



Berufungsparkour



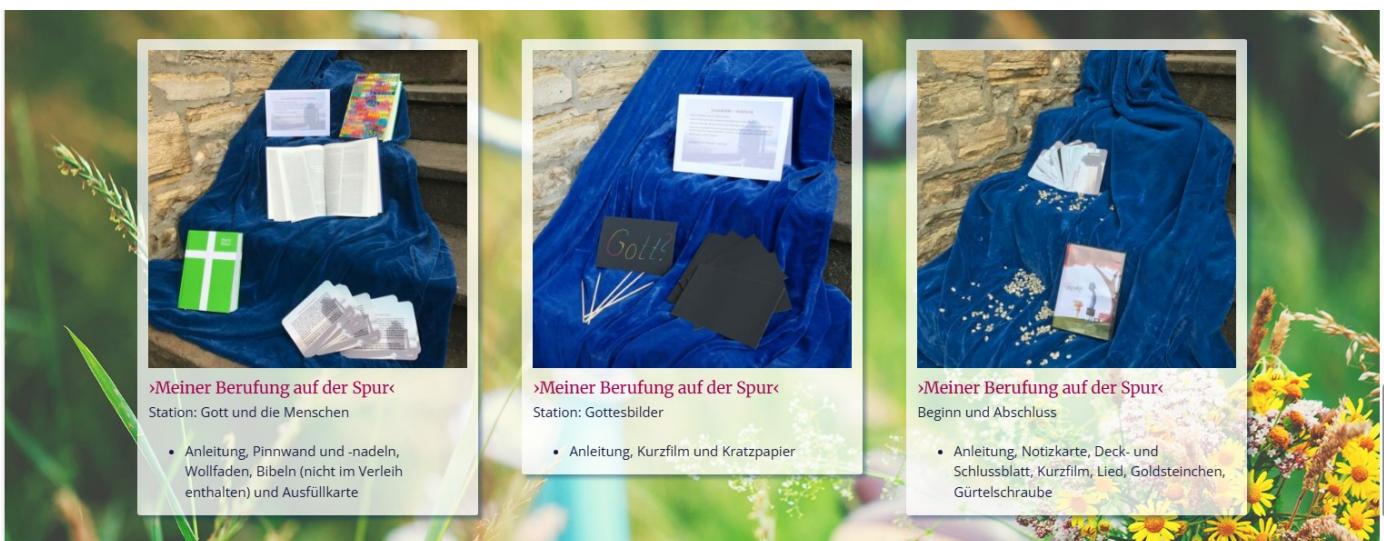
**Anleitungsheft
für die Praxis**



Meiner Berufung auf der Spur

Worum geht's?

Die 10 Stationen bieten auf unterschiedliche Art und Weise die Gelegenheit, sich mit der eigenen Berufung auseinander zu setzen und dieser auf die Spur zu kommen. Sie bauen nicht aufeinander auf, so dass alle Stationen oder auch eine je nach Gruppe, Anlass oder Platzverhältnissen getroffene Auswahl genutzt werden kann.



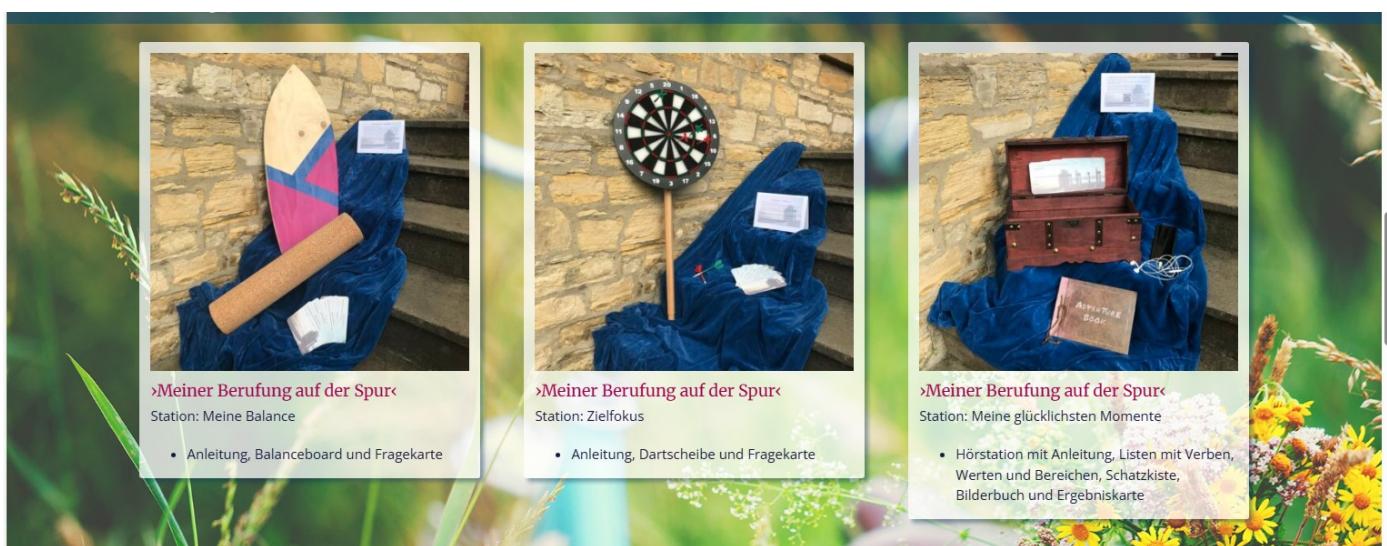
Weiteres Material, das nicht bei der Ausleihe enthalten ist, aber für die Stationen benötigt wird, ist später noch aufgeführt.

Für wen?

Firmgruppen, Minileiter:innen, Gruppenleiter:innen, (junge) Erwachsene, diverse Teams etc.

Zeitrahmen?

Bis zu 3 Stunden (abhängig von der Anzahl der Stationen, Einbettung in Beginn und Abschluss, sowie Intensität der persönlichen Auseinandersetzung).



Rückmeldungen in der Testphase

Gerne nehmen wir deine Rückmeldung entgegen, um den Parcour weiterzuentwickeln oder ihn für andere Zielgruppen nutzbar zu machen.

info@berufungen.ch

MERCI!

Stand: August 2025



Berufungsparkour

Einstiegsimpuls

Fühlst du dich wohl in deinem Beruf, im Privaten, in deinen Plänen und Träumen?
Was ist deine Sehnsucht?



Dieser Parcour soll dir dabei helfen, dieser Frage auf den Grund zu gehen. Die Stationen können in beliebiger Reihenfolge besucht werden und es müssen auch nicht alle sein :)

Der folgende Kurzfilm (Dauer 8 min.) macht einen guten Anfang.





Berufungsparkour

Meine Balance

Herzlich Willkommen an dieser Station.

Nimm dir das Balanceboard und versuche, mit beiden Füßen auf dem Board zum Stehen zu kommen. Wenn du jetzt schräg, also nicht ausbalanciert auf dem Board stehst, lass das Gefühl in deinen Beinen einen Moment auf dich wirken. Verlagere langsam dein Gewicht, um so eine Balance herzustellen. Taste dich langsam heran, um immer gerader und ausgeglichener auf dem Board zu stehen. Nimm dir Zeit, um ein bisschen auszuprobieren, wie du deinen Stand am besten ausbalancieren kannst und welchen Stand du als angenehm empfindest.

Nimm dir danach oder zwischendrin eine Karte, um die Sätze zu vervollständigen. Falls dir dabei darüber hinaus Gedanken kommen, die du festhalten möchtest, nutze dafür gerne die Rückseite der Karte.

Viel Freude an dieser Station!

Zeitempfehlung: 5 Minuten





Berufungsparkour

«Mein Zielfokus»

Herzlich Willkommen an dieser Station.

Nimm dir die Dartpfeile, stell dich mit etwas Abstand vor die Dartscheibe und ziele auf die Dartscheibe. Variiere den Abstand zur Dartscheibe und wirf alle Pfeile.

Nimm dir danach eine Karte und notiere deine Gedanken zu den Fragen. Falls dir dabei darüber hinaus Gedanken kommen, die du festhalten möchtest, nutze dafür gerne die Rückseite der Karte.

Danach nimm dir die Pfeile noch einmal und ziele erneut auf die Dartscheibe.

Zeitempfehlung: 10 Minuten





Berufungsparkour

Hörstation „Glückliche Momente“

Herzlich Willkommen an dieser Station.

Hier kannst du vor allem anhand einer Imagination deinem persönlichen Mission Statement (Auftrag) näherkommen.

Notiere bitte zunächst folgende Dinge auf dem Notizzettel oder der Karte für diese Station: Mindestens zwei Momente aus deinem Leben, in denen du sehr glücklich warst, und 10 Stärken/Talente/Fähigkeiten, die du hast. Wenn dir zwei oder drei fehlen, kannst du gerne jemanden fragen, der dich kennt.



Wenn du so weit bist, dann heisst es „Kopfhörer auf“ und QR-Code scannen.



Zum Ende der Imagination erhältst du noch Hinweise, wie es hier weitergeht.

Zeitempfehlung: 45 Minuten





Berufungsparkour

Hörstation „Lebensbereiche“

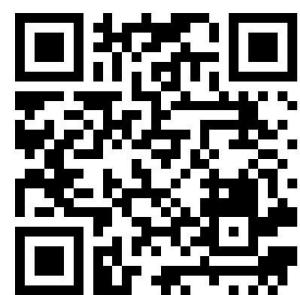
Herzlich Willkommen an dieser Station.

Dein Leben ist bunt und vielfältig, und es lohnt sich, einmal genauer nachzuspüren, wie es dir in den verschiedenen Bereichen deines Lebens geht. Schnapp dir deinen Stift und die Karte für diese Station.

Wenn du so weit bist, dann heisst es Kopfhörer auf und QR-Code scannen.



Du wirst sicher durch diese Station geführt und bekommst all die Informationen, die du brauchst.



Zum Abschluss dieser Station: Welcher Lebensbereich ist dir gerade besonders wichtig? Nimm dir einen Glasstein und lege ihn in den Bereich des Steuerrades, der für diesen Lebensbereich steht.

Zeitempfehlung: 30 Minuten





Berufungsparcour

Einfach nur ICH

Herzlich Willkommen an dieser Station.

Du bist von Gott einzigartig und wunderbar geschaffen. Darum lohnt es sich, immer wieder einen aufmerksamen und liebevollen Blick auf dich selbst zu richten.

Auf der Karte findest du zwei Übungen dazu. Du kannst dir dafür so viel Zeit nehmen, wie du möchtest. Gönne dich dir selbst mit all der wunderbaren Einzigartigkeit, die dich ausmacht.

Zum Abschluss der Station: Schreibe eine Eigenschaft, die dich ausmacht, auf ein Post-it und klebe es an den Spiegel.

Zeitempfehlung: 7 Minuten





Berufungsparkour

Meine Zukunft

Herzlich Willkommen an dieser Station.

Nimm dir zunächst das Fernrohr, stell dich an die markierte Stelle und schau, welche verschiedenen „Zukunftsbilder“ du entdecken kannst.

Jesus sagte: Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben (Johannesevangelium 10,10). Das ist keine Träumerei, sondern darf in deinem Leben ganz konkret werden.

Wie sieht denn so ein erfülltes Leben für dich aus? Auf der Karte findest du dazu ein paar Fragen. Du musst sie nicht alle beantworten; nimm dir Zeit für die Fragen, die dich heute ansprechen und mache dir gerne ein paar Notizen dazu.

Zeitempfehlung: 10 Minuten





Berufungsparkour

Gott und die Menschen

Herzlich Willkommen an dieser Station.

Nimm dir bitte eine Karte. Dort findest du die Anleitung zu dieser Station. Hier kannst du so viel Zeit verbringen, wie du möchtest. Entscheide, was dir guttut. Gerne kannst du auch zwischendurch wiederkommen.

Viel Freude beim Lesen und entdecken.

Zum Abschluss der Station: Wie würdest du deine Geschichte mit Gott beschreiben? Nimm dir eine Moderationskarte und schreibe ein Wort darauf. Dann pinn es an die Pinnwand und verbinde dein Wort mit der Karte „Gott“, so dass eine ähnliche Übersicht wie auf der Karte entstehen kann.

Zeitempfehlung: 15 Minuten





Berufungsparkour

Gottesbilder

Herzlich Willkommen an dieser Station.

Nimm dir bitte eine der schwarzen Karten und einen Holzstift.

Gönne dir die Zeit, die du brauchst und überlege: Wer oder was ist Gott für dich?

Kratz dein Gottesbild mit dem Holzstift auf die schwarze Karte. Falls dir dabei Gedanken kommen, die du festhalten möchtest, nutze dafür gerne den Notizzettel.

Viel Freude an dieser Station!

Zeitempfehlung: 5 Minuten





Berufungsparkour

Freiraum zum Nachklingen

Herzlich Willkommen an dieser Station.

Sie ist gedacht, wenn du zwischendurch mal eine Pause brauchst oder wenn du das Gefühl hast, dass du am Ende deines Parcours bist.

- ❖ Nimm Platz, schliesse die Augen zum Nachwirken.
- ❖ Oder tausche dich mit einer zweiten Person aus.

Gerne kannst du
deine gesammelten
Karten mitnehmen,
vielleicht greifst du
später darauf
zurück?

Wir freuen uns auch
über Feedbacks.
Nimm dazu die Post-
it-Zettel.





Berufungsparkour

Materialliste

	Material im Set	Material am Ort
Grundsätzliches	Plexiglasaufsteller mit Anleitungsblättern pro Station	Eigenes Handy mit Kopfhörer
	8 Bunte Tücher in 4 Farben	Kugelschreiber bei den Stationen
Posten 1 Balance	Balancescheibe	Bei hartem Boden eine rutschfeste Unterlage
	Karte „Meine Balance“	
Posten 2 Zielfokus	Dartscheibe mit Magnet-Pfeilen	Diese Station braucht eher eine Randposition
	Karte «Mein Zielfocus»	
Posten 3 Glückliche Momente	Schatztruhe und Fotoalbum Karte «Mission Statement» Vorlageblätter: Verben, Werte, Bereiche	ruhige Randposition mit Sitzgelegenheit, die zu längerem Verweilen einlädt.
Posten 4 Lebensbereiche	Schiffssteuerrad Glassteine/-perlen Karte «Lebensbereiche»	ruhige Randposition an. Sitzgelegenheit, die zu längerem Verweilen einlädt.
Posten 5 Einfach nur Ich	Karte «Einfach nur ICH»	1 Post-It pro Person
	Spiegel	

	Material im Set	Material am Ort
Posten 6 Meine Zukunft	Fernrohr Karte «Meine Zukunft» Zukunftskarten	Karten mit dem Wort Zukunft an verschiedenen Stellen im Raum aufgehängt, dass sie mit dem Fernrohr erkennbar sind.
Posten 7 Gott und die Menschen	Fäden Karte «Gott und die Menschen» Bibeln	Pinnwand Pinnnadeln Moderationskarten
Posten 8 Meine Gottesbilder	Kratzpapier (1x pro TN) Kratzstäbchen (Holz)	Es braucht einen Tisch oder eine anderweitige Unterlage zum Kratzen auf dem Kratzpapier.
Posten 9 FreiRaum zum Nachklingen		2 Liegestühle Sitzgelegenheiten: Sofa, Sitzsack, etc. Gläser/Becher + Getränke



Muster Aufgabenkarten an Stationen

Einfach nur ICH

Schreibe spontan um das „ICH“ mindestens zehn Worte, die dir zu dir einfallen.



ICH

Mein Name, meine Identität

Schreibe die Buchstaben deines Vor- und wenn du magst auch deines Nachnamens untereinander. Jeder Buchstabe dient nun als Beginn eines oder mehrerer Worte. Was verbindest du mit deinem Namen? Wer steckt hinter diesem Namen.

<p>Lebensbereiche</p>	<p>Was zeigt sich mir?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Was spüre ich?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Welchen Schritt gehe ich?</p> <hr/> <hr/>
------------------------------	--

Mein Fokus

Nimm dir etwas Zeit und notiere deine Gedanken zu folgenden Fragen:

Wie habe ich geworfen? Wie hat das geklappt?

Was kann ich anders machen?

Kenne ich das aus anderen Situationen? Wenn ja, welche Situationen kommen mir in den Sinn?

Was hilft mir in solchen Situationen?

Meine Zukunft

Nimm dir etwas Zeit und vervollständige folgende Sätze:

Schon lange träume ich von...

Wenn ich drei Wünsche frei hätte...

Morgen könnte ich...

Ich würde am liebsten noch ... lernen

Wenn ich im Lotto gewinnen würde...

Wenn ich täglich zusätzlich zwei Stunden nur für mich hätte...

In fünf Jahren sehe ich mich...

Ich werde später einmal...

Wenn ich alt bin, möchte ich...

Was davon lässt sich in die Tat umsetzen?

Meine Balance

Nimm dir etwas Zeit und vervollständige folgende Sätze:

In meinem Alltag fühle ich mich ausgeglichen, wenn ...

Es strengt mich an, meine Balance zu halten, wenn ...

Es bringt mich aus meiner Ausgeglichenheit zum Wackeln, wenn ...

Es hilft mir, in meinem Alltag ein gutes Gleichgewicht zu finden, wenn ich ...

Glückliche Momente - Mission Statement

Notiere zunächst hier

10 Stärken von dir

Scanne den QR-Code, den du auf der Anleitung zu dieser Station findest.

5 Verben

4 Werte

3 Bereiche

Übertrage deine Auswahl in den Text auf der folgenden Seite (Achtung Reihenfolge ☺):



Liebe*r _____!

Du bist zuständig für...

_____, _____, _____, _____
(Werte)

Diese Werte sollen in dir und deiner Umgebung ansteigen.

Damit diese Werte nun steigen, wirst du...

_____, _____, _____, _____, _____
(Verben)

Das machst du durch bzw. für...

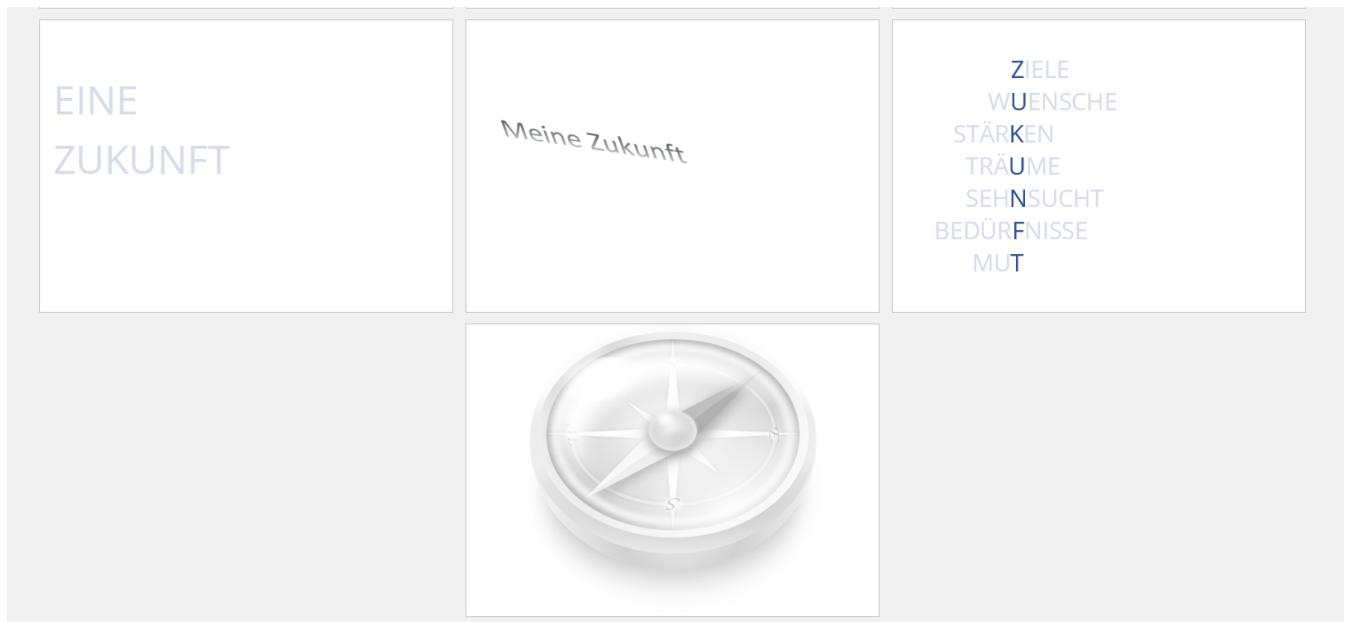
_____, _____, _____, _____, _____ (Bereiche)

Damit dir dein Auftrag gelingt, setze deine Talente (5) ein:

_____, _____, _____, _____, _____
_____.



Muster Zukunftskarten fürs «Fernrohr»





Berufungsparcour

Idee und Konzeption

Nathalie Jelen und Ansgar Stolte

Berufungspastoral des Bistums Osnabrück (D)

Adaption für die Deutschschweiz

Alex Mrvik-Emmenegger

Fachstelle IKB - Berufungspastoral Deutschschweiz

Kontakt und Verleih

Fachstelle IKB

Abendweg 1

6006 Luzern

info@berufungen.ch www.berufungen.ch

041 419 48 39 oder 077 400 76 42

