

## how to plan your future

**Ein Workshop mit Schüler\*innen des Jahrgangs 12 zur  
Selbsterforschung und Zukunftsplanung  
vom 14.10. bis 16.10.2024  
an der Stadtteilschule Lohbrügge / Hamburg**

An 3 Tagen haben sich die Schülerinnen und Schüler des Jahrgangs 12 im Workshop „how to plan your future“ mit den Fragen einer individuellen, positiven Zukunftsgestaltung beschäftigt.

**Am ersten Tag** des Workshops stand die Selbsterforschung als Bestandsaufnahme im Zentrum und die Schüler\*innen haben dann mit einer „Bucket-Liste“ ihre Träume, Wünsche und Ziele gesammelt.

**An Tag zwei** wurden individuelle Lebensbereiche gefunden. Es wurde auch geordnet und priorisiert und über das Thema „Fähigkeiten, die ich entwickeln möchte“ gesprochen. Der Prozess mündete in der Gestaltung eines individuellen und kreativen Zukunftsplans in Form eines Vision-Boards, welches dann in einer kleineren Gruppe vorgestellt wurde.

**Am dritten Tag** haben sich die Jugendlichen in Kleingruppen zu ihren Wünschen und Zielen mit Tipps und Anregungen unterstützt: Es stand das Entwerfen von konkreten Zukunftswegen im Mittelpunkt und die Jugendlichen haben 1. Schritte zur späteren Umsetzung geplant.

Von Tag zu Tag öffneten sich die Jugendlichen für den eigenen Prozess und für den ihrer Mitschüler\*innen. Sie erlaubten sich, Ihre Träume, Wünsche und Ziele zu formulieren und tauschten sich intensiv darüber aus.

Im Laufe des Workshops setzten sich die Schüler\*innen u.a. auch mit ihren Werten auseinander. Dabei machten sie die Erfahrung, wie unterschiedlich die Priorisierung der Werte ihrer Mitschüler\*innen im Vergleich zu ihren eigenen sein können. Daraufhin entstanden ein offener und interessierter Austausch sowie eine große Bereitschaft zu einem besseren Verständnis füreinander.

Wir als Trainer haben auch wahrgenommen, dass der Workshop die gegenseitige Toleranz für die Individualität in der Klassengemeinschaften stärkt.

Außerdem hat die Beschäftigung, mit sich selbst eine positive Wirkung auf die Selbstwahrnehmung und auf das Selbstbewusstsein der Teilnehmer\*innen. Sie erlaubten sich mehr und mehr an sich und Ihre Ziele zu glauben, was sich auch in den entstandenen großartigen Vision-Boards zeigte (siehe Fotos).

Highlights des Workshops waren u.a. die Übung „Zukunftsblick“, in der die Schüler\*innen sich gegenseitig begeistert erzählten, wie sie in der Zukunft Ihre Träume, Wünsche und Ziele erreicht haben, sowie die Übung „Schwarmintelligenz“, in der sie sich in der Gruppe für die Umsetzung bestärkten und gegenseitig hilfreiche Tipps gaben.

Nach intensiven Tagen der Selbstreflexion, Planung und Gestaltung, ist bei vielen der Teilnehmer ein Prozess angestoßen worden, die Beschäftigung mit sich selbst zu fördern und die Selbstwirksamkeit zu steigern.

Der Frage, wofür die Jugendlichen ihr nächstes großes Ziel - das Abitur - angehen, sind viele in diesem Workshop nähergekommen oder haben eine Antwort darauf gefunden.

## Teilnehmerstimmen:

- „3 Tage am Stück über seine Ziele, Träume und Wünsche nachzudenken, (so) dass einem neue Türen geöffnet werden, während man sich damit befasst.“
- „Die Anfertigung vom Vision-Board war das Highlight.“
- „Mir haben die Übungen gut gefallen. Ich fand es gut, dass uns ein Anstoß gegeben wurde, intensiv über unsere Zukunft nachzudenken.“
- „Der Workshop hat dazu beigetragen, dass ich mehr von mir erfahre und entdecke.“
- „Die Übungen und der Ablauf haben sich gut aufeinander aufgebaut.“
- „Kreatives Arbeiten an sich selber. Der Workshop hat sich auf mich als Person bezogen und nicht auf das Allgemeine.“
- „Das Vision-Board hat mir persönlich gut gefallen. Im Großen und Ganzen echt super!“
- „Es hat sich sehr unterschieden von typischen schulischen Workshops, durch die kreative Arbeit oder dass man sich mit sich selber auseinandersetzen musste.“
- „Ich fand gut, dass ihr uns Schülern auf Augenhöhe begegnet seid.“
- „Das war eine angenehme Abwechslung.“
- „Mit diesem Workshop habe ich verstanden / erinnert, welche Stärken und Interessen ich wirklich habe.“
- „Es war sehr interessant und spannend.“
- „Man hat nochmal visualisieren können, was man wirklich will.“
- „Ihr habt es sehr toll gemacht und wir hatten eine entspannte Atmosphäre.“
- „Weiter so!!! Große Klasse, ehrlich. 😊 )))“

Wir haben uns sehr über die Bereitschaft der Schüler\*innen sich auf den Workshop einzulassen und über die intensive kreative und offene Auseinandersetzung der Jugendlichen mit den Inhalten gefreut.

Wir sind dankbar für die positive Resonanz der Schüler\*innen und Lehrkräfte und ganz besonders dafür, dass wir mit einer Mischung aus Selbsterforschung und Persönlichkeitsentwicklung die Schüler\*innen dieser Altersgruppe darin anregen und bestärken konnten, selbstbestimmt und selbstbewusst einen positiven Zukunftsplan zu entwerfen und diesen kreativ anzugehen.

Der Schulleitung der Stadtteilschule Lohbrügge sind wir dankbar, dass wir dieses Projekt nun schon zum 4. Mal mit Jahrgang 12 an dieser Schule durchführen konnten. Außerdem danken wir der Schulverein der Schule dafür, dass sie einen Teil der Finanzierung dieses Workshops übernommen hat und damit die Umsetzung ermöglichte.

Hamburg im Oktober 2024

*Tobias Gerber & Dirk Rathke*

## Bilder aus dem Workshop:

