

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

Sechste Auflage, 2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Dr. Wilhelm Rothhaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Dr. Burkhard Peter (München)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlagbild: Achim Korths

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Sechste Auflage, 2018

ISBN 978-3-89670-643-0

© 2008, 2018 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.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

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

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

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

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

<b>Schritt 12: Sich auf Rückschläge vorbereiten</b> .....	<b>116</b>
Selbstermutigung .....	117
Kleinere Lernschritte wählen .....	117
Erinnerungshilfen .....	118
Konsequenzen ziehen .....	118
Helfer bitten .....	119
Gelassenheit und Coolness .....	120
<b>Schritt 13: Feier und Dank vorbereiten</b> .....	<b>124</b>
Das Wichtigste ist der Dank .....	125
Gemeinsam feiern festigt Helfernetze .....	127
<b>Schritt 14: Neu erlernte Fähigkeiten weitergeben</b> .....	<b>129</b>
Selbstlob stimmt! .....	131
Weitergeben in Gruppen .....	132
<b>Schritt 15: An die Zukunft denken</b> .....	<b>133</b>
Eine Warteschlange von Fähigkeiten .....	134
<b>Aus der Praxis für die Praxis</b> .....	<b>137</b>
<b>ICH SCHAFFS ist überall!</b> .....	<b>137</b>
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
<b>Dumme Fragen gibt es nicht!</b> .....	<b>169</b>
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
<b>Kleine ICH SCHAFFS-Toolbox .....</b>	<b>182</b>
»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
<b>Was wir Ihnen gerne zum Schluss noch sagen wollten .....</b>	<b>192</b>
Dank .....	194
Literatur .....	197
Über die Autoren .....	199
Über den Grafiker .....	200