

ÄNGSTE ÜBERWINDEN

Theoretischer Hintergrund

Sich mit der eigenen Berufswahl oder Laufbahnplanung auseinandersetzen und sich dabei in neue, unbekannte Situationen begeben, kann mit Faszination, jedoch auch mit Unsicherheit und Angst verbunden sein. Auch die rasante Veränderung auf dem Arbeitsmarkt kann Ängste auslösen. Neben der Angst vor Arbeitsplatzverlust kann beispielsweise die Angst vor einem Verlust von wichtigen Merkmalen der Arbeit auftreten (Haenggli et al., 2019). Oftmals werden Ängste durch negative Vorerfahrungen oder mangelnde Erfahrung und zu wenig Wissen geschürt. Angst kann ein Hindernis sein, welches die Kundin im Beratungsprozess resp. auf dem Weg zu ihrem Ziel bremst (→ Antreiber und Hindernisse, 3. Modul).

Gefühle wie beispielsweise Angst, treten als Folge von Gedanken auf. Menschen neigen dazu, in ähnlichen Situationen (z.B. bei einer anstehenden Veränderung) immer wieder die gleichen Gedanken zu denken, die gleichen Gefühle zu entwickeln und dementsprechend gleiche Verhaltensweisen zu zeigen (Tobler, 2019). Indem wir Einfluss auf unsere Betrachtungsweisen nehmen, können sich auch unsere Gefühle verändern (→ Innere Einstellungen, 2. Modul). Neue Verhaltensweisen und damit verbunden (kleine) positive Erfahrungen können helfen, aktiver zu werden und Ängste zu reduzieren. Erfolgserlebnisse beim Überwinden der Angst machen Mut, stärken Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit und können die Autonomie fördern.

Ziel des Arbeitsblattes¹

Die Kundin:

- wird sich bewusst(er), worin sie sich - in Zusammenhang mit ihrer Berufswahl oder Laufbahnplanung - unsicher fühlt und wovor sie Angst hat.
- erarbeitet kleine Schritte, um die Angst zu überwinden. Ängste nehmen ab, wenn man sie genau ansieht, sich ihnen stellt und beim Überwinden (kleine)

¹ Erarbeitet in Anlehnung an Grolimund & Rietzler (2016) sowie Hirschi et al. (2019).

Erfolge erlebt. Die Nutzung eigener Ressourcen und die Erarbeitung von Strategien, um Hindernisse wie z.B. Angst abzubauen, tragen zur Stärkung des psychologischen Kapitals bei (Hirschi, in press; Valero et al., 2015).

Einsatz des Arbeitsblattes

Das Arbeitsblatt eignet sich zum Einsatz, wenn die Kundin Sorgen und Ängste in Zusammenhang mit ihrer Berufswahl oder Laufbahnplanung äussert.

Es bestehen zwei Einsatzmöglichkeiten:

- Seiten 1, 2 und 3: Die Kundin wird sich ihren Ängsten bewusst(er), benennt diese und erarbeitet pro angstbesetztem Thema einen Notfallkoffer.
- Seiten 2 und 3: Die Kundin ist sich einem Thema, welches ihr Sorgen bereitet, bereits bewusst und es geht darum, einen Notfallkoffer zu erarbeiten, um mit diesem Thema besser umzugehen und Ängste abzubauen.

Die erste Seite kann als Hausaufgabe mitgegeben und in der nächsten Sitzung besprochen werden. Davon ausgehend unterstützt die Beratungsperson die Kundin, Strategien und nächste konkrete Schritte (Seiten 2 und 3) zu erarbeiten.

Wichtig: Um über eine längere Zeitspanne und somit gründlicher an hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern und Ängsten zu arbeiten, soll entsprechende therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Hinweise zur Bearbeitung der Seite 2

- Koffertikette: Die Kundin kann unter www.zrm.ch (ZRM Online Tool) in der Bildergalerie zur Bewältigung ihres Themas ein unterstützendes Bild finden. Es besteht auch die Möglichkeit, ohne Bildvorlagen, intuitiv ein positives inneres Bild aufsteigen zu lassen und einen passenden Leitsatz zu formulieren. Wie fühlt sich die Kundin, wenn sie an ihr Bild und ihren Leitsatz denkt?
- Siehe bei Bedarf (→ WENN-DANN Pläne, 3. Modul).

Mögliche abschliessende Fragen für die Beratungsperson nach Erarbeitung des Notfallkoffers:

«Wie fühlen Sie sich jetzt?»

«Was hat sich verändert?»

«Fehlt noch etwas in Ihrem Notfallkoffer?»

Wichtig ist, dass die Beratungsperson vereinbarte Massnahmen aus den Notfallkoffer in die weitere Laufbahnplanung miteinbezieht resp. Fortschritte in Bezug auf vereinbarte Massnahmen «überwacht» (in Anlehnung an Hirschi et al., 2019).

Wertschätzt die Beratungsperson die erfolgten Bemühungen und Weiterentwicklungen der Kundin, kann dies zudem deren Selbstwirksamkeit stärken.

© BSL Oberwallis 2020

Quellen: Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.

Faude-Koivisto, T. & Gollwitzer, P. (2009). Wenn-Dann Pläne: eine effektive Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie. In: Coachingwissen: denn sie wissen nicht, was sie tun? / Bernd Birgmeier (Hrsg.). - Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss., 2009. - S. 207-225.

Grolimund, F. & Rietzler, S. (2016). «Was Kinder stark macht»:

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/wie-eltern-die-angste-ihrer-kinder-unbewusst-verstarken?page=all> (abgerufen am 11.10.2019)

<https://www.fritzundfraenzi.ch/video/starkes-kind> (abgerufen am 11.10.2019)

Haenggli, M., Marciniak, J. & Hirschi, A. (2019). Die Rolle von Karriere-Ressourcen für eine lebenslange Laufbahngestaltung. In: Zeitschrift des Deutschen Verbandes für Bildungs- und Berufsberatung e.V. Ausgabe 1/2019.

Hamm, C.E., Freyberger, H.J. & Hamm, A.O. (2016). Psychoonkologie in der Nachsorge. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Manual. Schattauer GmbH: Stuttgart.

Hirschi, A. (2008). Kognitive Laufbahntheorien und ihre Anwendung in der beruflichen Beratung. In: D. Läge & A. Hirschi (Hrsg.). Berufliche Übergänge – Psychologische Grundlagen der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung. Zürich: LIT.

Hirschi, A., Shockley, K. M., & Zacher, H. (2019). Achieving work-family balance: An action regulation model. *Academy of Management Review*, 44(1), 150-171.

Hirschi, A. (in press). Whole-Life Career Management: A Counseling Intervention Framework. In: *Career Development Quarterly*.

Storch, M. & Krause, F., <https://zrm.ch/zrm-online-tool-deutsch> (abgerufen am 04.02.2020)

Tobler (2019). Kursunterlagen zur Tagung SDBB: Wenn Denk- und Verhaltensmuster die Beratungsarbeit beeinträchtigen.

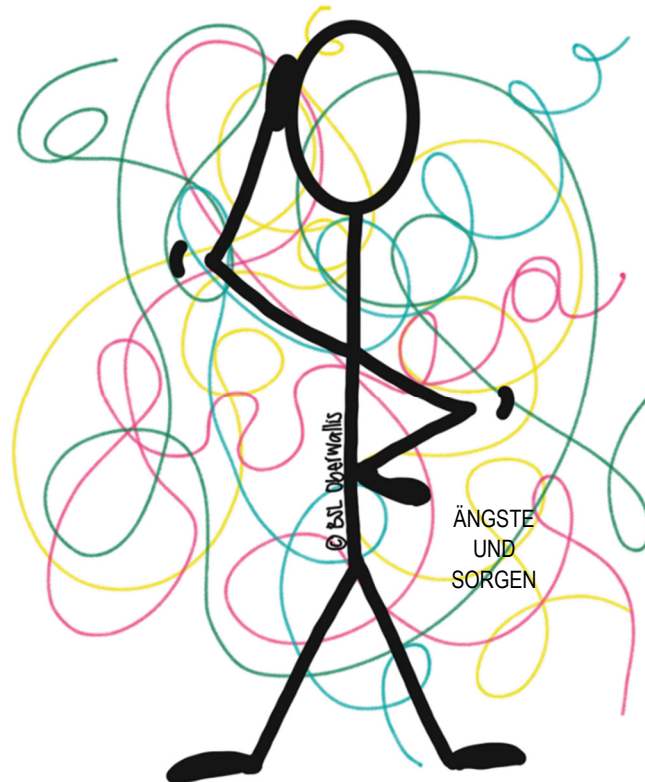
Valero, D., Hirschi, A. & Strauss, K. (2015). Hope in adolescent careers: Mediating effects of work motivation on career outcomes in Swiss apprentices. *Journal of Career Development*, 42(5), 381-395.

ÄNGSTE ÜBERWINDEN

Ängste und Unsicherheiten visualisieren:

Was macht mir Sorgen in Zusammenhang mit meiner Berufswahl oder Laufbahnplanung und was genau fühle ich?

Ich habe Angst vor den kommenden Mathe-
tests, weil ich weiss, dass ich gut sein muss.
Andernfalls muss ich die Aufnahmeprüfung für
die FMS machen, welche mir auch Sorgen bereitet.



MEIN NOTFALLKOFFER

Ein inneres Bild, welches ein gutes Gefühl auslöst und mich auf meinem Weg begleitet:

Situation, welche mich herausfordert und mir Sorgen bereitet:	Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte? Falls das eintreten würde, was wäre dann das Schlimmste? Was könnte sonst noch passieren? Wahrscheinlichkeit, dass meine Befürchtungen eintreten?	Was kann ich vorgängig tun, damit meine Befürchtungen nicht eintreten? Welche Ressourcen (Unterstützung durch andere, Fähigkeiten usw.) könnten mir dabei helfen?	Falls meine Befürchtungen dennoch eintreten, was könnte ich konkret machen? Alternative Wege und Lösungen?	Könnte ich die Situation noch anders betrachten? Sehe ich in ihr auch etwas Positives?
Übertritt in die Fachmittelschule	<ul style="list-style-type: none"> • Meine Noten in Mathematik reichen knapp nicht aus für den prüfungsfreien Übertritt, da ich ein paar Themen nicht gut verstehe. • Ich muss die Aufnahmeprüfung machen. <p>Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass es knapp nicht reicht, wenn ich nichts unternehme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ich spreche mit dem Mathematiklehrer und frage nach Zusatzaufgaben in den Themen, die ich besser verstehen möchte. • Ich erledige die Zusatzaufgaben mit meiner Nachbarin (Nachhilfelehrerin). • Ich bereite die Matheprüfungen zusammen mit einer Schulkollegin vor, die gute Mathenoten hat und bereit ist, mir zu helfen. 	<p>Wenn ich die Aufnahmeprüfung mache, Dann</p> <ul style="list-style-type: none"> - informiere ich mich rechtzeitig über die Prüfungsinhalte und bereite mich sorgfältig und mit der nötigen Unterstützung darauf vor. - spreche ich mit einer Person, welche die Prüfung bestanden hat und hole Tipps ein. <p>Plan B: Schule für Berufsvorbereitung, erneuter Versuch FMS oder Lehre als FaGe und Berufsmaturität.</p>	<p>Beim Lernen auf die Matheprüfungen und allenfalls Aufnahmeprüfung verbessere ich mich. Das wird mir später in jedem Fall zugutekommen.</p> <p>Das Durchlaufen der Aufnahmeprüfung (nach guter Vorbereitung) kann eine wichtige Erfahrung sein.</p> <p>Plan B: Lehre als FaGe und Berufsmaturität. Vorteil: Berufserfahrung</p>

ÄNGSTE ÜBERWINDEN

Ängste und Unsicherheiten visualisieren:

Was macht mir Sorgen in Zusammenhang mit meiner Berufswahl oder Laufbahnplanung und was genau fühle ich?

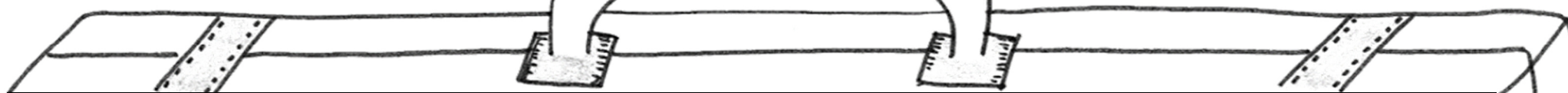


© BSL Oberwallis

ÄNGSTE
UND
SORGEN

MEIN NOTFALLKOFFER

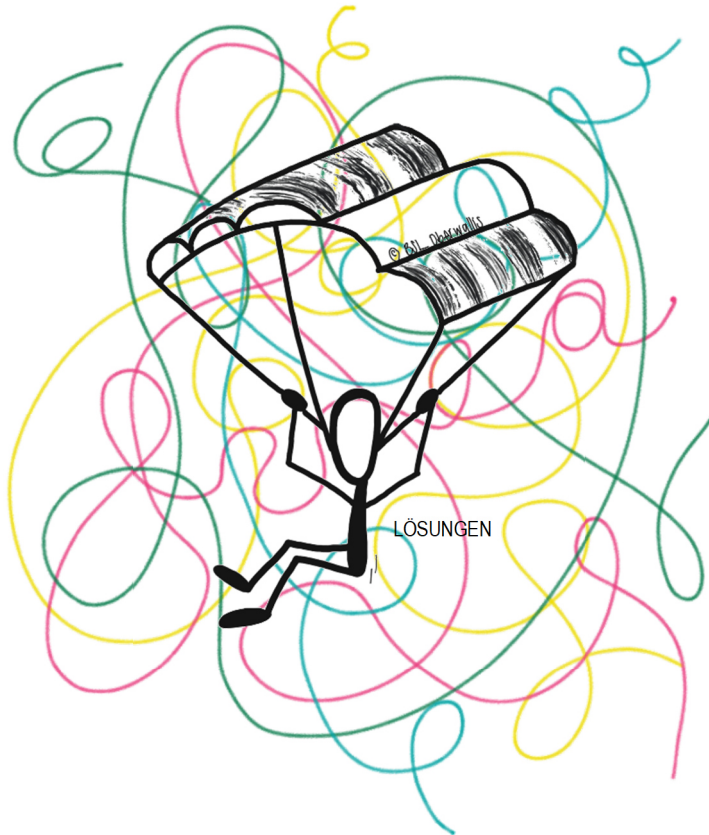
Ein inneres Bild, welches ein gutes Gefühl auslöst und mich auf meinem Weg begleitet:



Situation, welche mich herausfordert und mir Sorgen bereitet:	Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte? Falls das eintreten würde, was wäre dann das Schlimmste? Was könnte sonst noch passieren? Wahrscheinlichkeit, dass meine Befürchtungen eintreten?	Was kann ich vorgängig tun, damit meine Befürchtungen nicht eintreten? Welche Ressourcen (Unterstützung durch andere, Fähigkeiten usw.) könnten mir dabei helfen?	Falls meine Befürchtungen dennoch eintreten, was könnte ich konkret machen? Alternative Wege und Lösungen?	Könnte ich die Situation noch anders betrachten? Sehe ich in ihr auch etwas Positives?
			<p><i>WENN</i></p> <p><i>DANN</i></p>	

Mich kann man mehrmals ausdrucken!

Massnahmen und nächste Schritte aus meinem Notfallkoffer



Wer macht's?	Was?	Bis wann?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Mich kann man mehrmals ausdrucken!

© BSL Oberwallis 2020

Quellen: Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.
 Faude-Koivisto, T. & Gollwitzer, P. (2009). Wenn-Dann Pläne: eine effektive Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie. In: Coachingwissen: denn sie wissen nicht, was sie tun? / Bernd Birgmeier (Hrsg.). - Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss., 2009. - S. 207-225.
 Grolimund, F. & Rietzler, S. (2016). «Was Kinder stark macht»: <https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/wie-eltern-die-angste-ihrer-kinder-unbewusst-verstarken?page=all> (abgerufen am 11.10.2019)
<https://www.fritzundfraenzi.ch/video/starkes-kind> (abgerufen am 11.10.2019)
 Haenggli, M., Marciniak, J. & Hirschi, A. (2019). Die Rolle von Karriere-Ressourcen für eine lebenslange Laufbahngestaltung. In: Zeitschrift des Deutschen Verbandes für Bildungs- und Berufsberatung e.V. Ausgabe 1/2019.
 Hamm, C.E., Freyberger, H.J. & Hamm, A.O. (2016). Psychoonkologie in der Nachsorge. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Manual. Schattauer GmbH: Stuttgart.
 Hirschi, A. (2008). Kognitive Laufbahntheorien und ihre Anwendung in der beruflichen Beratung. In: D. Läge & A. Hirschi (Hrsg.). Berufliche Übergänge – Psychologische Grundlagen der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung. Zürich: LIT.
 Hirschi, A., Shockley, K. M., & Zacher, H. (2019). Achieving work-family balance: An action regulation model. Academy of Management Review, 44(1), 150-171.
 Hirschi, A. (in press). Whole-Life Career Management: A Counseling Intervention Framework. In: Career Development Quarterly.
 Storch, M. & Krause, F., <https://zrm.ch/zrm-online-tool-deutsch> (abgerufen am 04.02.2020)
 Tobler (2019). Kursunterlagen zur Tagung SDBB: Wenn Denk- und Verhaltensmuster die Beratungsarbeit beeinträchtigen.
 Valero, D., Hirschi, A. & Strauss, K. (2015). Hope in adolescent careers: Mediating effects of work motivation on career outcomes in Swiss apprentices. Journal of Career Development, 42(5), 381-395.