

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

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
Helper 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
Helper 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 Traumen 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

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, Sünden, 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 Zuver-
sicht, 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, Jugendein-
richtungen und therapeutische Servicedienste profitieren von diesem
Konzept, das sie jeweils ganz nach ihren speziellen Erfordernissen an-
passen. In den Niederlanden, in den nordischen Ländern und in Ka-
nada wurde *Kids' Skills* erfolgreich auch in Regeldienste übernom-
men. Das *Reteaming*- und das *Twin-Star*-Programm werden in vielen
Personalentwicklungsprogrammen in der Industrie und bei Dienst-
leistern umgesetzt.

Ende der 90er-Jahre hat unser Co-Autor Thomas Hegemann *Kids'*
Skills unter dem Namen ICH SCHAFFS zuerst als ein Programm für jün-
gere Kinder übersetzt und in die deutschsprachigen Länder einge-
führt. 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 Pu-
blikum 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 unschätzbar 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.

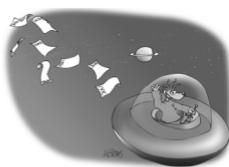
Die 15 Schritte im Überblick

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 festzu-
halten!

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 kön-
nen!



Schritt 13: Feier und Dank vorbereiten

Feiere deinen Erfolg und danke deinen Hel-
fern!



Schritt 14: Neu erlernte Fähigkeiten weitergeben

Überlege, wie und wem du deine neue Fähig-
keit weitergeben kannst!



Schritt 15: An die Zukunft denken

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