



---

# STÄRKENATLAS - Material



---

Gefördert durch

Im Auftrag des

Dieses Produkt ist im Rahmen des Projekts „Weiterbildung für Rückkehrer/innen“ des Deutschen Volkshochschul-Verbands e.V. entstanden.

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.  
Obere Wilhelmstraße 32, 53225 Bonn  
T: +49 (0) 228 97569-0  
F: +49 (0) 228 97569-30  
E: [info@dvv-vhs.de](mailto:info@dvv-vhs.de)

[www.dvv-vhs.de](http://www.dvv-vhs.de)  
[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Veröffentlichung: Juni 2018



Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.

Gefördert durch

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

Programm **Perspektive Heimat**

## Material 1: Stärkenlandkarte

Skizzieren Sie Ihren persönlichen Lebensweg. Wählen Sie für die unterschiedlichen Bereiche (Familie, Wohnorte, Tätigkeiten) eine andere Farbe. Skizzieren Sie die persönliche Bedeutung der angeführten Lebensbereiche in den verschiedenen Phasen Ihres Lebens. Waren die Phasen sehr wichtig so kennzeichnen Sie dies durch einen breiten Balken, waren sie nicht so relevant zeichnen Sie den Balken entsprechend schmaler. Tragen Sie besondere Ereignisse ein. Kommentieren Sie Ihre Skizze.

### Vorlage: Meine Stärkenlandkarte

---

Familie

Wohnorte

Alter

Freunde

Beruf

Bildungsinstitutionen

Andere Tätigkeit (Haushalt)

Andere Tätigkeit (soziales Leben)

Andere Tätigkeit (Versorgung von Alten und Kindern)

Andere Tätigkeit (medizinische Kenntnisse)

Andere Tätigkeit (handwerkliches Arbeiten)

Gefördert durch

Im Auftrag des

Andere Tätigkeit (Landwirtschaft)

Andere Tätigkeit (Kreatives)

Andere Tätigkeiten

Interkulturelle Kompetenz

1. Fremdsprache

2. Fremdsprache

3. Fremdsprache

4. Fremdsprache

Vorbilder

Werte

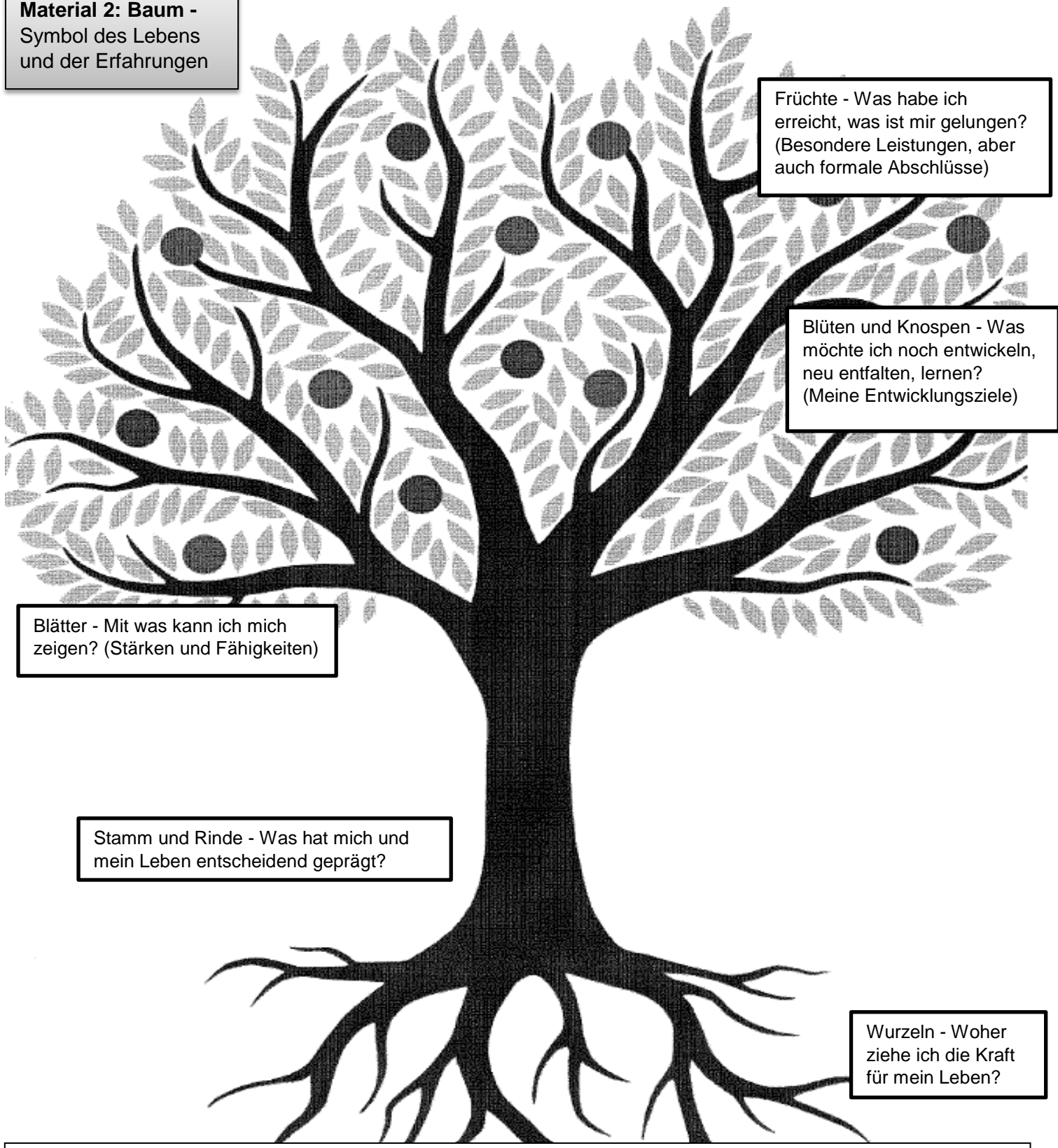
Persönliche Kontakte

Urherberschaft: DVV; Entstanden im Projekt Weiterbildung für Rückkehrer/innen

Gefördert durch

Im Auftrag des

**Material 2: Baum -**  
Symbol des Lebens  
und der Erfahrungen



Früchte - Was habe ich erreicht, was ist mir gelungen? (Besondere Leistungen, aber auch formale Abschlüsse)

Blüten und Knospen - Was möchte ich noch entwickeln, neu entfalten, lernen? (Meine Entwicklungsziele)

Blätter - Mit was kann ich mich zeigen? (Stärken und Fähigkeiten)

Stamm und Rinde - Was hat mich und mein Leben entscheidend geprägt?

Wurzeln - Woher ziehe ich die Kraft für mein Leben?

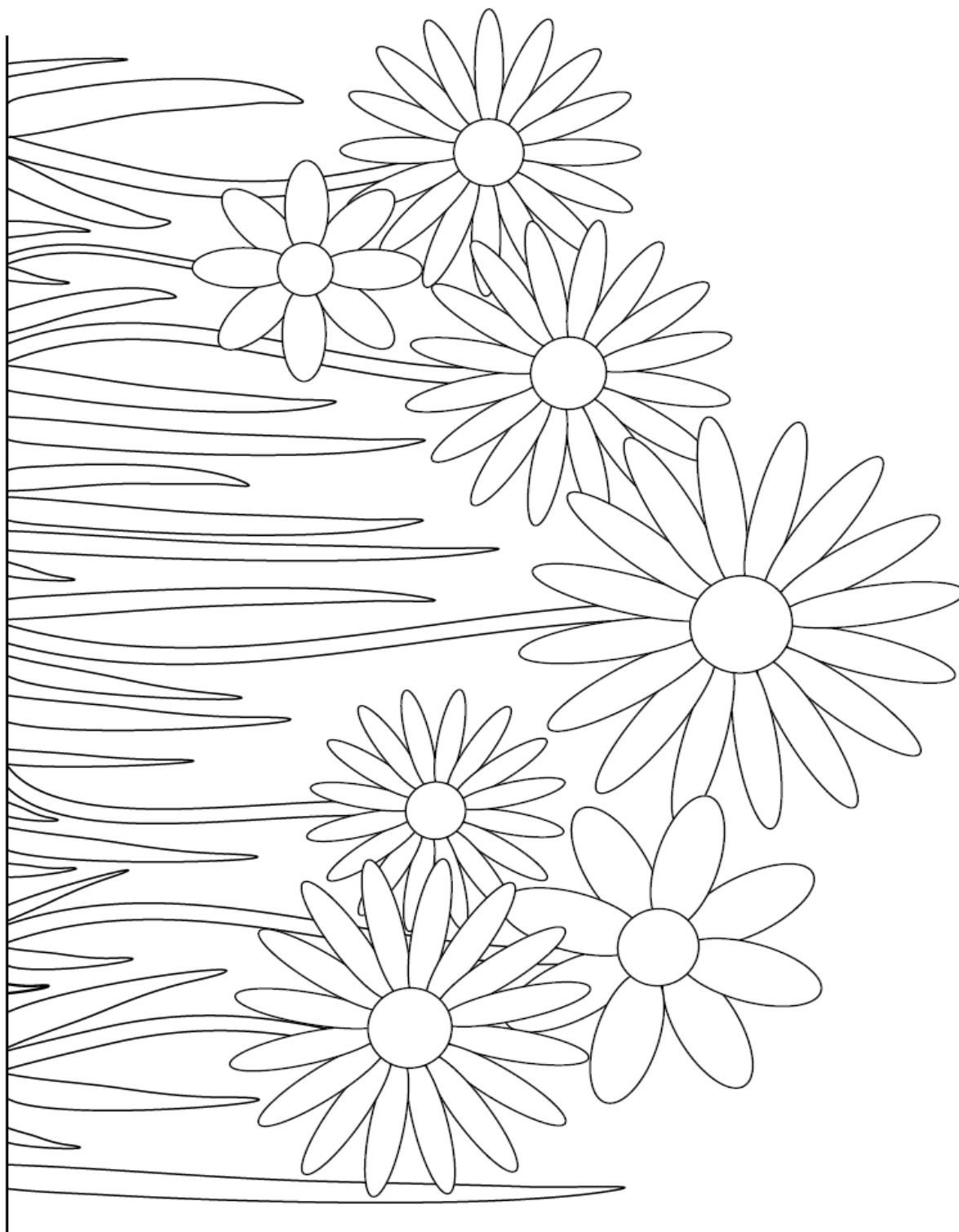
Geben Sie den Teilnehmenden ein DIN A 3 großes Blatt und bitten Sie sie einen Baum mit Wurzeln, Stamm, Blättern und Blüten zu zeichnen. Sie sollen dann ihre Wurzeln etc. eintragen.

Die Aufgabe kann 20 Minuten oder länger dauern.

Schneller geht es, wenn bereits die grobe Struktur eines Baumes vorgegeben wird und die Teilnehmer/innen nur noch einzeichnen. (Urheberschaft: Ries, Zürich 1998)

Gefördert durch

Im Auftrag des

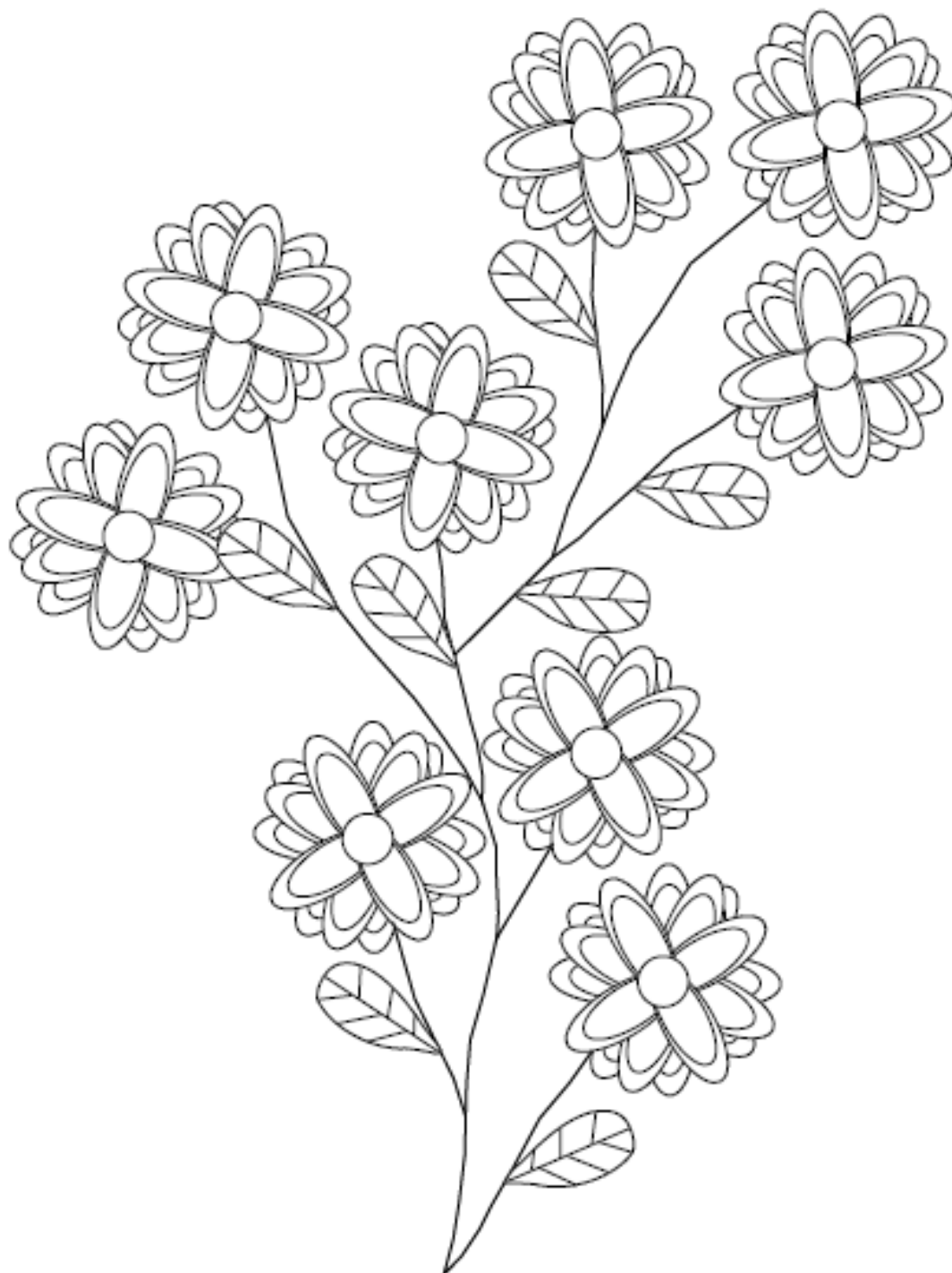
**Material 3: Blumenwiese**

Geben Sie den Teilnehmenden ein DIN A 3 großes Blatt und bitten Sie sie die Blumenwiese mit Wurzeln, Stiel, Blättern und Blüten einzuzichnen. Orientieren Sie sich hierbei an der Methode Baum. Die Aufgabe kann 20 Minuten oder länger dauern.

© kinder-malvorlagen.com

Gefördert durch

Im Auftrag des

**Material 3a: Blumenstengel**

Geben Sie den Teilnehmenden ein DIN A 3 großes Blatt und bitten Sie sie die Blumenwiese mit Wurzeln, Stiel, Blättern und Blüten einzuzichnen. Orientieren Sie sich hierbei an der Methode Baum. Die Aufgabe kann 20 Minuten oder länger dauern.

© kinder-malvorlagen.com

Gefördert durch

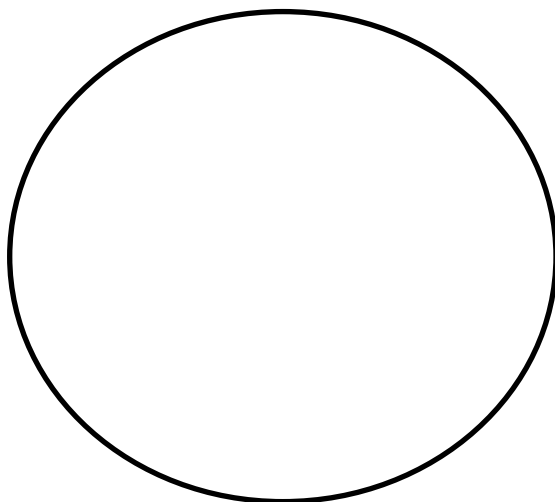
Im Auftrag des

**Material 4 - Lebenskreis**

Schritt 1: Bearbeiten Sie mit den Teilnehmenden die folgenden Fragen.

**Vorbereitung – Lebensphasen**

- Was ist passiert?
- – was ist im Moment?
- – was erwarte/erhoffe ich mir?
- Was hat mich geprägt? Welche einschneidenden Erlebnisse gab es?



Schritt 2: Lassen Sie die Teilnehmenden ihre Ergebnisse vom Kreis aus in Form einer Mindmap bearbeiten.

- Kindergarten, Schule
- Wehr-, Zivildienst
- Ausbildung, Studium
- Praktika, Jobs
- Beruf
- Fort-, Weiterbildung
- Familie, Kinder
- Freund\*innen, Mitschüler\*innen
- Freizeit, Hobby
- Ehrenamt

Angelehnt an Richard Nelson Bolles, 1970, "What colour is your parachute?"

Gefördert durch

Im Auftrag des



### Material 5 - Ich bin...

- Geduldig mit Kindern
- Geduldig mit älteren Menschen
- Kräftig
- Ordentlich
- Freundlich
- Zuverlässig
- Pünktlich
- Fleißig
- Kontaktfreudig
- Teamfähig/ ich arbeite gerne in der Gruppe
- Schnell
- Beliebt
- Durchsetzungsfähig
- Selten krank
- Sportlich
- Loyal
- Mutig
- Einfühlsam
- Zielstrebig
- Handwerklich geschickt
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Urheberschaft: Monika Simikin, Mannheimer Abendakademie

Gefördert durch

 **giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

Programm **Perspektive Heimat**

- **Ich kann...**
- Kochen
- Zeichnen
- Gut schreiben
- Gut rechnen
- Gut und schnell lesen
- Planen und organisieren
- Gut reden
- Gut lernen
- Mit Tieren arbeiten
- Gut zuhören
- Mit Geld umgehen
- Sparen
- Probleme lösen
- Basteln
- Nähen
- Stricken
- Tapezieren
- Malen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Urheberschaft: Monika Simikin, Mannheimer Abendakademie

Gefördert durch

Im Auftrag des

### Mir ist wichtig

- Geduld
- Fleiß
- Hilfsbereitschaft
- Leistung
- Freundschaft
- Familie
- Freude
- Frieden
- Höflichkeit
- Sauberkeit
- Ruhe
- Sicherheit
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Urheberschaft: Monika Simikin, Mannheimer Abendakademie

Gefördert durch

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

Programm **Perspektive Heimat**

## Material 6 - Reflexionsfragen

1. Was waren für Sie wichtige Situationen in Ihrer Biographie, in denen Sie sich geändert oder etwas gewonnen haben?
2. In welcher Situation Ihres Lebens, haben Sie viel gelernt?
3. In Ihrer jetzigen Lebenssituation: Wo gibt es Anreize zum Dazulernen?
4. Wo sehen Sie bei sich selbst Kräfte und Energie für Ihre jetzige Lernsituation?
5. Wo sehen Sie Schwierigkeiten?
6. Was möchten Sie in Zukunft angehen? und wie werden Sie es erreichen?

Quelle: Entstanden aus Kompetenzerfassungen in der Bildungsberatung

Gefördert durch

The logo for giz (Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit) features the letters 'giz' in a bold, red, sans-serif font. To the right of the letters is the full name of the organization in a smaller, red, sans-serif font: 'Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH'.

Im Auftrag des

The logo for the German Federal Government features a black eagle with its wings spread, perched on a vertical bar with the colors of the German flag (black, red, and gold). To the right of the logo is the full name of the ministry in a black, sans-serif font: 'Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung'.

Programm **Perspektive Heimat**

## Material 7 - Tätigkeitsfelder

Aufgabenstellung: Bitte notieren Sie die bisherigen Tätigkeiten in Ihrem Leben. Schreiben Sie in einem zweiten Schritt auf, welchen Aufgaben und Anforderungen Sie in dieser Zeit gemeistert haben und welche Kompetenzen Sie bei diesen Aufgaben eingesetzt oder neu erworben haben. Notieren Sie nun die Kompetenzen, aus den jeweiligen Zeitabschnitten, die Sie gerne weiterhin/ in der Zukunft einsetzen möchten.

Tätigkeitsfelder in meinem Leben			
Lebensfeld	Tätigkeiten	Welche Fähigkeiten habe ich? Welche habe ich gelernt, um etwas tun zu können?	Was will ich ausbauen? Weiter lernen?
Haushalt			
Familie			
Kinder			
Arbeit			
Schule			
Nachbarschaft			
Hobby			
Interessen			
Besondere Lebenssituationen			
Leben in Deutschland oder einem anderen Land			

Quelle: Entstanden aus Kompetenzerfassungen in der Bildungsberatung

Gefördert durch

Im Auftrag des

## Material 8: Meine Erfolgsgeschichte

Was ist mir gut gelungen?

Hintergrund:

Was genau habe ich gemacht?

Welche Fähigkeiten, Eigenschaften zeigen sich dabei?

Mein Ergebnis:

Was davon habe ich am liebsten gemacht?

Urheberschaft: Talentkompass NRW

Gefördert durch

Im Auftrag des

### Material 9 - 20 Dinge, die ich gerne tue

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

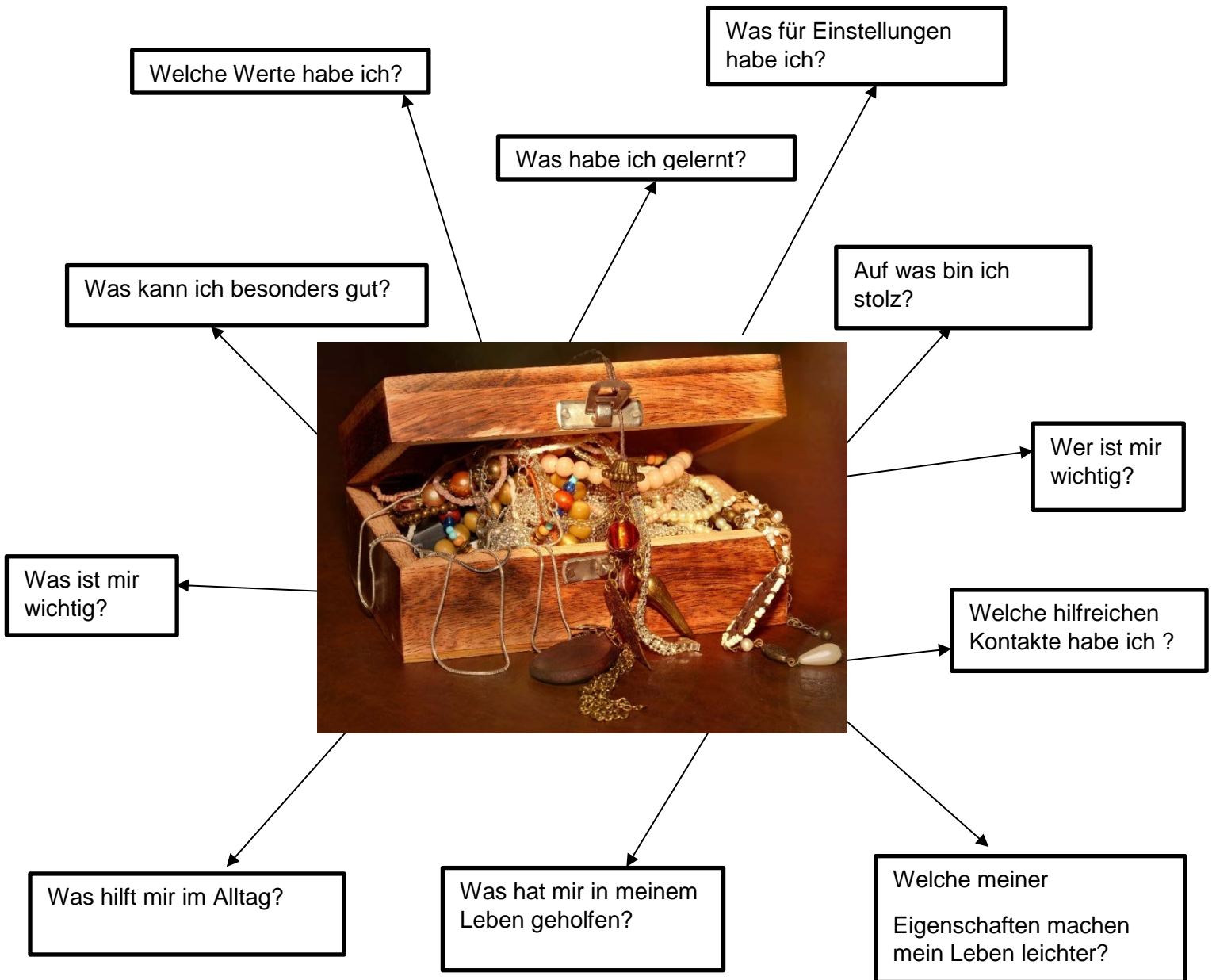
Hier geht es darum, ohne lange zu überlegen, Dinge aufzuschreiben, die Freude bereiten. Es sind oft kleinere Dinge - wie Spaziergehen oder ein Instrument spielen. Eine Sammlung schöner Dinge kann helfen, wenn es nicht so gut läuft. Die Teilnehmenden können sich die Liste auf ein besonderes Papier schreiben und schön gestalten.

**Quelle:** Barbara Sher „Wishcraft. Vom Wunschtraum zum erfüllten Leben“ (Universitas Verlag Tübingen)

Gefördert durch

Im Auftrag des

**Material 10 - Meine persönliche Schatzkiste**



Entstanden im Rahmen des Projekts Weiterbildung für Rückkehrer/-innen.

Gefördert durch

Im Auftrag des



## Material 11 - Von der Idee zum Ziel

Ziel optimal formulieren:

- -gutes Gefühl - positiv als Annäherungsziel - selbstwirksam - motivierend - konkret -  
terminiert - realistisch - umweltfreundlich

1. Entwurf

2. Entwurf

3. Entwurf – da will ich hin!

---

**Hindernisse bewältigen/ Was ist jetzt zu tun? (Hindernisse bewältigen = als Chancen erkennen)**

Hindernis = Chance

Konkreter :

Ideen zur Bewältigung:

Das werde ich tun:

Gefördert durch

 **giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

Programm **Perspektive Heimat**

- **Planung Wie gehe ich jetzt los? Konkrete Planung**

- Wann:

- Was:

- Was ist zu beachten:

- Wer kann mich unterstützen? / An wen muss ich denken?:

- Mit welchen Mitteln:

- Was/Wer kann mir helfen?:

- Im Notfall werde ich?:

Urheberschaft: Talentkompass NRW

Gefördert durch

 **giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

Programm **Perspektive Heimat**

## Material 12 - Die Optionssonne

Die Optionensonne ist eine Methode, mit der ohne großen Aufwand verschiedene Alternativen auf einfache Weise sichtbar gemacht werden können.

Ins Zentrum des Flipcharts (oder DIN A 4-Blattes) wird das Thema geschrieben, um das es geht, z.B. derzeitige berufliche Optionen.

Optionen als Strahlen aufzeichnen: wie Sonnenstrahlen werden die verschiedenen Optionen von diesem Themenkreis ausgehend aufgeschrieben, eine Option pro Strahl. Zunächst gilt es, die Optionen zu sichern, die der Klient\*in bereits in Kopf und Herzen bewegt.

Die Kunst der Beraterin besteht darin, die Optionen zu erweitern, aus den Erzählungen des Klienten weitere Möglichkeiten herauszuhören und auch aktiv vorzuschlagen.

Dann soll der/die Klient\*in zuerst die Attraktivität der Optionen auf Skala von 0 – 10 einschätzen und notieren.

Im zweiten Durchgang soll der Klient\*in dann die Realisierbarkeit der Optionen auf Skala von 0 – 10 einschätzen und in anderer Farbe notieren. Ergebnis besprechen.

Meist ergeben sich aus dem Bild ein bis zwei Optionen, die sowohl attraktiv, wie ausreichend realisierbar erscheinen, die dann weiter besprochen und ggf. mit Affektbilanz überprüft werden können.

### Was ist eine Affektbilanz? Und wofür dient sie?

Mithilfe einer Affektbilanz kann die Entscheidung für eine Option nochmals überprüft werden.

Dabei können gleich konkrete Maßnahmen festgehalten werden:

- Was könnte Klient\*in tun, damit die Option im positiven Wert steigt und im negativen sinkt?

Eine Affektbilanz ist auch sinnvoll, um innerlich abzuwägen, ob eine Option positiv oder negativ ist?

Urheberschaft: IFL, Irmgard Betzler

Gefördert durch

 Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

Programm **Perspektive Heimat**

**Material 13: Bildkarten**

Bildkarten werden ausgelegt und mit bestimmten Fragen verknüpft. Die Teilnehmenden suchen sich ein Bild aus, das sie in diesem Moment anspricht. So kann z.B. ein Bild ein Symbol für ein Ziel werden, das man erreichen möchte

Bilder, die mit bestimmten Ideen, Zielen verknüpft werden, bleiben besser im Gedächtnis haften. Die Teilnehmenden erhalten eine Kopie des Bildes und damit einen Anker, der sie zum Beispiel an ihre Ziele erinnert.



Quelle: <https://www.123effizientdabei.de>

Urheberschaft: Bildkarten aus dem Züricher Ressourcenmodell nach Maja Storch

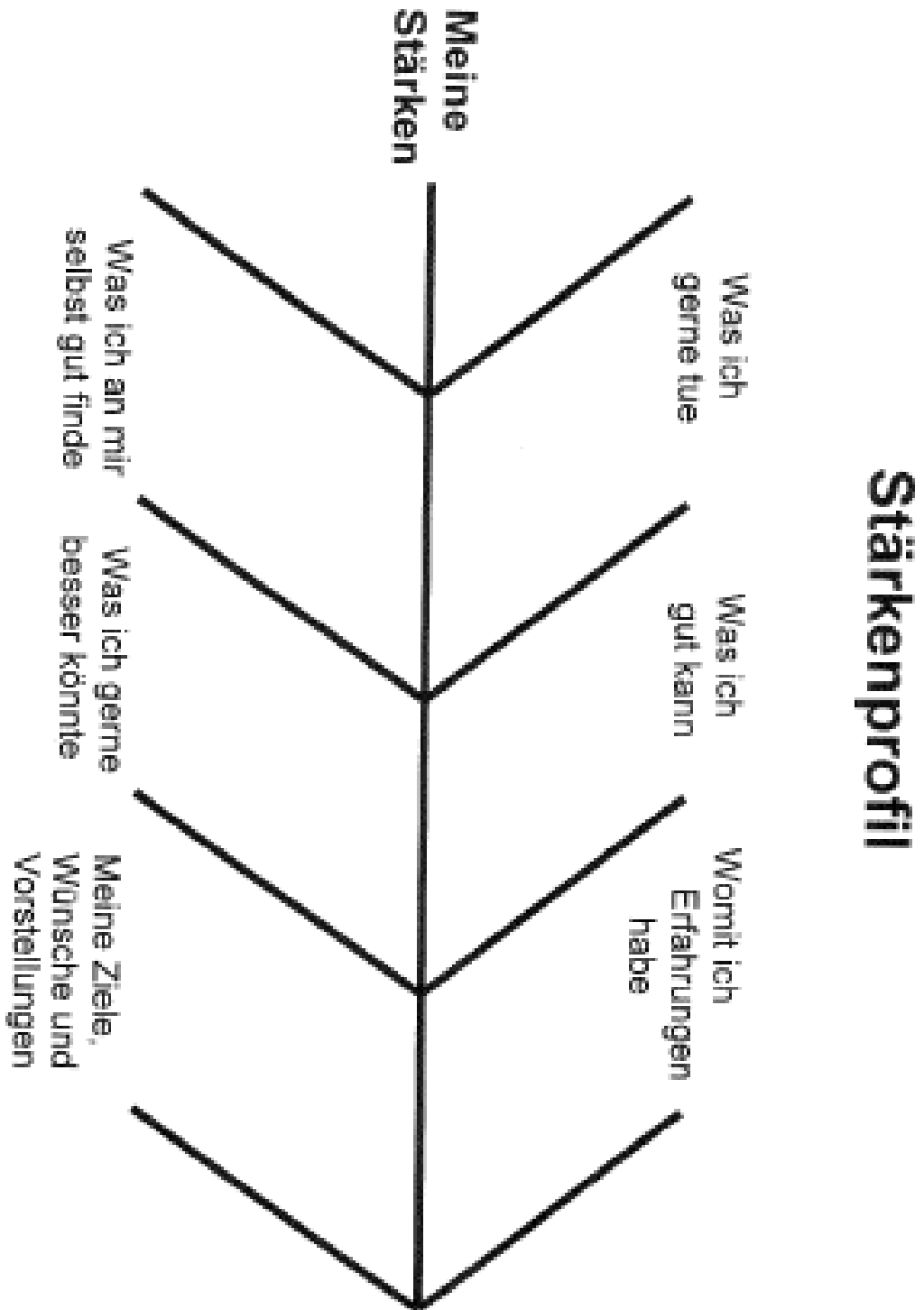
Gefördert durch

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

Programm **Perspektive Heimat**



Quelle: Entstanden aus Kompetenzerfassungen in der Bildungsberatung

Gefördert durch

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

Programm **Perspektive Heimat**

## Material 15 - Kompetenzfeststellung (kurz)

Familienname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsort/Land: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Emailadresse: \_\_\_\_\_

ledig:  verheiratet:  Ehemann/-frau arbeitet als \_\_\_\_\_

Kinder: \_\_\_\_\_ Alter der Kinder: \_\_\_\_\_

Welche Sprachen sprechen Sie:

Wie lange waren Sie in der Schule: \_\_\_\_\_

Schulabschluss: welcher/wann/wo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Berufsabschluss welcher/wann/wo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

andere Tätigkeiten: \_\_\_\_\_

Studium: \_\_\_\_\_

Abschluss welcher/wann/wo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gefördert durch

Im Auftrag des

1. Wie lange sind Sie zur Schule gegangen?

---

2. Was hat Ihnen in der Schule besonders viel Spaß gemacht? In welchen Fächern waren Sie besonders gut?

---

---

---

3. Welche Tätigkeiten haben Sie nach der Schule ausgeübt? Was hat Ihnen besonders viel Spaß gemacht?

---

---

---

---

4. Haben Sie eine Berufsausbildung? Falls ja, welche? Wie lange und wo haben Sie in diesem Bereich gearbeitet? Hat Ihnen die Arbeit in Ihrem Beruf Freude bereitet? Was hat Ihnen am besten gefallen?

---

---

---

---

5. Haben Sie in Deutschland gearbeitet oder ein Praktikum gemacht? Wenn ja, was genau haben Sie gemacht? Was hat Ihnen hiervon Spaß gemacht und warum?

---

---

---

---

6. Was würden Sie nach Ihrer Rückkehr gerne machen/arbeiten?

Gefördert durch

Im Auftrag des

---

---

---

7. Wie werden Sie Ihre Ziele, die Sie sich für die Zeit nach der Rückkehr vorgenommen haben erreichen?

---

---

---

---

8. Gibt es Menschen, die Sie nach Ihrer Rückkehr kontaktieren können/ mit denen Sie bereits in Kontakt sind, die Ihnen bei der Rückkehr helfen werden/können?

---

---

---

---

Urheberschaft: Mannheimer Abendakademie

Gefördert durch

Im Auftrag des