

# **Gruppencoaching zur Berufsorientierung von Schüler\*innen**

Klassifizierung: Coaching Tools & Methoden

Abschlussarbeit Cornelius Höller

In-Konstellation

Bonn, 08.09.2024

## 1) Theorie

### Warum gibt es den Bedarf?

First Generation Studierende sind Studierende, die noch keine Akademiker\*innen in ihrer Familie haben. Soziales Kapital aufzubauen ist ein wichtiger Faktor, um First Generation Studierende zu einem erfolgreichen Studium zu verhelfen, da in Deutschland der Zugang zu Bildungsinstituten immer noch stark von Bildungsniveau der Eltern abhängt und so nur 50% der Abiturient\*innen aus nicht-akademischen Haushalten studieren (Wittner, 2023). Wie die Studie zusammenfasst liegt das zum Beispiel an geringeren externen Ressourcen wie der Zugang zu „social networks“ und sozio-emotionalem Support oder internen Ressourcen wie Selbstwirksamkeitserwartung.

Im Sinne der Chancengleichheit ist es hilfreich für Kinder aus Nicht-Akademiker-Haushalten Angebote anzubieten, die dieses Soziale Kapital bestärken.

Hierbei kann an verschiedenen Konzepten wie Motive, Werte, Kompetenzwahrnehmung, Selbstwirksamkeitserwartung etc. im Sinne eines Coachings gearbeitet werden.

Daneben kann ein Coaching helfen sich zu strukturieren und selbstständig Beratung zu Fachthemen einzuholen (Welche Studiengang gibt es an welcher Universität? Was ist der Unterschied zwischen Studium und Ausbildung? Was ist Bafög? Wie immatrikuliere ich mich).

Ich habe 2016-2017 selber eine Gruppe Schüler\*innen als Coach begleiten können. Das ursprüngliche Konzept wurde am Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie der TU Braunschweig im Rahmen des Projekts CHO1CE! entwickelt (TU Braunschweig, 2024). Ziel war dabei Bildungsteilhabe zu erhöhen, Selektionseffekte zu verringern und zu ermöglichen, dass Studienerfolg weniger anhängig von der Herkunft ist.

Dies ist auch für mich die Motivation an meine Erfahrungen in Braunschweig als Gruppencoach anzuknüpfen und in diesem Bereich selber weiterarbeiten zu können.

Im folgenden habe ich eine praxisbezogene Gruppencoaching-Methodik erarbeitet, die an Schulen angewandt werden kann.

### Worauf stützt sich das Gruppencoaching?

Die 4 Sitzungen sollen sich um Zieldefinition, Stärken und Werte sowie einen Maßnahmen- und Aktionsplan gliedern.

Dabei soll Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit aufgebaut und das Informationsdefizit und Unsicherheiten abgebaut werden.

Selbstwirksamkeitserwartung „ist die subj. Überzeugung, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können. Das Konzept beruht auf der sozialkogn. Theorie von Albert Bandura“ (Dorsch, 2024). Durch eine Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung bei Schüler\*innen im Rahmen des Coachings soll entsprechend eine bessere eigenständige Berufsorientierung ermöglicht werden. Das meint natürlich nicht die Entscheidung explizit für ein Studium. Im Sinne eines Coachings müssen die Schüler\*innen selber ihren Weg finden (Kontakt – Haltung – Demut).

Daneben soll die Selbst- und Fremdwahrnehmung gesteigert werden und sich mit beruflichen Wünschen und Zielen auseinandergesetzt werden.

Und durch die Vermittlung von Kompetenzen zur Selbstorganisation, Problemlösung soll das Bewusstsein für Eigenverantwortung aktiviert werden.

### Was ist besonders am Gruppencoaching?

Für Coaching allgemein gilt, dass es sich nicht um einen geschützten Begriff handelt und insgesamt kein einheitliches Verständnis davon besteht.

„Zielsetzung von Coaching ist die Weiterentwicklung von individuellen oder kollektiven Lern- und Leistungsprozessen bzgl. primär beruflicher Anliegen. Als ergebnis- und lösungsorientierte Beratungsform dient Coaching der Steigerung und dem Erhalt der Leistungsfähigkeit. Als ein auf individuelle Bedürfnisse abgestimmter Beratungsprozess unterstützt ein Coaching die Verbesserung der beruflichen Situation und das Gestalten von Rollen unter anspruchsvollen Bedingungen“ (DBVC, 2024). Mir persönlich ist dabei neben dem Dreiklang Kontakt – Haltung – Demut besonders die Freiwilligkeit, Methodenbegleitung und zeitliche Begrenzung wichtig.

Nach Lippmann (2006) zeichnet sich Gruppencoaching dabei besonders durch die Gleichzeitigkeit des Coachings von mehreren Personen aus, die vergleichbare Problem- und Fragestellung in der Gruppe haben. Das hat zum Vorteil, dass Teilnehmende Erfahrungen und Sichtweisen austauschen können und die Methodenvielfalt, sowie das Spektrum an Lösungsideen erhöht ist. Ein Nachteil ist jedoch, dass Öffentlichkeit gegeben ist, sodass man als Coach verstärkt auf eine offene und vertrauliche Atmosphäre achten muss. Dies kann durch Gruppenregeln explizit geschehen.

## **2) Praktische Umsetzung**

Basierend auf den theoretischen Erkenntnissen und dem Projekt CHOICE! der Technischen Universität Braunschweig Lehrstuhl Arbeits- und Organisationspsychologie (TU Braunschweig, 2024) habe ich ein 4 x 90 Minuten Gruppencoaching zusammengestellt.

Dabei können Schüler\*innen begleitet reflektieren und konkrete Ziele zur Berufsorientierung erarbeiten.

Das Coaching kann mit einer Gruppe von bis zu 10 Teilnehmenden durchgeführt werden, wobei mindestens 2 Coaches die Gruppe begleiten sollen.

Zusammenfassend kann das Coaching flexibel an Schulen in Deutschland eingesetzt werden und richtet sich vor allem an Schüler\*innen aus nicht-akademischen Haushalten 1-2 Jahre vor Abschluss des Gymnasiums.

Die 4 Sitzungen inklusive Materialien sind im Folgenden aufgelistet:

## Aufbau Sitzung 1:

Kick-Off, Coaching, Erwartungen, Ziele

Agendapunkt	Dauer	Anmerkung	Material
Vorstellung: Leitung und Teilnehmende	10 Minuten		
Vorstellung des Gruppencoachings	10 Minuten		Handout
Kennenlernen der Teilnehmenden untereinander	15 Minuten	Energizer	Ball o.ä.
Input: Was ist Coaching, was nicht	5 Minuten		
Erwartungsmgmt, Zusammenarbeit, Auftragsklärung	20 Minuten	Eigenverantwortung  Erwartung vs. Befürchtung	Flipchart, Tafel, Whiteboard...
Impuls: Wert eines Menschen	10 Minuten		Geldschein
Übung Zielfragen	15 Minuten		Arbeitsblatt 1: Zielfragen
Hausaufgabe und Verabschiedung	5 Minuten	Zielfragen Fertiggestellt	
	<b>90 Minuten</b>		

## Aufbau Sitzung 2:

### Deep Dive Ziele (SMART)

Agendapunkt	Dauer	Anmerkung	Material
Blitzlicht	20 Min	Auf Hausaufgabe eingehen	Wie geht es mir heute? Was möchte ich im Coaching erreichen? Was ist seit der letzten Sitzung passiert? Was wünsche ich mir für das Coaching?
Intro SMART	5 Min		
Vorstellung Übung SMART	5 Min		Arbeitsblatt 2: Mein Ziel
Übung SMART	10 Min	Einzelarbeit	
Überprüfen in 2er Gruppen	15 Min	2x 7 Minuten	
Vorstellung im Plenum	20 Min	Clustern, Überschneidungen deutlich machen	Flipchart, Tafel, Whiteboard...
Gedankenblitzlicht & 5 Finger Feedback	5 Minuten		Übung 6: Gedankenblitzlich
Hausaufgabe zu Stärken und Werte entsprechend der Ziels	10 Minuten		Handout 3 Einsatz der Übungen Übungen 3-8

### Aufbau Sitzung 3:

#### Stärken und Werte + Planung der Meilensteine

Agendapunkt	Dauer	Anmerkung	Material
Begrüßung	5 Min		
Plenumsvorstellung der Hausaufgabe	20 Min	Welche Übung hast du gemacht, Erfahrungen, Erkenntnisse	
Gruppenarbeit 1: Verknüpfung des eigenen Ziels mit den Hausaufgaben-ergebnissen	30 Min	Personen mit ähnlichen Zielen in Gruppen	
Gruppenarbeit 2: Brainstorming Thema Zukunft + next steps	20 Min	Einzelarbeit 10 Min, Gruppenarbeit 10 Min	Arbeitsblatt 4: Brainstorming
Gedankenblitzlicht	1 Min		
Instruktion Hausaufgabe: Nächster Schritte überlegen	4 Min		
Feedback-Methode	10 Minuten		Twittermethode

## Aufbau Sitzung 4:

Weg-Ziel-Planung

Maßnahmen-/Aktionsplan

Agendapunkt	Dauer	Anmerkung	Material
Begrüßung	5 Min		
Einzelarbeit: Erarbeiten weiterer Schritte- Maßnahmen-/ Aktionsplan	20 Min		Arbeitsplatz 5
Vorstellen der Pläne in Kleingruppen	30 Min		
Sammlung in der Gesamtgruppe: Welche Infos braucht ihr noch? Wie könnt ihr euch unterstützen?	15 Min		
Gedankenblitzlicht	1 Min		
Feedback, Reflektion des Gesamt- Programms, Verabschiedung	19 Minuten		

## **Arbeitsblatt 1: Zielfragen**

Glückwunsch, dass du dich entschieden hast am Coaching teilzunehmen!

Im ersten Schritt kannst du mit den Zielfragen unten dein Coaching-Bild designen.

Du kannst die Antworten direkt hinten ins Bild eintragen :)

1. Was hat dich dazu motiviert am Coaching teilzunehmen?
  
2. Wie sieht jetzt gerade deine Vorstellung über deine berufliche Zukunft aus?
  
3. Was für Schritte hast du schon unternommen, um deinen Weg nach Ende der Schule zu planen?
  
4. Als Ergebnis für dein Coaching, was wünschst du dir?
  
5. Stelle dir nun vor, du wachst morgen auf und ein Wunder ist geschehen: Du hast über Nacht schon dein ganzes Coaching durchlaufen und hast dein persönliches Coaching-Ziel erreicht:  
Was ist neu?  
Verhältst du dich anders?  
Gibt es etwas was du jetzt weißt, was du vorher noch nicht wusstest?

## Arbeitsblatt 2: Mein Ziel

Dein Ziel sollte ... sein:

S	pezifisch	Was <i>genau</i> möchtest du erreichen?
M	essbar	Woran merkst du, dass dein Ziel erreicht ist? Was machst du anders?
A	ttraktiv	Warum hast du dieses Ziel? Was ist toll daran?
R	ealistisch	Kannst du das wirklich erreichen? Ist das zu hoch gegriffen?
T	erminiert	Bis wann möchtest du dein Ziel erreichen?

---

Mein Ziel 

Ordne dich ein:

Wie weit bist du aktuell mit deinem Ziel? (Sitzung 2)

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

Ordne dich ein:

Wie weit bist du aktuell mit deinem Ziel? (Sitzung 3)

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

Ordne dich ein:

Wie weit bist du aktuell mit deinem Ziel? (Sitzung 4)

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

### **Handout 3:**

Hausaufgabe nach Sitzung 2: Anhängig vom Ziel soll eine der folgenden Übungen durchgeführt werden. Dadurch sollen sich die Teilnehmenden mit ihren Werten und Kompetenzen auseinandersetzen.

Der Coach weist Gruppen von Teilnehmenden passend zum Ziel eine Übung zu.

#### **a) Motivationsgitter**

Matrix wird ausgefüllt mit den Dimensionen ‚Ich kann gut...‘/‚Ich kann weniger gut...‘ und ‚Mir macht Spaß...‘/‚Mir macht keinen Spaß...‘

Einsatzmöglichkeit: Abgleich von Interessen und Kompetenzen mit Finden passender Schnittmengen

→ Was kann ich gut, was macht Spaß und wie kann ich das verbinden

#### **b) Fähigkeiten- und Wissenskiste**

Welchen Schatz hast du: Was sind meine Stärken, Wo habe ich das gelernt, Wobei kann mir das helfen?

Einsatzmöglichkeit: Mit eigenen Stärken auseinandersetzen, deren Zustandekommen und wie man sie einsetzt

#### **c) Außensicht**

Wo sehen Dritte im Umfeld Stärken der Person? Wie 360 Grad Feedback

Einsatzmöglichkeit: Auseinandersetzen mit eigenen Stärken und Feedback einholen → Wo sehen andere meine Stärken?

#### **d) Werte-Baum**

Was ist dir wichtig? Worauf würdest du nicht verzichten? Was macht dich glücklich? → Wird in Baum eingezeichnet

Einsatzmöglichkeiten: Reflektion eigener Wünsche und Werte

e) **Argumentewaage**

Pro/Contra Sammlung mit Gewichtung

Einsatzmöglichkeiten: Entscheidungsschwierigkeiten zwischen verschiedenen Optionen, Unklarheit über Argumenten-Gewichtung

Soll ich A oder B machen? Was ist wichtiger für mich?

f) **Kraftkuchen**

Was gibt dir Kraft und Energie? Dinge, Personen, Erfahrungen ... je größer das Kuchenstück desto hilfreicher ist es für die Teilnehmenden

Einsatzmöglichkeiten: Suche nach Work-Life-Balance, Ausgleich oder Unterstützungsmöglichkeiten.

Woher nehme ich die Kraft mein Ziel zu erreichen? Was sind meine ganz eigenen Ressourcen?

## **Arbeitsblatt 4: Brainstorming**

Nachdem du dich eingehender mit deinem Ziel beschäftigt hast und über deine Stärken und Werte nachgedacht, Argumente gesammelt oder eine externe Perspektive eingeholt hast, ist es nun an der Zeit, über deine Zukunft und die nächsten Schritte nachzudenken. Sammle zu folgenden Fragen:

- a) Was will ich?
- b) Wo stehe ich gerade?
- c) Was möchte ich als nächstes anpacken?
- d) Was brauche ich noch, um weiter an meinem Ziel arbeiten zu können?
- e) Wie könnten nächste Schritte aussehen?
- f) Zu welchen Erkenntnissen haben die Übungen bisher bei mir geführt?

Es gibt hier kein richtig oder falsch – sammle einfach drauf los, bewerten kannst du später immer noch...

## Arbeitsblatt 5: Tour de Ziel und Maßnahmenplan

Mache dich nun auf zu deiner ‚Tour de Ziel‘

Welche Teil-Etappen müssen von dir zurückgelegt werden?

Bis wann kannst du das erreichen?

Wann solltest du am großen Ziel angekommen sein?

→ Mal dir deine Tour selbstständig auf

Erstelle dann deinen Maßnahmenplan:

Was möchtest du angehen?

Welche konkreten Schritte sind notwendig?

Wen kannst du dazu ansprechen und wer kann dir dabei helfen?

Das will ich anpacken	Das mache ich konkret	Wer kann mir helfen?	Bis wann möchtest du das erledigen? (Datum)

## **Übung 6: Gedankenblitzlicht**

Es wird empfohlen, in jeder Sitzung die Zielerreichung festzuhalten, um den Fortschritt bei der Erreichung der Ziele zu verfolgen. Vor der Verkündung der Hausaufgaben gibt es ein Gedankenblitzlicht, bei dem man kurz über die Zielerreichung nachdenkt und dann eine Einschätzung auf einer Skala abgibt. Dadurch kann der individuelle Fortschritt dokumentiert werden.

Was hat sich seit dem letzten Mal verändert?

Bin ich meinem Ziel näher gekommen?

Was mache ich anders?

Was habe ich dazugelernt?

## **Impuls: Wert eines Menschen**

Geld ist etwas, das wir immer bei uns tragen, und wir sind uns seines Wertes bewusst: Ein 50€-Schein bleibt immer 50€ wert, egal wie zerknüllt oder abgenutzt er sein mag. Als Coach kann man diese Metapher nutzen, um zu verdeutlichen, dass ein Mensch (genauso wie das Geld) unabhängig von seinem Zustand und der Art und Weise, wie er von anderen behandelt wird, seinen Wert behält (DGVT, 2024).

## Quellen:

DBVC, 2024 <https://www.dbvc.de/der-dbvc/definition-coaching>, 08.09.2024

DGVT, 2024 <https://www.dgvt.de/aktuelles/news-details/nuetzliche-techniken-teil-1-die-50eur-methode/>, 08.09.2024

Dorsch, 2024 <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwirksamkeitserwartung>,  
08.09.2024

Lippmann, 2005 Eric Lippmann, Coaching - Angewandte Psychologie für die  
Beratungspraxis, Springer, Berlin, 2006

TU Braunschweig, 2024 <https://www.tu-braunschweig.de/cho1ce>, 08.09.2024

Wittner, 2023 Social capital and career planning amongst first generation and  
non-first generation high school and college students in  
Germany: a social network analysis approach  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10775-021-09513-z>