

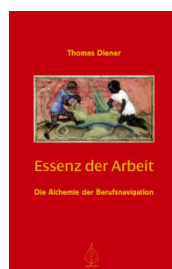
## Kinderberufswunsch

Zweiergruppen

Material: 2 Stühle oder 2 Kissen

Das Ziel dieser Übung ist es, Zugang zu einer Begeisterung zu bekommen, die wir in der Kindheit ev. gekannt haben, einen Rat von einem „alter Ego“ zu bekommen und bewusstseinsferneres, ermutigendes Material zu integrieren.

- 1) Erwinnere dich an einen Berufswunsch, den du in deiner Kindheit hattest (er muss aus heutiger Sicht nicht realistisch sein – Astronaut oder Pöpstin ist möglich). Wenn du dich an keinen Berufswunsch aus der Kindheit erinnern kannst, erfinde einen für diese Übung:  
-> wovon warst du als Kind fasziniert? Welche Vorbilder / Idole hattest du? Was hätte aus diesen Vorlieben und Vorbildern heraus werden können?
- 2) Such dir eine(n) PartnerIn (B) für die Übung
- 3) Du gehst in die Rolle deines Kinderberufswunsches. Wenn du z.B. als Kind SchauspielerIn werden wolltest, bist du jetzt in der Rolle der SchauspielerIn. Über die Fragen von B erfindest du dazu einen Lebenslauf und eine Lebensgeschichte. )
- 4) B interviewt dein „alter Ego“. B stellt dir offene Fragen wie: „Warum hast du das gelernt?“ „Was hat dir daran spass gemacht?“ „Was fasziniert dich heute noch daran?“ „Was für Zukunftspläne hast du?“ All diese Fragen beantwortest du aus deiner Rolle heraus. Nutze deine Phantasie. Erfinde eine Figur, die gleich alt ist wie du, aber einen ganz anderen beruflichen Weg geht.
- 5) Nach ca. 10 Minuten Interview bist du ganz in der Rolle drin. B achtet darauf, dass auch die Körperhaltung und Körpersprache stimmt. (Wenn dein „alter Ego“ eine Ballett-Tänzerin ist, wirst du nicht sitzen wie ein Bauer)
- 6) B stellt einen leeren Stuhl vor dich hin.
- 7) Du stellst dir vor, dass du in diesem Stuhl sitzt. Du schaust auf dich durch die Augen deines „alter Egos“.
- 8) B fragt dich, ob du einen Impuls hast, ob du aus der Rolle heraus zu dir etwas sagen möchtest.
- 9) Du sagst dem leeren Stuhl, was du zu dir sagen möchtest.
- 10) Du machst einen Rollentausch zurück in deine „normale“ Rolle (du setzt dich dazu auf den leeren Stuhl)
- 11) B übernimmt die Rolle deines „alter Egos“ und wiederholt, was du in der Rolle gesagt hast
- 12) Du hörst zu. Ihr schaut euch dazu in die Augen (das intensiviert das Gesagte)
- 13) Ihr tauscht euch kurz aus über das Erlebte
- 14) Ihr wechselt: B geht in die Rolle seines „alter Egos“ (Schritt 3 - 13)



Übung zum Text auf Seite 79 „Essenz der Arbeit“  
Arbor Verlag, Freiburg 2006