

# Klassenbuch – Telecoaching

# SELBSTBEWUSST NEU STARTEN

## INHALTSANGABE

ZWECK UND ZIEL DER MASSNAHME-----	2
TAG 1 – KICK-OFF & ZIELKLÄRUNG-----	5
TAG 2 – SELBSTWIRKSAMKEIT & GEDANKEN-----	6
TAG 3 – INNERE BARRIEREN & UMGANG MIT HINDERNISSEN-----	7
TAG 4 – KOMFORTZONE & MICRO-CHALLENGES-----	8
TAG 5 – STÄRKEN & RESSOURCENPROFIL-----	9
TAG 6 – SELBST- UND FREMDBILD / PERSÖNLICHKEIT IM WANDEL-----	10
TAG 7 – ZIELBILDER UND WOCHENZIELE-----	11
TAG 8 – KONKRETE ZIELPLANUNG (SMART / WOOP)-----	12
TAG 9 – ZEITPLANUNG & ALLTAG STRUKTURIEREN-----	14
TAG 10 – RÜCKSCHLÄGE & RESILIENZ-----	15
TAG 11 – AUFTRETEN UND SELBSTDARSTELLUNG-----	16
TAG 12 – BEWERBUNGSUNTERLAGEN OPTIMIEREN-----	17
TAG 13 – VORBEREITUNG AUF BEWERBUNGSGESPRÄCHE-----	18
TAG 14 – STELLENSUCHE & DIGITALE UMSETZUNG-----	19
TAG 15 – RÜCKBLICK, STABILISIERUNG & AUSBLICK-----	20
WARME ÜBERGABE & BERICHT FÜR DIE E-AKTE-----	20

## ZWECK UND ZIEL DER MASSNAHME

Das Coaching „Selbstbewusst neu starten“ unterstützt Menschen mit längerer Erwerbslosigkeit beim schrittweisen Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt. Es fördert Eigenverantwortung, digitale Kompetenz und Selbstwirksamkeit.

Das Programm verbindet klassische Coachingmethoden mit modernen KI-Werkzeugen, um Motivation, Struktur und Orientierung zu stärken.

Die Kunden entwickeln innerhalb von 15 Terminen à 90 Minuten konkrete Handlungsschritte für ihre berufliche und persönliche Neuorientierung. Dabei lernen sie, digitale Tools, insbesondere Künstliche Intelligenz, als unterstützendes Hilfsmittel zu nutzen.

## 2. Didaktischer Aufbau

Das Programm gliedert sich in **drei Entwicklungsphasen**:

Phase	Tage	Schwerpunkt	Ergebnis
<b>1. Orientierung und Aktivierung</b>	1 – 5	Selbstbild, Stärken, Motivation	Erhöhtes Selbstbewusstsein, klarer Zielrahmen
<b>2. Struktur und Umsetzung</b>	6 – 10	Planung, Zeitmanagement, Rückschlagkompetenz	konkreter Wochenplan, belastbare Routinen
<b>3. Praxis und Integration</b>	11 – 15	Selbstdarstellung, Bewerbung, Zukunftsplan	fertige Bewerbungsunterlagen und 30-Tage-Plan

Die Themen bauen logisch aufeinander auf und greifen zentrale psychosoziale und arbeitsmarktrelevante Lernziele auf: Motivation – Kompetenz – Selbststeuerung.

## 3. Begründung der Maßnahmedauer und Taktung

- **15 Einheiten** à 90 Minuten bieten eine stabile, realistische Begleitdauer für Teilnehmende im SGB II-Kontext, ohne Überforderung.
- Die **90-Minuten-Struktur** (Beispiel: 10 Check-in / 20 Reflexion / 45 Input & Übung / 10 Commit / 5 Dokumentation) sichert Kontinuität und klare Ergebnisse je Termin.

- Der **KI-Einsatz ab Termin 2, 3** fördert frühe Selbstwirksamkeit durch sichtbare Mikro-Erfolge, ersetzt jedoch nie die pädagogische Begleitung.
- 

## 4. Pädagogische Leitgedanken

1. **Aktivierung statt Belehrung:** Teilnehmende sind Expert:innen ihres Lebens. Trainer:innen führen durch Fragen, nicht durch Vorgaben.
  2. **Kleine Schritte, große Wirkung:** Fortschritte werden über Mikro-Aufgaben (max. 10 Minuten) gesichert.
  3. **Digitale Teilhabe:** KI wird niedrigschwellig vermittelt, ohne Technikangst, mit Fokus auf praktische Anwendung.
  4. **Selbstwirksamkeit:** Jede Einheit endet im besten Fall mit einem sichtbaren Ergebnis („Ich habe etwas geschafft“).
  5. **Respekt & Augenhöhe:** Sprache, Tempo und Inhalte orientieren sich an der individuellen Lebensrealität der Teilnehmenden.
- 

## 5. Nutzung des Klassenbuchs

Das Klassenbuch dient Trainer:innen als **Leitfaden** und **Dokumentationswerkzeug**. Es beschreibt Ziele, Ablauf und Dokumentationspunkte jeder Einheit.

### Digitale Nutzung (Standard):

- Führung direkt in **AZAV Pilot** → Klassenbuch, Coaching-Einträge, Ziel-/Verlaufsplan, Nachweise.

### Offline-Nutzung (Backup):

- identischer Aufbau als PDF-Version.
  - Trainer:innen können Ergebnisse handschriftlich dokumentieren und nachträglich digital nachtragen.
-

## 6. Umgang mit KI-Elementen

- **Mit Bildschirm:** KI-Übung erfolgt live über ChatGPT / Pocket Coach / ähnliche Tools. Trainer:in moderiert und reflektiert.
  - **Ohne Bildschirm (Telefon):** KI-Inhalte werden vorbereitet oder über Trainer:innen vorgelesen; Ergebnisse werden mündlich reflektiert und protokolliert.
  - **Wichtig:** KI-Outputs sind stets Ausgangspunkt für Selbstreflexion, nie Bewertungskriterium.
- 

## 7. Dokumentation und Nachweise

Jede Einheit schließt mit:

1. **Kurz-Ergebnis (1 Satz)**
2. **Vermerk im Klassenbuch / AZAV Pilot**
3. **Hausaufgabe oder Micro-Commit**
4. **Feedback / Beobachtung**

Diese Nachweise bilden die Grundlage für's Audit, als Qualitätsnachweis, dem Teilnehmendenzertifikat, wie auch der Abrechnung.

---

## 8. Rollenverständnis Trainer:in

Trainer:innen sind Lernbegleiter:innen, die:

- den Prozess strukturieren,
  - technische und emotionale Barrieren senken,
  - KI-Anwendungen moderieren,
  - Reflexion und Dokumentation anleiten,
  - Motivation durch sichtbare Fortschritte sichern.
-

# TAG 1 – KICK-OFF & ZIELKLÄRUNG

## Ziel des Tages

Sicherheit, Orientierung, Motivation.

Teilnehmende verstehen Sinn und Ablauf der Maßnahme und wissen, was sie persönlich gewinnen können.

Du legst die Basis für Offenheit und Eigenverantwortung – ohne Druck, mit Ruhe.

## Worum geht es heute?

Ankommen • Vertrauen • Ablauf erklären • erste Erwartungen klären • Zielrahmen öffnen

## 90 Minuten – grob

- Begrüßung, Technik-Check, ruhiger Start
- Gespräch: „Was wünschen Sie sich, dass sich verändert?“
- Kurz den Ablauf zeigen, Flyer oder Bildschirm teilen
- Ein erster Wunsch oder ein persönliches Ziel wird notiert
- Abschlussrunde: „Wie ging es Ihnen heute?“ – Ausblick auf den nächsten Termin

## Ergebnis

- Teilnehmende fühlen sich willkommen und sicher
  - Sie erkennen, dass die Maßnahme konkrete Schritte in Richtung Arbeit oder Stabilität ermöglicht
  - Wenn möglich: ein erster Wunsch oder ein Ziel ist formuliert
- Eintrag in AZAV Pilot

## Trainer-Hinweis

Fokus auf Kontakt, Vertrauen und Orientierung – kein Leistungsdruck, keine KI.

Nur ankündigen, dass digitale Unterstützung später Teil der Arbeit wird.

---

## TAG 2 – SELBSTWIRKSAMKEIT & GEDANKEN

### Ziel des Tages

Teilnehmende erkennen, dass ihre Gedanken Einfluss auf ihr Handeln haben.

Sie verstehen, dass Selbstwirksamkeit bedeutet, aktiv etwas zu verändern, statt auf äußere Umstände zu warten.

Du führst in das Thema innere Haltung ein und nutzt KI als Reflexionshilfe – nicht als Bewertung.

### Worum geht es heute?

Selbstwahrnehmung • Denken prüfen • neue Sichtweisen entwickeln • kleinen Gedankenwechsel üben

### 90 Minuten – grob

- Rückblick auf Tag 1: Was ist hängen geblieben?
- Gespräch über hinderliche und hilfreiche Gedanken
- Kurze Übung: einen belastenden Satz in eine realistische, stärkende Formulierung drehen
- Mini-Aufgabe für den Alltag: neuen Gedanken in einer Situation anwenden

### Ergebnis

- Teilnehmende benennen einen hinderlichen und einen förderlichen Gedanken
  - Erster Schritt zu mehr Selbststeuerung sichtbar
- Eintrag in AZAV Pilot

### KI-Einsatz (niedrigschwellig, 10–15 Minuten)

Die KI wird heute als Reflexionspartner eingesetzt, um Sprache zu öffnen und Alternativen sichtbar zu machen.

Empfohlene Prompts:

1. „Ich denke oft: *Ich schaffe das nicht*. Formuliere diesen Satz realistischer, aber trotzdem ermutigend.“
2. „Stelle mir drei Fragen, um herauszufinden, warum ich mich klein mache, und hilf mir, das umzudrehen.“
3. „Welche Gedanken helfen Menschen, wenn sie an sich zweifeln?“
4. „Gib mir ein Beispiel für einen Satz, der Mut macht, aber ehrlich bleibt.“
5. „Schreibe mir einen kurzen Satz, den ich mir sagen kann, wenn ich merke, dass ich aufgeben will.“

### Trainer-Hinweis

KI nur ergänzend einsetzen. Kein Zwang. Wenn Unsicherheit besteht, mündlich Alternativen anbieten („Ich versuche es in meinem Tempo“ usw.).

## TAG 3 – INNERE BARRIEREN & UMGANG MIT HINDERNISSEN

### Ziel des Tages

Teilnehmende erkennen, was sie innerlich bremst – z. B. Angst, Scham oder Selbstzweifel – und lernen, in kleinen Schritten zu reagieren, statt zu vermeiden.

Du hilfst, Blockaden wahrzunehmen und in machbare Handlungen zu übersetzen.

### Worum geht es heute?

Barrieren sichtbar machen • Verständnis schaffen • kleinen Handlungsschritt entwickeln

### 90 Minuten – grob

- Rückblick: Was fiel beim Gedankenwechsel auf?
- Gespräch über typische innere Barrieren (z. B. Angst vor Fehlern, Überforderung)
- Eine Blockade auswählen und einen realistischen Schritt planen
- Abschlussrunde: „Wie fühlt sich dieser Schritt an?“ – Ausblick auf nächste Einheit

### Ergebnis

- Eine persönliche Barriere wurde erkannt
  - Ein realistischer, kleiner Handlungsschritt ist formuliert
- Eintrag in AZAV Pilot

### KI-Einsatz (praktisch & motivierend)

KI dient als Ideenquelle für konkrete, alltagstaugliche Mini-Aktionen.

Empfohlene Prompts:

1. „Ich habe Angst, jemanden anzurufen. Hilf mir, einen kleinen Schritt zu finden, der mir das erleichtert.“
2. „Formuliere aus ‚Ich kann das nicht‘ einen Satz, der nach einem machbaren ersten Schritt klingt.“
3. „Gib mir drei Vorschläge für Mini-Handlungen, wenn ich mich blockiert fühle.“
4. „Wie kann ich freundlich mit mir umgehen, wenn etwas nicht klappt?“
5. „Schreibe mir einen Satz, der mich daran erinnert, dass kleine Schritte zählen.“

### Trainer-Hinweis

Lass den Teilnehmenden die Wahl, ob sie KI nutzen möchten. Wichtig ist, dass der Schritt *ihm* gehört – nicht der KI.

---

## TAG 4 – KOMFORTZONE & MICRO-CHALLENGES

### Ziel des Tages

Teilnehmende erkennen, dass Veränderung mit kleinen, machbaren Schritten beginnt.

Du hilfst, Angst vor Überforderung zu nehmen und Mut zu fördern: „*Ich kann etwas ausprobieren, ohne gleich alles können zu müssen.*“

### **Worum geht es heute?**

Komfortzonen verstehen • Micro-Challenge planen • Selbstvertrauen stärken • erste Handlung vorbereiten

### **90 Minuten – grob**

- Rückblick: kleine Fortschritte würdigen
- Gespräch: Was bedeutet Komfortzone für mich?
- Auswahl und Planung einer persönlichen Micro-Challenge
- Abschluss: Herausforderung konkret festhalten und motivieren

### **Ergebnis**

- Eine eigene Micro-Challenge ist gewählt und realistisch geplant
  - Mut und Handlungsfähigkeit wurden gestärkt
- Eintrag in AZAV Pilot

### **KI-Einsatz (Ideenquelle, wenn Unsicherheit besteht)**

1. „Nenne mir zehn kleine Alltagshandlungen, mit denen ich Neues ausprobieren kann.“
2. „Hilf mir, eine Mini-Challenge zu finden, die mir leichtfällt, aber Mut braucht.“
3. „Ich möchte etwas verändern, weiß aber nicht was – gib mir drei einfache Ideen, um anzufangen.“
4. „Wie kann ich mich daran erinnern, kleine Schritte wertzuschätzen?“
5. „Erstelle mir eine Liste kleiner Experimente, die weniger als 10 Minuten dauern.“

### **Trainer-Hinweis**

Ziel ist Bewegung, nicht Leistung. Anerkenne jeden Versuch.

Bei Telefon-Coachings Beispiele vorlesen; bei Video-Coachings gemeinsam aus KI-Vorschlägen wählen.

---

# TAG 5 – STÄRKEN & RESSOURCENPROFIL

## Ziel des Tages

Teilnehmende entdecken und benennen ihre persönlichen Stärken.

Du unterstützt dabei, Fähigkeiten sichtbar zu machen, die bisher selbstverständlich wirkten.

Ziel ist ein kurzes, ehrliches Stärkenprofil, das später in Bewerbungen genutzt werden kann.

## Worum geht es heute?

Selbstbild vertiefen • Stärken erkennen • positives Feedback geben • Profil formulieren

## 90 Minuten – grob

- Einstieg: Erfahrung zur Micro-Challenge teilen
- Gespräch: „Was gelingt Ihnen gut?“ – Beispiele aus Alltag und Arbeit
- 3–5 Stärken sammeln, beschreiben und in kurze Sätze bringen
- Abschluss: Stärkenprofil laut lesen oder zusammenfassen

## Ergebnis

- 3–5 authentische Stärken sind benannt und beschrieben
  - Bewusstsein und Ausdruck wurden gestärkt
- Eintrag in AZAV Pilot

## KI-Einsatz (sprachliche Unterstützung)

1. „Ich habe folgende Stärken: [Liste]. Formuliere daraus kurze, natürliche Sätze, die zu mir passen.“
2. „Hilf mir, aus ‚Ich bin hilfsbereit‘ einen Satz zu machen, der zeigt, *wie* ich hilfsbereit bin.“
3. „Gib mir Beispiele, wie ich meine Stärken im Alltag erkenne.“
4. „Schreibe drei ehrliche Sätze, die meine Stärken zeigen, ohne zu übertreiben.“
5. „Fasse meine Stärken so zusammen, dass sie in einem Bewerbungsgespräch natürlich klingen.“

## Trainer-Hinweis

Arbeite mit Alltagsbeispielen.

Ziel ist keine „perfekte“ Bewerbungssprache, sondern ein echtes, bestärkendes Selbstbild.

---

# TAG 6 – SELBST- UND FREMDBILD /

## PERSÖNLICHKEIT IM WANDEL

### Ziel des Tages

Teilnehmende reflektieren, wie sie sich selbst sehen und wie sie auf andere wirken.

Du unterstützt sie dabei, Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung wahrzunehmen und als Chance zu begreifen.

Ziel ist ein kurzes Wirkungsprofil, das Mut macht und Entwicklung zeigt.

### Worum geht es heute?

Selbst- und Fremdbild vergleichen • Wirkung verstehen • Persönlichkeit als wandelbar erleben • Selbstvertrauen stärken

### 90 Minuten – grob

- Rückblick: Welche Stärken haben sich gezeigt?
- Gespräch über Wirkung und Veränderbarkeit
- Persönliches Wirkungsprofil erstellen (3 Sätze)
- Abschluss: „Was möchten Sie davon künftig stärker zeigen?“

### Ergebnis

- Ein realistisches, positives Wirkungsprofil ist formuliert
  - Bewusstsein für Selbstbild und Entwicklung gestärkt
- Eintrag in AZAV Pilot

### KI-Einsatz (sprachliche Formulierung)

1. „Aus diesen Stichworten – [3 Stärken / Eigenschaften] – formuliere drei Sätze, die freundlich und ehrlich klingen.“
2. „Hilf mir, eine kurze Selbstbeschreibung zu schreiben, die zeigt, wie ich wirke.“
3. „Ich bin ruhig und verlässlich – wie könnte ich das in einfachen Worten sagen?“
4. „Erkläre in einem Satz, warum sich Persönlichkeit im Laufe des Lebens verändern darf.“
5. „Gib mir Beispiele, wie andere meine Stärken sehen könnten.“

### Trainer-Hinweis

Sensibel moderieren, keine Bewertungen.

Das Ziel ist, dass Teilnehmende sich in ihrem Text wiederfinden, nicht beeindruckt werden wollen.

## TAG 7 – ZIELBILDER UND WOCHENZIELE

### Ziel des Tages

Teilnehmende entwickeln ein realistisches, positives Zukunftsbild und leiten daraus ein erreichbares Wochenziel ab.

Du begleitest sie dabei, aus Denken → Handeln zu kommen und Motivation aufzubauen.

Das Zielbild wird Orientierung für die nächsten Termine.

### Worum geht es heute?

Zukunft visualisieren • Ziele konkretisieren • Motivation aktivieren • realistisches Wochenziel planen

### 90 Minuten – grob

- Einstieg: Rückblick auf das persönliche Wirkungsprofil
- Gespräch: „Wie sieht Ihr Alltag aus, wenn es Ihnen gut geht?“
- Zukunftsbild formulieren und Wochenziel ableiten
- Abschluss: „Was ist Ihr erster Schritt in den nächsten Tagen?“

### Ergebnis

- Ein persönliches Zukunftsbild (3 Sätze)
  - Ein realistisches Wochenziel mit ersten Schritten
- Eintrag in AZAV Pilot

### KI-Einsatz (Visualisierung und Struktur)

1. „Aus dieser Beschreibung – [Alltag, der gut läuft] – formuliere ein realistisches Zukunftsbild in drei Sätzen.“
2. „Ergänze zu meinem Ziel drei kleine Schritte, die ich in dieser Woche tun kann.“
3. „Wie kann ich erkennen, dass ich meinem Ziel näherkomme?“
4. „Formuliere mein Wochenziel nach der SMART-Methode, aber in einfacher Sprache.“
5. „Gib mir drei Ideen, wie ich Motivation halte, wenn es langsam vorangeht.“

### Trainer-Hinweis

Ziele nie für die Person formulieren.

Ein gutes Ziel ist erreichbar, persönlich bedeutsam und darf sich ändern.

---

## TAG 8 – KONKRETE ZIELPLANUNG (SMART / WOOP)

## Ziel des Tages

Teilnehmende übersetzen ihr Zukunftsbild in ein klares, erreichbares Ziel.

Du zeigst, wie Ziele wirken, wenn sie realistisch und sichtbar werden.

Sie lernen zwei einfache Methoden kennen – **SMART** und **WOOP** – und nutzen die, die für sie natürlicher ist.

---

## Worum geht es heute?

Ziele konkretisieren • Struktur geben • Stolperfallen erkennen • ersten Umsetzungsplan entwickeln

## 90 Minuten – grob

- Rückblick: Wie hat sich das Zukunftsbild angefühlt?
  - Einführung SMART / WOOP – einfach, praxisnah
  - Gemeinsames Ziel formulieren, erste Schritte planen
  - Abschluss: Motivation prüfen – „Wie sicher fühlen Sie sich mit diesem Ziel?“
- 

## Erklärung für dich als Trainer:in

**SMART** steht für

- **Spezifisch** – klar formuliert, kein Wunsch („Ich will mich bewerben“ statt „Ich will was Neues“)
- **Messbar** – woran erkennt man Fortschritt?
- **Attraktiv** – es muss Sinn machen, motivieren.
- **Realistisch** – im Rahmen des Machbaren.
- **Terminiert** – ein zeitlicher Rahmen hilft beim Dranbleiben.

**WOOP** steht für

- **Wish** – Was wünsche ich mir?
- **Outcome** – Wie fühlt es sich an, wenn es klappt?
- **Obstacle** – Was steht im Weg?
- **Plan** – Was tue ich, wenn Hindernisse auftauchen?

Beide Methoden führen ans gleiche Ziel: **Klarheit schaffen, ohne zu überfordern.**

SMART ist eher sachlich, WOOP emotional. Du kannst auswählen, was zur Person passt.

---

### Ergebnis

- Ein klares, realistisches Ziel (nach SMART oder WOOP)
- Zwei bis drei machbare Schritte für die Woche
- Hindernisse wurden benannt und Lösungen formuliert

→ Eintrag in AZAV Pilot

---

### KI-Einsatz (Planung & Strukturhilfe)

1. „Ich möchte [Ziel]. Hilf mir, es nach der SMART-Methode aufzuschreiben, einfach und realistisch.“
  2. „Erkläre mir die WOOP-Methode mit meinem Ziel ‚[Ziel einsetzen]‘ in einem Beispiel.“
  3. „Ich will mich beruflich verändern. Was wären drei erste Schritte, um das umzusetzen?“
  4. „Welche Hindernisse könnten mich bremsen – und was kann ich dann tun?“
  5. „Fasse mein Ziel so zusammen, dass es mich motiviert und realistisch bleibt.“
- 

### Trainer-Hinweis

Keine Methode aufzwingen. Der Weg zählt, nicht das perfekte Formular.

Wenn Unsicherheit da ist, arbeite mündlich – der Gedanke zählt mehr als das Schreiben.

---

# TAG 9 – ZEITPLANUNG & ALLTAG

## STRUKTURIEREN

### Ziel des Tages

Teilnehmende erleben, dass Struktur entlastet, nicht einschränkt.

Sie lernen, Prioritäten zu setzen, kleine Routinen zu planen und so ihre Ziele aus Tag 8 realistisch umzusetzen. Du zeigst, dass Planung ein Werkzeug ist – kein Druckmittel.

---

### Worum geht es heute?

Ziele in Alltag überführen • Zeit sinnvoll einteilen • Routinen aufbauen • Balance bewahren

### 90 Minuten – grob

- Rückblick: Welche Schritte wurden seit Tag 8 probiert?
  - Gespräch: „Was bringt Ihren Tag durcheinander?“
  - Gemeinsam einfache Wochenstruktur aufbauen (mit Pausen)
  - Eine neue Routine oder Gewohnheit auswählen und festhalten
- 

### Didaktischer Fokus für dich

Ziel ist nicht Kontrolle, sondern Selbstwirksamkeit.

Teilnehmende sollen merken: *„Ich kann planen – und darf trotzdem flexibel bleiben.“*

Nutze Beispiele aus Alltag, nicht nur aus Arbeit. Zeig, dass Planung auch Raum für Erholung lässt.

---

### Ergebnis

- Ein persönlicher Wochenplan mit 1–2 festen Routinen
  - Ein konkreter Startpunkt für nächste Woche
- Eintrag in AZAV Pilot
- 

### KI-Einsatz (Planung & Umsetzungshilfe)

1. „Erstelle mir eine einfache Wochenstruktur mit Zeit für Bewerbungen, Bewegung und Entspannung.“
  2. „Ich verzettle mich schnell – wie kann ich Aufgaben nach Wichtigkeit sortieren?“
  3. „Hilf mir, eine 10-Minuten-Routine zu finden, die mich morgens besser starten lässt.“
  4. „Wie kann ich erkennen, ob mein Tag ausgeglichen war?“
  5. „Gib mir drei Tipps, wie ich Pausen sinnvoll plane, ohne mich schuldig zu fühlen.“
-

# TAG 10 – RÜCKSCHLÄGE & RESILIENZ

## Ziel des Tages

Teilnehmende erkennen, dass Rückschläge Teil jedes Prozesses sind – kein persönliches Scheitern.  
Du hilfst, mit Frust und Selbstzweifel umzugehen und das eigene Ziel wieder in den Blick zu nehmen.  
Resilienz entsteht durch Verständnis, nicht durch Härte.

---

## Worum geht es heute?

Rückschläge verstehen • Selbstmitgefühl fördern • Stabilität aufbauen • Ziel im Blick behalten

## 90 Minuten – grob

- Einstieg: Erfahrung mit Ziel- oder Zeitplanung besprechen
  - Gespräch über Misserfolge und was daraus gelernt werden kann
  - Kleine Übung: „Was hat mir in schwierigen Phasen schon einmal geholfen?“
  - Abschluss: individuelle „Resilienz-Strategie“ in 1–2 Sätzen formulieren
- 

## Ergebnis

- Der Teilnehmende benennt 1–2 persönliche Bewältigungsstrategien
  - Gefühl von Kontrolle und Zuversicht gestärkt
- Eintrag in AZAV Pilot
- 

## KI-Einsatz (Reflexion & Selbstfürsorge)

1. „Ich habe einen Rückschlag erlebt. Hilf mir, daraus etwas Konstruktives zu ziehen.“
  2. „Schreibe mir drei Sätze, die mich daran erinnern, dass Fehler Teil des Lernens sind.“
  3. „Ich bin enttäuscht von mir. Wie kann ich das Gefühl annehmen und trotzdem weitermachen?“
  4. „Erstelle mir eine Liste kleiner Dinge, die mir helfen, wenn ich frustriert bin.“
  5. „Gib mir drei Strategien, um Motivation wiederzufinden, wenn ich zweifle.“
- 

## Trainer-Hinweis

Lass Schmerz stehen, ohne ihn zu glätten.  
Manchmal hilft Zuhören mehr als jedes Werkzeug.

# TAG 11 – AUFTRETEN UND SELBSTDARSTELLUNG

## Ziel des Tages

Teilnehmende üben, sich selbst klar und natürlich zu präsentieren – ohne Verstellung.  
Du zeigst, dass Authentizität im Gespräch mehr bewirkt als einstudierte Sätze.  
Heute geht es um Präsenz, nicht Perfektion.

---

## Worum geht es heute?

Selbstbild aktiv zeigen • Kommunikation üben • Wirkung reflektieren • Sicherheit gewinnen

## 90 Minuten – grob

- Rückblick: Wie hat sich das Selbstvertrauen verändert?
  - Gespräch über Auftreten – Körpersprache, Ton, Haltung
  - Kurze Übung (je nach Format): Elevator Pitch oder Vorstellungsrunde
  - Feedback gemeinsam reflektieren und stärkenorientiert festhalten
- 

## Ergebnis

- Teilnehmende können sich in 3–4 Sätzen vorstellen
  - Sie erleben ihre eigene Wirkung bewusster
- Eintrag in AZAV Pilot
- 

## KI-Einsatz (Sprach- & Übungshilfe)

1. „Hilf mir, mich in drei Sätzen vorzustellen – ehrlich, aber selbstbewusst.“
  2. „Gib mir Feedback zu dieser Vorstellung: [Text einsetzen]. Wie wirkt sie?“
  3. „Formuliere drei Einstiegsfragen, die ich in einem Gespräch stellen könnte.“
  4. „Ich bin oft nervös beim Sprechen. Gib mir Tipps, wie ich ruhiger bleibe.“
  5. „Hilf mir, mein Auftreten zu beschreiben, ohne mich zu bewerten.“
- 

## Trainer-Hinweis

Kein Theater, keine Rollen.

Wenn Unsicherheit sichtbar wird, benenne sie freundlich: „So geht es vielen – Sie machen das gut.“

---

# TAG 12 – BEWERBUNGSUNTERLAGEN

## OPTIMIEREN

### Ziel des Tages

Teilnehmende verstehen, wie sie mit ihren vorhandenen Unterlagen arbeiten, statt alles neu zu erfinden.

Du unterstützt sie dabei, ihre Stärken und Erfahrungen in klare, stimmige Sprache zu bringen.

KI dient hier als *Sprachassistent* – nicht als Autor.

---

### Worum geht es heute?

Unterlagen prüfen • Sprache verfeinern • authentische Texte erstellen • Profil schärfen

### 90 Minuten – grob

- Rückblick: Auftreten und Selbstbild auf Unterlagen übertragen
  - Lebenslauf und Anschreiben durchgehen (handschriftlich oder digital)
  - Texte inhaltlich klären: Was soll drinbleiben, was nicht?
  - KI zur Formulierungshilfe und Lesbarkeitsprüfung nutzen
  - Abschluss: kurze Rückmeldung, was sich heute klarer anfühlt
- 

### Ergebnis

- Lebenslauf und Anschreiben sind sprachlich und inhaltlich verbessert
  - Der Teilnehmende versteht, *warum* jede Aussage im Dokument steht
- Eintrag in AZAV Pilot
- 

### KI-Einsatz (praktisch & präzise)

1. **Textcheck:** „Analysiere diesen Absatz. Was klingt kompliziert oder unklar, und wie kann ich ihn einfacher schreiben?“
  2. **Stilangleichung:** „Formuliere diesen Satz sachlich, aber menschlich: [Text einsetzen].“
  3. **Passung:** „Vergleiche meine Beschreibung [Text] mit dieser Stellenanzeige [kurzer Ausschnitt]. Welche Stichworte fehlen?“
  4. **Lesefluss:** „Mach diesen Abschnitt flüssiger, ohne etwas hinzuzudichten.“
  5. **Zusatzübung:** „Erstelle mir eine Mini-Checkliste: Was sollte in meinem Lebenslauf stehen, wenn ich glaubwürdig wirken will?“
- 

### Trainer-Hinweis

Achte darauf, dass der Teilnehmende jede KI-Änderung liest und versteht.

Ziel ist Sprachbewusstsein, nicht Textproduktion.

# TAG 13 – VORBEREITUNG AUF BEWERBUNGSGESPRÄCHE

## Ziel des Tages

Teilnehmende üben, über sich zu sprechen – klar, glaubwürdig, ohne Angst.

Du nutzt KI, um realistische Gesprächssimulationen zu erstellen und ehrliches Feedback zu ermöglichen.

Heute entsteht Sicherheit durch Übung, nicht durch Theorie.

---

## Worum geht es heute?

Gesprächsaufbau verstehen • Antworten entwickeln • eigene Wirkung prüfen • Selbstvertrauen festigen

## 90 Minuten – grob

- Einstieg: kleine Aufwärmfrage („Wie würden Sie sich in 2 Sätzen vorstellen?“)
  - Simulation typischer Gesprächsfragen mit KI oder dir selbst als Gegenüber
  - Reflexion: Was war authentisch, was wirkte unsicher?
  - Mini-Strategie zur Vorbereitung auf echte Gespräche festhalten
- 

## Ergebnis

- Teilnehmende können sich und ihren Weg klar darstellen
  - Sicherheit in Körpersprache, Stimme und Haltung spürbar gestiegen
- Eintrag in AZAV Pilot
- 

## KI-Einsatz (realistisch & interaktiv)

1. **Gesprächssimulation:** „Stell mir typische Fragen für ein Vorstellungsgespräch als [Berufsfeld]. Warte nach jeder Antwort kurz, gib mir dann Feedback.“
  2. **Sprachfeinheit:** „Analysiere meine Antwort auf diese Frage: [Antwort einfügen]. Was wirkt stark, was unsicher?“
  3. **Reflexion:** „Wie kann ich auf die Frage ‚Warum waren Sie so lange ohne Arbeit?‘ ehrlich und konstruktiv antworten?“
  4. **Körpersprache-Übung:** „Gib mir drei Tipps, wie ich ruhig bleibe, wenn ich nervös bin.“
  5. **Nachbereitung:** „Formuliere aus diesem Gespräch drei Erkenntnisse, die ich in mein nächstes Gespräch mitnehmen kann.“
- 

## Trainer-Hinweis

KI hier aktiv einbauen – sie ersetzt kein Feedback, macht aber Vorbereitung greifbar.

Lass den Teilnehmenden eigene Wörter behalten; keine standardisierten „Bewerbungsformulierungen“.

---

## TAG 14 – STELLENSUCHE & DIGITALE UMSETZUNG

### Ziel des Tages

Teilnehmende lernen, gezielt und eigenständig passende Stellen zu finden.

Du zeigst, wie digitale Werkzeuge – Jobbörsen, Portale und KI – sinnvoll genutzt werden, um Zeit zu sparen und Motivation zu erhalten.

Wichtig: Technik dient hier dem Überblick, nicht der Überforderung.

---

### Worum geht es heute?

Jobportale nutzen • Suchprofile anlegen • Anzeigen lesen lernen • KI zum Matching einsetzen

### 90 Minuten – grob

- Einstieg: kurzer Austausch über Bewerbungsübungen
  - Demonstration: Suchprofile und Filterfunktionen erklären
  - Gemeinsame Suche nach realen Beispielen
  - Reflexion: „Welche Stellen sprechen mich an – und warum?“
- 

### Ergebnis

- Mindestens zwei passende Stellenvorschläge gefunden
  - Ein persönliches Suchprofil angelegt oder skizziert
  - Verständnis für digitale Stellensuche gefestigt
- Eintrag in AZAV Pilot
- 

### KI-Einsatz (effizient & realitätsnah)

1. „Ich suche Arbeit im Bereich [Branche]. Finde mir drei Beispiel-Stellenanzeigen mit einfachen Aufgabenbeschreibungen.“
2. „Analysiere diese Stellenanzeige: Welche Anforderungen sind wichtig, welche eher ‚nice to have‘?“
3. „Erstelle mir eine Liste von Schlüsselwörtern, mit denen ich in Jobportalen suchen kann.“
4. „Formuliere eine kurze Antwort auf die Frage: ‚Warum interessiert Sie diese Stelle?‘ – auf Basis dieser Anzeige.“
5. „Hilf mir, mein Profiltext für ein Jobportal ehrlich und ansprechend zu formulieren.“

# TAG 15 – RÜCKBLICK, STABILISIERUNG & AUSBLICK

## Ziel des Tages

Teilnehmende blicken auf ihre Entwicklung, erkennen Fortschritte und wissen, wie sie ihr Wissen nach Maßnahmeende weiter nutzen können.

Du stärkst Eigenverantwortung und Zuversicht – der Fokus liegt auf dem, was bleibt.

---

## Worum geht es heute?

Erfolge sichtbar machen • Transfer sichern • nächste Schritte planen • Selbstwirksamkeit festigen

## 90 Minuten – grob

- Gespräch: „Was hat sich seit Tag 1 verändert?“
  - Persönliche Erfolge aufschreiben (mind. 3 Punkte)
  - Umgang mit möglichen Rückschritten besprechen
  - Abschluss: Perspektive und Motivation für die kommenden Wochen
- 

## Ergebnis

- Fortschritte und Erkenntnisse sind dokumentiert
  - Teilnehmende kennen ihre nächsten Schritte (z. B. Bewerbungen, Weiterbildung, Eigeninitiative)
- Eintrag in AZAV Pilot
- 

## KI-Einsatz (Reflexion & Transfer)

1. „Hilf mir, drei Dinge aufzuschreiben, die ich durch dieses Coaching gelernt habe.“
2. „Formuliere einen Satz, der beschreibt, wie sich mein Denken verändert hat.“
3. „Erstelle mir eine kleine Wochenroutine, um dran zu bleiben, ohne Druck.“
4. „Wie kann ich meine Fortschritte sichtbar halten, wenn Motivation schwankt?“
5. „Schreibe mir drei Sätze, die mich daran erinnern, dass Entwicklung Zeit braucht.“

# WARME ÜBERGABE & BERICHT FÜR DIE E-AKTE

## Ziel

Die Maßnahme endet verbindlich und wertschätzend.

Teilnehmende erleben den Abschluss als Übergang, nicht als Abbruch.

Du fasst gemeinsam mit ihnen Ergebnisse, Fortschritte und nächste Schritte zusammen.

**Ablauf (ca. 30–45 Minuten, separat vom letzten Coaching oder direkt anschließend)**

- Kurzer Rückblick: wichtigste Erkenntnisse wiederholen
- Ausblick: geplante nächste Schritte besprechen (Bewerbungen, Gespräche, evtl. Folgeangebote)
- Emotionale Würdigung: was bleibt, worauf kann man stolz sein
- Übergang zum zuständigen Vermittler / zur IFK erklären („Ich gebe weiter, was Sie erreicht haben.“)

**Bericht anfertigen (für E-Akte / Jobcenter)**

- Kurze Zusammenfassung der Entwicklung
  - Wichtigste Lern- und Handlungsschritte (z. B. Motivation, Selbstorganisation, Bewerbungsaktivität)
  - Einschätzung der aktuellen Beschäftigungsfähigkeit
  - Empfohlene nächste Schritte oder Unterstützungsbedarfe
-