Berufsorientierung und mentale Stärke

Jugendliche wirksam begleiten

Mag. Michael Sailer

Klinischer- und Gesundheitspsychologe | Supervisor | Praxis Sailer, Graz

Zur Person

Mag. Michael Sailer

Klinischer- und Gesundheitspsychologe

Psychologischer Entspannungstherapeut
Supervisor
Therapeutischer Zauberer®

Hafnerriegel 37, A-8010 Graz
Tel: 0664 / 367 20 18
www.praxis-sailer.at

„Existenzielle Pädagogik fragt nicht zuerst,
was wir tun sollen –
sondern was dieses Kind in einem tiefen Sinne braucht,
um gut da sein, sich verbinden,
es selbst werden und Sinn finden zu können.“

– Mag. Michael Sailer

Erwachsen sein
Kind sein

Entwicklung einer beruflichen Perspektive
Eigenes Werte- und Normensystem
Erwachsen sein
Erwerb einer anerkannten Position der Gleichaltrigen-gruppe
Entwicklung der eigenen Geschlechterrolle
Kind sein
Aufbau sexueller Beziehungen
Ablösung von der Herkunftsfamilie

Entwicklung einer beruflichen Perspektive
Eigenes Werte- und Normensystem
Erwachsen sein
Erwerb einer anerkannten Position der Gleichaltrigen-gruppe
Entwicklung der eigenen Geschlechterrolle
Kind sein
Aufbau sexueller Beziehungen
Ablösung von der Herkunftsfamilie

Gesundheitsaspekte Jugendliche

Prävalenzrate von psychischen Störungen bei österreichischen Kindern im Alter von 10 bis 18 Jahren bei **20-23%**

in Österreich zählen **Angststörungen, ADHS, aggressiv-dissoziale Störungen, depressive Störungen** und **autoaggressives Verhalten** zu den häufigsten Störungen

67 % der Kinder und Jugendlichen besitzen eine **geringe Selbstkompetenz** (Selbstvertrauen + Problemlösen)

35% der Kinder und Jugendlichen leiden unter **Leistungs**- oder **Versagensangst**

Wagner, G., Zeiler, M., Waldherr, K., Philipp, J., Truttmann, S., Dür, W., … Karwautz, A. (2017).
Mental health problems in Austrian adolescents
Inchley, J., Currie, D., Budisavljević, S., et al. (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being*

Das dreieinige Gehirn (Paul MacLean)

Präfrontaler Cortex (Vernunftgehirn)	Denken, Planen, Sprache Rationale Verarbeitung
Limbisches System (Emotionsgehirn)	Emotionen, Bindung, Gedächtnis Angst- und Stressreaktionen
Hirnstamm (Reptiliengehirn)	Überlebensreflexe, Körperfunktionen Fight, Flight, Freeze

Das BBO-Dilemma in der Pubertät

Präfrontaler Cortex (Vernunftgehirn)

Limbisches System (Emotionsgehirn)

Hirnstamm (Reptiliengehirn)

Unsere Erwartung (Präfrontalcortex)
Anforderungsprofile: Rationale Vergleiche anstellen.
Stärkenanalyse: Eigene Potenziale objektiv bewerten.
Zukunftsplanung: Mehrjährige Karrierewege strukturieren.

Die Reifungsrealität
Präfrontaler Kortex: Befindet sich im Umbau bis Ende 20.
Emotionaler Stress: Blockiert den logischen Verstand.
Dominanz: Stammhirn und limbisches System übernehmen.

Sicherheit schaffen – Emotionen einbinden – Präfrontalen Cortex entlasten

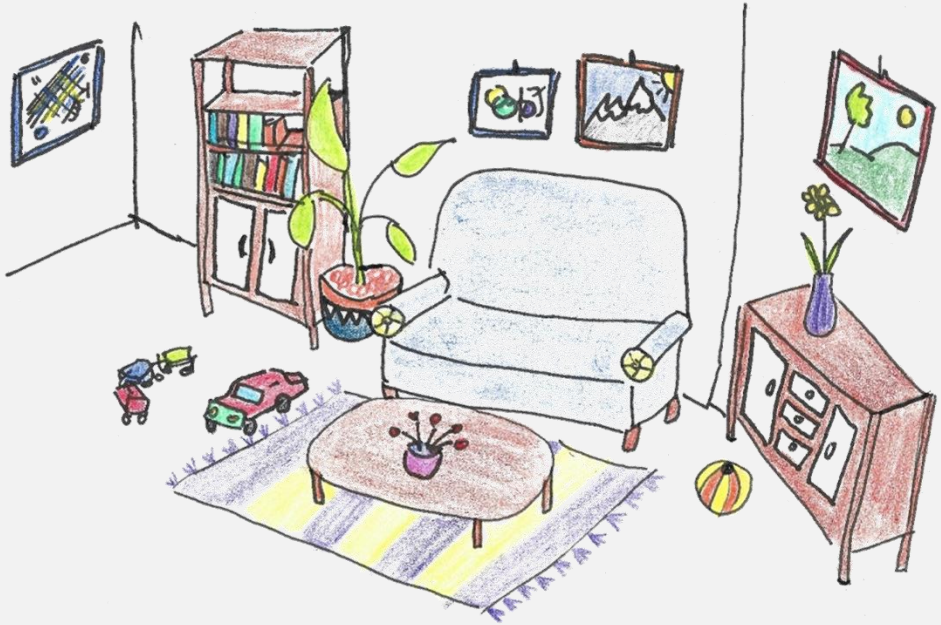
Die vier Grundmotivationen

Sicherheit symbolisiert durch ein stabiles Fundament /stabiler Rohbau

Die vier Grundmotivationen

Verbundenheit symbolisiert durch die Heizung

Die vier Grundmotivationen



Selbstsein symbolisiert durch die individuelle Einrichtung

Die vier Grundmotivationen

Sinn symbolisiert durch die Widmung des Hauses

Was ist Existenzielle Pädagogik?

Der Kern: Den jungen Menschen als Person verstehen

Existenzielle Pädagogik (Alfried Längle / Eva Maria Waibel) versteht Kinder und Jugendliche als Personen. Sie fragt nicht zuerst: „Welche Methode brauche ich?“ – sondern: „Was braucht dieser junge Mensch jetzt von mir, damit er gut da sein, leben mögen, er selbst werden und Sinn finden kann?“

Vier existenzielle Grundfragen als Orientierung im Alltag:

- Ich bin – kann ich hier sein?
- Ich lebe – mag ich so leben?
- Ich bin ich – darf ich ich selbst sein?
- Ich bin da – wofür lohnt es sich?

„Im Kern existenzieller Pädagogik geht es darum,
das innere Wesen des jungen Menschen
zu berühren –
seine Person ernst zu nehmen.“

– Eva Maria Waibel

Der rote Faden – Die vier Grundmotivationen

I.	II.	III.	IV.
Grundvertrauen	**Grundwert**	**Selbstwert**	**Erfüllung**
Schutz	Nähe	Beachtung	Tätigkeitsfeld
Raum	Beziehung	Gerechtigkeit	Kontext
Halt	Zeit	Wertschätzung	Werte
Sicherheit	**Verbundenheit**	**Selbstsein**	**Sinn**

Jede Säule hat ihr eigenes Daseinsthema – ihre Ankererfahrungen – ihre typischen Schutzreaktionen.

SÄULE I

Sicherheit & Grundvertrauen

„Gehalten sein in der Welt –
der Boden, auf dem alles andere wachsen kann.“

Sicherheit & Grundvertrauen – Grundidee

1. Grundmotivation: Sicherheit

Der Mensch ist auf SICHERHEIT ausgerichtet. Dort, wo er ist, möchte er gut da sein können.

Durch die Erfahrung von Sicherheit, Verlässlichkeit und tragfähigen Beziehungen bildet sich Grundvertrauen – beim jungen Menschen spürbar als innere Gewissheit:

- *„Es wird schon gut gehen“*
- *„Ich kann das schaffen, auch wenn es schwer ist“*
- *„Irgendwie geht es weiter“*

Folgen: Zuversicht, Hoffnung, Mut, Zuwendung zur Realität.

Sicherheit erfährt das Gegenüber durch Halt:

- im eigenen Körper / in den eigenen Fähigkeiten
- im Gegenüber / in den Mitmenschen
- in verlässlichen Strukturen

„Halt ist das Essenzielle.
Er gibt dem Jugendlichen das Gefühl, gehalten und sicher zu sein.“

Ankererfahrungen Säule I – Schutz, Raum, Halt

„Ankererfahrungen“ sind die wiederkehrenden Erlebnisse, die das Grundvertrauen des jungen Menschen verankern.

01

Schutz

Angenommen-sein.
Geborgen-sein.

Sichere Orientierungsräume: Ein geschütztes Setting, in dem Jugendliche über ihre Zukunft nachdenken können, ohne Angst vor Bewertung.

02

Raum

Sich entfalten dürfen.
Nicht vereinnahmt werden.

Strukturierte Begleitung: Klare Abläufe im BO-Prozess geben Halt – von der Potenzialanalyse bis zur Schnupperlehre.

03

Halt

Verlässlichkeit
und Klarheit.

Verlässlichkeit: Regelmäßige BO-Stunden und verbindliche Ansprechpersonen vermitteln: „Hier bin ich aufgehoben.“

Säule I – Achtsamkeit

Achtsamkeit schult die Wahrnehmung und bringt den Menschen mit allen Sinnen ins Hier und Jetzt!

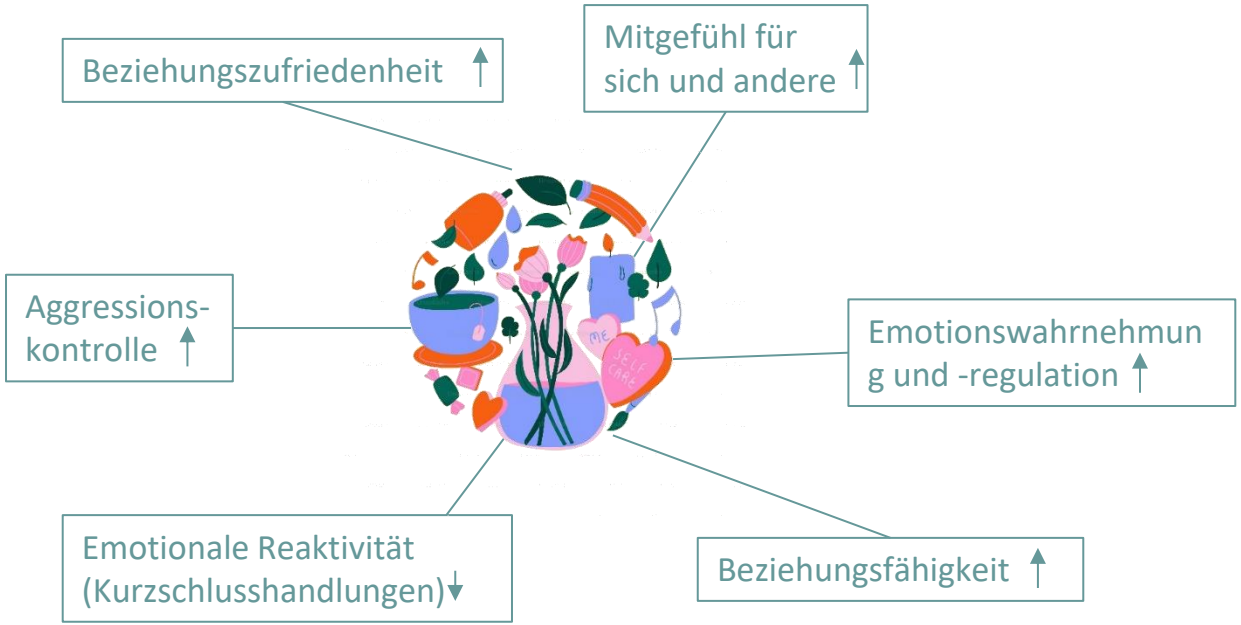
Säule I – Achtsamkeit

Empirisch feststellbare Effekte*) auf **Gesundheit und Wohlbefinden**:

*) Lyons, Kristen E. / DeLange, Jennifer (2016). Mindfulness matters in the classroom: The effects of mindfulness training on brain development and behaviorin children and adolescents. In: Roeser/Schonert-Reichl(Eds.). Hand-book of mindfulness in education, pp. 271-283.

Säule I – Achtsamkeit

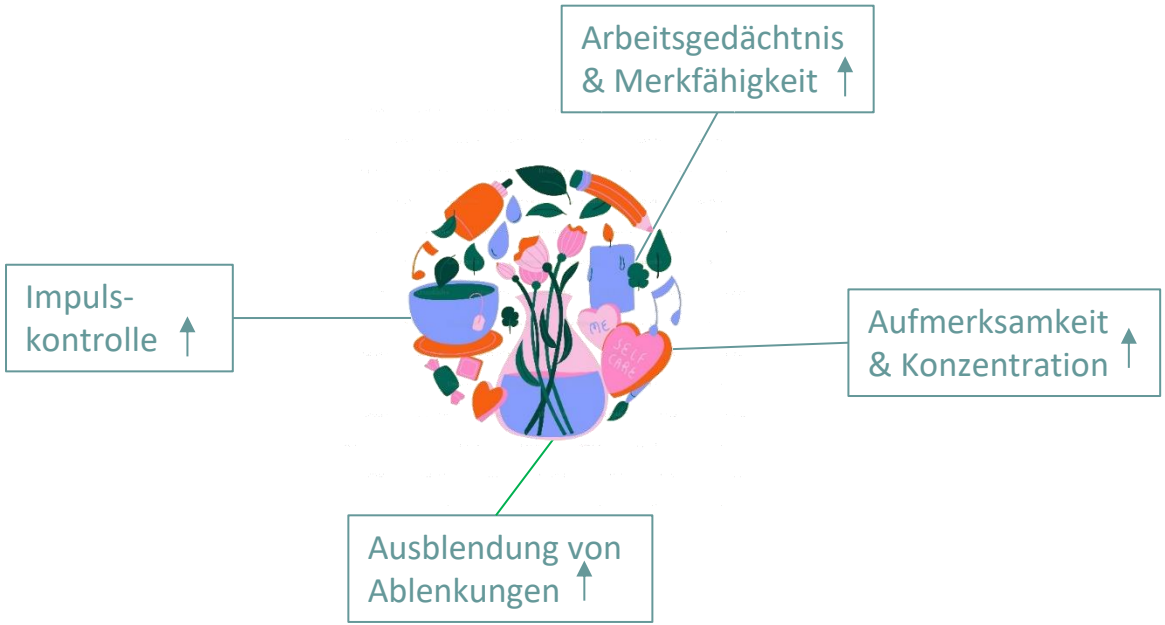
Empirisch feststellbare Effekte*) auf **Sozialkompetenzen** :



*) Lyons, Kristen E. / DeLange, Jennifer (2016). Mindfulness matters in the classroom: The effects of mindfulness training on brain development and behaviorin children and adolescents. In: Roeser/Schonert-Reichl(Eds.). Hand-book of mindfulness in education, pp. 271-283.

Säule I – Achtsamkeit

Empirisch feststellbare Effekte*) auf **auf Exekutivfunktionen** :



*) Lyons, Kristen E. / DeLange, Jennifer (2016). Mindfulness matters in the classroom: The effects of mindfulness training on brain development and behaviorin children and adolescents. In: Roeser/Schonert-Reichl(Eds.). Hand-book of mindfulness in education, pp. 271-283.

Säule I – Achtsamkeit

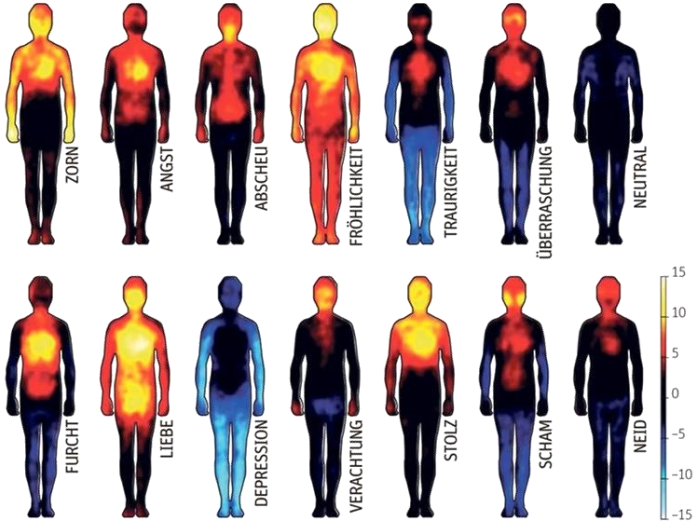
Lächle Mal

Auszittern/
Schütteln

Power Posen

Holzfälleratmung

Säule I – Körpererleben



Quelle: Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Hari, and Jari K. Hietanen: Bodily maps of emotions. In: PNAS January 14, 2014 111 (2) 646-651; https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111

*) Röhricht et al. (2004): *Konsensuspapier zur terminologischen Abgrenzung von Teilaspekten des Körpererlebens in Forschung und Praxis.* In: Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie (55), S. 183–190.

SÄULE II

(Mit)Gefühl & Verbundenheit

„Leben mögen –
weil es jemanden gibt, der mit mir lebt.“

(Mit)Gefühl & Verbundenheit – Grundidee

2. Grundmotivation: Verbundenheit

Der Mensch ist auf VERBUNDENHEIT ausgerichtet. Er möchte sein Leben als gut empfinden – es geht um den qualitativen Aspekt der Beziehung: Mag ich leben?

Erfährt das Kind unbedingtes Angenommensein, nährt das seinen Grundwert – spürbar als Lebensgefühl:

- *„Ich fühle mich wohl“*
- *„Ich mag leben“*
- *„Es ist gut, da zu sein“*

Folgen: emotionale Offenheit, Empathie, Mitgefühl, Liebesfähigkeit.

Verbundenheit erfährt das Gegenüber:

- in der Beziehung zu sich selbst
- zur Mitwelt (Menschen, Tiere, Natur)
- zum Leben als Ganzem

„Eine sichere Bindung ist keine Verwöhnung – sie ist der Boden, auf dem Kinder mutig werden können.“

Ankererfahrungen Säule II – Nähe, Beziehung, Zeit

Verbundenheit wächst durch wiederkehrende Erfahrungen von Nähe, gelebter Beziehung und geschenkter Zeit.

01

Nähe

In emotionale Berührung kommen.

Vertrauensvolle Beratungsbeziehung: Jugendliche öffnen sich nur, wenn sie sich als Person wahrgenommen fühlen – nicht als „Fall“.

02

Beziehung

Zugewandt sein. Verstehen wollen.

Zeit für den Einzelnen: Berufsorientierung braucht individuelle Gespräche, nicht nur Klassenveranstaltungen.

03

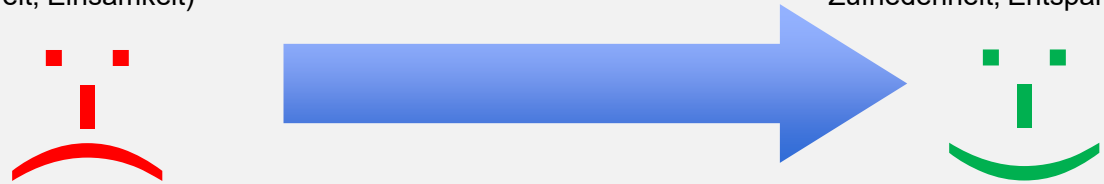
Zeit

Lebenszeit teilen. Ganz da sein.

Peer-Verbundenheit: Gemeinsame Reflexion in der Gruppe stärkt das Gefühl, nicht allein vor dieser Entscheidung zu stehen.

Säule II – Ausweichendes Verhalten

Negative Gefühle (z.B. Traurigkeit, Langeweile, Streit, Einsamkeit)



Positive Gefühle (z.B. Freude, Zufriedenheit, Entspannung

AUSEINANDERSETZUNG mit Problemen: Erkennen von Bedürfnissen, Kommunikation, Trost, Umarmung, (gemeinsame) Unternehmungen…

→ ZUWENDUNG, AKTIVITÄT

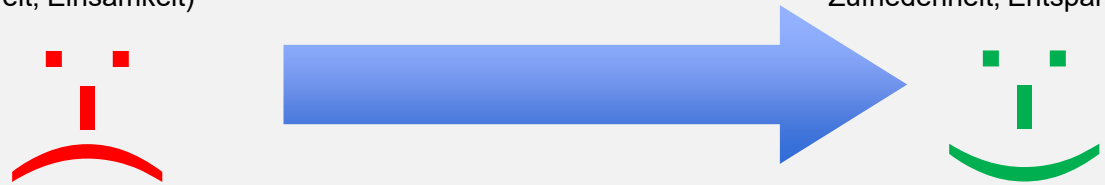
Säule II – Ausweichendes Verhalten

Fernsehen, essen, Computerspielen

Kommunikationsabbruch, Passivität → Seelentröster

Negative Gefühle (z.B. Traurigkeit, Langeweile, Streit, Einsamkeit)

Positive Gefühle (z.B. Freude, Zufriedenheit, Entspannung



AUSEINANDERSETZUNG mit Problemen: Erkennen von Bedürfnissen, Kommunikation, Trost, Umarmung, (gemeinsame) Unternehmungen…

→ ZUWENDUNG, AKTIVITÄT

Motivationscocktail*)

Rezept:

Dopamin + Opioide + Oxytocin

*) Joachim Bauer: *Lob der Schule – Sieben Perspektiven für Schüler. Lehrer und Eltern.* Hoffmann und Campe, später Heyne (2008)

Motivationscocktail*)

Rezept:

Dopamin + Opioide + Oxytocin

- Oxytocin → Verbundenheit, Einsatzbereitschaft für eine Person
- Opioide → Körpereigene Beruhigungsmittel
- Dopamin → Leistungswille, Luststeigerung, Anstrengungsbereitschaft

*) Joachim Bauer: *Lob der Schule – Sieben Perspektiven für Schüler. Lehrer und Eltern.* Hoffmann und Campe, später Heyne (2008)

Motivationscocktail*)

Rezept:

Dopamin + Opioide + Oxytocin

- **Ausschüttung**: bei persönlicher Wertschätzung & sozialer Anerkennung

  (bzw. bloße Aussicht auf Wertschätzung & Anerkennung)

- **Wirkung**: Lust auf Leben, Tatendrang

- **Hemmung**: Bei Ausgrenzung & Isolation

*) Joachim Bauer: *Lob der Schule – Sieben Perspektiven für Schüler. Lehrer und Eltern.* Hoffmann und Campe, später Heyne (2008)

SÄULE III

Identität & Selbstwert

„Ich darf so sein, wie ich bin – und weiss: Es ist gut.“

Identität & Selbstwert – Grundidee

3. Grundmotivation: Selbstsein

Der Mensch ist auf die Entfaltung seines SELBSTSEINS ausgerichtet. Jugendliche befinden sich mitten in Identitätsentwicklung und Abgrenzung – sie wollen Eigenes ausprobieren, vertreten und verändern dürfen.

Gelingt das, erlebt das Kind:

- *„Ich bin gut, so wie ich bin“*
- *„Ich darf so sein, wie ich bin“*
- *„Was ich denke, fühle, sage zählt“*

Folgen: Selbstvertrauen, Standpunkt-haben, Entscheiden-Können.

Der Selbstwert wird gestärkt durch:

- Be-Achtung der eigenen Meinung und Standpunkte
- Gerechtigkeit gegenüber der äußerlichen Erscheinung
- Wertschätzung des Verhaltens und der Fähigkeiten

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“

– Martin Buber

Ankererfahrungen Säule III – Be-Achtung, Gerechtigkeit, Wertschätzung

Selbstwert wird in der Begegnung geboren – durch das, was zurückkommt, wenn das Kind sich zeigt.

01

Be-Achtung

Ernst genommen werden als Person.

Individuelle Stärken sehen: Jede:r Jugendliche bringt eigene Talente mit – die BO-Beratung hilft, diese sichtbar zu machen.

02

Gerechtigkeit

In seinem Eigensein respektiert werden.

Faire Chancen: Berufsorientierung darf nicht nach Geschlecht, Herkunft oder schulischem Leistungsniveau einschränken.

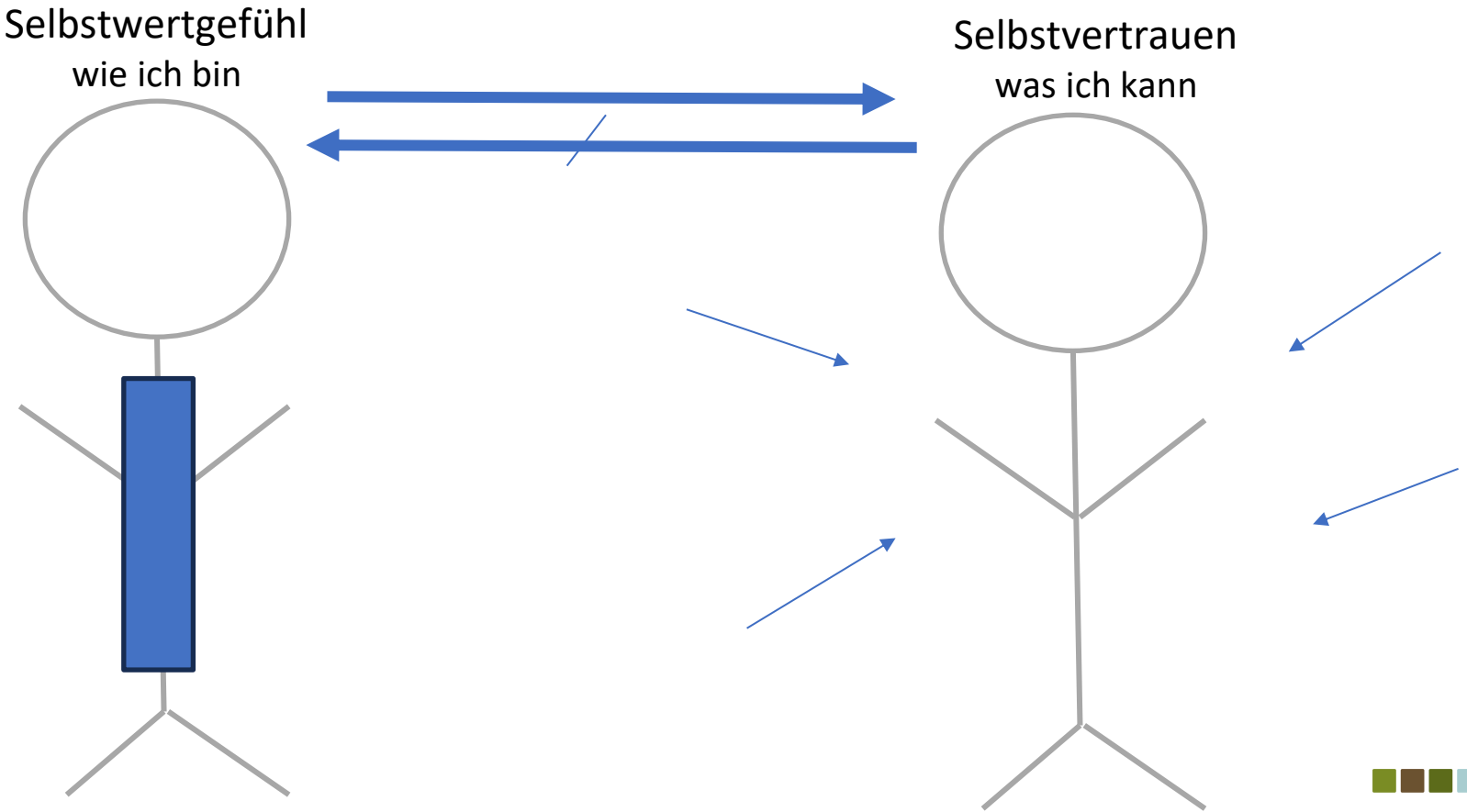
03

Wertschätzung

Das Eigene gewürdigt sehen.

Wertschätzung der Person: „Du bist mehr als deine Noten“ – Selbstwert als Basis für mutige Berufsentscheidungen.

Säule III – Selbstwertgefühl



SÄULE IV

Werte
& Verantwortung

„Ich bin da –
wofür will ich leben?“

Werte & Verantwortung – Grundidee

4. Grundmotivation: Sinn

Der Mensch ist auf Sinn ausgerichtet. Er möchte, dass sein Leben bedeutungsvoll ist – dass es um etwas geht.

Sinn wird als innere Erfüllung erlebbar:

- *„Ich spüre, wofür ich lebe“*
- *„In meinem Leben geht es um etwas“*
- *„Ich werde gebraucht“*

Folgen: Engagement, Aufgabenfreude, Lebensorientierung.

Sinn erfährt das Gegenüber durch:

- Kontext (in etwas Grösserem eingebettet sein)
- Tätigkeitsfeld (sich einbringen können)
- Wert (etwas, das es zu lieben lohnt)

„Wer ein Warum
zum Leben hat,
erträgt fast jedes Wie.“

– V. Frankl

Ankererfahrungen Säule IV – Kontext, Tätigkeitsfeld, Wert

Sinn wird nicht vermittelt – Sinn wird erfahren. Drei Ankererfahrungen für Sinnerleben im Jugendhaus.

01

Kontext

Eingebettet sein
in etwas Größeres.

Berufliche Kontexte erlebbar machen: Betriebserkundungen, Schnuppertage und Praxisprojekte geben Jugendlichen einen spürbaren Bezug zur Arbeitswelt.

02

Tätigkeitsfeld

Gefragt sein.
Gebraucht werden.

Tätigkeitsfelder entdecken: Wo kann ich gebraucht werden? Wo kann ich aktiv werden und etwas bewirken?

03

Wert

Etwas spielt eine Rolle
für mich.

Persönliche Wertorientierung: Was ist mir wichtig im Leben? Welche Arbeit passt zu meinen Werten? Der Beruf als Ausdruck des eigenen Lebenssinns.

Werteverwirklichung nach V. Frankl

Drei Wege, wie junge Menschen Sinn erfahren können – alle drei sind im Jugendhaus anschlussfähig.

Erlebniswerte

Genussfähigkeit

Sinn durch Begegnung mit Menschen, Natur, Musik, Kultur und anderen wertvollen Erfahrungen. Beispiele: Konzert, Sport, Natur, Freundschaft, Kreativität.

Schöpferische Werte

Arbeitsfähigkeit

Sinn durch eigenes Tun und Gestalten. Beispiele: Event organisieren, kochen, Musik machen, reparieren, Sportprojekt, jemandem helfen.

Einstellungswerte

Leidensfähigkeit

Sinn kann auch in der Haltung zu Unabwendbarem liegen: Trennung, Scheitern, Verlust, Konflikt. Nicht das Leid wird gutgeredet – sondern gemeinsam gefragt: „Wie möchte ich damit umgehen?“

„Ich kann immer meine Einstellung wählen – das ist die letzte menschliche Freiheit.“ – V. Frankl

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Mag. Michael Sailer

Klinischer- und Gesundheitspsychologe

Psychologischer Entspannungstherapeut | Supervisor | Therapeutischer Zauberer®

Hafnerriegel 37, A-8010 Graz

Tel: 0664 / 367 20 18

www.praxis-sailer.at