

# UNTERSTÜTZUNGSKREISE

## Theoretischer Hintergrund

Forschungsbefunde zeigen auf, dass Personen, welche über mehr soziale Unterstützung verfügen, mit ihrer Arbeit und der Laufbahn zufriedener sind und mehr Erfolg aufweisen. Soziale Unterstützung erleichtert generell den Umgang mit Schwierigkeiten und Herausforderungen ([www.cresogo.com/hintergrund](http://www.cresogo.com/hintergrund)). Bei der Regulierung negativer Gefühle spielt die soziale Unterstützung eine wichtige Rolle. Das ist einer der Gründe, warum unterstützende Personen so wichtig für die Selbstentwicklung sind (Martens & Kuhl, 2013).

Bei einem Unterstützungsnetzwerk stehen Personen im Fokus, die eine aktive Rolle in der beruflichen und persönlichen Entwicklung des Kunden spielen. Dabei spielt es keine Rolle, aus welchem Kontext die unterstützenden Personen kommen, sondern, dass sie karrierebezogene und psychosoziale Unterstützung bereitstellen. Unterstützungsnetzwerke stellen eine Weiterentwicklung des Mentoringansatzes dar (Barthauer et al., 2019).

## Ziel des Arbeitsblattes

- Die vom Kunden wahrgenommenen unterstützenden, förderlichen Beziehungen werden ersichtlich. Die Unterstützungskreise laden zum Erzählen ein und erlauben, den Fokus auf bestimmte Personen zu richten.
- Auf förderliche soziale Ressourcen kann im Verlaufe des Beratungsprozesses zurückgegriffen werden, beispielsweise beim Überwinden von Hindernissen auf dem Weg zum Ziel. Erkennt der Kunde in den Unterstützungskreisen eine Person, welche sich in einer (ähnlichen) beruflichen Situation befindet, die er anstrebt, kann bei Bedarf deren Erfolgsfaktoren ausfindig gemacht werden (→ Menschen, die mich inspirieren, 2. Modul).
- Zielgerichtet kann nach weiteren unterstützenden Personen gesucht werden.

## Einsatz des Arbeitsblattes

Die Unterstützungskreise werden im Gespräch oder als Hausaufgabe erarbeitet und im Anschluss besprochen. Sie sollen unter Bedingungen der Veränderung angeschaut und im weiteren Beratungsverlauf ergänzt werden.

Mögliche Fragen zur Besprechung der Unterstützungskreise:

- Was fällt Ihnen auf, wenn Sie Ihre Unterstützungskreise anschauen? Was überrascht Sie?
- Worin besteht die Unterstützung der einzelnen Personen? Inwiefern helfen sie Ihnen in Ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung?
- Bei welchen der unterstützenden Personen sind Sie nach einem Gespräch motiviert und voller positiver Energie?
- Welche der Personen verfolgen ähnliche berufliche Ziele wie Sie oder sind bereits in einer (ähnlichen) beruflichen Situation, die Sie anstreben?
- Gibt es weitere Personen, ausserhalb Ihrer Unterstützungskreise, welche Sie bei beruflichen Entscheidungen miteinbeziehen (z.B. Verwandte im Ausland)? Wie beziehen Sie sie mit ein?
- Welche Chancen, im Hinblick auf Ihr Beratungsziel oder Berufsziel, werden aus den Kreisen ersichtlich?
- Welche allfälligen Gefahren (z.B. Unterstützung gepaart mit hoher Kontrolle) erkennen Sie?
- Welche (zusätzlichen) unterstützenden Kontakte wären in Bezug auf Ihr Beratungsziel oder Berufsziel besonders wertvoll? Wer könnte das sein? Wie könnten Sie zu diesen Kontakten gelangen? Welche verloren gegangenen Kontakte von früher könnten Ihnen helfen und möchten Sie auffrischen?
- Wie pflegen Sie Ihre unterstützenden Kontakte?

© BSL Oberwallis 2019

---

**Quellen:** Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018

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

Barthauer, L., Sauer, N.C. & Kauffeld, S. (2019). Karrierenetze und ihr Einfluss auf die Laufbahnentwicklung. In: S. Kauffeld & D. Spurr (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](http://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](http://www.be-Werbung.ch)» des SDBB: [www.sdbb.ch](http://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)

# 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.

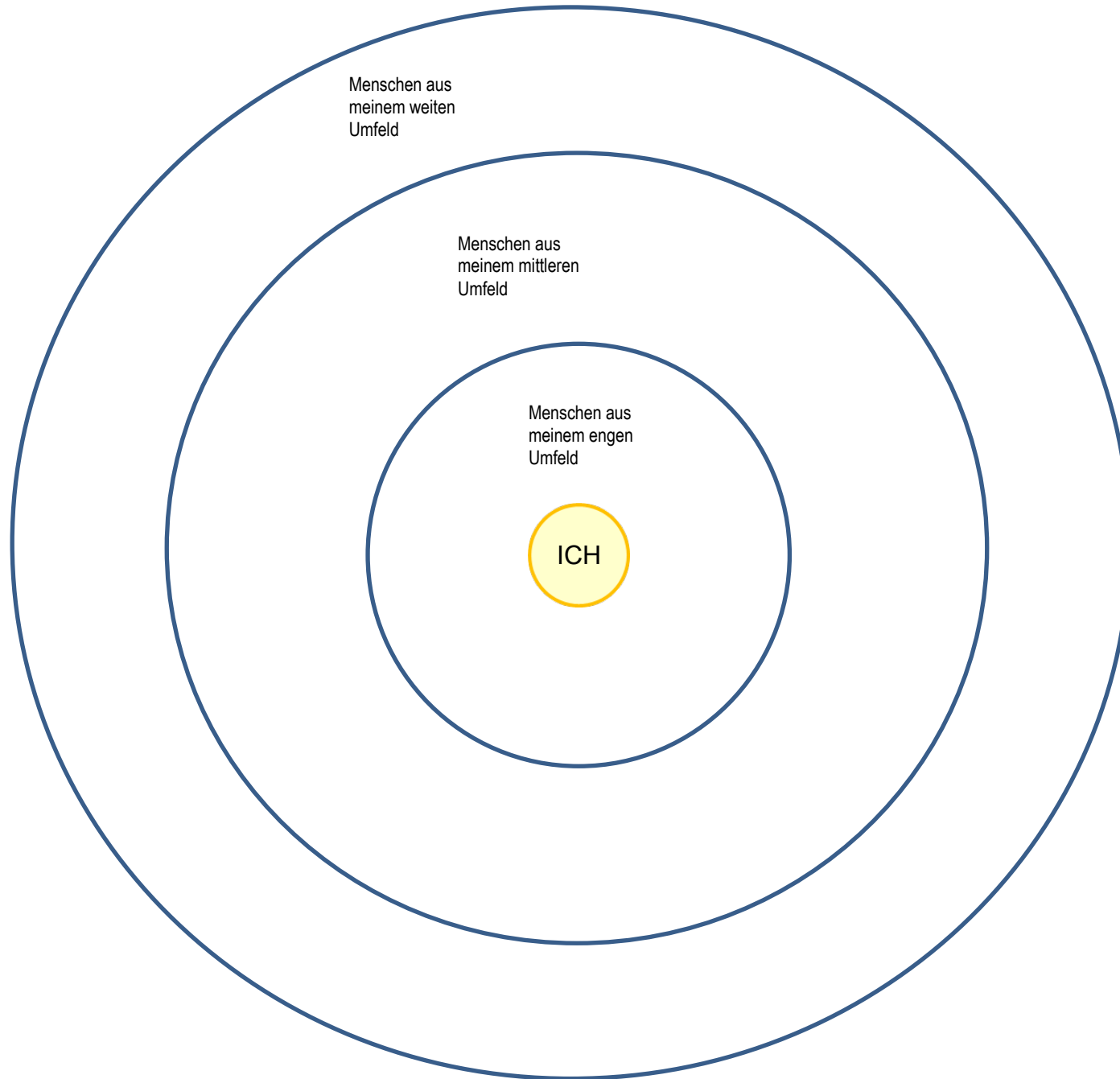
Unterstützung kann ich in unterschiedlicher Form erhalten: Informationen, Hinweise, Zugang zu einer (Praktikums)stelle, Trost, Ermutigung, Wertschätzung usw.



## 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 2019

**Quellen:** Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018

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

Barthauer, L., Sauer, N.C. & Kauffeld, S. (2019). Karrierenetze und ihr Einfluss auf die Laufbahntwicklung. 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](http://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](http://www.be-Werbung.ch)» des SDBB: [www.sdbb.ch](http://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)

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