

Posten 2 – Lösungsorientierung

Warum diese Übung wichtig ist:

Lösungsorientierung bedeutet, den Blick weg vom Problem und hin zu möglichen Wegen und Lösungen zu richten. Gerade wenn wir vor grossen Herausforderungen oder Zielen stehen, können wir uns schnell überfordert fühlen. Indem wir ein Fernziel in kleine, erreichbare Schritte (Nahziele) unterteilen, machen wir den Weg dorthin greifbarer und bleiben motiviert. Das stärkt unser Selbstvertrauen und unsere Resilienz – denn wir lernen: Auch grosse Aufgaben lassen sich bewältigen, wenn wir sie Schritt für Schritt angehen.

Arbeitsauftrag – "Vom Traum zum Plan":

1. Überlege dir ein grösseres Ziel oder einen Wunsch, den du in den nächsten Monaten oder Jahren erreichen möchtest (z. B. ein bestimmter Abschluss, ein Berufswunsch, ein sportliches Ziel oder etwas Persönliches).
2. Notiere dieses Fernziel oben auf deinem Blatt.
3. Überlege dir nun mindestens fünf kleinere Schritte (Nahziele), die dich diesem Ziel näherbringen können. Was musst du nacheinander tun oder lernen? Wer oder was kann dich dabei unterstützen?
4. Schreibe die Nahziele in zeitlicher Reihenfolge unter dein Fernziel.
5. Wenn du möchtest, markiere das erste Nahziel, mit dem du noch heute oder in dieser Woche anfangen könntest.

Beispiel:

Fernziel: Eine Lehrstelle als Fachinformatiker finden

Nahziele:

- 1. Mich über das Berufsbild informieren
- 2. Mit jemandem sprechen, der in dem Beruf arbeitet
- 3. Bewerbungsunterlagen erstellen
- 4. Nach offenen Lehrstellen suchen
- 5. Mich bei mindestens drei Betrieben bewerben

Dein Fernziel: _____

Deine Nahziele:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____