

Ich schaffs! - Cool ans Ziel

Das lösungsorientierte Programm für die Arbeit mit Jugendlichen

Bearbeitet von
Christiane Bauer, Thomas Hegemann, Ben Furman

1. Auflage 2011. Taschenbuch. 200 S. Paperback
ISBN 978 3 89670 643 0

[Weitere Fachgebiete > Pädagogik, Schulbuch, Sozialarbeit > Pädagogik Allgemein > Pädagogik: Sachbuch, Erziehungsratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Christiane Bauer / Thomas Hegemann

Ich schaffs! – Cool ans Ziel

Das lösungsorientierte Programm
für die Arbeit mit Jugendlichen

Mit einem Vorwort von Ben Furman
und Illustrationen von Achim Korths

2008

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold	Prof. Dr. Wolf Ritscher
Prof. Dr. Dirk Baecker	Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Ulrich Clement	Prof. Dr. Arist von Schlippe
Prof. Dr. Jörg Fengler	Dr. Gunther Schmidt
Dr. Barbara Heitger	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp	Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand	Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Karl L. Holtz	Prof. Dr. Fritz B. Simon
Prof. Dr. Heiko Kleve	Dr. Therese Steiner
Dr. Roswita Königswieser	Prof. Dr. Helm Stierlin
Prof. Dr. Jürgen Kriz	Karsten Trebesch
Prof. Dr. Friedebert Kröger	Bernhard Trenkle
Dr. Tom Levold	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Dr. Kurt Ludewig	Prof. Dr. Reinhard Voß
Prof. Dr. Siegfried Mrochen	Dr. Gunthard Weber
Dr. Burkhard Peter	Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Bernhard Pörksen	Prof. Dr. Michael Wirsching
Prof. Dr. Kersten Reich	

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt
Carl-Auer-Systeme Verlag und
Verlagsbuchhandlung GmbH; Heidelberg.
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer
Satz: Josef Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in the Netherlands
Druck und Bindung: Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Erste Auflage, 2008
ISBN: 978-3-89670-643-8
© 2008 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie
einfach eine leere E-Mail an: carl-auer-info-on@carl-auer.de.

Carl-Auer Verlag
Häusserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. o 62 21-64 38 0
Fax o 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort	9
Was ist ICH SCHAFFS?	11
Was liegt ICH SCHAFFS zugrunde?	12
Die Idee zum Buch	14
Zum Aufbau des Buchs	14
Zu uns	15
Zum Entstehen des Manuskripts	16
Der Frau und die Mann – alles ein Konstrukt?!	17
Die 15 Schritte im Überblick	18
Systemisch denken	21
Systemkompetenz in der Arbeit mit Jugendlichen	21
Personale Systemtheorie nach Bateson	21
Lösungsorientiert handeln	29
Warum Lösungsorientierung?	29
Was ist Lösungsorientierung?	31
Wie funktioniert Lösungsorientierung?	34
Kooperative Beziehungen gestalten	40
Wie können professionelle Beziehungen zu Jugendlichen gelingen?	40
Verstehen	41
Spaß verstehen	43
Ernst nehmen	44
DIE 15 SCHRITTE	47
Schritt 1: Das Leben als Zeitreise betrachten	48
Suche nach Erfolgen	49
»Suche« nach Schwierigkeiten	50
Blick in die Zukunft	51
Zukunft ausmalen	53

Schritt 2: Sich Ziele setzen	56
Ziele auf dem Weg zur guten Zukunft	57
Ein guter Platz in der Gruppe	58
Selbst für Schule und Beruf gibt es attraktive Ziele	60
Ziele handhabbar machen	60
 Schritt 3: Nach dem Nutzen schauen	 65
Nutzen für die Jugendlichen	66
Nutzen für andere	66
 Schritt 4: Fähigkeiten erlernen	 70
»Verfähigen«	71
Von »Lass das!« zu »Tu das!«	75
 Schritt 5: Helferinnen und Helfer suchen	 77
Wer kann das sein?	78
Imaginäre Helfer	80
 Schritt 6: Motto und Symbol finden	 82
Mit Symbolen die Motivation erlebbar machen	84
Mit Symbolen eine Projektidee unterstützen	86
 Schritt 7: Gründe für Optimismus suchen	 88
Optimistisch lebt und lernt es sich leichter!	89
Alles, was funktioniert, taugt!	91
 Schritt 8: Zuversicht fördern	 94
Helfer wollen angesprochen werden	96
 Schritt 9: Einen Stufenplan erstellen	 99
Aufbau eines Stufenplans	101
 Schritt 10: Los geht's!	 105
Konkretisierung erhöht die Verbindlichkeit	108
Auch ein Rückblick lohnt sich	108
Öffentlichkeit kann unterstützen – aber mit Vorsicht	109
 Schritt 11: Ein Logbuch führen	 110
Je kreativer, desto besser	111
Es geht auch verdeckt	114
Es muss nicht immer Schreiben sein	115

Schritt 12: Sich auf Rückschläge vorbereiten	116
Selbstermutigung	117
Kleinere Lernschritte wählen	117
Erinnerungshilfen	118
Konsequenzen ziehen	118
Helfer bitten	119
Gelassenheit und Coolness	120
 Schritt 13: Feier und Dank vorbereiten	 124
Das Wichtigste ist der Dank	125
Gemeinsam feiern festigt Helfernetze	127
 Schritt 14: Neu erlernte Fähigkeiten weitergeben	 129
Selbstlob stimmt!	131
Weitergeben in Gruppen	132
 Schritt 15: An die Zukunft denken	 133
Eine Warteschlange von Fähigkeiten	134
 Aus der Praxis für die Praxis	 137
 ICH SCHAFFS ist überall!	 137
ICH SCHAFFS in der Schule	138
ICH SCHAFFS in der Jugendhilfe	148
ICH SCHAFFS in der offenen Jugendarbeit	154
ICH SCHAFFS in Beratung und Therapie	156
ICH SCHAFFS in der Heil- und Sonderpädagogik	161
ICH SCHAFFS in der Online-Beratung	166
 Dumme Fragen gibt es nicht!	 169
Wie kann ICH SCHAFFS in der Arbeit mit »unkooperativen« Jugendlichen eingesetzt werden?	169
Wie kann ICH SCHAFFS in Zwangskontexten eingesetzt werden? .	170
Wie kann ICH SCHAFFS in der Arbeit in Klassen und Gruppen eingesetzt werden?	172
Wie kann ICH SCHAFFS in der Arbeit mit Jugendlichen eingesetzt werden, die Einschränkungen haben?	173
Wie kann ICH SCHAFFS in der Jugendmigrationsarbeit eingesetzt werden?	174

Was mache ich, wenn die Eltern oder andere Helfer sich als »unkooperativ« herausstellen?	174
Was mache ich, wenn die Jugendlichen immer »Ich weiß nicht« antworten?	175
Wie kann ICH SCHAFFS in der Arbeit mit Jugendlichen eingesetzt werden, die Traumata erlebt haben?	177
Was mache ich, wenn Jugendliche ihr Ziel nicht erreichen?	178
Was mache ich, wenn ich den Kontakt zu den Jugendlichen verliere?	178
Müssen die Schritte in der vorgegebenen Reihenfolge eingehalten werden?	179
Wie kann der Transfer ins Elterhaus gelingen, wenn sich die Jugendlichen in einer stationären Einrichtung befinden?	179
Wie kann der Lernerfolg von ICH SCHAFFS nachhaltig gesichert werden?	180
Kleine ICH SCHAFFS-Toolbox	182
»You are the boss!« – Ein Szenario mit Papier und Stift oder Seilen	182
Zukunftsmusik	185
Zukunftsbilder	186
Three-Step-View	186
You are the winner! – Ressourcenorientierte Time Line	187
Visionsarbeit	188
Ressourcen anzetteln	188
Skalierungsfragen im Raum	189
»Das wäre doch gelacht!« – Professioneller Einsatz von Humor ..	190
Was wir Ihnen gerne zum Schluss noch sagen wollten	192
Dank	194
Literatur	197
Nützliche Links	198
Über die Autoren	199
Über den Grafiker	201

Vorwort

Jugendliche haben immer wieder Probleme, und viele brauchen daher während ihrer Entwicklung Unterstützung und Begleitung. Das ist keine leichte Aufgabe!

Jugendliche scheinen geradezu allergisch auf Erwachsene zu reagieren, die ihnen sagen wollen, was sie zu tun oder gar zu denken haben. Ein Teenager ist sozusagen die Verkörperung von Selbstbestimmung. Sobald wir versuchen, sie mit unseren Vorstellungen zu drängen, verweigern sie sich.

Der Schlüssel zur Arbeit mit Jugendlichen heißt *Motivation*! Kennen Sie den englischen Glühbirnenwitz? »Wie viele Therapeuten braucht es, um eine Glühbirne zu wechseln? Nur einen! Aber die Glühbirne muss auch gewechselt werden wollen!« Ich weiß nicht, ob Sie, wie ich, auf englischem Humor stehen. Jedenfalls können Sie in der Arbeit mit Jugendlichen viel erreichen, aber Ihre Arbeit wird nur dann gelingen, wenn sie in der eigenen inneren Bereitschaft verankert ist, etwas im eigenen Leben zu verändern.

ICH SCHAFFS basiert auf »wenigen einfachen Wahrheiten«. Die erste ist, dass wir Menschen, um uns zu verändern, das Gefühl brauchen, dass wir es für uns und nicht für andere tun. Die zweite ist, dass wir das Vertrauen brauchen, dass wir Veränderung auch schaffen, dass das möglich ist. Die dritte ist, dass wir während des Versuchs zur Veränderung Fortschritte erleben müssen, dass wir nicht auf der Stelle treten, sondern uns beständig in die richtige Richtung bewegen.

ICH SCHAFFS basiert auf diesen drei einfachen Wahrheiten. Stützen Sie nicht Ihre Ideen den Jugendlichen über. Fragen Sie sie lieber nach ihren Träumen und Hoffnungen für die Zukunft. Und zeigen Sie Respekt für das, was sie sich für ihr Leben wünschen. Danach sprechen Sie mit ihnen darüber, was sie dafür tun können, damit diese Träume wahr werden. Jugendliche werden dann zwangsläufig ihr Ziel festlegen.

Sobald das Ziel festliegt, können Sie damit loslegen, Vertrauen aufzubauen. Das erreichen Sie mit den folgenden Schritten von ICH SCHAFFS: durch Suche nach früheren Erfolgen und verschütteten Ressourcen, durch Aufmerksamkeit für bisherige Erfolge, durch Anwerben von Helfern, durch Stufenpläne, die auf kleinen machbaren

Schritten beruhen ... So wird das Ziel realisierbar, nicht nur etwas, wonach man sich sehnt, sondern auch etwas, das machbar ist.

Sobald das Projekt auf den Weg gebracht ist, wollen wir sichergehen, dass es weitergeht, bis das Ziel erreicht ist. Motivation soll sicherstellen, dass es nicht verkümmert, bis es durch erste Erfolge Kraft bekommt. Daher achten wir bei ICH SCHAFFS auf alle Erfolge. Sie sind die Highlights, auf die wir nicht genügend verweisen können und die immer mit den Helfern geteilt werden können.

Für Jugendliche sind Freunde höchst einflussreich – im Guten wie im Schlechten. Freunde können sie runterziehen oder aufbauen. Bei ICH SCHAFFS sind Freunde konkurrenzlose Ressourcen. Freunde werden eingeladen, Helfer für Jugendliche zu werden. Solange sie Helfer sind und unsere Jugendlichen unterstützen, schwindet die Wahrscheinlichkeit, dass sie durch ihr Verhalten Probleme verstärken.

Ich wünsche mir, dass ICH SCHAFFS auch Ihnen hilft, Jugendliche zu erreichen und mit ihnen einen guten Weg zu finden. Ich bin sicher, dass dieses Programm Brücken baut und dazu beiträgt, neue Wege in der Pädagogik zu beschreiten, wo Jugendliche nicht länger Objekte unserer Maßnahmen sind, sondern aktive Teilnehmer, die selbst ihren eigenen Entwicklungs- und Reifungsprozess steuern.

Nicht zuletzt möchte ich an dieser Stelle auch Thomas Hegemann danken für die langjährige Zusammenarbeit. Ihm und seiner Kollegin Christiane Bauer ist es zu verdanken, dass ICH SCHAFFS ein so großer Erfolg in den deutschsprachigen Ländern geworden ist.

*Ben Furman, M. D.
Helsinki Brief Therapy Institute
Helsinki, im Februar 2008*