

Arbeitsblatt:

Plan B

Situationskarten (für die Gruppenarbeit)

Absage



Situation:

Du hast eine Absage bekommen. Du hattest gehofft, dass es klappt, aber jetzt hat der Betrieb nein gesagt.

Arbeitsauftrag:

Bearbeitet gemeinsam das Arbeitsblatt zu dieser Situation.

Anders als erwartet



Situation:

Das Praktikum war ganz anders als erwartet. Die Arbeit macht weniger Spaß als gedacht oder ist viel anstrengender.

Arbeitsauftrag:

Bearbeitet gemeinsam das Arbeitsblatt zu dieser Situation.

Beruf passt nicht



Situation:

Du merkst: Der Beruf ist nichts für dich. Eigentlich dachtest du, das wäre „dein Ding“, aber jetzt bist du unsicher.

Arbeitsauftrag:

Bearbeitet gemeinsam das Arbeitsblatt zu dieser Situation.

Druck von zuhause



Situation:

Deine Eltern fragen ständig, wie es denn läuft. Du hast das Gefühl, du musst Antworten haben, hast sie aber noch nicht.

Arbeitsauftrag:

Bearbeitet gemeinsam das Arbeitsblatt zu dieser Situation.

Vergleich mit anderen



Situation:

Deine jüngere Schwester hat schon einen klaren Plan – du noch nicht. Du vergleichst dich mit ihr und fühlst dich unter Druck gesetzt.

Arbeitsauftrag:

Bearbeitet gemeinsam das Arbeitsblatt zu dieser Situation.

Arbeitsblatt:

Plan B

Arbeitsauftrag:

Bearbeitet gemeinsam das Arbeitsblatt zu dieser Situation. Kreuzt an oder ergänzt.

✓ **1. Welche Gefühle kommen in dieser Situation hoch?**

- enttäuscht
 - frustriert
 - unsicher
 - wütend
 - traurig
 - unter Druck
 - egal / leer
 - anderes:
-
-

✓ **2. Was hilft kurzfristig?**

Was hilft erst mal, um klarzukommen?

- mit jemandem reden,
 - eine Pause machen,
 - sich abreagieren (z. B. Sport, Musik),
 - aufschreiben, was nervt,
 - schlafen / Abstand gewinnen,
 - anderes:
-
-

✓ **3. Was hilft langfristig?**

Was hilft, weiterzumachen und nicht stehenzubleiben?

- überlegen, was ich daraus lernen kann,
 - Informationen sammeln,
 - Alternativen suchen,
 - jemanden um Rat fragen,
 - einen neuen Plan erstellen,
 - ein kleines Ziel festlegen,
 - anderes:
-
-

Arbeitsblatt:

Plan B

Exit-Ticket zum abheften in den Stärkenwegweiser SH



Eine Sache oder Person, die mir beim Weitermachen hilft, ist ...

Mein
Exit-Ticket
für den Stärken-
wegweiser!