachmittage, folgend meist „Workshop“) die innere und äußere Lebensweltorientierung der Jugendlichen in der mittleren bis späten Adoleszenz (konkret 16-20jährige) verbessern lässt. Zudem soll Aufschluss darüber gewonnen werden, inwiefern sich die Allgemeine Selbstwirksamkeit (ASW) sowie die Emotionale Selbstwirksamkeit (ESW) von Jugendlichen verbessert. Alle drei Faktoren stellen einen relevanten Anteil von Persönlichkeitsentwicklung im Allgemeinen dar: die Lebensweltorientierung ist die zentrale Aufgabe von Jugendlichen in der mittleren bis späten Adoleszenz; Selbstwirksamkeit(erfahrung) bzw. der Mangel davon spielen für jeden Menschen permanent eine Rolle, wenn es um die Befriedigung seiner Bedürfnisse und Erreichung seiner Ziele geht.

¹ vgl. Niedersächsisches Schulgesetz, „die Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler auf der Grundlage des Christentums, des europäischen Humanismus und der Ideen der liberalen, demokratischen und sozialen Freiheitsbewegungen weiterentwickeln.“; auch z.B. Schulgesetz NRW, §2 Absatz 4.

Die Arbeit versucht, die folgenden drei Forschungsfragen zu beantworten:

1. Welche Wirkung hat das Kurzzeit-Intensiv-Gruppencoaching auf die Lebensweltorientierung der Jugendlichen? („Was?“)
2. Welche Wirkung hat das Kurzzeit-Intensiv-Gruppencoaching auf die Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen? („Was?“)
3. Wodurch werden diese Wirkungen erzielt? („Wie?“)

In Kapitel 2 wird dafür kurz die Idee des Workshops skizziert, und anhand des Konzepts zur Projektentwicklung von Hiltrud von Spiegel (2021, S. 111 ff.) analysiert, in welchem Umfeld er durchgeführt wird sowie welche Potenziale und Herausforderungen damit einhergehen. In Kapitel 3 werden die für den Workshop besonders relevanten theoretischen Hintergründe erläutert. Zunächst werden das Thema Persönlichkeitsentwicklung sowie ASW und ESW erörtert. Daraufhin geht der Autor auf die Entwicklungspsychologie des jugendlichen Alters ein, im Spezifischen auf die Themen Lebensweltorientierung, Metakognition und Emotionale Kompetenz. Zum Ende dieses Kapitels wird das für das Format relevante Thema Gruppencoaching beleuchtet.

Kapitel 4 beschreibt anhand von Hiltrud von Spiegels Konzept (ebd.) die gesamte Workshopplanung. Kapitel 5 stellt das durchgeführte Verfahren der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Philipp Mayring (2022) vor, beschreibt also sowohl die theoretische Grundlage des Verfahrens als auch den Prozess der Durchführung. In Kapitel 6 werden die erhobenen Daten beschrieben, ausgewertet und diskutiert sowie die gesamte Arbeit kritisch reflektiert.

2. Hintergrund: Idee und Rahmenbedingungen des Workshops

In diesem Kapitel befindet sich eine Beschreibung der Idee des Projekts sowie eine Analyse des Rahmens, in dem das Projekt durchgeführt wird (vgl. von Spiegel 2021, 111 ff., 191 ff.).

Die Idee für den Workshop entstand während der Vorbereitung des Theorie- und Praxisprojekts im Rahmen des Masterstudiengangs Beratung Mediation Coaching. Der Hintergrund des Autors als (zu der Zeit noch tätiger) Musiklehrer an einem Berufskolleg brachte ihn auf den Gedanken, Coaching in dieser Altersgruppe anzubieten. Er führte im Mai 2023 einen Pilot-Workshop durch, den er nicht wissenschaftlich, aber durch informelle Interviews und eigene Reflexionen auswertete und die Erkenntnisse sowohl in sein Workshop- als auch sein Forschungsdesign einfließen ließ. Vor allem hatte der Pilot-Workshop einen Einfluss auf die Förderung und Untersuchung der ESW in weiteren Workshops und in dieser Studie. Von vielen der Jugendlichen im Pilot-Workshop wurde der Wunsch geäußert, sich aktiv mit den eigenen Emotionen auseinanderzusetzen, um diese besser kennenlernen, differenzieren und mit ihnen umgehen zu können. Aufbauend auf dieser Vorerfahrung hat der Autor die Körperwahrnehmungstrance „All feelings welcome“ (s. Kap. 4.2) und weitere kleine Schwerpunkte zur Stärkung sowie zur wissenschaftlichen Untersuchung der ESW zum Workshop hinzugefügt.

Das Kurzzeit-Intensiv-Gruppencoaching (ca. 12 Stunden an 2 oder 3 Tagen) soll ein „Einzelcoaching im Gruppenkontext“ darstellen. Das bedeutet, dass der Fokus auf individuellen Zielen liegt, die Interventionen aber eher Programmpunkte nach einem größtenteils festgelegten Ablaufplan darstellen. Die Gruppe interagiert trotzdem z.B. in Sharing-Runden, Peer-Coaching und frei strukturiertem Kontakt miteinander, um die darin liegenden Kräfte nutzbar zu machen. Gerade die Arbeit in der Gruppe zielt auch darauf ab, Workshopziele zu erreichen, wie z.B. die emotionalen Kompetenzen oder die Fähigkeit zur Metakognition zu fördern. Die detaillierte Beschreibung des Workshops befindet sich in Kapitel 4.

2.1 Bedarfsanalyse

In der Planungsphase hat sich der Autor Gedanken über den Bedarf an seinem Angebot gemacht. Die Ermittlung dessen erwies sich als schwierig, da es einen starken Kontrast zwischen verschiedenen gesellschaftlich diskutierten Positionen gibt. Dem juristischen Rahmen und den verschiedenen Möglichkeiten zu Persönlichkeitsentwicklung in der Schule stehen die öffentliche Wahrnehmung von Stress und Leistungsorientierung, die Folgen der Corona-Pandemie, die allgemeinen Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft und der selten vorhandene Rahmen zur expliziten Beschäftigung mit Persönlichkeitsentwicklung als Selbstzweck gegenüber. Nachfolgend werden Perspektiven der wissenschaftlichen Literatur, der Schulgesetze, der Schulsozialarbeit und der Medien beschrieben; darauf aufbauend findet am Ende des Kapitels auch die persönliche Sicht des Autors Ausdruck. Zusammenfassend wird am Ende des Unterkapitels der Bedarf begründet.

In der wissenschaftlichen Literatur ließen sich vor allem Daten zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen finden, die zeigen, dass Kinder und Jugendliche am häufigsten wegen Anpassungsstörungen in psychotherapeutischer Behandlung sind (vgl. Grobe & Szecsenyi 2021, Daten für das Jahr 2019). Diese Daten legen für die vorliegende Arbeit die Vermutung nahe, dass es allgemein unter den Jugendlichen einen Bedarf der Förderung der Lebensweltorientierung gibt. Der deutliche Anstieg psychotherapeutischer Behandlungen bei Kindern und Jugendlichen vor und während der Corona-Pandemie (vgl. Bohl et al. 2023; Reiß et al. 2023) zeigt eine deutliche „Verschlechterung der psychischen Situation von Kindern und Jugendlichen“ (Bohl et al. 2023, S. 184), auch wenn diese sich zwei Jahre nach Pandemiebeginn etwas erholt hat (vgl. Reiß et al. 2023). Zur Veränderung der Selbstwirksamkeit bei Kindern und Jugendlichen liegen dem Autor keine verwertbaren Langzeitdaten vor. Allerdings bestehen Korrelationen zwischen ASW und Lebenszufriedenheit (Halisch & Geppert 2000) sowie einem ähnlichen Konstrukt, der Selbstkontrolle, und Lebenszufriedenheit (Engels 2021). Deswegen liegt die Vermutung nahe, dass sich mit der Verschlechterung der psychischen Situation der Jugendlichen auch die Selbstwirksamkeit verschlechtert hat. Da es sich aber auch hier nur um eine Vermutung handelt und die dem Autor bekannten wissenschaftlichen Daten begrenzt sind, werden im Folgenden weitere Quellen wie Gesetze, Lehrpläne, Medienberichte und Eigeneindrücke herangezogen, um den Bedarf des hier vorgestellten Angebots zu ermitteln.

Die Schulgesetze der Länder äußern klar, dass eine der wichtigsten Aufgaben der Bildungsinstitutionen in der Förderung der Entwicklung einer reifen Persönlichkeit im Sinne des christlichen und humanistischen Menschenbildes besteht.² Auch freie Schulen wie konfessionell-christliche, Waldorf- und Montessori-Schulen sind hierzu verpflichtet und verschreiben sich auf ganz eigene und explizite Weise dieser Aufgabe.

Neben dem Schulgesetz als Rückgrat der Bildungsinhalte stellen die Kernlehrpläne eine weitere Ausformulierung dieser dar. In Einklang mit dem Schulgesetz finden sich auch in den Kernlehrplänen des Landes NRW Ideen eines Beitrages der einzelnen Schulfächer „zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung“ (Deutsch) (Ministerium für Schule und Bildung 2019a, S. 8) und „zu den Entwicklungsaufgaben im Jugendalter“ (Evangelische Religion) (Ministerium für Schule und Bildung 2019b, ... S. 8) wieder³. Diese Betrachtungen werden jedoch im Kernlehrplan Deutsch nicht weitergeführt, da es schon ab dem dritten Satz thematisch um den Erwerb fachlicher Kompetenzen geht, die nicht mehr mit Persönlichkeitsentwicklung in Bezug gesetzt werden, da sich ihre Merkmale „weitgehend einer standardisierten Überprüfung“ entziehen (Ministerium für Schule und Bildung 2019a, S. 9). Das Fach Evangelische Religionslehre hingegen widmet dem gesamten Komplex Persönlichkeitsentwicklung drei ganze Seiten (Ministerium für Schule und Bildung 2019b, S. 8-10), „orientiert sich grundsätzlich am Individuum als dem aktiven Gestalter seines eigenen Bildungsprozesses“ (ebd., S. 8) und unterstützt „die Entwicklung einer mündigen und sozial verantwortlichen Persönlichkeit“ (ebd., S. 10). Hier zeigt sich Bewusstsein über das Potenzial von Fächern wie Religion oder Philosophie für die Persönlichkeitsentwicklung. Allerdings ist die Orientierung an Inhalten und Kompetenzen für Lehrende wie Lernende verlockend und gewohnt. In einem Forschungsprojekt zur Persönlichkeitsförderung im Schulunterricht im (Schweizer) Kanton St. Gallen stellten die Autor*innen fest: „Das Arbeiten an Facetten der eigenen Persönlichkeit ist für viele Lernende in der Schule ungewohnt.“ (Institut für Wirtschaftspädagogik Universität St. Gallen 2017, S. 4)

Es ist anzumerken, dass seitens der Schulen oder anderer institutioneller Akteure der Bildungslandschaft keine explizite Nachfrage nach dem vom Autor vorgestellten oder ähnlichen Angeboten besteht. Gelegentlich bietet die Schulsozialarbeit an Schulen ähnliche Formate zur Persönlichkeitsentwicklung an. Sie hat aber vor allem die „Stärkung des Sozialverhaltens“ sowie die „Persönlichkeitsstärkung durch Einzelfallhilfe“, also bei offensichtlich werdenden Problemen, zum Ziel (Ministerium für Schule und Bildung 2021, S. 1). Neben den Bildungsaufträgen der Fächer finden sich auf Klassengemeinschaftstagen, Klassenfahrten, in der Studien- und Berufsorientierung, in der Schulsozialarbeit, mit Beratungslehrer:innen oder in Aktionen wie „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“ Gelegenheiten,

² vgl. Niedersächsisches Schulgesetz, „die Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler auf der Grundlage des Christentums, des europäischen Humanismus und der Ideen der liberalen, demokratischen und sozialen Freiheitsbewegungen weiterentwickeln.“; auch z.B. Schulgesetz NRW, §2 Absatz 4.

³ Die Fächer wurden exemplarisch ausgewählt, um einen Kontrast in den Ansätzen darzustellen.

bewusst und explizit zum Zwecke der Persönlichkeitsentwicklung mit anderen und sich selbst in Interaktion zu kommen.

Die Lebensweltorientierung als die Kernaufgabe der Persönlichkeitsentwicklung in der Adoleszenz (vgl. Kap. 3.2) ist somit im Schulgesetz und (sehr bedingt) in den Lehrplänen verankert. Gleichzeitig gibt es in unserer Gesellschaft

„einen historischen Trend hin zu großer Liberalität im Umgang mit neuen Erfahrungen in sozialen Beziehungen, hohen Ansprüchen an überlegte Entscheidungen selbst unter hohem Druck, etwa in der Lebensführung, und nicht zuletzt einer Freizügigkeit durch die zunehmend offenen Grenzen der Familie“ (Schneider & Lindenberg 2018, S. 250)

Schneider & Lindenberg begründen so, dass die Lebensweltorientierung für viele eine besonders schwierige Aufgabe darstelle. Eine Ungleichzeitigkeit der körperlichen und kognitiven Entwicklungsprozesse entstehe, weil sich die Pubertät nach vorne verschoben habe, die kognitiven Entwicklungsaufgaben wegen einer komplexeren Welt aber mehr Zeit benötigten (vgl. ebd.). Diese Ungleichzeitigkeit erzeuge eine „besondere Vulnerabilität bei der Bewältigung der allem anderen übergeordneten persönlichen Entwicklungsaufgabe“ (ebd.).

Hinzu kommen die Folgen der Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie an deutschen Schulen, also die monatelangen Lockdowns, Kontaktbeschränkungen und Distanzunterricht. Insbesondere durch diese Folgen wurde seitens der Bundesregierung erkannt, dass große Defizite bei der Schülerschaft bestehen. Sie wurden bei der Leistung, aber auch und vor allem in der Entwicklung eigener Lernstrategien, sozialer Interaktionsfähigkeit und einer gesunden und konstruktiven Persönlichkeit als neu aufgetreten oder verschärft beobachtet (BMFSFJ (2023), S. 2-3, 27-28). Zur Bekämpfung dieser Defizite wurde u.a. das Förderprogramm „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“ mit 2 Mrd. € (ebd. S. 27) aufgesetzt, mit dem viele schulische wie außerschulische Maßnahmen, die einem dieser Zwecke dienten, unbürokratisch eine Förderung bekommen konnten^{4,5}.

Die expliziten Möglichkeiten der Schulsozialarbeit werden in aller Regel themen- bzw. problemspezifisch eingesetzt (vgl. Ministerium für Schule und Bildung 2021, S. 1-2). Die Fächer überprüfen Kompetenzen und Lerninhalte und betreiben Persönlichkeitsentwicklung eher implizit. Verschiedene Mainstream-Medien berichten und Lehrer:innen und Schüler:innen klagen immer wieder darüber, wie leistungsfixiert, noten- und nicht menschenorientiert die öffentlichen Schulen und ihre Vorgaben durch die Politik seien⁶, auch wenn ergänzende oder Gegenpositionen vertreten werden⁷. Die subjektive Wahrnehmung des Autors nach drei Jahren Lehrerschaft mit Beginn kurz vor der Corona-Pandemie ist, dass die meisten Jugendlichen unabhängig von ihrem Ausbildungsgang gelernt haben, dass es zu einem

⁴ „Aktionsprogramm Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche für die Jahre 2021 und 2022“, Kurzinfo-Dokument, siehe Anhang, online nicht mehr abrufbar: S. 4: „Kreativität, Persönlichkeitsentwicklung und soziale Kompetenzen“ werden auch als Lernrückstände betrachtet.; S. 5

⁵ BMFSFJ (2023), S. 67 „positive[.] Vorerfahrungen in Bezug auf die unbürokratische Verfahrensgestaltung“

⁶ vgl. bspw. <https://www.rnd.de/familie/zu-grosser-leistungsdruck-immer-mehr-schuler-fulnen-sich-gestresst-O3IIDEFZBBA2LCHSQ3TDTKUGRA.html>, https://rp-online.de/schulprojekte/lesepass/schueler-und-lehrer-klagen-ueber-leistungsdruck-und-zeitnot_aid-13883939, Zugriff am 29.07.2025

⁷ vgl. bspw. <https://www.welt.de/vermischtes/article152811110/Wenn-die-Foerderung-der-Eltern-die-Kinder-krank-macht.html>, <https://www.welt.de/wirtschaft/article162832231/Das-falsche-Jammern-ueber-zu-viel-Stress-in-der-Schule.html>, Zugriff am 29.07.2025

großen Teil um die Benotung und weniger um das, was sie als Person lernen, geht. Die politische Maßnahme des „Aufholen nach Corona“ zeugt in den Augen des Autors einerseits von einer Rückgabe und Verteilung der Verantwortung und Handlungsmacht an die Schulen, die bestenfalls (nach ihren Schüler:innen) am besten wissen, was ihre Schüler:innen für den Schul- und Berufserfolg brauchen⁸. Andererseits zeugt sie auch von einer Hilflosigkeit gegenüber der erschaffenen Situation nach dem Motto „viel Geld wird es hoffentlich kurzfristig richten“.

Die Akteure der Bildungslandschaft wirken in den Augen des Autors überfordert; es herrscht eine reaktive „Feuerlösch-Mentalität“ (Aktivwerden der Akteure nur bei Auftreten von Problemen). Persönliche Überlastung und fehlende explizite Maßnahmen scheinen eher der Normalfall als die Ausnahme. Diese Situation führt in den Augen des Autors zu einer Verschiebung von der laut Schulgesetz zu fördernden Entwicklung zur Mündigkeit hin zu einer Überforderung vieler Beteiligter sowie auch dadurch bedingt zu einer Unterwürfigkeitsmentalität unter die Autorität der Lehrkraft und der Noten. Der konstruktiv persönlichkeitsbildende Prozess an Schulen als Gegenpol zu äußerem und innerem Druck findet nur selten einen bewussten Ausdruck.

Zusammenfassend deuten die wissenschaftlichen Daten, die Medienberichte, die Aktionen der Politik, die Berichte zahlreicher Kolleg:innen und Schüler:innen und auch die eigenen Erfahrungen des Autors – dem gesetzlichen Rahmen und den Kernlehrplänen zum Trotz – darauf hin, dass aktuell generell ein Bedarf nach Maßnahmen zur Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche besteht. Aus dem systemisch angelegten Mangel an Angeboten zur proaktiven Unterstützung der Jugendlichen einerseits sowie aus der Feststellung der Verschärfung der Defizite durch die Pandemie-Maßnahmen im Psychischen wie Sozialen andererseits leitet der Autor daher den Bedarf an seinem Workshop und dessen Untersuchung ab (vgl. auch Wiethoff & Stolcis 2018, S. 52-53).

2.2 Planung der Workshops und Ausgangssituation nach der Durchführung der Workshops

In der Woche vom 20.-24. Mai 2024 kontaktierte der Autor 183 Schulen mit Oberstufen auf dem von der Bezirksregierung Münster verwalteten Gebiet sowie 10 Jugendzentren im Münsterland, um Partner für die Durchführung der Workshops zu gewinnen. Die Zeit bis zu den Sommerferien, bis zu denen der Autor die Workshops aus praktischen Gründen durchführen wollte, betrug noch gute sechs Wochen. Der Autor hoffte auf die Kooperation mit drei Standorten und somit insgesamt 40-60 Teilnehmer:innen. Es gab schließlich 10 Rückmeldungen von Oberstufenkoordinator:innen oder Schulsozialarbeiter:innen, davon 6 Absagen sowie 4 interessierte Schulen, die versucht haben, einen Workshop zu organisieren. Letztlich ist nur ein Workshop durch eine Partnerschaft zustande gekommen. Die Jugendzentren und einige Münsteraner Schulen sagten Werbung für einen privat in einem Atelier in Münster

⁸ vgl. BMFSFJ (2023), S. 67: „die von den Schulen sehr geschätzte Selbständigkeit“

organisierten Workshop zu. Zusätzlich hat der Autor in den Jugendzentren und Schulen, Veranstaltungsorten für Jugendliche und anderen öffentlichen Orten Flyer verteilt und Plakate aufgehängt. Zudem hat er über den Fachbereich Sozialwesen, private Kontakte und Online-Inserate 15-20jährige adressiert, um diese für die Workshops im Kreativatelier zu gewinnen. Die Anpassung der Altersspanne von 16-19 auf 15-20jährige wurde vorgenommen, da diese entsprechend der Theorie infrage kommen und der Autor die Zielgruppe vergrößern wollte.

Der Autor hatte auch überlegt, auf Social Media oder YouTube Werbung zu machen und hat dafür ein ca. einminütiges Video gedreht. Aufgrund eines engen persönlichen Budgets und mangelnder Erfahrung mit Online-Werbemedien hat er sich letztlich dagegen entschieden. Auf den ausgeteilten Flyern war ein QR-Code enthalten, der zu dem auf seiner Homepage eingebetteten Video (siehe Anhang 3) und zum digitalen Anmeldeformular für den Workshop führte.

Somit hatte der Autor drei Workshoptermine angesetzt, von denen zwei durchgeführt wurden. Die ursprünglichen Termine waren:

1. 26.-28. Juni 2024, jeweils 07.55-12.25 Uhr, insgesamt 13,5 Stunden inkl. Pausen, Gesamtschule im Kreis Steinfurt, 13-18 Teilnehmer:innen, 11 an allen Tagen anwesend.
2. 13.-14. Juli 2024, jeweils 11.00-17.30 Uhr, insgesamt 13 Stunden inkl. Pausen, Kreativatelier in Münster, nicht stattgefunden.
3. 27.-28. Juli 2024, jeweils 11.00-17.30 Uhr, insgesamt 13 Stunden inkl. Pausen, Kreativatelier in Münster, 4 Teilnehmer:innen.

Stattgefunden haben Termin 1 und 3, die im Folgenden Workshop 1 und Workshop 2 genannt werden. Für die Organisation des ersten Workshops hat der Autor mit der Stufenleitung der 10. Klasse der Gesamtschule kooperiert und ihn in einer von zwei Orientierungswochen für die baldigen Oberstufenschüler:innen durchgeführt. Workshop 2 hat in Kooperation mit einem privaten Atelier zur Nutzung der Räumlichkeit stattgefunden und war für alle Personen im entsprechenden Alter offen sowie kostenfrei. Der private Workshop hat auf freiwilliger Basis stattgefunden, wie es für den Workshop gedacht ist. Für den schulischen Workshop war es möglich eine „Wahlpflicht-Lösung“ zwischen normalem Unterricht und dem Workshop für die Schüler:innen anzubieten. So haben sich auch – wie gewünscht – Schüler aus verschiedenen Klassen gemischt. Der Workshop wurde vor Ort vom Lehrpersonal mit Hilfe des oben genannten Videos beworben.

Ursprünglich hatte der Autor den Wunsch, ein Mixed-Methods-Forschungsdesign zur Triangulation des Forschungsgegenstandes der ASW und ESW durchzuführen. Teil dieses Verfahrens sollte ein prä-post-Mittelwertvergleich mittels des inferenzstatistischen Verfahrens des t-Tests für abhängige Stichproben sein, um die ASW und ESW quantitativ durch standardisierte Fragebögen zu erfassen. Aufgrund der zu geringen Teilnehmerzahl war es leider nicht möglich, dieses Verfahren durchzuführen. Die erhobenen Fragebogendaten befinden sich in Anhang 7.4.

Über die Gründe der recht niedrigen Teilnahmequote lässt sich nur mutmaßen. Einigen Jugendlichen erscheint das Thema womöglich nicht relevant oder zu abstrakt, sodass kein Interesse besteht. Die Schulen meldeten teils grundsätzliches Interesse, aber keinen passenden zeitlichen Rahmen zurück. Auch die Art der Werbung (Ansprache der Schulen per E-Mail, aber nicht persönlich, Flyer-/Plakatgestaltung) sowie die fehlende Präsenz auf Social Media haben sicherlich einen Einfluss auf die Teilnahmequote gehabt. Der Zeitpunkt des Workshops im Atelier (Sommer-/Semesterferien) hat sicherlich Vor- und Nachteile, da dort mehr frei verfügbare Zeit als im „Alltag“ vorhanden ist, diese aber womöglich auch fernab der Wohnorte verbracht wird. Die knappe Vorlaufzeit für die Durchführung an Schulen war sicherlich eine große Hürde für manche Schulen, auch wenn die Schulen, die sich zurückgemeldet haben, dies nicht geäußert haben.

3. Theoretische Hintergründe für den Workshop

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit den für diese Arbeit wichtigsten Theorien und empirischen Ergebnissen. Zunächst werden Themen der Persönlichkeitspsychologie behandelt, nämlich Persönlichkeitsentwicklung, ASW und ESW (Kap. 3.1). Daran schließt die Betrachtung der Entwicklungspsychologie Jugendlicher (Kap. 3.2) sowie der wichtigsten Erkenntnisse und Theorien zu Gruppencoaching an (Kap. 3.3). Kapitel 3.3 analysiert auf dieser Basis zudem unmittelbar die Ausgangslage des Workshops.

3.1 Persönlichkeit

Bei der Beschreibung von Persönlichkeitsentwicklung geht es nicht um die wissenschaftliche Messbarkeit dieser theoretischen Überlegungen (wie z.B. beim Big Five Modell), da es für diese Überlegungen bislang keine (zumindest quantitativen) Methoden gibt, sondern um einen grundlegenden Versuch eines theoretischen Verständnisses des Prozesses der Persönlichkeitsentwicklung. In Kapitel 3.1.1 wird deswegen zunächst Persönlichkeitsentwicklung als theoretisches Konzept betrachtet. Das „dynamische Kernmodell der Selbstmanagementkompetenz“ von Anita Graf (2019) wird dafür vom Autor um einen grundlegenden Aspekt erweitert und somit ein neues Modell synthetisiert. Die Elemente Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz, Selbstverantwortung und Selbstveränderung sind darin die Faktoren, die für eine gesunde und nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung maßgeblich sind. Dieses Modell soll einen theoretischen Überbau für die weiteren Inhalte dieser Arbeit darstellen. Im Anschluss werden die ebenso persönlichkeitspsychologischen Aspekte ASW und ESW beleuchtet (Kap. 3.1.2), die im Zusammenhang mit der Persönlichkeitsentwicklung stehen. In Kapitel 3.1.3 wird das Modell Emotionaler Kompetenz nach Carolyn Saarni vorgestellt, das u.a. als Grundlage für den Fragebogen zur ESW gedient hat und einen Bezugspunkt für die emotionale Entwicklung von Jugendlichen bietet.

3.1.1 Persönlichkeitsentwicklung

Die Persönlichkeit ist das „stabilste Konstrukt der Psychologie, das wir haben“, wie Prof. Dr. Manuel Tusch in seinen Seminaren gelegentlich äußerte. „Die zentrale Voraussetzung, um als allgemeine Persönlichkeitseigenschaft zu gelten“, ist sogar, dass sie „*relativ stabil* über die Zeit und über Situationen hinweg vorhanden sein muss“ (Roberts & Jackson 2008, zit. n. Specht & Gerstorf 2020, S. 2, Kursivsetzung der Autor*innen). Eine Persönlichkeit umfasst für John et al. 2008 „die Gesamtheit jener Eigenschaften, die individuelle Unterschiede im Denken, Fühlen und Verhalten beschreiben können“ (zit. n. Specht & Gerstorf 2020, S. 3). Jeder Mensch stellt mit seiner Persönlichkeit eine einzigartige Kombination aus verschiedenen Zügen dar. Was lässt sich an Persönlichkeitsentwicklung also verallgemeinern, und wie lässt sich etwas entwickeln?

Zunächst lässt sich allgemein sagen, dass wir Menschen die Befriedigung unserer Bedürfnisse möglichst umfassend erreichen möchten, wobei zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Bedürfnisse im Vordergrund stehen. Eins dieser Bedürfnisse und gleichzeitig ein Meta-Bedürfnis ist auch das nach geistig-emotionaler Entwicklung. Im Menschenbild der humanistischen Psychologie steht fest, dass Menschen ein inhärentes Bedürfnis nach Selbsterhaltung und auch nach Entwicklung haben („Selbstaktualisierungstendenz“⁹, vgl. auch Schraut & Albrecht 2023, S. 165). Häufig werden durch diese Bedürfnisbefriedigung auch Co-Befriedigungen erreicht, z.B. der Bedürfnisse nach Wissen, Zufriedenheit, sozialer Akzeptanz, Verbindung, Selbstentfaltung. Welche weiteren Bedürfnisse die geistig-emotionale Entwicklung befriedigt, variiert je nach Situation und Individuum. Wichtig ist hier lediglich die Annahme, dass es dieses inhärente Bedürfnis gibt. Wie wird das Bedürfnis nach Entwicklung nun also befriedigt?

Es gibt wenige Veröffentlichungen, die den Begriff Persönlichkeitsentwicklung benutzen, aber einige, die ähnliche Dinge thematisieren. Baus (2015) z.B. schreibt zu „Selbstmanagement“. Dort liegt der Schwerpunkt zwar auf der Bewältigung der beruflichen Herausforderungen, aber sein Ansatz, der sich auf fünf verschiedene Lebensbereiche fokussiert, ist ein grundsätzlich systemisch-ganzheitlicher (vgl. ebd., S. 27). Schraut und Albrecht (2023, S. 149) sprechen von Persönlichkeitsentwicklung und benennen Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Selbstveränderung als die drei Kernelemente, ohne näher darauf einzugehen, worin diese bestehen. Das „dynamische Kernmodell der Selbstmanagementkompetenz“ von Graf (2019, S. 60) bezieht sich von Beginn an auf eine abstraktere, allgemeinere Ebene als z.B. Baus. Grafs Modell nimmt eine Perspektive ein, die nicht nur auf die Umsetzungsebene, sondern auf die nachhaltige und gesunde Entwicklung von Menschen in Organisationen blickt. Auch hier soll die Perspektive auf nachhaltige, gesunde Entwicklung von Menschen eingenommen werden.

Graf nennt in ihrem Buch „Selbstmanagementkompetenz in Organisationen stärken“ (2019) Selbsterkenntnis, Selbstverantwortung und Selbstentwicklung als die drei „Wirkungskräfte der Selbstmanagementkompetenz“ (ebd., S. 60). Die drei Wirkungskräfte folgen dort

⁹ vgl. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/selbstaktualisierungstendenz/13853> , Zugriff am 29.07.2025

einer Wirkreihenfolge von Selbsterkenntnis über Selbstverantwortung zu Selbstentwicklung und wieder von vorne. Auch sie benutzt den Begriff Selbstmanagement(kompetenz). Dieser wird in anderen Veröffentlichungen allerdings eher als Sammelbecken für Tipps und Tricks für Zeit- und Ordnungsmanagement genutzt (vgl. Wehmeier 2023; Bischof et al. 2019) und/oder nimmt mit systemischem Ansatz verschiedene Lebensbereiche in den Blick (vgl. ebd.; Baus 2015). Neben diesen Kernelementen des „Selbstmanagements“ gibt es bei Graf noch weitere Bausteine, bei denen es sich um konkrete Lebensbereiche (z.B. soziale Beziehungen) oder Unterkategorien der drei Kernbausteine (z.B. Selbstkontrolle) handelt. Diese sind hier nicht von Interesse. Im Folgenden wird das Modell für Persönlichkeitsentwicklung beschrieben, das für die Gestaltung dieses Workshops ausschlaggebend ist.

Dem „dynamischen Kernmodell der Selbstmanagementkompetenz“ fügt der Autor das Element Selbstakzeptanz hinzu. Zudem wird Grafs Begriff *Selbstentwicklung* aufgrund seiner wörtlichen Nähe zu *Persönlichkeitsentwicklung* bei inhaltlicher Identität durch *Selbstveränderung* ersetzt. Somit gibt es die vier Elemente Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz, Selbstverantwortung und Selbstveränderung. In dieser Arbeit wird davon ausgegangen, dass es aufgrund der Vielschichtigkeit der menschlichen Psyche eine Beeinflussung in jegliche Richtung geben kann und es keine Hierarchie oder zeitliche Reihenfolge der Kernelemente gibt. Alle vier Elemente sind notwendig, wenn man nachhaltige Entwicklung anstreben möchte, und jedes hat seine eigenen Herausforderungen. Wenn man eins missachtet, fällt es z.B. schwer, an der richtigen Stelle anzusetzen (bei fehlender Selbsterkenntnis), nicht gegen die eigenen Widerstände zu kämpfen (fehlende Selbstakzeptanz), Werte und entsprechende Ziele zu setzen (fehlende Selbstverantwortung), oder sie zu leben und zu evaluieren (fehlende Selbstveränderung). Diese Elemente werden nachfolgend beschrieben.

Die vier Elemente

Selbsterkenntnis

Selbsterkenntnis bedeutet Bewusstwerdung innerer und äußerer Vorgänge. Dabei bedeutet Bewusstwerdung nicht oder nur bedingt, ein un- oder vorbewusstes Wissen von Inhalten an die Oberfläche zu bringen (vgl. Ryba 2018, S. 110-12). Häufig geht es eher um die Konstruktion neuer, oft komplexer Wahrnehmungen oder manchmal auch sehr simpler Erkenntnisse (vgl. Schraut & Albrecht 2023, S. 149).¹⁰ Die Auseinandersetzung mit Verhaltensweisen, Denkmustern und der eigenen Gefühls- und Bedürfniswelt steht im Zentrum. Es geht darum, eine präzise Wahrnehmung von ihnen zu entwickeln sowie deren Deutung in ihrem komplexen Zusammenhang zu reflektieren und womöglich zu verändern.

Die Erschließung innerer Mechanismen dient der Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums. Welches Gefühl oder welche Verhaltensweise wird in welchem Kontext

¹⁰ Konstruktion und Bewusstmachung/-werdung sind wohl nicht trennscharf voneinander zu unterscheiden, insbesondere da noch zu unklar ist, was genau menschliches Bewusstsein genau ist. Bislang hängt die Begrifflichkeit wohl davon ab, welcher psychologischen Schule man sich zuordnet, in diesem Falle z.B. dem Konstruktivismus oder der Psychoanalyse.

ausgelöst? Welches Denkmuster oder welches Bedürfnis steht dahinter? Welches Schema dient der Aufrechterhaltung meiner Verhaltensweisen?¹¹ Die Antworten auf diese Fragen eröffnen neue Handlungsmöglichkeiten. Deswegen ist ein Teil von Selbsterkenntnis auch, sich seines eigenen Potenzials gewahr zu sein: „Sie verfügen über die Fähigkeit, Ressourcen, aber auch Belastungsfaktoren und Problembereiche zu erkennen. [...] Sie erkennen, in welchen Bereichen von Selbstmanagement ihre Stärken liegen und in welchen Bereichen Veränderungen notwendig sind.“ (Graf 2019, S. 63)

Wege zu mehr Selbsterkenntnis

Im Coaching wie im Leben spielen die non-verbale, körperlich-emotionale, „analoge“ Verbesserung, ebenso wie die verbale, „digitale“ Verbesserung der eigenen Wahrnehmung als Weg zur Selbsterkenntnis eine wichtige Rolle. Dadurch wird der eigene Prozess dem Bewusstsein und der Metakognition zugänglich gemacht und nicht dem Unbewussten überlassen, das unsere unabsichtlich angeeigneten Verhaltensweisen beinhaltet und sonst der Umwelt ausgeliefert wäre, die diese Verhaltensweisen auslöst. Dieser „Dammbruch“ hilft, die folgenden Schritte der Persönlichkeitsentwicklung absichtsvoller und zielgerichteter zu gestalten und kann somit entsprechend dem humanistischen Menschenbild besser individuelles und soziales Potenzial entfesseln.

Eine weitere wichtige Herangehensweise ist die Erforschung der eigenen Biografie und die Entwicklung der eigenen Lebensziele. Diese beinhalten die Auseinandersetzung mit Vergangenheit, Gegenwart und gewünschter Zukunft der Person. Zuletzt spielt die Verbesserung der Metakognition eine bedeutende Rolle, die durch das Praktizieren dieser entsteht. Sie ist sowohl Haupt-Werkzeug der Selbsterkenntnis als auch Meta-Entwicklungsziel von Persönlichkeitsentwicklung. Dazu gehört auf einem fortgeschrittenen Niveau im Sinne des Konstruktivismus auch die Erkenntnis, dass die Interpretationen der Bedeutungszusammenhänge in unserem Inneren uns wiederum formen. So haben wir direkten Einfluss auf unsere Persönlichkeit über unsere Gedanken.

Selbstakzeptanz

Manchmal „kämpft man innerlich gegen Windmühlen“ und kommt nicht vom Fleck, weil ein innerer Widerstand zu groß ist und man meint, ihn mit Kraft und Zwang überwinden zu müssen. In solchen Momenten ist Selbstakzeptanz zentral. Sie ist ein sehr simpler, aber manchmal recht schwierig umzusetzender Punkt. In der personenzentrierten Gesprächstherapie nach Rogers ist sie vorbildhaft in der Haltung der Therapeutin vertreten und reicht sogar bis zur umfassenden Wertschätzung des Gegenübers (vgl. Hoellen & Böhmer 2018, S. 145).

Kulturübergreifend hat das Konzept „philosophische und religiöse Wurzeln ..., die Jahrtausende zurückreichen.“ (ebd. S. 11). Albert Ellis, der Begründer der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie, beschreibt die Umsetzung von Selbstakzeptanz als Einnahme einer inneren Haltung:

¹¹ Selbsterkenntnis hat eine große Schnittmenge mit dem therapeutischen Wirkfaktor „Motivationale Klärung“ nach Grawe (1997).

„I accept myself, my existence, my being with my fallibility. Too bad about it. But I'm still okay. To define myself as non-okay – worthless – is silly and will make me more fallible. I'm okay because I think I am.“ (Ellis (2005 b, S. 16) in Hoellen & Böhmer 2018, S. 9)

Erst die Annahme der eigenen Fehlerhaftigkeit, des eigenen Unperfekten, wird zu einem konstruktiven Umgang mit ihr führen. Wenn man der Fehlerhaftigkeit, der Tatsache, dass man sich in der Vergangenheit mittlerweile dysfunktionale Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster angeeignet hat, jedoch Widerstand leistet, wird sie sich verstärken. Diese Erkenntnis ist eine direkte Erkenntnis über eigene Verhaltensweisen und Denkmuster: Sie zeugt von ihrer vorherigen Abwesenheit und indiziert dadurch den bisweiligen, nicht annehmenden Umgang mit sich selbst. Selbstakzeptanz ist zuweilen sehr „flüchtig“. Sie befindet sich zwischen Erkenntnis, Wert und Handlung und ist als nützliches Werkzeug und wichtiger Prozess immer wieder anzuwenden, da sie sich ebenso wie die anderen Elemente auf alle Lebensbereiche erstreckt.

Die Akzeptanz der eigenen Fehlerhaftigkeit bedeutet nicht, dass es keine konstruktiv-kritische bis kämpferische Auseinandersetzung mit den eigenen Anteilen geben darf. Gerade diese ist häufig notwendig, um im Sinne der Selbsterkenntnis zu einer neuen Interpretation bzw. der erlebten Hoheit des Geistes über diese Interpretation zu gelangen. Doch für eine gelungene innere Integration muss eine dieser Interpretationen, die den gesamten vorher abgelehnten Anteil umfasst, akzeptiert werden, um diesen nachhaltig verändern zu können.

Wissenschaftlich ist Selbstakzeptanz als hilfreicher Faktor für Persönlichkeitsentwicklung gut untersucht:

„Eine bedingungslose Selbstakzeptanz korrespondiert positiv mit Lebenszufriedenheit, Entspanntheit, gegliückten zwischenmenschlichen Beziehungen, Selbstsicherheit, individueller Wertschätzung und aktiver Bewältigung bei Belastungen. Eine gut belegte Beziehung besteht zudem zwischen der Selbstbejahung und der Akzeptanz anderen Menschen gegenüber, nämlich zu bedenken, dass ein jeder von uns fehlbar ist und Defizite hat.“ (Hoellen & Böhmer 2018, S. 11)

Diese innere Akzeptanz der Welt ist bei dem Wunsch sich weiterzuentwickeln nützlich, um nicht an besagten inneren Widerständen zu verzweifeln.

Vorsicht bei Selbstakzeptanz ist geboten, wenn sie irreführend als Lebenshaltung angenommen wird, also mit Selbstverantwortung (siehe nächster Abschnitt) gemischt wird. Das kann dazu führen, dass z.B. das eigene Ohnmachtsgefühl überdeckt wird, wie z.B. in folgendem inneren Szenario: ‚Es ist halt, wie es ist, und ich sage mir, das ist in Ordnung (vermeintliche Akzeptanz), obwohl es mich eigentlich total wurmt, ich es mir aber nicht eingestehe, weil es sehr weh täte.‘ Während Selbstakzeptanz auch ein Wert sein kann, ist sie doch auf Basis der Erkenntnis immer wieder mental handelnd in den Alltag zu implementieren.

Selbstverantwortung

Bei Selbstverantwortung geht es zunächst um die Frage „Übernehme ich ausreichend Verantwortung für mein Leben?“ (vgl. Graf 2019, S. 61 für eine berufliche Perspektive). Bin ich willens, aus meinen Erkenntnissen Konsequenzen zu ziehen? Bin ich ebenso willens, Entscheidungen für mein Leben zu treffen, in allen Bereichen? Oder verhalte ich mich passiv und lasse alles geschehen? Weiterführend geht es um die Frage, „welche [Haltung und]

Werte will ich meiner Lebensgestaltung, meinen Entscheidungen etc. zugrunde legen?“ (ebd. S. 62) Was sind meine moralischen Richtlinien, an denen ich mich orientiere?

Selbstverantwortungskompetenz bedeutet, Verantwortung für „Gedanken, Einstellungen, Emotionen und Verhaltensweisen“ (ebd.) zu übernehmen. Aktiv das eigene Leben als Ganzes zu gestalten, inklusive der Entwicklung eines Leitbildes, eines Überbaus, das dem eigenen Leben eine Art Sinn verleiht, ist die höchste Form dieser Verantwortung. Dazu gehört auch das Ertragen kognitiver Dissonanzen, die sich zwischen eigenen Werten und Verhalten auftun, sowie die Bereitschaft, „im Spannungsfeld von Selbstbestimmung und Fremdbestimmung für die eigenen Bedürfnisse und Werte einzustehen“ (ebd.).

Für Selbstverantwortung ist es besonders relevant, die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken. Gleichzeitig stärkt erfolgreiche Verantwortungsübernahme die Selbstwirksamkeit – sie sind miteinander rückgekoppelt. In starker Verbindung und bestenfalls auch in Rückkopplung mit der Selbstverantwortung steht die Sinnfrage – wenn man Sinn in den eigenen Aktivitäten sieht, ist man geneigter, dafür Verantwortung zu übernehmen. Wenn man positive Verantwortungserfahrungen sammelt, kann man daraus (womöglich) Sinn für das eigene Leben ziehen.

Selbstveränderung

Das letzte Kernelement der Persönlichkeitsentwicklung ist die Selbstveränderung. Es ist schwer abzugrenzen von den anderen drei Kernpunkten und auch von Selbstwirksamkeit. In einiger Literatur wird er als Alternativbegriff für Persönlichkeitsentwicklung verwendet (vgl. Stroß 2009, S. 33) oder mit großer Schnittmenge zu Selbstwirksamkeit. Er unterliegt damit in der Literatur keiner annähernd klaren Definition. Nichtsdestotrotz soll er hier verwendet und definiert werden, um die ersten drei Kernelemente von Persönlichkeitsentwicklung zu ergänzen.

„Selbstveränderung ist alles, was eine Person spontan oder systematisch selbst leistet, um eine Anpassung an sich ändernde innere oder äußere Verhältnisse vorzunehmen. ... Selbstveränderung ist der aktive Eingriff und eine bewusste Neuorientierung im Denken, Erleben und Handeln.“ (Stroß 2009, S. 32)

Dieser aktive Eingriff unterscheidet Selbstveränderung von der Selbsterkenntnis, die zwar auch eine „innere Handlung“ darstellt, aber analytischen statt verändernden Charakter hat. Während Stroß die Anpassung, also eine Reaktivität betont, gibt es auch die andere Perspektive, die Kreativität, die aus dem inneren Wunsch nach Veränderung entsteht, ohne notwendigerweise Folge einer relevanten oder erkennbaren inneren oder äußeren Veränderung in der Gegenwart zu sein.

Im Zusammenhang mit und in Abgrenzung zu Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Selbstverantwortung ist Selbstveränderung der Teil des Prozesses, in dem es um das auf (Selbst-)Veränderung ausgerichtete mentale, physische und verbale Handeln geht. Hier braucht es also ein klar definiertes Ziel. Dabei ist „die Regel, dass sich das vorher festgelegte, zu ändernde Problemverhalten oder das angestrebte Ziel selbst im Laufe der Zeit ändert[.]“ (Stroß 2009, S. 28) Das bedeutet, dass es auch hier einen Rückkopplungseffekt mit dem Leitbild der Selbstverantwortung gibt.

Zusammenfassend: Selbsterkenntnis ist das Verstehen innerer Vorgänge, entstanden durch vergangenes Erleben. Selbstakzeptanz ist die Annahme von sich selbst als Ganzes, inklusive der eigenen Fehlerhaftigkeit. Selbstverantwortung beinhaltet das übergeordnete Leitbild, und Selbstveränderung ist das in der Gegenwart stattfindende und auf die Zukunft ausgerichtete Tun. Die vier Elemente teilen sich so gewissermaßen das Zeitkontinuum auf. Zusammen bilden sie einen notwendigen Vierklang der Persönlichkeitsentwicklung.

3.1.2 Allgemeine Selbstwirksamkeit und Emotionale Selbstwirksamkeit

Allgemeine Selbstwirksamkeit – Begriffsbestimmung

Die Begriffe Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung werden in der Literatur nicht gut abgegrenzt bzw. synonym verwendet¹². In den Titeln der für diese Studie ausgewählten zwei Fragebögen werden beide Begriffe verwendet. Es ließe sich von den Begriffen her argumentieren, dass Selbstwirksamkeit – oder der Mangel daran – in einer konkreten Handlung eines Menschen in seiner Gegenwart Gestalt annimmt, und dadurch die Selbstwirksamkeitserwartung für die Zukunft formt. Gleichzeitig ist sie ein sich fortlaufend entwickelnder Zustand im Denken und Fühlen eines Individuums und somit zeitunabhängig. Hier sei aufgrund unklarer allgemeiner Definitionen festgestellt, dass beide Begriffe in dieser Arbeit synonym verwendet werden und in der Regel der Begriff Selbstwirksamkeit verwendet wird.

Da das Konzept der Allgemeinen Selbstwirksamkeit nach Albert Bandura weit verbreitet und gut erforscht ist, soll hier nur kurz eine Definition erfolgen. Der Wissenschaftsverlag *Spektrum* beginnt seine Definition für Selbstwirksamkeitserwartung mit „das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit auch unter extremen Belastungen“¹³. Es geht also um die von einem konstruktivistischen Standpunkt *subjektiv empfundene* bzw. *für gegenwärtige und zukünftige Situationen imaginierte* und nicht um die tatsächliche Handlungsfähigkeit eines Menschen. Diese Handlungsfähigkeit bezieht sich insbesondere auf Handlungen und Zielerreichung im Äußeren.

Emotionale Selbstwirksamkeit – Begriffsbestimmung

Spektrum schreibt weiterhin:

„Spezifische Selbstwirksamkeitserwartungen beziehen sich auf eng umschriebene Situationen und Anforderungen, während *allgemeine oder generalisierte* Selbstwirksamkeitserwartungen situationsunspezifisch sind und die Bewältigung allgemeiner Probleme und Lebensanforderungen thematisieren.“¹⁴

Emotionale Selbstwirksamkeit gilt *situationsunabhängig*, beschreibt aber bestimmte psychische und soziale emotionale *Anforderungen*. Somit erfüllt sie einerseits ein Kriterium für eine spezifische Selbstwirksamkeit, ist aber eher als eine generalisierte Selbstwirksamkeit

¹² vgl. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/selbstwirksamkeitserwartung/14011>, <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/selbstwirksamkeit/14009>, <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwirksamkeitserwartung>, <https://dictionary.apa.org/self-efficacy>
Zugriff am 29.07.2025

¹³ <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/selbstwirksamkeitserwartung/14011>, Zugriff am 29.07.2025

¹⁴ ebd.

einzustufen, da der Umgang mit Situationen, die Emotionen hervorrufen, als allgemeine Lebensanforderung gewertet werden kann.

ESW ist „die Grundlage für kompetente Selbstregulation in allen Situationen, in denen Emotionen hervorgerufen werden“ (Schmitz & Salisch 2002). Kurz gesagt ist es das Konzept der Selbstwirksamkeit übertragen auf emotionales Erleben und emotionale Kompetenz. Versucht man, den „kleinsten gemeinsamen Nenner“ verschiedener Modelle zu finden, „so umfasst er vier Fähigkeiten: Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst und anderen sowie Emotionsregulation bei sich selbst und anderen.“ (Schmitz 2002, S. 207). Bei Carolyn Saarni (1999; 2002), an deren Theorie sich das Konzept der ESW orientiert, besteht emotionale Kompetenz aus acht Fähigkeiten, auf denen auch der Fragebogen zur ESW basiert (siehe Kap. 3.1.3).

Die ESW hat als Teilbereich der ASW auch einen Einfluss auf diese:

„Wenn man sich beispielsweise ein hohes Ziel setzt, muss man eventuell aufkommende Versagensängste oder Unsicherheiten kompetent regulieren (emotionale Selbstwirksamkeit) – neben der Überzeugung, dass man die Fähigkeiten besitzt, das Ziel auch erreichen zu können (allgemeine oder situationsspezifische Selbstwirksamkeit).“ (Schmitz & Salisch 2002)

Sie ist für diese Arbeit von besonderem Interesse, weil sie einen Zusammenhang zum Teilbereich Selbsterkenntnis und Selbstveränderung der Persönlichkeitsentwicklung (siehe Kapitel 3.1.1) und zur Metakognition (siehe Kapitel 3.2.2) aufweist. Bei ihr geht es u.a. um die Erkenntnis, also das Wissen, über eigene Gefühle und ihre Ursprünge, und die Fähigkeit, Emotionen zu bewältigen sowie (möglicherweise) unabhängig von ihnen zu handeln.

Unterscheidung zwischen Allgemeiner und Emotionaler Selbstwirksamkeit

In dieser Arbeit werden ASW und ESW untersucht. Bei der ASW geht es nicht um Emotionen oder andere Menschen. Sie ist sehr ich- und handlungsbezogen (Formulierungen der Fragebogen-Items wie „Mittel und Wege, mich durchzusetzen“, „meine Absichten und Ziele zu verwirklichen“, „aus eigener Kraft meistern“, „Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen“). Die ESW betont dagegen Emotionen und Selbsterkenntnis (z.B. Item 2 „auch bei sehr schmerzhaften Themen nicht in die eigene Tasche [] lügen“), Akzeptanz (z.B. Item 3 „unangenehme [] Gefühle eingestehen“), und Soziales (z.B. Teilbereich „Empathie“ und „Beziehung“). Die Handlungsebene (Selbstveränderung) in Bezug auf Emotionen ist aber auch vorhanden (z.B. Teilbereich „Emotionsbewältigung“ und „Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit“).

Unterscheidung zwischen Selbstwirksamkeit und Selbstveränderung

„Jeder Mensch, der sich selbst verändert, ist also in gewisser Weise freischaffender Künstler. Als wichtiger Nebeneffekt entsteht ein Gefühl von Freiheit, Selbstbewusstsein und Stärke.“ (Stroß 2009, S. 28) Diese Gefühle, die Stroß beschreibt, lassen sich auch gut als Selbstwirksamkeit beschreiben. Selbstwirksamkeit kann auch herrschen, wenn man nicht absichtsvoll einen Veränderungsprozess gestaltet, im Gegensatz zur Selbstveränderung. Sie beschäftigt sich mit der allgemeinen Bewältigung von Herausforderungen und nimmt als

Messlatte die Eigenerwartung, wie gut man in extremen Situationen mit ihnen umgehen könnte.¹⁵

Selbstveränderung behandelt konkret den Prozess des Sich-Selbst-Veränderns, ohne dass zwingend eine externe oder auch interne Herausforderung vorliegen muss. Im Fokus stehen selbst gesetzte Ziele und das Meta-Ziel, die eigene Selbstwirksamkeit zu erhöhen: „Damit ein tatsächlicher Veränderungsprozess angestoßen werden kann, reicht keine kurzfristige Überzeugung, sondern es muss eine stabile Motivation vorliegen, sich wirklich neue Kompetenzbereiche und Handlungsalternativen anzueignen“ (Specht & Gerstorf, zit. n. Schraut & Albrecht 2023, S. 149). Diese stabile Motivation ist ein weiteres Unterscheidungsmerkmal von Selbstveränderung im Gegensatz zur Selbstwirksamkeit.

3.1.3 Das Modell Emotionaler Kompetenz nach Carolyn Saarni

Emotionale Kompetenz und Emotionale Selbstwirksamkeit beschreiben in der Literatur z.T. sehr ähnliches oder gleiches. Carolyn Saarni (2002, S. 12) äußert sich folgendermaßen dazu: „Zu den Fertigkeiten der emotionalen Kompetenz zählen diejenigen Verhaltensweisen, Fähigkeiten und Erkenntnisse, die gebraucht werden, um selbstwirksam zu handeln, vor allem in emotionsauslösenden sozialen Transaktionen.“ Die Kompetenz besteht also aus den notwendigen Voraussetzungen, um entsprechend Selbstwirksamkeit als psychisches, individuelles Konstrukt verspüren zu können. In dieser Arbeit wird das Modell zur Emotionalen Kompetenz von Carolyn Saarni (1999; 2002) genutzt. Der Autor hatte dieses Modell ausgewählt, um eine quantitative Auswertung zu ermöglichen. Auch wenn diese nicht möglich war, lässt sich das Modell trotzdem gut nutzen. Es gibt zwar (einige wenige) neuere Modelle (vgl. Rose-Krasnor et al. 2009; Salisch 2002b; Schiller et al. 2023), aber sie verhandeln im Kern ähnliche Dinge (Emotionsausdruck, -verständnis und -regulation, vgl. ebd. 2023, S. 8; Saarni 2002, S. 10-11).

Das Modell von Carolyn Saarni zur Emotionalen Kompetenz besteht aus den acht in der untenstehenden Tabelle aufgelisteten Fertigkeiten. Saarni (2002, S. 12) selbst sagt zum Ursprung der Fertigkeiten:

„Die Herleitung dieser acht Fertigkeiten basiert größtenteils auf einer Übersicht empirischer Untersuchungen im Bereich der emotionalen Entwicklung; indes spiegeln die letzten beiden Fertigkeiten meine klinische Ausbildung wider. Als Klinikerin gehe ich davon aus, dass wir in sozial-emotionalen Systemen leben (reflektiert in Fertigkeit 7) und dass sich emotionale Kompetenz letztendlich auf die Weisheit bezieht, nämlich das unterscheiden zu können, was in Hinblick auf unsere Werte am besten für uns ist (Fertigkeit 8).“

Saarni stützt sich also größtenteils auf wissenschaftliche Empirie und gibt zudem persönlichen Erfahrungen bzw. Ansichten ihres Berufsfelds Gewicht. Der Inhalt von Tabelle 1 ist eine Zusammenfassung von Saarni 2002, S. 13 (Originaltext siehe Anhang 2).

Ebenso wie das Modell zur Persönlichkeitsentwicklung (Kapitel 3.1.1) ist ein Modell, das acht verschiedene Teilbereiche von Emotionaler Kompetenz beinhaltet, auch sehr „groß“ und umfassend. Fries (2004, 63f.) fragt hier zurecht,

¹⁵ Der 10-Item-Fragebogen zur Allgemeinen Selbstwirksamkeit ist eher reaktiv orientiert: Allein das Item „3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.“ bezieht sich auf selbst gesetzte Ziele anstatt auf Reaktionen auf Herausforderungen.

„ob es sich bei ihnen tatsächlich um Konstrukte handelt, die einen eigenständigen Beitrag zur Beschreibung und Erklärung menschlichen Erlebens und Verhaltens leisten, oder ob man den Diskurs nicht besser auf die empirisch aussagekräftigeren bereichsspezifischen Theorien zu einzelnen Kompetenzen beschränkt.“

Aus der Motivation, „ganzheitlich“ zu arbeiten und aufgrund der Existenz eines validierten Fragebogens hat sich der Autor entschieden, mit diesem großen Konzept zu arbeiten.

Tabelle 1: Die acht Teilbereiche Emotionaler Kompetenz nach Carolyn Saarni (2002)

Name der Fertigkeit im Fragebogen	Saarnis Beschreibung der Fertigkeit
Bewusstheit	- „Bewusstheit über den eigenen emotionalen Zustand.“ - Wissen über mögliche Gleichzeitigkeit mehrerer Gefühle - Fortgeschritten (fortg.): Bewusstheit, dass „aufgrund unbewusster Dynamik oder selektiver Aufmerksamkeit“ nicht alle Gefühle immer bewusst sind
Dekodierung von Emotionen	- Emotionen anderer auf Grundlage der kulturspezifischen Situation und des Ausdrucksverhaltens erkennen
Ausdrucks- wörter/ Skripte	- Beherrschen des kulturspezifischen Vokabulars für Emotionen und ihren Ausdruck - Fortg.: Erwerben kulturspezifischer Skripte, „die Emotionen mit sozialen Rollen verknüpfen“
Empathie	- „empathisch auf das emotionale Erleben“ anderer eingehen können
Zustand/ Aus- druck	- Wissen, dass innerlich erlebte Zustände nicht dem gezeigten Ausdruck entsprechen müssen - Fortg.: Wissen und Fähigkeit, damit beeinflussen zu können
Emotionsbe- wältigung	- Fähigkeit, belastende Emotionen adaptiv durch selbstregulative Strategien und effektive Problemlösestrategien bewältigen können
Beziehung	- Bewusstheit, dass „Beziehungen zum großen Teil dadurch bestimmt [werden], wie Gefühle in ihnen kommuniziert werden“ (z.B. Direktheit, Echtheit, Gegenseitigkeit, (A-)Symmetrie)
Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirk- samkeit	- „die Person ist der Ansicht, dass sie sich im Allgemeinen so fühlt, wie sie sich fühlen möchte.“ - Akzeptanz des eigenen emotionalen Erlebens unabhängig der Ansichten anderer - Beinhaltet als Konsequenz, sich in Einklang mit seinen eigenen moralischen Werten zu fühlen

3.2 Entwicklungspsychologie – Die wichtigsten Schritte der Persönlichkeitsentwicklung bei Jugendlichen

Persönlichkeitsentwicklung liegt „an der Schnittstelle zwischen Persönlichkeits- und Entwicklungspsychologie“ (Binder 2018, S. 504). Gerade für die Arbeit mit Jugendlichen, die sich in einem sehr dynamischen entwicklungspsychologischen Stadium befinden, ist gute Kenntnis der Entwicklungspsychologie somit besonders relevant. Das Jugendalter bzw. die Adoleszenz wird in unterschiedlichen Kulturräumen und von unterschiedlichen Institutionen und Autor:innen unterschiedlich definiert. Schneider und Lindenberg (2018, S. 240, 250) definieren das Jugendalter als die Zeit zwischen dem 10. und 20. Lebensjahr, und entsprechend die mittlere bis späte Adoleszenz zwischen dem 15. und 20. Lebensjahr. Diese Entwicklungsperiode ist die für diese Arbeit relevante. Sie wurde ausgewählt, da sie der erste Zeitpunkt in der Entwicklung von Menschen ist, an dem wirklich gut eine Selbstformung der

Menschen über metakognitive Prozesse stattfinden kann. Somit stellt der Workshop in dieser Hinsicht eine Art „Frühförderung“ der „selbst-bewussten“ Persönlichkeitsentwicklung dar.

Dieses Unterkapitel beschäftigt sich mit den wichtigsten entwicklungspsychologischen Herausforderungen für Jugendliche. Zu diesen gehören die allgemeine Lebensweltorientierung sowie die Fähigkeit zur Metakognition und die (Weiter-)Entwicklung bestimmter emotionaler Kompetenzen. Alle drei Bereiche haben neben Überschneidungen vor allem eine große Auswirkung aufeinander und einen starken Bezug zu den Teilbereichen von Persönlichkeitsentwicklung.

3.2.1 Lebensweltorientierung – zwischen Individuation und Integration

Als die „allem anderen übergeordnete[] persönliche[] Entwicklungsaufgabe“ des Menschen beschreiben Steinberg et al. (2006) die „Selbstregulation des Handelns durch Erkennen von Diskrepanzen zwischen Wunsch, Realität und Umsetzung entsprechender Schritte zur Verwirklichung“ (in Schneider & Lindenberger 2018, S. 250). Für Hurrelmann & Quenzel (2016) liegt die „übergeordnete[] Schlüsselaufgabe des Jugendalters“ im „Austarieren der persönlichen Individuation mit der sozialen Integration und in der darauf aufbauenden Bildung der Ich-Identität“ (Hurrelmann & Quenzel 2016 zit. n. Wiethoff & Stolcis 2018, S. 52). Steinberg et al. richten ihren Fokus auf das Individuum, während Hurrelmann & Quenzel auch die soziale Integration erwähnen. Es geht also in vielen Bereichen des Lebens wie z.B. Beruf und Partnerschaft um die grundlegende Orientierung zwischen sich selbst und der Umwelt. Etwas konkreter bedeutet das, sich eine eigene Meinung zu bilden, eigene realistische Ziele zu setzen und ein eigenständiges, mündiges Individuum mit einer funktionierenden, gesunden Beziehung zur Gesellschaft zu werden. Dazu machen sich Menschen im Jugendalter

„die kulturell vermittelten Vorgaben mehr oder weniger zu persönlichen Zielen, und das heißt, sie nutzen die für die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben von der Umwelt teils vorgehaltenen, teils von ihnen selbst geschaffenen Möglichkeiten nach Kräften. Hier kommt es auf den rechten Einsatz zum rechten Zeitpunkt an.“ (Schneider & Lindenberger 2018, S. 248-49)

Das heißt, die Jugendlichen „erfinden das Rad nicht neu“, sondern suchen sich in jeglicher Hinsicht ihre individuelle, gesellschaftlich passende Nische, eben zwischen Individuation und Integration.

Die Jugendlichen befinden sich in einer Phase von mehreren biografischen Übergängen (Ende der Pubertät, Schul- und Berufswahl, damit einhergehend evtl. Auszug aus dem Elternhaus, finanzielle Selbständigkeit etc.). All diese Prozesse stellen eine „Herausforderung an ihre kognitive, motivationale und soziale Leistungsfähigkeit“ dar, da das „gewohnte Gefüge von Zielen, Verhaltensweisen und Kontexten“ aufgebrochen wird (Schneider & Lindenberger 2018, S. 247-8). Durch die gesellschaftlichen Umstände unserer postindustriellen Gesellschaft (z.B. große Liberalität bei Berufs-, Lebensort- und Partner*innenwahl) verzögern sich einige Übergänge. Vor allem die (körperliche) Pubertät findet aber „aufgrund besserer Ernährung und Hygiene“ (ebd. 250, vgl. auch 248) früher statt, was zu einer erhöhten

„Ungleichzeitigkeit und Unverbundenheit“ (Steinberg et al. 2006, zit. n. Schneider & Lindenberger 2018, S. 250) führt.

Weil die Pubertät verfrüht stattfindet, braucht es dort vermehrt „Unterstützung durch das Umfeld“ der Jugendlichen (ebd.). Je älter die Jugendlichen werden, desto mehr kommen „höhere kognitive Prozesse ins Spiel“ (ebd.), was es den Jugendlichen ermöglicht, anzufangen ihr Leben selbst zu gestalten. Das heißt, die Altersspanne der jugendlichen Zielgruppe liegt genau an dem Punkt, wo die Jugendlichen im vollen Prozess sind, externe Gerüste (vgl. ebd. Abb. 10.3) durch eigene Gedanken, Ideen und Weltansichten zu ersetzen. Sie beginnen immer mehr, die Welt nach ihren eigenen Maßstäben zu bewerten und ihre eigene Zukunft zu planen. Durch die Ungleichzeitigkeit und Unverbundenheit gibt es in dieser Zeit allerdings auch eine „besondere Vulnerabilität bei der Bewältigung der [...] Selbstregulation des Handelns“ (ebd.), wodurch die Jugendlichen häufig weiterhin einer gewissen Unterstützung bedürfen (vgl. auch Wiethoff & Stolcis 2018, S. 52f.).¹⁶

Die Kernentwicklungsaufgabe der mittleren bis späten Adoleszenz ist also, sich innere wie äußere Orientierung im Leben zu verschaffen. Dabei ist die Ausgewogenheit zwischen einer Orientierung an der Gesellschaft und eigenen Ideen wichtig. Die Verschiebungen der biografischen Übergänge, die unsere postindustrielle Gesellschaft mit ihrer hohen Liberalität (vgl. Schneider & Lindenberger 2018, S. 250) mit sich bringt, verlängern den Entwicklungszeitraum und stellen wegen dieser Unverbundenheit häufig eine zusätzliche Herausforderung dar. Dadurch benötigen die Spätadoleszenten weiterhin psychosoziale Unterstützung, um ihre Entwicklung weiter gelingen zu lassen.

3.2.2 Fähigkeit zur Metakognition

Die Fähigkeit der Metakognition wird maßgeblich in der Zeit der Adoleszenz ausgebildet. Für viele gesellschaftlich basale Fähigkeiten wie Lesen und Schreiben wird sie gebraucht und in der Schule gefördert (vgl. Siegler et al. 2021, Kapitel 8 (S. 342-362)). Sie entwickelt sich schon seit der Kindheit, wobei die Entwicklung sich „more like a ramp than like a staircase“ (Steinberg 2017, S. 48) vollzieht und in der Adoleszenz ihren größten Schub bekommt. Metakognition ist „thinking about thinking itself“ und „often involves monitoring your own cognitive activity during the thinking process“ (ebd. S. 45). Das Nachdenken über Kognitionen eröffnet die Möglichkeit, sich vom Hier und Jetzt und der Unmittelbarkeit des Lebens zu distanzieren und dadurch neue Bereiche an Möglichkeiten zu erschließen.

„Zu den wichtigsten Anwendungen der Metakognition gehört die situationsangemessene Wahl zwischen alternativen Strategien [...] Auch die kognitive Kontrolle der exekutiven Funktionen gehört zur Metakognition, etwa, wenn man versucht ist, kontraproduktiv zu handeln, und diese Aktionen hemmen muss oder wenn man kognitiv flexibel reagieren oder die Perspektive anderer Menschen berücksichtigen muss.“ (Siegler et al. 2021, S. 687)

Diese Fähigkeit selbst ermöglicht es also, dass ein Mensch sich unterschiedliche Handlungen vorstellen und Impulse unterbinden kann. Sie reicht aber noch weiter: Sie befähigt,

¹⁶ Unsere Gesellschaft spiegelt sich gelegentlich in dieser Schwierigkeit im Umgang mit erhöhter Komplexität, z.B. indem politische Entscheidungsträger ein G8-G9-Hin und Her in NRW vorgenommen haben, also sogar noch eine Verkürzung der Schulzeit anvisierten. In dieser Gemengelage soll z.B. durch den Workshop Unterstützung für die weitere Lebensweltorientierung geboten werden.

sich zukünftige Varianten von sich selbst vorzustellen und damit den Möglichkeitsbereich massiv zu erweitern. Ebenso kann sie bei Empathie helfen und erlaubt Selbstreflexion.

„[T]hinking about thinking becomes more apparent during adolescence [...] in increased introspection and self-consciousness. When we are introspective, we are thinking about our own emotions. When we are self-conscious, we are thinking about how others think about us. These processes permit the sorts of self-examination and exploration that are important tools for establishing a coherent sense of identity.“ (Steinberg 2017, S. 45)

Zu ermöglichen, dass Menschen diese identitätsstiftenden Kognitionen so lenken und formen können, dass sie ihnen hilfreich sind und nicht im Wege stehen, ist ein zentraler Bestandteil psychosozialer Beratungsformen. Metakognition wird hier durch das aktive Üben von „thinking about thinking“ mithilfe eines dazu anregenden Gegenübers verbessert. Entscheidungsprozesse werden durch die Anwendung der Fähigkeit zwar komplizierter, aber sie ermöglicht auch eine differenziertere Herangehensweise. Das gleiche gilt für das Wahrnehmen und Einordnen von Emotionen, also ihren Sinn zu erfassen. Metakognition ermöglicht, ihnen nicht mehr nur im Reiz-Reaktionsschema ausgeliefert zu sein, sondern nach Auslösern zu suchen und Handlungsalternativen zu erwägen.

Es ist von zentraler Bedeutung, diese Fähigkeit während der Adoleszenz zu fördern. Ohne hier tiefer in das Gebiet der Neuropsychologie einzusteigen, ist die *developmental plasticity* jeweils in der Zeit der frühen Kindheit und der Adoleszenz so hoch wie nie. Sie ist neben der *adult plasticity* eine von zwei Arten von Neuroplastizität des Hirns und die Plastizität, in der das Hirn am formbarsten ist (vgl. Steinberg 2017, S. 54-55). „Brain systems that are active when individuals are monitoring their own performance continue to mature throughout adolescence and early adulthood, which may help the development of metacognition.“ (Ladouceur et al. 2007, zit. n. Steinberg 2017, S. 50) In der Adoleszenz bewusst die Ausbildung der Metakognition zu fördern ist also ein besonders sinnvoller Zeitpunkt.

3.2.3 Emotionale Kompetenz bei Jugendlichen

Nach der Vorstellung des Modells von Carolyn Saarni in Kapitel 3.1.3 geht es hier um die Rolle emotionaler Entwicklung im Allgemeinen im Jugendalter sowie die Chancen und Herausforderungen dieser.

Die Grundlagenentwicklung emotionaler Kompetenzen im Kindesalter ist zentral (vgl. Schneider & Lindenberger 2018, S. 250, Klinkhammer et al. 2021, S. 30, 116), aber noch lange nicht annähernd abgeschlossen oder selbstvollziehend. Die Gehirne Jugendlicher entwickeln sich noch lange weiter (vgl. ebd. S. 55, Steinberg 2017, S. 54-55) und entwickeln neue Fähigkeiten, als wichtigste die Metakognition (vgl. Klinkhammer et al. 2021, S. 52-55). Allerdings ist es in unserer Kultur üblich, dass Emotionswahrnehmung, -ausdruck und nachhaltige Regulation (also über Emotionssuppression hinausgehend) nur bei Kindern einen Raum finden und aktiv unter Begleitung Erwachsener geübt werden dürfen. Darüber hinaus und schon dort werden Emotionen anderer häufig als lästig, anstrengend oder störend bewertet. Spätestens mit Eintritt in die mittlere bis späte Adoleszenz und das junge Erwachsenenalter wird von der Gesellschaft zunehmend erwartet, dass diese Entwicklung

abgeschlossen oder zumindest nicht mehr problemverursachend sei. Emotionen werden „zur Privatsache erklärt“ und nur bei einem „aus der Reihe tanzen“ einzelner thematisiert.

Dabei ist gut belegt, dass das Ausmaß an emotionaler Kompetenz einen großen Effekt auf unseren beruflichen Erfolg und unsere Zufriedenheit hat, „vor allem in [Berufen], in denen zwischenmenschliche Beziehungen und Interaktionen im Mittelpunkt stehen“ (Klinkhammer et al. 2021, S. 162). In Bezug auf die Fähigkeit zur Impulskontrolle von 32jährigen, die u.a. durch die Fähigkeit zur Ausdrucksregulation und Emotionsbewältigung beeinflusst wird, besteht sogar ein Zusammenhang „hinsichtlich Gesundheit, ökonomischem Status und kriminellem Verhalten. Dieser Effekt wurde über Schwierigkeiten mit jugendtypischen Entwicklungsaufgaben vermittelt“ (Schneider & Lindenberger 2018, S. 251, vgl. auch Steinberg 2017, S. 151).¹⁷

Es gibt also einige gute Gründe, wieso gerade in der mittleren bis späten Adoleszenz die Förderung emotionaler Kompetenz verstärkt werden sollte. Ein weiterer ist, dass es kaum Literatur zur Förderung emotionaler Kompetenz bei Jugendlichen gibt. Die verfügbare Literatur hat entweder einen anderen spezifischen Bezug oder richtet sich an Erwachsene und scheint insbesondere für die frühe Adoleszenz zu komplex, aber auch für die spätere nicht altersgerecht¹⁸. Es gibt also eine „Versorgungslücke“ mit Literatur.

Im Laufe der Adoleszenz vertieft sich das Emotionsverständnis deutlich (vgl. Klinkhammer et al. 2021, S. 53). In der späteren Adoleszenz orientieren sich Jugendliche „weniger an den konventionsorientierten Emotions-Beschreibungen ihrer Peer-Gruppe und immer stärker an ihrem persönlichen Empfinden.“ (ebd.). Es gelingt ihnen besser, „Gefühle bei sich selbst wahrzunehmen und mit Worten ‚dingfest‘ zu machen“ (ebd. S. 52). Durch ihre Fähigkeit zur Metakognition können sie nun Sachverhalte neu analysieren und „durch (Neu-)Bewertungen zu einem veränderten Erleben emotionsrelevanter Sachverhalte“ (ebd.) kommen. Dadurch erhalten sie Macht über ihr eigenes Innenleben und können ihr persönliches Erleben der Welt massiv verändern. Zudem kann das Verständnis eigener innerer Vorgänge auch das Verständnis innerer Vorgänge anderer befördern (vgl. ebd. S. 54), wodurch eine gute Voraussetzung für die Förderung von Empathie geschaffen wird. Die Fähigkeit zur Metakognition und ihrer Anwendung auf emotionales Erleben steht aufgrund individueller Prägungen allerdings nicht jedem im gleichen Maß zur Verfügung (vgl. ebd. S. 53), weswegen es sich lohnt, sie durch entsprechende Maßnahmen zu fördern.

¹⁷ In der dort zitierten Studie (Dunedin-Längsschnittstudie) zeigt sich, dass die Impulskontrolle schon im Kindesalter als Prädiktor gewertet werden kann, jedoch in der Jugend für entscheidende Weichenstellungen im Leben wie z.B. den Schulabschluss (im weiteren Sinne hier als „jugendliche Entwicklungsaufgabe“ zu verstehen) mitverantwortlich sein kann. Dies reflektiert natürlich auch den Umgang einer Gesellschaft mit impulsiven Menschen. Trotzdem ist es hilfreich Jugendlichen in dieser Gesellschaft den Erwerb emotionaler Kompetenzen zu ermöglichen, um u.a. in ihr zu bestehen.

¹⁸ Eine Online-Suche bei den großen deutschen Online-Buchhandlungen bucher.de und thalia.de nach dem Begriff „Emotionale Kompetenz“ ergab am 15.03.2024, dass sich lediglich je ein Artikel der ersten 25 Titel explizit mit Kindern und Jugendlichen befasst, und zwar Klinkhammer et al. (2021). Von je 25 Titeln befassten sich die Artikel mit folgenden Themen: bucher.de: Klinik: 4; Kinder bis 10: 7; Business/Führung: 7; allgemein: 2; sonstiges: 4; thalia.de: Klinik: 3; Kinder bis 10: 8; Business/Führung: 6; allgemein: 3; sonstiges: 4. Die konkrete Suche nach z.B. „Emotionstraining Jugendliche“ oder „Emotionstraining Schule“ ergeben einige wenige Treffer für 10-13jährige. Andere Suchbegriffe wie „Gefühle“, „Emotionen“, „Jugendliche“ u.a. waren wegen Belletristik-Ergebnissen häufig nicht zielführend.

In der frühen bis mittleren Adoleszenz entwickeln die Jugendlichen in aller Regel die Fähigkeit, ihren Emotionsausdruck zu unterdrücken („suppression“) (vgl. Klinkhammer et al. 2021, S. 52). Diese Fähigkeit erweitert ihre Handlungsmöglichkeiten in der Interaktion mit anderen und dient ihnen, sich vor den erwarteten „negative[n] Reaktionen der Gleichaltrigen“ (ebd.) zu schützen. Während diese Dominanz über den Emotionsausdruck eine Errungenschaft darstellt, werden im mittleren bis späten Jugendalter sowohl die verbal-konstruktive Ärgerregulation mit Freunden bei Konflikten, also das „darüber sprechen“, sowie die emotionale Selbstoffenbarung wichtig. Beides scheint „zum Aufbau von Freundschaften beizutragen, und zwar in Form einer Aufwärtsspirale“ (ebd. S. 54). Ebenso begünstigt das Vermeiden dieser und der emotionale Rückzug aus Freundschaften soziale Isolierung in einer Abwärtsspirale (vgl. ebd.).

Die Entwicklung emotionaler Kompetenz ist aufgrund der häufig wenig annehmenden Umstände unserer Gesellschaft gar nicht einfach. Zudem gibt es wenig verbreitetes Material, das insbesondere für die Adoleszenz zur Verfügung steht. Dabei ist die Entwicklung diverser emotionaler Teilkompetenzen wichtig für den persönlichen und beruflichen Erfolg vieler Individuen in der Gesellschaft. Gerade in der späten Adoleszenz ist die Metakognition des Redens über Emotionen, vor allem in Peerbeziehungen besonders wichtig und hilfreich (vgl. auch Kapitel 3.3).

3.3 Gruppencoaching

In diesem Unterkapitel werden aus soziologischer Perspektive die für die Durchführung des Workshops gruppenspezifisch relevanten Aspekte erörtert. Anschließend wird überlegt, welche Chancen und Herausforderungen das Coaching-Format „Einzelcoaching im Gruppenkontext“ mit sich bringt. Es wird ein kurzer Überblick über gruppenspezifische Faktoren und eine Einschätzung ihrer Relevanz für den Workshop gegeben sowie anschließend überlegt, welche Faktoren für das Gelingen des Formats Gruppencoaching relevant sein können.

3.3.1 Gruppendynamik im Gruppencoaching

„Im Gruppen-Coaching dient die Gruppe als Rahmen, Lern- und Resonanzraum. Die Gestaltung dieses Raums erfordert die Berücksichtigung persönlichkeitsorientierter und gruppendynamischer Aspekte gleichermaßen.“ (Schulte & Liska 2021, S. 96)

Um einen durchaus komplexen Workshop wie den in dieser Arbeit vorliegenden (siehe Kapitel 4) für alle gewinnbringend leiten zu können, ist es wichtig, sich einiger gruppendynamischer Grundaspekte bewusst zu sein und im Falle ihrer besonderen Relevanz divers und differenziert handlungsfähig zu sein. Gleichzeitig wird sich herausstellen, dass einige der zentralen Mechanismen in Gruppen im Workshop vermutlich eine untergeordnete Rolle spielen, da es sich um einen Selbsterfahrungs-Workshop handelt, der sich am Individuum und seinem eigenen Ziel und weniger an der Gruppe und ihrem (nur bedingt vorhandenen) gemeinsamen Ziel orientiert (vgl. Lehmann-Willenbrock & Gerpott 2018, S. 276).

Zunächst einmal stellt sich die Frage, ob die Teilnehmer:innen überhaupt eine Gruppe darstellen. Nach König und Schattenhofer (2022, Kapitel 2, S. 1) ist eine Gruppe durch 3 bis

ca. 20 Personen, die ab ca. 3 Stunden bis viele Jahre eine gemeinsame Aufgabe oder ein gemeinsames Ziel verfolgen und die Möglichkeit der direkten Kommunikation haben, definiert. Dazu kommen mit der Zeit weitere Merkmale wie eine Gruppenidentität und -zugehörigkeit (vgl. auch Erpenbeck 2022, S. 19), ein System von Interaktionsnormen und Werten und ein zielbezogenes Rollengeflecht (vgl. König & Schattenhofer 2022, Kapitel 2, S. 1).

Die Kriterien Personenanzahl, Bestandsdauer und die Möglichkeit zur direkten Kommunikation werden erfüllt. Das erklärte Ziel des Workshops ist es, individuelle Ziele in der Persönlichkeitsentwicklung zu verfolgen. Das Ziel lässt sich also sowohl als Individualziel als auch als Gruppenziel verstehen. Aufgrund der – wenn auch durch viel Peer-Kontakt bereicherten – hoch individualisierten Arbeit und der kurzen Dauer ist auch die Wahrscheinlichkeit für die Bildung eines starken Zugehörigkeitsgefühls, Normensystems und Rollengeflechts eher gering. Nichtsdestotrotz entwickeln sich auch diese Aspekte durch die Workshop-Gestaltung (siehe Kapitel 4), und es gibt im Handeln der Individuen im Gruppenkontext ein Ziel, bei dem sich die einzelnen Personen auch gegenseitig unterstützen. Somit lässt sich die Personenansammlung im Workshop als Gruppe qualifizieren.

Insgesamt ist wegen der individuumbezogenen Arbeit eine eher langsame Dynamik im Gruppenprozess zu erwarten. Die Aussage „Eine Gruppe ist nur dann arbeitsfähig, wenn in ihr ein bestimmtes Repertoire an unterschiedlichen Rollen ausgebildet werden kann“ (König & Schattenhofer 2022, Kapitel 5, S. 4) ist für den Workshop nur bedingt relevant. Vielmehr hat jede Einzelperson mehrere Rollen in sich, die sie zur Geltung bringen muss, und deren Aktivierung in den Interventionen angelegt ist: Kreativer, Entscheiderin, Geführter, Zuhörende, Sprechende, ... Nicht die Gruppe, sondern jedes Individuum braucht „ein Mindestmaß an sich ergänzenden, komplementären Verhaltensweisen“ (ebd.). Natürlich kann es auch hier relevant werden und ist es wünschenswert, dass Rollen sich in der Gruppe ergänzen und z.B. eine Person, die z.B. innerlich wenig Führungskraft hat, die richtige Unterstützung von Gruppenmitgliedern oder der Leitung erhält. Es ist aber viel weniger eine Voraussetzung für die Funktionsfähigkeit des Workshops als für Gruppen- oder Teamarbeit.

Die Teilnehmer:innen haben, da sie aus verschiedenen Klassen kommen, in der Regel keine (negativen) Vorgeschichten miteinander als Gruppe, wenn auch einzelne sich vermutlich bereits kennen und/oder befreundet sind. Sie sind somit bedingt eine „stranger group“ (vgl. Erpenbeck 2022, S. 21). Bei Konflikten ist es deswegen von besonderer Bedeutung, die psychodynamische Ebene mit im Blick zu haben: Welche Vorerfahrungen bringen die Mitglieder mit und wodurch werden entsprechende Reaktionsmechanismen ausgelöst? Konflikte bieten auch in diesem Setting die Chance für Entwicklung. Sie sollten in der Gesamtgruppe aber nicht zu viel Raum einnehmen, wenn sie diese nicht betreffen, da die Jugendlichen vor allem aus Eigen- und nicht aus Gruppeninteresse teilnehmen. Deswegen ist eine Klärung am Rande sinnvoll und aufgrund der längeren Arbeitsphasen auch möglich.

Als „stranger group“ verspricht die Gruppe „ein Höchstmaß an unbekannten Variablen“ (Erpenbeck 2022, S. 21). Am Anfang bestehen weder Rollen noch Normen noch Zugehörigkeitsgefühl. Diese Situation bietet den Teilnehmenden eine sehr große Freiheit sich selbst

„neu zu erfinden“¹⁹, aber auch eine hohe Ungewissheit, die häufig mit Angst verbunden ist. Die Teilnehmer:innen suchen „zu Beginn der Gruppe bei der Gruppenleitung Sicherheit und Orientierung“ (Budziat 2023, S. 272). Aus diesem Grund ist es wichtig, als Leitung die Gruppe direkt in den ersten Minuten durch das eigene Auftreten dazu zu stimulieren, der Gruppe und Leitung zu vertrauen und ein vorsichtiges Kennenlernen zu ermöglichen. „Eröffnungen sind [...] konstitutive Sprechakte, die in ihrem Vollzug selbst soziale Regeln schaffen“ (Amann 2004, S. 57, zitiert in Erpenbeck 2022, S. 46). Die Leitung leitet die Gruppe im Workshop-Design am Anfang relativ eng an, stellt starke, „psychologische Sicherheit“ (Edmondson 2020, zit. n. Budziat 2023, S. 272) intendierende Regeln (siehe Interventionen in Anhang 4.1) auf, die nah an Werten und nicht nur an Verhaltensweisen formuliert sind, und holt sich aktiv die Zustimmung der Teilnehmer:innen ein. Gleichzeitig bleibt Platz für Kommentare und Ergänzungen sowie das Transparentmachen und Besprechen von Unsicherheiten. Falls sich im Verlauf des Workshops dem Ziel hinderliche Normen etablieren, liegt es an der Workshopleitung, diese zu erkennen und vor der Gruppe oder normgebenden Individuen transparent zu machen, ohne diese bloßzustellen, um wieder in zielführendes Fahrwasser zu kommen.

Während auch im weiteren Verlauf gruppendynamische Besonderheiten auftreten können²⁰, ist der Beginn des Workshops aufgrund der kurzen Dauer des Gruppenbestehens der wohl relevanteste Teil. Grundsätzlich gelten die üblichen Coaching-Prinzipien nach Rogers (Empathie, Akzeptanz, Authentizität). Darüber hinaus formuliert Mechthild Erpenbeck (2022, S. 32) eine innere Haltung der Leitung als eine Art „Bewusstseinsweiterung“, um dynamische Prozesse wahrzunehmen:

„Prozesskompetenz bedeutet also für Beratende zunächst, in der Lage zu sein, gleichzeitig im Rahmen ihres inhaltlichen Auftrages zu handeln und alles wahrzunehmen, was dabei das situative Geschehen in der Gruppe bestimmt. Und – nicht zu vergessen – darüber hinaus noch wahrzunehmen, wie diese Wahrnehmung wiederum auf das eigene Handeln zurückwirkt. [...] In der Schauspielkunst nennt sich dieses Können »Spielbewusstsein«: vollständig eins mit der Rolle zu sein und gleichzeitig genau beobachten und reflektieren zu können, was im Zusammenspiel auf der Bühne passiert. Wir haben es also hier mit einer komplexen Reflexivität zu tun, man könnte es gar »Bewusstseinsweiterung« nennen.“

Dieses Zurücktreten und den Blick und Fokus Erweitern kann helfen, tiefer und verstehender in das Gruppengeschehen einzutauchen, um von dort aus handeln zu können.

¹⁹ Es sei angemerkt, dass bei sich vorher fremden Schüler:innen, die alle dieselbe Schule besuchen, diese Freiheit zwar besteht, aber Dinge, die man offenbart, potenziell Konsequenzen für den weiteren Schulalltag haben können. Deswegen ist eine emotionale Zustimmung und Verbundenheit zu Regeln der „wohlgesonnenen Vertraulichkeit“ so wichtig.

²⁰ Zur weiteren Analyse gibt es zahlreiche gruppendynamische Modelle. Der Autor findet vor allem das „Soziodynamische Funktionsmodell“ von Raoul Schindler (2016) hilfreich. Seine Plakativität kann helfen, Rollen klarer zu identifizieren und bietet zudem klare Handlungsalternativen für die Gruppenleitung (vgl. z.B. Schindler 116: „Für den Therapeuten ist die Beta-Position relativ günstig zu handhaben, da er ja von vornherein als medizinischer Fachmann deklariert ist“). Darüberhinaus darf nicht vergessen werden, dass die Realität komplexer ist und eine Reduzierung vermieden werden sollte.

3.3.2 Besonderheiten & Herausforderungen für die Gestaltung von Gruppencoaching allgemein und dem Workshop im Besonderen

In diesem Unterkapitel geht es darum, die besonderen Fragen, die das Format Gruppencoaching und der in dieser Arbeit konzipierte Workshop aufwerfen, zu untersuchen und zu beantworten. Diese sind maßgeblich: Was ist im Gruppencoaching im Vergleich zum Einzelcoaching und in der Arbeit mit Jugendlichen im Vergleich mit Erwachsenen zu beachten? Welche Faktoren gelten weiterhin, welche verändern sich? Außerdem wird untersucht, wie sich die Ressource „Peergruppe“ nutzen lässt.

Gruppencoaching

Im Workshop gibt es einen eher festen Ablauf, die Interventionen sind größtenteils vorgegeben (s. Kap. 4.2), aber die Leitung ist trotzdem flexibel und empathisch gegenüber den Bedürfnissen der Gruppe. Der Inhalt der Interventionen ist nicht vorgegeben. Vom Aufbau her folgt der Workshop dem COACH-Modell (vgl. Rauen & Steinhübel 2001) und befasst sich mit Fragen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, sodass mit eigener Zielstellung jeder gewünschte Bereich der Jugendlichen abgedeckt werden könnte. Es wird für die Formulierung klarer individueller Ziele kein gemeinsamer Ziel-Fokus in der Gruppe erzeugt, da die Interventionen auch keine typischen Interventionen im Gespräch mit der Leitung, sondern eher Programmpunkte sind. Das ist ein klarer Unterschied zu einem „regulären“ Einzel- oder auch Gruppencoaching und ein Manko in der Effizienz, da z.B. Jugendliche, die einen Fokus auf die Zukunft legen, die Interventionen zur Vergangenheit weniger nützlich finden könnten. Gleichzeitig soll der Workshop auch gerade die Orientierung und Reflexion der Jugendlichen in ihrer eigenen Lebenswelt fördern und kann so durch verschiedene Blickwinkel Themen gut ausleuchten.

Der weniger starke Fokus ist durch das nicht vorhandene gemeinsame konkrete Thema nicht zu vermeiden, da nicht jede Intervention jedes Thema gut bedienen kann, erst recht nicht bei Jugendlichen, die keine Erfahrung mit Coaching haben und sich dabei z.T. auch noch selbst anleiten sollen. So wird es sicherlich vorkommen, dass manche Interventionen bei manchen Personen wenig resonieren, andere dafür umso mehr. In der Gesamtheit wird somit vermutlich ein weniger effizienter individueller Coaching-Prozess entstehen als in derselben Zeit im Einzel-Coaching, aber ein für die Gegebenheiten trotzdem ertragreicher Individualprozess im Gruppensetting. Die Leitung kann der geringen Effizienz entgegenwirken, indem sie die Erarbeitung der Zieldefinition für die Coaching-Neulinge besonders betont und sie dort stimuliert (vgl. Mühlberger & Traut-Mattausch 2015, S. 218). Sobald eine Klarheit bezüglich der Ziele besteht, kann die Effizienz steigen, da die Richtung klar ist.

Der Workshop lässt sich als ein Gruppencoaching charakterisieren. Auch ein „Einzelcoaching im Gruppenkontext“ fällt darunter: „Unter dem Oberbegriff ‚Gruppen-Coaching‘ lassen sich alle Coaching-Varianten zusammenfassen, bei denen mehrere Personen gleichzeitig gecoacht werden“ (Rauen 2021, S. 54). Es gibt zwar eine potenziell geringe Effizienz durch eine größtenteils vorgegebene Interventionsstruktur. Der partielle Fokus „Lebensweltorientierung“ ist allerdings so breit gewählt, dass dort jeder in der Lage sein sollte,

drängende oder interessante Themen zu finden. Falls dies nicht der Fall sein sollte, lässt sich mit den Interventionen immer noch spontan anders arbeiten. Der wohl ausschlaggebendste Punkt, der den Workshop als Coaching charakterisiert, ist jedoch, dass es eine klare individuelle Zielsetzung und keine gemeinsamen vorgegebenen Inhalte gibt.

Wirkfaktoren

Bei einem Gruppencoaching, bzw. einem Einzelcoaching im Gruppenkontext, für Jugendliche stellt sich die Frage, welche Faktoren für dessen Wirkung besonders relevant sind. Vor allem die fünf Wirkfaktoren nach Grawe sind für das Einzelsetting mit Erwachsenen im therapeutischen Kontext gut erforscht (vgl. Grawe 2007), ähnliches gilt im Coaching (vgl. Wiethoff & Stolcis 2018, S. 57). Die Forschung in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie steckt allerdings noch „in den Kinderschuhen“ (In-Albon 2021, S. 63) und bedarf weiterer Forschung, ebenso wie das Coaching mit Jugendlichen (vgl. Wiethoff & Stolcis 2018, S. 57). Aktuelle Forschung sowohl mit Gruppen Erwachsener (vgl. Mühlberger & Traut-Mattausch 2015) als auch zum Einzelcoaching mit Jugendlichen (vgl. Wiethoff & Stolcis 2018, S. 57-59) lassen nur schwer Schlüsse zu, welche Wirkfaktoren für das Format „Gruppencoaching mit Jugendlichen“ existieren. Zu diesem konkreten Format hat der Autor keine Forschung finden können, und die Ergebnisse der oben genannten Formate deuten an, dass sie sich auch nicht unbedingt auf den Kontext übertragen lassen würden. Auch in der Sozialpädagogik, die sich viel mit Gruppen Jugendlicher beschäftigt, „mangelt [es] an reflektierten Konzepten sozialer Gruppenarbeit auf der Basis empirischer Analysen, die das Verstehen sowie die Gestaltung fördernder Gruppenprozesse in den Blick nehmen“ (Behnisch et al. 2013, S. 9, zit. n. Heinetsberger 2021, S. 65). Das, was bekannt ist, legt der Autor im Folgenden dar.

Zunächst ist festzustellen, dass Freiwilligkeit einen großen Einfluss auf den Erfolg einer Maßnahme hat und auch ein Grundprinzip von Coaching darstellt. Dawes und Larson (2011, zit. n. Steinberg 2017, S. 195) stellen fest, dass „[a] key component to program success is the extent to which participants volunteer their commitment“. Im Einzelcoaching mit Jugendlichen stellt sich zudem der Faktor „Beziehung zum Coach“ als ein von den Jugendlichen besonders relevant empfundener Faktor dar. Insbesondere „Emotionale Unterstützung“ und „Interpretativ-rückmeldende Unterstützung“, also das ehrliche, empathische „Dasein“ des Coaches für den Coachee werden positiv bewertet (vgl. Wiethoff & Stolcis 2018, S. 58). Auch das Herstellen von Augenhöhe trotz Alters- und somit Wissensvorsprüngen, also das „Für-Voll-Nehmen“, ist wichtig. Darüber hinaus wird Expertenberatung, also Anregungen des Coaches zur Problemlösung, entgegen der grundsätzlichen Prinzipien von personenzentriertem Coaching mit Erwachsenen, sehr geschätzt. Hier kommt es allerdings für den Coach darauf an, die „Erwartungshaltung eines jugendlichen Coachees in Bezug auf“ Lösungsideen zu reflektieren (ebd. S. 59). Zuletzt ist es wichtig, dass der Coach eine neutrale, externe Person (statt z.B. eines Lehrers) darstellt (vgl. ebd. S. 57-59).

Mühlberger & Traut-Mattausch (2015, S. 218) haben herausgefunden, dass im Erwachsenen-Coaching „[t]he greater increase in goal commitment in the dyadic coaching condition could be explained by the coach's contingent reward and intellectual stimulation but not by

individualized consideration.“ Dieses Ergebnis lässt den Wirkfaktor Beziehung zum Coach im Erwachsenen-Gruppencoaching unwichtiger erscheinen. Ob sich dies auf jugendliche Gruppen jedoch übertragen lässt, gerade in Anbetracht der geäußerten Wichtigkeit der Beziehung bei Wiethoff & Stolcis (2018), ist fraglich und bedarf weiterer Forschung.

Schulte & Liska (2021, S. 96-97) nennen allerdings einige Faktoren, die auch für Jugendliche plausibel erscheinen: die „Universalität belastender Themen und Leidfaktoren“ und die „Vielfalt vorhandener Lebensgeschichten und Konfliktlösungsstrategien“ sind in jeder Gruppe vorhanden. Weiter sind die „gegenseitige Unterstützung im je individuellen Lern- und Entwicklungsprozess“ sowie der „sich vertiefende offene, ehrliche und wertschätzende Austausch“ in den Workshop-Gruppen erwartbar und werden auch durch die Leitung durch Feedback-Runden und Peer-Zusammenarbeit bewusst gefördert, damit Vertrauen entsteht.

Peers

Jugendliche schwanken zwischen Individuation und Integration (vgl. Wiethoff & Stolcis 2018, S. 61). Deswegen kann einerseits die Unterstützung durch Erwachsene, z.B. einen Coach, gefragt sein, eventuell aber auch gerade nicht. Für ein (auch Gruppen-)Coaching kann manchmal schon als erreichtes Entwicklungsziel genügen, dass jemand merkt, dass ihm* ihr ausreichend Abstand und Freiraum eingeräumt wird. Bei Abstandsbedürfnis kann zudem die Auseinandersetzung mit den Peers besonders fruchtbar sein. Gerade weil ein Gruppencoach nicht viel Zeit pro Teilnehmer:in hat, werden diese besonders wichtig. Wie kann diese Ressource optimal genutzt werden und was ist zu beachten?

Wenn das Ziel, eine vertrauensvolle Atmosphäre zwischen allen Teilnehmenden zu schaffen, erreicht wird, geht es nicht mehr (hauptsächlich) darum sich zu profilieren, sondern es ergibt sich „Tiefe und Verbindlichkeit, weil Gegenseitigkeit zum Prinzip von Freundschaften wird“ (Schneider & Lindemberger 2018, S. 252). Eine der wichtigsten Rollen der Peers ist die der Zeugen für den Prozess, für „persönliche Erfolgsgeschichten und Hindernisse bei der Umsetzung von Aktionsschritten“ (Schulte & Liska 2021, S. 106). Als mündiges Wesen im Ganzen wahrgenommen, akzeptiert, begleitet, bestärkt und gefeiert zu werden kann für Menschen eine unheimlich wertvolle Bestätigung sein. Diese Art der Zeugenschaft ist das Ziel.

Eine weitere wichtige Aufgabe der Peers ist es, ehrliches, absichtsvoll-konstruktives Feedback zu geben. Feedbackregeln folgendes Feedback im Rahmen der Gruppe trägt zu mehr Achtsamkeit, gestärkten Werten und Authentizität bei (vgl. Schulte & Liska 2021, S. 106). Für die Attraktivität der Selbstoffenbarung der Jugendlichen ist es wichtig, dass sie spüren, dass sie nicht die einzigen sind, die dieses Risiko eingehen. Zudem wird durch die konstruktive, vertrauensvolle Beschäftigung der Jugendlichen miteinander eine positive soziale Erfahrung der Selbstöffnung und -kundgabe ermöglicht, die eine Aufwärtsspirale für Freundschaften in Gang setzt (vgl. Klinkhammer et al. 2021, S. 52).

Die Peer-Beziehung stellt einen „kleinen, intimen Rahmen innerhalb der Gruppe dar“ und ermöglicht „Vertrauen auf einer qualitativ dichteren Ebene und in Bezug auf eine Einzelperson“ (Schulte & Liska 2021, S. 102). Dadurch bietet sie einen angemessenen Platz für

Themen, die für die Jugendlichen in der Gruppe und/oder dem Coach gegenüber zu intim sind (vgl. Wiethoff & Stolcis 2018, S. 55) und dient somit dem Wirkfaktor Beziehung. Mit einem Gegenüber ohne Wissensvorsprung entsteht so auch die Möglichkeit zu Peer-Coaching, das wiederum „selbstverantwortliche[s] Handeln“ unterstützt (Schulte & Liska 2021, S. 102). Durch Absprachen zur späteren Reflexion des Workshops und der sich gesteckten Ziele in einigen Wochen bis hin zu regelmäßigem Austausch kann das Coaching sogar „künstlich verlängert“ werden und mehr Tiefe gewinnen²¹.

Ob die Faktoren „Emotionale Unterstützung“ und „Interpretativ-rückmeldende Unterstützung“, (Wiethoff & Stolcis 2018, S. 58) durch die Gemeinschaft mit Peers ersetzt werden können oder ob sie von einem Erwachsenen/einem Profi erfüllt werden müssen, ist bislang nicht geklärt. Die Hinweise zur Entwicklungspsychologie und Gruppendynamik lassen aber zumindest vermuten, dass emotionale Unterstützung von den Peers gewährleistet werden kann. Auch der Faktor „Expertenberatung“, der durch den Gruppencoach nicht umfassend geleistet werden kann und wohl auch nicht sollte (vgl. ebd. S. 61-62), kann durch die Peers mit der Vielseitigkeit ihrer Lebensgeschichten und Ressourcen im Rahmen von Feedback eventuell geleistet werden.

In der Zusammenschau ist es nicht offensichtlich, welche Faktoren zum Gelingen eines derartigen Formats zentral sind. Es lässt sich allerdings mit großer Sicherheit aussagen, dass Freiwilligkeit, gute Peer-Beziehungen, eine gute Gruppendynamik, eine gute Beziehung zur Leitung sowie ein hoher Grad an intellektueller Stimulation zentrale Faktoren sind. Emotionale Unterstützung, eigene und fremde Selbstoffenbarung, sowie wohlgesonnenes, authentisches Feedback seitens der Peers und der Leitung hilft dabei, selbst persönlich zu wachsen und Mut und Lust zu bekommen sich zu entwickeln. Nicht zuletzt ist der Workshop aber auch ein experimentelles Konzept, bei dem es einige Ungewissheiten bezüglich der Wirkung und der Wirkfaktoren gibt.

Der schulische Einbezug einer Emotionserziehung in der Adoleszenz ist ein Experiment, dessen Erfolg auch einige womöglich grundlegend adoleszente Züge im Weg stehen könnten, wie z.B. die Neigung zur Emotionssuppression und dem Schutz der eigenen Innenwelt gegen negative äußere Einflüsse. Womöglich ist dies auch ein Grund für die wenige Literatur in diesem Gebiet: man meint, es wäre sinnvoll, die Jugendlichen sich selbst zu überlassen, es sei denn, sie zeigen schädigendes Verhalten. Zuletzt ist es wichtig für die Jugendlichen in diesem Alter, immer größere Autonomie zu erreichen, auch im Umgang mit Emotionen.

Gleichzeitig sind die Jugendlichen sich gewahr, dass sie diese hohe Autonomie noch nicht besitzen. „Misserfolge [in der Regulierung von Affektlagen] verlangen nach externaler Unterstützung, die wird aber oft nicht zur Stelle sein, weil es sich um die private Sphäre handelt, die zu respektieren Jugendliche dieses Alters ausdrücklich beanspruchen“ (Schneider & Lindenberger 2018, S. 250). Das Workshopangebot ist ein erster vorsichtiger Schritt, der

²¹ Auch die Fähigkeit zum Selbst-Coaching, die im mittleren Teil des Workshops gefördert werden soll, sowie der „Brief an sich selbst“ sind Maßnahmen, die das „Kurzzeit-Intensiv-Gruppencoaching“ künstlich verlängern sollen.

versucht, durch die Kombination einiger Faktoren eine Atmosphäre zu schaffen, in der 16-19jährige diese externe Unterstützung annehmen.

4. Workshop-Angebot

In diesem Kapitel werden der Inhalt des Workshop-Angebots sowie die damit verbundenen Wirkungs- und Handlungsziele beschrieben.

4.1 Wirkungs- und Handlungsziele des Workshops

Die Untersuchungsobjekte ASW und ESW sowie LWO gilt es für eine Untersuchbarkeit nun zu operationalisieren. Dafür werden unter Zuhilfenahme von Hiltrud von Spiegels Konzept zur Projektentwicklung (von Spiegel 2021, 119 ff., 199 ff.) Wirkungs- und Handlungsziele formuliert.

Formulierung der Wirkungsziele

Die Wirkungsziele für den Workshop lauten wie folgt:

1. Die Jugendlichen verspüren eine erhöhte **Allgemeine Selbstwirksamkeit**.
2. Die Jugendlichen verspüren eine erhöhte **Emotionale Selbstwirksamkeit**.
3. Die Jugendlichen sind sich ihrer aktuellen Situation im sozialen und gesellschaftlichen Gefüge bewusster (**Gegenwart**).
4. Die Jugendlichen sind sich ihrer eigenen psychischen, sozialen sowie faktischen Biografie, also ihrer eigenen **Vergangenheit** bewusster.
5. Die Jugendlichen (re-)aktivieren und erarbeiten **Ressourcen**, die ihnen dabei helfen ihre Ziele zu erreichen.
6. Die Jugendlichen entwickeln oder präzisieren ihre eigenen kurz-, mittel- und langfristigen Ziele (**Zukunft**).
7. Die Jugendlichen stärken ihre Fähigkeit zur **Metakognition**.
8. Die Jugendlichen erkennen die Möglichkeit, sich bewusst für eine Interpretation ihrer Vergangenheit und Gegenwart zu entscheiden und beginnen zu überlegen, wie sie sie bevorzugt interpretieren möchten. (**konstruktive Anwendung der Fähigkeit zur Metakognition/Psychische Integration**).

Die ASW wie die ESW gilt in dieser Arbeit als übergeordnetes, komplexes Konstrukt, das nicht näher durch Handlungsziele während des Workshops definiert wird. Wirkungsziele 3-8 zählen zum übergeordneten Ziel der Lebensweltorientierung. Diese zeichnet sich sowohl durch ein Bewusstsein für und das Setzen von eigenen Zielen aus, die dem Leben eine Richtung geben, als auch durch die Bewusstheit über die eigene Biografie und die psychosozialen und faktischen Umstände und Ressourcen der Gegenwart. Die Messung dieser Faktoren erfolgt durch Interviews. Konkret durchführbare Handlungsziele sollen im Rahmen des Workshops erreicht werden.

Ausarbeitung der Handlungsziele

In Tabelle 2 sind bestimmte Interventionen/Programmpunkte den Wirkungszielen zugeordnet. Einen kompletten Ablauf des Workshops gibt es im nächsten Unterkapitel; eine nähere Beschreibung der Interventionen befindet sich in Anhang 4. Da die Interventionen häufig auf mehreren Ebenen wirken, sind sie nicht trennscharf aufzulisten und dort aufgeführt, wo ihr (vermeintlicher) Schwerpunkt liegt. Sie sind kommentiert mit Handlungsdetails, die für die Leitung wichtig sind. Die Handlungsziele für die Jugendlichen bestehen aus der gewinnbringenden Durchführung der Interventionen.

Tabelle 2: Wirkungs- und Handlungsziele des Workshops

Wirkungsziel	Handlungsziel Was muss ich tun, um mein Handlungsziel zu realisieren?
1. Die Jugendlichen verspüren eine erhöhte Allgemeine Selbstwirksamkeit .	<u>Ursprünglich (quantitativer Ansatz):</u> - Fragebögen zu Anfang des Workshops und 3-4 Wochen nach Workshop ausfüllen lassen - Erzeugen von persönlichem Verantwortungsgefühl für das Ausfüllen des zweiten Fragebogens
2. Die Jugendlichen verspüren eine erhöhte Emotionale Selbstwirksamkeit .	s.o.; Körper-Emotions-Wahrnehmungs-Trance „All feelings welcome“: - ich ermutige die Jugendlichen, ihre Gefühle bzgl. einer spezifischen vergangenen Situation zuzulassen und zu erkunden.
3. Die Jugendlichen sind sich ihrer eigenen Situation im psychischen, sozialen und gesellschaftlichen Gefüge bewusster (Gegenwart).	Jetzt-Bild-Collage: - ich erkläre das Wort „Ressource“, damit schon direkt die „Ressourcen-Brille“ aufgesetzt werden kann - ich betone, dass es nicht nur darum gehen soll Körper-Emotions-Wahrnehmungs-Trance „All feelings welcome“ - ich betone, dass jede*r nur so weit geht, wie sich selbst zugeht, und dass sie sicher sind und in jedem Moment wieder ins Wachbewusstsein kommen können. Ich etabliere psychologische Sicherheit, um den größtmöglichen Effekt zu erzielen Leerer Stuhl (Selbst-/Peercoaching („SC/PC“), optional) Marsmännchen-Technik (zirkuläre Frage) (SC/PC, optional)
4. Die Jugendlichen sind sich ihrer eigenen psychischen, sozialen sowie faktischen Biografie, also ihrer eigenen Vergangenheit bewusster.	Jetzt-Bild-Collage - durch die Aktualisierung und Verbalisierung/„Materialisierung“ des Jetzt und durch Einzel- und Peer-Reflexionsfragen wird eine Reflexion über die Vergangenheit in Beziehung zu Gegenwart und Zukunft angeregt „Engelchen“-Übung & Glaubenssatzarbeit - beide regen von selbst die Auseinandersetzung mit dem Ursprung der Eigenschaften und Glaubenssätze an, fördern durch Hinweisfragen
5. Die Jugendlichen (re-)aktivieren und erarbeiten Ressourcen , die ihnen dabei helfen ihre Ziele zu erreichen.	Ressourcencoaching - Ich vermittele, dass es nicht so wichtig ist, im Moment zu verstehen, wo die Übung hinführt, und dass die Situation, aus der die Ressource stammt, überhaupt nichts mit der jetzigen zu tun haben muss Körper-Emotions-Wahrnehmungs-Trance „All feelings welcome“ - Ich benenne die Erfolge der Jugendlichen: die Differenzierung, das Zulassen und Aushalten von (unangenehmen) Emotionen und Körperwahrnehmungen während der Trance, um durch Bewusstwerdung der Leistung einen intrinsischen Belohnungseffekt herbeizuführen

	Entscheidungswaage (SC/PC, optional) - (Ressourcenerarbeitung: Stärkung der Entscheidungskompetenz) Sonstige: Kraftperson, „Engelchen“-Übung, Ist-Wunsch-Vergleich mit Tier (optional), Plus-Minus-Weiterentwicklung (SC/PC, optional)
6. Die Jugendlichen entwickeln oder präzisieren ihre eigenen kurz-, mittel- und langfristigen Ziele (Zukunft).	Regel „Eigenverantwortung“ und „Eigene Investition“ - ich verdeutliche im Gruppengespräch, dass die Übernahme von Eigenverantwortung im Leben eine Wahl ist und ermutige dazu - ich verdeutliche, dass sie in diesem Rahmen keine Schüler:innen sind, sondern freie Individuen Visions-Trance („Vision Pensionierung“), Verschriftlichung von Zielen und Definition des Ziels/der Ziele für den Workshop - ich mache deutlich, was eine positive und konkrete Formulierung ist und wir „kontrollieren“ und verbessern die Ziele gemeinsam Brief an sich selbst - ich motiviere die Jugendlichen damit, dass sie den Brief an einem ungewissen Punkt in der mittelfristigen Zukunft erhalten werden - ich gebe schriftlich Schreibstimuli (Satzanfänge etc.) Rückwärtsanalyse (SC/PC, optional) oder SMART (SC/PC, optional)
7. Die Jugendlichen stärken ihre Fähigkeit zur Metakognition .	Einzel-, Kleingruppen- und Gruppen-Reflexion, Feedbackformate - ich mache deutlich, dass und warum Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber zentral ist, um fruchtbaren Boden für tieferes Selbstverständnis zu bereiten - wir reflektieren das Geben von Feedback Im Grunde alle Interventionen und deren formelle wie informelle Reflexion
8. Die Jugendlichen erkennen die Möglichkeit, sich bewusst für eine Interpretation ihrer Vergangenheit und Gegenwart zu entscheiden und beginnen zu überlegen, wie sie sie bevorzugt interpretieren möchten. (konstruktive Anwendung der Fähigkeit zur Metakognition/ Psychische Integration).	Glaubenssatzarbeit & „Engelchen“-Übung - ich verdeutliche den Jugendlichen, dass es einen Sinn gab, aus dem sie sich bestimmte Eigenschaften zugelegt haben (sie explorieren dies weiter in der Engelchen-Übung) - ich verdeutliche ihnen, dass es grundsätzlich in ihrer Macht liegt, wie sie ihre eigene Lebensgeschichte interpretieren, auch wenn es nicht immer einfach ist Geschichte vom alten Mann und dem weißen Pferd - wir reflektieren Eindrücke der Geschichte

4.2 Ablaufplan des Workshops

Trotz der vielen geplanten Programmpunkte ist es wichtig, den Workshop nicht als „sinnfreies Interventions-Feuerwerk“ zu betrachten. Jede Intervention hat ihren spezifischen Sinn. Die Interventionen werden in Tabelle 3 dargestellt. Neben ihrer inhärenten Coaching-Funktion dienen die Interventionen auch dazu, dem Workshop Struktur zu geben und ihn für die Gruppe bunt und anschaulich zu machen. Dabei zieht sich ein roter Faden entsprechend dem COACH-Modell (vgl. Rauen & Steinhübel 2001) durch den Workshop. Die Jugendlichen bahnen sich in Selbst-, Peer- und Leitungsführung einen Weg durch ihre „mentale Landschaft“ und schauen sich gut links und rechts um, während die Leitung dafür sorgt, dass sie den Weg nicht aus den Augen verlieren. Falls sich herausstellen sollte, dass für große Teile der Gruppe manche Interventionen nicht geeignet sind, ist die Leitung flexibel und erfahren genug den Workshop entsprechend spontan anzupassen.

Tabelle 3: Ablaufplan des Workshops

Workshop-Phase & Interventionen	WZ	PE
Joining: • Kennenlernspiel „First Impression“: unverfänglicher Icebreaker, Vertrauensaufbau durch Nahbarkeit • Leitlinien/Regeln: Freiwilligkeit, Eigenverantwortung, gegenseitiger Respekt, Vertrauen, Bereitschaft zu Veränderung • „Eigene Investition“: Anfangs-„Ritual“ für Commitment, Veränderung und Eigenverantwortung. → Rollenklärung weg von Schüler:in zu eigenständig entscheidendem Individuum	7	VA VA
Orientation: • Jetzt-Bild (äußerlich und innerlich) als Collage auf DIN A0-Blatt (oder bei Wunsch anders) und gegenseitige Vorstellung • Ziel- und Bedürfnis-Erkundung: Vision Pensionierung und Lebensbereiche-Liste zur Niederschrift eigener Ziele • individuelles Ziel für den Workshop formulieren (MZfdW) • Ressourcencoaching	3,4, 5,7 5,6,7 7 5	E E,VA, Ä VA,Ä
Analyse/Change • „Geschichte vom alten Mann und dem weißen Pferd“ • Engelchen-Übung (wohlwollendes Mutmaßen der Peers in Kleingruppen über den Zweck einer an sich selbst als negativ empfundenen Eigenschaft einer Person) • Körperwahrnehmungstrance „All feelings welcome“ • Ist-Wunsch-Vergleich Tier (mit ganzer Gruppe) (optional) • Selbstcoaching-Einheit(en), alleine oder in Kleingruppen, über (digitale) Blätter, die die Interventionen schriftlich verständlich Stück für Stück anleiten, Auswahl von 2-3 Interventionen ○ Entscheidungswaage ○ PMW ○ Rückwärtsanalyse ○ Leerer Stuhl ○ Eisberg-Modell (4-Ebenen-Konfliktanalyse) ○ Kopfstandmethode ○ Kraftperson ○ Marsmännchen-Technik ○ Ist-Wunsch-Vergleich Tier (als Selbst-Coaching) ○ Gespräch (schriftlich und alleine oder als Interview zu zweit mit Beobachter*in) mit einer Wunscheigenschaft <u>oder</u> mit einer großen Angst/unangenehmen Emotion ○ aktiv über Frage „wer bin ich?“ in einem Walk & Talk zu zweit nachdenken ○ SMART • Rückwärtsanalyse oder SMART, zur Erhöhung der Wahrscheinlichkeit der konkreten Zielerreichung (optional) • Glaubenssatzarbeit (nach Bernhard Reicher): 3 Lebensbereiche aussuchen, dazu Glaubenssätze aufschreiben, 3 Glaubenssätze mit Tabelle „verwandeln“, Symbol für (einen) alten und Symbol für (einen) neuen finden • Ritual zur Verwandlung der Glaubenssätze: vor der Gruppe als Zeugenschaft feierliche Abgabe des alten Glaubenssatzes in	7,8 4,5,7,8 3,4,7 3,5,7 5 3,6,7 3,5,6,7 5,6,7 3,4,5,7 3,4,5,7 3,5,7,8 5,7 7,8 3,5,7 3,4,7,8 3,4,7 5,6,7 5,6,7 3,4,5, 7,8 3,4,5, 7,8	E,A E,A,VA E,A,VA E,A,Ä E,VA,Ä VA,Ä E,Ä E E E E,VÄ E,A, VA,Ä E,A,Ä E,A,VA E,A,VA VÄ VA,Ä E,A, VA,Ä E,A, VA,Ä

den „Feuerkelch der Verwandlung“, Notieren auf Pappe und Vorlesen des alten und des neuen Glaubenssatzes		
Abmachung einer Peer-Partnerschaft und eines Termins zur Nachverfolgung des persönlichen Prozesses	5,6	VA,Ä
Harbour		
MZfdW angucken, in Peercoaching reflektieren und neu skalieren	3,6,7	E,VA,Ä
Investitionsbox (s. Joining) auspacken und neue Inspiration daraus mitnehmen (Kleingruppengespräch)	3,5,6	VA,Ä
Brief an mich selbst	3,6,7,8	A,VA,Ä
(Organisatorisches: Interview-Freiwillige suchen)		
Abschlusskreis: Was nehme ich mit in die Zukunft? Was möchte ich noch äußern?	5,6,7,8	A,VA,Ä
zusammen draußen die alten Glaubenssätze verbrennen	5	

Legende zur Tabelle: WZ=Wirkungsziele aus Kap. 4.1; PE=Persönlichkeitsentwicklung; E=Selbsterkenntnis; A=Selbstakzeptanz; VA=Selbstverantwortung; Ä=Selbstveränderung

In den beiden rechten Spalten befinden sich die Wirkungsziele und Aspekte von PE, die in den Augen des Autors durch die Intervention am meisten angesprochen werden

Manche Interventionen werden je nach Zeit und Wunsch der Gruppe unterschiedlich ausführlich durchgeführt. Der Fokus auf die Konkretisierung von Zielen durch SMART oder Rückwärtsanalyse sowie der Ist-Wunsch-Vergleich sind optional. Für ersteres hängt es davon ab, ob die Gruppe im Allgemeinen sehr konkrete Ziele gesetzt hat oder ob es viel mehr um Erkundung und Orientierung ging, um „erst einmal Inventur machen“, da die Jugendlichen in der Regel nicht mit konkreten Zielen in den Workshop kommen und sie vor Ort erst entwickeln. (Für die Phasen des COACH-Modells bedeutet das, der Fokus liegt gewissermaßen auf der Analyse, Orientation und Change begleiten sie.) Womöglich reicht bei dem einen oder anderen auch das kognitive Level oder der Wille zu konkreten Zielen noch nicht aus, um in der kurzen Zeit besonders konkret zu werden. Nichtsdestotrotz lernen die Jugendlichen durch praktische Anwendung Strategien kennen, um eigene Herausforderungen zu bewältigen, und entwickeln Perspektiven für ihr Leben.

Eine gelungene Harbour-Phase ist dem Autor besonders wichtig, um den Workshop unabhängig von der Konkretheit der vorherigen Ergebnisse zu einem (v.a. auch emotional) runden Ende zu bringen. Der Brief an sich selbst fokussiert die Energie des Workshops schriftlich, indem er zusammenfasst, was in der einzelnen Person während des Workshops geschehen ist, und verbindlich und konkret auf die Zukunft schaut. Er kondensiert die Ergebnisse des Workshops, unabhängig davon, wie konkret sie waren. Womöglich zeigt sich auch erst in diesem Moment, was eine entsprechende Person als relevant empfand. Das Verbrennen des Glaubenssatzes, der auch mit einem Symbol versehen ist, erlaubt eine Verabschiedung mit Ritualcharakter und unterstützt so die symbolische Ebene unseres Wesens. Sowohl Symbol als auch Ritual verdichten die Bedeutung des Geschehenen, die oft in vielen Gedanken und Emotionen Ausdruck gefunden hat, in einen nonverbalen Rahmen von wenigen Minuten.

5. Beschreibung und Durchführung des qualitativen Verfahrens

Dieses Kapitel beschreibt die angewandte Forschungsmethodik. Dies umfasst eine Vorstellung der Methodik (Kap. 5.1) sowie eine Beschreibung der Gütekriterien (Kap. 5.2). Kapitel 5.3.1 beschreibt die Erstellung des Leitfadens. Nachfolgend wird das in Kapitel 5.1 vorgestellte Verfahren durchgeführt.

5.1 Beschreibung des Verfahrens

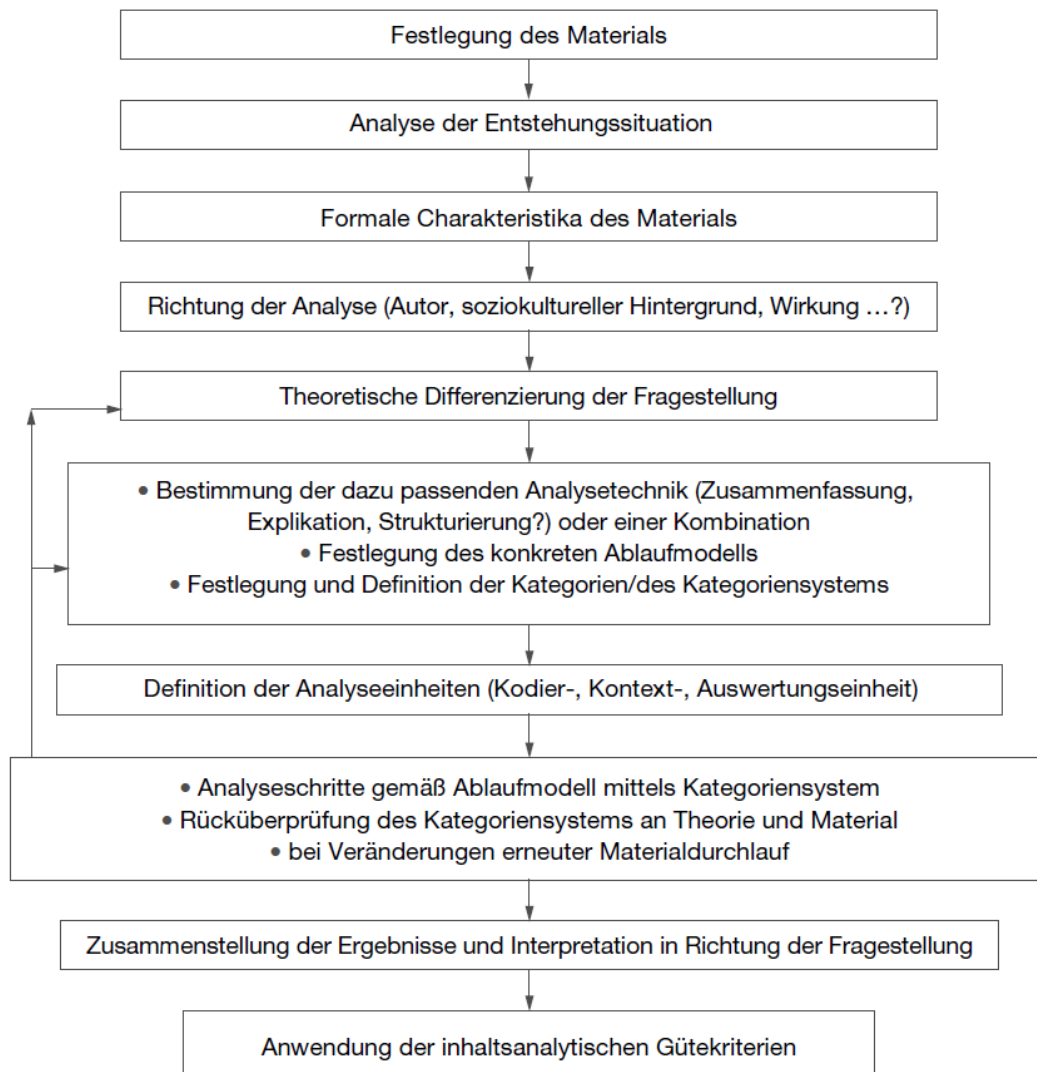
Nach der Erläuterung der theoretischen Hintergründe des Projekts in Kapitel 3 und dem Aufbau des Projekts in Kapitel 4 soll in diesem Kapitel der Forschungsansatz dargelegt werden. Der Autor hat sich für die Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring entschieden, da diese eine gute Basis bietet, komplexe Konstrukte wie einerseits Selbstwirksamkeit und andererseits Lebensweltorientierung zu untersuchen. Nach einiger Abwägung hat der Autor sich für die Analysetechnik der Strukturierung (deduktive Kategorienbildung) (Mayring 2022, S. 96 ff.) entschieden, da die gewünschten Wirkungsziele eine hohe Vielfalt aufweisen und sich aus ihnen sinnvolle Kategorien ableiten ließen. Ursprünglich sollte durch die methodische Triangulation des Mixed-Methods-Ansatzes eine stärkere Evidenz bezüglich der ASW und ESW geschaffen werden. Die Qualitative Inhaltsanalyse alleine bietet aber auch einen guten Rahmen für die Untersuchung.

Das Verfahren der Strukturierung wurde aufgrund seiner Stringenz und der gleichzeitigen Flexibilität für diese Arbeit ausgewählt. Für die qualitative Inhaltsanalyse ist es von zentraler Bedeutung, dass es von vornherein eine klare Struktur für den Analyseablauf gibt. Der Grund liegt insbesondere darin, dass „[d]ie Inhaltsanalyse [...] kein Standardinstrument [ist], das immer gleich aussieht; sie muss an den konkreten Gegenstand, das Material angepasst sein und auf die spezifische Fragestellung hin konstruiert werden.“ (Mayring 2022, S. 50) Gleichzeitig muss der Ablauf dokumentiert werden, weil es kein standardisiertes Protokoll gibt. Zudem ist es erlaubt, nach Bedarf zwischen den Schritten hin- und herzuspringen. Ohne klar festgelegte Struktur ist das aber nicht möglich. Um sowohl Stringenz als auch Flexibilität zu gewährleisten, nutzt der Autor eine Herangehensweise, die Mayring vorschlägt, und die in Abbildung 1 (Mayring 2022, S. 61) dargestellt ist.

Für den Verfahrensablauf gibt es eine festgelegte Reihenfolge inklusive einer eingebauten Rückkopplungsschleife, die die Auswertung qualitativer Daten verbessert. Gleichzeitig ist sie „keine feststehende Technik [...], sondern von vielen Festlegungen und Entscheidungen des grundsätzlichen Vorgehens und einzelner Analyseschritte durchwachsen“ (Mayring 2022, S. 51). Diese Schritte sind im Laufe der Analyse theoriegeleitet, sodass „der Stand der Forschung zum Gegenstand und vergleichbaren Gegenstandsbereichen systematisch bei allen Verfahrensentscheidungen herangezogen wird.“ (Mayring 2022, S. 52) Hierin liegt auch die Flexibilität des Verfahrens begründet, da „[i]nhaltliche Argumente [...] in der qualitativen Inhaltsanalyse immer Vorrang vor Verfahrensargumenten haben [sollten]; Validität geht vor Reliabilität.“ (Mayring 2022, S. 52) Die Betonung der Validität basiert unter anderem auf der Tatsache, dass Reliabilität bei qualitativer Forschung durch die Natur qualitativer Daten

schwerer herzustellen und messbar ist, als dies bei quantitativer Forschung der Fall ist (siehe auch Kap. 5.2).

Abbildung 1: Ablauf der Gesamtanalyse (Mayring 2022, S. 61)

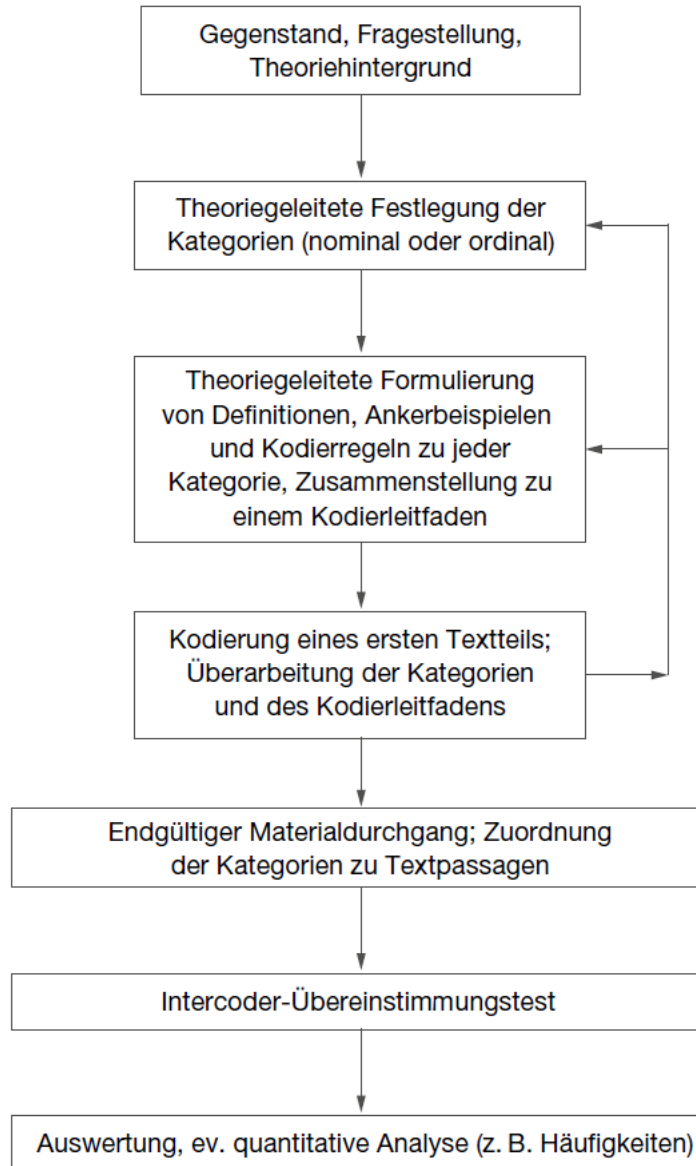


Im weiteren Verlauf der Arbeit wurde die Strukturierung als Analysetechnik verwendet. Die deduktive Kategorienbildung, die zentraler Bestandteil der Strukturierung ist, wurde ausgewählt, da sie die Vielfalt der Wirkungsziele vor dem Hintergrund der Untersuchungsobjekte Lebensweltorientierung und Selbstwirksamkeit aufgreift, die in Kapitel 4.1 beschrieben wurden. Diese Wirkungsziele haben auch im Laufe der Erstellung des Interviewleitfadens mithilfe der SPSS-Methode von Cornelia Helfferich (vgl. Helfferich 2011, s. Kap. 5.3.1 dieser Arbeit) eine Orientierung geboten.

Die Strukturierung bot den Vorteil, das Material zielgerichtet nach inhaltlichen Schwerpunkten kodieren und Aussagen zu den jeweiligen Kategorien gebündelt auswerten zu können. Die Kategorien haben Nominalcharakter, stellen also keine Rangfolge dar, sondern beschreiben schlicht unterschiedliche Aspekte (vgl. Mayring 2022, S. 96). Für den Ablauf der Strukturierung hat der Autor sich an einem weiteren Schema Mayrings orientiert (Abbildung

2). Anstatt des Intercoder-Übereinstimmungstests in diesem Modell wurde ein Intracoder-Übereinstimmungstest durchgeführt, für dessen Reliabilität der Autor Cohen's Kappa berechnet hat (vgl. Kap. 5.3.4).

Abbildung 2: Ablaufmodell deduktiver Kategorienanwendung (Strukturierung) (Mayring 2022, S. 97)



5.2 Gütekriterien des Verfahrens

Die Diskussion über verlässliche Gütekriterien qualitativer Forschung besteht seit Jahrzehnten (vgl. z.B. Mayring 2022, Lamnek & Krell 2024). Es gibt Versuche, die klassischen Gütekriterien quantitativer Forschung Validität, Reliabilität und Objektivität auf qualitative Forschung zu übertragen, ebenso wie neue zu entwickeln. So hat z.B. Krippendorff (vgl. Mayring 2022, S. 120-124) ein Modell erstellt, das acht konkret nachprüfbare Kriterien aufstellt. Ebenso hat Mayring ein Modell mit sechs Kriterien aufgestellt, das hier verwendet werden soll (vgl. Mayring 2023). Zunächst soll kurz auf die klassischen Gütekriterien quantitativer

Forschung eingegangen werden, um einen Bezugsrahmen für die qualitativen Kriterien zu haben, die deutlich umstrittener sind. Für eine vertiefte Diskussion von Gütekriterien qualitativer wie quantitativer Forschung vgl. u.a. Lamnek & Krell 2024, Hussy et al. 2013.

Das Kriterium der Objektivität beschreibt, dass die forschende(n) Person(en) keinen Einfluss auf die Ergebnisse hat, sowohl bei der Durchführung, Auswertung als auch Interpretation. Objektivität ist in der qualitativen Sozialforschung kaum herzustellen und auch gar nicht erstrebenswert, „[d]a der Prozess der Datenerhebung im qualitativen Paradigma wesentlich als soziale Situation konzipiert ist“ (Hussy et al. 2013, S. 277). Alle Schritte der Forschung sind in unterschiedlichem Grad abhängig vom forschenden Subjekt.

Das Kriterium der Reliabilität beschreibt die Verlässlichkeit, bei wiederholter Durchführung der Untersuchung die gleichen Ergebnisse zu bekommen. Auch dieses Kriterium „stellt sich aus der Sicht der qualitativen Tradition kritisch dar. In der qualitativen Forschung wird die Einzigartigkeit jeder (Forschungs-)Situation betont“ (Hussy et al. 2013, S. 278). Es ist also gar nicht das Ziel, reliable Ergebnisse zu produzieren, sondern aus den individuellen Situationen wertvolle Schlussfolgerungen ziehen zu können.

Die Validität einer Untersuchung gibt an, ob sie tatsächlich das misst, was sie zu messen intendiert. Dieses Kriterium ist sicherlich für die qualitative Forschung das wichtigste der klassischen Gütekriterien, und gleichzeitig das anwendbarste, da es sich nur auf die einzelne Untersuchung bezieht und die Subjektivität der Forschenden ihm nicht grundlegend im Wege steht.

Mayrings sechs Gütekriterien, die im Folgenden kurz erläutert werden sollen, scheinen vor allem prozessorientierte Vorschläge zu sein. Für diese Arbeit, die die Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring verwendet, erscheinen fünf dieser sechs Kriterien sowie ein weiteres sinnvoll und anwendbar und sollen abschließend als Diskussionsmaßstab herangezogen werden.

Mayrings Kriterien (zusammengefasst aus Mayring 2023 und Krell & Lamnek 2024):

1. Verfahrensdokumentation

Aufgrund der nicht-standardisierten Vorgehensweise bei qualitativer Forschung braucht es eine detaillierte Dokumentation des Prozesses (s. Kapitel 5.2), um das Vorgehen für andere nachvollziehbar zu machen (vgl. Krell & Lamnek 2024). Dies ist eine wichtige Maßnahme zur Sicherstellung einer Nachvollziehbarkeit der Arbeit.

2. Argumentative Interpretationsabsicherung

Bei der Interpretation der Daten, die an verschiedenen Schritten im Prozess stattfindet, geht es darum, diese Schritte auch nachvollziehbar zu begründen. Bei der Interpretation der Ergebnisse geht es zuletzt auch um eine Weitung der Perspektive über die eigenen Interpretationen hinaus und ihre eventuelle Widerlegung. Bei all dem spielt die Theoriegeleitetheit als Argumentationsfundament eine wichtige Rolle.

3. Regelgeleitetheit

Mayring ist es besonders wichtig, systematisch und nach vorher festgelegten Regeln vorzugehen, u.a. auch, um dem Vorwurf der Willkür seitens der quantitativen Forschung zu begegnen. Gleichzeitig wird betont, dass eine Anpassung an Verhältnisse während der Forschung legitim ist, um Offenheit und Flexibilität zu gewährleisten, solange sie nachvollziehbar begründet und dokumentiert wird.

4. Nähe zum Gegenstand

Dieses Kriterium fordert Nähe zur „Alltagswelt der beforschten Subjekte“ (Mayring 2023, S. 124) sowie eine möglichst hohe Interessenübereinstimmung, also der Wille, Forschung *für* die Beforschten zu machen sowie eine Augenhöhe mit ihnen. Dies ist wichtig, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass die „Relevanzsysteme“ (Krell & Lamnek 2024, S. 148) der Beforschten erfasst werden.

5. Kommunikative Validierung

„Die Gültigkeit der Ergebnisse, der Interpretationen kann man auch dadurch überprüfen, indem man sie den Beforschten nochmals vorlegt, mit ihnen diskutiert.“ (Mayring 2023, S. 124). Während diese Art der kommunikativen Validierung „den Beforschten mehr Kompetenz zu[...]billigt als üblich“ (Mayring 2023, S. 124), ist es gleichzeitig wichtig, weiterhin über die Interpretationen der Forschungssubjekte hinauszugehen.

6. Triangulation

Hiermit ist die Erfassung des Forschungsgegenstandes aus mehr als einer Perspektive, z.B. durch unterschiedliche Methoden oder Interpreten gemeint. Dadurch soll eine differenziertere und facettenreichere Betrachtung des Forschungsgegenstandes herbeigeführt werden.

Die Beziehung von Mayrings Kriterien zu den klassischen quantitativen Kriterien beschreibt Mayring selbst so, „dass Verfahrensdokumentation und Regelgeleitetheit eher in Richtung Reliabilität weisen, Gegenstandsnähe und kommunikative Validierung in Richtung Validität sowie argumentative Interpretationsabsicherung und Triangulation in Richtung Objektivität.“ (Mayring 2023, S. 125). Eine detaillierte Diskussion dieser Aussage ist hier nicht möglich. Allerdings lässt sich feststellen, dass, wie zuvor angedeutet, zumindest Kriterien 1, 3 und 4 sich eher auf den Forschungsprozess als auf die tatsächlichen Ergebnisse beziehen, da diese ohnehin hoch subjektiven Charakter haben. Auch die Überprüfung der Validität muss sich vor allem auf das Verfahren der Datenerhebung und die Daten selber beziehen, da (zumindest in dieser Untersuchung) nicht von einer externen Validität im Sinne einer Verallgemeinerung der Ergebnisse auf andere Situationen ausgegangen werden kann. Im Gegenteil steht die Erfassung der individuellen Erlebnisse der sechs Interviewees im Vordergrund.

In dieser Arbeit sollen Mayrings Kriterien 1-5 zur kritischen Überprüfung und Diskussion angelegt werden. Als weiterer Qualitätsmaßstab der qualitativen Forschung zur Stärkung der Reliabilität wird in dieser Arbeit die Intracoderreliabilität genutzt. Dabei wird das Material zweimal mit einem zeitlichen Abstand vom Autor selbst kodiert (vgl. Mayring 2022, S. 119)

und die Stabilität der Kategorien anschließend mit Cohen's Kappa überprüft (vgl. Hussy et al. 2013, S. 258). Das Kriterium der Triangulation wird in dieser Arbeit nicht erfüllt, da keine weitere Methode außer die Intracoderreliabilität zur Erfassung mehrerer Perspektiven verwendet wurde.

5.3. Durchführung des qualitativen Verfahrens

5.3.1 Erstellung des Erhebungsinstruments (Interview-Leitfaden)

Für die Durchführung der Interviews hat der Autor sich entschieden, ein offenes Leitfaden-Interview zu führen. Dies geschah aufgrund verschiedener Erwägungen. Grundsätzlich wäre ein narratives Interview interessant gewesen. Allerdings waren die Interviewees zwischen 16 und 20 Jahren alt, weswegen der Autor die Einschätzung vornahm, dass sie aufgrund ihres Alters in einem narrativen, also sehr frei erzählenden, Interview nicht enorm viel auswertbares Material produzieren würden²². Deswegen fiel die Entscheidung auf ein offenes Leitfaden-Interview. Der Leitfaden sollte der Unterstützung der Reflexion dienen, indem der Workshop aus verschiedenen Perspektiven reflektiert wurde. Gleichzeitig stimuliert die Offenheit der Fragen und auch die offene Form vor allem am Anfang und am Ende freies Erzählen, ohne zu spezifisch zu werden, damit die Jugendlichen erzählen können, was ihnen besonders wichtig ist.

Zur Erstellung des Leitfadens wird das SPSS-Verfahren, vorgeschlagen von Cornelia Helfferich (2011, S. 178 ff.), zu Hilfe genommen. Zuvor soll eine theoriegeleitete Differenzierung der Fragestellung (vgl. Abbildung 1; Mayring 2022, S. 61; Helfferich 2011, S. 24 ff.) vorgenommen werden. In diesem Schritt soll die Verbindung zwischen Theorie und Fragestellung deutlich werden.

Die zwei übergeordneten theoretischen Aspekte dieser Arbeit sind die Selbstwirksamkeit der Jugendlichen (vgl. Kap. 3.1.2) und ihre Lebensweltorientierung (vgl. Kap. 3.2.1). Wissenschaftliche Arbeiten mit ähnlichem Format und Zielsetzung gibt es bisher nicht. Die in Kapitel 4.1 formulierten Wirkungsziele orientieren sich an diesen beiden Aspekten, sind aber zunächst nur isolierte Ziele. Allerdings gibt es auch einige Aspekte in der Literatur, die uns Anhaltspunkte geben, in welchen Bereichen eine besondere Wirkung erzielt werden könnte, wodurch diese festgestellt werden könnte, und wodurch dies vermittelt werden könnte.

Die vier Bereiche der ESW, „Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst und anderen sowie Emotionsregulation bei sich selbst und anderen“ (Schmitz 2002, S. 207) bieten einen ersten Anhaltspunkt. Der Workshop fokussiert vor allem auf Wahrnehmung und Regulation bei sich selbst. Gleichzeitig gibt es viel womöglich psychisch intime soziale Interaktion. Alle vier Bereiche könnten also in den Ergebnissen repräsentiert sein.

Das Ersetzen „externaler Gerüste“ (vgl. Abbildung 10.3, Schneider & Lindenberger 2018, S. 250) durch eigene Weltansichten sowie das „Austarieren der persönlichen Individuation mit

²² Zur Reflexion dieser Vorannahme und des Leitfadens siehe Kap. 6.2.3.

der sozialen Integration“ (Hurrelmann & Quenzel 2016, zit. n. Wiethoff & Stolcis 2018, S. 52) stellen den Kern der Lebensweltorientierung dar, sind aber noch wenig greifbar. Hier bietet die Entwicklungspsychologie einige Anhaltspunkte durch die Metakognition: durch die höheren kognitiven Prozesse der Metakognition werden die Jugendlichen in diesem Alter befähigt, sich unterschiedliche Handlungen und Varianten von sich selbst vorzustellen und bewusster empathisch zu sein (vgl. Kap. 3.2.2, Siegler et al. 2021, S. 687, Steinberg 2017, S. 45). Dies wäre ebenso ein Ergebnis, das sich in den Interviews zeigen könnte.

Die bestehende Forschung hält keine weiteren konkreten Anhaltspunkte bereit. Deswegen und auf dieser Basis seien hier die ersten beiden Forschungsfrage formuliert:

- Welche Wirkung hat das Kurzzeit-Intensiv-Gruppencoaching auf die Lebensweltorientierung der Jugendlichen? („Was?“)
- Welche Wirkung hat das Kurzzeit-Intensiv-Gruppencoaching auf die Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen? („Was?“)

Die Forschung zu Wirkfaktoren hält deutlich mehr bereit. Kapitel 3.3.2 zählt die Faktoren auf, die für den Workshop relevant sein könnten:

- Freiwilligkeit
- gute Peer-Beziehungen, eine gute Gruppendynamik und eine gute Beziehung zur Leitung, spezifischer:
 - emotionale Unterstützung
 - eigene und fremde Selbstoffenbarung zur Erhöhung des Vertrauens und der psychischen Intimität
 - wohlgesonnenes, authentisches Feedback seitens der Peers und der Leitung
- ein hoher Grad an intellektueller Stimulation

Diese Faktoren dienen als grundlegend erforschte Ausgangsbasis. Um zu untersuchen, welche (weiteren) Faktoren für den Erfolg der Jugendlichen eine Rolle spielen, sei hier die dritte Forschungsfrage formuliert:

- Wodurch wird die Wirkung des Workshops erzielt? („Wie?“)

Vor der Durchführung des SPSS-Verfahrens („Sammeln, Prüfen, Sortieren, Subsumieren“) schlägt Helfferich vor, dass zu Beginn ein Forschungsinteresse, eine Forschungsfrage, ein methodologisch verorteter Forschungsgegenstand und das Material für die Auswertung formuliert und festgelegt werden (vgl. Helfferich 2011, S. 26 ff.). Nach der obigen Formulierung der Fragestellung sieht dies folgendermaßen aus:

Forschungsinteresse: Tiefergehendes Verständnis über die Wirkung, Wirkfaktoren und Wirkungsweise eines Kurzzeit-Intensiv-Gruppencoachings, Fokus auf Selbstwirksamkeitserwartung und Lebensweltorientierung, Offenheit für weitere Aspekte

Forschungsfragen:

- Welche Wirkung hat das Kurzzeit-Intensiv-Gruppencoaching auf die Lebensweltorientierung der Jugendlichen? („Was?“)
- Welche Wirkung hat das Kurzzeit-Intensiv-Gruppencoaching auf die Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen? („Was?“)
- Wodurch werden diese Wirkungen erzielt? („Wie?“)

Methodologisch verorteter Forschungsgegenstand:
Konkrete Wirkungen und Wirkfaktoren, die in den Aussagen der Interviewees ersichtlich werden

Material:
Aussagen der Interviewees während des Interviews

Nach dem Durchlaufen dieses Verfahrens hat sich basierend auf dem Forschungsinteresse und den Forschungssubjekten ein Leitfaden ergeben, der relativ stark die Wirkungsziele des Workshops widerspiegelt. Durch diese „Fixpunkte“ werden trotz der Offenheit der Fragen und des Interviews auch gewisse Antwortschwerpunkte induziert. Während dies auch kritisch für die Auswertung zu sehen ist, schien es dem Autor der sinnvollste Weg, mit den Jugendlichen ins Gespräch zu gehen und gleichzeitig verwertbares Material für die Analyse zu gewinnen. Nach Durchführung des Verfahrens ist ein in Anhang 5.1 nachzulesender Interview-Leitfaden entstanden.

5.3.2 Beschreibung des Materials

Ein wichtiger anfänglicher Teil der Auswertung ist die Beschreibung des Materials.

Festlegung des Materials

Das Material für die Untersuchung besteht aus sechs Interviews, die der Autor mit einzelnen Teilnehmer:innen geführt hat. Antworten auf Items im Post-Fragebogen, die ursprünglich angedacht waren, gab es nicht.

Insgesamt haben sechs Personen an einem Interview teilgenommen, davon zwei Frauen und vier Männer. Sie waren alle im Alter zwischen 16 und 20 Jahren. Fünf von ihnen besuchten die Schule, einer die Universität. Die Auswahl der Teilnehmer:innen geschah nach dem unten festgelegten Prinzip.

Stichprobenauswahl:

Die Regeln für die Stichprobenauswahl waren folgende:

1. Nach Möglichkeit soll aus jeder Workshopgruppe mindestens eine Person und nach Möglichkeit gleich viele Personen interviewt werden.
2. Unmittelbar nach dem Workshop fragt der Autor in der Gruppe ab, wer Interesse an einer Teilnahme am Interview hat.
3. Bei zu wenigen Teilnehmer:innen, die Interesse äußern, kontaktiert der Autor nach dem Workshop die Teilnehmer:innen einzeln.
4. Aus den Interessierten wählt der Autor sechs Kandidat:innen per Los aus, unter Beachtung der Regel 1.

Herleitung der Regeln: Regel 1 ist dafür da, um einen Einblick in das Erleben der verschiedenen Workshops zu bekommen. Obwohl das Konzept einen sehr klaren Leitfaden hat, wird jeder Workshop aufgrund der Teilnehmer immer etwas anders sein. Jede:r Teilnehmer:in hat darüber hinaus natürlich ein individuelles Erleben. Regel 2 dient zur spontanen

Feststellung der Bereitschaft, während die Jugendlichen das Erlebnis des Workshops noch präsent haben. Regel 3 dient dazu, durch die individuelle Ansprache die nötige Menge an Interviewees sicherzustellen, da der Kontext der individuellen Ansprache (per Anruf, Mail oder Messengerdienst) geschützter und direkter als in der Gruppe ist. Die vierte Regel dient dazu, die Menge der Interviews aufgrund des Umfangs der Arbeit zu begrenzen.

Die Abfrage des Interesses an einem Interview schränkt die Repräsentativität der Teilnehmenden erheblich ein, da davon auszugehen ist, dass in der Regel Teilnehmer:innen interessiert sind, die auch im Workshop besonderes Engagement oder Interesse gezeigt haben. Im Falle des ersten Workshops an der Schule ist dies von besonderer Wichtigkeit, da dort grundsätzlich eine bedingte Freiwilligkeit galt. Die Alternative zur Workshopteilnahme war die Teilnahme am regulären Schulunterricht, weswegen er für manche Teilnehmer:innen womöglich die „bessere schlechte Wahl“ darstellte. Durch Regel 2 gibt es also einen starken Filter. Allerdings steht dem entgegen, dass dem eigentlichen Grundprinzip der komplett freiwilligen Teilnahme am Workshop wieder mehr Rechnung getragen wird. Die freiwillige Teilnahme am Interview spricht somit – so der Gedanke – eher die Zielgruppe an, die der Workshop unter idealen Bedingungen ohnehin hat, wodurch im Grunde eine Repräsentativität der idealen Zielgruppe, wenn auch nicht der tatsächlichen Teilnehmer:innen besteht.

Es gab 15 Jugendliche, die von der Teilnahme her für ein Interview infrage kamen (11 Teilnehmer des ersten Workshops, 4 Teilnehmer des zweiten Workshops), da sie an allen Tagen anwesend waren. Die 7 der 18 Teilnehmer, die im ersten Workshop nicht an allen Tagen anwesend waren, wurden vom Autor als mögliche Kandidaten ausgeschlossen, da sie nicht die gesamte Erfahrung mitgemacht haben. Nach dem ersten Workshop meldeten sich vier Personen eindeutig interessiert an einem Interview. Nach dem zweiten Workshop meldeten sich ebenfalls (alle) vier Personen interessiert. Somit war jeweils eine Person auszuschließen. In Workshop 1 ist dies nach ein paar Wochen von selbst geschehen, da eine Person auf Nachfrage, ob sie noch bereit wäre, nicht geantwortet hat. In Workshop 2 hat eine Person darum gebeten, aus zeitlichen Gründen nach Möglichkeit doch Interviews mit den anderen zu führen. So ergaben sich insgesamt sechs Interviews, die durchgeführt und als Material für die Untersuchung festgelegt wurden.

Analyse der Entstehungssituation

Zur Einordnung des Materials sind nähere Informationen zu den Umständen der beiden Workshops interessant. Wie in Kapitel 2 erwähnt, fand Workshop 1 an einer Gesamtschule am Ende der 10. Klasse statt, und Workshop 2 in einem privaten Atelier. Workshop 1 war somit bedingt freiwillig (mit der Alternative Regelunterricht), Workshop 2 komplett freiwillig. Beim Workshop 1 kannten sich nur wenige, weil der Workshop Teil von zwei Orientierungswochen der neuen Oberstufe war. Es haben sich schnell einige kleine vertraute Grüppchen gefunden. Einige Teilnehmer*innen haben wenig Engagement gezeigt, und einige waren auch nur an einem oder zwei Tagen beim Workshop. Insgesamt gab es von 18 Teilnehmer*innen also 11, die an allen drei Tagen vor Ort waren. Bei einigen liegt die Vermutung

nahe, dass sie sich zum Workshop angemeldet hatten, damit sie nicht am normalen Schulunterricht teilnehmen mussten. Störungen des Workshop-Verlaufs durch die wenig engagierten Teilnehmer:innen gab es allerdings nicht. Bei dem privat ausgerichteten und beworbenen Workshop 2 kannten sich drei der vier Teilnehmer. Zwei waren befreundet, und einer der beiden hat seinen jüngeren Bruder mitgebracht. Eine Person war allen fremd, aber alle konnten sich nach Eindruck des Autors gut aufeinander einlassen und waren sehr offen füreinander.

Die Interviews wurden in einem Einzelgespräch über die Videocall-Plattform „Zoom“ zwischen dem Autor und den Teilnehmenden geführt und dort über die programmeigene Aufnahmefunktion sowie das Diktiergerät des Mobiltelefons des Autors aufgezeichnet. Die beteiligten Interviewees hatten jeweils selbst Interesse am Interview teilzunehmen. Die Beweggründe dafür sind nicht ersichtlich, jedoch lässt sich annehmen, dass sie den Autoren bei seiner Masterarbeit unterstützen wollten, da der Autor dies bei seiner Nachfrage nach Bereitschaft erwähnt hat.

Alle Teilnehmer:innen hatten zum Zeitpunkt der Entstehung des Interviews seit einigen Wochen Sommerferien bzw. Semesterferien. Ein Interview wurde aus dem Campingurlaub geführt. Diese Situation legt den Gedanken nahe, dass die Interviewees sich in einem entspannten Zustand befanden und auch der Workshop Zeit bekommen hat, bei Wunsch aktiv nachverarbeitet zu werden. Andererseits ist unstrukturierte Zeit für manche Personen auch eine Herausforderung und kann für Stress sorgen.

Alle Interviewees haben das Gespräch von einem ruhigen, ungestörten Ort und mit guter Internetverbindung geführt. Bei der Teilnehmerin im Campingurlaub gab es eine Verbindungsunterbrechung von ca. 1 Minute. Ein weiterer Teilnehmer hat während unseres Gesprächs einen Anruf auf dasselbe Endgerät bekommen, wodurch auch dort die Verbindung für ca. 1 Minute unterbrochen wurde. Die Unterbrechungen schienen für den Gesprächsfluss und das Interview insgesamt aber nicht problematisch. Alle Gespräche wurden 22-31 Tage nach dem Workshop geführt.

Der Interviewer ist die gleiche Person wie der Workshopleiter. Diese Personeneinheit legt den Gedanken der sozialen Erwünschtheit nahe, dass es eine Neigung der Interviewees geben könnte, die Erfahrungen im Workshop als besonders positiv darzustellen, um z.B. das eigene Gesicht zu wahren oder zu gefallen. Eine neutrale oder unbekannte Person würde womöglich andere Berichte bekommen. Allerdings erlaubt die Vertrautheit auch, persönliche Dinge zu erzählen, die womöglich sonst nicht berichtet würden. Der Autor hat zu Beginn der Interviews diese Doppelrolle metakommuniziert und darauf hingewiesen, dass er den Interviewees nun in der Rolle des Erkenntnissuchenden und nicht des Workshopleiters begegnet, und dass Berichte jeglicher Erfahrungen, positiv wie negativ, in Ordnung und erwünscht ist.

Zusammenfassend bestand bei den Interviewees Freiwilligkeit, sich interviewen zu lassen und die Aufzeichnungssituation war geordnet und ruhig. Die Doppelrolle des Workshopleiters/Interviewers hat den Vorteil der Vertrautheit und den Nachteil der fehlenden

Neutralität. Metakommunikation wurde hier zielgerichtet eingesetzt, um dies auszubalancieren.

Formale Charakteristika des Materials

Die Interviews liegen als von Zoom aufgezeichnetes Audiomaterial im M4A-Format sowie als Zweitaufzeichnung über die Diktiergerät-Funktion eines Smartphones im MP3-Format vor. Die von Zoom automatisch mitaufgezeichnete Videodatei hat der Autor unmittelbar nach Erstellung gelöscht, da er in der Datenschutzvereinbarung mit den Teilnehmenden und teils ihren Erziehungsberechtigten schriftlich oder mündlich in der Aufnahme vereinbart hat, nur das Audio zu speichern. Die Transkription des Materials fand über die Auto-Transkriptions-Funktion von Microsoft Word statt und wurde danach anhand des Hörens des Audiomaterials vom Autor händisch korrigiert. Anschließend wurden die Transkriptionen in Word durch Markierungen und das Anlegen einer Tabelle zur Kodierung weiterverarbeitet. Für die Transkription wurden die Transkriptionsregeln von Kuckartz & Rädiker (2022, S. 200-201) als Vorlage gewählt und für das vorliegende Material wie folgt angepasst:

1. Grundsätzlich wird jeder Sprechbeitrag als eigener Absatz transkribiert. Kurze Interjektionen, die der Aufrechterhaltung des Gesprächsflusses oder der Bestätigung dienen, wie „Mhm.“, „Ja.“ u.ä., sonst aber keinen semantischen Gehalt aufzuweisen scheinen, werden nicht mit transkribiert, sofern sie den Redefluss der Sprechenden Person nicht unterbrechen.
2. Fülllaute wie „ähm“ werden nur transkribiert, wenn ihnen eine inhaltliche Bedeutung zugemessen wird oder sie deutlich den Gesprächsfluss unterbrechen.
3. Es wird wörtlich transkribiert, also nicht lautsprachlich oder zusammenfassend. Kontraktionen und Wortverkürzungen werden an das Schriftdeutsche angenähert (z.B. „so'n“ wird zu „so ein“, „ne“ wird zu „eine“, usw.). Bei unmittelbaren Wortwiederholungen wird das Wort nur einmal transkribiert (z.B. „ich meinte die die Blumen“ wird zu „ich meinte die Blumen“). Die Wortstellung, bestimmte und unbestimmte Artikel etc. werden auch dann beibehalten, wenn sie Fehler enthalten.
4. Absätze der interviewenden Person werden durch „MZ“, die der befragten Personen durch die Kürzel „T1“ bis „T6“ eingeleitet.
5. Deutliche, längere Pausen werden durch in Klammern gesetzte Auslassungspunkte „(...)“ markiert. Die genaue Pausendauer wird nicht transkribiert.
6. Besonders betonte Begriffe werden durch Unterstreichungen gekennzeichnet. Sehr lautes Sprechen wird durch Schreiben in Großschrift kenntlich gemacht.
7. Störungen von außen werden unter Angabe der Ursache in Doppelklammern notiert, z. B. „((Handy klingelt))“.
8. Lautäußerungen werden in einfachen Klammern notiert, z. B. „(lacht)“, „(stöhnt)“ und Ähnliches.

9. Unverständliche Wörter und Passagen werden durch „(unv.)“ kenntlich gemacht. Wörter und Passagen, bei denen der Wortlaut nur vermutet wird, werden eingeklammert und am Ende mit einem Fragezeichen versehen, z. B. „(Banane ?)“.

5.3.3 Theoretischer Auswertungsansatz & Beschreibung der Kategorienerstellung

Richtung der Analyse

Da Texte aus unterschiedlichsten Blickwinkeln betrachtet und analysiert werden können, ist es wichtig, die Perspektive, die „Richtung“ der Analyse festzulegen (vgl. Mayring 2022, S. 57). Von Interesse für diese Analyse ist die Frage nach der Verbesserung der Lebensweltorientierung durch den Workshop, also die Wirkung und auch Wirkungsweise eines konkreten Events auf das Leben der Teilnehmer*innen. Die Interviews sollen zur Reflexion ihrer Erfahrungen anregen, um dadurch Aussagen über diese treffen zu können. Mit Wirkungsweise ist hier die Frage danach gemeint, welche Erlebnisse (Interventionen, Gespräche, Realisationen) von den Teilnehmer:innen für die Erreichung ihrer Ziele bzw. andere Wirkungen als relevant bewertet wurden und warum.

Bestimmung der Analysetechnik: Strukturierung

Basierend auf den in Kapitel 3 angeführten theoretischen Hintergründen und den hierauf für den Workshop formulierten Forschungsfragen, Wirkungszielen sowie dem Fragebogen-design hat der Autor sich entschieden, mit der Analysetechnik der Strukturierung zu arbeiten (vgl. Kap. 5.1, vgl. Mayring 2022, S. 96-103). Für die Strukturierung werden klare Kategorien vordefiniert, um zu schauen, ob spezifische Wirkungsziele tatsächlich erreicht wurden.

Zunächst hatte der Autor geplant, mit der Analysetechnik der Zusammenfassung zu arbeiten. Allerdings fiel ihm während der Erstellung des Leitfadens auf, der wie erwähnt letzten Endes auch die Wirkungsziele widerspiegelt, dass es sinnvoll sein könnte, von vornherein konkrete Kategorien festzulegen. Aufgrund der vielfältigen und klar definierten Wirkungsziele sollten diese als Ausgangsbasis dienen, während gleichzeitig Raum für andere relevante Inhalte gelassen wurde, indem „Sammelbecken-Kategorien“ („Sonstiges“) geschaffen wurden.

Die Kategorien, die von vornherein festgelegt wurden, sind:

- Allgemeine Selbstwirksamkeit
- Emotionale Selbstwirksamkeit 1 (soziale Komponente)
- Emotionale Selbstwirksamkeit 2 (psychologische Komponente)
- Ziele
- Metakognition
- Psychische Integration
- Ressourcen
- Peers
- Intervention
- Negative Veränderungen
- Sonstiges

Im Zuge der Rückkopplungsschleife während der Analyse der ersten beiden Interviews hat sich ergeben, dass die Kategorien im Grunde jeweils kategorienspezifisch eine der zwei Forschungsfragen (Wirkung und Wirkungsweise) abdecken. Anders formuliert lauten diese: Welche *Ressourcen* wurden erarbeitet? Und: Wodurch wurde das *ermöglicht*? Daraufhin wurden zwei Kategoriengruppen geformt. Jede Kodiereinheit soll eigentlich nur einer Kategorie zugeordnet werden. Da manche Abschnitte allerdings mehr oder minder untrennbar sowohl das „Was?“ als auch das „Wie?“ erörtern, also entweder einen kausalen Zusammenhang herstellen, oder auch nur eine enge textliche Verdichtung von einer erarbeiteten Ressource und einem „Ermöglicher“ besteht, wurde die Regel festgelegt, dass eine Kodiereinheit jeweils einer Kategorie einer Kategoriengruppe zugeordnet werden darf bzw. die Einheiten sich textlich überschneiden dürfen. Durch diesen Revisionsprozess wurde das Kategoriensystem geschärft und endgültig festgelegt.

Das Kategoriensystem ist in Tabelle 4 dargestellt. Ein vollständiger Kodierleitfaden inkl. Ankerbeispielen und Kodierregeln befindet sich in Anhang 6.1.

Tabelle 4: Kategoriensystem zur Kodierung der Interviews

Kategorie	Definition
Kategorien- gruppe 1: Res- ourcen	In dieser Kategoriengruppe geht es darum, herauszufinden, welche Wirkung der Workshop hatte, also welche Ressourcen die Jugendlichen erarbeitet haben. Dabei wird der Begriff „Ressource“ relativ weitgefasst, da auch eine höhere ASW oder ein klares Ziel an sich eine Ressource darstellen können.
Allgemeine Selbstwirksamkeit (ASW)	Der Interviewee äußert eindeutig, dass er durch den/seit dem Workshop allgemein positiver gestimmt als vorher in die Zukunft schaut oder sich gewappneter fühlt, die anstehenden Herausforderungen zu bewältigen.
Emotionale Selbstwirksamkeit 1: soziale Komponente (ESW 1)	Der Interviewee äußert, dass 1. er durch den Workshop besser Emotionen anderer erkennen und sich in sie einfühlen kann (Empathie) 2. oder dass er es möchte (Empathiewille) 3. oder er legt Zeugnis dafür ab, das intensiv im Rahmen des Workshops getan zu haben. (Empathiezeugnis) 4. er jetzt besseres Vokabular für die Kommunikation über Emotionen zur Verfügung hat (Vokabular)
Emotionale Selbstwirksamkeit 2: psychologische Komponente (ESW 2)	1. Emotionsbewältigung: Der Interviewee berichtet davon, durch Selbstregulation belastende Emotionen bewältigt zu haben oder bewältigen zu können. 2. Bewusstheit: Der Interviewee berichtet, dass er durch den Workshop einen höheren Grad an Bewusstheit für seine Emotionen und/oder ihre Wirkmechanismen gewonnen hat. 3. Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit: Der Interviewee berichtet, dass er sich durch den Workshop allgemein mehr so fühlt, wie er sich fühlen möchte, oder akzeptiert das eigene emotionale Erleben unabhängig der Ansichten anderer
Ziele	Der Interviewee berichtet schwerpunktmäßig von seinen Zielen. Dabei ... 1. ... sind die Ziele klarer geworden. , oder 2. ... wurden die Ziele klar formuliert. , oder 3. ... wurden die Ziele als erreicht oder teilweise erreicht deklariert.

Metakognition	Der Interviewee berichtet oder beschreibt schwerpunktmäßig, dass durch den Workshop intensives Nachdenken und -fühlen angeregt wurde und das hilfreich war.
Psychische Integration	Der Interviewee berichtet davon, dass der Workshop eine oder mehrere Perspektiven auf spezifische Aspekte seines bisherigen Lebens positiv verändert hat.
Sonstige Ressourcen	Der Interviewee gibt Faktoren an, die ihm im Leben hilfreich und durch den Workshop ... 1. ... bewusst(er), erkannt wurden. (Ressource erkannt) 2. ... erarbeitet, gelernt wurden. (Ressource erarbeitet) 3. ... zusätzlich zu 1. oder 2. eingesetzt wurden. (Ressource eingesetzt)
Negativ bewertete Veränderungen	Der Interviewee berichtet davon, dass durch den Workshop Veränderungen in seinem Leben aufgetreten sind oder er Veränderungen hervorgerufen hat, die sich negativ auf sein Leben ausgewirkt haben.
Kategorien- gruppe 2: Hilfen bei der Ressourcen- findung („Ermöglicher“)	Bei dieser Kategoriengruppe geht es um die Wirkungsweise, also darum, Methoden und Umstände festzustellen, die dazu beigetragen haben, dass die Teilnehmer*innen sich besonders gut entfalten konnten.
Peers	Der Interviewee berichtet, dass ... 1. ... die Kommunikation oder 2. ... die Stimmung in der Gruppe, insbesondere mit den anderen Workshopteilnehmer*innen, zuträglich für seine Erkenntnisse, Ziele oder seinen allgemeinen Zustand war.
Intervention	Der Interviewee äußert, welche Maßnahmen des Workshops ihm geholfen haben. Eventuell nennt er konkrete Interventionen beim Namen.
Sonstige Ermöglicher	Der Interviewee berichtet von hilfreichen Dingen oder Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Workshop, die nicht in die Kategorien Peers oder Intervention fallen.

Die Kategorien haben sich in der Definition als relativ gut voneinander abgegrenzt erwiesen (s. Kap. 5.3.4). Es gilt grundsätzlich, dass einer der in der Definition genannten Faktoren erfüllt sein muss, damit die Textstelle mit dieser Kategorie kodiert werden kann.

Definition der Analyseeinheiten

Mayrings Ablaufmodell schlägt die Festlegung von drei Analyseeinheiten vor, der Kodier-, der Kontext- und der Auswertungseinheit. Die Kodiereinheit gibt an, was der „minimale Textteil ist, der unter eine Kategorie fallen kann.“ (Mayring 2022, S. 60). Die Kontexteinheit gibt wiederum den maximalen Textteil an, dem eine Kategorie zugeordnet werden kann. Die Auswertungseinheit gibt an, „welche Textteile jeweils nacheinander ausgewertet werden.“ (ebd.) In der vorliegenden Arbeit beträgt die Auswertungseinheit jeweils ein Interview, da diese in sich geschlossene Textstücke und unabhängig von den anderen Interviews sind. Die Kontexteinheit wird ebenso auf ein Interview festgelegt. Die Aussagen der Interviewees können sich aufeinander beziehen und eventuell ist eine Analyse größer zusammenhängender Textstücke wichtig. Als Kodiereinheit wird ein Teilsatz festgelegt. In den Augen des Autors ist ein Teilsatz mit Subjekt und Prädikat der kleinste Bestandteil, der eine relevante Information über die Wirkung und Wirkungsweise des Workshops enthalten kann.

5.3.4 Prozess der Kategorienrevision, Kodierung & Synthese der Durchgänge

Prozess der Kategorienrevision

Nach der ersten Kodierung von Interviews 1 und 2 wurden die Kategorien revidiert. Die Kategorien ESW 1 & 2, Psychische Integration, Metakognition und Sonstige Ressourcen erwiesen sich als herausfordernd in der Abgrenzung und wurden entsprechend mit Kodierregeln abgegrenzt (siehe Kodierleitfaden in Anhang 6.1). Diese Kodierregeln haben zwischen den Gruppen ESW 1/2, Psychische Integration und Metakognition eine Art Hierarchie hergestellt. Diese Hierarchie stellt zwar keine Ordinalkategorien her, da in jede Gruppe auch Aspekte fallen, die inhaltlich nichts mit den anderen Kategorien zu tun haben und klar zuordbar sind. In Tabelle 5 wird allerdings deutlich, dass es bei mehrfacher Zuordnung eine bevorzugte, „höherrangige“ Kodierung gibt. Das liegt daran, dass die höherrangige Kategorie eigentlich sowohl eine bedeutsamere (im Fall des Verhältnisses Psychische Integration – Metakognition) als auch eine spezifischere Kategorie ist. ESW bezieht sich auf sehr konkrete Aspekte wie Empathie und Emotionsbewältigung. Psychische Integration ist allgemeiner gefasst, kodiert aber komplexere, tiefgreifendere Veränderungen im Leben der Interviewees, während Metakognition „lediglich“ den Nutzen von intensivem Nachdenken und -fühlen beschreibt.

Es zeigte sich im Verlauf der Prüfung der Kodierungen (siehe zwei Überschriften weiter unten in diesem Kapitel), dass die Kategorie Psychische Integration mit bedeutender Unklarheit kodiert wurde. Nichtsdestotrotz wurden nach besonderer Prüfung auch in der Synthese einige Stellen so kodiert.

Tabelle 5: Kodierregeln führen zu Kategorienhierarchie

Kategorie	Definition	Kodierregel
Psychische Integration	Der Interviewee berichtet davon, dass der Workshop eine oder mehrere Perspektiven auf spezifische Aspekte seines bisherigen Lebens positiv verändert hat.	Die Textstelle fällt nicht in die Kategorie ESW 1 oder 2.
Metakognition	Der Interviewee berichtet oder beschreibt schwerpunktmäßig, dass durch den Workshop intensives Nachdenken und -fühlen angeregt wurde und das hilfreich war.	Die Textstelle fällt nicht in die Kategorie Psychische Integration.

Die Kategorie „Metakognition“ stellte darüber hinaus eine besondere Herausforderung dar, da Metakognition als generelles Konzept im Grunde genommen bei vielen anders kodierten Aussagen auch eine wichtige Rolle spielt. Im Grunde ist fast alles, von dem die Jugendlichen berichten, im Endeffekt eine Art Metakognition. Die Kategorie „Metakognition“ stellt hier vor allem eine Kategorie für die explizite Beschreibung von kognitiven Verarbeitungsprozessen dar. Die Formulierung „schwerpunktmäßig“ sollte hier in der Definition der Kategorien eine klarere Abgrenzung schaffen. Gleichzeitig beschreiben die Jugendlichen

häufig detailliert, wie sie gewisse Ressourcen erworben haben, was die Kodierung manchmal trotz der Kodierregeln herausfordernd machte.

Metakognition als Kategorie ist darüber hinaus eigentlich zwischen den bzw. in beiden Kategoriengruppen anzusiedeln. Die Fähigkeit ist einerseits eine Ressource und ein Ziel, andererseits ermöglicht sie aber auch und insbesondere die Erschließung weiterer Ressourcen. Metakognition wurde hier unter Ressourcen gelistet, weil die Jugendlichen noch dabei sind, ihre höheren (meta-)kognitiven Fähigkeiten zu erschließen (vgl. Schneider & Lindenberg 2018, S. 250) und somit die Ausübung, das Bewusstsein über die Ausübung, und das Wertschätzen der metakognitiven Fähigkeiten als Ziel, als gestärkte Ressource, gewertet wird.

Prozess der Kodierung/Synthese

Auf der Basis der zwei Kodierdurchgänge wurde eine Synthese vorgenommen. In Anhang 6 finden sich sowohl die Kodierdurchgänge 1 und 2 als auch die integrierte Version, mit der in der Auswertung gearbeitet wurde. Auch ein Zwischenschritt des Prozesses der Synthese beider Durchgänge ist festgehalten. Dort sind auch zur Nachvollziehbarkeit des Prozesses weitergehende Gedanken aufgeführt, die an dieser Stelle keinen Raum bekommen sollen.

Durch die Synthese hat der Kodierer eine integrierte Version geschaffen, die eine nochmalige Untersuchung und Neubewertung des Materials bei diskrepanten Kodierungen beinhaltet. Zusätzlich hat er die Kodierkonsistenz der ersten beiden Durchgänge mit Cohen's Kappa berechnet und eine weiterreichende Analyse der Kodierungen vorgenommen (siehe nächste Überschrift „Prüfung der Kodierungen“).

Bei den Kodierungen der beiden Durchgänge gab es also einige Unterschiede. Häufig ließen sie sich relativ leicht „beseitigen“, also eine sinnvollere Interpretation finden, weil in einem Durchgang ein Fehler/eine Ungenauigkeit begangen wurde. Manchmal war die Trennschärfe aufgrund der fehlenden Genauigkeit des Kategoriensystems allerdings nicht hoch genug, woraufhin sich der Kodierer nach intensiver Betrachtung des Materials für die ihm in dem Moment sinnvoller erscheinende Variante entschieden hat.

Um die Schwierigkeit der Kodierung darzustellen, sei hier zur Illustration eine besondere Situation während der Synthese erörtert: Einige Male kam es vor, dass etwas verstreutere Textstellen in einem Durchgang unter einer Kodierung zusammengefasst wurden, im anderen Durchgang bekamen diese Textstellen mehrere einzelne Kodierungen. Die Analyseeinheiten lassen beides zu. In einen Durchgang standen diese Textstellen in den Augen des Kodierers in einem Bedeutungszusammenhang. Z.B. wurden einmal im ersten Durchgang die Kategorien „Metakognition“ und „Ressourcen“ kodiert, während im zweiten Durchgang die gleichen Textstellen zusammen als „Psychische Integration“ kodiert wurden.

Die Textstellen zusammen zu kodieren ist einerseits ein an dieser frühen Stelle hochgradig interpretativer Akt, der droht, die Kleinschrittigkeit der Arbeit zu untergraben. Gleichzeitig bietet er die Chance, größere Zusammenhänge des Gesagten zu erschließen, die bei späterer Analyse der nicht mehr zusammenhängenden Aussagen verloren gehen könnten.

Dieser Unterschied in der Kodierung deutet im Beispielfall auch auf ein tieferes Verständnis des Materials seitens des Kodierers im zweiten Durchgang hin. Insgesamt ließ sich ein Trend feststellen, dass beim ersten Durchgang der Kodierung genauer und kleinteiliger gearbeitet wurde, beim zweiten Durchgang dafür größere Zusammenhänge in den Blick genommen wurden. Die Synthese konnte von beidem profitieren. Je nachdem, wie klar oder „weit hergeholt“ ein Zusammenhang erschien, wurde er übernommen oder auch nicht. Hier gab es allerdings kein klares Bewertungskriterium.

Zum weiteren Verständnis der Kategorien hat der Autor überlegt, in quantitativ oder inhaltlich besonders umfangreichen Kategorien eine weitere induktive Kategorienbildung durchzuführen. Allerdings hat sich nach einer kleinen Probe gezeigt, dass sich zu kleinteilige Kategorien ergaben. In der Folge wurden in einigen Kategorien den jeweiligen Items lediglich kurze Notizen hinzugefügt.

Prüfung der Kodierungen

Um die Genauigkeit der Ergebnisse zu überprüfen, hat der Autor einerseits Cohen's Kappa berechnet, andererseits zwei Tabellen erstellt und beschrieben (siehe unten). Cohen's Kappa stellt einen Wert der Güte der Intracoder-Übereinstimmung bzw. Intracoderreliabilität dar. Die Berechnung von Cohen's Kappa befindet sich in Anhang 6.5. Der berechnete Wert für die Intracoderreliabilität liegt bei 0,653. Nach der Einteilung von Landis & Koch (1977) ist dieser Wert „substantial“ (Landis & Koch 1977, S. 165), also „wesentlich“ oder „beachtlich“. Dies spricht grundsätzlich für eine gute Intracoderreliabilität. Aufgrund der zwei Kategoriengruppen hat der Autor Cohen's Kappa auch für diese beiden Kategorien ausgerechnet. Für die Kategoriengruppe Ressourcen liegt der Wert bei 0,526, also deutlich niedriger als für die Gesamtkodierungen und nur noch im Bereich „moderate“. Für die Kategoriengruppe Ermöglicher liegt er bei 0,656 und ist somit ähnlich hoch wie der Gesamtwert.

In Tabelle 6 lassen sich einige interessante Dinge erkennen. Es fällt auf, dass die Anzahl der Kodierungen in fast allen Interviews ähnlich hoch war. Nur bei T1 gibt es zwischen den beiden Durchgängen (D1 und D2) eine deutliche Diskrepanz von 29 (D1) zu 20 (D2) Kodierungen. In der Synthese der beiden Durchgänge gibt es 28 Kodierungen. Darüber hinaus ist auffällig, dass D1 und D2 bei T5 und T6 nahezu identisch waren mit je 93 bzw. 100% übereinstimmenden Kodierungen, wohingegen T3 und T4 nur eine Übereinstimmung von 56 und 57% der Kodierungen in D1 bzw. 65 und 72% in D2 aufwiesen. Bei T3 fällt zudem auf, dass 8 (D1) bzw. 6 (D2) Stellen zwar in beiden Durchgängen kodiert wurden, aber anders als im jeweils anderen Durchgang. Insgesamt gibt es eine relativ gute Übereinstimmung der Kodierungen (69 bzw. 80% der Kodierungen der beiden Durchgänge), allerdings mit großen Schwankungen innerhalb der Interviews. Entsprechend war die Synthese der Durchgänge besonders für Interview 3 und 4 nützlich, um die Kodierungen einer Überprüfung zu unterziehen.

Tabelle 6: Quantitative Darstellung aller Kodierungen in Bezug auf die Interviews

	Kodierungen gesamt			Übereinstimmend*				Gleiche Stelle anders kodiert*		Nur in D1 kodiert	Nur in D2 kodiert
	Durchgang 1 (D1)	Durchgang 2 (D2)	Synthese	Total D1	Total D2	% von D1	% von D2	D1	D2		
T1	29	20	28	19	17	65	85	3	3	7	2
T2	19	17	18	13	12	68	71	3	2	3	4
T3	25	23	27	14	15	56	65	8	6	3	1
T4	21	18	20	12	13	57	72	4	3	5	2
T5	14	12	13	13	12	93	100	-	-	1	-
T6	15	13	14	14	13	93	100	-	-	1	-
gesamt	123	103	120	85	82	69%	80%	18 15%	14 14%	20 16%	11 11%

* bei „übereinstimmend“ und „gleiche Stelle anders kodiert“ sollte theoretisch die gleiche Zahl in D1 und D2 stehen, da sie ja übereinstimmen. Da aber manche Kodierungen z.B. 2 Unteraspekte erfasst haben, das Pendant aber nur 1 Hauptaspekt, kommen gelegentlich Unstimmigkeiten in der Anzahl der übereinstimmenden Kodierungen vor.

In Tabelle 7 wurde erfasst, wie häufig die jeweiligen Kategorien im jeweiligen Durchgang bzw. der Synthese kodiert wurden. Hier fallen vor allem die Kategorien R4 (Ziele) und R6 (Psychische Integration) auf. In der Kategorie Ziele wurden in D1 17, in D2 allerdings nur 7 Kodierungen vorgenommen. Wenn man in die Kodierungen bzw. Interviews schaut, lässt sich feststellen, dass 1. drei Ziele aus D1 in D2 als eine Kodierung gefasst wurden, und 2. drei Stellen in D1 sowohl als Ziele als auch Peers kodiert wurden, in D2 allerdings nur als Peers. Eine Kodierung aus D1 taucht in D2 nicht auf. Der Restanteil der Diskrepanz zwischen 17 und 7 lässt sich durch den Mechanismus der Zusammenfassung von Kodierungen und andere wenig relevante Kodierunterschiede erklären.

In Bezug auf R6 wurden die jeweiligen Textstellen vor allem anders bewertet. Bei T3 wurden die Kodierungen allgemein deutlich anders gesetzt, wie sich auch in Tabelle 6 erkennen lässt. In D2 wurden mehrmals Textstellen, die etwas weiter auseinander lagen, als eine Bedeutungseinheit bzw. Kontexteinheit angesehen, während in D1 ähnliche Stellen kodiert, aber alleinstehend anders interpretiert wurden, z.B. als Metakognition, Sonstige Ressource und Allgemeine SW. Auch die in D1 als Psychische Integration kodierte Stelle wurde in D2 wiederum als Sonstige Ressource kodiert. Die in D2 dort als Sonstige Ressource markierte Stelle wurde in der Synthese mit identischen Zeilen übernommen, aber dort letztendlich als Psychische Integration bewertet. In Interview 4 ist die Situation ähnlich, nur weniger stark in der Ausprägung der Differenzen.

Auch, wenn andere Kategorien ähnliche Zahlen haben, könnten dort größere Unterschiede bestehen. Die Synthese sollte aber durch einen genauen Blick die ersten beiden Kodierungen noch einmal neu bewerten. Der Autor hat dort nicht einfach die bestehenden Kodierungen in eine neue Tabelle übertragen, sondern bei Unterschieden genau geprüft, welche Kodierung oder ob überhaupt eine von ihnen übernommen wird, oder ob doch eine noch sinnvollere Interpretation besteht.

Tabelle 7: Quantitative Unterschiede in der Kodierung je Kategorie und Teilnehmer*in

	Kategorien																	
	R1			R2			R3			R4			R5			R6		
D.	1	2	S	1	2	S	1	2	S	1	2	S	1	2	S	1	2	S
T1	1	1	1	-	-	-	2	2	3	6	1	5	4	1	4	-	-	-
T2	-	1	1	-	-	-	2	2	2	3	3	4	3	4	4	-	-	-
T3	3	1	3	1	1	1	1	-	-	1	1	1	3	2	3	1	3	1
T4	-	-	-	2	-	1	4	3	5	2	-	1	1	1	2	1	3	2
T5	1	1	1	-	-	-	-	-	-	3	1	2	2	2	2	-	-	-
T6	1	1	1	-	-	-	-	-	-	2	1	2	1	1	1	1	1	1
g.	6	5	7	3	1	2	9	7	10	17	7	15	14	11	16	3	7	4

	Kategorien														
	R7			R8			E1			E2			E3		
D.	1	2	S	1	2	S	1	2	S	1	2	S	1	2	S
T1	5	5	6	-	-	-	6	5	5	3	4	4	-	-	-
T2	2	1	1	-	-	-	-	-	-	4	3	4	1	-	2
T3	4	4	5	-	-	-	1	3	3	7	4	6	2	3	4
T4	3	1	-	-	-	-	2	3	3	4	5	4	2	1	2
T5	3	3	3	-	-	-	1	1	1	1	1	1	3	3	3
T6	5	4	4	-	-	-	2	2	2	2	2	1	1	1	1
g.	22	18	19	-	-	-	12	14	14	21	19	20	9	8	12

Legende zur Tabelle: D.: Durchgang, S: Synthese, R1: Allgemeine SW, R2: Emotionale SW1, R3: Emotionale SW2, R4: Ziele, R5: Metakognition, R6: Psychische Integration, R7: Sonstige Ressourcen, R8: Negativ bewertete Veränderungen, E1: Peers, E2: Interventionen, E3: Sonstige Ermöglicher, g.: gesamt

6. Darstellung und Auswertung der erhobenen Daten

Dieses Kapitel beinhaltet die Darstellung der qualitativen Daten in Kapitel 6.1 sowie die Auswertung, Interpretation und Diskussion dieser in Kapitel 6.2. Kapitel 6.2.3 schließt mit einem kritischen Blick das Kapitel ab.

6.1 Darstellung der erhobenen Daten

Es ist beim Verfahren der Strukturierung häufig Praxis, nach Kategorien auszuwerten. Dem entgegen hat der Autor sich entschieden, für jedes Interview einzeln die wichtigsten Ereignisse und Wirkungszusammenhänge herauszufiltern. Dies scheint sinnvoll, um die erhobenen Daten in einem ganzheitlichen Sinne verständnisfördernd für die Forschungsfragen auswerten zu können. Am Ende dieses Unterkapitels befinden sich zusammenfassend noch einige Gemeinsamkeiten der jeweiligen Kategorien.

Vorab zur Benutzung des Begriffs Allgemeine Selbstwirksamkeit im weiteren Verlauf dieser Arbeit:

Ursprünglich sollte in dieser Arbeit die (Veränderung der) ASW quantitativ mit einem standardisierten 10-Item-Fragebogen erfasst werden. Stattdessen wurde versucht, das Konstrukt auf qualitativer Ebene zu erfassen. Dies ist allerdings weitaus ungenauer und wird der Messung, die in der Regel quantitativ vorgenommen wird, im Grunde nicht gerecht. Der kritischste Punkt war die Definitionsfrage: wo sind die Grenzen einer Änderung der ASW, sowohl inhaltlich als auch vom Grad der Veränderung? Der Autor nimmt an, dass die Definition der Kategorie grundsätzlich in der richtigen Richtung verfasst, aber nicht besonders genau

ist. Auch diverse andere Konzepte hätten bei einigen Kodierungen herangezogen werden können, wie z.B. die Selbst-/Fremdzuschreibung (Attributionstheorie nach Weiner) oder interne/externe Kontrollüberzeugungen für T3, Eriksons Basic Trust-Theorie für T3 und T5 oder der Self Description Questionnaire nach H.W. Marsh für T6. (Für einen Vergleich diverser ähnlicher Konzepte siehe Skinner 1996.) Lediglich T3 tätigt wirklich eine handlungsbezogene Aussage („natürlich ist man so ein bisschen klarer geworden, [...] dass man selber vor allem in der Hand hat, wie es mit einem verläuft, dass man sozusagen Schwierigkeiten, dass man die auch ändern kann“ (Z. 29-32, Item 52). Sind die Kodierungen also wertlos? Auch wenn sie womöglich wenig über die ASW der Interviewees aussagen, zeigen sie doch, dass der Workshop eine positive Veränderung in ihrem allgemeinen Blick auf die eigene Zukunft hervorgerufen hat. Dies soll hier im Kern der Betrachtung stehen, der Begriff Allgemeine Selbstwirksamkeit tritt somit in den Hintergrund.

Das gleiche Problem gilt grundsätzlich für die ESW. Allerdings ist sie mit ihren acht Unterkategorien, von denen die Emotionsbewusstheit und Emotionsbewältigung hier besonders relevant und klar erfassbar waren, eindeutiger differenzierbar. Quantitativ gemessen wurde auch sie nicht, aber wegen der klaren Unterteilbarkeit soll der Begriff ESW weiterhin verwendet werden.

T1

In den Daten von T1 lässt sich ein klarer roter Faden erkennen. Die Formulierung von und die Orientierung an der Umsetzung von Zielen während und nach dem Workshop hat bei ihm deutliche Veränderung hervorgerufen. Für T1 war das große Ziel des Workshops, Stress zu reduzieren und seine eigene Motivation zu steigern. Dieses Ziel wurde nach eigenen Angaben auch erreicht (vgl. Items 1, 2, 21). Die Arbeit an dieser Zielsetzung scheint einen großen Einfluss auf viele Kodierungen gehabt zu haben. So stellt T1 eine größere Zufriedenheit im Alltag fest (Item 15), die durch ein größeres Bewusstsein für Auslöser von Stress kommt: „wenn man schlecht gelaunt ist oder mal keinen Bock hat, dann kommt es meist, entweder, also ist bei mir zumindest so, davon, wenn ich so überarbeitet bin“ (T1, Z. 95-97). Diese Feststellung hat ihn motiviert, Dinge zu verändern: „jetzt über den Workshop hab ich gelernt [...], dass wenn ich mir sage, ich hab dafür Zeit und ich muss es jetzt nicht unbedingt machen, sondern ich kann jetzt auch eine Auszeit nehmen oder so, [...] dass man dann mehr Lust auf die Sachen hat“ (Z. 105-109). Es lässt sich deutlich erkennen, wie die emotionale Bewusstheit Konsequenzen für Emotionsbewältigung und emotionale Selbstwirksamkeit hatte. T1 gab ebenso an, dass der Workshop ihn für die Zukunft motiviert und positiver gestimmt hat: „dass ich motivierter bin, positiv auf Sachen in die Zukunft schaue“ (Z. 86-88), ein Item, das in der Kategorie ASW kodiert wurde.

Um seine Ziele zu erreichen, hat T1 während des Workshops seine sportliche Aktivität, das in der Natur Radfahren (Item 9) und den großzügigeren Umgang mit der eigenen Zeit (Item 3, 6, 28) als hilfreiche Kraftquellen identifiziert und sie angewendet. Darüber hinaus sind ihm seine Familie und Freunde als Ressourcen bewusster geworden.

T1 nennt einige Interventionen, die er als nützlich empfand, darunter das Jetzt-Bild, die Anliegenliste und die Reflexionsfragen der Anleitung. Das Jetzt-Bild hat ihm bewusst gemacht, wie wichtig ihm Familie und Freunde sind. Zu den anderen Dingen macht er keine näheren Angaben.

Allerdings wird sehr klar, dass für ihn die Gespräche mit den Peers sowie das grundsätzliche zum Nachdenken angeregt werden sehr wichtig für die Erkenntnisse und letztlich auch die Umsetzung (Item 22) waren. Er äußert eher unspezifisch, dass das Nachdenken seine Ziele klarer gemacht hat (Item 14). Auch, über das Feedback anderer zu seinen eigenen Gedanken nachzudenken, beschreibt er als hilfreich:

„bei dem, zum Beispiel, dass ich weniger Motivation habe. Dass es meist sehr negativ ist und so. Und dann hat man halt auch mal so eine Meinung von anderen gehört und das hat dann auch vielleicht inspiriert [...] dass die anderen was gesagt haben zu dem und man dann da auch noch mal drüber nachgedacht hat, was die gesagt haben.“ (Z. 123-127)

In seinen Äußerungen ist deutlich zu lesen, dass die Anregung zu gezieltem Nachdenken als fruchtbar empfunden wurde. Gleichzeitig ist hier auch die soziale Dimension zu erkennen: Das Feedback der Anderen zu seinen Gedanken sowie der Austausch im Allgemeinen hat ihm sehr geholfen, sich einerseits über seine Ziele klarer zu werden (vgl. Item 11, 23) und andererseits auch eine neue Perspektive auf seine Motivation gewinnen zu können (vgl. Item 20). Zudem hat er die Stimmung unter seinen Peers als vertrauensvoll (Item 24) und unterstützend (Item 27) empfunden, auf dem Weg u.a. zum Abitur.

Die soziale Dimension des Austausches mit den Peers sowie die vielfältige Anregung zum Reflektieren, also das Training der Metakognition, scheinen für T1 die größten Ermöglicher in der Erreichung seines Ziels gewesen zu sein. Gleichzeitig scheint die Feststellung, Festlegung sowie konkrete Besprechung der Ziele (anstatt allgemeinem Sozialkontakt) die Verfolgung und Erreichung der Ziele facilitiert zu haben:

„In so Gruppen darüber zu reden, dass man mal von anderen Inspirationen gehört hat, dass man sich Gedanken darüber gemacht hat, wie man das verbessern kann auf Basis von der Meinung der anderen oder von Sachen, die die anderen so als Ideen gegeben haben. Und ich fand das am wichtigsten, dass das so zu meinem Ziel beigetragen hat.“ (Item 23, Z. 159-162)

Insgesamt lässt sich sagen, dass vor allem die Zielverfolgung Effekte in fast allen Kategorien hervorgebracht hat, nicht zuletzt sicherlich auch wegen des Inhalts des Ziels.

T2

Für T2 stand der Umgang mit und die Bewältigung von Emotionen im Vordergrund. Konkret hatte sie das Ziel formuliert weniger nachtragend sein zu wollen (Item 38, 43). Sie äußert, dass sie dieses Ziel erreicht hat:

„was ich zum Beispiel auch verändern wollte, war, ich bin sehr oft relativ nachtragend so über kleine Sachen. Und das hat jetzt nachgelassen, weil ich mir dann einfach immer selber gesagt hatte, ach ja, komm, gibt auch noch andere Sachen im Leben, wo du dann vielleicht irgendwie besser rauskommst. Passt doch, so schlimm ist ja nicht. Und dann wurd's besser so.“ (Z. 83-87, Item 38)

Sie nennt nicht im Spezifischen, wodurch sie dieses Ziel erreicht hat, deutet aber an, dass eine Perspektivänderung stattgefunden hat („andere Sachen, wo du vielleicht besser rauskommst“). Zudem hat sie im Workshop erhebliche Arbeit mit ihrer Perspektive und ihrem Umgang mit Emotionen gemacht. Sie sieht ihre Emotionen nun weniger als Bedrohung und

mehr als Hinweis: „weil ich mir so denke okay, jetzt irgendwie, keine Ahnung, bei irgendeiner unangenehmen Emotion, ja, ist jetzt unangenehm, aber ist ja gut, dass ich es fühle“ (Z. 122-124, Item 39). Sie hat auch eine wirksame Strategie entwickelt, akute Emotionen zu bewältigen, indem sie ihnen Raum bzw. Zeit gibt:

„Einfach jetzt kurz durchatmen, runterkommen und dann wird das schon. Also dass ich quasi nicht wirklich auf unangenehmen Emotionen so verharre, sondern eher gucke, okay, du nimmst dir jetzt einfach kurz irgendwie ein zwei Minuten und dann machst du das weiter, was du am machen warst.“ (Z. 126-127, Item 39; Item 42).

Die beiden Stellen wurden in der Kategorie ESW 2 kodiert.

Ihre Erfahrungen in der Erreichung ihres Ziels haben ihr auch eine allgemein höhere Motivation gegeben, in ihrem Leben Veränderungen vorzunehmen: „was ich auf jeden Fall mitnehme, ist die Motivation, an Sachen zu arbeiten, an Zielen, Sachen, die ich verändern möchte“ (Z. 216-218, Item 44).

Die Teilnehmerin nennt darüber hinaus noch ein paar weitere Dinge, die ihr im Workshop von Nutzen waren. Das Modell der Persönlichkeitsentwicklung hat ihr spezifische Begriffe und Konzepte, sprich Vokabular, für innere Prozesse gegeben. Durch das Jetzt-Bild wurde ihr sowohl die Reichhaltigkeit ihres Lebens als auch ihre innere Komplexität bewusst. Familie, Freunde und insbesondere die Mutter wurden in ihrer Wichtigkeit gesehen. Als Abschlussstatement gibt sie: „Also was ich auf jeden Fall mitnehme, ist dass man vieles noch über sich lernen kann, indem man reflektiert und einfach mit sich selber auch so ein bisschen arbeitet.“ (Z. 215-216, Item 46) Die Erkenntnis des Nutzens von systematischer Metakognition wurde gesehen.

T2 liefert ein besonders eindrückliches Zeugnis der Wirkung der Jetzt-Bild-Collage:

„bei Freunden hatte ich halt kein wirkliches Bild, was Freunde war, also hab ich halt sinnmäßig halt einfach so ein Bild von so Kindern in Feuerwehrranzügen rausgesucht und dann dahin geklatscht, weil die alle zusammen so einen Schlauch gehalten haben. Oder dass ich da auch den Punkt Familie hatte und da dann einfach die Namen meiner Familie hingepackt hatte. Ja, und dass ich bei der anderen Seite, also so internen Sachen als Oberbegriff, glaube ich, komplex hingeschrieben hatte, wenn ich mich richtig erinnere.“ (Z. 13-18, Item 30)

Hier zeigt sich die Reflexions-Wirkung der Abstraktion und Assoziation durch das Format Collage. Das grafisch-handwerkliche Vor-Augen-Führen der eigenen Ressourcen diente hier als Bewusstmachung der Reichhaltigkeit ihres Lebens im Äußeren und der Komplexität im Inneren. Ein weiterer wichtiger Punkt ist auch hier die eigene Zielsetzung (weniger nachtragend zu sein) gewesen, die ihr überhaupt ermöglicht hat, konkret zu arbeiten.

Etwas, das ihr den Umgang mit ihren Emotionen ermöglicht hat, war das weitere Nachsinnen nachmittags nach dem Workshop, von Prof. Tusch in seinen Seminaren wegen der „Nachwärme“ auch gerne „Backofeneffekt“ genannt:

„ich hab halt am Nachmittag dann so drüber nachgedacht und dann dachte ich mir so, okay, ist schon irgendwie ein Problem. Wie könnte ich es machen? Und dann hab ich mir gedacht, okay, kannst ja mal gucken, wenn du dich jetzt unangenehm fühlst, dass du dir einfach kurz eine Pause nimmst, kurz durchatmest und dann guckst, ob es dann einfach besser geht.“ (Z. 134-138, Item 40, 41)

Sie erwähnt darüber hinaus noch, dass sie auch an dem, was sie bei der Glaubenssatzarbeit verbrannt hat, nach dem Workshop weitergearbeitet hat, ohne es näher zu beschreiben (Item 33).

T3

Was bei T3 auffällt, ist, dass sie nur eine Kodierung in der Kategorie Ziele hat, und diese sich scheinbar nicht auf zu Beginn des Workshops formulierte Ziele bezieht. T3 äußerte, dass sie ihr Ziel schon vorher kannte (Psychologiestudium, Z. 118-119) und hat sich im Workshop ungerichtet weitere Gedanken zu diesem Thema sowie zu sich selbst gemacht. Sie hat im Rahmen des Workshops eine verstärkte Selbstzuschreibung für die Quellen ihrer Kraft, ihre Ressourcen, vorgenommen, und hat ihre Motivation und ihren Ehrgeiz wertgeschätzt:

„Tatsächlich wusste ich schon sehr genau vorher, was denn meine Kraftquellen sind. [...] ich finde der Workshop hat noch klarer gemacht, dass ich das auch viel selber bin. Ich habe vorher hier gedacht, dass das mein Umfeld ist und das stimmt auch. [...] Allerdings meine Motivation, weil ich würde mich auch als sehr, sage ich mal, ehrgeizig beschreiben und meine Motivation kommt da auch größtenteils einfach aus mir selber. Und das ist mir, glaube ich, noch klarer geworden.“ (Z. 126-133, Item 64)

Zudem hat sie scheinbar mehr Grundvertrauen in sich selbst und in die Welt gewonnen:

„an einem Punkt so, da hieß es, glaube ich, wie möchte ich meinem zukünftigen Ich sozusagen begegnen. Und da hab ich auch, ich glaube, ich hab aufgeschrieben, offen und ehrlich, und ich glaube, das kann ich auch so machen und das fand ich auch gut. Dass egal was passiert, ich bin einfach offen, ich bin einfach ehrlich mit meinem zukünftigen Ich und dann wird das schon alles.“ (Z. 154-159, Item 65)

Ähnlich formulierte sie, „dass man selber vor allem in der Hand hat, wie es mit einem verläuft, dass man sozusagen Schwierigkeiten, dass man die auch ändern kann, dass die zwei Seiten haben“ (Z. 30-32, Item 52), und, dass ihr „alle Wege noch offen stehen“ (Z. 121-122, Item 63). Item 52 und 65 sind in der Kategorie ASW kodiert und beschreiben eine erhöhte Selbstzuschreibung positiver Dinge. Item 64 und 65 zeugen von einem erhöhten Grundvertrauen.

Das letzte Zitat knüpft daran an, dass T3 seit dem Workshop bemerkt hat, dass sie häufiger über die verschiedenen Seiten von Herausforderungen nachdenkt und auch ihre verschiedenen Anteile dabei untersucht: „Probleme oder Veränderungen, die haben mehrere Seiten, und am besten ist es, sozusagen in sich selber reinzugehen, um sich selber oder die ganzen Sachen zu verstehen.“ (Z. 211-213, Item 59) Diese neue Wahrnehmungs- und Denkstrategie scheint ihr wertvoll, und beschert ihr auch den Gedanken, dass sie sich dadurch mehr empathisch in andere hineinversetzen kann (Item 60, Kategorie ESW 1). Zuletzt beschreibt sie, dass die Glaubenssatzarbeit sie berührt hat (Item 62). Sie macht keine näheren Äußerungen zu Inhalten, aber es wird deutlich, dass die Symbolik des Schwellenrituals, etwas Altes abzugeben und etwas Neues willkommen zu heißen, also zusätzlich zu den eigenen Gedanken und Gefühlen eine „rituelle“ Handlung zu vollziehen, für sie und ihren inneren Prozess bedeutsam war.

T3 beschreibt keine Wirkungszusammenhänge. Allerdings nennt sie viele einzelne Punkte, die für sie relevant waren. Am ehesten lässt das Modell zur Persönlichkeitsentwicklung einen Zusammenhang sichtbar werden. „[D]ass man zum Beispiel erst die Selbsterkenntnis braucht, um dann sowas zu ändern“ (Z. 38-39, Item 53) bezieht sich auf das Modell und ist im Einklang mit ihrer Betonung von der Beobachtung innerer Prozesse (Item 59, 65). Das Jetzt-Bild hat sie die wichtigen Dinge des Lebens fokussieren lassen (Item 49). Am klarsten beschreibt sie die Bedeutung ihrer inneren Einstellung und des anfänglichen Settings als bedeutend für ihren Erfolg. Zweimal erwähnt sie den Aspekt der Freiwilligkeit, einerseits als ihre innere Einstellung: „Man war da freiwillig, man hat sich drauf eingelassen und dann hat das auch wirklich richtig was gebracht“ (Z. 224-225, Item 71). Andererseits lobt sie: „es wurde ja auch sehr viel Wert darauf gelegt, dass das alles freiwillig ist“ (Z. 12-13, Item 47). Hier bezieht sie sich entweder auf die Ankündigung der Freiwilligkeit im Vorhinein des Workshops oder auf die Regel „Alles ist freiwillig“, die fester Bestandteil des Workshops ist. Zusammen mit der Intervention „Investition in dich selbst“ (Item 67, 68), die für sie Ehrlichkeit mit sich selber war, scheint für sie der passende Rahmen für einen guten Workshop geschaffen. Die dadurch entstandene motivierte und vertrauensvolle Atmosphäre (Item 48, Item 69, 70, 72) in der Gruppe war für sie fruchtbar und hat ihr sogar ermöglicht, mit ihren Freund:innen über sensible private Themen zu reden (Item 58).

T4

Für T4 war der Workshop, zumindest dem Eindruck der Intensität der Schilderungen nach, sehr bedeutungsvoll und mit diversen „Aha-Momenten“ versehen. Am bedeutendsten waren die fundamentale Perspektivänderung auf seine eigenen Bedürfnisse, sowie das Erlernen der Benennung und des Umgangs mit Emotionen.

Den Ausgangspunkt für die Perspektivänderung lag in der Reflexion des Jetzt-Bildes. Der Leitung fiel auf, dass er häufig die Formulierung „Ich muss“ verwendet hat, und gab den Impuls, diese Formulierung durch „Ich möchte“ oder „Ich darf“ zu ersetzen (Item 78, 80). Seine Innenwelt beschreibt T4 daraufhin wie folgt:

„Und dann ist es mir auf einmal so, auf einmal war es so Aah. Aaah! so als wär irgendwie so eine Flamme oder so. Als wärst du der Funke gewesen, der die Flamme dann so entfacht hat. Und für Licht im Dunkeln gesorgt hat. | (MZ lacht) Fand ich wirklich, das war wirklich so ein überwältigendes Gefühl auf einmal, dieses Ganze, was ich mir eigentlich vorgenommen habe, dass ich's halt möchte und so. So nicht, dass ich es muss, weil ich muss an sich gar nichts. Ich bin ein freier Mensch, so what the fuck.“ (Z. 43-48, Item 78)

Dieses emotionale Zeugnis drei Wochen nach dem Workshop zeugt von der Bedeutung für T4. Er denkt, wenn er die neue Perspektive verinnerlichen kann, dass „ich halt viel gelassener durch die Welt gehe und weniger Selbstzweifel habe.“ (Z. 26-27, Item 78) Die Kodierungen umfassen sowohl ein Item zur höheren Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit (Item 78) als auch zur Psychischen Integration (Item 87).

Durch den Workshop hat T4 zwei effektive Strategien zur Emotionsbewältigung entwickelt. Die erste ist „Gefühlsbücher“ zu schreiben, in die er vergangene und gegenwärtige belastende Ereignisse schreibt, wodurch er emotional entlastet wird (Item 81). Die zweite ist die Nutzung der Trancen aus dem Workshop. Im sicheren, entspannten Rahmen einer

Trance Gefühle zuzulassen hat sich für ihn als äußerst hilfreich erwiesen (Item 82, 88, 89). Hier ist zu erwähnen, dass auf Bitte dieses Teilnehmers der Autor nach dem Workshop die Trancen eingesprochen und online zur Verfügung gestellt hat, sodass er sie wiederholt nutzen konnte. Sie dienen T4 sowohl zur Emotionsbenennung („Du hast ja Hass nicht benannt, aber ich kann dann spüren so, aha, Hass ist die stärkste Emotion, die da gerade in mir schwirrt“, Z. 89-90; „die Trance hilft mir erstmal meine innere Gefühlswelt besser zu verstehen“, Z. 220-221, Item 88) als auch zur Emotionsbewältigung und zur Entspannung (Item 89). Alle Items sind in der Kategorie ESW 2 kodiert. Sowohl seine Bewusstheit und die Fähigkeit zur Emotionsbewältigung wurden gestärkt.

Einige andere, weniger wichtige Wirkungen wurden erzielt. Die Formulierung der Regel „Ratschläge sind auch Schläge“ (Item 93) und das Gespräch darüber scheint bei T4 besonders „hängengeblieben“ zu sein. Er scheint dadurch mehr Empathie entwickelt zu haben:

„dass ich dann Ratschläge anders verpacken sollte. Wie du es dann beschrieben hast, dass es auf dich bezogen ist. Ich sag so, hey, zum Beispiel, wenn du sagst, na ja, du hast jetzt hier, kannst jetzt keine Nudeln kochen. Dann mach es doch so und so. Das kann auch in seinem Fall echt schief gehen. Dann kannst du lieber sagen, ja, wenn ich Nudeln koche, mach ich das und das und das.“ (Z. 316-320, Item 92).

Das in ESW 1 kodierte Item legt ein Empathiezeugnis ab.

Ohne konkreten Zusammenhang, aber als bedeutsam für T4, nannte er auch die Stimmung und den Austausch in der Gruppe. „Diese entspannte kleine Runde“ (Z.4, Item 74) war „sehr ruhig, sehr harmonisch“ (Z. 7, Item 74), und „dieses Verständnisvolle ist irgendwie was Neues“ (Z. 9, Item 74). Die Gruppenarbeiten und -gespräche haben für ihn zu dieser Atmosphäre geführt (Item 75), sodass er sich letztendlich sogar der einzigen unbekannten Person in der Gruppe auf einem Walk & Talk geöffnet hat:

„Georg war dann doch ein Stück anders. Und Georg war der, der sehr offen war, so auch sehr reflektierend, eine sehr reflektierende Persönlichkeit. [...] und inspirierend [...] weil er der einzige war, der erst davor keinen gekannt hat von uns dreien, so der einzige, der dann uns erstmal sein ganzes Vertrauen schenken musste“ (Z. 279-289, Item 91).

Der Kontakt mit diesem Teilnehmer hat ihn dazu inspiriert, sich selbst zu öffnen.

T5

Für T5 waren vor allem zwei Dinge relevant: die Formulierung und Verfolgung eines klaren beruflichen Ziels und die Implementierung eines neuen Glaubenssatzes. Zu Beginn des Interviews hat er noch recht zaghaft „ich glaube, dass ich in die musikalische Richtung gehen will“ (Z. 9-10, Item 95), am Ende des Interviews ein deutlicheres „dass sich das gewandelt hat, und ich da auch voll hinterstehe [...] das ist das, was mich quasi glücklich macht“ (Z.194-196, Item 95) formuliert. Wie stark der Entschluss auch wirklich ist, so schätzt T5 die Tatsache, „dass ich mir Zeit genommen habe, um über meine Zukunft nachzudenken“, wo er „nicht abgelenkt“ (Z. 68, Item 99) war, sehr wert. „Normalerweise macht man sich nicht so viele Gedanken im Alltag darüber“ (Z. 4-5, Item 94). Der Workshop, das Investieren von Zeit, hat ihm hier einen wichtigen „Anstoß“ (Z. 5, Item 94) gegeben.

Die Formulierung eines neuen Glaubenssatzes hat ihm viel Motivation für die Zukunft, vor allem für die Schule, und auch ein gestärktes Grundvertrauen gegeben. Der neue Glaubenssatz lautet „egal was kommt, das wird schon irgendwie, wenn ich quasi dafür was mache“ (Z. 125-126, Item 100), oder auch „ich schaff das schon, wenn ich mich anstrengende“ (Z. 31, Item 97), „und ich merke auf jeden Fall, ich habe ein anderes Mindset jetzt und ich fühle mich ganz anders, dass ich quasi auch konzentriert bin in der Schule und quasi das gebe, wo ich im Stande bin, und dass mich nicht so viel Kraft kostet“ (Z. 24-27, Item 97). Item 100 zeugt von erhöhter Motivation und weniger Stress. Auch seine durch den Workshop bewusster nutzbaren Ressourcen (Familie, Freunde, Musik und Sport, Item 102) haben ihm ermöglicht, „viel freier im Kopf, befreiter“ (Z. 110, Item 103) zu sein.

T5 hat es auch geholfen, im Austausch festzustellen, „dass jeder Probleme hat und damit zu kämpfen hat [...] und dass man denen auch dann versucht hat zu helfen“ (Z. 181-183, Item 106), und dadurch zu spüren, „dass man auch nicht alleine ist, und dass im Endeffekt auch irgendwie alles gut wird meistens“ (Z. 188). Das Gemeinschaftsgefühl und die gegenseitige Solidarität waren für ihn bedeutend. Das Zeugnis von T5 in Item 100 und auch die Gesamtschau seines individuellen Prozesses vermitteln den Eindruck, dass sich durch die vielen einzelnen Teile des Workshops seine Selbstwirksamkeit verbessert hat.

T6

Die zwei relevanten Themen für T6 waren, mehr Mut zu eigenständigen Entscheidungen sowie mehr Akzeptanz für Ablehnung zu finden bzw. darin sogar eine Ressource zu sehen. Durch die Bearbeitung des emotionalen Erlebens einer vor Längerem abgelehnten Bewerbung, die ihn auf eine andere berufliche Laufbahn als die gewünschte gebracht hat, hat er eine wesentliche Perspektivänderung auf diese Ablehnung vollzogen, die unter Psychische Integration kodiert wurde. T6 beschreibt diesen Prozess folgendermaßen:

„erst wenn man die Mail bekommt, man wurde nicht angenommen, oder Brief, dann tut es vielleicht bisschen weh, aber im Nachhinein finde ich, ist das immer so an mir. [...] da in Steinfurt wurde ich angenommen, dann hatte ich dann doch irgendwie gesagt, dass es so irgendwie sein musste und so, wenn es die Entscheidung sowieso erst in Münster mich am ersten Tag schon ziemlich hart getroffen hat, aber jetzt aus Sicht der Dinge muss ich sagen, dass ich schon glücklich bin [...] wenn ich da angenommen wäre, wäre ich da jetzt nicht auf die Idee gekommen, eine Ausbildung als Fotograf zu machen“ (Z. 253-267, Item 115)

Durch den Workshop hat sich für ihn verändert, „dass ich mir vielleicht gesagt habe [...] vielleicht wartet auf mich noch etwas viel Spannenderes“ (Z. 64-67, Item 112).

Auch die Bereitschaft, „[m]utiger Entscheidungen zu treffen, sogar wenn es am Ende weh tun muss“ (Z. 245, Item 114), hat T6 entwickelt, und ebenso den Wunsch, dabei eigenständiger zu handeln: „dass man vielleicht eher mehr an sich selbst glaubt und guckt, ja, was andere sagen, ist ja auch wichtig. [...] Aber jetzt nicht zu sehr darauf fokussieren. [...] Wenn ich dann Fotograf werden will, [...] dann ist das am Ende auch meine Entscheidung.“ (Z. 193-203, Item 113) Item 114 wurde in der Kategorie ASW kodiert. Die Bereitschaft sich selbst und seinen Entscheidungen mehr zu vertrauen sowie die Perspektive, in vergangener Ablehnung Ressourcen sehen zu können, beschreiben einen intensiven Veränderungsprozess von T6.

Er beschreibt, dass eine Schlüsselerfahrung des Workshops – auch dafür, mutiger zu werden – die Erfahrung war, „dass wir da in der Gruppe jeder ein Mensch ist, sogar du als der, der das Seminar geleitet hast, und trotzdem man sich nicht jetzt davor scheuen musste, weil jemand irgendeinem sagt zum Beispiel, du passt da gar nicht, oder das ist nicht für dich geeignet“ (Z. 282-285, Item 116). Das Gefühl, sich in der Gruppe in seiner Art zu sein und zu denken angenommen zu fühlen, hat ihn berührt und Veränderung ermöglicht oder befördert. Darüber hinaus nennt T6 auch den eigenen Mut und die Willensstärke, sich beim Workshop anzumelden als wichtigen Faktor, der zum Gelingen des Workshops beigetragen hat (Item 118).

Tabelle 8: Die wichtigsten Wirkungen und Wirkmechanismen nach Interviewee

T	Wirkungen des Workshops	Wodurch?
T1	- Stress abgebaut, Motivation gesteigert - größere Zufriedenheit im Alltag, besserer Umgang mit Zeit - ESW: Bewusstheit für Emotionen und Emotionsbewältigung verbessert - Peer-Feedback und Metakognition wertgeschätzt	- gezieltes Nachdenken über Ziele u.a. - Festlegung und Verfolgung eines Ziels - Feedback der Peers
T2	- Ziel erreicht, weniger nachtragend zu sein - ESW: Bewusstheit für Emotionen und Emotionsbewältigung verbessert - erhöhte Motivation, an Veränderungen und Zielen zu arbeiten - Peer-Feedback und Metakognition wertgeschätzt	- Festlegung und Verfolgung eines Ziels - eigene Reflexionen, auch außerhalb des Workshops
T3	- größeres Grundvertrauen, größere Selbstzuschreibung von innerer Stärke - Fähigkeit, Dinge aus mehreren Perspektiven zu betrachten (Metakognition)	- innere Einstellung - Setting des Workshops - Gespräche mit Peers
T4	- Perspektivänderung auf seine eigenen Bedürfnisse - ESW: Bewusstheit für Emotionen und Emotionsbewältigung verbessert	- Trancen - Emotionsarbeit nach dem Workshop - Leitungsimpuls - Peerkontakt
T5	- Entscheidung für einen Berufswunsch - erhöhtes Grundvertrauen, erhöhtes Selbstvertrauen	- Festlegung und Verfolgung eines Ziels - Erarbeitung eines neuen Glaubenssatzes
T6	- mehr Mut zu eigenen Entscheidungen - konstruktiverer Umgang mit Ablehnung	- gespürte Akzeptanz im Workshop - innere Einstellung

Sonstiges

Im Anschluss an die Darstellung der Interviews wird hier aufgefasst, welche Gemeinsamkeiten bestehen sowie einige Dinge, die in der bisherigen Beschreibung nicht vorhanden waren, aber verdienen erwähnt zu werden.

ESW: In den Interviews von T1, T2 und T4 konnte festgestellt werden, dass sie ein erhöhtes Bewusstsein und eine größere Fähigkeit zur Bewältigung ihrer Emotionen, also auf dem Gebiet der ESW 2, erarbeitet haben. Diese wirken in der Darstellung der Interviewees wie bedeutende Veränderungen in ihrem Leben. Dabei sind es individuell sehr unterschiedliche

Dinge: T1 hat den allgemeinen Umgang mit Stress verändert (Item 17, 18), T2 hat ihren Umgang mit akuten Herausforderungen und nachtragend sein verbessert, und T4 hat die Benennung von und den Zugang zu seinen Emotionen verbessert.

Vermittelt wurden sie den Aussagen nach ebenso durch ganz unterschiedliche Dinge: T4 nutzte die Trancen und „Gefühlsbücher“ (Item 81, 82), T2 hat mit den Erfahrungen aus dem Workshop darüber nachgedacht und neue Dinge ausprobiert (Item 39, 42), und T1 hat durch die eigene Zielsetzung und -umsetzung sowie Gespräche mit anderen Fortschritte gemacht (Item 3, 19, 20).

Die Kategorie ESW 1 scheint mit zwei Kodierungen, davon eine nicht besonders tiefgreifende, nachrangig zu sein.

ASW: Alle Interviewees außer T4 tätigen eine klare Aussage, dass sich ihre Motivation (T1, T2, T5, Item 16, 44, 100), Perspektive (T1, T3, T5, Item 16, 52, 65, 100), ihr Kontrollgefühl (T3, Item 52), sowie ihr Grundvertrauen und ihre Zuversicht (T3, T5, T6, Item 65, 100, 114) mit Blick auf die Zukunft verbessert haben. Während die Definition der Kategorie und die Fragenformulierung im Abgleich mit der Theorie Fragen aufwirft (siehe Beginn dieses Kapitels), scheint es doch bedeutsam, dass fast alle Interviewees äußern, eine Veränderung in dieser Hinsicht bemerkt zu haben.

Psychische Integration: Die Kategorie Psychische Integration hatte das Ziel, größere Perspektivänderungen auf das eigene Leben zu erfassen. Drei sehr unterschiedliche Veränderungen bei T3 (erhöhte Selbstzuschreibung, Item 64), T4 (stärkere Wahrnehmung des Rechts auf eigene Wünsche, Item 87) und T6 (Rückschläge als Ressource erkennen, Item 115) finden sich in den jeweiligen Interviewbeschreibungen. Alle drei Teilnehmer haben kleine, aber relevante Umdenkprozesse und Neuinterpretationen ihrer Lebensrealität und Biografie vorgenommen.

Metakognition & Interventionen: In der Kategorie Metakognition sind häufig Items kodiert, die in Verbindung zu Items aus der Kategoriengruppe Ermöglicher stehen, da vor allem die Interventionen häufig die beschriebenen Denkprozesse anstießen. Um eine Doppeldarstellung zu vermeiden, werden die Kategorien Interventionen und Metakognition zusammen dargestellt.

T1, T2, T4 und T5 äußerten an mehreren Stellen, dass das Nachdenken allgemein, das im Workshop angeregt wurde, hilfreich war, und die Erkenntnis verstärkt wurde, dass strukturiertes Nachdenken an sich sinnvoll sei (Items 7, 14, 22, 40, 46, 76, 99). Für T2, T3 und T4 war das Kennenlernen des Modells für Persönlichkeitsentwicklung hilfreich, um sich selbst mit den neuen Begriffen besser zu verstehen (Items 35, 53, 85).

Auch die Interventionen Glaubenssatzarbeit und Jetzt-Bild haben angeregt, Gedankenprozesse im Interview zu schildern. Alle Interviewees außer T5 nannten das Jetzt-Bild. T1, T2 und T3 haben beschrieben, wie das Jetzt-Bild dazu geführt hat, dass ihnen ihre

Ressourcen bewusster wurden (Item 8, 30, 50). Die dort bewusst gewordenen Ressourcen sind vor allem ihre Familie und Freunde und im Besonderen die Mutter für T2 (Items 8, 31, 51, 55, 56). Von T2, T3 und T5 wurde die Glaubenssatzarbeit als bedeutsam genannt (Item 33, 61, 98). T3 und T5 schildern zudem ihren Gedankenprozess bei der Glaubenssatzarbeit (s.o., Item 61, 98).

Fast jede Intervention wurde von mindestens einem der Interviewees als nützlich für ihren Prozess benannt. Ausnahmen sind lediglich das Ressourcencoaching, der Brief an sich selbst (der noch zurückzuerhalten ist) und die meisten Optionen aus dem Selbst-Coaching. Eine Option aus dem Selbst-Coaching, die kreativen Lösungstechniken, wurde 2mal genannt. (Der Ist-Wunsch-Vergleich wurde nicht durchgeführt.)

Ziele: Es fällt auf, dass für T1, T2 und T5 das Setzen der Ziele zu Beginn des Workshops für ihren Erfolg wichtig war. Diese scheinen als „Katalysatoren“ gedient zu haben: Auch wenn dieser Satz offensichtlich scheint: das Setzen der Ziele hat das strukturierte Verfolgen dieser im Workshop erst möglich gemacht. Das Bewusstmachen und Formulieren der eigenen Ziele waren zentral für die eigene Arbeit. Somit hat die Zielsetzung vor allem auch als Ermöglicher gedient.

Peers: Die Gegenwart und Unterstützung der Peers haben alle Interviewees außer T2 als relevant und hat zu ihrem Erfolg beiträgend angegeben (vgl. alle Items der Kategorie). Für ihre wichtigen Themen haben die Interviewees keinen expliziten Zusammenhang zum Effekt der Peers hergestellt, aber alle äußerten auf unterschiedliche Weise, dass sowohl die Atmosphäre als auch die direkte Kommunikation wichtig waren. Die Teilnehmer:innen konnten Vertrauen fassen, Unterstützung spüren und auch sich selbst besser reflektieren. Dies wurde vor allem durch gemeinsame Gespräche vermittelt, die Intimität gefördert haben (Items 11, 20, 23, 27, 58, 75, 91, 106, 117). T3 und T4 erwähnen die Atmosphäre bzw. Gruppe sogar unmittelbar zu Beginn des Interviews als motivierend und zum Wohlfühlen beiträgend. T2 erwähnt die Gruppe und Atmosphäre zwar als positiv, aber vermittelt nicht den Eindruck, dass es für sie besonders wichtig war (Z. 204-211).

Sonstige Ermöglicher: Ein gemeinsamer Nenner dieser Kategorie ist die eigene innere Einstellung. Sei es Mut, Erwartungslosigkeit oder sich einzulassen und mit sich ehrlich zu sein (Items 118, 104, 67 & 71), T6, T5 und T3 schreiben dieser Einstellung eine Rolle für das Gelingen des Workshops zu. Der andere gemeinsame Nenner zweier Items ist das positive Gesamtumfeld (Items 69, 105). Das vertraute und ruhige Umfeld und die kleine Gruppe wurden als angenehm empfunden.

Negativ bewertete Veränderungen: In dieser Kategorie wurden keine Kodierungen vorgenommen.

6.2 Diskussion

Dieses abschließende Unterkapitel erörtert die dargestellten Daten vor der Forschungsfrage und der relevanten Literatur (Kap. 6.2.1 & 6.2.2). Anschließend wirft es einen kritischen Blick auf die Arbeit (Kap. 6.2.3).

6.2.1 Interpretation und Diskussion der Daten vor den Forschungsfragen

Im Folgenden interpretiert der Autor die wichtigsten Ergebnisse. Um die Daten einordnen zu können, soll in diesem Unterkapitel Bezug zur Theorie in dieser Arbeit sowie zu weiterer relevanter Literatur genommen werden.

Die Schlüsselkonzepte aus Frage 1 seien hier nochmal kurz erörtert: Unter Allgemeiner Selbstwirksamkeit verstehen wir „das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit auch unter extremen Belastungen“²³. Das bezieht sich vor allem auf Handlungen im Äußeren. Die Emotionale Selbstwirksamkeit ist hingegen „die Grundlage für kompetente Selbstregulation in allen Situationen, in denen Emotionen hervorgerufen werden“ (Schmitz & Salisch 2002) und betrifft folgende vier Kernbereiche: die „Wahrnehmung von Emotionen bei sich selbst und anderen sowie Emotionsregulation bei sich selbst und anderen“ (Schmitz 2002, S. 207). Unter Lebensweltorientierung fällt die „Selbstregulation des Handelns durch Erkennen von Diskrepanzen zwischen Wunsch, Realität und Umsetzung“ (Steinberg et al. 2006, zit. n. Schneider & Lindenberger 2018, S. 250) in der Auseinandersetzung mit der (sozialen wie sonstigen) Umwelt zur Entwicklung einer immer stärkeren eigenen Identität (vgl. Wiethoff & Stolcis 2018, S. 52). Hierunter wurden in dieser Arbeit verschiedene Ziele gefasst. Zum einen sollten die Jugendlichen ihr Bewusstsein für ihre eigene Biografie sowie ihre gegenwärtige Situation stärken. Sie wurden angeregt Ziele für die Zukunft zu formulieren und Ressourcen für deren Verfolgung und Erreichung zu erarbeiten, und sie sollten die Fähigkeit trainieren, ihre Perspektive auf das eigene Leben zu verändern, um eine größere Deutungslosigkeit über Ereignisse ihres Lebens zu gewinnen. All dies soll sie als Teil der Lebensweltorientierung unterstützen, die biografischen Übergänge, in denen sie sich befinden, besser und bewusster gestalten zu können.

Im Folgenden diskutiert der Autor, welche Wirkungen wodurch erzielt wurden. Die Forschungsfragen lauteten:

- Welche Wirkung hat das Kurzzeit-Intensiv-Gruppencoaching auf die Lebensweltorientierung der Jugendlichen? („Was?“)
- Welche Wirkung hat das Kurzzeit-Intensiv-Gruppencoaching auf die Selbstwirksamkeitserwartung der Jugendlichen? („Was?“)
- Wodurch werden diese Wirkungen erzielt? („Wie?“)

Insgesamt lassen sich viele positive Veränderungen in den Interviews feststellen. Die Interviewees haben alle einen positiveren Blick auf ihre eigene Zukunft. Drei haben eine höhere ESW, drei bzw. evtl. vier haben für sie bedeutsame Ziele gesetzt und erreicht. Zudem

²³ <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/selbstwirksamkeitserwartung/14011>, Zugriff am 29.07.2025

schätzen alle wert, zur Metakognition angeregt worden zu sein. Drei Interviewees haben eine „psychische Integration“ geäußert und somit auch einen mehr oder minder expliziten Teil ihrer Vergangenheit neu interpretiert. Und alle außer T2 haben entweder durch Peerkontakt ein höheres Intimitätslevel erreicht oder von dem Feedback der anderen für ihre Entwicklung profitiert. Somit gibt es vor allem bei der ESW und der LWO unterschiedlich verteilte und scheinbar unterschiedlich starke, aber deutliche Verbesserungen. Auch eine erhöhte ASW scheint bei einigen Interviewees vorhanden zu sein.

Das wurde durch verschiedene Dinge erreicht. So dienten sowohl das Zielesetzen als auch die Gespräche mit den Peers, und ebenso die praktizierte Metakognition dazu, die oben genannten Dinge zu verändern. Für manche waren zusätzlich bestimmte Interventionen wichtig und erkenntnisbringend, für andere ihre innere Einstellung, mit der sie den Workshop besucht haben. Unter den folgenden vier Überschriften wird ein detaillierterer Blick auf die wichtigsten Ergebnisse zusammen mit einer Einordnung durch relevante Literatur geworfen.

Ziele zu setzen setzt große Prozesse in Gang, die die LWO, ESW und ASW verbessern

Besonders interessant für den Autor war die Kraft, die das Ziele Setzen entfacht hat. Für drei Interviewees war die Formulierung von Zielen zu Beginn des Workshops durch das bewusste Dafür-Zeitnehmen ein „zentraler Auslöser von Motivation“ (Graf 2019, S. 195), um während des Workshops und darüber hinaus Handlungen zu vollziehen, die auf dieses Ziel hinwirken. Das Ziel Stress abzubauen und die eigene Motivation zu steigern (T1), weniger nachtragend zu sein (T2) und eine Entscheidung für einen Beruf zu treffen (T5) wurden dadurch bereits ca. vier Wochen nach dem Workshop grundsätzlich erreicht. In den Berichten wird deutlich, was Kleinbeck formuliert: Die Ziele steuerten „den Einsatz der Fähigkeiten und Fertigkeiten“ (2010, S. 285). Sie haben einen fruchtbaren Fokus erzeugt. Die Interviews zeigen, wie „sie Handlungsalternativen überdenken und die ihnen am geeignetsten erscheinende auswählen“ (ebd.), sei es im Gespräch mit den Peers oder beim Nachsinnen zu Hause. Kleinbeck formuliert weiter: „Ist die Gelegenheit günstig, beginnen sie mit den Handlungen, die zum Ziel führen sollen. Sobald das zielorientierte Handeln eingesetzt hat, bewirken die Ziele die Steuerung der Handlungsabläufe.“ (ebd.) Diese günstige Gelegenheit ergab sich womöglich, für T5 sogar explizit, durch den Rahmen des Workshops sowie durch die anschließenden Sommerferien.

Die durch die Forschung reichlich belegte Relevanz der Zielformulierung für den individuellen Entwicklungsprozess (vgl. Kleinbeck 2010 für einen tieferen, interdisziplinären Einstieg) befindet sich im Einklang mit den Ergebnissen. Interessant und ebenso im Einklang mit ihnen ist zudem, dass T3 und T6, die keine besonders starken Ziele formuliert hatten, zwar auch Erfolge, aber im Gesamteindruck des Autors ein weniger intensives und fruchtvolles Erleben als die anderen hatten. Sie ziehen außerdem deutlich weniger konkrete Zusammenhänge zwischen ihren Erfolgen und den Ursachen als die, die Ziele formuliert haben, was zumindest ein weniger klares Bewusstsein darüber zeigt. Beide nennen die innere

Einstellung und die allgemeine Atmosphäre als am wichtigsten für ein gutes Erleben, ohne dieses näher zu definieren.

Der Aufbau des Workshops, zu Beginn angemessen viel Zeit erst mit der Formulierung mittel- bis langfristiger Ziele und Projekte und dann einem darauf bezogenen Workshopziel zu verbringen und in kleinen Schritten zu arbeiten, scheint für die Hälfte der Interviewees aufgegangen zu sein. Dabei war die Art der Ziele bei T1 und T2 ein emotionales Ziel, bei T5 ein lern- und leistungsbezogenes Ziel. Das ist interessant, da emotionale Ziele „oft weniger bewusst“ (Kleinbeck 2010, S. 286) sind, hier aber bei zwei Personen explizit wurden. Es lässt sich nur mutmaßen, was dafür verantwortlich war. Womöglich hat der Rahmen „Coaching“ dazu beigetragen. Es könnte auch sein, dass die junge Generation einen weniger tabuisierten oder bewussteren Zugang zum Thema Emotionen hat. Auch die vielleicht stärker empfundene Belastung sowie Stress dieser Generation (vgl. Kap. 2) könnten, zumindest für T1, eine Erklärung liefern.

T1, T2 und T4 haben Kodierungen in der Kategorie ESW 2. Bei ihnen ist deutlich, dass sich ihre emotionale Selbstwirksamkeit durch höhere Bewusstheit und bessere Fähigkeiten zur Emotionsbewältigung, im Falle von T4 auch besserer Emotionsbenennung, gesteigert hat. Ebenso hat sich ihre Motivation verbessert. Die Verbesserungen auf der emotionalen und motivationalen Ebene scheinen auch durch die eigene Zielsetzung und Zielerreichung vermittelt worden zu sein. Diese beiden sich womöglich beeinflussenden Effekte (erreichte Ziele & höhere Motivation/Selbstwirksamkeit) sind eine wichtige Erkenntnis für die Gestaltung des Workshops und geben Anreiz zu überlegen, in zukünftigen Workshops den Punkt Zielformulierung und -verfolgung noch etwas stärker zu betonen.

Die zielgerichtete Anwendung der Techniken „Gefühlsbücher“ und Trancen seitens T4 zeigen ebenso die Existenz und die Bedeutung der Verfolgung eines (womöglich impliziten oder erst nach dem Workshop entstandenen emotionalen) Ziels, das „Ich möchte meine Emotionen besser kennenlernen und verarbeiten lernen“ lauten könnte. Die Erfolge von T4 sind insofern nicht verwunderlich, als dass viele Formen von Journaling sowohl in der Therapie als auch im Coaching erfolgreich als hilfreiche Tools eingesetzt werden, und zumindest im therapeutischen Kontext auch gut erforscht sind (vgl. Monk & Maisel 2021 für Coaching, Ruini & Mortara 2022 für Therapien). Auch die Trancetechniken der Hypnotherapie nach Milton Erickson, der auch die Nutzung von Trancen im Coaching entstammt, sind weit verbreitet (vgl. Ryba 2019). Insbesondere jedoch die Eigenmotivation in der Anwendung der Techniken und der freie Stil des Schreibens könnten zusätzlich die Wirkung verstärkt haben.

Ziele zu setzen war den Ergebnissen nach für vier der sechs Teilnehmer:innen von zentraler Bedeutung für ihren Erfolg im Workshop und hat mit dazu beigetragen, ihre ESW und LWO sowie Faktoren, die zur ASW beitragen, zu verbessern.

Verstärkte Orientierung am eigenen emotionalen Erleben, eigenen Bedürfnissen und Wünschen

Die Veränderungen von T1, T2 und T4 in ihrer ESW sind sehr deutlich zu sehen. Die Metakognition hilft dabei, „durch (Neu-)Bewertungen zu einem veränderten Erleben emotionsrelevanter Sachverhalte“ (Klinkhammer et al. 2021, S. 53) zu gelangen. T1 bewertet die Zeitplanung neu. T2 bewertet ihre Sicht auf ihre eigenen Emotionen neu. Und T4 gelingt es überhaupt, Emotionen zuzulassen, wahrzunehmen und zu benennen. Ihre Strategien zur Bewältigung entsprechen ihren Erkenntnissen: T1 plant weniger eng und nutzt seine stressabbauenden Ressourcen wie Radfahren und in der Natur sein. T2 gibt ihren Emotionen mehr Zeit, ohne sie zu bewerten oder „an ihnen zu klammern“. Und T4 praktiziert weiter das Schreiben und die Trancen, die ihm geholfen haben, seine Emotionen wahrzunehmen und zu bewältigen. Dadurch orientieren sie sich immer mehr an ihrem eigenen Empfinden in Bezug auf emotionsrelevante Sachverhalte (vgl. Kap. 3.2.3), „kommen sich selbst dadurch also immer näher“, was eine Entwicklungsaufgabe ihres Alters ist. Auch das (Leistungs-)Ziel von T5 scheint ein Ziel zu sein, das sich an seinen eigenen statt an äußeren Vorstellungen orientiert (siehe auch als Indiz T6, Z. 147-149, „weil [...] Oma vielleicht so Ärztin war, aber eigentlich hatte ihn immer Musik gereizt“, Aussage seines Bruders über ihn).

Ähnliche Mechanismen gelten für die Kodierungen der Kategorie Psychische Integration. T4 ist zu dem Schluss gekommen, dass er seinen eigenen Wünschen deutlich mehr Wichtigkeit einräumen möchte, und bewertet dadurch einen zentralen Punkt seines Lebens neu: die Gewichtung seiner eigenen Bedürfnisse. Dadurch verändert er seine Perspektive auf sehr viele Dinge des täglichen Lebens und auch der Langfrist. T6 reevaluierte einen schwierigen emotionalen Inhalt, Ablehnung. Außerdem hat er durch den Workshop mehr Mut zu eigenen Entscheidungen gefunden. Dies ist ein wichtiger Schritt der Übergangsperiode der Jugendlichen zum Erwachsensein. Sowohl die Prozesse der ESW als auch diese Prozesse tragen im Rahmen des „Austarieren[s] der persönlichen Individuation mit der sozialen Integration“ (Hurrelmann & Quenzel 2016, zit. n. Wiethoff & Stolcis 2018, S. 52) maßgeblich zur „Bildung der Ich-Identität“ (ebd.), also zur Lebensweltorientierung, bei.

Siegler et al. (2021) äußert, dass es bei Menschen für die Lösung schwieriger Aufgaben entweder eine „Hilflosigkeitsorientierung“ oder eine „Bewältigungsorientierung“ gibt (vgl. S. 378 ff.), Menschen also Typen zugeordnet werden können. T3 schreibt dem Gesamtworkshop (Z. 127-129) die Wirkung zu, ihren Ehrgeiz und ihre Motivation mehr als Teil von sich selbst wahrzunehmen, anstatt nur die Ressourcen ihres Umfelds zu sehen. Es klingt, als hätte sie eine Veränderung hin zur Bewältigungsorientierung vorgenommen. Hier wäre es spannend, die Forschung zu Fremd- und Selbstattribution zu Rate zu ziehen. Es gibt z.B. eine Tendenz, dass insbesondere sehr erfolgreiche Frauen sich ihren Erfolg weniger häufig selbst zuschreiben als Männer (vgl. Price et al. 2024), und auch Außenstehende diesem Zuschreibungsmuster folgen (vgl. Hamilton & Lordan 2022). Dabei bezieht sich die Forschung allerdings häufig z.B. auf berufliche Leistungen oder Leistungen im STEM-Bereich (vgl. Voles & Williams 2004, Whitcomb et al. 2020). Da die Forschung sehr viele Facetten zu haben

scheint, die sich hier nicht unmittelbar anwenden lassen, ist nur für diesen kleinen Eindruck Raum. Unabhängig davon, aus welcher Rolle man T3 betrachten würde, ist es ein Erfolg für sie, dass sie sich wirkmächtiger fühlt.

Insgesamt scheinen sich T1, T2, T3, T4 und T5 durch den Workshop bezüglich ihrer benannten Themen also stärker an den eigenen Bedürfnissen und Wünschen sowie Emotionen zu orientieren.

Emotionale Stärkung und Mut zu Intimität durch die Peers

Neben T1, T2 und T4 haben auch T3, T5 und T6 emotionsrelevante Inhalte erfahren. Für alle außer T2 scheint die Beschäftigung mit den Peers ein wichtiger Faktor für die Verbesserung von Motivation, Grundvertrauen oder emotionalem Erleben gewesen zu sein. Die erforschten Effekte und Potenziale dieser Beziehungen wurden in Kapitel 3.2 und 3.3 beschrieben (emotionale Unterstützung, interpretativ-rückmeldende Unterstützung, Tiefe und Verbindlichkeit, Gegenseitigkeit und Selbstoffenbarung, Zeugenschaft für Erfolge). Alle dieser Effekte außer der Zeugenschaft lassen sich auch bei den Interviewees sehen. T1 berichtet, dass eine Übung ihn veranlasst hat, mit den anderen negative Gefühle bezüglich seiner Motivation zu teilen, und konnte durch Zuhören und Feedback eine positive Perspektive auf sie sowie neue Ressourcen gewinnen. Ähnliches gilt für T5, der durch das Teilen von Problemen Solidarität erfahren hat, sowie T6, der auch mithilfe der Peers zu mehr Selbstakzeptanz gefunden hat. T3 berichtet positiv von höherer Intimität mit ihren Freunden, T4 sogar von gegenseitiger Selbstoffenbarung mit einem Fremden, ohne weitere Effekte oder Zusammenhänge zu nennen. Ihre Erzählungen drücken das Empfinden von Tiefe und Gegenseitigkeit aus. T4 hat zu einem gewissen Maß auch den Vorteil der „stranger group“ (vgl. Kap. 3.3.1, vgl. Erpenbeck 2022, S. 2) genutzt, sich „neu erfinden zu können“. Für ihn war neben der Leitung zwar nur ein Gruppenmitglied fremd. Die anderen beiden Gruppenmitglieder waren allerdings ein sehr vertrauter Freund und sein ebenfalls bekannter jüngerer Bruder. Er hatte bezüglich der fremden Person im Grunde nichts zu verlieren, da sie sich nicht wiedersehen mussten, hatte das Vertrauen seines Freundes und die Unterstützung der Leitung, war neugierig und hat Offenheit und Intimität gewagt. Dies findet womöglich eine Begründung im positiven Rahmen des Workshops, in der „psychologische[n] Sicherheit“ (Edmondson 2020, zit. n. Budzlatz 2023, S. 272), die durch das Workshop-Design und die Haltung des Leiters hergestellt wurde.

Die Überlegung, ob die Faktoren emotionale Unterstützung und vor allem interpretativ-rückmeldende Unterstützung/Expertenberatung, die Jugendliche im Einzelcoaching seitens des Coaches wertschätzten (vgl. Wiethoff und Stolcis 2018, S. 58-62), sich auf die Peers übertragen lässt, scheint grundsätzlich mit Ja zu beantworten zu sein. Das Feedback für T1 hat sowohl emotional unterstützt als auch inhaltlich zum Erfolg geführt. Auch T5 und T6 fühlten sich durch die Gespräche in der Gruppe emotional unterstützt. T6 konnte durch sie „[n]eue Ideen, neue Perspektiven“ (Z. 354) sehen, während T5 ein bestimmtes Gefühl aus den Gesprächen mit den Peers mitnimmt – „dass im Endeffekt auch irgendwie alles gut wird

meistens“ (Z. 188-189). Dieses Gefühl ist sehr nah an seinem neuen Glaubenssatz („egal was kommt, das wird schon irgendwie, wenn ich quasi dafür was mache“ (Z. 125-126)), und legt zumindest eine Bestärkung des Glaubenssatzes durch die Peers, wenn nicht sogar eine „Miturheberschaft“ nahe. Auch die Selbstakzeptanz von T6, die durch die Akzeptanz der Peers mitfacilitiert wurde, hat vielleicht die Akzeptanz der Ablehnung und dadurch auch den neu gewonnenen Mut verstärkt, auch wenn dies spekulativ ist.

Die von Jugendlichen wertgeschätzte Expertenberatung fällt mit den Peers sicherlich anders aus als mit einem professionellen psychosozialen Berater, zumal die Gespräche der Peers miteinander einen unkontrollierten Rahmen darstellen. Es besteht also auch eine Anfälligkeit für Manipulation, Ausgrenzung oder undurchdachte Ratschläge. Die Schaffung einer respektvollen und positiven Atmosphäre durch wertebasierte Regeln wie „Alles ist freiwillig“, „Ratschläge sind auch Schläge“ und „sei kein arschloch“ und das Vorbild des Workshopleiters sollten dies bei den Teilnehmer:innen verhindern. Scheinbar ist das zumindest bei den Interviewees gelungen und machte eine gute interpretativ-rückmeldende Unterstützung möglich, die dem Expertentum des eigenen Lebens der Teilnehmer:innen entstammte.

Die oben genannten Faktoren des Peerkontakts, insbesondere emotionale und interpretativ-rückmeldende Unterstützung, aber auch Tiefe, Verbindlichkeit, Selbstoffenbarung und Gegenseitigkeit haben also für die Interviewees dazu beigetragen, dass sie sich einerseits gestärkt und akzeptiert fühlen und andererseits auch ihren Zielen nähergekommen sind.

Die Anregung zur Metakognition wird wertgeschätzt – einige Verbesserungen sind zu sehen, im Ganzen ist es nicht beurteilbar

Es wird durch die Interviews deutlich ersichtlich, dass das Niveau der Metakognition der Interviewees für das Verständnis und die Anwendung der Interventionen sowie Erfolg im Workshop ausreicht. Alle beschreiben innere Prozesse mit hohem Detailreichtum. Eine Ausnahme ist T6, der in seinen Aussagen häufig allgemein bleibt und auf die Fragen nur bedingt eingeht. Es ist erwähnenswert, dass er dem Autoren gegenüber geäußert hat, dass er die Diagnose einer bipolaren Störung hat. Diese ist vermutlich auch in der ungehemmten, assoziativen, leicht ideenflüchtigen Gesprächigkeit des Interviewees und entsprechend der Länge der Redeanteile und des Interviews zu erkennen. Nichtsdestotrotz scheint der Workshop für T6 ein Erfolg gewesen zu sein.

In einigen Fällen wird ersichtlich, dass die Jugendlichen neue Denkmuster erschlossen haben. Die Fähigkeit von T3, nun leichter unterschiedliche Perspektiven einnehmen zu können, die psychische Integration von T4 und T6 sowie das höhere Bewusstsein für Emotionen sind ein Zeugnis dafür, dass neue metakognitive Räume entstanden sind. Sehr bedeutend ist auch die Wertschätzung der eigenen metakognitiven Fähigkeiten, da daraus womöglich der Wunsch entsteht, sie zu trainieren und zu erweitern.

Die verbal sichere Verwendung von neuen Konzepten und Begriffen ist für viele eine Herausforderung (z.B. „Selbsterkennung“ statt Selbsterkenntnis, „Glaubensansatz“/„Vorsatz“ statt Glaubenssatz u.ä.), scheint aber die grundsätzliche Erkenntnis nur bedingt zu

beeinflussen. Oft wirkt es so, dass das nun vorhandene oder präzisere Vokabular die Greifbarkeit der Erkenntnis verbessert.

Die Interviewees reflektieren häufig über die Bedeutung einer einzelnen Intervention. Das Jetzt-Bild wurde von allen sehr früh erwähnt. Es ist sowohl die erste große als auch allgemein eine sehr große Intervention mit ca. 2 Stunden Dauer. Die Glaubenssatzarbeit ist neben dem Jetzt-Bild die größte Intervention, streckt sich sogar in mehreren Einheiten über mehrere Tage und beschließt den Workshop mit der Verbrennung der alten Glaubenssätze. Insofern ist es nicht verwunderlich, dass die beiden Interventionen eindrücklich bleiben.

Aber auch größere Zusammenhänge werden beschrieben. T2 beschreibt, wie die einzelnen Teile des Workshops ineinandergreifen. Sie teilt ihre Investition, die Reflexion, mit (Z. 134), und verarbeitet nachmittags nach dem Workshop eigenständig die Ergebnisse einer Intervention, vermutlich der „All feelings welcome“-Trance. Durch die Impulse des Workshops findet hier eigenständig intensive Metakognition statt, von der inneren Wahrnehmung über die Planung einer Veränderung bis zur Umsetzung. Auch T1, T3, T4 und T5 äußern, die Impulse des Workshops nachverarbeitet zu haben. Diese Nachverarbeitung ist ein inoffizieller, aber elementarer Bestandteil des Workshops und zeigt den Prozess der fortlaufenden LWO an. Auch die Fähigkeit, sich unterschiedliche Handlungen und Varianten von sich selbst vorzustellen (vgl. Kap. 3.2.2, Siegler et al. 2021, S. 687, Steinberg 2017, S. 45), zeigt sich insbesondere in der Ziel- und Glaubenssatzarbeit, aber auch an anderen Stellen, für alle Interviewees.

Der Erwerb von neuem Vokabular, das Erleben vor allem des Jetzt-Bildes und der Glaubenssatzarbeit und der „Backofeneffekt“ dienen den Interviewees für ihre Erfolge. Es ist an den meisten Äußerungen der Interviewees nicht zu erkennen, ob sich ihre Metakognition konkret verbessert hat. Einige Äußerungen größeren Bewusstseins und unterschiedlicher Perspektiven zum eigenen Leben sind aber ein eindrückliches Zeugnis neuer Denkräume. Die Wertschätzung der Anregungen zum Nachdenken aller Interviewees drückt aus, dass sie den Prozess und/oder die Ergebnisse als lohnenswert empfanden.

6.2.2 Abschließende Zusammenfassung und Bewertung der Ergebnisse

Die Ergebnisse der Arbeit zeigen, dass es für die Teilnehmer:innen auf vielfältige Weisen vielfältige Wirkungen gab. Es scheint, als hätten T1, T2, T4 und T5 bezüglich beider Forschungsfragen und der Gesamtwirkung des Workshops stärkere Effekte als T3 und T6 erlebt.

Zu Forschungsfrage 1: die Wirkung auf die Lebensweltorientierung besteht u.a. in der Formulierung, -verfolgung und -erreicherung bedeutsamer persönlicher Ziele und hat sich durch diese entfaltet. Dies wirkt sich auf die LWO ebenso wie die Selbstwirksamkeit aus. Bei den von den Jugendlichen gesetzten emotionalen Zielen gibt es im Grunde keine klare Abgrenzung zwischen Ursache und Wirkung. Ein erzielttes Ergebnis (erzielte Wirkung) dient unmittelbar als Ausgangsbasis für weitere Entwicklung (Ursache).

Auch bemerkenswerte Änderungen der Perspektiven auf das eigene Leben durch das Erschließen neuer Denkräume haben sich ergeben. Bei einigen hat sich die Metakognition sichtlich verbessert. In der Mehrzahl der Fälle lässt es sich aber schwer beurteilen, ob ein Zeugnis für die Verbesserung der Reflexionsfähigkeit vorliegt, oder ob diese schon vorher vorhanden war.

Die Jugendlichen haben außerdem mehr Souveränität und Orientierung im eigenen Leben gewonnen und größere Intimität und Unterstützung unter den Peers erfahren. Insgesamt orientierten sie sich mehr am eigenen emotionalen Erleben, den eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Die „Bildung einer Ich-Identität“ (Hurrelmann & Quenzel 2016, zit. n. Wiethoff & Stolcis 2018, S. 52) wurde auf unterschiedliche Weise durch die aktive, gezielte und bewusste Auseinandersetzung mit der inneren und äußeren Lebensrealität gefördert.

Zu Forschungsfrage 2, der Wirkung auf die Selbstwirksamkeitserwartung, lässt sich abschließend Folgendes sagen: Ein/e gesteigerte/r/s Motivation, Mut und Grundvertrauen, die im Umfeld der allgemeinen Selbstwirksamkeit eine Rolle spielen, besteht für alle Interviewees. Zudem offenbart sich bei einigen eine verbesserte ESW durch höhere emotionale Bewusstheit, eine verbesserte Fähigkeit zur Emotionsbewältigung und -regulation sowie die Integration wichtiger Lebensereignisse. Die Wirkung auf die ESW wird deutlich geäußert.

Zu Forschungsfrage 3: Es sticht heraus, dass die wirklich starken, umfänglichen Wirkungen vor allem durch das Setzen von Zielen möglich gemacht wurden. Zudem hat die Nachverarbeitung der Impulse aus dem Workshop die konsequente Zielumsetzung ermöglicht. Auch ein positiver Rahmen, eine positive innere Einstellung zu sich selbst und dem Workshop und bewusste und teils angestrenzte Reflexion haben zum Gelingen beigetragen. Ebenso waren die Wertschätzung von Reflexion und Persönlichkeitsarbeit, die Anwendung und das Erleben einer Vielfalt an Interventionen im gesamten Workshop, die wohlwollende Auseinandersetzung mit den Peers und die Impulse der Leitung dem Erfolg dienlich. Während die praktizierte Metakognition definitiv nützlich für den Erfolg der Interviewees war, so lässt sich letztendlich für die Mehrzahl der Fälle nicht beurteilen, ob sie sich durch den Workshop verbessert hat. Sie hat sich in dieser Arbeit somit vor allem auch als Ermöglicher gezeigt.

Grundsätzlich entsprechen die Ergebnisse den Erwartungen (und Hoffnungen) des Autors. Alle Wirkungsziele wurden von mindestens der Hälfte der Interviewees grundsätzlich erreicht. Weitere Wirkungen, die sich nicht den Wirkungszielen zuordnen ließen, wurden nicht erwähnt. Dabei scheint die Vermutung aus Kapitel 3.3.2, dass ein weniger effizienter Coaching-Prozess als in derselben Zeit im Einzel-Coaching, aber trotzdem ein ertragreicher Individualprozess geschieht, zuzutreffen. Der Ertrag von T1, T2, T4 und T5 scheint vor dieser Aussage für den kurzen Zeitraum allerdings trotzdem sehr groß. Es ist womöglich auch eine Frage der Passung für das Individuum bzw. seine gegenwärtige Situation (siehe potenziell weniger große Effekte bei T3 und T6). Somit wäre der Workshop nicht für jeden mit hohem Ertrag besuchbar, für andere aber umso mehr. Letztlich wurde kein Messversuch für

die Effektgröße des Workshops (angefangen mit z.B. einer Skalierung im Interview) vorgenommen, sodass die obige Einschätzung eine subjektive Einschätzung des Autors auf Basis der Ergebnisse darstellt.

Die Wirkungen finden teils gute Entsprechungen in Theorie und Forschung. Das „Austarieren“ zwischen Individuation und sozialer Integration (vgl. Wiethoff & Stolcis 2018, S. 52) zeigt sich in der individuellen Zielformulierung und der Perspektiverweiterung. Die Forschung belegt auch die Wirksamkeit von der eigenständig angewendeten Technik des Journaling, und auch die Wirksamkeit von Trancen sind in der Theorie und Praxis wohlbekannt. Auch die emotionale Wirkung von praktizierter Akzeptanz (vgl. Kap. 3.1.1) ist belegt. Insgesamt gibt es hier aber noch reichlich Bedarf an Forschung, und die Möglichkeit des Anschlusses der Ergebnisse an bekannte Arbeiten ist teils recht dürftig.

Auch die Wirkmechanismen entsprechen teils den Erwartungen des Autors. Die Effekte durch Metakognition – auch im Nachklang des Workshops –, ein positives, emotional sicheres Setting, die gezielten Gespräche mit den Peers und die gelegentlichen Inspirationen durch die Leitung entsprechen den Erwartungen auf Grundlage von Theorie und Forschung. Auch das Gesamtkonzept des Workshops scheint aufgegangen zu sein. Unerwartet, aber – auf Grundlage der Forschung – erwartbar war die Bedeutung der inneren Einstellung sowie das Potenzial der Zielsetzung. Die Trennung der Kategorien in Ressourcen und Ermöglicher ist künstlich, weil eine gewonnene Ressource wiederum weiteres ermöglichen kann, und ein Ermöglicher an sich schon eine Ressource darstellt. Dass die Ziele allerdings im Fall von T1, T2, T5 und evtl. T4 so deutlich die Rolle als Ermöglicher einnehmen würden, war unvorhergesehen. In der Forschung (vgl. Kleinbeck 2010) werden sie vor allem als Ermöglicher betrachtet. Hier wurde das Verständnis des Autors, jedoch nicht der Forschung erweitert.

Im Allgemeinen war das Zielesetzen, also der Blick in die Zukunft, bei den Jugendlichen sehr präsent. Der Blick in die Vergangenheit war weniger relevant. Dies ergibt aufgrund des Alters und der Lebensphase Sinn. Allerdings gab es auch wichtige Blicke auf vergangene Ereignisse, die die darauf ausgelegten Interventionen legitimieren.

6.2.3 Limitationen, Verzerrungen, Methodenkritik & Gütekriterien

Limitationen & Verzerrungen

Die Arbeit belegt gut die Bedeutung, die eine Intervention wie z.B. dieser Workshop im Leben von Jugendlichen haben kann. Gleichzeitig hat sie einige Limitationen. Womöglich eine Stärke, aber gleichzeitig auch eine große Schwäche der Arbeit ist, dass sie sehr weit gefasst ist. Schon eines der Konzepte ASW, ESW oder LWO zu untersuchen hätte vermutlich ausgereicht. Der Gedanke, alle drei Konzepte, basierend auf dem hier vorgestellten Konzept der Persönlichkeitsentwicklung, zu untersuchen, ist durch den Wunsch nach einer ganzheitlichen Betrachtung und der Erkenntnis nach Zusammenhängen zwischen verschiedenen Wirkungen und ihren Wirkmechanismen motiviert. Während die Arbeit hier einige Erfolge erzielt, bleibt sie doch teils sehr an der Oberfläche. Z.B. gibt es keinerlei Maß der Effektgröße, also dessen, als wie stark die Jugendlichen die Veränderungen empfunden

haben, da es keine Abstufung der Kategorien gibt. Hier sind lediglich die Intensität und Mehrfacherwähnung der Äußerungen im Interview ausschlaggebend, wodurch die Feststellung mangels Regelgeleitetheit vor allem dem Urteil des Forschenden unterliegt und die Objektivität bzw. Nachvollziehbarkeit einschränkt.

Auch das Konstrukt der Lebensweltorientierung selbst besitzt keine allgemeine Definition, was eine Vergleichbarkeit mit anderen wissenschaftlichen Arbeiten schwierig gestaltet. Zudem ist eine Abgrenzung der Konstrukte nicht immer offensichtlich und die Kategorieneinteilung und -zuordnung teils schwammig. Eine weitere Limitation für die Aussagekraft der Arbeit ist die geringe Stichprobe sowie das Fehlen einer Triangulationsmethodik. Zudem ist der Forschungsstand zu einigen der vielfältigen Themen der Arbeit sehr begrenzt, sodass der Anschluss an die wissenschaftlichen Erkenntnisse teils nur schwer möglich ist.

Durch einige Faktoren gibt es zudem möglicherweise Verzerrungen im Zustandekommen und in der Analyse der Daten. Einer von ihnen ist soziale Erwünschtheit. Aufgrund der Möglichkeit, dass die Interviewees gefallen wollen, könnten Antworten verzerrt, übertrieben, oder im Falle negativer Dinge beschönigt oder überhaupt nicht erwähnt werden. Dies ist einerseits ein allgemeines Problem bei dieser Art von Forschung. Andererseits wird sie womöglich durch die Personeneinheit von Workshopleitung und Interviewer verstärkt. Die Altershierarchie sowie der Wunsch, mit „guten“ Antworten dem Autor bei der Masterarbeit zu helfen, könnten auch eine Rolle spielen. Wie in Kapitel 5.3.2 besprochen, haben sich zudem nur die besonders freiwilligen Teilnehmer:innen für das Interview gemeldet. Dadurch sind die Ergebnisse in Bezug auf weitere Durchführungen im halbfreiwilligen Schulkontext nur bedingt aussagefähig.

Auch der Wunsch des Autors nach „guten“ Ergebnissen könnte die Ergebnisse verzerren. Er hat ein Interesse am Erfolg und der positiven Darstellung des Workshops, da er den Workshop freiberuflich anbieten möchte bzw. das auch schon getan hat, und die guten Ergebnisse ein Werbemittel sein können. Dadurch könnte er weniger kritisch mit den Ergebnissen sein oder von vornherein die Methodik so gestalten, dass die Ergebnisse positiv ausfallen. Zudem besteht bei ihm als ehemaliger Lehrer mit eigenen Gedanken und Emotionen keine Unvoreingenommenheit.

Methodenkritik

In der Gesamtschau war die Wahl der Strukturierung eine sinnvolle Methode für das Vorhaben. Durch die weitestgehend analog zu den Wirkungszielen formulierten Kategorien und die „Sammelbecken“-Kategorien wurde eine sinnvolle Begrenzung und gleichzeitig eine Offenheit gewährleistet. Einige methodische Schwachstellen werden im Weiteren erläutert.

Der Interview-Leitfaden bzw. die Führung der Interviews stellt teils eine Schwachstelle der Arbeit dar. Eigentlich sollten die Fragen helfen, wichtige Bereiche abzudecken. Gleichzeitig waren sie dadurch sehr spezifisch, sodass das Narrativ der Jugendlichen teils nur bedingt zum Vorschein kam. Hier schätzte der Autor einige der Jugendlichen bezüglich ihrer

Narrativität vermutlich falsch ein. In anderen Fällen wiederum erzeugten die Impulsfragen neue Erzählstränge.

Teils schränkten die Fragen auch die Denkweise des Interviewers ein. An einigen Stellen in den Interviews macht es den Eindruck, dass bei einem Weiterfragen zum vorher erwähnten Punkt womöglich mehr Wirkungszusammenhänge mitgeteilt worden wären, dass noch mehr „drin“ gewesen wäre, der Interviewer aber zu schnell weiterfragte. An anderen Stellen ist er dem Gedanken der Interviewees gefolgt. Manche Fragen wirken auch etwas suggestiv (Fragewort „Inwiefern?“). Der Autor sieht die geringe Erfahrung und dadurch Souveränität des Interviewers als Hauptgrund für diese Limitation, da der Leitfaden an sich Offenheit und Richtung vereint. In zukünftigen Untersuchungen könnte z.B. mit narrativen Interviews und auf der analytischen Seite mit der Technik der Zusammenfassung ergebnisoffener gearbeitet werden.

Die Neueinordnung der Kategorie ASW vor der Ergebnisdarstellung stellt eine massive Ungenauigkeit bei der Planung der Auswertung dar. Während die Ergebnisse nicht an Relevanz verlieren, wird gleichzeitig eins der drei Untersuchungsobjekte als im Kodierleitfaden falsch definiert bzw. womöglich nicht definierbar erkannt. Durch die entfallene quantitative Forschung lässt sich zum Gegenstand der ASW somit keine belastbare Aussage treffen.

Zuletzt gibt es zur Bewertung und Urteilsfindung bei der Synthese der Kodierdurchgänge keine Kriterien. Auch sonst, bei z.B. zwei oder mehr Kodierer:innen, gibt es gewöhnlich keine klaren Regeln, sondern eine Diskussion der Ergebnisse. Bei einer Person ist das innerliche „Diskutieren“ zu einem gewissen Grad möglich. Allerdings fehlt der „Resonanzraum“ des Standpunkts einer anderen Person. Dies ist eine kaum vermeidbare methodische Schwäche im Kodierprozess.

Ein Blick auf die Gütekriterien

Abschließend soll ein Blick auf die Erfüllung der Gütekriterien geworfen werden. Die Kriterien der Verfahrensdokumentation und der Regelgeleitetheit wurden umfassend erfüllt. Alle Schritte, inklusive derer, die vom „Standardprotokoll“ abweichen, wie z.B. die Darstellung nach Interview anstatt nach Kategorie, wurden dokumentiert und begründet. Auch die Nähe zum Gegenstand besteht grundsätzlich: Der Autor ist daran interessiert, für möglichst gute Folgeworkshops herauszufinden, was für die Jugendlichen gut war und was nicht. Es wurde, so gut es ging, versucht, Augenhöhe herzustellen. Im Workshop 1 gab es durch den schulischen Rahmen eine formelle Hierarchie. In den Interviews gab es aufgrund der Freiwilligkeit außer einer Altershierarchie keine Hierarchien. Eine Nähe zur Alltagswelt der Beforschten bestand allerdings nur bedingt durch die Präsenz im Schulkontext. Die Interviews wurden ansonsten eher im „luftleeren Raum“ ohne weiteren Kontext geführt.

Die Intracoderreliabilität wurde mittels Cohen's Kappa mit dem Ergebnis 0,653, also einem substantiellen Wert, berechnet. Im Rahmen der Möglichkeiten dieser Arbeit ist diese Methode und dieser Wert zur Überprüfung der Reliabilität in den Augen des Autors zufriedenstellend. Auch der Abstand von vier Wochen zwischen den Kodierungen ist bezüglich des Vergessens der Kodierungen im ersten Durchgang hinlänglich. Die kommunikative

Validierung in Form einer Besprechung der Ergebnisse und Interpretationen mit den Beforschten hat nicht stattgefunden. Dieses Kriterium wird in dieser Arbeit nicht erfüllt. Eine Möglichkeit der kommunikativen Validierung stellt die Rückfrage über das richtige Verständnis einer Aussage im Interview dar. Dies wurde gelegentlich bei Unklarheiten getan, wird dem Konzept des Kriteriums aber nicht hinreichend gerecht.

Der Autor versuchte, die Argumentative Interpretationsabsicherung zu praktizieren. Er betrachtete die Ergebnisse grundsätzlich kritisch. Die kritische Reflexion des Leitfadens ist einer der Hauptpunkte, da dieser als Erhebungsinstrument die Ergebnisse maßgeblich mitprägt. An einigen Stellen in der Ergebnisbewertung wäre weitere Recherche nach gegensätzlichen oder ergänzenden wissenschaftlichen Argumenten für ein vollständigeres Bild hilfreich gewesen. Hier gäbe es noch Verbesserungsbedarf.

7. Fazit & Ausblick

Diese Arbeit hatte zum Ziel, die Wirkungen und Wirkmechanismen des vorgestellten Persönlichkeitsentwicklungsworkshops bezüglich der Selbstwirksamkeit und Lebensweltorientierung zu untersuchen. Die Vielfalt der Ergebnisse ist für den Autoren ein Zeichen, dass das Konzept des Einzelcoachings im Gruppenkontext aufgegangen ist: Jugendliche Einzelpersonen hatten die Möglichkeit, ihre individuellen Themen zu bearbeiten und dabei gleichzeitig eine aufbauende und verbindende Gruppenerfahrung zu machen. Die wichtigsten Ergebnisse lassen sich folgendermaßen zusammenfassen: Die individuelle Zielsetzung gemischt mit konstruktivem Peerkontakt und der multiperspektivischen Anregung zur Reflexion resultierte in der verstärkten Orientierung an den eigenen Bedürfnissen, Emotionen und Ressourcen. Ziele zu setzen, zu verfolgen und zu erreichen setzte wichtige, umfangreiche Prozesse auf mehreren Ebenen in Gang. Das Workshopdesign ermöglichte zudem strukturierte wie unstrukturierte positive Peerkontakte, die zu gegenseitiger Unterstützung und Verbundenheit führten. Dadurch wurde auch die Zielerreichung vereinfacht und das Grund- und Selbstvertrauen gestärkt. Vor allem durch die Wirkmechanismen Peerkontakt und Zielsetzung sowie innere Einstellung zeigten sich merkliche Verbesserungen im Umfeld des Konzepts der ASW und in der LWO sowie bei vier von sechs Teilnehmer:innen in der ESW.

Dem eingangs festgestellten Bedarf nach Maßnahmen zur Persönlichkeitsentwicklung begegnet hier ein nun praktisch erprobtes und beforschtes Konzept, das die persönliche Entwicklung der Jugendlichen fördert und sich dabei auch auf die Wirkung positiver sozialer Interaktion verlässt, wodurch diese als Nebeneffekt ebenso gestärkt wird. Vorausgesetzt, es besteht Interesse, lässt sich sagen, dass der Workshop ein niedrigschwelliges Angebot darstellt, das zeiteffizient mit wenig Aufwand einen großen Effekt erzeugen kann.

Die vorgestellten Ergebnisse stehen grundlegend im Einklang mit bisheriger Forschung zu den verschiedenen Themenbereichen wie Zielsetzung, Wirkfaktoren von Coaching und der Entwicklungspsychologie der Altersgruppe. Während der Einklang mit bestehender Literatur nahelegt, dass die Ergebnisse valide sein mögen, ist die Auswahl der Stichprobe sowie

ihre Größe in jedem Fall eine Limitation der Arbeit. Die Effektgröße der Wirkungen wurde nicht durch wissenschaftliche Methodik erfasst. Weiterhin besteht für das Konstrukt LWO, das in der Entwicklungspsychologie eine wichtige Rolle spielt, keine allgemeine Definition, was die Vergleichbarkeit der Arbeit mit anderen schwierig macht. Hier besteht weiterer Bedarf für Konzepte sowie empirische Forschung. Auch die Passung des Workshops für die Teilnehmer:innen ist durch die Stichprobe sowie die Ergebnisse diskutabel: Wie haben andere, weniger engagierte Teilnehmer:innen den Workshop erlebt? Gab es z.B. negative Erlebnisse wie emotionale Überforderung oder einfach Langeweile? Was wäre womöglich für weniger engagierte Teilnehmer:innen hilfreich gewesen?

Aus der Arbeit ergeben sich interessante Ansätze für weitere Forschung. Während die Wirkmechanismen wie z.B. emotionale und interpretativ-rückmeldende Unterstützung für eine gute Entwicklung relativ gut erforscht zu sein scheinen, besteht bei den untersuchten Wirkungen noch Bedarf. Die Durchführung des quantitativen Ansatzes könnte zeigen, ob und wie sich ASW und ESW in der Breite verändern, sowie welche Aspekte der ESW besonders gefördert werden und welche nicht. Auch ein näherer Blick darauf, wodurch genau ASW, ESW und LWO verbessert werden, und wie die Fähigkeit zur Metakognition sich tatsächlich verändert, wäre interessant. Die Wirkung dieses oder eines ähnlichen Formats bei Erwachsenen oder Jugendlichen zwischen 10 und 15 wäre ein weiterer Ansatzpunkt. Die Ergebnisse dieser Arbeit oder Teile von ihnen könnten zudem in weiteren Studien überprüft werden.

Die Entwicklung eines standardisierten Konzepts der LWO sowie eines validierten Fragebogens zum Niveau und zur Veränderung dieser könnte sowohl von Interesse für die Sozialforschung als auch für die Sektoren Bildung und Wirtschaft sein. Durch die Einschätzung persönlicher Entwicklung und Orientierung ließe sich nämlich womöglich auch der Grad der beruflichen Orientierung feststellen. Aufgrund der Einschätzung des Autors, dass ein Bedarf nach Bildungsmaßnahmen wie dieser besteht, könnte zudem Marktforschung vorgenommen werden.

Abschließend ist dem Autor wichtig festzustellen, dass sein Wunsch nach einer ganzheitlichen Perspektive, der sich in dem Versuch einer Triangulation sowie der Untersuchung mehrerer breit aufgestellter Konzepte manifestierte, nur schwer mit dem Forschungsrahmen einer Masterarbeit vereinbar war. Die Aussagen der Arbeit sind durch diese Situation in ihrer Prägnanz limitiert. Nichtsdestotrotz war es dem Autor möglich, einen wertbringenden Forschungsprozess zu gestalten, der ihm geholfen hat, seine eigene Kreation tiefergehend zu verstehen. Der Workshop hat durch seinen umfassenden Ansatz viel zu bieten und „kann sich sehen lassen“. Auf den Erkenntnissen der Arbeit aufbauend eröffnen sich viele Wege, dieses oder ähnliche Formate fortzuführen und weiterzuentwickeln. Seitens des Autors ist dies sowohl in Planung als auch schon geschehen. Auch andere Interessierte sind herzlich eingeladen, sich davon inspirieren zu lassen.

Literaturverzeichnis

- Baus, Lars (2015). *Selbstmanagement: Die Arbeit ist ein ewiger Fluss: Gelassener arbeiten und besser leben*. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Binder, Thomas (2018). Selbstentwicklung und ihre Bedeutung im Coaching. In: Greif, Siegfried; Möller, Heidi; Scholl, Wolfgang (Hrsg.): *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching*. Berlin: Springer. S. 503-512. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49483-7_59
- Bischof, Klaus, Bischof, Anita, & Müller, Horst (2019). *Selbstmanagement* (5. Aufl.). Freiburg: Haufe.
- BMFSFJ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) (2023). *Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona: Abschlussbericht*. Berlin/Bonn/Online: <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/214866/fbb00bcf0395b4450d1037616450cfb5/ima-abschlussbericht-gesundheitliche-auswirkungen-auf-kinder-und-jugendliche-durch-corona-data.pdf>
- Bohl, Christin, Karnaki, Pania, Cheli, Simone, et al. (2023). Psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen in der Coronazeit. In: *Prävention und Gesundheitsförderung*, Vol. 18. Wiesbaden: Springer. S. 182-188. <https://doi.org/10.1007/s11553-022-00946-0>
- Budziat, Rosa (2023). Gruppendynamik erkennen und wirksam damit arbeiten. In: *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, Jg. 22 (2023-10-01), Heft 2. Wiesbaden: Springer. S. 267-280. <https://doi.org/10.1007/s11620-023-00723-x>
- Engels, Eliane Stephanie (2021). Was hat Selbstkontrolle mit Wohlbefinden zu tun? Die Bedeutung von Freizeitaktivität, Zielerreichung und Selbstwirksamkeit. In: *Zeitschrift für Sportpsychologie*, Vol. 28(2). Hogrefe. S. 45-80. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000330>
- Erpenbeck, Mechthild (2022). *Mitschwingen und Dazwischengehen: Systemisch-gruppendynamische Prozesskompetenz in Beratung und Training* (1. Aufl.). Heidelberg: Carl Auer.
- Fries, Stefan (2004). Buchbesprechung: Salisch, Maria von (Hrsg.) (2002). *Emotionale Kompetenz entwickeln: Grundlagen in Kindheit und Jugend*. In: *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, Vol. 18(1). Bern: Hans Huber. S. 63-65. <https://doi.org/10.1024/1010-0652.18.1.63>
- Graf, Anita (2019). *Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen stärken: Leistung, Wohlbefinden und Balance als Herausforderung* (2. Aufl.). Wiesbaden: Springer Gabler.
- Grawe, Klaus (1997). Research-Informed Psychotherapy. In: *Psychotherapy Research*, Vol. 7(1). S. 1-19.
- Grawe, Klaus (2007). Allgemeine Psychotherapie. In Senf, Wolfgang; Broda, Michael; Voos, Dunja; Neher, Martin (Hrsg.) (2020): *Praxis der Psychotherapie*. 6. Aufl. Georg Thieme. S. 120-132. <https://doi.org/10.1055/b-006-163306>.
- Grobe, Thomas G., Szecsenyi, Joachim (2021). *BARMER Arztreport 2021: Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen* (Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse), 1. Aufl. Barmer GEK.
- Halisch, Frank & Geppert, Ulrich (2000). Wohlbefinden im Alter: Der Einfluss von Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugungen, Bewältigungsstrategien und persönlichen Zielen. Ergebnisse aus der Münchner Gold-Studie. In: Försterling, F., Stiensmeier-Pelster, J. & Silny, Lily-Maria (Hrsg.). *Kognitive und emotionale Aspekte der Motivation*. Göttingen: Hogrefe. S. 121-152.
- Hamilton, Odessa S. & Lordan, Grace (2023). Ability or luck: A systematic review of interpersonal attributions of success. In: *Frontiers in Psychology*, Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1035012>
- Heinetsberger, Reinhard (2021). *Mit der Kraft der Gruppe: Die angewandte Gruppendynamik in der stationären Kinder- und Jugendhilfe*. Wiesbaden: Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-35545-6>

- Hoellen, Burkhard & Böhmer, Matthias (2018). Selbstakzeptanz (Leben lernen: kurz & wirksam): Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- In-Albon, T., Munsch, S., Vonderlin, E., Kalmar, J., Brodard, F., Flückiger, C., Gutzweiler, R., Kircher, A., & Mander, J. (2021). Therapieprozesse in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie: Evaluation des Patientenstundenbogens für Kinder und Jugendliche. *Kindheit und Entwicklung: Zeitschrift für Klinische Kinderpsychologie*, Vol. 30(1), S. 63–75. <https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000332>
- Institut für Wirtschaftspädagogik Universität St. Gallen (2017). Persönlichkeitsförderung im Schulunterricht: Band III: Selbstwirksamkeit. Bern: hep.
- Kleinbeck, U. (2010). Handlungsziele. In Heckhausen, Jutta & Heckhausen Heinz. *Motivation und Handeln*. Berlin/Heidelberg: Springer. S. 285-307. https://doi.org/10.1007/978-3-642-12693-2_11
- Klinkhammer, Julie, Voltmer, Katharina, & Salisch, Maria von (2021). Emotionale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen: Entwicklung und Folgen. Stuttgart: Kohlhammer.
- Krippendorff, Klaus (2018). *Content Analysis. An introduction to its methodology*. London: Sage.
- König, Oliver & Schattenhofer, Karl (2022). *Einführung in die Gruppendynamik* (11. Aufl.). Heidelberg: Carl Auer. E-Book.
- Ladouceur, Cecile D., Dahl, Ronald E. & Carter, Cameron S. (2007). Development of action monitoring through adolescence into adulthood: ERP and source localization. In: *Developmental Science*, Vol. 10. S. 874-891.
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The Measurement of Observer Agreement for Categorical Data. In: *Biometrics*, Vol. 33(1), 159–174. <https://doi.org/10.2307/2529310>
- Lehmann-Willenbrock, Nale & Gerpott, Fabiola (2018). Interaktionsdynamiken in Gruppen: Wissenschaftliche Erkenntnisse für das Coaching. In: Greif, Siegfried; Möller, Heidi; Scholl, Wolfgang (Hrsg.): *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching*. Berlin: Springer. S. 275-283. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49483-7_21
- Mayring, Philipp (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (11. akt. u. überarb. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.
- Ministerium für Schule und Bildung NRW (2019a). Kernlehrplan für die Sekundarstufe I Gymnasium in Nordrhein-Westfalen: Deutsch. Düsseldorf/Online: https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/lehrplan/196/g9_d_klp_%203409_2019_06_23.pdf
- Ministerium für Schule und Bildung NRW (2019b). Kernlehrplan für die Sekundarstufe I Gymnasium in Nordrhein-Westfalen: Evangelische Religionslehre. Düsseldorf/Online: https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/lehrplan/201/g9_er_klp_%203414_2019_06_23.pdf
- Ministerium für Schule und Bildung NRW (2021). Richtlinie über die Förderung von Schulsozialarbeit in Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf/Online: https://www.schulministerium.nrw/system/files/media/document/file/anlage_3_richtlinie_schulsozialarbeit.pdf
- Monk, L., & Maisel, E. (2021). *Transformational journaling for coaches, therapists, and clients: A complete guide to the benefits of personal writing*. New York: Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781003109761>
- Morris, Amanda S., Silk, Jennifer S., Steinberg, Laurence, Myers, Sonya S. & Robinson, Lara R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. In: *Social Development*, Vol. 16(2). S. 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Mühlberger, Maximilian D. & Traut-Mattausch, Eva (2015). Leading to Effectiveness: Comparing Dyadic Coaching and Group Coaching. In: *The Journal of Applied Behavioral Science*, Vol. 51(2), S. 198-230.
- Price, Paul C., Holcomb, Brandi, & Payne, Makayla B. (2024). Gender differences in impostor phenomenon: A meta-analytic review. In: *Current Research in Behavioral Sciences*, Vol. 7. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2024.100155>

- Rauen, Christopher (2021). Varianten des Coachings. In: Rauen, Christopher (Hrsg.): Handbuch Coaching (4. überarbeitete und erweiterte Aufl.). Göttingen: Hogrefe. S. 37-65.
- Rauen, Christopher & Steinhübel, Andreas (2001). Das Coach-Modell. Verfügbar unter: https://www.coaching-magazin.de/artikel/rauen_steinhuebel_-_coach-modell.doc [29.07.2025].
- Reiß, Franziska, Kaman, Anne, Napp, Ann-Kathrin et al. (2023). Epidemiologie seelischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse aus 3 Studien vor und während der COVID-19-Pandemie. In: Bundesgesundheitsblatt Vol. 66, S. 727–735. <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03720-5>
- Rose-Krasnor, Linda, Denham, Susanne, Rubin, Kenneth H., Bukowski, William M., & Laursen, Brett (2009). Social-emotional competence in early childhood. In: Rubin, Kenneth H.; Bukowski, William M.; Laursen, Brett (Hrsg.): Handbook of peer interactions, relationships, and groups; xvii, 654. New York: Guilford Press. S. 162–179.
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing technique across psychotherapies—From traditional expressive writing to new positive psychology interventions: A narrative review. In: Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy. Vol. 52(1). S. 23-34. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>
- Ryba, Alicia (2018). Die Rolle unbewusster und vorbewusst-intuitiver Prozesse im Coaching unter besonderer Berücksichtigung der Persönlichkeitsentwicklung des Klienten. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Ryba, Alicia (2019). Einführung in den Hypnotherapeutischen Ansatz. In: Ryba, Alicia & Roth, Gerhard. Coaching und Beratung in der Praxis: Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Klett-Cotta. S. 235-240.
- Saarni, Carolyn (1999). The Development of Emotional Competence. In: The Guilford Series on Social and Emotional Development. New York/London: Guilford Press.
- Saarni, Carolyn (2002). Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen. In: Salisch, Maria von (2002a). Emotionale Kompetenz entwickeln: Grundlagen in Kindheit und Jugend (1. Aufl.). Weinheim: Kohlhammer. S. 3-30.
- Salisch, Maria von (2002a). Emotionale Kompetenz entwickeln: Grundlagen in Kindheit und Jugend (1. Aufl.). Weinheim: Kohlhammer.
- Salisch, Maria von (2002b). Emotionale Kompetenz entwickeln: Hintergründe, Modellvergleich und Bedeutung für Entwicklung und Erziehung. In: Salisch, Maria von (2002a). Emotionale Kompetenz entwickeln: Grundlagen in Kindheit und Jugend (1. Aufl.). Weinheim: Kohlhammer. S. 31-49.
- Schindler, Raoul (2016) [1957]. Grundprinzipien der Psychodynamik in der Gruppe. In: Spaller, Christina (Hrsg.): Das lebendige Gefüge der Gruppe. S. 103-112. Berlin/Gießen: Psychosozial-Verlag. <https://doi.org/10.30820/9783837972016-103>
- Schmitz, Gerdamarie S. (2002). Bedeutung der Selbstwirksamkeitserwartung für emotional kompetentes Verhalten. In: Salisch, Maria von (2002a). Emotionale Kompetenz entwickeln: Grundlagen in Kindheit und Jugend (1. Aufl.). Weinheim: Kohlhammer. S. 207-229.
- Schmitz, Gerdamarie S. & Salisch, Maria von (2002). Emotionale Selbstwirksamkeit. Freie Universität Berlin, Fachbereich Gesundheitspsychologie. <https://www.schmitz-kollegen.de/emotionale-selbstwirksamkeit.html>
- Schneider, Wolfgang, & Lindenberger, Ulman (2018). Entwicklungspsychologie: mit Online-Material (8., überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.
- Schraut, Veronika & Albrecht, Larissa (2023). Aufbauwissen Pflege: Kommunikation und Beratung. München: Elsevier.
- Schulte, Petra & Liska, Gerhard (2021). Gruppen-Coaching. In: Rauen, Christopher (Hrsg.): Handbuch Coaching (4. überarbeitete und erweiterte Aufl.). Göttingen: Hogrefe. S. 91-110.

- Siegler, Robert S.; Saffran, Jenny; Gershoff, Elizabeth T.; Eisenberg, Nancy; Leaper, Campbell; Pauen, Sabina (2021). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter* (5. Aufl.). Berlin/Heidelberg: Springer.
- Skinner, E. A. (1996). A Guide to Constructs of Control. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 71(3). S. 549–570. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.549>
- Specht, Jule & Gerstorf, Denis (2018). Persönlichkeitsentwicklung und Coaching. In: Greif, Siegfried; Möller, Heidi; Scholl, Wolfgang (Hrsg.): *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching*. Berlin: Springer. S. 441–448.
- Spiegel, Hiltrud von, & Sturzenhecker, Benedikt (2021). *Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit: Grundlagen und Arbeitshilfen für die Praxis* (7., durchgesehene Auflage). Stuttgart: utb.
- Steinberg, Laurence (2017). *Adolescence* (11. Aufl.). New York: McGraw Hill.
- Stroß, Rudolf (2009). *Die Kunst der Selbstveränderung: kleine Schritte - große Wirkung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Voyles, Martha & Williams, Alison (2004). Gender Differences in Attributions and Behavior in a Technology Classroom. In: *Journal of Computers in Mathematics and Science Teaching*. Vol. 23(3). S. 233–256.
- Wehmeier, Peter Matthias. (2023). *Selbstmanagement: Organisationsentwicklung und Interaktion*. Berlin: Duncker & Humblot.
- Whitcomb, Kyle M., Kalender, Z. Yasemin, Nokes-Malach, Timothy J., Schunn, Christian D., & Singh, Chandraleka (2020). A mismatch between self-efficacy and performance: Under-graduate women in engineering tend to have lower self-efficacy despite earning higher grades than men. In: *International Journal of Engineering Education*, Vol. 36(4). <https://doi.org/10.48550/arXiv.2003.06006>
- Wiethoff, Christoph, & Stolcis, Miriam. (2018). *Systemisches Coaching mit Schülerinnen und Schülern* (1. Auflage). Weinheim: Kohlhammer.

Anhangsverzeichnis

1. Kurzinfo „Aktionsprogramm Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche für die Jahre 2021 und 2022“ (online nicht mehr verfügbar)	ii
2. Tabelle von Carolyn Saarni (aus Salisch 2002, S. 13): Die 8 Fertigkeiten der emotionalen Kompetenz	viii
3. Link zum Werbevideo	ix
4. Workshop-Material	x
4.1 Detaillierter Ablaufplan mit allen Interventionen für den Workshop	x
4.2. Handout für den Workshop.....	xxiii
4.3 Interventionssammlung	xlvi
4.3.1 Jetzt-Bild	xlvi
4.3.2 Vision Pensionierung	liv
4.3.3 Ressourcen-Coaching	lxi
4.3.4. Kreative Lösungstechniken	lxvi
4.3.5 Rückwärtsanalyse	lxxi
4.3.6 Leerer Stuhl	lxxv
4.3.7 4-Ebenen-Konfliktanalyse.....	lxxx
5. Interviews	lxxxvi
5.1 Interview-Leitfaden	lxxxvi
5.2 Interviews 1-6	lxxxviii
5.2.1 Interview 1	lxxxviii
5.2.2 Interview 2	xcv
5.2.3 Interview 3	ciii
5.2.4 Interview 4	cxi
5.2.5 Interview 5	cxxi
5.2.6 Interview 6	cxxviii
6. Kodierung.....	cxxxix
6.1 Kodierleitfaden.....	cxxxix
6.2 Synthese der Kodierungen (alle drei Versionen nebeneinander)	cxliii
6.3 Synthese (Endversion) nach Interviewees sortiert	clii
6.4 Synthese (Endversion) nach Kategorien sortiert.....	clix
6.5 Berechnung von Cohen's Kappa.....	clxvi
7. Dokumente für den quantitativen Ansatz	clxviii
7.1 Fragebogen zur Allgemeinen Selbstwirksamkeit	clxviii
7.2 Fragebogen zur Emotionalen Selbstwirksamkeit	clxxii
7.3 Online-Fragebogen.....	clxxvi
7.4 Datensätze der Fragebögen.....	clxxxiii
8. Versicherung nach § 20 (3) der AT PO an der Fachhochschule Münster.....	clxxxiii

Anhang

1. Kurzinfo „Aktionsprogramm Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche für die Jahre 2021 und 2022“ (online nicht mehr verfügbar)



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Aktionsprogramm Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche für die Jahre 2021 und 2022

Die Coronavirus-Pandemie hat das Leben von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien im vergangenen Jahr stark eingeschränkt. Schulschließungen haben bei bis zu einem Viertel der Schülerinnen und Schüler zu deutlichen Lernrückständen geführt. Durch den eingeschränkten Betrieb von Kinderbetreuung und anderen Angeboten sind bei Kindern und Jugendlichen seelische und körperliche Belastungen aufgetreten. Und Familien sind an ihre Belastungsgrenze gestoßen.

Wir wollen, dass alle Kinder und Jugendlichen ihre Bildungsziele erreichen und ihre Persönlichkeit weiterentwickeln. Und wir wollen, dass Familien die Unterstützung erhalten, die sie brauchen.

Deshalb startet die Bundesregierung das Aktionsprogramm „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“ in Höhe von zwei Milliarden Euro in den Jahren 2021 und 2022. Damit werden Angebote geschaffen, die schnell bei Kindern, Jugendlichen und Familien ankommen: Bestehende Programme werden ausgeweitet, Kinder aus Familien mit kleinen Einkommen werden gezielt unterstützt und die Länder erhalten zusätzliche Mittel für die Förderung von Kindern und Jugendlichen.

Das Aktionsprogramm steht auf vier Säulen:



Säule 1

Lernrückstände abbauen



Mit zusätzlichen Förderangeboten sollen Schülerinnen und Schüler dabei unterstützt werden, die durch die Coronavirus-Pandemie entstandenen Lernrückstände aufzuholen. Mit den vom Bund zur Verfügung gestellten Mitteln führen die Länder in den Sommerferien Sommercamps und Lernwerkstätten durch. Und ab dem neuen Schuljahr gibt es unterrichtsbegleitende Fördermaßnahmen in den Kernfächern.

Der Bund stellt den Ländern hierfür 1 Mrd. Euro zur Verfügung.

Säule 2

Frühkindliche Bildung fördern



Viele Kinder konnten seit Beginn der Coronavirus-Pandemie nur unregelmäßig Angebote der frühen Bildung, Betreuung und Erziehung nutzen. Um entstandene Defizite auszugleichen, werden unterstützende Angebote ausgebaut:

Mehr Sprachförderung in Kitas

Bundesweit werden rund 1.000 zusätzliche Kitas in das Bundesprogramm „Sprach-Kitas: Weil Sprache der Schlüssel zur Welt ist“ aufgenommen. Das hilft Kindern mit sprachlichem Förderbedarf und Kitas, die sich zumeist an sozialen Brennpunkten befinden.

Hierfür wird das Bundesprogramm Sprach-Kitas um 100 Mio. Euro aufgestockt.

Mehr Unterstützung von Eltern mit kleinen Kindern

Besonders belastete Familien mit Kindern unter drei Jahren brauchen niedrigschwellige Unterstützungsangebote. Diese werden von der Bundesstiftung Frühe Hilfen gefördert. Mit mehr Mitteln kann die Stiftung zusätzliche Angebote machen und mehr junge Familien erreichen.

Hierfür erhält die Bundesstiftung Frühe Hilfen 50 Mio. Euro zusätzlich.



Säule 3

Ferienfreizeiten und außerschulische Angebote ermöglichen

Durch die Coronavirus-Pandemie hatten junge Menschen weniger Möglichkeiten zum sozialen Lernen zum Beispiel bei Projekten und Ausflügen oder sportlichen und kulturellen Bildungsangeboten. Und Familien sind an ihre Belastungsgrenze gestoßen und brauchen Hilfe und Erholungsangebote, um wieder Kraft zu tanken.

Mehr Angebote für Ferienfreizeiten, Begegnungen und Bewegung

Mit verstärkten und vergünstigten Ferienfreizeit-, Begegnungs- und Bewegungsangeboten werden Kinder und Jugendliche nach der Coronavirus-Pandemie auf dem Weg zurück in ein unbeschwertes Aufwachsen begleitet. Dafür werden die Mittel des Kinder- und Jugendplans für die Kinder- und Jugenderholung, die kulturelle und politische Jugendbildung, die Jugendarbeit im Sport, die internationale Jugendarbeit sowie für die Jugendverbände erhöht.

Dafür wird der Kinder- und Jugendplan um 50 Mio. Euro erhöht.

Familienferienzeiten für Familien mit kleinen Einkommen

Familien mit kleinen Einkommen stehen in der Coronavirus-Pandemie unter besonders hohem Druck. Damit sie sich erholen können, erhalten gemeinnützige Familienferienstätten einen Zuschuss für den Aufenthalt von Familien für eine Woche (Festbetrag pro Familienmitglied/Nacht).

Hierfür werden die Familienferienstätten mit 50 Mio. Euro zusätzlich unterstützt.

Mehr Kinder- und Jugendfreizeiten in den Ländern

Die Länder erhalten Mittel, um günstige Ferien- und Wochenendfreizeiten sowie Jugendbegegnungen zu ermöglichen. Diese können von freien Trägern der Kinder- und Jugendhilfe, von öffentlichen Trägern, von Jugendherbergen und von nichtkommerziellen Reiseveranstaltern angeboten werden.

Dafür werden den Ländern 70 Mio. Euro zur Verfügung gestellt.



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Außerschulische Angebote zum Abbau von Lernrückständen bei Kindern und Jugendlichen

Der Abbau von Lernrückständen soll durch außerschulische Angebote flankiert werden. Dafür wird das Programm „Kultur macht stark“ ausgebaut. Es fördert Kreativität, Persönlichkeitsentwicklung und soziale Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen. Über das Netzwerk der Schülerlabore in Deutschland und des Bundesverbands der Schülerlabore – Lernort Labor (LeLa) soll es zusätzliche außerschulische Lernangebote z. B. in den Bereichen Naturwissenschaften und Technik, Sprachen, Wirtschafts- und Politikwissenschaften geben.

Die Projektförderung wird um 50 Mio. Euro aufgestockt.

Bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt für Kinder, Jugendliche und Familien stärken

In zahlreichen Vereinen, Initiativen und anderen ehrenamtlichen Strukturen engagieren sich freiwillig Menschen, um Kinder, Jugendliche und Familien zu unterstützen. Dieses vielfältige Engagement ist bei der Bewältigung der Pandemiefolgen besonders wichtig. Die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt kann dabei als bundesweit tätige zentrale Anlaufstelle einen wirkungsvollen Beitrag leisten.

Dafür werden der Stiftung 30 Mio. Euro zusätzlich zur Verfügung gestellt.

Förderung von Kindern und Jugendlichen in Mehrgenerationenhäusern

Die Mehrgenerationenhäuser machen Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien. Dabei arbeiten sie mit Schulen, Freizeiteinrichtungen und Sportvereinen zusammen. Ihr Angebot soll ausgebaut werden.

Das Bundesprogramm „Mehrgenerationenhaus. Miteinander – Füreinander“ wird um 10 Mio. Euro aufgestockt.



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Kinderfreizeitbonus für bedürftige Familien mit kleinen Einkommen für Freizeit- und Ferienaktivitäten

Kinder und Jugendliche sollen dabei unterstützt werden, Freizeitangebote insbesondere in den Ferien wahrzunehmen, um Versäumtes nachzuholen. Dafür erhalten Kinder und Jugendliche aus bedürftigen Familien und Familien mit geringem Einkommen im August 2021 einen Kinderfreizeitbonus in Höhe von einmalig 100 Euro je Kind. Dieser kann für Ferien-, Sport- und Freizeitaktivitäten eingesetzt werden.

Hierfür sind 270 Mio. Euro vorgesehen.

Individuelle Lernförderung in der Grundsicherung und für Familien mit geringem Einkommen

Im Bildungs- und Teilhabepaket stehen die individuellen Hilfen zur Lernförderung weiter zur Verfügung. Damit sie besser zugänglich sind, muss bis zum 31. Dezember 2023 kein gesonderter Antrag auf Übernahme der Kosten gestellt werden.



Säule 4

Aktion Zukunft – Kinder und Jugendliche im Alltag und in der Schule begleiten und unterstützen

Die sozialen Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen sollen gestärkt werden. Dabei helfen Mentorinnen und Mentoren, die junge Menschen in Sommercamps und an Schulen unterstützen. Darüber hinaus sollen Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter, Studierende und Hochschulabsolventinnen und Hochschulabsolventen sowie Freiwilligendienstleistende zum Einsatz kommen.

Die „Aktion Zukunft“ hat einen Gesamtumfang von 320 Mio. Euro.



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Begleitung vor Ort für Kinder und Jugendliche von Mentorinnen und Mentoren

Im Rahmen der "Aktion Zukunft" sollen mehr Angebote für Kinder und Jugendliche ermöglicht werden, beispielsweise durch den Einsatz von Lehramtsstudierenden als Mentorinnen und Mentoren für die Lernförderung oder beim sozialen Lernen.

Hierfür erhält die in allen Bundesländern tätige Deutsche Kinder- und Jugendstiftung 100 Mio. Euro zusätzlich.

Unterstützung von Kindern und Jugendliche durch Freiwilligendienst- leistende und zusätzlicher Sozialarbeit an Schulen

Zusätzliches Engagement von Freiwilligendienstleistenden

Freiwilligendienstleistende sollen Kinder und Jugendliche in Schulen und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe unterstützen. Schulabgängerinnen und Schulabgängern aller Schularten erhalten eine Chance zur Orientierung als Freiwilligendienstleistende. Bundesfreiwillige können leichter in Schulen und Einrichtungen der Kinder und Jugendhilfe tätig sein. Und der Bund stellt den Ländern Mittel zur Verfügung, damit diese in den Länderfreiwilligendiensten FSJ und FÖJ zusätzliche Möglichkeiten für Freiwillige schaffen.

Zusätzliche Sozialarbeit an Schulen

Mit der schulbezogenen Jugendarbeit und der Sozialarbeit an Schulen werden Angebote für junge Menschen gemacht, die auf Unterstützung angewiesen sind. Damit sollen soziale Benachteiligungen sowie individuelle Beeinträchtigungen ausgeglichen werden.

Für diese Zwecke werden den Ländern 220 Mio. Euro zur Verfügung gestellt.

2. Tabelle von Carolyn Saarni (aus Salisch 2002, S. 13): Die 8 Fertigkeiten der emotionalen Kompetenz

Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen

Tabelle 1: Die 8 Fertigkeiten der emotionalen Kompetenz

1. Bewusstheit über den eigenen emotionalen Zustand. Dies schließt die Möglichkeit ein, dass man mehrere Gefühle gleichzeitig erlebt und auf noch weiter fortgeschrittenem Niveau auch die Bewusstheit, dass man sich aufgrund einer unbewussten Dynamik oder selektiver Aufmerksamkeit seines Gefühlsempfindens nicht immer bewusst ist.
2. Die Fähigkeit, Emotionen anderer Menschen auf der Grundlage von Merkmalen der Situation und des Ausdrucksverhaltens zu erkennen, über die in der Kultur eine gewisse Übereinstimmung im Hinblick auf ihre emotionale Bedeutung besteht.
3. Die Fähigkeit, das Vokabular der Gefühle und die Ausdruckswörter zu benutzen, die in der eigenen (Sub-)Kultur gemeinhin verwendet werden. Auf weiter fortgeschrittenem Niveau bedeutet dies, kulturgebundene Skripte zu erwerben, die Emotionen mit sozialen Rollen verknüpfen.
4. Die Fähigkeit, empathisch auf das emotionale Erleben von anderen Menschen einzugehen.
5. Die Fähigkeit zu merken, dass ein innerlich erlebter emotionaler Zustand nicht notwendigerweise dem nach außen gezeigten Ausdrucksverhalten entspricht, und zwar sowohl bei einem selbst als auch bei anderen Menschen. Auf fortgeschrittenerem Niveau kommt die Fähigkeit hinzu zu erkennen, dass das eigene emotionale Ausdrucksverhalten andere beeinflussen kann, und dies bei der eigenen Selbst-Präsentation zu berücksichtigen.
6. Die Fähigkeit, aversive oder belastende Emotionen und problematische Situationen in adaptiver Weise zu bewältigen, indem man selbstregulative Strategien benutzt, die Intensität oder zeitliche Dauer dieser emotionalen Zustände abmildern (z.B. „stress hardiness“), und indem man effektive Problemlösestrategien einsetzt.
7. Die Bewusstheit, dass die Struktur oder Natur von zwischenmenschlichen Beziehungen zum großen Teil dadurch bestimmt wird, wie Gefühle in ihnen kommuniziert werden, so z.B. durch das Ausmaß der emotionalen Direktheit oder Echtheit des Ausdrucksverhaltens und durch das Ausmaß an emotionaler Reziprozität oder Symmetrie innerhalb der Beziehung; so ist z.B. reife Intimität zum Teil durch den gegenseitigen Austausch von echten Emotionen gekennzeichnet, während der Austausch von echten Emotionen in der Eltern-Kind-Beziehung auch asymmetrisch verlaufen kann.
8. Die Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit; die Person ist der Ansicht, dass sie sich im Allgemeinen so fühlt, wie sie sich fühlen möchte. Emotionale Selbstwirksamkeit bedeutet also, dass man sein eigenes emotionales Erleben akzeptiert, egal ob es einzigartig und exzentrisch oder in der eigenen Kultur als konventionell gilt. Diese Akzeptanz geht mit den Ansichten der Person darüber einher, was ein erstrebenswertes emotionales „Gleichgewicht“ darstellt. Empfindet man emotionale Selbstwirksamkeit, dann lebt man also sowohl in Übereinstimmung mit seiner persönlichen Emotionstheorie* als auch mit seinen eigenen moralischen Werten.

* Die persönliche Emotionstheorie leitet sich aus einer konstruktivistischen Position ab. Diese geht davon aus, dass Menschen nach den Überzeugungen und Erwartungen funktionieren, die ihren Erfahrungen Bedeutung geben und sie auf diese Weise formen. Eine persönliche Theorie der Emotionen ist das System eigener Anschauungen und Erklärungen darüber, wie Emotionen „funktionieren“. Man könnte es auch als internes Arbeitsmodell der Emotion ansehen. (Siehe auch verwandte Literatur zu den Volkstheorien der Emotion, z.B. D'Andrade 1987; Lutz 1987; Russell et al. 1996; Saarni 1999.)

3. Link zum Werbevideo



<https://youtu.be/JWoWY6eiAM0?feature=shared>

4. Workshop-Material

4.1 Detaillierter Ablaufplan mit allen Interventionen für den Workshop

Grundsätzlich ist die Ausgangslage im Workshop ein Stuhlkreis, um eine gewisse Augenhöhe herzustellen. Er muss nicht gezwungen bei der Leitung geschlossen sein, wenn die Jugendlichen sich eher noch etwas Abstand zur Leitung wünschen, darf aber gerne.

1. Kennenlernspiel „First Impression“

- Form: Stuhlkreis
- Dauer: ca. 15 Minuten
- Material: Zettel/keins

- Ablauf: Ich fordere die Jugendlichen dazu auf, in 3er- bis 4er-Gruppen (abhängig von der Gesamtgruppengröße) Thesen dazu zu bilden, wer ich als Person bin, was mich ausmacht, was ich gerne mache, wie ich ticke, Assoziationen.
- Danach äußern sie diese Assoziationen nacheinander in der gesamten Gruppe. Antworten z.B. „Du gehst gerne in die Natur“, „Du kiffst gerne“, „Du hast eine Freundin“, „...“
- Nach dem Sammeln aller Gruppeneindrücke löse ich auf, was stimmt und was nicht, natürlich so, dass ich mich auch wohl fühle.

- methodischer Kommentar: Es bereitet jugendlichen wie erwachsenen Teilnehmer:innen Freude, über die Leitung und vermeintliche Autoritätsperson zu mutmaßen, und schafft Nähe, wenn diese sich auch als erste nahbar macht. Der Fokus ist auf eine gruppenaktivierende Weise auf der Leitung und sorgt somit nicht durch zu viel Rampenlicht auf den Teilnehmer:innen für Verunsicherung. Das Spiel ist ein sehr unverfänglicher Icebreaker.

2. Leitlinien/Regeln

- Form: Stuhlkreis
- Dauer: 15 Minuten
- Material: Flipchart
- Die Regeln werden von der Leitung vorausgesetzt und die Zustimmung der Workshop-Teilnehmer eingeholt. Es wird auch die Möglichkeit eröffnet, bei Nichtzustimmung zu gehen, um die Regel der Freiwilligkeit direkt in die Realität zu holen.
- Die Regeln lauten:
 - Alles ist freiwillig.
 - Du darfst jederzeit gehen, wenn du willst, dir drohen keine Konsequenzen. Alles, was du hier sagst, präsentierst oder sonst was, ist freiwillig.
 - Ratschläge sind auch Schläge
 - Wenn du jemandem einen Tipp geben wollt, dann fragt nach, ob er oder sie ihn überhaupt will. Und wenn nicht, dann behaltet ihr ihn für euch! Auch wenn es schwerfällt! Ratschläge sind auch Schläge! Jeder ist Experte für sein eigenes Leben!
 - Eigenverantwortung
 - Ihr leitet euch selbst. Ich begleite euch, Nachfragen sind erwünscht.

- Sei kein Arschloch!
 - Es geht um Vertraulichkeit. Was andere hier teilen, tun sie in dem Vertrauen, dass du es nicht gegen ihn*sie verwenden wirst. Das gleiche möchtest du auch, also halte dich daran.
 - Notiz: Die Verpflichtung zu strenger Vertraulichkeit ist unrealistisch und dem Kontext unangemessen. Deswegen wird die Regel auf einer moralischen Ebene möglichst nahbar formuliert.
- Veränderung
 - Persönlichkeitsentwicklung bedeutet Veränderung. Das kann herausfordernd sein. Gleichzeitig bist du dafür hier. Lass dich auf den Prozess ein, ich und deine Peers begleiten dich. Gleichzeitig gilt trotzdem und immer: alles ist freiwillig! Wenn du etwas nicht machen willst, mach es nicht, sag nein.

3. „Eigene Investition“

- Form: Stuhlkreis
- Dauer: 15-20 Minuten
- Material: Moderationskarten & „Investitions-Box“, Karton, in den Moderationskarten durch einen Schlitz eingeworfen werden können.
- Ablauf: Ich erkläre, was ich mit Investition meine: etwas, das der eigene Beitrag eines*r jeden zum für sie persönlich und für die Gruppe gelingenden Workshop sein wird.
- Die Jugendlichen schreiben diese Investition auf eine Moderationskarte. Das kann etwas sein, was sie besonders gut können und aktivieren möchten, oder auch etwas, für das sie sich manchmal etwas anstrengen müssen, das sie aber als hilfreich erfahren haben. Häufig ist es ein Aspekt innerer Haltung (z.B. „Ich denke gut über mich und andere“), manchmal aber auch eine Tat (z.B. „Ich höre anderen gut zu“)
- Sie versehen die Karte mit ihrem Namen, damit man sie am Ende des Workshops wiederfindet. Bevor sie sie in die Box öffnen, teilen sie ihre Investition der Gruppe mit.
- Am Ende des Workshops wird die Box geöffnet und jeder holt sich seine eigene Moderationskarte zurück.
- Im Kleingruppengespräch sprechen die Jugendlichen darüber, welche neue Inspiration für die nächste Zeit sie daraus mitnehmen. Sie schreiben die neue Investition wiederum auf eine Moderationskarte und nehmen diese mit nach Hause.
- Methodischer Kommentar: Die „Eigene Investition“ ist ein Anfangs-„Ritual“, um das eigene Engagement, die Eigenverantwortung und die Bereitschaft zur Veränderung zu erhöhen. Sie dient auch der Rollenklärung weg von der häufig instruierten, passiven Rolle als Schüler:in hin zu einem eigenständig entscheidenden Individuum. Am Ende dient sie dem Anknüpfen an den Anfang, um „den Kreis zu schließen“ und einen roten Faden zu sehen. Bestmöglich sehen die Teilnehmer:innen, dass ihre Investition etwas genützt hat, die Selbstwirksamkeit und die Motivation weiter zu „investieren“ wird gestärkt.

4. Jetzt-Bild

- Siehe Interventionssammlung im Anhang für ausführliche Beschreibung der Intervention.
- Form: Einzelarbeit im Raum oder außerhalb verteilt, nachher Kleingruppen
- Dauer: ca. 105-120 Minuten, 60 (Jetzt-Bild erstellen) + 30 (Jetzt-Bilder vorstellen) + 15 (Handout ausfüllen) + 15 (Puffer (am ehesten für die Erstellung; das Vorstellen geht in dem Alter häufig nicht so tief, Tiefe darf aber ermutigt werden)).
- Material: DIN A0-Blätter, viele Filzstifte, viele Zeitschriften

- Modifikationen zur ausführlichen Beschreibung:
- Ich erkläre das Wort Ressource. Ich stelle als prototypische Erklärung kurz ein selbst angefertigtes Jetzt-Bild vor.
- Es soll zwei Erfassungen geben, eine umfassendere äußerliche und eine kürzere innerliche. Für die äußerliche Erfassung des Jetzt-Bilds gestalten die Teilnehmer:innen auf einem DIN A0-Blatt eine Collage mithilfe von Zeitschriften-Ausschnitten und eigenen Zeichnungen. Ich äußere, dass auf Wunsch diese Methodik natürlich auch abgeändert werden kann, Mut zur Freiwilligkeit und Eigenverantwortung sollen gestärkt werden.
- Anschließend bringen sie in Form einer Mind Map ihre innerlichen Eigenschaften und betonen auch Ressourcen, also ein positiv voreingenommenes Selbstbild, zu Papier.
- Sie bekommen für beides Begleitfragen mit. Diese sind/können sein:
 - äußerlich:
 - wer und was befindet sich alles in meinem Umfeld?
 - Was davon ist mir wie wichtig? (Schriftgröße, Entfernung zum Mittelpunkt usw.)
 - Was sind kleine und große Ressourcen für mich?
 - innerlich:
 - wer bin ich eigentlich? → was schätze ich besonders an mir? was kann ich besonders gut? was ist besonders an mir? was würde mein:e beste:r Freund:in an mir besonders positiv hervorheben? was an mir ist lustig, weird, quirky, speziell, besonders? was macht mich aus? was kann ich gar nicht an mir leiden?
- Danach werden die Jetzt-Bilder in 3er-Gruppen präsentiert und neugierige, wohlgesonnene Rückfragen der Zuhörer:innen gestellt, z.B.
 - an den Nachfragenden: Nutze die Fragen zur Hilfestellung, aber frag natürlich auch, was dich persönlich interessiert!
 - Welche Ressourcen hast du durch das Jetzt-Bild entdeckt? Was wusstest du schon vorher?
 - Wie bist du zu Eigenschaft X gekommen?
 - Wieso hast du X aufgeschrieben?
 - Wer sind deine liebsten Menschen und Umgebungen? und welche haben den größten Einfluss auf dich?
 - Was möchtest du aus dem Jetzt in die Zukunft mitnehmen?
 - Welche Dinge, Gedanken oder Charakterzüge möchtest du gerne hinter dir lassen?
 - Allgemeine Nachfragemöglichkeit: Was bedeutet das genau?
- Zum Schluss wird im Handout ein Zettel mit folgenden Fragen ausgefüllt, der das Ganze nochmal kondensiert:

- Was möchte ich aus meiner Vergangenheit in die Zukunft mitnehmen? Was möchte ich aus dem Jetzt in die Zukunft mitnehmen?
 - Welche Ressourcen habe ich durch diese Übung entdeckt? Welche kannte ich schon vorher? (Ressourcen = „Kraftquellen“, innerlich & äußerlich, Personen oder Anteile von Personen oder Strukturen (z.B. innere Anteile: mein Durchhaltevermögen; Personen: Oma oder Omas Lebenswille; Strukturen: mein Verein oder die gute Laune aus dem Verein)
 - Welche Dinge, Gedanken oder Charakterzüge aus dem Jetzt oder der Vergangenheit möchte ich gerne hinter mir lassen?
- Methodischer Kommentar: Diese umfangreiche Erfassung der Gegenwart bildet eine zentrale Grundlage für den weiteren Workshop. Auf ihr werden im weiteren Ziele erarbeitet. Es ist sehr sinnvoll, den Teilnehmer:innen vor dem ersten Schritt eine Zeitangabe zu machen („Dann treffen wir uns wieder“ o.ä.).

5. Ziel- und Bedürfnis-Erkundung

- Form: zuerst Stuhlkreis, während Trance offen (sitzen bleiben, verteilen, Boden, Tische, ...), danach Einzelarbeit
- Dauer: ca. 45 Minuten
- Material: Handout, Trance-Anleitung
- Ablauf:
- klären, was Bedürfnisse sind: die Gruppe fragen, was sie für welche kennen, ergänzen durch Kategorien, die nicht genannt werden (Grundbedürfnisse (körperliche, Sicherheit, Zugehörigkeit, Wertschätzung, kognitive Bedürfnisse (z.B. Lernen/Wissen), Ästhetik, Selbstverwirklichung, Spiritualität). Bedürfnisliste im Handout angucken.
- Vision Pensionierung: siehe Interventionssammlung im Anhang für ausführliche Beschreibung. Angepasst auf die Zielgruppe: Horizont 10 Jahre in die Zukunft, Party, weil du glücklich und zufrieden bist) (Ziel- und Bedürfnisklärung)
- Handout ausfüllen, Fragen dort:
 - Wie fühlt es sich an, mein zufriedenes und glückliches Ich in 10 Jahren zu sein? Beschreibe ausführlich.
 - Was sind meine Ziele für die nächsten 10 Jahre? Formuliere sie so genau wie möglich, aber auch so allgemein wie sie sich anfühlen und du magst.
 - Welche Bedürfnisse kann ich in meinen Zielen erkennen?
- Erstellung einer Anliegenliste mithilfe von Lebensbereichen: Was brauche ich, um meine Ziele umsetzen zu können, und was möchte ich gerne in meinem Leben momentan bearbeiten? (mit Wichtigkeitsskalierung). Bereiche anbieten: Beziehung, Freunde, Werte, Zukunft, Beruf, meine Rolle, Körper, Selbst, Freunde, Partnerschaft, Familie: Wunsch nach Veränderung wecken: „ihr entscheidet selber, wie viel ihr momentan an euren Zielen arbeiten wollt; wenn ihr gar keinen Bock habt, dann könnt ihr jetzt einfach gehen“ *inspirational quotes* zum Weitermachen: „Life is not a problem to be solved, but a reality to be experienced“ Soren Kierkegaard, Danish philosopher, „Life is a lesson, you learn it when you're through“ Limp Bizkit, Rockband

- Methodischer Kommentar: Das Herausarbeiten, Erfahrbarmachen und emotionale Verbinden mit kraftvollen und danach konkret formulierten Zielen und den Bedürfnissen und Wünschen dahinter ist nach dem Jetzt-Bild der nächste Schritt auf dem Weg zur Persönlichkeitsentwicklung. Er legt durch Selbsterkenntnis einen Grundstein für die Selbstveränderung.

6. MZfdW: Mein Ziel für den Workshop

- Form: Einzelarbeit, Stuhlkreis
- Dauer: ca. 20 Minuten
- Material: Handout
- Destillation aus der vorherigen Arbeit: MZfdW. Ein konkretes Ziel formulieren (Kriterien an die Hand geben: positive Formulierung, spezifische, skaliert), evtl. ein Grobziel und mehrere Feinziele. *Inspirational quote* für die Erstellung des MZfdW: „Was können wir heute tun, damit wir morgen das tun können, was wir heute nicht können?“ (Paulo Freire, brasilianischer Pädagoge)
- in Peer-Coaching zusammen die Ziele abklopfen: gibt es eine positive Formulierung, eine Frage oder einen Indikativ-Satz, ist das Ziel spezifisch, skalieren lassen, wo sie stehen und wo sie hinmöchten
- (Freiwilliges) Vorstellen der Ziele in der Gruppe
- Methodischer Kommentar: Das MZfdW bringt die allgemeinen, langfristigen Ziele in die Gegenwart und erlaubt, in dieser konkret und selbstwirksam zu werden, anstatt Hoffnungen in die Zukunft zu verlagern.

7. Ressourcencoaching (siehe Interventionssammlung im Anhang)

8. Körperwahrnehmungstrance „All feelings welcome“

- Form: offen (sitzen, verteilen, Boden, Tische, ...), Stuhlkreis
- Dauer: ca. 20-25 Minuten
- Material: Trance-Anleitung
- Ablauf:
 1. Vorbereitung: Überlege dir 2 Situationen: eine, in der du richtig aufgewühlt oder aufgebracht warst, und eine, in der es dir richtig gut ging und du total zufrieden warst. Stell sie dir schon einmal genau vor. Die Situationen sollen nicht noch total aktuell sein.
 2. Ich werde dich in der Trance, die jetzt kommt, auch dazu auffordern, in deine Situation mit unangenehmen Gefühlen reinzugehen. Du darfst allerdings jederzeit selber entscheiden, wie weit du gehen möchtest! Du hast jederzeit die volle Kontrolle darüber, wie tief du gehst. Der Gedanke ist, dass alle Gefühle willkommen sind – All feelings welcome. Gefühle machen uns lebendig, lassen uns Leben spüren. Manchmal können sie uns aber auch überfordern, dann verdrängen wir sie, was auch vollkommen in Ordnung ist und ein wichtiger Mechanismus, um im Leben klarzukommen.
 3. Trance-Einleitung (siehe Vision Pensionierung o.ä., Schaffen von positivem Gefühl und Trance-Zustand)
 4. Trance-Durchführung, Text:

Denke an die Situation, die du dir gerade überlegt hast, in der du mal so richtig aufgewühlt oder so richtig aufgebracht warst. Versetz dich so tief wie du möchtest und so tief, wie du es aushalten kannst, in diese Situation hinein. Denk daran: Du darfst jederzeit selbst entscheiden, wie weit du gehst. Du hast jederzeit die volle Kontrolle darüber. Konzentrier dich auf deinen Atem und atme angenehm ein und aus.

Spüre jetzt nach, wo sich etwas in dir regt. In deinem Körper ... in deinem Geist ... Das können ganz verschiedene und auch verwirrende Dinge sein. Nimm eins nach dem anderen wahr. Schau mal, welches Gefühl mit welchem Wort, das du gleich hörst, wie gut „schwingt“, welche gut zusammenpassen. Angst, Wut, Traurigkeit, Scham, Schuld, Liebe, Verzweiflung, Angst, Ekel, Stolz, Freude, Wut, Scham. Beobachte die Gefühle. Du kannst jederzeit aussteigen. Wenn du magst, kannst du sie auch zulassen, dir kann hier nichts passieren. Nimm dir noch ein bisschen Zeit, deine Gefühlswelt zu erkunden. Was hast du in dieser Situation gefühlt, was kannst du jetzt gerade in dir wahrnehmen?

Wenn du genügend Zeit damit verbracht hast, nimm geistig Abstand von dieser Situation. Die Gefühle durften alle da sein, jetzt räumst du sie wieder weg. Stell dir vielleicht vor, du räumst sie in ein bestimmtes Zimmer, eine Hütte in deiner Fantasie, oder einfach in einen Karton oder eine Dose, die du einfach nach deinem Belieben zu- und aufmachen kannst. Du kannst dir auch etwas anderes vorstellen, was für dich am besten passt. Dort kommt alles rein, was du gerade nicht mehr in deinem Geist oder Körper haben möchtest, und du kannst es einfach wegräumen. Du lässt all diese Gefühle und die Situation einfach aus deinem Jetzt verschwinden.

Denke jetzt an die schöne Situation, an die du dich vorhin erinnert hast. Stell dir vor, wie es sich damals angefühlt hat, als du so zufrieden und erfüllt warst. Tauche voll in die Situation ein. Nimm wahr, wie sich dein Körper wo anfühlt (und wie es sich im Vergleich zu vorher verändert hat). Lass dich von den schönen Gefühlen durchströmen und schau auch hier, wie sie wohl heißen? Freude, Zufriedenheit, Glücklichkeit, Ruhe, Erfüllung, Frieden. Bade noch einige Zeit in diesen Gefühlen und saug sie alle in dich auf, so viel du magst. Du kannst dir auch geistige Schnappschüsse von diesen Gefühlen machen.

5. Trance-Ausleitung (siehe Vision Pensionierung o.ä., Wiederankommen im Wachzustand), kurzes Aufstehen, Ausschütteln, Aktivieren
 6. Sharing des Erlebten
- Methodischer Kommentar: Die Intervention dient dazu, in einem geschützten Rahmen, der u.a. durch Suggestion entsteht, den Mut zu haben, unangenehme Gefühle zuzulassen und zu lernen, dass es okay ist, wenn sie da sind, und dass man gleichzeitig auch in Kontrolle bleiben und die Situation verändern kann. Die Kontrastierung mit der schönen Situation am Ende dient auch dazu und schafft gleichzeitig einen schönen Ausstieg. Wichtig ist, falls es Dekompensationen bei den Teilnehmer:innen gibt, in der Lage zu sein, damit umzugehen, d.h. die Emotionsregulation bei den Teilnehmern stimulieren zu können, um eine Rekompensation möglich zu machen. Im Ernstfall muss die Trance professionell abgebrochen und evtl. nachträglich ausgeleitet werden.
 - Die Intervention kann an einem beliebigen Punkt, wahrscheinlich eher später als in diesem Ablauf, eingesetzt werden. Sie ist mit anderen Dingen eher unverbunden. Fast direkt nach der Visions-Trance eine weitere Trance anzuschließen ist wahrscheinlich eher ungünstig.

9. Die Geschichte vom alten Teppichknüpfer

- Form: Stuhlkreis
- Dauer: 15 Minuten
- Material: Geschichte, evtl. Flipchart o.ä.

https://www.poesietheater.com/maerchen_weisheitsgeschichten.html

Ein alter Mann, ein Teppichknüpfer, lebte in einem Dorf, sehr arm, aber selbst Könige waren neidisch auf ihn, denn er besaß ein wunderschönes weißes Pferd. Könige boten phantastische Summen für das Pferd, aber der Mann sagte dann: «Dieses Pferd ist für mich kein Pferd, sondern ein Mensch, und wie könnte man einen Menschen, einen Freund verkaufen?» Der Mann war arm, aber sein Pferd verkaufte er nie.

Eines Morgens fand er sein Pferd nicht im Stall. Das ganze Dorf versammelte sich, und die Leute sagten: «Du dummer alter Mann! Wir haben immer gewusst, dass das Pferd eines Tages gestohlen würde. Es wäre besser gewesen, es zu verkaufen. Welch ein Unglück!» Der alte Mann hob den Blick nicht vom Teppich, den er gerade knüpfte, während er antwortete: «Geht nicht so weit, das zu sagen. Sagt einfach: Das Pferd ist nicht im Stall. So viel ist Tatsache: Alles andere ist Urteil. Ob es ein Unglück ist oder ein Segen, weiß ich nicht, weil dies ja nur ein Bruchstück ist. Wer weiß, was darauf folgen wird?» Die Leute lachten den alten Teppichknüpfer aus. Sie hatten schon immer gewusst, dass er ein bisschen verrückt war.

Aber nach fünfzehn Tagen kehrte eines Abends das Pferd plötzlich zurück. Es war nicht gestohlen worden, sondern in die Wildnis ausgebrochen. Und nicht nur das, es brachte auch noch ein Dutzend wilder Pferde mit. Wieder versammelten sich die Leute, und sie sagten: «Alter Mann, du hattest recht. Es war kein Unglück, es hat sich tatsächlich als Segen erwiesen.» Der Alte blickte kaum vom Teppich auf, während er entgegnete: «Wieder geht ihr zu weit. Sagt einfach: Das Pferd ist zurück. Wer weiß, ob das ein Segen ist oder nicht? Es ist nur ein Bruchstück. Ihr lest nur ein einziges Wort in einem Satz, wie könnt ihr über das ganze Buch urteilen?» Dieses Mal wussten die Leute nicht viel einzuwenden, aber innerlich wussten sie, dass der Alte Unrecht hatte: Zwölf herrliche Pferde waren gekommen!

Der alte Teppichknüpfer hatte einen einzigen Sohn, der begann, die Wildpferde zu trainieren. Schon eine Woche später fiel er vom Pferd und brach sich beide Beine. Wieder versammelten sich die Leute, und wieder redeten sie auf ihn ein. Sie sagten: «Wieder hattest Du Unrecht! Es war ein Unglück. Dein einziger Sohn kann nun seine Beine nicht gebrauchen, und er war die einzige Stütze deines Alters. Jetzt bist Du ärmer als je zuvor.» Der Alte knüpfte aus vielfarbigen Fadensträngen neue Muster an seinem Teppich und antwortete bedächtig: «Ihr seid besessen vom Urteilen. Geht nicht so weit. Sagt nur, dass mein Sohn sich die Beine gebrochen hat. Niemand weiß, ob dies ein Unglück oder ein Segen ist. Das Leben kommt in Fragmenten, und mehr bekommt ihr nicht zu sehen.»

Es ergab sich, dass das Land nach ein paar Wochen einen Krieg begann. Alle jungen Männer des Ortes wurden zwangsweise zum Militär eingezogen. Nur der Sohn des alten Mannes blieb zurück, weil er verkrüppelt war. Der ganze Ort war von Klagen und Wehgeschrei erfüllt, weil dieser Krieg nicht zu gewinnen war und man wusste, dass die meisten der jungen Männer nicht nach Hause zurückkehren würden. Sie kamen zu dem alten Teppichknüpfer und sagten: «Du hattest recht, alter Mann - es hat sich als Segen erwiesen. Dein Sohn ist zwar verkrüppelt, aber immerhin ist er noch bei dir. Unsere Söhne sind für immer fort.»

Der alte Mann antwortete wieder: «Ihr hört nicht auf zu urteilen. Niemand weiß! Sagt nur dies: Dass man Eure Söhne in die Armee eingezogen hat und dass mein Sohn nicht eingezogen wurde ... Das Leben gleicht der Rückseite eines Teppichs. Wir sehen viele Fäden in unterschiedlichsten Farben. Die Fäden laufen kreuz und quer und scheinen überhaupt keinen Sinn zu ergeben. Aber eines Tages» fuhr er fort, indem er den fertig geknüpften Teppich umdrehte, «werden wir die rechte Seite des Teppichs sehen, und wir werden erkennen, dass sich alles zu einem vollkommenen Muster gefügt hat.»

- Im Anschluss an das Vorlesen der Geschichte durch die Leitung findet eine Gedankensammlung statt, die schriftlich festgehalten werden kann oder auch nicht.
- Methodisch im Zentrum und von der Leitung besonders hervorgehoben werden, wenn geäußert, oder angesprochen werden, wenn nicht geäußert, soll die Möglichkeit, Dinge der Gegenwart wie der Vergangenheit zu interpretieren und einen anderen Standpunkt einzunehmen, denn darum soll es auch im nächsten Programmpunkt gehen.
- Der konstruktivistische Standpunkt („alles eine Frage der Perspektive“) wird noch besser bzw. plakativer durch das Märchen „Hans im Glück“ verdeutlicht. Eventuell ist auch dieses Märchen zu verwenden. Ich persönlich mag den Teppichknüpfer einfach lieber.

10. Engelchen-Übung

- Form: 3er-Gruppen
- Dauer: ca. 20-25 Minuten
- Material: keins
- Die Engelchen-Übung bekommt ihren Namen vom Bild von „Engelchen und Teufelchen“, die so häufig auf unseren Schultern sitzen. Hier sitzen ausschließlich zwei Engelchen uns gegenüber.
- Ablauf (Anweisung):
 1. Erstelle für dich eine Liste mit Dingen, die du nicht an dir magst (psychisch, nicht äußerlich!).
 2. Tut euch zu dritt zusammen. Eine Person erzählt eine erste Sache, die sie nicht an sich mag.
 3. Die anderen mutmaßen, was wohl irgendwann mal oder auch noch heute der Nutzen dieser Eigenschaft gewesen sein könnte. Wozu war es nützlich, dass Person X sich Eigenschaft Y zugelegt hat? Werdet kreativ, lasst euren Gedanken freien Lauf!
 4. Danach wechselt ihr zur nächsten Person usw.
- Methodischer Kommentar: Die Teilnehmer:innen sollen im Geiste der vorherigen Geschichte einen Versuch wagen, Dinge in ihrem Leben neu interpretieren. Dadurch ist die wohlgesonnene Unterstützung der Peers (in der klar definierten Rolle als Engelchen) wichtig, um selbst Inspiration zu bekommen. Gleichzeitig sorgt die Selbstoffenbarung für emotionale Offenheit, die positiven Interpretationen der anderen für eine Stärkung des Selbstwerts und das Einnehmen der Peer-Rolle für Empathie und Mitgefühl. Alles löst idealerweise für die Wahrnehmung der eigenen Eigenschaft(en) Selbstmitgefühl aus. Die Übung fördert zudem durch das Selbstmitgefühl die Selbstakzeptanz.

11. Ist-Wunsch-Vergleich mit Tieren

- Form: Stuhlkreis/offen verteilt
- Dauer: 20 Minuten
- Material: Zettel und Stift (Handout)

- Die Teilnehmer:innen werden dabei angeleitet, einen Vergleich mit zwei Tieren herzustellen, die ihnen selbst/einer zu verändernde Eigenschaft/einem zu verändernden emotionalen Zustand mit Blick auf eins ihrer Ziele entspricht. Die Schritte werden schriftlich festgehalten, können auch gezeichnet werden.
- Schritte (identisch im Handout):
 1. Welches Thema möchtest du hier bearbeiten? Formuliere so konkret wie möglich.
 2. Überlege dir, welches Tier deinen jetzigen Zustand/deine Eigenschaft am besten repräsentiert, stelle es dir genau vor und schreibe es auf. Frage dich auch, welche Körperhaltung es hat. → Wenn das für dich hilfreich ist, mal es ruhig, oder hol das zu Hause nach.
 3. Überlege dir, welches Tier den Zustand/die Eigenschaft, die du erreichen möchtest, am besten repräsentiert. Achte auch hier auf die Körperhaltung. Stelle es dir genau vor und schreibe es auf.
 4. Überlege, wie sich das erste Tier rein äußerlich verändern muss, um zum zweiten Tier zu werden. Schreibe es genau auf.
 5. Welche Ideen und Gedanken für eine Veränderung in deinem eigenen Leben kommen in dir auf, wenn du dir diese Verwandlung anschaust? Schreibe sie auf.
 6. Was möchtest du konkret unternehmen, um deinem Ziel näherzukommen? Schreibe es auf.

- Methodischer Kommentar: Die Übung kann als Anschluss an die Engelchen-Übung gesehen werden und mit der ganzen Gruppe durchgeführt werden, kann aber auch ein anderes Thema im Selbstcoaching bearbeiten. Im Anschluss an erhöhte Selbstakzeptanz dient sie durch die „analoge“, imaginative Arbeit der tieferen Selbsterkenntnis auf einer symbolischen Ebene ebenso wie der Selbstveränderung, und durch die Konkretisierung der zu unternehmenden Schritte der Selbstverantwortung.

12. Selbstcoaching-Einheit(en) (Nummern 13 bis 21)

- Form: unterschiedlich
- Dauer: ca. 1,5-2,5 Stunden, nach Bedarf und Lust
- Material: Handout, unterschiedlich

- Im Selbstcoaching werden in schriftlicher und digitaler Form (per Handout) verschiedene Optionen angeboten, von denen mindestens zwei bearbeitet werden sollen, siehe folgende Interventionen.
- Am Ende findet ein Sharing über die Erlebnisse, Herausforderungen und Erfolge statt.
- **Alle Interventionsanleitungen siehe Handout und Interventionssammlung, hier nur der Kommentar.**

- Methodischer Kommentar: Das Selbstcoaching hat neben der zielgerichteten Auswahl von Methoden grundsätzlich vor allem den Zweck, den Jugendlichen zu zeigen, dass sie

alleine und/oder in der Gruppe fähig sind, eigene Fragen durch eigene Methodenauswahl und -durchführung erfolgreich zu bearbeiten. Dies soll vor allem der Stärkung der Selbstwirksamkeit dienen.

13. Entscheidungswaage (siehe Handout)

- Methodischer Kommentar: Die Entscheidungswaage hilft, systematisch Entscheidungen zu überlegen, und animiert zu entscheiden und konkrete Schritte zu planen. Auch das davon erzählen, zu dem im letzten Schritt aufgefordert wird, ist ein zentraler Bestandteil des in die Tat Umsetzens.

14. PMW (siehe auch Interventionssammlung im Anhang, Handout) (kreative Lösungstechniken)

15. Rückwärtsanalyse (siehe Interventionssammlung im Anhang, Handout)

16. Leerer Stuhl (siehe Interventionssammlung im Anhang, Handout)

17. Eisberg-Modell (4-Ebenen-Konfliktanalyse) (siehe Interventionssammlung im Anhang, Handout)

18. Kopfstandmethode (siehe Interventionssammlung im Anhang, Handout) (kreative Lösungstechniken)

19. Kraftperson und Marsmännchen-Technik (siehe Interventionssammlung im Anhang, Handout) (kreative Lösungstechniken)

20. Gespräch mit meiner Wunscheigenschaft / meiner Emotion; Wer bin ich eigentlich? (siehe Handout)

- Methodischer Kommentar: Diese Interventionen dienen der kreativen und freien Annäherung an Selbstkonzepte, Emotionen und Wunscheigenschaften. Sie verfolgen einen sehr allgemeinen Erkenntniszweck. Zusätzlich sollen sie aber auch den unverkrampften, spaßigen, neugierigen Zugang zu Persönlichkeitsentwicklungsthemen fördern und lassen u.a. deswegen viele Freiheiten in der Gestaltung.

21. SMART (siehe Handout)

Ende Selbstcoaching

22. Glaubenssatzarbeit

- Form: Stuhlkreis / Gesamtgruppe
- Dauer: ca. 60-90 Minuten
- Material: Handout

- Für die Glaubenssatzarbeit wird aufgrund der Gruppengröße eine Herangehensweise gewählt, die eine kognitiv-rational und symbolisch arbeitet. Sie ist inspiriert von der Weise, wie ein Freund des Autors, Bernhard Reicher, Glaubenssatzarbeit durchführt.

- Ablauf:
 1. Die Leitung erklärt, was Glaubenssatzarbeit ist. Dafür wird grob umrissen Konstruktivismus verständlich gemacht, und plakativ formuliert: „alles in der Welt besteht nur aus deinen eigenen Glaubenssätzen. Du trägst selbst die Verantwortung dafür, wie du die Welt siehst“.
 - ➔ Wichtig dabei ist, zu erwähnen, dass damit keinerlei Schuld oder ähnliches einhergeht, sondern dass Dinge so okay sind, wie sie sind, und dass wir als Menschen uns allerlei Dinge aneignen um zu überleben. Hier kann auf die Engelchen-Übung verwiesen werden.
 2. Die Leitung gibt Beispiele für Glaubenssätze und den häufig dahinter vermuteten Tatsachen, die oft keine sind. In der Gruppe findet ein kleines Brainstorming statt, Glaubenssätze sollen formuliert werden.
 3. Daraufhin untersuchen die Teilnehmer:innen mithilfe der Lebensbereiche-Tabelle im Handout, was für Glaubenssätze sie so haben. Sie werden angeregt, insbesondere in einem Gebiet zu gucken, das mit ihrer bisherigen Arbeit im Workshop zu tun hat, um sie auch hier fortzuführen. Sie suchen sich drei Bereiche aus und notieren die Glaubenssätze, die ihnen einfallen auf der Folgeseite.
 4. In der Gesamtgruppe werden nach kurzer Zeit einige Glaubenssätze vorgelesen und denen, die noch Probleme haben, das Konzept umfassend zu verstehen, die Möglichkeit gegeben, hinterherzukommen.
 5. Die Leitung fordert die Gruppe auf, drei Glaubenssätze auszuwählen und in der Tabelle auf der nächsten Seite in die linke Spalte einzutragen. Sie erklärt die Tabelle:

Glaubenssatz (GS)	Woher kommt er?	Wer glaubt's nicht?	+/- -10/ +10	Wann hilfreich?	Wie sicher? 0-10	transformierter/neuer Glaubenssatz	Schritte im Prozess
Hier finden drei GS Platz	Biografische Verortung	Gegenpol zur Verdeutlichung, dass es nur ein GS ist	Persönliche Bewertung des GS	Wertschätzung und biografische Bedeutung des GS	Stärke des GS bei der Person	transformierter/neuer Glaubenssatz	Maßnahmen zur Verfestigung des neuen GS

6. Die Teilnehmer:innen tragen ihre Glaubenssätze und ihre Verarbeitung dieser in die Tabelle ein, sprechen in Kleingruppen/mit ihren Nachbar:innen kurz darüber.
7. Sie wählen einen Glaubenssatz aus, und suchen sich ein treffendes Symbol für sowohl den alten als auch den neuen Glaubenssatz aus. Sie nehmen sich eine

Moderationskarte und schreiben den alten Glaubenssatz und das Symbol darauf. Sie nehmen ein DIN A4-Blatt einer Farbe, die ihrem neuen Glaubenssatz entspricht, und schreiben diesen und das Symbol darauf.

8. Die Leitung hat einen exponierten Platz für den „Feuerkelch der Veränderung“ (Pokal o.ä.) ausgewählt. Unter Moderation der Leitung und Applaus der Teilnehmer:innen kommt jede*r einzelne nacheinander zum Feuerkelch, liest seinen alten Glaubenssatz vor, bedankt sich bei ihm, erwähnt eventuell, wozu er gedient hat, und wirft ihn zur Verabschiedung in den Kelch. Dann liest er*sie den neuen Glaubenssatz vor, hält das DIN A4-Blatt in die Höhe und heißt ihn willkommen.
9. Hier sollte für den Spannungsaufbau, den Konzentrationsbogen und den ordentlichen Abschluss des Seminars eine Pause gemacht und der Harbour durchgeführt werden (siehe Ablaufplan Hauptdokument). Danach geht es so weiter:
10. Als Workshop-Abschluss nach allem anderen, inklusive gemeinsamem Aufräumen des Raumes usw., wird draußen an einem sicheren Ort und nach Abstimmung mit den Gebäudeverantwortlichen feierlich der Inhalt des Feuerkelches mithilfe von Spiritus angezündet und zugesehen, wie die alten Glaubenssätze in Flammen aufgehen. Danach ist der Workshop beendet.

- Methodischer Kommentar: Die Erklärung von Glaubenssätzen und Konstruktivismus und die Durchführung von Glaubenssatzarbeit soll dazu dienen, das Gedankengefüge der vermeintlich fest vorgegebenen Welt aufzulockern und dadurch Gedanken- und Handlungsräume zu erschließen. Die Hinzunahme der symbolischen Ebene soll helfen, das neue und daher sperrige Konstrukt eines Glaubenssatzes greifbarer zu machen.

23. Abmachung einer Peer-Partnerschaft und eines Termins zur Nachverfolgung des persönlichen Prozesses (siehe Handout)

- Die Teilnehmer:innen werden dazu aufgefordert, mit ein oder zwei anderen Teilnehmer:innen einen Termin zu vereinbaren, an dem sie sich nochmal über die Ereignisse des Workshops und die eigenen Zielsetzungen unterhalten.
- Methodischer Kommentar: diese Abmachung soll der „künstlichen Verlängerung“ des Workshops und der Verstärkung der zwischenmenschlichen Unterstützung dienen.

24. MZfdW nochmals angucken, in Peercoaching reflektieren und neu skalieren

- Form: zu zweit
- Dauer: 5 Minuten
- Material: Handout
- Die Übung dient dazu, einen Anschluss an den Anfang des Workshops zu bekommen und das eigens dafür gesetzte Ziel zu begutachten und durch eine kurze Skalierung und einen persönlichen Kommentar zu evaluieren. Wurde es erreicht? Wenn nicht, bin ich trotzdem zufrieden? Welches Ziel habe ich stattdessen erreicht?

25. Investitionsbox (siehe 3.)

26. Brief an mich selbst

- Form: Einzelarbeit
- Dauer: ca. 30-45 Minuten
- Material: Papier, Stift, Briefumschläge

- Die Teilnehmer:innen werden aufgefordert, einen Brief an sich selbst zu schreiben, in dem sie beschreiben, was sie sich für Ziele gesetzt haben und wie sie zu diesen Zielen gekommen sind. Sie können/sollen auch schreiben, wie sie sich gerade in der Gegenwart fühlen, sich selbst Mitgefühl entgegenbringen, und schreiben, was sie gerne verändern möchten. Die Leitung gibt Anweisungen und Inspirationsfragen an die Gruppe:
 - o Ich werde dir diesen Brief in unbestimmter Zeit zuschicken, wahrscheinlich in ca. 1-2 Jahren. Wie alt soll das Ich sein, an das du schreibst?
 - o Schreibe so, wie du magst – immerhin schreibst du dir selbst.
 - o Beschreibe nicht zu kurz, wie es dir gerade geht und wieso.
 - o Schau in die Zukunft und schreibe dir, welche Ziele du für dich selbst hast, und auch, welche Ängste oder anderen Gefühle.
 - o Schreibe, was der Workshop in dir bewirkt hat und wie du dich damit fühlst.
 - o Schreibe, was du, bis du dein zukünftiges Ich treffen wirst, anders oder gleich machen willst. Womit möchtest du anfangen, weitermachen oder aufhören?
 - o Stell dir selbst Fragen. Was fragst du dich über dein zukünftiges ich?
 - o Was funktioniert gut für dich? Wenn du möchtest, gib dir selber Ratschläge!
- Wenn die Teilnehmer:innen fertig sind, schreiben sie eine sicher zu erreichende Adresse auf den Umschlag (eventuell Email und Handynummer dazu), stecken den Brief in den Umschlag und versiegeln ihn.

- Methodischer Kommentar: Der Brief an sich selbst ist auch zur „künstlichen Verlängerung“ des Workshops da. Er erlaubt einen ausführlichen Blick nach vorne. Er dient dazu, durch die zukünftige Betrachtung eines spezifischen Zeitpunkts der Vergangenheit einen Abgleich und dadurch eine Messung der (Persönlichkeits-)Entwicklungen zu bekommen.
- Einige Teilnehmer:innen werden schneller, einige langsamer sein. Die Zeit kann zum Pause machen, aber auch schon zum Aufräumen u.ä. genutzt werden. Dabei ist es wichtig, den noch Schreibenden mitzuteilen, dass sie sich nicht beeilen müssen.

27. Abschlusskreis

- Als „Checkout“ vor dem Verbrennen der Glaubenssätze findet eine eher schnelle und wenig ausführliche Runde mit den beiden Fragen „Was nehme ich von hier aus mit in die Zukunft?“ und „Was möchte ich noch gerne äußern?“ statt. Sie ermöglicht einen schlüssigen und knackigen Abschluss der Veranstaltung und gibt allen ein letztes Mal strukturiert die Möglichkeit sich auszudrücken.

28. Verbrennen der Glaubenssätze (siehe 22.)

4.2. Handout für den Workshop

„Werde, wer du sein willst!“

Persönlichkeitsentwicklung



Ein Workshop
von und mit
Manuel Zekorn

Meine Gedanken zum Jetzt-Bild

- Was möchte ich aus meiner Vergangenheit in die Zukunft mitnehmen? Was möchte ich aus dem Jetzt in die Zukunft mitnehmen?
- Welche Ressourcen habe ich durch diese Übung entdeckt? Welche kannte ich schon vorher? (Ressourcen = „Kraftquellen“, innerlich & äußerlich, Personen oder Anteile von Personen oder Strukturen (z.B. innere Anteile: mein Durchhaltevermögen; Personen: Oma oder Omas Lebenswille; Strukturen: mein Verein oder die gute Laune aus dem Verein)
- Welche Dinge, Gedanken oder Charakterzüge aus dem Jetzt oder der Vergangenheit möchte ich gerne hinter mir lassen?

Bedürfnisliste (nicht vollständig!)

Körperliche Bedürfnisse

Luft
Nahrung
Bewegung
Freiheit
Schutz
Unversehrtheit
Sexualität
Erholung
Schlaf
Gemütlichkeit

Verbunden sein

Nähe
Respekt
Intimität
Sexualität
Akzeptanz
Gemeinschaft
Ehrlichkeit
Verständnis
Wahrgenommen werden
Einfühlung
Verbindlichkeit
Unterstützung
Kontakt
Vertrauen
Wertschätzung
Anerkennung
Bewunderung

Selbstbestimmt sein

Unabhängigkeit
Freiheit
Authentizität
Autonomie
Freiwilligkeit
Privatsphäre
Individualität
Kompetenz
Erfolg
Effektivität
Selbstwirksamkeit

Entspannt sein

Erholung
Ruhe
Harmonie
Frieden
Gelassenheit
Bequemlichkeit
Rückzug
Gemütlichkeit
Stille

Sicherheit

Achtsamkeit
Beständigkeit
Aufrichtigkeit
Diskretion
Geborgenheit

Privatsphäre
Vertraulichkeit
Ordnung
Klarheit
Unterstützung
Gerechtigkeit

Geistige und sonstige Bedürfnisse

Schönheit
Ausgeglichenheit
Gerechtigkeit
Sinnhaftigkeit
seinen Platz finden
Verantwortung
spiritueller Erfahrung
Inspiration
Herausforderung
Bewusstsein
Kreativität
Entwicklung
Vielfalt
Unterhaltung
Lernen
Struktur
Klarheit
Spaß
Feiern
Leichtigkeit
lebendig fühlen
trauern

Nach der Visionsreise

- Wie fühlt es sich an, mein zufriedenes und glückliches Ich in 10 Jahren zu sein? Beschreibe ausführlich.
- Was sind meine Ziele für die nächsten 10 Jahre? Formuliere sie so genau wie möglich, aber auch so allgemein wie sie sich anfühlen und du magst.
- Welche Bedürfnisse kann ich in meinen Zielen erkennen?

Anliegenliste

- Was brauche ich, um meine Ziele umsetzen zu können, und woran möchte ich sonst noch gerne in meinem Leben momentan arbeiten?

Wichtigkeit (1-10)

Wichtigkeit (1-10)

1. _____

9. _____

2. _____

10. _____

3. _____

11. _____

4. _____

12. _____

5. _____

13. _____

6. _____

14. _____

7. _____

15. _____

8. _____

Mögliche Bereiche: Beziehung, Freunde, Werte, Zukunft, Beruf, meine Rolle, Körper, Selbst, Freunde, Partnerschaft, Familie, usw. ...

„Life is not a problem to be solved, but a reality to be experienced“

Søren Kierkegaard, dänischer Philosoph

„Life is a lesson, you learn it when you're through“

Limp Bizkit, Rockband

MZfdw

„Was können wir heute tun, damit wir morgen das tun können, was wir heute nicht können?“ (Paulo Freire, brasilianischer Pädagoge)

Ressourcencoaching – Anleitung für zu Hause

Für egal welches Problem – das Ressourcencoaching kannst du überall für verwenden. Es ist das Grundprinzip von Coaching – alles andere ist „nur“ Verzierung.

1. Ziel: Was möchtest du gerne erreichen?

2. Ressource: Welche Eigenschaft oder Fähigkeit oder Was auch immer brauchst du, um dieses Ziel zu erreichen?

3. Vergangenheit: Wann in deiner Vergangenheit hattest du diese Eigenschaft schon einmal? (Es gab immer Momente, wo wir Dinge schon gefühlt haben. Sonst könnten wir sie nicht als Lösung benennen.)

4. Rahmenbedingungen: Wie waren damals die Rahmenbedingungen, dass du ... sein konntest? Was war damals anders? (Gründlich nachdenken und aufschreiben!)

5. Inspiration: Auf welche guten Ideen bringen dich die damaligen Bedingungen für dein Heute? Was fällt dir für dein jetziges Anliegen ein, wenn du damals betrachtest?

6. Zeitplan: Wann genau wirst du etwas von deinen Ideen umsetzen? (Sei verbindlich mit dir selbst!)

7. Skalierung: Auf einer Skala von 1 = wenig bis 10 = viel: Wie nah bist du deinem Ziel jetzt gekommen?

Selbstcoaching



Ist-Wunsch-Vergleich mit Tieren

Diese Intervention ist besonders gut geeignet, wenn du mithilfe deiner Vorstellungskraft/Fantasie eine Eigenschaft oder einen Zustand von dir verändern möchtest.



Arbeitsweise: Am allerbesten zu zweit. Auch zu dritt, zu viert oder alleine möglich. Eine Person leitet die Fragen an, die anderen bearbeiten sie auf einem leeren Blatt.

Dauer: ca. 15 Minuten pro Runde, zwei Runden (alleine eine Runde)

Material: leeres Blatt/leere Blätter, Stift (evtl. auch farbige Stifte)

Wenn du alleine arbeitest, ist es wichtig ist, dass du hier Schritt für Schritt vorgehst und möglichst noch nicht zu den nächsten Schritten guckst, bevor du den jeweiligen beendet hast.

1. Welches Thema möchtest du hier bearbeiten? Stelle dir die Situation vor, die du für dich verändern willst. Wie fühlst du dich in dieser Situation? Nimm deine Gedanken, Gefühle und deinen Körper wahr. Formuliere so konkret wie möglich.
2. Überlege dir, welches Tier deinen jetzigen Zustand/deine Eigenschaft am besten repräsentiert, stelle es dir genau vor und schreibe es auf („Ist“). Frage dich auch, welche Körperhaltung es hat. → Wenn das für dich hilfreich ist, mal es ruhig, oder hol das zu Hause nach.
3. Überlege dir, welches Tier den Zustand/die Eigenschaft, die du erreichen möchtest, am besten repräsentiert („Wunsch“). Achte auch hier auf die Körperhaltung. Stelle es dir genau vor und schreibe es auf.
4. Überlege, wie sich das erste Tier rein äußerlich verändern muss, um zum zweiten Tier zu werden (Fell, Kopf, Beine, Stimme, Größe, ...). Schreibe es genau auf.
5. Welche Ideen und Gedanken für eine Veränderung in deinem eigenen Leben kommen in dir auf, wenn du dir diese Verwandlung anschaust? Schreibe sie auf.
6. Was möchtest du konkret unternehmen, um deinem Ziel näherzukommen? Schreibe es auf.

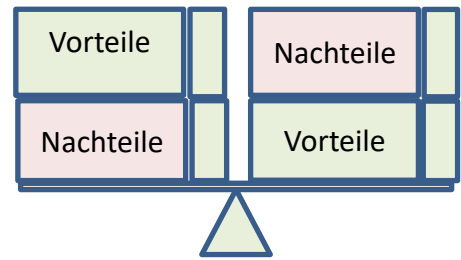
Entscheidungswaage (Seite 1 von 2)

Arbeitsweise: alleine, zu zweit (beide für sich, dann reflektieren)

Dauer: 20-40 Minuten, abhängig von der Schwierigkeit deines

Themas und der Gründlichkeit der Bearbeitung

Verwendung bei: Entscheidungen



„Ich kann mich einfach nicht zwischen A und B entscheiden!“

„Ich möchte so gerne die Veränderung, aber wie es bisher ist, ist es so einfach und verlockend!“

Wenn dir diese Gedanken zu einem Thema durch den Kopf gehen, dann ist die Entscheidungswaage für dich! Mit inneren Konflikten haben wir eigentlich jeden Tag zu tun, selbst bei „Müsli oder Brot?“ oder „Ins Bett gehen oder weiterzocken?“ Vor allem aber bei größeren Fragen wie z.B. „Ausbildung oder Studium?“ oder „Ausziehen oder bei den Eltern wohnen?“ lohnt es sich, systematisch heranzugehen, aber auch, um Verhaltensänderungen bei z.B. Energydrink- oder Alkoholkonsum (oder sonst was!) herbeizuführen. Die Entscheidungswaage nähert sich systematisch der Antwort an.

Die Entscheidungswaage ist erstmal nur eine erweiterte Pro-Kontra-Liste. Durch das Rating von jedem Punkt (1-10) kann dir aber klarer werden, ob es z.B. eigentlich die vielen kleinen Gründe oder der eine große Grund sind, die dich eher in eine Richtung bewegen. Nur Mut beim **Ausprobieren** – und beim **Entscheidungen umsetzen!** Wenig hält uns mehr auf als **Unentschlossenheit!** Los geht's!

1. Notiere dein Thema!

2. Fülle die Entscheidungswaage zu deinem Thema aus (siehe nächste Seite). Welche Vor- und welche Nachteile gibt es auf beiden Seiten? Prüfe gründlich, was hast du noch übersehen?

3. Wenn du mit dem Ausfüllen der Entscheidungswaage fertig bist, mach dir Notizen zu Folgendem:

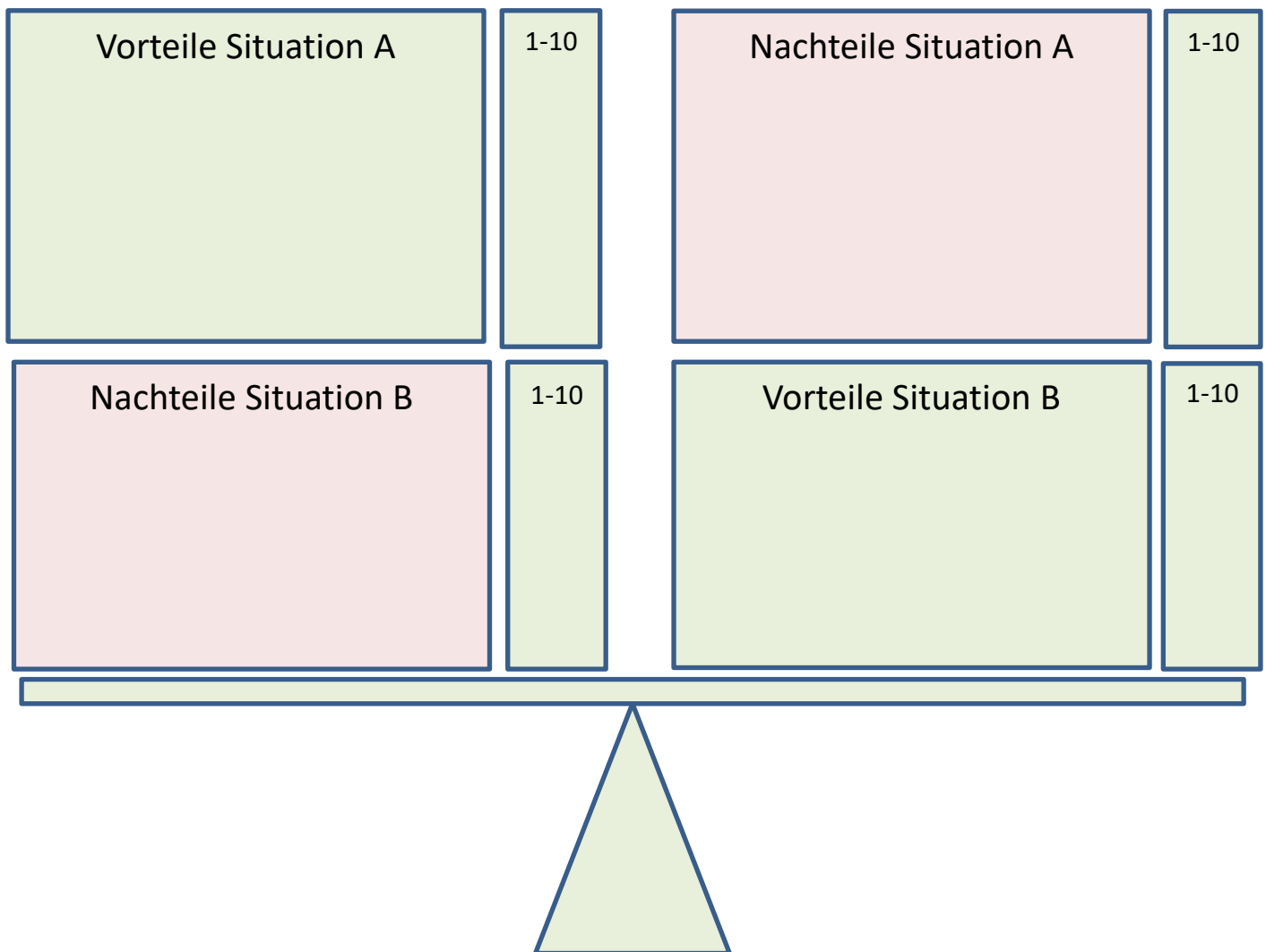
Vielleicht brauchst du etwas Mut zur Entscheidung und zur Veränderung! Mach dir klar: Du hast auch die Wahl nicht zu entscheiden. Was dich aber meistens weiter bringt, ist die Entscheidung. Also: Welche Entscheidung möchtest du treffen?

Was musst du tun, um deine Entscheidung treffen und umsetzen zu können? Schreibe es auf!

Wann führst du welche Schritte aus? Mache einen Vertrag mit dir selbst!

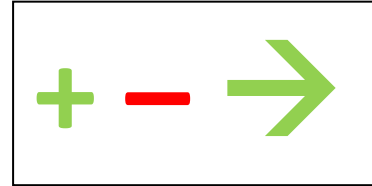
4. Wie fühlst du dich jetzt? Bestärkt, verängstigt, mutig, freudig, nervös, etwas in Rollen zu bringen, ... alles gleichzeitig?

5. Wichtiger letzter Schritt: **Erzähle anderen von deiner Entscheidung und wie es dir damit geht!**



Und, in welche Richtung kippt die Waage?

Plus-Minus-Weiterentwicklung



Arbeitsweise: alleine, zu zweit (beide für sich, dann reflektieren)

Dauer: 15-30 Minuten

Verwendung bei: Planung von konkreten Veränderungen, Entscheidungen

Du stehst vor einer Entscheidung oder hast dich schon für etwas entschieden? Es gibt aber noch **Haken**, mit denen du noch nicht umzugehen weißt? **Hier kannst du die Nachteile so gut es geht zum Positiven wenden!**

1. Suche dir eine Entscheidung aus, die du treffen möchtest oder getroffen hast, und schreibe in der Tabelle unten alle Vorteile (Plus) und Nachteile (Minus) auf.
2. Für die dritte Spalte „Weiterentwicklung“ stellst du dir die folgenden Fragen. Nimm dir jeden einzelnen Minuspunkt vor und überlege dir:
 - Wie kann ich diesen Punkt wettmachen, sodass die Vorteile erhalten bleiben?
 - Was kann ich gegen diesen Nachteil unternehmen – ohne die Vorteile zu verlieren?
 - Was könnte ich noch draufsetzen, um das Negative loszuwerden und das Gute zu genießen? Sei kreativ, lass deinen Gedanken freien Lauf!

Entscheidung:

+ Plus (Vorteile)	- Minus (Nachteile)	→ Weiterentwicklung

3. Überlege dir jetzt **gründlich: Was** möchtest du **wann** umsetzen? Mache einen Vertrag mit dir selbst!

Der „Leere Stuhl“

Arbeitsweise: zu zweit/zu dritt, notfalls auch alleine

Dauer: 20-30 Minuten

Verwendung bei: Konflikten mit anderen Personen (mit denen man sich eventuell versöhnen oder sie besser verstehen möchte), Konfliktvermittlung



Mit dieser Methode kannst du einen Konflikt mal aus beiden Perspektiven so richtig direkt untersuchen. Ihr könnt es am besten zu zweit oder zu dritt durchführen, notfalls auch alleine. Zu zweit leitet dich eine Person mit den Schritten unten an. Wenn ihr es zu dritt macht, guckt eine Person zu und gibt nachher wieder, was sie beobachtet hat.

Wichtig ist für diese Übung, dass du dir Zeit lässt und dich traust, mal so richtig in dich und die andere Person hineinzufühlen. Denk dran: Dir kann dabei nichts passieren, und die andere Person erfährt nichts davon!

Anleitung:

1. Stelle zwei Stühle gegenüber voneinander mit ca. 2 Meter Abstand auf.
2. Setze dich auf einen davon. Du bist jetzt in deiner Rolle. Gegenüber ist die andere Konfliktpartei.
3. Stelle dir die andere Konfliktpartei genau vor. In welcher Haltung sitzt sie da? Welche Kleidung hat sie an? Welchen Gesichtsausdruck hat sie? Beschreibe den Personen, die bei dir sind, alles. Wenn du alleine bist, sprich laut mit dir selbst.
4. Fühle in dich hinein und sag dieser Person, was du ihr eigentlich die ganze Zeit schon sagen willst.
 - Wenn du Hemmungen hast, schau, dass du in einen Redefluss kommst. Wieso hast du die Person gebeten heute mit dir zu sprechen? Was liegt dir auf dem Herzen?
 - Wenn du sowieso die ganze Zeit reden kannst, besinne dich auf dich selbst und fühle stärker in dich und deine Gefühle und Bedürfnisse hinein.
5. Wechsel den Stuhl und geh in die andere Rolle. Nimm die Haltung und innere Einstellung dieser Person an. Stelle dir hier dich selbst auf dem Stuhl gegenüber vor und beschreibe: Wie sitzt du da, auf dem Leeren Stuhl? Wie bist du angezogen? Wie guckst du, in den Augen der anderen Person? Wie reagierst du in dieser Rolle auf das, was du eben von dir selbst gehört hast? Was sagst du? Was kannst du verstehen? Was kannst du nicht verstehen? Wie geht es dir mit der ganzen Situation?
 - Komm auch hier wieder ins Reden, indem du in die neue Rolle hineinspürst. Sprich mit „deinem Gegenüber“. Was sagt dein Körper in dieser Rolle?
6. Wiederhole beide Rollen so oft du magst. Versuche in einen konstruktiven Dialog von beiden zu kommen. Was lernst du neues dabei? Was hilft dir weiter?
7. Setze dich auf einen dritten Stuhl oder stelle dich hin, sodass du beide Stühle sehen kannst. Wenn du dir den Konflikt von außen anguckst: Was willst du eigentlich, im Kern, erreichen? Und was will die andere Person im Kern erreichen? Welche Bedürfnisse wollt ihr jeweils erfüllen? In Richtung Lösung gedacht: Wie ließe sich das erledigen und der Streit auflösen? Und: Was nimmst du dir konkret vor?

Denke immer daran: du kannst hier nur mutmaßen, was die andere Person erreichen will! Zur systematischen, rationalen Erkundung kannst du das Eisberg-Modell von der nächsten Seite dazunehmen.

Das Eisberg-Modell – Die 4-Ebenen-Konfliktanalyse (Seite 1 von 2)

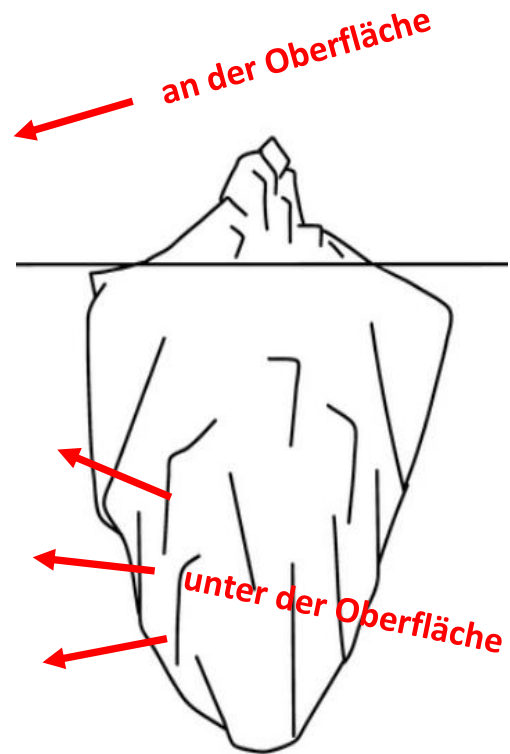
Arbeitsweise: alleine, zu zweit (beide für sich, dann reflektieren)

Dauer: 20-30 Minuten

Verwendung bei: wenn du einen Konflikt tiefergehend verstehen möchtest (egal, ob du Teil davon bist oder nicht)

Hiermit kannst du einen existierenden Konflikt zwischen zwei (oder auch mehr) Personen untersuchen. Du kannst auch vorher den „Leeren Stuhl“ durchführen, um ein besseres Gefühl für den „Eisberg“ zu bekommen. Dabei kannst du natürlich nur mutmaßen, was die andere Person wohl bewegt – wie bei einem Eisberg liegen die „wahren Beweggründe“ meist unter der Oberfläche verborgen. Aber auch das Mutmaßen hilft häufig schon weiter, weil du selbst mehr Verständnis für den Konflikt und die andere Person entwickelst und anders an den Konflikt herangehen kannst. Du kannst dieses Tool natürlich auch für Innere Konflikte anwenden und deine verschiedenen „Stimmen“ miteinander sprechen lassen!

	Franz	Franzi
Position „Das will ich“	Unterhalten	Lesen
Bedürfnis „Das brauche ich“	Entspannung durch Nähe	Entspannung durch Ruhe
Motivation „..., weil ...“	anstrengender Tag	anstrengender Tag
Wert, „Glaubenssatz“	Zusammen ist's besonders gemütlich!	Ich brauche einfach meine alone time!



Das Eisberg-Modell – Die 4-Ebenen-Konfliktanalyse (Seite 2 von 2)

Anleitung: Fülle der Reihe nach, mit deiner Seite beginnend von oben bis unten, dann mit der anderen von oben bis unten, die Tabelle aus. Fühle auf deiner Seite gut in dich hinein – und gib dir Mühe, bei der anderen Seite nicht vorschnell zu mutmaßen, sondern auch hier gut nachzufühlen und zu überlegen. Was könnte die Person vielleicht noch antreiben, das du nicht bedacht hast? Was hast du für Aha-Momente?

	Person/Anteil 1:	Person/Anteil 2:
Position „Das will ich“		
Bedürfnis „Das brauche ich“		
Motivation „..., weil ...“		
Wert, „Glaubenssatz“		

Rückwärtsanalyse

Arbeitsweise: alleine, zu zweit (beide für sich, dann reflektieren)

Dauer: ca. 20 Minuten

Verwendung bei: Planung zum Erreichen von mittel- bis langfristigen Zielen, die dir schon klar sind

Du möchtest ein Ziel erreichen, aber der Weg dahin ist noch kompliziert und du möchtest ihn gut planen? Oder du möchtest dir eine Übersicht und Ordnung verschaffen? Dann ist das hier das Richtige für dich!

Anleitung: Fülle die Tabelle aus. Plane, was bis wann erledigt sein muss, um dein Ziel zum gewünschten Zeitpunkt zu erreichen. Überlege auch, was du schon heute und morgen tun kannst, um dem Ziel näherzukommen. Nimm eventuell ein weiteres Blatt.

Mein Ziel:

Heute:	Nach $\frac{1}{4}$ der Zeit	Halbzeit	Zielfdatum:

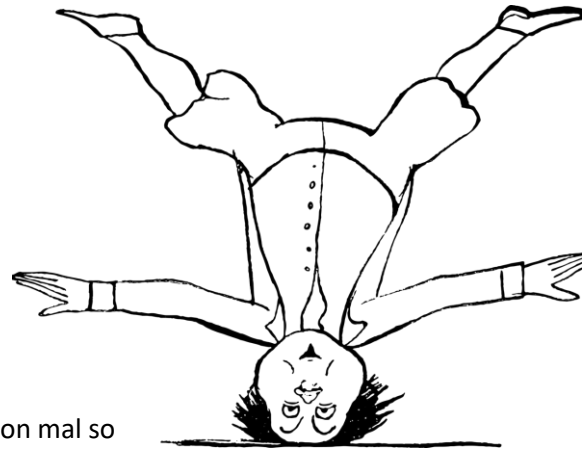


Kopfstandmethode

Arbeitsweise: zu zweit, notfalls auch alleine.

Dauer: ca. 20 Minuten

Verwendung bei: wenn du in einer Situation feststeckst und nicht weiter weißt.



Wenn du in einem Konflikt oder einer anderen Situation mal so richtig übel feststeckst und einfach nicht weißt, wie du dir weiterhelfen kannst, dann nutze die „Kopfstandmethode“. Wichtig: immer mit ein bisschen Humor rangehen, auch wenn es noch so schlimm ist, am besten mit einer Vertrauensperson zusammen.

Anleitung: Eine Person schildert ihr Problem und schreibt es auf (Schritt 1). Die zweite Person stellt ihr daraufhin die untenstehenden Fragen.

1. Schreibe dein Problem auf!

2. Was könntest du tun, um alles noch zu verschlimmern?

Wie könntest du das Ganze noch weiter eskalieren? (Bohre richtig nach, schlimmer geht immer!)

Wie könntest du die Situation so richtig heftig vor die Wand fahren?

Wie geht's noch schlimmer?

Und noch schlimmer?

...

3. Auf welche hilfreichen Ideen kommst du jetzt? (Person 2 schreibt mit)

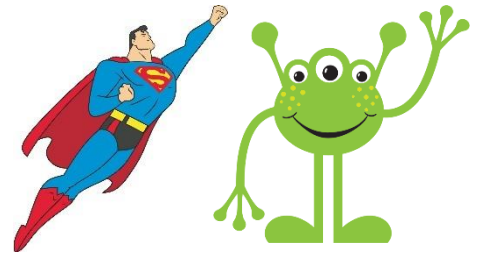
4. Zu welcher (Teil-)Lösung inspiriert dich das ganze Gedankenspiel jetzt?

Kraftperson (2a) oder Marsmännchen-Technik (2b)

Arbeitsweise: alleine, zu zweit

Dauer: ca. 10 Minuten

Verwendung bei: Suche nach Inspiration zur Problemlösung, Blick von außen



Anleitung:

1. Schreibe dein Problem auf.

„Kraftperson“:

- 2a. Überlege dir, wer in deinem Leben für dich ein ganz besonders inspirierender Mensch (oder auch eine Figur oder ein Tier) ist. Das kann z.B. deine Oma, ein Superheld, dein Hund oder der Dalai Lama sein. Hauptsache jemand, der dich inspiriert und dir Kraft gibt. **Wichtig ist, dass die Person keine Rolle bei deinem Thema spielt!**

Kraftperson: _____

- 3a. Stelle dir dann die Frage: „Was würde mir die Person in meiner Lage raten?“ Schreibe deine Gedanken auf, wenn du magst. Schreibe, als ob die Person mit dir spricht.

Alternative „Marsmännchen-Technik“:

- 2b. Stell dir die Frage: Wenn ein (freundliches) Marsmännchen mein Problem anguckt:

- Was würde es denken?
- Was würde es mich fragen? Was fällt ihm schwer zu verstehen?
- Was würde es mir sagen?
- Wie würde es mein Problem lösen, wenn es selbst dieses Problem hätte?

Schreibe deine Gedanken auf: _____

1. Auf welche Gedanken bringt dich das jetzt? Was nimmst du dir konkret vor?

Gespräch mit meiner Wunscheigenschaft / meiner Emotion

Form: alleine (schriftlich) oder zu zweit (als Gespräch)

Dauer: 15 Minuten

Verwendung bei: kreative Erforschung eigener Wunscheigenschaften und ihrer Erreichung, kreative Erforschung eigener Emotionen und des Umgangs mit ihnen

Diese Übung ebenso wie „Wer bin ich eigentlich?“ (siehe unten) dienen dazu, auf kreative Weise Teile von dir zu erforschen. Im Gespräch kannst du erkunden, wie sich eine Wunscheigenschaft erreichen lässt, sich mit einem unangenehmen Gefühl besser umgehen oder sich ein angenehmes verstärken lässt.

Anleitung (alleine):

1. Überlege dir, welche Wunscheigenschaft oder (unangenehme) Emotion du gerne erkunden möchtest. Benenne sie hier: _____
2. Entscheide dich, ob du ein Gespräch schreiben möchtest oder zwei Rollen alleine verkörpern möchtest (dafür kannst du z.B. zwei Stühle nehmen und immer hin und her wechseln).
3. Die zwei Dialogpartner sind du und deine Wunscheigenschaft/Emotion. Führe jetzt diesen Dialog. Ihr beide redet miteinander und du kannst die Fragen stellen, die du gerne stellen möchtest.

→ Sei gespannt auf die Antworten! Denk sie dir bloß nicht aus, sondern lass dich von der Rolle inspirieren!

Anleitung (zu zweit):

1. Überlegt euch jeweils, welche Wunscheigenschaft oder (unangenehme) Emotion ihr gerne erkunden möchtet. Benennt sie hier: _____
2. Sucht euch aus, wer wen spielen soll. Du kannst dich selbst spielen, aber auch deine Wunscheigenschaft oder Emotion. Die andere Person spielt die andere Rolle. Spielt so lange ihr wollt, seid neugierig, stellt gute Fragen, erkundet, reagiert aufeinander.

→ Seid gespannt auf die Antworten! Denkt sie euch bloß nicht aus, sondern lasst euch von der Rolle inspirieren!

Wer bin ich eigentlich? (Walk & Talk)

Form: zu zweit, zu dritt

Dauer: ca. 30 Minuten

Verwendung bei: genereller Neugier der Frage „Wer bin ich?“ gegenüber

Anleitung: Geht draußen ca. eine halbe Stunde spazieren und unterhaltet euch über die Frage „Wer bin ich eigentlich?“. Euch fällt bestimmt viel dazu ein. **Tipp:** Sprecht einfach aus, was ihr denkt, dann laufen die Gedanken häufig von alleine weiter.



SMART – Anleitung

SMART bedeutet Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert – also eigentlich: möglichst konkret! Wenn ich ein Ziel erreichen möchte, macht es Sinn, mir konkret Dinge vorzunehmen.

Vielleicht hast du deinem Hauptziel oder einer anderen Sache in diesem Workshop deutlich nähergekommen. Hier kannst du jetzt eintragen, wie es damit konkret weitergehen soll.

Spezifisch – Was genau unternehme ich?

Messbar – Wie kann ich das Ergebnis feststellen?

Attraktiv – Wie kann ich den Weg dorthin und das Ziel selbst ansprechend gestalten?

Realistisch – Funktioniert das alles, so wie ich mich (und mein Umfeld!) kenne?

Terminiert – Wann genau mache ich was?

Beispiele für Bereiche, auf die sich Glaubenssätze beziehen können

Abenteuer	Leistungsfähigkeit	Freiheit	Konzentration	Rituale
Arbeit	Deine Schattenseiten	Fremde Kulturen	Kreativität	Schmerz
Autorität	Deine Stadt	Freundschaft	Kunst	Schönheit
Benehmen	Vergangenheit	Geld und Finanzen	Leid	Seele
Das Leben	Deine Welt	Genuss	Liebe und Sex	Spaß und Spiel
Körper	Ziele	Geschichte	Macht	Spiritualität
Dein Land	Zukunft	Gesellschaft	Magie	Status
Ängste	Denken & Gedanken	Glauben	Männer	Sucht
Deine Begrenzungen	Die Natur des Menschen	Glück	Medizin	Tod
Deine Fähigkeiten	Ehe	Gott	Moral und Ethik	Träume
Familie	Ehre	Gruppen und Gemeinschaft	Pädagogik	Vertrauen
Freunde	Eltern	Herkunft	Pflicht	Wer du bist
Gefühle	Elternschaft	Humor	Politik	Weisheit
Gegenwart	Entscheidungen	Kommunikation mit anderen	Rätsel und Geheimnisse	Wissenschaft
Gesundheit	Erfolg		Religion	Wunder
Intelligenz	Frauen		Reisen	

Mir kommen folgende Glaubenssätze aus Bereich X in den Sinn:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Glaubenssatz-Tabelle

Glaubenssatz	Woher kommt er?	Wer glaubt's nicht?	+/- -10/+10	Wann hilfreich?	Wie sicher? 0-10	transformierter/neuer Glaubenssatz	Schritte im Prozess

Peer-Partnerschaft: Fragen für euer nächstes Treffen

1. Wie geht's dir gerade?
2. Was hat bei dir nach dem Workshop noch viel nachgeklungen?
3. Was hast du durch den Workshop über dich und andere(s) gelernt?
4. Wie sieht's mit deinen Zielen aus? Warst du motiviert einige Sachen umzusetzen? Ist es dir gelungen?
5. Wenn nicht, was waren Widerstände?
6. Wie möchtest du mit diesen Widerständen jetzt umgehen?
7. ... seid neugierig, mitfühlend, mitfreuend! Ihr seid super! Jeder von euch!

... und, wie lässt du deine Reise weitergehen?

4.3 Interventionssammlung

4.3.1 Jetzt-Bild



Weiterbildender Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching (M.A. BMC)

Modul Coaching 1.1

Intervention: Jetzt-Bild



“Jetzt-Bild”

I. Ziel(e) der Intervention

Das Jetzt-Bild dient dem/der Klienten/in selbst und dem Coach zur Orientierung innerhalb der subjektiven Wirklichkeitskonstruktion des/der Klienten/in. Es verschafft einen Überblick hinsichtlich aller relevanten Lebensbereiche und -themen.

Die analoge und „spielerisch“-kreative Arbeitsweise erlaubt einen intuitiven und damit ganzheitlichen Zugang auch zu unbewussten Inhalten, Themen, Problemen, Anliegen ...

II. In welcher/In Situation/en findet die Intervention Anwendung?

Das Jetzt-Bild kann grundsätzlich in jedem Coaching eingesetzt werden.

Es ist besonders hilfreich bei sehr reflektierten und rationalen Klienten/innen, die gerne ihrem gewohnten und vertrauten Denken treu bleiben möchten – bei denen es gilt, das Alte „aufzubrechen“ und ein neues Denken und vor allem auch Fühlen zu evozieren, um Bewegung in das (festgefahrene) System zu bringen.

III. Wie funktioniert/en die Intervention/en?

Das Jetzt-Bild funktioniert auch sehr gut als coaching- oder sitzungsvorbereitende „Hausaufgabe“. Die Klienten/innen erhalten dann z. B. die folgende Information/Einladung per Email oder schriftlich:

Nehmen Sie Kartei- oder Moderationskarten verschiedener Farben und Größen und einen dicken Stift zur Hand. Achten Sie darauf, dass Sie möglichst für 30 bis 45 Minuten völlig ungestört sind und dass Sie ausreichend Platz zur Verfügung haben. Am besten können Sie sich auf einem großen Tisch oder gar auf dem Fußboden „austoben“.

Betrachten Sie nun Ihre momentane Lebenssituation und lassen die für Sie relevanten Teilbereiche Revue passieren. Zum Beispiel:

- Ihren Beruf/Ihre Firma und die jeweils dazu gehörenden Personen: Chef, Kolleginnen, Kunden,

- Ihre Partnerschaft, Ehe, Liebschaften,
- gegebenenfalls Ihre Kinder,
- Ihre eigene Familie und/oder Ihre Schwiegerfamilie,
- Ihre Hobbys, Leidenschaften, Freizeitbeschäftigungen und die jeweils betreffenden Personen,
- Ihren Freundes- und Bekanntenkreis,
- alles, was sonst noch in Ihrem derzeitigen Leben eine Rolle spielt: Vereine, Ehrenämter, ...

Seien Sie gedanklich flexibel. Sie können die Bereiche auch stichpunktartig auf einem Blatt notieren, damit Sie alles abrufbereit haben.

Danach legen Sie Karten für jeden Bereich an. Wählen Sie die Karten so, dass sie bezüglich Größe und Farbe subjektiv zum Thema passen. Wenn zum Beispiel die Arbeit viel Raum in Ihrem Leben einnimmt, dann wählen Sie eine verhältnismäßig große Karte. Wenn Ihnen Ihr Hobby viel Freude schenkt, dann wählen Sie eine Farbe, die Ihnen gut gefällt. Das gleiche gilt für die Menschen, die in den jeweiligen Bereichen eine Rolle spielen. Natürlich ist es nicht nötig, jeden Einzelnen auf einer Karte zu verewigen. Sollte allerdings jemand dabei sein, der in dem jeweiligen Bereich eine hervorstechende Rolle spielt, dann würdigen Sie zum Beispiel Ihren Lieblingskollegen oder Ihre beste Freundin mit einer eigenen Karte.

Auf jeder Karte werden nun zwei Stichworte notiert: An erster Stelle halten Sie den Lebensbereich beziehungsweise das entsprechende Thema oder die Person ganz formal fest: „Firma XY“, „Halbtagsstelle“, „Schwimmverein“, „Chefin Frau Müller“, „Kollege Schmidt“, „Eltern“. Dann notieren Sie ein Charakteristikum des jeweiligen Bereiches oder der Person, sozusagen Ihre „inoffizielle“ Bewertung wie „Irrenhaus“ oder „Goldgrube“ für den Job, „Ruheoase“ für Ihr Yogazentrum, „Schwein“ für den Hasskollegen, „Spatz“ für Partnerin oder Partner.

Ganz wichtig: Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Vielleicht hilft Ihnen ja der Gedanke, dass Sie an dieser Stelle auch mal so richtig schön politisch inkorrekt sein dürfen. Alles ist erlaubt. Hauptsache, es macht Ihnen Spaß und bildet Ihren subjektiven Lebensraum ab!

Zum Abschluss dieser Übung legen Sie die Karten aus. Und zwar so, dass die Anordnung der Karten ebenfalls repräsentativ ist. Legen Sie die wichtigen oder dominanten Bereiche zum Beispiel nach oben oder ins Zentrum, Sie können verwandte Bereiche zueinander gruppieren. Wenn ein Thema oder Personen derzeit nicht so zentral in Ihrem Leben präsent sind, dann legen Sie diese weiter

weg oder an den Rand Ihres Jetzt-Bildes. Bitte prüfen Sie, inwieweit Sie den Eindruck haben, dass alles treffend benannt ist und die Verhältnisse stimmen.

Ein (anonymisiertes und verfremdetes) Beispiel aus dem Coaching verdeutlicht diese Intervention:

Alex ist 32 Jahre alt und arbeitet als Unternehmensberater für einen amerikanischen Konzern. Er lebt zusammen mit seiner Freundin Lisa (33, Marketingspezialistin) in einer Dachgeschosswohnung im Herzen von Düsseldorf. Wochentags ist er bundesweit auf Projekten unterwegs.

Alex ist eher der rationale und verschlossene Typ, der von sich behauptet, dass es ihm eigentlich ganz gut geht. Dabei lacht er manchmal verlegen. Seine Freundin Lisa hat ihm das Coaching vermittelt, weil sie ihn zunehmend als unausgeglichen erlebt. Für Alex ist es normal, dass es im Leben Höhen und Tiefen gibt, die momentane Situation betrachtet er als zeitlich begrenzt auf maximal zwei bis drei Jahre. Er arbeitet häufig bis in den späten Abend hinein, hat Einschlafstörungen und gönnt sich vor dem Zubettgehen im Hotel gerne noch ein Fläschchen Rotwein, „zum Runterkommen“.

Die Analyse seines Jetzt-Bildes offenbart folgende Lebenssituation:



(aus Kitz & Tusch, 2011, S. 152)

Erläuterung:

Im Zentrum steht auf einer riesigen Karte Alex' Job, den er auch als seinen „Traumjob“ bezeichnet. Über seiner Job-Karte „schwebt“ sein Vorgesetzter

Peter (Schwein & Konkurrent). Als Anhängsel findet sich die Karte „Home – Lisa“ mit einem Bombensymbol und drei Fragezeichen. In einer Ecke hat er auf einer bescheidenen weißen Freizeit-Karte die Begriffe „Eltern“, „Hochbegabten-Projekt“ und „Auto“ zusammen gefasst, als Motto dann alles durchgestrichen.

Im Gespräch liefert Alex die entsprechenden Hintergrundinformationen. Nach seinem Studium ist er bei einer Unternehmensberatung eingestiegen und arbeitet seitdem regelmäßig fast 80 Stunden pro Woche irgendwo in Deutschland. Donnerstags oder freitags kommt er nach Düsseldorf zurück, oft muss er aber auch am Wochenende etwas für die nächste Woche vorbereiten. Früher konnte er das besser wegstecken. Jetzt ist er in seiner Freizeit häufig müde und abgeschlagen und schafft es am Wochenende kaum, sich zu Unternehmungen und Verabredungen aufzuraffen. Er ist die letzten Jahre viel herumgekommen und schätzt den mit seinem Job verbundenen „Lifestyle“. Seit ein paar Monaten arbeitet er unter seinem neuen Vorgesetzten Peter – besonders stört ihn, dass Peter ihm die Ideen klaut, sich mit seinen Lösungen schmückt und ihn gleichzeitig schlecht bewertet.

Die Beziehung zu Lisa und die gemeinsame Wohnung beschreibt er als Hafen, wo er eigentlich entspannen kann. Seit zwei Jahren sieht er sich aber einem massiven Druck ausgesetzt, denn Lisa hat immer weniger Verständnis für seine berufliche Situation und spricht auch häufiger das Thema Kinder an. Die beiden streiten immer öfter und werden auch schon mal sehr laut dabei. Lisa droht dann mit Trennung. Alex will sich als Unternehmensberater noch zwei bis drei Jahre weiter hocharbeiten, um dann einen guten Absprung in die Industrie zu schaffen. Danach will er weiter schauen und vielleicht eine eigene Familie gründen.

Manchmal bedauert er, dass er seine Eltern so selten sieht, die in Hamburg leben. Während des Studiums hat er ehrenamtlich hochbegabte Schulkinder in Mathematik betreut, dazu kommt er momentan leider nicht mehr. Er liebt seinen historischen Sportflitzer, den er aber sehr selten auszufahren schafft.

IV. Welcher/In Phase/n kann die Intervention zugeordnet werden?

Primär kann das Jetzt-Bild einen Einstieg in die Phase 2 bilden.

Im weiteren Verlauf des Coachings kann immer wieder darauf zurückgegriffen und damit verglichen werden.

Es funktioniert auch sehr gut als Vorbereitung auf das Coaching (Phase 0/1), so dass der/die Klient/in die Arbeitsweise des Coaches kennenlernen und für sich auf Stimmigkeit prüfen kann.

V. Theoretischer Hintergrund der Intervention

Das Jetzt-Bild ist eine Form des analogen Arbeitens mit bildhaften, kreativen und phänomenologischen Kräften im „Beratungs“prozess. Im Rahmen systemischer Konzepte (vgl. z. B. von Schlippe & Schweizer, 2012) werden diese nicht-rationalen Vorstellungskräfte des/der Klienten/in als Ressource für deren Persönlichkeitsentwicklung betrachtet.

VI. Weiterführende Literatur

Kitz, V. & Tusch, M. (2011). *Ich will so werden, wie ich bin – Für SelberLeber*. Frankfurt a. M.: Campus.

Nemetschek, P. (2011). *Systemische Familientherapie mit Kindern, Jugendlichen und Eltern. Lebensfluss-Methode und analoge Methoden*. Stuttgart: Klett-Cotta.

von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2012). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

4.3.2 Vision Pensionierung



Weiterbildender Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching (M.A. BMC)

Modul Coaching 1.1

Intervention: Vision Pensionierung



„Vision Pensionierung“

I. Ziel(e) der Intervention

Die „Vision Pensionierung“ ermöglicht innerhalb kurzer Zeit ein angenehmes und praxisorientiertes gegenseitiges Kennenlernen von Klient/in (mit seiner/ihrer Vision) und Coach (mit seiner Arbeitsweise). Sie kann auch Bestandteil der Zielklärung sein. Der/die Klient/in bekommt Zugang zu seinen/ihren positiven Gefühlen und auch zu unbewussten Inhalten. Die Ergebnisse der Arbeit mit diesem Tool können während des gesamten Coaching-Prozesses sowohl als Inspirationsquelle, als auch als Korrektiv fungieren. Der Überraschungseffekt kann helfen, eine eventuelle Problemschleife des/der Klienten/in zu „durchbrechen“.

II. In welcher/s Situation/en findet die Intervention Anwendung?

Die „Vision Pensionierung“ ist eine kurze Gedankenreise, um grundsätzliche Interessen, Bedürfnisse, Wünsche, Ziele und Werte der Klienten/innen zu diagnostizieren. Diese können sehr vielfältig in jeder Coaching-Phase in Kombination mit weiteren Methoden nutzbar gemacht werden.

III. Wie funktioniert/en die Intervention/en?

Die „Vision Pensionierung“ lässt sich spontan und auch recht unvermittelt einsetzen.

Der Coach kann die folgende Instruktion wörtlich übernehmen. Je nach Klient/in oder Anliegen kann die Suggestion hinsichtlich Umfang und Inhalt modifiziert werden. (In Klammern finden sich jeweils Anmerkungen und Hinweise zum konkreten Vorgehen für den Coach.)

„Setzen Sie sich bequem und entspannt hin. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Wenn Sie die Augen schließen möchten, dann ist das sehr hilfreich. Atmen Sie tief in den Bauch. Ein und aus. („Geräuschvoll“ im Rhythmus des/der Klienten/in mitatmen, langsamer werden und auf diese Weise dessen/deren Atemfluss lenken.)

Mit dem Einatmen hebt sich der Bauch, mit dem Ausatmen senkt sich der Bauch. (Darauf achten, dass der/die Klient/in tatsächlich in den Bauch atmet, denn viele

Menschen neigen zu einer flachen und nicht wirklich entspannenden Brustatmung.)

Mit jedem Ausatmen sinkt der Körper noch schwerer in den Sessel/Stuhl hinein ...
Und mit jedem Ausatmen sinkt der Körper noch tiefer in die Entspannung hinein ...
(Mit der Stimme mitgehen, langsamer und tiefer werden.)

Sie stellen sich jetzt einen wunderschönen, perfekten Tag vor.

Sie sind rundum zufrieden, mit sich und der Welt im Reinen, fühlen sich glücklich.

Gehen Sie tief in diese angenehmen Gefühle hinein.

Konzentrieren Sie sich mit jeder Faser Ihres Körpers auf Ihre Zufriedenheit und Ihr Glück.

Spüren Sie Ihren Gefühlen nach, konzentrieren Sie sich auf die Körperregionen, in denen sie sitzen ...

Heute ist Ihr wunderschöner, perfekter Tag, Sie fühlen sich zufrieden und glücklich – denn heute feiern Sie Ihre Pensionierung. (Hier kann alternativ ein anderes bedeutsames Lebensereignis gewählt werden, zum Beispiel der 80. Geburtstag oder Ähnliches, je nach Hintergrund und Anliegen des/der Klienten/in.)

Sie feiern Ihre Pensionierung und genießen diesen perfekten und glücklichen Tag ...

Schauen Sie sich auf Ihrer eigenen Feier um:

- Wo findet sie statt? (Nach jeder Frage jeweils kurz pausieren.)
- Wo sind Sie?
- Wie sieht es da aus?
- Wer ist bei Ihnen?
- Wen nehmen Sie war?
- Was passiert da?
- ...

Sehen Sie die Farben, hören Sie die Geräusche, gehen Sie mit allen Sinnen in die Situation hinein ...

Und blicken Sie jetzt auf ein erfülltes und schönes Leben zurück:

- Was haben Sie erlebt? (Nach jeder Frage jeweils kurz pausieren.)
- Was haben Sie erreicht?
- Welche Stationen haben Sie durchlaufen?
- Was haben Sie beruflich gemacht?
- Was haben Sie privat genossen?
- Welche Menschen haben Sie begleitet?
- Wohin sind Sie gereist?

– Was haben Sie gesehen?

– ...

Lassen Sie all das auf sich wirken und machen dann im Geiste kleine „Schnappschüsse“ von all dem, was Sie sehen, hören, spüren. Halten Sie alles fest, speichern es ab ...

Und mit geschlossenen Augen kommen Sie jetzt langsam zurück, atmen noch einmal tief und entspannt durch, wecken Ihren Körper, strecken und räkeln sich und öffnen ganz langsam die Augen.“

Im Anschluss an diese kleine Reise lässt der Coach den/die Klienten/in die „Schnappschüsse“ zum Beispiel auf einem Flipchart-Papier notieren, so dass eine Übersicht über alle relevanten Lebensbereiche und -inhalte entsteht.

Diese Übersicht kann für den Coaching-Prozess sehr vielfältig genutzt werden:

Phase 1:

Der/die Klient/in erlebt ein konkretes Beispiel aus dem Repertoire des Coaches, was der Klärung dient, inwieweit eine Zusammenarbeit stimmig und sinnvoll ist.

Der Coach muss nicht beschreiben, wie gut er arbeitet, sondern der/die Klient/in bekommt eine Anregung für sein/ihr „Bauchgefühl“, was für seinen/ihren Entscheidungsprozess eine entscheidende Rolle spielen kann.

Der/die Klient/in bekommt Zugang zu seinen/ihren positiven Gefühlen. Er/sie entwickelt aus dem entspannten Zustand eine Vision, die über die bisherigen, häufig primär rationalen Vorstellungen hinaus geht.

Phase 2:

Die Inhalte der Vision geben Hinweise auf kurz-, mittel- und langfristige Ziele der Klienten/innen.

Die Klienten/innen werden sich des eigenen Wertesystems bewusst und der Coach erhält Einblick in sehr tief verwurzelte Lebensvorstellungen.

Diese qualitative Vision ergänzt gegebenenfalls parallel zu entwickelnde eher rationale oder quantitative Ziele, wie zum Beispiel Gehaltshöhe.

Phase 3:

Die konkreten Vorstellungen der Klienten/innen können auf ihre zugrundeliegenden Bedürfnisse hin untersucht werden.

Anerkennung/ Wertschätzung	Nähe/Geborgenheit	Sexualität
Atmen	Kreativität	Sicherheit/Schutz
Begeisterung/Spaß	Leichtigkeit/Freude	Spiritualität
Beteiligung	Obdach/Wärme	Trinken/Essen
Bewegung	Rhythmus/Ordnung	Unterstützung
Bildung	Ritual/Feiern	Verständnis
Ehrlichkeit/Echtheit	Ruhe/Alleinsein	Verstehen/Klarheit
Friede/Harmonie	Schlafen	Vertrauen
Heiterkeit	Selbstständigkeit/ Autonomie	Zugehörigkeit
Integrität/Authentizität	Selbstvertrauen	...

Mögliche Klienten/innenbedürfnisse (aus Kitz & Tusch, 2011, S. 164)

Je nachdem, in welche konkrete Richtung im Lauf des gesamten Coaching-Prozesses gearbeitet wird, kann immer wieder der Bezug zu wichtigen Klienten/innenbedürfnissen hergestellt werden. Es kann gemeinsam geschaut werden, inwieweit diese wichtigen Bedürfnisse bereits in aktuelle Lösungsoptionen (siehe unten) einfließen können.

Phase 4:

Sieht der/die Klient/in sich zum Beispiel auf seiner/ihrer Feier in Kreise vieler vertrauter Menschen, so kann dies – selbstverständlich immer nach Rückversicherung – Hinweis auf ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Geborgenheit sein. Dann stellt sich die Frage, wie er/sie auch in naher Zukunft mehr Geborgenheit erfahren kann, sei es im Privaten, sei es im Beruflichen.

Beschreibt der/die Klient/in viele Reisen, so kann dies Hinweis auf Bedürfnisse wie Bewegung oder auch Leichtigkeit sein. Geht es zum Beispiel um die Entscheidung zwischen zwei beruflichen Alternativen, so kann geprüft werden, welche der beiden ein höheres Ausmaß an Bewegung et cetera ermöglicht.

Grundsätzlich empfiehlt sich die Differenzierung zwischen konkreten Wünschen und Vorstellungen, an denen Menschen manchmal festhalten und darüber auch unglücklich werden können. Diesen Wünschen liegen immer abstrakte Bedürfnisse zugrunde, die sehr vielfältig und immer auch unabhängig von diesen

konkreten Wünschen erfüllt werden können. Das Modell der Bedürfniskompensation (Kitz & Tusch, 2011, S. 162ff.) beschreibt ausführlich, wie Klienten/innen auf der Basis ihrer Bedürfnisse mehr Lebenszufriedenheit installieren können.

Phase 5:

Zum Abschluss des Coachings können die im Lauf des Prozesses entwickelten Lösungen anhand der Vision gegengeprüft werden: Inwieweit trägt der konkrete Plan dazu bei, die mittel- und langfristigen Ziele zu erreichen? Was kann vielleicht noch feinjustiert werden, damit die Ziele und Wertvorstellungen noch besser erreicht werden? ...?

(Abschließende technische Hinweise:

Je nach konkreter Ausgestaltung dauert das Tool circa 10 Minuten.

Im Idealfall stellt der Coach einen ruhigen, angenehmen Ort und Schreibutensilien zur Verfügung. Hilfreich kann auch eine entspannende Hintergrundmusik sein. Dann ist es sinnvoll, den/die Klienten/in im Vorfeld die gewünschte Musik aus einem überschaubaren Angebot wählen zu lassen.)

IV. Welcher/in Phase/in kann die Intervention zugeordnet werden?

Das Tool kann ab der ersten Phase eingesetzt werden; es eignet sich auch für alle folgenden Phasen. Die Anwendung empfiehlt sich unabhängig von Ausgangssituation und Zielgruppe.

V. Theoretischer Hintergrund der Intervention

An erster Stelle lässt sich die "Vision Pensionierung" im Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP; vgl. z. B. Mohl, 2006) verorten (unabhängig von dessen wissenschaftlichem Stellenwert):

Die Besonderheit dieses Tools besteht darin, dass ein angenehmer Zukunftszustand suggeriert wird. Dieser wird mit allen Sinnen erlebbar in die Gegenwart geholt, von der aus dann ganz entspannt in eine schöne „Vergangenheit“ geblickt wird. Dadurch bekommt der/die Klient/in einen kreativen Zugang auch zu unbewussten Inhalten. Eine direkte Frage, wie zum Beispiel „Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor?“ oder „Was erwarten Sie noch vom Leben?“ erzeugt hingegen Druck und Stress. Der Mensch blickt lieber aus einem glücklichen Moment in eine gelungene Vergangenheit, als aus einer

möglicherweise eher misslichen Gegenwart in eine ungewisse und eventuell bedrohliche Zukunft.

Ferner nutzt die "Vision Pensionierung" Elemente aus der Hypno-Therapie (vgl. z. B. Erickson & Rossi, 2004) und der Entspannungspädagogik, wie z. B. dem Autogenen Training (vgl. z. B. Schultz, 2003) oder der Yogischen Tiefenentspannung (vgl. z. B. Saraswati, 2010):

Für die Durchführung des Tools ist es hilfreich, wenn sich der Coach selbst in einem entspannten Zustand befindet. Auch wenn jede/r Klient/in anders auf suggestive und Entspannungstechniken reagiert: Wenn der Coach mit souveränem Selbstverständnis diese Übung anbietet und anleitet, kann er letztlich jede/n Klienten/in für diese sehr vielseitig nutzbare Reise gewinnen. Gerade sehr analytische, rationale, und durch hohe Positionen geforderte und gestresste Menschen reagieren erfahrungsgemäß sehr positiv und dankbar auf diesen „Überraschungsangriff“ auf ihre Fantasie.

VI. Weiterführende Literatur

Erickson, M. H. & Rossi, E. L. (2004). *Hypnotherapie. Aufbau, Beispiele, Forschungen*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Kitz, V. & Tusch, M. (2011). *Ich will so werden, wie ich bin – Für SelberLeber*. Frankfurt a. M.: Campus.

Mohl, A. (2006). *Der große Zauberlehrling. Teil 1. Das NLP-Arbeitsbuch für Lernende und Anwender*. Paderborn: Junfermann.

Saraswati, S. P. (2010). *Yoga Nidra – Neue Erkenntnisse*. Ratzeburg: Ananda Verlag.

Schultz, J. H. (2003). *Das autogene Training: Konzentrierte Selbstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung*. Stuttgart: Thieme.

Tusch, M. (2012). Vision Pensionierung. In C. Rauen (Hrsg.), *Coaching-Tools III* (S. 70-74). Bonn: managerSeminare Verlag.

4.3.3 Ressourcen-Coaching



Weiterbildender Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching (M.A. BMC)

Modul Coaching 1.2

Intervention: Ressourcen-Coaching



IV. Welcher/n Phase/n kann die Intervention zugeordnet werden?

Ressourcen-Coaching findet i. d. R. in den Phasen 3 und/oder 4 statt, wenn sich im Prozess zeigt, dass es zwar schon gute Ideen gibt, gleichzeitig jedoch noch irgendetwas fehlt, noch nicht „rund“ ist, es hakt, die Klienten/innen blockieren.

V. Theoretischer Hintergrund der Intervention

Ressourcen-Coaching ist ein integrativer Ansatz, der u. a. auf dem humanistischen Menschenbild fußt (vgl. z. B. Rogers, 1982): Der Mensch trägt alles, was er zum (Über-)Leben braucht, in sich. Sehr bekannt ist dieser Ansatz im Rahmen der Lösungsorientierten Kurzzeitberatung (vgl. z. B. de Shazer, 2009; 1990) geworden. Auch im Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP; vgl. z. B. Mohl, 2006) finden sich entsprechende Vorgehensweisen.

VI. Weiterführende Literatur

de Shazer, S. (2009). *Worte waren ursprünglich Zauber. Von der Problemsprache zur Lösungssprache*. Heidelberg: Auer.

de Shazer, S. (1990). *Wege der erfolgreichen Kurztherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Mohl, A. (2006). *Der große Zauberlehrling. Teil 1. Das NLP-Arbeitsbuch für Lernende und Anwender*. Paderborn: Junfermann.

Rogers, C. R. (1982). *Die Kraft des Guten – Ein Appell zur Selbstverwirklichung*. München: Kindler.

“Ressourcen-Coaching”

I. Ziel(e) der Intervention

Mit Ressourcen-Coaching werden Fähigkeiten, Eigenschaften, Stärken, ..., aus der Vergangenheit in der Gegenwart re-aktiviert, um Zukünftiges noch besser erreichen zu können.

II. In welcher/n Situation/en findet die Intervention Anwendung?

Ressourcen-Coaching kann besonders hilfreich eingesetzt werden, wenn die Klienten/innen zwar bereits wissen, was sie gerne erreichen/umsetzen/“hinkriegen“/etc. möchten – gleichzeitig noch „irgendetwas“ fehlt/blockiert/etc.

III. Wie funktioniert/en die Intervention/en?

Ressourcen-Coaching folgt einer (mehr oder weniger) fixen Logik, was die Anwendung für den Coach übersichtlich macht und damit schön erleichtert:

1) Ziel:

Was möchten Sie gerne erreichen?

(Klient/in aufschreiben lassen.)

2) Ressource:

Welche Eigenschaft oder Fähigkeit oder Stärke oder „Wasauchimmer“ bräuchten Sie, damit Sie dieses XYZ erreichen können?

(Sensibel im aktiv zuhörenden Gespräch herausfinden.)

3) Vergangenheit:

Wann in Ihrer Vergangenheit hatten Sie denn schon einmal _____
(Eigenschaft/Fähigkeit/Stärke/"Wasauchimmer"), waren Sie vielleicht schon
einmal _____, ...?

(Empathisch-analytisch erfragen.)

4) Rahmenbedingungen:

Wie waren denn damals die Bedingungen, dass Sie _____
(Eigenschaft/Fähigkeit/Stärke/"Wasauchimmer") sein konnten? Was war damals
anders, dass _____ ausgeprägt war? Wie kam es, dass
_____ vorherrschte? ...?

(Sehr gründlich „abklopfen“ und am besten auf Flipchart mitnotieren.)

5) Inspiration:

Auf welche guten Ideen bringen Sie die damaligen Bedingungen für Ihr Heute?
Wenn Sie die Rahmenbedingungen von damals sehen – wozu inspiriert Sie das für
Ihr jetziges Thema? Wenn Sie sich bewusst machen, was damals galt: Was fällt
Ihnen dann für Ihr aktuelles Anliegen ein? ...?

(Unermüdlich fragen, stimulieren, Punkt für Punkt Schleifen drehen ... und die
Klienten/innen ihre neuen Ideen aufschreiben lassen.)

6) Zeitplan:

Wann genau werden Sie was von Ihrer neuen Liste wie umsetzen?

(Freundlich-nachdrücklich „festzurren“.)

7) Skalierung:

Auf einer Skala von 1 = wenig bis 10 = viel: Wie nahe sind Sie Ihrem 1) Ziel jetzt
gekommen?

(Ggf. die „üblichen“ Anschlussfragen stellen: Was brauchen Sie noch bis zur 7?
Woran würden Sie merken, dass Sie auf der 8 sind? Wie können Sie sich auf die 9
zubewegen? ...?)

IV. Welcher/n Phase/n kann die Intervention zugeordnet werden?

Ressourcen-Coaching findet i. d. R. in den Phasen 3 und/oder 4 statt, wenn sich im Prozess zeigt, dass es zwar schon gute Ideen gibt, gleichzeitig jedoch noch irgendetwas fehlt, noch nicht „rund“ ist, es hakt, die Klienten/innen blockieren.

V. Theoretischer Hintergrund der Intervention

Ressourcen-Coaching ist ein integrativer Ansatz, der u. a. auf dem humanistischen Menschenbild fußt (vgl. z. B. Rogers, 1982): Der Mensch trägt alles, was er zum (Über-)Leben braucht, in sich. Sehr bekannt ist dieser Ansatz im Rahmen der Lösungsorientierten Kurzzeitberatung (vgl. z. B. de Shazer, 2009; 1990) geworden. Auch im Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP; vgl. z. B. Mohl, 2006) finden sich entsprechende Vorgehensweisen.

VI. Weiterführende Literatur

de Shazer, S. (2009). *Worte waren ursprünglich Zauber. Von der Problemsprache zur Lösungssprache*. Heidelberg: Auer.

de Shazer, S. (1990). *Wege der erfolgreichen Kurztherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Mohl, A. (2006). *Der große Zauberlehrling. Teil 1. Das NLP-Arbeitsbuch für Lernende und Anwender*. Paderborn: Junfermann.

Rogers, C. R. (1982). *Die Kraft des Guten – Ein Appell zur Selbstverwirklichung*. München: Kindler.

4.3.4. Kreative Lösungstechniken



Weiterbildender Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching (M.A. BMC)

Modul Coaching 1.2

Intervention: Kreative Lösungstechniken



“Kreative Lösungstechniken”

I. Ziel(e) der Intervention

Der Einsatz kreativer Lösungstechniken animiert Klienten/innen dazu, noch größer, bunter und „verrückter“ zu denken und zu fühlen, so dass sich kognitive und emotionale Fixierungen auflösen – zugunsten eines deutlich erweiterten Lösungsraumes.

II. In welcher/n Situation/en findet die Intervention Anwendung?

Kreative Lösungstechniken werden i. d. R. gegen Ende eines Prozesses angeboten, um die neue Realität zu gestalten.

III. Wie funktioniert/en die Intervention/en?

Die im Folgenden dargestellten Methoden basieren i. d. R. auf einem vorangegangenen Brainstorming: Im Brainstorming lohnt es sich, über zwei „kreative Löcher“ hinwegzugehen; mittels

- a) Reizwort,
- b) PMW und
- c) Kopfstandmethode

können darüber hinaus weitere Lösungen generiert werden:

a) Reizwort:

1) Geben Sie eine Art Schlüssel- oder Reizwort ein, z. B.

„Wenn Sie jetzt an *Sonnenblume* denken – welche weiteren guten Ideen kommen Ihnen dann für Ihre Lösung?“

Wichtig ist, dass dieses Wort positiv konnotiert ist (z. B. nicht „Sargnagel“) und auch möglichst nichts mit dem Thema/der zu findenden Lösung zu tun hat, um tatsächlich Fixierungen auflösen zu können.

2) I. S. d. zirkulären Fragens können auch Autoritäten zu Rate gezogen werden, z. B.

„Was würde der Dalai Lama dazu raten?“ oder „Wie würde ein liebes Marsmännchen das Problem lösen?“

Auch hier ist wichtig, dass diese Personen geschätzt werden und möglichst keinen Bezug zum Thema aufweisen.

3) I. S. d. analogen Arbeitens (=> Intervention) können die Klienten/innen auch von Bildern, Postkarten, Symbolen, Musik etc. inspiriert werden, z. B.

„Wenn Sie jetzt durch diesen auf dem Boden ausgelegten ‚Wald aus Postkarten‘ schreiten – wozu inspirieren Sie diese Eindrücke für Ihr Anliegen?“ oder „Wenn Sie jetzt dieses ‚XYZ-Symbol‘ in den Händen halten, vielleicht ein bisschen nachspüren – was fällt Ihnen dann noch für Ihre Lösung ein?“

b) (PlusMinusWeiterentwicklung) PMW:

1) Lassen Sie die Klienten/innen aus dem Brainstorming eine Lösung auswählen, die unrealistisch, zu groß, zu „verrückt“, moralisch fragwürdig etc. erscheint – und gleichzeitig eine subtile Attraktivität verströmt.

2) Lassen Sie die Klienten/innen alle Vorteile, die Pluspunkte (P) dieser Lösung aufschreiben.

3) Lassen Sie im Anschluss die Klienten/innen alle Nachteile, die Minuspunkte (M) dieser Lösung aufschreiben.

4) Gehen Sie danach auf jeden einzelnen dieser Minuspunkte ein, z. B.

- „Wie können Sie diesen Punkt kompensieren, so dass die Vorteile erhalten bleiben?“ oder

- „Was können Sie gegen diesen Nachteil unternehmen – unter Wahrung der Vorteile?“ oder

- „Was können Sie noch ‚draufsetzen‘, um das, was Ihnen daran nicht so gut gefällt, zu eliminieren, und die Vorteile zu genießen?“

- „...?“

c) Kopfstandmethode:

1) Gehen Sie den umgekehrten Weg – fragen Sie Ihre Klienten/innen z. B.:

- „Was könnten Sie tun, um alles noch zu verschlimmern?“
- „Wie könnten Sie zu einer weiteren Eskalation beitragen?“
- „Wie könnten Sie es sich mit XY so richtig versauen?“
- „Was müsste passieren, damit es komplett hoffnungslos wird?“
- „Wie könnten Sie den Karren so richtig schön vor die Wand fahren?“
- „...?“

2) Gehen Sie in die Umkehr dieser „verrückten“, verbotenen, moralisch fragwürdig-lustigen „Lösungen“ – und fragen z. B.

- „Wenn ABC die Sache noch schlimmer machte – auf welche guten, hilfreichen Ideen kommen Sie jetzt stattdessen?“
- „Wozu inspiriert Sie jetzt Punkt XYZ von Ihrer Liste im Guten?“
- „...?“

Halten Sie gerne für diese kreativen Lösungstechniken ausreichend Zeit zur Verfügung: Klienten/innen lieben es, auf „verrückten“ oder politisch inkorrekten Pfaden zu wandeln – auf diese Weise kommen häufig die hilfreichsten und besten Lösungen zustande.

IV. Welcher/n Phase/n kann die Intervention zugeordnet werden?

Kreative Lösungstechniken sind der Phase 4 zugehörig. Gleichzeitig können Sie bedarfsorientiert zu jedem Prozesszeitpunkt eingesetzt werden.

V. Theoretischer Hintergrund der Intervention

Die heutigen, hilfreichen konkreten Ausgestaltungen der oben beschriebenen Interventionen können der Kreativitäts- und Innovationsforschung zugeschrieben werden (vgl. z. B. de Bono, 2002; Foster, 2005). Sie basieren u. a. auf den Erkenntnissen der Allgemeinen Psychologie, Schwerpunkt „Kreatives Problemlösen“ (vgl. z. B. Hussy, 1998).

VI. Weiterführende Literatur

de Bono, E. (2002). *De Bonos neue Denkschule: kreativer, effektiver arbeiten, mehr erreichen*. München: mvg.

Foster, J. (2005). *Einfälle für alle Fälle. Erfinden, Ausdenken und andere Möglichkeiten, Ideen in die Welt zu setzen*. Frankfurt a. M.: Redline Wirtschaft.

Hussy, W. (1998). *Denken und Problemlösen*. Stuttgart: Kohlhammer.

4.3.5 Rückwärtsanalyse



Weiterbildender Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching (M.A. BMC)

Modul Coaching 1.2

Intervention: Rückwärtsanalyse



“Rückwärtsanalyse”

I. Ziel(e) der Intervention

Die Rückwärtsanalyse hilft Klienten/innen dabei, konkrete Handlungsschritte im Hier und Jetzt festzulegen, die zum Erreichen eines (ggf. auch deutlich) fernerer Zieles beitragen.

II. In welcher/n Situation/en findet die Intervention Anwendung?

Speziell bei sehr unübersichtlichen Fragestellungen oder weit in der Zukunft liegenden Zielen/Wünschen/... schafft die Rückwärtsanalyse eine überzeugende Ordnung im Denken und Fühlen der Klienten/innen.

III. Wie funktioniert/en die Intervention/en?

Die Rückwärtsanalyse vollzieht sich in folgenden drei Schritten – hier am Beispiel-Ziel

„Auswandern nach Australien 2025“.

Teilen Sie ein querformatiges A0- oder A4-Blatt in drei gleich große Spalten ein und arbeiten Sie die Spalten von rechts nach links ab:

X = heute	Halbzeit bis 2025	2025
		- ...
		- ...
		- ...

1) Rechte Spalte (2025):

Fragen Sie – z. B.

„Was genau ist 2025?“

„Welche konkreten Details sind 2025 erfüllt?“

„...?“

Wenn die rechte Spalte abschließend gefüllt ist, gehen Sie weiter zu

2) Mittlere Spalte (Halbzeit bis 2025):

„Was muss bis zur Halbzeit erfüllt sein, damit 2025 XY ist?“

„Welche konkrete Voraussetzung muss zur Halbzeit da sein, damit Sie 2025 ...?“

„...?“

Deklinieren Sie jeden 2025er Punkt abschließend durch – und gehen dann weiter zu

3) Linke Spalte (X = heute):

Fragen Sie ausgehend von den Halbzeitpunkten z. B.

„Was konkret können Sie heute schon tun, damit zur Halbzeit ABC da ist?“

„Welche Maßnahmen ergreifen Sie jetzt, um zur Halbzeit ...?“

„...?“

Deklinieren Sie jeden Halbzeitpunkt abschließend durch – damit erhalten Sie die perfekte To Do-Liste für heute.

Die Tabelle kann final dann etwas so aussehen:

X = heute	Halbzeit bis 2025	2025
- Internetrecherche - Flug für Sommerurlaub gebucht - Sparkonto eingerichtet - Sparplan verhängt - ...	- Region ausgesucht - Makler gefunden - € 55.555,55 gespart - ...	- Haus an der Küste
- ... - ... - ...	- großer Australienurlaub - 555 australische Facebook-Freunde - ...	- australische Freunde
- ...	- ...	- ...

IV. Welcher/n Phase/n kann die Intervention zugeordnet werden?

Die Rückwärtsanalyse findet im Wesentlichen in Phase 4 statt – sie kann gleichzeitig jederzeit bedarfsorientiert im gesamten Prozess gestartet werden.

V. Theoretischer Hintergrund der Intervention

Die Rückwärtsanalyse kann der Kreativitäts- und Innovationsforschung zugeschrieben werden (vgl. z. B. de Bono, 2002; Foster, 2005). In dem Zusammenhang wird sie sehr erfolgreich im Rahmen von Zeitmanagement eingesetzt (vgl. z. B. Meier, 2013).

VI. Weiterführende Literatur

de Bono, E. (2002). *De Bonos neue Denkschule: kreativer, effektiver arbeiten, mehr erreichen*. München: mvg.

Foster, J. (2005). *Einfälle für alle Fälle. Erfinden, Ausdenken und andere Möglichkeiten, Ideen in die Welt zu setzen*. Frankfurt a. M.: Redline Wirtschaft.

Meier, R. (2013). *Zeitmanagement*. Offenbach: Gabal.

4.3.6 Leerer Stuhl



Weiterbildender Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching (M.A. BMC)

Modul Coaching 1.2

Intervention: Leerer Stuhl



“Leerer Stuhl”

I. Ziel(e) der Intervention

Der Leere Stuhl wird i. S. einer Analyse und Lösung, und insbesondere einer „Ausprache“ eingesetzt. Diese Art des analogen Arbeitens löst Blockaden und kann auch dabei behilflich sein, Widerstand seitens des/der Klienten/in „aufzubrechen“.

II. In welcher/n Situation/en findet die Intervention Anwendung?

Der Leere Stuhl kann grundsätzlich in jedem Coaching eingesetzt werden, und ist eine phasenübergreifende Intervention. Sie ist besonders hilfreich bei Klienten/innen, die in äußere Konflikte „verstrickt“ sind bzw. noch ungeklärte Themen mit einer anderen Person mit sich tragen.

III. Wie funktioniert/en die Intervention/en?

Phase 1:

- Benennung von Anliegen/Fragestellung/Ziel/...

Phase 2:

- Was ist los?
- Um welche Person geht es?

Phase 3:

- Klient/in sitzt auf dem eigenen Stuhl, betrachtet den gegenüberliegenden Stuhl und wird eingeladen, sich vorzustellen, die andere Person säße ihr jetzt vor ihr. Der Coach hockt/sitzt außerhalb des Sichtfeldes hinter/neben dem/der Klient/in und führt somit aus dem Off durch diese Intervention.

=> mögliche Fragen sind:

„Wie sitzt _____ (die andere Person) da?“

„Was trägt _____ heute?“

„Welchen Ausdruck hat _____ heute?“

„Wie geht es Ihnen damit jetzt?“

„Was wollen Sie _____ sagen?“

„Sagen Sie gerne _____, weshalb Sie heute um das Gespräch gebeten haben ...“

„...?“

- Immer dazu einladen, die andere Person direkt anzusprechen, so zu tun, als sei sie real anwesend. Ferner darf ausdrücklich auch politisch inkorrekt gesprochen werden! Alle Gefühle und Aussagen sind herzlich willkommen!

- Zunehmend kann dann auch in den Wunsch-Zustand übergegangen werden.

=> mögliche Fragen sind:

„Was hätten Sie gerne von _____?“

„Woran würden Sie merken, dass die Angelegenheit geklärt ist?“

„Was bräuchten Sie noch, um zu ...?“

„...?“

- Wechsel/Stuhltausch: Sie sind jetzt _____ und schauen auf *** (sich selbst/Klient/in).

=> mögliche Fragen sind:

„Wie sitzt *** (Klient selbst) da?“

„Was trägt *** heute?“

„Welchen Ausdruck hat *** jetzt?“

„Wie geht es Ihnen damit jetzt als _____?“

„Wie war das für Sie, *** zu hören?“

„Was löst das jetzt bei Ihnen aus?“

„Wie ist denn Ihre Meinung zu XYZ?“

„Was wollen Sie denn *** unbedingt einmal sagen?“

„...?“

- Bei Konflikten (von denen auszugehen ist): mediationsanaloge Gesprächsführung zwischen Klient/in und der anderen Person installieren, ggf. auch mehrere „Schleifen“ drehen.

Hinweis: Stets darauf achten, dass der/die Klient/in auch tatsächlich in die jeweilige eigene oder fremde Rolle schlüpft und in der jeweiligen Ich-Form über das Thema berichtet und gleichzeitig die andere Person bzw. sich selbst aus der Rolle der anderen Person direkt anspricht! Je „natürlicher“ dieser „Dialog“ verläuft, desto eindrücklicher und hilfreicher die Intervention!

Phase 4:

- Ist-Soll-Vergleich, weiterer Austausch, ggf. „Schleifen“, Bezug zum Ziel herstellen, ...
- ggf. Fragen, wie z. B. „Was muss noch passieren, damit ...?“ ...
- ggf. Skalierungsfragen, wie z. B. „Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie weit sind Sie jetzt mit Ihrer Lösung gekommen?“, „Eben waren Sie noch auf der 7, jetzt gehen Sie mal auf die 8 – was ist passiert?“ ...

Phase 5:

- „Verabschiedung“ aus dem Gespräch, von der anderen Person ...
- Hausaufgaben formulieren (lassen).
- Follow-Up vereinbaren.

IV. Welcher/n Phase/n kann die Intervention zugeordnet werden?

Der Leere Stuhl ist – ähnlich wie die System-Visualisierung – eine phasenübergreifende Intervention, deren hauptsächliche Effekte sich in den Phasen 3 (Erkenntnisse) und 4 (Lösungen) ergeben.

V. Theoretischer Hintergrund der Intervention

Der Leere Stuhl folgt dem systemischen Gedanken (vgl. z. B. von Schlippe & Schweitzer, 2012). Ferner enthält er psychodramatische Elemente (vgl. z. B. Moreno, 2007), die dazu geeignet sind, die Klienten/innen weit über das Bisherige hinaus denken und fühlen zu lassen: Das Psychodrama ist in seiner Lebendigkeit und Vielfalt ein sehr originelles und integratives Verfahren zur Förderung kreativer Lebensgestaltung. Umwelteinflüsse, Stereotype und Sinnfragen haben die Möglichkeit, zu Tage zu treten, Abwehr und Widerstand können auf diese Weise gelockert werden, so dass sich komplett neue Perspektiven und Lösungen ergeben. Je konflikthafter die Beziehung, desto hilfreicher wirkt sich die Integration von Elementen aus der Mediation (vgl. z. B. Montada & Kals, 2007) aus.

VI. Weiterführende Literatur

Montada, L. & Kals, E. (2007). *Mediation: Ein Lehrbuch auf psychologischer Grundlage*. Weinheim: Beltz.

Moreno, J. L. (2007). *Gruppenpsychotherapie und Psychodrama: Einleitung in die Theorie und Praxis*. Stuttgart: Thieme.

Nemetschek, P. (2011). *Systemische Familientherapie mit Kindern, Jugendlichen und Eltern. Lebensfluss-Methode und analoge Methoden*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Stadler, C. (2010). *Psychodrama: Eine Einführung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2012). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

4.3.7 4-Ebenen-Konfliktanalyse



Weiterbildender Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching (M.A. BMC)

Modul Coaching 1.1

Intervention: 4 Ebenen-Konfliktanalyse



“4 Ebenen-Konfliktanalyse“

I. Ziel(e) der Intervention

Die 4 Ebenen-Konfliktanalyse beschert dem/der Klienten/in Klarheit – sowohl bei

a) interpersonalen also auch bei

b) intrapersonalen

Konflikten. Im Sinne des Eisbergmodelles (s. u.) werden die dem Konflikt auf einer tieferen Ebene zugrunde liegenden Gefühle, Interessen, Bedürfnisse, Werte etc. offengelegt. In einem Folgeschritt können dann z. B. bedürfnisbasierte Lösungen für das Anliegen generiert werden.

II. In welcher/n Situation/en findet die Intervention Anwendung?

Die 4 Ebenen-Konfliktanalyse wird im Rahmen von Konflikt-Beratung/Coaching und Mediation eingesetzt. Sie ist besonders hilfreich, wenn der/die Klient/in stark auf der Ebene der Position verhaftet ist und es sich lohnt, den Horizont rund um das problematische/herausfordernde Thema zu erweitern.

III. Wie funktioniert/en die Intervention/en?

(Die folgenden Ausführungen und Abbildungen beziehen sich auf Kitz & Tusch, 2011:)

Basis der 4 Ebenen-Konfliktanalyse bildet das folgende Konfliktverständnis:



Damit wird deutlich: Konflikte sind zunächst einmal dynamische, neutrale bis positive Spannungszustände in einem System, wobei Spannung und Dynamik grundsätzlich das Potenzial haben, Bewegung, Veränderung, Entwicklung, Evolution und Revolution zu evozieren.

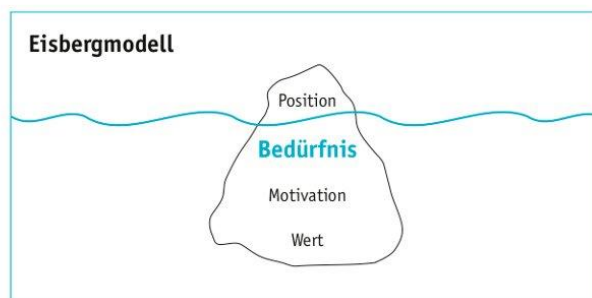
Streit wiederum ist lediglich die eskalierte Form von Konflikt, die aus inadäquater Konfliktbearbeitung resultieren *kann*.

Folgendes Beispiel für einen interpersonalen Konflikt:

Äußerer Konflikt

Jürgen möchte abends im Wohnzimmer laut fernsehen, Ariane möchte dort still ein Buch lesen. Das System ist die Partnerschaft im Wohnzimmer, die unterschiedlichen Ziele sind „laut fernsehen“ versus „still lesen“, die nicht gleichzeitig umgesetzt werden können.

Gemäß



kann im Gespräch in Phase 3 folgende Analyse betrieben werden.

In der Einzelarbeit wird zunächst die eigene Position hinterfragt, im Anschluss die (z. B. via Perspektivenübernahme antizipierte) des/der Konfliktpartners/in. In der gemeinsamen mediativen Arbeit werden die Ebenen der Reihe „durchdekliniert“. Wobei jeweils

1. Position bedeutet: „Das will ich!“,
2. Bedürfnis das allgemein/abstrakt/global Zugrundeliegende ist,
3. Motivation die „historische“ Komponente meint, i. S. v. „Wie kommt es, dass ...?“ und
4. Wert eine Verwandtschaft zu Glaubenssätzen aufweist und häufig in Sprichworten zu finden ist:

	Jürgen	Ariane
Position	Fernsehen	Lesen
Bedürfnis	Entspannung	Entspannung
Motivation	Ich habe einen anstrengenden Tag hinter mir.	Ich habe eine anstrengende Woche vor mir.
Wert	Daheim bin ich König.	Trautes Heim, Glück allein.

Lösung:**(z. B. in der Mediation)**

Folgendes Beispiel für einen intrapersonalen Konflikt (vgl. z. B. auch Inneres Team, s. u.):

Innerer Konflikt

Der „Spaßminister“ in Ihnen möchte Schokolade essen, und der „Gesundheitsapostel“ in Ihnen möchte abnehmen. System sind Sie mit Ihren unterschiedlichen Seelen in sich, Ziele sind „Schokolade essen“ versus „abnehmen“, die nicht gleichzeitig umgesetzt werden können.

Die 4 Ebenen-Konfliktanalyse offenbart:

	Spaßminister	Gesundheitsapostel
Position	Schokolade	Abnehmen
Bedürfnis	Wohlfühlen	Wohlfühlen
Motivation	Die letzten Wochen waren stressig.	Die letzten Wochen waren stressig.
Wert	Ein gesunder Geist in einem bespaßten Körper.	Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Lösung:**(z. B. in der Beratung, im Coaching)**

Der mediative Grundgedanke dieser Intervention lädt dazu ein, im Konfliktfalle mögliche Gemeinsamkeiten auf einer tiefer liegenden Ebene, z. B. der Bedürfnisse, zu finden:

Anerkennung/ Wertschätzung	Nähe/Geborgenheit	Sexualität
Atmen	Kreativität	Sicherheit/Schutz
Begeisterung/Spaß	Leichtigkeit/Freude	Spiritualität
Beteiligung	Obdach/Wärme	Trinken/Essen
Bewegung	Rhythmus/Ordnung	Unterstützung
Bildung	Ritual/Feiern	Verständnis
Ehrlichkeit/Echtheit	Ruhe/Alleinsein	Verstehen/Klarheit
Friede/Harmonie	Schlafen	Vertrauen
Heiterkeit	Selbstständigkeit/ Autonomie	Zugehörigkeit
Integrität/Authentizität	Selbstvertrauen	...

Daraus ergeben sich folgende Vorteile:

Erstens existieren auf den tiefer liegenden Ebenen mehr Gemeinsamkeiten als auf der Ebene der Position – diese animieren und motivieren zu einer gemeinsamen Lösungsfindung i. S. v. Win-Win.

Zweitens können (abstrakte und globale) Bedürfnisse im Gegensatz zu (konkreten und fokussierten) Wünschen stets sehr vielfältig befriedigt werden, z. B.:

Bedürfnisbefriedigungen	
Essen	1. Frühstück 2. Erlebnis-Sushi 3. Schokolade 4. Chips 5. Eis 6. Sieben-Gänge-Menü in Paris 7. usw.

oder (welche guten Ideen haben Sie?):

Kreativität	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
-------------	--

Dies führt zu einer massiven Erweiterung des Lösungsraumes, so dass bisher ungeahnte Möglichkeiten für den/die Klienten/in in Betracht kommen.

Hinweis zur Durchführung der 4 Ebenen-Konfliktanalyse:

Sie ist besonders effektiv und wirkt besonders emotional, wenn der/die Berater/in/Coach/Mediator/in im Klienten/innen-Gespräch die einzelnen Ebenen erhebt und die daraus gewonnenen Erkenntnisse *abschließend und i. S. eines Überraschungseffektes* für den/die Klienten/in z. B. auf Flipchart gegenüberstellend visualisiert.

IV. Welcher/n Phase/n kann die Intervention zugeordnet werden?

Die 4 Ebenen-Konfliktanalyse wird primär in der Phase 3 eingesetzt. Die aus den destillierten Gemeinsamkeiten der tiefer liegenden Eisbergschichten resultierenden Lösungen leiten automatisch in die Phase 4 über.

(Ergänzender Hinweis: Diese Intervention eignet sich sehr gut für die Beratung und das Coaching – insbesondere auch für die sogenannte Kurz-Mediation, einen Spezialfall, wenn deutlicher Zeitdruck herrscht!)

V. Theoretischer Hintergrund der Intervention

Die 4 Ebenen-Konfliktanalyse basiert auf dem mediativen Grundgedanken (vgl. z. B. Besemer, 2009). Zugrunde liegt ein positives Konfliktverständnis, wie es sich z. B. bei Glasl (2004) findet. Für die Arbeit mit inneren Anteilen bei intrapersonalen Konflikten empfehlen sich Kenntnisse der Arbeit mit dem Inneren Team (vgl. z. B. Schulz von Thun, 2013).

VI. Weiterführende Literatur

Besemer, Ch. (2009). *Mediation: Die Kunst der Vermittlung in Konflikten*. Bretten: Gewaltfrei Leben Lernen.

Glasl, F. (2004). *Konfliktmanagement: Ein Handbuch für Führungskräfte, Beraterinnen und Berater*. Stuttgart: Freies Geistesleben.

Kitz, V. & Tusch, M. (2011). *Ich will so werden, wie ich bin – Für SelberLeber*. Frankfurt a. M.: Campus.

Schulz von Thun, F. (2013). *Miteinander Reden, Band 3: Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation*. Reinbek: rororo.

5. Interviews

5.1 Interview-Leitfaden

Der Leitfaden wurde nach der SPSS-Methode von Cornelia Helfferich (2011, S. 178-189) erstellt. Die fettgedruckten Teile dienen dem Interviewer zur besseren Orientierung.

Allgemeiner Erzählimpuls: Wenn du an den Workshop denkst, was kommt dir als allererste Erinnerung in den Kopf?

Aufrechterhaltungs- und Steuerungsfragen:

- Kannst du dazu noch etwas mehr erzählen?
- Was verbindest du damit (mit dieser Erinnerung)?
- Was ist da passiert?

Weitere Fragen als allgemeine Erzählimpulse

- Was waren für dich **die wichtigsten Erlebnisse** im Workshop? Was daran war für dich wichtig / was haben sie mit dir gemacht?
- **Welche Methoden** (gemeint sind Interventionen) fandest du am besten / hilfreichsten / beeindruckendsten? Wenn ja, wieso?

Stichworte

Vergangenheit und Gegenwart / Metakognition

- Wenn du etwas ganz Konkretes benennen solltest: Was hast du, angestoßen durch den Workshop, über dich selbst gelernt?
- Jetzt sind ein paar Wochen seit dem Workshop vergangen. Welche Veränderung können deine Eltern, Geschwister, Freunde seitdem womöglich an dir bemerken? Oder, wenn sie sie nicht bemerken können, welche Veränderung ist vielleicht trotzdem da?

Ziele

- Wir haben im Workshop über Ziele und Visionen gesprochen. Was hat der Workshop dir in dieser Hinsicht gebracht, (was hast du vielleicht erkannt oder beschlossen)?

Ressourcen:

- **Was sind deine wichtigsten Kraftquellen? Hat sich durch den Workshop deine Wahrnehmung dieser Kraftquellen verändert?**
- **Welche innerlichen oder äußerlichen Kraftquellen hast du durch den Workshop entdeckt?**

Bereit für die Zukunft (Allgemeine Selbstwirksamkeit)

- Wenn du in deine Zukunft guckst: wie bereit fühlst du dich für die Herausforderungen, die auf dich warten? Hat der Workshop etwas daran verändert? Wenn ja, was?

Emotionale Selbstwirksamkeit/Metakognition bezüglich ESW

- **Lass uns mal kurz über Emotionen / Gefühle reden. Das haben wir im Workshop ja auch gemacht. Was hat sich für dich in Bezug auf deine eigenen Emotionen durch den Workshop verändert?**
- **Hat dir der Workshop geholfen, deine Emotionen oder Gedanken oder dich selbst besser zu verstehen? Wenn ja, was würdest du sagen, verstehst du jetzt besser?**

Psychische Integration / Metakognition

- Ihr habt darüber nachgedacht, welche Teile des eigenen Lebens ihr vielleicht anders betrachten könntet. Wie war es für dich, darüber nachzudenken? Gibt es Teile deiner Vergangenheit (oder Gegenwart), die du jetzt anders betrachtest – positiver oder negativer z.B.? Wenn ja, was hat sich dadurch verändert?
- **Welche Teile deines Lebens betrachtest du jetzt, nach dem Workshop, womöglich anders?**

Gelingen / Gruppe (Peers)

- Was war für das Gelingen des Workshops für dich das wichtigste?
- Wenn du an die Gruppe denkst: Wie war es für dich, mit den anderen zusammenzuarbeiten und dich auszutauschen? Was hat dir das womöglich gebracht?

End-Impulse, Raum für übriges:

- Wir haben jetzt über vieles verschiedenes gesprochen. Welche Dinge oder Erlebnisse gehen dir gerade noch durch den Kopf, die du gerne erzählen würdest? ... Warum hast du mir das gerade erzählt?
- **Was nimmst du für die Zukunft aus dem Workshop für dich mit?**
- Wenn du für den Workshop eine Amazon-Rezension schreiben würdest, wie würde die lauten?

Fragen von meiner Seite:

- (Absicherung:) Was ist dir vielleicht negativ aus dem Workshop hängengeblieben?

5.2 Interviews 1-6

5.2.1 Interview 1

Interview 1

Datum des Interviews	25.07.2024
Interviewer, Kürzel:	Manuel Zekorn, MZ
Kürzel interviewte Person	T1
Länge der Aufnahme:	23:07 min

MZ: Ich möchte mit dir einfach noch mal kurz über den Workshop ins Gespräch kommen und würd einfach mal mit folgender Frage starten. Wenn du an den Workshop noch mal zurückdenkst, was kommt dir als allererste Erinnerung in den Kopf?

T1: Dieses, dass wir in der Gruppe viel gearbeitet haben und dass wir so ein bisschen über unsere Ziele und was wir an uns bemerkt haben und was wir verbessern wollten, dass wir das oft geschafft haben, zumindest ich. Ja.

MZ: Also du hattest den Eindruck, dass (...) du sagst geschafft haben. Was hast du geschafft?

T1: Ich hab mir, wir haben uns am Anfang so ein Ziel gesetzt, was wir über den Workshop lernen wollen, über uns und wie wir das verbessern können. Und jetzt habe ich in den letzten Wochen so ein bisschen geguckt und **habe auch bemerkt**, dass es so, **dass ich das verbessert habe und mehr darauf geachtet habe**.

MZ: Mhm. Kannst du das noch mal so ungefähr schildern, was da dein Ziel war und was, erzähl einfach mal so ein bisschen, was ist in den letzten Wochen passiert? Auch worauf hast du geachtet?

T1: Also **mein Ziel war ja, weniger so gestresst zu sein und dadurch mehr Motivation zu kriegen**. | Und **ich hab halt mir meinen Zeitplan nicht mehr so vollgesetzt und hab mich für Sachen mehr Zeit gelassen und hab mir auch mehr Freizeit gegeben**. | Und ja. **Dadurch konnte ich halt so ein bisschen den Stress rauskriegen, dadurch wurde ich motivierter und so, und das hat viel geholfen**, | also **dass man einen breit gefächerteren Zeitplan hatte, weniger reingepackt hat, mehr Zeit für Sachen gegeben hat, mehr Freizeit gehabt hat**.

MZ: Mhm, okay. Und was würdest du sagen, waren so **für dich die wichtigsten Erlebnisse im Workshop**?

T1: Dieses (...) Ich hab das gerade nicht mehr ganz vor Augen, aber dieses wo wir so Sachen aufgeschrieben haben, die uns wichtig sind, und es dann geordnet haben und uns daran entlang gehangelt haben | und auch noch mal dieses große Plakat gemacht haben, wo alles aufgezählt ist, was uns sehr wichtig ist, was uns sehr nahe liegt, was uns vielleicht weiterhelfen kann bei unseren Sachen. Das fand ich sehr cool.

MZ: Mhm, ja. Könntest du das noch mal beschreiben, was du, also du hast ja zu deinem Ziel mit der Motivation und dem Stress schon was gesagt, **was du aus diesen Dingen darüber hinaus mitgenommen hast**?

T1: Dass man im Leben so sich den Zeitplan nicht zu voll packen sollte, weil man dann so, dann schafft man weniger, würde ich sagen, weil, wenn man nicht so gestresst ist, kriegt man automatisch so ein bisschen mehr Motivation, auch wenn man Lust, Bock auf die Sachen hat. Und ich finde, das treibt dann auch so an. Dass, wenn man weniger Stress hat, motivierter ist, dass man Sachen schneller besser schafft.

MZ: Mhm, ja. Und dieses, das war ja das Jetzt-Bild, glaub ich, was du meintest, dieses Plakat, ne? Das anzufertigen und dann diese Prioritätenliste, davon hattest du gesprochen, ne?

38 T1: Mhm.

39 MZ: **Was hat das für dich für Erkenntnisse gebracht?**

40 **T1: Bei dem Jetzt-Bild hat man halt noch mal so drüber nachgedacht, was ist mir sehr**
41 **wichtig, und was ist halt so auch schon wichtig, aber halt nicht so wichtig wie die**
42 **wichtigsten Sachen | und hat dann überlegt, wie kann man damit so weiterkommen, besser**
43 **weiterkommen?** Zum Beispiel Familie hat man ja oft sehr nah dran getan und dass Familie auch
44 ein wichtiger Punkt ist und so. Ja.

45 MZ: Okay. Es ist ein Wort im Workshop aufgetaucht, das war Ressourcen oder Kraftquellen. Was
46 würdest du sagen, sind deine wichtigsten Kraftquellen und was hat sich durch den Workshop in
47 deiner Wahrnehmung dieser Kraftquellen verändert?

48 **T1: Erstmal würde ich sagen, meine Familie. Weil man wird auch viel unterstützt und so.**
49 **Das ist eine sehr wichtige Kraftquelle. | Ich finde es auch immer noch eine wichtige**
50 **Kraftquelle, wenn man so rausgeht und mit dem Fahrrad fährt oder so. Das bringt einem**
51 **Inspiration und das finde ich mega gut. Das ist auch eine sehr, sehr wichtige Kraft-, so eine**
52 **Ressourcenquelle für mich. Ja. Ich hatte schon im Workshop so die Ideen mit diesem**
53 **Familie, Fahrradfahren, dass sich das sehr nah beigetan hat, aber ich find, es hat sich**
54 **nochmal verstärkt, dass das so übergeordnet sehr, sehr wichtig ist, dass man diese**
55 **Quellen hat und so.**

56 MZ: Mhm, was hat sich dadurch verändert, dass sich das, oder vielleicht hat sich was verändert
57 dadurch, dass sich diese Wahrnehmung verstärkt hat?

58 T1: Verändert im Sinne von, dass es zu meinem Ziel besser beigetragen hat, oder?

59 MZ: Egal was, egal was es ist.

60 **T1: Ach so, ja, also durch diese Veränderung, dass man mehr Zeit mit der Familie verbracht**
61 **hat und mehr so vielleicht auch zwischendurch mal draußen war oder so, oder auch der**
62 **Urlaub oder so. Da hat man halt so gemerkt, dass man viel entspannter ist und so, und das**
63 **hat sich dadurch nochmal sehr kristallisiert, dass es sehr wichtig ist, auch Freizeit zu**
64 **haben, Zeit mit der Familie zu verbringen.**

65 MZ: Okay. Wir haben ja auch allgemein so ein bisschen über was in der Zukunft auf euch wartet
66 quasi gesprochen. Wenn du jetzt mal in deine Zukunft guckst, was würdest du sagen, wie bereit
67 fühlst du dich für die Herausforderungen, die da auf dich warten?

68 T1: Ich würde sagen, schon sehr bereit, weil so viele Sachen, würde ich sagen, sind schon relativ
69 gut bei mir. Zum Beispiel so Zeitmanagement oder so. Wenn ich mir ein Ziel setze, versuche ich
70 das immer einzuhalten oder so, das ist ja auch für die Oberstufe und für den Beruf später
71 wichtig. Also ich würde sogar sagen, dass ich gut darauf vorbereitet bin für später. Auch meine
72 Ziele her, auch berufliche Ziele und so. Da habe ich schon was im Blick so, und ja.

73 MZ: Ja, okay. Das hört sich gut an, ne, du fühlst dich gewappnet. Gibt es, vielleicht eben auch
74 nicht, gibt es was, was im Workshop, dich auch noch da hat sicherer werden lassen? Dich da
75 noch besser fühlen hat lassen, was das angeht?

76 **T1: Ich finde, als man so darüber geredet hat, so miteinander, was man so macht, | was**
77 **einem so die Ziele sind | und da auch in der Gruppe mal darüber gesprochen hat, | ist einem**
78 **das klarer geworden, was man damit aussagen möchte. | Auch als du so Fragen gestellt**
79 **hattest oder so zu dem Thema, ist einem das noch viel klarer geworden und man hat viel**

80 **mehr darüber nachgedacht, wie man das jetzt sieht und wie man das jetzt umsetzen**
81 **möchte.**

82 MZ: Mhm, okay, ja. Gut. Lass uns mal kurz über das Thema Emotionen reden, das hatten wir ja
83 auch thematisiert im Workshop. Was hat sich womöglich für dich in Bezug auf deine eigenen
84 Emotionen durch den Workshop geändert?

85 T1: Mmh (...), **ich würd sagen, dass ich von den Emotionen her, dass ich glücklicher**
86 **geworden bin. Also dass ich besser zufrieden bin mit der aktuellen Situation. | Ja, dass ich**
87 **motivierter bin, positiv auf Sachen in die Zukunft schaue so. Also allgemein viel besser**
88 **geworden.**

89 MZ: Okay, also der Allgemeinzustand, wie du dich fühlst, ist einfach deutlich besser geworden.

90 T1: Ja.

91 MZ: Und, ja ich sag mal, gibt es irgendwas, was du in Bezug auf deine Emotionen vielleicht
92 besser verstehst oder sowas, wo du irgendwie mehr Durchblick gekriegt hast durch den
93 Workshop? Oder würdest du sagen, nö, eigentlich hat sich einfach nur mein Zustand gebessert?

94 T1: **Ich glaube, man hat auch so im Workshop gemerkt, wie man, woher die Emotionen**
95 **kommen und warum diese Emotionen kommen, zum Beispiel, wenn man schlecht gelaunt**
96 **ist oder mal keinen Bock hat, dann kommt es meist, entweder, also ist bei mir zumindest**
97 **so, davon, wenn ich so überarbeitet bin oder so oder zu viel gemacht habe, dann ist halt**
98 **irgendwann so, dann sagt der Körper so, nee, das möchte ich jetzt nicht mehr, und das hat**
99 **man halt so ein bisschen mehr jetzt gelernt und herausgefunden, was es so bedeutet und**
100 **was es mit einem macht.**

101 MZ: Mhm. Könntest du das für dich mal so ein bisschen konkret beschreiben, was du da gelernt
102 hast?

103 T1: **Also vorher war das so, dass ich, wenn ich sehr, sehr viel gemacht habe, dann habe ich**
104 **immer gemerkt, dass ich da keine Lust mehr auf die Sache hatte, weil ich mich selber unter**
105 **Druck gesetzt habe. Ich muss es jetzt machen, ich muss das schaffen. | Und jetzt über den**
106 **Workshop hab ich gelernt und auch später danach, dass wenn ich mir sage, ich hab dafür**
107 **Zeit und ich muss es jetzt nicht unbedingt machen, sondern ich kann jetzt auch eine**
108 **Auszeit nehmen oder so, dass sich das alles so verändert und so, also dass man dann mehr**
109 **Lust auf die Sachen hat, wenn man sie machen will, und dann weiter damit kommt.**

110 MZ: Mhm, ja. Okay. Ich würde gerne auf eine konkrete Übung nochmal zu sprechen kommen,
111 oder nicht noch mal, sondern. Das ist das, was ich die Engelchen-Übung genannt hatte.
112 Erinnerst du dich da dran?

113 T1: Nee, nicht mehr so ganz.

114 MZ: Das war die Übung, wo ihr zu dritt in der Regel mal darüber nachgedacht habt, welche Teile
115 des eigenen Lebens ihr vielleicht nicht an euch mögt. Und ja, habt dann mal so eine andere,
116 habt davon den anderen erzählt und die haben euch so eine Rückmeldung als Engel (unv) und
117 Gedanken, was da vielleicht, was der Sinn dahinter gewesen sein könnte? Okay, also kommt
118 gerade so ein bisschen wieder die Erinnerung?

119 T1: Achso, ja, ja.

120 MZ: Wie war das für dich da so auf diese Weise darüber nachzudenken und (...) Ja, genau.

121 T1: ***Ja, also dadurch, dass man den anderen das ja erzählt hat und so, haben die anderen ja***
122 ***auch ihre Meinung dazu gesagt und haben gesagt, ob das jetzt so, dass es ja auch***
123 ***einerseits positiv, aber auch negativ sein kann. Zumindest bei dem, zum Beispiel, dass ich***
124 ***weniger Motivation habe. Dass es meist sehr negativ ist und so. Und dann hat man halt***
125 ***auch mal so eine Meinung von anderen gehört und das hat dann auch vielleicht inspiriert.***
126 ***Also mich persönlich so ein bisschen, dass die anderen was gesagt haben zu dem und man***
127 ***dann da auch noch mal drüber nachgedacht hat, was die gesagt haben.***

128 MZ: Mhm, könntest du das ein bisschen versuchen zu konkretisieren nochmal in Bezug auf dich,
129 du sagst, dich hat das inspiriert, wozu hat dich das inspiriert?

130 T1: ***Also es hat mich so inspiriert zu so, das kam ja auch, Inputs von den anderen. Da waren***
131 ***auch so Sachen dabei, die einem vielleicht geholfen oder die mir geholfen haben, das Ziel***
132 ***zu erreichen, was ich erreichen wollte.***

133 MZ: Okay, ja. Da ging es ja quasi auch um Eigenschaften, die man sich, ja, irgendwann in der
134 Vergangenheit zugelegt hat, ne? Ja, bei dir auch, oder?

135 T1: Nee, ich glaub, ich hatte nur das hier von jetzt welche. Obwohl (...) bin gerade am überlegen.
136 Ich glaub schon, ja. Ja.

137 MZ: Okay, also, wie auch immer, ich frag einfach mal, das muss auch gar nicht mit dieser
138 Engelchen-Übung zusammenhängen, sondern, würdest du sagen – ne, also nein ist eine
139 genauso gute Antwort wie ja –, gibt es Teile von deiner Vergangenheit oder vielleicht deiner
140 Gegenwart, die du jetzt anders betrachtest, positiver oder negativer zum Beispiel.

141 T1: Ja, also, da in der Zeit wo ich so, also da, wo immer Schule so ein bisschen mehr wurde und
142 so, man auch nebenbei so ein paar Sachen gemacht hat, da hat man schon so ein bisschen
143 gelernt wie man mit Stress richtig umgeht. Ich zumindest. Und. Also ich fand es schon wichtig
144 oder ich finde es auch immer noch wichtig, dass man mit Stress umgehen kann, weil das ist ja
145 später auch so, in manchen Berufen, die man vielleicht erlernen möchte. Und das finde ich
146 schon, dass man so gelernt hat mit Stress umzugehen. Zeit, es hat mir ja auch so geholfen, mein
147 Zeitmanagement in den Griff zu bekommen, weil ich dann mir Sachen eingeteilt habe und gesagt
148 habe, ich möchte das und das jetzt machen. Und damit ich das und das schaffe, brauch ich die
149 und die Zeit. Und dann hab ich mir das so eingeteilt, dass es passt und ich fand es schon
150 wichtig, ja.

151 MZ: Ja, okay, ja. Gut, wir kommen schon so langsam Richtung Ende. Ich hab noch so ein paar
152 Fragen. Würdest du sagen, also erstmal ganz allgemein würd ich quasi einmal feststellen,
153 würdest du sagen der Workshop war für dich gelungen oder eher nicht so?

154 T1: ***Ich fand schon, er war gelungen, weil man jetzt auch im Nachhinein, wie ich es sag,***
155 ***mehr auf seine Ziele geachtet hat. | Also ich find ihn schon sehr gelungen, es hat einem***
156 ***geholfen darüber nachzudenken und das auch umzusetzen, was man umsetzen möchte.***

157 MZ: Mhm, okay. ***Was, würdest du sagen, war für das Gelingen des Workshops für dich das***
158 ***Wichtigste?***

159 T1: ***In so Gruppen darüber zu reden, dass man mal von anderen Inspirationen gehört hat,***
160 ***dass man sich Gedanken darüber gemacht hat, wie man das verbessern kann auf Basis von***
161 ***der Meinung der anderen oder von Sachen, die die anderen so als Ideen gegeben haben.***
162 ***Und ich fand das am wichtigsten, dass das so zu meinem Ziel beigetragen hat.***

163 MZ: Ja, der Austausch mit den anderen, ja.

164 T1: **Ja, ich find Austausch immer wichtig, weil man da viel über so, also ich red auch mit**
 165 **anderen, wenn ich denen vertraue, was man da ja vertrauen konnte, rede ich immer viel**
 166 **über so Sachen, die mich belasten oder so. Und da konnte man drüber reden, und hat dann**
 167 **von anderen so Ideen gehört, und das fand ich wichtig.**

168 MZ: OK, super, ja. Was geht dir, wir haben jetzt über verschiedene Dinge gesprochen, ne. Über
 169 viele verschiedene Dinge, fast schon. Welche Dinge oder Erlebnisse gehen dir vielleicht jetzt
 170 gerade noch durch den Kopf? Wo du sagen würdest, das würde ich gerne noch erzählen,
 171 darüber haben wir noch nicht gesprochen.

172 T1: Mhm. Über dieses da, wo wir unsere Methoden raussuchen konnten.

173 MZ: Mhm, Selbst-Coaching.

174 T1: Und darüber sprechen (unv). Ja, also da, wo wir mit den anderen, **wo wir so Dreiergruppen**
 175 **gebildet haben und mit den anderen über so Sachen geredet haben**, da hat man auch ein
 176 bisschen **über die Oberstufe geredet und ist sich klarer geworden, was möchte man, wie**
 177 **möchte man das erreichen und so**, ja. Also das Selbstcoaching war auch gut.

178 MZ: Mhm. Ja, also ihr habt da euch ausgetauscht über zum Beispiel die Oberstufe. Was war
 179 denn für dich der besondere Wert daran?

180 T1: **Dass man so mit anderen drüber geredet hat und auch vielleicht so Unterstützung**
 181 **gesehen hat, weil alle wollen ja das gleiche Ziel erreichen, Abitur. Und dass man dann so**
 182 **gesagt hat, ja, dass man sich selber so unter-, also gegenseitig unterstützt und so, dass das**
 183 **da nochmal klarer durch geworden ist, ja.**

184 MZ: Ja. Einfach aus meiner Neugier raus, war das im Rahmen von einer bestimmten Methode
 185 oder war das so quasi miteinander quatschen, oder?

186 T1: **Das war dieses. Boah, wie hieß die Methode da? Da, wo man so rumgelaufen ist und so**
 187 **über die Sachen geredet hat, die Methode.**

188 MZ: **Das Walk and Talk.**

189 T1: **Ja, Walk and Talk.**

190 MZ: OK, super. Ja, schön. Wenn du es nochmal quasi ganz kurz zusammenfasst, was nimmst du
 191 für die Zukunft aus dem Workshop für dich mit?

192 T1: Mmh. **Ich nehm für die Zukunft mit, dass man sich auch Freizeit geben soll und muss,**
 193 **damit es einem, das ist zumindest bei mir so, damit man so glücklicher wird, motivierter**
 194 **wird. Und dass man sich den Zeitplan nicht zu eng und zu voll legen sollte.**

195 MZ: Mhm, ja, okay. Wenn du für den Workshop eine Amazon-Rezension schreiben würdest, wie
 196 würde die lauten?

197 T1: Ich fand, der Workshop war sehr gelungen. Er hat viel inspiriert, er hat motiviert, seine Ziele
 198 zu erreichen. Also allgemein sehr gut.

199 MZ: Quasi zum Abschluss einfach nochmal die Frage, was ist dir vielleicht negativ aus dem
 200 Workshop hängengeblieben?

201 T1: Ich würde jetzt sagen, so groß nichts. Also ich hab nichts was ich groß negativ finde.
202 Vielleicht mehr Gruppenarbeit, weil ich finde Gruppenarbeit immer cool. Gruppenarbeit ist
203 wichtig, weil man sich da mit anderen austauschen kann, mit anderen drüber reden kann, aber
204 Gruppenarbeit war ja auch viel vorhanden, also viel negativ, eigentlich gar nichts.

205 MZ: OK. Gut, ich glaub das war es so dann schon von meiner Seite. Wenn du noch irgendwas
206 sagen möchtest, loswerden möchtest, kannst du das gerne noch tun.

207 T1: Ich glaube nicht.

208 MZ: Wunderbar. Dann bedanke ich mich ganz herzlich bei dir. Das ist eine große Hilfe, ein kleines
209 Gespräch zu führen hilft mir dabei, meine Masterarbeit zu schreiben. Ja, und dann wünsche ich
210 dir alles Gute und noch schöne Ferien.

211 T1: Danke gleichfalls.

5.2.2 Interview 2

Interview 2

Datum des Interviews	29.07.2024
Interviewer, Kürzel:	Manuel Zekorn, MZ
Kürzel interviewte Person	T2
Länge der Aufnahme:	27:44 min

1 MZ: Meine erste Frage wäre, wenn du an den Workshop denkst, was kommt dir als allererste
2 Erinnerung in den Kopf?

3 T2: **Das Selbstbild**, das wir gemacht haben mit, also das, was ich gemacht hatte, hatte ich mich
4 so ein bisschen an deinem orientiert, wie du das hattest. Also hatte ich auf der einen Seite so
5 externe und auf der anderen Seite so interne, daran erinnere ich mich sehr gut, dass ich zum
6 Beispiel auch Vogelbilder so draufgeklebt habe.

7 MZ: Mhm, aja, okay. Und, ja, kannst du da einfach noch so ein bisschen mehr zu erzählen, was
8 mit dieser Erinnerung so einhergeht quasi?

9 T2: **Also erstmal generell so das Bilder raussuchen, was ich ja mit Susanne zusammen**
10 **gemacht hatte, was sehr viel Spaß gemacht hat und wir auch viel drüber geredet haben.**
11 **Also würdest du sagen, das passt irgendwie dazu? Oder ist das Bild vielleicht besser? Und**
12 **generell halt einfach so die verschiedenen Bilder, die ich da draufgepackt hatte. Oder zum**
13 **Beispiel bei Freunden hatte ich halt kein wirkliches Bild, was Freunde war, also hab ich halt**
14 **sinnmäßig halt einfach so ein Bild von so Kindern in Feuerwehrranzügen rausgesucht und**
15 **dann dahin geklatscht, weil die alle zusammen so einen Schlauch gehalten haben. Oder**
16 **dass ich da auch den Punkt Familie hatte und da dann einfach die Namen meiner Familie**
17 **hingepackt hatte. Ja, und dass ich bei der anderen Seite, also so internen Sachen als**
18 **Oberbegriff, glaube ich, komplex hingeschrieben hatte, wenn ich mich richtig erinnere. Ich**
19 **hätte das Blatt auch noch wo, ich könnte es mir noch an (unv) ist unten, glaube ich.**

20 MZ: Komplex hast du da hingeschrieben?

21 T2: **Komplex. Und dann hatte ich halt auch so ein bisschen farbenorientiert gehabt, eher**
22 **unangenehme und angenehme in deinen Worten jetzt. Negativ und positiv hatten wir uns ja**
23 **in den letzten 2 Tagen oder so irgendwie so abgewendet gehabt. Und hab die halt**
24 **aufgeschrieben unter den Oberbegriff komplex, weil es halt auf der einen Seite gute gibt,**
25 **aber auch unangenehme oder halt irgendwas dazwischen so im Mittelgrund, irgendwie**
26 **unangenehm, aber irgendwie auch angenehm. Ja.**

27 MZ: Ja, okay. Und würdest du sagen, durch dieses, durch dieses Jetzt-Bild machen, war das,
28 dass es dir einfach Spaß gemacht hat, oder würdest du sagen, da sind irgendwelche neuen
29 Gedanken oder Erkenntnisse mit einhergegangen?

30 T2: **Also als wir das gemacht haben, ist mir halt dann schon irgendwie so klar geworden, |**
31 **wie viele verschiedene Sachen ich in meinem Leben habe, also jetzt so Freunde, was**
32 **Hobbys angeht, oder halt Familie | und, ja, wie schlussendlich komplex halt auch eben so**
33 **das Interne ist von unangenehmen Sachen, angenehmen Gefühlen, ne, also die Realisation**
34 **hatte ich da auf jeden Fall gemacht gehabt. Und ab und zu denke ich halt da immer noch so**
35 **drüber nach so. Ja, da hatte ich ganz viel aufgeschrieben gehabt.**

36 MZ: Mhm, ja. Was denkst du darüber nach, hast du da grad konkrete Gedanken im Kopf, oder ist
37 das so, ja?

38 T2: ***Dass das mir vorher ab und zu auch gar nicht mal so bewusst war, wie viele Leute ich***
39 ***schlussendlich in meinem Leben hatte oder beziehungsweise wie viele Freunde hatte. Ich***
40 ***dacht so ja vorher, aber nee, es waren dann doch schon ein paar mehr, die ich da***
41 ***aufschreiben konnte.***

42 MZ: Ja, wir hatten unter anderem beim Jetzt-Bild, aber auch bei anderen Dingen über dieses
43 Wort Ressourcen gesprochen, über Kraftquellen, ne.

44 T2: Mhm.

45 MZ: Was würdest du sagen, sind so deine wichtigsten Kraftquellen und hat sich da durch den
46 Workshop vielleicht auch was verändert oder hast du das oder was entdeckt?

47 T2: ***Also durch den Workshop ist mir erst mal so richtig klar geworden, was meine***
48 ***Kraftquellen jetzt sind. Das sind zum Beispiel jetzt meine Mama, weil die mir schon sehr***
49 ***viel im Leben gezeigt hat und immer noch zeigt. Und das, was sie durchgemacht hat, halt***
50 ***durchgestanden ist, woran ich mir halt auch so ein bisschen ein Beispiel dran nehme. Und***
51 ***klar, Freunde sind auch ein sehr großes Kraftwerk von mir, also so ein Antrieb, weil ich halt***
52 ***sehr viel mit denen erlebe, und sehr viel mit denen mache. Morgen zum Beispiel mach ich***
53 ***auch was mit meinen Freunden. Also das hat sich immer noch nicht verändert. Von daher***
54 ***auf jeden Fall Familie und Freunde, würde ich sagen, sind so die größten.***

55 MZ: Ja, okay. Was würdest du sagen, waren für dich die wichtigsten Erlebnisse im Workshop?

56 T2: Boah, im Workshop, Ich glaube (...) ***Also einmal das Selbstbild.*** Weil mir das einfach noch
57 mal so vor Augen gehalten hat, wieviel ich tatsächlich habe, was mir nicht immer so vor Augen
58 war. Und ich glaube so ***die Reflexionsrunden am Ende des Tages, die wir immer hatten, weil***
59 ***man da noch mal alles so ein bisschen Revue passieren lassen hat oder noch mal so***
60 ***drüber geredet hat oder es irgendwelche Vorschläge gab. | Und ich glaube ganz am Ende,***
61 ***wo wir unsere Zettel verbrannt hatten mit den unangenehmen Sachen.***

62 MZ: Mhm, ja. Was verbindest du damit? Oder was ist da passiert bei dir?

63 T2: Ach so, ja. ***Tatsächlich, seit dem Workshop habe ich tatsächlich an dem, was ich***
64 ***verbrannt habe, ein bisschen dran gearbeitet, und es ist ein bisschen besser geworden.***
65 ***Und auch seit dem Workshop generell mit den Sachen, mit denen wir gearbeitet haben. So,***
66 ***ich hatte ja gesagt, ich möchte an meiner Selbstveränderung arbeiten. Und das habe ich***
67 ***auch tatsächlich mittlerweile ein bisschen geschafft. Also es hat sich was verändert. Klar,***
68 ***jetzt noch nicht alles und es gibt schon noch so Momente, wo es so ein bisschen***
69 ***zurückfällt, aber ist besser geworden, auf jeden Fall.***

70 MZ: Okay, ja. Was würdest du sagen, hat dazu beigetragen, dass sich das verändert?

71 T2: ***Ich glaube einfach, weil du sehr viel darüber erzählt hast, so was das auswirkt und***
72 ***generell einfach darüber gesprochen hast. So, es gibt so diese 4 Kategorien, das ist dafür. |***
73 ***Und halt generell, was wir alles so bearbeitet haben, hat mir irgendwie so einen Anstupser***
74 ***gegeben, so ein bisschen daran zu arbeiten und halt auch noch mal so die Realisation, ah***
75 ***okay, da ist das Problem, da muss ich dran arbeiten. Weil ich halt vorhin die Begriffe dafür***
76 ***nicht hatte.***

77 MZ: Mhm, okay, ja. Wir haben auch über Ziele gesprochen in dem Workshop. Da verschiedene
78 Übungen zu gemacht. Was hat der Workshop Dir in der Hinsicht gebracht? Was hast du
79 vielleicht erkannt oder beschlossen?

80 T2: Also ich hatte ein paar Ziele. **Ich glaube im Workshop selber hatte ich es als Beispiel**
81 **genommen, so Lernmethoden. Konnte ich jetzt natürlich noch nicht testen, weil Schule hat**
82 **noch nicht wieder angefangen und also gibt es halt nicht wirklich was, was ich lernen kann.**
83 **| Aber was ich zum Beispiel auch verändern wollte, war, ich bin sehr oft relativ nachtragend**
84 **so über kleine Sachen. Und das hat jetzt nachgelassen, weil ich mir dann einfach immer**
85 **selber gesagt hatte, ach ja, komm, gibt auch noch andere Sachen im Leben, wo du dann**
86 **vielleicht irgendwie besser rauskommst. Passt doch, so schlimm ist ja nicht. Und dann**
87 **wurd's besser so. Bin weniger nachtragend jetzt so, wenn es um mich geht, ne, mit so**
88 **kleineren Sachen.**

89 MZ: Ja, spannend, schön, interessant. Okay. Genau, mit diesen Zielen (...) Wir haben ja auch mal
90 so ein bisschen weiter in die Zukunft geguckt. Ich weiß jetzt nicht, wie wichtig das vielleicht im
91 Workshop auch für dich war, aber ich frag mal so allgemein, wenn du jetzt so in die Zukunft
92 guckst, auf die nächsten Jahre, wie bereit, würdest du sagen, fühlst du dich für die
93 Herausforderungen, die da auf dich warten?

94 T2: Ich glaube tatsächlich sogar relativ sehr bereit, weil ich auch innerhalb der 2 Wochen jetzt
95 auch neue Leute kennengelernt hatte und wir jetzt eine Lerngruppe zum Beispiel haben und ich
96 jetzt nicht mehr so viel Angst davor habe, was ist, wenn ich was nicht verstehe, weil ich hab jetzt
97 relativ viele Leute, wo ich auch einfach nachfragen kann. Und ich hab auch weniger das Problem
98 von wegen ich hab das Gefühl ich werd untergehen, gerade weil ich ja jetzt auch Freunde da
99 noch dazu bekommen hab, mit denen wir da zum Beispiel auch sitzen. Ja. Also ich gucke jetzt
100 viel optimistischer auf die Sache.

101 MZ: Ja, spannend mit den 2 Wochen meinst du die letzten 2 Wochen vor Schulende oder jetzt im
102 Urlaub?

103 T2: Genau. Weil wir da das Oberstufenprojekt hatten. Und da waren 3 Leute, die halt jetzt noch
104 dazu gekommen sind zu unserem Jahrgang und mit denen haben wir uns halt noch
105 angefreundet, also.

106 MZ: Was würdest du sagen war am ausschlaggebendsten dafür in diesen 2 Wochen, dass sich
107 das so entwickelt hat?

108 T2: Ich glaube einfach, weil wir miteinander geredet haben und es halt einfach irgendwie geklickt
109 hat so. Also ich hatte halt erst mit einem Jungen geredet, weil wir so als Kennenlernspiel so eine
110 Art Interview machen. Wir sollten erst so bei verschiedenen Kategorien vermuten. Und dann
111 sollten wir halt gucken. Was passt, was nicht? Also was war richtig? Und da sind wir halt zum
112 ersten Mal so richtig ins Reden gekommen. Und dann hat sich das halt, eine kannte ich im
113 Voraus schon, weil wir das mit der Klassenfahrt machen mit den Sechsern. Und da es schon ein
114 Wochenende gab, wo wir uns da angefreundet hatten. Und die Dritte kam in der letzten Woche
115 dann dazu, wo wir das erste mal mit ihr geredet haben und keine Ahnung, irgendwie klicken wir
116 alle miteinander. Kommen gut aus.

117 MZ: Schön. Wir hatten im Workshop auch über Emotionen geredet und da Übungen zu gemacht.
118 Würdest du sagen, dass sich durch den Workshop in Bezug auf deine eigenen Emotionen
119 irgendwas verändert hat? Wenn ja, was?

120 T2: Ja, tatsächlich. **Gerade weil wir darüber gesprochen haben und ich danach dann auch so**
121 **ein bisschen reflektiert hatte, bin ich auch nicht mehr so unbedingt, ich reagiere nicht mehr**
122 **so krass auf meine Emotionen, weil ich mir so denke okay, jetzt irgendwie, keine Ahnung,**
123 **bei irgendeiner unangenehmen Emotion, ja, ist jetzt unangenehm, aber ist ja gut, dass ich**

124 **es fühle. Einfach jetzt kurz durchatmen, runterkommen und dann wird das schon. Also**
125 **dass ich quasi nicht wirklich auf unangenehmen Emotionen so verharre, sondern eher**
126 **gucke, okay, du nimmst dir jetzt einfach kurz irgendwie ein zwei Minuten und dann machst**
127 **du das weiter, was du am machen warst.**

128 MZ: Mhm. Aja, spannend. Schöne Strategie. Kannst du, wenn du darüber nachdenkst, wie du zu
129 diesem Umgang, zu diesem neuen gekommen bist, kannst du so eine Situation oder sowas,
130 einen Moment oder eine Übung oder sowas festmachen, wo du sagst, ah ja, da hat es irgendwie
131 klick gemacht, oder?

132 T2: Also ich glaube jetzt im Workshop selber jetzt nicht, aber so, **ich glaube irgendwann so am**
133 **Nachmittag. Hatte ich halt, wie ich es mir auch als Ziel für den Workshop gemacht hatte.**
134 **Ich hatte ja Reflexion auf meinen Zettel geschrieben gehabt und ich hab halt am**
135 **Nachmittag dann so drüber nachgedacht und dann dachte ich mir so, okay, ist schon**
136 **irgendwie ein Problem. Wie könnte ich es machen? Und dann hab ich mir gedacht, okay,**
137 **kannst ja mal gucken, wenn du dich jetzt unangenehm fühlst, dass du dir einfach kurz eine**
138 **Pause nimmst, kurz durchatmest und dann guckst, ob es dann einfach besser geht und ja. |**
139 **Wenn ich irgendwo ein Problem habe und es mich super aufregt und ich richtig aufgewühlt**
140 **werde, dann gehe ich von dem Problem erst weg zwei, drei Minuten, durchatmen, mach**
141 **irgendwas anderes, was vielleicht leichter ist, oder setz mich kurz hin und dann gehe ich**
142 **zum Problem zurück mit einem klareren Kopf. Und dann (unv) meistens auch.**

143 MZ: Okay, ja cool. Einfach, weil ich das gerade noch ein bisschen klar kriegen möchte. Du hast
144 eben gesagt, einerseits durch den Workshop hat sich das irgendwie verändert. Und du sagst halt
145 auch durch die nachmittägliche Reflexion, da gab es irgendwie dann so einen Klickmoment,
146 oder hast du noch mal darüber nachgedacht? Genau, also, aber würdest du sagen, der
147 Ausgangspunkt war schon irgendwie durch die Reflexion im Workshop oder war das abseits
148 davon?

149 T2: Die Reflexion kam ja wegen dem Workshop, weil ich halt drüber nachgedacht hatte, was halt
150 da gesagt wurde und was wir da gemacht hatten. Und dadurch kam das dann so ins Rollen, dass
151 ich so drüber nachgedacht hab. Und dann.

152 MZ: Aja, OK, gut. Wollte ich nur kurz nochmal, war mir nicht ganz klar gewesen der
153 Zusammenhang. Super. Eine Sache, über die wir auch gesprochen haben, oder, ja, wo ihr so
154 drüber nachgedacht habt womöglich, war die Möglichkeit, Teile des eigenen Lebens vielleicht
155 anders zu betrachten. Wir hatten da unter anderem diese Engelchen-Übung, falls du dich
156 erinnerst, wo man Dinge von sich geäußert hat, die man vielleicht nicht so sehr an sich mag. Vor
157 allem im Psychischen und (...) Ja, erinnerst du dich an die Übung, von der ich spreche? Und die
158 anderen haben dann gesagt, wozu das womöglich gut gewesen sein könnte.

159 T2: Genau. Ich glaube, ich erinnere mich noch dran.

160 MZ: Ja, genau, vielleicht kommt jetzt was zurück, wenn nicht, ist auch gut. Falls du gerade ein
161 paar Gedanken im Kopf dazu hast, wie war das für dich, darüber mal aus dieser Perspektive
162 nachzudenken? Und gibt es vielleicht Teile deiner Vergangenheit oder Gegenwart oder
163 Eigenschaften, die du jetzt anders betrachtest, positiver oder negativer?

164 T2: Also es hat jetzt glaube ich weniger was damit zu tun gehabt, was ich jetzt an mir nicht
165 mochte, aber ich hab halt, mein Vater ist Alkoholiker und wir sind halt als ich 6 war von ihm
166 weggezogen und es gab halt ganz lange von mir so diese Gedanken, liegt's an mir, hab ich
167 irgendwas falsch gemacht? Und da habe ich halt zum Beispiel irgendwann so realisiert,

168 beziehungsweise darüber nachgedacht, und irgendwann wusste ich halt auch mehr, ne, und da
169 hab ich dann halt auch irgendwann so realisiert beziehungsweise gemerkt so, nee, liegt nicht an
170 mir, liegt am Alkohol beziehungsweise, ne, an der Krankheit. Und dass ich mir sehr lange einen
171 Kopf über etwas gemacht habe, was gar nicht in meiner Macht war, und ich nix hätte dran
172 verändern können und seitdem geht es mir auch besser dadüber und ich hab auch so n
173 bisschen mittlerweile damit abgeschlossen. So ja, ist halt jetzt so. Leben geht trotzdem weiter,
174 und dann.

175 MZ: Das heißt, du kennst diese Erfahrung, so wichtige Dinge tatsächlich aus einem anderen
176 Blickwinkel zu betrachten, schon aus deiner eigenen Biografie?

177 T2: Ja, weil ich dann weniger so aus meiner Sicht, dass ich irgendwas damit zu tun habe, quasi
178 mich distanziert hab und erstmal so drüber nachgedacht hab, wie ist es denn aus seiner
179 Perspektive, was war vielleicht bei ihm? Ne, oder so die Perspektive meiner Mama. Und so ist
180 mir halt auch unter anderem klar geworden, dass da ein bisschen mehr als nur so ein Auslöser
181 vielleicht ist, von (unv).

182 MZ: Das war jetzt aber nicht im Workshop, wo das passiert ist, ne, sondern irgendwann vorher,
183 oder hab ich das?

184 T2: Das war schon vorher, aber durch den Workshop musste ich halt noch mal so drüber
185 nachdenken, dass ich so eine Realisation schon hatte. Und halt das ohne Workshop schon
186 selber gemacht hab so aus anderer Perspektive.

187 MZ: Gut, wir gehen so langsam schon Richtung Ende. Ein paar Fragen habe ich noch. Genau,
188 einfach, gerade generell mal eine Feststellung, würdest du sagen, für dich war der Workshop,
189 das Erleben des Workshops, das Arbeiten, gelungen, oder eher nicht so?

190 T2: Ich würd sagen, auf jeden Fall gelungen, weil ich ja dann durchaus doch noch so ein paar,
191 also dass mir dann doch schon ein paar Sachen noch klar geworden sind, an denen ich dann
192 auch angefangen hab zu arbeiten. **Zum Beispiel, dass ich weniger nachtragend bin mit**
193 **Sachen, die halt kein großes Problem darstellen.** Lernmethoden kommt noch, wenn es soweit
194 ist, aber **ich bin auf jeden Fall auch durch den Workshop auf jeden Fall motivierter**
195 **geworden, gerade an den Sachen zu arbeiten.**

196 MZ: Ja, schön. Was würdest du sagen, war für dich das Wichtigste, damit das gelingen konnte?

197 T2: **Ich glaube einfach so das komplette mit allem, das wir gemacht haben und besprochen**
198 **haben, weil ich halt super viel dadurch gelernt hab, ne, und halt mehrere Erkenntnisse**
199 **gemacht hab. Also könnte ich jetzt glaube ich nicht sagen, es liegt irgendwie so an einer**
200 **bestimmten Übung oder an einer bestimmten Sache, die wir da gemacht haben, sondern**
201 **einfach so dieser komplette Workshop zusammen.**

202 MZ: Mhm, okay, ja. Wenn du so an die Gruppe denkst, wie war es für dich, da mit den anderen
203 zusammenzuarbeiten und dich mit denen auszutauschen?

204 T2: Also viele in der Gruppe kannte ich schon, weil die in meinem Jahrgang waren. Mit manchen
205 habe ich mehr geredet als mit anderen. Aber ich habe größtenteils mit Susanne und Emil und so
206 glaube ich geredet gehabt, weil ich die halt mit noch am besten kannte. Aber auch so, wenn wir
207 im Sitzkreis saßen und ich irgendwas gesagt hab, habe ich mich jetzt nicht unbedingt unwohl
208 gefühlt, weil die haben ja auch alle motiviert bei dem Workshop mitgemacht und ich hatte bei
209 keinem irgendwie das Gefühl, ja, die judgen mich deswegen oder so, ne, weil ich glaub das war

210 denen auch wirklich relativ egal. War, ja, fand, war eine gute Gruppe, konnte man gut mit
211 arbeiten.

212 MZ: Sehr schön, ja. Wir haben jetzt über viele verschiedene Dinge schon gesprochen, vielleicht
213 noch mal in ein, zwei Sätzen kurz zusammengefasst. Was nimmst du für die Zukunft aus dem
214 Workshop für dich mit?

215 T2: **Also was ich auf jeden Fall mitnehme, ist dass man vieles noch über sich lernen kann,**
216 **indem man reflektiert und einfach mit sich selber auch so ein bisschen arbeitet. | Und was**
217 **ich auf jeden Fall mitnehme, ist die Motivation, an Sachen zu arbeiten, an Zielen, Sachen,**
218 **die ich verändern möchte, und ja.**

219 MZ: Mhm, okay. Wenn du für den Workshop eine Amazon-Rezension schreiben solltest, wie
220 würde die lauten?

221 T2: Eine Amazon-Reduktion, okay.

222 MZ: Oder wo auch immer.

223 T2: eine interessante Frage für eine Masterarbeit, okay. Soll ich auch Sterne dazu geben?

224 MZ: Wie du magst, kannst du gerne tun, ja.

225 T2: (lacht) So eine Amazon-Rezension in der Masterarbeit. Ich glaube ich würde so was
226 hinschreiben wie 5 von 5 Sterne. Super Erfahrung, man nimmt viel mit. Und die Leute, die man
227 da näher kennenlernt, sind super. Super, 1a.

228 MZ: Okay, schön. Gut, wir haben ja über vieles verschiedenes gesprochen. Gibt es noch
229 irgendwas, was dir gerade durch den Kopf geht? Geht, wo du sagen würdest, was du noch
230 gerne erzählen willst, oder?

231 T2: Hmm. Ich fand es, kommt wahrscheinlich sowieso nicht in die Masterarbeit, aber ich fand es
232 so lustig, als du uns gesagt hast, ja, nehmt mal so die Anfangsbuchstaben und ich glaub den
233 letzten Buchstaben von dem Namen eurer Mama und so den Tag eures Geburtstags, und ich und
234 Susanne hatten das exakt gleiche. Und dann mussten wir das abändern, einer. Ich fand das
235 (unv).

236 MZ: (lacht) So ein spannender, ja, Spannend, dass das passiert ist.

237 T2: Dein Blick war super, wirklich. Du hast uns so angeguckt, als ob, nee.

238 MZ: Ja, das war schon ein Zufall.

239 T2: Ja, also das ist mir tatsächlich auch noch im Kopf geblieben. Da lächel ich immer noch
240 drüber, wenn ich dran denke.

241 MZ: Ja cool. Okay, quasi als letzte Frage, gibt es noch was, was dir irgendwie negativ
242 hängengeblieben ist aus dem Workshop, wo du so denkst, das war irgendwie doof, oder das
243 hätte vielleicht nicht passieren sollen.

244 T2: Nee, glaub nicht, also bei diesem zweiten, so, Meditierding, was wir in der Klasse gemacht
245 unten, ist mir aufgefallen, dass das mir da schwerer gefallen ist als bei dem ersten, was wir am
246 ersten Tag gemacht hatten. Ich glaube, das lag aber einfach nur an mir oder irgendwie an dem
247 Umfeld, weil man glaube ich die Kinder draußen gehört hat auch, und das so ein bisschen
248 glaube ich abgelenkt hat, aber sonst würde ich jetzt nicht sagen, irgendwas war negativ.

249 MZ: Ja schön, wunderbar, dann wäre ich soweit durch oder wären wir soweit durch. Ganz vielen
250 Dank dir.

251 T2: Ja, gerne.

252 MZ: Genau das, ja, hilft mir, wie gesagt, meine Masterarbeit überhaupt schreiben zu können. Ja,
253 danke für die vielen Gedanken und die ehrlichen Antworten, und dann wünsch ich dir noch ganz
254 schöne Ferien und einen super Start in die in die Oberstufe dann. Hört sich ja wirklich so an, als
255 ob du da gute Kontakte geknüpft hast und dich wohlfühlst. Freut mich das zu hören.

256 T2: Ja, ich wünsche viel Glück bei der Masterarbeit. Ich hoffe du kommst da gut raus, bestehst
257 die und kannst dann das machen, was du dir vornimmst, ne.

258 MZ: Ja, soll wohl klappen (lacht). Danke, ja cool, wunderbar. Dann bis ein andermal! Ciao!

259 T2: Bis ein andermal. Ciao!

5.2.3 Interview 3

Interview 3

Datum des Interviews	25.07.2024
Interviewer, Kürzel:	Manuel Zekorn, MZ
Kürzel interviewte Person	T3
Länge der Aufnahme:	27:06 min

1 MZ: Okay. Dann stelle ich erstmal vielleicht einfach, um so locker reinzukommen sozusagen,
2 wenn du jetzt an den Workshop zurückdenkst, der liegt ja ein paar Wochen zurück. Was kommt
3 dir als allererste Erinnerung in den Kopf?

4 T3: Als allererste Erinnerung kommt wahrscheinlich diese Atmosphäre, weil wir waren ja mit
5 allen Leuten da und auch tatsächlich das Bild über uns selbst, was wir gemacht haben, das fand
6 ich, glaube ich, am coolsten. Deswegen kommt mir das als allererstes in Erinnerung. Genau,
7 weil ich das sehr toll fand. Es hat Spaß gemacht, einfach weil ich auch selber so relativ kreativ
8 bin und da habe ich mich dann so ein bisschen selber wiedergefunden, wenn man dann ja
9 kreativ sein konnte.

10 MZ: Kannst du da noch ein bisschen mehr zu erzählen? Was war für dich da (...) du hast die
11 Atmosphäre erwähnt und das Jetztbild, was waren da für dich die besonderen Dinge dran?

12 T3: Ja genau, bei der Atmosphäre. **Ich fand einfach es bei, es wurde ja auch sehr viel Wert**
13 **darauf gelegt, dass das alles freiwillig ist, dass man das alles wirklich macht, weil man das**
14 **selber sozusagen möchte. Das fand ich auf jeden Fall ganz cool | und deswegen fand ich**
15 **auch die Atmosphäre ganz cool. Man wusste, jeder hier hat sozusagen Bock und alle haben**
16 **auch so gut mitgemacht, das fand ich cool. | Und mit dem Ich-Bild, das fand ich auch**
17 **einfach cool, weil man da so ein bisschen gemerkt hat nochmal, in dem man ja das, also,**
18 **was einem wirklich selber wichtig ist, was einem liegt, worüber man sonst einfach nicht**
19 **nachdenkt, wenn man wirklich in sich geht und darüber nachdenkt, ja, okay, meine Familie,**
20 **die ist mir total wichtig, oder eben auch meine Ruhe.** Das nehm ich auch total. Und weil ich
21 find, das macht man einfach so selten **und dann fand ich das eben besonders, genau, das in**
22 **diesem Ich-Bild zu tun.**

23 MZ: Mhm, okay. Und, genau, du hast jetzt schon 2 Sachen genannt, deine Familie und Ruhe.
24 Was waren für dich so die Erkenntnisse, Gedanken dazu, die da für dich wichtig waren?

25 T3: In dem Ich-Bild, oder?

26 MZ: Genau, auch generell. Genau, du kannst auch einfach ganz generell, was hast du
27 mitgenommen aus dem Workshop quasi?

28 T3: Ja, also ich war vorher tatsächlich schon sehr, mir war vorher schon sehr bewusst, was ich
29 gerne mag oder was ich gerne möchte und meine Ziele sage ich mal, aber natürlich ist man so
30 ein bisschen klarer geworden, ja, wie soll ich das sagen, was einem wichtig ist, und **dass man**
31 **selber vor allem in der Hand hat, wie es mit einem verläuft, dass man sozusagen**
32 **Schwierigkeiten, dass man die auch ändern kann, dass die zwei Seiten haben. All sowas,**
33 **ja.**

34 MZ: Mhm, okay. Hast du da grad konkrete Dinge im Kopf? Du sagst Schwierigkeiten, die man
35 ändern kann zum Beispiel.

36 T3: Ja, also nee, eigentlich nicht. Allerdings hatte ich, hat mir das sehr gut gefallen, jetzt muss
37 ich mir überlegen, wie das genau war, ich mir auch. (...) **Genau, es gab ja bei sozusagen der**
38 **Veränderung, das ist mir auch im Kopf geblieben, diese mehreren Schritte, dass man zum**

39 **Beispiel erst die Selbsterkennung braucht, um dann sowas zu ändern, und das fand ich**
40 **nämlich auch, das habe ich mir auf jeden Fall, also das habe ich auf jeden Fall sozusagen**
41 **behalten, oder ich das auf jeden Fall interessant fand, auch einfach im Blick für die**
42 **Zukunft, wenn ich das mal gebrauchen kann.**

43 MZ: Mhm. Also dieses Konzept von den verschiedenen Anteilen von Persönlichkeitsentwicklung,
44 davon redest du glaub ich ne.

45 T3: **Ja genau, dass man selbst erst mal erkennen muss, was dann das Problem ist und**
46 **sowas, um es dann zu ändern.**

47 MZ: Okay. Ja, wenn du was ganz Konkretes benennen solltest. Was hast du, angestoßen durch
48 den Workshop, über dich selbst gelernt?

49 T3: Für mich selbst gelernt. ... Muss ich mal überlegen.

50 MZ: Mhm, ja, nimm dir Zeit, keine Eile.

51 T3: **Ich würd sagen vielleicht, dass ich auch die kleinen Dinge sehr wertschätze, vor allem**
52 **wenn ich auf meine Familiensituation oder mein Leben so nachdenke, dass, auch wenn da**
53 **zum Beispiel nicht so viel los ist, dass ich mir das trotzdem auch einfach so gefällt, in dem**
54 **Sinne sozusagen.**

55 MZ: Okay, ja.

56 T3: **Ja, und auch, dass ich meine Freunde sehr wertschätze,** weil ich habe auch gemerkt in
57 dem Workshop, du hast uns ja sozusagen auch Anleitungen darüber gegeben, wie wir zum
58 Beispiel kommunizieren sollen, wenn es Probleme gibt zum Beispiel, wir haben ja auch, an
59 einem Tag hatten wir ganz viel Gruppenarbeit und da hast du ja auch sozusagen
60 Gesprächsanleitungen gegeben und Dinge, über die man reden kann. **Das war auch dieses mit**
61 **dem Alien und all sowas. | Genau, da habe ich auch gemerkt, dass ich meine Freunde**
62 **wertschätze, weil wir haben da wirklich über Sachen geredet, über die man sonst halt so**
63 **nicht redet, so sehr viel Privates, das fand ich auch sehr schön.**

64 MZ: Mhm, ja. Wenn du magst, kannst du da gerne ein Beispiel geben. Über was habt ihr geredet,
65 was war für dich da wichtig und was hat euch nach vorne gebracht sozusagen?

66 T3: Das ist tatsächlich ein bisschen heikel, deswegen wäre das leider privat.

67 MZ: OK, nee, alles gut. Du erzählst mir das, was.

68 T3: Ja, es ging um Schwierigkeiten einer Freundin, aber mehr würde ich dazu jetzt nicht sagen.

69 MZ: Ach so, okay, ja. Also ich meine, nachher ist sowieso, dein Name taucht auch nirgendwo auf,
70 ne, aber ja, klar. Okay. Jetzt mal eine hypothetische Frage. Jetzt sind ein paar Wochen seit dem
71 Workshop vergangen. Glaubst du, dass deine Eltern, Geschwister, Freunde, wer auch immer,
72 seitdem an dir eine Veränderung bemerken können und wenn ja, was bemerken die vielleicht,
73 oder wenn nicht, wenn sie es nicht bemerken können, was ist vielleicht in dir trotzdem da?

74 T3: Also ob meine Familie jetzt eine Änderung gemerkt hat, das weiß ich tatsächlich nicht.
75 **Allerdings habe ich sozusagen selber eine Änderung bemerkt. Es kann natürlich auch sein,**
76 **dass sie es bemerkt haben, dass ich so viel mehr über sozusagen Schwierigkeiten oder**
77 **Probleme nachdenke und dass ich darüber auch nachdenke, welche verschiedenen Seiten**
78 **es hat, was ich da besser machen kann oder ob, es gab ja auch die Sache, dass Schwächen**

79 **auch Stärken sein können, das habe ich auch behalten. Ja, genau das würde ich jetzt**
80 **sagen.**

81 MZ: Mhm, ist das was, dass du da mehr über Schwierigkeiten und Probleme nachdenkst, ist das
82 was Gutes für dich oder ist das was eher, was nicht so gut ist?

83 T3: **Also ich denke, das ist in dem Sinne gut, dass ich mich vielleicht auch so mehr daran,**
84 **also da hineinversetze wie die anderen denken, darüber denken und da nicht nur**
85 **sozusagen an mich selbst dann denke in diesen Situationen.**

86 MZ: Du hattest gerade gesagt, dass man die Probleme aus verschiedenen Perspektiven
87 betrachten kann, sowas in die Richtung, ich weiß nicht genau, was deine Worte waren. Das
88 haben wir im Workshop auch so ein bisschen geübt und praktiziert. Gibt es was in deinem
89 Leben, was du jetzt also entweder in deiner Vergangenheit oder in deiner Gegenwart, dadurch
90 jetzt irgendwie anders betrachtest?

91 T3: Ja, fällt mir jetzt gerade nichts ein, so spontan.

92 MZ: OK, aber grundsätzlich gab es diese Möglichkeit, einfach Dinge unterschiedlich zu
93 betrachten.

94 T3: Ja, es sind so kleine Dinge, ja. Und was mir auch noch eingefallen ist, was zu der Frage am
95 Anfang passte, **was mir auch noch besonders in Erinnerung bleibt, also geblieben ist vom**
96 **Workshop, war, wie das ganze geendet hat, dass wir unsere Vorsätze sozusagen verbrannt**
97 **haben, um die hinter uns zu lassen. Ich hab da zwar nicht gesagt, was mein Vorsatz war,**
98 **aber das fand ich auch ein schöner Abschluss, sag ich mal, weil das so symbolisch war,**
99 **das zu verbrennen und die neuen willkommen zu heißen.**

100 MZ: War ein schöner Abschluss? Was hat das mit dir gemacht? Kannst du das beschreiben?

101 T3: **Also ja, das hat einen wirklich nachdenklich gemacht, weil man das wirklich so, man**
102 **hat nicht nur darüber nachgedacht, man hat die ja wirklich verbrannt, man hat da wirklich**
103 **aktiv was getan und ja, weiß ich nicht, das fand ich einfach, als, habe ich sozusagen als**
104 **guten Start angesehen, dass man das dann wirklich, diese Vorsätze wirklich mal vergessen**
105 **kann und die neuen, besseren dann wirklich leben kann.**

106 MZ: Okay, also so eine klare Trennung, so ein Schnitt, so ein Übergang.

107 T3: Ja, genau.

108 MZ: OK, spannend, schön. Wir haben im Workshop über Ziele geredet. Du hattest es eben auch
109 schon mal gesagt, ne, dass für dich ganz gut klar ist, oder so hab ich das zumindest verstanden,
110 wie die Zukunft aussieht, oder ein paar Dinge darin vielleicht. Was hat sich, was hat der
111 Workshop dir in der Hinsicht – vielleicht auch nicht viel, ne, oder nichts – in der Hinsicht noch
112 gebracht? Was hast du vielleicht erkannt oder beschlossen?

113 T3: **Also ich bin ja auch sozusagen zum Workshop gegangen, weil ich ja jetzt auch in die**
114 **Oberstufe komme, und weil man sich da auch viele Gedanken sozusagen über den jetzt**
115 **mal gemacht macht über den Beruf, weil Freunde, die zum Beispiel jetzt abgegangen sind,**
116 **nicht in die Oberstufe gegangen sind, haben jetzt schon Ausbildung angefangen und so**
117 **was, und da war bei mir natürlich auch so die Frage, ja, möchte ich jetzt, was mache ich**
118 **jetzt weiter, möchte ich was studieren? Und ich hab eben das Ziel, beziehungsweise ich**
119 **könnte es mir vorstellen, zum Beispiel Psychologie zu studieren. Und da bin ich dann**
120 **sozusagen damit rausgegangen, dass ich es probieren kann und dass, wenn ich das**

121 ***schaffe, dass das super ist. Aber wenn ich mir das anders überlege, dass sozusagen alle***
 122 ***Wege noch offen stehen. Genau.***

123 MZ: Mhm, okay, ja, schön. Ein Stichwort war auch im Workshop Ressourcen oder Kraftquellen.
 124 Hat sich durch den Workshop die Wahrnehmung deiner eigenen Ressourcen und Kraftquellen
 125 verändert? Was hast du vielleicht für welche entdeckt?

126 T3: ***Tatsächlich wusste ich schon sehr genau vorher, was denn meine Kraftquellen sind.***
 127 ***Allerdings fand ich, hat der Workshop das noch mal sozusagen noch klarer gemacht, denn***
 128 ***im Grunde genommen sind das, also ich finde der Workshop hat noch klarer gemacht, dass***
 129 ***ich das auch viel selber bin. Ich habe vorher hier gedacht, dass das mein Umfeld ist und***
 130 ***das stimmt auch. Meine Familie und meine Freunde spielen natürlich eine sehr große***
 131 ***Rolle. Allerdings meine Motivation, weil ich würde mich auch als sehr, sage ich mal,***
 132 ***ehrgeizig beschreiben und meine Motivation kommt da auch größtenteils einfach aus mir***
 133 ***selber. Und das ist mir, glaube ich, noch klarer geworden.***

134 MZ: Okay, du hast in dir entdeckt, dass die Motivation für Dinge, die du in deinem Leben tust, aus
 135 dir selber kommt.

136 T3: Ja.

137 MZ: Okay. Mhm, schön. Wenn du jetzt in die Zukunft, auf deine Ziele oder generell einfach in die
 138 Zukunft guckst. Du hast ja gerade schon ein paar Dinge beschrieben, die da für dich Optionen
 139 sind. Wie bereit fühlst du dich quasi für diese Herausforderungen, die da auf dich warten?

140 T3: Ich würde sagen, das liegt
 141 ((hier ist die Verbindung abgebrochen))

142 MZ: OK, ich hab dich quasi seit ich die Frage gestellt habe nicht mehr gehört und dein Bild hat
 143 gestanden. Deswegen, jetzt geht es wieder.

144 T3: Okay, dann werde ich noch mal anfangen. Ja, genau. Kannst du die Frage noch mal
 145 wiederholen, damit ich noch mal?

146 MZ: Im Grunde genommen: wie bereit fühlst du dich für die Herausforderungen, die in der
 147 Zukunft jetzt auf dich warten?

148 T3: Ja genau. Also ich würde sagen, da ist bei mir so ein kleiner Zwiespalt so ein bisschen, weil
 149 einerseits habe ich das Gefühl, dass ich sehr genau weiß, was ich machen möchte, na gut,
 150 Familie gründen, dann wahrscheinlich halt so einen guten Job kriegen, und da weiß ich ja auch
 151 schon welche Richtung mir dann wahrscheinlich gefallen würde. Auf der anderen Seite
 152 allerdings ist es so, dass ich mir denke, dass mir ganz viele andere Dinge auch noch Spaß
 153 machen und gefallen könnten und dass ich dann eben überhaupt nicht weiß, was da auf mich
 154 zukommt. ***Allerdings hat mir der Workshop auch gezeigt, das war nämlich an einem Punkt***
 155 ***so, da hieß es, glaube ich, wie möchte ich meinem zukünftigen Ich sozusagen begegnen.***
 156 ***Und da hab ich auch, ich glaube, ich hab aufgeschrieben, offen und ehrlich, und ich glaube,***
 157 ***das kann ich auch so machen und das fand ich auch gut. Dass egal was passiert, ich bin***
 158 ***einfach offen, ich bin einfach ehrlich mit meinem zukünftigen Ich und dann wird das schon***
 159 ***alles.***

160 MZ: Okay, das heißt, du fühlst dich gestärkt in dieser Perspektive, in dieser Kommunikation mit
 161 dir selbst.

162 T3: Mhm. Ja, genau.

163 MZ: OK, ja, spannend. Okay, ich würd gern einmal kurz noch, wir haben ja auch über Emotionen
 164 gesprochen im Workshop, darauf den Fokus lenken. Genau, hat sich durch den Workshop in
 165 Bezug auf deine eigenen Emotionen, auf die Wahrnehmung vielleicht davon oder deinen
 166 emotionalen Zustand, hat sich da irgendwas verändert? Hat er dir da irgendwas gebracht?
 167 Woran Erinnerst du dich?

168 T3: In dem Sinne, wie es mir ging oder wie?

169 MZ: Ich glaub ich formulier die Frage einfach noch mal, ja? (...) Inwiefern hat dir der Workshop
 170 vielleicht geholfen, deine Emotionen besser wahrzunehmen oder besser zu verstehen?

171 T3: Ja, ich würde sagen, da hat der Workshop schon geholfen, weil es gab ja mehrere Punkte, die
 172 sozusagen im Workshop darauf ausgelegt waren, dass man sich selber was an einem vorgeht,
 173 selber also besser versteht, sage ich mal. Und dass man Schwierigkeiten, Veränderungen und all
 174 sowas halt wirklich gut betrachten kann und sehen kann, was das selber mit einem macht und
 175 alles so was. Ja, genau.

176 MZ: Ja, okay. Und hättest du womöglich vielleicht ein konkretes Beispiel, wo du so gemerkt hast,
 177 ah ja, das verstehe ich jetzt besser, oder sowas?

178 T3: (...) Ja, mir fällt jetzt gerade nichts ein.

179 MZ: Okay, gut. Dann kommen wir so langsam auch schon Richtung Ende. So ein paar Fragen
 180 habe ich noch. Genau, erstmal so eine kleine Bilanz sozusagen. War der Workshop für dich
 181 grundsätzlich gelungen, hat dir der was gebracht? Oder nur so semi? Oder finde ich so richtig
 182 blöd?

183 T3: **Also ich fand den Workshop sehr gelungen. Ich fand, der hat mir richtig Spaß gemacht**
 184 **und mich auch so ein bisschen auf die Zukunft vorbereitet und mir da geholfen, auch wenn**
 185 **es eben nur in gewissen, also auch wenn es natürlich, auch nur in kleiner Weise, weil ich**
 186 **viel schon wusste. Allerdings, ich finde, es hat einen für die Zukunft gestärkt und deswegen**
 187 **fand ich ihn auf jeden Fall sehr gelungen.**

188 MZ: Okay, ja, schön. Was, würdest du sagen, war für das Gelingen des Workshops das
 189 Wichtigste?

190 T3: **Ich glaube tatsächlich auch meine eigene Motivation, dass ich mich darauf eingestellt**
 191 **habe. | Es gab ja auch so ein bisschen Situationen im Workshop, wo es darum ging, wie man**
 192 **sozusagen dem Workshop begegnen möchte, | zum Beispiel auch irgendwie ehrlich mit**
 193 **einem selber, und ich denke, das war richtig, sehr wichtig, die eigene Motivation, um da**
 194 **dann eben auch was raus mitzunehmen.**

195 MZ: Okay, ja. Wenn du so an die Gruppe denkst, wie war das für dich da mit den anderen
 196 zusammenzuarbeiten und dich auszutauschen? Eben auch über emotionale Sachen oder über
 197 Sachen, die vielleicht gar nicht so einfach sind.

198 T3: Das mit der Gruppe fand ich auch tatsächlich interessant, weil es war ja sozusagen jetzt
 199 meine neue Oberstufe, man hat ja da die neue Oberstufe jetzt kennengelernt, mit ein paar neuen
 200 Leuten, mit ganz vielen, die vorher noch in der Stufe waren. Und ich sah auf jeden Fall definitiv in
 201 der Umstellung, im Gegensatz zu meiner alten Stufe, die sehr chaotisch war, und **ich fand das**
 202 **Umfeld jetzt war sehr ruhig, es war sehr vertraut und man hat sich auf jeden Fall richtig**

203 **wohl gefühlt | und hat auf jeden Fall auch die anderen Leute besser kennengelernt, und das**
204 **hat einem ein gutes Gefühl gegeben.**

205 MZ: Ah ja, okay, schön. Jetzt haben wir über jede Menge Dinge gesprochen. Was nimmst du für
206 die Zukunft aus dem Workshop für dich mit? So, wenn du das mal in ein paar Sätzen
207 zusammenfassen kannst.

208 T3: Ja genau. Ich denke, das sind so ein paar Punkte, die im Workshop genannt wurden, die ich
209 vielleicht auch gerade schon gesagt haben, aber ich kann sie auch einfach noch mal sagen. **Ich**
210 **nehme mit, dass ich mich der Zukunft einfach offen stellen kann. | Weil ich mich auf mich**
211 **und mein Umfeld auch verlassen kann. | Und ich nehme mit, dass sozusagen Probleme**
212 **oder Veränderungen, die haben mehrere Seiten, und am besten ist es, sozusagen in sich**
213 **selber reinzugehen, um sich selber oder die ganzen Sachen zu verstehen.** Jetzt muss ich
214 überlegen, was da noch was ist. (...) **Ja, und auch das habe ich aber schon gesagt, dass man,**
215 **dass die Selbsteinsicht bei der Veränderung eine große Rolle spielt** und diese ganzen
216 Phasen, die es da gab.

217 MZ: Ja, okay. Gibt es gerade noch irgendwelche Dinge, die dir durch den Kopf gehen, die wir jetzt
218 noch nicht thematisiert haben? Die du gern erzählen würdest, oder?

219 T3: Ich glaube tatsächlich nicht.

220 MZ: Dann mal eine kleine Frage. Wenn du für den Workshop eine Amazon-Rezension schreiben
221 solltest, wie würde die lauten?

222 T3: Oh, das ist eine gute Frage. Muss ich auch kurz überlegen. Ich würde sagen vielleicht, ich
223 fand den Workshop definitiv sehr gelungen. Da man sich selber sozusagen darauf eingelassen
224 hat und jeder das wusste. **Man war da freiwillig, man hat sich drauf eingelassen und dann hat**
225 **das auch wirklich richtig was gebracht,** weil man konnte in sich gehen, man hat dabei etliche
226 Hilfen bekommen sozusagen, man hat viel gelernt über sich selber und was es für Möglichkeiten
227 gibt. Ja, genau. Und ich fand den Workshop, der hatte, also der Workshop hatte viele kreative
228 Seiten, auch Gruppenarbeit, es war eine gute Atmosphäre auf jeden Fall. **Und man konnte sich**
229 **auch, auch wenn man die Dinge; die Ansätze [gemeint sind Glaubenssätze, vorher auch**
230 **schon mal Vorsätze genannt] zum Beispiel haben ja auch sehr viele nicht genannt, aber ich**
231 **denke, da hat sich zum Beispiel am Ende jeder wirklich Gedanken gemacht und auch wenn**
232 **er die nicht geteilt hat, hat es, glaube ich, mit jedem was gemacht und man konnte**
233 **tatsächlich diese Ansätze auch aufschreiben, auch richtig darüber nachdenken, ohne dass**
234 **man die teilen musste, weil sowas ja auch sehr oft so privat war, das fand ich auch total**
235 **gut. Weil ganz oft will man sowas ja auch nicht teilen, wenn man jetzt so zum Beispiel ein**
236 **Problem mit sich hat oder so was. Und deswegen hat das einem einfach auf vielen Ebenen**
237 **eben geholfen und man konnte da auch auf sehr privater Ebene eben über solche Dinge**
238 **nachdenken. Und all sowas, also fand ich den Workshop sehr gelungen.**

239 MZ: Schön. Ist dir irgendwas negativ hängengeblieben?

240 T3: Bei mir selber oder bei anderen oder?

241 MZ: Egal was. Irgendwas, was du als negativ wahrgenommen hast, ja.

242 T3: Also mir ist das Gespräch mit meinen Freunden sehr hängengeblieben auf jeden Fall. Und,
243 ja, was ich über mich selber gelernt habe und was genau, wie ich mir in der Zukunft selber
244 begegnen möchte, würde ich sagen. Zum Beispiel, dass ich eben in der Zukunft, habe ich mir
245 vorgenommen, irgendwie offener zu sein, weil ich gerade, sage ich mal, sehr, na, ich weiß nicht,

246 wie ich das erklären soll. Weil man also, sag ich mal so, mein Leben ist gerade sehr ruhig, sehr
247 entspannt, es ist nicht viel los, aber das finde ich eigentlich auch so sehr gut. **Allerdings**
248 **möchte ich halt eben in Zukunft zum Beispiel ein bisschen offener sein, um eben dann zum**
249 **Beispiel neue Freunde zu finden, einfach genau, ein bisschen abwechslungsreiches Leben**
250 **zu haben. Neue Hobbys auszuprobieren und all sowas.**

251 MZ: Okay. Nur damit ich das richtig verstehe. Also, was genau ist dir da negativ
252 hängengeblieben? Du hast gesagt, einerseits dieses Gespräch mit den Freunden und
253 andererseits, genau, da hab ich, bin ich noch nicht ganz hinter gekommen gerade.

254 T3: Also negativ, man kann es nicht wirklich negativ hängengeblieben sein, aber **es war**
255 **theoretisch einfach der Wunsch nach einer Veränderung, dass ich in meinem Leben ein**
256 **bisschen, dass da mehr passiert, dass ich neue Leute kennenlernen, dass ich neue Hobbys**
257 **ausprobiere, dass ich einfach mal noch mal einen anderen Aspekt vom Leben sozusagen**
258 **kennenlerne.** Ich will es gar nicht negativ nennen, wie ich über mein Leben vorher nachgedacht
259 habe. Dann einfach eine Veränderung, dass das auch bestimmt spannend sein könnte.

260 MZ: Ja, okay. Also die Erkenntnis, dass es etwas gibt, was du gerne verändern würdest?

261 T3: Ja.

262 MZ: Okay, ja. Und das kam in diesem Gespräch mit deinen Freundinnen raus, oder war das noch
263 eine andere Sache?

264 T3: Nee, das war tatsächlich eine andere Sache. Das war bei den Vorsätzen für einen selber.

265 MZ: Okay. Ja, super. Vielen Dank dir. Das war es von meiner Seite. Wenn du noch irgendwas
266 äußern möchtest, aber das hab ich ja eben auch schon quasi gefragt, dann kannst du das gerne
267 noch tun.

268 T3: Ja, ich glaub aber jetzt fällt mir nichts ein.

269 MZ: Genau. Eine Frage habe ich noch kurz, wie alt bist du eigentlich?

270 T3: Ich bin 16 Jahre alt.

271 MZ: OK. Ja, wunderbar. Dann danke ich dir ganz vielmals, das bringt mir total was, dass ich das
272 Interview mit dir machen konnte, dann kann ich jetzt meine Masterarbeit schreiben.

5.2.4 Interview 4

Interview 4

Datum des Interviews	24.08.2024
Interviewer, Kürzel:	Manuel Zekorn, MZ
Kürzel interviewte Person	T4
Länge der Aufnahme:	41:38 min

1 MZ: Ja, bezüglich des Workshops einfach die Frage, was kommt dir als erste Erinnerung in den
2 Kopf, wenn du daran zurückdenkst?

3 T4: **Als erste Erinnerung, ja also diese Gemeinschaft, jetzt so spontan eigentlich diese**
4 **Gemeinschaft, aus mir, Simon, Thomas, Georg und dir. Diese entspannte kleine Runde.**

5 MZ: Okay. Die kommt dir in den Kopf. Wieso kommt die dir in den Kopf, glaubst du?

6 T4: **Weil das eigentlich sehr gut von den, in meinen Augen von den Charakter her gepasst**
7 **hat. Also da war der eine, ja, die war sehr ruhig, sehr harmonisch, hat sich versucht zu**
8 **verstehen oder warum man gewisse Sachen oder warum man so ist oder warum man nicht**
9 **so ist, oder. Ich mochte einfach diese (...) dieses Verständnisvolle ist irgendwie was Neues.**

10 MZ: Ja, dieses Verständnisvolle hat dir gefallen, und das in Gemeinschaft Dasein.

11 T4: Ja.

12 MZ: Sehr schön. Wie kannst du das noch, vielleicht noch mal einen Moment darüber
13 nachdenken, wie überlegen, was ist da eigentlich passiert genau in dieser Hinsicht? Ja, also
14 was, was hat dich, **welche konkreten Situationen haben vielleicht dazu geführt, dass du**
15 **dieses Gefühl entwickelt hast?**

16 T4: **Diese vielen Gruppenarbeiten oder diese Gruppengespräche. | Wo man sich auch so**
17 **intensiv irgendwie reflektieren musste, und was auch teils sehr anstrengend war, aber**
18 **wenn man es dann geschafft hat, war man so ja okay, interessant. | Oder die**
19 **Trancezustände.**

20 MZ: Ja, die waren für dich auch intensiv, ne? Hatte ich den Eindruck, ja. Oder haben gut
21 funktioniert auf jeden Fall.

22 T4: Ja.

23 MZ: Was würdest du sagen, war so das Wichtigste oder die wichtigsten Erlebnisse im Workshop?

24 T4: **Halt dieses „musste“ in etwas umzuwandeln. Ich glaub, das war eigentlich so, was mir**
25 **auch irgendwie die Augen geöffnet hat. Wo ich jetzt mir das für die Zukunft mit mitnehmen**
26 **möchte, und das umzusetzen, damit ich halt viel gelassener durch die Welt gehe und**
27 **weniger Selbstzweifel habe. (unv.) nicht irgendwas muss, sondern dass es in erster Linie**
28 **um mich geht und nicht um die Erwartung von anderen.**

29 MZ: Mhm, ja, OK. Und erinnerst du dich noch an was Konkretes, wo das irgendwie aufgekommen
30 ist, dieses Thema? War das in einer bestimmten

31 ((hier wurde die Verbindung für ca. 1 Minute unterbrochen))

32 T4: Entschuldigung, Kumpel hat mich grad angerufen.

33 MZ: Ah. Deswegen bist du rausgeflogen.

34 T4: Er hat den Führerschein bestanden. Ja, eigentlich wusste ich das gestern. Aber zwinker
35 zwinker. Ja, aber möchten wir lieber weiter mit dem Interview machen.

36 MZ: (lacht) Ja, kein Stress, alles gut. Na, ich wollte dich gerade fragen. Dieses mit dem „musste“
37 und „möchte“, was du gerade erwähnt hast. Erinnerst du dich da an bestimmte Momente?
38 Vielleicht Methoden, vielleicht Gespräche zwischendurch oder sowas, wo das so zum Vorschein
39 gekommen ist oder entstanden ist oder?

40 T4: **Als wir dieses Plakat gemacht haben, irgendwie unser Lebensmotto. | Wo du mir dann**
41 **den Tipp gegeben hast. Ersetz mal das „ich muss das, ich muss das, ich muss das“ durch**
42 **etwas, so änder mal deine Formulierung, hast du zu mir gesagt. Und da habe ich es erstmal**
43 **irgendwie nicht ganz verstanden. Und dann ist es mir auf einmal so, auf einmal war es so**
44 **Aah. Aaah! so als wär irgendwie so eine Flamme oder so. Als wärst du der Funken gewesen,**
45 **der die Flamme dann so entfacht hat. Und für Licht im Dunkeln gesorgt hat. | (MZ lacht) Fand**
46 **ich wirklich, das war wirklich so ein überwältigendes Gefühl auf einmal, dieses Ganze, was**
47 **ich mir eigentlich vorgenommen habe, dass ich's halt möchte und so. So nicht, dass ich es**
48 **muss, weil ich muss an sich gar nichts. Ich bin ein freier Mensch, so what the fuck. Warum**
49 **muss ich jetzt das machen? Nur um, weil es die anderen wollen oder weil ich es von mir**
50 **selber aus möchte. Muss ich das machen? Nee, nicht unbedingt.**

51 MZ: Ja, okay, cool. Genau, das war ja irgendwie so dein Haupt-, oder eine, genau du hast das
52 jetzt als wichtigstes oder eines der wichtigsten Erlebnisse benannt. Jetzt sind seit dem
53 Workshop ja ein paar Wochen vergangen, irgendwie dreieinhalb oder so was. Würdest du sagen,
54 deine Eltern, Geschwister, Freunde, wer auch immer, können eine Veränderung an dir
55 bemerken? Oder wenn nicht, würdest du sagen, in dir hat sich irgendwas verändert, was du
56 bemerken kannst?

57 T4: Mein Umfeld so, ob die eine Veränderung an mir bemerken? Vielleicht schon, aber ich glaub,
58 ich weiß es tatsächlich nicht so, das ist eine schwierige Frage, aber mir selber kann ich nur
59 sagen, ich hab auch diesen Tipp von dir mit diesem mal so, **ich hab halt mal auch im Buch ein**
60 **paar Seiten aufgeschrieben, wenn so Tage mal beschissen waren, ich mich beschissen**
61 **geföhlt habe, die auf dem Blatt Papier zu schreiben, oder ich habe da ja noch so ein paar**
62 **Blätter, seit erst paar Wochen gekauft. In den letzten, vor 2 Wochen hab ich mir dann auch**
63 **solche, diese ganzen, irgendwie wenn mich was bedrückt hat, aufgeschrieben, auch über**
64 **meine Vergangenheit, was eigentlich schon Jahre her ist, aber wo ich mir denke, es hat**
65 **immer noch in mir herumgeschwirrt oder ich musste es auch einfach mal rauslassen. Es**
66 **hat mir dann auch sehr geholfen, da war auch was von meiner ersten Liebe und so. Ja, also**
67 **von den ganzen prägenden Erfahrungen. Oder zwischen Freundschaft, die jetzt so langsam**
68 **irgendwie zerbricht, wo ich mir auch vorgestern, also am Wochenende, gesagt habe, ich**
69 **möchte mit dieser Person nichts mehr zu tun haben. So aus privaten Gründen, die ich halt**
70 **nennen kann, aber jetzt nicht unbedingt das Thema sein sollen. | Oder die Trancezustände,**
71 **| wo ich mir dann auch so bemerkt habe. Einen Abend habe ich mich halt mal wieder mit**
72 **einem Kumpel, sag ich mal, erstmal in den Haaren gehabt. Ich war dann zu Hause, war**
73 **völlig fertig, weil er mir so oft, so platonisch gesagt, auf den Keks gegangen ist. Der hat halt**
74 **einen Korb bekommen, und der macht sich da immer noch Hoffnungen, und das ist**
75 **irgendwie so, so richtig lächerlich in meinen Augen. Und dann ist es halt so, ich hab mal**
76 **über Trancezustände mit diesem „all feelings welcome“, da hab ich einmal diese Situation**
77 **herausgesucht, wo er mir mal wieder so diese Gespräche hat, die eigentlich nichts bringen**
78 **und es einfach nur ein Teufelskreis ist. Und einen schönen Moment mit ihm so. Und da**
79 **habe ich im schlechten Moment auch sehr viel Hass und Neid gegen ihn gespürt. Oder Wut,**

oder. Also da dacht ich, da hab ich mir auch so gedacht, so Aah!, okay, so, ja, auch interessant. (unv.) dann bin ich auch viel gelassener ins Bett gegangen. Es hat mir auch so tierisch geholfen, so dieses zu verstehen auf einmal. Du hasst ihn ja wirklich. Ich weiß ja nicht wirklich warum, aber du hast so einen richtigen Hass gegen ihn, in dieser Situation oder so allgemein. Das war auch so interessant für mich. (unv.) Hass eigentlich eine sehr starke Emotion ist.

MZ: Mhm. Ja, und sie ist dir dann in dem Moment quasi erst bewusst geworden so ne?

T4: Ja, schon. Das war schon immer im Raum. Aber ist mir dann so richtig bewusst geworden, so als dieses, als du diese Aufnahme gemacht hast und dann so gesagt hast, ja, du hast ja jetzt ganz viele Gefühle, benenne die mal. Du hast ja Hass nicht benannt, aber ich kann dann spüren so, aha, Hass ist die stärkste Emotion, die da gerade in mir schwirrt.

MZ: Ja, mhm. Okay. Ja, viele, viele spannende Dinge. Ich möchte eine Frage gerne noch zu diesen kleinen Büchlein und Texten, die du da schreibst, stellen. Ist das was neues, dass du das machst, und hast diese Erfahrung aus der Vergangenheit dann quasi jetzt erstmalig irgendwie zu Papier gebracht, oder?

T4: **Nee, es ist tatsächlich was neues. So habe ich das eigentlich nie in der Form gemacht. Aber seit diesem Workshop, wo ich halt gemerkt habe, ah, mir hilft das also unheimlich darüber zu schreiben, wenn ich irgendwie richtig (unv.) oder so schlechte Emotionen habe oder gute Emotionen, was ich bisher noch nicht angewendet habe, die guten Emotionen, sondern ich eher die schlechten loswerden möchte anstatt diese guten. So, das ist erstmal nur für die schlechten gemacht so. Und auch viele so Zweifel, oder auch Offenbarungen so, die ja nicht jeder sehen sollte.**

MZ: Mhm, und wenn du das dann schreibst, verändert das was in dir?

T4: **Das fühlt sich dann irgendwie leichter an, so in meinen Augen, mein Gefühl. So dass ich es auf einmal so ein bisschen so, es ist doch jetzt auf Papier geschrieben, ist jetzt nicht mehr hier drin.**

MZ: Aja, okay, ja, schön. Cool. Jetzt haben wir gerade ein bisschen in die Vergangenheit und die Gegenwart geguckt. Wir haben im Workshop auch über Ziele und Visionen gesprochen, ne? Ja, vielleicht weißt du noch, was du da formuliert hattest als Ziel für den Workshop, vielleicht auch als Ziel für die Zukunft. Egal, ob du es noch weißt oder nicht, was hat der Workshop dir in dieser Hinsicht gebracht, was hast du vielleicht erkannt oder beschlossen, oder sowas?

T4: Mmh, beschlossen? Also ich kann mich zwar an dieses Zitat nicht erinnern, oder meine Vision für die Zukunft. Aber auf jeden Fall kann ich sagen, so, ich werd ja bald 20. Und die 20er sind ja die interessantesten Jahre für einen Menschen, ich weiß, oder jetzt mal ganz ehrlich, was denkst du darüber, über die 20er Jahre, wo alles irgendwie noch, man irgendwie noch was lernt oder neue Erfahrungen machen kann, weil man hat zwar nicht das, man ist zwar vielleicht nicht reich, aber man hat Freiheit, man hat Gesundheit. Und damit lässt sich ja schon viel machen. Wo ich mir denke, so, mach doch in deinen Zwanzigerjahren so viel. Glaub mehr an dich selber und nutze diese Zeit, so entwickle dich weiter, lerne neue Menschen kennen, sei offen. So dieses Typische, so genieß dein Leben, geh mal feiern, mach mal auch etwas Härteres oder so. Wo ich mir denke, so ah, das könnte ja. Ich freu mich eigentlich schon auf meine Studienzeit vor allem. Auch wenn die nicht so ganz easy wird, was ich, was aber auch nicht schlimm ist. Ich finde, aus Herausforderungen wachsen wir alle heraus. Na klar hätte man es gerne einfacher, aber ich denke so diese, weil am meisten überleben ja die Individuen, die sich sehr, die

124 anpassungsfähig sind. Und klar, so im Studium muss man sich ja anders anpassen als für die
125 Schule so, oder allgemein das Leben. Man ist ja erwachsen und so, man kann sich ja alles selber
126 besch-, irgendwie die Gleise richten, die man möchte, weil es halt, man hat ja die größte Freiheit
127 mit 20. Ich hab keine Kinder, ich bin single. Und klar, wohn noch bei meinen Eltern, aber das wird
128 sich, ich denke auch schon, könnte sich bald ändern, wenn ich da eine Zusage für eine Wohnung
129 bekomme in Osnabrück, dass ich da erstmal leben kann, so entweder im Einzelappartement
130 oder als WG, wo ich mir denke, so mach einfach das im Leben, was, wo du denkst, dass es dir
131 am meisten auch was bringt. Oder wo, probier dich einfach mal aus so. Und wenn es dir nicht
132 gefällt, dann weißt, dann bist du ja immer noch schlauer und weißt, dass es eigentlich nichts für
133 dich war so. Ich glaube, das ist so mein Lebensmotto. Eines von zwei dreien, was ich mir jetzt,
134 einfach ausprobieren so. Du hast ja nichts zu verlieren, solange es dich nicht tötet oder solange
135 du dann nicht so ganz alles verlierst, also, wie heißt, wie soll ich es ausdrücken, solange du dich
136 nicht damit in den Ruin stürzt, dann ist doch alles gut. Meine Sicht.

137 MZ: Ja, cool, spannend. Und genau, so deine Lebensphilosophie, oder ein Teil davon. Welche
138 Rolle hat für diese Philosophie der Workshop gespielt, was würdest du sagen? Hat der da einen
139 großen Einfluss drauf gehabt? War das eh schon vorher da, oder?

140 T4: Mmh, ich denke, das war schon vorher da, vor allem, weil ich viel auf Social Media unterwegs
141 bin, mal gerne runter scrolle, mir hübsche Sprüche anhöre, aber so meistens, weil **du hast ja**
142 **dieses Pizza von dem Selbst mit der Selbstakzeptanz, mit Selbstreflexion. Da hast du ja**
143 **auch ganz klar gesagt, es gibt Stücke von einem Kuchen, die Fallen einigen Menschen**
144 **leichter. Es gibt Stücke von einem Kuchen, die fallen anderen Leuten schwerer. Und ich hab**
145 **rausgezogen, dass mir vor allem Selbstveränderung sehr schwer fällt. Dass ich halt gerne in**
146 **meiner Komfortzone bin, oder, ja, eigentlich auch aufstehen könnte, es aber irgendwie**
147 **nicht will, und am Ende da wieder an einem Punkt bin, wo ich eigentlich nicht unbedingt**
148 **sein möchte. Aber ich akzeptiere es einfach. Weil ich dann mich doch auch sehr viel selber**
149 **akzeptiere und so ein Mensch bin, der es eher locker sieht.**

150 MZ: Mhm, okay. Und diese Selbstveränderung, du sagst, das ist was, was dir dann eher schwerer
151 fällt. Das zu erkennen, was hat das verändert, oder hat das was verändert?

152 T4: Das zu erkennen. Ähm, ja, im Moment nicht, nicht so viel. **Ja, aber ich möchte auch dran**
153 **arbeiten, dass ich dann sage, so, das möchte ich auch neben, so als Beispiel, was möchte**
154 **ich auch neben dem Studium noch schönes lernen, oder was interessiert mich eigentlich**
155 **noch so neben meinem Studium, was ein bisschen herausgeht? | Und vor allem eine**
156 **Veränderung wäre eigentlich, dass ich dieses, dass ich Gefühlsbücher schreibe, wie ich es**
157 **immer so schön nenne. Das ist ja auch eine Veränderung, die ich mir seit Kurzem eigentlich**
158 **angewöhne. | Gewöhnen tue. So aber, ich glaube dieses Bild von einem selbst, das hilft**
159 **dann auch, glaube ich, schon in vielen Situationen allein dieses Modell zu haben. Aha, dein**
160 **Ganzes selbst besteht aus diesen vier Stücken. Das heißt so, das ist, platonisch gesagt,**
161 **dass es quasi aus 4 Stücken besteht. Wenn du irgendwie was, wo du, wie soll ich das**
162 **ausdrücken, (...) dieses, so das eigene Ich besteht eigentlich so aus vier erst einmal**
163 **Methoden, ja. Ja.**

164 MZ: Okay, ja cool. Wir haben auch über Ressourcen oder Kraftquellen gesprochen, ne? Hat sich
165 durch den Workshop da deine Wahrnehmung auf deine Kraftquellen irgendwie verändert? Hast
166 du da neue entdeckt, oder? Ja, innerlich, äußerlich?

167 T4: Auf jeden Fall erstmal dieses Buch. Dann habe ich mir auch irgendwie, keine Ahnung, ich
168 mag es halt sehr auch an meinen eigenen Projekten zu arbeiten, da merke ich einfach so. Es ist

169 halt so schön zu sehen am Ende des Tages, dass du halt dir auch neues Wissen angeeignet hast,
170 bisschen zumindest. Es gibt mir dann auch so ein bisschen gewissen Stolz, auf jeden Fall auch
171 dann Zeit für sich selber zum Nachdenken, zum Abschalten, zur Ruhe kommen. Das hat mir
172 dann auch echt geholfen. Meine Freunde sowieso. So zumindest jetzt einige, einige weniger. Ich
173 merke auch wie sehr mir auch dieser, so einige auch. Eigentlich möchte ich nicht sagen, dass sie
174 scheiße sind, oder er scheiße ist. Ich merke so in letzter Zeit, dass er mir halt auch viel Kraft
175 raubt so, weil er eigentlich nicht das bekommen hat, wonach er sich wünschen, dafür dann die
176 anderen eher verantwortlich macht. Da möchte ich auch nicht mehr so mit ihm Kontakt treten.
177 Da habe ich auch gesagt so, man kann mal, so, ich mach jetzt einen Schlusstrich, aber wie das
178 so jetzt so ist, weiß ich nicht. Er hat ja auch noch seine eigenen Sachen, so möchte ich mit ihm
179 erstmal weniger am Hut haben so, habe ich für mich beschlossen. Mit einigen Leuten dann
180 vielleicht mehr oder weniger.

181 MZ: Ja. Du fühlst dich, was war das für ein Wort? Du fühlst dich? Du hast gerade gesagt, ich fühl
182 mich geschlossen? Ich hab das Wort einfach nicht verstanden.

183 T4: Gelassener habe ich, glaube ich, ja.

184 MZ: OK, ah, super, ja.

185 T4: So dass ich dann auch, so, ich habe ja viele Leute, gerade mit 18, vor allem mit 18, oder nein,
186 eigentlich schon mit, wo ich dann auch tanzen war und so viele Leute kennengelernt, die
187 eigentlich nicht so zu mir gepasst haben, die dann auch arrogant waren, mir dann auch viel, mir
188 auch nicht diese Sicherheit gegeben haben, die halt, keine Ahnung, ganz anders waren als ich,
189 wo ich gemerkt habe, so diese Leute sind eigentlich nicht gut für mich. Dann so auch Schule und
190 so, wo ich gemerkt habe, ah, ne, mit dem willst du eigentlich so privat nichts zu tun haben. Aber
191 dann, als ich angefangen habe, so mit einem guten, mit meinem besten Freund dann wieder
192 Kontakt zu haben, wo ich, weil ich vorher mit ihm noch Konfirmationsunterricht gehabt habe,
193 wenn ich auf einmal so viele neue Leute kennengelernt habe, so. Wo auch einige eigentlich so
194 nicht zu mir gepasst haben, ich dann es auch mit der Zeit gemerkt habe, dass die mir eigentlich,
195 nicht das sind, was ich möchte. Aber dann auch langsam der Kontakt geschwindet hat. So, das
196 ist halt so ein Alter, wo ganz viele Leute in dein Leben kommen, die eigentlich nur für eine sehr
197 kurze Zeit da sind. Meistens sind die einfach nur Erfahrungen und Lektionen. Wo ich mir dann
198 auch so langsam mein Umfeld aussuche und dann sage so, hey, mit dir möchte ich nichts mehr
199 zu tun haben, weil das und das. Oder einfach nur gar nichts sagen, so.

200 MZ: Mhm, okay. Wenn du in deine Zukunft mal guckst, was würdest du sagen, wie bereit fühlst
201 du dich für die Herausforderungen, die da auf dich warten und hat der Workshop irgendwas dran
202 verändert?

203 T4: *Ich fühle mich bereit für die Herausforderungen. Ich weiß auch, dass es halt nicht immer*
204 *schwer wird. Aber **ich denke, der Workshop hat mir daran geholfen, einfach mal eine andere***
205 ***Sicht auf die Dinge zu haben, und vielleicht auch mal darüber anders nachzudenken und zu***
206 ***sagen, so, ja, ist jetzt auch okay, dass es halt nicht so ist. Weil du das eigentlich im Inneren***
207 ***nicht wolltest, so wie es jetzt war. | So, das nehme ich dann sehr mit aus diesem Workshop,***
208 ***vor allem dieses, der Unterschied zwischen muss, etwas müssen und etwas möchten oder***
209 ***können oder dürfen. Mhm, weil es ist eigentlich so, ich möchte halt, jetzt in diesem Falle,***
210 ***ich möchte meinen Master haben, aber ich muss auch was dafür tun. Dieses müssen***
211 ***kommt erst danach. Erst möchte ich, erst möchtest du was, dann kommt das, dass du was***
212 ***dafür tun musst.*** Also das banalste Beispiel, aber wenn man es erstmal richtig verstanden hat,
213 dann denkt man sich so, ah, that's what life about is.

214 MZ: Ja. Okay, cool. Genau. Du hast eben auch schon ein bisschen über Emotionen, Gefühle
 215 gesprochen, hast gesagt, diese Trance fandest du da spannend. Kannst du das noch mal kurz
 216 versuchen auf den Punkt zu bringen, was sich da für dich dadurch geändert hat in deiner
 217 Wahrnehmung?

218 T4: Also nach der Trance?

219 MZ: Nicht zwingend mit Bezug auf die Trancen, einfach allgemein.

220 T4: Da geändert hat. **Also die Trance hilft mir erstmal meine innere Gefühlswelt besser zu**
 221 **verstehen. | Und hilft mir dann auch, so runterzukommen und mich zu entspannen. So das**
 222 **einfach mal zu akzeptieren, das mal loszulassen.** So würde ich es auf den Punkt bringen.

223 MZ: Ja, okay. Du verstehst besser, du kannst Gefühle benennen, hattest du ja eben auch so, ja,
 224 okay, und dass es entspannend ist. (...) Ja, wir haben ja auch so ein bisschen Teile der
 225 Vergangenheit angeguckt, oder der Gegenwart, und mal so drüber nachgedacht, was ist
 226 eigentlich meine Perspektive darauf, und möchte ich die vielleicht ändern oder sowas? Gibt es
 227 da Teile der Vergangenheit oder der Gegenwart, die du jetzt irgendwie anders betrachtest, wo du
 228 eine neue Perspektive drauf gewonnen hast, oder, ja?

229 T4: Neue Perspektive. Hm. In erster Linie auf dieses

230 MZ: Wenn nicht, ist auch gut.

231 T4: Wie bitte?

232 MZ: Wenn nicht, ist auch gut.

233 T4: **Neue Perspektive auf jeden Fall auf dieses Ganze müssen möchten dürfen. Auf dieses**
 234 **Ganze, das konkret. Dabei hat mir der Workshop extrem geholfen, das unterscheiden zu**
 235 **können und zu sagen, so, ja, okay, alles klar. Ja, also das macht doch auch sehr (unv.) mit,**
 236 **was du, (unv.) einfach dann man sich so sagt, ist jetzt auch okay so. Das hat mir auf jeden**
 237 **Fall sehr viel geholfen.**

238 MZ: Okay, vor allem also die ganze Perspektive einfach, ne, nicht so ein einzelner Teil. Ja, okay,
 239 cool. Was glaubst du, war für dich für das Gelingen des Workshops das wichtigste Element?

240 T4: **Offenheit. Dass ich dann auch mich überwinden konnte in gewissen Situationen. Ich**
 241 **gesagt habe, hey, das und das ist so bei mir geschehen. Das und das bin ich, der und der**
 242 **bin ich im Moment.** So das ich glaub auch, ja.

243 MZ: Dir selbst und anderen gegenüber das so auch zu benennen.

244 T4: Dir selbst, genau, **dass ich auch gewisse Sachen zugeben kann. Und ja, der ganzen**
 245 **Gruppe mein Vertrauen schenke.** Ja, die zwei Dinge, ja.

246 MZ: Was würdest du sagen, wie ist es dazu gekommen, dass du dieses Vertrauen geschenkt
 247 hast? Ist ja nicht selbstverständlich, ne.

248 T4: Hm, weil ich mir eigentlich selbst helfen wollte. Um mich, um jemand zu verstehen, brauchst
 249 du sein Vertrauen. Und ich hab so auch so. Und ist das Vertrauen einmal gebrochen, ist es
 250 eigentlich so gut wie unmöglich, es wieder zusammenzukriegen. Das ist dann wie ein Glas. Egal
 251 wieviel Kleber du da rein tust, du wirst trotzdem nie wieder draus trinken können. Es ist
 252 zerbrochen. Deshalb habe ich auch schon bemerkt, ich möchte einem gewissen Freund, oder, in
 253 dem ich jetzt halt weniger Mut habe, wo ich mir den Kontakt ein bisschen eingefroren habe,

254 weniger zu tun haben, weil er davor auch schon, wo ich ihn, das war ein sensibles Thema, der
255 sollte es eigentlich nicht weitererzählen. Aber es ist dann so weit gekommen, dass er es weiter
256 erzählt hat, weil er richtig wütend war. Wo ich dann. Es ging halt um so, näher möchte ich jetzt
257 nicht drauf eingehen. Ja, ist auch egal. Auf jeden Fall ist dann auch richtig Stress eskaliert und ja,
258 es wäre, ja. So, und deshalb habe ich mir beschlossen, ich möchte dir nicht mehr mein
259 Vertrauen schenken, weil du das so aufgespielt hast, was ich dir erzählt habe, dass ein anderer
260 Freund dafür eine Anzeige bekommen hat, so in der Kurzversion. So eigentlich mein bester
261 Freund hat dafür eine Anzeige bekommen. Weil er eigentlich diesen Streit klären wollte. Ist
262 dazwischen gegangen. Der eine hat ihn geschubst. Dann hat er ihm eine Backpfeife verpasst. Na
263 ja, dann ist es halt so gekommen, dass er eine Anzeige bekommen hat. Das alles eigentlich so,
264 ich hab mich nicht wirklich schuldig, aber ich wusste so, das Motiv, was du, weil du ein
265 Geheimnis erzählt hast, von der Person, zu der ich jetzt überhaupt keinen Kontakt mehr habe,
266 worüber ich auch froh bin, weil das eine gebrochene Person ist, die viel lügt. Und mit sowas
267 muss ich, möchte ich mich nicht abhängen. Und wo ich dann ihm das gesagt habe, und danach,
268 ich war halt mit ihm am telefonieren und so. Ja, diese Person, die hat mir das geschrieben. Ich
269 hab es dann diesem Kumpel erzählt. Er ist daraufhin ausgetickt und so, und ich hab ihm auch
270 gesagt, behalt es für dich. Er hat es nicht gemacht. Ja, deshalb habe ich beschlossen so, ich
271 schenke dir nicht mehr mein Vertrauen und ich glaube, das zuzugeben ist schon. So, das ist
272 jetzt ein Beispiel, dass, wenn einmal das Vertrauen weg ist, dann ist es weg. Möchtest du
273 gewissen Personen nicht vertrauen. Aus Liebe zu dir selber und aus Liebe zu den anderen.

274 MZ: Ja. Okay. Genau, wir kommen so langsam gegen Ende. Du hast ja eben schon gesagt, dass
275 die Gruppe, die Gemeinschaft für dich Bedeutung hatte, war sogar das Erste, was du quasi
276 gesagt hast, oder als allererste Erinnerung. Was würdest du sagen, hatte dir diese Gemeinschaft
277 gebracht?

278 T4: Auf jeden Fall, dass ich da schon einen Kumpel vorher kannte, oder auch seinen kleinen
279 Bruder an sich, aber **Georg war dann doch ein Stück anders. Und Georg war der, der sehr**
280 **offen war, so auch sehr reflektierend, eine sehr reflektierende Persönlichkeit.** Einer, der vor
281 allem, weil er, ich glaub, das liegt auch ein bisschen daran, dass er sich für einen Studiengang
282 Soziale Arbeit entschieden hat, weil er eben anderen Menschen helfen möchte. **Ihn fand ich**
283 **auch eigentlich echt cool und so und inspirierend,** aber der dann auch so ganz klar gesagt
284 hat, ich möchte mir meinen Freundeskreis, den ich jetzt habe, auch beibehalten und so, dass er
285 auch eine gewisse loyale Person ist, und dass er dann sagt, ja, deshalb wird das nix, dass wir
286 uns mal wiedersehen und so, wo ich denke, so ist ja auch okay, wenn du es nicht willst, dann sei
287 es drum so. Ja, der hat das auch glaub ich so, **weil er der einzige war, der erst davor keinen**
288 **gekannt hat von uns dreien, so der einzige, der dann uns erstmal sein ganzes Vertrauen**
289 **schenken musste und so seine ganze Perspektive so von sich aus erzählen sollte, oder**
290 **wollte.**

291 MZ: **Ja. Hat das dir geholfen, dich auch zu öffnen, oder?**

292 T4: **Also bei diesem Walk and Talk ja schon, also mit ihm. Das wollte ich unbedingt mit ihm**
293 **machen, niemand sonst anders. Ja, schon, muss ich sagen, ja.**

294 MZ: Ja, cool. Okay. Gut, wir haben jetzt schon viele verschiedene Dinge thematisiert. Gibt es
295 gerade irgendwas, was dir noch durch den Kopf geht, was du gerne thematisieren möchtest oder
296 gerne erzählen würdest?

297 T4: An sich nein.

298 MZ: Okay. Ja, vielleicht noch mal in zwei, drei Sätzen, ja, außer dieser muss möchte Geschichte,
 299 das hatten wir jetzt ja schon öfter.

300 T4: Oder doch!

301 MZ: Ja okay, hau raus.

302 T4: Ich merke auch so in meinem Umfeld, dass ich auch vieles weiß von meinen Freunden, wo
 303 es auch Geheimnisse bleiben sollen. Ich frag mich immer, warum vertrauen mir die Leute da
 304 besonders? Warum unbedingt mir? Oder, ja gut, vielleicht weiß ich nicht, dass der auch gar nicht
 305 (unv.) hat, kann so sein, oder was macht mich so besonders, dass man mir so gut vertrauen
 306 kann? Das geht mir gerade so ein bisschen durch den Kopf. Das ist halt immer so eine
 307 Nebenfrage so im Raum schwirrend, aber ich find es eigentlich sehr positiv, dass ich so
 308 vertrauenswürdig wirke, bin.

309 MZ: Das ist dir gerade so ein bisschen aufgefallen, dass viele dir vertrauen?

310 T4: Ja, find ich auch schön. Hab halt dann eine gewisse Verantwortung, die ich trage. Dass ich
 311 dann weiß, aha, das sollte ich jetzt nicht sagen, weil das und das. Ah, okay.

312 MZ: Okay. Genau, außer dieser muss und möchte kann darf Geschichte. Was, würdest du sagen,
 313 nimmst du für die Zukunft aus dem Workshop für dich mit?

314 T4: An sich so, dass ich dann auf jeden Fall dieses Selbst-Dingens. Hier dieses Selbst-, den
 315 Kuchen, sag ich mal, **und sonst, dass Ratschläge auch Schläge sind so. Weil wenn man**
 316 **darüber nachdenkt, ja, ist schon, dass ich dann Ratschläge anders verpacken sollte. Wie**
 317 **du es dann beschrieben hast, dass es auf dich bezogen ist. Ich sag so, hey, zum Beispiel,**
 318 **wenn du sagst, na ja, du hast jetzt hier, kannst jetzt keine Nudeln kochen. Dann mach es**
 319 **doch so und so. Das kann auch in seinem Fall echt schief gehen. Dann kannst du lieber**
 320 **sagen, ja, wenn ich Nudeln koche, mach ich das und das und das. So ist es nur von meiner**
 321 **Perspektive aus oder dass ich auch immer sagen, frage, ob es okay ist, wenn ich dir jetzt**
 322 **einen Tipp geben darf oder einen Ratschlag geben darf, dass ich da erstmal um Erlaubnis**
 323 **frage, ob ich jemand potenziell helfen darf oder nicht darf. Weil es ja von deren Sicht**
 324 **ausgeht, nicht von meiner.**

325 MZ: Ja, cool. Schön. Ja, quasi die letzte Frage: Wenn du für den Workshop eine Amazon-
 326 Rezension schreiben würdest, oder wofür auch immer, wie würde die lauten?

327 T4: **Also auf jeden Fall, dass es mir persönlich die Augen geöffnet hat. Und dass es mir auch**
 328 **geholfen hat für meine Zukunft und für mein inneres Mindset auf jeden Fall neu zu**
 329 **schreiben.** Und auf jeden Fall neue Ideen mit reinzubringen, Visionen, und auch meine
 330 Gefühlswelt besser zu verstehen. Und wie unsere Gesellschaft sehr auf Leistung getrimmt ist
 331 und man wenig aufs Individuum achtet, finde ich, dass dann schon dieser Workshop sehr
 332 erleichternd für Leute, die gerade eine schwierige Zeit haben, oder die aktiv was an ihrem Leben
 333 verändern möchten, aber es aus gewissen Gründen nicht schaffen. So, und ich glaub da hilft
 334 den Leuten echt dieser Workshop weiter, die gerade so ein bisschen eine schwierige Zeit haben.
 335 Oder einfach mal so sich neue Türen für diese Person öffnen. Egal, ob es jetzt etwas Berufliches
 336 ist oder ob man auszieht oder ob man sagt, man will das alles nicht mehr, das ist so
 337 anstrengend, ich kann das einfach nicht mehr mit dem Umfeld, was ich jetzt habe. Ich denke so,
 338 da kann es einigen Leuten echt helfen, auf diese Weise eine andere Sicht auf die Dinge zu
 339 haben.

340 MZ: Ja. Okay, cool. Noch einmal kurz zur Absicherung sozusagen. Gibt es irgendwelche Dinge,
341 die dir negativ hängen geblieben sind aus dem Workshop?

342 T4: Außer dass, nee an sich so konkret nicht. Ich war da nur ein bisschen müde. Mir hat auch
343 dieses Limetten-Zitronenwasser gut gefallen, das find ich schon wirklich lecker.

344 MZ: Der zweite Tag war auch ziemlich lang glaub ich, oder?

345 T4: Der zweite Tag war schwierig. Also der erste Tag war lang, weil ich dann auch noch auf dem
346 Geburtstag von einer Freundin war. Das war dann auch sehr schön, so mal wieder alle
347 zusammen zu sehen. Man quatscht, man tanzt, man unterhält sich. War auch ein 18.
348 Geburtstag, deshalb haben da auch einige am nächsten Tag noch bei ihr gezeltet. War auch ganz
349 witzig so. Aber man muss immer aufpassen. Dass man nicht zu viel trinkt zum Beispiel.

350 MZ: Ja, okay, cool! Ja, vom Interview her war es das. Ich würde auch die Aufnahme einmal
351 stoppen, es sei denn es gibt noch irgendwas, was du gerne aufs aufs Band bringen möchtest.

352 T4: Im Moment nicht, nein.

353 MZ: Okay.

5.2.5 Interview 5

Interview 5

Datum des Interviews	25.08.2024
Interviewer, Kürzel:	Manuel Zekorn, MZ
Kürzel interviewte Person	T5
Länge der Aufnahme:	26:48 min

MZ: Ja, wenn du an den Workshop denkst, was kommt dir als allererste Erinnerung in den Kopf?

T5: Also etwas Neues, weil ich bei so einem Workshop noch nie mitgemacht hab. Und auch etwas aufregend, weil ich halt nicht wusste, wie es wird. **Und dann auch, ja, dass es gut war und ich es gebraucht habe, also diese Zeit. Normalerweise macht man sich nicht so viele Gedanken im Alltag darüber, sondern man braucht schon so einen Anstoß. Und diesen hab ich dann halt bekommen**, und damit hab ich jetzt auch was angefangen in den letzten Tagen. Also das hab ich nicht direkt gemerkt, aber es wirkt nach. Und **bei mir ging es ja prinzipiell darum, wie es mit der Zukunft aussieht. Und gerade, ich hab mir sehr viele Gedanken darüber gemacht und sehr viel auch mit meinen Eltern gesprochen. Und ich glaube, dass ich in die musikalische Richtung gehen will.** Weil es einfach meine Leidenschaft ist. Und da vielleicht Lehramt, oder, da hab ich auch keinen Stress irgendwie, mit NC sondern ich, das ist quasi, im Rahmen was ich leiste, wenn ich jetzt nicht komplett, ja, überarbeiten werde, und deswegen (unv.) eine gute Option und das habe ich jetzt auch, ja, quasi durch den Workshop auch gelernt. Und ja.

MZ: Mhm, okay. Ja, das war schon ganz schön viel, was du jetzt erwähnt hast. Magst du, weißt du, einfach noch mal ein bisschen mehr ins Detail gehen bei den verschiedenen Dingen?

T5: **Also, vor allem bei mir stand ja Medizin oder etwas mit Musik, aber das mit Musik kam später. Aber ich hatte das im Hinterkopf, dass ich mir jetzt die Gedanken machen muss, weil es mein letztes Jahr ist und dann schon eine Entscheidung stehen sollte. Musste nicht, aber damit ich die Gewissheit hab. Und immer, wenn ich zum Beispiel Trompete gespielt habe oder irgendwas gehört habe, gestern waren wir auch bei einem Konzert, ist mir klar geworden, dass das eigentlich meine Leidenschaft ist, und also das am besten wäre, diese Leidenschaft dann später in den Beruf umzuwandeln.** | Und das ist einmal die Sache. **Dann zum Beispiel gab es ja auch die Methode, den einen Spruch zu verändern, und ich merke auf jeden Fall, ich habe ein anderes Mindset jetzt und ich fühle mich ganz anders, | dass ich quasi auch konzentriert bin in der Schule und quasi das gebe, wo ich im Stande bin, und dass mich nicht so viel Kraft kostet und dass ich schon, und ich weiß, dass es sich quasi gut auswirkt, dann für die Spitzennoten zum Beispiel. Und dass ich auch direkt, wenn ich schon zuhause bin, die Hausaufgaben mache, wenn es schon, ja, quasi ansteht, und mir da quasi bewusst bin, dass ich jetzt noch mal ein Jahr vor mir habe, und das dann zu nutzen quasi, dieses, ich schaff das schon, wenn ich mich anstreng.**

MZ: Mhm. Genau, mit diesem Spruch meintest du glaub ich den Glaubenssatz, ne?

T5: Ja.

MZ: Weißt du das noch oder kannst du es noch mal erzählen, was du da gemacht hast, was da passiert ist?

T5: **Wir haben Glaubenssätze aufgeschrieben, oder, ja, wenn ich jetzt von mir aus gehe, ich hab einen Glaubenssatz aufgeschrieben, die ich loswerden möchte, also die in meinem Kopf so hängen und worüber ich in meinem Alltag stolpere, aber die vielleicht jetzt nicht immer so positive Auswirkungen haben, oder die nicht immer gut für mich sind. Und dann habe ich länger darüber nachgedacht, und dann ist mir einer quasi in den Kopf gekommen,**

41 **ich schaff das schon. Und dass ich mir da vielleicht manche Situationen zu leicht auf die**
42 **Schulter nehme. Nicht alle, weil manchmal ist es auch hilfreich, sich keinen Kopf zu**
43 **machen, aber dass ich das umgewandelt habe, ich schaffe das schon, aber es wäre besser,**
44 **sich anzustrengen. Und dass ich da weiß, wenn ich jetzt lerne, dann stehen die Chancen**
45 **besser,** und dann, beziehungsweise wenn ich mehr lerne, (unv.) ich glaube ich auch gelernt,
46 aber nicht jetzt so, und bin trotzdem gut durchgekommen. Also da ich viel im Kopf behalte von
47 dem Unterricht, und das nicht so wiederholen muss, weil ich das, wenn ich mich da bisschen
48 einarbeite und auch aufpasse, dann wird das schon, aber dass ich mir mehr Mühe gebe bei dem
49 Lernen. Und dann haben wir die neuen Glaubenssätze aufgeschrieben, und die versuchen wir
50 jetzt anzuwenden im Alltag, also die quasi auszutauschen. Und dann gab es noch so ein Ritual
51 am Ende, dass wir die alten verbrannt haben und die neuen für uns behalten haben.

52 MZ: Okay, ja, cool. Du hast eben gesagt, dass da dieser Workshop irgendwie, also allgemein
53 hatte ich das so verstanden, aber vielleicht meintest du auch was spezifisches, was Neues war
54 und dass diese Zeit sich zu nehmen für dich dir als Erinnerung in den Kopf gekommen ist. Was
55 ist da das Besondere für dich dran gewesen?

56 T5: **Vor allem, also Zeit genommen habe ich mir schon früher. Bei so Ausflügen an so einem**
57 **besonderen Ort. Aber dass ich mir Zeit genommen habe, um über meine Zukunft**
58 **nachzudenken,** und dass es auch viele Methoden gab, die mir dabei geholfen haben. Also am
59 Anfang habe ich schon gemerkt, dass es schon gut war, aber das hat nachgewirkt. Also ich hab
60 mir immer mehr Gedanken gemacht, weil da hab ich mir wirklich, da saß ich und dann hab ich
61 mir gedacht, okay, was sind meine Perspektiven? Was sind, was ist das, was ich später machen
62 werde? Dann hab ich das auch abgewogen, und zum Beispiel in den letzten Wochen, Tagen ist
63 mir bewusst geworden, dass ein Punkt bei Musik, Leidenschaft, viel größer ist, und dass ich
64 quasi dem nachgehen werde, weil ich die Leidenschaft dann auch quasi nutzen kann.

65 MZ: Ja. Okay. Was würdest du sagen, waren für dich die wichtigsten Erlebnisse im Workshop?

66 T5: **Ich glaub, einfach das Nachdenken bei und das Austauschen auf einem, so wie ich**
67 **schon gesagt hab, diese Zeit für sich, wo man wirklich nur darüber nachgedacht hat, auch**
68 **nicht abgelenkt war, sondern auch mit deiner Hinleitung sich dann schon Gedanken**
69 **gemacht hat, und mit den verschiedenen Übungen dann schon dazu gekommen ist, was**
70 **eigentlich die Aufgabe dann war, also dass ich das auch geschafft habe, mir wirklich**
71 **intensiv darüber Gedanken zu machen, was will ich machen und (unv.) oder wofür**
72 **entscheid ich mich dann am liebsten. Das war dann eine offene Frage, die ich aber in den**
73 **letzten Tagen vor allem auch geklärt habe.**

74 MZ: Ja, okay. (...) Ich muss mal kurz hier ein bisschen durch meine Fragen durchgehen und ein
75 bisschen überlegen. (...) So, okay. Ja, du hast gerade schon so ein bisschen über deine Ziele und
76 Visionen und wo es für dich so hingehen soll gesprochen. Wenn du da so drauf guckst, wie bereit
77 fühlst du dich für die Herausforderungen, die da noch auf dich warten? Und was hat der, also,
78 hat der Workshop was dran verändert, und wenn ja, was?

79 T5: **Wie, also ich fühle mich gerade schon bereit, auch mit Blick auf das kommende Jahr,**
80 **oder, dieses Schuljahr habe ich nicht so viel Stress, weil irgendwie war immer im**
81 **Hinterkopf mit Medizin, da muss man schon reinhauen, aber wenn ich mir so jetzt überlege,**
82 **ich kann Musik studieren, ich kann Lehramt studieren und dafür brauche ich jetzt nicht so**
83 **einen hohen NC, dass ich das mache, was ich imstande bin, aber jetzt nicht irgendwie**
84 **(unv.) muss, was dann auch nicht gut für meinen Kopf wäre. Und deswegen fühle ich mich**
85 **da sehr gut | und mit Blick auf den Workshop, das hat mir geholfen, die, oder damit**

86 **anzufangen, die Augen zu öffnen, was ich wirklich dann später machen will und was für**
87 **mich gut ist, oder was für mich am besten ist.**

88 MZ: Mhm, ja. Okay, also das heißt, dadurch, dass sich das Ziel verändert hat, fühlst du dich jetzt
89 mehr imstande, das zu erreichen, seh ich das richtig, versteh ich das richtig, oder?

90 T5: **Ja, weil der, das Ziel ist quasi, das was ich will, aber ist jetzt nicht, weil Medizin ist schon**
91 **ein Ziel, da muss man schon sehr, sehr hart für arbeiten. Aber mir ist klar geworden, dass**
92 **ich auch viel Spaß bei Musik hab und dass ich das machen kann. Und wenn ich diesen Weg**
93 **dann gehe, dass er dann nicht so hart ist wie Medizin und dass ich mich da bereit fühle, weil**
94 **ich dann auch lerne, was mir Spaß macht. Und da ich da das richtige Gefühl habe und dann**
95 **auch diese Motivation hab direkt, wenn ich schon Musik studiere. Und dann habe ich zum**
96 **Beispiel oft Trompetenunterricht und dann werde ich immer besser und das macht mir**
97 **auch Spaß, dass ich darauf dann besonders Lust hab.**

98 MZ: Ja, okay, cool. Was, würdest du sagen, sind so deine wichtigsten Kraftquellen? Wir hatten ja
99 über Ressourcen, Kraftquellen gesprochen. Was sind die wichtigsten Kraftquellen, und hat sich
100 da durch den Workshop was verändert in deiner Wahrnehmung?

101 T5: Also vielleicht, dass sich das verstärkt hat, die Wahrnehmung der Kraftquellen, aber **meine**
102 **Kraftquellen sind vor allem Familie**, weil mit denen habe ich auch, oder mit meinen Eltern,
103 meinem Bruder hab ich darüber auch sich häufig ausgetauscht und ihnen gesagt, weil die auch
104 für mich das Beste wollen. Und dass ich ihnen da gesagt hab, dass sich die Pläne vielleicht
105 ändern, dass ich, dass sie mich da unterstützen, also egal, was ich mache. **Dann auch**
106 **Freunde. Ich hab auch noch, wir sind also am Ende der Ferien aus Polen zurückgekommen,**
107 **und hab mir nur ein paar Tage hier noch zu sein und da hab ich mich auch häufig mit Frank**
108 **getroffen, und da hab ich gemerkt, dass er mir auch viel Kraft bringt, und dann auch**
109 **Hobbys, also wie Musik**, da bin ich auch, also **generell hab ich gemerkt in den letzten Tagen,**
110 **ich bin viel freier im Kopf, befreiter.** Und das ich einfach auch das wertschätze, Musik und im
111 Orchester spielen, aber **auch Sport macht mir sehr viel Spaß** und ich freue mich quasi das
112 alles machen zu können, weil mich das motiviert und auch einfach Glück hervorbringt.

113 MZ: Mhm, ja. Und du sagst einfach, durch den Workshop hat sich die Wahrnehmung davon
114 verstärkt, das war so die Essenz? Oder gibt's da noch irgendwas?

115 T5: Nein, das wäre es generell, ja.

116 MZ: Okay. Ich würde gerne einmal kurz, genau, wir haben ja auch über Emotionen und Gefühle
117 oder, das ist ja das Gleiche, geredet im Workshop. Was hat sich vielleicht bei dir durch den
118 Workshop in Bezug auf deine eigenen Emotionen da verändert? Es dir irgendwas, hat es dir
119 geholfen, das besser zu verstehen, oder, ja?

120 T5: **Also das passierte irgendwie unbewusst, aber ich könnte mir erklären, dass ich jetzt**
121 **nicht so viel Stress verspüre. Also ich verspürte am Ende des letzten Jahres auch nicht so**
122 **viel Stress und ich machte einfach das, was ich konnte, aber dass ich quasi weiß, okay,**
123 **jetzt ist letztes Jahr und ich mach einfach, ja, ich gebe einfach das, was ich kann und lerne.**
124 **Und dann habe ich auch weniger Stress. Und am Anfang des letzten Schuljahres hatte ich**
125 **viel Stress und habe mir sehr viele Sorgen gemacht, aber das habe ich gar nicht. Also, egal**
126 **was kommt, das wird schon irgendwie, wenn ich quasi dafür was mache, wie dieser**
127 **Glaubensansatz. Und quasi die Sichtweise sich auch bisschen verändert, dass meine**
128 **bisherigen Ergebnisse, also quasi das, was zählt, die Zeugnisse der Q1 waren schon gut und**
129 **ich habe jetzt nicht sehr viel dafür gemacht und wenn ich ein bisschen was mache oder ein**

130 **bisschen mehr lerne, auch früh anfangen zu lernen, dass ich da nicht zu lange lerne und**
 131 **auch vielleicht fit bin für die Klausuren, dass es dann auch besser klappt. Also eigentlich**
 132 **bin ich generell stressfrei.**

133 MZ: Mhm. Also wenn ich das mal wiedergebe, was ich gerade irgendwie verstanden habe, also
 134 da hat sich die Strategie irgendwie geändert, aber auch die innere Einstellung ein bisschen,
 135 sodass du einfach innerlich weniger Stress hast.

136 T5: Ja.

137 MZ: Ja? Okay.

138 T5: **Weniger Stress, mehr Motivation auch. Also ich hatte die schon da, aber irgendwie habe**
 139 **ich jetzt auch Spaß, (unv.) die Hausaufgaben zu machen, das zu verstehen, habe ich auch**
 140 **direkt in den ersten Unterrichtsstunden gemerkt, okay, ich verstehe jetzt auf einmal mehr,**
 141 **wenn ich jetzt mir nicht so viel Stress mache, weil ich mache mir keinen Stress mehr, okay,**
 142 **ich muss das jetzt verstehen, damit ich das später zum Beispiel nutzen kann, sondern ich**
 143 **nehme es einfach auf und dann, und das geht einfach viel leichter quasi in meinen Kopf.**

144 MZ: Mhm, okay. Würdest du sagen, dass sich (...) ja, dass es Gefühle gibt oder was ähnliches,
 145 die du durch den Workshop besser verstehst, oder, ja, ist da so der Fokus auf den Zielen und so
 146 einfach?

147 T5: Ich glaube mehr auf den Zielen. Die Emotionen zu verstehen (...) hat mir glaube ich auch
 148 davor, hat davor auch gut geklappt. Aber ist nicht, was ich so beobachtet hätte.

149 MZ: Ja, okay. Wir haben ja über Zukunft, über Vergangenheit und Gegenwart, alles so ein
 150 bisschen gesprochen. Und ich wollt mal fragen, also wir hatten auch dieses, dass wir Teile
 151 unserer Vergangenheit und Gegenwart irgendwie anders betrachten. Dass wir mal schauen, ob
 152 wir das durch eine ganz andere Linse betrachten können. Gibt es da Teile deiner Vergangenheit
 153 oder deiner Gegenwart, die du jetzt anders betrachtest? Durch den Workshop, oder, vielleicht
 154 positiver, vielleicht negativer? Genau, oder vielleicht auch einfach gar nicht?

155 T5: Also, da denke, dass ich, dass auch, dass ich schon vorher, ich blick generell so auf die
 156 Dinge, dass auch wenn mir etwas nicht gelungen ist, oder etwas in dem Sinne. Vielleicht ärger
 157 ich mich dann drüber, aber dann versuch ich das Positive draus zu ziehen, und auch denke, ja
 158 das muss ja schon so sein. Also jetzt muss ich damit leben, weil anders geht es ja nicht, also, ich
 159 kann das nicht mehr umdrehen. Aber diese Sichtweise hatte ich auch vor dem Workshop.
 160 Einfach, ja, was soll es quasi, dann mache ich aus der Situation das Beste.

161 MZ: Okay, ja cool. Jo, wir gehen schon so ein bisschen Richtung Ende. Ja, von dem, was du
 162 erzählst, habe ich den Eindruck, dass der Workshop für dich grundsätzlich auf jeden Fall
 163 gelungen war, also dass es dir was gebracht hat. Was war für das Gelingen des Workshops,
 164 glaubst du, für dich das Wichtigste? Für dich persönlich?

165 T5: Also, **ich hatte jetzt keine zu hohen Erwartungen an den Workshop**, muss ich auch sagen,
 166 weil das war schon so, das war ja Samstag und Sonntag, und am Montag sind wir dann direkt
 167 geflogen, dass ich mir da schon dachte, ja, nimmt man gerne mit, aber die Zeit, da könnte man
 168 auch schon irgendwie packen oder sich vorbereiten. Und **aber als ich dann da war, dann hab**
 169 **ich da quasi das, was ich mir überlegt hab, dann auch versucht umzusetzen und war dafür**
 170 **offen und deswegen ist mir das glaub ich sofort gelungen.**

171 MZ: Mhm. Okay also diese, keine Erwartungen zu haben und offen zu sein, war das Wichtigste,
172 ist das, trifft es das?

173 T5: Ja. Also **ich habe jetzt nichts erwartet und dann habe ich es einfach gemacht und**
174 **gemerkt, dass ich doch damit was ändern kann.**

175 MZ: Ja, okay, cool. Wenn du mal an die Gruppe denkst, wie war es für dich, dich mit den anderen
176 da auszutauschen und mit denen zusammenarbeiten? Was hat dir das vielleicht gebracht oder
177 so?

178 T5: **Also ich fand es generell gut, das war ja auch eine kleine Gruppe, also dass es auch**
179 **überschaubar war und man auf jeden eingehen konnte.** Ich hab auch eine andere Seite
180 vielleicht von meinem Bruder gesehen, die ich so noch nicht kannte. **Aber an sich generell die**
181 **mit den anderen, dass man auch deren Probleme gehört hat, dass man irgendwie, dass**
182 **jeder Probleme hat und damit zu kämpfen hat, das war vielleicht auch gut und dass man**
183 **denen auch dann versucht hat zu helfen, bei dem, bei der einen Sache, da haben wir ja**
184 **Probleme aufgeschrieben oder die Situation, die muss nerven. Dann haben wir quasi**
185 **darüber nachgedacht, wie sie das, oder wie diese Person das ändern könnte.**

186 MZ: Ja, okay. Und das war so, einfach, das fandest du gut, das hat dir Freude gemacht, da
187 jemandem helfen zu können, oder?

188 T5: **Ja, und dass man das halt auch sieht, dass man auch nicht alleine ist, und dass im**
189 **Endeffekt auch irgendwie alles gut wird meistens.**

190 MZ: Okay, ja cool, schön, wunderbar. Wir haben über viele, einige verschiedene Dinge jetzt
191 gesprochen. Gibt es noch was, was dir gerade an Dingen oder Erlebnissen durch den Kopf geht,
192 was du gerne erzählen würdest?

193 T5: Sonst, ich glaube, wir haben alles gesagt. **Das war der, quasi der Kernpunkt mit der**
194 **Zukunft, dass sich das gewandelt hat, und ich da auch voll hinterstehe und mich quasi**
195 **freue, dass ich zu diesem Ergebnis gekommen bin, weil ich weiß, dass, das ist das, was**
196 **mich quasi glücklich macht. Was mich auch begeistern wird und wofür ich quasi jeden Tag**
197 **auf, quasi gerne aufstehen will und da tätig zu sein.**

198 MZ: Okay, ja cool, wunderbar. Ja, mehr oder weniger eigentlich meine letzte Frage: Wenn du für
199 den Workshop eine Amazon-Rezension oder irgendeine andere Rezension schreiben würdest,
200 wie würde die lauten?

201 T5: Vielleicht: Ich bin ins Workshop mit wenigen bis keinen Erwartungen reingestartet, doch
202 wurde dann überrascht. In der Gruppe, in der ich war und mit dem Leiter hat es sehr viel Spaß
203 gemacht und man hat einen neuen Einblick gefunden auf persönliche Fragen. Diese wurden
204 dann auch stärker beleuchtet und man hatte mehr Zeit um sich damit zu beschäftigen, einfach
205 für sich alleine da zu sein. Auch wenn es manchmal anstrengend war, lange Arbeitsphasen zu
206 haben, war es im Endeffekt nötig und notwendig, um sich damit auseinanderzusetzen. Ich
207 würde es jedem empfehlen.

208 MZ: Okay, cool, schön. Nehm ich als Kompliment. Okay, als letzte Frage: Ist dir noch irgendwas
209 negativ aus dem Workshop hängen geblieben, wo du sagst, ah ja das hätte irgendwie nicht sein
210 sollen, oder das hätte anders sein sollen oder sowas?

211 T5 : Also nicht, dass ich wüsste, jeder hatte quasi seinen eigenen Spielraum, konnte sich
212 aussuchen, was er machen will, und wir haben dann zusammengetragen, jetzt keine negativen
213 Sachen, die mir jetzt aufgefallen sind.

214 MZ: Okay, ja cool. Super. Ja, dann war es das von meiner Seite schon. Danke dir auf jeden Fall.
215 Das war, genau, hilft mir mit meiner Masterarbeit. Ja, und alles Gute fürs Musikstudium, für die
216 Aufnahmeprüfung und so weiter.

217 T5: Danke, dir auch viel Glück bei der Masterarbeit.

218 MZ: Ja, danke! Super. Wunderbar. Danke.

5.2.6 Interview 6

Interview 6

Datum des Interviews	25.08.2024
Interviewer, Kürzel:	Manuel Zekorn, MZ
Kürzel interviewte Person	T6
Länge der Aufnahme:	39:13 min

1 MZ: Einfach mal so allgemein zum Anfang, wenn du an den Workshop denkst, was kommt dir als
2 allererste Erinnerung in den Kopf?

3 T6: Neue Erfahrungen, neue Menschen. Ja, so eigentlich. Neue Erfahrungen, ja.

4 MZ: Ja, und was für Erfahrungen? Was hast du für Erfahrungen gemacht? Kannst du da mal ein
5 bisschen erzählen?

6 T6: Ja, vielleicht, so sag ich mal, dass man so mit sich anders umgeht, würde ich so sagen. Also,
7 diesen Umgang vielleicht ein bisschen reduzieren und ein bisschen auch Stress eher zu
8 reduzieren.

9 MZ: Und hast du da für dich was ganz Konkretes irgendwie? Oder versuch mal das so konkret wie
10 möglich zu machen. Was ist da für dich passiert? Was hast du für dich?

11 T6: **Ich glaube so allgemein, also dass ich auch, vielleicht sogar, wenn ich etwas**
12 **Schwächen habe, dann kann ich eher also auch bisschen auf die Stärken gehen und die**
13 **Schwächen eben so bleiben lassen oder vielleicht die auch versuchen zu stärken, aber**
14 **jetzt sich nicht nur, auf die Schwächen zu konzentrieren, sondern auch eher auf die Stärken**
15 **und die Schwächen vielleicht mitentwickeln.**

16 MZ: Mhm, okay. War das für dich ein neuer Gedanke, das so zu handhaben, oder?

17 T6: Jetzt, sozusagen, oder da bei (unv.)?

18 MZ: Mehr auf die Stärken zu gucken und vielleicht die Schwächen, das war für dich neu?

19 T6: Neu nicht, aber schon, was ich machen wollte, versuchen wollte.

20 MZ: Okay also die, als du dich angemeldet hast für den Workshop, hattest du das als inneres Ziel
21 quasi, oder wie verstehe ich das?

22 T6: Ja.

23 MZ: Okay. Und würdest du sagen, das Ziel hast du erreicht, oder inwiefern hast du das erreicht?

24 T6: **Ich habe das Ziel erreicht, also so, dass ich mir in der Schule so eher auch versuche, auf**
25 **die Stärken zu gucken und die Schwächen dann ja vielleicht mit dem Melden oder so, das**
26 **ist ja noch nicht vielleicht perfekt, aber trotzdem will ich versuchen, auch mich zu stärken.**
27 **Ja, so in die Richtung.**

28 MZ: Ja, okay, kannst du das, gibt es ein bestimmtes oder einige bestimmte Erlebnisse im
29 Workshop, die dir da besonders geholfen haben, diese Ziele zu erreichen, oder?

30 T6: Nein, also so nicht. Also so allgemein vielleicht der Workshop, aber jetzt nicht, **vielleicht das**
31 **mit dem Plakat, wo man das aufgeschrieben hat.**

32 MZ: Mhm, das Jetzt-Bild?

33 T6: Ja.

34 MZ: Was hat das dir gebracht, was daran war hilfreich?

35 T6: ***Dass man das noch mal schriftlich gehalten hat. Und dann hat man das, sag ich mal, so***
36 ***noch mal reflektiert. Reflektieren lassen, ja.***

37 MZ: Mhm, ja. Was hast du da verschriftlicht?

38 T6: ***Ja, also irgendwie vielleicht mal (unv.) was ich machen möchte oder so, so***
39 ***grundlegende Sachen, manche auch, die man eigentlich so weiß, aber dann eher so die***
40 ***berufliche Seite oder die Zukunft, das eher so, dass das noch mal vor Augen geführt so in***
41 ***die Richtung.***

42 MZ: Mhm, ja, das hat dich dann motiviert, oder wie muss ich das verstehen können?

43 T6: ***Ja, das hat mir dann neue Impulse gebracht.***

44 MZ: Okay. Hat das dann dazu geführt, dass du deine Stärken mehr erkannt hast oder? Weil du
45 von Stärken und Schwächen sprachst, oder was ist (unv.)?

46 T6: Dass ich eher so nach dem Workshop das Gefühl hatte, ja gut, ich ***zum Beispiel in der***
47 ***Schule jetzt in dem Bezug mit dem Melden, ja, ich war nie so jetzt, dass ich wirklich da***
48 ***herausgestochen habe, aber dann fokussiere ich mich zum Beispiel auf andere Sachen, die***
49 ***ich auch gut kann, zum Beispiel irgendwie Texte verfassen in Deutsch, oder sage ich mal***
50 ***jetzt, dass ich sehr aufmerksam bin, jetzt nicht nur in Bezug auf das Lernstoff, aber wenn***
51 ***man irgendwie, kleines Detail, wenn man irgendwie etwas macht, etwas funktioniert nicht,***
52 ***weiß nicht, am PC nicht, sondern bin ich aufmerksam, dann gucke ich ja, so muss man das***
53 ***machen oder so, so in die Richtung auch.***

54 MZ: Mhm, ja. Okay. Ja, wir haben im Workshop über Ziele gesprochen, ne, Ziele und Visionen.
55 Was würdest du sagen, hat der Workshop dir in dieser Hinsicht gebracht?

56 T6: Ja also, mein Ziel war jetzt nicht hier und jetzt zu gucken und immer mit kleinen Schritten,
57 also mit den Steps nach vorne. Also mein Ziel ist jetzt schon, sich da in Münster zu bewerben als
58 Fotograf, will ich wahrscheinlich heute dann rausschicken. Oder weil das endet ja am Sonntag
59 glaube ich, ist ja der 31. Da endet, also das werde ich wahrscheinlich heute machen, weil gut,
60 dass ich, fertig habe ich alles, nur dann einfügen, und dann gucken eben. Und wenn es klappt,
61 dann klappt, und wenn nicht, dann weiter gucken.

62 MZ: Ja, okay. Hat der Workshop irgendwas an diesem Ziel geändert oder verändert oder
63 eigentlich gar nicht?

64 T6: ***Ja, dass ich mir vielleicht gesagt habe, ja, wenn es nicht klappt, dann, ich denke gar***
65 ***nicht so weit, dass wenn es jetzt nicht klappt, aber wenn es nicht klappt, dann einen Tag***
66 ***irgendwie nicht traurig sein, zu gucken, ja, ich habe die Chance verpasst oder so, sondern***
67 ***es ist einfach so passiert und vielleicht wartet auf mich noch etwas viel Spannenderes oder***
68 ***auch vielleicht eine Ausbildung als Fotograf, aber nicht in Münster, sondern vielleicht***
69 ***bisschen weiter weg. Ich weiß nicht, so in die Richtung.***

70 MZ: Ja, okay. Ja, was versteh ich da jetzt? Das hat ein bisschen den Druck genommen, oder?

71 T6: ***Ja, also so eher so die Sache, jetzt nicht nur gucken, ja gut, wenn es klappt, ist es schön,***
72 ***okay, aber wenn jetzt nicht klappt, weil das ist ja für jede Situation im Leben, kann ja mal***
73 ***passieren, dann ist ja jetzt nicht, dass die Welt jetzt zusammenbricht, so in die Richtung,***
74 ***sondern dann schaut man weiter oder erkundigt sich und spricht wieder mit Menschen. Ja,***

75 **also ist normal.** Wenn man sich (unv.) bewirbt und schon eine Ausbildung fertig hat und in einer
76 Firma, dann ist auch nicht gesagt, wenn man zum Beispiel eine klare Vorstellung hat, man will
77 da und da arbeiten und dann bewirbt man sich da, dass man da 100 Prozent angenommen wird.
78 Und ich habe, ich wollte mich eigentlich ganz am Anfang bewerben. Aber da hatte ich schon
79 eigentlich auch das meiste fertig und dann habe ich mir so gedacht, nö, jetzt genieße ich einfach
80 die Ferien, wenn die Schule auch wieder beginnt, weil es kann so sein, zum Schluss sogar, kann
81 es immer so sein, wie, da hab ich mir so vor Augen geführt mit dem Beispiel, wenn du zum
82 Beispiel einen Koffer am Flughafen abgibst und wenn du das so zum Schluss machst, jetzt
83 vielleicht nicht als allerletzte, aber so in der Folge der letzten 10 Personen, die die Koffer
84 abgeben, dann würde in aller Wahrscheinlichkeit auch als erster in der Reihenfolge der 10 Koffer
85 wieder herauskommen. Und vielleicht, so ich weiß damals, als ich mich in Münster bei Adolf
86 Kolping beworben hab, finde auch Ausbildung, aber dann musste man so Einstellungstest
87 machen, da wurde ich nicht angenommen, und dann hatte ich noch mal, und eigentlich sah
88 alles gut aus, aber ich glaube, durch die Einschränkung ist das durchgefallen oder es waren
89 bessere da, aber dann habe ich dann meinen damaligen Englischlehrer gesprochen und der
90 hatte gesagt, schau mal, bewirb dich in Steinfurt, und dann habe ich mich auch sofort beworben
91 und nach ein paar Tagen habe ich die Antwort erhalten, dass ich angenommen wurde, und
92 vielleicht ist das auch jetzt so eine Sache, dass man nie aufgeben soll, und ja, mal sehen. Und
93 ich finde, ich bin jetzt irgendwie in dieser Schule entstanden, da bin ich im Bereich Gestaltung,
94 und vielleicht war das jetzt das Zeugnis, zum Schluss möchte ich das noch mal in ein paar
95 Sachen verbessern, aber ich sage jetzt nicht, ich hatte da keine 5 oder so, dass das irgendwie
96 grottenschlecht war, und trotzdem, die werden ja sehen, wenn ich zum Beispiel meinen (unv.)
97 aufhängen werde und noch andere, aber ich habe jetzt auch ein FSJ dann gemacht und die
98 Ausbildung, dann werden die sehen, dass ich schon vielleicht zuverlässig bin, weil wenn die mir
99 sich durchgucken, da werden sie sehen, dass ich irgendwo angefangen habe, beendet hab, dann
100 habe ich eine Sache angefangen, und sogar wenn das irgendwann Probleme gab, was normal
101 ist, da hatte ich die sowieso zum Ende gebracht, dann wieder die Ausbildung vorbereitet.
102 Vielleicht war, würde ich am Ende jetzt aus Sicht der Dinge sagen, war nicht optimal, aber habe
103 ich eh zu Ende gebracht, dieses eine Jahr. Jetzt bin ich bei den technischen Schulen in Steinfurt,
104 das erste Jahr habe ich erfolgreich absolviert, jetzt hat das zweite angefangen, das letzte, und so
105 nach und nach, und das ist auch wichtig, also weil ich kenne auch Personen oder vielleicht
106 kenne ich nicht, aber habe ich schon mal gehört, dass die irgendwo anfangen und vielleicht
107 gehen die da irgendwas studieren, schmeißen nach ersten zwei Jahren, ist nicht für mich, dann
108 machen die Ausbildung, ist auch nicht für mich, und dann besser sogar wenn dir was nicht
109 gefällt, dann versuchen zu Ende zu bringen. Ja so ein Studium, vielleicht wenn das als Lehramt
110 ist oder weiß nicht jetzt was oder in irgendetwas Soziales, dann ist das vielleicht durchaus
111 schwierig, aber so ein bisschen so zu gucken, ja gefällt mir das? Und wenn ich schon, ich habe
112 schon eh für mich festgestellt, im Bereich Gestaltung, das gefällt mir, das ist kreativ, und ich
113 möchte ja auch diese Richtung jetzt beibehalten, nicht unbedingt vielleicht dieses auch Digitale
114 und nicht unbedingt jetzt Tischler oder so, obwohl vielleicht wäre auch interessant, oder
115 Gartenlandschaftsbau, aber trotzdem möchte ich das nicht, weil ich sage immer es ist was
116 anderes, wenn du das vielleicht am Wochenende mal magst und dann mithilfst im Garten oder
117 weiß ich jetzt nicht oder beim Tischschleifen oder irgendwas beim Werken, und dann, aber dann
118 musst du das vielleicht die nächsten 30 oder 40 Jahre oder 50 Jahre in einem Beruf machen 24/7
119 und dann noch 8 Stunden pro Woche. Also das ist schon was anderes. Aber viele erkennen das
120 nicht, weil viele, wenn du eine Ausbildung vorbereiten irgendwo machst oder so, dann sagen die
121 dir, ja, einen Gartenlandschaft könnte ich zum Beispiel, wurde mir da mal gesagt, könnte ich mir
122 da gut vorstellen bei dir, aber da hab ich gesagt, ja, aber das, ich weiß, dass Sie das vielleicht bei

123 mir gut vorstellen können, aber Sie müssen auch da anerkennen, dass ich das dann 24/7 mal 5
124 die Tage machen muss, und manchmal muss ich das noch bis spät bis vielleicht 20, 21 Uhr, je
125 nachdem wie die Aufträge da gehandelt sind. Und da als mit dem zum Beispiel dem Beispiel
126 Fotograf, da hat mir jemand da auch bei der Ausbildungsvorbereitung in Rheine gesagt. Ja,
127 Fotograf, da müsstest du auch vielleicht am Samstag noch arbeiten, um 8 Uhr bis auch lange
128 spät in die Nacht auf Hochzeiten fotografieren, und so ist das eben nicht, weil ich kenne einen
129 Fotografen, wo ich einen kurzen Kurs, also war zwei Tage glaube ich, Samstag, Sonntag oder
130 Freitag, Samstag, aber glaub ich am Wochenende, Freitag und am Samstag und dann hat er mir
131 gesagt, ja der hat angefangen so auf Hochzeiten zu fotografieren und jetzt ist er eigentlich auch,
132 dass er selber viel fotografiert. Aber ich kenne auch viele Topagenturen, eine kenne ich auch in
133 Rheine, die beiden Geschäftsführer kenne ich. Da ist ja auch so, dass die Aufträge irgendwo
134 kriegen, da wissen die, da müssen die einmal nach München fahren oder irgendwo, dann fliegen
135 die nach Japan, und dann ist nicht mal so, dass wir jetzt von 8 bis weiß nicht spät in die Nacht
136 auf Hochzeiten fotografiert, weil das war mal früher so, so hat die Fotografie angefangen.
137 Mittlerweile ist es so, dass du vielleicht recht gute Anstellung, wenn wir irgendwo brauchen, da
138 bei Werbeagenturen, oder du bist ja weiß nicht, du kannst dich auch bei großen Firmen, große
139 Firmen, die benötigen auch Fotografen oder manchmal so. Also viele vergessen dann sogar,
140 wenn du zum Beispiel bei einem Fußballspiel bist, im Stadion, da sitzen auch drumherum
141 Medienvertreter und viele auch Fotografen, die viele Szenen dann fotografieren, dass wir jetzt
142 sagen, nur so ein Beispiel, um darzustellen, dass es jetzt nicht nur ist heute, dass man eben von
143 8 bis, weiß ich nicht, spät in die Nacht auf Hochzeiten geht, nur noch am Wochenende vor allem
144 fotografiert, und das ist so der Beruf des Fotografen, weil das hat sich mittlerweile um für mich
145 180, sogar wenn nicht um 360 Grad gewandelt und das ist eben so, wo man das in den
146 Werbeagenturen oder weiß nicht wo, ja, jetzt erzählen wir nicht so viel, oder ich weiß nicht, ob
147 dir Simon davon erzählt hat, wir waren gestern noch bei einem Konzert, klassischen Konzert, und
148 da hatte ich, der wollte Medizin, weil ein bisschen, ja, Oma vielleicht so Ärztin war, aber
149 eigentlich hatte ihn immer Musik gereizt, weil sie das schon seit zwei oder dritten Klasse, so wie
150 ich Klavier spiele, der Trompete spielt. Und ja, und er hat gestern auch nach einem Konzert
151 gesagt, dass er schon irgendwie Tränen in den Augen hatte und ihn die Musik irgendwie reizt.
152 Und wenn ich ihm selber den Ratschlag geben müsste, hätte ich gesagt, ja, komm, versuch mal
153 mit der Musik, weil ob du dann am Ende, weiß nicht, jetzt willst du vielleicht, hast du die
154 Vorstellung, dass du Musiklehrer werden willst, und vielleicht, weiß nicht, du hast ja auch Bezug
155 zu Kirche, vielleicht kannst du Kirchenmusik studieren oder ich weiß nicht was, oder wenn du
156 talentiert bist, in einem Orchester spielen oder sogar Dirigent sein. Also, ich kenne Dirigenten,
157 die selber Dirigenten sind und dann noch selber Trompete spielen. Also (unv.) das ist so
158 durchaus guter Job, und wenn dann, viele Berufe haben sich so gewandelt, dass du, du denkst
159 jetzt Fotograf, Musiker, das ist so, das musst du nicht so. Aber viele Leute haben auch klein
160 angefangen, weil die irgendwie Talent für sich entdeckt haben, zum Beispiel mein
161 Lieblingsmusiker der ganzen (unv.), der ist jetzt 30 Jahre, der hat auch so klein angefangen mit so
162 15 oder so, der hat einfach, der hatte die Gabe Texte zu schreiben, dann hat er sich hingesezt,
163 hat er Lieder geschrieben, hat er daraus Lieder gemacht und so sind eben die Musiker, weil die
164 eben kreative Menschen sind, und so sagt man über die Menschen nicht, dass das den Beruf
165 irgendwie ausüben eigentlich eine Ausbildung gibt, sondern die haben vielleicht irgendwas
166 studiert, aber dann haben die erkannt, nein, will ich gar nicht, weil (unv.) krieg ich vielleicht viel
167 Kohle, aber bin da nicht erfüllt drin und wenn du da den Beruf nicht drin erfüllt bist, dann
168 heutzutage für mich würde ich dann sagen, sogar als Arzt, wenn du vielleicht ein Arzt werden
169 willst. Aber vielleicht reizt dich nicht so wie ein Musiker oder keine Ahnung was. Ich habe einen
170 besten Freund, und wir haben jetzt, wir waren im Urlaub jetzt. Wir haben uns getroffen da, sein

171 Bruder ist auch Arzt, und dann habe ich ihn so ein bisschen gefragt, weil die Eltern von dem,
172 dem Papa von dem.

173 MZ: Thomas, ich unterbrech dich mal einmal kurz, ja. Ich würd inhaltlich gern ein bisschen näher
174 wieder an den Workshop kommen. Genau, also war spannend. Genau, das hat ja eine Menge in
175 dir ausgelöst, was du erzählt hast. Ich würde ein kleines bisschen näher wieder dran gehen
176 thematisch. Und zwar würde ich dich einmal fragen, wir haben ja über Kraftquellen, über
177 Ressourcen im Workshop gesprochen. Was sind deine wichtigsten Kraftquellen? Und vor allem,
178 hat sich in deiner Wahrnehmung von denen durch den Workshop irgendwas verändert?

179 T6: Eine wichtige Kraftquelle ist, würde ich sagen, mein Bruder und schon meine Familie. Und
180 schon würde ich sagen, die ganze Familie, jetzt nicht nur die engste bei meinen Eltern, mein
181 Bruder, aber auch meine Großeltern und mein Onkel, Tante, aber auch wegen meiner Freundin.
182 Ja, schon irgendwie, dass ich dann sage, ja, also es geht mir immer jeden Tag aufs Neue und ich
183 finde, wenn ich jetzt immer aufstehe, dann denke ich immer so, ja, es reizt mich irgendwie schon
184 das, was ich gerade mache, und jetzt auch im Bereich Gestaltung die schulische Ausbildung mit
185 dem Fachabitur am Ende. Also ich finde das schon spannend irgendwie. Ich hätte nicht
186 vielleicht vor 3 Jahren gedacht, dass es in die Richtung geht, aber mittlerweile, wenn ich so tief
187 da drin sitze und so, reizt mich das schon und ich merke immer jeden Tag, wenn ich (unv.) nach
188 der Schule komme und wir haben mit 29 Personen in der Klasse und es ist ziemlich laut
189 manchmal, aber dass ich so, vielleicht bin ich dann müde, eher von dem Drumherum, aber
190 selber, was ich so erlebe und auch manchmal mit den Menschen spreche. Ja, also ich merke
191 das schon jetzt, besonders beim zweiten Jahr.

192 MZ: Würdest du sagen, durch den Workshop hat sich da irgendwas verändert?

193 T6: So glaube ich nicht. Aber **dass man vielleicht eher mehr an sich selbst glaubt und guckt,**
194 **ja, was andere sagen, ist ja auch wichtig. Es ist ja wichtig, wenn man, sagen wir mal immer**
195 **eine gesunde Teilung hat in dem Sinne, dass du, dich Meinung von anderen Personen**
196 **einholen kannst. Aber jetzt nicht zu sehr darauf fokussieren. Also zum Beispiel, wenn**
197 **meine Eltern sagen würden, ja, Simon, du musst jetzt Arzt werden, oder ich muss, weiß**
198 **nicht, sagen wir mal Physiotherapeut oder so, dass ich mich da hereinsteigere, sondern**
199 **einfach für mich selbst entscheiden. Wenn ich dann Fotograf werden will, weil ich da**
200 **glücklich vielleicht werde oder vielleicht am Ende, werde ich gar kein Fotograf, weil ich das**
201 **vielleicht mit dem Studium im Journalismus oder so, sage ich mal als Beispiel, dass ich da**
202 **auf dem Plakat geschrieben habe, im Sportjournalismus verbinde, weil mich das eben**
203 **reizt, dann ist das am Ende auch meine Entscheidung.** Und ich finde, das eine ist, was ich
204 schon davor gesagt habe, dieses Glücklichein, Geld verdienen, aber auch glücklich sein und
205 dann, wenn du da jeden Tag arbeitest, sonst kommst du mit dem (unv.). Du kannst mit den
206 Menschen zum Beispiel etwas teilen, dein Wissen oder deine Infos jetzt im Journalismus, vor
207 allem im Sportjournalismus auch, und die glücklich mit etwas machen, also das erfüllt schon
208 dann mehr als diesen Gedanken nur, ich mache irgendwie einen guten Beruf nur für das Geld, so
209 in die Richtung.

210 MZ: Ja, okay. Mhm. Wir haben im Workshop auch über Emotionen geredet, über Gefühle, und ich
211 wollte dich mal fragen: Hat sich im Bezug auf deine eigenen Gefühle durch den Workshop
212 irgendwas verändert? Nimmst du die besser wahr oder sowas?

213 T6: Nö, ich würde sagen, ich bin fokussierter. Ich schlafe vielleicht besser, aber vielleicht ist das
214 dadurch, dass die Medikamente, die Medikation sich bei mir verändert hat, vielleicht hat das
215 auch einen Einfluss. Aber schon, dass ich schon, nicht sage ich mal, jetzt anders funktioniere,

216 aber schon irgendwie, schon durchdacht und meine Pläne oder Ideen, die sind jetzt nicht
 217 einfach so drauf geschmissen irgendwo, sondern schon, ja, die ergeben schon Sinn.

218 MZ: Mhm okay. Ja, gut durchdacht, ja gut.

219 T6: Ja, so in die Richtung.

220 MZ: Ja, okay. Wir haben ja auch so ein bisschen mal die Vergangenheit betrachtet und die
 221 Gegenwart und da mal geschaut, ob man da vielleicht, ob es da Sachen gibt, auf die man eine
 222 neue Perspektive gewinnen kann oder sowas. Habt ihr in der Gruppenarbeit auch gemacht.

223 T6: Ja.

224 MZ: Ich wollte dich fragen, gibt es da Dinge, über die du da vielleicht in deinem Leben jetzt, in
 225 deiner Vergangenheit, anders betrachtetest, auf die du eine neue Perspektive gewonnen hast?

226 T6: In der Sicht, auf die Dinge, dass ich manche Sachen, die ich jetzt auch früher falsch gemacht
 227 habe, jetzt versuche ich, die besser zu lösen, jetzt nicht nur in Bezug auf das, sagen wir mal,
 228 Berufliche oder Schulische, aber auch im Privaten. Schon, dass die dann die Ideen, die mehr
 229 vielleicht durchdachter sind und reifer, und jetzt nicht einfach so, vielleicht hängt das irgendwie
 230 auch jetzt nicht nur mit dem Workshop zusammen, aber auch mit allgemeinen Situationen, wie
 231 ich mich fühle. Weil ich mich sehr gut fühle, und ja.

232 MZ: Also verstehe ich das richtig, dass du sagst, früher hast du manchmal Dinge gemacht, die
 233 nicht so durchdacht waren und jetzt findest du (unv.)

234 T6: Ja, auch eben, sag ich mal, eher vielleicht auch im privaten Bereich. Aber ja.

235 MZ: Okay, ja, cool. Ja, ich muss mal kurz hier schauen. **Würdest du sagen, der Workshop hat**
 236 **etwas daran verändert, wie bereit du dich für die Zukunft fühlst? Für die Herausforderungen**
 237 **der Zukunft?**

238 T6: **Auf jeden Fall.** Ich weiß gar nicht, was ich da auf dem, das letzte, glaube ich am Sonntag,
 239 was ich da in dem Brief schon geschrieben habe, weil ich das sofort vergessen habe, aber dann
 240 den irgendwann zuschickst, da, glaube ich, ist schon 50% die Sachen die ich dir aufgeschrieben
 241 habe oder hab gar nicht so viel wie Karl, glaube ich, aufgeschrieben. Aber ja.

242 MZ: Mhm, auf jeden Fall sagst du?

243 T6: Ja.

244 MZ: Mhm. Was sind die Dinge, wo du dich bereiter fühlst sozusagen?

245 T6: **Mutiger Entscheidungen zu treffen, sogar wenn es am Ende weh tun muss,** weil man
 246 sagt, ja, jetzt privater Bereich, auch diese schulische berufliche Zukunft, aber **zum Beispiel jetzt**
 247 **mit der Fotografie, ja, ich weiß nicht am Ende, ob ich dann angenommen werde, weil es nur**
 248 **ein bestimmter Anteil vielleicht an Personen angenommen wird,** aber wenn ich die Gabe
 249 zeige oder mich schon selber irgendwie drauf gucke, weil ich vielleicht da irgendwas noch
 250 vielleicht ein zwei Fotos hochlade, die vielleicht ja nicht jeder macht oder so. Dann habe ich
 251 vielleicht eine, sag ich mal um 5% besser oder um 3, 5% bessere Chancen da vielleicht zu
 252 kommen, aber so dieses (unv.), **wenn am Ende ich nicht angenommen werde, dann tut es**
 253 **vielleicht, erst wenn man die Mail bekommt, man wurde nicht angenommen, oder Brief,**
 254 **dann tut es vielleicht bisschen weh, aber im Nachhinein finde ich, ist das immer so an mir.**
 255 **Die Entscheidung also liegt da bei Adolf Kolping, da damals nicht angenommen wurde,**
 256 **aber dann gleichzeitig der Lehrer mir gesagt, ich soll im Kreis Steinfurt gucken, und dann**

257 *hatte ich da in Steinfurt, wurde ich angenommen, dann hatte ich dann doch irgendwie*
258 *gesagt, dass es so irgendwie sein musste und so, wenn es die Entscheidung sowieso erst in*
259 *Münster mich am ersten Tag schon ziemlich hart getroffen hat, aber jetzt aus Sicht der*
260 *Dinge muss ich sagen, dass ich schon glücklich bin, wie es gerade ist, dass ich da vielleicht*
261 *nicht angenommen wurde, aber vielleicht in Steinfurt, und jetzt habe ich die Möglichkeit,*
262 *vielleicht eine Ausbildung als Fotograf in Münster und den theoretischen Teil wäre, glaube*
263 *ich, da auch an der Adolf Kolping zu machen. Weil ich frag immer so, kurzer Satz noch, und*
264 *dann, wenn ich da bei Adolf Kolping damals, da hätte ich auch eine Ausbildung, die glaube*
265 *ich über 3 Jahre ging, sogar länger als hier und dann hätte ich vielleicht gar nicht, wenn ich*
266 *dann, wenn ich da angenommen wäre, wäre ich da jetzt nicht auf die Idee gekommen, eine*
267 *Ausbildung als Fotograf zu machen, wenn ich da schon eine Ausbildung hätte, vielleicht*
268 *hätte ich dann schon in die andere Richtung gegangen, weiß ich jetzt nicht, oder schon eher*
269 *nach einem Beruf gesucht, weil ich eine Ausbildung erst hätte.*

270 MZ: Mhm, ja. Du hast gesagt, der Workshop hat dafür gesorgt, dass du mutiger und
271 entschiedener bist?

272 T6: *Ja, also nicht nur durch deinen*, aber ich bin ja auch bereit, bisschen mehr ins Risiko zu
273 gehen. Also ich, zum Beispiel, ich riskiere jetzt, dass ich mich für die Ausbildung als Fotograf in
274 Münster bewerbe, und hab eine 50-50 Chance, bevor dann ich keine Rückmeldung bekomme,
275 und wenn ich angenommen werde, wäre brutal schön oder unfassbar schön und wenn nicht,
276 dann entwickelt sich vielleicht daraus eine neue Idee, weil jemand sagt mir, dann versuch mal
277 hier oder da.

278 MZ: Ja, zuversichtlich, ja. Kannst du, wenn du auf den Workshop guckst, irgendwie
279 Schlüsselmomente oder Erkenntnisse sehen, die besonders wichtig dafür waren?

280 T6: Jetzt für die Entscheidung, mutiger zu werden?

281 MZ: Genau, für dieses neue Gefühl sozusagen.

282 T6: *Dass ich glaube, ich habe dann bemerkt auch, dass wir da in der Gruppe jeder ein*
283 *Mensch ist, sogar du als der, der das Seminar geleitet hast, und trotzdem man sich nicht*
284 *jetzt davor scheuen musste, weil jemand irgendeinem sagt zum Beispiel, du passt da gar*
285 *nicht, oder das ist nicht für dich geeignet*, aber wie mir meine Freundin geschrieben hat, ja,
286 probieren geht ein bisschen über Studieren, also wenn du es nicht probierst, dann kannst du ja
287 selber nicht wissen, weil das, was dir einige zum Beispiel sagen, da haben die das eh selber
288 nicht probiert, da sagen die ein bisschen aus Erfahrung, die vielleicht besitzen oder vielleicht
289 auch gar nicht haben, weil die dann denken, nö, ist dann gar nicht belegt, weil das, dann bist du
290 zu gereizt oder weiß ich nicht. Da fallen mir jetzt keine Adjektive ein, aber eben dieses
291 risikoverbunden. Also ich bin schon, sag ich mal, ich bin ein Mensch, der gerne viel riskiert, um
292 am Ende den Strich zu ziehen und zu sagen, ja ich bin super glücklich, und das war die beste
293 Entscheidung, die ich treffen konnte.

294 MZ: Okay. Du hast gesagt, dass genau zu sehen, dass sozusagen wir alle nur Menschen sind, da
295 auch in dem Workshop, dass das irgendwie hilfreich war.

296 T6: *Also ich finde, wenn ich hier kurz unterbrechen kann, also ich meinte das so, indem,*
297 *dass wir Menschen sind, also du bist ja auch [unv.], studierst in Münster, und dann finde*
298 *ich, muss man sich da irgendwie nicht verstecken, um zu sagen, ja, ich bin jetzt, vielleicht*
299 *möchte ich das probieren und wenn das vielleicht nicht klappt oder nicht so, wie ich mir*
300 *erwartet habe, dann ist das eben so.* Aber ich muss immer noch wie vor sagen, dass ich die

301 Schule, die ich jetzt in Steinfurt mache, habe ich mir, bevor das erste Jahr angefangen ist, auch
302 ganz komplett anders vorgestellt, vielleicht, weiß nicht, vielleicht komplett anders, also es ist
303 nicht so, dass wir da solche Sachen zum Beispiel dann am, dass wir auch solche Fächer haben,
304 also dass das schon wir was am PC machen, so, das hatte ich schon, die Vorstellung, aber jetzt
305 nicht, dass wir da getrennt eine Theorie haben und Praxis, die sind getrennt, und das vielleicht
306 auch die Klassen am Anfang getrennt waren das erste Jahr, jetzt sind wir wieder zusammen. Ja,
307 das sind so neue Erfahrungen, die man vielleicht gar nicht wissen muss. Aber ich finde nach wie
308 vor, weil das gab es heute auch da, wo wir heute in Kirche waren, da muss ich das auch so ein
309 bisschen vergleichen, da hat der Priester gesagt, weil da war auch ein Paar, die Goldene
310 Hochzeit gefeiert hat. Und er hat auch gesagt, zum Beispiel mit dem Glauben ist so wie mit der
311 Liebe, also wenn du sagst, ich liebe dich, oder wenn du sagst, ich glaube an Gott oder so in die
312 Richtung, dann musst du das, dich dafür bekennen oder dann musst du das ins Herz schließen,
313 weil wenn du das nicht selber ins Herz schließt, sondern nur dir jemand tausende Sachen
314 erzählen kann, ah, du bist da gut oder so, aber wenn du das selber irgendwie nicht dafür bereit
315 bist zu machen, dann kann es ja nicht entstehen. Das ist nicht nur in der Liebe oder jetzt in
316 Bezug auf die Kirche und den Glauben, aber auch so in neuen Entscheidungen. Wenn ich zum
317 Beispiel nicht dafür bereit bin, irgendetwas zu riskieren, mich irgendwo zu bewerben, wo ich
318 auch zum Beispiel weiß, dass ich letztes Jahr Probleme beim Aufstehen hatte. Jetzt erstmal
319 konnte ich die wieder glätten und es, finde ich, dass es sich schon ein bisschen verbessert hat
320 wieder, was für mich vielleicht ein kleiner Erfolg ist wieder. Aber wenn ich nicht dafür bereit bin,
321 dann mich in Münster zu bewerben und mich zum Beispiel weiterhin da vielleicht noch sogar
322 aufstehen muss, um dann mit dem Zug zu kommen, und dann, je nachdem ob zu Adolf Kolping
323 oder da wo das praktische Teil stattfinden wird. Wenn ich selber nicht dafür bereit bin, dann
324 können mir tausend Menschen sagen, die anderen können sagen, ja, das Negative, die anderen
325 nur positive, aber ich muss selber dafür bereit sein und diesen Gedanken, ja, ich möchte in
326 Münster die Ausbildung als Fotograf probieren, in mein Herz schließen. Nur so komme ich eben
327 weiter. Das ist jetzt so, (unv.) kommt das, was ich, worüber ich da diesen Vergleich ziehen wollte.
328 Und darüber zum Beispiel, wie Simon die Vorstellung hatte, erstmal Medizin, weil Oma und so,
329 und jetzt auf einmal hat er Musiker, und dann hat er mir gestern nach dem Konzert auch gesagt,
330 das ihm das Ding scheiß egal ist, was jetzt die anderen sagen, weil am Ende, der muss das
331 machen und der wird da irgendwo studieren oder irgendeine Ausbildung machen. Und der wird
332 da hingehen und der muss glücklich sein, und nicht ich, sogar nicht ich, nicht meine Eltern, und
333 nicht sogar die Großeltern, sondern der selber. Das Gleiche ist bei mir, und wenn wir nur
334 irgendetwas wieder erreichen, werden die wieder, die anderen können nur über. Wir können
335 glücklich sein und die anderen Teil der Familie kann auch glücklich sein, aber die Entscheidung
336 muss man irgendwie selber treffen, dass, ich finde, ich bin schon 21, Simon 17 und dass er es
337 vielleicht noch mal ein bisschen schwieriger hat, weil noch nicht volljährig, und dann muss jetzt
338 so eine wichtige Entscheidung sogar wahrscheinlich vor seinem 18. Geburtstag treffen. Aber das
339 ist ja eben, wenn er jetzt sagt und denkt, weil er da seit der zweiten oder dritten Klasse die
340 Trompete spielt, und der das gut macht und immer besser wird, dann warum sollte er das nicht
341 ausprobieren, weil man sollte bis hier und jetzt denken. Weil was in 10 Jahren wird, das weiß
342 keiner.

343 MZ: Ja, mhm. Toll. Wie war es für dich, mit den anderen zusammenzuarbeiten und dich mit
344 denen auszutauschen?

345 T6: Also gut, also ich kann, der hieß noch mal Georg, oder? Der andere?

346 MZ: Georg hieß der.

347 T6: Ja, also mit Georg schon guten, was der so erzählt hat und so, auch über seine Familie,
 348 bisschen privat. Ja, also, da sind so manchmal Fälle, finde ich, das nicht einfach ist. Und wenn
 349 man das noch irgendwie was mitnehmen kann, und dann, ich fand die Zusammenarbeit mit ihm
 350 sehr interessant.

351 MZ: Okay ja, cool.

352 T6: Der war auch beeindruckt, dass ich da Sportjournalismus vielleicht studieren möchte, wenn
 353 es klappt.

354 MZ: Ja. **Was hat dir die Zusammenarbeit und der Austausch mit den anderen vielleicht**
 355 **gebracht für dich?**

356 T6: **Neue Ideen, neue Perspektiven geöffnet in dem Sinne, dass jeder da seine irgendwie**
 357 **Wünsche hatte, auch Probleme. Zum Beispiel, ich hatte mit Karl letztens so ein bisschen**
 358 **gesprochen, da hat er mir auch erzählt, dass du mit ihm das Interview geführt hast, und das**
 359 **war eigentlich auch ganz gut, hat ihm gefallen, und ja, also ich finde mit Karl kenn ich mir**
 360 **auch schon ein bisschen besser als zum Beispiel mit Georg. Aber schon der Austausch,**
 361 **weil ich auch nicht jedes wusste, und dass er jetzt studieren geht, das wusste ich, dass er**
 362 **irgendwie immer das Ziel hatte, Ausbildung und das Studium. Und ja, ich freue mich für ihn.**
 363 **Aber schon dieses, auch dieses gewisse, das neue irgendwie sehen.** Und, weißt du worüber
 364 ich hinaus möchte?

365 MZ: Mhm, ja, okay. Was würdest du sagen, war für das Gelingen des Workshops für dich das
 366 Wichtigste?

367 T6: **Die Willensstärke, der Mut, mich da selber anzumelden, weil ich selber so gemischte**
 368 **Gefühle hatte kurz vor dem, was wartet da auf mich und so, aber schon der Mut. Und ich**
 369 **sage immer, wenn man was erreichen will, dann egal, ob es vielleicht manchmal sehr**
 370 **schwierig wird, manchmal nur leicht schwierig oder manchmal gar nicht. Da muss man**
 371 **richtig nach vorne pushen.** Und ja, sich einfach manchmal nicht scheuen, oder sogar, wenn
 372 man schüchtern ist, dann, ich bin ja auch mit dem Melden so ein bisschen häng ich hinterher in
 373 der Schule, aber da habe ich zum Beispiel andere Stärken, und das, was ich, glaube ich, am
 374 Anfang des Workshops, da sage ich nur in kurzen, so zwei Sätzen, mit dem, da wo ich den
 375 Gedanken auf dem Zettel mir aufgeschrieben habe, mit dem Professor, so was er mir gesagt hat,
 376 und ich (unv.) da ein bisschen kurz erzählt hatte, glaube ich nur, oder nicht. Dann, als wir da bei
 377 ihm waren in Regensburg, da hat er mir auch so gesagt, also ich bin super, irgendwie intelligent
 378 und so, und sogar wenn ich eine Sache vielleicht nicht gut kann oder vielleicht gar nicht mich so
 379 durchsetzen kann, weil es eben so ist, weil es auch immer so war, aber da habe ich viel, viel
 380 andere Stärken, zum Beispiel ich kann Klavier spielen, was nicht jeder kann, ich kann super
 381 zuhören, ich bin super aufmerksam und achtsam. Und solche Dinge eben. Oder ich kann
 382 irgendwie super Texte schreiben, so Geburtstagswünsche oder so größere Texte so einfach so
 383 aus mir heraus. Ja, das waren so irgendwie die Dinge, die mir auch sehr prägnant im Kopf
 384 geblieben sind bis heute. Und ich denke, dass ich da immer sehr viel mitnehmen kann, auch
 385 durch verschiedene Podcasts manchmal, die ich höre.

386 MZ: Ja, okay. Gut, ja, wir haben jetzt über einige verschiedene Dinge gesprochen. Gibt es da
 387 gerade was mit Bezug zum Workshop, was dir noch durch den Kopf geht, was du gerne erzählen
 388 würdest?

389 T6: ***Ich glaube, das mit dem Zettel, weil ich das aufgeschrieben habe. Das mit dem Melden,***
390 ***das hat mir sofort irgendwie diesen, ich habe diesen Funken gespürt, das könnte vielleicht***
391 ***helfen, vielleicht das mit dem Melden.***

392 MZ: Das mit dem was? Ich hab das nicht ganz verstanden.

393 T6: ***Mit dem Melden in der Schule. Und das, | man müsste das auf dem Zettel, die***
394 ***Gedanken, glaube ich, wie die Superkraft (unv.) sehen würde. | Und ich hab das sofort mir***
395 ***aufgeschrieben, und sogar ich denk mir, ja, die Schule ist erstmal 3 Tage und das war***
396 ***eigentlich so eine Einführung, aber vielleicht werde ich mich vielleicht durchsetzen, ich***
397 ***weiß es noch nicht, weil die Schule ist jetzt nicht, die ist nicht halbes Jahr alt, sondern erst***
398 ***3 Tage, und dann wird sich zeigen und ich will immer wieder schauen, und sorg (unv.), wenn***
399 ***es nicht richtig ist. Aber ich finde, ich fühle mich stärker in diesem Schuljahr so***
400 ***eingestiegen zu sein als noch in dem ersten. Ich weiß nicht, ob das auch mit der***
401 ***Medikamentation zu tun hat, aber auf jeden Fall auch mit dem Workshop, vielleicht auch***
402 ***mit der Medikamentation, oder vielleicht, dass ich mir mehr Dinge klarer bin und auch***
403 ***vielleicht klarer im Kopf.***

404 MZ: Mhm, ja. Okay, also du hast gerade die Kraftpersonen erwähnt, also das Selbstcoaching, ne,
405 und da, dass so mal konkret formuliert zu haben.

406 T6: Ja, die Gedanken da, ja.

407 MZ: Ja, okay, cool.

408 T6: Die Kraftperson zu mir gesagt hätte, aus Sicht der Kraftperson, so war das glaube ich die
409 Aufgabe.

410 MZ: Mhm. Okay, ja. Dann quasi eine, die vorletzte Frage. Wenn du für den Workshop eine
411 Amazon-Rezension schreiben würdest, oder für was auch immer, wie würde die lauten?

412 T6: Also jetzt in einem Satz, oder?

413 MZ: Ein Satz, zwei Sätze, wie auch immer.

414 T6: Der Workshop mit Manu war eine unglaubliche Erfahrung für mich, neue Menschen und
415 auch neue Perspektiven und Ideen mit den anderen Menschen zu teilen. Und dass ich super
416 glücklich da rausgekommen bin und mich das irgendwie auf neue Ideen und so neue Blicke so in
417 die Zukunft so beschert hat, wie ich zum Beispiel in manchen Situationen zu agieren habe. Ja,
418 ich glaube, das war die beste Erfahrung, was ich so machen konnte.

419 MZ: Okay, cool. Gibt es irgendwelche Sachen, die dir auf irgendeine Weise negativ
420 hängengeblieben sind, wo du sagst, das hätte vielleicht nicht so sein sollen, oder?

421 T6: Nein. Vielleicht wäre noch interessanter, wenn die Gruppe ein bisschen größer wäre. Aber ich
422 fand, mit den 4 Personen konnte man auch gut arbeiten, und weiß nicht, eine wäre oder nur zu
423 dritt, das wäre vielleicht dann bisschen nicht so schön. Also jetzt, dass man da keine noch, aber
424 so fand ich eigentlich auch angenehm, vielleicht so mit 6 Personen, wäre noch interessanter
425 oder mit 8. Aber so? Nein, also jetzt nichts, nichts in die Richtung Negatives, was mir da was
426 Negatives übriggeblieben ist, sage ich mal so. Dass ich da schlechte Erinnerungen hätte. Nein,
427 das auf keinen Fall.

428 MZ: Ja, cool, super, das war's von meiner Seite, also von der Interviewseite auf jeden Fall.

6.Kodierung

6.1 Kodierleitfaden

Kodierleitfaden für die Strukturierung

Kategorie	Definition	Ankerbeispiele	Kodierregeln
Kategoriengruppe 1: Ressourcen	In dieser Kategoriengruppe geht es darum, herauszufinden, welche Wirkung der Workshop hatte, also welche Ressourcen die Jugendlichen erarbeitet haben. Dabei wird der Begriff „Ressource“ relativ weitgefasst, da auch eine höhere Allgemeine Selbstwirksamkeit oder ein klares Ziel an sich eine Ressource darstellen können.		
Allgemeine Selbstwirksamkeit	Der Interviewee äußert eindeutig, dass er durch den/seit dem Workshop allgemein positiver gestimmt als vorher in die Zukunft schaut oder sich gewappneter fühlt, die anstehenden Herausforderungen zu bewältigen.	„Ja, dass ich motivierter bin, positiv auf Sachen in die Zukunft schaue so.“ „natürlich ist man so ein bisschen klarer geworden, ja, wie soll ich das sagen, was einem wichtig ist, und dass man selber vor allem in der Hand hat, wie es mit einem verläuft, dass man sozusagen Schwierigkeiten, dass man die auch ändern kann, dass die zwei Seiten haben.“	
Emotionale Selbstwirksamkeit 1: soziale Komponente	Der Interviewee äußert, dass 5. er durch den Workshop besser Emotionen anderer erkennen und sich in sie einfühlen kann (Empathie) 6. oder dass er es möchte (Empathiewille)	1. „das ist in dem Sinne gut, dass ich mich vielleicht auch so mehr daran, also da hineinversetze, wie die anderen denken, darüber denken und da nicht nur sozusagen an mich selbst dann denke in diesen Situationen.“ 2. – (kein Mal kodiert) 3. „Ich sag so, hey, zum Beispiel, wenn du sagst, na ja, du hast jetzt hier, kannst jetzt keine Nudeln kochen. Dann mach es doch so und so. Das kann auch in seinem Fall echt schief	

	7. oder er legt Zeugnis dafür ab, das intensiv im Rahmen des Workshops getan zu haben. (Empathiezeugnis) 8. er jetzt besseres Vokabular für die Kommunikation über Emotionen zur Verfügung hat (Vokabular)	gehen. Dann kannst du lieber sagen, ja, wenn ich Nudeln koche, mach ich das und das und das. So ist es nur von meiner Perspektive aus oder dass ich auch immer sagen, frage, ob es okay ist, wenn ich dir jetzt einen Tipp geben darf oder einen Ratschlag geben darf, dass ich da erstmal um Erlaubnis frage, ob ich jemand potenziell helfen darf oder nicht darf. Weil es ja von deren Sicht ausgeht, nicht von meiner.“ 4. – (kein Mal kodiert)	
Emotionale Selbstwirksamkeit 2: psychologische Komponente	4. Emotionsbewältigung: Der Interviewee berichtet davon, durch Selbstregulation belastende Emotionen bewältigt zu haben oder bewältigen zu können. 5. Bewusstheit: Der Interviewee berichtet, dass er durch den Workshop einen höheren Grad an Bewusstheit für seine Emotionen und/oder ihre Wirkmechanismen gewonnen hat. 6. Fähigkeit zur Emotionalen Selbstwirksamkeit: Der Interviewee berichtet, dass er sich durch den Workshop allgemein mehr so fühlt, wie er sich fühlen möchte, oder akzeptiert das eigene emotionale Erleben unabhängig der Ansichten anderer.	1. „Und dann hab ich mir gedacht, okay, kannst ja mal gucken, wenn du dich jetzt unangenehm fühlst, dass du dir einfach kurz eine Pause nimmst, kurz durchatmest und dann guckst, ob es dann einfach besser geht und ja. Wenn ich irgendwo ein Problem habe und es mich super aufregt und ich richtig aufgewühlt werde, dann gehe ich von dem Problem erst weg zwei, drei Minuten, durchatmen, mach irgendwas anderes, was vielleicht leichter ist, oder setz mich kurz hin und dann gehe ich zum Problem zurück mit einem klareren Kopf. Und dann (unv) meistens auch.“ 2. „Ich glaube, man hat auch so im Workshop gemerkt, wie man, woher die Emotionen kommen und warum diese Emotionen kommen, zum Beispiel, wenn man schlecht gelaunt ist oder mal keinen Bock hat, dann kommt es meist, entweder, also ist bei mir zumindest so, davon, wenn ich so überarbeitet bin oder so oder zu viel gemacht habe, dann ist halt irgendwann so, dann sagt der Körper so, nee, das möchte ich jetzt nicht mehr.“ 3. „ist jetzt unangenehm, aber ist ja gut, dass ich es fühle.“ „ich würd sagen, dass ich von den Emotionen her, dass ich glücklicher geworden bin. Also dass ich besser zufrieden bin mit der aktuellen Situation.“	
Ziele	Der Interviewee berichtet schwerpunktmäßig von seinen Zielen. Dabei ...	1. „Ich finde, als man so darüber geredet hat, so miteinander, [...] was einem so die Ziele sind, ist einem das klarer geworden, was man damit aussagen möchte.“	

	1. ... sind die Ziele klarer geworden. , oder 2. ... wurden die Ziele klar formuliert. , oder 3. ... wurden die Ziele als erreicht oder teilweise erreicht deklariert.	2. „Also mein Ziel war ja, weniger so gestresst zu sein und dadurch mehr Motivation zu kriegen“ 3. „Dadurch konnte ich halt so ein bisschen den Stress rauskriegen, dadurch wurde ich motivierter und so, und das hat viel geholfen“	
Metakognition	Der Interviewee berichtet oder beschreibt schwerpunktmäßig, dass durch den Workshop intensives Nachdenken und -fühlen angeregt wurde und das hilfreich war.	„Auch als du so Fragen gestellt hattest oder so zu dem Thema, ist einem das noch viel klarer geworden und man hat viel mehr darüber nachgedacht, wie man das jetzt sieht und wie man das jetzt umsetzen möchte.“	Die Textstelle fällt nicht in die Kategorie Psychische Integration.
Psychische Integration	Der Interviewee berichtet davon, dass der Workshop eine oder mehrere Perspektiven auf spezifische Aspekte seines bisherigen Lebens positiv verändert hat.	„Also ja, das hat einen wirklich nachdenklich gemacht, weil man das wirklich so, man hat nicht nur darüber nachgedacht, man hat die ja wirklich verbrannt, man hat da wirklich aktiv was getan und ja, weiß ich nicht, das fand ich einfach, als, habe ich sozusagen als guten Start angesehen, dass man das dann wirklich, diese Vorsätze wirklich mal vergessen kann und die neuen, besseren dann wirklich leben kann.“	Die Textstelle fällt nicht in die Kategorie Emotionale Selbstwirksamkeit 1 oder 2.
Sonstige Ressourcen	Der Interviewee gibt Faktoren an, die ihm im Leben hilfreich und durch den Workshop 4. bewusst(er), erkannt wurden. (Ressource erkannt) 5. erarbeitet, gelernt wurden. (Ressource erarbeitet) 6. zusätzlich zu 1. oder 2. eingesetzt wurden. (Ressource eingesetzt)	1. „Zum Beispiel Familie hat man ja oft sehr nah dran getan und dass Familie auch ein wichtiger Punkt ist und so. Ja. (...) Erstmal würde ich sagen, meine Familie. Weil man wird auch viel unterstützt und so. Das ist eine sehr wichtige Kraftquelle.“ 2. „Dann zum Beispiel gab es ja auch die Methode, den einen Spruch zu verändern, und ich merke auf jeden Fall, ich habe ein anderes Mindset jetzt und ich fühle mich ganz anders, dass ich quasi auch konzentriert bin in der Schule und quasi das gebe, wo ich im Stande bin, und dass mich nicht so viel Kraft kostet.“ 3. „ich hab halt mir meinen Zeitplan nicht mehr so vollgesetzt und hab mich für Sachen mehr Zeit gelassen und hab mir auch mehr Freizeit gegeben.“	Die Textstelle gehört nicht zu einer der anderen Kategorien der Sorte Ressourcen, sondern beschreibt weitere Ressourcen.

Negativ bewertete Veränderungen	Der Interviewee berichtet davon, dass durch den Workshop Veränderungen in seinem Leben aufgetreten sind oder er Veränderungen hervorgerufen hat, die sich negativ auf sein Leben ausgewirkt haben.	-- (kein Mal kodiert)	
Kategoriengruppe 2: Hilfen bei der Ressourcenfindung („Ermöglicher“)	Bei dieser Kategoriengruppe geht es um die Wirkungsweise, also darum, Methoden und Umstände festzustellen, die dazu beigetragen haben, dass die Teilnehmer*innen sich besonders gut entfalten konnten.		
Peers	Der Interviewee berichtet, dass 29. die Kommunikation oder 30. die Stimmung in der Gruppe, insbesondere mit den anderen Workshopteilnehmer*innen, zuträglich für seine Erkenntnisse, Ziele oder seinen allgemeinen Zustand war.	1. „Ich finde, als man so darüber geredet hat, so miteinander, [...] und da auch in der Gruppe mal darüber gesprochen hat, [...] man hat viel mehr darüber nachgedacht, wie man das jetzt sieht und wie man das jetzt umsetzen möchte.“ 2. „deswegen fand ich auch die Atmosphäre ganz cool. Man wusste, jeder hier hat sozusagen Bock und alle haben auch so gut mitgemacht, das fand ich cool.“	
Intervention	Der Interviewee äußert explizit, welche Maßnahmen des Workshops ihm geholfen haben. Eventuell nennt er konkrete Interventionen beim Namen.	„die Reflexionsrunden am Ende des Tages“ „ganz am Ende, wo wir unsere Zettel verbrannt hatten mit den unangenehmen Sachen“	
Sonstige Ermöglicher	Der Interviewee berichtet von hilfreichen Dingen oder Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Workshop, die nicht in die Kategorien Peers oder Intervention fallen.	„Offenheit. Dass ich dann auch mich überwinden konnte in gewissen Situationen.“	

6.2 Synthese der Kodierungen (alle drei Versionen nebeneinander)

Synthese der Kodierungen (alle drei Versionen nebeneinander)

Fall T1, erster Durchgang der Strukturierung					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung für Kategorie	Kodierung: Kategorie
T1	10-11	1	Ich habe meine Ziele nach dem Workshop erreicht	Ziel erreicht (0)	Ziele
T1	15-16	2	Mein Ziel ist es, Stress zu reduzieren und meine Motivation zu steigern	Ziel klar formuliert (0)	Ziele
T1	16-17	3	Ich habe mir mehr Zeit gelassen	Ressource erarbeitet (1)	Ressourcen (1)
T1	17-18	4	Ich habe weniger Stress und mehr Motivation	Ziel erreicht	Ziele
T1	25-27	5		Jetzt-Bild	Intervention
T1	23-25	6		Anliegenliste	Intervention
T1	29-35	7	Erkenntnis: Mehr Zeit lassen reduziert Stress steigert Motivation, Freude, Antrieb	Ressource erkannt (2)	Ressourcen
T1	39-43	8	Das Jetzt-Bild hat mich sehr darüber nachdenken lassen, was mir wie wichtig ist.		Metakognition (3)
T1	40	9		Jetzt-Bild	Intervention (4)
T1	48-55	10	Mir ist klarer geworden, dass Familie und Fahrradfahren meine wichtigsten Kraftquellen sind	Ressource erkannt	Ressourcen
T1	60-64	11	Ich habe durch das Einsetzen meiner Ressourcen (Zeit mit der Familie und draußen sein) erkannt, wie wichtig sie sind.	Ressource eingesetzt	Ressourcen
T1	76-77	12	Gespräche mit der Gruppe waren hilfreich	Kommunikation	Peers
T1	76-78	13	Gespräche in der Gruppe und Impulsfragen haben mich nachdenken lassen und mir sind Dinge klarer geworden.	Ziel klarer geworden	Ziele (6)
T1	78-80	14	Nachgedacht, wie man das jetzt sieht		Metakognition (5)
T1	84-85	15	Glücklicher und zufriedener mit der aktuellen Situation	F. zur Em. SW	Emotionale SW 2.3
T1	85-88	16	Ich bin jetzt motivierter und positiver für die Zukunft gestimmt.		Allgemeine SW
T1	94-100	17	Ich spüre jetzt deutlicher den Ursprung schlechter Laune und Unlust, auch durch den Körper.	Bewusstheit	Emotionale SW 2.2
T1	103-109 (8)	18	Ich setze mich nicht mehr unter Druck, sondern nehme mir Auszeiten. Das macht mir wieder Lust auf Dinge und ich schaffe mehr.	Ressource eingesetzt	Ressourcen (8)
T1	124-125	19	Die Meinung der anderen zu meinen Gedanken über mich selbst hat mich inspiriert.	Kommunikation	Peers
T1	126-127	20	Die Meinung der anderen zu meinen Gedanken über mich selbst hat mich inspiriert und zum Nachdenken angeregt.		Metakognition
T1	130-132	21	Inputs von den anderen haben mir geholfen, meine Ziele zu erreichen.	Kommunikation	Peers (9)
T1	154-155	22	Ich habe mehr auf meine Ziele geachtet.	Ziel klarer geworden	Ziele (10)
T1	155-156	23	Workshop hat geholfen nachzudenken und Dinge umzusetzen.		Metakognition (11)
T1	157-161	24	In Gruppen über Ziele zu reden hat am meisten geholfen.	Kommunikation	Peers
T1	165-167	25	Ich konnte den anderen vertrauen und mit ihnen über Dinge reden.	Stimmung	Peers
T1	174-175, 186-187, 189	26		Walk & Talk	Intervention
T1	176-177 (12)	27	Über Oberstufe geredet und klarer geworden	Ziel klarer geworden	Ziele (12)
T1	180	28	Mit den anderen drüber geredet hat	Kommunikation	Peers
T1	180-183	29	Gegenseitige Unterstützung und ein gemeinsames Ziel besteht.	Stimmung	Peers

Fall T1, zweiter Durchgang der Strukturierung					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung für Kategorie	Kodierung: Kategorie
T1	8-11, 15-20	1	Ich habe Ziele gesetzt und teils erreicht. Ich bin motivierter und entspannter.	Ziele (teilweise) erreicht (0)	Ziele (1)
T1	23-25	2		Anliegenliste	Intervention
T1	25-27	3		Jetzt-Bild	Intervention
T1	31-35 & 192-194 (4)	4 & 5	Ich habe gelernt, dass es sinnvoll ist, sich im Leben genug Zeit für Dinge zu nehmen.	Ressource erarbeitet (2)	Ressourcen
T1	40-43	6	Mir ist bewusster, welche Dinge für mich im Leben wichtiger als andere sind.	Ressource erkannt	Ressourcen (3)
T1	43-44, 48-49	7	Meine Familie ist mir als Ressource bewusster geworden.	Ressource erkannt	Ressourcen
T1	49-55	8	Mir ist bewusster geworden, dass Fahrrad fahren und rausgehen für mich sehr wichtig sind.	Ressource erkannt	Ressourcen
T1	60-64	9	Ich habe die Veränderung durch das Einsetzen der Ressourcen gemerkt.	Ressource eingesetzt	Ressourcen
T1	76-78	10	In der Gruppe reden hat Dinge klarer gemacht.	Kommunikati on	Peers (6)
T1	78-81	11	Reflexionsfragen der Anleitung waren hilfreich	Reflexionsfrag en	Intervention (5)
T1	85-86	12	Ich bin seit dem Workshop zufriedener mit der aktuellen Situation.	F. z. Em. SW	Emotionale SW 2
T1	86-88	13	Ich schaue motivierter und positiver in die Zukunft.		Allgemeine SW
T1	94-100, 103-109 (8)	14	Ich bin mir bewusster, dass mein Stress von Überarbeitung kommt.	Bewusstheit	Emoti onale SW 2
T1	121-127	15	Es hat mich weitergebracht, über die Äußerungen anderer zu meinen Gedanken nachzudenken.		Metakogniti on
T1	121-127	16	Die Äußerungen anderer haben mir weitergeholfen.	Kommunikati on	Peers
T1	159-162	17	Die Ideen anderer haben mir geholfen, mein Ziel zu erreichen.	Kommunikati on	Peers
T1	164-167	18	Ich habe den anderen vertrauen können.	Stimmung	Peers
T1	174-175, 186-189	19	Da, wo man so in Dreiergruppen rumgelaufen ist.	Walk & Talk	Intervention
T1	174-177 (12), 180-183	20	Wir haben in Dreiergruppen über die Ziele in der Oberstufe geredet und ich habe die Unterstützung der anderen gespürt.	Kommunikati on & Stimmung	Peers (12)

Fall T1, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung für Kategorie	Kodierung: Kategorie
T1	10-11, 17-19	1	Ich habe meine Ziele, Stress zu vermindern und motivierter zu sein, erreicht.	Ziel erreicht	Ziele
T1	15-16	2	Mein Ziel ist es, Stress zu reduzieren und meine Motivation zu steigern	Ziel klar formuliert	Ziele
T1	16-17, 19-20	3	Ich habe mir mehr Zeit gelassen und meinen Zeitplan weniger dicht gepackt.	Ressource eingesetzt	Ressourcen
T1	21-25	4	Wo wir wichtige Sachen geordnet haben.	Anliegenliste	Intervention
T1	25-27	5	Wo wir dieses große Plakat gemacht haben.	Jetzt-Bild	Intervention
T1	29-35	6	Ich habe gelernt, dass es sinnvoll ist, sich im Leben genug Zeit für Dinge zu nehmen.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T1	39-43	7	Mir ist bewusster, welche Dinge für mich im Leben wichtiger als andere sind.		Metakogniti on
T1	43-44, 48-49	8	Meine Familie ist mir als Ressource bewusster geworden.	Ressource erkannt	Ressourcen
T1	49-55	9	Mir ist bewusster geworden, dass Fahrrad fahren und rausgehen für mich sehr wichtig sind.	Ressource erkannt	Ressourcen
T1	60-64	10	Ich habe die Veränderung durch das Einsetzen der Ressourcen gemerkt.	Ressource eingesetzt	Ressourcen
T1	76-78	11	In der Gruppe reden hat Dinge klarer gemacht.	Kommunikati on	Peers
T1	76-78	12	Gespräche in der Gruppe und Impulsfragen haben mich nachdenken lassen und mir sind Dinge klarer geworden.	Ziel klarer geworden	Ziele
T1	78-81	13	Reflexionsfragen der Anleitung waren hilfreich	Reflexionsfrag en	Intervention
T1	78-80	14	Über meine Ziele nachzudenken hat meine Sicht auf sie verändert.		Metakogniti on
T1	85-86	15	Ich bin seit dem Workshop zufriedener mit der aktuellen Situation.	F. z. Em. SW	Emotionale SW 2
T1	86-88	16	Ich schaue motivierter und positiver in die Zukunft.		Allgemeine SW
T1	94-100, 103-105	17	Ich bin mir bewusster, dass mein Stress von Überarbeitung kommt.	Bewusstheit	Emotionale SW 2
T1	105-109	18	Ich setze mich nicht mehr unter Druck, sondern nehme mir Auszeiten. Das macht mir wieder Lust auf Dinge und ich schaffe mehr.	Emotionsbew ältigung	Emotionale SW 2
T1	121-127	19	Es hat mich weitergebracht, über die Äußerungen anderer zu meinen Gedanken nachzudenken.		Metakogniti on
T1	121-127, 130-132	20	Die Äußerungen anderer haben mir weitergeholfen und geholfen meine Ziele zu erreichen.	Kommunikati on	Peers
T1	154-155	21	Ich habe mehr auf meine Ziele geachtet.	Ziel klarer geworden	Ziele
T1	155-156	22	Workshop hat geholfen nachzudenken und Dinge umzusetzen.		Metakogniti on
T1	157-162	23	Die Ideen anderer haben mir geholfen, mein Ziel zu erreichen.	Kommunikati on	Peers
T1	164-167	24	Ich habe den anderen vertrauen können.	Stimmung	Peers
T1	174-175, 186-189	25	Da, wo man so in Dreiergruppen rumgelaufen ist.	Walk & Talk	Intervention
T1	176-177	26	Über Oberstufe geredet und klarer geworden	Ziel klarer geworden	Ziele
T1	180-183	27	Wir haben über die Ziele in der Oberstufe geredet und ich habe die Unterstützung der anderen gespürt.	Kommunikati on & Stimmung	Peers
T1	192-194	28	Ich werde meinen Zeitplan in Zukunft weniger voll machen.	Ressource erarbeitet	Ressourcen

Fall T2, erster Durchgang der Strukturierung					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T2	3, 55-59	30	Das Jetzt-Bild hat mir vor Augen gehalten, was ich alles in meinem Leben habe.	Jetzt-Bild	Intervention
T2	30-32, 38-39	31	Realisation der Fülle im Äußeren meines Lebens, Freunde, Familie	Ressource erkannt	Ressourcen
T2	32-35	32	Realisation, dass das Gefühlsleben komplex ist		Metakognition
T2	47-54	33	Meine Mama und meine Freunde sind meine größten Kraftquellen	Ressource erkannt	Ressourcen
T2	59	34	„Reflexionsrunden am Ende des Tages“	Reflexionsrunde n am Ende des Tages	Intervention
T2	59-61	35	In den Reflexionsrunden konnte man alles Revue passieren lassen.		Metakognition (14)
T2	61-62	36	„ganz am Ende, wo wir unsere Zettel verbrannt hatten mit den unangenehmen Sachen“	Glaubenssätze verbrennen	Intervention
T2	64-70	37	Ich habe die Sachen, die ich verändern möchte, schon etwas verändern können.	Ziele teilweise erreicht	Ziele
T2	71-72	38	„es gibt so diese 4 Kategorien, das ist dafür.“	Modell zur Persönlichkeitsentwicklung	Intervention
T2	73, 75-77	39	Ich habe jetzt Begriffe/ein Konzept für etwas, an dem ich arbeiten möchte.	Ressource erkannt	Ressourcen (15)
T2	83-89	40	Ich bin jetzt weniger nachtragend	Ziel erreicht	Ziele
T2	121-123, 125-128, 136-143	41	Ich reagiere nicht mehr so krass auf meine Emotionen, sondern nehme sie wahr und lasse sie vorbeigehen.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2.1
T2	123-125	42	„ist jetzt unangenehm, aber ist ja gut, dass ich es fühle.“	F. zur Em. SW	Emotionale SW 2.3
T2	135-136	43	„Ich hab halt am Nachmittag dann so drüber nachgedacht“	Zeit außerhalb des Workshops, „Backofeneffekt“	Sonstige Ermöglicher (16)
T2	150-152	44	Ich habe nachmittags über den Workshop nachgedacht und das war hilfreich.		Metakognition
T2	191-196 (18)	45	Ich habe das Ziel weniger nachtragend zu sein schon teilweise erreicht. Lernmethoden zu erarbeiten kommt noch. Ich bin durch den Workshop motivierter daran zu arbeiten.	Ziel klar formuliert	Ziele (18)
T2	198-202	46	Das Gesamtpaket des Workshops hat mir Erkenntnisse gebracht.		Sonstige Ermöglicher (19)
T2	216-217	47	Durch Reflektieren kann ich viel über mich lernen.		Metakognition
T2	217-219 (20)	48	Der Workshop hat mir Motivation gegeben, an Dingen zu arbeiten, die ich verändern möchte.	Ressource erarbeitet	Ressourcen (20)

Fall T2, zweiter Durchgang der Strukturierung					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T2	3, 30-35, 56	21	Das Jetzt-Bild war für mich sehr erkenntnisreich.	Jetzt-Bild	Intervention
T2	9-19, 21-26 (13) 8 30-35	22 & 23	Durch die Erstellung des Jetzt-Bildes habe ich ganz viel über Dinge in meinem Leben nachgedacht, und das war super hilfreich.		Metakognition (13)
T2	31-32, 38-41, 47-54	24	Ich habe viele Freunde, Hobbys und meine Familie. Insbesondere meine Mama und meine Freunde sind mir wichtig.	Ressourcen erkannt	Ressourcen
T2	58-60	25	„die Reflexionsrunden am Ende des Tages“	Reflexionsrunden	Intervention (14)
T2	60-61	26	„ganz am Ende, wo wir unsere Zettel verbrannt hatten“	Glaubenssatzarbeit	Intervention
T2	63-69	27	Ich habe schon etwas in meinem Leben verändern können.	Ziel (teilweise) erreicht	Ziele
T2	71-72	28	„es gibt so diese 4 Kategorien“	Modell für Persönlichkeitsentwicklung	Intervention
T2	71-76	29	Ich habe jetzt bessere Begriffe für meinen inneren Prozess.		Metakognition (15)
T2	80-82	30	Ich habe mir als Ziel gesetzt, Lernmethoden zu erlernen und anzuwenden.	Ziel klar formuliert	Ziele (16)
T2	83-88 8 192-193	31 & 32	Ich habe es geschafft, weniger nachtragend zu sein.	Ziel (teilweise) erreicht	Ziele
T2	120-127	33	Ich reagiere nicht mehr so krass auf meine unangenehmen Emotionen, sondern atme durch und lasse sie einfach da sein.	F. z. Em. SW 2	Emotionale SW 2
T2	132-138	34	Ich habe nachmittags weiter über ein Thema des Workshops nachgedacht und das war gut.		Metakognition (16)
T2	139-142	35	Ich weiß jetzt, wie ich besser mit meinen Emotionen umgehen kann.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T2	194-195 (18), 216-218 (20)	36	Ich bin durch den Workshop motivierter, an Dingen, die ich verändern möchte, zu arbeiten.		Allgemeine SW (18) (20)
T2	215-216	37	Reflektion hat mir gezeigt, was mir Arbeit mit mir selbst bringt.		Metakognition

Fall T2, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T2	3, 30-35, 56	29	Das Jetzt-Bild war für mich sehr erkenntnisreich.	Jetzt-Bild	Intervention
T2	9-19, 21-26 30, 32-35	30	Durch die Erstellung des Jetzt-Bildes habe ich ganz viel über meine innere und äußere Lebensrealität nachgedacht, und das war super hilfreich.		Metakognition
T2	31-32, 38-41, 47-54	31	Ich habe viele Freunde, Hobbys und meine Familie. Insbesondere meine Mama und meine Freunde sind mir wichtig.	Ressourcen erkannt	Ressourcen
T2	58-60	32	„die Reflexionsrunden am Ende des Tages“	Reflexionsrunde n	Intervention
T2	60-61	33	„ganz am Ende, wo wir unsere Zettel verbrannt hatten“	Glaubenssatzarbeit	Intervention
T2	63-69	34	Ich habe schon etwas in meinem Leben verändern können.	Ziel (teilweise) erreicht	Ziele
T2	71-72	35	„es gibt so diese 4 Kategorien“	Modell für Persönlichkeitsentwicklung	Intervention
T2	71-76	36	Ich habe jetzt bessere Begriffe für meinen inneren Prozess.		Metakognition
T2	80-82	37	Ich habe mir als Ziel gesetzt, Lernmethoden zu erlernen und anzuwenden.	Ziel klar formuliert	Ziele
T2	83-88	38	Ich habe es geschafft, weniger nachtragend zu sein.	Ziel (teilweise) erreicht	Ziele
T2	120-127	39	Ich reagiere nicht mehr so krass auf meine unangenehmen Emotionen, sondern nutze sie als Hinweis und atme durch und lasse sie einfach da sein.	F. z. Em. SW	Emotionale SW 2
T2	132-138	40	Ich habe nachmittags weiter über ein Thema des Workshops nachgedacht und das war gut.		Metakognition
T2	135-136	41	„Ich hab halt am Nachmittag dann so drüber nachgedacht“	Zeit außerhalb des Workshops, „Backofeneffekt“	Sonstige Ermöglicher
T2	139-142	42	Ich weiß jetzt, wie ich besser mit meinen Emotionen umgehen kann.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
	192-193	43	Ich habe es geschafft, weniger nachtragend zu sein.	Ziel (teilweise) erreicht	Ziele
T2	194-195, 216-218	44	Ich bin durch den Workshop motivierter, an Dingen, die ich verändern möchte, zu arbeiten.		Allgemeine SW
T2	198-202	45	Das Gesamtpaket des Workshops hat mir Erkenntnisse gebracht.	Der gesamte Workshop	Sonstige Ermöglicher
T2	215-216	46	Reflektion hat mir gezeigt, was mir Arbeit mit mir selbst bringt.		Metakognition

Fall T3, erster Durchgang der Strukturierung					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T3	12-16	49	Es wurde Wert auf Freiwilligkeit gelegt, deswegen war die Atmosphäre cool und die Leute motiviert.	Regel: Freiwilligkeit	Intervention
T3	16	50	Ich fand das Jetzt-Bild cool	Jetzt-Bild	Intervention
T3	16-22	51	Das Jetzt-Bild hat mir klar gemacht, was mir wichtig ist	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	18-19	52	Ich bin in mich gegangen und habe nachgedacht		Metakognition
T3	29-33	53	Mir ist etwas klarer geworden, dass ich wichtige Dinge in meinem Leben selber in der Hand habe.		Allgemeine SW
T3	37-41 (23)	54	„diese mehreren Schritte, dass man zum Beispiel erst die Selbsterkennung braucht“	Modell zur Persönlichkeitsentwicklung	Intervention (23)
T3	49, 51-54, 56, 61-62	55	Ich habe gelernt, die kleinen Dinge, meine Familie und meine Freunde mehr wertzuschätzen.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	60-61	56	„Das war auch dieses mit dem Alien“	Selbstcoaching: Zirkuläre Frage	Intervention
T3	62-63	57	Ich fand es schön, im Workshop mit meinen Freunden sehr viel über Privates zu reden.	Kommunikation	Peers
T3	75-79	58	Ich denke mehr über Probleme nach und reflektiere sie von unterschiedlichen Seiten, auch, was ihre guten Seiten sein können.		Metakognition
T3	82-84	59	„Das ist in dem Sinne gut, dass ich mich [...] da hineinversetze, wie die anderen denken und da nicht nur an mich selbst denke“	Empathie	Emotionale SW 1
T3	94-98, 100-104	60	Besonders in Erinnerung als schöner Abschluss ist mir das Glaubenssätze Verbrennen geblieben.	Glaubenssätze verbrennen	Intervention
T3	100-104	61	Aktiv die alten Glaubenssätze zu verbrennen und die neuen willkommen zu heißen war kraftvoll		Metakognition (25)
T3	117-120 (26)	62	Ich möchte Psychologie studieren, aber wenn es nicht klappt, stehen mir noch alle Wege offen	Ressource erkannt	Ressourcen (26)
T3	125-132	63	Ich betrachte meine inneren Stärken wie Ehrgeiz und Motivation jetzt als mehr von mir selbst ausgehend und als große Kraftquelle		Psychische Integration (27)
T3	147-158	64	Ich bin offen und ehrlich mit meinem zukünftigen Ich und dann wird das schon alles.		Allgemeine SW (26)
T3	170-174	65	Der Workshop hat geholfen, dass ich mich selbst besser verstehe.	Bewusstheit	Emotionale SW 2
T3	182-186	66	Der Workshop hat mich auf die Zukunft vorbereitet und mich für sie gestärkt		Allgemeine SW
T3	190-192	67	Es gab Situationen im Workshop, wo es darum ging, wie man dem Workshop begegnen möchte.	Investition	Intervention (28)
T3	200-203	68	Das Umfeld war ruhig und vertraut, deswegen habe ich mich wohlfühlt.	Gutes soziales Umfeld	Sonstige Ermöglicher (22)
T3	208-210 (26) (27)	69	Ich kann mich auf mich und mein Umfeld verlassen und mich deswegen der Zukunft stellen.		Allgemeine SW (26) (27)
T3	210-215	70	Ich habe erkannt, dass mir Selbstreflexion Probleme neu erschließen und bei Veränderungen helfen kann	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	222-223	71	Man war da freiwillig und hat sich deswegen darauf eingelassen.	Regel: Freiwilligkeit	Intervention (21)
T3	228-237	72	Die Privatsphäre wurde respektiert. Wenn man etwas nicht teilen wollte, musste man es nicht.	Privatsphäre	Sonstige Ermöglicher
T3	243-257	73	Ich wünsche mir Veränderung und möchte in der Zukunft offener für neue Dinge und Leute sein.	Ziel klar formuliert	Ziele

Fall T3, zweiter Durchgang der Strukturierung					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T3	12-15	38	Die Tatsache, dass ich und die anderen freiwillig am Workshop teilgenommen haben, hat mir erlaubt, mich richtig drauf einzulassen.	Regeln	Intervention
T3	15-16 & 201-204 (22)	39 & 40	Ich habe dem Umfeld vertraut, es hat mich motiviert und mir ein gutes Gefühl gegeben.		Peers (22)
T3	16, 21-22	41	„Und mit dem Ich-Bild, das fand ich auch einfach cool“	Jetzt-Bild	Intervention
T3	16-19	42	Das Nachdenken durch das Jetzt-Bild hat mir Ressourcen erschlossen.		Metakognition
T3	19-20 & 51-54	43 & 44	Ich schätze meine Familie und meine Ruhe mehr wert als vorher.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	30-33	45	Ich habe gemerkt, dass ich es selbst in der Hand habe, wie ich mit Schwierigkeiten umgehe.	gewappnete r	Allgemeine SW
T3	37-42, (23), 45-46, 214-215	46	Ich habe erkannt, dass es wichtig ist, erst das Problem, auch innerliche Probleme, zu erkennen, wenn man es effektiv verändern will.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	56	47	Ich schätze meine Freunde mehr wert als vorher.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	60-61	48	„dieses mit dem Alien und all sowas“	Selbstcoaching – zirk. Fr.	Intervention
T3	61-63	49	Mit den Freunden über Privates zu reden, was ich sonst nicht so getan habe, war gut.	Stimmung	Peers
T3	75-80, 211-213	50	Ich denke seit dem Workshop mehr über die verschiedenen Seiten von Problemen nach.		Metakognition
T3	83-85	51	Ich versetze mich mehr in das hinein, was andere vielleicht denken, und denke weniger an mich selbst.	Empathie	Emotionale SW 1
T3	94-99, 101-105	52	Die Glaubenssätze zu verbrennen war symbolisch, hat mich nachdenklich gemacht und sich wie ein guter Start in etwas neues, einen neuen Glaubenssatz angefühlt.		Psychische Integration (25)
T3	94-99, 101-105	53	„man hat nicht nur darüber nachgedacht, man hat die ja wirklich verbrannt“	Glaubenssarbeit	Intervention
T3	113-122 & 154-159, 209-210 (26)	54 & 55	Durch den Workshop habe ich erkannt, dass mir alle Wege offen stehen. Ich habe mir gesagt, wenn ich offen und ehrlich mit mir selbst bin, wird das schon alles. Vorher war ich im Zwiespalt und unter Druck bezüglich meiner Zukunft.		Psychische Integration (26)
T3	128-133, 210-211 (27)	56	Ich habe erkannt, dass ich selbst eine meiner größten Kraftquellen bin. Ich kann mich auf mich verlassen.	Ressource erkannt	Ressourcen (27)
T3	190-194	57	Meine eigene Motivation, mich auf den Workshop einzulassen und mit mir selbst ehrlich zu sein war wichtig für meinen Erfolg.	Eigene Motivation	Sonstige Ermöglicher (28)
T3	224-225	58	Weil ich mich drauf eingelassen habe, konnte der Workshop gelingen.	Innere Einstellung	Sonstige Ermöglicher
T3	228-238	59	Man musste die Glaubenssätze nicht aussprechen und konnte für sich ohne Druck darüber nachdenken.	Privatsphäre	Sonstige Ermöglicher
T3	247-250, 255-258	60	Ich möchte in Zukunft offener sein und mein Leben abwechslungsreicher gestalten.	Ziel klar formuliert	Ziele

Fall T3, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T3	12-14	47	Die Tatsache, dass alle freiwillig am Workshop teilgenommen haben, hat mir erlaubt, mich richtig drauf einzulassen.	Regel: Freiwilligkeit	Intervention
T3	14-16	48	Die Stimmung, dass alle gut mitgemacht haben, hat mich motiviert.	Stimmung	Peers
T3	16, 21-22	49	„Und mit dem Ich-Bild, das fand ich auch einfach cool“	Jetzt-Bild	Intervention
T3	16-19	50	Das Nachdenken durch das Jetzt-Bild hat mir Ressourcen erschlossen.		Metakognition
T3	19-20	51	Ich schätze meine Familie und meine Ruhe mehr wert als vorher.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	30-33	52	Ich habe gemerkt, dass ich es selbst in der Hand habe, wie ich mit Schwierigkeiten umgehe.	gewappnete r	Allgemeine SW
T3	37-42	53	„diese mehreren Schritte, dass man zum Beispiel erst die Selbsterkennung braucht“	Modell zur Persönlichkeitsentwicklung	Intervention
T3	37-42, 45-46, 214-215	54	Ich habe erkannt, dass es wichtig ist, erst das Problem, auch innerliche Probleme, zu erkennen, wenn man es effektiv verändern will.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	51-54	55	Ich schätze meine Familie und meine Ruhe mehr wert als vorher.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	56	56	Ich schätze meine Freunde mehr wert als vorher.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	60-61	57	„Das war auch dieses mit dem Alien“	Selbstcoaching – zirk. Fr.	Intervention
T3	61-63	58	Mit den Freunden über Privates zu reden, was ich sonst nicht so getan habe, war gut.	Kommunikation	Peers
T3	75-80, 211-213	59	Ich denke seit dem Workshop mehr über die verschiedenen Seiten von Problemen nach.		Metakognition
T3	83-85	60	Ich versetze mich mehr in das hinein, was andere vielleicht denken, und denke weniger an mich selbst.	Empathie	Emotionale SW 1
T3	94-99, 101-105	61	Die Glaubenssätze zu verbrennen war symbolisch, hat mich nachdenklich gemacht und sich wie ein guter Start in etwas neues, einen neuen Glaubenssatz angefühlt.		Metakognition
T3	94-99, 101-105	62	„man hat nicht nur darüber nachgedacht, man hat die ja wirklich verbrannt“	Glaubenssarbeit	Intervention
T3	113-122	63	Durch den Workshop habe ich erkannt, dass mir alle Wege offen stehen.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	125-132, 210-211	64	Ich betrachte meine inneren Stärken wie Ehrgeiz und Motivation jetzt als mehr von mir selbst ausgehend und als große Kraftquelle		Psychische Integration
T3	154-159, 209-210	65	Ich habe mir gesagt, wenn ich offen und ehrlich mit mir selbst bin, wird das schon alles. Vorher war ich im Zwiespalt und unter Druck bezüglich meiner Zukunft.		Allgemeine SW
T3	183-187	66	Der Workshop hat mich auf die Zukunft vorbereitet und mich für sie gestärkt.		Allgemeine SW
T3	190-191, 192-194	67	Meine eigene Motivation, mich auf den Workshop einzulassen und mit mir selbst ehrlich zu sein war wichtig für meinen Erfolg.	Eigene Motivation	Sonstige Ermöglicher
T3	191-192	68	Es gab Situationen im Workshop, wo es darum ging, wie man dem Workshop begegnen möchte.	Investition	Intervention
T3	201-203	69	Das Umfeld war ruhig und vertraut, deswegen habe ich mich wohlfühlt.	Gutes Gesamtumfeld	Sonstige Ermöglicher
T3	203-204	70	Ich habe mich im Umfeld mit den anderen sehr wohlfühlt.	Stimmung	Peers
T3	224-225	71	Weil ich mich drauf eingelassen habe, konnte der Workshop gelingen.	Innere Einstellung	Sonstige Ermöglicher
T3	228-238	72	Man musste die Glaubenssätze nicht aussprechen und konnte für sich ohne Druck darüber nachdenken.	Privatsphäre	Sonstige Ermöglicher
T3	247-250, 255-258	73	Ich möchte in Zukunft offener sein und mein Leben abwechslungsreicher gestalten.	Ziel klar formuliert	Ziele

Fall T4, erster Durchgang der Strukturierung					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T4	3-4, 7-9	74	Das Verständnisvolle, das Gefühl von einander verstehen wollen und können in unserer kleinen Gemeinschaft mochte ich und hat mir gut getan.	Empathie	Emotionale SW 1 (29)
T4	16	75	Gruppenarbeiten und -gespräche haben zu Verständnis geführt	Kommunikation /Stimmung	Peers
T4	16-18	76	Ich musste mich intensiv reflektieren und das war interessant.		Metakognition (30)
T4	18	77	Trancezustände	Trancen	Intervention
T4	23-27 (40)	78	Ich möchte weniger in „ich muss“ denken und mehr in „ich möchte“ und dadurch Selbstzweifel verlieren und Gelassenheit gewinnen.	Ziel klar formuliert	Ziele (40)
T4	39	79	„Als wir dieses Plakat gemacht haben“	Jetzt-Bild	Intervention
T4	39-44	80	Dass du mir gesagt hast „Ersetz mal das ‚Ich muss‘ durch ‚Ich darf‘“.	Ratschlag der Leitung	Sonstige Ermöglicher (40)
T4	44-49 (40)	81	„Ich muss an sich gar nichts“, ich darf tun, was ich von mir aus möchte, „Ich bin ein freier Mensch“	Ressource erkannt	Ressourcen (40)
T4	61-68, 93-103, 153-156	82	Wenn mich etwas bedrückt, Dinge, die mir im Kopf herumschwirren, habe ich sie aufgeschrieben und dadurch rausgelassen. Das hat mir gut getan. Die „Gefühlsbücher“ zu schreiben ist für mich eine Veränderung.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T4	74-75	83	„all feelings welcome“ habe ich alleine zu Hause gut anwenden können	Körperwahrnehmungstrance	Intervention
T4	74-88	84	Durch die von dir (der Leitung) angefertigten Aufnahme von „all feelings welcome“ habe ich meine Gefühle in einem Konflikt besser wahrnehmen und benennen können.	Bewusstheit	Emotionale SW 2
T4	139-142 (42), 156-161	85	„dieses Pizza von dem Selbst“, „Aha, dein Ganzes Selbst besteht aus diesen vier Stücken“, „das eigene Ich besteht eigentlich so aus vier erst einmal Methoden, ja.“	Modell zur Persönlichkeitsentwicklung	Intervention
T4	142-153	86	Ich habe erkannt, dass mir aktive Selbstveränderung schwerfällt. Deswegen möchte ich dran arbeiten, neben dem Studium noch anderen Interessen nachzugehen, tue es aber erst demnächst.	Ressource erkannt	Ressourcen (42)
T4	165-166, 168-170	87	Ressourcen, die mir im Workshop bewusster geworden sind, sind: an meinen eigenen Projekten arbeiten, mir Zeit zum Nachdenken und zur Ruhe kommen nehmen, meine Freunde.	Ressource erkannt	Ressourcen (43)
T4	172-178	88	Ich habe beschlossen, ich möchte mich von einem Freund deutlicher abgrenzen, weil er mir nicht gut tut.	Ziel klarer geworden	Ziele (44)
T4	202-211, 231-233, 324-326	89	Ich habe meine Perspektive, mein Mindset dahingehend verändert, dass ich mir bewusster bin, dass ich die Entscheidungen über mein Leben treffe und niemand anders, und richte mich danach aus, was ich möchte, und nicht was andere von mir möchten. Früher habe ich mich häufig zu Dingen verpflichtet gefühlt.		Psychische Integration
T4	218-219	90	Ich verstehe meine Gefühlswelt besser.	Bewusstheit	Emotionale SW 2
T4	219-220	91	Ich kann mich besser entspannen und Emotionen akzeptieren und loslassen.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T4	238-247	92	Es war zuträglich, dass ich mit Offenheit in den Workshop gegangen bin und den Leuten Vertrauen geschenkt habe.	Offenheit & Vertrauen	Sonstige Ermöglicher
T4	285-290	93	Dass sich ein mir Fremder geöffnet und anvertraut hat, hat mir dabei geholfen, mich auch zu öffnen.	Kommunikation	Peers
T4	312-321	94	Ich möchte bei Ratschlägen von mir sprechen, anstatt anderen zu sagen, wie sie sich am besten verhalten, und nachfragen, ob sie es hören wollen, weil ihre Welt ganz anders aussieht als meine.	Empathiezeugnis	Emotionale SW 1 (47)

Fall T4, zweiter Durchgang der Strukturierung					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T4	3-4, 6-9	61	Die Gemeinschaft und Harmonie in der Gruppe und das Verständnis füreinander hat mir sehr gut getan.	Stimmung	Peers (29)
T4	14-18	62	Die Gruppengespräche und Gruppenarbeiten haben eine positive Stimmung erzeugt.	Stimmung	Peers
T4	18-19 & 70	63 & 64	„die Trancezustände“	„All feelings welcome“-Trance	Intervention
T4	23-27, 39-49	65	Ich denke nicht mehr in „ich muss“, sondern mehr in „ich möchte“. Das macht mich gelassener und das Leben wird freudvoller.		Psychische Integration (40)
T4	39	66	„Als wir dieses Plakat gemacht haben“	Jetzt-Bild	Intervention
T4	58-69, 95-101, 103-105, 155-157	67	Ich habe Gefühle und Erfahrungen aus der Gegenwart und Vergangenheit in „Gefühlsbücher“ aufgeschrieben, die mich belastet haben, und das war super.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T4	69-84 & 219-220	68 & 69	Das Erleben von Trancezuständen im Seminar und danach zu Hause hat mir geholfen, meine Gefühle zuzulassen und zu benennen. Das macht mich gelassener.	Bewusstheit	Emotionale SW 2
T4	141-149	70	Mithilfe des Modells zur Persönlichkeitsentwicklung habe ich erkannt, dass ich gerne in meiner Komfortzone bleibe und mir Veränderung schwer fällt.		Metakognition (42)
T4	158-162	71	„das hilft dann auch, glaube ich, schon in vielen Situationen allein dieses Modell zu haben“	Modell der Persönlichkeitsentwicklung	Intervention
T4	203-206, 233-235	72	Der Workshop hat mir grundsätzlich ermöglicht, eine andere Sicht auf Dinge zu bekommen, insbesondere Dinge auch zu akzeptieren.		Psychische Integration
T4	206-211	73	Ich habe erkannt, dass „ich muss“ erst nach einer Entscheidung, die „ich möchte“, kommen darf. Erst möchte ich.		Psychische Integration
T4	220-221	74	Die Trancezustände helfen mir auch runterzukommen, zu entspannen und loszulassen.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T4	239-241, 243-244	75	Offenheit, mich zu zeigen, mich zu überwinden und der Gruppe Vertrauen zu schenken waren wichtig für das Gelingen des Workshops.	(Innere Haltung)	Sonstige Ermöglicher
T4	278-279, 282, 286-292	76	Das mir von einer vorher unbekannten Person geschenkte Vertrauen und die Offenheit haben mir geholfen, mich auch zu öffnen.	Stimmung	Peers
T4	314-323	77	Ich habe gelernt, rücksichtsvoller zu kommunizieren („Ratschläge sind auch Schläge“)	Ressource erarbeitet	Ressourcen (47)
T4	314-323	78	„dass ich dann Ratschläge anders verpacken sollte“	Regeln	Intervention (48)

Fall T4, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T4	3-4, 6-9	74	Die Gemeinschaft und Harmonie in der Gruppe und das Verständnis füreinander hat mir sehr gut getan.	Stimmung	Peers
T4	14-16	75	Die Gruppengespräche und Gruppenarbeiten haben eine positive Stimmung erzeugt.	Stimmung	Peers
T4	16-18	76	Ich musste mich intensiv reflektieren und das war interessant.		Metakognition
T4	18-19, 70	77	„die Trancezustände“	„All feelings welcome“-Trance	Intervention
T4	23-27, 40-50	78	Ich denke nicht mehr in „ich muss“, sondern mehr in „ich möchte“. Das macht mich gelassener und das Leben wird freudvoller.	F. z. Em. SW	Emotionale SW 2
T4	40	79	„Als wir dieses Plakat gemacht haben“	Jetzt-Bild	Intervention
T4	40-45	80	Dass du mir gesagt hast „Ersetz mal das ‚Ich muss‘ durch ‚Ich darf‘“.	Impuls der Leitung	Sonstige Ermöglicher
T4	59-70, 95-101, 103-105, 155-157	81	Ich habe Gefühle und Erfahrungen aus der Gegenwart und Vergangenheit in „Gefühlsbücher“ aufgeschrieben, die mich belastet haben, und das war super.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T4	71-85	82	Das Erleben von Trancezuständen im Seminar und danach zu Hause hat mir geholfen, meine Gefühle zuzulassen und benennen zu können.	Bewusstheit	Emotionale SW 2
T4	141-149	83	Mithilfe des Modells zur Persönlichkeitsentwicklung habe ich erkannt, dass ich gerne in meiner Komfortzone bleibe und mir Veränderung schwer fällt.		Metakognition
T4	152-155	84	Ich möchte daran arbeiten, neben dem Studium noch anderen Interessen nachzugehen, tue es aber erst demnächst.	Ziel klar formuliert	Ziele
T4	141-144, 158-163	85	„das hilft dann auch, glaube ich, schon in vielen Situationen allein dieses Modell zu haben“	Modell der Persönlichkeitsentwicklung	Intervention
T4	203-206	86	Der Workshop hat mir grundsätzlich ermöglicht, eine andere Sicht auf Dinge zu bekommen, insbesondere Dinge auch zu akzeptieren.		Psychische Integration
T4	206-211, 233-237, 327-329	87	Ich habe meine Perspektive, mein Mindset dahingehend verändert, dass ich mir bewusster bin, dass ich die Entscheidungen über mein Leben treffe und niemand anders, und richte mich danach aus, was ich möchte, und nicht was andere von mir möchten. Früher habe ich mich häufig zu Dingen verpflichtet gefühlt.		Psychische Integration
T4	219-220	88	Das Erleben von Trancezuständen hilft mir, meine Gefühlswelt besser zu verstehen.	Bewusstheit	Emotionale SW 2
T4	220-221	89	Die Trancezustände helfen mir auch runterzukommen, zu entspannen und loszulassen.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T4	239-241, 243-244	90	Offenheit, mich zu zeigen, mich zu überwinden und der Gruppe Vertrauen zu schenken waren wichtig für das Gelingen des Workshops.	Eigene Offenheit und Vertrauen	Sonstige Ermöglicher
T4	278-279, 282, 286-292	91	Das mir von einer vorher unbekannten Person geschenkte Vertrauen und die Offenheit haben mir geholfen, mich auch zu öffnen.	Stimmung	Peers
T4	315-324	92	Ich möchte bei Ratschlägen von mir sprechen, anstatt anderen zu sagen, wie sie sich am besten verhalten, und nachfragen, ob sie es hören wollen, weil ihre Welt ganz anders aussieht als meine.	Empathiezeugnis	Emotionale SW 1
T4	314-323	93	„dass ich dann Ratschläge anders verpacken sollte“	Regeln	Intervention

Fall T5, erster Durchgang der Strukturierung					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T5	3-7	95	Die Zeit und der Anstoß über Dinge nachzudenken war sehr gut, weil man das sonst nicht so macht.	Zeit und Anstoß	Sonstige Ermöglicher
T5	7-11	96	Ich glaube, ich möchte mich beruflich in Richtung Musik orientieren.	Ziel klarer geworden	Ziele
T5	23-25	97	Durch die Veränderung meines Glaubenssatzes habe ich ein anderes Mindset entwickelt.	Glaubenssätze verändern	Intervention
T5	23-31, 39-44 (50)	98	Mein neuer Glaubenssatz motiviert mich, mehr Leistung für bessere Noten in der Schule zu bringen anstatt ohne viel Mühe durchzukommen.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T5	39-42	99	Über Glaubenssätze nachzudenken war hilfreich für mich.		Metakognition
T5	57-65, 67-73	100	Mir im Workshop ganz viel Zeit für meine Zukunftsperspektiven zu nehmen und methodisch darüber nachzudenken war gut und hat mich auch danach noch darüber nachdenken lassen.		Metakognition
T5	85-88	101	Der Workshop hat mir geholfen meine Ziele besser zu definieren.	Ziel klarer geworden	Ziele (53)
T5	91-98, 125-127, 138-143	102	Insgesamt bin ich jetzt stressfreier. Ich - Habe mein Ziel verändert, das hat mir Druck genommen - Bin motivierter, weil ich mich mehr auf die Sachen fokussiere, die mir Spaß machen, und gleichzeitig mir vorgenommen habe, mich einfach etwas mehr anzustrengen - Habe mehr Vertrauen, dass ich das alles schon schaffe Dadurch fühle ich mich insgesamt besser.		Allgemeine SW
T5	102-103, 106-107, 109-110, 112	103	Die Wahrnehmung meiner Kraftquellen (Familie, Freunde, Musik, Sport) hat sich verstärkt.	Ressource erkannt	Ressourcen
T5	110-111	104	In den letzten Tagen habe ich bemerkt, dass ich viel befreiter im Kopf bin.	Ressource erkannt (54)	Ressourcen
T5	165, 168-170, 173-174	105	Ich bin ohne Erwartungen in den Workshop gegangen und war dann einfach offen für das, was passiert und habe einfach gemacht.	Offenheit, keine Erwartungen	Sonstige Ermöglicher
T5	178-179	106	Ich fand es gut eine kleine Gruppe zu haben, in der wir auf jeden eingehen konnten.	Kleine Gruppe	Sonstige Ermöglicher
T5	180-185, 188-189	107	Durch das Sprechen über die Probleme der anderen habe ich gesehen, dass ich nicht alleine bin, und habe Vertrauen gefasst.	Kommunikation	Peers
T5	193-197	108	Ich weiß jetzt, dass ich beruflich in Richtung Musik gehen möchte.	Ziel klar formuliert	Ziele

Fall T5, zweiter Durchgang der Strukturierung					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T5	3-5, 56-58	79	Mir die Zeit zu nehmen hat mir wichtige Anstöße gegeben.	Zeit nehmen	Sonstige Ermöglicher
T5	7-10, 17-23, 193-197	80	Der Workshop hat einen Prozess angestoßen, durch den ich jetzt weiß, das ich Musik studieren möchte.	Ziel klar formuliert	Ziele
T5	23-25	81	„Die Methode, den einen Spruch zu verändern“	Glaubenssatzarbeit	Intervention
T5	23-31	82	Die Glaubenssatzarbeit hat dazu geführt, dass ich mehr Motivation in der Schule habe.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T5	36-45	83	Mein Gedankenprozess während der Glaubenssatzarbeit war wichtig, um meinen neuen Glaubenssatz zu finden.		Metakognition
T5	66-73	84	Über mein berufliches Ziel wirklich viel nachzudenken war sehr hilfreich.		Metakognition
T5	79-87, 90-97, 120-132, 138-143	85	Dadurch, dass ich mir ein attraktiveres Ziel ausgesucht habe und einen wichtigen Glaubenssatz verändert habe, bin ich viel motivierter und fühle mich bereiter für die Zukunft. Ich fühle mich viel stressfreier und mache mir keine Sorgen. Egal, was kommt, das wird schon irgendwie. Ich habe sogar Spaß am Lernen.		Allgemeine SW
T5	101-102, 105-109, 111	86	Mir sind meine Ressourcen bewusster. Diese sind vor allem meine Familie, Meine Freunde, und meine Hobbys, vor allem Sport und Musik	Ressource erkannt	Ressourcen
T5	109-110	87	Ich habe gemerkt, ich bin viel freier im Kopf.	Ressource erarbeitet (54)	Ressourcen
T5	165, 168-170, 173-174	88	Ich bin ohne Erwartungen zum Workshop gegangen und war deswegen offen und für meinen Prozess.	Keine Erwartungen	Sonstige Ermöglicher
T5	178-179	89	Ich fand die kleine Gruppe gut und dass man auf jeden eingehen konnte.	Kleine Gruppe	Sonstige Ermöglicher
T5	180-185, 188-189	90	Die Gemeinschaft hat ermöglicht sich gegenseitig zu helfen, und ich habe gemerkt, dass ich nicht alleine mit meinen Problemen bin, und sie schon überwinden werde.	Kommunikation & Stimmung	Peers

Fall T5, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T5	3-5, 56-58	94	Mir die Zeit zu nehmen hat mir wichtige Anstöße gegeben.	Zeit nehmen	Sonstige Ermöglicher
T5	7-10, 17-23, 193-197	95	Der Workshop hat einen Prozess angestoßen, durch den ich jetzt weiß, dass ich Musik studieren möchte.	Ziel klar formuliert	Ziele
T5	23-25	96	„Die Methode, den einen Spruch zu verändern“	Glaubenssatzarbeit	Intervention
T5	23-31	97	Die Glaubenssatzarbeit hat dazu geführt, dass ich mehr Motivation in der Schule habe.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T5	36-45	98	Mein Gedankenprozess während der Glaubenssatzarbeit war wichtig, um meinen neuen Glaubenssatz zu finden.		Metakognition
T5	66-73	99	Mir im Workshop ganz viel Zeit für meine Zukunftsperspektiven und mein berufliches Ziel zu nehmen und methodisch darüber nachzudenken war gut und hat mich auch danach noch darüber nachdenken lassen.		Metakognition
T5	79-85, 90-97, 120-132, 138-143	100	Dadurch, dass ich mir ein attraktiveres Ziel ausgesucht habe und einen wichtigen Glaubenssatz verändert habe, bin ich viel motivierter und fühle mich bereiter für die Zukunft. Ich fühle mich viel stressfreier und mache mir keine Sorgen. Egal, was kommt, das wird schon irgendwie. Ich habe sogar Spaß am Lernen.		Allgemeine SW
T5	85-87		Der Workshop hat mir geholfen meine Ziele besser zu definieren.	Ziel klarer geworden	Ziele
T5	101-102, 105-109, 111	102	Mir sind meine Ressourcen bewusster. Diese sind vor allem meine Familie, Meine Freunde, und meine Hobbys, vor allem Sport und Musik	Ressource erkannt	Ressourcen
T5	109-110	103	Ich bin in letzter Zeit viel freier im Kopf.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T5	165, 168-170, 173-174	104	Ich bin ohne Erwartungen zum Workshop gegangen und war deswegen offen für meinen Prozess.	Keine Erwartungen	Sonstige Ermöglicher
T5	178-179	105	Ich fand die kleine Gruppe gut und dass man auf jeden eingehen konnte.	Kleine Gruppe	Sonstige Ermöglicher
T5	180-185, 188-189	106	Die Gemeinschaft hat ermöglicht sich gegenseitig zu helfen, und ich habe gemerkt, dass ich nicht alleine mit meinen Problemen bin, und sie schon überwinden werde.	Kommunikation & Stimmung	Peers

Fall T6, erster Durchgang der Strukturierung					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T6	11-15, 24-26	109	Ich habe das Ziel, meine Stärken zu betonen und meine Schwächen mitzuentwickeln.	Ziel klar formuliert	Ziele
T6	30-31	110	„das mit dem Plakat, wo man das aufgeschrieben hat“	Jetzt-Bild	Intervention
T6	35-36	111	Das Jetzt-Bild schriftlich und gedanklich zu reflektieren war hilfreich.		Metakognitio n
T6	38-41, 43	112	Das Jetzt-Bild hat mir neue Impulse gebracht und mir meine Ziele vor Augen geführt.	Ziel klarer geworden	Ziele
T6	48-53	113	Ich fokussiere mich in der Schule auf meine Stärken.	Ressource erkannt	Ressourcen
T6	64-69, 71-75	114	Ich nehme meine berufliche Situation mehr so, wie sie kommt, die Welt bricht nicht zusammen, Akzeptanz.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T6	193-196, 198-203	115	Ich möchte auch auf die Meinung anderer achten, aber nicht nur. Ich möchte meine eigenen Entscheidungen treffen.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T6	234-237, 243-244	116	Ich fühle mich auf jeden Fall bereiter für die Herausforderungen der Zukunft und mutiger Entscheidungen zu treffen		Allgemeine SW
T6	251-260	117	Ich habe erkannt, dass ich schon glücklich damit bin, wie es gerade ist. Durch Rückschläge haben sich neue Möglichkeiten ergeben, mit denen ich zufrieden bin.		Psychische Integration
T6	277-278, 281-284	118	In der Workshopgruppe konnte jeder einfach als Mensch da sein, auch du als Leiter, und man brauchte keine Angst vor Urteil oder Abwertung haben.	Stimmung	Peers
T6	352-355, 358-361	119	Der Austausch mit den anderen hat für mich neue Perspektiven geöffnet und mir Ideen gegeben.	Kommunikation	Peers
T6	352-355, 358-361	120	Der Austausch mit den anderen hat für mich neue Perspektiven geöffnet und mir Ideen gegeben.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T6	365-366	121	Meine Willensstärke und mein Mut mich beim Workshop anzumelden waren wichtig.	Mut & Willensstärke	Sonstige Ermöglicher
T6	391-392	122	Die Gedanken, wie die Superkraft das sehen würde.	Kraftperson	Intervention
T6	391-394, 396-400	123	Ich bin in diesem Schuljahr stärker eingestiegen und melde mich öfter. Was die Superkraft sagen würde, hat mir geholfen.	Ressource eingesetzt	Ressourcen

Fall T6, zweiter Durchgang der Strukturierung					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T6	11-15, 24-27	91	Ich hatte mir vorgenommen und habe geschafft, mir über meine Stärken und Schwächen klarer zu werden und sie zu stärken.	Ziel klar formuliert	Ziele
T6	30-31	92	„Das mit dem Plakat, wo man das aufgeschrieben hat.“	Jetzt-Bild	Intervention
T6	35-36	93	Das Jetzt-Bild zu reflektieren war hilfreich.		Metakogniti on
T6	45-52	94	Ich fokussiere mich in der Schule mehr auf das, was ich schon gut kann.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T6	63-68, 70-74	95	Der Workshop hat in Bezug auf mein berufliches Ziel für mehr Akzeptanz dessen gesorgt, was außerhalb meiner Macht steht (Entscheidung über Ausbildungsplatz z.B.)	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T6	192-195, 198-202	96	Der Workshop hat mich ermutigt, mehr meine eigenen Entscheidungen zu treffen und mich weniger nach z.B. meinen Eltern zu richten.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T6	234-237, 244, 271, 295-299	97	Ich fühle mich u.a. durch den Workshop und die Stimmung im Workshop mutiger Entscheidungen für mein Leben zu treffen.		Allgemeine SW
T6	245-247, 251-268	98	Rückblickend sehe ich die Tatsache, bei einer Bewerbung abgelehnt worden zu sein als Türöffner für weitere Wege, die mich zu meinem aktuellen Berufswunsch gebracht haben.		Psychische Integration
T6	281-284, 295-299	99	Im Workshop haben mich alle so genommen, wie ich bin und ich habe so sein und so denken können, wie ich bin und denke.	Stimmung	Peers
T6	355-362	100	Mich in der Gruppe mit anderen, insbesondere meinem Freund, auszutauschen hat mir neue Ideen und Perspektiven gegeben.	Kommunikation	Peers
T6	366-370	101	Meine Willensstärke und mein Mut zum Workshop zu gehen haben zum Erfolg im Workshop beigetragen.	Willensstärke und Mut	Sonstige Ermöglicher
T6	388-390, 392-402	102	Ich habe mir im Workshop vorgenommen, mich in der Schule mehr zu melden, und das motiviert mich, ich fühle mich stärker und klarer.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T6	393	103	„wie die Superkraft (unv.) sehen würde“	Zirkuläre Frage	Intervention

Fall T6, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T6	11-15, 24-27	107	Ich hatte mir vorgenommen und habe geschafft, mir über meine Stärken und Schwächen klarer zu werden und sie zu stärken.	Ziel klar formuliert	Ziele
T6	30-31	108	„Das mit dem Plakat, wo man das aufgeschrieben hat.“	Jetzt-Bild	Intervention
T6	35-36	109	Das Jetzt-Bild schriftlich und gedanklich zu reflektieren war hilfreich.		Metakogniti on
T6	38-41, 43	110	Das Jetzt-Bild hat mir neue Impulse gebracht und mir meine Ziele vor Augen geführt.	Ziel klarer geworden	Ziele
T6	46-53	111	Ich fokussiere mich in der Schule mehr auf das, was ich schon gut kann.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T6	64-69, 71-75	112	Der Workshop hat in Bezug auf mein berufliches Ziel für mehr Akzeptanz dessen gesorgt, was außerhalb meiner Macht steht (Entscheidung über Ausbildungsplatz z.B.)	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T6	193-196, 199-203	113	Der Workshop hat mich ermutigt, mehr meine eigenen Entscheidungen zu treffen und mich weniger nach z.B. meinen Eltern zu richten.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T6	235-238, 245, 272, 296-300	114	Ich fühle mich u.a. durch den Workshop und die Stimmung im Workshop mutiger Entscheidungen für mein Leben zu treffen.		Allgemeine SW
T6	246-248, 252-269	115	Rückblickend sehe ich die Tatsache, bei einer Bewerbung abgelehnt worden zu sein als Türöffner für weitere Wege, die mich zu meinem aktuellen Berufswunsch gebracht haben.		Psychische Integration
T6	282-285, 296-300	116	Im Workshop haben mich alle so genommen, wie ich bin und ich habe so sein und so denken können, wie ich bin und denke.	Stimmung	Peers
T6	354-363	117	Mich in der Gruppe mit anderen, insbesondere meinem Freund, auszutauschen hat mir neue Ideen und Perspektiven gegeben.	Kommunikation	Peers
T6	367-371	118	Meine Willensstärke und mein Mut zum Workshop zu gehen haben zum Erfolg im Workshop beigetragen.	Willensstärke und Mut	Sonstige Ermöglicher
T6	389-391, 391-403 396-400	119	Ich bin in diesem Schuljahr stärker eingestiegen und melde mich öfter. Was die Superkraft sagen würde, hat mir geholfen.	Ressource eingesetzt	Ressourcen
T6	393-394	120	„wie die Superkraft (unv.) sehen würde“	Zirkuläre Frage	Intervention

Anmerkungen zur farblichen Kodierung und der Durchführung der Synthese

Die farbliche Markierung diente als visuelle Unterstützung bei der Erarbeitung der Synthese. Die Markierungsregeln sind etwas komplex und lauten wie folgt:

Legende: Die Einteilung in die farbigen Kategorien bedeutet ...

- Rot: im anderen Durchgang ist keine Kodierung vorhanden
 - Gelb: im anderen Durchgang in der gleichen Kategoriengruppe markiert
 - Grün: zwei einzelne Kodierungen wurden in dieser Tabellenzeile zusammengefasst
 - Magenta: Wenn es in beiden Durchgängen eine Kodierung in derselben Kategoriengruppe gibt (egal, ob eine andere Kategorie oder nicht), und zusätzlich eine in der anderen Kategoriengruppe, dann wird diese nur in dem entsprechenden Durchgang magenta markiert.
- Nummern: zur eindeutigen Sortierung sind in beiden Durchgängen die gleichen Nummern bei der entsprechenden Kodierung hinzugefügt.** Es kommt vor, dass in einem Durchgang eine Zahl mehrfach erscheint. Dann beziehen sich alle auf die jeweilige Kodierung im anderen Durchgang.

- Ergänzungen:**
- Wenn eine Kodierung sich auf mehrere Textstellen bezieht, diese aber im anderen Durchgang in unterschiedliche Kategorienkodierungen aufgeteilt ist, wird nur die divergierende Kategorie und bei Bedarf (bei mehrfachen Zeilenangaben) die Zeilenangaben in beiden Durchgängen markiert.
- Zeilenangaben: Der Kodierer hat vor allem im zweiten Durchgang Abschnitte häufiger nicht gesondert in einer eigenen Tabellenzeile kodiert, sondern die Zeilenangaben einfach zu einem schon existierenden Beispiel hinzugefügt, das gleich paraphrasiert werden könnte. Um dies etwas übersichtlicher zu machen, wurde folgende Regel etabliert:
 - Wenn es bei einer Kodierung mehrere Zeilenangaben gibt, die zu dieser Kodierung gehören, werden diese mit einem Komma getrennt.
 - Wenn die Zeilenangaben jeweils einzelne Beispiele darstellen, sind sie durch ein &-Zeichen getrennt und dieses &-Zeichen ist grün markiert.
- Wenn eine zusätzliche Zeilenangabe gemacht wird, die bei gleicher Kodierung im anderen Durchgang nicht vorhanden (, sie also nur durch ein Komma getrennt) ist, und diese nur der Unterstützung des Kontextes für die gleiche oder ähnliche Zeilenangabe der jeweiligen Kodierung dient, wird sie nicht markiert.

Bei der Synthese der Kodierungsdurchgänge fielen ein paar Dinge auf, die für den Kodierer wichtig waren und für den Leser sein könnten. Diese sind im Folgenden erläutert.

- Häufig wurden nicht die exakt gleichen Zeilen markiert (z.B. häufig ein Absatz in einem Durchgang, aber nur ein Satz im anderen). Das kommt daher, dass der Kodierer manchmal den ganzen Absatz als Sinneinheit als Markierung als wichtig befand, um den Gesamtkontext zu erfassen, manchmal aber eher die Akzentuierung in genau einem Satz oder Halbsatz als hinreichend und sinnvoll empfunden hat. Dieses Vorkommnis ist zwar häufig, aber auch unumgänglich und von seiner Bedeutung zu vernachlässigen, wenn sie zur selben Kodierung geführt hat.
- Bei den Zeilenangaben in den Analysedurchgängen ist zusätzlich gelegentlich ein Unterschied von 1-2 Zeilen zwischen den Textstellen zu beobachten. Es kann nur durch Blick auf die Interviews gesagt werden, ob dort dieselbe oder eine andere Textstelle markiert wurde, da sich der Text durch die Fett- und Kursiv-Markierungen in den Interviews vor allem nach hinten im Interview um 1-2 Zeilen verschieben kann.
- Manchmal haben sich die Interviewees auch mehrfach auf die genutzten Interventionen bezogen, dies hat aber nicht immer zur Kodierung geführt, je nach dem, ob die Schwelle zur Relevanz der (erneuten) Erwähnung beim Kodierer erreicht wurde oder nicht. Hier wurde zum Teil nach dem Motto „haben wir schon, brauchen wir nicht nochmal, weil es nur nochmal in einem Nebensatz auftaucht“ gearbeitet. Während es einen Mangel an Sorgfältigkeit bei der Kodierung nahelegt, wurde er in der Synthese der Kodierungen ausgemerzt.

6.3 Synthese (Endversion) nach Interviewees sortiert

Fall T1, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung für Kategorie	Kodierung: Kategorie
T1	10-11, 17-19	1	Ich habe meine Ziele, Stress zu vermindern und motivierter zu sein, erreicht.	Ziel erreicht	Ziele
T1	15-16	2	Mein Ziel ist es, Stress zu reduzieren und meine Motivation zu steigern	Ziel klar formuliert	Ziele
T1	16-17, 19-20	3	Ich habe mir mehr Zeit gelassen und meinen Zeitplan weniger dicht gepackt.	Ressource eingesetzt	Ressourcen
T1	21-25	4	Wo wir wichtige Sachen geordnet haben.	Anliegenliste	Intervention
T1	25-27	5	Wo wir dieses große Plakat gemacht haben.	Jetzt-Bild	Intervention
T1	29-35	6	Ich habe gelernt, dass es sinnvoll ist, sich im Leben genug Zeit für Dinge zu nehmen.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T1	39-43	7	Mir ist bewusster, welche Dinge für mich im Leben wichtiger als andere sind.		Metakognition
T1	43-44, 48-49	8	Meine Familie ist mir als Ressource bewusster geworden.	Ressource erkannt	Ressourcen
T1	49-55	9	Mir ist bewusster geworden, dass Fahrrad fahren und rausgehen für mich sehr wichtig sind.	Ressource erkannt	Ressourcen
T1	60-64	10	Ich habe die Veränderung durch das Einsetzen der Ressourcen gemerkt.	Ressource eingesetzt	Ressourcen
T1	76-78	11	In der Gruppe reden hat Dinge klarer gemacht.	Kommunikation	Peers
T1	76-78	12	Gespräche in der Gruppe und Impulsfragen haben mich nachdenken lassen und mir sind Dinge klarer geworden.	Ziel klarer geworden	Ziele
T1	78-81	13	Reflexionsfragen der Anleitung waren hilfreich	Reflexionsfragen	Intervention
T1	78-80	14	Über meine Ziele nachzudenken hat meine Sicht auf sie verändert.		Metakognition
T1	85-86	15	Ich bin seit dem Workshop zufriedener mit der aktuellen Situation.	F. z. Em. SW	Emotionale SW 2
T1	86-88	16	Ich schaue motivierter und positiver in die Zukunft.		Allgemeine SW
T1	94-100, 103-105	17	Ich bin mir bewusster, dass mein Stress von Überarbeitung kommt.	Bewusstheit	Emotionale SW 2
T1	105-109	18	Ich setze mich nicht mehr unter Druck, sondern nehme mir Auszeiten. Das macht mir wieder Lust auf Dinge und ich schaffe mehr.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T1	121-127	19	Es hat mich weitergebracht, über die Äußerungen anderer zu meinen Gedanken nachzudenken.		Metakognition
T1	121-127, 130-132	20	Die Äußerungen anderer haben mir weitergeholfen und geholfen meine Ziele zu erreichen.	Kommunikation	Peers
T1	154-155	21	Ich habe mehr auf meine Ziele geachtet.	Ziel klarer geworden	Ziele
T1	155-156	22	Workshop hat geholfen nachzudenken und Dinge umzusetzen.		Metakognition

T1	157-162	23	Die Ideen anderer haben mir geholfen, mein Ziel zu erreichen.	Kommunikation	Peers
T1	164-167	24	Ich habe den anderen vertrauen können.	Stimmung	Peers
T1	174-175, 186-189	25	Da, wo man so in Dreiergruppen rumgelaufen ist.	Walk & Talk	Intervention
T1	176-177	26	Über Oberstufe geredet und klarer geworden	Ziel klarer geworden	Ziele
T1	180-183	27	Wir haben über die Ziele in der Oberstufe geredet und ich habe die Unterstützung der anderen gespürt.	Kommunikation & Stimmung	Peers
T1	192-194	28	Ich werde meinen Zeitplan in Zukunft weniger voll machen.	Ressource erarbeitet	Ressourcen

Fall T2, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T2	3, 30-35, 56	29	Das Jetzt-Bild war für mich sehr erkenntnisreich.	Jetzt-Bild	Intervention
T2	9-19, 21-26 30, 32-35	30	Durch die Erstellung des Jetzt-Bildes habe ich ganz viel über meine innere und äußere Lebensrealität nachgedacht, und das war super hilfreich.		Metakognition
T2	31-32, 38-41, 47-54	31	Ich habe viele Freunde, Hobbys und meine Familie. Insbesondere meine Mama und meine Freunde sind mir wichtig.	Ressourcen erkannt	Ressourcen
T2	58-60	32	„die Reflexionsrunden am Ende des Tages“	Reflexionsrunden	Intervention
T2	60-61	33	„ganz am Ende, wo wir unsere Zettel verbrannt hatten“	Glaubenssatzarbeit	Intervention
T2	63-69	34	Ich habe schon etwas in meinem Leben verändern können.	Ziel (teilweise) erreicht	Ziele
T2	71-72	35	„es gibt so diese 4 Kategorien“	Modell für Persönlichkeitsentwicklung	Intervention
T2	71-76	36	Ich habe jetzt bessere Begriffe für meinen inneren Prozess.		Metakognition
T2	80-82	37	Ich habe mir als Ziel gesetzt, Lernmethoden zu erlernen und anzuwenden.	Ziel klar formuliert	Ziele
T2	83-88	38	Ich habe es geschafft, weniger nachtragend zu sein.	Ziel (teilweise) erreicht	Ziele
T2	120-127	39	Ich reagiere nicht mehr so krass auf meine unangenehmen Emotionen, sondern nutze sie als Hinweis und atme durch und lasse sie einfach da sein.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T2	132-138	40	Ich habe nachmittags weiter über ein Thema des Workshops nachgedacht und das war gut.		Metakognition
T2	135-136	41	„Ich hab halt am Nachmittag dann so drüber nachgedacht“	Zeit außerhalb des Workshops, „Backofeneffekt“	Sonstige Ermöglicher

T2	139-142	42	Ich weiß jetzt, wie ich besser mit meinen Emotionen umgehen kann.	F. z. Em. SW	Emotionale SW 2
T2	192-193	43	Ich habe es geschafft, weniger nachtragend zu sein.	Ziel (teilweise) erreicht	Ziele
T2	194-195, 216-218	44	Ich bin durch den Workshop motivierter, an Dingen, die ich verändern möchte, zu arbeiten.		Allgemeine SW
T2	197-201	45	Das Gesamtpaket des Workshops hat mir Erkenntnisse gebracht.	Der gesamte Workshop	Sonstige Ermöglicher
T2	215-216	46	Reflektion hat mir gezeigt, was mir Arbeit mit mir selbst bringt.		Metakognition

Fall T3, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T3	12-14	47	Die Tatsache, dass alle freiwillig am Workshop teilgenommen haben, hat mir erlaubt, mich richtig drauf einzulassen.	Regel: Freiwilligkeit	Intervention
T3	14-16	48	Die Stimmung, dass alle gut mitgemacht haben, hat mich motiviert.	Stimmung	Peers
T3	16, 21-22	49	„Und mit dem Ich-Bild, das fand ich auch einfach cool“	Jetzt-Bild	Intervention
T3	16-19	50	Das Nachdenken durch das Jetzt-Bild hat mir Ressourcen erschlossen.		Metakognition
T3	19-20	51	Ich schätze meine Familie und meine Ruhe mehr wert als vorher.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	30-33	52	Ich habe gemerkt, dass ich es selbst in der Hand habe, wie ich mit Schwierigkeiten umgehe.	gewappneter	Allgemeine SW
T3	37-42	53	„diese mehreren Schritte, dass man zum Beispiel erst die Selbsterkennung braucht“	Modell zur Persönlichkeitsentwicklung	Intervention
T3	37-42, 45-46, 214-215	54	Ich habe erkannt, dass es wichtig ist, erst das Problem, auch innerliche Probleme, zu erkennen, wenn man es effektiv verändern will.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	51-54	55	Ich schätze meine Familie und meine Ruhe mehr wert als vorher.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	56	56	Ich schätze meine Freunde mehr wert als vorher.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	60-61	57	„Das war auch dieses mit dem Alien“	Selbst-coaching – zirk. Fr.	Intervention
T3	61-63	58	Mit den Freunden über Privates zu reden, was ich sonst nicht so getan habe, war gut.	Kommunikation	Peers
T3	75-80, 211-213	59	Ich denke seit dem Workshop mehr über die verschiedenen Seiten von Problemen nach.		Metakognition
T3	83-85	60	Ich versetze mich mehr in das hinein, was andere vielleicht denken, und denke weniger an mich selbst.	Empathie	Emotionale SW 1

T3	94-99, 101-105	61	Die Glaubenssätze zu verbrennen war symbolisch, hat mich nachdenklich gemacht und sich wie ein guter Start in etwas neues, einen neuen Glaubenssatz angefühlt.		Metakognition
T3	94-99, 101-105	62	„man hat nicht nur darüber nachgedacht, man hat die ja wirklich verbrannt“	Glaubenssatzarbeit	Intervention
T3	113-122	63	Durch den Workshop habe ich erkannt, dass mir alle Wege offen stehen.	Ressource erkannt	Ressourcen
T3	126-133, 210-211	64	Ich betrachte meine inneren Stärken wie Ehrgeiz und Motivation jetzt als mehr von mir selbst ausgehend und als große Kraftquelle		Psychische Integration
T3	154-159, 209-210	65	Ich habe mir gesagt, wenn ich offen und ehrlich mit mir selbst bin, wird das schon alles. Vorher war ich im Zwiespalt und unter Druck bezüglich meiner Zukunft.		Allgemeine SW
T3	183-187	66	Der Workshop hat mich auf die Zukunft vorbereitet und mich für sie gestärkt.		Allgemeine SW
T3	190-191, 192-194	67	Meine eigene Motivation, mich auf den Workshop einzulassen und mit mir selbst ehrlich zu sein war wichtig für meinen Erfolg.	Eigene Motivation	Sonstige Ermöglicher
T3	191-192	68	Es gab Situationen im Workshop, wo es darum ging, wie man dem Workshop begegnen möchte.	Investition	Intervention
T3	201-203	69	Das Umfeld war ruhig und vertraut, deswegen habe ich mich wohlgefühlt.	Gutes Gesamtumfeld	Sonstige Ermöglicher
T3	203-204	70	Ich habe mich im Umfeld mit den anderen sehr wohlgefühlt.	Stimmung	Peers
T3	224-225	71	Weil ich mich drauf eingelassen habe, konnte der Workshop gelingen.	Innere Einstellung	Sonstige Ermöglicher
T3	228-238	72	Man musste die Glaubenssätze nicht aussprechen und konnte für sich ohne Druck darüber nachdenken.	Privatsphäre	Sonstige Ermöglicher
T3	247-250, 255-258	73	Ich möchte in Zukunft offener sein und mein Leben abwechslungsreicher gestalten.	Ziel klar formuliert	Ziele

Fall T4, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T4	3-4, 6-9	74	Die Gemeinschaft und Harmonie in der Gruppe und das Verständnis füreinander hat mir sehr gut getan.	Stimmung	Peers
T4	14-16	75	Die Gruppengespräche und Gruppenarbeiten haben eine positive Stimmung erzeugt.	Stimmung	Peers
T4	16-18	76	Ich musste mich intensiv reflektieren und das war interessant.		Metakognition
T4	18-19, 70	77	„die Trancezustände“	„All feelings welcome“-Trance	Intervention

T4	24-28, 40-50	78	Ich denke nicht mehr in „ich muss“, sondern mehr in „ich möchte“. Das macht mich gelassener und das Leben wird freudvoller.	F. z. Em. SW	Emotionale SW 2
T4	40	79	„Als wir dieses Plakat gemacht haben“	Jetzt-Bild	Intervention
T4	40-45	80	Dass du mir gesagt hast „Ersetz mal das ‚Ich muss‘ durch ‚Ich darf‘“.	Impuls der Leitung	Sonstige Ermöglicher
T4	59-70, 95-101, 103-105, 155-157	81	Ich habe Gefühle und Erfahrungen aus der Gegenwart und Vergangenheit in „Gefühlsbücher“ aufgeschrieben, die mich belastet haben, und das war super.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T4	71-85	82	Das Erleben von Trancezuständen im Seminar und danach zu Hause hat mir geholfen, meine Gefühle zuzulassen und benennen zu können.	Bewusstheit	Emotionale SW 2
T4	141-149	83	Mithilfe des Modells zur Persönlichkeitsentwicklung habe ich erkannt, dass ich gerne in meiner Komfortzone bleibe und mir Veränderung schwer fällt.		Metakognition
T4	152-155	84	Ich möchte daran arbeiten, neben dem Studium noch anderen Interessen nachzugehen, tue es aber erst demnächst.	Ziel klar formuliert	Ziele
T4	141-144, 158-163	85	„das hilft dann auch, glaube ich, schon in vielen Situationen allein dieses Modell zu haben“	Modell der Persönlichkeitsentwicklung	Intervention
T4	204-207	86	Der Workshop hat mir grundsätzlich ermöglicht, eine andere Sicht auf Dinge zu bekommen, insbesondere Dinge auch zu akzeptieren.		Psychische Integration
T4	207-212, 233-237, 327-329	87	Ich habe meine Perspektive, mein Mindset dahingehend verändert, dass ich mir bewusster bin, dass ich die Entscheidungen über mein Leben treffe und niemand anders, und richte mich danach aus, was ich möchte, und nicht was andere von mir möchten. Früher habe ich mich häufig zu Dingen verpflichtet gefühlt.		Psychische Integration
T4	220-221	88	Das Erleben von Trancezuständen hilft mir, meine Gefühlswelt besser zu verstehen.	Bewusstheit	Emotionale SW 2
T4	221-222	89	Die Trancezustände helfen mir auch runterzukommen, zu entspannen und loszulassen.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T4	239-241, 243-244	90	Offenheit, mich zu zeigen, mich zu überwinden und der Gruppe Vertrauen zu schenken waren wichtig für das Gelingen des Workshops.	Eigene Offenheit und Vertrauen	Sonstige Ermöglicher
T4	278-279, 282-283, 287-293	91	Das mir von einer vorher unbekannten Person geschenkte Vertrauen und die Offenheit haben mir geholfen, mich auch zu öffnen.	Stimmung	Peers
T4	315-324	92	Ich möchte bei Ratschlägen von mir sprechen, anstatt anderen zu sagen, wie sie sich am besten verhalten, und nachfragen, ob sie es hören wollen, weil ihre Welt ganz anders aussieht als meine.	Empathiezeugnis	Emotionale SW 1
T4	315-324	93	„dass ich dann Ratschläge anders verpacken sollte“	Regeln	Intervention

Fall T5, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T5	3-6, 56-58	94	Mir die Zeit zu nehmen hat mir wichtige Anstöße gegeben.	Zeit nehmen	Sonstige Ermöglicher
T5	7-10, 17-23, 193-197	95	Der Workshop hat einen Prozess angestoßen, durch den ich jetzt weiß, dass ich Musik studieren möchte.	Ziel klar formuliert	Ziele
T5	23-25	96	„Die Methode, den einen Spruch zu verändern“	Glaubenssatzarbeit	Intervention
T5	23-31	97	Die Glaubenssatzarbeit hat dazu geführt, dass ich mehr Motivation in der Schule habe.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T5	36-45	98	Mein Gedankenprozess während der Glaubenssatzarbeit war wichtig, um meinen neuen Glaubenssatz zu finden.		Metakognition
T5	66-73	99	Mir im Workshop ganz viel Zeit für meine Zukunftsperspektiven und mein berufliches Ziel zu nehmen und methodisch darüber nachzudenken war gut und hat mich auch danach noch darüber nachdenken lassen.		Metakognition
T5	79-85, 90-97, 120-132, 138-143	100	Dadurch, dass ich mir ein attraktiveres Ziel ausgesucht habe und einen wichtigen Glaubenssatz verändert habe, bin ich viel motivierter und fühle mich bereiter für die Zukunft. Ich fühle mich viel stressfreier und mache mir keine Sorgen. Egal, was kommt, das wird schon irgendwie. Ich habe sogar Spaß am Lernen.		Allgemeine SW
T5	85-87	101	Der Workshop hat mir geholfen meine Ziele besser zu definieren.	Ziel klarer geworden	Ziele
T5	101-102, 105-109, 111	102	Mir sind meine Ressourcen bewusster. Diese sind vor allem meine Familie, Meine Freunde, und meine Hobbys, vor allem Sport und Musik	Ressource erkannt	Ressourcen
T5	109-110	103	Ich bin in letzter Zeit viel freier im Kopf.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T5	165, 168-170, 173-174	104	Ich bin ohne Erwartungen zum Workshop gegangen und war deswegen offen für meinen Prozess.	Keine Erwartungen	Sonstige Ermöglicher
T5	178-179	105	Ich fand die kleine Gruppe gut und dass man auf jeden eingehen konnte.	Kleine Gruppe	Sonstige Ermöglicher
T5	180-185, 188-189	106	Die Gemeinschaft hat ermöglicht sich gegenseitig zu helfen, und ich habe gemerkt, dass ich nicht alleine mit meinen Problemen bin, und sie schon überwinden werde.	Kommunikation & Stimmung	Peers

Fall T6, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kodierung: Kategorie
T6	11-15, 24-27	107	Ich hatte mir vorgenommen und habe geschafft, mir über meine Stärken und Schwächen klarer zu werden und sie zu stärken.	Ziel klar formuliert	Ziele
T6	30-31	108	„Das mit dem Plakat, wo man das aufgeschrieben hat.“	Jetzt-Bild	Intervention
T6	35-36	109	Das Jetzt-Bild schriftlich und gedanklich zu reflektieren war hilfreich.		Metakognition
T6	38-41, 43	110	Das Jetzt-Bild hat mir neue Impulse gebracht und mir meine Ziele vor Augen geführt.	Ziel klarer geworden	Ziele
T6	46-53	111	Ich fokussiere mich in der Schule mehr auf das, was ich schon gut kann.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T6	64-69, 71-75	112	Der Workshop hat in Bezug auf mein berufliches Ziel für mehr Akzeptanz dessen gesorgt, was außerhalb meiner Macht steht (Entscheidung über Ausbildungsplatz z.B.)	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T6	193-203	113	Der Workshop hat mich ermutigt, mehr meine eigenen Entscheidungen zu treffen und mich weniger nach z.B. meinen Eltern zu richten.	Ressource erarbeitet	Ressourcen
T6	235-238, 245, 272, 296-300	114	Ich fühle mich u.a. durch den Workshop und die Stimmung im Workshop mutiger Entscheidungen für mein Leben zu treffen.		Allgemeine SW
T6	246-248, 252-269	115	Rückblickend sehe ich die Tatsache, bei einer Bewerbung abgelehnt worden zu sein als Türöffner für weitere Wege, die mich zu meinem aktuellen Berufswunsch gebracht haben.		Psychische Integration
T6	282-285, 296-300	116	Im Workshop haben mich alle so genommen, wie ich bin und ich habe so sein und so denken können, wie ich bin und denke.	Stimmung	Peers
T6	354-363	117	Mich in der Gruppe mit anderen, insbesondere meinem Freund, auszutauschen hat mir neue Ideen und Perspektiven gegeben.	Kommunikation	Peers
T6	367-371	118	Meine Willensstärke und mein Mut zum Workshop zu gehen haben zum Erfolg im Workshop beigetragen.	Willensstärke und Mut	Sonstige Ermöglicher
T6	389-391, 391-403 396-400	119	Ich bin in diesem Schuljahr stärker eingestiegen und melde mich öfter. Was die Superkraft sagen würde, hat mir geholfen.	Ressource eingesetzt	Ressourcen
T6	393-394	120	„wie die Superkraft (unv.) sehen würde“	Zirkuläre Frage	Intervention

6.4 Synthese (Endversion) nach Kategorien sortiert

Kategorie Allgemeine Selbstwirksamkeit, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Kategorie	Notiz
T1	86-88	16	Ich schaue motivierter und positiver in die Zukunft.	Allgemeine SW	Motivation
T2	194-195, 216-218	44	Ich bin durch den Workshop motivierter, an Dingen, die ich verändern möchte, zu arbeiten.	Allgemeine SW	Motivation
T3	30-33	52	Ich habe gemerkt, dass ich es selbst in der Hand habe, wie ich mit Schwierigkeiten umgehe.	Allgemeine SW	Selbstwirksamkeit
T3	154-159, 209-210	65	Ich habe mir gesagt, wenn ich offen und ehrlich mit mir selbst bin, wird das schon alles. Vorher war ich im Zwiespalt und unter Druck bezüglich meiner Zukunft.	Allgemeine SW	Grundvertrauen
T3	183-187	66	Der Workshop hat mich auf die Zukunft vorbereitet und mich für sie gestärkt.	Allgemeine SW	Selbstwirksamkeit
T5	79-85, 90-97, 120-132, 138-143	100	Dadurch, dass ich mir ein attraktiveres Ziel ausgesucht habe und einen wichtigen Glaubenssatz verändert habe, bin ich viel motivierter und fühle mich bereiter für die Zukunft. Ich fühle mich viel stressfreier und mache mir keine Sorgen. Egal, was kommt, das wird schon irgendwie. Ich habe sogar Spaß am Lernen.	Allgemeine SW	Grundvertrauen
T6	235-238, 245, 272, 296-300	114	Ich fühle mich u.a. durch den Workshop und die Stimmung im Workshop mutiger Entscheidungen für mein Leben zu treffen.	Allgemeine SW	Mut

Kategorie Emotionale Selbstwirksamkeit 1, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kategorie
T3	83-85	60	Ich versetze mich mehr in das hinein, was andere vielleicht denken, und denke weniger an mich selbst.	Empathie	Emotionale SW 1
T4	315-324	92	Ich möchte bei Ratschlägen von mir sprechen, anstatt anderen zu sagen, wie sie sich am besten verhalten, und nachfragen, ob sie es hören wollen, weil ihre Welt ganz anders aussieht als meine.	Empathiezeugnis	Emotionale SW 1

Kategorie Emotionale Selbstwirksamkeit 2, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kategorie
T1	85-86	15	Ich bin seit dem Workshop zufriedener mit der aktuellen Situation.	F. z. Em. SW	Emotionale SW 2
T1	94-100, 103-105	17	Ich bin mir bewusster, dass mein Stress von Überarbeitung kommt.	Bewusstheit	Emotionale SW 2
T1	105-109	18	Ich setze mich nicht mehr unter Druck, sondern nehme mir Auszeiten. Das macht mir wieder Lust auf Dinge und ich schaffe mehr.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T2	120-127	39	Ich reagiere nicht mehr so krass auf meine unangenehmen Emotionen, sondern nutze sie als Hinweis und atme durch und lasse sie einfach da sein.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T2	139-142	42	Ich weiß jetzt, wie ich besser mit meinen Emotionen umgehen kann.	F. z. Em. SW	Emotionale SW 2
T4	24-28, 40-50	78	Ich denke nicht mehr in „ich muss“, sondern mehr in „ich möchte“. Das macht mich gelassener und das Leben wird freudvoller.	F. z. Em. SW	Emotionale SW 2

T4	59-70, 95-101, 103-105, 155-157	81	Ich habe Gefühle und Erfahrungen aus der Gegenwart und Vergangenheit in „Gefühlsbücher“ aufgeschrieben, die mich belastet haben, und das war super.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2
T4	71-85	82	Das Erleben von Trancezuständen im Seminar und danach zu Hause hat mir geholfen, meine Gefühle zuzulassen und benennen zu können.	Bewusstheit	Emotionale SW 2
T4	220-221	88	Das Erleben von Trancezuständen hilft mir, meine Gefühlswelt besser zu verstehen.	Bewusstheit	Emotionale SW 2
T4	221-222	89	Die Trancezustände helfen mir auch runterzukommen, zu entspannen und loszulassen.	Emotionsbewältigung	Emotionale SW 2

Kategorie Ziele, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kategorie
T1	10-11, 17-19	1	Ich habe meine Ziele, Stress zu vermindern und motivierter zu sein, erreicht.	Ziel erreicht	Ziele
T1	15-16	2	Mein Ziel ist es, Stress zu reduzieren und meine Motivation zu steigern	Ziel klar formuliert	Ziele
T1	76-78	12	Gespräche in der Gruppe und Impulsfragen haben mich nachdenken lassen und mir sind Dinge klarer geworden.	Ziel klarer geworden	Ziele
T1	154-155	21	Ich habe mehr auf meine Ziele geachtet.	Ziel klarer geworden	Ziele
T1	176-177	26	Über Oberstufe geredet und klarer geworden	Ziel klarer geworden	Ziele
T2	63-69	34	Ich habe schon etwas in meinem Leben verändern können.	Ziel (teilweise) erreicht	Ziele
T2	80-82	37	Ich habe mir als Ziel gesetzt, Lernmethoden zu erlernen und anzuwenden.	Ziel klar formuliert	Ziele
T2	83-88	38	Ich habe es geschafft, weniger nachtragend zu sein.	Ziel (teilweise) erreicht	Ziele
T2	192-193	43	Ich habe es geschafft, weniger nachtragend zu sein.	Ziel (teilweise) erreicht	Ziele
T3	247-250, 255-258	73	Ich möchte in Zukunft offener sein und mein Leben abwechslungsreicher gestalten.	Ziel klar formuliert	Ziele
T4	152-155	84	Ich möchte daran arbeiten, neben dem Studium noch anderen Interessen nachzugehen, tue es aber erst demnächst.	Ziel klar formuliert	Ziele
T5	7-10, 17-23, 193-197	95	Der Workshop hat einen Prozess angestoßen, durch den ich jetzt weiß, dass ich Musik studieren möchte.	Ziel klar formuliert	Ziele
T5	85-87	101	Der Workshop hat mir geholfen meine Ziele besser zu definieren.	Ziel klarer geworden	Ziele
T6	11-15, 24-27	107	Ich hatte mir vorgenommen und habe geschafft, mir über meine Stärken und Schwächen klarer zu werden und sie zu stärken.	Ziel klar formuliert	Ziele
T6	38-41, 43	110	Das Jetzt-Bild hat mir neue Impulse gebracht und mir meine Ziele vor Augen geführt.	Ziel klarer geworden	Ziele

Kategorie Metakognition, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Kategorie	Notiz
T1	39-43	7	Mir ist bewusster, welche Dinge für mich im Leben wichtiger als andere sind.	Metakognition	Wichtigkeiten
T1	78-80	14	Über meine Ziele nachzudenken hat meine Sicht auf sie verändert.	Metakognition	Sicht auf Ziele
T1	121-127	19	Es hat mich weitergebracht, über die Äußerungen anderer zu meinen Gedanken nachzudenken.	Metakognition	Äußerungen anderer
T1	155-156	22	Workshop hat geholfen nachzudenken und Dinge umzusetzen.	Metakognition	Allgemein
T2	9-19, 21-26, 30, 32-35	30	Durch die Erstellung des Jetzt-Bildes habe ich ganz viel über meine innere und äußere Lebensrealität nachgedacht, und das war super hilfreich.	Metakognition	Innere und äußere Lebensrealität
T2	71-76	36	Ich habe jetzt bessere Begriffe für meinen inneren Prozess.	Metakognition	Bessere Begriffe
T2	132-138	40	Ich habe nachmittags weiter über ein Thema des Workshops nachgedacht und das war gut.	Metakognition	allgemein
T2	215-216	46	Reflexion hat mir gezeigt, was mir Arbeit mit mir selbst bringt.	Metakognition	allgemein
T3	16-19	50	Das Nachdenken durch das Jetzt-Bild hat mir Ressourcen erschlossen.	Metakognition	Neue Ressourcen
T3	75-80, 211-213	59	Ich denke seit dem Workshop mehr über die verschiedenen Seiten von Problemen nach.	Metakognition	Perspektiven
T3	94-99, 101-105	61	Die Glaubenssätze zu verbrennen war symbolisch, hat mich nachdenklich gemacht und sich wie ein guter Start in etwas neues, einen neuen Glaubenssatz angefühlt.	Metakognition	Neuer Glaubenssatz, Symbolik
T4	16-18	76	Ich musste mich intensiv reflektieren und das war interessant.	Metakognition	allgemein
T4	141-149	83	Mithilfe des Modells zur Persönlichkeitsentwicklung habe ich erkannt, dass ich gerne in meiner Komfortzone bleibe und mir Veränderung schwer fällt.	Metakognition	Selbsterkenntnis
T5	36-45	98	Mein Gedankenprozess während der Glaubenssatzarbeit war wichtig, um meinen neuen Glaubenssatz zu finden.	Metakognition	Neuer Glaubenssatz
T5	66-73	99	Mir im Workshop ganz viel Zeit für meine Zukunftsperspektiven und mein berufliches Ziel zu nehmen und methodisch darüber nachzudenken war gut und hat mich auch danach noch darüber nachdenken lassen.	Metakognition	Ziele/Zukunft
T6	35-36	109	Das Jetzt-Bild schriftlich und gedanklich zu reflektieren war hilfreich.	Metakognition	allgemein

Kategorie Psychische Integration, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Kategorie	Notiz
T3	126-133, 210-211	64	Ich betrachte meine inneren Stärken wie Ehrgeiz und Motivation jetzt als mehr von mir selbst ausgehend und als große Kraftquelle.	Psychische Integration	Selbstwirksamkeit
T4	204-207	86	Der Workshop hat mir grundsätzlich ermöglicht, eine andere Sicht auf Dinge zu bekommen, insbesondere Dinge auch zu akzeptieren.	Psychische Integration	Akzeptanz
T4	207-212, 233-237, 327-329	87	Ich habe meine Perspektive, mein Mindset dahingehend verändert, dass ich mir bewusster bin, dass ich die Entscheidungen über mein Leben treffe und niemand anders, und richte mich danach aus, was ich möchte, und nicht was andere von mir möchten. Früher habe ich mich häufig zu Dingen verpflichtet gefühlt.	Psychische Integration	Recht zu eigenen Entscheidungen, eigene Wünsche
T6	246-248, 252-269	115	Rückblickend sehe ich die Tatsache, bei einer Bewerbung abgelehnt worden zu sein, als Türöffner für weitere Wege, die mich zu meinem aktuellen Berufswunsch gebracht haben.	Psychische Integration	Das Gute in Rückschlägen sehen

Kategorie Sonstige Ressourcen, Synthese der beiden Durchgänge						
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kategorie	Notiz
T1	16-17, 19-20	3	Ich habe mir mehr Zeit gelassen und meinen Zeitplan weniger dicht gepackt.	Ressource eingesetzt	Ressourcen	Umgang mit Zeit
T1	29-35	6	Ich habe gelernt, dass es sinnvoll ist, sich im Leben genug Zeit für Dinge zu nehmen.	Ressource erarbeitet	Ressourcen	Zeit
T1	43-44, 48-49	8	Meine Familie ist mir als Ressource bewusster geworden.	Ressource erkannt	Ressourcen	Mitmenschen
T1	49-55	9	Mir ist bewusster geworden, dass Fahrrad fahren und rausgehen für mich sehr wichtig sind.	Ressource erkannt	Ressourcen	Aktivität tut gut
T1	60-64	10	Ich habe die Veränderung durch das Einsetzen der Ressourcen gemerkt.	Ressource eingesetzt	Ressourcen	
T1	192-194	28	Ich werde meinen Zeitplan in Zukunft weniger voll machen.	Ressource erarbeitet	Ressourcen	Umgang mit Zeit
T2	31-32, 38-41, 47-54	31	Ich habe viele Freunde, Hobbys und meine Familie. Insbesondere meine Mama und meine Freunde sind mir wichtig.	Ressourcen erkannt	Ressourcen	Mitmenschen
T3	19-20	51	Ich schätze meine Familie und meine Ruhe mehr wert als vorher.	Ressource erkannt	Ressourcen	Mitmenschen, Ruhe
T3	37-42, 45-46, 214-215	54	Ich habe erkannt, dass es wichtig ist, erst das Problem, auch innerliche Probleme, zu erkennen, wenn man es effektiv verändern will.	Ressource erkannt	Ressourcen	Erkenntnis zu persönlicher Veränderung
T3	51-54	55	Ich schätze meine Familie und meine Ruhe mehr wert als vorher.	Ressource erkannt	Ressourcen	Mitmenschen, Ruhe
T3	56	56	Ich schätze meine Freunde mehr wert als vorher.	Ressource erkannt	Ressourcen	Mitmenschen
T3	113-122	63	Durch den Workshop habe ich erkannt, dass mir alle Wege offen stehen.	Ressource erkannt	Ressourcen	Sicht auf Zukunft
T5	23-31	97	Die Glaubenssatzarbeit hat dazu geführt, dass ich mehr Motivation in der Schule habe.	Ressource erarbeitet	Ressourcen	Mehr Motivation

T5	101-102, 105-109, 111	102	Mir sind meine Ressourcen bewusster. Diese sind vor allem meine Familie, meine Freunde, und meine Hobbys, vor allem Sport und Musik	Ressource erkannt	Ressourcen	Mitmenschlichen Aktivität Musik
T5	109-110	103	Ich bin in letzter Zeit viel freier im Kopf.	Ressource erarbeitet	Ressourcen	Innere Freiheit
T6	46-53	111	Ich fokussiere mich in der Schule mehr auf das, was ich schon gut kann.	Ressource erarbeitet	Ressourcen	Stärken
T6	64-69, 71-75	112	Der Workshop hat in Bezug auf mein berufliches Ziel für mehr Akzeptanz dessen gesorgt, was außerhalb meiner Macht steht (Entscheidung über Ausbildungsplatz z.B.)	Ressource erarbeitet	Ressourcen	Akzeptanz
T6	193-203	113	Der Workshop hat mich ermutigt, mehr meine eigenen Entscheidungen zu treffen und mich weniger nach z.B. meinen Eltern zu richten.	Ressource erarbeitet	Ressourcen	Mut zur Selbstständigkeit
T6	389-391, 391-403 396-400	119	Ich bin in diesem Schuljahr stärker eingestiegen und melde mich öfter. Was die Superkraft sagen würde, hat mir geholfen.	Ressource eingesetzt	Ressourcen	Stärken

Kategorie Peers, Synthese der beiden Durchgänge						
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kategorie	Notiz
T1	76-78	11	In der Gruppe reden hat Dinge klarer gemacht.	Kommunikation	Peers	Komm. allg.
T1	121-127, 130-132	20	Die Äußerungen anderer haben mir weitergeholfen und geholfen meine Ziele zu erreichen.	Kommunikation	Peers	Feedback
T1	157-162	23	Die Ideen anderer haben mir geholfen, mein Ziel zu erreichen.	Kommunikation	Peers	Feedback
T1	164-167	24	Ich habe den anderen vertrauen können.	Stimmung	Peers	Vertrauen
T1	180-183	27	Wir haben über die Ziele in der Oberstufe geredet und ich habe die Unterstützung der anderen gespürt.	Kommunikation & Stimmung	Peers	Unterstützung
T3	14-16	48	Die Stimmung, dass alle gut mitgemacht haben, hat mich motiviert.	Stimmung	Peers	Atmosphäre
T3	61-63	58	Mit den Freunden über Privates zu reden, was ich sonst nicht so getan habe, war gut.	Kommunikation	Peers	Intimitätsaufbau
T3	203-204	70	Ich habe mich im Umfeld mit den anderen sehr wohlfühlt.	Stimmung	Peers	Atmosphäre
T4	3-4, 6-9	74	Die Gemeinschaft und Harmonie in der Gruppe und das Verständnis füreinander hat mir sehr gut getan.	Stimmung	Peers	Gemeinschaft, Verständnis
T4	14-16	75	Die Gruppengespräche und Gruppenarbeiten haben eine positive Stimmung erzeugt.	Stimmung	Peers	Atmosphäre
T4	278-279, 282-283, 287-293	91	Das mir von einer vorher unbekannten Person geschenkte Vertrauen und die Offenheit haben mir geholfen, mich auch zu öffnen.	Stimmung	Peers	Intimitätsaufbau
T5	180-185, 188-189	106	Die Gemeinschaft hat ermöglicht sich gegenseitig zu helfen, und ich habe gemerkt, dass ich nicht alleine mit meinen	Kommunikation & Stimmung	Peers	Gemeinschaft

			Problemen bin, und sie schon überwinden werde.			
T6	282-285, 296-300	116	Im Workshop haben mich alle so genommen, wie ich bin und ich habe so sein und so denken können, wie ich bin und denke.	Stimmung	Peers	Akzeptiert werden
T6	354-363	117	Mich in der Gruppe mit anderen, insbesondere meinem Freund, auszutauschen hat mir neue Ideen und Perspektiven gegeben.	Kommunikation	Peers	Austausch

Kategorie Intervention, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Anforderung	Kategorie
T1	21-25	4	Wo wir wichtige Sachen geordnet haben.	Anliegenliste	Intervention
T1	25-27	5	Wo wir dieses große Plakat gemacht haben.	Jetzt-Bild	Intervention
T1	78-81	13	Reflexionsfragen der Anleitung waren hilfreich	Reflexionsfragen	Intervention
T1	174-175, 186-189	25	Da, wo man so in Dreiergruppen rumgelaufen ist.	Walk & Talk	Intervention
T2	3, 30-35, 56	29	Das Jetzt-Bild war für mich sehr erkenntnisreich.	Jetzt-Bild	Intervention
T2	58-60	32	„die Reflexionsrunden am Ende des Tages“	Reflexionsrunden	Intervention
T2	60-61	33	„ganz am Ende, wo wir unsere Zettel verbrannt hatten“	Glaubenssatzarbeit	Intervention
T2	71-72	35	„es gibt so diese 4 Kategorien“	Modell für Persönlichkeitsentwicklung	Intervention
T3	12-14	47	Die Tatsache, dass alle freiwillig am Workshop teilgenommen haben, hat mir erlaubt, mich richtig drauf einzulassen.	Regel: Freiwilligkeit	Intervention
T3	16, 21-22	49	„Und mit dem Ich-Bild, das fand ich auch einfach cool“	Jetzt-Bild	Intervention
T3	37-42	53	„diese mehreren Schritte, dass man zum Beispiel erst die Selbsterkennung braucht“	Modell zur Persönlichkeitsentwicklung	Intervention
T3	60-61	57	„Das war auch dieses mit dem Alien“	Selbstcoaching – zirk. Fr.	Intervention
T3	94-99, 101-105	62	„man hat nicht nur darüber nachgedacht, man hat die ja wirklich verbrannt“	Glaubenssatzarbeit	Intervention
T3	191-192	68	Es gab Situationen im Workshop, wo es darum ging, wie man dem Workshop begegnen möchte.	Investition	Intervention
T4	18-19, 70	77	„die Trancezustände“	„All feelings welcome“-Trance	Intervention
T4	40	79	„Als wir dieses Plakat gemacht haben“	Jetzt-Bild	Intervention
T4	141-144, 158-163	85	„das hilft dann auch, glaube ich, schon in vielen Situationen allein dieses Modell zu haben“	Modell der Persönlichkeitsentwicklung	Intervention
T4	315-324	93	„dass ich dann Ratschläge anders verpacken sollte“	Regeln	Intervention
T5	23-25	96	„Die Methode, den einen Spruch zu verändern“	Glaubenssatzarbeit	Intervention
T6	30-31	108	„Das mit dem Plakat, wo man das aufgeschrieben hat.“	Jetzt-Bild	Intervention
T6	393-394	120	„wie die Superkraft (unv.) sehen würde“	Zirkuläre Frage	Intervention

Kategorie Sonstige Ermöglicher, Synthese der beiden Durchgänge					
T	Zeile	Nr.	Kurze Paraphrase	Kategorie	Notiz
T2	135-136	41	„Ich hab halt am Nachmittag dann so drüber nachgedacht“	Sonstige Ermöglicher	Zeit außerhalb des Workshops, „Back-ofeneffekt“
T2	197-201	45	Das Gesamtpaket des Workshops hat mir Erkenntnisse gebracht.	Sonstige Ermöglicher	Der gesamte Workshop
T3	190-191, 192-194	67	Meine eigene Motivation, mich auf den Workshop einzulassen und mit mir selbst ehrlich zu sein war wichtig für meinen Erfolg.	Sonstige Ermöglicher	Eigene Motivation
T3	201-203	69	Das Umfeld war ruhig und vertraut, deswegen habe ich mich wohlgefühlt.	Sonstige Ermöglicher	Gutes Gesamtumfeld
T3	224-225	71	Weil ich mich drauf eingelassen habe, konnte der Workshop gelingen.	Sonstige Ermöglicher	Innere Einstellung
T3	228-238	72	Man musste die Glaubenssätze nicht aussprechen und konnte für sich ohne Druck darüber nachdenken.	Sonstige Ermöglicher	Privatsphäre
T4	40-45	80	Dass du mir gesagt hast „Ersetz mal das ‚Ich muss‘ durch ‚Ich darf‘“.	Sonstige Ermöglicher	Impuls der Leitung
T4	239-241, 243-244	90	Offenheit, mich zu zeigen, mich zu überwinden und der Gruppe Vertrauen zu schenken waren wichtig für das Gelingen des Workshops.	Sonstige Ermöglicher	Eigene Offenheit und Vertrauen
T5	3-5, 56-58	94	Mir die Zeit zu nehmen hat mir wichtige Anstöße gegeben.	Sonstige Ermöglicher	Zeit nehmen
T5	165, 168-170, 173-174	104	Ich bin ohne Erwartungen zum Workshop gegangen und war deswegen offen für meinen Prozess.	Sonstige Ermöglicher	Keine Erwartungen
T5	178-179	105	Ich fand die kleine Gruppe gut und dass man auf jeden eingehen konnte.	Sonstige Ermöglicher	Kleine Gruppe
T6	367-371	118	Meine Willensstärke und mein Mut zum Workshop zu gehen haben zum Erfolg im Workshop beigetragen.	Sonstige Ermöglicher	Willensstärke und Mut

6.5 Berechnung von Cohen's Kappa

Berechnung von Cohen's Kappa aller Kategorien

Zu Grunde gelegte Tabelle:

	2 ASW	2 ESW1	2 ESW2	2 Ziele	2 Metak.	2 Psylnt	2 Sonst.R.	2 Peers	2 Interv.	2 Sonst. E.	2 keine Kod.	gesamt
1 ASW	4					2					1	7
1 ESW1		1					1	1	1			4
1 ESW2			8								1	9
1 Ziele	1			9		1		2			4	17
1 Metak.					8	1	1		2		2	14
1 Psych. Int.						5	1					6
1 Sonstige R.	1		1	1	2	2	15				1	23
1 Peers								12			1	13
1 Interv.							1		17	1	1	20
1 Sonstige E.					1	1		1		6		9
1 keine Kod.				1								1
gesamt	6	1	9	11	11	12	19	16	20	7	11	123

linke Spalte: Kategorien erster Durchgang; oberste Zeile: Kategorien zweiter Durchgang

Die Formel zur Berechnung von Cohen's Kappa lautet:

$$\kappa = \frac{p_0 - p_e}{1 - p_e}$$

p_0 stellt die Gesamtanzahl der Übereinstimmungen der beiden Rater geteilt durch die Gesamtanzahl der Kodierungen (123) dar. p_e stellt die Summe aller Produkte der jeweiligen Zeilen- und Spaltensummen dar (also bei ASW z.B. $7 \cdot 6$)²⁴. Entsprechend lautet die Berechnung wie folgt:

$$p_0 = \frac{4 + 1 + 8 + 9 + 8 + 5 + 15 + 12 + 17 + 6}{123} = \frac{85}{123}$$

$$p_e = \frac{7 \cdot 6 + 4 \cdot 1 + 9 \cdot 9 + 17 \cdot 11 + 14 \cdot 11 + 6 \cdot 12 + 23 \cdot 19 + 13 \cdot 16 + 20 \cdot 20 + 9 \cdot 7 + 1 \cdot 11}{123^2} = \frac{1659}{15129}$$

In die obige Formel eingesetzt ergibt sich:

$$\kappa = \frac{\frac{85}{123} - \frac{1659}{15129}}{1 - \frac{1659}{15129}} \approx 0,653$$

Zu der untenstehenden Bewertungsskala geben Landis & Koch an, dass die Unterteilungen „arbitrary“, also willkürlich seien, aber trotzdem nützliche Orientierungsgrößen sein können (vgl. Landis & Koch 1977, S. 165). Entsprechend der Skala ist die Intrakoderreliabilität also *substantial* oder beträchtlich.

< 0.00 Poor

0.00-0.20 Slight

0.21-0.40 Fair

0.41-0.60 Moderate

0.61-0.80 Substantial

0.81-1.00 Almost Perfect

²⁴ vgl. Landis & Koch 1977, für eine einfachere Beschreibung auch https://de.wikipedia.org/wiki/Cohens_Kappa. Bei der optisch schönen Darstellung der Berechnung hat der Autor die Fähigkeiten von ChatGPT genutzt.

Berechnung für beide Kategoriengruppen einzeln

Da es zwei Kategoriengruppen gibt, die sich überschneiden können, könnte man auch für diese Cohen's Kappa berechnen. Im Folgenden findet sich die Berechnung der beiden Werte.

Kategoriengruppe Ressourcen

Zu Grunde gelegte Tabelle:

	2 ASW	2 ESW1	2 ESW2	2 Ziele	2 Metak.	2 Psylnt	2 Sonst.R.	keine Kod.	gesamt
1 ASW	4					2		1	7
1 ESW1		1					1	2	4
1 ESW2			8					1	9
1 Ziele	1			9		1		6	17
1 Metak.					8	1	1	4	14
1 Psych. Int.						5	1		6
1 Sonstige R.	1		1	1	2	2	15	1	23
1 keine Kod.				1	1	1	1		4
gesamt	6	1	9	11	11	12	19	15	84

Berechnung

$$p_0 = \frac{4 + 1 + 8 + 9 + 8 + 5 + 15}{84} = \frac{25}{42}$$

$$p_e = \frac{7 \cdot 6 + 4 \cdot 1 + 9 \cdot 9 + 17 \cdot 11 + 14 \cdot 11 + 6 \cdot 12 + 23 \cdot 19 + 4 \cdot 15}{84^2} = \frac{1037}{7056}$$

$$\kappa = \frac{\frac{25}{42} - \frac{1037}{7056}}{1 - \frac{1037}{7056}} = \frac{3163}{6019} \approx 0,526$$

Kategoriengruppe Ermöglicher

Zu Grunde gelegte Tabelle:

	2 Peers	2 Interv.	2 Sonst. E.	2 keine Kod.	gesamt
1 Peers	12			1	13
1 Interv.		17	1	2	20
1 Sonstige E.	1		6	2	9
1 keine Kod.	3	3			6
gesamt	16	20	7	5	48

$$p_0 = \frac{12 + 17 + 6}{46} = \frac{35}{46}$$

$$p_e = \frac{13 \cdot 16 + 20 \cdot 20 + 9 \cdot 7 + 6 \cdot 5}{48^2} = \frac{701}{2304}$$

$$\kappa = \frac{\frac{35}{46} - \frac{701}{2304}}{1 - \frac{701}{2304}} = \frac{85}{131} \approx 0,656$$

7. Dokumente für den quantitativen Ansatz

7.1 Fragebogen zur Allgemeinen Selbstwirksamkeit

SWE

Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung

Autoren	Matthias Jerusalem & Ralf Schwarzer
Wortlaut der Items	Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) 1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen. 2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe. 3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen. 4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll. 5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, daß ich gut mit ihnen zurechtkommen kann. 6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann. 7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen. 8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden. 9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann. 10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.
Antwortformat	(1) stimmt nicht, (2) stimmt kaum, (3) stimmt eher, (4) stimmt genau.
Quelle	Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). <i>Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen</i> . Berlin: Freie Universität Berlin. http://www.fu-berlin.de/gesund/
Vorgänger-/Originalversion	Die Skala ist über 20 Jahre hinweg in redaktionell nur leicht veränderten Versionen eingesetzt worden. Die o. g. Quelle enthält die aktuellste Version.
Anwendungsbereich	Die Skala SWE wird bei Erwachsenen und Jugendlichen eingesetzt (12 Jahre bis ins hohe Alter). Sie dient der Persönlichkeitsdiagnostik auf Gruppenebene.
Bearbeitungszeit	Die Bearbeitungszeit variiert mit den Besonderheiten der jeweiligen Stichprobe und liegt im Durchschnitt bei 4 Minuten.
Kurzbeschreibung	Selbstbeurteilungsverfahren mit 10 Items zur Erfassung von allgemeinen optimistischen Selbstüberzeugungen. Es misst die optimistische Kompetenzerwartung, also das Vertrauen darauf, eine schwierige Lage zu meistern, wobei der Erfolg der eigenen Kompetenz zugeschrieben wird. Inzwischen sind auch bereichsspezifische Varianten publiziert wie z. B. die schulbezogene SWE (Jerusalem & Satow, 1999;

Theoretischer Hintergrund	Jerusalem & Mittag, 1999; Satow, 1999), die Lehrer-SWE (Schmitz & Schwarzer, 2000) und die kollektive Lehrer-SWE (Schwarzer & Jerusalem, 1999; Schwarzer & Schmitz, 1999).
Entwicklung des Tests	Das Instrument ist auf der Grundlage des Selbstwirksamkeitskonzepts (perceived self-efficacy) entstanden, das Bandura erstmalig 1977 formuliert hatte und das einen wesentlichen Aspekt seiner sozial-kognitiven Theorie (Bandura, 1997) ausmacht. Es ist eigentlich als ein situationsspezifisches Konstrukt gedacht, wobei der Grad an Spezifität jedoch sehr variieren kann. Allgemeine SWE stellt dazu einen extremen Pol dar und beruht auf der Annahme, dass Menschen ihre Erfolgs- und Misserfolgserfahrungen sich selbst zuschreiben und danach generalisieren können. Dabei finden nicht nur induktive Prozesse (von spezifisch zu allgemein), sondern auch deduktive Prozesse (von allgemein zu spezifisch) statt. Die Skala misst die subjektive Überzeugung, kritische Anforderungssituationen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Dabei wird an neue oder schwierige Situationen aus allen Lebensbereichen gedacht sowie an Barrieren, die es zu überwinden gilt. SWE soll die konstruktive Lebensbewältigung vorher-sagen (Jerusalem, 1990; Schwarzer, 1994). Im Jahre 1979 wurde einigen Hundert Schülern ein grosser Itempool vorgegeben, der aufgrund von psychometrischen Kennwerten auf 20 Items reduziert wurde. In weiteren Studien an verschiedenen Populationen wurden die Kennwerte repliziert, so dass das Instrument seit 1981 in seiner ökonomischen 10-Item-Fassung verbreitet ist. Zahlreiche Studien haben die Eindimensionalität sowie den Nutzen der Skala als Prognoseverfahren bestätigt. Das Instrument liegt nun in 27 Sprachen vor, und die Rohdaten von 18.000 Teilnehmern aus 23 Ländern sind im Internet als SPSS-File frei verfügbar (http://userpage.fu-berlin.de/~health/world_24nations_25nov2006.sav).
Aufbau und Auswertung	Es handelt sich um eine eindimensionale Skala von 10 Items, die möglichst nach Zufall in ein grösseres Erhebungsinstrument eingemischt werden sollten. Die Items, die alle gleichsinnig gepolt sind, werden vierstufig beantwortet : (1) stimmt nicht, (2) stimmt kaum, (3) stimmt eher, (4) stimmt genau (Beispielitem: „Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern“). Jedes Item bringt eine internal-stabile Attribution der Erfolgserwartung zum Ausdruck. Darin liegt der entscheidende Unterschied zum dispositionalem Optimismus (Schwarzer, 1994, 1999). Der individuelle Testwert ergibt sich durch das Aufsummieren aller zehn Antworten, so dass ein Score zwischen 10 und 40 resultieren muss.
Gütekriterien	Im Laufe von zwei Jahrzehnten haben zahlreiche Studien gute psychometrische Kennwerte für die Skala hervorgebracht. Einige davon sind zuletzt dokumentiert in Schwarzer und Jerusalem (1999) sowie Schwarzer, Mueller und Greenglass (1999). Beim Vergleich von 23 Nationen streuten die internen Konsistenzen (Cronbachs alpha) zwischen .76 und .90, in allen deutschen Stichproben zwischen .80 und .90. Die Skala ist eindimensional, auch in solchen seltenen Fällen, in denen mehr als ein Eigenwert in Hauptkomponentenanalysen größer als eins ist, wie konfirmative Faktorenanalysen zeigen. Mit anderen Worten: eine zweifaktorielle Lösung lässt sich den Daten nicht besser anpassen als eine einfaktorielle. Kriterienbezogene Validität ist gegeben durch zahlreiche Korrelationsbefunde mit anderen relevanten Variablen. Es gibt enge positive Zu-

	sammenhänge zum dispositionalen Optimismus und zur Arbeitszufriedenheit und enge negative Zusammenhänge zu Ängstlichkeit, Depressivität, Burnout, Stresseinschätzungen (Bedrohung, Verlust), usw. Bei DDR-Übersiedlern wurden körperliche Beschwerden und Depressivität im Verlauf von zwei Jahren vorhergesagt, und bei Herzpatienten konnten die Genesung und die postoperative Lebensqualität nach sechs Monaten gut prognostiziert werden.
Normen	Normen (T-Werte) sind im Internet zu finden unter http://userpage.fu-berlin.de/~health/swe_norm.pdf Dort sind auch Validitätskoeffizienten angegeben. Die Mittelwerte liegen für die meisten Stichproben bei ca. 29 Punkten, die Standardabweichung bei ungefähr 4 Punkten (vgl. Schwarzer & Jerusalem, 1999; Schwarzer, Mueller & Greenglass, 1999).
Literatur	Bandura, A. (1997). <i>Self-efficacy: The exercise of control</i>. New York: Freeman. Jerusalem, M. (1990). <i>Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Streßerleben</i>. Göttingen: Hogrefe. Jerusalem, M. & Mittag, W. (1999). Selbstwirksamkeit, Bezugsnormorientierung, Leistung und Wohlbefinden in der Schule. In M. Jerusalem & R. Pekrun (Hrsg.), <i>Emotion, Motivation und Leistung</i> (S. 223-245). Göttingen: Hogrefe. Jerusalem, M. & Satow, L. (1999). Schulbezogene Selbstwirksamkeitserwartung. In R. Schwarzer & M. Jerusalem, (Hrsg.), <i>Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen</i>. (S. 15). Berlin: Freie Universität Berlin. Satow, L. (1999). Zur Bedeutung des Unterrichtsklimas für die Entwicklung schulbezogener Selbstwirksamkeitserwartungen. Eine Mehrebenenanalyse mit latenten Variablen. <i>Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie</i>, 31 (4), 171-179. Schmitz, G. S. & Schwarzer, R. (2000). Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern: Längsschnittbefunde mit einem neuen Instrument. <i>Zeitschrift für Pädagogische Psychologie</i>, 14 (1), 12-25. Scholz, U., Gutiérrez-Doña, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2001-submitted). Is perceived self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. Schwarzer, R. (1994). Optimistische Kompetenzerwartung: Zur Erfassung einer personalen Bewältigungsressource. <i>Diagnostica</i>, 40 (2), 105-123. Schwarzer, R. (1999). Self-regulatory processes in the adoption and maintenance of health behaviors: The role of optimism, goals, and threats. <i>Journal of Health Psychology</i>, 4 (2), 115-127. Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), <i>Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs</i> (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON. Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). <i>Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen</i>. Berlin: Freie Universität Berlin. Schwarzer, R., Mueller, J. & Greenglass, E. (1999). Assessment of perceived general self-efficacy on the Internet: Data collection in cyberspace. <i>Anxiety, Stress, and Coping</i>, 12, 145-161. Schwarzer, R. & Schmitz, G. S. (1999). Kollektive Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern. Eine Längsschnittstudie in zehn Bundesländern. <i>Zeitschrift für Sozialpsychologie</i>, 30 (4), 262-274.

Autor des Beitrags

Schwarzer, R., & Scholz, U. (2000). Cross-Cultural Assessment of Coping Resources: The General Perceived Self-Efficacy Scale. Paper presented at the First Asian Congress of Health Psychology: Health Psychology and Culture, Tokyo, Japan.

Prof. Dr. Ralf Schwarzer
Freie Universität Berlin
Psychologie
Habelschwerdter Allee 45
14195 Berlin
eMail: health@zedat.fu-berlin.de
<http://www.RalfSchwarzer.de>

7.2 Fragebogen zur Emotionalen Selbstwirksamkeit

Text kopiert von <http://www.schmitz-kollegen.de/emotionale-selbstwirksamkeit.html>

Emotionale Selbstwirksamkeit

Gerdamarie S. Schmitz & Maria von Salisch, 2002

Bewusstheit

1. Ich bin mir sicher, dass ich mich mit meinen unangenehmen Gefühlen auseinandersetzen kann, auch wenn mich das belastet.
2. Ich weiß genau, dass ich es schaffe, mir auch bei sehr schmerzhaften Themen nicht in die eigene Tasche zu lügen.
3. Ich bin mir sicher, dass ich mir auch meine unangenehmen Gefühle eingestehen kann, selbst wenn dies für mich zunächst eine größere Belastung bedeutet als sie zu ignorieren.
4. Ich bin mir sicher, dass ich auch bei schwierigen Problemen meinen eigenen Empfindungen ins Gesicht sehen kann.
5. Wenn ich in einer Situation widersprüchliche Gefühle empfinde, kann ich mich hinsetzen und diese Empfindungen sortieren, um mir darüber klar zu werden, was in mir vorgeht.

Dekodierung von Emotionen

6. Ich bin mir sicher, dass ich herausfinden kann, was andere Menschen fühlen, selbst wenn sie ihre Gefühle verbergen wollen.
7. Wenn ich eine Gruppe von fremden Leuten in der Öffentlichkeit beobachte, kann ich feststellen, ob es zwischen ihnen emotionale Spannungen gibt.
8. Ich kann erkennen, ob hinter dem Lächeln eines Mitmenschen Freude steckt oder es nur höflich gemeint ist.
9. Ich kann spüren, was andere Menschen fühlen, auch wenn sie versuchen, es nicht offen zu zeigen.

Ausdruckswörter /Skripte

10. Ich bin mir sicher, dass ich meine Gefühle so ausdrücken kann, dass sie bei anderen so ankommen, wie ich sie empfinde.
11. Ich weiß genau, dass ich auch diffuse Empfindungen anderen gegenüber ausdrücken kann.
12. Ich bin mir sicher, dass die Gefühle, die ich ausdrücke, beim anderen auch richtig

ankommen.

13. Ich weiß, dass es mir gelingt, andere mit meiner Freude anzustecken.

Empathie

14. Ich bin mir sicher, dass ich mich auch bei ungewohnten Problemen in einen anderen Menschen einfühlen kann.

15. Ich weiß, unter welchen Umständen ich die Gefühle eines anderen nicht oder nur schlecht einschätzen kann.

16. Ich bin mir sicher, dass ich mich so verhalten kann, dass die Unsicherheit des anderen nicht zu einer peinlichen Situation führt.

Zustand /Ausdruck

17. Ich kann meine starken Gefühle auch in brenzligen Situationen so regulieren, dass sie meine Absichten und Pläne nicht behindern.

18. Ich kann meinen Ärger so ausdrücken, dass ich mit dem anderen die Situation klären kann, anstatt durch einen Wutanfall eine neue stressreiche Auseinandersetzung heraufzubeschwören.

19. Ich bin mir sicher, dass ich meine Wut im Zaume halten kann, um ein Gespräch nicht entgleisen zu lassen.

Emotionsbewältigung

20. Ich bin mir sicher, dass ich mich emotional aus Situationen lösen kann, in denen ich versagt habe.

21. Auch aus sehr schmerzlichen Erfahrungen kann ich für mich etwas Positives ziehen, wenn ich mir genügend Zeit nehme, mich damit auseinanderzusetzen.

22. Ich bin mir sicher, dass ich in emotional belastenden Situationen andere um Hilfe bitten kann, auch wenn es mir schwer fällt.

23. Wenn ich bei einer Aufgabe scheitere, kann ich mich von lähmenden Gefühlen befreien und wieder an neue Aufgaben oder an einen neuen Lösungsversuch herangehen.

Beziehung

24. Ich bin überzeugt, dass ich in engen Beziehungen meine Gefühle ehrlich zeigen kann, auch wenn es mir schwer fällt.

25. Ich kann in engen Beziehungen offen meine Gefühle ausdrücken, auch wenn die Gefahr besteht, den andern damit zu kränken.

26. Gegenüber Menschen, mit denen ich in einer engen Beziehung stehe, kann ich

negative Gefühle so äußern, dass unsere Beziehung darunter nicht leidet.

Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit

27. Ich bin mir sicher, ich kann auch bei einer extremen emotionalen Erfahrung handlungsfähig bleiben.

28. Ich bin gewiss, dass ich auch nach einem emotionalen Tief wieder ausgeglichen und fröhlich werden kann.

29. Ich kann auch dann noch handlungsfähig bleiben, wenn meine Gefühle einmal mit mir durchgehen.

Das Antwortformat ist vierstufig: (1) stimmt nicht, (2) stimmt kaum, (3) stimmt eher, (4) stimmt genau.

Der Test darf ausschließlich von Wissenschaftlern und zu privaten Zwecken genutzt werden.

Die acht Subskalen folgen der Theorie der acht Fertigkeiten **emotionaler Kompetenz** von Carolyn Saarni (2002). Das Ziel der Autorinnen bei der Skalenkonstruktion lag in der Umwandlung dieser Fertigkeiten in ein operatives Konstrukt, das der **emotionalen Selbstwirksamkeit**. Worum es bei der Selbstwirksamkeitserwartung geht, können Sie unter der Skala zur [Allgemeinen Selbstwirksamkeit](#) nachlesen.

Um unser emotionales Wissen und unsere emotionalen Fähigkeiten in die Tat umzusetzen, brauchen wir emotionale Selbstwirksamkeit. Sie ist dann die Grundlage für **kompetente Selbstregulation** in allen Situationen, in denen Emotionen hervorgerufen werden. Wenn man sich beispielsweise ein hohes Ziel setzt, muss man eventuell aufkommende Versagensängste oder Unsicherheiten kompetent regulieren (emotionale Selbstwirksamkeit) - neben der Überzeugung, dass man die Fähigkeiten besitzt, das Ziel auch erreichen zu können (allgemeine oder situationsspezifische Selbstwirksamkeit).

Emotionale Selbstwirksamkeitserwartungen beeinflussen also die erfolgreiche Umsetzung emotionaler Kompetenz.

In zwei Stichproben von $N = 100$ und $N = 265$ (Rohrer & Fartacek, 2003) wurde die faktorielle Struktur der Skala überprüft. Erwartungsgemäß ließen sich die acht Faktoren nur näherungsweise auffinden. Das liegt zum einen an der zwangsläufigen inhaltlichen Nähe der einzelnen Subskalen (besonders enger Zusammenhang z. B. zwischen Dekodierung von Emotionen und Empathie von $r = .50$). Zum anderen gründet das auf der Auswahl der Items aus einem Pool von 46 Items, bei der darauf geachtet wurde, inhaltlich möglichst umfassende Aussagen in den jeweiligen Subskalen zusammenzufügen. Dabei wurde gleichzeitig darauf geachtet, ein ökonomisches Instrument zu entwickeln, dass aufgrund seiner Länge in Forschung und Praxis gut einsetzbar ist.

Der Fokus lag damit auch weniger auf einer Maximierung der internen Konsistenz der Subskalen, was sich ebenfalls an den Reliabilitäten ablesen läßt. Cronbachs Alpha für die Gesamtskala von 29 Items lag bei .86 ($N = 88$) bzw. .88 ($N = 258$) bzw. .87 ($N = 192$). Für die Subskalen ergaben sich die folgenden Werte (erster Wert für

die Stichprobe ca. N = 100, zweiter Wert für die Stichprobe ca. N = 265, dritter Wert für eine Stichprobe von ca. N = 200):

Subskala	Itemanzahl	Alpha N ca. 100	Alpha N ca. 265	Alpha N ca. 200
Bewusstheit	5	.72	.70	.79
Dekodierung	4	.82	.67	.73
Ausdruckswörter /Skripte	4	.67	.71	.70
Empathie	3	.61	.54	.44
Zustand /Ausdruck	3	.78	.66	.73
Emotionsbewältigung	4	.60	.54	.68
Beziehung	3	.68	.61	.70
Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit	3	.62	.58	.69

Die Überprüfung der Interkorrelationen zwischen allen acht Subskalen in den beiden erstgenannten Stichproben lieferte einen ersten Hinweis auf die **diskriminante Validität** der Subskalen. Die niedrigste Korrelation fand sich zwischen Dekodierung und Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit mit $r = .14$, die zweitniedrigste lag bei $r = .19$. Die höchste Korrelation lag bei $r = .56$ (Zustand /Ausdruck und Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit), die nächsthöhere bei $r = .51$. Die mittlere Korrelation lag in diesen beiden Stichproben bei $r = .36$. Diese Werte weisen darauf hin, dass ein Instrument mit großer inhaltlicher Breite entstanden ist, das der Breite des Konstrukts Rechnung trägt.

Literatur

- Beike, M., Claus, A., Hergarten, M., Nowitzki, J. & Wilde, A. (2012). Emotionsarbeit: Die Rolle emotionaler Selbstwirksamkeitsüberzeugungen. RWTH Aachen, Lehrstuhl Prof. Dr. Bettina Wiese. [Poster](#)
- Lengning, A., Höner, U. & Schmitz, G. S. (2012). Erste Validitätsnachweise für den Fragebogen zur Erfassung der Emotionalen Selbstwirksamkeit. *Klinische Diagnostik und Evaluation* 4. Jg., S- 361-378.
- Roffler, A. (2008). Förderung des Selbstmanagements. Eine Trainingsintervention und Evaluation mittels Single Subject Design in der betrieblichen Bildung am Beispiel von Verkaufsberatern. Zürich: Universität Zürich. Vollversion
- Rohrer, R. R. & Fartacek, R. (2003). Emotionale Arbeitsanforderungen bei der Österreichischen Bundesgendarmerie. Unveröffentlichte Rohdaten.
- Saarni, C. (2002). Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen. In: M. von Salisch (Hrsg.), *Emotionale Kompetenz entwickeln*, Berlin: Kohlhammer.
- Salisch, M. von (2002). Emotionale Kompetenz entwickeln: Hintergründe, Modellvergleich und Bedeutung für die Entwicklung und Erziehung. In: M. von Salisch (Hrsg.), *Emotionale Kompetenz entwickeln*, Berlin: Kohlhammer.
- Schmitz, G.S. (2002). Bedeutung der Selbstwirksamkeitserwartung für emotional kompetentes Verhalten. In: M. von Salisch (Hrsg.), *Emotionale Kompetenz entwickeln*, Berlin: Kohlhammer.

7.3 Online-Fragebogen

workshop24 → 01

25.06.2024, 16:24

Seite 01

NA

NA01

Weil es einen zweiten Fragebogen gibt, du aber anonym bleiben sollst, brauchst du ein Zuordnungskürzel, das beim nächsten Mal das gleiche ist. Dein Kürzel besteht aus den ersten zwei Ziffern von deinem Geburtstag (also z.B. 05 bei 5. Oktober 2006) und dem ersten und letzten Buchstaben des Vornamens deiner Mutter. Zum Beispiel: Geburtsdatum 05.10.2006, Mutter heißt Beate – dein Kürzel ist 05Be.

Zuordnungskürzel: Erste zwei Ziffern deines Geburtstags, erster Buchstabe und letzter Buchstabe des Vornamens deiner Mutter (z.B. 05Be)

NA02

Wie alt bist du?

NA03

Welchem Geschlecht ordnest du dich zu?

Welchem Geschlecht ordnest du dich zu?

weiblich

männlich

divers/
nonbinär

NA04

Für die Studie ist es wichtig, dass du in 3-4 Wochen ein weiteres Mal einen Fragebogen ausfüllst. Hierfür brauche ich von dir eine erreichbare Email-Adresse (Achtung, Sommerferien!). Die Adresse ist NICHT mit deinen Antworten in diesem und dem zweiten Fragebogen verknüpft. Ich kann dir nur den neuen Fragebogen damit schicken und sie wird nach dem Ausfüllen des zweiten Fragebogens gelöscht.

Ich interessiere mich für die **Ergebnisse dieser Studie** und hätte gerne eine Zusammenfassung per E-Mail.

Deine Mailadresse:

AS01 

Wie sehr stimmst du den untenstehenden Aussagen zu?

- | | | | | |
|--|---|--|--|---|
| 1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen. | <input type="button" value="stimmt nicht"/> | <input type="button" value="stimmt kaum"/> | <input type="button" value="stimmt eher"/> | <input type="button" value="stimmt genau"/> |
| 2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe. | <input type="button" value="stimmt nicht"/> | <input type="button" value="stimmt kaum"/> | <input type="button" value="stimmt eher"/> | <input type="button" value="stimmt genau"/> |
| 3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen. | <input type="button" value="stimmt nicht"/> | <input type="button" value="stimmt kaum"/> | <input type="button" value="stimmt eher"/> | <input type="button" value="stimmt genau"/> |
| 4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll. | <input type="button" value="stimmt nicht"/> | <input type="button" value="stimmt kaum"/> | <input type="button" value="stimmt eher"/> | <input type="button" value="stimmt genau"/> |
| 5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann. | <input type="button" value="stimmt nicht"/> | <input type="button" value="stimmt kaum"/> | <input type="button" value="stimmt eher"/> | <input type="button" value="stimmt genau"/> |
| 6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann. | <input type="button" value="stimmt nicht"/> | <input type="button" value="stimmt kaum"/> | <input type="button" value="stimmt eher"/> | <input type="button" value="stimmt genau"/> |
| 7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen. | <input type="button" value="stimmt nicht"/> | <input type="button" value="stimmt kaum"/> | <input type="button" value="stimmt eher"/> | <input type="button" value="stimmt genau"/> |
| 8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden. | <input type="button" value="stimmt nicht"/> | <input type="button" value="stimmt kaum"/> | <input type="button" value="stimmt eher"/> | <input type="button" value="stimmt genau"/> |
| 9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann. | <input type="button" value="stimmt nicht"/> | <input type="button" value="stimmt kaum"/> | <input type="button" value="stimmt eher"/> | <input type="button" value="stimmt genau"/> |
| 10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern. | <input type="button" value="stimmt nicht"/> | <input type="button" value="stimmt kaum"/> | <input type="button" value="stimmt eher"/> | <input type="button" value="stimmt genau"/> |

ES01 

Wie sehr stimmst du den untenstehenden Aussagen zu?

1. Ich bin mir sicher, dass ich mich mit meinen unangenehmen Gefühlen auseinandersetzen kann, auch wenn mich das belastet.

☐ stimmt nicht☐ stimmt kaum☐ stimmt eher☐ stimmt genau

2. Ich weiß genau, dass ich es schaffe, mir auch bei sehr schmerzhaften Themen nicht in die eigene Tasche zu lügen.

☐ stimmt nicht☐ stimmt kaum☐ stimmt eher☐ stimmt genau

3. Ich bin mir sicher, dass ich mir auch meine unangenehmen Gefühle eingestehen kann, selbst wenn dies für mich zunächst eine größere Belastung bedeutet als sie zu ignorieren.

☐ stimmt nicht☐ stimmt kaum☐ stimmt eher☐ stimmt genau

4. Ich bin mir sicher, dass ich auch bei schwierigen Problemen meinen eigenen Empfindungen ins Gesicht sehen kann.

☐ stimmt nicht☐ stimmt kaum☐ stimmt eher☐ stimmt genau

5. Wenn ich in einer Situation widersprüchliche Gefühle empfinde, kann ich mich hinsetzen und diese Empfindungen sortieren, um mir darüber klar zu werden, was in mir vorgeht.

☐ stimmt nicht☐ stimmt kaum☐ stimmt eher☐ stimmt genau

ES02 

Wie sehr stimmst du den untenstehenden Aussagen zu?

1. Ich bin mir sicher, dass ich herausfinden kann, was andere Menschen fühlen, selbst wenn sie ihre Gefühle verbergen wollen.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

2. Wenn ich eine Gruppe von fremden Leuten in der Öffentlichkeit beobachte, kann ich feststellen, ob es zwischen ihnen emotionale Spannungen gibt.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

3. Ich kann erkennen, ob hinter dem Lächeln eines Mitmenschen Freude steckt oder es nur höflich gemeint ist.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

4. Ich kann spüren, was andere Menschen fühlen, auch wenn sie versuchen, es nicht offen zu zeigen.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genauES03 

Wie sehr stimmst du den untenstehenden Aussagen zu?

1. Ich bin mir sicher, dass ich meine Gefühle so ausdrücken kann, dass sie bei anderen so ankommen, wie ich sie empfinde.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

2. Ich weiß genau, dass ich auch diffuse Empfindungen anderen gegenüber ausdrücken kann.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

3. Ich bin mir sicher, dass die Gefühle, die ich ausdrücke, beim anderen auch richtig ankommen.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

4. Ich weiß, dass es mir gelingt, andere mit meiner Freude anzustecken.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

ES04 

Wie sehr stimmst du den untenstehenden Aussagen zu?

1. Ich bin mir sicher, dass ich mich auch bei ungewohnten Problemen in einen anderen Menschen einfühlen kann.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

2. Ich weiß, unter welchen Umständen ich die Gefühle eines anderen nicht oder nur schlecht einschätzen kann.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

3. Ich bin mir sicher, dass ich mich so verhalten kann, dass die Unsicherheit des anderen nicht zu einer peinlichen Situation führt.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genauES05 

Wie sehr stimmst du den untenstehenden Aussagen zu?

1. Ich kann meine starken Gefühle auch in brenzligen Situationen so regulieren, dass sie meine Absichten und Pläne nicht behindern.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

2. Ich kann meinen Ärger so ausdrücken, dass ich mit dem anderen die Situation klären kann, anstatt durch einen Wutanfall eine neue stressreiche Auseinandersetzung heraufzubeschwören.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

3. Ich bin mir sicher, dass ich meine Wut im Zaume halten kann, um ein Gespräch nicht entgleisen zu lassen.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

ES06 

Wie sehr stimmst du den untenstehenden Aussagen zu?

1. Ich bin mir sicher, dass ich mich emotional aus Situationen lösen kann, in denen ich versagt habe.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

2. Auch aus sehr schmerzlichen Erfahrungen kann ich für mich etwas Positives ziehen, wenn ich mir genügend Zeit nehme, mich damit auseinanderzusetzen.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

3. Ich bin mir sicher, dass ich in emotional belastenden Situationen andere um Hilfe bitten kann, auch wenn es mir schwer fällt.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

4. Wenn ich bei einer Aufgabe scheitere, kann ich mich von lähmenden Gefühlen befreien und wieder an neue Aufgaben oder an einen neuen Lösungsversuch herangehen.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genauES07 

Wie sehr stimmst du den untenstehenden Aussagen zu?

1. Ich bin überzeugt, dass ich in engen Beziehungen meine Gefühle ehrlich zeigen kann, auch wenn es mir schwer fällt.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

2. Ich kann in engen Beziehungen offen meine Gefühle ausdrücken, auch wenn die Gefahr besteht, den andern damit zu kränken.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

3. Gegenüber Menschen, mit denen ich in einer engen Beziehung stehe, kann ich negative Gefühle so äußern, dass unsere Beziehung darunter nicht leidet.

stimmt
nichtstimmt
kaumstimmt
eherstimmt
genau

ES08 

Wie sehr stimmst du den untenstehenden Aussagen zu?

1. Ich bin mir sicher, ich kann auch bei einer extremen emotionalen Erfahrung handlungsfähig bleiben.

☐ stimmt nicht☐ stimmt kaum☐ stimmt eher☐ stimmt genau

2. Ich bin gewiss, dass ich auch nach einem emotionalen Tief wieder ausgeglichen und fröhlich werden kann.

☐ stimmt nicht☐ stimmt kaum☐ stimmt eher☐ stimmt genau

3. Ich kann auch dann noch handlungsfähig bleiben, wenn meine Gefühle einmal mit mir durchgehen.

☐ stimmt nicht☐ stimmt kaum☐ stimmt eher☐ stimmt genau

Letzte Seite

Vielen Dank für Deine Teilnahme!

Ich bedanke mich ganz herzlich für's Mitmachen! Ohne dich könnte ich meine Masterarbeit nicht schreiben!

Deine Antworten wurden gespeichert, du kannst das Browser-Fenster jetzt schließen.

Möchten Sie in Zukunft an interessanten und spannenden Online-Befragungen teilnehmen?

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse für das SoSci Panel anmelden und damit wissenschaftliche Forschungsprojekte unterstützen.

E-Mail:

Die Teilnahme am SoSci Panel ist freiwillig, unverbindlich und kann jederzeit widerrufen werden.

Das SoSci Panel speichert Ihre E-Mail-Adresse nicht ohne Ihr Einverständnis, sendet Ihnen keine Werbung und gibt Ihre E-Mail-Adresse nicht an Dritte weiter.

Sie können das Browserfenster selbstverständlich auch schließen, ohne am SoSci Panel teilzunehmen.

Im zweiten Fragebogen wurden vor Ende der Befragung folgende Fragen mit freiem Textfeld hinzugefügt:

1. Item PF02_01: Wie sehr hast du dich während des Workshops in deiner Privatsphäre respektiert gefühlt?
2. Item PF02_02: Wie sehr hattest du das Gefühl, dass du die Dinge, die du von dir erzählst, freiwillig erzählt hast?
3. Item PF03_01: Gab es Punkte, wo du den Eindruck hattest, etwas erzählen zu sollen, das du nicht möchtest?

7.4 Datensätze der Fragebögen

Datensätze der Fragebögen

CASE	QUE	MODE	STARTED	AS01_01	AS01_02	AS01_03	AS01_04	AS01_05	AS01_06	AS01_07	AS01_08	AS01_09	AS01_10	
Interview- Frag	Interview-Int	Zeitpunkt zu dem das Interview	AS01_01	AS01_02	AS01_03	AS01_04	AS01_05	AS01_06	AS01_07	AS01_08	AS01_09	AS01_10	ASW	ges.
25 01	interview	2024-06-26 08:11:24	3	3	4	3	3	2	1	2	2	3	2,6	
26 01	interview	2024-06-26 08:11:25	3	2	3	3	3	1	4	3	3	3	2,8	
27 01	interview	2024-06-26 08:11:27	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3,8	
28 01	interview	2024-06-26 08:11:27	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3,4	
29 01	interview	2024-06-26 08:11:27	3	3	4	4	4	3	3	4	2	2	3,2	
30 01	interview	2024-06-26 08:11:28	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3,5	
31 01	interview	2024-06-26 08:11:28	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2,8	
32 01	interview	2024-06-26 08:11:32	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2,7	
33 01	interview	2024-06-26 08:11:33	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2,9	
34 01	interview	2024-06-26 08:11:37	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3,1	
35 01	interview	2024-06-26 08:11:38	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3,2	
36 01	interview	2024-06-26 08:12:00	3	3	1	4	2	2	3	3	3	2	2,6	
37 01	interview	2024-06-26 08:12:29	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3,0	
38 01	interview	2024-06-26 08:12:32	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3,3	
39 01	interview	2024-06-26 08:12:34	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3,0	
41 01	interview	2024-06-26 08:12:39	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2,9	
42 01	interview	2024-06-26 08:13:07	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2,6	
43 01	interview	2024-06-26 10:26:40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0	
46 01	interview	2024-07-27 11:04:28	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3,5	
47 01	interview	2024-07-27 11:04:39	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3,1	
49 01	interview	2024-07-27 11:06:03	3	2	2	3	4	3	1	3	3	1	2,5	
50 01	interview	2024-07-27 11:06:18	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3,0	
Durchschnittswert der jeweiligen Spalte:													3,02	
58 02	interview	2024-08-01 19:24:17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0	
59 02	interview	2024-08-03 19:08:53	3	2	4	4	2	2	4	1	4	4	3,0	
60 02	interview	2024-08-04 22:34:13	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	2,7	
Durchschnittswert der jeweiligen Spalte:													2,90	
ausgeschlossene Daten:														
52 02	interview	2024-07-30 16:05:39												
2 02	interview	2024-12-19 14:04:25	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3		
4 02	interview	2024-12-19 19:00:50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
5 02	interview	2024-12-23 16:40:00	3	3	2	2	3	4	4	3	4	3		

Datensätze der Fragebögen

ES04_02	ES04_03	ES05_01		ES05_02		ES05_03		ES06_01		ES06_02		ES06_03		ES06_04		ES07_01		ES07_02		ES07_03	
Empathie:	Empathie	ES04 ges.	Zustand//	Zustand//	Zustand//	ES05 ges.	Emotions	Emotions	Emotions	Emotions	ES06 ges.	Beziehun	Beziehun	Beziehun	ES07 ges.						
4	3	3,7	3	4	3	3,3	2	4	1	4	2,8	4	3	3	3,3						
2	3	3,0	2	4	4	3,3	3	3	2	3	2,8	3	1	3	2,3						
3	3	3,3	4	3	4	3,7	3	3	4	3	3,3	3	4	3	3,3						
4	4	3,7	1	1	1	1,0	4	2	2	3	2,8	3	4	4	3,7						
3	3	2,7	4	4	2	3,3	3	2	3	2	2,5	4	4	4	4,0						
3	4	3,3	4	3	3	3,3	3	4	3	4	3,5	4	2	3	3,0						
2	3	2,7	2	2	3	2,3	2	3	1	2	2,0	4	3	4	3,7						
3	3	3,0	3	2	2	2,3	3	3	3	2	2,8	3	1	4	2,7						
3	3	3,3	4	4	4	4,0	2	3	2	3	2,5	3	3	4	3,3						
4	3	3,7	2	2	3	2,3	3	4	4	3	3,5	4	4	4	4,0						
2	4	3,3	3	3	3	3,0	3	4	4	3	3,5	4	2	2	2,7						
4	4	3,7	4	1	1	2,0	3	2	3	2	2,5	4	4	4	4,0						
2	3	3,0	3	4	4	3,7	2	3	2	3	2,5	3	3	3	3,0						
3	4	3,7	2	3	3	2,7	3	4	3	4	3,5	3	3	4	3,3						
3	3	3,0	3	3	3	3,0	3	3	3	3	3,0	2	2	3	2,3						
3	2	2,7	3	4	4	3,7	2	3	2	3	2,5	3	2	3	2,7						
3	2	2,7	2	4	4	3,3	3	3	3	3	3,0	3	3	4	3,3						
3	3	3,0	4	3	3	3,3	3	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0						
3	3	3,0	3	3	3	3,0	4	4	4	4	4,0	4	3	4	3,7						
2	4	3,3	4	4	4	4,0	4	4	3	2	3,3	4	4	2	3,3						
4	3	3,7	3	3	3	3,0	3	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0						
3	4	3,3	4	2	1	2,3	3	4	4	4	3,8	3	2	2	2,3						
		3,21				3,00					2,99				3,18						
3	3	3,0	3	3	3	3,0	3	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0						
3	2	3,0	2	3	4	3,0	1	2	3	4	2,5	1	4	4	3,0						
3	3	3,0	2	3	3	2,7	3	2	3	2	2,5	3	2	3	2,7						
		3,00				2,89					2,67				2,89						
2	1		4	4	4		4	3	4	4		4	4	4							
2	4		2	2	3		1	2	3	4		4	2	3							
3	3		3	3	3		4	4	2	3		3	3	2							

Datensätze der Fragebögen

ES01_01	ES01_02	ES01_03	ES01_04	ES01_05	ES02_01 ES02_02 ES02_03 ES02_04				ES03_01 ES03_02 ES03_03 ES03_04				ES04_01					
Bewussth	Bewussth	Bewussth	Bewussth	Bewussth	ES01 ges.	Dekodieren	Dekodieren	Dekodieren	Dekodieren	ES02 ges.	Ausdruck	Ausdruck	Ausdruck	Ausdruck	ES03 ges.	Empathie		
3	1	3	3	4	2,8	3	3	2	4	3,0	4	2	2	4	3,0	4		
4	3	3	2	3	3,0	3	3	3	3	3,0	3	3	3	3	3,0	4		
3	4	4	4	4	3,8	4	4	4	4	4,0	3	3	4	3	3,3	4		
2	3	2	4	1	2,4	4	4	4	4	4,0	2	2	1	4	2,3	3		
3	3	3	3	4	3,2	2	4	4	2	3,0	2	2	3	2	2,3	2		
3	3	3	3	4	3,2	3	2	4	3	3,0	3	4	3	4	3,5	3		
3	2	2	3	2	2,4	3	3	3	3	3,0	2	3	3	3	2,8	3		
2	3	2	2	3	2,4	4	4	3	3	3,5	4	3	3	2	3,0	3		
3	3	3	3	1	2,6	2	2	1	1	1,5	2	2	2	3	2,3	4		
2	4	2	4	4	3,2	3	2	3	3	2,8	4	4	3	4	3,8	4		
4	2	3	3	4	3,2	4	4	4	4	4,0	3	2	3	4	3,0	4		
3	3	2	3	3	2,8	4	4	4	4	4,0	3	2	4	4	3,3	3		
2	3	2	3	2	2,4	3	3	3	3	3,0	3	3	3	3	3,0	4		
4	3	3	3	4	3,4	3	3	2	3	2,8	3	3	3	4	3,3	4		
3	4	3	3	3	3,2	3	3	3	2	2,8	2	3	2	3	2,5	3		
2	4	2	3	2	2,6	2	3	2	2	2,3	2	2	2	3	2,3	3		
3	3	3	3	3	3,0	3	2	3	3	2,8	3	3	3	2	2,8	3		
2	3	3	3	3	2,8	3	3	3	3	3,0	3	2	3	4	3,0	3		
4	4	4	4	3	3,8	3	4	3	4	3,5	3	3	3	4	3,3	3		
3	4	4	4	4	3,8	3	4	2	3	3,0	1	3	3	4	2,8	4		
4	3	4	4	3	3,6	3	4	3	4	3,5	3	3	4	4	3,5	4		
3	4	3	2	3	3,0	1	1	2	2	1,5	2	2	2	3	2,3	3		
					3,03					3,03					2,90			
3	3	3	3	3	3,0	2	3	3	3	2,8	3	3	3	3	3,0	3		
2	3	3	1	4	2,6	4	3	3	2	3,0	4	4	4	1	3,3	4		
3	3	2	3	3	2,8	2	3	2	3	2,5	3	3	3	2	2,8	3		
					2,80					2,75					3,00			
3	3	4	3	4					4	3	3	3					4	
2	2	2	2	2					2	2	2	2	2					3
3	3	3	4	3					2	1	3	3	3	4	4			2

Datensätze der Fragebögen

ES08_01	ES08_02	ES08_03	ES08	ges.	Em.	SW	ges.	Zuordn.	Alter: [01]	Geschlec	Privatsph	Privatsph	Erzähl-Zw
Fähigkeit	Fähigkeit	Fähigkeit											
1	4	3		2,7		3,07	14Ne	16		2			
3	2	3		2,7		2,89	18De	15		2			
3	3	3		3,0		3,45	05Ka	17		2			
4	2	3		3,0		2,84	25Ba	15		1			
3	2	1		2,0		2,87	13Fe	16		2			
4	3	4		3,7		3,32	28Ye	16		2			
3	3	3		3,0		2,73	03Jy	16		1			
3	3	2		2,7		2,79	02Zb	17		2			
3	3	3		3,0		2,81	23Aa	16		1			
3	4	3		3,3		3,32	08Se	16		1			
3	4	3		3,3		3,25	23JH	16		1			
3	4	3		3,3		3,19	31FA	17		2			
3	3	3		3,0		2,95	18Aa	16		1			
3	4	3		3,3		3,24	05Ma	16		1			
3	3	3		3,0		2,85	19 Aa	16		1			
4	4	3		3,7		2,78	02Ca	16		2			
2	3	3		2,7		2,94	23Sa	15		1			
3	3	3		3,0		3,02	12MW	16		2			
4	4	4		4,0		3,53	02Ea	17		2			
4	1	4		3,0		3,31	22IR	20		2			
3	3	3		3,0		3,28	26Ea	21		2			
2	4	3		3,0		2,69	30Ta	19		2			
				3,06		3,05		16,59 J.	9w, 13m				
3	3	3		3,0		2,97	19An			10	10		1
3	2	2		2,3		2,84	08Fe			9	11		1
3	2	3		2,7		2,69	18De.			11	7		1
				2,67		2,83				10	9,33333		1
4	3	4					22IA						
3	3	2					26Kh						
2	4	2					30sva						

8. Versicherung nach § 20 (3) der AT PO an der Fachhochschule Münster

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Abschlussarbeit selbstständig und ohne unzulässige Hilfe Dritter angefertigt habe. Ich habe keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt sowie wörtliche und sinngemäße Zitate als solche kenntlich gemacht.

Alle Inhalte, die mithilfe von KI-basierten Hilfsmitteln entworfen, verfasst und/oder bearbeitet wurden, sind ebenfalls im Text und /oder im Anhang kenntlich gemacht. KI-Software, die von den Prüfenden ausdrücklich ausgeschlossen wurde, habe ich nicht verwendet.

Die Arbeit wurde bisher weder in Teilen noch insgesamt einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Hörstel, den 30.07.2025

A handwritten signature in black ink, reading "Manuel Zekorn". The signature is written in a cursive style with a light blue rectangular background.

Ende des Anhangs und der Masterarbeit