

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Zu diesem Buch	10
Berufsorientierung als Prozessbegleitung	17
1 Ressourcen entdecken	31
1.1 Sack-stark	35
1.2 Ressourcenreise	39
1.3 Meine Bedienungsanleitung	45
1.4 Live on Stage	48
1.5 Warum bin ich so, wie ich bin?	53
1.6 Charakterstärken ausspielen	58
1.7 Symbolische Familie	65
1.8 Werbeplakat für Grossmutter & Co.	69
1.9 Fähigkeiten aufspüren	74
1.10 Schön, dich zu sehen!	79
1.11 Das trauen wir dir zu!	83
1.12 Mit Brücken zum Feedback	86
2 Visionen entwickeln	91
2.1 Gute Zukunft denken	95
2.2 Abheben mit Visionen	99
2.3 Brief an mich	105
2.4 Sieben Leben denken	109
2.5 Traumfänger	113
2.6 Sinn-Kiste	118
2.7 Das ist es mir wert!	121
2.8 Ausmisten darf sein	126
3 Entscheidungen fällen	131
3.1 Überzeugt richtig entscheiden	136
3.2 Dies – das – beides – keins	141
3.3 Bauch, entscheide mit!	147
3.4 Innere Player steuern	152
3.5 Selbstportrait mit Beruf	159
3.6 Casting für die Insel	163

3.7	Heimliche Entscheider*innen	167
3.8	Berufe auspacken	173
3.9	Loslassen und gestalten: Mein Puzzlebild!	177
4	Im Prozess bleiben	181
4.1	Kapitän*in auf meinem Schiff	186
4.2	Übergänge gestalten	191
4.3	Den Elch austricksen	196
4.4	Positives Tagebuch	200
4.5	Der andere Blick	205
4.6	Blockaden lösen	210
4.7	Rituale wirken	215
4.8	Mein Helfer*innennetz	220
5	Emotionen einbeziehen	225
5.1	Notfallkoffer packen	230
5.2	Stress, lass nach!	233
5.3	Let's talk about feelings	237
5.4	Selbstbewusste Posen ausprobieren	241
5.5	Was du nicht sagst!	247
5.6	Alle Jugendlichen sind	254
5.7	Hey, lass das!	262
5.8	Unterwegs mit Gegenwind	268
5.9	Lösungen auf Lager	274
	Autorinnenportraits	278