

# TRAINER ARBEITSBUCH

# SELBSTBEWUSST

# NEU DURCHSTARTEN

---

TAG 1 – KICK-OFF & ZIELKLÄRUNG.....	2
TAG 2 – SELBSTWIRKSAMKEIT & GEDANKEN.....	4
TAG 3 – INNERE BARRIEREN & HINDERNISSE.....	6
TAG 4 – KOMFORTZONE UND MICRO-CHALLENGES.....	8
TAG 5 – STÄRKEN UND RESSOURCEN.....	10
TAG 6 – PERSÖNLICHKEITSANALYSE UND SELBSTBILD.....	12
TAG 7 – LEBENSTRÄUME UND ZIELE.....	14
TAG 8 – ZIELPLANUNG UND REALISMUS.....	16
TAG 9 – ZEIT, ROUTINE UND UMSETZUNG.....	18
TAG 10 – RÜCKSCHLÄGE UND RESILIENZ.....	19
TAG 11 – AUFTRETEN UND WIRKUNG.....	21
TAG 12 – VORSTELLUNGSGESPRÄCHE TRAINIEREN.....	23
TAG 13 – BEWERBUNGSUNTERLAGEN.....	24
TAG 14 – STELLENSUCHE UND NETZWERK.....	26
TAG 15 – ABSCHLUSS UND ÜBERGABE.....	27

# TAG 1 – KICK-OFF & ZIELKLÄRUNG

## **Ziel laut Klassenbuch:**

Beziehung aufbauen, Orientierung schaffen, Motivation wecken.  
Teilnehmende verstehen Ablauf und Sinn der Maßnahme und erleben Sicherheit.

## **Kernidee:**

Der erste Termin legt das Fundament. Es geht weniger um Inhalte, sondern um Vertrauen, Zugehörigkeit und persönliche Zielorientierung. Alles, was Selbstöffnung oder Klarheit fördert, unterstützt den Prozess.

---

## **Übung 1: „Drei kleine Wahrheiten“**

### **Warum passt sie zu Tag 1:**

Sie unterstützt das erste Kennenlernen, fördert Vertrauen und liefert erste Hinweise auf individuelle Bedürfnisse und Motivationslagen – genau das Ziel des Auftakts.

### **Ablauf:**

1. Coach stellt nacheinander drei Satzanfänge:
  - „Im Moment beschäftigt mich ...“
  - „Ich wünsche mir von diesem Coaching ...“
  - „Ich hoffe, dass ich am Ende sagen kann ...“
2. Teilnehmende antworten spontan; Coach spiegelt zentrale Begriffe.

### **Trainerhinweise:**

- Bei Telefoncoaching aktiv paraphrasieren, um Nähe herzustellen.
- Notiere Schlagworte für spätere Bezugnahme.

### **Pädagogischer Nutzen:**

Niederschwelliger Einstieg, fördert Selbstreflexion und Beziehungsaufbau.

---

## **Übung 2: „Kompassmoment“**

### **Warum passt sie zu Tag 1:**

Im Klassenbuch wird eine Standortbestimmung angestrebt. Diese Übung übersetzt das Ziel in ein alltagstaugliches, bildhaftes Format.

### **Ablauf:**

Coach fragt:

„Wenn Ihr Leben eine Landkarte wäre – wo stehen Sie gerade?“

Teilnehmende beschreiben spontan einen Ort oder Zustand (z. B. „an einer Kreuzung, Wüste, in einer unbekanntem Großstadt“).

**Trainerhinweise:**

- das Bild/Aussage beschreiben lassen, dann paraphrasieren.
- Nachfragen: „Was wäre ein kleiner nächster Schritt auf dieser Karte?“

**Pädagogischer Nutzen:**

Aktiviert Selbstbild und Zukunftsorientierung; erleichtert emotionale Sprache ohne Druck.

---

### Übung 3: „Zielpostkarte“

**Warum passt sie zu Tag 1:**

Das Klassenbuch sieht am Ende des Tages eine individuelle Zielklärung vor. Diese Methode macht das Ziel konkret und verbindlich.

**Ablauf:**

Teilnehmende formulieren einen Satz:

*„In vier Wochen möchte ich sagen können, dass ...“*

Der Coach liest den Satz laut zurück und speichert ihn als Notiz.

**Trainerhinweise:**

- Formuliere positive, erreichbare Ziele um („Ich will nicht mehr ...“ → „Ich möchte wieder ...“).
- Greife den Satz in Tag 15 wieder auf.

**Pädagogischer Nutzen:**

Schafft Selbstverpflichtung und bildet roten Faden der Maßnahme.

---

# TAG 2 – SELBSTWIRKSAMKEIT & GEDANKEN

## **Ziel laut Klassenbuch:**

Teilnehmende erkennen, dass Gedanken Emotionen und Handlungen beeinflussen.  
Sie lernen, hinderliche Denkmuster zu verändern.

## **Kernidee:**

Selbstwirksamkeit entsteht, wenn man Gedanken bewusst wahrnimmt und lenken kann.  
Heute geht es um kognitive Bewusstheit und erste mentale Steuerung.

---

## **Übung 1: „Gedanken-Tagebuch light“**

### **Warum passt sie zu Tag 2:**

Im Klassenbuch wird die Reflexion eigener Denkmuster eingeführt. Diese Übung operationalisiert das Thema ohne Materialaufwand.

### **Ablauf:**

Teilnehmende notieren zwei Tage lang kurz:

„Situation – Gedanke – Gefühl“.

Beim nächsten Termin besprechen: „Was fällt Ihnen auf?“

### **Trainerhinweise:**

- Keine Bewertung, nur Beobachtung.
- Wer schreibt ungern, darf erzählen.
- Achte auf Verallgemeinerungen („immer“, „nie“).

### **Pädagogischer Nutzen:**

Fördert Selbstwahrnehmung und Distanz zu Gedanken; Basis für kognitive Umstrukturierung.

---

## **Übung 2: „Innere Stimme hörbar machen“**

### **Warum passt sie zu Tag 2:**

Ergänzt das Thema „Gedanken steuern“ um emotionale Komponente – selbstkritische vs. unterstützende innere Dialoge.

### **Ablauf:**

Coach fragt:

„Was sagt Ihr innerer Kritiker gerade?“

Dann: „Was würde eine freundliche Stimme antworten?“

Teilnehmende sprechen beide Rollen laut.

**Trainerhinweise:**

- Bei sensiblen Personen humorvoll brechen („Wir holen mal Ihre innere Trainerin dazu“).
- Wiederhole später die hilfreichen Sätze als Bestärkung.

**Pädagogischer Nutzen:**

Stärkt Selbstmitgefühl und mentale Flexibilität.

**Optional KI:**

Pocket Coach kann auf Basis der hilfreichen Stimme ermutigende Affirmationen formulieren.

---

**Übung 3: „Gedanken-Stopp-Signal“****Warum passt sie zu Tag 2:**

Folgt unmittelbar auf die Arbeit mit Denkmustern – praktische Umsetzung für den Alltag.

**Ablauf:**

Teilnehmende entwickeln ein persönliches Signal (z. B. Handbewegung oder innerer Satz „Stopp, neuer Gedanke“).

In der nächsten Sitzung Reflexion: „Wann hat es geklappt?“

**Trainerhinweise:**

- Verstärke Erfolge: „Sie haben gemerkt – das ist bereits Steuerung!“
- Nicht zu strikt anleiten; Signal muss authentisch bleiben.

**Pädagogischer Nutzen:**

Erlebte Selbstkontrolle – Übergang von Erkenntnis zu Handlung.

---

# TAG 3 – INNERE BARRIEREN & HINDERNISSE

## **Ziel laut Klassenbuch:**

Blockaden erkennen, Umgang mit Rückschlägen üben, Verantwortung übernehmen.

## **Kernidee:**

Heute wird es konkreter: Welche inneren und äußeren Faktoren halten fest, und wie kann man trotzdem handeln?

Ihr helft, vom Problemdenken in Bewegung zu kommen.

---

## **Übung 1: „Hindernis – Hilfe – Hebel“**

### **Warum passt sie zu Tag 3:**

Der Tag im Klassenbuch widmet sich genau dieser Logik: vom Hindernis zum nächsten machbaren Schritt.

### **Ablauf:**

Coach fragt:

1. *„Was hindert Sie gerade?“*
2. *„Was hat Ihnen früher trotzdem geholfen?“*
3. *„Was wäre heute ein kleiner Hebel, Schritt?“*

Antworten kurz zusammenfassen, z. B. *„Also kleiner Schritt: eine Nachricht schreiben statt Telefonat.“*

### **Pädagogischer Nutzen:**

Aktiviert lösungsorientiertes Denken, fördert Selbstwirksamkeit und Planungskompetenz.

---

## **Übung 2: „Rollentausch innerlich“**

### **Warum passt sie zu Tag 3:**

Thematisch passend zum Block „Barrieren verstehen“ im Klassenbuch – hilft, Abstand zum eigenen Problem zu gewinnen.

### **Ablauf:**

Coach: *„Wenn eine gute Freundin mit demselben Problem käme – was würden Sie ihr raten?“*

Anschließend reflektieren: *„Welchen Rat davon könnten Sie selbst umsetzen?“*

**Trainerhinweise:**

- Funktioniert besonders bei Vermeidungsverhalten.
- Verstärke positive Selbstzuschreibungen („Sie haben gerade eine sehr klare Strategie formuliert“).

**Pädagogischer Nutzen:**

Perspektivwechsel, Aktivierung eigener Erfahrungskompetenz.

---

**Übung 3: „Akzeptanz & Einfluss“****Warum passt sie zu Tag 3:**

Das Klassenbuch fordert, zwischen Kontrollierbarem und Nicht-Kontrollierbarem zu unterscheiden, diese Übung setzt das praktisch um.

**Ablauf:**

Teilnehmende schreiben zwei Spalten:

**Ich kann beeinflussen / Ich kann nicht beeinflussen.**

Coach fragt: „Worauf möchten Sie Ihre Energie konzentrieren?“

**Trainerhinweise:**

- Hilfreich bei Resignation oder Frust.
- Fasse am Ende zusammen: *„Heute haben Sie zwei Dinge benannt, die Sie steuern können. Das ist Ihr Startpunkt.“*

**Pädagogischer Nutzen:**

Reduziert Ohnmachtsgefühle und lenkt Aufmerksamkeit auf Handlungsfähigkeit.

**Optional KI:**

Pocket Coach kann am nächsten Tag eine Liste mit „Einfluss-Zonen“ vorschlagen (basierend auf den Begriffen des Klienten).

---

# TAG 4 – KOMFORTZONE UND MICRO-CHALLENGES

## **Ziel laut Klassenbuch:**

Veränderung beginnt in kleinen, machbaren Schritten.  
Teilnehmende sollen Mut entwickeln, ins Tun zu kommen und erste positive Erfahrungen zu machen.

## **Kernidee:**

Heute wird aus Denken Handeln. Ihr helft, Grenzen realistisch einzuschätzen und Mini-Erfolge planbar zu machen. Die Übungen aktivieren Handlungsfähigkeit, ohne zu überfordern.

---

## **Übung 1: „Komfortzonen-Karte“**

### **Warum passt sie zu Tag 4:**

Der Abschnitt im Klassenbuch thematisiert den Übergang von Sicherheit zu Lernbereitschaft. Diese Übung übersetzt das Konzept in ein einfaches, mentales Bild.

### **Ablauf:**

1. Coach erklärt die drei Zonen:
  - Komfortzone: sicher, vertraut
  - Lernzone: leicht herausfordernd
  - Panikzone: überfordernd
2. Teilnehmende nennen aktuelle Situationen (z. B. Bewerben, Gespräche, Bewegung) und ordnen sie einer Zone zu.
3. Reflexion: „Was wäre ein Schritt, der Sie von der Komfort- in die Lernzone bringt?“

### **Trainerhinweise:**

- Achte auf überfordernde Themen („Ich muss alles sofort ändern“) – dann Zonen verkleinern.

### **Pädagogischer Nutzen:**

Fördert Selbstregulation, realistische Zielsetzung und Mut zur schrittweisen Entwicklung.

---

## Übung 2: „Micro-Challenge planen“

### Warum passt sie zu Tag 4:

Das Klassenbuch beschreibt hier das Prinzip der kleinen Schritte. Diese Übung konkretisiert es in eine persönliche Handlung.

### Ablauf:

Teilnehmende wählen eine kleine Aufgabe, die sie bis zum nächsten Termin umsetzen wollen (z. B. ein Anruf, ein kurzer Text, ein Spaziergang).

Coach fragt:

*„Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie das schaffen – auf einer Skala von 0 bis 10?“*

Wenn unter 7: Challenge vereinfachen.

### Trainerhinweise:

- Wichtig: Erfolg ist, *etwas* zu tun, nicht, alles zu schaffen.
- Nächster Termin: Nachbesprechung („Was war leicht? Was war neu?“).

### Pädagogischer Nutzen:

Stärkt Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeit und Vertrauen in die eigene Umsetzungsfähigkeit.

---

## Übung 3: „Reflexions-Tagebuch (Mini-Format)“

### Warum passt sie zu Tag 4:

Ab heute führen wir dieses Reflexionsbuch. Zwei kurze Notizen pro Tag reichen. Es ergänzt das Thema Erfahrungsauswertung aus dem Klassenbuch. Es hilft, Fortschritt wahrzunehmen.

### Ablauf:

Teilnehmende halten täglich zwei kurze Notizen fest:

*„Was habe ich heute ausprobiert?“ – „Wie fühlte es sich an?“*

Ihr nutzt diese Notizen als Einstieg beim nächsten Gespräch.

### Trainerhinweise:

- Bei schwacher Motivation betonen, dass kleine Beobachtungen reichen.
- Positive Rückmeldungen verstärken („Das ist schon eine Handlung!“).

### Pädagogischer Nutzen:

Fördert Selbstbeobachtung, Stabilisierung neuer Gewohnheiten und Lerntransfer.

---

# TAG 5 – STÄRKEN UND RESSOURCEN

## **Ziel laut Klassenbuch:**

Selbstwert stärken, Kompetenzen erkennen, positives Selbstbild aufbauen.

## **Kernidee:**

Der Fokus liegt auf Selbstvertrauen durch die Entdeckung eigener Fähigkeiten. Ziel ist, dass Teilnehmende sich an frühere Erfolgserlebnisse anschließen können.

---

## **Übung 1: „Erfolgsgeschichte erzählen“**

### **Warum passt sie zu Tag 5:**

Der Klassenbuch-Tag arbeitet mit der Biografie als Ressource. Diese Übung aktiviert Erinnerung und Stolz.

### **Ablauf:**

Coach bittet:

*„Erzählen Sie von einer Situation, in der Sie etwas geschafft haben, obwohl es schwierig war.“*

Fragen zur Vertiefung:

- „Welche Stärke hat Ihnen dabei geholfen?“
- „Wie könnten Sie diese Stärke heute wieder nutzen?“

### **Trainerhinweise:**

- Bei Videocoaching: nonverbale Zeichen (Lächeln, Haltung) spiegeln.
- Bei Telefon: emotionale Nuancen betonen („Da höre ich Stolz raus.“).

### **Pädagogischer Nutzen:**

Stärkt Selbstwirksamkeit und positive Identität durch autobiografisches Erinnern.

---

## **Übung 2: „Stärken-Feedback“**

### **Warum passt sie zu Tag 5:**

Ergänzt die Selbstsicht um eine Außensicht, wie im Klassenbuch vorgesehen.

### **Ablauf:**

Hausaufgabe: Teilnehmende fragen zwei Personen (z. B. Freund, Nachbar, ehemalige Kollegin):

„Was schätzt du an mir?“

Beim nächsten Termin: Auswertung: „Was kam mehrfach vor?“ „Was überrascht Sie?“

**Trainerhinweise:**

- Ermutige, kleine Kreise zu wählen – keine Perfektion.
- Falls kein Umfeld verfügbar: gemeinsam hypothetisch überlegen („Was würde jemand sagen, der Sie gut kennt?“).

**Pädagogischer Nutzen:**

Ergibt realistische Fremdwahrnehmung, stärkt soziale Verbundenheit.

---

### Übung 3: „Ich-bin-Sätze“

**Warum passt sie zu Tag 5:**

Der Tag endet im Klassenbuch mit dem Ziel, das Selbstbild positiv zu formulieren. Diese Übung führt dorthin.

**Ablauf:**

Teilnehmende formulieren drei Sätze:

„Ich bin jemand, der ...“

Beispiele: „... Verantwortung übernimmt.“ / „... offen bleibt.“

Coach fragt: „Wo zeigt sich das konkret?“

**Trainerhinweise:**

- Bei Unsicherheit Hilfsfragen: „Was sagen andere über Sie?“
- Lobe präzise Formulierungen („Das klingt authentisch.“).

**Pädagogischer Nutzen:**

Stärkt Ich-Identität und positive Selbstdefinition.

---

# TAG 6 – PERSÖNLICHKEITSANALYSE UND SELBSTBILD

## **Ziel laut Klassenbuch:**

Eigene Muster, Rollen und Selbstbilder erkennen. Unterschiede zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung reflektieren. Erweiterung: DISG-Stile verstehen und als Werkzeug für Selbstreflexion nutzen.

## **Kernidee:**

Das DISG-Modell beschreibt vier bevorzugte Verhaltensstile – Dominant (D), Initiativ (I), Stetig (S), Gewissenhaft (G). Es dient nicht der Bewertung, sondern der bewussten Wahrnehmung eigener Tendenzen und Kommunikationsmuster. Die Erkenntnisse unterstützen Selbstbild, Teamverständnis und Auftreten.

---

## **Übung 1: „DISG-Kurztest & Selbstreflexion“**

### **Warum passt sie zu Tag 6:**

DISG schafft eine objektive Struktur, um das Thema „Selbstbild“ greifbar zu machen. Es ersetzt den bisherigen „Eigenschaften-Check“.

#### **1. Ablauf:**

Coach erklärt kurz das Modell: vier Stile – D = durchsetzungsstark, I = kontaktfreudig, S = ausgleichend, G = präzise.

2. Teilnehmende beantworten den DISG-Kurzfragebogen oder eine vereinfachte Einschätzung („*Welche Begriffe beschreiben Sie am ehesten?*“).
3. Ergebnisse gemeinsam besprechen: „*Welche zwei Stile sind bei Ihnen am stärksten?*“
4. Reflexion: „*Wo zeigt sich das in Ihrem Alltag?*“  
„*Wann ist Ihr Stil hilfreich, wann anstrengend?*“

### **Trainerhinweise:**

- Betonung: Jeder Stil ist gleichwertig.
- Achte auf Beispiele aus beruflichen oder sozialen Situationen.
- Visualisierung: vier Quadranten oder Farbkreise.

### **Pädagogischer Nutzen:**

Fördert Selbstkenntnis, regt Perspektivwechsel an, stärkt Eigenverantwortung.

---

## Übung 2: „Fremdbild-Abgleich“

### Warum passt sie zu Tag 6:

Verbindet die DISG-Ergebnisse mit dem bisherigen Thema Eigen- und Fremdwahrnehmung.

### Ablauf:

1. Coach fragt: „Wie würden Menschen aus Ihrem Umfeld Ihren Stil einschätzen?“
2. Teilnehmende wählen drei Personen (Freund, Bekannter, schwieriger Kontakt).
3. Reflexion: „Welche Unterschiede zwischen Ihrem Selbst- und Fremdbild fallen Ihnen auf?“
4. Gemeinsame Ableitung: „Was möchten Sie davon künftig bewusster einsetzen?“

### Trainerhinweise:

- Sensibel moderieren, bei negativen Reaktionen Fokus auf Stärken.  
Positive Sprache fördern: „Das erklärt, warum Sie gut mit ... umgehen können.“

### Pädagogischer Nutzen:

Vertieft Selbstreflexion und stärkt Akzeptanz verschiedener Sichtweisen.

---

## Übung 3: „Mein DISG-Satz“

### Warum passt sie zu Tag 6:

Verknüpft Erkenntnisse aus dem Test mit der eigenen Identität.

### Ablauf:

Teilnehmende formulieren:

*„Ich bin jemand, der meist ... (DISG-Stil) reagiert, und das hilft mir, ...“*

Beispiel: *„Ich bin jemand, der ruhig und strukturiert vorgeht – das hilft mir, verlässlich zu arbeiten.“*

Optional: *„Ich achte darauf, in Stresssituationen ... (Gegenteilstil) mehr einzubringen.“*

Tragen Sie ins Reflexionsbuch zwei Beobachtungen zu Ihrem DISG-Stil ein:

Wo half er? Wo übertrieb ich ihn?

### Trainerhinweise:

- Raum für Humor und Selbstironie lassen.
- Ergebnisse im Coaching-Dokument oder Tablet festhalten (Bezug zu Tag 11).

**Pädagogischer Nutzen:**

Selbstintegration, Akzeptanz der eigenen Verhaltenspräferenz, klare Vorbereitung auf Kommunikationsthemen.

## TAG 7 – LEBENSTRÄUME UND ZIELE

**Ziel laut Klassenbuch:**

Motivation wecken, Zukunftsbilder entwickeln, realistische Ziele ableiten.

**Kernidee:**

Heute geht es um Zukunft und Sinn. Trainer:innen begleiten Teilnehmende dabei, Wünsche in erreichbare Richtungen zu übersetzen.

---

### Übung 1: „Ein Jahr später“

**Warum passt sie zu Tag 7:**

Das Klassenbuch leitet diesen Tag mit Zukunftsvisionierung ein. Diese Übung ermöglicht genau das.

**Ablauf:**

Coach sagt:

*„Stellen Sie sich vor, wir sprechen in einem Jahr, was erzählen Sie mir stolz, was sich verändert hat?“*

Teilnehmende beschreiben spontan Alltag, Gefühl, Umfeld.

Nachfragen: *„Was haben Sie getan, um dort anzukommen?“*

**Trainerhinweise:**

- Lass Bilder entstehen, nicht Pläne.
- Wenn jemand blockiert, in kleinere Zeiträume gehen („In drei Monaten ...“).

**Pädagogischer Nutzen:**

Fördert Hoffnung, Zielklarheit und innere Motivation.

---

### Übung 2: „Was bleibt – was soll gehen“

**Warum passt sie zu Tag 7:**

Der Abschnitt im Klassenbuch behandelt die Trennung von alten Mustern und den Aufbau neuer Gewohnheiten.

**Ablauf:**

Teilnehmende nennen zwei Listen:

- „Das will ich behalten.“
- „Das darf gehen.“

Coach fragt: „Was fällt leichter loszulassen, als Sie dachten?“

**Trainerhinweise:**

- Nutze die Formulierung „darf gehen“ statt „muss weg“ – mindert Widerstand.
- Bei Videocoaching gern sichtbar schreiben lassen.

**Pädagogischer Nutzen:**

Klärt Prioritäten, schafft emotionale Ordnung, fördert Handlungsklarheit.

---

**Übung 3: „Vision in drei Worten“****Warum passt sie zu Tag 7:**

Das Klassenbuch fasst den Tag mit dem Fokus auf persönliche Kernziele. Diese Übung verdichtet komplexe Zukunftsbilder in greifbare Begriffe.

**Ablauf:**

Ihr könnt fragen: „Wenn Sie Ihr Ziel in drei Worten ausdrücken müssten, welche wären das?“

Beispiel: *stabil – frei – zufrieden.*

**Trainerhinweise:**

- Lass Teilnehmende ihre drei Worte als Notiz sichtbar halten (Handy, Schreibtisch).
- Greife sie an Tag 15 wieder auf.

**Pädagogischer Nutzen:**

Schafft emotionale Anker und Orientierung bei späteren Entscheidungen.

---

# TAG 8 – ZIELPLANUNG UND REALISMUS

## **Ziel laut Klassenbuch:**

Ziele konkretisieren, strukturieren, messbar machen.

## **Kernidee:**

Heute geht es um die Übersetzung von Motivation in Handlung – kleine Planung statt großer Strategie.

---

## **Übung 1: „SMART ohne Papier“**

### **Warum passt sie zu Tag 8:**

Der Tag führt in methodische Zielerarbeit ein. Diese Version der SMART-Methode bleibt mündlich, um Coaching-Fluss zu erhalten.

### **Ablauf:**

Coach geht die SMART-Schritte als Gespräch durch:

- **S:** Worum geht's konkret?
- **M:** Woran merken Sie Erfolg?
- **A:** Was macht das Ziel attraktiv?
- **R:** Ist es realistisch?
- **T:** Bis wann wollen Sie beginnen?

### **Trainerhinweise:**

- Nicht diktieren, sondern leiten.
- Bei Überforderung nur „S + R“ behandeln.

### **Pädagogischer Nutzen:**

Vermittelt Struktur, Selbstverpflichtung, Planungsfähigkeit.

---

## **Übung 2: „Wenn–dann–Plan“**

### **Warum passt sie zu Tag 8:**

Knüpft im Klassenbuch an den Teil „Rückschläge antizipieren“ an – kognitive Vorbereitung auf Hindernisse.

**Ablauf:**

Teilnehmende formulieren:

*„Wenn X passiert, dann mache ich Y.“*

Beispiel: „Wenn ich mich entmutigt fühle, rufe ich ... an.“

**Trainerhinweise:**

- Notiere eine Variante für private, eine für berufliche Situation.
- Nächste Einheit: Erfolg prüfen.

**Pädagogischer Nutzen:**

Erhöht Handlungssicherheit und verringert Stressreaktionen.

---

**Übung 3: „Mini-Ziel-Check“****Warum passt sie zu Tag 8:**

Im Klassenbuch wird Eigenverantwortung betont – diese Übung verdichtet das.

**Ablauf:**

Ihr könnt den Kunden sich fragen lassen:

1. *„Wozu will ich das?“*
2. *„Was ist mein erster Schritt?“*
3. *„Was brauche ich, um dranzubleiben?“*

**Pädagogischer Nutzen:**

Verstärkt Verantwortungsgefühl und fördert Umsetzung.

---

# TAG 9 – ZEIT, ROUTINE UND UMSETZUNG

## Ziel laut Klassenbuch:

Alltag strukturieren, Ablenkungen reduzieren, Umsetzungsroutinen stärken.

## Kernidee:

Von Ziel zu Gewohnheit: Kleine Planungsroutinen stabilisieren das neue Verhalten.

---

## Übung 1: „Die Tagesdrei“

### Warum passt sie zu Tag 9:

Entspricht dem Klassenbuch-Schwerpunkt „Prioritäten setzen“.

### Ablauf:

Ihr fragt: *„Welche drei Dinge sollen heute geschafft sein, damit Sie zufrieden sind?“*

Am Ende des Tages prüfen: *„Was hat funktioniert?“*

### Trainerhinweise:

- Drei Aufgaben reichen: Qualität vor Menge.
- Wiederkehrend einsetzen zur Selbstorganisation.

### Pädagogischer Nutzen:

Trainiert Fokus, Selbststrukturierung, realistische Zielsetzung.

---

## Übung 2: „Zeitfresser-Detektiv“

### Warum passt sie zu Tag 9:

Der Tag thematisiert Hindernisse im Alltag. Diese Übung deckt ineffektive Routinen auf.

### Ablauf:

Teilnehmende schildern einen typischen Tag. Ihr fragt:

*„Welche halbe Stunde war nicht nützlich?“*

Dann: *„Was könnten Sie in dieser Zeit stattdessen tun?“*

### Trainerhinweise:

- Bei Video coaching: optional mit Uhrzeitliste visualisieren.
- Keine Kritik: Fokus auf Entdeckung, nicht Bewertung.

### Pädagogischer Nutzen:

Bewusstmachung und Eigensteuerung von Zeitverhalten.

---

### Übung 3: „Belohnungsanker“

#### Warum passt sie zu Tag 9:

Im Klassenbuch steht, dass Motivation durch positive Verstärkung stabilisiert wird.

#### Ablauf:

Teilnehmende wählen kleine, realistische Belohnungen (z. B. Tee, Spaziergang, Lieblingssong) nach erledigter Aufgabe.

Coach fragt: „Wie könnten Sie sich das heute gönnen?“

#### Trainerhinweise:

- Wertschätzung betonen: Selbstbelohnung = Selbstpflege.
- Kein Druck: „Kleines Signal für mich reicht.“

#### Pädagogischer Nutzen:

Stärkt Motivation, fördert Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit.

---

## TAG 10 – RÜCKSCHLÄGE UND RESILIENZ

#### Ziel laut Klassenbuch:

Mit Misserfolgen umgehen, Stabilität entwickeln, aus Erfahrungen lernen.

#### Kernidee:

Teilnehmende erkennen, dass Krisen Teil des Prozesses sind. Ziel ist Akzeptanz, Lernorientierung und psychische Widerstandskraft.

---

### Übung 1: „Sturmerfahrung“

#### Warum passt sie zu Tag 10:

Im Klassenbuch wird der Umgang mit Schwierigkeiten thematisiert. Diese Übung aktiviert Erinnerungen an bewältigte Krisen.

#### Ablauf:

Coach fragt:

„Wann war Ihr letzter Sturm – eine Zeit, in der es wirklich schwer war?“

„Wie haben Sie es geschafft, trotzdem weiterzumachen?“

Erarbeite anschließend drei persönliche „Schutzanker“.

**Trainerhinweise:**

- Bei emotionalen Reaktionen ruhig halten, Sicherheit geben.
- Fokussiere auf Stärken, nicht auf Leid.

**Pädagogischer Nutzen:**

Fördert Resilienzbewusstsein, innere Stabilität und Zuversicht.

---

**Übung 2: „Plan B im Kopf“****Warum passt sie zu Tag 10:**

Der Tag arbeitet mit Alternativen und Denkflexibilität. Diese Übung trainiert beides.

**Ablauf:**

Teilnehmende formulieren:

„*Wenn Plan A nicht klappt, mache ich ...*“

Diskutiere, was den neuen Plan realistischer macht.

**Pädagogischer Nutzen:**

Reduziert Versagensangst, fördert Anpassungsfähigkeit.

---

**Übung 3: „Resilienz-Wort“****Warum passt sie zu Tag 10:**

Der Klassenbuch-Abschluss des Tages fordert eine persönliche Stärkung. Diese Übung komprimiert das.

**Ablauf:**

Teilnehmende wählen ein Wort, das ihnen Kraft gibt (z. B. *Ruhe, weiter, Fokus*).

Coach fragt: „*Wann brauchen Sie dieses Wort besonders?*“

**Trainerhinweise:**

- Empfehle, das Wort sichtbar zu platzieren (Notiz, Handyhintergrund).

**Pädagogischer Nutzen:**

Schafft mentale Anker und Stabilität in Belastungssituationen.

---

# TAG 11 – AUFTRETEN UND WIRKUNG

(mit DISG-Transfer)

## Ziel laut Klassenbuch:

Selbstsicheres Auftreten entwickeln – Stimme, Haltung und Selbstwahrnehmung bewusst einsetzen. Erweiterung: DISG-Stile gezielt einsetzen, um Wirkung zu verstehen und zu variieren.

## Kernidee:

Wirkung hängt stark von der Kombination aus eigenem Stil und Situation ab. Wer seinen bevorzugten DISG-Stil kennt, kann bewusst „Style-Flexibilität“ trainieren, also authentisch bleiben, aber Wirkung anpassen.

---

## Übung 1: „Stimm- und Stil-Check“

### Warum passt sie zu Tag 11:

Verknüpft Stimme, Haltung und DISG-Stil. Teilnehmende erleben, wie unterschiedliche Stilrichtungen ihre Wirkung verändern.

### Ablauf:

1. Teilnehmende sagen denselben Satz zweimal – einmal im eigenen Stil, einmal in einem anderen (z. B. D = klar, direkt | S = ruhig, freundlich).
2. Coach spiegelt: „Wie wirkt das?“, „Wie fühlt sich das an?“
3. Reflexion: „Wann wäre welche Variante hilfreich?“

### Trainerhinweise:

- Telefon: auf Tempo, Lautstärke, Pausen achten.
- Video: auf Körpersprache und Blickrichtung hinweisen.  
Vergleich visuell markieren (z. B. vier Farben für DISG-Stile).

### Pädagogischer Nutzen:

Erhöht Bewusstsein für Stilwirkung, stärkt Ausdruckssicherheit und Kommunikationsflexibilität.

---

## Übung 2: „Selbstvorstellung im Stil-Vergleich“

### Warum passt sie zu Tag 11:

Erweitert die klassische Selbstpräsentation aus dem Klassenbuch um bewusste Stilvariation.

### Ablauf:

1. Teilnehmende beschreiben sich in einem Satz („*Wer bin ich und was bringe ich mit?*“).
2. Zweite Runde: denselben Satz in einem anderen DISG-Stil sprechen.

**Trainerhinweise:**

- Kein Perfektionsdruck, Ziel ist Bewusstsein, nicht Schauspiel.
- Positive Rückmeldung: „Sie haben gerade gezeigt, wie flexibel Sie kommunizieren können.“

**Pädagogischer Nutzen:**

Trainiert empathische Kommunikation, Auftrittssicherheit, Stilbewusstsein.

---

### Übung 3: „Wirkungstagebuch mit DISG-Fokus“

**Warum passt sie zu Tag 11:**

Diese Übung führt ein Wirkungstagebuch ein. Teilnehmende beobachten ab heute ihre Außenwirkung und verknüpfen sie mit den DISG-Erkenntnissen aus Tag 6. So wird der Transfer zwischen Selbstbild und Auftreten gesichert.

**Ablauf:**

Teilnehmende notieren nach Gesprächen oder Terminen kurz:

„*Wie habe ich gewirkt?*“

„*Welcher Stil war spürbar?*“

„*Was probiere ich beim nächsten Mal?*“

Ab heute fortführen und an Tag 15 für das Resümee nutzen.

**Trainerhinweise:**

- Optional Tablet-Notiz oder Sprachmemo.
- Bezug zu Tag 6 herstellen: „Passt mein Auftreten zu meinem gewünschten Stil?“
- Maximal drei Sätze pro Eintrag; Datum und Situation dazuschreiben.
- 

**Pädagogischer Nutzen:**

Verbindet Selbstwahrnehmung, Verhalten und Wirkung; schafft kontinuierliche Entwicklungsreflexion.

---

## TAG 12 – VORSTELLUNGSGESPRÄCHE TRAINIEREN

**Ziel laut Klassenbuch:**

Sicher im Gespräch agieren, auf typische Fragen reagieren, Nervosität regulieren.

**Kernidee:**

Hier geht es um Übung, nicht Perfektion. Trainer:innen helfen, Natürlichkeit statt Auswendiglernen zu fördern.

---

**Übung 1: „Fragekarussell“****Warum passt sie zu Tag 12:**

Das Klassenbuch sieht praktische Gesprächssimulationen vor. Diese Variante ist digital leicht umsetzbar.

**Ablauf:**

Coach stellt 3–5 typische Fragen („*Warum möchten Sie diese Stelle?*“ / „*Was sind Ihre Stärken?*“).

Teilnehmende antworten frei.

Danach kurze Reflexion: „*Welche Antwort fühlte sich echt an?*“

**Trainerhinweise:**

- Nach jeder Frage Feedback auf Inhalt und Ton geben.
- Videocoaching: Körpersprache ansprechen (z. B. Blickrichtung).
- Der BNS Pocket Coach kann auch als Übungspartner hier genutzt werden. Das System gibt Rückmeldungen wenn dies gewünscht ist.

**Pädagogischer Nutzen:**

Stärkt Spontaneität, reduziert Angst vor Bewertung.

---

**Übung 2: „Schwierige Fragen entschärfen“****Warum passt sie zu Tag 12:**

Im Klassenbuch: „Umgang mit kritischen Fragen“.  
Die Übung liefert erprobte Gesprächstechniken.

**Ablauf:**

Teilnehmende nennen eine unangenehme Frage.

Coach hilft, Antwortrahmen zu finden: „*Ich sehe das so ...*“ oder „*Daraus habe ich gelernt ...*“

**Trainerhinweise:**

- Ziel: Haltung bewahren, nicht alles erklären.

- Positive Wendung hervorheben.

**Pädagogischer Nutzen:**

Vermittelt kommunikative Selbstkontrolle und Gelassenheit.

---

**Übung 3: „Ruheanker“**

**Warum passt sie zu Tag 12:**

Passend zum Themenblock „Nervosität meistern“.

**Ablauf:**

Teilnehmende legen sich ein Ritual fest: tief atmen, Hände auf den Tisch, Schultern senken. Vor Gespräch kurz durchführen.

**Trainerhinweise:**

- Gemeinsam ausprobieren und Wirkung reflektieren.

**Pädagogischer Nutzen:**

Physiologische Beruhigung, emotionale Stabilität.

---

## TAG 13 – BEWERBUNGSUNTERLAGEN

**Ziel laut Klassenbuch:**

Eigene Unterlagen prüfen, Stärken sprachlich sichtbar machen.

**Kernidee:**

Selbstpräsentation in Textform – die eigene Geschichte klar, knapp, ehrlich erzählen.

---

**Übung 1: „Stärken in Stichworte übersetzen“**

**Warum passt sie zu Tag 13:**

Greift den Abschnitt „Selbstbeschreibung im Lebenslauf“ auf.

**Ablauf:**

Teilnehmende nennen fünf persönliche Stärken.  
Coach hilft, diese in klare, beruflich nutzbare Sätze zu übersetzen  
(z. B. „Verlässlichkeit“ → „Ich halte Zusagen und arbeite termingerecht.“).

**Trainerhinweise:**

- Auf Alltagssprache achten, keine Floskeln.
- Der BNS Bewerbungs Coach kann zur Unterstützung genutzt werden.

**Pädagogischer Nutzen:**

Verbindet Selbstkenntnis mit kommunikativer Umsetzung.

---

## Übung 2: „Lebenslauf erzählen“

**Warum passt sie zu Tag 13:**

Das Klassenbuch fordert den roten Faden in der Biografie.

**Ablauf:**

Coach: „Erzählen Sie Ihren Lebenslauf in zwei Minuten – nicht wie im Formular, sondern als Geschichte.“

Danach gemeinsam Schlüsselmotive identifizieren.

**Trainerhinweise:**

- Auf Übergänge achten („Was hat Sie von dort nach hier geführt?“).
- Positive Lesart betonen.

**Pädagogischer Nutzen:**

Strukturiert Selbstbild, schafft narrative Kohärenz.

---

## Übung 3: „Stolzmoment“

**Warum passt sie zu Tag 13:**

Schließt an den Klassenbuchteil „Erfolge kommunizieren“ an.

**Ablauf:**

Teilnehmende erzählen, worauf sie beruflich oder privat stolz sind.

Coach hilft, den Satz auf Bewerbungssprache zu übertragen.

**Trainerhinweise:**

- Emotionale Momente zulassen – sie machen Authentizität spürbar.

**Pädagogischer Nutzen:**

Verstärkt Selbstwert und Ausdruckskraft.

---

## TAG 14 – STELENSUCHE UND NETZWERK

**Ziel laut Klassenbuch:**

Eigeninitiative in der Jobsuche stärken, soziale Ressourcen nutzen.

**Kernidee:**

Netzwerkdenken fördern: nicht bitten, sondern in Kontakt gehen.

---

**Übung 1: „Kontaktkreis“****Warum passt sie zu Tag 14:**

Das Klassenbuch fokussiert auf persönliche Netzwerke.

**Ablauf:**

Teilnehmende nennen drei Personen, die hilfreich sein könnten.  
Coach fragt: „*Wie könnten Sie den ersten Kontakt aufnehmen?*“

**Trainerhinweise:**

- Keine Job-Bettelei – Betonung auf Austausch.
- Bei Angst vor Kontakt : klein anfangen (z. B. Nachricht statt Anruf).

**Pädagogischer Nutzen:**

Fördert Selbstinitiative, verringert soziale Isolation.

---

**Übung 2: „Suchroutine in drei Schritten“****Warum passt sie zu Tag 14:**

Knüpft an den Teil „Struktur in der Jobsuche“ an.

**Ablauf:**

1. Suchfeld festlegen.
2. Feste Suchzeiten im Kalender.
3. Erfolge dokumentieren.

**Trainerhinweise:**

- Unterstütze digitale Recherche live (z. B. Bildschirm teilen).
- ChatGPT zur Unterstützung der Stellensuche einsetzen

**Pädagogischer Nutzen:**

Etablierung von Routine und Verlässlichkeit.

---

**Übung 3: „Netzwerktest“****Warum passt sie zu Tag 14:**

Der Tag endet mit Selbstwirksamkeit durch Aktion.

**Ablauf:**

Teilnehmende kontaktieren eine Person (z. B. Nachricht, E-Mail).  
Beim nächsten Termin Reflexion: „*Wie war die Reaktion?*“

**Trainerhinweise:**

- Auch kleine Rückmeldungen wertschätzen.

**Pädagogischer Nutzen:**

Sichtbarer Erfolg und Abbau sozialer Hemmung.

---

## TAG 15 – ABSCHLUSS UND ÜBERGABE

**Ziel laut Klassenbuch:**

Erfolge sichtbar machen, Motivation sichern, sanfter Übergang in nächste Phase.

**Kernidee:**

Der Abschluss dient Anerkennung und Stabilisierung. Teilnehmende sollen Fortschritt spüren und Zukunftsschritte klar benennen.

---

## Übung 1: „Erfolgsjournal“

### Warum passt sie zu Tag 15:

Entspricht dem letzten Klassenbuch-Teil „Reflexion und Transfer“.

### Ablauf:

Coach fragt:

*„Welche drei Dinge haben Sie über sich gelernt?“*

Antworten notieren – ggf. für Abschlussbericht verwenden.

### Trainerhinweise:

- Erfolge konkret machen (*„Was ist heute anders als am ersten Tag?“*).

### Pädagogischer Nutzen:

Selbstwirksamkeit und Abschlussbewusstsein stärken.

---

## Übung 2: „Ziel-Resümee“

### Warum passt sie zu Tag 15:

Greift die Zielpostkarte von Tag 1 auf.

### Ablauf:

Teilnehmende lesen den Satz von Tag 1 erneut.

Coach fragt: *„Wie nah sind Sie dran?“ / „Was bleibt als nächster Schritt?“*

### Trainerhinweise:

- Entwicklung hervorheben, nicht Defizit.

### Pädagogischer Nutzen:

Verdeutlicht Fortschritt, stärkt Kontinuität.

---

## Übung 3: „Zukunftsanker“

### Warum passt sie zu Tag 15:

Das Klassenbuch schließt mit Zukunftsorientierung.

### Ablauf:

Teilnehmende wählen ein Wort oder Symbol, das sie an ihren Fortschritt erinnert (z. B. Foto,

Gegenstand, Notiz).

Coach fragt: „*Wann wollen Sie sich daran erinnern?*“

**Trainerhinweise:**

- Empfehle, den Anker sichtbar zu platzieren (Handy, Spiegel).
- Warme Übergabe vorbereiten.

**Pädagogischer Nutzen:**

Sichert Nachhaltigkeit, emotionaler Abschluss und Übergang.

---