



CV-Übung - Meine Geschichte

Kernbotschaft: In dieser Übung sollen die Teilnehmer an ihr bisheriges Leben denken, an Fähigkeiten und Erfahrungen, die sie erworben bzw. gemacht haben und einen Lebenslauf (CV) dieser Erfahrungen zusammenstellen. Im nächsten Schritt werden sie aufgefordert, sich zu überlegen, wo sie gern wären und was sie tun müssten, um dorthin zu kommen. Die Übung zielt darauf ab, die Teilnehmer zu ermutigen, ihre Zukunft zu planen und Abstand zur Radikalisierung zu nehmen.

Schlagworte: Selbstreflexion, sich Ziele setzen, Ausstiegsstrategien, Entradikalisierung

Zusammenfassung:

Der Begriff Curriculum Vitae ist lateinisch und meint »der Lauf eines Lebens«. In der heutigen Sitzung überlegen die Teilnehmer, wo sie heute in Bezug auf ihr Leben stehen und nehmen sich etwas Zeit, darüber nachzudenken, was sie sich für die Zukunft vorstellen.

Modul	Gruppengröße	Gruppenalter	Dauer
• Ausstiegsstrategien	• klein • mittelgroß	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 1 Stunde

Ziele der Aktivität

- Die Teilnehmer dazu bewegen, sich über ihr aktuelles Leben Gedanken zu machen; ist es ein glückliches Leben oder weniger als wünschenswert?
- Die Teilnehmer ermutigen zu bewerten, ob ihr jetziges Dasein das ist, was sie möchten oder brauchen.
- Den Teilnehmer helfen, in die Zukunft zu schauen und verschiedene Wege herauszufinden, die sie dahin bringen können, wo sie hin wollen.

Teilnehmer

Das Thema passt für unterschiedliche Gruppen, ist aber aber vor allem für Teenager und junge Erwachsene relevant; unabhängig vom Geschlecht

Beschreibung der Aktivität

Schritt 1:

Der Moderator stellt die Übung vor und erklärt den Begriff Curriculum Vitae als lateinisches Wort, das »der Lauf eines Lebens« bedeutet. In der heutigen Sitzung überlegen die Teilnehmer, wo sie heute in Bezug auf ihr Leben stehen und nehmen sich etwas Zeit, darüber nachzudenken, was sie sich für die Zukunft vorstellen.

Schritt 2:

Jeder Teilnehmer soll kurz aufschreiben, was sie in ihrem bisherigen Leben hauptsächlich beeinflusst hat, um die Person zu werden, die sie heute sind und eine Skizze seines heutigen Lebens erstellen.

Sie sollen über ihre bisherige Lebensreise reflektieren, über Gutes und Schlechtes, ohne Zensur.

Schritt 3:

Dann bittet der Moderator die Teilnehmer:

1. Mehrere Schlagworte aufzuschreiben, die aussagen, wer »du« heute bist, d. h. die aktuelle Version von dir.
2. Einen groben Phantasie-CV der Person zu erstellen, die du gern sein möchtest; d. h. dein »potenzielles« Selbst, der Charakter, den du bewundern würdest.
3. Darüber nachzudenken: Was hindert dich, dein Potenzial zu entfalten?
4. Was brauchst du, um dorthin zu kommen?

Benötigte Materialien

leere Blätter, Stifte oder Marker

Methodik

individuelle Reflexion, in der Gruppe diskutieren und sich mitteilen

Beratung für Trainer

Um diese Übung zu beenden, lädt der Moderator die Teilnehmer ein, etwas aus ihrem CV der Gruppe mitzuteilen und fordert die anderen auf, dazu ermutigendes Feedback zu geben.

Quellen / Literatur

für das YCARe-Projekt entwickeltes Originalmaterial



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

CV-Übung - Meine Geschichte. Abgerufen am Donnerstag Januar 22, 2026 von insgesamt <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE330/>

<https://www.ycare.eu>



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.