



MIT AUF DEN WEG

Selbstkompetenzen fördern



EINFÜHRUNG

Selbstkompetenzen fördern

Du suchst: deinen Weg.

Wenn du es dir zutraust, es wirklich willst und dich dafür eignest, nehmen wir dich mit auf eine Expedition, auf der vielfältige Erfahrungen garantiert sind – deine persönliche Erkundungsreise!

Du kannst uns vertrauen: Wir haben dieselbe Reise nicht nur selbst hinter uns, sondern sie bereits mehrmals für andere geleitet. Wir wissen Bescheid.

Wir können nicht alle mitnehmen, denn dann würden sicher viele auf der Strecke bleiben. Wir dürfen es nämlich weder dir noch uns leicht machen: Es wird eine Herausforderung werden.

Wir versprechen dir, dass wir dir zeigen, was zum Erreichen des Ziels nötig ist.

Der Erfolg der Expedition hängt nur zum kleineren Teil von uns ab. Du hast ja schon bewiesen, dass du fähig bist, etwas zu leisten.

Du brauchst auf deiner ersten Expedition nicht alles zu erkunden – sammle vor allem Erfahrung und versuche das Ziel sicher zu erreichen; dies wird dir erlauben, weitere spannende Forschungsreisen zu unternehmen.

Aber mach dir nichts vor: Es wird dich niemand zum Ziel tragen. Du musst den Weg selbst unter die Füße nehmen und Schritt für Schritt bewältigen.

Deinen Weg ist vor dir noch niemand gegangen.



ANKUNFT IM BASISLAGER

Am Anfang geht es ins Basislager. Wir müssen sicherstellen, dass sich alle an die klimatischen Bedingungen im Expeditionsgebiet gewöhnen.

Im Basislager werden alle auf Herz und Nieren geprüft. Wir finden dabei heraus, was wir von wem zu erwarten haben und wer sich wofür am besten eignet.

Natürlich wärst du gerne ein Alleskönner, aber auch du hast deine eigenen Talente und Stärken – ebenso wie Schwächen, mit denen du umzugehen lernen musst.

Wir wollen, dass du dein Bestes gibst.

Daher absolvierst du im Basislager ein breites und bereits recht forderndes Grundlagentraining. Wir schonen niemanden – das wäre unverantwortlich und unfair. Stell dir vor, wir merken später, dass du etwas Wichtiges nicht kannst!

Auch die Gemeinschaft wird gestärkt – alleine bewältigt niemand den weiten Weg zum Ziel. Alle sind aufeinander angewiesen, und wir erwarten, dass auch du dich für die Gruppe einsetzt.

Du wirst bald merken, auf wen du dich verlassen kannst. Ihr werdet einander unterstützen und füreinander eintreten. Es werden echte Freundschaften entstehen.

Nach diesen ersten Erfahrungen schlagen wir dir zwei spezielle Ausbildungstouren vor, von denen du eine auswählen musst. So etwas wird dir noch häufiger passieren.

Welche Art des Forschens sagt dir mehr zu?

Wir werden es zusammen herausfinden.



ERKUNDUNGSTOUREN IN DER UMGEBUNG

Die Vorbereitungen werden fortgesetzt. Es geht ans Ordnen und Packen: Du rüstest dich unter Anleitung und Aufsicht der Expeditionsleitung mit allem Nötigen für die Expedition aus.

Das Angebot an Ausrüstungsgegenständen und Packvarianten ist gross; es wird den meisten nicht möglich sein, alles, was sie gerne dabei hätten, mitzunehmen. Aber wenn du umsichtig packst und dir rechtzeitig Rat holst, kannst du dir eine nützliche Ausrüstung zusammenstellen und ein geeignetes Gepäckstück für dich finden, in das du alles so verstauen kannst, dass es für dich tragbar wird.

Denke daran: Es kann dir niemand tragen helfen, wenn du dich übernimmst – der einzige Rat für die, die sich zu viel vorgenommen haben, wird sein, auf einen Teil ihres Bestandes zu verzichten. Das Motto lautet: So viel wie möglich – aber immer im Mass.

Bei Erkundungstouren rund ums Basislager wird das Trainierte erprobt, vertieft und ergänzt. Es kommen laufend neue Trainingseinheiten dazu. Wir erwarten von dir inzwischen, dass du freiwillig dort mehr Aufwand betreibst, wo du das brauchst, um mithalten zu können.

Die Spezialtouren geben dir einen Einblick in Vorgehensweisen, die dir später helfen werden, bestimmte Aufgaben, die für dich von besonderer Bedeutung sind, besser zu meistern.

Solltest du dabei herausfinden, dass dir eine andere Art des Forschens besser liegt als die gewählte: Keine Sorge, das kannst du bei deiner nächsten Entscheidung berücksichtigen, die nun ansteht.

Wähle diesmal aber sehr bewusst: Das, was du jetzt aussuchst, wird bis zum Ende der Expedition deine Kernaufgabe darstellen!

Vielleicht kommt dir die Zeit im Basislager lange vor – das geht nicht nur dir so. Lasse dich von diesem Gefühl aber nicht dazu verleiten, Aufträge weniger ernst zu nehmen: Was dir jetzt leicht fällt, dient dir später als Grundlage für wirklich Anspruchsvolles.

Gewöhne dir an, gerade das, was du gut kannst, dennoch mit viel Bedacht und Sorgfalt zu tun. Gewinne jetzt, wo der Weg noch nicht steil und steinig ist, Trittsicherheit.

Natürlich freuen wir uns, wenn dir etwas besonders liegt, so dass du dich auszeichnen und deine Leistungsfähigkeit beweisen kannst. Das erlaubt es uns, dir später mehr Verantwortung für dich selbst und auch für andere zu übertragen.

Solltest du dabei ganz Besonderes zu Stande bringen, dann geben wir dir Gelegenheit, dein Können auf selbständigen kleinen Sondertouren einzusetzen. Dieses Recht erwerben nur wenige – traust du es dir zu?

Auf jeden Fall bist du jetzt gerüstet für das, was folgt.

Worauf warten wir dann noch?



RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Es geht los! Schultere dein Gepäck, wir brechen zur ersten Fernetape auf. Noch bewegen wir uns mehrheitlich durch wegsames Gelände, lassen aber die gewohnte Umgebung mehr und mehr hinter uns.

Neues und Faszinierendes, aber auch Unerwartetes und Verwirrendes kommt auf dich zu. Du wirst das bisher Trainierte bei neuen, noch nie durchlebten Gelegenheiten anwenden müssen.

Vieles ist bereits zur sicheren Routine geworden. Du bist gut in der Lage, dich im Expeditionsalltag zurechtzufinden und nötige grundlegende Arbeiten ohne Umstände auszuführen – auch solche, die dir nicht besonders liegen oder die du nicht gerne machst.

Achte auf jeden Fall darauf, Schritt zu halten – und unterschätze dabei nicht, dass du dein Marschgepäck stets selber tragen musst. Da alle anderen ebenfalls bepackt sind, kann dir das niemand abnehmen – auch wenn dich hin und wieder sicherlich jemand unterstützen wird.

Während dieser Zeit lernst du deine neuen Spezialaufgaben kennen und immer verlässlicher auszuführen. Zu Beginn ist dabei oft noch nicht viel Einsatz erforderlich, aber das ändert sich bald. Denn wir erwarten, dass alle den von ihnen gewählten Job überzeugend erledigen.

Aber es gibt noch ein weiteres neues Betätigungsfeld: Die alten Hasen geben dir jungem Hüpfer Gelegenheit, spielerisch von ihnen zu lernen. Nimm diese Chance wahr! Schau ihnen ihre Tricks ab und lerne dabei, Teile deiner Ausrüstung effizienter und erfolgreicher einzusetzen. Du wirst später froh sein, wenn du das kannst!

Es stehen auch einige Aufgaben an, die alleine nicht zu bewältigen sind. Oft reicht es nicht, wenn sich nur die, denen etwas besonders liegt, damit befassen; also sind alle in wechselnden Teams gefragt.

Wir Expeditionsleiter wollen in dieser Phase möglichst wenig antreiben müssen – noch sind die Schwierigkeiten und Hindernisse ja eher gering. Viel lieber sorgen wir für zusätzliche Möglichkeiten, Erfahrungen zu sammeln und Sicherheit zu gewinnen.

Vergiss nicht: Wir laufen uns gerade für die entscheidenden Etappen der Expedition warm. Dies verlangt, dass Leistung bewusst abgerufen und zuverlässig

erbracht wird, denn sonst droht erhöhte Unfallgefahr. Wir werden Betroffene rechtzeitig darauf hinweisen.

Auch am Ende dieser Etappe steht eine wichtige Entscheidung an: Von nun an nehmen wir niemanden mehr gegen sein ausdrückliches Einverständnis mit. Wir werden dich natürlich weiter unterstützen – aber du musst das Ziel aus eigener Kraft erreichen wollen.

Es wird nicht leicht werden, aber es wird sich lohnen.

Bist du dabei?



DER WÜRFEL IST GEFALLEN

Du hast einen wesentlichen Schritt vollzogen. Für dich ist jetzt klar: Du kommst mit bis zum Ziel! Dir ist bewusst, dass es anstrengend werden und seine Zeit dauern wird – darum: Respekt!

Damit starten wir zu einer nächsten, bereits recht anspruchsvollen Etappe. Nimm den von dir gewählten Weg entschlossen in Angriff. Die Umgebung wird anforderungsreicher, so dass dir viele altbekannte Aufgaben mehr abverlangen als bisher. Und du wirst dich auch einer ganzen Anzahl neuer Herausforderungen gegenübersehen.

Aber du besitzt ja schon einige Erfahrung und gibst nicht so schnell auf. Stelle dich also dem, was auf dich zukommt, mit Umsicht, aber auch mit dem nötigen Selbstvertrauen.

Die Mitglieder der Gruppe, vor allem deine Kolleginnen und Kollegen mit demselben Spezialgebiet, haben sich aufeinander eingestellt. Ihr seid als Gemeinschaft gereift und kommt miteinander zurecht. Das ist gut so, denn die Leitung wird nur noch selten eingreifen, um die Zusammenarbeit zu verbessern.

Nimm weiter jede Gelegenheit wahr, von den Erfahrungen der Expeditionsleitung zu profitieren! Die Leiter gehen aber davon aus, dass du merkst, was dir noch fehlt. Melde dich also selbst bei ihnen!

Es gilt nun auch, sich für jene neuen Spezialaufgaben zu bewerben, die auf den letzten Etappen anstehen. Es schadet nichts, wenn du bei dieser Gelegenheit schon über zukünftige oder weitergehende Expeditionen nachdenkst und dich auf Problemstellungen einlässt, die deinen Fähigkeiten wie deinen Vorlieben gerecht werden.

Bereit? Gut. Denn jetzt wird es ernst.



Schon bald zeichnet sich ab, was du schon geahnt hast: Diese Etappe wird eindeutig die härteste, obwohl sie noch nicht die alles entscheidende ist!

Noch nie wurde dir so viel abverlangt, noch nie so viel zugemutet – und gleichzeitig auch so viel zugetraut und selbst überlassen. Du gehörst nun definitiv zu den Erfahreneren. Das mag dir zwar den oft sehr anstrengenden Expeditionsalltag nur teilweise erleichtern, aber du darfst es doch mit einem gewissen Stolz zur Kenntnis nehmen und daraus Sicherheit gewinnen.

Du kannst dich mehr und mehr auf dich selbst verlassen.

Recht bald wirst du damit beauftragt, dir ein individuelles Spezialgebiet auszusuchen, mit dem du dich ganz alleine auseinandersetzen wirst, nur betreut von einer Vertrauensperson aus dem Leitungsteam. Am Ende wirst du über diesen Bereich vermutlich mehr wissen als alle anderen Teilnehmenden an der Expedition!

Wenn es dir gelingt, dir das gewählte Thema zu erschliessen und es auszuloten, wirst du erleben, wie erfüllend es sein kann, sich voll und ganz auf etwas einzulassen.

Aber aufgepasst: So etwas fliegt einem nicht zu, und du musst dabei den zahlreichen anderen Aufgaben und Verpflichtungen, den alltäglichen wie den ungewöhnlichen, gerecht werden. Teile also deine Kräfte ein und hole dir rechtzeitig Rat und Hilfe.

Am Ende dieser Etappe werden dir zum ersten Mal Erträge gutgeschrieben, und du wirst anschliessend von mehreren Aufgaben, die dich bisher beansprucht haben, entbunden. Geniesse das im passenden Mass – du kannst inzwischen selbst beurteilen, was dir wie gut gelungen ist.

Dies alles geschieht vor allem, damit du dich auf der abschliessenden Etappe besser auf die verbleibenden Arbeiten konzentrieren kannst, Denn wie viel auch immer du geleistet haben magst, es garantiert den Gesamterfolg noch nicht.

Lasse dich davon nicht beirren.

Du bist es dir selbst schuldig, dranzubleiben!



Wir alle wissen: Es gibt kaum Schwierigeres, als das Ziel schon vor Augen zu haben, es aber erst noch erreichen zu müssen. Nun heisst es: Durchhalten!

Du weisst, was du zu leisten in der Lage bist. Doch noch steht dir die letzte grosse Hürde bevor. Und obwohl du weisst, dass du es schaffen kannst, erscheint diese immer noch schwer zu überwinden. Du hast aber nun die nötige Erfahrung und fast schon das gesamte nötige Wissen, du kennst dich aus. Also: Immer mit der Ruhe!

Du wirst bald zum ersten Male aufgefordert, deine Expertise zu beweisen – vor allen, und zwar zu deinem Spezialgebiet. Selbst wenn dir viele aufmunternd zunicken, findest du dich im entscheidenden Moment allein im Zentrum des Interesses. Es ist nicht das erste Mal, dass du dich auf dich selbst verlassen musst – aber noch nie war es so eindeutig.

Nimm diese Erfahrung als Grundlage für das, was noch folgt: Zum Schluss steht dir eine ähnliche, aber noch umfassendere Bewährungsprobe bevor.

Runde also deine Fähigkeiten weiter ab. Neben der beträchtlichen Routine wird dir hier gezieltes Wiederholungs und Vertiefungstraining am meisten bringen. Gelegenheiten dazu gibt es genug – nimm sie wahr.

Der Schlüsselaufstieg besteht in einem dicht gesteckten Parcours, der den Weg zum Gipfel markiert und den du in einem engen Zeitfenster komplett absolvieren musst.

Das Ziel ist nun klar in Sicht; gemeinsam mit deiner Gruppe strebst du ihm entgegen, und ihr feuert euch gegenseitig an.

Aber dennoch wirst du die letzten paar Meter ohne Hilfe zurücklegen müssen. Aber dafür gehört dir dann auch der Erfolg ganz alleine, egal, wie viele mit dir unterwegs waren und gleichzeitig ankommen.

Mach dir keine Sorgen: Wenn du alle hilfreichen Erfahrungen und Einsichten mitgenommen hast, dann erreichst du das Ziel mit hoher Sicherheit. Wir können das bezeugen, wir waren oft dabei.

Siehst du den Gipfel? Nur noch ein letzter, entschlossener Schritt ...

Es ist geschafft!



Nur aus der Rückschau, aus sicherer Entfernung, lässt sich beurteilen, wie viel man erlebt, erfahren und profitiert hat.

Nimm dir also Zeit, dir deine Meinung über dich selbst und unsere gemeinsame Expedition zu bilden. Erwarte nicht, dass dich die erfolgreiche Ankunft am Ziel schon mit Glück und Zufriedenheit erfüllt. Du hast zweifellos vieles gelernt, bist vielem und vielen begegnet, und einiges und hoffentlich auch einige werden dich ein Leben lang begleiten.

Es war deine erste Expedition – und ihr Hauptzweck war, dich für die kommenden vorzubereiten. Wir haben darauf geachtet, dich zu fordern, aber nicht zu überfordern, denn unsere Aufgabe ist es lediglich, unseren Teilnehmenden ihre eigenen Möglichkeiten zu erschliessen und ihnen dabei zu helfen, diese auszubauen und zu festigen, damit sie sie erfolgreich zur Anwendung bringen können.

Unser Ziel war es, dir zu einem guten Start für weitere Expeditionen zu verhelfen.

Nun ist es an dir.

Hol dir dein Leben.

IMPRESSUM

Redaktion: Arbeitsgruppe Selbstkompetenzen

Text: Matthias Gaiser

Bilder: Matthias Kreher, Nadja Stefan (ausser)

Cora Tampe, Alina Häfliger, Matthias Gaiser (innen)

Gestaltung: adasoffice.ch – Luzern

Layout: gluupoog gmbh

