

Christiane Bauer / Thomas Hegemann

Ich schaffs! – Cool ans Ziel

Das lösungsorientierte Programm
für die Arbeit mit Jugendlichen

Mit einem Vorwort von Ben Furman
und Illustrationen von Achim Korths

Zweite Auflage, 2010

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold	Prof. Dr. Wolf Ritscher
Prof. Dr. Dirk Baecker	Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Bernhard Blanke	Prof. Dr. Arist von Schlippe
Prof. Dr. Ulrich Clement	Dr. Gunther Schmidt
Prof. Dr. Jörg Fengler	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Dr. Barbara Heitger	Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp	Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand	Prof. Dr. Fritz B. Simon
Prof. Dr. Karl L. Holtz	Dr. Therese Steiner
Prof. Dr. Heiko Kleve	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin
Dr. Roswita Königswieser	Karsten Trebesch
Prof. Dr. Jürgen Kriz	Bernhard Trenkle
Prof. Dr. Friedebert Kröger	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Tom Levold	Prof. Dr. Reinhard Voß
Dr. Kurt Ludewig	Dr. Gunthard Weber
Dr. Burkhard Peter	Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Bernhard Pörksen	Prof. Dr. Michael Wirsching
Prof. Dr. Kersten Reich	

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Zweite, überarbeitete Auflage, 2010
ISBN: 978-3-89670-643-8
© 2008, 2010 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Häusserstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Häusserstr. 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort	9
Was ist ICH SCHAFFS?	11
Was liegt ICH SCHAFFS zugrunde?	12
Die Idee zum Buch	14
Zum Aufbau des Buchs	14
Zu uns	15
Zum Entstehen des Manuskripts	16
Der Frau und die Mann – alles ein Konstrukt?!	17
Die 15 Schritte im Überblick	18
Systemisch denken	21
Systemkompetenz in der Arbeit mit Jugendlichen	21
Personale Systemtheorie nach Bateson	21
Lösungsorientiert handeln	29
Warum Lösungsorientierung?	29
Was ist Lösungsorientierung?	31
Wie funktioniert Lösungsorientierung?	34
Kooperative Beziehungen gestalten	40
Wie können professionelle Beziehungen zu Jugendlichen gelingen?	40
Verstehen	41
Spaß verstehen	43
Ernst nehmen	44
DIE 15 SCHRITTE	47
Schritt 1: Das Leben als Zeitreise betrachten	48
Suche nach Erfolgen	49
»Suche« nach Schwierigkeiten	50
Blick in die Zukunft	51
Zukunft ausmalen	53

Schritt 2: Sich Ziele setzen	56
Ziele auf dem Weg zur guten Zukunft	57
Ein guter Platz in der Gruppe	58
Selbst für Schule und Beruf gibt es attraktive Ziele	60
Ziele handhabbar machen	60
Schritt 3: Nach dem Nutzen schauen	65
Nutzen für die Jugendlichen	66
Nutzen für andere	66
Schritt 4: Fähigkeiten erlernen	70
»Verfähigen«	71
Von »Lass das!« zu »Tu das!«	75
Schritt 5: Helferinnen und Helfer suchen	77
Wer kann das sein?	78
Imaginäre Helfer	80
Schritt 6: Motto und Symbol finden	82
Mit Symbolen die Motivation erlebbar machen	84
Mit Symbolen eine Projektidee unterstützen	86
Schritt 7: Gründe für Optimismus suchen	88
Optimistisch lebt und lernt es sich leichter!	89
Alles, was funktioniert, taugt!	91
Schritt 8: Zuversicht fördern	94
Helfer wollen angesprochen werden	96
Schritt 9: Einen Stufenplan erstellen	99
Aufbau eines Stufenplans	101
Schritt 10: Los geht's!	105
Konkretisierung erhöht die Verbindlichkeit	108
Auch ein Rückblick lohnt sich	108
Öffentlichkeit kann unterstützen – aber mit Vorsicht	109
Schritt 11: Ein Logbuch führen	110
Je kreativer, desto besser	111
Es geht auch verdeckt	114
Es muss nicht immer Schreiben sein	115

Schritt 12: Sich auf Rückschläge vorbereiten	116
Selbstermutigung	117
Kleinere Lernschritte wählen	117
Erinnerungshilfen	118
Konsequenzen ziehen	118
Helfer bitten	119
Gelassenheit und Coolness	120
Schritt 13: Feier und Dank vorbereiten	124
Das Wichtigste ist der Dank	125
Gemeinsam feiern festigt Helfernetze	127
Schritt 14: Neu erlernte Fähigkeiten weitergeben	129
Selbstlob stimmt!	131
Weitergeben in Gruppen	132
Schritt 15: An die Zukunft denken	133
Eine Warteschlange von Fähigkeiten	134
Aus der Praxis für die Praxis	137
ICH SCHAFFS ist überall!	137
ICH SCHAFFS in der Schule	138
ICH SCHAFFS in der Jugendhilfe	148
ICH SCHAFFS in der offenen Jugendarbeit	154
ICH SCHAFFS in Beratung und Therapie	156
ICH SCHAFFS in der Heil- und Sonderpädagogik	161
ICH SCHAFFS in der Online-Beratung	166
Dumme Fragen gibt es nicht!	169
Wie kann ICH SCHAFFS in der Arbeit mit »unkooperativen« Jugendlichen eingesetzt werden?	169
Wie kann ICH SCHAFFS in Zwangskontexten eingesetzt werden? ..	170
Wie kann ICH SCHAFFS in der Arbeit in Klassen und Gruppen eingesetzt werden?	172
Wie kann ICH SCHAFFS in der Arbeit mit Jugendlichen eingesetzt werden, die Einschränkungen haben?	173
Wie kann ICH SCHAFFS in der Jugendmigrationsarbeit eingesetzt werden?	174

Was mache ich, wenn die Eltern oder andere Helfer sich als »unkooperativ« herausstellen?	174
Was mache ich, wenn die Jugendlichen immer »Ich weiß nicht« antworten?	175
Wie kann ICH SCHAFFS in der Arbeit mit Jugendlichen eingesetzt werden, die Traumata erlebt haben?	177
Was mache ich, wenn Jugendliche ihr Ziel nicht erreichen?	178
Was mache ich, wenn ich den Kontakt zu den Jugendlichen verliere?	178
Müssen die Schritte in der vorgegebenen Reihenfolge eingehalten werden?	179
Wie kann der Transfer ins Elterhaus gelingen, wenn sich die Jugendlichen in einer stationären Einrichtung befinden?	179
Wie kann der Lernerfolg von ICH SCHAFFS nachhaltig gesichert werden?	180
Kleine ICH SCHAFFS-Toolbox	182
»You are the boss!« – Ein Szenario mit Papier und Stift oder Seilen	182
Zukunftsmusik	185
Zukunftsbilder	186
Three-Step-View	186
»You are the winner!« – Ressourcenorientierte Time Line	187
Visionsarbeit	188
Ressourcen anzetteln	188
Skalierungsfragen im Raum	189
»Das wäre doch gelacht!« – Professioneller Einsatz von Humor	190
Was wir Ihnen gerne zum Schluss noch sagen wollten	192
Dank	194
Literatur	197
Über die Autoren	199
Über den Grafiker	200