

Bullet Journal

von

„Step by step“ Richtung Entscheidung



„Das Leben ist bitter und süß wie Feigen,
Du musst runterkommen und dich entscheiden
zwischen Hinterher-Rennen und gelassen,
ich mein' unverkrampft, die Dinge kommen lassen.“

(Bosse)

„step by step“
meine Entscheidung treffen

Liebe Jugendliche, lieber Jugendlicher!

Ein Bullet Journal ist ein „Notizbuch“, in das Du alles, was Du tun willst, was du vor hast und was dich beschäftigt, hinein schreibst.

Das Bullet Journal wird so zu deinem Begleiter.

Fliegende Zettel ade: Du hast alle Ideen, Aufgaben und Ziele in einem Buch zum regelmäßigen Durchblättern.

Es hilft Dir, auf dem Weg zu bleiben.

Es begleitet Dich Station für Station

durch den Entscheidungsfindungstag!

Es begleitet Dich hin zu Deiner Entscheidung,

welchen Praktikumsplatz Du Dir auswählen wirst.

Es will Dir eine Hilfe sein und Dir Tipps geben,

Entscheidungen aller Art gezielter und bewusster zu treffen.

Es will Dir ganz konkrete Entscheidungshilfen geben,

wenn Du Dir überlegst, welcher Schritt Richtung Ausbildung nach Deiner Schulzeit der nächste Schritt für Dich ist.

Nutze Dein Bullet-Journal darum an diesem Tag,

an den unterschiedlichen Stationen.

Schau vor Deiner Entscheidungsfindung zum Praktikumsplatz

immer mal wieder rein,

ergänze, verändere, konkretisiere, passe immer wieder neu an.

Nutze die Schritte zur Entscheidungsfindung

auch bei anstehenden Entscheidungen.

Wir wünschen Dir „step by step“, Schritt für Schritt,

dass Du mit gutem Gefühl, wohl überlegt und überzeugt

Entscheidungen treffen kannst,

die Dich tragen, die Dich weiter bringen, die Dir entsprechen.

*Deine Entscheidungsfindungsbegleiterinnen
und -begleiter.*

1. Station: „Meine Stärken“



Fragen an der Station:

Welche Talente und Neigungen sehe ich in mir?

Was mache ich gerne? Worin bin ich richtig gut?

Was sagen mir andere, was ich richtig gut kann?

Worin bin ich richtig gut? Ich hab's in der Hand:

- **Arbeitsauftrag 1:** Zeichne Deinen Handumriss
Auf die nächste Seite in diesem Bullet-Journal.
- **Arbeitsauftrag 2:** Schreibt in die „Finger“ Eurer Mitschüler
Talente und Eigenschaften, die Ihr bei ihnen seht:
Welche Fähigkeiten siehst Du in Deinen Mitschülern?
- **Arbeitsauftrag 3:** Ich hab's in der Hand!
Worin bin ich richtig gut?
Schreibe in Deine gemalte Handfläche,
was Du richtig gut kannst.



Was Du an dieser Station vorfindest: „Talentekärtchen“

Die „Talentekärtchen“, die Du an dieser Station findest,
können Dir eine Ideenhilfe sein.



2. Station: „Entscheidungen in meinem bisherigen Leben“



ENTSCHEIDUNGEN SIND WIE STUFEN, DIE MICH WEITER BRINGEN.

Fragen an der Station:

Wann habe ich in meinem Leben bereits Entscheidungen getroffen?

Welche Entscheidungen habe ich getroffen?

Wie habe ich diese Entscheidungen getroffen?

Was hat mir dabei geholfen?

Entscheidungen – Stufen meines Lebens

- **Arbeitsauftrag 1:** Auf den Stufen liegen Karten.
Die Stufen stehen von unten nach oben für Deine Lebensjahre.
Gehe nacheinander zu den Stufen, an denen Du kleinere oder größere Entscheidungen getroffen hast.
- **Arbeitsauftrag 2:** Schreibe auf die Karten Entscheidungen, die Du also bereits getroffen hast in Deinem Leben.
Benutze für jede Entscheidung eine eigene Karte.
- **Arbeitsauftrag 3:** Schreibe in einer anderen Farbe dazu:
Wer oder Was hat Dir dabei geholfen, diese Entscheidung treffen zu können?
- **Klebe die Karten in Dein Bullet-Journal.**
Sie erinnern Dich, dass Du in der Lage bist, eigene Entscheidungen zu treffen.



Bedenke: Auch kleine Entscheidungen sind Entscheidungen!

Es gab ja bereits einige in Deinem Leben:

**Die Entscheidung etwa für ein Wahlpflichtfach,
eine Beziehung, ein Hobby bzw. für Freizeitaktivitäten,...**

Was Du an dieser Station vorfindest:

Die Karteikärtchen, Stifte und Klebepunkte helfen Dir,
Deine bisherigen Entscheidungen „zu sichern“.

***Klebe die Karten
mit bereits getroffenen Entscheidungen hier ein.***

3. Station: „Grenzen“



Fragen an der Station:

Wo liegen meine Grenzen?

Zu was bin ich nicht bereit?

Anforderungen oder Tätigkeiten in Frage stellen oder ausschließen

- Arbeitsauftrag 1: Suche Dir Karten aus, die Dir persönlich Grenzen zeigen, was Du nicht gerne oder gar nicht machen willst.

Schreibe auf: _____

- Arbeitsauftrag 2: Stelle deine Auswahl der Gruppe vor: Was hat dich an der Karte abgeschreckt und warum? Mit welchen Berufen bringst du dies in Verbindung?

Schreibe auf: _____

- Arbeitsauftrag 3: Überlege, ob Du die eine oder andere Karte noch austesten willst, vielleicht sogar im Praktikum: Ist das wirklich eine Grenze oder eher eine Herausforderung?



Schreibe auf: _____

Was Du an dieser Station vorfindest:

Du findest Karten, die Anforderungen oder Tätigkeiten nennen bzw. zeigen und sich mit bestimmten Berufsrichtungen zusammen bringen lassen.

Sie sollen Dir zeigen, in welche Richtung es **nicht** gehen soll.

Findest Du keine für Dich passende Karte, dann erfinde selbst eine:

In welche Richtung soll es für mich **nicht** gehen?

4. Station: „Polaroid 2027“



Fragen an der Station:

Mein „Polaroid“ von meiner Zukunft:

Wo will ich 2027 stehen, was will ich erreicht haben?

Was sind meine Wünsche und Träume?

Was sind meine Lebensziele?

Mein „Polaroid“ von meiner Zukunft:

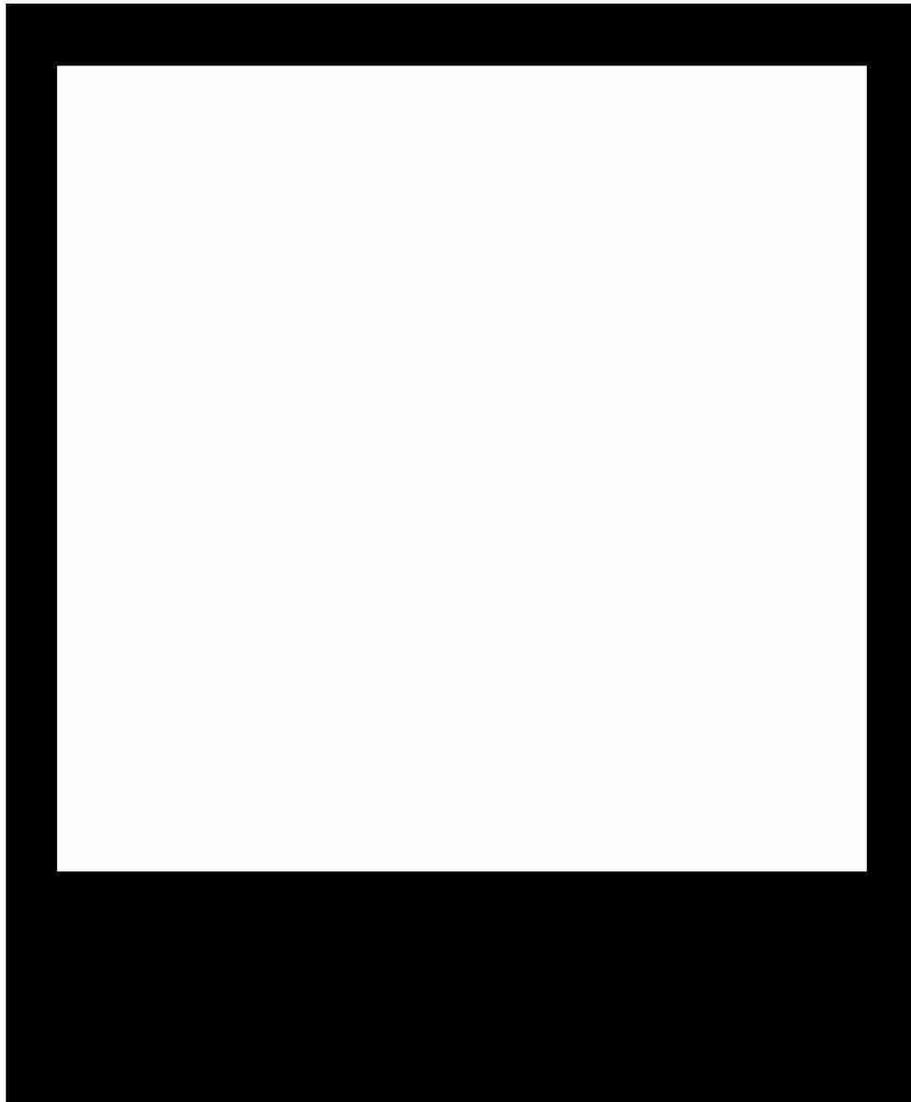
Arbeitsauftrag: Gestalte dein eigenes „Polaroid meiner Zukunft“:

Beschrifte, zeichne, klebe Ideen für deine Zukunft ins „Polaroid“.

Was Du an dieser Station vorfindest:

Dazu ist der Polaroid-Umriss auf dieser Seite gedacht.

Zeitschriften und Co. sind zum Ideenfinden und Ausschneiden gedacht.



5. Station: „Plan B“



**DU HAST DIE
WAHL. ES
GIBT MEHR
ALS EINE!**

Fragen an der Station: Um mich entscheiden zu können, brauche ich mindestens eine Möglichkeit und eine Alternative: Welche Möglichkeiten habe ich?

Twix-Gedanken

Ein Twix und zwei Riegel.

Nach der Werbung

werden die „zwei unterschiedlich-gleichen Riegel“ in den Fabriken zweier zerstrittener Brüder hergestellt.

Am Ende der Werbung heißt es:

„Probier sie beide und entscheide Dich!“

Und nun tut, wozu die Werbung Euch einlädt:

Probiert *die beiden* Riegel!

Heute und hier stehen die Riegel für verschiedene Möglichkeiten.

Nicht immer könnt Ihr beide probieren wie beim Twix.

Und das ist auch nicht schlimm:

Beim Twix stellt sich schließlich am Ende heraus, dass beide Riegel nicht nur gleich aussehen, sondern auch gleich schmecken.

Wir wollen damit deutlich machen,

dass es oft verschiedene Wege und Möglichkeiten gibt, meinen Weg zu gehen und mein Ziel zu finden.

Wichtig ist, diese Möglichkeiten auch zu sehen, um eine echte Entscheidung treffen zu können.



Arbeitsauftrag 1:

Schreibe auf: Welche Möglichkeiten siehst Du für Dich?

(Beispiel: Welche zwei Ideen hast Du für einen Praktikumsplatz?)

Twix 1: _____

Twix 2: _____

Arbeitsauftrag 2:

Was ist das Verlockende an den beiden Möglichkeiten und warum?

Erfinde für beide Möglichkeiten einen Werbeslogan,

stelle sie der Gruppe vor und trage sie in Dein Bullet-Journal ein!

Twix 1: _____

Was ist das Verlockende an dieser Möglichkeit?

Erfinde einen Werbeslogan für diese Möglichkeit!

Twix 2: _____

Was ist das Verlockende an dieser Möglichkeit?

Erfinde einen Werbeslogan für diese Möglichkeit!

Arbeitsauftrag 3: Schreibe weitere Möglichkeiten auf!

Möglichkeit 3: _____

Möglichkeit 4: _____

6. Station: „Mein Bauchgefühl“



Fragen an der Station:

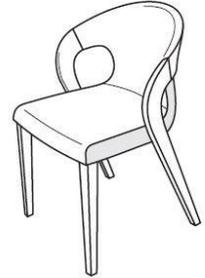
Um eine gute Entscheidung zu treffen,
muss ich natürlich viel nachdenken.

Aber auch mein „Bauchgefühl“ ist ein guter Ratgeber.

Bei welcher meiner Möglichkeiten habe ich einfach
„ein gutes Gefühl“?

Bei welcher Alternative macht es „Klick“?

Wo spürst Du, dass Du nicht überfordert bist,
sondern wachsen kannst?



Impuls: Erwägen im Kopf, abwägen im Bauch.

Welcher Platz ist meiner? Welche Entscheidung ist die bessere?

Mit der Hilfe von Stühlen kannst Du Dich schon HEUTE
in die Situation von MORGEN hinein(ver)setzen.

Ganz praktisch gesprochen:

Arbeitsauftrag 1:

Ich schreibe meine Möglichkeiten, was ich (im Praktikum) tun könnte,
auf verschiedene Blätter, die ich vor die Stühle lege.

Dann gehe ich von Stuhl zu Stuhl und versetze mich in die Situation,
die mich „an dieser Stelle“ erwarten könnte.

Arbeitsauftrag 2:

Ich setze mich auf die Stühle, ver-setze mich in die Situation und spüre nach:

Ich setze mich also auf den einen Stuhl und fühle,
wie sich dies anfühlt:

Fühlt es sich gut, stimmig, richtig an?

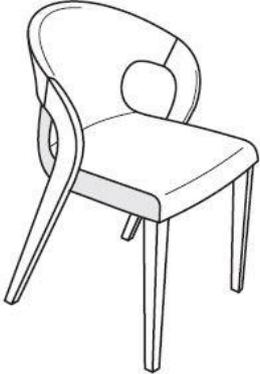
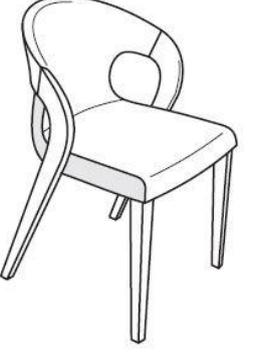
Hast Du das Gefühl, hier gerne sitzen bleiben zu können?

Fühlst Du Dich wohl?

Oder hast du mehr das Gefühl,

Du müsstest schnell wieder aufspringen?

Arbeitsauftrag 3: Notiere die Empfindungen,
die je nach Stuhl entstehen, in diesem Journal!

	<p>Möglichkeit 1:</p> <hr/> <p>Meine Empfindungen:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<p>Möglichkeit 2:</p> <hr/> <p>Meine Empfindungen:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Was Du an dieser Station vorfindest:

Du findest an dieser Station zwei Stühle,
die Dir helfen, Dich in die jeweilige Situation hinein zu versetzen.
Du findest Blätter für die verschiedenen Möglichkeiten.

© **Ideen:** Claudia Engler, Silke Heiseler, Eva Heitkötter, Alexandra König, Armin Surkus-Anzenhofer, Johannes Treitz; **Bilder:** Eva Heitkötter; **Texte:** Armin Surkus-Anzenhofer

7. Station: „Aus Scheitern ge-scheiter werden“



Aus Fehlern lernen

In keinem Leben läuft alles „perfekt“!

Auch Versuch und Irrtum gehören dazu.

Ja, es gibt unglaublich viele und sogar berühmte Menschen, die gerade aus Niederlagen und Scheitern gelernt haben und weiter gekommen sind.

Für manche stellte sich erst im Nachhinein heraus, dass manche Fehler sie weiter gebracht haben.

Sie sind gerade durch Erfahrungen von Scheitern ge-scheiter geworden!

Johnny Depp: Mit 15 Jahren verließ er die Highschool, um Rockstar zu werden, erst nach einer Reihe von Gelegenheitsjobs wurde er zum Superstar.

Michael Jordan,

ein ehemaliger berühmter US-amerikanischer Basketballspieler, wurde während seiner Schulzeit nicht einmal in das Basketball Team aufgenommen.

Er sagt selbst, dass er aufgrund von ständigen Niederlagen, darunter ca. 300 verlorene Spiele, zu einem solchen Erfolg kam.

Walt Disney kennt heutzutage jeder.

Der Umsatz des Unternehmens beträgt jährlich ca. 50 Milliarden Dollar.

Anfangs hätte Walt Disney nie mit einem solchen Erfolg gerechnet, da er wegen seiner Filme mit sprechenden Tieren als verrückt bezeichnet wurde.

Ihm unterliefen außerdem viele Fehler.

So schützte er einen sehr bekannten Film nicht durch Kopierrechte und verlor somit eine Menge an Geld.

Das führte dazu, dass er aus seinen eigenen Fehlern lernte und 1926 einen riesigen Erfolg mit Micky Mouse erlangte.

Abraham Lincoln, der 16. Präsident der USA, legte einen langen Weg zurück bis er soweit kam. Er verlor viele Wahlen, wurde mehrmals gefeuert und ging Pleite. Da er sich durch das ständige Scheitern nicht hat unterkriegen lassen, wurde er mit Anfang 50 zum mächtigsten Mann der USA.

James Dyson wurde wegen seiner Erfindung, dem weltberühmten „Dyson“-Staubsauger bekannt, welcher ihn zu einem der 1000 reichsten Menschen machte. Er beschreibt das Verhältnis zu Fehlern so, dass man nur durch richtige Antworten nicht viel lernt. Die Menschen, die viele Fehler machen, haben die Möglichkeit, aus diesen Erfahrungen zu lernen und nur so kommt es zu neuen Entdeckungen.

Thomas Edison

ist durch die Erfindung der Glühbirne berühmt geworden. Jedoch hat er nicht 10 oder 15 Versuche gebraucht; es waren insgesamt 10.000. Obwohl seine Lehrer und frühere Arbeitgeber ihm nie etwas zugetraut haben, gab er nicht auf. Er lernte aus den zahlreichen Fehlversuchen, da ihn jeder einzelne weitergebracht hat.



Der Bakteriologe **Alexander Fleming** vergaß über längeren Zeitraum hinweg eine Probe einer Versuchskultur Bakterien in seinem Labor. Diese wurde dadurch ungewollt mit Pilzsporen infiziert, die die Bakterien vernichteten. Fleming entdeckte somit ein Mittel gegen bakterielle Erkrankungen aus dem er den Wirkstoff Penicillin herstellte. Er erhielt außerdem den Nobelpreis.

Was Du an dieser Station vorfindest:

Dir begegnen an dieser Station Menschen wie Du und ich,
Menschen, die schon mal einen Fehler gemacht haben,
Menschen, die aus Fehlern etwas gelernt haben,
das sie wirklich weiter gebracht hat.

Dir begegnen an dieser Station Fragen.

Und Dir begegnet eine Zusage:
Fehler gehören zum Leben.
Aus Fehlern kannst Du lernen.
Jeder Tag bietet eine neue Chance.
Deine Entscheidung von heute
kann Dir morgen eine ganz neue Richtung zeigen.

Fragen an dieser Station



Welche der gehörten Geschichten ist Dir neu?
Was hättest Du nie gedacht?
Welche Geschichte verwundert Dich?
Welche der genannten Personen
würdest Du gerne mal treffen?
Welche Frage würdest Du ihr stellen?

Wo ist Dir selbst schon mal ein Fehler unterlaufen?
Was hast Du vielleicht dabei gelernt?

Was nimmst Du aus dieser Station mit?

8. Station: „Erwartungen an mich“



Fragen an der Station:

Ich weiß: Viele haben Ideen parat, was aus mir werden soll.

Aber niemand kennt mich, wie ich selbst mich kenne.

Darum ist es gut zu prüfen, von wem welche „Erwartung“ kommt, von anderen oder von mir selbst.

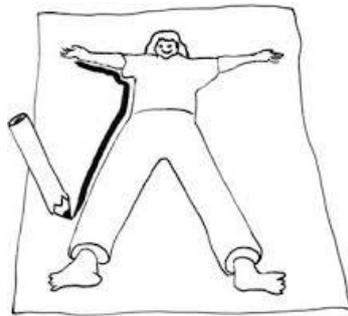
Was erwarten andere von mir?

Was beeinflusst meine Entscheidung außerdem?

Welche Erwartungen passen zu mir?

Und von welchen Erwartungen will ich mich befreien?

Methode: ICH in der Mitte / Pfeile von außen



Arbeitsauftrag:

1. Malt gegenseitig von allen Körperumrisse auf Papierbögen.
2. Notiere auf den bereit liegenden Pfeilen, welche Erwartungen an Dich Du kennst oder spürst. Du kannst auch dazu schreiben, von wem die Erwartungen kommen.
3. Nun schreibe Deine eigenen Erwartungen je einzeln auf Pfeile.
4. Lege alle Pfeile um Deinen Körperumriss herum.
5. Nun nimm die Pfeile mit den Erwartungen weg, die Du nicht erfüllen möchtest oder kannst.
6. Lege die Erwartungen, denen Du nachgehen möchtest, in Dein Bullet-Journal.

Was Du an dieser Station vorfindest:

Große Papiere, Pfeile und Stifte helfen Dir,

Dich mit den Erwartungen an Dich auseinander zu setzen.

9. Station: „Entscheidungshelfer“

ICH KANN DEINE ENTSCHEIDUNG
nicht treffen, ich
KANN DIR ABER DABEI HELFEN



Fragen an der Station:

Es ist gut, dass ich mir bei Fragen, die mich bewegen,
Rat einholen kann.

Wer hat mir bei meinen bisherigen Entscheidungen geholfen?

Auf wen kann ich künftig als BeRATER zurückgreifen?

Denke nicht, Du müsstest alles alleine schaffen.

Erweitere Deinen Horizont

und sei im Gespräch mit anderen.

Du wirst sehen: Neue Perspektiven tun sich auf

und Dein Blickfeld weitet sich.

*Schreibe auf, wer für Dich eine solche Beraterin,
ein solcher Berater war oder ist – oder einmal sein könnte:*



Manchmal ist es gut, sich Rat von „ganz außen“ einzuholen.

Wende Dich an Deinen Schulsozialarbeiter, Deine Jugendpflegerin,

Deine Gemeindereferentin,

wende Dich an eine Pastoralreferentin, einen Pastoralreferenten,

an Pfarrer oder Pfarrerin, an die Berufsberatung,

bewirb Dich um eine Patin, einen Paten für Ausbildung

beim „Patenprojekt“.

10. Letzte Station: Jetzt entscheide ich mich!



**SIND ENTSCHEIDUNGEN
ERSTMAL GETROFFEN,
KLÄRT SICH VIELES
VON SELBST**

Fragen an dieser letzten Station:

Lass die erlebten Stationen noch einmal Revue passieren.

Und nun: Triff Deine Entscheidung.

Denn: Sind Entscheidungen erst einmal getroffen,
klärt sich vieles (wie) von selbst.

Welche Entscheidung triffst Du?

Wie sehen Deine nächsten Schritte aus?

Welches ist Dein nächster Schritt?

Nächste Schritte	Bis wann?	Mit wem?
Wozu entscheidest Du Dich? Ich werde...		
Ich erkundige mich, welche Betriebe und Einrichtungen es für mich gibt.		
Ich informiere mich, welche Betriebe Praktikanten nehmen.		
Ich schreibe Bewerbungen.		
Ich höre ggf. bei den Betrieben nach.		
Ich entscheide mich ggf. für einen Betrieb. Dafür gehe ich vielleicht noch einmal (in Gedanken) den Entscheidungsparcours durch.		
Ich gebe eine Rückmeldung an den Betrieb meiner Wahl.		
Ich gebe die entsprechenden Unterlagen zurück an die Schule.		

