

UNTERSTÜTZUNGSKREISE

Soziale Unterstützung erleichtert mir den Umgang mit Schwierigkeiten und Herausforderungen.

Unterstützung kann durch nahestehende oder weiter entfernte Personen erfolgen, z.B. Eltern, Geschwister, Freunde und Freundinnen, Nachbarn, Lehrpersonen, Arbeitskollegen und -kolleginnen, vorgesetzte Personen, unterstützende Personen aus Institutionen.

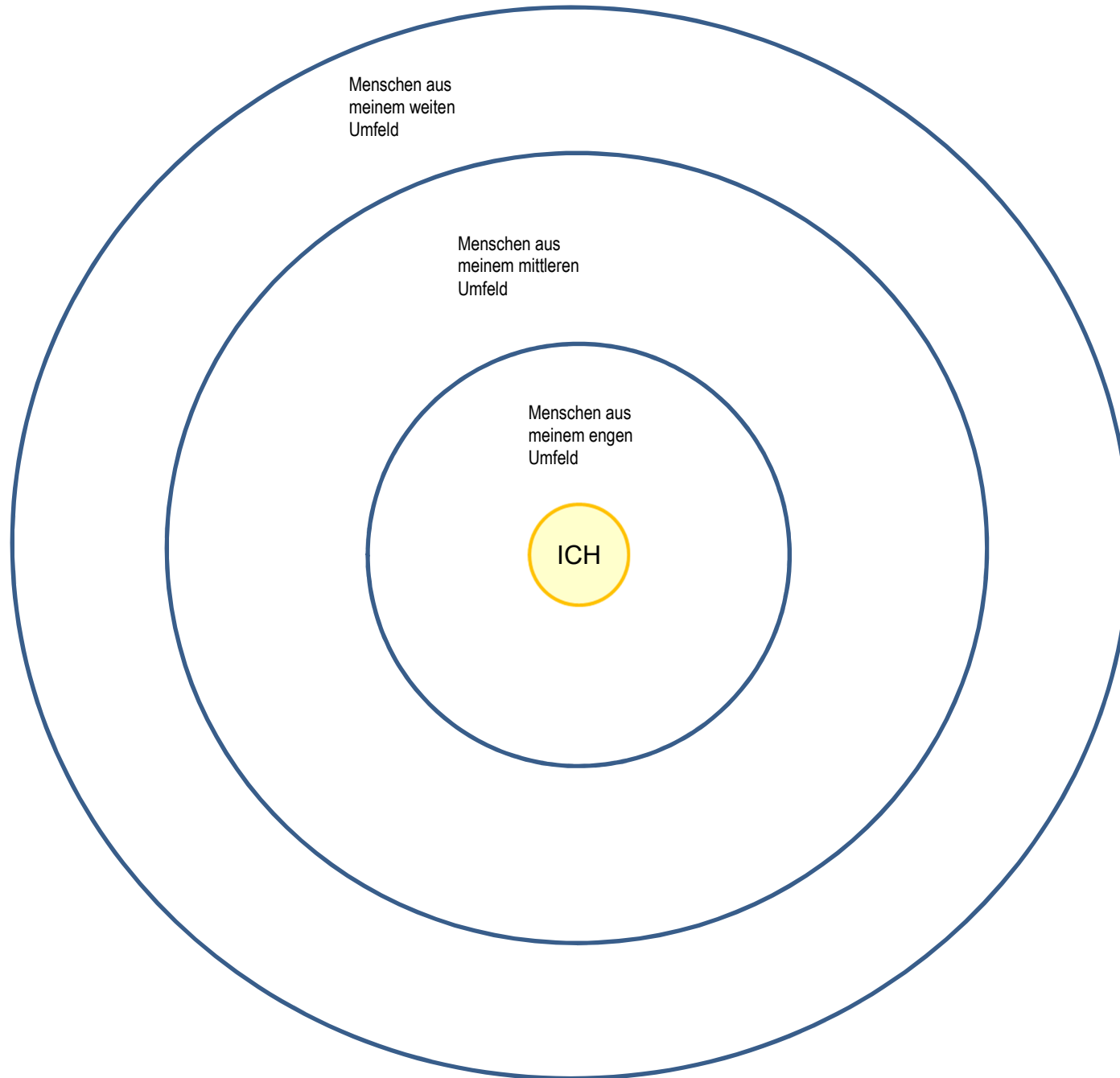
Unterstützung kann ich in unterschiedlicher Form erhalten: Informationen, Hinweise, Zugang zu einer (Praktikums)stelle, Trost, Ermutigung, Wertschätzung usw.



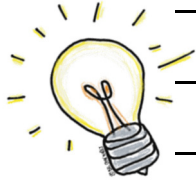
Auftrag für die folgende Seite:

1. In die Kreise schreibe ich die Namen derjenigen Personen, die mich unterstützen und für mich da sind. Je stärker ich von einer Person Unterstützung spüre, desto näher schreibe ich ihr Name an den zentralen «Ich-Kreis».
2. Wen beziehe ich in meine beruflichen Entscheidungen mit ein? Ich unterstreiche diejenigen Personen, die meine beruflichen Entscheidungen mit beeinflussen.

Vorname: _____ Name: _____ Datum: _____



Wichtige Erkenntnisse aus den Unterstützungskreisen:



Meine nächsten Schritte:

© BSL Oberwallis 2020

Quellen: Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.

Abbildung Seite 1: <https://pixabay.com> (abgerufen am 19.08.2019)

Antonucci, T. C. (1986). Measuring social support networks: Hierarchical mapping technique. *Generations*, 10-12.

Barthauer, L., Sauer, N.C. & Kauffeld, S. (2019). Karrierenetzwerke und ihr Einfluss auf die Laufbahnentwicklung. In: S. Kauffeld & D. Spurk (Hrsg.), *Handbuch Karriere und Laufbahnmanagement*. Springer-Verlag GmbH Deutschland.

Hirschi, A. (2008). Berufliche Entscheidungsfindung: Mögliche Schwierigkeiten und Beratungsansätze. In: Läge, Damian; Hirschi, Andreas (éds.) *Berufliche Übergänge: Psychologische Grundlagen der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung. Psychologie: Forschung und Wissenschaft: Vol. 5* (p. 227-240). Münster/Zürich: LIT

Hirschi, A. (2012). The career resources model: An integrative framework for career counsellors. In: *British Journal of Guidance & Counselling*, 40 (4), pp. 369-383.

Hirschi, A. www.cresogo.com (abgerufen am 10.07.2019)

Martens J-U. & Kuhl, J. (2013). *Die Kunst der Selbstmotivierung. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen*. 5., überarbeitete Auflage. Kohlhammer GmbH Stuttgart.

«Das Laufbahnbuch» und Website «www.be-Werbung.ch» des SDBB: www.sdbb.ch (abgerufen am 10.07.2019)

<http://www.pantucek.com/index.php/soziale-diagnostik/verfahren/13-nwk-digital> (abgerufen am 10.07.2019)

<http://www.pfeffer.at/egonet/Hollstein%20Pfeffer.pdf> (abgerufen am 10.07.2019)