
Inhaltsverzeichnis

Grußwort	9
Wo bin ich und wo will ich hin?	11
Teil 1: Hintergründe, empirische Befunde und präventive Ansätze	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
Teil 2: Der Jugend-Kompass geht an den Start	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

2.5	Ein Themenblock zu den Epochen der Weltgeschichte: warum und wozu?	50
2.6	Hinweise zum Gebrauch des Manuals	52
Teil 3: Manual		57
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
Teil 4: JuKo: Ergebnisse und Perspektiven		145
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
Teil 5: Zusatzmodule		157
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
Literatur		189
Autoren		197