

**Inhaltsverzeichnis**

<b>Grußwort</b> .....	9
<b>Wo bin ich und wo will ich hin?</b> .....	11
<b>Teil 1: Hintergründe, empirische Befunde und präventive Ansätze</b> .....	13
1.1 Eine Einführung in Schlagzeilen .....	13
1.2 Die Diagnose „Orientierungsloser Jugendlicher“ gab es (allerdings nur im klinikinternen Sprachgebrauch) schon lange ... ..	13
1.3 Sozialwissenschaftliche und therapeutische Objektivität sind zwangsläufig relativ .....	16
1.4 Orientierungslosigkeit: Was ist das? .....	18
1.5 Orientierungslose Jugendliche: Wo ist das Problem? .....	19
1.6 Berufliche Orientierung in traditionell-kollektivistischen Gesellschaften bzw. in hierarchischen Systemen .....	21
1.7 Orientierungslosigkeit als Nebenwirkung individualistischer Gesellschaften .....	22
1.8 Sind die Generationen Z und Alpha an allem schuld? Und wenn nicht, wer dann? .....	23
1.9 Generation Z und kein Ende? .....	25
1.9.1 Notorisch unterschiedliche Perspektiven garantieren hohe Einschaltquoten! .....	25
1.9.2 Die Alltagsperspektive auf Generation Z .....	25
1.9.3 Die professionell-methodische Perspektive .....	26
1.9.4 Differenzierte sozialwissenschaftliche Perspektiven .....	26
1.10 Zurück zur Diskussion um Generation Z und Co.: zunehmend mehr junge Menschen verlieren den Boden unter den Füßen ... ..	30
1.11 Ziele, Werte und Belastungserleben: empirische Befunde bei Jugendlichen .....	31
1.12 Wie bewältigen chinesische Gymnasiasten den dort herrschenden Leistungsdruck? Und: Was ist Bildung wert? .....	35
1.13 Soziale Milieus, psychische Erkrankung und lebensperspektivische Orientierung von Jugendlichen .....	36
1.14 Lösungsansätze: präventiv bis therapeutisch .....	40
<b>Teil 2: Der Jugend-Kompass geht an den Start</b> .....	43
2.1 JuKo: Inhalt und Dosierung .....	43
2.2 Gruppenleiter: Voraussetzungen und perspektivische Fragen .....	43
2.3 Was ist Jugendlichen, zumal psychisch belasteten, zumutbar? .....	45
2.4 Die Rolle des JuKo-Leiters und die Frage: Gruppen- oder Einzel-Setting? .....	48
	5

2.5	Ein Themenblock zu den Epochen der Weltgeschichte: warum und wozu? .....	50
2.6	Hinweise zum Gebrauch des Manuals .....	52
<b>Teil 3: Manual</b> .....		<b>57</b>
3.1	Einführung, Aufgaben von Jugendlichen, Ziele und Ressourcen ....	57
3.1.1	Begrüßung und Einführung durch den Kursleiter .....	57
3.1.2	Vorstellungsrunde: nonverbal, in Form von Aufstellungen .....	59
3.1.3	Welche Aufgaben haben gesunde (und ggf. welche Aufgaben haben erkrankte) Jugendliche? Reflexion an der Flipchart .....	61
3.1.4	Standortbestimmung/Aufstellungsübung: Habe ich Ziele im Leben und wenn ja, welche? .....	65
3.1.5	Flipchart-Reflexion: Flexibel oder planlos? .....	67
3.1.6	Ressourcen-(und Kennenlern-)Übung: Afrika-Reise .....	69
3.2	Lebenswege und Lebens-Reise .....	72
3.2.1	Begrüßung und Rekapitulation der ersten Stunde .....	72
3.2.2	Das Leben als Reise – Reflexion auf der Flipchart .....	74
3.2.3	Standortbestimmung: meine aktuelle Position auf meiner Lebens-Reise als praktische Übung .....	76
3.2.4	Auf die richtige Ausrüstung kommt es an – Reflexion auf der Flipchart .....	81
3.2.5	Pantomime-Übung: Was sollte unbedingt mit auf die Afrika-Reise genommen werden? (fakultativ) .....	85
3.2.6	Die Basis für „freudige Aufbruchstimmung“: Motivationswaage .....	85
3.3	Gesellschaft und Individuum im Wandel der Zeiten .....	87
3.3.1	Begrüßung und Aufstellungsübung: aktuelle Befindlichkeit .....	87
3.3.2	Einführung in das Thema: Epochen der Menschheit .....	89
3.3.2.1	Die vor- und frühgeschichtliche Epoche .....	91
3.3.2.2	Die Alles-hat-seinen-Platz-und-seine-Ordnung-Epoche .....	94
3.3.2.3	Die bürgerliche Kapitalismus-Epoche .....	97
3.3.2.4	Die postmoderne Epoche .....	100
3.3.2.5	Zusammenfassung der dritten Stunde (Flipchart-Übung) .....	103
3.3.2.6	Freiheit oder Sicherheit? Aufstellungsübung zum Abschluss der dritten Stunde .....	105
3.4	Arbeit, was ist das? .....	107
3.4.1	Begrüßung und Rekapitulation der letzten Stunde (einschließlich einer Aufstellungsübung) .....	107
3.4.2	Das schwierige Thema: Arbeit – Reflexion auf der Flipchart .....	109
3.4.3	Arbeit im Wandel der Zeiten: eine Reise durch die Epochen .....	111
3.4.4	Diskussions-Wettkampf: Ist „Arbeit“/„Arbeiten“ positiv oder negativ? .....	114
3.4.5	Die Sinn-Frage: Einstieg in ein unendliches Thema – Reflexion auf der Flipchart .....	116

3.4.6	Arbeit und Spaß, Spaß und Arbeit: postmoderne Perspektiven auf ein uraltes Thema .....	118
3.4.7	Erläuterungen zu der Hausaufgabe für die kommende Stunde .....	119
3.4.8	Rekapitulation der eigenen Interessen und Fähigkeiten .....	119
3.4.9	Imaginationsübung: Traumreise – ein Leben ohne Arbeit .....	120
3.5	Was macht ein gutes, ein sinnvolles Leben aus? – Glück, Werte, Ziele, Verantwortung und Entscheidungen .....	122
3.5.1	Begrüßung und Rekapitulation der vorherigen Stunde .....	122
3.5.2	Aufstellungsübung: Unterwegs auf dem Lebensweg .....	124
3.5.3	Einführung in das Ikigai-Modell mit Flipchart-Übungen .....	124
3.5.4	Was Du der Welt geben könntest: Rückmelde-Gasse .....	129
3.5.5	Für was werde ich bezahlt? – Zurück zum Ikigai-Modell .....	131
3.5.6	Abschließende Diskussion des Ikigai-Modells: Was mache ich, wenn die Rechnung für mich derzeit noch nicht aufgeht? .....	132
3.6	Einmal Zukunft und dann zurück in die Gegenwart .....	136
3.6.1	Begrüßung, Einführung und Besprechung der Berufsvorschläge der Angehörigen .....	136
3.6.2	Praktische Übung: Ehemaligen-Treffen in 60 Jahren .....	138
3.6.3	Lockerungsübung: Zurück in die Gegenwart .....	141
3.6.4	Verabschiedung und Ausblick .....	142
<b>Teil 4: JuKo: Ergebnisse und Perspektiven .....</b>		<b>145</b>
4.1	Wie lässt sich die Wirksamkeit des JuKo, also eines Programms, das orientierungslose Jugendlichen bei der Perspektivfindung unterstützt, wissenschaftlich evaluieren? .....	145
4.2	JuKo-Evaluation bei psychisch bzw. psychosomatisch erkrankten Jugendlichen .....	147
4.3	Ergebnisse I: Erleben und Bewertung des JuKo-Programms .....	151
4.4	Ergebnisse II: Vergleich von Interventions- und Kontrollgruppe .....	153
4.5	Diskussion und Ausblick .....	155
<b>Teil 5: Zusatzmodule .....</b>		<b>157</b>
5.1	Einmal JuKo-Programm ist (selbstverständlich) nicht alles: Möglichkeiten zur Intensivierung und Kontextualisierung .....	157
5.2	Glück und Spaß – Übungen zum Thema .....	157
5.2.1	Das Märchen von Hans im Glück: eine Reflexions- und Aufstellungsübung zum Thema kurz- und langfristige Ziele .....	158
5.2.2	Das Identität-Säulenmodell: Reflexion und Perspektivklärung anhand eines prägnanten Modells .....	162
5.2.3	Kann man den Versprechen von Werbung glauben? Reflexionen an der Flipchart und eine Vorbereitung auf den „Zauberladen des Lebens“ .....	165

5.2.4	Der Zauberladen des Lebens, oder: Was hätte ich gerne in meinem Leben und was bin ich bereit dafür zu bezahlen? Interaktive Übung mit Rollenspielen .....	167
5.3	Soziale Kompetenz – Übungen zum Thema .....	172
5.3.1	Einführung in das Thema: Soziale Kompetenz .....	173
5.3.2	Interaktions-Übung: unsicheres, aggressives und selbstsicheres Verhalten .....	174
5.3.3	Soziale Kompetenz: Praktische Übungen .....	175
5.3.4	Interaktionsübungen zum Thema: Du-Botschaften und der Umgang mit aggressivem Verhalten .....	176
5.3.5	Interaktionsübungen zum Thema: Ich-Botschaften .....	178
5.3.6	Weitere Übungen zum Thema: Soziale Kompetenz .....	180
5.4	Übungen zum Thema Internet- bzw. Online-Nutzung .....	181
5.4.1	Flipchart-Reflexion zur Einführung: Was will das Internet von uns? Was wollen wir vom Internet? .....	182
5.4.2	Online-Geister versus User: Wer gewinnt? Reflexions- und Interaktions-Übung .....	184
	<b>Literatur</b> .....	189
	<b>Autoren</b> .....	197