## **Deine persönlichen Voraussetzungen**

* Welchen Schulabschluss hast du gemacht?
* Welchen Notendurchschnitt hattest du?
* Hast du eine allgemeine Hochschulreife oder eine fachgebundene, welche den Zugang zu bestimmten Studiengängen erschwert?
* Welche körperlichen Einschränkungen hast du vielleicht (Augen, Größe, Behinderungen etc.)?
* Welche Ausbildungswege sind damit ganz generell möglich?
* Stehen dir alle Wege offen? Hast du bestimmte Einschränkungen? Mach dir im Vorwege klar, was dich in welcher Weise beschränken könnte.
* Könntest du das lösen? Könntest du andere Wege gehen? Zum Beispiel Schulabschlüsse nachholen, damit dir alle Wege offenstehen?

**Was willst du auf keinen Fall?**

Bevor du aufschreibst, was du alles willst, drehe den Spieß erst mal um. Das fällt den meisten Menschen nämlich viel leichter. Schreib mal auf, was du alles nicht möchtest.

* Willst du nicht studieren oder keine Ausbildung machen?
* Was ist ein absolutes No-Go bei deiner Ausbildung?
* Worauf hättest du überhaupt gar keine Lust?
* Welche Arbeitsumgebung willst du auf keinen Fall?
* Wie soll dein Beruf später auf gar keinen Fall aussehen?
* Was wäre dein absoluter Alptraum-Beruf? Warum?

Schreib alles auf, was dir so einfällt. Los geht’s …

## **Deine Interessen und Neigungen**

**Achtung:** Du musst nicht alle der folgenden Fragen im Detail beantworten. Die Fragen sind Anregungen, die dich bei deiner Suche nach deinen Interessen leiten sollen.

### Wie war es in deiner Kindheit?

* Was hast du schon als Kind geliebt?
* Mit welchen Spielen hast du dich gern beschäftigt?
* Welche Bücher hast du gern gelesen?
* Was wolltest du werden, als du 10 bis 12 Jahre alt warst?
* Was davon magst du heute noch sehr gern?
* Was davon könnte noch heute für die Berufswahl interessant sein?

### Wie ist es heute?

* Was interessiert dich ganz besonders?
* Welche besonderen Neigungen hast du?
* Welche Fächer in der Schule haben dich ganz besonders interessiert - unabhängig vom Lehrer - und wieso?
* Wobei vergisst du immer wieder die Zeit?
* Was tust du auch so, ohne dass es dir jemand sagt?
* Was davon könnte für die Berufswahl interessant sein?

### **Achtung: Dieses Arbeitsblatt ist nur für dich, wenn du zu viele Interessen hast (mehr 3-4)!**

Auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = überhaupt nicht, 10 = wow, genau das!)

* wie sehr interessierst du dich wirklich für dein Interesse und deine Neigung?
* wie gut lässt sich dein jeweiliges Interesse mit einem Beruf verknüpfen?
* wie wahrscheinlich ist es, dass dieses Interesse auch in 10 Jahren noch gefragt sein wird?
* wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass du auch in 10 Jahren daran Gefallen findest, wenn du dich ganz intensiv mit dem Thema auseinander setzt?
* wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass du mit deinen Stärken und Begabungen darin mal richtig gut werden könntest, wenn du dich intensiv damit beschäftigst?
* Und zuletzt: Könntest oder möchtest du vielleicht eines deiner Interessen eher als Hobby leben?
* Auf welche Interessen solltest du jetzt am ehesten setzen? Welche kannst du vernachlässigen?

## **Was tust du gern?**

* Schritt 1: Markiere alle Tätigkeiten, die du gern tust. Ergänze die Tätigkeiten ggf.
* Schritt 2: Was davon würdest du auch gern beruflich tun? Streiche die anderen markierten Tätigkeiten einfach wieder raus.
* Schritt 3: Bewerte nun dahinter im ersten Schritt, wie gern du diese Tätigkeit ausführst (Skala 0 bis 10, 10 = maximal ausgeprägt).

Bitte verstehe die nachfolgende Liste der Tätigkeiten als Angebot ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Vielleicht tust du noch etwas ganz anderes gern. Nimm dies dann mit in deine Liste auf.

Die Tätigkeiten sind geclustert, d. h. in einander ähnliche Bereiche zusammengefasst. Bitte lies durch alle Bereiche durch, damit dir nicht eine Tätigkeit entgeht, die du vielleicht anders einsortiert hättest.

### Körperliches

• Mit der Hand arbeiten, nämlich:

• Handarbeit machen, nämlich:

• Bauen, nämlich:

• Auto/Motorrad fahren

• Fahrrad fahren

• Kochen

• Bewirten

• Pflanzen

• Etwas Reparieren

• Etwas herstellen

• Etwas installieren

• Restaurieren

• Sich bewegen/Trainieren

• Tiere versorgen

### Denkarbeit

• Analysieren

• Neue Dinge lernen

• Auswerten

• Berechnen

• Rechnen

• Detailgenau arbeiten

• Programmieren

• Kalkulieren

• Mit Zahlen arbeiten

• Klassifizieren

• Zusammenfassen

• Zusammenhänge erkennen

• Interdisziplinär denken (über verschiedene Bereiche

 Hinweg Zusammenhänge finden)

• Wirtschaften

• Einkaufen

• Verkaufen

### Mit Menschen zusammenarbeiten

• Menschen zusammenbringen

• Zwischen Menschen vermitteln

• Repräsentieren

• Befragen

• Argumentieren

• Moderieren

• Beraten

• Sich in andere einfühlen

• Zuhören

• Sprechen

• Heilen

• Helfen

• Verhandeln

### Menschen anleiten/führen

• Motivieren

• Andere ausbilden

• Lehren

• Teams führen

• Präsentieren

• Kontrollieren

• Überwachen

• Bestimmen

• Entscheiden

• Etwas durchsetzen

• Verhandeln

• Konflikte schlichten

### Künstlerisch/kreativ sein

• Musizieren, nämlich:

• Singen

• Malen

• Zeichnen

• Etwas illustrieren

• Einrichten

• Verschönern

• Schauspielern

• Künstlerisch darstellen

• Spielen

• Filmen

• Vertonen

### Etwas organisieren/in die Hand nehmen

• Organisieren

• Planen

• Konzipieren

• Verwalten

• Recherchieren

• Sammeln

• Etwas steuern

• Veranstalten

### Etwas neu denken/machen

• Etwas konstruieren

• Etwas entwickeln

• Etwas entwerfen

• Etwas erfinden

• Etwas erforschen

• Neue Dinge lernen

• Lösungen finden

### Mit Sprache arbeiten

• Übersetzen

• Dolmetschen

• Interpretieren

• Schreiben

• Lesen

• Sprechen

• Überzeugen

• Präsentieren

## **Deine Stärken und Schwächen**

Stärken sind etwas, was du wirklich gern machst und dir gleichzeitig ganz besonders leicht fällt.

* Was von diesen Tätigkeiten liegt dir besonders? Worin bist du besser als die meisten anderen deiner Freunde?
* Was bewundern andere immer an dir? Wofür erhältst du Komplimente?
* Was ist so leicht, dass du denkst, das müsste doch eigentlich jeder können?
* Welche Soft Skills hast du?
* Was davon möchtest du gern bei der Berufswahl berücksichtigen?
* Wenn du eine Fremdeinschätzung von anderen brauchst, kannst du auch die obige Liste an Freunde und Familie verteilen und sie um eine Einschätzung deiner Stärken bitten.
* Achtung: Was wäre nur ein fauler Kompromiss, weil du vielleicht denkst, dass andere das von dir erwarten?
* Bist du in irgendetwas so schwach, dass du es besser lassen solltest, weil dein Weg dann sehr mühsam und beschwerlich wird?

## **Was ist deine Motivation?**

* Wozu willst du arbeiten? Was ist deine Motivation?

Nachfolgend mache ich dir mal ein paar Angebote, wie dein persönliches Warum aussehen könnte. Nicht muss.

* Möchtest du frei und unabhängig arbeiten? Möchtest du vielleicht sogar ortsunabhängig sein, weil du viel reisen oder deinen eigenen Interessen folgen willst?
* Sind dir in erster Linie Status, Einfluss und Anerkennung durch andere sehr wichtig? Willst du etwas erreichen oder gestalten können?
* Ist Arbeit für dich der zentrale Bereich deiner Selbstverwirklichung? Hast du vielleicht schon jetzt eine starke Vision, die du umsetzen möchtest, um etwas wirklich Großes zu erschaffen?
* Möchtest du deine ureigene Berufung leben und dich damit befassen, was du als deine Lebensaufgabe siehst?
* Soll Arbeit in erster Linie dein Einkommen sichern und ansonsten ist dir das nicht so wichtig? Zählen für dich andere Dinge viel mehr?
* Möchtest du dir durch deine Arbeit ein schönes Leben leisten können? Ist es dir deshalb wichtig, gut zu verdienen?

Erkennst du dich in irgendeinem Punkt wieder? Oder bist noch ganz anders motiviert?

**AUFGABE:**

Beschreibe in einem bis max. zwei Sätzen, wozu du arbeiten möchtest? Was ist es, das dich motiviert?

Achtung: Versuche hier nicht so viel wie möglich zu nennen. Es geht um deine EINE stärkste Motivation. Um das, was dir am wichtigsten ist. Wir alle haben meistens mehrere Motivatoren und vieles, das uns wichtig ist. Hier geht es darum, deine stärkste Motivation herauszuarbeiten.

**Was ist dir sonst noch wichtig, wenn du an deine spätere Arbeit denkst?**

## **Arbeitsumfelder**

### Wie willst du arbeiten? Angestellt oder selbstständig?

Zunächst einmal stellt sich eine Grundsatzfrage: Möchtest du lieber frei, also selbstständig tätig sein oder willst du gern für andere, also angestellt arbeiten?

Schreib auf, wie du arbeiten möchtest. Was kommt für dich in Frage?

### Mit wem willst du arbeiten?

Es gibt Menschen, die können ohne ein Team gar nicht arbeiten. Die brauchen andere Menschen um sich herum wie die Luft zum Atmen. Wenn du dazu gehörst, solltest du das auf jeden Fall berücksichtigen. Wie sollte das Team dann sein? Groß? Klein? Welche Kleidungsstile bevorzugst du? Chic oder leger? Wie sollen die Leute sein, mit denen du im Idealfall zusammenarbeiten möchtest. Vielleicht willst du gar nicht im Team arbeiten, sondern eher allein. Schreib auf, was dir dazu einfällt.

### Wo willst du arbeiten?

Beantworte dir mal die folgenden Fragen:

* Gibt es Orte, die du bevorzugst? Möchtest du zum Beispiel gern unterwegs sein oder draußen?
* Bist du ein typischer Büromensch oder brauchst du ganz viel Bewegung?
* Ist dir ein stylischer Arbeitsort wichtig oder eher die Nähe zum Arbeitsplatz?
* Möchtest du vielleicht komplett ortsunabhängig sein, weil du viel reisen möchtest?
* Bist du eher ein Mensch, der in einem großen Konzern Karriere machen möchte?
* Hast du Lust auf eine Fachkraftlaufbahn, in der du dein Fachgebiet unter Beweis stellen kannst?
* Oder hältst du lieber die Fäden in einer Projektlaufbahn in der Hand?
* Liebst du es, Mitarbeiter anzuleiten und möchtest daher als Führungskraft Karriere machen?
* Bist du eher Generalist oder Spezialist, d. h. eher breit aufgestellt oder eher in die Tiefe gehend?
* Möchtest du gern in den Öffentlichen Dienst rein und dort z. B. eine Beamtenlaufbahn absolvieren?
* Ist ein kleines und mittleres Unternehmen, auch KMU genannt, das richtige für dich, da du dort meistens etwas vielfältigere Aufgaben hast?
* Vielleicht willst du auch lieber im Home-Office arbeiten?

Schreib deine Antworten auf.

## **Das große Ganze: Was sind deine Pläne/Ziele für’s Leben?**

Jetzt stelle ich dir ein paar wirklich herausfordernde Fragen. Aus meiner jahrelangen Coaching-Erfahrung weiß ich, dass viele Schulabgänger Schwierigkeiten damit haben. Drum lass dir Zeit für die Fragen. Lass sie wirken. Spür in dich rein. Bereit? Dann los:

* Wenn Geld absolut keine Rolle spielen würde, was würdest du dann tun?
* Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest?
* Wenn du mal 80 Jahre alt bist: Was möchtest du über dich und dein Leben erzählen können?
* Welchen Sinn soll dein Leben haben?
* Welche Werte hast du? Was ist dir absolut wichtig in deinem Leben?
* Was sind deine größten Sehnsüchte?

Keine Angst: Du musst nicht auf alle Fragen eine Antwort haben. Notiere deine Antworten hier.

## **Checkliste Richtungsentscheidung**

Gib jeder Aussage eine Wertigkeit auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = keine Bedeutung/trifft nicht zu, 10 = sehr wichtig/trifft in vollem Umfang zu). Das heißt: Wie wichtig ist dir dieser Aspekt bzw. wie stark trifft er auf dich zu?

Addiere am Ende die Punktzahl und schaue, welche Ausbildungsart am meisten Punkte bekommen hat.

|  |  |
| --- | --- |
| Pro Ausbildung | Bewert-ung |
| Ich bin eher praktisch veranlagt. Ausgiebige Theorie ist mir zuwider. |  |
| Ich möchte schnell unabhängig von meinen Eltern werden und bereits in der Ausbildungszeit Geld verdienen. |  |
| Ich mag es, einen ganz klaren Ausbildungs-rahmen zu haben, was ich wann lernen muss. |  |
| Ich möchte nicht mehr als max. 3 Jahre lernen und dann anfangen im Beruf zu arbeiten. Ggf. kann ich die Ausbildung sogar auf 2 bis 2,5 Jahre verkürzen. |  |
| Mir gefällt der Gedanke, zuerst etwas Praktisches zu lernen und danach noch ein Studium anzuhängen. |  |
| Meine Eltern können mich finanziell gar nicht unterstützen und mir ist es wichtig, keinen Kredit nach dem Studium abbezahlen zu müssen. |  |
| Unternehmen wollen Praxiserfahrung. Die möchte ich mir gleich mit einer Ausbildung aneignen und nicht mit mehreren Praktika.  |  |
| Ich möchte eine gute, solide Fachkraftausbildung machen und meine Karriere von dort aus aufbauen. |  |
| Ich möchte einfach eine Ausbildung machen, die mir Spaß macht. Ich bin nicht großartig an Aufstiegschancen interessiert und möchte den Fokus ohnehin auf mein Privatleben legen. |  |
| GESAMTPUNKTE |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Pro Duales Studium | Bewert-ung |
| Ich möchte schnell finanziell unabhängig von meinen Eltern werden und bereits in der Studienzeit Geld verdienen. |  |
| Ich mag es, einen ganz klar strukturierten Studienrahmen zu haben, was ich wann lernen muss. |  |
| Ich bin leistungsbereit, kann auch hohen Belastungen gut standhalten und freue mich auf die neue Herausforderung. |  |
| Ich möchte einen frühen Praxisbezug haben.  |  |
| Ich mag es, in kleinem „Klassenverband“ zu lernen und finde auch den eher „verschulten Rahmen“ gut.  |  |
| Ich strebe keine wissenschaftliche Karriere an und mag es, praxisbezogenen zu arbeiten. |  |
| Ich möchte schnell gut verdienen. (Das ist natürlich keine Garantie und sehr vom jeweiligen Studienfach abhängig.) |  |
| Ein akademischer Grad (Doktor oder Professur) ist mir nicht wichtig. (Geht unter bestimmten Voraussetzungen auch). |  |
| Ich finde die hohen Übernahmechancen durch den Betrieb sehr attraktiv. |  |
| GESAMTPUNKTE |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Pro Fachhochschule | Bewert-ung |
| Ich mag die Verbindung von Wissenschaft und hohem Praxisbezug sehr.  |  |
| Ich möchte durch den hohen Praxisbezug gut auf meinen späteren Berufseinstieg vorbereitet sein. |  |
| Ich kann mich ohne Druck von außen auch allein organisieren. |  |
| Ich kann die nächsten 3 bis 5 oder auch mehr Jahre auch mit wenig Geld auskommen. |  |
| Ich habe auch mit ungeregelten Arbeitszeiten kein Problem. Mir machen die unterschiedlichen Vorlesungszeiten und eventuell ein zusätzlicher Job nichts aus. |  |
| Ich möchte gern einen engen Kontakt zu den Lehrenden haben. |  |
| Ich möchte später überdurchschnittlich gut verdienen. (Das ist natürlich keine Garantie und sehr vom jeweiligen Studienfach abhängig.) |  |
| Mir ist das Prestige, das ein Studium mit sich bringen KANN, sehr wichtig und ich möchte daher einen akademischen Abschluss machen. |  |
| Ich strebe eine spätere Fach-/Führungs-karriere an.  |  |
| GESAMTPUNKTE |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Pro Hochschulstudium | Bewert-ung |
| Ich möchte weiter den Fokus auf dem Lernen haben und nicht auf der Praxis. Ich tauche gern tief ein. |  |
| Ich mag es, mich auch mit wissenschaftlichen Fragen zu beschäftigen. Ich lerne auch gern selbstständig aus Büchern und habe mit Theorie kein Problem. |  |
| Ich kann mich auch ohne Druck von außen allein organisieren. |  |
| Ich kann die nächsten 3 bis 5 oder auch mehr Jahre mit wenig Geld auskommen. |  |
| Ich habe auch mit ungeregelten Arbeitszeiten kein Problem. Mir machen die unterschiedlichen Vorlesungszeiten und eventuell ein zusätzlicher Job nichts aus. |  |
| Ich strebe eine Wissenschafts- oder Führungs-Karriere an.  |  |
| Ich möchte später überdurchschnittlich gut verdienen. (Das ist natürlich keine Garantie und sehr vom jeweiligen Studienfach abhängig.) |  |
| Mir ist das Prestige, das ein Studium mit sich bringen KANN, sehr wichtig und ich möchte daher einen akademischen Abschluss machen. |  |
| Ich möchte gern irgendwann promovieren (Doktortitel).  |  |
| GESAMTPUNKTE |  |