



## BFS dual Coaching-Arbeitsblätter

### **Motivation:**

Die Arbeitsblätter zeigen Wege auf, wie Schüler:innen kleine Erfolge nutzen können, um motiviert zu bleiben.

### **Ressourcen-Aktivierung:**

Die Arbeitsblätter unterstützen Schüler:innen dabei, ihre Stärken und Hilfen zu erkennen. So können sie ihre Ziele schrittweise erreichen.

### **Selbstverantwortung:**

Selbstverantwortung – Der Schlüssel zum Erfolg.

Die Arbeitsblätter helfen Schüler:innen, Selbstverantwortung zu übernehmen, Lösungen zu finden und Eigeninitiative zu übernehmen.

## Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

jeden Tag fördern Sie Potenziale, schaffen Perspektiven und meistern Herausforderungen mit Ihren Schüler:innen. Meine Online-Ausbildung zum Schüler- und Lerncoach unterstützt Sie gezielt dabei.

In 3 Modulen lernen Sie effektive Coaching-Werkzeuge wie die **Wunschtreppe, Ressourcenaktivierung, Visionboard und das Disney-Modell** kennen – praxisnah und inspirierend für spürbare Erfolge.

Als besonderes Geschenk erhalten Sie heute eine exklusive Sammlung von Arbeitsblättern, die Sie direkt im **Coaching von BFS dual** einsetzen können. Diese helfen Ihnen, Themen wie Berufsfindung, Motivation und den Umgang mit Herausforderungen gezielt zu begleiten.

*Adelheid Ruppelt*

Nächster Start 17.09.25  
<https://nlc.info/app/edb/event/48435>

**Institut für Coaching**

## **Arbeitsblatt: Dein Weg in die berufliche Zukunft**

**Name des Schülers/ der Schülerin:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Berater\*in (Lehrer\*in):** \_\_\_\_\_

### **1. Wer bist du?**

- **Erzähl mir etwas über dich. Was machst du gerne in deiner Freizeit?**

\_\_\_\_\_

- **Was kannst du gut? Gibt es etwas, das dir besonders leichtfällt?**

\_\_\_\_\_

- **Gibt es etwas, das dich interessiert oder fasziniert?**

\_\_\_\_\_

### **2. Deine Verbindung zur beruflichen Zukunft**

- **Hast du schon einmal darüber nachgedacht, was du später beruflich machen möchtest? Was wäre ein Beruf, der dir Spaß machen könnte?**

\_\_\_\_\_

- **Kennst du jemanden, der in einem Beruf arbeitet, der dich interessiert?**

\_\_\_\_\_

- **Aus welchem Grund könnte es für dich wichtig sein, einen Beruf zu finden, der dir gefällt?**

\_\_\_\_\_

### **3. Deine Stärken und Ziele**

- **Was sind deine Stärken oder Fähigkeiten, die dir bei der Suche nach einem Beruf helfen könnten?**

\_\_\_\_\_

- **Welches Ziel könntest du dir für die nächsten Monate setzen, um deinem Traumjob näherzukommen? (z. B. Praktikum machen, mehr über Berufe erfahren)**

\_\_\_\_\_

#### **4. Unterstützung und nächste Schritte**

- **Wer kann dich auf deinem Weg unterstützen? (z. B. Lehrer, Freunde, Berater)**

---

- **Was ist der erste kleine Schritt, den du jetzt machen könntest, um mehr über Berufe zu erfahren oder einen Beruf auszuprobieren?**

---

- **Wie kannst du dich belohnen, wenn du diesen Schritt geschafft hast?**

---

## Arbeitsblatt: Berufsberatung

Name des Schülers/ der Schülerin: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Berater\*in (Lehrer\*in): \_\_\_\_\_

### 1. Interessen und Stärken erkunden

- Was machst du in deiner Freizeit gerne? Gibt es etwas, das dich besonders interessiert?

---

---

- Welche Schulfächer machen dir am meisten Spaß? Aus welchem Grund?

---

---

- Was sagen andere über deine Stärken? Gibt es etwas, das du gut kannst?

---

---

### 2. Berufsfelder entdecken

- Welche Berufe kennst du, die zu deinen Interessen passen könnten?

---

---

- Was gefällt dir an diesen Berufen? (z. B. die Arbeit mit Menschen, Technik, Kreativität)?

---

---

- Gibt es einen Beruf, den du gerne einmal ausprobieren würdest? Aus welchem Grund?

---

---

### 3. Voraussetzungen und Möglichkeiten

- Welche Qualifikationen oder Fähigkeiten brauchst du, um in diesem Beruf zu arbeiten?

---

---

- **Gibt es Praktika, Ausbildungsplätze oder andere Möglichkeiten, um mehr über den Beruf zu erfahren?**

---

---

---

#### **Arbeitsauftrag: Aktiv werden**

- **Recherchiere mindestens ein Unternehmen oder eine Ausbildungsstelle, die zu deinen Interessen passt. Schreibe den Namen und die Kontaktdaten hier auf:**

Unternehmen/Ausbildungsstelle:

---

Kontakt (Telefonnummer oder E-Mail): \_\_\_\_\_

- **Notiere eine Frage, die du an dieses Unternehmen stellen möchtest (z. B. zu einem Praktikum oder zur Ausbildung):**

---

- **Bis wann möchtest du diese Recherche erledigen? (Datum festlegen):**

---

- **Was ist der nächste Schritt, nachdem du die Informationen gesammelt hast? (z. B. Kontakt aufnehmen, Bewerbung vorbereiten):**

---

---

#### **4. Reflexion und Zielsetzung**

- **Welcher Beruf klingt für dich spannend, und was möchtest du darüber noch herausfinden?**

---

---

- **Wie fühlst du dich, wenn du an deine berufliche Zukunft denkst? Was motiviert dich?**

---

---

---

## **Arbeitsblatt: Reflexion und Neustart**

**Name des Schülers/ der Schülerin:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Berater\*in (Lehrer\*in):** \_\_\_\_\_

### **1. Rückblick: Wo stehe ich jetzt?**

- Was hat in den letzten Wochen gut funktioniert?
- Gab es Herausforderungen oder Rückschritte? Was genau ist passiert?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?

### **2. Lernen aus Rückschritten**

- Was kannst du aus den Herausforderungen lernen? Gibt es etwas, das du das nächste Mal anders machen möchtest?
- Welche positiven Aspekte kannst du trotz der Schwierigkeiten sehen?

### **3. Anpassung der Ziele**

- Ist dein Ziel immer noch das gleiche, oder möchtest du es anpassen? (Falls ja, wie könnte ein angepasstes Ziel aussehen?)
- Was könntest du jetzt tun, um deinem Ziel näherzukommen?

### **4. Resilienz stärken: Umgang mit Rückschlägen**

- Was motiviert dich, weiterzumachen, auch wenn es schwierig wird?
- Welche Strategien kannst du nutzen, um mit zukünftigen Rückschlägen besser umzugehen?

### **5. Unterstützung und nächste Schritte**

- Wer oder was kann dir jetzt helfen?
- Was ist der nächste kleine Schritt, den du gehen kannst?

## **Arbeitsblatt: Soziale Kompetenzen stärken**

**Name des Schülers/ der Schülerin:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Berater\*in (Lehrer\*in):** \_\_\_\_\_

### **1. Stärken in der Zusammenarbeit**

- Wann hat dir die Zusammenarbeit mit anderen besonders gut gefallen?
- Welche Eigenschaften bringst du mit, die anderen helfen können?

### **2. Umgang mit Konflikten**

- Gab es Situationen, in denen du einen Konflikt lösen musstest? Wie hast du das gemacht?
- Was könntest du das nächste Mal anders machen, um Konflikte positiv zu lösen?

### **3. Kommunikation**

- Wie fühlst du dich, wenn du vor anderen sprichst oder eine Meinung vertrittst?
- Was könntest du tun, um noch klarer oder selbstbewusster zu kommunizieren?

### **4. Empathie und Verständnis**

- Erinnerung dich an eine Situation, in der du jemandem gut zugehört hast. Wie hat sich die Person danach gefühlt?
- Wie kannst du zeigen, dass dir das Wohl anderer wichtig ist?

### **5. Ziele setzen: Deine soziale Entwicklung**

- Was möchtest du an deinen sozialen Kompetenzen verbessern?
- Welche kleinen Schritte kannst du unternehmen, um dich in einem Bereich zu verbessern?

## **Arbeitsblatt: Motivation und Zielerreichung**

**Name des Schülers/ der Schülerin:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Berater\*in (Lehrer\*in):** \_\_\_\_\_

### **1. Aus welchem Grund ist dein Ziel wichtig für dich?**

- Was möchtest du erreichen, und aus welchem Grund bedeutet dir das so viel?
- Was wird sich für dich ändern, wenn du dieses Ziel erreichst?

### **2. Deine innere Motivation**

- Was motiviert dich am meisten?
- Welche deiner Werte oder Überzeugungen treiben dich an?

### **3. Deine Kraftquellen**

- Was gibt dir Energie, wenn es mal schwierig wird?
- Welche Erfolgserlebnisse aus der Vergangenheit kannst du dir in Erinnerung rufen?

### **4. Herausforderungen überwinden**

- Welche Hindernisse könnten auf deinem Weg liegen?
- Wie kannst du diese Hindernisse überwinden?

### **5. Positive Verstärkung: Deine Belohnung**

- Wie wirst du dich belohnen, wenn du einen Meilenstein erreichst?

### **6. Dein Motivationssatz**

- Formuliere einen kurzen Satz, der dich motiviert, weiterzumachen:

### **7. Nächste Schritte**

- Was ist dein nächster konkreter Schritt, um deinem Ziel näherzukommen?
-



## **Arbeitsblatt: Praktikumsvorbereitung und Selbstverantwortung**

**Name des Schülers/ der Schülerin:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Berater\*in (Lehrer\*in):** \_\_\_\_\_

### **1. Deine Ziele für das Praktikum**

- **Was möchtest du durch das Praktikum lernen oder erreichen?**
- **Welcher Beruf interessiert dich besonders? Aus welchem Grund?**

### **2. Recherche: Praktikumsstellen finden (*Brainstorming und Recherche*)**

- **Welche Unternehmen oder Organisationen in deiner Nähe bieten Praktikumsplätze an?**
- **Wo kannst du weitere Informationen finden?**

### **3. Bewerbungsvorbereitung (*Stärken und Werte erkennen*)**

- **Welche Stärken kannst du in deinem Praktikum einbringen?**
- **Welche deiner bisherigen Erfahrungen könnten für das Unternehmen interessant sein?**

### **4. Selbstverantwortung aktivieren: Dein Plan (*Schritt-für-Schritt-Plan*)**

- **Was ist dein erster Schritt, um eine Praktikumsstelle zu finden?**
- **Bis wann möchtest du diesen Schritt umsetzen?**
- **Was sind die nächsten zwei Schritte, die du unternehmen möchtest?**

## Arbeitsblatt: Dein Visionboard

Name des Schülers/ der Schülerin: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Berater\*in (Lehrer\*in): \_\_\_\_\_

### 1. Was ist ein Visionboard?

Ein Visionboard ist eine Collage aus Bildern und Wörtern. Es zeigt, was du dir für deine Zukunft wünschst. Es hilft dir, deine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.

---

### 2. Was willst du erreichen?

- Was möchtest du später gerne machen (zum Beispiel: Beruf, Freizeit, Träume)?

---

- Was macht dich glücklich?

---

---

### 3. Ideen sammeln für dein Visionboard

Schreibe für jede Kategorie etwas auf:

1. **Beruf:** \_\_\_\_\_
2. **Hobbys und Freizeit:** \_\_\_\_\_
3. **Freunde und Familie:** \_\_\_\_\_
4. **Gesundheit:** \_\_\_\_\_

---

### 4. Was brauchst du für dein Visionboard?

- **Bilder aus Zeitschriften oder dem Internet:** Zum Beispiel Berufe, Orte oder Dinge, die dir wichtig sind.
- **Wörter oder Sätze:** Die dich motivieren.
- **Farben oder Stifte:** Um dein Visionboard schön zu gestalten.

---

## **5. So erstellst du dein Visionboard**

1. Nimm ein großes Blatt Papier oder Karton.
  2. Klebe Bilder oder Wörter auf, die zu deinen Wünschen passen.
  3. Gestalte dein Visionboard bunt und schön – es gehört ganz dir!
- 

## **6. Dein Ziel mit dem Visionboard**

- **Was möchtest du mit deinem Visionboard erreichen?**
-

## Grundannahmen und Prinzipien im Coaching

Im Coaching spielt das Wissen um wichtige Grundannahmen eine zentrale Rolle. Diese Annahmen sind der Kompass, der den Coach durch den Prozess führt. Sie bilden die Grundlage für eine offene, ressourcenorientierte und lösungsfokussierte Arbeit mit Schüler:innen.

### Die Kunst der richtigen Fragestellung

Warum-Fragen wie „Warum machst du das nicht?“ können Schüler:innen leicht in eine Rechtfertigungshaltung bringen oder sie unter Druck setzen. Stattdessen ist es wirkungsvoller, offene Fragen zu stellen, die zum Nachdenken anregen und das Gespräch positiv lenken, wie zum Beispiel:

- „Was ist der Grund, dass du dich so entschieden hast?“
- „Was könnte dich motivieren, einen anderen Weg zu probieren?“

Diese Formulierungen fördern Klarheit, Eigenverantwortung und eine konstruktive Haltung bei den Schüler:innen.

### Ressourcen aktivieren – Immer drei als Ziel

Ein zentrales Ziel im Coaching ist es, Ressourcen zu aktivieren. Ressourcen sind Fähigkeiten, Erfolge, Unterstützer oder positive Erinnerungen, die den Schüler:innen Kraft und Zuversicht geben. Dabei sollten **immer mindestens drei Ressourcen** gefunden werden, da dies Vielfalt und Flexibilität in der Lösungsfindung ermöglicht.

### Aus welchem Grund Ressourcen aus der Vergangenheit wichtig sind

Ressourcen aus der Vergangenheit sind besonders wertvoll, weil sie zeigen, dass die Schüler:innen bereits in der Lage waren, Herausforderungen zu bewältigen. Indem an vergangene Erfolge angeknüpft wird, wächst das Selbstvertrauen und die Überzeugung, dass sie auch zukünftige Herausforderungen meistern können.

### Unterschied zwischen Beratung und Coaching

Ein häufiger Irrtum ist, dass Beratung und Coaching das Gleiche seien. Die Unterschiede liegen jedoch in der Herangehensweise:

- **Beratung:** Hier gibt der Berater gezielte Ratschläge und Lösungen vor. Der Fokus liegt auf Expertenwissen und klaren Anweisungen.
- **Coaching:** Coaching ist ein Prozess, bei dem der Coach durch gezielte Fragen und Methoden die Schüler:innen dazu befähigt, ihre eigenen Lösungen zu finden. Der Fokus liegt auf der Förderung von Selbstreflexion, Eigenverantwortung und individuellen Stärken.

### Wichtig

Effektives Coaching basiert auf klaren Prinzipien: Ressourcenorientierung, gezielte Fragestellungen und die Fähigkeit, Schüler:innen zu ermutigen, ihre Potenziale selbst zu entdecken. Tools/Formate gehören zum Coaching wie ein guter Stundenplan zum Unterricht – sie geben Struktur und Orientierung.