

RÜCKBLICK AUF BEWÄHRTE STRATEGIEN

- 1. Schritt:** Ich denke an die letzten Jahre zurück: Welche beruflichen oder schulischen Veränderungen sind mir richtig gut gelungen, obwohl ich zunächst nicht sicher war, dass ich das schaffen würde?



- 2. Schritt:** Was waren die Schwierigkeiten und Herausforderungen?

- 3. Schritt:** Wie habe ich diese Situationen gemeistert?

4. Schritt: Wie konnte ich allfällige Zweifel überwinden?

5. Schritt: Welche Ressourcen (Fähigkeiten, Stärken, Eigenschaften, Einstellungen usw.), Aktivitäten und Strategien haben mir besonders geholfen?

6. Schritt Welche Gefühle löst der Gedanke an die erfolgreiche Problembewältigung bei mir aus?



7. Schritt: Vor welcher Herausforderung stehe ich heute?

8. Schritt: Welche Ressourcen, Aktivitäten und Strategien kann ich für meine aktuell anstehende Situation nutzen und anwenden?

© BSL Oberwallis 2020

Quellen: Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.

Abbildung Seiten 1 und 2: <https://pixabay.com> (abgerufen am 09.07.2019)

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. In: Psychological Review, 84 (2), S. 191–215.

Blickhan, D. (2018). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2., überarbeitete Auflage. Junfermann Verlag: Paderborn.

Demmel, R. (2017). Motivational Interviewing. Beltz: Weinheim, Basel.

Grolimund & Rietzler (2017). Resilienz-Veranstaltung fritz+fränzi: <https://www.fritzundfraenzi.ch/blog/redaktionsblog/aufzeichnung-veranstaltung-resilienz-mit-fabian-grolimund-und-stefanie-rietzler>

Hirschi, A. (2012). The career resources model: An integrative framework for career counsellors. In: British Journal of Guidance & Counselling, 40 (4), pp. 369-383.

Hirschi, A. (2015). Konzepte zur Förderung von Laufbahnentwicklung im 21. Jahrhundert. In: R. Zihlmann (Hrsg). Berufswahl in Theorie und Praxis. 4. Auflage. Bern: SDBB.

Hirschi, A. www.cresogo.com (abgerufen am 09.07.2019)

Lang-von Wins, T. & Triebel, C. (2006). Kompetenzorientierte Laufbahnberatung. Springer Medizin Verlag Heidelberg.

Tobler, S. (2015). Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen oder wie Sie Schwierigkeiten bei Neuanfängen meistern. Klett-Cotta.