

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

Achte Auflage, 2025

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dr. h. c. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fenger (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. Jochen Schweitzer † (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Schefer (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)	Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlagbild: Achim Korths

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Achte Auflage, 2025

ISBN 978-3-89670-643-0

© 2008, 2025 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: <https://www.carl-auer.de/>.  
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

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

# Was ist ICH SCHAFFS?

Jugendliche haben viel zu lernen! Und Lernen gelingt am besten

- mit Zuversicht
- wenn es sich lohnt
- gemeinsam mit anderen.

Dies ist die Idee von ICH SCHAFFS.

Wie gutes Lernen gelingt, lernen wir als Eltern, Betreuerinnen, Lehrkräfte und Therapeuten am besten von Jugendlichen, die gut lernen. Mit *Lernen* meinen wir hier nicht in erster Linie das Lernen von akademischem Stoff, wie mathematischen Formeln oder Vokabeln. Lernen ist für uns die Fähigkeit, aus den Erfahrungen des Lebens Konsequenzen ziehen zu können: alles, was sich bewährt und hilfreich ist, weiterzumachen und auszubauen, und das, was sich nicht bewährt, zu verändern und anders zu machen.

Gerade Jugendliche, die es schwer hatten im Leben und trotzdem einen guten Weg gehen, zeigen uns das auf exemplarische Weise. Viele Mädchen und Jungen, Frauen und Männer aus den unterschiedlichen sozialen Milieus und Kulturen zeigen durch ihre beeindruckenden Lebenswege, wie gutes Lernen gelingt.

Kein Lebensalter bietet so viel Vitalität, Neugier und Begeisterungsfähigkeit wie die Jugend. Aber auch kein Lebensalter ist so anfällig für Probleme, die die eigenen Lösungsmöglichkeiten übersteigen. Psychische Krankheiten, Süchte, selbstschädigendes Verhalten oder Kriminalität beginnen in keiner Lebensphase so häufig wie in der Adoleszenz. Viele Jugendliche brauchen daher Hilfe, um ihre Probleme besser bewältigen zu können.

Ben Furman hat mit Tapani Ahola die der Idee dieses Buchs zugrunde liegenden Konzepte seit 20 Jahren in Finnland entwickelt und immer weiter ausgebaut.

In der Arbeit mit Kindern mit besonderem Förderungsbedarf haben sie das Programm *Kids' Skills* entwickelt und in der Arbeit mit Teams in ganz unterschiedlichen Branchen die Programme *Reteaming* und *Twin Star*.

## Was liegt ICH SCHAFFS zugrunde?

Das hat uns Ben Furman bereits im Vorwort dargelegt.

Wenn auch Sie unsere Annahme teilen, dass Lernen mit Zuversicht, Spaß und gemeinsam mit anderen am besten gelingt, bietet Ihnen ICH SCHAFFS eine Erfolg versprechende Methodik, Jugendliche beim Lernen neuer Fähigkeiten, seien es soziale, motorische oder kognitive, zu fördern.

### Dieses Konzept hat sich vielfach bewährt!

*Kids' Skills* wurde in zehn Sprachen übersetzt und in vielen Ländern erfolgreich eingesetzt. Ben Furman wurde dazu weltweit angefragt – von Kanada über Deutschland bis Australien. Schulen, Jugendeinrichtungen und therapeutische Servicedienste profitieren von diesem Konzept, das sie jeweils ganz nach ihren speziellen Erfordernissen anpassen. In den Niederlanden, in den nordischen Ländern und in Kanada wurde *Kids' Skills* erfolgreich auch in Regeldienste übernommen. Das *Reteaming*- und das *Twin-Star*-Programm werden in vielen Personalentwicklungsprogrammen in der Industrie und bei Dienstleistern umgesetzt.

Ende der 90er-Jahre hat unser Co-Autor Thomas Hegemann *Kids' Skills* unter dem Namen ICH SCHAFFS zuerst als ein Programm für jüngere Kinder übersetzt und in die deutschsprachigen Länder eingeführt. Ben Furman hat in seinen vielen Vorträgen, vor allem auf der Tagung der European Family Therapy Association (EFTA) 2004 in Berlin und auf der Kinder-Tagung 2005 in Heidelberg, durch seinen unnachahmlichen Präsentationsstil ICH SCHAFFS einem großen Publikum bekannt gemacht.

Ein gewaltiger Sprung in dieser Erfolgsgeschichte war dann 2005 die Übersetzung und Publikation des ICH SCHAFFS-Buchs von Ben Furman durch den Carl-Auer Verlag.

Christiane Bauer und Thomas Hegemann haben zu den Schritten von ICH SCHAFFS ein großes Methodenrepertoire entwickelt, das auf die Bedürfnisse ganz unterschiedlicher Servicedienste zugeschnitten wurde. Unser Kollege Stefan Deiner hat spezialisierte Schulungen für die Bedürfnisse des Schulwesens konzipiert und Werner Eder in Österreich für den Umgang mit Jugendlichen mit Behinderungen.

In den letzten Jahren wurden von uns ICH SCHAFFS-Schulungen für therapeutische Servicedienste und für Einrichtungen der Jugend-



hilfe, der offenen und Verbandsjugendarbeit, der Kinder- und Jugendpsychiatrie, des Schul-, Hort- und Kindergartenwesens, der Logopädie, des Kinderschutzes und für vergleichbare Einrichtungen sowie deren Trägerorganisationen entwickelt und durchgeführt.

Dies hat zu einem immer größeren Interesse an ICH SCHAFFS geführt, immer mehr Fachleute sind von diesem Programm fasziniert. Wir führen daher in ganz Deutschland, Österreich und in der Schweiz Workshops durch, in denen wir vielen interessierten und vor allem auch interessanten Menschen begegnen, die mit ICH SCHAFFS arbeiten. Wir haben sicher von diesen Menschen ebenso viel zu ICH SCHAFFS gelernt, wie sie von uns.

In diesen Workshops und Schulungen für Fachleute wurde aber auch deutlich, dass das bisherige ICH SCHAFFS-Programm sehr auf Kinder im Grundschul- und Vorschulalter zugeschnitten ist und es im Stil und in den Beispielen an die Erfordernisse der Arbeit mit Jugendlichen angepasst werden muss.

Wir freuen uns daher, jetzt ein neues ICH SCHAFFS-Programm vorstellen zu können, das speziell auf die Altersgruppe von 13 bis 17 Jahren zugeschnitten ist. Erste Ideen dazu lieferte das Programm *Mission Possible*, das Ben Furman selbst für Jugendliche und *Junggebliebene* entwickelt hat. Es ist von Wilhelm Geisbauer ins Deutsche übersetzt worden. Auf der Basis dieser Schritte aufbauend haben wir jetzt ein umfassendes Schul- und Trainingsprogramm in diesem Buch zusammengestellt. Es entspricht im Konzept und den Abläufen dem bewährten Programm für Kinder. Wir haben lange nach Cartoons gesucht, die auch Jugendliche ansprechen. Jetzt freuen wir uns sehr, dass es Achim Korths so gut gelungen ist, mit Witz und Fantasie genau die notwendige Originalität rüberzubringen.

Herzstück dieses Buchs sind die zahlreichen und für uns unschätzbaren Praxisbeispiele, die nicht nur die 15 Schritte anschaulich machen, sondern auch das breite Feld der Anwendungsmöglichkeiten. Die Beispiele kommen teils aus unserer eigenen ICH SCHAFFS-Arbeit. Doch weitaus die meisten haben uns die Teilnehmer unserer Workshops zur Verfügung gestellt. Wir sind ihnen allen daher zu großem Dank verpflichtet. Nur mit ihrer Unterstützung ist es gelungen, diese Anschaulichkeit bei der Umsetzung von ICH SCHAFFS herzustellen.

Nachdem Sie jetzt die Geschichte von ICH SCHAFFS kennengelernt haben, möchten wir Ihnen als Nächstes den Aufbau unseres Buchs vorstellen.

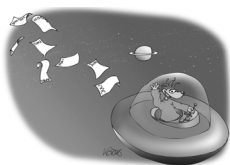
# Die 15 Schritte im Überblick

ICH SCHAFFS! – COOL ANS ZIEL besteht wie das bewährte ICH SCHAFFS-Programm für Kinder aus 15 Schritten.

Die Grundidee von ICH SCHAFFS wird über die Schritte 2 bis 13 vermittelt.

Der Schritt 1 holt die Jugendlichen in ihrer Lebenswelt ab, um den Einstieg in das eigene ICH SCHAFFS-Projekt zu erleichtern.

Die Schritte 14 und 15 können, müssen aber nicht durchgeführt werden. Hinter diesen Schritten steckt die Idee, ICH SCHAFFS auch nachhaltig in der Zukunft im Leben der Jugendlichen zu verankern.



## *Schritt 1: Das Leben als Zeitreise betrachten*

Stell dir vor, du reist durch dein Leben! Was nervt dich, stört dich, was nervt und stört andere an dir, wo bekommst du Ärger? Was hättest du gerne anders?



## *Schritt 2: Sich Ziele setzen*

Setz dir ein Ziel, was du genau lernen oder besser machen möchtest!



## *Schritt 3: Nach dem Nutzen schauen*

Stell dir vor, du hast es geschafft! Finde den Nutzen für dich und andere heraus!



## *Schritt 4: Fähigkeiten erlernen*

Überlege dir, welche Fähigkeiten du entwickeln musst, um dein Ziel zu erreichen!



*Schritt 5: Helferinnen und Helfer suchen*  
Suche dir Helferinnen und Helfer auf dem Weg zu deinem Ziel!



*Schritt 6: Motto und Symbol finden*  
Finde für dein Projekt ein tolles Motto und ein Symbol, das dich daran erinnert!



*Schritt 7: Gründe für Optimismus suchen*  
Überlege dir drei gute Gründe, warum du erfolgreich sein wirst!



*Schritt 8: Zuversicht fördern*  
Frage deine Helferinnen, warum sie auf deinen Erfolg vertrauen!



*Schritt 9: Einen Stufenplan erstellen*  
Erstelle einen Stufenplan, der deine nächsten Schritte in eine gute Reihenfolge bringt!



*Schritt 10: Los geht's!*

Beginne mit dem ersten kleinen Schritt, um deinem Ziel näher zu kommen!



*Schritt 11: Ein Logbuch führen*

Lege ein Logbuch an, um deine Erfolge festzuhalten!

Zeige es Menschen, die dir wichtig sind!



*Schritt 12: Sich auf Rückschläge vorbereiten*

Besprich mit deinen Helferinnen und Helfern, was du und sie bei einem Rückschlag tun können!



*Schritt 13: Feier und Dank vorbereiten*

Feiere deinen Erfolg und danke deinen Helfern!



*Schritt 14: Neu erlernte Fähigkeiten weitergeben*

Überlege, wie und wem du deine neue Fähigkeit weitergeben kannst!



*Schritt 15: An die Zukunft denken*

Das Leben geht weiter! Was möchtest du noch lernen oder besser können?!