

Stärken sammeln – Blick auf alle Lebensbereiche

Wenn Sie an Ihre Arbeitserfahrungen denken, so denken Sie vermutlich an Ihre Erwerbs-Arbeit.

Ich möchte Sie anregen, breiter in Ihrem bisherigen Leben nach Erfahrungen mit und in Arbeit zu suchen. Denken Sie an

- Arbeiten, die Sie in Ihrer Herkunftsfamilie gemacht haben (Mithilfe bei der Gartenarbeit, im Haushalt, Beaufsichtigung von Geschwistern oder als Jugendliche/r in einer Jugendgruppe,...) und an die
- Arbeit in Ihrer jetzigen häuslichen Umgebung.
- Denken Sie auch an Arbeiten, die sie selbst machen, anstatt zu kaufen (z.B. Nähen, Einkochen, Restaurieren...)- sogenannte Eigenarbeit. Denken Sie auch an
- Arbeiten, die Sie für die Gemeinschaft übernommen haben, im Verein, in der Nachbarschaft und selbstverständlich auch an Ihre Erfahrungen in Ihrer
- Erwerbsarbeit.
- Denken Sie auch an den Freizeitbereich, an Ihre Hobbies. Auch dort können Sie Stärken entwickelt haben.

Um möglichst viele Ihrer Erfahrungen zusammen zu tragen, empfehle ich Ihnen ein großes Blatt Papier - Flip-Chart-Blatt – zu nehmen und es in der Mitte mit einer Zeitskala (7-Jahresschritte) zu markieren und in vier Felder aufzuteilen. Hier eine Skizze über die Aufteilung...

Und dann viel Spaß beim Sammeln!

Ich habe gelernt, ich kann gut ...

Zeitstrahl	
70	
63	
56	
49	
42	
35	
28	
21	
14	
7	



Erwerbsarbeit		Zeitstrahl (Lebens- jahr)	Freizeit, Hobbys	
		70		
		63		
		56		
		49		
		42		
		35		
		28		
		21		
		14		
		7		

