

Eltern-Workbook Glaubenssätze

DAS UPDATE
DEINER GLAUBENSSÄTZE
ZUR BERUFSORIENTIERUNG.



EINLEITUNG

Vielleicht ist es bei euch zu Hause auch manchmal so: Du willst dein Kind unterstützen bei der Frage, was es nach der Schule machen wird. Aber immer, wenn das Thema aufkommt, gibt es Stress und schlechte Stimmung.

Dann geht gar nichts mehr und ihr geht frustriert auseinander.

Vielleicht liegt es daran, dass du alte Glaubenssätze zum Thema Berufswahl mit dir herumträgst, die heute eher hinderlich sind als hilfreich!

Du hast dir dieses Workbook der Rebels Academy geholt, um deine Glaubenssätze zu überprüfen und in Frage zu stellen! Das ist großartig und gibt dir die Chance, neue, hilfreichere Glaubenssätze zu etablieren. Das wird dir helfen, wieder in Kontakt zu deinem Kind zu kommen was das Thema berufliche Orientierung angeht.

Die folgenden Tipps zum Umgang mit den eigenen Glaubenssätzen sind angelehnt an "The Work" von Byron Katie.

DEINE GLAUBENSSÄTZE - AKTUELLE VERSION

Ergänze auf dieser Seite die Sätze spontan und aus dem Bauch heraus, so dass sie für dich stimmig sind. Es gibt kein richtig oder falsch. Folge einfach deinem Gefühl.

- Eine Ausbildung ist _____ ein Studium.
- Eine staatliche Hochschule _____ eine private Hochschule.
- Ein Gapyear ist _____.
- Um Karriere zu machen, braucht man _____.
- Arbeit ist _____.
- Sofort nach dem Schulabschluss sollte man _____.
- Ohne Abitur _____.
- Mit einem Abschluss schlechter als _____ kann man nicht _____.
- Man sollte einen Beruf wählen, der/in dem _____.
- Lücken im Lebenslauf sind _____.
- Wenn man etwas anfängst, _____.
- Selbständig sein ist _____.
- Angestellt sein ist _____.
- Beamter/Beamtin zu werden ist _____.
- Ein Beruf sollte dir ermöglichen, _____.
- Einen Sinn zu finden in der eigenen beruflichen Tätigkeit, ist _____.
- Erste Schritte nach der Schule zu definieren, ist _____.
- _____.

IST DAS WAHR UND IST DAS HILFREICH?

Als nächstes kannst du dich bei jedem einzelnen Satz fragen, ob er so, wie er jetzt dort steht, wirklich wahr ist! Kannst du dir ganz sicher sein, dass diese Aussage richtig ist? Ob sie heute wirklich noch Gültigkeit hat - oder vielleicht aus einer anderen Zeit (deiner Jugend zum Beispiel oder sogar der deiner Eltern) stammt. Oder auf deinen ganz persönlichen Erfahrungen basiert.

Jetzt kannst du erkunden, welche Gefühle auftauchen, bei den Sätzen, die du formuliert hast. Wo entstehen positive Gefühle? Welche Sätze machen eher Stress? Wer wärst du ohne den Glaubenssatz?

Im nächsten Schritt kannst du dann überlegen, wie du die einzelnen Sätze umkehren und anders formulieren kannst.

Möglicherweise entstehen neue Sätze die dein Kind weniger einengen, mehr Möglichkeiten eröffnen und in die heutige Zeit passen.

Und auch dir neue Perspektiven und vielleicht mehr Leichtigkeit geben - bei der Begleitung deines Kindes und für dich selbst.

DEINE GLAUBENSsätze - DEIN UPDATE

Hier kannst du jetzt noch einmal neue, hilfreichere Sätze formulieren, die zeitgemäß sind und dein Kind unterstützen.

- Eine Ausbildung ist _____ ein Studium.
- Eine staatliche Hochschule _____ eine private Hochschule.
- Ein Gapyear ist _____.
- Um Karriere zu machen, braucht man _____.
- Arbeit ist _____.
- Sofort nach dem Schulabschluss sollte man _____.
- Ohne Abitur _____.
- Mit einem Abschluss schlechter als _____ kann man nicht _____.
- Man sollte einen Beruf wählen, der/in dem _____.
- Lücken im Lebenslauf sind _____.
- Wenn man etwas anfängst, _____.
- Selbständig sein ist _____.
- Angestellt sein ist _____.
- Beamter/Beamtin zu werden ist _____.
- Ein Beruf sollte dir ermöglichen, _____.
- Einen Sinn zu finden in der eigenen beruflichen Tätigkeit, ist _____.
- Erste Schritte nach der Schule zu definieren, ist _____.

NOCH EIN TIPP!

Lass auch mal deine:n Partner:in die Seite mit den Glaubenssätzen ausfüllen. Und entdeckt die Gemeinsamkeiten und Unterschiede, die es zwischen euch gibt! Wie wirken sie sich auf euer Kind aus?

Und richtig spannend wird es, wenn du dein Kind bittest, die Seite mit den Glaubenssätzen mal auszufüllen. Lade deine Tochter oder deinen Sohn mit offenem Herzen zu einem Austausch darüber ein. Wo hat er/sie deine Sichtweise übernommen? Und wo gibt es sehr unterschiedliche Vorstellungen?

Ich wünsche euch eine angeregte Diskussion, in der niemand auf "richtige" oder "falsche" Aussagen pocht - die gibt es nämlich nicht.

Wünschst du dir Begleitung bei der Transformation deiner Glaubenssätze? Oder wünschst du dir ein Coaching für dein Kind, das neue Perspektiven schafft, Möglichkeiten eröffnet und Mut für erste Schritte macht, schreib mir eine Mail an **corinna@rebels-academy.com** und wir vereinbaren einen Termin!

Mit rebellischem Gruß

Corinna Thierhoff