

## MEIN LEBENSPROJEKT

**Kernbotschaft:** Ein Lebensprojekt zu erarbeiten, ist ein erster Schritt, um jungen Menschen das Gefühl der Verwirrung abzunehmen, das sie davon abhalten könnte, langfristige Ziele ins Auge zu fassen. Dies gilt insbesondere für Jugendliche, die eine Gruppe verlassen haben, deren Ziele sie zuvor teilten.

**Schlagworte:** Lebensprojekt, Ziele setzen, Selbsterforschung

### Zusammenfassung:

Jugendliche sind in einer Situation, in der sie viele Entscheidungen treffen müssen, um ihr Leben auf die eine oder andere Seite auszurichten. Sie müssen entscheiden, in welche Richtung sie weitergehen wollen und was sie tun müssen, um ihre Ziele zu erreichen. Sich ein Lebensprojekt zu überlegen bedeutet, einen Plan aufzustellen, in dem du deine Ziele und die nötigen Schritte, diese zu erreichen, beschreibst. Für junge radikalisierte Menschen empfiehlt sich diese Übung nur, wenn sie die extremistische Gruppe verlassen haben, der sie angehörten (letzte Phase der Entradikalisierung).

Modul	Gruppengröße	Gruppenalter	Dauer
• Vorbeugung • Ausstiegsstrategien	• einzeln	• 12 - 15 • 16 - 19	• 1 Stunde

### Ziele der Aktivität

- Das Konzept des Lebensprojekts vorstellen und junge Menschen motivieren, über ihre Werte, Interessen und verfügbaren Ressourcen nachzudenken.
- Die Fähigkeit entwickeln, sich kurz-, mittel- und langfristige Ziele, innerhalb derselben Aktivität, zu setzen.
- Die wichtigsten Ressourcen erkennen, die man in der nahen Zukunft braucht, um die gesetzten Ziele zu erreichen.

### Beschreibung der Aktivität

**Schritt 1:** Motivieren Sie die Gruppe, mehr über sich selbst und die anderen zu erfahren. Sie sollen in Paaren Interviews durchführen und die folgenden Fragen beantworten:

1. *Was machst du gerne? Wie oft machst du das?*
2. *Denke an deine persönlichen Merkmale – was sind deine Stärken? Was sind deine Schwächen?*
3. *Welche drei Leistungen oder Ziele hast du bisher erreicht? (Z. B. Teilnahme am Halbfinale im Basketball, ein neues Hobby entdeckt, neue Freunde gefunden etc.). Welche anderen drei Ziele möchtest du zukünftig erreichen?*

**Schritt 2:** Bitten Sie jeden Teilnehmer, zwei Säulen auf ein Blatt zu zeichnen, in denen er Dinge aufführen kann, die er an sich mag oder nicht mag, seine sozialen Beziehungen, seine Familie und seine zukünftige Ausbildung. Bitten Sie alle, über den Einfluss von Werten im Zusammenhang mit diesen Wünschen nachzudenken, und fordern Sie sie auf, langfristige Ziele nicht aufzunehmen.

**Schritt 3:** Bitten Sie sie, sich vorzustellen, wie ihr Leben in 10-15 Jahren aussehen könnte, eine Zeitschiene auf ein Blatt zu zeichnen und an deren Ende die langfristigen Ziele zu setzen, die sie in Schritt 1 (3. »Welche anderen drei Ziele möchtest du zukünftig erreichen?«) und Schritt 2 herausgefunden haben.

**Schritt 4:** Fragen Sie sie, welche mittelfristigen Ziele dafür erforderlich wären (z. B. ich möchte Lehrer werden, dazu muss ich als mittelfristiges Ziel studieren); diese sollen sie in die Zeitschiene einsetzen. Danach sollen sie auch mit kurzfristigen Zielen so verfahren (z. B. die höhere Schule abschließen oder einen Abschnitt schaffen).

**Schritt 5:** Fragen Sie die Teilnehmer in Bezug auf kurzfristige Ziele, wie sie diese erreichen wollen (Strategien und Ressourcen) und was dabei die Schwierigkeiten sein könnten. Lassen Sie sie auch hier über die Werte im Zusammenhang mit der gewählten Strategie zur Zielerreichung nachdenken.

**Schritt 6:** Kommt alle wieder zusammen (oder in Paaren) zum Thema Lebensprojekt und reflektiert über die Schwierigkeiten, die ihr mit dieser Übung hattet. Betonen Sie, dass die Idee eines Lebensprojekts ein langer und dynamischer Prozess ist und motivieren Sie sie, diese Übung zu Hause zu beenden und weiterzuentwickeln und dabei weitere Informationen und andere Beispiele zu nutzen (s. Quellen).

## Benötigte Materialien

Papier, Stifte

## Methodik

autonome Arbeit

## Beratung für Trainer

- Obwohl es keine spezifische Interventionen beim Setzen von Zielen gibt, sollte der Gruppenleiter mit diesen vertraut sein. Es empfiehlt sich, einige Beispiele (s. Literatur) zur Anleitung bei dieser Aktivität zu verwenden.
- Wenn Sie die Zeit und Fähigkeiten haben, sich näher mit diesem Bereich zu befassen, empfiehlt es sich, die Übung in drei Teile aufzugliedern, um die kurzen, mittelfristigen und langfristigen Ziele separat zu bearbeiten, insbesondere Schritt 5 (Strategien und Ressourcen, um kurzfristige Ziele zu erreichen).
- Es ist ratsam, die von den Schülern vorgeschlagenen Projekte weiter zu begleiten und in späteren Stunden fortzuführen, in denen sie an individuellen Zielen arbeiten.
- Suchen Sie Berater an, die auf Bereiche spezialisiert sind, an denen die Teilnehmer großes Interesse haben oder in denen sich Probleme zeigen.

## Quellen / Literatur

Für weitere Informationen zum Lebensprojekt (in Spanisch):

<https://prezi.com/uyktzscsdgch/proyecto-de-vida-para-alumnos-de-secundaria/>

Einige Beispiele für Lebensprojekte und Monographien (in Spanisch):

<http://es.slideshare.net/jcgu/proyecto-de-vida-para-adolescentes>



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*MEIN LEBENSPROJEKT.* Abgerufen am Freitag Juli 10, 2026 von insgesamt  
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE404/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



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.