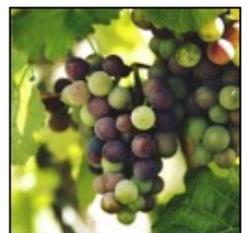


Masterarbeit im Rahmen des Master of
Advanced Studies ZFH
in Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

Ressourcenbilder – selbstgesteuert
Eine Studie zum Nutzen des Arbeitsmittels
"Ressourcenbilder" ausserhalb der Laufbahnberatung

Eingereicht dem IAP Institut für Angewandte Psychologie,
Departement Angewandte Psychologie der ZHAW

von Maya Ziegler
am 28. Mai 2022



Betreuung: Prof. Dr. Marc Schreiber

"Diese Arbeit wurde im Rahmen der Weiterbildung an der ZHAW, IAP Institut für Angewandte Psychologie, Zürich, verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung des IAP".

Management Summary

In der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung werden Bilder schon lange und oft eingesetzt. Die selbstgesteuerte Lösungsfindung ist ein neuerer Trend. Die vorliegende Arbeit vereint beide Themen und beantwortet folgende Fragen: *Welchen Nutzen zur Meisterung von herausfordernden Situationen können Kund:innen der Studienlaufbahnberatung aus der selbständigen Bearbeitung des Arbeitsmittels "Ressourcenbilder" auf der Seite laufbahndiagnostik.ch ziehen? Was für eine Anleitung ist dabei hilfreich, insbesondere, um mit der selbstgeschriebenen Geschichte zu arbeiten?*

Dies mit dem Ziel herauszufinden, ob es sinnvoll ist, den Kund:innen ein Arbeitsblatt zu den Ressourcenbildern für die selbstgesteuerte Bearbeitung mitzugeben, und ein entsprechendes Arbeitsblatt zu erarbeiten.

Die Arbeit stützt sich auf die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen, (PSI-Theorie) von Julius Kuhl mit den vier Erkennungssystemen Extensionsgedächtnis, Intuitive Verhaltenssteuerung, Intensionsgedächtnis und Objekterkennungssystem, und auf das Arbeitsmittel "Ressourcenbilder", entwickelt vom Team um Marc Schreiber am Institut für Angewandte Psychologie (IAP) der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Zur Beantwortung der Fragestellungen wurden fünf Kund:innen der Studienlaufbahnberatung des Beratungs- und Informationszentrum für Bildung und Beruf (BIZ) Luzern in einem Leitfadeninterview befragt, die Interviews transkribiert und gemäss qualitativer Inhaltsanalyse (inhaltliche Strukturierung) nach Mayring analysiert.

Die Resultate zeigen, dass die Kund:innen einiges an Nutzen aus der Übung mit den Ressourcenbildern und dem Arbeitsblatt ziehen können: Sie beruhigen sich und nutzen das Extensionsgedächtnis. Sie fokussieren auf die relevanten Punkte, gewinnen Zuversicht und Kraft, erkennen hilfreiche Ressourcen und neue, stimmige Lösungsansätze. Denn sie kommen vom Objekterkennungssystem ins Extensionsgedächtnis – es findet also Selbstwachstum statt. Hingegen kann aufgrund der Ergebnisse nichts dazu gesagt werden, ob Ressourcenbilder auch für die Zielumsetzung hilfreich sind.

Die Interviewpartner:innen fanden die Übung mehrheitlich hilfreich und können sich vorstellen, sie wieder anzuwenden, und zwar zu beruflichen und privaten, komplexeren und auch banaleren Themen.

Die Resultate zeigen auch, dass es relevant ist, dass man die Übung korrekt durchführt, und dass das Arbeitsblatt zweckdienlich ist. Es wurde aufgrund der Rückmeldungen angepasst und steht im Anhang F zur Verfügung.

Vorwort

Das Ressourcenbild, das ich zu Beginn meiner Masterarbeit gewählt habe, betitelte ich mit "Ein zünftiger Brocken" (siehe Kapitel "Einleitung"). Jetzt liegt die Bergtour hinter mir – es war schön und anstrengend. Ich bin stolz auf das Resultat und erleichtert, dass der Berg und auch die Ebene hinter mir liegt. Als letzte Schritte möchte ich ein grosses Dankeschön sagen – den Interviewpartner:innen für ihre Mitarbeit und Offenheit, meiner Familie für ihre Unterstützung, Anita Diener, Corinne Gisler, Mark Schreiber und meinen Kolleg:innen im BIZ Luzern für den konstruktiven Austausch und Thomas Lehmann für die grafische Gestaltung des Arbeitsblatts. Und nun springe ich fröhlich in den erfrischenden See.

Werden Sie neugierig, was das alles heissen mag? Dann empfehle ich die Lektüre dieser Abschlussarbeit und/oder – ganz praxisnah – ein Versuch mit einem eigenen Ressourcenbild und dem Arbeitsblatt (siehe Anhang F).

Maya Ziegler

Zürich, im Mai 2022

Inhaltverzeichnis

1	Einleitung.....	8
2	Fragestellung, Ziel und Relevanz.....	11
3	Aufbau.....	13
4	Theorie und Arbeitsmittel.....	13
4.1	Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen.....	13
4.1.1	Zwei Hirnhälften – vier Erkennungssysteme.....	14
4.1.2	Zielumsetzung und Selbstwachstum.....	15
4.2	Ressourcenbilder.....	16
4.2.1	Praktisches Vorgehen.....	17
4.2.2	Anwendungsmöglichkeiten.....	18
4.2.3	Forschung zu diesem Arbeitsmittel.....	19
5	Methode und Vorgehen.....	20
5.1	Ausgangsmaterial für die Analyse.....	20
5.1.1	Arbeitsblatt entwerfen.....	20
5.1.2	Interviewleitfaden entwerfen.....	21
5.1.3	Interviewpartner:innen festlegen.....	21
5.1.4	Interview durchführen.....	23
5.1.5	Interviews transkribieren.....	24
5.2	Ablauf der Analyse.....	24
5.2.1	Codierung.....	24
5.2.2	Auswertung.....	25
6	Ergebnisse.....	25
6.1	Bearbeitete Themen und künftige Einsatzmöglichkeiten.....	26
6.2	Fortschritte – Skala.....	27
6.3	Effekte – PSI-Theorie.....	28
6.3.1	Rechte Hirnhälfte.....	28

6.3.2	Linke Hirnhälfte.....	33
6.3.3	Erkenntnisse.....	35
6.4	Künftige Nutzung.....	37
6.5	Anleitung durch Arbeitsblatt.....	38
6.5.1	Positive Rückmeldungen.....	39
6.5.2	Kritische Rückmeldungen und Optimierungsvorschläge.....	40
6.6	Anleitung auf laubahndiagnostik.ch.....	43
6.6.1	Positive Rückmeldungen.....	43
6.6.2	Kritische Rückmeldungen und Optimierungsvorschläge.....	43
7	Diskussion.....	44
7.1	Nutzen.....	46
7.2	Anleitung.....	51
7.2.1	Arbeitsblatt.....	51
7.2.2	laubahndiagnostik.ch.....	53
7.2.3	Verschmelzung von Arbeitsblatt und laubahndiagnostik.ch.....	54
7.3	Rück- und Ausblick.....	55
9	Literaturverzeichnis.....	57
10	Anhang.....	59

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: <i>Interviewpartner:innen</i>	22
Tabelle 2: <i>In der Übung bearbeitete Themen und künftige Einsatzmöglichkeiten</i>	26
Tabelle 3: <i>Fortschritte durch die Übung</i>	27
Tabelle 4: <i>Vorgänge, die dem Extensionsgedächtnis zugewiesen werden können</i>	30
Tabelle 5: <i>Durch die Übung gewonnene Erkenntnisse</i>	36
Tabelle 6: <i>Künftige Nutzung</i>	37
Tabelle 7: <i>Problematiken und Lösungsvorschläge</i>	40

1 Einleitung

Wäre es nicht schon fast wunderbar, wenn es eine Methode gäbe, mit der man ganz selbständig Antworten zu Fragen finden kann, die einen beschäftigen? Insbesondere, wenn die gefundenen Lösungen stimmig wären und zur Planung und Umsetzung animierten?

Als ich während des Studiums das Arbeitsmittel "Ressourcenbilder" kennenlernte, war ich von seinem Effekt auf mich selber beeindruckt. Ich begann, die Methode immer wieder anzuwenden, wenn ich im beruflichen, studentischen oder privaten Alltag auf Fragen stiess, zu denen ich nur schwierig eine Antwort fand, wie zum Beispiel: Wie bereite ich mich mental auf diese wichtige Besprechung vor? Wie packe ich eine grosse schriftliche Arbeit an? Wie löse ich diese herausfordernde Erziehungssituation?

Bei solchen und ähnlichen Herausforderungen nutzte ich das Arbeitsmittel und fand Antworten, die mir weiterhalfen. Um dies etwas konkreter zu machen, hier das Beispiel des Bildes (siehe Abbildung 1), das ich zu Beginn der Masterarbeit ausgesucht habe. Die Geschichte, die ich dazu geschrieben habe, lautet folgendermassen:



Abbildung 1. Gewähltes Ressourcenbild. (Quelle: laufbahndiagnostik.ch)

"Ein zünftiger Brocken: Hier stehe ich. Vor mir ein riesiger Berg. Dahinter der See, die Ebene (weit weg noch mehr Berge...). Wenn ich genau schaue, sehe ich bei mir Blumen, Steine, Gras. Schön. Dann geht es zuerst abwärts, nicht zu steil, das sieht wenig anstrengend aus, zum Einwärmen. Unten sehe ich, etwas versteckt, Häuser. Alpen? Oder gar eine Gastwirtschaft? Weiter weg ein Weg, eine Strasse, da lässt es sich ring laufen, wenn auch nicht so interessant. Und dann kommt der Berg. Ich könnte wohl auch drumherumgehen. Aber das ist ja nicht der Sinn der Übung. Ich will ja auf den Gipfel. Will ich wirklich? Naja, es zieht mich nicht gewaltig. Aber so war es abgemacht, und nun mach ich das Beste draus. Und ich gehe davon aus, wenn ich dann mal dran bin, dann ist es schon ok. Es wird einen Weg haben, denn ich bin ja nicht die Erste hier. Und je höher ich komme, desto weiter der Blick, desto schöner die Aussicht. Wenn ich mir denn Zeit nehme, den Kopf zu heben. Ich merk mir also: Es lohnt sich, schau immer mal wieder voraus zum Gipfel, zurück zum Start, und auch in die Ebene. Nimm dir Zeit dafür! Und dann wieder weiter, Schritt für Schritt. Es ist steil, doch machbar. Und sicher ist es auch. Das Wetter ist herrlich. Jetzt ist es Abend, Zeit, zur Ruhe zu kommen. Und wenn ich wieder aufstehe, wartet ein prächtiger Tag auf mich, und ich kann meinen Weg anpacken resp. weitergehen."

Bei dieser zugegebenermaßen eher banalen Geschichte mag der Gedanke aufkommen, ob und wie denn daraus Lösungen zu schwierigen Fragen abgeleitet werden können. Die Antwort auf diese Zweifel lautet, dass das schon geht, doch es braucht dazu Reflexion, sozusagen ein Beratungsgespräch mit sich selber.

Nach ein paar Selbstanwendungen begann ich mich zu fragen, ob alle Leute anhand der Bilder und Geschichten Lösungen für sich finden könnten oder ob das nur gelingt, weil ich eine Beratungsausbildung absolviere und in meinem Berufsalltag schon Erfahrungen mit dem Arbeitsmittel sammeln konnte. Ich beschloss, mich dieser Frage in der vorliegenden Abschlussarbeit zu widmen.

Doch bevor ich zur Fragestellung komme, möchte ich auf zwei andere Punkte eingehen: die Verwendung von Bildern und die Selbststeuerung.

Das Arbeitsmittel "Ressourcenbilder" reiht sich in eine langjährige und weit verbreitete Tradition der Verwendung von Bildern in der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung (BSLB). So wird zum Beispiel in der Berufsberatung der Foto-Interessen-Test FIT (Jungo & Toggweiler, 2019) gerne und oft genutzt, in analoger oder digitaler Form. Die Bilder

zeigen 125 Situationen aus dem Berufsalltag, welche Berufe der beruflichen Grundbildung mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis (EFZ) zugeordnet sind. Ein ähnliches Instrument gibt es auch für die Berufe mit eidgenössischem Berufsattest (EBA), das "Berufe easy"-Grundset (SDBB, 2022) mit 85 Fotos. Einen etwas anderen Zugang bietet das "Fotoset für praktische Ausbildungen WWW – wo was womit?" (Fuchs & Randa, 2014). Bei all diesen Arbeitsmitteln geht es darum, anhand von Bildern im Gespräch mit der Beratungsperson herauszufinden, welcher Beruf zu einer Person passt, sie interessiert.

Auch in der Laufbahnberatung werden Fotos gerne eingesetzt. Das qualitative Diagnostikinstrument "Bilder zur Laufbahngestaltung (BLG)" (Brodmann & Jungo, 2020) eignet sich gut dazu, bewusste und latent bewusste Themen und Werte bezüglich der eigenen Laufbahn zu reflektieren. Die 222 Fotos, aufgeteilt in je ein Set für Frauen und für Männer, zeigen berufliche und auch nicht-berufliche Szenen. Dadurch können neben beruflichen auch privatere Themen wie Erholung, Freizeit, Familie sowie Ängste oder Bedenken besprochen werden.

Ein weiteres Instrument, das in der Laufbahnberatung angewendet wird, ist die Bildkartei nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) (Krause & Storch, 2010). Ein Teil dieser Bilder kann dank dem ZRM Online Tool (zrm.ch/zrm-online-tool-deutsch) auch ausserhalb der Beratung frei zugänglich im Internet genutzt werden.

Diese frei zugänglich Arbeitsmittel bringt mich zum zweiten Punkt, der Selbststeuerung. Diese ist ein neuerer Trend in der BSLB. Je länger je mehr werden Informationen und Arbeitsinstrumente im Internet der breiten Öffentlichkeit zur freien Verfügung gestellt. Hier ein paar Beispiele: Die Seite berufsberatung.ch (eine Dienstleistung des Schweizerischen Dienstleistungszentrums Berufsbildung | Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung, SDBB, im Auftrag der Kantone) bietet Informationen zu Berufen, Aus- und Weiterbildungen sowie zum Themenkomplex Arbeit und Beschäftigung. Zudem stehen auf dieser Seite Fragebögen wie der Studien-Interessen-Check und den Berufe-Explorer, ein Arbeitsinstrument mit Bildern, welches hilft, neue Berufe zu entdecken, zur Verfügung. Auf der Seite laufbahndiagnostik.ch des Instituts für Angewandte Psychologie iap der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften können Interessierte verschiedene Arbeitsmittel und Fragebögen mit Login nutzen. Die Seite mycareerstory.ch bietet ein komplexes, umfassendes und selbstgesteuertes Verfahren für die berufliche Laufbahnentwicklung an. Das neueste Beispiel – online seit Frühling 2022 – ist

laufbahn.berufsberatung.ch des SDBB mit Informationen zu Laufbahnthemen, Porträts von Berufstätigen und einfachen Fragebögen. Auch gibt es verschiedene Apps, z.B. die "BIZ App" oder "WOOP app", die bei der Berufswahl oder der Problemlösung helfen sollen.

Alle diese Instrumente und Informationen sollen Menschen unterstützen, ihre Laufbahn auch ohne persönliche Beratung aktiv und zielgerichtet zu entwickeln.

2 Fragestellung, Ziel und Relevanz

Vor dem Hintergrund, dass das Arbeitsinstrument "Ressourcenbilder" frei im Internet zur Verfügung steht, Bilder ein beliebtes Arbeitsinstrument für die Laufbahnberatung sind und selbstgesteuertes Vorgehen der heutigen Zeit entspricht, beschloss ich, mich vertieft mit der Nutzung von Ressourcenbildern zu befassen. Konkret wollte ich Antworten zu folgenden Fragen finden:

Welchen Nutzen zur Meisterung von herausfordernden Situationen können Kund:innen der Studienlaufbahnberatung aus der selbständigen Bearbeitung des Arbeitsmittels "Ressourcenbilder" auf der Seite laufbahndiagnostik.ch ziehen? Was für eine Anleitung ist dabei hilfreich, insbesondere, um mit der selbstgeschriebenen Geschichte zu arbeiten?

Das Ziel der Arbeit ist es einerseits herauszufinden, ob es für Kund:innen der Laufbahnberatung nützlich ist, selbständig mit Ressourcenbildern zu arbeiten, um bei ihrer Fragestellung weiterzukommen; andererseits welche Anleitung in Form eines Arbeitsblattes sie für eine solche Übung benötigen.

Dies ist relevant für die konkrete Arbeit mit Kund:innen. Denn das Resultat der Arbeit erlaubt es abzuschätzen, ob es sinnvoll ist, ihnen das zu erarbeitende Arbeitsblatt zu den Ressourcenbildern mitzugeben. Ein solches Arbeitsblatt soll ihnen auch nach der Beratung Hilfestellungen liefern, damit sie bei künftigen herausfordernden Situationen und Fragestellungen selbständig weiterkommen und Lösungen finden. Der Text des Arbeitsblattes könnte auch zur Ergänzung des Online-Arbeitsmittels auf laufbahndiagnostik.ch integriert werden; dann bräuchte es kein separates Arbeitsblatt mehr.

Es lohnt sich, diese Frage in einer Masterarbeit zu erforschen, da sie im BSLB-Arbeitsalltag nicht beantwortet werden kann. Dies liegt daran, dass die Übung mit dem Arbeitsblatt ausserhalb der resp. nach abgeschlossener Beratung durchgeführt werden soll und darf. Somit kann nicht in einem Folgegespräch erfragt werden, ob die Übung einen Nutzen gebracht hat oder nicht, wie dies bei anderen Arbeitsmitteln, die während der Beratung genutzt werden, möglich ist.

Es wäre spannend, die Frage nicht auf die Kundschaft der Studienlaufbahnberatung (Erwachsene mit einer akademischen Ausbildung) zu beschränken, sondern auch auf andere Zielgruppen der BSLB wie Jugendliche, angehende Studierende oder Erwachsene mit Berufsbildung auszuweiten. Folgende Gründe bewogen mich, die Kund:innen der Studienlaufbahnberatung für meine Forschung auszuwählen:

- Um den Rahmen der vorliegenden Arbeit nicht zu sprengen, musste ich mich auf eine Zielgruppe beschränken.
- Selbstgesteuerte Arbeit mit Ressourcenbildern braucht einiges an Fähigkeiten im Umgang mit Computer, Schriftlichkeit und Selbstreflexion. Diese sind bei Kundschaft mit höherem Bildungsniveau und längerer Berufs- und Lebenserfahrung tendenziell ausgeprägter als bei jungen Menschen oder Personen mit tieferem Bildungsniveau.
- Ich arbeite viel mit Kund:innen der Studienlaufbahnberatung des BIZ Luzern, was den Zugang zu dieser Gruppe erleichterte.

Um die Fragestellung klar abzugrenzen, scheint es mir wichtig, mit ein paar Beispielen aufzuzeigen, um was es in dieser Arbeit nicht geht: Es geht nicht darum, in welchen Momenten oder Situationen ein Ressourcenbild die richtige Methode ist. Es geht auch nicht darum, ob die Fotos des Arbeitsmittels die zielführendsten sind oder ob andere hilfreicher wären. Und es wird nicht erforscht, welche Bilder die Nutzer:innen zu welchen Problemstellungen wählen oder welche Geschichten sie zu welchen Resultaten führen. Sondern es geht darum herauszufinden, welchen Nutzen die Personen aus einer selbstgesteuerten Durchführung der Übung ziehen können und welche Anleitung dafür hilfreich ist.

3 Aufbau

Zuerst gibt es im Kapitel "Theorie und Arbeitsmittel" eine kurze Einführung in die Ressourcenbilder und die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktion, auf der das Arbeitsmittel u.a. entwickelt wurde; zudem wird diese Theorie zur Beschreibung des Nutzens beigezogen. Danach folgt im Kapitel "Methode und Vorgehen" eine Darstellung, wie ich das Ausgangsmaterial für die Analyse erarbeitet und die Analyse durchgeführt habe. Im Kapitel "Ergebnisse" werden die daraus erarbeiteten Ergebnisse vorgestellt. Diese werden dann im Kapitel "Diskussion" mit der Fragestellung und Theorie verknüpft und diskutiert, um schliesslich die Fragestellungen zu beantworten. Abgerundet wird die Arbeit mit dem Anhang, in welchem sich unter anderem das in dieser Arbeit entwickelte Arbeitsblatt befindet.

4 Theorie und Arbeitsmittel

4.1 Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen

Als theoretische Fundierung der Arbeit habe ich die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen, kurz PSI-Theorie, gewählt. Sie ist auch die theoretische Basis der Ressourcenbilder.

Im Folgenden stelle ich deshalb diejenigen Konzepte der PSI-Theorie vor, die für die vorliegende Arbeit relevant sind. Das Kapitel basiert auf Schreiber (2020, Seiten 96-118), in welchem die PSI-Theorie für die BSLB vorgestellt wird. Die Theorie in ihrer Gesamtheit wird im umfassenden Werk "Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme" (Kuhl, 2001) und im "Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie: Motivation, Emotion und Selbststeuerung" (Kuhl, 2010) vorgestellt. Eine weniger akademische, alltagsnähere und dennoch fundierte Beschreibung findet sich in "Kraft aus dem Selbst" (Storch & Kuhl, 2017).

Die PSI-Theorie befasst sich mit den Denk- und Verhaltensmustern in konkreten Situationen des Alltags. Neben zentralen Theorien anderer Psychologen wie Skinner, Freud, Rogers, integriert sie Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft. Dies insofern, als dass sie die verschiedenen Erlebens- und Verhaltensmuster unterschiedlichen Hirnarealen zuordnet. Dabei wird insbesondere zwischen der rechten und der linken

Hirnhälfte unterschieden, denen vier kognitive Erkenntnissysteme zugewiesen werden – siehe dazu Abbildung 2.

4.1.1 Zwei Hirnhälften – vier Erkennungssysteme

In der rechten Hirnhälfte werden Informationen intuitiv und parallel verarbeitet; dabei wird der gesamte Erfahrungsschatz einer Person miteinbezogen. Diese Art, Informationen zu verarbeiten fällt leicht, ist unangestrengt und geht schnell. Zu dieser Hirnhälfte gehören das Extensionsgedächtnis, auch "Selbst" genannt, und die Intuitive Verhaltenssteuerung.

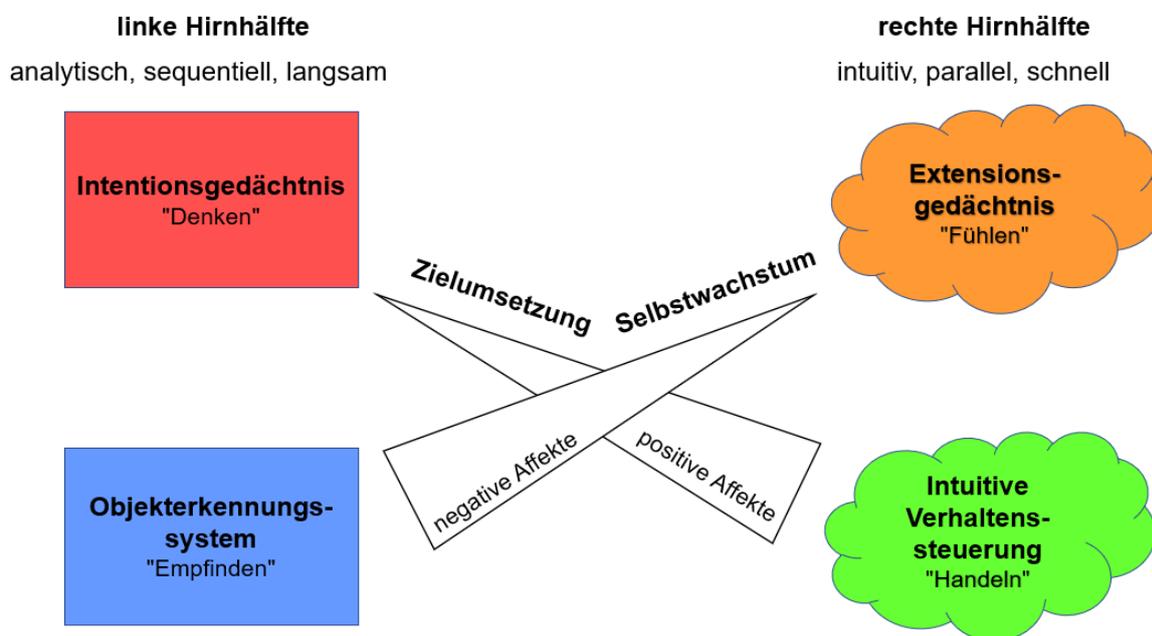


Abbildung 2. Die vier Erkennungssysteme gemäss PSI-Theorie. (Quelle: Eigene Darstellung, verändert nach Schreiber (2020, S. 96)).

Wenn sich eine Person im Erkenntnissystem des Extensionsgedächtnisses befindet, ist sie "voll und ganz bei sich selbst und der Zugriff auf die gesamte in das eigene Selbst integrierte Lebenserfahrung funktioniert. Es handelt sich dabei nicht nur um Wissen, sondern auch um verarbeitete und integrierte Erfahrungen" (Schreiber, 2020, S. 101). Im Extensionsgedächtnis kann man sich ohne Anstrengung einen Überblick über die gesamte Situation verschaffen und verschiedene Perspektiven integrieren. Die Wachsamkeit ist auf Aspekte innerhalb und auch ausserhalb der Person gerichtet. Das

Extensionsgedächtnis ist nicht gänzlich über die Sprache kommunizierbar, Kuhl spricht deshalb von "Fühlen". Er wählte für dieses Erkenntnissystem die Farbe Orange. Sie "signalisiert die erhöhte Wachsamkeit, die notwendig ist, wenn die Ampel auf orange wechselt" (Schreiber, 2020, S. 101).

Ist die Intuitive Verhaltenssteuerung aktiviert, ist spontane Handlung möglich, ohne dass gross nachgedacht werden muss. Sie wird deshalb mit der Farbe Grün – freie Fahrt! – verknüpft. Dies ist das Erkenntnissystems des "Handelns, Intuierens".

In der linken Hirnhälfte werden Informationen analytisch und sequenziell verarbeitet. Dabei wird der Fokus auch auf Details gelegt. Dieser Vorgang ist anstrengender, fällt schwerer und geht langsamer. Zur linken Hirnhälfte gehören das Intensionsgedächtnis und das Objekterkennungssystem.

Ist das Intensionsgedächtnis aktiv, stehen analytische Prozesse wie das "Denken" im Vordergrund. Dies ermöglicht eine gute Planung und Vorbereitung von Handlungen. Wenn eine Person am Planen ist, kann sie nicht gleichzeitig handeln. Dieses Erkenntnissystem wird deshalb mit der Farbe Rot verbunden, welche "Stopp" signalisiert.

Das Objekterkennungssystem ist das Kontrollgremium. Ist es stark aktiviert, fokussiert sich jemand vermehrt auf Details, erkennt Fehler und Ungereimtheiten und verliert den Überblick. Sinneseindrücke werden bewusst wahrgenommen ("Empfinden"). Kuhl verbindet das Objekterkennungssystem mit der Farbe Blau, da man durch negative Emotionen ("feeling blue") tendenziell in dieses Erkenntnissystem kommt.

4.1.2 Zielumsetzung und Selbstwachstum

Zwischen diesen vier Erkenntnissystemen gibt es ein Zusammenspiel. Der Wechsel von einem System ins andere wird durch den Einbezug von positiven oder negativen kurzfristigen Gemütsregungen, sogenannten Affekten, unterstützt. Positive Affekte gehen mit Fröhlichkeit, gute Laune oder Aktivität einher. Negative mit Hilflosigkeit, Verkrampfung, Gehemmtheit oder Angst.

Das Zusammenspiel der Erkenntnissysteme besteht einerseits zwischen dem Intensionsgedächtnis und der Verhaltenssteuerung: Hier geht es um das Verhalten (Motorik), konkret um die Zielumsetzung. Jemand plant, mit gedämpften positiven Affekten, im Intensionsgedächtnis eine Handlung. Durch die Stärkung der positiven Affekte (z.B. durch Vorfreude) wird die Selbstmotivation erhöht und die Person beginnt,

die Pläne umzusetzen, kommt also in die Intuitive Verhaltenssteuerung. In die umgekehrte Richtung sieht das Zusammenspiel so aus: Jemand handelt planlos, lustvoll und unbekümmert. Dämpft diese Person ihre starken positiven Affekte durch Selbstbremsung, kommt sie ins Intentionsgedächtnis, wo sie beginnt, Pläne zu entwickeln.

Andererseits gibt es ein Zusammenspiel zwischen dem Objekterkennungssystem und dem Extensionsgedächtnis. Hier geht es um das Erleben (Sensorik), und zwar um das sogenannte Selbstwachstum: Im Objekterkennungssystem werden Ungereimtheiten oder Probleme erkannt und wahrgenommen (Selbstkonfrontation). Sie sind mit negativen Affekten verbunden. Werden nun die negativen Affekte durch Selbstberuhigung gedämpft, wird eine Integration der negativen Erlebnisse ins Extensionsgedächtnis möglich. Dadurch wird Selbstwachstum möglich. In die andere Richtung sieht der Zusammenhang so aus: Jemand ist im Extensionsgedächtnis, empfindet wachsende negative Affekte, schaut diese an (Selbstkonfrontation) und kommt so ins Objekterkennungssystem.

Schreiber sieht grossen Nutzen dieser Theorie für die BSLB, da sie "einen hilfreichen Rahmen für das Beschreiben und Erklären von menschlichem Erleben und Verhalten darstellt sowie konkrete Ansatzpunkte für die Beratung liefert. Insbesondere, wenn es darum geht, Ziele umzusetzen (Zielumsetzung) oder wenn es um die persönliche Entwicklung eines Klienten (Selbstwachstum) geht, liefert die PSI-Theorie konkrete Anhaltspunkte für die Praxis der BSLB" (2020, S. 95). Für die vorliegende Arbeit kann die Theorie dafür eingesetzt werden, um herauszuarbeiten, was während der selbstgesteuerten Übung passiert und ob die Interviewpartner:innen dank der Arbeit mit den Ressourcenbildern Selbstwachstum und/oder Zielumsetzung erlebten.

4.2 Ressourcenbilder

Das zentrale Element meiner Arbeit ist das Arbeitsmittel "Ressourcenbilder". Es wurde 2017 vom Team um Marc Schreiber am Institut für Angewandte Psychologie (IAP) der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften erarbeitet und seither weiterentwickelt. Schreiber beschreibt die Entstehungsgeschichte der Methode und des Arbeitsmittels, die theoretischen Bezüge, das konkrete Vorgehen für Kund:innen sowie ein Anwendungsbeispiel im Buch "Narrative Psychologie in Beratung und Coaching" (im Druck, Kapitel "Ressourcenbilder"). Das folgende Kapitel basiert hauptsächlich darauf.

Schreiber versteht unter dem Begriff Ressourcen alles, "was eine Person in sich oder in ihrer Umwelt als positiv und hilfreich erlebt, um ihre Ziele sowie persönliches Wohlbefinden zu erreichen. Damit sind materielle, soziale und persönliche Merkmale eingeschlossen, die eine Person besitzt und nutzen kann" (Schreiber, im Druck, Kapitel "Ressourcenbilder").

In dieser Arbeit wird mit "Ressourcenbildern" die gesamte Methode bezeichnet, also die Auswahl der Bilder, das Schreiben der Geschichte und die Reflexion.

4.2.1 Praktisches Vorgehen

Das Arbeitsmittel "Ressourcenbilder" steht auf der Plattform laufbahndiagnostik.ch frei zur Verfügung. Es besteht aus 80 farbigen Fotos: 26 zeigen ein Fortbewegungsmittel (z.B. Auto, Pferd, Fahrrad), die restlichen 54 zeigen unterschiedliche Darstellungen von Natur, Objekten und Menschen. Nutzer:innen des Arbeitsmittels werden mit einem schriftlichen Text angeleitet, ein persönliches Ressourcenbild auszuwählen, eine Geschichte zu schreiben und anhand von einigen Fragen relevante Themen, Bedürfnisse und Motive herauszuarbeiten.

Um das Arbeitsinstrument zu nutzen, eröffnet man ein kostenloses, unverbindliches Konto auf laufbahndiagnostik.ch. Danach wird man durch folgende Schritte geleitet:

- Erfassung der aktuellen Situation: Hier beschreibt man, wo man sich befindet und was man gerade macht, und gibt anhand von gezeichneten Gesichtern seine aktuellen Gefühle an.
- Bilderwahl mit folgender Anleitung: "Als ersten Schritt werden Sie nun 80 Bilder hintereinander sehen. Betrachten Sie jedes Bild und geben Sie eine möglichst spontane Einschätzung ab, ob Sie das Bild anspricht oder nicht. Damit ist gemeint, ob das Bild bei Ihnen positive Gefühle auslöst." Dabei hat man die Auswahl zwischen "Spricht mich nicht an", "Neutral" und "Spricht mich an". Hinweis: Auf dem Titelblatt der vorliegenden Arbeit sind einige der Bilder zu sehen.
- Ressourcenbilder bündeln: Alle Bilder, die man als ansprechend markiert hat, kann man in diesem Schritt in Kategorien gruppieren und die Kategorien benennen.

- Persönliches Ressourcenbild wählen: Aus den ansprechenden Bildern wählt man nun dasjenige aus, das einen am meisten anspricht.
- Geschichte zum Ressourcenbild: Nun soll man eine Geschichte darüber erfinden, was in diesem Bild gerade vorgeht und was vorher geschehen ist. Die Anleitung gibt einige Hinweise, welche das Schreiben erleichtern sollen, z.B. "Es gibt keine 'richtigen' oder 'falschen' Geschichten. Schreiben Sie also die Geschichte darüber, was Ihnen als erstes in den Sinn kommt. Rechtschreibung und Grammatik sind völlig unwichtig." Zudem gibt es einige Fragen, die beim Schreiben helfen sollen, z.B. "Was passiert gerade? Wer sind die abgebildeten Leute? Was passierte vorher?"
- Gedanken zum Ressourcenbild: Nun folgen vier Fragen, die zur Reflexion anregen, z.B. "Was kommt Ihnen spontan in den Sinn beim Betrachten Ihres Ressourcenbildes?"
- Und danach erhält man die gewählten Bilder und den eigenen Text in einem Ergebnis-Dokument, das man als PDF herunterladen kann.

In der Regel wird die Methode im Rahmen einer Beratung mit einer BSLB-Fachperson verwendet. Die oben beschriebenen Schritte machen die Kund:innen zu Hause zwischen den Beratungen, die vertiefende Reflexion erfolgt im Gespräch zusammen mit der Beratungsperson.

4.2.2 Anwendungsmöglichkeiten

Mit der Methode "Ressourcenbilder" können Themen von Kund:innen auf eine umfassendere Art angegangen werden. Schreiber (im Druck, Kapitel "Ressourcenbilder") beschreibt dies so: "Bei der Arbeit mit den Bildern sowie der Geschichte stehen neben expliziten Persönlichkeits- und Identitäts-aspekten insbesondere die impliziten Aspekte im Vordergrund." Dabei sind "die rechte Hirnhemisphäre sowie die intuitiv, parallel und schnell funktionierenden kognitiven Erkenntnisssysteme EG [Extensionsgedächtnis] und IVS [Intuitive Verhaltenssteuerung] aktiviert" (Schreiber, im Druck, Kapitel "Ressourcenbilder"). Dies ermöglicht, Zugang zur Intuition zu finden und dadurch Probleme anders zu betrachten und Lösungen zu finden. Dieser intuitive Weg ist hilfreich, insbesondere dann, wenn jemand auf dem analytischen Weg ein Problem nicht lösen kann. Dadurch rückt der "Kopf" in den Hintergrund und der "Bauch" bekommt mehr Gewicht.

Bei Bildern mit einem Fortbewegungsmittel kann mit der Hypothese gearbeitet werden, dass es darum geht, wie ein schon bekanntes Ziel erreicht werden kann (zum Beispiel "per Fahrrad" oder "mit der Rakete"). Dabei sind gemäss PSI-Theorie das Intentionsgedächtnis und die intuitive Verhaltenssteuerung beteiligt.

Bei Bildern ohne Fortbewegungsmittel "kann die Hypothese verfolgt werden, dass das Bild Aspekte eines für sie erstrebenswerten Zieles enthält und dass es sich als (berufliches) Zielbild eignet" (Schreiber, im Druck, Kapitel "Ressourcenbild"). Es steht "dabei der Prozess des Selbstwachstums unter Einbezug des Extensionsgedächtnisses (EG) sowie des Objekterkennungssystems (OES) im Vordergrund" (Schreiber, im Druck, Kapitel "Ressourcenbilder"). Das gewählte Bild kann "Hinweise für relevante implizite oder auch explizite Bedürfnisse, Werte, Motive und Interessen oder auch Themen beinhalten" (Schreiber, im Druck, Kapitel "Ressourcenbilder").

4.2.3 Forschung zu diesem Arbeitsmittel

Das Arbeitsmittel wurde, basierend auf theoretischen, wissenschaftlichen Grundlagen, in der Praxis und für die Praxis entwickelt und wird in Beratungen angewendet (siehe dazu Schreiber, 2020 und Schreiber, im Druck, Kapitel "Ressourcenbilder"). Die Methode wird auch in der Lehre unterrichtet, z.B. im Master of Advanced Studies-Studiengang Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung, im Modul "Qualitative Diagnostik".

Über die Wirkung wurde jedoch noch wenig wissenschaftlich geforscht. Eine erste Arbeit basierend auf praktischen Beispielen liegt vor: Vogel zeigt auf, dass die Methode "Ressourcenbilder" geeignet ist, um implizite Motive von Ratsuchenden zu erfassen (Vogel, 2020). Mit der vorliegenden Arbeit soll ein weiterer Mosaikstein beigefügt werden, indem aufgezeigt wird, welchen Nutzen die Kund:innen aus der selbstgesteuerten Verwendung der Methode ziehen können.

Da noch wenig Forschung zu den Ressourcenbildern besteht, sei hier noch auf eine verwandte Methode verwiesen: Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM basiert auf ähnlichen theoretischen Grundlagen und auch die verwendeten Fotos sind sehr ähnlich, wenn auch ohne Bilder von Fortbewegungsmitteln (siehe Krause & Storch, 2010, sowie Storch & Krause, 2021). Die Bilder sind auch auf zrm.ch/zrm-online-tool-deutsch öffentlich als selbstgesteuertes Arbeitsmittel zugänglich. Die Wirkung der Methode und seine Anwendungsgebiete wurden und werden regelmässig wissenschaftlich erforscht und die

Resultate online veröffentlicht (siehe zrm.ch/universitaere-arbeiten und zrm.ch/wirksamkeitsstudien).

Es kann davon ausgegangen werden, dass die Ressourcenbilder analog zu den ZRM-Bildern für ganz viele unterschiedliche Themen eingesetzt werden können. Denn die Methode wurde zwar von der und für die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung entwickelt. Die Bilder und die Anleitung sind jedoch sehr allgemein gehalten und die Interpretation kann persönlich gestaltet werden. Dazu liegt jedoch noch keine Forschung vor.

5 Methode und Vorgehen

Als Vorgehen wählte ich die Qualitative Inhaltsanalyse (siehe dazu Mayring, 2015, S. 54-60): Ich führte qualitative Interviews, transkribierte und analysierte diese. Mehr dazu im folgenden Kapitel.

5.1 Ausgangsmaterial für die Analyse

Um meine Fragestellungen zu beantworten, brauchte ich die Aussagen von Menschen, die mit den Ressourcenbildern gearbeitet hatten als Material (mehr zur Festlegung des Materials, Analyse der Entstehungssituation und Charakteristika des Materials, siehe Mayring 2015, S. 55). Dazu musste ich ein Arbeitsblatt schreiben, einen Interviewleitfaden erstellen sowie Interviewpartner:innen suchen.

5.1.1 Arbeitsblatt entwerfen

Damit meine Interviewpartner:innen, die selbstgesteuert mit den Ressourcenbildern arbeiten sollen, wissen wie vorzugehen, schrieb ich ein Arbeitsblatt (siehe Anhang A). Dabei achtete ich darauf, dass sie hürdenfrei durch den gesamten Prozess geleitet werden und mein Text die Anleitung auf der Website laufbahndiagnostik.ch stimmig ergänzt. Bei der Einleitung liess meine Wortwahl offen, ob sie die Übung zu einer persönlichen oder beruflichen Herausforderung machen sollen, da ich davon ausgehe, dass Ressourcenbilder in unterschiedlichen Kontexten hilfreich sein können. Für die Reflexion schrieb ich offene und teilweise zirkuläre Fragen. Ich nutzte dabei meine Erfahrungen aus den mündlichen Besprechungen von Ressourcenbildern in den

Laufbahnberatungen und Ansätze aus dem Lösungsorientierten Coaching (siehe dazu zum Beispiel Middendorf, 2019).

5.1.2 Interviewleitfaden entwerfen

Als Interviewform wählte ich die Leitfadenbefragung (siehe Atteslander, 2006, S. 131-132). Den Interviewleitfaden (siehe Anhang B) baute ich folgendermassen auf: Zuerst kommen generelle Fragen zur bearbeiteten herausfordernden Situation und zum Vorgehen der Interviewpartner:innen. Danach folgt eine Frage dazu, wie zuversichtlich sie vor der Arbeit mit dem Ressourcenbild sind, dass sie die Herausforderung meistern können. Dafür wählte ich eine Skala von eins bis zehn. Im zweiten Teil kommen Fragen zu allen Schritten der Übung, und zwar dazu, wie es ihnen dabei ergangen sei, was einfach, was schwierig gewesen sei. Im nächsten Abschnitt geht es darum, wie zuversichtlich sie nach der Übung waren, um dies später mit dem Stand vor der Übung zu vergleichen. Im letzten Teil wird die Anleitung und deren Optimierung besprochen. Einige eher technische Fragen zur interviewten Person schliessen den Leitfaden ab.

5.1.3 Interviewpartner:innen festlegen

Ein wichtiges Element der Arbeit sind die Interviewpartner:innen. Ich wollte eine möglichst vielfältige Gruppe innerhalb der Zielgruppe "Kundinnen und Kunden der Studienlaufbahnberatung des Beratungs- und Informationszentrums für Bildung und Beruf (BIZ) Luzern" zusammenstellen. Ich nutzte die Falladministrationsdatenbank beb2K des BIZ Luzern und meine Beratungsunterlagen, um mögliche Kandidat:innen zu finden und entschied mich für drei Frauen und drei Männer. Da zwei Frauen absagten, fragte ich noch eine weitere an.

Die Anfrage erfolgte per Telefon, gefolgt von einer E-Mail (siehe Anhang C) mit Einverständniserklärung (Anhang D) und Arbeitsblatt sowie einem Kalendereintrag mit Link zum Videogespräch.

Am Schluss hatte ich fünf Interviewpartner:innen mit unterschiedlichem Alter, Geschlecht, Beruf, Berufserfahrung¹ (siehe Tabelle 1), jedoch einheitlicher Erwerbssituation. Auch das

¹ Um das Bild der Interviewpartner:innen zu ergänzen, werden drei Resultate der Befragung schon aufgeführt: Berufserfahrung, Erfahrung mit der Arbeit mit Bildern, Art des gewählten Bildes.

Niveau der höchsten Ausbildung war vergleichbar (Tertiärstufe). Einige waren schon in der Beratung mit der Methode "Ressourcenbilder" in Berührung gekommen, andere nicht.

Tabelle 1: *Interviewpartner:innen*

Merkmale	Ausprägung
Alter	31; 36; 39; 45; 55 Jahre
Geschlecht	Männlich; männlich; männlich; weiblich; weiblich
Berufliche Tätigkeit	Führung im Detailhandel Lehre an einer wirtschaftlichen Fachhochschule Unterricht an einer Mittelschule in Geisteswissenschaften Maschinenbau, Privatwirtschaft Datamanagement in der Privatwirtschaft
Berufserfahrung	10; 14; 20; 25; 40 Jahre
Aktuelle Erwerbssituation	Angestellt
Höchste Ausbildung	Diplomabschluss einer deutschen Fachhochschule Master of Arts, Universität, sowie pädagogische Ausbildung Höhere Fachprüfung sowie Master in Advanced Studies Master of Science, Fachhochschule Master in Advanced Studies
In der Beratung mit Bildern gearbeitet	Ja Bild auf laufbahndiagnostik.ch ausgesucht, nicht besprochen Bild nach Beratungsabschluss mit ZRM Online Tool ausgesucht Nein Nein
Erfahrung mit der Arbeit mit Bildern	Ja; ja; ja; ja; nein
Art des gewählten Bildes	Zielbild Zielbild Zielbild/Fortbewegungsmittel Fortbewegungsmittel Fortbewegungsmittel

Alle ausser einer Person haben schon im Rahmen ihres Berufes mit Bildern als Methode gearbeitet, und zwar in Führungs- und Teambuildingsworkshops, Projektbriefings oder als Dozent:in. Sie beschreiben das zum Beispiel folgendermassen: *"So als Einstieg verschiedene Karten ausgelegt und jeder konnte eine nehmen, was gleich zur Stimmung passt oder wo sie stehen"* und *"suche dir ein Bild, das am besten zu dir passt und dann hat man das vertont"*.

Es ergab sich, dass die einen Interviewpartner:innen ein Zielbild, die anderen ein Fortbewegungsmittel wählten; eines der gewählten Bilder (Velofahrer erreicht Gipfel) kann sowohl als Zielbild als auch als Fortbewegungsmittel erlebt werden.

5.1.4 Interview durchführen

Nach den Vorbereitungsarbeiten machte ich ein Probeinterview mit einer Person mit ähnlichen Eigenschaften (Ausbildung, Alter, Berufserfahrung, Erwerbssituation), um den Interviewleitfaden und die technische Umsetzung zu testen. Das Probeinterview verlief erfolgsversprechend und ich konnte den Interviewleitfaden bis auf einige Details beibehalten.

Somit konnte ich mit den Interviews beginnen. Dafür arbeiteten die Interviewpartner:innen zu Hause anhand des Arbeitsblattes mit den Ressourcenbildern, idealerweise ein bis zwei Tage vor dem Interview. Danach führten wir das Interview per Video durch; mit dem Programm Microsoft Teams konnte ich es direkt aufnehmen. Der aufgezeichnete Teil des Gesprächs dauerte zwischen einer halben Stunde und 45 Minuten, konkret je 31, 39, 41, 45 und 45 Minuten.

Das Interview führte ich auf Hochdeutsch. Ich hielt mich grösstenteils an die Formulierung und die Reihenfolge des Interviewleitfadens. Wo nötig ergänzte ich und formulierte Details neu, je nach Verlauf des Gesprächs. Mein Interviewverhalten war tendenziell neutral (Atteslander, 2006, S. 126): zurückhaltend und seriös, gleichzeitig zugewandt und echt interessiert.

Grundsätzlich liefen die Interviews wie vorgesehen ab. Zwei Personen hatten die Übung jedoch nicht so, wie es vorgesehen war, gemacht: Eine Person hatte nicht verstanden, dass sie eine neue, aktuelle Herausforderung bearbeiten sollte, sondern versuchte, das Vorgehen bzw. das Thema aus der Beratung nochmals durchzuspielen. Sie hatte an die vergangene Situation zurückgedacht, nochmals das gleiche Bild wie in der Beratung

ausgesucht und eine sehr ähnliche Geschichte geschrieben. Die andere Person beschrieb im Interview, dass sie nicht bereit war, allzu persönliche Themen im Rahmen einer Laufbahnberatung preiszugeben und sich deshalb nicht ganz entspannt und offen auf die Übung einlassen konnte.

5.1.5 Interviews transkribieren

Für die Transkription und die Codierung der Interviews verwendete ich das Programm MAXQDA. Ich transkribierte wörtlich in normales Schriftdeutsch, inkl. Pausen, Lachen und Äusserungen wie "äh" und "mhm" (siehe dazu Mayring 2016, S. 91).

5.2 Ablauf der Analyse

Für die Analyse verwendete ich die inhaltliche Strukturierung, deren Ziel es ist, "Aspekte aus dem Material herauszufiltern und zusammenzufassen" (Mayring, 2015, S. 103). Ich stützte mich dabei auf das Buch von Mayring (2015, S. 104) sowie auf das Webinar Qualitative Inhaltsanalyse mit MAXQDA 2020 (Morgenstern-Einenkel, o.J.).

5.2.1 Codierung

Als erstes erstellte ich die Codes (siehe Anhang E), und zwar einerseits die theoriebasierten, deduktiven, welche sich auf die PSI-Theorie und Skalen abstützten; andererseits die praxisorientierten Codes, mit welchen ich Hinweise auf praktische Verbesserungsvorschläge für die Anleitung markieren wollte. Zudem sammelte ich mit den "technischen" Codes Informationen zu den Interviewpartner:innen, wie Arbeitserfahrung oder Arbeit mit Bildern. Während der Codierung habe ich zudem induktiv noch wenige neue Codes hinzugefügt, z.B. "Erkenntnisse".

Dann begann ich mit dem Codieren. Dafür legte ich fest, dass die Auswertungseinheit ein Interview ist. Als Kontexteinheit – grösster Textbestandteil, der unter die Kategorie fallen darf – definierte ich mehrere Aussagen einer interviewten Person, die im Verlauf des Gesprächs zusammenhängen und zum gleichen Thema gehörten. Als Codiereinheit – die kleinste Materialeinheit, die ausgewertet werden darf – definierte ich eine Aussage einer interviewten Person zu einem Thema. In der Regel ist dies ein Satz, es kann aber auch nur ein einzelnes Wort sein.

Ich fügte jedem Code eine Codedefinition bei. Auf ein Ankerbeispiel verzichtete ich. Denn es waren nur wenige Interviews und eine überschaubare Anzahl Codes. Zudem machte ich die Codierung alleine und wusste deshalb selber genau genug, was ich mit den Codes meinte. Nach dem Codieren des ersten Interviews überarbeitete ich das Codesystem noch ein wenig und nutzte es dann für die Codierung der übrigen Gespräche.

Die Zuordnung der Aussagen zu den Codes war nicht immer eindeutig, insbesondere bei den Codes, die sich auf die PSI-Theorie bezogen. Deshalb habe ich einige Aussagen während der Codierung verschiedenen Codes zugewiesen und während der Auswertung entschieden, wo sie am besten hinpassen.

Im Nachhinein hat sich herausgestellt, dass die Wahl der Codes zur PSI-Theorie nur beschränkt hilfreich war. Denn sie waren schon interpretierend formuliert, also z.B. "bin im EG" (Abkürzung für "Extensionsgedächtnis"). Das heisst, ich habe Sätze mit einem Inhalt "es fiel mir leicht" interpretiert als "die Person war im EG". Hilfreicher wäre gewesen, die Codes anders zu definieren, z.B. "es fällt der Person leicht" oder "die Person macht es schnell". Und dann in der Auswertung zusammenzufassen, dass die Interviewpartner:innen immer wieder erklärten, dass es ihnen einfach fiel, und dass diese Aussagen dem Extensionsgedächtnis zugeordnet werden können. Aber es ging auch so – ich musste einfach einen Zwischenschritt machen und "ent-interpretieren".

5.2.2 Auswertung

Nach der Codierung machte ich eine kategorienbasierte Auswertung der codierten Aussagen. Ich ging Code für Code durch, schaute die codierten Passagen an, analysierte sie, fasste sie zusammen und schrieb eine deskriptive Ergebnisdarstellung, immer mit Blick auf die Forschungsfrage. Dabei schälte ich die Hauptaussagen heraus, fasste sie teilweise in Tabellen zusammen und fügte Beispiele an, die die Aussagen veranschaulichten; um das Lesen zu vereinfachen, habe ich sie kursiv geschrieben.

6 Ergebnisse

In diesem Kapitel wird aufgezeigt, welche Erkenntnisse ich aus den Interviews gezogen habe. Dabei wird unter anderem gezeigt, welche Effekte die Arbeit mit den Ressourcenbildern hatte, welche Erkenntnisse die Interviewpartner:innen aus der Übung mitnahmen

und wie sie selber den Nutzen einschätzten. Zudem werden die Rückmeldungen zur Anleitung und die Verbesserungsvorschläge der Interviewpartner:innen zusammengestellt.

6.1 Bearbeitete Themen und künftige Einsatzmöglichkeiten

Zu welchen Themen haben die Interviewpartner:innen mit den Ressourcenbildern gearbeitet? Sie haben hauptsächlich berufliche Themen gewählt, aber auch ein privates (siehe Tabelle 2).

Tabelle 2: *In der Übung bearbeitete Themen und künftige Einsatzmöglichkeiten*

Bearbeitete Themen	Künftige Einsatzmöglichkeiten
Standortbestimmung in schwieriger beruflicher Situation	Geschäftliches Umfeld
Berufliche Weiterentwicklung	Persönliches, privates Umfeld
Einarbeitung in eine neue Stelle	Situationen im Wandel, in denen man sich Gedanken macht, in welche Richtung es gehen könnte
Umgang mit beruflicher Situation im Wandel	Ressourcen generieren, Kraft schöpfen
Wohnungssuche	

Als künftige Einsatzmöglichkeiten des Arbeitsinstruments "Ressourcenbilder" sehen die Interviewpartner:innen ganz generell berufliche und private Situationen, bei denen sie herausfinden möchten, wie es weitergeht, in welche Richtung es gehen könnte. Jemand formulierte es so: *"Was ich mir einfach vorstellen kann, dass es sowohl im privaten wie im beruflichen Kontext Punkte geben kann, wo man wo steht, wo man sich Gedanken macht über, wie geht's weiter, wo man vor der Weiche steht, geht's links, geht's rechts, oder vielleicht geradeaus, links oder rechts, wo diese Methode sehr hilfreich sein kann."* Die Methode sei *"glaub schon noch was, was in verschiedenen Bereichen angewendet werden könnte, um sich Gedanken zu machen, Anregungen zu kriegen, genau. Anstösse."*

Konkret wurden Situationen genannt, die Reflexion benötigen, sowohl in beruflichen Führungspositionen – *"vielleicht auch mal Gedanken machen, wie leite ich überhaupt meine Leute?"* – als auch in privaten – *"auch mit der Familie, mit den Kindern (...), wo*

stehe ich, was mache ich mit denen, wie könnte ich das vielleicht verändern und so weiter, wie fühle ich mich?".

Auch für handfestere Themen kann das Arbeitsinstrument hilfreich sein: *"Klingt jetzt vielleicht banal, aber, vielleicht für die Ferienplanung, also das ist, ja, es gibt Leute, die können das gut und es gibt ein paar Leute, die können das nicht so gut (lacht)."*

Als weitere Einsatzmöglichkeit, neben der Lösungsfindung, wurde genannt, dass mit den Bildern Ressourcen getankt werden können: *"die Ressourcen generieren für die nächste Woche", "für den Alltag wieder besser zu meistern".*

6.2 Fortschritte – Skala

Ich wollte herausfinden, welche Fortschritte oder allenfalls Rückschritte die Interviewpartner:innen während der Übung bei der Lösung ihres Problems machten. Deshalb fragte ich sie, wie zuversichtlich sie vor und nach der Übung waren, die Herausforderung innert nützlicher Frist meistern und abschliessen zu können. Dies anhand einer Skala, bei der "eins" bedeutete "überzeugt, es nicht schaffen zu können" und zehn "vollkommen zuversichtlich, dass ich es locker schaffen kann".

Zwei Personen starteten bei einer fünf, drei mit einer acht. Interessant sind nun die Antworten dazu, wo sie nach der Übung standen (siehe

Tabelle 3): Niemand endete mit einer tieferen Zahl. Bei zwei Personen hat es sich *"weder verschlechtert noch verbessert"* und sie waren nach der Übung auf der gleichen Zahl wie vor der Übung. Dabei handelt es sich um diejenigen Personen, die die Übung nicht ganz im geplanten Sinne gemacht hatten.

Tabelle 3: *Fortschritte durch die Übung*

Veränderung	Begründung
Tiefer	(Kam nicht vor)
Gleich	Weder verschlechtert noch verbessert
Höher	Erkennen Fortschritte

Drei Personen haben sich einen oder zwei Schritte auf der Skala aufwärtsbewegt. Sie erklären dies so: *"Also ich habe mir Gedanken gemacht, deshalb sage ich jetzt sechs,*

sicher bin ich nicht stehengeblieben." Und: "Ja ich denke, ich bin da sicher einen Schritt weiter, hätte es jetzt so bei einer sieben eingeordnet."

6.3 Effekte – PSI-Theorie

Ein zweiter, indirekter Weg, den Nutzen zu bestimmen, ist via die PSI-Theorie. Im Folgenden wird zuerst beschrieben, welche Hirnhälfte der Interviewpartner:innen während der Übung besonders aktiv war. Danach wird dargelegt, was dadurch möglich wurde und welchem Erkenntnissystem dies zugeordnet werden kann.

6.3.1 Rechte Hirnhälfte

Bei den Antworten auf die Fragen, wie es ihnen in den verschiedenen Phasen der Übung gegangen sei, gaben die Interviewpartner:innen viele Hinweise, dass sie in der rechten Hirnhälfte waren: Die Aufgaben fielen ihnen leicht, sie erledigten sie schnell und intuitiv und fühlten sich wohl dabei. Dies zeigt sich in ihren Äusserungen.

Die Aufgabe fiel ihnen oft leicht. Sie beschreiben das folgendermassen,

- bezogen auf die gesamte Übung: *"Ich fand's eigentlich ziemlich einfach und klar, ja."*
- auf die Bilderwahl: *"Ja, dann wusste ich, ja, irgendwie arbeite ich heute mit diesem Bild."*
- die Gruppierung: *"Eigentlich gut. Das fällt mir relativ 'ring'."*
- das Geschichteschreiben: *"Also, die wiederum, das war dann einfach."*
- die Reflexion: *"Automatisch merk ich, es fällt mir 'ring', die [Fragen] zu beantworten."*

Sie konnten die einzelnen Schritte rasch machen, ohne nachzudenken. Hier einige Beispiele mit Bezug auf

- die Bilderwahl: *"Ich hab sehr schnell eine erste Meinung und das nehm' ich dann einfach", "ja, wenn es mich anspricht, das passiert sehr schnell", "ich hab sehr spontan entschieden", "zackig vorgehen glaub ich, das ist wichtig (lacht). Nicht zu viele Gedanken machen."*
- die Fragen auf laufbahndiagnostik.ch: *"Ich hab das einfach spontan beschrieben, ja."*

- die Reflexion: *"Automatisch merke ich, es fällt mir ring, die zu beantworten, weil ich mir selbst das automatisch auch schon stellte, jetzt unbewusst vielleicht."*

Sie fühlten sich wohl, hatten starke positive Affekte, insbesondere bei der Bilderwahl: *"diese tollen Bilder", "das Foto, das ich mich einfach gut gefühlt habe, mir ein Lachen auf das Gesicht gezaubert hat", "einfach wohlgeföhlt"*. Auch deshalb, weil die Bilder positive Geföhle aktivierten: *"habe ich ein Bild rausgesucht, das so bei mir positive Erinnerungen und positive Energien mobilisiert", "Bilder ausgewählt, wo ich voll positive Emotionen damit verbinde"*.

Dass ihnen die Bilderwahl nicht unter allen Umständen leichtfiel, zeigt diese Passage: *"Wenn ich wie kein Geföhle hatte, dann ist es für mich neutral. Deshalb hatte ich sicher ein grosser Haufen neutral, (...) wenn ich die Neutralen noch entscheiden müsste, in 'spricht mich an' oder 'spricht mich nicht an', dann hätt ich da noch Zeit gebraucht, weil die sind so neutral, ja. Löst etwas aus, aber ich kann es nicht einordnen."* Dass die Person die neutralen Bilder nicht leicht einordnen konnte und dafür mehr Zeit gebraucht hätte, deutet darauf hin, dass die Person für diese Aufgabe das analytische Denken, die linke Seite gebraucht hätte. Für die ansprechenden Bilder jedoch konnte sie in der rechten Hirnhälfte bleiben.

Sie gingen intuitiv vor, *"weil da eben diese Aufgabe ziemlich intuitiv war. Und da war ich mir sicher, dass ich wirklich nur mit der Intuition vorgehen kann"*. Sie mussten *"nur noch aufs Papier bringen, was intuitiv vorher geschehen"* war.

Diese Passage fasst all dies zusammen: *"Da habe ich einfach das genommen wo mich sofort irgendwie positiv gestimmt hat"*.

6.3.1.1 Extensionsgedächtnis

Die Interviewpartner:innen berichteten, was während der Arbeit mit den Ressourcenbildern passierte und was bei ihnen dadurch möglich war (siehe Tabelle 4). Es sind Vorgänge, die dem Extensionsgedächtnis zugeordnet werden können, einerseits der Selbstberuhigung, andererseits der Selbstentwicklung.

Die Selbstberuhigung zeigte sich auf drei Arten:

Erstens erlebten die Interviewpartner:innen die Arbeit mit den Ressourcenbildern als erholsame Pause. Sie formulieren es so: *"Mit so einem Bild zu arbeiten ist für mich wie so ein Stopp. Ich breche mal die Zeit. (...) das habe ich wie eine kurze Pause erlebt. Wie*

andere spazieren oder so." Sie nennen es "imaginären Break", "Auszeit" und auch "ein bisschen Gas wegzunehmen und mal in Gedanken hängen".

Zweitens tauchten sie durch die Übung in etwas Neues ein: "Ich wähle ein Bild (...). Und durch das werde ich wie auf andere Gedanken gebracht, bin in einer ganz anderen Geschichte." Und: "Man geht wieder wie in eine andere Dimension mal", "habe ich mich in einer anderen Welt gefühlt, mit positiven Gedanken."

Tabelle 4: Vorgänge, die dem Extensionsgedächtnis zugewiesen werden können

Selbstberuhigung	Selbstenwicklung
Sie machen eine Pause.	Sie bekommen einen neuen Blickwinkel.
Sie kommen in "eine andere Welt".	Sie sehen neue Möglichkeiten.
Sie fokussieren auf sich selber.	Emotionen werden ausgelöst, wahrnehmbar.
	Träumen und Leidenschaften, das Wichtige wird wahrnehmbar.
	Sie lernen sich selber besser kennen und verstehen.
	Sie verstehen ihre Situation, ihr Problem besser.
	Sie gewinnen Zuversicht.
	Sie schöpfen Kraft.
	Ein Prozess beginnt.

Drittens fingen sie an, über sich selber nachzudenken: "Ich beginne, über mich selbst nachzudenken oder beginne, mich auf mich zu konzentrieren und nicht auf das, was ringsum ist." "Ich beschäftige mich mal voll eigentlich nur mit der Gefühlswelt." Und: "sich Gedanken zu machen, wie geht es mir eigentlich, wieso spricht mich das an?" Jemand stellt fest, dass "so ein Instrument, so wie es aufgebaut ist, wo es einen ein bisschen auch zwingt, zu gewissen Sachen sich Gedanken zu machen, dass das einen dabei unterstützt, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen." Dieser Fokus war angenehm: "Ich glaube, das ist noch das Schöne bei diesem Ressourcenbild: Man konzentriert sich auf das Bild und macht sich innerlich Gedanken, 'was sagt das für mich aus?', 'Wieso fühle ich mich gut dabei?'"

Und für all das bietet das gewählte Bild einen Rahmen: "Es gibt so Raum, trotzdem ist es irgendwie eingeschränkt mit diesem Rahmen, diesem was auf dem Bild ist oder dem, was ich sehe, genau."

Dadurch wurde Selbstentwicklung möglich. Diese zeigt sich auf unterschiedliche Art:

Die Interviewpartner:innen betrachteten ihre Situation aus einem neuen Blickwinkel und sahen neue Möglichkeiten. Die Arbeit mit dem Bild erlaubte es, *"das Ganze einfach mal von einer anderen Optik anzusehen."* Das wurde als hilfreich erlebt, *"weil es einfach ne neue Optik ermöglicht"* und man *"weiss, man ist auf dem Weg, und eröffnet sich dadurch vielleicht wieder neue Möglichkeiten."*

Durch die Arbeit mit den Bildern wurden Emotionen ausgelöst und wahrnehmbar. Die Interviewpartner:innen sprachen vom *"Gefühl, dass es ausgelöst hat", "den Gefühlen, Erfahrungen und Hoffnungen, die ich damit halt assoziiere."* Jemand hat es so zusammengefasst: *"(...) ist mir aufgefallen, dass ich vieles mit Emotionen verbunden habe. (...) es sind eigentlich alles Wörter, die eigentlich nicht im Kontext mit dem Beruf stehen, (...) es ist nicht 'Marge, Ertrag und Umsatz' gekommen, sondern es sind Emotionen gekommen, die diese Bilder auslösen."*

Sie begannen, sich mit Themen zu befassen, die im Alltag in den Hintergrund rücken, die jedoch wichtig sind für sie: *"Weil ich mich mit Themen beschäftigt habe, die ich jetzt zugegebenermassen in den letzten paar Wochen nicht mehr so stark auf dem Radar hatte. (...) Diese Bilder sind ja sehr verknüpft mit meinen Leidenschaften, mit meinen Träumen, mit meinen Vorstellungen, wie mein Leben auch noch verlaufen könnte."*

Dadurch werden auch Wünsche fassbar: *"Und es ist auch da sicher so eine Situation, wie ich mich selbst darin vorstellen könnte. (...) Etwas, das ich mir vielleicht auch wünschen würde. (...) eine Situation, die ich mir als angenehm, als schön, als eigentlich das, was ich mir manchmal wünschen würde, vorstelle."* Jemand merkte: *"Das sind so die Träume, die ich noch verwirklichen will, wie zum Beispiel vielleicht mal noch lernen, Klavier zu spielen."*

Durch die Reflexion begannen sie, sich selber besser zu verstehen: *"Durch die Bilder erkenne ich, wie funktioniere ich, vielleicht: Was hindert mich, vor was habe ich Angst, was stört mich, was bräuchte ich? Also die Bilder sortieren meine Gefühlslage."* Und sie fingen an, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen: *"Ah ok, das sind Themen, vielleicht brauch ich die, oder die hab ich zu wenig in meiner Problemlösung, oder ich hab zu wenig von den Inseln, oder ich hab zu wenig Geduld."*

Sie durchschauten die herausfordernde Situation besser: *"Es hilft mir, die Situation, die Gefühlslage, wie, auszulegen, um das besser zu verstehen."* Und: *"Das Ressourcenbild hat mir eigentlich auch für diese Auslegeordnung geholfen."*

Den Effekt dieser Reflexion über sich selber und die Situation beschreibt jemand so: *"Ich weiss jetzt eher, wie ich funktioniere und wo blockiere vielleicht, und lerne mich und meine Situation kennen, und das nützt sicher, das besser zu kennen, um jetzt diese Herausforderung, die ich möchte, zu lösen."*

Die Arbeit mit dem Ressourcenbild erlaubte auch, Zuversicht zu gewinnen. Jemand fand, nach dem Zusammenfassen der eigenen Erkenntnisse aus der Übung: *"Und das stimmt schon ein bisschen zuversichtlicher, ja."*

Zudem konnten sie dank der Übung Kraft tanken: *"Es tut gut, eigentlich, sich eine Auszeit zu nehmen."* Jemand hat sich *"einfach wohlgefühlt, weil das, wie gesagt, positive Erinnerungen und äh (Pause) Energie hervorruft"*. Und eine andere Person sah einen Mehrwert in der *"Energie, die ich daraus schöpfe, dass ich weiss, dass da [im Segeln] eben für mich eine Ressource liegt"*.

Durch diese Arbeit beginnt ein Prozess: *"Im Kopf ist etwas geschehen. Wo ich so etwas packen kann, das mich auf diesem Weg begleiten könnte. (...) Und deshalb sag ich, bin ich sicher schon etwas gestartet auf dem Prozess."*

6.3.1.2 Intuitive Verhaltenssteuerung

Es gibt zwar viele Aussagen, die zeigen, dass die Interviewpartner:innen während der Übung in der rechten Seite waren und intuitiv handelten, die also der Intuitiven Verhaltenssteuerung zugeordnet werden können. Diese bezogen sich aber immer auf die Übung selber. Aber es gibt in den Interviews keine Aussagen, die auf die Intuitive Verhaltenssteuerung bezogen sind und mit der Problemlösung zu tun haben.

Hingegen gibt es ein paar, die darauf hindeuten, dass es schwierig war, aus der Übung ins Handeln zu kommen, wie zum Beispiel: *"(...) habe ich mich ein bisschen geärgert, weshalb man sich im geschützten Rahmen dann irgendwelche Vorsätze nimmt und sagt 'ja das gehe ich jetzt an' und 'das mache ich' und 'ich nehme mir Zeit'. (...) Nachher schaltet man den PC ab und dann ist man wieder im Alltag und dann ist alles wieder verflogen."* Und: *"Ja, muss man das irgendwie in den Arbeitsalltag überführen, das ist sowieso ein Problem, an dem ich gerade arbeite, das, wie man so etwas in den Arbeitsalltag, also im Alltag beibehält."*

6.3.2 Linke Hirnhälfte

Einige Antworten deuten darauf hin, dass die Interviewpartner:innen in gewissen Situationen auf der linken Hirnhälfte waren. Sie erzählten, dass sie die Aufgabe schwierig fanden, lange daran hatten, sich unsicher und gehemmt fühlten und viel nachdachten.

Anzumerken ist, dass diejenigen Personen am meisten über Schwierigkeiten berichteten, die die Aufgabe nicht so angegangen sind, wie es vorgesehen war, resp. sich nicht ganz entspannt darauf einlassen mochten.

Im Folgenden nun einige Beispiele, wie sie darüber erzählten.

Manche fanden die Aufgaben schwierig und bezogen sich dabei auf

- die gesamte Übung: *"Ich hab das sehr schwierig gefunden."*
- das Schreiben der Geschichte: *"Und dann ging's um diese Geschichte, die Geschichte zu schreiben, und das war dann wirklich etwas unheimlich Schwieriges." Und: "Deswegen fand ich es ja auch so schwierig, weil ich mir die Gedanken immer schon im Vornherein gemacht habe, was nachher rauskommen sollte."*
- die Reflexion: *"Ich hatte jetzt nicht wirklich Figuren drin, eben das ist jetzt etwas, womit ich mich schwergetan habe: Ich hab keine Person gewählt. (...) ich hab jetzt halt die Natur mit blühenden Blumen und Bäumen genommen, das war dann für mich eher wieder schwieriger, äh, verkörpert es das wirklich?"*

Diese Personen kamen nicht schnell voran, sondern hatten länger als ihnen angemessen schien, hauptsächlich beim Schreiben der Geschichte: *"Ich hatte lange an dem, muss ich sagen (lacht) und zwar weil ich das in dem Sinne gut machen wollte und auch versucht habe, das irgendwie für mich nützlich zu machen."*

Sie fühlten sich unwohl bei der Aufgabe. Dies hatte verschiedene Gründe:

- Sie waren unsicher, ob sie es richtig machten: *"Eben da habe ich mich immer wieder etwas hinterfragt, ob das auch im Sinne dieser Übung ist oder nicht." "Ich war mir nicht hundertprozentig sicher, soll ich etwas nehmen, was ganz klar ist, oder darf es etwas sein, was einfach die Gefühlslage und so das Befinden darstellt."*
- Ihnen war unklar, welches Thema sie wählen sollten, ob es ein laufbahnbezogenes sein muss, oder auch ein persönliches sein darf: *"Und zwar ist das*

eine Situation in Bezug auf den Beruf (...) oder kann das auch eine ganz höchst private persönliche Situation sein?"

- Sie waren verwirrt, wenn die Anleitung nicht ihren Erwartungen entsprach: *"Ah, genau, was mich eben verwirrt hat mit dem Programm war, die erste Frage ist ja dort die aktuelle Situation, also wo befinde ich mich jetzt gerade. Und die Situation des Problems wird wie gar nicht abgefragt."*
- Sie hatten Zweifel, ob sie es richtig gemacht hatten: *"Eben, dass eine war das Hin und Her für mich, ähm, hätte ich einen Menschen aussuchen sollen oder etwas Klareres oder nicht. (...) das waren so meine Zweifel."*

Sie dachten viel nach, hinterfragten, was sie taten, waren gehemmt. Das zeigt sich

- beim Bilderaussuchen: *"Ja mein Problem, ich hab versucht, zu viel nachzudenken über die Bilder, das war wirklich mein Problem (lacht)."*
- beim Geschichte schreiben: *"Dass ich irgendwie gedacht habe 'das kann man jetzt so nicht schreiben', 'das kann man nicht schreiben', ja dann, ich war da ein bisschen (...) zum Teil mit angezogener Handbremse unterwegs gewesen."* Jemand anderes formulierte es so: *"Man ist dann trotzdem noch ein bisschen so, so zurückhaltend und gehemmt, und was will ich jetzt alles preisgeben?"*
- und auch ganz generell: *"Man fühlt sich beobachtet und denkt, was jetzt wohl die richtige Aufgabe oder die richtige Sache ist, um das zu generieren, was man am Schluss will. Man versucht, den Mechanismus zu durchschauen."*

6.3.2.1 Objekterkennungssystem

Es kam nur einmal vor, dass jemand bezogen auf die bearbeitete Herausforderung ins Objekterkennungssystem gelangte und begann, sich mit sich selber zu konfrontieren, das Kontrollzentrum zu aktivieren oder analytisch zu denken. Diese Person berichtete, dass das Sortieren der Bilder etwas in diese Richtung gebracht hat: *"Die Gruppierung am Ende, die fand ich nochmals wirklich gut. Das war nochmals interessant, was einen beschäftigt und, ja, die Gedanken, die rumschwirren, dass man die doch, wie in so, böse gesagt, in Schubladen fassen kann. Das hilft dann einem schon noch, das zu sammeln und zu trennen, oder zu sortieren."*

6.3.2.2 Intention Gedächtnis

Es gab kaum Hinweise darauf, dass die Interviewpartner:innen bezüglich ihres Problems ins Intention Gedächtnis kamen, dass sie also begannen, sich zu bremsen oder zu planen. Nur eine Person fasste im Interview ihre Erkenntnisse zusammen und zeigte auf, dass sie diese direkt in den Alltag umsetzen könne, was als Hilfestellung zur Planung oder sogar als Planung interpretiert werden kann: *"Also eben, dass man eben sich ne Fahrradtour vornimmt, dass die eben eine Anfang und ein Ziel hat, dass man das Ganze, was für mich eben wichtig ist, in Etappen unterteilt, dass man natürlich von Anfang, gut planen muss, (...) dass man dann am Ende ein Ziel hat, dass, wenn man am Ziel ankommt, (...) man sich Zeit nimmt, das eben (...) zu würdigen, für sich zu feiern, für sich abzuspeichern, als Erinnerung mitzunehmen. Dass (...) man eben die Route anpassen kann, (...) natürlich mal abkürzen kann, aber eben nicht umkehren. Und man (...) auch mit Widrigkeiten dann eben zurechtkommen muss und auch zurechtkommt, eben. Schlechtes Wetter, Umleitung, schlechte Laune, Hunger natürlich, Muskelkater, und alles, alles was so auftauchen kann. Und das kann man natürlich eins zu eins auch ins äh in den Arbeitsalltag überführen."*

Hingegen erklärte eine Person, dass sie aus dem Bild noch nicht konkret zur Problemlösung kommen könne: *"Jetzt müsste ich noch beginnen, mein Problem anzugehen."* Denn die Bilder *"können mir Aufschluss geben, 'ah ok, das sind Themen', 'vielleicht brauch ich die', oder 'die hab ich zu wenig in meiner Problemlösung', oder ich hab zu wenig von den Inseln', oder 'ich hab zu wenig Geduld', aber die Vorgehensweise konnte ich nicht aus den Bildern ziehen. Das habe ich, losgelöst dann irgendwie schon, aber mir fiel es schwer aus den Bildern."* Es fehlte ein etwas zwischen den Bildern und der Problemlösung: *"Und deshalb habe ich wie auch keine Lösungsansätze daraus gesehen. (...) diese Brücke konnte ich nicht schlagen."*

Und jemand anderes stellte fest: *"Also eben, nur weil jetzt das Segelboot den Hafen findet, weiss ich ja noch nicht, welchen (lacht) Beruf ich wählen soll (lacht)."*

6.3.3 Erkenntnisse

Eine weitere Art, um den Nutzen der Übung zu erfassen, ist wieder direkter: Die Interviewpartner:innen beschrieben ganz konkret, was sie als Erkenntnisse aus der Übung

mitnahmen. Sie erwähnten Erkenntnisse verschiedener Art, die sie dank der Arbeit mit den Ressourcenbildern hatten (siehe Tabelle 5).

Einerseits gewannen sie Erkenntnisse über sich selbst, und zwar dazu, was ihnen wichtig ist. Zum Beispiel, *"dass das Ressourcenbild mir etwas gezeigt hat, was mir wichtig ist als Sache: das Segeln"*, *"dass ich glaub ich recht vielseitig interessiert bin"* und *"dass es Themen gibt in meinem Leben, das sind nicht nur irgendwelche Fürze, sondern das ist etwas, obwohl ich sie noch nicht verwirklicht habe"*. Und dass es Themen gibt, *"die mich so noch weiterbegleiten sollten, ähm, Themen, sehr übergeordnete Themenbegriffe"*.

Tabelle 5: *Durch die Übung gewonnene Erkenntnisse*

Erkenntnisse	
Über sich selbst	Welche Themen sind wichtig
Für die Meisterung der aktuellen Herausforderung	Erkennen verschiedener Lösungsmöglichkeiten
	Gewissheit, gut unterwegs zu sein
	Konkrete Hilfestellungen für den Alltag
Zum Vorgehen	Einbauen des Ressourcenbildes in den Alltag
	Vertrauen auf die Assoziation
	Sich Zeit nehmen zum Reflektieren

Andererseits wurde den Interviewpartner:innen klarer, wie sie die aktuelle Situation besser meistern können. Zum Beispiel: *"Dass es da viele Möglichkeiten gibt. Gewisse versteckte sogar vielleicht noch."* Die Arbeit machte auch klar, *"dass ich da auf dem Weg bin, dass ich vielleicht noch warten muss, (...), dass das auch zu mir gehört in diesem Veränderungsprozess"*. Und dass sie ganz konkrete Handlungshilfen aus der Geschichte ziehen können, zum Beispiel bei der Einarbeitung in eine neue Arbeitsstelle: *"Man wird eigentlich in viel Neues reingeworfen und das, äh, hilft einem eigentlich zu übertragen, sagt man 'hej, man hat sowas schon mal erlebt': Es gibt einen Anfang und einen Endpunkt, man kann (...) das wieder in Etappen einteilen, man kann den Weg selber bestimmen; wenn man ansteht kriegt man eigentlich immer irgendwo Unterstützung (...). Also ich persönlich muss mir das immer wieder vor Augen halten, das in Etappen (...) zu unterteilen und das im Vorfeld zu priorisieren und zu planen."*

Zudem hatten sie neue Ideen, wie sie künftig vorgehen können, um Herausforderungen zu meistern: Eine Möglichkeit ist, sich mit dem ausgedruckten Bild wieder an die

erarbeiteten Lösungen zu erinnern. Eine Person sagte: *"Dass ich dieses Bild dann auch ausdrucken werde und ähm, ja, mir dann vor Augen führe, dass..."*, eine andere: *"Da kann das mit dem Bild (...), das man irgendwo stehen hat, hängen hat, (...) eine sehr gute Möglichkeit sein, ja"*. Jemand anderes erkannte, dass man seinem Bauchgefühl eine Chance geben soll, *"dass das was einen anspricht (...), sollte man sich zumindest nochmals im Detail anschauen, was daraus entstehen könnte"*. Und eine Person verstand nach dem Gespräch, dass es *"sinnvoller [sei,] eben das völlig auf der assoziativen Ebene zu starten. Man macht gar nichts vorher. Sondern einfach, man kann nichts falsch machen, Bildli aussuchen, Geschichtchen schreiben, und erst dann kommt eigentlich... etwas im Nachhinein."* Eine weitere Erkenntnis war, *"dass es sich manchmal lohnt, wenn man sich Zeit nimmt, wenn man mal von der Autobahn runtergeht und (...) mal das Fahrzeug abstellt, und sich mal Zeit nimmt, und einfach mal sich Gedanken macht zu was auch immer."*

6.4 Künftige Nutzung

Werden die Interviewpartner:innen das Instrument "Ressourcenbilder" künftig wieder einsetzen? Hier gehen die Meinungen aus verschiedenen Gründen auseinander, von *"ja, das kann ich mir vorstellen"* bis *"ich glaube nicht"* (siehe Tabelle 6).

Tabelle 6: *Künftige Nutzung*

Machen sie es wieder?	Begründung
Ja	Ermöglicht neue Optik
Bedingt	Müsste mir Zeit dafür nehmen
Nein	Kein Mehrwert

Das Meinungsspektrum zeigt sich in ihren Ausführungen. Die einen Personen haben recht grosse Klarheit, dass sie die Übung wieder einmal machen könnten: *"Ja, das kann ich mir vorstellen, ja, ja, mhm. (...) Ja, weil es einfach ne neue Optik ermöglicht."* Und: *"Mmmh, ich werd's probieren, ja."*

Andere merkten an, dass sie sich Zeit nehmen müssten: *"Ich werde es, kann mir sicher vorstellen, um damit zu arbeiten, um mal irgendwie wieder Ressourcen sonst zu tanken, im Sinne von, wenn ich jetzt wirklich Zeit habe, mir ein neues Bild herauszusuchen, ja, dann gibt mir das eigentlich Ressourcen."* Und: *"Ich müsste mir die Zeit nehmen, (lacht)*

das ist sicher etwas, sich bewusst die Zeit zu nehmen, so das anzugehen." Trotz einem grundsätzlichen "ja" ist auch eine gewisse Skepsis herauszuhören: "Ja, das, also, ich bin davon... sagen wir es mal so, ich will da (lacht) will da keine zu grossen, mir selber keine zu grossen Versprechungen machen."

Und schliesslich gibt es eine recht klare Überzeugung, die Übung nicht mehr zu machen: *"Ich glaube nicht. (...) Weil ich wie keinen Mehrwert auf meine eingangs gestellte Frage bekommen habe."* Dabei ist hinzuzufügen, dass die Person, die keinen Mehrwert aus der Übung mitnehmen konnte, das nicht nur auf das Instrument zurückführt: *"Vielleicht auch eben, weil ich es falsch, anders gemacht habe, als es angedacht war."*

Zudem sagte eine Person, dass sie auch aus anderen Bildern sich ihrer Ressourcen bewusst werden kann, ohne explizit mit dem Arbeitsinstrument zu arbeiten: *"Wenn ich irgendwo ein Bild sehe, auf einer Karte, das mich anspricht, hat es genau diesen Effekt."*

6.5 Anleitung durch Arbeitsblatt

Grundsätzlich stellte jemand fest, dass selbstgesteuerte Arbeit mit den Ressourcenbildern möglich ist: *"Also ich muss sagen, alleine, es ist machbar, aber der Erkenntnisgewinn, im Zwiegespräch, der Erkenntnisgewinn finde ich nochmal grösser, also nochmal, mhm."* Gleichzeitig sagte diese Person, dass das angeleitete Gespräch zusätzlichen Mehrwert gebracht hat: *"Also ich muss sagen, jetzt im angeleiteten Gespräch sind mir doch mehr Sachen klar geworden als alleine."*

Die Interviewpartner:innen sind der Meinung, dass es für eine selbstgeleitete Arbeit mit den Ressourcenbildern eine Anleitung braucht, zusätzlich zu dem, was laufbahn-diagnostik.ch online bietet. Jemand formulierte es so: *"Aber um an das Problem heranzugehen, braucht es für mich dann Fragen wie auf dieser Anleitung. Wo ich dann mal mit dem Bild arbeite und dann eigentlich zu meinem Anliegen komme. (...) Also das, was sonst die Beratungsperson macht, brauche ich dann wie als Anleitung."* Und ein erfolgsversprechendes selbstgesteuertes Arbeiten *"setzt natürlich voraus, dass man ein Kochrezept von Anfang bis Ende liest, oder ne Ikea-Bauanleitung, und nicht so, wie so ich, (...) so von Punkt zu Punkt springt (lacht)."*

Deshalb folgen nun Rückmeldungen dazu, was die Interviewpartner:innen als positiv, hilfreich und verständlich, resp. als negativ, schwierig und unverständlich empfanden, sowie konkrete Verbesserungsvorschläge.

6.5.1 Positive Rückmeldungen

Die Anleitung wurde positiv und verständlich bewertet: *"Ja, also, was mir gefallen hat, war einfach die Art und Weise, mit den klaren Anweisungen, (...) ja, es war eigentlich alles so ziemlich gut vorgegeben." "Es war verständlich, es ist wirklich verständlich. Mir fällt sowas schwer, aber es ist inhaltlich ein guter Fluss drin, die Gliederung, ja, es hat mir geholfen", "ich fand es spannend und gut, ne, war wirklich gut zu lesen und abzuarbeiten."*

Auch der vorgegebene zeitliche Rahmen wurde positiv vermerkt: *"Ich glaub eben, das was ich auch sehr geschätzt habe, war so, Sie haben mich vorbereitet, ich wusste so plus minus um die vierzig Minuten bis sechzig Minuten, und eben, die Zeitvorgabe des Textes, und glaub, das ist schon noch wichtig, wenn man das schon alleine macht, dann wirklich auch sich etwas an diesen Zeitrahmen halten kann."*

Die Fragen – das Herzstück der Anleitung – wurden grundsätzlich als gut befunden – *"Ich finde die Fragen unten gut."* – verständlich – *"Also, ich habe alles verstanden."* – und auch bezüglich Formulierung: *"Sprachlich finde ich sie ganz konkret formuliert."*

Als besonders hilfreich wurde *"vor allem eben der mittlere Teil mit den Parallelen"* beurteilt, *"der Zusammenhang zwischen der Geschichte und der aktuellen Situation"*.

Und auch inhaltlich scheinen sie anregend zu sein: *"Es sind nicht schwierige Fragen, aber (...) es ist nicht immer ganz einfach, Antworten zu finden, aber das hat nichts mit der Formulierung zu tun."*

Auch die Reihenfolge der Fragen wurde als ein stimmiger Ablauf empfunden: *"Und ich merke jetzt, (...) der erste Teil, (...) geht's wirklich darum, die Geschichte, das Bild zu reflektieren, was ich davon ableiten kann. Da finde ich sind wir noch sehr neutral. Und dann beim zweiten Teil, da geht es jetzt wirklich dann um den Transfer für diese Herausforderung, die ich betrachte."* Und dieser Ablauf war gut: *"Ich finde es grundsätzlich sehr gut, zuerst wie mal über die Geschichte und die Figuren nachzudenken, jetzt ohne den Transfer, um das wie zu analysieren. Und dann die Parallelen von den Figuren im Leben."*

Grundsätzlich scheinen alle Fragen etwas zum Gesamtergebnis beizutragen: *"Ich persönlich finde es gut, genügend Fragen zu haben. Dann kann ich auch sagen, die lass ich stehen. (...) Fragen sind immer Gedankenanstöße, oder, dann beginne ich zu reflektieren."*

6.5.2 Kritische Rückmeldungen und Optimierungsvorschläge

Die Interviewpartner:innen sahen auch einiges an Optimierungspotential, einerseits inhaltlich, andererseits formell (siehe Tabelle 7). Dies wird im Folgenden erläutert.

Tabelle 7: *Problematiken und Lösungsvorschläge*

Art	Problematik	Lösungsvorschlag
Inhaltlich	Themenwahl: beruflich oder persönlich/privat?	Ergänzung Einleitungstext
	Bilderwahl – Verbindung zum Problem notwendig?	Ergänzung Anleitung
	Thema und Ziel präsent haben	Ergänzung Einleitungstext
	Fragen und Geschichte passen nicht zusammen	Umformulierung der Fragen
	Verwirrende Beispiele	Weglassen
	Transfer schwierig	Zusätzliche Fragen
	Lösungsideen verflüchtigen sich, Zusammenfassung nötig	Zusätzlicher Schritt in Anleitung einfügen
Formell	Einstieg in die Website	Anleitung erweitern
	Anleitung soll gelesen werden	Grafische Gestaltung optimieren

6.5.2.1 Inhalt

Es war nicht allen Interviewpartner:innen klar, zu was für einem Thema sie die Übung machen sollten oder dürften: *"Also unklar fand ich vielleicht den ersten Abschnitt, (...) was konkret muss ich, oder soll ich da herausfinden, (...) also, weil wir es da im Kontext der Berufs- oder Studienwahl gemacht haben: muss diese herausfordernde Situation im Kontext dieser Beratung stehen, oder kann ich da auch sagen, 'die Erziehung meines Kindes macht mir Probleme'?"*

Denn gleichzeitig war ihnen nicht bewusst, dass sie das Problem online nicht benennen müssen und dass niemand Zugang zu ihren Daten hat. Das zeigte sich folgendermassen: *"Also ich würde mich jetzt nicht getrauen, meine persönlichsten Probleme mit Ihnen als Laufbahnberaterin besprechen zu wollen. Weil Sie eventuell kompetent dafür sind, aber vielleicht wahrscheinlich auch nicht. Und dementsprechend fühle ich mich an der falschen Adresse. Und das hat mich irritiert."*

- Als Optimierung wird eine Ergänzung im Einleitungstext angeregt, die klärt, welche Themen bearbeitet werden können, wer Zugang zu den Informationen hat und dass sie vertraulich behandelt werden.

Ebenfalls war nicht allen klar, ob die Bilder mit dem gewählten Thema zu tun haben müssten oder ob man ganz intuitiv vorgehen dürfte: *"Also das Unklare war für mich wirklich wegen der Selektion, oder, geht es jetzt da wirklich drum, (unverständlich) jobmässig oder geht es um meine Situation, das war nicht so ganz klar."* Sowie: *"Soll man intuitiv damit arbeiten, (...) oder soll man darüber nachdenken."*

- Als Optimierung wird eine Ergänzung im Anleitungstext zur Bilderwahl vorgeschlagen.

Zudem vermisst jemand, dass man vor der Übung sich nochmals das Thema vor Augen führt: *"Aber ich hätte mir das fast am Anfang noch auch so ein bisschen gewünscht. So, ja, 'Visualisieren...' oder 'Denken Sie nochmals über Ihre Situation nach und über Ihre Ziele'. Das hat mir ein bisschen gefehlt. Also das hätte ich noch ganz gut gefunden."*

- Auch hier könnte eine Ergänzung des Einleitungstextes weiterhelfen.

Eine interviewte Person, die eine Geschichte ohne Personen oder handelnde Figuren geschrieben hatte, hatte Mühe mit den Fragen zu den Figuren in der Geschichte: *"Für mich war es eher schwieriger, die erste Frage, was machen die Figuren in Ihrer Geschichte, welche Herausforderungen haben sie – jetzt halt einfach, weil ich ein Naturbild gewählt habe, das war jetzt für mich nicht so passend, aber ich hab's dann trotzdem versucht irgendwie für mich zu beantworten, genau."*

- Als Lösung wurde angeregt, anstelle von *"Figuren"* eine Formulierung wie *"was macht die Situation?"* oder *"die Umgebung?"* zu benutzen.

Die Beispiele bei den Ressourcen verwirrten zum Teil: *"Welche Ressourcen oder Vorgehensweisen können Sie erkennen (Ruhe, Entschlossenheit, Zusammengehörigkeit, Schnelligkeit)', das sind Begriffe, die jetzt am Ende erwähnt werden, mit denen man sich auseinandersetzen muss, die im Vorfeld nirgendwo auftauchen. (...) da hab ich ehrlich gesagt etwas angestanden, am Ende des Textes. Hoppla, wo kommt das jetzt her, was ist das jetzt, und was ist damit gemeint?"*

- Eine Lösung wäre, diese Beispiele wegzulassen.

Für eine Person war es schwierig, konkrete nächste Schritte abzuleiten: *"Dieser Transfer war für mich wie gesagt zu schwierig, weil ich hab nicht aus der Geschichte Lösungsansätze schon gesehen. Dieser Sprung war wirklich zu gross für mich."*

- Die Person lieferte Ideen, welche zusätzlichen Fragen hilfreich sein könnten: *"Welches könnten Ihre nächsten Schritte sein?"; "In welchem Zeitraum würden Sie sich setzen?"; "Wer müsste miteinbezogen werden in die Problemlösung?"; "Was hindert Sie noch, an die Problemlösung dranzugehen?"*

Zudem wurde vorgeschlagen, die Quintessenz dessen, was man herausgefunden hat, zu visualisieren oder zusammenzufassen, so wie man das in der Beratung oder in einem Team machen würde: *"Weil sonst, die Gedanken fliegen schnell wieder weg, und ich finde, was auf Papier ist, das kann ich viel schneller wieder hervorholen."*

- Dies könnte in einem zusätzlichen Arbeitsschritt angeregt werden.

6.5.2.2 Formales

Aus eher technischer Sicht wurde darauf hingewiesen, dass der Einstieg in die Website eine Hürde sein könnte: *"Ich logg mich viel in neuen Websites ein. Vielleicht wäre das noch was hilfreich noch was step by step-Anleitung zu geben. 'Du musst da draufklicken, da das angeben.' Es war zwar schon ziemlich detailliert, aber ich kann mir vorstellen, dass das für Gewisse schon ne Hürde sein könnte."* Zudem: *"Man könnte natürlich, wenn 'öffnen Sie auf laubahndiagnostik.ch' könnte man natürlich noch schreiben 'öffnen Sie auf der Internetseite'" sowie beim Wort laubahndiagnostik.ch, "da könnte man eventuell noch mit Hyperlinks arbeiten. Alles nice to have."*

- Deshalb wäre eine Ergänzung der Anleitung mit einer detaillierten Anleitung, dem Stichwort "Website" und einem Hyperlink hilfreich.

Damit die Übung Nutzen bringt, ist es nötig, die Anleitung zu lesen und zu befolgen. Das kann zu einer Schwierigkeit werden, denn *"Es gibt Leute, grad Techniker, die haben überhaupt keine Lust, irgendwie was zu lesen, die muss man wirklich dazu nötigen"*.

- Als Lösung wird vorgeschlagen, das Blatt von einer Fachperson grafisch gestalten zu lassen, *"mit Schriftart, Schriftform, Absätze, und so, dass einem das einfach noch ein bisschen Freude macht zu lesen"*.

6.6 Anleitung auf laubahndiagnostik.ch

6.6.1 Positive Rückmeldungen

Die Interviewpartner:innen waren zufrieden mit der Anleitung auf laubahndiagnostik.ch. Sie fanden: *"Das war sehr gut. Die Anleitung war sehr gut."* Und: *"Das Tool an sich mit dem Ressourcenbild finde ich ist sehr gut geleitet."*

Sie schätzten die Angaben, wie die Geschichte geschrieben werden soll, bezüglich Aufbau: *"Also die Angabe, dass es eine Einleitung, einen Hauptteil und einen Schluss brauchte, das fand ich schon mal als Orientierung wertvoll. Ähm, also von der Struktur her. Inhaltlich war es ja dann trotzdem völlig offen."* Auch bezüglich Inhalt: *"Die Punkte in der Wegführung, (...) die waren wirklich hilfreich. 'Machen Sie sich Gedanken, was könnte passiert sein', 'wer ist die Person', 'was geschieht als nächstes', das war hilfreich, das war, das hat mir geholfen, die Geschichte zu schreiben, und auch im Nachhinein doch noch zu ergänzen und äh zu erweitern."* Und auch die Zeitangabe gab Orientierung: *"Es hiess ja so, circa zehn Minuten dafür investieren plus minus. Und ich glaub, das ist wichtig, weil man kann sich ja da völlig, könnte sich völlig austoben oder eben zu kurz fassen."*

6.6.2 Kritische Rückmeldungen und Optimierungsvorschläge

Obwohl ich sie dazu nicht fragte, machten sich einige Interviewpartner:innen Gedanken dazu, wie die Website verbessert werden könnte:

Die erste Frage wurde von einer Person als verwirrend empfunden: *"Was mich eben verwirrt hat mit dem Programm war, die erste Frage ist ja dort die aktuelle Situation, also wo befinde ich mich jetzt gerade. Und die Situation des Problems wird wie gar nicht abgefragt."* Deshalb machte sie sich Gedanken dazu, wie der Einstieg gestaltet werden könnte: *"Und dann würde ich im Vorfeld (Pause) eben die Metaebene schon gar nicht ansprechen. Sondern es passiert alles auf der konkreten Ebene. Also ich würde das so gestalten, dass man gar keine Frage beantworten muss zu 'wie geht es mir' und so, sondern 'Wähle die Bilder aus', 'Wähle aus, was dir gefällt.'"*

Eine Person beschrieb die Herausforderung bei der Bilderwahl so: *"Ja mein Problem, ich hab versucht, zu viel nachzudenken über die Bilder, das war wirklich mein Problem."* Und überlegte deshalb: *"Müsste man wirklich vielleicht äh in der Beschreibung nochmals*

herausheben: Wirklich die Bilder angucken, mal kurz wirken lassen, (...) aber nicht zu lange, und dann die Bilder auswählen."

Und jemand fragte, ob es möglich wäre, eine inhaltliche, wissenschaftlich fundierte Leitlinie zu geben, um welche Themen es sich handeln könnte bei der Interpretation der Bilder: *"Ich weiss nicht ob das mal eine Möglichkeit gibt, dann auch auf dem Tool selbst oder auf der Page hinzuzufügen, vielleicht auch gewisse multiple choice-Antworten oder was gibt's daraus... Das hilft ja manchmal auch, so ne Indikation auch zu bekommen, oder. (...) teilweise schon vielleicht aus Ihrer ja, Diagnostikwissen, schon gewisse, einen Raum sozusagen geben könnten, in welche Richtung das gehen könnte, genau."*

Jemand hat sich die zusätzlichen Auswertungen zur aktuellen Situation auf dem Ergebnis-Dokument genauer angeschaut, und fand sie *"wirklich interessant"* und gleichzeitig unklar resp. erklärungsbedürftig: *"Diese Textauswertung, die dann angeboten wurde, da war dann so ein bisschen Fachbegriffe, ja, wo man ahnen kann, was gemeint ist."* Und: *"Wie gesagt: man kann sich denken, was gemeint ist, aber man ist sich nicht so sicher. Grad bei dem Begriff 'negative Motivation', (...) da hätte ich gerne mehr Informationen gehabt."* Da diese Zusatzauswertungen nicht Teil der Forschungsarbeit waren, wurde das Thema nicht weiter vertieft; deshalb gibt es auch keine entsprechenden Optimierungsvorschläge.

Noch ein technischer Hinweis zur Nutzung: *"Ich weiss auch nicht, ob es mobile-app-fähig ist, weil, ja, Gewisse würden sich wahrscheinlich nicht mehr auf dem Desktop einloggen, sondern würden das wahrscheinlich eher auf dem Mobile machen. Ja, dann wird's wahrscheinlich schwieriger mit dem Text, aber vielleicht gibt es eine andere Lösung, wie man das irgendwie doch irgendwie übermitteln könnte. Vielleicht schon Textauswahl anbieten würde, keine Ahnung."*

7 Diskussion

Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist es herauszufinden, welchen Nutzen Kundinnen und Kunden der Studienlaufbahnberatung zur Meisterung von herausfordernden Situationen aus der selbständigen Bearbeitung des Arbeitsmittels "Ressourcenbilder" auf laufbahndiagnostik.ch ziehen können. Und was für eine Anleitung dabei hilfreich ist, insbesondere um mit der Geschichte zu arbeiten.

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Inhaltsanalyse (Kapitel "Ergebnisse") diskutiert. Diese lassen sich folgendermassen zusammenfassen:

Die Interviewpartner:innen finden, dass man die Übung für berufliche und auch private Themen einsetzen könne.

Die Auswirkungen der Übung konnte auf verschiedene Weise festgestellt werden – dies gilt vor allem für diejenigen, die sie wie vorgesehen gemacht hatten:

- Die Nutzer:innen kamen auf der Skala einen Schritt weiter in Richtung "Zuversicht, dass ich es locker schaffen kann".
- Sie kamen durch die Übung in die rechte Hirnhälfte: Die Aufgaben fielen ihnen leicht, sie erledigten sie schnell und intuitiv und sie fühlten sich wohl dabei.
- Die Effekte, die dadurch entstanden, können dem Extensionsgedächtnis zugewiesen werden. Einerseits ist es Selbstberuhigung: Sie machten eine Pause, fokussierten auf sich selber und kommen in "eine andere Welt". Andererseits ist es auch Selbstentwicklung: Sie sehen das Problem aus einem neuen Blickwinkel, erkennen neuen Möglichkeiten; auch ihre Emotionen werden wahrnehmbar, ebenso wie Träume und Leidenschaften. Sie verstehen sich selber und das Problem besser. Und sie gewinnen Zuversicht und Kraft.
- Hingegen gibt es eigentlich keine Effekte, die der Intuitiven Verhaltenssteuerung zugewiesen werden können. Zwar waren sie während der Übung intuitiv am Handeln (also in der Intuitiven Verhaltenssteuerung), doch sie kamen bezüglich ihres Problems nicht ins Handeln.
- Bei einer Person gibt es Hinweise, dass sie ein wenig ins Intentionsgedächtnis kam.
- Die Interviewpartner:innen hatten Erkenntnisse über sich selber (welche Themen sind wichtig), wie sie die Herausforderung meistern können (dass es verschiedene Lösungsmöglichkeiten gibt, dass sie gut unterwegs sind sowie konkrete Ideen, wie sie das Problem angehen könnten) und zum Vorgehen in schwierigen Situationen (einbauen des Ressourcenbildes in den Alltag, vertrauen auf Assoziationen und Zeit nehmen für Reflexion).

Während der Übung passierte auch noch etwas anderes: Sie – insbesondere diejenigen, die die Übung nicht wie vorgesehen gemacht hatten – kamen in die linke Hirnhälfte. Sie fanden die Aufgabe schwierig, dachten viel nach, arbeiteten langsam, fühlten sich unwohl und unsicher. Dies hatte jedoch keinen Bezug zum Problem, das sie lösen wollten.

Entsprechend ergaben sich daraus auch keine positiven oder negativen Auswirkungen auf das Lösen des Problems, weder solche, die dem Intentionsgedächtnis noch solche, die dem Objekterkennungssystem zugewiesen werden können. Diese Unannehmlichkeiten können darauf zurückgeführt werden, dass für diese Interviewpartner:innen die Anleitung nicht überall genügend klar war, dass sie sich beobachtet fühlten oder unsicher waren, ob sie es richtig machten.

Das Arbeitsblatt wurde grundsätzlich als nötig, nützlich und klar erlebt. Insbesondere die Fragen waren hilfreich. Die Interviewpartner:innen sahen auch inhaltliches und formales Optimierungspotenzial und machten verschiedene Verbesserungsvorschläge.

Auch die Anleitung auf der laufbahndiagnostik.ch wurde positiv beurteilt; es wurden nur wenige Veränderungen angeregt.

7.1 Nutzen

Was lässt sich nun aufgrund dieser Resultate zur Frage aussagen, welchen Nutzen zur Meisterung von herausfordernden Situationen Kund:innen der Studienlaufbahnberatung aus der selbständigen Bearbeitung des Arbeitsmittels "Ressourcenbilder" ziehen können?

Die Resultate lassen darauf schliessen, dass sie einiges an Nutzen aus der Übung ziehen können:

Durch die Übung beruhigen die Nutzer:innen sich selber. Es gelingt ihnen, die "Autobahn" des geschäftigen Alltags zu verlassen, zur Ruhe zu kommen und sich auf sich selber und ihre Herausforderung zu fokussieren. Dies an sich sehen sie schon als Mehrwert. Doch es geschieht noch mehr: Sie beginnen, die Situation und sich selber mit anderen Augen zu sehen, erkennen Lösungsmöglichkeiten und werden sich bewusst, was ihnen wichtig ist. Dies alles ist möglich, weil sie durch das Betrachten und Wählen der Bilder ins Extensionsgedächtnis kommen. Dabei ist es sicher hilfreich, dass die Aufgabe einfach ist ("Geben Sie eine möglichst spontane Einschätzung ab, ob Sie das Bild anspricht oder nicht."). Dadurch können sich die Nutzer:innen sicher fühlen. Auch ist es wahrscheinlich der Selbstberuhigung förderlich, dass es ästhetische Fotos von harmonischen Szenen sind, die weder Probleme noch Gefahren darstellen, sondern gelingende Momente von Menschen, Tieren und Objekten, die mit sich im Reinen zu sein scheinen. Das trägt wohl dazu bei, dass bestehende negative Affekte gedämpft werden.

Kurz: Ein Nutzen der Übung, wie sie den Interviewpartner:innen vorgelegt wurde, ist, dass sie ins Extensionsgedächtnis kommen, so wie dies auch von der Theorie postuliert wird.

Dieser Nutzen darf nicht unterschätzt werden. Denn die Beratungspraxis zeigt, dass viele Kund:innen im Objekterkennungssystem funktionieren, wenn sie in die Beratung kommen: Sie sind z.B. unsicher, festgefahren in ihren Problemen und nicht-funktionierenden Lösungsansätzen oder sehen hinter jeder Idee sofort einen Hinderungsgrund ("Ich würde ja gerne XY machen, aber..."). Durch die Selbstberuhigung und die Selbstentwicklung können sie ihre negativen Affekte dämpfen, auf die relevanten Punkte fokussieren, hilfreiche Ressourcen und neue, stimmige Lösungsansätze erkennen. D.h. die Nutzer:innen kommen vom Objekterkennungssystem ins Extensionsgedächtnis – es findet also Selbstwachstum statt.

Analog dazu könnte erwartet werden, dass die Übung auch zur Zielumsetzung beiträgt, dass sie die Nutzer:innen aus der Planung ins Handeln bringt. Die Ergebnisse zeigen jedoch nur bei einer Person ein wenig in diese Richtung. Dies hat wohl damit zu tun, dass diejenigen, die einen Nutzen bei der Zielumsetzung hätten erleben können – nämlich jene, die ein Fortbewegungsmittel gewählt hatten –, die Übung nicht wie vorgesehen machten und deshalb nur beschränkt Nutzen ziehen konnten. Somit kann mit den Ergebnissen dieser Arbeit nichts dazu gesagt werden, wie Ressourcenbilder auch für die Zielumsetzung hilfreich sind. Welche Veränderungen des Arbeitsblattes hilfreich sein können, damit die Nutzer:innen ins Handeln kommen, wird weiter unten diskutiert (Kapitel "Arbeitsblatt").

Der Nutzen wird auch von den Interviewpartner:innen selber angegeben: Einerseits mit ihren Aussagen zu den konkreten Erkenntnissen, die sie aus den Übungen ziehen konnten. Und andererseits mit ihren Antworten zu den Skala-Fragen. Diejenigen, die die Übung wie vorgesehen gemacht haben, kamen auf der Skala einen Schritt weiter, die anderen nicht. Das zeigt, dass sie selber auf intuitive Art einen Fortschritt, einen Nutzen feststellen konnten.

Es fragt sich, ob der Nutzen nicht noch grösser wäre, wenn die Fragen nicht aus einer starren Anleitung, sondern von einem menschlichen Gegenüber kämen. Die Aussagen: *"Aber der Erkenntnisgewinn, im Zwiegespräch, der Erkenntnisgewinn finde ich nochmal grösser."*, und: *"Jetzt im angeleiteten Gespräch sind mir doch mehr Sachen klar geworden als alleine."*, deuten darauf hin. Es ist anzunehmen, dass dies so ist, wie bei anderen in der BSLB üblichen Übungen und "Hausaufgaben" auch: Das Bearbeiten der

Aufgabe ermöglicht erste Reflexionen, ist ein hilfreicher und nötiger erster Schritt, ein Gespräch darüber vertieft und erweitert die Erkenntnisse. Aus den Interviews wird sichtbar, dass Nutzen entsteht, dass also eine Bearbeitung ohne Beratungsperson die Nutzer:innen substanziell weiterbringt. Meist reicht es schon, erste Anregungen zu haben, wie das Problem gelöst werden könnte, um mit der Lösung zu beginnen. In diesen Fällen reicht eine selbstgesteuerte Bearbeitung. Wenn man jedoch aus einer selbstgesteuerten Übung nicht genügend herausholt, kann als zweiter Schritt ein Beratungsgespräch hilfreich sein.

In diesem Zusammenhang wäre es spannend zu erforschen, ob mit wiederholtem Durchführen der Übung zu unterschiedlichen Herausforderungen der Nutzen wächst. Ob also mit wachsender Vertrautheit mit dem Vorgehen, mit wachsender Selbstkenntnissen die Übung immer nützlicher wird. Aus meinen persönlichen Erfahrungen gehe ich davon aus.

Und eine weitere Frage, die sich hier für künftige Erforschung stellt: Können auch Menschen mit einem weniger hohen Bildungsniveau und/oder weniger Berufs- und Lebenserfahrung – also Kund:innen der Berufs- und Berufslaufbahnberatung – Nutzen aus der selbstgesteuerten Übung ziehen? Eine Antwort zu dieser Frage könnte die Zahl der potenziellen Nutzer:innen der Übung stark vergrößern.

Trotz dieser weiterhin offenen Fragen wird klar: Die Ressourcenbilder liefern einen wichtigen Beitrag im Problemlösungsprozess. Diesen stelle ich mir idealtypisch in fünf Schritten vor:

- Eine Person ist von einer Situation belastet und erkennt dank Selbstkonfrontation im Objekterkennungssystem, dass die eigene Situation nicht (mehr) ideal ist. Sie entschliesst sich, dies zu ändern. Dieser Schritt ist der Übung vorgelagert. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit hat dieser Schritt nicht bei allen Personen stattgefunden, deshalb hatten nicht alle ein konkretes Problem oder Ziel, an dem sie arbeiten wollten. Dies kann darauf zurückgeführt werden, dass es eine "Laborsituation" war. Im "echten" Leben wird dieses Problem nicht auftauchen, da man die Übung wohl nur macht, wenn man ein konkretes Anliegen hat.
- Um das Problem zu lösen, wählt die Person ein Bild, schreibt eine Geschichte und kommt dadurch ins Extensionsgedächtnis. Dadurch kommt sie zur Ruhe,

lernt sich und das Problem besser kennen und erkennt in der Reflexion Ressourcen und Lösungsansätze.

- Nun ist es Zeit für das Intentionsgedächtnis, für die Planung der nötigen Massnahmen. Dieser Schritt wurde durch die verwendete erste Version des Arbeitsblattes nicht angeregt und in den Interviews nicht erwähnt. Zusätzliche Fragen in der Anleitung könnten dazu führen, dass die Übung die Nutzer:innen aus dem Extensionsgedächtnis ins Intentionsgedächtnis führen wird – siehe Kapitel "Arbeitsblatt". Ausserdem könnte die Person die Übung nochmals machen und dabei – falls sie sich gemäss Theorie verhält – ein Fortbewegungsmittel wählen, welches bei der Zielumsetzung helfen kann.
- Um das Problem zu lösen, müssen als Nächstes konkrete Schritte umgesetzt werden. Dafür braucht es die Intuitive Verhaltenssteuerung. Auch diese wurde durch das Arbeitsblatt nicht angeregt und in den Interviews nicht erwähnt. Eine Anpassung des Arbeitsblatts könnte dies ebenfalls ändern. Gleichzeitig ist zu bedenken: Die Umsetzung der Schritte braucht Zeit. Möglicherweise hätten die Interviewpartner:innen über realisierte Massnahmen berichten können, aber nicht schon einen Tag nach der Übung, sondern erst Tage oder Wochen später.
- Nach der Umsetzung der konkreten Schritte, wenn das Problem also gelöst sein sollte, ist eine Rückkehr ins Objekterkennungssystem angezeigt. Dadurch kann das Kontrollgremium die neugeschaffene Situation evaluieren, für gut befinden oder – falls nötig – wieder Änderungsbedarf signalisieren. Und dann beginnt der Prozess von Neuem.

Die Resultate zeigen auch, dass es relevant ist, dass man die Übung richtig macht. Es ist wichtig, dass man

- sich ganz frei auf die Bilderwahl einlassen kann, ohne sich zu überlegen, ob man es richtig macht, ob es ein Bild ist, das einen Zusammenhang mit der Fragestellung haben muss.
- sich voll auf die Übung einlassen kann. Dazu braucht es das Vertrauen, dass niemand ungewollt Einblick in die Geschichte bekommt, dass diese vertraulich behandelt wird.
- sich bewusst ist, dass es keine "gutgeschriebene" Geschichte sein muss, sondern dass man einfach das schreiben darf, was einem in den Sinn kommt, so banal es auch wirken mag.

- wirklich eine Fragestellung hat, zu der man eine Lösung sucht. Dies war unter den vorliegenden "Labor-Umständen" nicht bei allen der Fall. Dieses Problem stellt sich aber in der "freien Wildbahn" nicht, da man nur dann ein Ressourcenbild wählt, wenn man effektiv ein Thema reflektieren möchte. Vielleicht kann man das Instrument auch ohne konkrete Herausforderung nutzen, also einfach, um Kraft zu tanken und eine Pause zu machen? Auch dies könnte weiter erforscht werden. Die Tatsache, dass beim ZRM Online Tool unterschieden wird zwischen "offener" und "themenspezifischer Bilderwahl" deutet darauf hin, dass auch eine Durchführung der Übung ohne spezifisches Thema nutzbringend sein kann.

Denn wenn diese Voraussetzungen nicht gegeben sind, besteht die Gefahr, dass man ins Objekterkennungssystem kommt und die Übung nicht im Extensionsgedächtnis löst.

Doch auch diejenigen, die die Übung nicht richtig gemacht haben, konnten einen kleinen Nutzen ziehen. Auch sie machten eine Pause, fokussierten auf sich selber und fanden heraus, welche Themen für sie wichtig sind. Sie konnten sich jedoch nicht vom Problem, der "realen Ebene" und den bisherigen Lösungsansätzen lösen und auf einer "anderen Ebene" zu neuen Lösungsansätzen kommen. Aufgrund der Ergebnisse kann auch postuliert werden, dass ihr Nutzen grösser gewesen wäre, wenn sie die Übung richtig gemacht hätten.

Da sie die Übung als hilfreich empfanden ist es nachvollziehbar und stimmig, dass einige Interviewpartner:innen die Übung wieder für sich selber machen wollen, und zwar zu beruflichen und privaten, komplexeren und auch banaleren Themen. Die Übung scheint also für unterschiedliche Themen und Ebenen attraktiv und hilfreich zu sein, auch ohne Besprechung mit einer Beratungsperson. Dass sie die Übung für private und berufliche Themen nutzen wollen, zeigt, dass es adäquat ist, die Übung im Rahmen einer Laufbahnberatung abzugeben. Denn in einer Laufbahnberatung ist ja nicht nur das Berufliche im engsten Sinne Thema, sondern sie bezieht idealerweise das gesamte Leben – Erwerbsleben, Familie, Freizeit, Gesundheit, finanzielle Situation etc. – der Kundschaft mit ein.

Kurz zusammengefasst: Die Übung kann den Nutzer:innen vielseitigen Nutzen bringen. Insbesondere, wenn sie richtig gemacht wird. Dafür braucht es eine passende Anleitung. Wie diese optimiert werden kann, wird im Folgenden dargelegt.

7.2 Anleitung

7.2.1 Arbeitsblatt

Es ist ein Ziel der vorliegenden Arbeit, dass ein Arbeitsblatt mit Anleitung als konkretes Ergebnis vorliegen soll. Dieses soll einfach verständlich, ansprechend, vollständig und gleichzeitig so kompakt als möglich sein.

Die Ergebnisse zeigen, dass das für diese Arbeit geschriebene Arbeitsblatt grundsätzlich zweckdienlich ist und für künftige Nutzung übernommen werden kann. Insbesondere die Fragen sind hilfreich. Die Bemerkung einer interviewten Person, dass es zwar einfache, aber schwierig zu beantwortende Fragen seien, zeigt: Da kommt bei den Nutzer:innen etwas in Bewegung, sie werden zu neuen Gedanken angeregt.

Es lohnt sich jedoch auch, das Arbeitsblatt in einigen Punkten zu hinterfragen und zu überarbeiten. Damit kann die Chance erhöht werden, dass man – wie es jemand im Interview ausgedrückt hat – das *"Kochrezept von Anfang bis Ende liest"*. Denn die Resultate zeigen auch: Es braucht eine Anleitung, damit die Übung hilfreich ist. Im Folgenden werden die Resultate, welche mit der Anleitung in Verbindung stehen, und die Verbesserungsvorschläge der Interviewpartner:innen diskutiert.

7.2.1.1 Text

In der Einleitung ist der Anwendungsbereich der Übung sehr offen formuliert. Dies sorgte für Verunsicherung, da unklar war, ob es nur berufliche Themen sein dürfen oder auch private. Da die Ergebnisse zeigen, dass die Interviewpartner:innen die Übung für private und berufliche Themen für hilfreich halten, wird diese offene Formulierung beibehalten. Um künftigen Nutzer:innen die Unsicherheit zu nehmen, habe ich die Einleitungssätze durch die Wörter "beruflich" und "persönlich" sowie mit dem Hinweis, dass sie ihr Problem während der Übung nicht preisgeben müssen und niemand Zugang zu ihrer Geschichte hat, ergänzt.

Das ursprüngliche Anleitungsblatt enthielt keine Angabe dazu, wie viel Zeit die Übung benötigt. Diese Information stand in der E-Mail an die Interviewpartner:innen. Da dies positiv vermerkt wurde, habe ich die Anleitung mit einer Zeitangabe ergänzt.

Da bei der Bilderwahl nicht allen klar war, dass sie das Bild intuitiv wählen sollen, ohne einen Bezug zu ihrem Problem erkennen zu müssen, habe ich die Anleitung um einen Satz ergänzt, der sie auffordert, dem "Bauchgefühl" zu folgen. Dabei wurde dieses

umgangssprachliche Wort und nicht die in der Alltagssprache weniger verbreitete "Intuition" verwendet, um die Anleitung einfach verständlich zu halten.

Jemand wünschte, dass die Anleitung dazu anregen soll, sich das Problem und Ziel vor der Übung vor Augen zu halten. Diese Anregung habe ich aus mehreren Gründen nicht umgesetzt: Wenn eine Person sich entscheidet, ein Ressourcenbild zu wählen, macht sie das, weil sie sich eines Problems bewusst ist. Zweitens ist das Ziel ja noch unbekannt und soll intuitiv über das Zielbild herausgearbeitet werden. Und drittens hat sich gezeigt, dass ein zu analytischer Zugang zum Thema, wie ihn eine Person gewählt hat, weniger zum Ziel führt als ein intuitiver.

Es gab einen Widerspruch zwischen dem Arbeitsblatt ("Beschreiben Sie im ersten Fenster kurz, um welche Situation oder Frage es bei Ihnen geht.") und der Anleitung auf laufbahndiagnostik.ch ("Bitte beschreiben Sie Ihre aktuelle Situation kurz im untenstehenden Textfeld. Wo befinden Sie sich? Was machen Sie?"), die verwirrend war. Deshalb löschte ich diesen Satz.

Jemand hatte Mühe mit dem Begriff "Figuren", da in der entsprechenden Geschichte keine Personen oder Tiere, sondern nur Pflanzen vorkamen. Ein alternativer, umfassenderer Begriff wäre "Geschöpfe". Doch dies scheint mir ein eher abstrakter, alltagsferner Begriff, welcher seinerseits wieder für Unklarheit sorgen könnte. Da die Person trotz dieser Schwierigkeit eine Lösung gefunden hatte, da auch Pflanzen zu "Figuren" gezählt werden können und das Arbeitsblatt einfach verständlich sein soll, behalte ich die ursprüngliche Formulierung bei.

Die Beispiele bei den Ressourcen ("z.B. Ruhe, Entschlossenheit, Zusammengehörigkeit, Schnelligkeit...") wurden wie vorgeschlagen gelöscht. Denn sie scheinen Verwirrung zu stiften und fallen zudem aus dem Rahmen, da sonst in der Anleitung keine Beispiele erwähnt werden.

Jemand erklärte, dass es noch weitere Fragen bräuchte, um ins Planen der nächsten Schritte zu kommen. Indem die zusätzlichen Fragen die Nutzer:innen aus dem Extensionsgedächtnis ins Intentionsgedächtnis leiten, wird die Übung erweitert und bereichert. Die Anleitung wurde deshalb entsprechend den Vorschlägen ergänzt.

Aufgrund der Diskussion zum idealtypischen Ablauf einer Problemlösung zum Thema "Zielumsetzung" hätte hier auch noch angeregt werden können, nochmals ein Ressourcenbild zu wählen und dabei evtl. auf die Fortbewegungsmittel zu fokussieren. Darauf wurde jedoch verzichtet, weil das wohl etwas "zu viel des Guten" wäre.

Hingegen wurde der Fragekatalog mit der Frage erweitert: "Auf was freuen Sie sich?". Diese soll Vorfreude (starke positive Affekte) wecken und die Nutzer:innen über die Selbstmotivation ins Handeln (Intuitive Verhaltenssteuerung) bringen und so die Zielumsetzung stimulieren.

Der Vorschlag, dass am Schluss die Erkenntnisse visualisiert oder zusammengefasst werden sollten, damit sie nicht verloren gingen, wurde aufgenommen. Und zwar als optionale Anregung, dass Erkenntnisse und Pläne als Ergänzung zum Ressourcenbild festgehalten werden könnten.

Schliesslich wurde am Schluss ein Satz eingefügt, welcher die Nutzer:innen auffordert, sich Unterstützung im BIZ zu holen, falls die selbstgesteuerte Arbeit nicht ausreicht und sie mit einer Beratungsperson sprechen möchten.²

7.2.1.2 Formales

Auf die vorgeschlagene detaillierte Anleitung betreffend Registrierung wurde verzichtet, da die Nutzer:innen von der Website laufbahndiagnostik.ch klar und einfach angeleitet werden und die Zielgruppe des Blattes im Umgang mit dem Internet geübt ist.

Hingegen wurden die anderen beiden technischen Hinweise aufgenommen und der Begriff "Internetseite" und ein Hyperlink eingefügt.

Damit das Arbeitsblatt, "das Kochrezept", auch gelesen wird, wurde vorgeschlagen, es von einer Fachperson ansprechend gestalten zu lassen. Diesen Vorschlag habe ich beherzigt, und Thomas Lehmann von LDSGN gebeten, das Blatt zu gestalten, unter Berücksichtigung der Gestaltungsvorgaben des BIZ Luzern.

Das Endergebnis – ein optimiertes, neugestaltetes Arbeitsblatt – ist im Anhang F ersichtlich und für künftige Nutzung druckbereit.

7.2.2 laufbahndiagnostik.ch

Auch zur Website gab es einige wenige Optimierungsvorschläge. Zwei davon – Verwirrung durch die erste Frage, Bilderwahl ohne viel Nachzudenken – konnten mit oben genannten Anpassungen des Arbeitsblattes schon umgesetzt werden. Und eine dritte – zu zusätzlichen Auswertungen auf dem Ergebnisdokument – erübrigt sich ebenfalls, da

² Diese Anregung wurde im Testinterview gegeben, welches ansonsten nicht ausgewertet wurde.

auf dem Arbeitsblatt explizit steht, dass die Nutzer:innen diese "für Ihre aktuelle Aufgabe ignorieren" dürfen.

Ein weiterer Vorschlag lautet, dass wissenschaftlich fundierte Leitlinien vorgegeben werden könnten, um welche Themen es sich handeln könnte, wie die Bilder interpretiert werden könnten. Im ZRM Online Tool (zrm.ch/online-tool-deutsch) wurde eine ähnliche Idee umgesetzt. Dort werden nach der Bilderwahl verschiedene "positive Ideen" vorgegeben, aus denen man diejenigen auswählt, die "spontan ein gutes Gefühl auslösen". Daraus formuliert man sich im nächsten Schritt ein "neues Lebensgefühl" und reflektiert dann, wie das neue Lebensgefühl sich auf das eigene Befinden auswirken wird. Diese Vorgaben erleichtern und leiten die Interpretation und schränken sie gleichzeitig ein. Mit dem auf laufbahndiagnostik.ch gewählten, völlig freien Vorgehen ist die Interpretation eventuell etwas schwieriger, aber auch offener und vielseitiger. Deshalb und da das Schreiben der Geschichte und auch die Interpretation für die Interviewpartner:innen, die die Übung wie vorgesehen gemacht haben, einfach war, scheint mir eine Veränderung in Richtung Vorgaben nicht nötig oder zielführend zu sein.

Eine weitere Anregung ging in eine ähnliche Richtung, nämlich diejenige zum Thema "mobile-app-fähig". Die Seite ist – gemäss kurzem Test auf meinem eigenen iPhone – nicht mobile-fähig. Sollte sie künftig mobile-fähig werden, sehe ich verschiedene Möglichkeiten, wie die Schwierigkeit, eine Geschichte einzugeben, gelöst werden könnte: Die altmodischste wäre, die Geschichte von Hand auf ein Papier zu schreiben; die modernere wäre, auf die Fingerfertigkeit der Digital Natives zu vertrauen und sie die Geschichte auf dem Handy eintippen zu lassen; die wohl fehleranfällige wäre eine Spracheingabe per Diktierfunktion. Dies ist wohl eine Frage, die in Zukunft gelöst werden müsste.

7.2.3 Verschmelzung von Arbeitsblatt und laufbahndiagnostik.ch

Aktueller hingegen ist die Frage, ob die Anleitung zur selbstgesteuerten Nutzung der Ressourcenbilder in die Anleitung auf laufbahndiagnostik.ch aufgenommen werden soll. Dies wäre sicher im Sinne der künftigen Nutzer:innen, denn dann könnten sie die Übung direkt im Internet machen, ohne ein zusätzliches Arbeitsblatt zu benötigen.

Um den Zugang niederschwellig zu gestalten, wäre ein Zugang ohne Login ideal, analog zum ZRM Online Tool. Und vielleicht könnte für die selbstgesteuerte Version auch auf die

Erhebung und Darstellung der positiven und negativen Affekte sowie die Textanalyse verzichtet werden, denn die zusätzlichen Interpretationsmöglichkeiten, Fachbegriffe und Konzepte sind gemäss einer interviewten Person ohne Beratungsgespräch unklar.

Zudem ist zu überlegen, wie mit den schon bestehenden Fragen auf laufbahndiagnostik.ch (z.B. "Was kommt Ihnen spontan in den Sinn beim Betrachten Ihres Ressourcenbildes?" Oder: "Welche Emotionen oder Gefühle löst das Bild bei Ihnen aus?") umgegangen werden soll. Bleiben sie bestehen? Werden sie durch die neuen Fragen abgelöst? Oder werden die bestehenden mit den neuen zu einer noch zielführenderen Fragensammlung verschmolzen?

Zu diesen Fragen liefert die vorliegende Arbeit keine Antworten, sondern sie sollen als Grundlage für weitere Überlegungen dienen.

7.3 Rück- und Ausblick

Zum Abschluss der Arbeit möchte ich kurz zurückblicken. Ich stelle erfreut fest, dass ich die Forschung so durchziehen konnte, wie ich es ursprünglich geplant hatte: Die Vorbereitungsarbeiten – Arbeitsblatt, Einverständniserklärung, Interviewleitfaden – erwiesen sich als nützlich und passend. Die Auswahl und die Arbeit mit den Interviewpartner:innen war einfach, erfreulich und ergiebig. Die Durchführung der Interviews klappte problemlos und die Transkription mit MAXQDA war zwar zeitintensiv, aber unproblematisch. Auch die Codierung der Interviews ging wie geplant, wenn auch mit der Einschränkung, dass die gewählten Codes nur beschränkt hilfreich war (siehe Kapitel "Codierung"). Die Auswertung der Ergebnisse und die Zusammenführung mit der Theorie fand ich intensiv, geistig anregend und bereichernd.

Auf den ersten Blick schien es mir ungünstig, dass zwei Personen die Übung nicht wie vorgesehen gemacht hatten. Auf den zweiten erwies es sich jedoch als äusserst nützlich: Es zeigte auf, welche Probleme entstehen können. Dies machte die Reflexion der Ergebnisse ergiebiger, und es ergaben sich daraus verschiedene wertvolle Anpassungen des Arbeitsblatts.

Zur Abrundung der Studie möchte ich nochmals auf die ganz am Anfang gestellte Frage zurückkommen, ob es nicht schon fast wunderbar wäre, wenn es eine Methode gäbe, mit der man ganz selbständig Antworten zu Fragen finden kann, die einen beschäftigen. Die vorliegende Arbeit zeigt: Die Ressourcenbilder auf laufbahndiagnostik.ch in Kombination

mit dem Arbeitsblatt sind eine solche Methode. Es ist somit sinnvoll, den Kund:innen das erarbeitete Arbeitsblatt mitzugeben. Denn es liefert ihnen auch nach der Beratung Hilfestellungen, wie sie in künftigen herausfordernden Situationen selbstgesteuert Lösungen finden können. In diesem Sinne hoffe ich, dass das Arbeitsblatt in den BIZ genutzt wird und immer mehr Menschen das Arbeitsinstrument kennenlernen und für sich nutzen.

9 Literaturverzeichnis

- Atteslander, P. (2006). *Methoden der empirischen Sozialforschung* (11. Auflage). Berlin: Erich Schmidt.
- Atteslander, P. (2010). *Methoden der empirischen Sozialforschung* (13., neu bearbeitete und erweiterte Auflage). Berlin: Erich Schmidt.
- Brodmann, E., & Jungo, D. (2020). *Bilder zur Laufbahngestaltung* (2. überarbeitete und erweiterte Auflage). Zürich: Laufbahnzentrum der Stadt Zürich.
- Fuchs, C., & Randa, K. (2014). *Fotoset für praktische Ausbildungen WWW - Wo, Was, Womit?* Luzern: IV-Stelle.
- Jungo, D., & Toggweiler, S. (2019). *Foto-Interessen-Test F-I-T Serie 2020*. Bern: SDBB.
- Krause, F., & Storch, M. (2010). *Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten: Die ZRM-Bildkartei in Theorie und Praxis*. Bern: Huber.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2010). *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie: Motivation, Emotion und Selbststeuerung*. Göttingen: Hogrefe.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12. überarbeitete Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Middendorf, J. (2019). *Lösungsorientiertes Coaching: Kurzzeit-Coaching für die Praxis*. Wiesbaden: Springer.
- Morgenstern-Einenkel, A. (o. J.). *MAXQDA Tutorial | Schritt für Schritt Videoanleitungen*. MAXQDA. Abgerufen 17. Februar 2022, von <https://www.maxqda.de/maxqda-2020-videotutorials>
- Schreiber, M. (2020). *Wegweiser im Lebenslauf. Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung in der Praxis*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schreiber, M. (im Druck). Ressourcenbilder. In M. Schreiber (Hrsg.), *Narrative Psychologie in Beratung und Coaching. Herleitung und praktische Anwendung des Modells der Persönlichkeits- und Identitätskonstruktion (MPI)*. Springer.
- SDBB. (2022). *Berufe easy Grundset* (11. vollständig aktualisierte und neugestaltete Auflage). Bern: SDBB.

Storch, M., & Krause, F. (2021). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert* (6. Aufl.). Bern: Hogrefe.

Storch, M., & Kuhl, J. (2017). *Die Kraft aus dem Selbst* (3. Aufl.). Bern: Hogrefe.

Vogel, G. (2020). *Die Triebkräfte menschlichen Handelns. Qualitative Überprüfung eines visuell-narrativen Verfahrens zur Erfassung impliziter Motive anhand des Innovative Moments Coding Systems* (Masterarbeit). Zürich.

10 Anhang

Anhang A: Arbeitsblatt – verschickt.....	60
Anhang B: Interviewleitfaden.....	61
Anhang C: E-Mail an Interviewpartner:innen	65
Anhang D: Einverständniserklärung	66
Anhang E: Codiersystem	67
Anhang F: Arbeitsblatt – definitiv	72

Anhang A: Arbeitsblatt – verschickt

Ressourcenbild aussuchen - Geschichte schreiben - Klarheit finden

Befinden Sie sich in einer herausfordernden Situation? Stehen Sie vor einem schwierigen Entscheid, einem Gespräch, das Sie nervös macht? Ist Ihnen unklar, wie Sie vorgehen möchten, was Sie erreichen möchten? Ist Ihnen eine Situation unwohl, und Sie wissen nicht recht, wieso?

In solchen Momenten kann ein Ressourcenbild hilfreich sein, um Klarheit zu finden. Der Begriff Ressourcen umfasst alles, was eine Person in sich und in ihrer Umwelt als positiv und hilfreich erlebt, um ihre Ziele sowie persönliches Wohlbefinden zu erreichen.

Anleitung

Eröffnen Sie auf laufbahndiagnostik.ch unter "Registrieren" ein kostenloses, unverbindliches Konto.

Loggen Sie sich ein und gehen Sie auf "Arbeitsmittel" > "Ressourcenbilder", klicken Sie auf "Ressourcenbilder auswählen" und machen Sie einige Angaben zu Ihrer Person.

Nun geht es los: Beschreiben Sie im ersten Fenster kurz, um welche Situation oder Frage es bei Ihnen geht. Und folgen Sie danach den Anleitungen auf der Website.

Sind Sie am Ende der Anleitungen angelangt? Dann laden Sie sich das Bild und Ihre Geschichte als PDF herunter. Die Abschnitte "Aktuelle Situation" und gegebenenfalls "Forschungsprojekt: Individuelle Rückmeldung..." dürfen Sie für Ihre aktuelle Aufgabe ignorieren.

Nehmen Sie nun Zeit, um folgende Fragen zu reflektieren:

- *Was machen die Figuren in Ihrer Geschichte? Welche Herausforderungen haben sie? Wie meistern sie sie, wie kommen sie weiter? Wie geht es ihnen, was sind ihre Gefühle? Wieso? Was tut ihnen gut?*
- *Welche Zusammenhänge sehen Sie zwischen Ihrer Geschichte und Ihrer aktuellen Situation? Wer in Ihrem Leben hat Parallelen zu den Figuren, die vorkommen? Wer (oder auch was) wird durch sie verkörpert? Welche Lösungsansätze oder -wege sehen Sie in der Geschichte? Welchen Rat würde Ihnen die Figur geben, wenn sie sprechen könnte?*
- *Was können Sie aus all dem ableiten, was ist hilfreich für Sie? Welche neuen Möglichkeiten, die Situation zu bewerten, tun sich auf für Sie? Was heisst das nun für Sie? Für Ihre Einstellung gegenüber Ihrer herausfordernden Situation? Für Ihr Vorgehen, Ihre nächsten Schritte?*

Gehen Sie nun nochmals zurück zu allen Bildern, die Sie ausgewählt haben:

- *Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen den von Ihnen gemachten Kategorien und Ihrem Anliegen?*
- *Welche Ressourcen (z.B. Ruhe, Entschlossenheit, Zusammengehörigkeit, Schnelligkeit...) oder Vorgehensweisen erkennen Sie in den Bildern? Welche Befürchtungen erkennen Sie, die von der Herausforderung ausgelöst werden? Wie können Sie mit Hilfe Ihrer neugewonnenen Einsichten damit umgehen?*

Nun kommen Sie langsam zum Abschluss: Sie können nun das Ressourcenbild ausdrucken und aufhängen, als Hintergrund Ihres Computers oder Handys speichern, im Portemonnaie mittragen und/oder in Ihrer Erinnerung speichern. So können Sie sich das Bild, Ihre Geschichte und die daraus abgeleiteten Erkenntnisse und Ressourcen immer wieder vor Augen führen, damit Sie auch künftig Klarheit haben, wie Sie Ihre Herausforderung meistern.

Anhang B: Interviewleitfaden

((Begrüßung, Vorstellen der Forschungsarbeit und des Vorgehens))

((Einstieg))

Heute geht es nicht darum, Ihre Situation und die Lösungen, die Sie gefunden haben, zu diskutieren. Dafür ist die Beratung der richtige Ort. Heute geht es darum, herauszufinden, welchen Nutzen Kund:innen aus der Bearbeitung von Ressourcenbild und der dazugehörigen Geschichte alleine, also ohne Gespräch mit einer Beraterin, ziehen können. Es geht also um die Arbeit mit den Ressourcenbildern an sich und wie diese am besten unterstützt werden kann.

Dennoch ganz kurz am Anfang: Fassen Sie bitte in zwei Sätzen zusammen, zu welchem persönlichen Thema oder Herausforderung Sie mit den Ressourcenbildern gearbeitet haben.

Danke. Ganz grundsätzlich: Wie ist es Ihnen ergangen beim Bearbeiten der Aufgabe?

Vor der Arbeit mit dem Ressourcenbild: Wie zuversichtlich waren Sie, dass Sie die Situation innert nützlicher Frist erfolgreich meistern und abschliessen können?

1 überzeugt, es nicht schaffen zu können -- 10 vollkommen zuversichtlich, dass ich es locker schaffen kann.

Was ist der Grund dafür/an was machen Sie fest, dass Sie auf der Skala bei x waren und nicht bei 1 oder 10?

((Ablauf – Bild aussuchen))

Gehen wir zu dem Moment zurück, als Sie die Bilder durchgeklickt haben: Wie war das für Sie?

Was hat Ihnen geholfen zu entscheiden, wie Sie anklicken?

Was war schwierig?

Nun zum Gruppieren: Wie war das für Sie? Wie sind Sie vorgegangen? Was war hilfreich für diese Aufgabe?

Danach haben Sie einen Favoriten ausgesucht. Wie war das für Sie?

((Ablauf – Geschichte schreiben))

Dann schrieben Sie eine Geschichte. Wie war das für Sie? Was war hilfreich? Was war schwierig?

Wie empfanden Sie die Fragen, die Sie nach dem Geschichteschreiben beantworten sollten?

((Ablauf – Geschichte reflektieren))

Nun kommen wir zu dem Teil der Aufgabe auf dem Anleitungsblatt, in dem Sie die Geschichte reflektieren sollen. Wie war das für Sie?

Was war einfach?

Was war schwierig?

Wie hilfreich waren die Fragen für Sie? Wieso?

Welche halfen Ihnen, Lösungsansätze aus der Geschichte herauszuschälen/abzuleiten?

Was/welche Erkenntnisse konnten Sie mitnehmen aus dieser Reflexion?

((Ablauf – weitere Ressourcen wahrnehmen/würdigen))

Am Schluss gingen Sie nochmals zu allen Bildern, um weitere Erkenntnisse zu finden. Wie war das für Sie?

Was konnten Sie aus dieser Reflexion mitnehmen?

((Reflexion – was hat die Arbeit gebracht? Nutzen))

Zusammenfassend: Was hat Ihnen die Übung gebracht?

Nach der Arbeit mit dem Ressourcenbild: Wie zuversichtlich waren Sie, dass Sie die Situation innert nützlicher Frist erfolgreich meistern und abschliessen können?

1 überzeugt, es nicht schaffen zu können 10 vollkommen zuversichtlich, dass ich es locker schaffen kann.

Was ist der Grund dafür/an was machen Sie fest, dass Sie auf der Skala bei y waren und nicht mehr bei x (= erste Skala)? An was merkten Sie das?

((Künftige Verwendung))

Was meinen Sie: Werden Sie in Zukunft bei herausfordernden Situation wieder mit den Ressourcenbildern arbeiten?

Wieso (nicht)?

In welchen Situationen?

((Arbeitsblatt – Optimierung))

Kommen wir noch ganz konkret zum Arbeitsblatt, denn ich möchte es für den künftigen Einsatz im BIZ optimieren.

Was ist verständlich formuliert?

Wo mussten Sie zweimal lesen, war etwas unklar?

Welche Fragen zur Reflexion der Geschichte fanden Sie persönlich hilfreich? Welche weniger?

Was braucht es noch, damit das Arbeitsblatt Sie und andere Nutzer:innen optimal anleiten kann?

Was kann ich weglassen?

Was umformulieren?

Bräuchte es etwas anderes als ein Arbeitsblatt? Stattdessen oder als Ergänzung? Was?

Wir sind nun fast am Schluss. Ich brauche noch ein paar Angaben zu Ihrer Person:

((Fragen zur Person))

Stand der Beratung

Bisherige Erfahrungen mit der Arbeit mit Bildern

Alter

Geschlecht

Ausbildung, höchste Bildung

Anzahl Jahre Berufserfahrung

Aktuelle Erwerbssituation

Möchten Sie die Arbeit am Schluss zugeschickt bekommen?

((Abschluss und Dank))

Herzlichen Dank für Ihre Arbeit, Ihre Zeit, Ihr Vertrauen und Ihre Offenheit.

Dies ist sehr hilfreich für mich, meine Arbeit, mein Studium. Ich hoffe, dass daraus ein hilfreiches Arbeitsinstrument für meine Kolleg:innen und mich entsteht, das Kund:innen in ihrer Laufbahnentwicklung und Lebensgestaltung unterstützen kann.

Meinerseits sind wir nun am Ende. Gibt es Ihrerseits noch etwas, das Sie sagen oder fragen möchten?

Anhang C: E-Mail an Interviewpartner:innen

Interview für Masterarbeit – Anleitung, Einverständniserklärung, Videotermin

Lieber Herr/Liebe Frau xy

Herzlichen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, zu meiner Masterarbeit beizutragen! Anbei schicke ich Ihnen die Anleitung für das Ressourcenbild und die Geschichte sowie die Einverständniserklärung.

Idealerweise arbeiten Sie die Anleitung am Tag vor dem Interviewtermin durch, damit Sie den Prozess während unserem Gespräch noch präsent und gleichzeitig schon etwas Abstand dazu gewonnen haben. Sie brauchen dazu ca. 40 Minuten.

Bitte unterschreiben Sie die Einverständniserklärung und schicken Sie sie mir vor dem Interview zu, per Mail oder an BIZ Luzern, Maya Ziegler, (...).

Unser Interview findet am ((Datum)) von ((... bis ...)) Uhr via Teams statt. ((Link einfügen)).

Ich wünsche Ihnen eine interessante Arbeit mit Ressourcenbild und Geschichte und freue mich auf das Gespräch mit Ihnen.

Freundliche Grüsse

Maya Ziegler

Anhang D: Einverständniserklärung

für eine Masterarbeit im Rahmen des MAS BSLB am Institut für Angewandte Psychologie, IAP

Arbeitstitel: Mit Ressourcenbild und Geschichte selbständig Klarheit finden?

Autorin: Maya Ziegler, (...)

Verantwortlicher Betreuer: Marc Schreiber, (...)

Kurzbeschreibung: Die Masterarbeit befasst sich mit der Nutzung von Ressourcenbildern, konkret mit dem Arbeitsinstrument "Ressourcenbildern" auf laufbahndiagnostik.ch. Ziel ist es, herauszufinden, ob und wie Kund:innen der Laufbahnberatung eines BIZ diese Bilder auch ohne Beratungsperson nutzen können. Insbesondere, ob sie die Geschichte, die sie zu einem Ressourcenbild schreiben, selber für sich interpretieren und welchen Nutzen daraus ziehen können. Um dies zu erforschen, arbeiten ausgewählte Kund:innen anhand einer Anleitung mit den Ressourcenbildern und berichten der Autorin in einem Interview, wie es ihnen dabei ergangen ist. Diese Daten werden anschliessend ausgewertet.

Einverständniserklärung

Als Interviewpartner:in gebe ich mein Einverständnis zu den unten aufgeführten Punkten:

- Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Daten Teil einer Weiterbildungsarbeit sind.
- Meine Daten werden vertraulich behandelt und anonymisiert. Mein Name wird in keiner Publikation oder andersartigen Wiedergabe der Ergebnisse erwähnt.
- Die Daten, welche im Rahmen der Weiterbildungsarbeit über mich erhoben werden, dürfen für weitere Auswertungen verwendet werden. Auch für diese weiteren Auswertungen gilt die Zusicherung der Anonymität.
- Ich erkläre hiermit, dass ich über Inhalt und Zweck der Weiterbildungsarbeit informiert wurde.
- Die Teilnahme an der Weiterbildungsarbeit ist freiwillig. Ich habe das Recht, jederzeit und ohne Angaben von Gründen die Teilnahme zu widerrufen.
- Wenn ich Fragen habe, kann ich mich an den Betreuer wenden.

Durch meine Unterschrift bestätige ich, dass ich mindestens 18 Jahre alt bin und den oben genannten Text der Einverständniserklärung gelesen und verstanden habe.

Name und Vorname in Druckschrift: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anhang E: Codiersystem

Liste der Codes	Codedefinition
Codesystem	
Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt	
Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\IG (+)	
Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\IG (+)\bin im IG	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person etwas über ihr Befinden oder Handeln sagt, dass darauf hindeutet, dass sie im Intensionsgedächtnis ist. D.h. sie denkt und plant. Sie bremst sich selber. Erzeugung: deduktiv
Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\IG (+)\komme dadurch ins IG	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person etwas über ihr Befinden oder Handeln sagt, dass darauf hindeutet, dass sie ins Extensionsgedächtnis kommt. D.h. sie beginnt zu denken und planen. Sie beginnt sich zu bremsen. Erzeugung: induktiv
Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\IG (+)\habe gedämpfte positive Affekte (+)	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, dass ihre Gefühle leicht positiv, angenehm sind. Erzeugung: deduktiv
Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\IG (+)\meine positiven Affekte werden gedämpft (+)	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, dass ihre sehr angenehmen Gefühle weniger angenehm werden. Erzeugung: deduktiv
Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\EG (-)	
Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\EG (-)\bin im EG	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person etwas über ihr Befinden oder Handeln sagt, dass darauf hindeutet, dass sie im Extensionsgedächtnis ist. D.h. sie fühlt, sie beruhigt sich, sie nimmt vieles wahr, hat Zugang zu ihrem gesamten Wissen und ihre Erfahrung, macht Assoziationen. Erzeugung: deduktiv

<p>Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\EG (-)\komme dadurch ins EG</p>	<p>Dieser Code wird vergeben, wenn die Person etwas über ihr Befinden oder Handeln sagt, dass darauf hindeutet, dass sie ins Extensionsgedächtnis kommt. D.h. sie beginnt zu fühlen, sich zu beruhigen, vieles wahrzunehmen, Zugang zu ihrem gesamten Wissen und ihrer Erfahrung zu bekommen, zu assoziieren.</p> <p>Erzeugung: deduktiv</p>
<p>Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\EG (-)\habe gedämpfte negative Affekte (-)</p>	<p>Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, dass ihre Gefühle leicht negativ, unangenehm sind.</p> <p>Erzeugung: deduktiv</p>
<p>Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\EG (-)\meine negativen Affekte werden gedämpft (-)</p>	<p>Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, dass ihre sehr unangenehmen Gefühle weniger unangenehm werden.</p> <p>Erzeugung: deduktiv</p>
<p>Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\IVS +</p>	
<p>Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\IVS +\bin im IVS</p>	<p>Dieser Code wird vergeben, wenn die Person etwas über ihr Befinden oder Handeln sagt, dass darauf hindeutet, dass sie in der Intuitiven Verhaltenssteuerung ist. D.h. sie handelt intuitiv, ohne aktiv nachzudenken.</p> <p>Erzeugung: deduktiv</p>
<p>Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\IVS +\komme dadurch ins IVS</p>	<p>Dieser Code wird vergeben, wenn die Person etwas über ihr Befinden oder Handeln sagt, dass darauf hindeutet, dass sie in die Intuitive Verhaltenssteuerung kommt. D.h. sie beginnt intuitiv zu handeln, ohne aktiv nachzudenken, sie motiviert sich selber.</p> <p>Erzeugung: deduktiv</p>
<p>Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\IVS +\habe starke positive Affekte +</p>	<p>Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, dass ihre Gefühle stark positiv, angenehm sind.</p> <p>Erzeugung: deduktiv</p>
<p>Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\IVS +\meine positiven Affekte werden verstärkt +</p>	<p>Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, dass ihre positiven, angenehmen Gefühle stärker werden.</p> <p>Erzeugung: deduktiv</p>

Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\OES -	
Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\OES -\bin im OES -	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person etwas über ihr Befinden oder Handeln sagt, dass darauf hindeutet, dass sie im Objekterkennungssystem ist. D.h. sie sieht Schwierigkeiten, Probleme und Details, kontrolliert, analysiert aktiv. Erzeugung: deduktiv
Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\OES -\komme dadurch ins OES -	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person etwas über ihr Befinden oder Handeln sagt, dass darauf hindeutet, dass sie ins Objekterkennungssystem kommt. D.h. sie beginnt, Schwierigkeiten, Probleme und Details zu sehen, zu kontrollieren, aktiv zu analysieren. Erzeugung: deduktiv
Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\OES -\habe starke negative Affekte	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, dass ihre Gefühle stark negativ, unangenehm sind. Erzeugung: deduktiv
Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\OES -\meine negativen Affekte werden verstärkt	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, dass ihre negativen, unangenehmen Gefühle stärker werden. Erzeugung: deduktiv
Effekt - PSI - von Z als solchen eingeschätzt\OES -\effektiver Nutzen durch OES	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person etwas über ihr Befinden oder Handeln sagt, dass darauf hindeutet, dass sie im Objekterkennungssystem ist oder hineinkommt. D.h. sie sieht Schwierigkeiten, Probleme und Details, kontrolliert, analysiert aktiv. Und dies ist für sie hilfreich und nützlich. Erzeugung: deduktiv und auch induktiv - im Sinne von: geschärft während der Analyse.
Nutzen - Skala	
Nutzen - Skala\Skala vor Arbeit mit Ressourcenbild	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, wie ihr Befinden vor der Arbeit mit dem Ressourcenbild war.
Nutzen - Skala\Skala nach Arbeit mit Ressourcenbild	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, wie ihr Befinden nach der Arbeit mit dem Ressourcenbild war.

Nutzen - Skala\Skala nach Arbeit mit Ressourcenbild\tiefer	
Nutzen - Skala\Skala nach Arbeit mit Ressourcenbild\gleich	
Nutzen - Skala\Skala nach Arbeit mit Ressourcenbild\höher	
Nutzen - inhaltlich - von K formuliert	
Nutzen - inhaltlich - von K formuliert\Erkenntnisse, die durch Arbeit mit dem Ressourcenbild entstanden	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, was für Erkenntnisse sie durch die Arbeit mit dem Ressourcenbild hatte, was sie herausgefunden hat, was neu für sie war. Erzeugung: induktiv
Nutzen - inhaltlich - von K formuliert\Effekte, die die Arbeit mit dem Ressourcenbild hatte	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, welche Effekte die Arbeit mit dem Ressourcenbild hatte, wie sie sich nachher anders fühlte oder handelte. Erzeugung: induktiv
Nutzen - inhaltlich - von K formuliert\Gründe, warum es nicht genützt hat, schwierig war	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, warum die Arbeit mit dem Ressourcenbild schwierig war oder ihr nichts gebracht hat. Erzeugung: induktiv
Nutzung	
Nutzung\zu welchen Themen	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, zu welchem Thema sie mit dem Ressourcenbild gearbeitet hat. Erzeugung: induktiv
Nutzung\werde später wieder Ressourcenbild nutzen	Dieser Code wird vergeben, wenn die Person beschreibt, zu welchem Thema sie künftig evtl. wieder mit dem Ressourcenbild arbeiten könnte, für die Bearbeitung welcher Themen sie dem Ressourcenbild nützlich findet. Erzeugung: induktiv
Anleitung	
Anleitung\Blatt	

Anleitung\Blatt\positiv, verständlich, hilfreich, einfach	
Anleitung\Blatt\negativ, unverständlich, unnütz, schwierig	
Anleitung\Blatt\Vorschläge	
Anleitung\Website	
Anleitung\Website\positiv, verständlich, hilfreich, einfach	
Anleitung\Website\negativ, unverständlich, unnütz, schwierig	
Anleitung\Website\Vorschläge	
Technisches	
Technisches\Bisherige Erfahrung mit Bildern	
Technisches\Höchste Bildung	
Technisches\Arbeitserfahrung	
Technisches\Angestellt	

Anhang F: Arbeitsblatt – definitiv

Ressourcenbilder

Ressourcenbild aussuchen – Geschichte schreiben – Klarheit finden (Zeitbedarf: 45-60 Minuten)

Befinden Sie sich in einer herausfordernden beruflichen Situation? Stehen Sie vor einem schwierigen persönlichen Entscheid, einem Gespräch, das Sie nervös macht? Ist Ihnen unklar, wie Sie vorgehen möchten, was Sie erreichen möchten? Ist Ihnen in einer Situation unwohl, und Sie wissen nicht recht, wieso?

In solchen Momenten kann ein Ressourcenbild hilfreich sein, um Klarheit zu finden. Der Begriff Ressourcen umfasst alles, was eine Person in sich und in ihrer Umwelt als positiv und hilfreich erlebt, um ihre Ziele sowie persönliches Wohlbefinden zu erreichen.

Übrigens: Sie müssen die Situation in der Übung nicht preisgeben, es reicht, wenn Sie sich selber bewusst sind, zu welchem Thema Sie sie machen. Zudem haben nur Sie Zugang zu Bild und Geschichte.

Anleitung

Eröffnen Sie auf der Internetseite laufbahndiagnostik.ch unter "Registrieren" ein kostenloses, unverbindliches Konto.

Loggen Sie sich ein und gehen Sie auf "Arbeitsmittel" > "Ressourcenbilder", klicken Sie auf "Ressourcenbilder auswählen" und machen Sie einige Angaben zu Ihrer Person.

Nun geht es los, gemäss Anleitung auf der Website. Folgen Sie bei der Bildwahl und dem Schreiben der Geschichte Ihrem «Bauchgefühl», losgelöst vom Thema, zu dem Sie Klarheit finden möchten.

Sind Sie am Ende der Anleitung angelangt? Dann laden Sie sich das Bild und Ihre Geschichte als PDF herunter. Die Abschnitte "Aktuelle Situation" und gegebenenfalls "Forschungsprojekt: Individuelle Rückmeldung..." dürfen Sie für Ihre aktuelle Aufgabe ignorieren.

Nehmen Sie sich nun Zeit, um folgende Fragen zu reflektieren:

- Was machen die Figuren in Ihrer Geschichte? Welche Herausforderungen haben sie? Wie meistern sie sie, wie kommen sie weiter? Wie geht es ihnen, was sind ihre Gefühle? Wieso? Was tut ihnen gut?
- Welche Zusammenhänge sehen Sie zwischen Ihrer Geschichte und Ihrer aktuellen Situation? Wer in Ihrem Leben hat Parallelen zu den Figuren, die vorkommen? Wer (oder auch was) wird durch sie verkörpert? Welche Lösungsansätze oder -wege sehen Sie in der Geschichte? Welchen Rat würde Ihnen die Figur geben, wenn sie sprechen könnte?

- Was können Sie aus all dem ableiten, was ist hilfreich für Sie? Welche neuen Möglichkeiten, die Situation zu bewerten, tun sich für Sie auf? Was heisst das nun für Sie? Und für Ihre Einstellung gegenüber Ihrer herausfordernden Situation?

Gehen Sie nun nochmals zurück zu allen Bildern, die Sie ausgewählt haben:

- Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen den von Ihnen gemachten Kategorien und Ihrem Anliegen?
- Welche Ressourcen oder Vorgehensweisen erkennen Sie in den Bildern? Welche Befürchtungen erkennen Sie, die von der Herausforderung ausgelöst werden? Wie können Sie mit Hilfe Ihrer neugewonnenen Einsichten damit umgehen?

Nun kommen wir zur Umsetzungsplanung:

- Was könnten erste kleine Schritte zur Lösung Ihres Problems sein? In welchem Zeitraum werden Sie sie anpacken? Wer sollte miteinbezogen werden? Was hindert Sie noch daran, die Problemlösung anzugehen und was sehen Sie da für Lösungsmöglichkeiten?
- Und noch eine letzte Frage: Auf was freuen Sie sich?

Nun schliessen Sie die Übung langsam ab: Sie können das Ressourcenbild ausdrucken und aufhängen, als Hintergrund Ihres Computers oder Handys speichern, im Portemonnaie mittragen und/oder in Ihrer Erinnerung speichern; ergänzend dazu können Sie Ihre Erkenntnisse und Pläne schriftlich festhalten. So führen Sie sich das Bild, Ihre Geschichte und die daraus abgeleiteten Erkenntnisse und Ressourcen immer wieder vor Augen, damit Sie auch künftig Klarheit haben, wie Sie Ihre Herausforderung meistern.

Merken Sie, dass Sie das Thema so belastet, dass Ressourcenbild und Geschichte nicht ausreichen und Sie es mit einer Beratungsperson besprechen möchten? Dann holen Sie sich Unterstützung, z.B. im [BIZ Beratungs- und Informationszentrum für Bildung und Beruf](#).

Quelle: Ziegler, M. (2022): *Ressourcenbilder – selbstgesteuert. Eine Studie zum Nutzen des Arbeitsmittels "Ressourcenbilder" ausserhalb der Laufbahnberatung* (Masterarbeit). Zürich.