



Franziska Lorz  
Weiterbildungsmini 5:  
Die eigene professionelle Entwicklung als  
Berater\*in gestalten

# Thematischer Einstieg

## Runde 1:

- Bitte gehen Sie umher und finden Sie einen Gesprächspartner/eine Gesprächspartnerin.
- Bitte stellen und beantworten Sie sich gegenseitig folgende Frage:

Was ist dir in der letzten Zeit auf Arbeit besonders gut gelungen?

3 Minuten Gesprächszeit

# Thematischer Einstieg

## Runde 2:

- Bitte gehen Sie umher und finden Sie einen neuen Gesprächspartner/eine Gesprächspartnerin.
- Bitte stellen und beantworten Sie sich gegenseitig folgende Frage:

Was siehst du als eine Stärke an dir?

3 Minuten Gesprächszeit

# Thematischer Einstieg

## Runde 3:

- Bitte gehen Sie umher und finden Sie erneut einen Gesprächspartner/eine Gesprächspartnerin.
- Bitte stellen und beantworten Sie sich gegenseitig folgende Frage:

Welche Talente bescheinigen dir Menschen, die dich gut kennen?

3 Minuten Gesprächszeit

Auswertungsrunde:  
Wie ging es Ihnen mit den Fragen?

# Biografisches Arbeiten

- Reflexion des bisherigen Lebens als Grundlage für die eigenen Kompetenzanalyse
- im Mittelpunkt steht die Lebensgeschichte und Beschreibung
- Selbstexploratives Vorgehen
- Kompetenzerfassung als Kompetenzentwicklung

# Arbeit an der Lebenslinie

- 1. Schritt: Zeitpunkt festlegen (ideal: nicht zu lang)
- 2. Schritt: berufliche Ereignissen und Erlebnisse eintragen (eine Farbe)
- 3. Schritt: Ereignisse verbinden
- 4. Schritt: private Ereignisse und Erlebnisse eintragen (zweite Farbe)

10 Minuten

# Reflexionsfragen

- Was fällt Ihnen auf, wenn Sie diesen Zeitraum betrachten?
  - Was war prägend?
  - Was hängt zusammen?
  - Was steht im Widerspruch?
  - Was raubt Energie? Was bringt Energie?
- Wenn Sie diese Zeit so betrachten, welche Gefühle tauchen auf?
- Was davon möchten Sie mitteilen.
- Finden Sie ein Bild oder ein Symbol für dieses Gefühl, diese Gefühle.

10 Minuten



## Kollegiale Beratung in 2-Gruppen

Berichten Sie 5 Minuten über Ihre Gedanken und Gefühle im Rahmen dieser Übung.

- Was hat das in Ihnen ausgelöst?
- Was war interessant?
- Was hat sie überrascht?
- Was möchten Sie später vertiefen?
- Welche Fragen sind Ihnen gekommen?
- Was möchte ich ändern?

Das Gegenüber

- Hört 5 Minuten aufmerksam zu.
- Spiegelt im Anschluss, was gesagt wurde.
- Beschreibt, was dies bei ihm/ihr auslöst.

3 Minuten

Danach Rollen tauschen!

