



## Auswertungsleitfaden zum Fragebogen Berufswahlkompetenz (Kurzversion)

Du hast einen kurzen Fragebogen mit 30 Aussagen über deine aktuellen Aktivitäten und Gedanken bezüglich deines zukünftigen Berufs ausgefüllt. Wieviel du dich schon mit deiner beruflichen Zukunft beschäftigt hast, ob du dir Gedanken über Interessen und Fähigkeiten gemacht hast und schon weißt, wie die Berufswelt aussieht, macht deine **Berufswahlkompetenz** aus. Mit diesem Auswertungsleitfaden kannst du den Fragebogen auswerten und erhältst eine Einschätzung, wie deine Berufswahlkompetenz im Augenblick ausgeprägt ist. Wir geben dir auch Tipps, wie du deine Berufswahlkompetenzen noch weiter entwickeln kannst. Manche von den Aktivitäten, die wir vorschlagen, kannst du allein machen. Für andere Aktivitäten brauchst du Unterstützung. Vielleicht können dir deine Mitschüler:innen, deine Lehrkräfte, deine Eltern oder andere Erwachsene helfen.

### Vorgehen:

Der Auswertungsleitfaden enthält eine **Mustervorlage**. Diese beschreibt Schritt für Schritt, wie du den Fragebogen mithilfe der **Auswertungsbogen** auswerten und die Ergebnisse verrechnen kannst. Mit den gewonnenen Ergebnissen kannst du anschließend dein eigenes Kompetenzprofil erstellen. Der **Interpretationsteil** hilft dir dabei, dein Kompetenzprofil inhaltlich einschätzen zu können. Außerdem findest du hier verschiedene unterstützende Maßnahmen, mit denen du deine Berufswahlkompetenzen verbessern kannst.

Inhalt:

- I. 1 Mustervorlage
- II. 3 Auswertungsbogen
  - inklusive Rechenraster, Grafischer Darstellung und Maßnahmeneintrag
- III. 1 Interpretationsteil

## Vor der Auswertung

### Einstiegsfragen auf Seite 2

Der Fragebogen beginnt mit den sechs Aussagen, die im Kasten unten stehen. Sie betreffen deine aktuellen Pläne nach der Schulzeit.

Außerdem hast du angegeben, ob du aktuell einen konkreten Berufswunsch hast. Wenn du schon einen hast, hast du geschrieben, um welchen es sich dabei handelt. Das hilft, eine erste Einschätzung zu deinen momentanen beruflichen Plänen zu erhalten.

Die Aussagen kannst du nutzen, um mit anderen ins Gespräch zu kommen. Vor allem, wenn du dir noch unsicher bist, was du tun sollst, solltest du erst einmal selbst darüber nachdenken, was du gut kannst, was dir wichtig ist und Spaß macht. Zusätzlich kannst du auch Freund:innen, Lehrer:innen oder andere Erwachsene fragen, was sie meinen, was du gut kannst.

|                                                                                               | <i>stimmt<br/>nicht</i>  | <i>stimmt<br/>wenig</i>  | <i>stimmt<br/>etwas</i>  | <i>stimmt<br/>genau</i>  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich bin mir noch nicht sicher, was ich tun soll.                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich möchte eine praktische Berufsausbildung (z. B. KfZ-Mechatroniker:in) machen.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich möchte eine schulische Berufsausbildung (z. B. Erzieher:in, Physiotherapeut:in) machen.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich möchte gerne sofort ins Berufsleben eintreten (ohne Berufsausbildung).                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich möchte eine weiterführende Schule (z. B. Berufliches Gymnasium) besuchen.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich möchte gerne studieren.                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich möchte ein freiwilliges soziales/ökologisches/ Jahr bzw. Bundesfreiwilligendienst machen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich möchte ein Jahr im Ausland verbringen.                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hast du bereits einen konkreten Berufswunsch/Studienwunsch?

- ☐ nein
  - ☐ ja, nämlich:
- 

**Was ist, wenn du eine Frage nicht beantwortet hast bzw. eine Aussage nicht zu dir passt?**

Es kann passieren, dass du eine oder mehrere Fragen nicht beantworten kannst oder möchtest. Das ist vollkommen normal und kein Grund zur Sorge. Allerdings solltest du versuchen, so viele Fragen wie möglich zu beantworten, um ein möglichst zutreffendes Kompetenzprofil zu erhalten. Wenn zu viele Fragen unbeantwortet bleiben, stellt das ein Problem für die Auswertung und Interpretation der Ergebnisse dar. Nachfolgend erklären wir dir, wie du mit fehlenden Antworten umgehst.

Wenn pro Wissensaspekt (z.B. Selbstwissen) **eine oder mehr Fragen** nicht beantwortet wurden, so wird dieser Wissensaspekt **nicht** ausgewertet.

Wenn auf dem gesamten Fragebogen **drei oder mehr Fragen** nicht beantwortet wurden, können die Ergebnisse nicht mehr sinnvoll interpretiert werden.

# I. Mustervorlage

Die Berufswahlkompetenz setzt sich aus deinem Wissen, deiner Bereitschaft zu Handeln (Motivation) und deinen tatsächlichen Handlungen zusammen. Im Folgenden erfährst du, wie jeder dieser Bereiche bei dir ausgeprägt ist.

## Fragebogen

| Es ist mir wichtig zu klären ...                                  | stimmt nicht                        | stimmt wenig             | stimmt etwas                        | stimmt genau             |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. ... welche beruflichen Möglichkeiten für mich in Frage kommen. | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ... was in verschiedenen Berufen eigentlich verlangt wird.     | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |

## Auswertungsbogen

Fragen 1 – 2 geben Auskunft über den motivationalen Aspekt *Betroffenheit*

|                                                |   |   |   |   |
|------------------------------------------------|---|---|---|---|
| A. Summe für jede der vier Antwortspalten      | 1 | 0 | 1 | 0 |
| B. Multiplikationsfaktor                       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B | 0 | 0 | 2 | 0 |
| D. Gesamtsumme                                 |   |   | 2 |   |

### Grafische Darstellung und passende Maßnahme - Motivation

|               | niedrige Motivation                 | mittlere Motivation                 | hohe Motivation | Maßnahme |
|---------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------|
| Betroffenheit | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |                 |          |
| Testpunkte    | 0                                   | 3                                   | 6               |          |
| Offenheit     |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> |                 |          |
| Testpunkte    | 0                                   | 2                                   | 5               | 6        |

## Interpretationsteil

### Motivationaler Aspekt Betroffenheit

Es wird deine Bereitschaft erfasst, dich mit deiner beruflichen Zukunft auseinanderzusetzen. Eine aktive und intensive Zuwendung zur persönlichen Berufsfindung ist Voraussetzung für eine optimistische Herangehensweise an die zukünftige Lebensplanung. Durch die bewusste Beschäftigung mit der Thematik des Berufs erhältst du zum einen für dich relevante Informationen und zum anderen entsteht dabei Handlungssicherheit. Es ist wichtig zu verinnerlichen, dass es sich bei der Berufsfindung um eine Thematik handelt, welche dich unmittelbar betrifft und Engagement und Eigeninitiative bedarf.

|                        |              |                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedrige Betroffenheit | 0 - 2 Punkte | Bisher hast du nur wenig Interesse für die Berufswahl und die Planung deiner Zukunft gezeigt. Du bist noch damit beschäftigt ein Bewusstsein für deine Fähigkeiten und Wünsche aufzubauen.                            |
| mittlere Betroffenheit | 3 - 5 Punkte | Du bist dir deiner Verantwortung bewusst und möchtest möglichst viele Informationen über dich und deine beruflichen Möglichkeiten sammeln. Du betrachtest allerdings nicht alle Aspekte der Berufswahl gleichermaßen. |
| hohe Betroffenheit     | 6 Punkte     | Du bist von dir aus motiviert und interessiert. Du bist dir deiner Verantwortung für getroffene Entscheidungen bewusst und setzt dich aktiv mit nachschulischen Lebens- und Arbeitskontexten auseinander.             |

### 1. Schritt

Nimm dir den Fragebogen und den Auswertungsbogen zur Hand. Zähle die Kreuze für jede der vier Antwortspalten des Fragebogens (*stimmt nicht*, *stimmt wenig*, *stimmt etwas*, *stimmt genau*) und trage die Summe in die dafür vorgesehene **Tabellenzeile A** des Auswertungsbogens ein. Das machst du zunächst für alle Fragen. Beginne bei Frage 1 auf Seite 3 und verwende die zugehörigen Auswertungsbogen.

### 2. Schritt

Wenn du die Summen der Kreuze aller Fragen eingetragen hast, kannst du den Fragebogen beiseitelegen. Der erste Schritt ist geschafft! Multipliziere nun die Summe der jeweiligen Spalte aus **Zeile A** mit dem dazugehörigen **Multiplikationsfaktor in Zeile B** und trage das **Ergebnis der Rechnung in die Tabellenzeile C** ein.

### 3. Schritt

Addiere die Ergebnisse der einzelnen Spalten in Zeile C und trage die **Gesamtsumme in die Tabellenzeile D** ein.

### 4. Schritt

Fast geschafft! Trage jetzt die einzelnen Gesamtsummen der jeweiligen Kompetenzaspekte aus Tabellenzeile D in die Grafische Darstellung ein und verbinde die Kreuze miteinander. Dadurch entsteht eine Grafik, bei der du auf den ersten Blick erkennen kannst, in welchen Bereichen deine Werte liegen.

### 5. Schritt

Nimm dir nun den Interpretationsteil zur Hand und informiere dich über die einzelnen Kompetenzaspekte und die Bedeutung der jeweiligen Punkte. Wenn du dich dafür interessierst, in einem oder mehreren Aspekten, deine Kompetenzen zu fördern, kannst du eine geeignete Unterstützungsmaßnahme auswählen und sie ebenfalls in die Grafik eintragen. Abschließend kannst du dich mit deinen Mitschüler:innen austauschen. Haben sie dieselben Maßnahmen ausgewählt, könnt ihr Gruppen bilden und die Maßnahmen gemeinsam umsetzen.

## II. Auswertungsbogen

Dein Name:

Datum:

Klassenstufe:

Betreuende Lehrkraft:

### Auswertungsbogen - Wissen (Fragen 1 –11)

**Fragen 1 – 4** geben Auskunft über dein Wissen über dich selbst, deine Interessen und Fähigkeiten (**Selbstwissen**)

|                                                  |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|---|---|---|---|
| A. Summe für jede der vier Antwortspalten        |   |   |   |   |
| B. Multiplikationsfaktor                         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A und B |   |   |   |   |
| D. Summe der vier Werte aus Zeile C              |   |   |   |   |

**Fragen 5 – 6** geben Auskunft über dein Wissen über Ausbildungswege und Berufe (**Konzeptwissen**)

|                                                  |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|---|---|---|---|
| A. Summe für jede der vier Antwortspalten        |   |   |   |   |
| B. Multiplikationsfaktor                         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A und B |   |   |   |   |
| D. Summe der vier Werte aus Zeile C              |   |   |   |   |

**Fragen 7 – 9** geben Auskunft über dein Wissen, was man tun muss, um an eine Ausbildung zu kommen (**Bedingungswissen**)

|                                                  |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|---|---|---|---|
| A. Summe für jede der vier Antwortspalten        |   |   |   |   |
| B. Multiplikationsfaktor                         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A und B |   |   |   |   |
| D. Summe der vier Werte aus Zeile C              |   |   |   |   |

**Fragen 10 – 11** geben Auskunft über dein Wissen darüber, wie man am besten eine Entscheidung trifft und Pläne macht (**Entscheidungs- und Planungswissen**)

|                                                  |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|---|---|---|---|
| A. Summe für jede der vier Antwortspalten        |   |   |   |   |
| B. Multiplikationsfaktor                         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A und B |   |   |   |   |
| D. Summe der vier Werte aus Zeile C              |   |   |   |   |

### Grafische Darstellung und passende Unterstützungsmaßnahmen – Wissen

|                                          | niedriges Wissen |   | mittleres Wissen |  | hohes Wissen |  | Maßnahme |
|------------------------------------------|------------------|---|------------------|--|--------------|--|----------|
| <b>Selbstwissen</b>                      |                  |   |                  |  |              |  |          |
| Testpunkte                               | 0                | 5 | 11               |  | 12           |  |          |
| <b>Konzeptwissen</b>                     |                  |   |                  |  |              |  |          |
| Testpunkte                               | 0                | 1 | 4                |  | 6            |  |          |
| <b>Bedingungswissen</b>                  |                  |   |                  |  |              |  |          |
| Testpunkte                               | 0                | 3 | 8                |  | 9            |  |          |
| <b>Entscheidungs- und Planungswissen</b> |                  |   |                  |  |              |  |          |
| Testpunkte                               | 0                | 1 | 5                |  | 6            |  |          |

Dein Name:

Datum:

Klassenstufe:

Betreuende Lehrkraft:

### Auswertungsbogen - Motivation (Fragen 12, 13, 15, 16)

**Fragen 12 – 13** geben Auskunft darüber, wie ernst du die Berufswahl nimmst und wie verantwortlich du dich fühlst (**Betroffenheit**)

|                                                  |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|---|---|---|---|
| A. Summe für jede der vier Antwortspalten        |   |   |   |   |
| B. Multiplikationsfaktor                         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A und B |   |   |   |   |
| D. Summe der vier Werte aus Zeile C              |   |   |   |   |

**Fragen 15 –16** geben Auskunft darüber, wie offen du für neue Erfahrungen bist (**Offenheit**)

|                                                  |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|---|---|---|---|
| A. Summe für jede der vier Antwortspalten        |   |   |   |   |
| B. Multiplikationsfaktor                         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A und B |   |   |   |   |
| D. Summe der vier Werte aus Zeile C              |   |   |   |   |

### Grafische Darstellung und passende Unterstützungsmaßnahmen – Motivation

|               | niedrige Motivation |   | mittlere Motivaion |   | hohe Motivation | Maßnahme |
|---------------|---------------------|---|--------------------|---|-----------------|----------|
| Betroffenheit |                     |   |                    |   |                 |          |
| Testpunkte    | 0                   | 3 | 6                  |   |                 |          |
| Offenheit     |                     |   |                    |   |                 |          |
| Testpunkte    | 0                   | 2 | 5                  | 6 |                 |          |

Dein Name:

Datum:

Klassenstufe:

Betreuende Lehrkraft:

### Auswertungsbogen - Handlung (Fragen 14, 17 – 30)

**Fragen 17 – 19** geben Auskunft darüber, wie du nach Informationen über Berufe suchst (**Exploration**)

|                                                  |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|---|---|---|---|
| A. Summe für jede der vier Antwortspalten        |   |   |   |   |
| B. Multiplikationsfaktor                         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A und B |   |   |   |   |
| D. Summe der vier Werte aus Zeile C              |   |   |   |   |

**Fragen 14, 20 – 22** geben Auskunft darüber, wie es dir gelingt, deine eigenen Ziele zu verfolgen (**Steuerung**)

|                                                  |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|---|---|---|---|
| A. Summe für jede der vier Antwortspalten        |   |   |   |   |
| B. Multiplikationsfaktor                         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A und B |   |   |   |   |
| D. Summe der vier Werte aus Zeile C              |   |   |   |   |

**Fragen 23 – 25** geben Auskunft darüber, wie du mit Schwierigkeiten umgehst (**Problemlösen**)

|                                                  |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|---|---|---|---|
| A. Summe für jede der vier Antwortspalten        |   |   |   |   |
| B. Multiplikationsfaktor                         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A und B |   |   |   |   |
| D. Summe der vier Werte aus Zeile C              |   |   |   |   |

**Fragen 26 – 30** geben Auskunft darüber, wie du mit belastenden Situationen im Berufswahlprozess umgehst (**Stressmanagement**)

|                                                  |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|---|---|---|---|
| A. Summe für jede der vier Antwortspalten        |   |   |   |   |
| B. Multiplikationsfaktor                         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A und B |   |   |   |   |
| D. Summe der vier Werte aus Zeile C              |   |   |   |   |

### Grafische Darstellung und passende Unterstützungsmaßnahmen – Handlung

|                         | niedrige Handlung |   | mittlere Handlung |    | hohe Handlung | Maßnahme |
|-------------------------|-------------------|---|-------------------|----|---------------|----------|
| <b>Exploration</b>      |                   |   |                   |    |               |          |
| Testpunkte              | 0                 | 1 | 6                 | 9  |               |          |
| <b>Steuerung</b>        |                   |   |                   |    |               |          |
| Testpunkte              | 0                 | 5 | 10                | 12 |               |          |
| <b>Problemlösen</b>     |                   |   |                   |    |               |          |
| Testpunkte              | 0                 | 4 | 8                 | 9  |               |          |
| <b>Stressmanagement</b> |                   |   |                   |    |               |          |
| Testpunkte              | 0                 | 7 | 14                | 15 |               |          |

### III. Interpretationsteil

#### Ausprägung der Berufswahlkompetenz



**Wichtiger Hinweis:**

*Die empfohlenen Tipps solltest du dir besonders dann anschauen, wenn du in den jeweiligen Bereichen der Berufswahlkompetenz noch ganz am Anfang stehst!*

#### Wissen

##### Wissensaspekt Selbstwissen

Selbstwissen bezieht sich darauf, wie gut du deine Interessen und Fähigkeiten sowie deine Wünsche und persönlichen Ziele kennst. Wenn du sie gut kennst, fällt es dir leichter, einen zu dir passenden Beruf zu wählen. Ein Bild von dir selbst entwickelst du Schritt für Schritt, wenn du Rückmeldungen von anderen erhältst, deine eigenen Fähigkeiten gezielt erprobt, dich mit anderen Personen z. B. aus deiner Klasse vergleichst und über gesellschaftliche Erwartungen an Berufe nachdenkst.

|                        |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedriges Selbstwissen | 0 – 4 Punkte   | Du hast dich bisher noch nicht so viel mit dir selbst beschäftigt und kannst deine Interessen und Fähigkeiten deshalb noch nicht klar benennen. Du musst dir noch viele Gedanken über dich selbst machen und hinterfragen, welche Dinge du gut kannst und welche Dinge nicht so gut. |
| mittleres Selbstwissen | 5 – 10 Punkte  | Du hast dir bereits einige Gedanken über dein späteres Leben gemacht, bist diesbezüglich jedoch noch unsicher. Du kennst deine Fähigkeiten und Interessen schon ganz gut, weißt aber noch nicht, welche beruflichen Ziele du darauf ableiten könntest.                               |
| hohes Selbstwissen     | 11 – 12 Punkte | Du kennst deine eigenen Interessen und Fähigkeiten, Bedürfnisse und Ziele und kannst sie auch ausdrücken. Außerdem bist du in der Lage, für dich relevante Informationen zu beschaffen und zu verarbeiten.                                                                           |



**Tipps:**

Wenn dein Selbstwissen noch nicht so groß ist, solltest du dich ganz besonders mit deinen eigenen Interessen und Fähigkeiten auseinandersetzen, diese intensiv erkunden, erproben und über die Erkenntnisse, die du dabei gewinnst, genau nachdenken.

- **Check-U:**

In einem ersten Schritt kannst du das kostenlose, computergestützte Selbsterkundungsprogramm *Check-U* der Bundesagentur für Arbeit (online: <https://www.arbeitsagentur.de/bildung/welche-ausbildung-welches-studium-passt>) nutzen. Hier erfährst du etwas über deine persönlichen Fähigkeiten, Stärken und Interessen. Die Ergebnisse des Programms kannst du dann für deine nächsten Schritte im Berufswahlprozess nutzen.

Wissensaspekt **Konzeptwissen**

Für eine gelingende Berufswahl ist es wichtig, dass du einiges über die Arbeits- und Berufswelt weißt. Dazu zählt, dass du Berufsfelder, Bildungseinrichtungen, Qualifikationsmaßnahmen, die Struktur von Bildungsgängen und die üblichen Merkmale von Berufen kennst.

|                         |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedriges Konzeptwissen | 0 Punkte   | Bisher weißt du noch nicht so viel über die Berufswelt. Mit einigen Berufen und Arbeitsfeldern hast du dich schon mal ein wenig beschäftigt, kennst sie aber bisher nur oberflächlich. Was einen Beruf ausmacht, kannst du in einfachen Worten erklären.                             |
| mittleres Konzeptwissen | 1-3 Punkte | Du weißt über die Möglichkeiten Bescheid, die dir mit deinem Schulabschluss zur Verfügung stehen. Wenn dich jemand fragt, kannst du die grundlegenden Merkmale von Berufen, die für dich in Frage kommen, benennen und du kennst verschiedene Möglichkeiten, um dich zu informieren. |
| hohes Konzeptwissen     | 4-6 Punkte | Du besitzt bereits vertiefte Kenntnisse über die Berufswelt. Du kennst die spezifischen Merkmale der für dich in Frage kommenden Berufe und die beruflichen Anforderungen, die zur Gestaltung deiner eigenen Berufsvorbereitung relevant sind.                                       |

✓ *Tipps:*

Wenn du bisher noch wenig über die Berufs- und Arbeitswelt weißt, solltest du Gelegenheiten nutzen, um dich ausführlich darüber zu informieren.

• **BiZ-Besuch:**

Im Berufsinformationszentrum (BiZ) der Arbeitsagenturen hast du die Möglichkeit, dich intensiv mit der Berufswelt zu beschäftigen. Am PC oder in Printmedien (z.B. Zeitungen, Bücher, Kataloge) erhältst du Informationen über Berufe, Berufsfelder, Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten und über die Qualifikationen, die man für bestimmte Berufe benötigt. Du kannst dich aber auch direkt auf der Internetseite der Arbeitsagentur unter [www.arbeitsagentur.de/bildung](http://www.arbeitsagentur.de/bildung) informieren.

Wissensaspekt *Bedingungswissen*

Neben dem Wissen über die Arbeits- und Berufswelt benötigst du außerdem Wissen darüber, welche Voraussetzungen man für verschiedene Berufe mitbringen muss, welche Qualifikationen den Einstieg in bestimmte Berufe ermöglichen und wie man fehlende Informationen nachholen kann.

|                               |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedriges<br>Bedingungswissen | 0 – 2 Punkte | Du hast dich bisher noch nicht so intensiv mit den typischen Wegen von der Schule in den Beruf auseinandergesetzt. Du solltest noch einige Infos über die Voraussetzungen für verschiedene Berufe und entsprechende Qualifikationsmöglichkeiten sammeln.                         |
| mittleres<br>Bedingungswissen | 3 – 7 Punkte | Du kennst bereits die typischen Schritte von der Schule in den Beruf. Du hast eine grobe Vorstellung von deiner beruflichen Zukunft und kennst die ersten Schritte auf dem Weg dorthin. Allerdings bist du noch unsicher, die richtige Berufswahlentscheidung treffen zu können. |
| hohes<br>Bedingungswissen     | 8 – 9 Punkte | Du verfügst über das notwendige Wissen über Voraussetzungen und Zusammenhänge in der Berufswelt. Du kennst die notwendigen Schritte, um deinen Übergang in die Berufswelt schrittweise und systematisch zu gestalten.                                                            |

✓ *Tipps:*

Wenn du noch sehr wenig über die Voraussetzungen weißt, die man für bestimmte Berufe mitbringen muss, oder wo man Informationen herbekommt, ist es wichtig, dass du dich ausführlich darüber informierst, wie man in die Berufs- und Arbeitswelt hineinkommt.

• **Berufsmesse/Hochschulbesuch:**

Berufsmessen und Hochschultage eignen sich hervorragend, um sich darüber zu informieren, wie Berufsanforderungen, Qualifizierungswege, Berufspositionen und Berufsperspektiven miteinander verknüpft sind. Diese Informationsveranstaltungen von unterschiedlichen Anbietern, wie z.B. Unternehmen, Kammern oder Universitäten, finden mindestens einmal jährlich statt und werden öffentlich beworben.

Wissensaspekt *Entscheidungs- und Planungswissen*

Die Berufswahl ist ein persönlicher Entwicklungs- und Entscheidungsprozess, den man gut planen muss. In diesem Prozess ist es von Bedeutung, dass du wichtige Informationen sammelst, vergleichst und bewertest, um Entscheidungen systematisch vorzubereiten. Aus Entscheidungen folgen meist neue Handlungsplanungen. Eine Handlungsabsicht in konkrete Schritte umzusetzen, ist ein zentrales Merkmal von Planungswissen.

|                                             |              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedriges Entscheidungs- und Planungswissen | 0 Punkte     | Bisher ist dein Planungsverhalten nicht besonders strukturiert. Einzelne Schritte im Berufswahlprozess musst du noch besser aufeinander abstimmen und deine Handlungsziele genauer definieren. Deine Entscheidungen solltest du systematischer vorbereiten.               |
| mittleres Entscheidungs- und Planungswissen | 1 - 4 Punkte | Du bist bereits in der Lage erste Pläne und Ziele für den Übergang in die Berufswelt zu formulieren. Dabei denkst du sowohl an schulische als auch an praktische Vorbereitungsmöglichkeiten.                                                                              |
| hohes Entscheidungs- und Planungswissen     | 5 - 6 Punkte | Du kannst die nötigen Planungs- und Entscheidungsschritte für den Übergang in die Berufswelt detailliert beschreiben. Du kennst die Konsequenzen der plangenaue und zeitgerechten Umsetzung von Entscheidungen und weißt um alternative Wege zur Realisierung von Plänen. |

✓ **Tipps:**

Wenn du noch nicht so gut weißt, wie man plant oder Entscheidungen vorbereitet, solltest du dich aktiv mit deinen eigenen Zielen auseinandersetzen, lernen Grobziele in Teilziele zu untergliedern und auf dieser Basis Pläne aufstellen, wie du deine Ziele erreichen kannst. Dabei ist es auch wichtig, darüber nachzudenken, wer dir helfen kann, deine Ziele zu erreichen.

• **Planungsaufgabe:**

Mache dir selbst einen Plan.

Situation 1: Stell dir vor, du machst eine gemeinsame Urlaubsreise mit deinen Freund:innen. Was musst du alles bedenken? Wo soll euer Urlaub hingehen? Wie viel Geld habt ihr zur Verfügung? Fahrt ihr mit dem Auto oder mit dem Zug? Wo könnt ihr übernachten und was darf eure Unterkunft kosten? Welche Punkte müssen noch bedacht werden?

Situation 2: Du bekommst die Aufgabe mit deinen Freund:innen zusammen das Schulfest zu planen. Was musst du bedenken? Wann soll das Schulfest stattfinden? Wie hoch ist das zur Verfügung stehende Budget? Wie sieht das Unterhaltungsprogramm aus? Was muss außerdem noch bedacht werden?

• **Planspiel:**

Ihr könnt im Unterricht ein Planspiel machen. Frage deine Lehrkraft, ob ihr gemeinsam ein Planspiel machen könnt. Darin könnt ihr Planungs- und Entscheidungsszenarien im Berufswahlprozess simulieren. Ähnlich wie bei der Planungsaufgabe, kann eure Lehrkraft euch eine Situation vorgeben, in der ihr eine bestimmte Rolle einnehmen müsst und einen Plan aufstellen sollt. Anschließend besprecht ihr, was gut funktioniert hat und wobei ihr noch Hilfe

brauchen könnt. Überlegt euch, was ihr aus dieser Aufgabe auf euren Berufswahlprozess übertragen könnt.

### **Entscheiden:**

Im Laufe des Lebens wird es immer wieder wichtig, Entscheidungen zukunftsorientiert treffen zu können. Dabei geht es meistens darum, zwischen verschiedenen Möglichkeiten wählen zu müssen. Sei es die Wahl eines passenden Ausbildungs- oder Studienplatzes, deines nächsten Wohnortes oder deiner neuen Arbeitsstelle. So unterschiedlich Menschen sind, wählen sie auch verschiedene Wege, Entscheidungen zu treffen (z. B. Bauchgefühl, Pro/Kontra-Liste, Entscheidungsmatrix). Welche Wege für dich am besten funktionieren, erfährst du, indem du verschiedene ausprobierst.

Zur Übung der Entscheidungsfindung kannst du mit einer Pro- und Kontra-Liste anfangen.

### **Entscheidungsfindung in 7 Schritten**

**Schritt 1:** Erstelle dir eine Tabelle mit drei Spalten. Die drei Spalten ("Pro", "Kontra" und "Informationen Kontra") benötigst du für die nächsten Schritte. Als erstes schreibst du den Berufswunsch, über den du jetzt in Ruhe nachdenken möchtest, über die Tabelle. Z. B. einen sozialen Beruf wie in diesem Beispiel.

**Schritt 2:** Sammle nun Pro- & Kontra-Argumente für dein gewähltes Berufsfeld. Das können sowohl Überlegungen über dein zukünftiges Gehalt oder die Jobsicherheit, aber auch interessenbezogene Überlegungen sein wie z. B., dass dir die Tätigkeit Spaß macht oder dass sie deinen Fähigkeiten entspricht.

**Schritt 3:** Vielleicht hast du an diesem Punkt bereits festgestellt, dass sich die Pro- und Kontraargumente je nach konkretem Beruf (z. B. Krankenpfleger:in, Erzieher:in oder Sozialarbeiter:in) in deinem gewählten Berufsfeld unterscheiden können. Schau dir daher jetzt noch einmal deine Kontraargumente an und sammle für jedes Kontraargument Informationen über verschiedene Berufe in diesem Berufsfeld. Schreibe die gesammelten Informationen in die Spalte neben dem jeweiligen Kontrapunkt auf.

Falls du bereits einen oder mehrere konkrete Berufe (Schritt 8) vor Augen hast, so kannst du dir zusätzlich auch überlegen, wie du deine Kontrapunkte durch konkrete Maßnahmen ins Positive wenden kannst (z. B. dich bei Finanzierungsschwierigkeiten über Finanzierungsmöglichkeiten wie Stipendien oder deinen Anspruch auf BAföG informieren)

| Sozialer Beruf                                                                                   |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pro                                                                                              | Kontra                                                                  | Informationen Kontra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Menschen helfen können                                                                           | Geringes Einkommen                                                      | Gehalt weicht je nach Beruf, Bundesland und Arbeitgeber:in ab<br><u>Monatliches Durchschnittsgehalt (brutto) Raum Jena</u><br><b>Pflegefachkraft:</b> 3.182€<br><b>Erzieher:in:</b> 3.244€<br><b>Sozialarbeiter:in:</b> 2.955€<br><b>Grundschullehrer:in:</b> 3,288€<br>Zusätzliche Zuschläge bei Wochenend-, Nacht- & Feiertagsarbeit                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Viel Kontakt mit Menschen                                                                        | Schichtarbeit und lange Arbeitszeiten (ggf. auch nachts)                | <b>Pflegefachkraft:</b> Arbeit nachts, am Wochenende, an Feiertagen, Überstunden möglich<br><b>Erzieher:in:</b> Nachtarbeit eher seltener der Fall<br><b>Sozialarbeiter:in:</b> Schichtdienst, ggf. je nach Einrichtung auch Nachtdienste<br><b>Grundschullehrer:in:</b> Keine Nachtarbeit, Überstunden möglich, Vor- & Nachbereitung von Unterrichtsstoff nach der Schule                                                                                                                                                                                                                                             |
| Interessiert mich sehr                                                                           | Hohe psychische und ggf. körperliche Belastung                          | <b>Pflegefachkraft:</b> Körperliche & psychische Belastung hoch<br><b>Erzieher:in:</b> Physische Belastung (Rückenprobleme) durch Verwendung von Kinderstühlen etc., psychische Belastung durch Workload, Ärger mit den Eltern etc.<br><b>Sozialarbeiter:in:</b> V.a. psychische Belastung bei Arbeit mit Suchterkrankten, Menschen mit Gewalt & Missbrauchserfahrung; oft Supervision für die Nachbesprechung belastender Situationen mit Patient:innen gegeben<br><b>Grundschullehrer:in:</b> V.a. psychische Belastung durch Workload, Vor- & Nacharbeiten des Unterrichtsstoffes, Ärger mit Eltern & Schüler:innen |
| Entspricht meinen Fähigkeiten                                                                    | Je nach Ausbildung kein Gehalt und ggf. zusätzliche Ausbildungskosten   | Gehalt während Ausbildung Raum Thüringen:<br><b>Pflegefachkraft:</b> ø 1.350€<br><b>Erzieher:in:</b> ø 974€<br><b>Sozialarbeiter:in:</b> kein Gehalt, zusätzliche Studienkosten 272€ Unibeitrag pro Semester<br><b>Grundschullehrer:in:</b> kein Gehalt, zusätzliche Studienkosten 272€ Unibeitrag pro Semester                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Gefragte Berufe: Geringe Arbeitslosigkeit                                                        | Ggf. Wegzug vom Wohnort bzw. Pendeln je nach Lage der Ausbildungsstätte | Hier kannst du je nach deinem Wohnort verschiedene Ausbildungsstätten, Fachhochschulen und Universitäten für verschiedene Ausbildungsberufe herausuchen und schauen, wie weit die Distanz zu deinem Wohnort ist, falls dir dieser Punkt wichtig ist.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Vielfältiges Arbeitsgebiet und Berufe z. B. Sozialarbeiter:in, Erzieher:in, Pflegefachkraft usw. | Typische Frauenberufe                                                   | Anteil an Männern im jeweiligen Berufsfeld:<br><b>Pflegefachkraft:</b> 18%<br><b>Erzieher:in:</b> 18%<br><b>Sozialarbeiter:in:</b> 4%<br><b>Grundschullehrer:in:</b> 12%<br>In den letzten Jahren ist der Anteil an Männern in sozialen Berufen gestiegen und steigt weiterhin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Schritt 4:** Schau dir noch einmal die Pros und Kontras deines Berufswunsches an. Welche Punkte sind in Bezug auf deine Berufswahl von **größter** Wichtigkeit bzw. welche Punkte musst du bei der Berufswahl **besonders beachten** (z. B. Finanzierung)? Markiere diese mit einem Textmarker. Kontraargumente markierst du immer dann, wenn du glaubst, dass der jeweilige Punkt deine Ausbildungs- oder Studienwahl höchst wahrscheinlich (finanziell, motivational, sozial) beeinträchtigen könnte.

**Schritt 5:** Vergleiche deine Kontrapunkte mit deinen gesammelten Informationen. Streiche alle Kontras in deiner Liste, die für dich durch deine gesammelten Informationen möglicherweise gar keine Kontras mehr darstellen (z. B., weil die gesammelten Informationen deine Annahmen widerlegen konnten). Falls deine Kontraargumente für dich weiterhin einen negativen Aspekt darstellen, so streiche nichts durch.

**Schritt 6:** Schau dir jetzt noch einmal deine Tabelle an: Welche markierten Pros überwiegen welche markierten Kontras? Wie viele markierte Pros-/Kontras bleiben übrig? Gibt es einen markierten Kontrapunkt, der schwerer als all deine markierten Proargumente wiegt und somit eher gegen dieses Berufsfeld spricht?

**Schritt 7:** Du hast noch immer keine zufriedenstellende Entscheidung treffen können? Nachdem du nun viele objektive Überlegungen angestellt hast, versuche einmal in dich hineinzufühlen. Stelle dir vor, wie dein Ausbildungsalltag in deinem Berufszweig aussehen würde. Welche Gedanken hast du, wenn du daran denkst, dich in diesem Berufsfeld ausbilden zu lassen? Welche Gefühle kommen in dir auf? Wie sieht dein Leben nach deiner Ausbildung/deinem Studium in dem Bereich aus? Nachdem du dieses Gedankenexperiment durchgeführt hast, gehe noch einmal in dich. Welche Option hat sich insgesamt „leichter“ angefühlt?

**Optional Schritt 8:** Hast du an dieser Stelle bereits konkrete Berufe vor Augen, die dir gut gefallen, aber zwischen denen du dich nicht entscheiden kannst? Dann kannst du nun noch einmal separate Tabellen für deine Berufe erstellen, die dich interessieren und jeweils Pros und Kontras eintragen. Du wiederholst also einfach Schritt 2 bis 7 für deine konkreten Berufe. Das hat den Vorteil, dass du die Berufe nochmal detaillierter kennenlernenst und auf bestimmte Punkte näher eingehen kannst.

Viel Erfolg bei der Entscheidungsfindung für deinen Beruf!

## Motivation

### Motivationaler Aspekt *Betroffenheit*

Hier geht es um deine Bereitschaft, dich mit deiner beruflichen Zukunft auseinanderzusetzen. Sich aktiv und intensiv mit der Frage zu beschäftigen, was ein passender Beruf wäre, gehört zur Lebensplanung. Wenn du dich bewusst mit der Frage nach einem Beruf beschäftigst, erhältst du wichtige Informationen und du erfährst, was du alles tun kannst. Es ist wichtig für dich, zu verinnerlichen, dass es sich bei der Berufsfindung um eine Thematik handelt, welche dich unmittelbar betrifft und um die du dich selbst kümmern musst.

|                        |              |                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedrige Betroffenheit | 0 - 2 Punkte | Bisher hast du nur wenig Interesse für die Berufswahl und die Planung deiner Zukunft gezeigt. Du bist noch damit beschäftigt ein Bewusstsein für deine Fähigkeiten und Wünsche aufzubauen.                            |
| mittlere Betroffenheit | 3 - 5 Punkte | Du bist dir deiner Verantwortung bewusst und möchtest möglichst viele Informationen über dich und deine beruflichen Möglichkeiten sammeln. Du betrachtest allerdings nicht alle Aspekte der Berufswahl gleichermaßen. |
| hohe Betroffenheit     | 6 Punkte     | Du bist von dir aus motiviert und interessiert. Du bist dir deiner Verantwortung für getroffene Entscheidungen bewusst und setzt dich aktiv mit nachschulischen Lebens- und Arbeitskontexten auseinander.             |

#### ✓ *Tipps:*

Wenn du bislang noch wenig Interesse am Thema Berufswahl hast, solltest du dir klarmachen, dass dich das Thema zukünftiger Beruf unmittelbar betrifft. Du solltest dich damit auseinandersetzen, welchen Zweck ein Beruf erfüllt und erkennen, dass du selbst dafür verantwortlich bist, herauszufinden, was zu dir passt.

- **Einbeziehen außerschulischer Expert:innen:**

Das Thema Berufsfindung ist sehr wichtig für deine Zukunft. Um dir das vor Augen zu führen, kann es hilfreich sein, Erfahrungen von anderen Personen zu hören. Gibt es in deinem Freund:innen- oder Bekanntenkreis oder in deiner Familie eine Person, die gerade eine Ausbildung oder ein Studium macht oder erst vor Kurzem abgeschlossen hat? Frage sie, was das Wichtigste für sie war.

Du und deine Mitschüler:innen könnt aber z. B. auch ehemalige Schüler:innen in den Unterricht oder zu einem Projekttag einladen, die dann mit euch über ihre Berufsfindung und/oder aktuelle Ausbildung sprechen. Da man sich mit nahezu gleichaltrigen, ehemaligen Schüler:innen gut identifizieren kann, ist es leichter, Fragen zu stellen und ein Gefühl dafür zu bekommen, dass die Berufsplanung jede:n persönlich betrifft.

### Motivationaler Aspekt Offenheit

Offenheit beschreibt deine Bereitschaft, deine eigenen Fähigkeiten, Wünsche und Vorstellungen zu erforschen und berufliche Möglichkeiten zu erkunden. Hierbei sind Neugier, kritisches Denkvermögen und Aufgeschlossenheit gegenüber Herausforderungen wichtig. Wichtig ist auch, dass du deine Fähigkeiten realistisch einschätzen kannst. Dabei ist es hilfreich, darüber nachzudenken, was du schon gut kannst und wo du dich noch verbessern könntest. Manchmal ist es auch gut, einmal etwas ganz Neues auszuprobieren (z. B. einen Beruf kennenlernen, über den du noch wenig weißt), um mehr über dich selbst zu lernen. Vielleicht entdeckst du dann neue Interessen und Fähigkeiten.

|                    |              |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedrige Offenheit | 0 – 1 Punkte | Bisher hast du dich eher wenig mit dir selbst und deinen beruflichen Vorstellungen befasst und zeigst dich kaum offen gegenüber der Erkundung beruflicher Perspektiven.                                |
| mittlere Offenheit | 2 – 4 Punkte | Du beschäftigst dich gerne mit dir selbst, deinen Fähigkeiten und deiner Zukunft. Bisher nutzt du allerdings nur einen Teil der Gelegenheiten und bist oftmals wenig offen für Neues.                  |
| hohe Offenheit     | 5 - 6 Punkte | Du bist offen dafür, dich selbst und deine persönlichen Interessen in verschiedenen Kontexten zu hinterfragen. Herausforderungen gegenüber bist du aufgeschlossen und kannst dich selbst reflektieren. |

#### ✓ *Tipps:*

Wenn du bisher wenig Neugier für die Erkundung beruflicher Perspektiven gezeigt hast und dich nicht mit dir selbst und deinen Fähigkeiten auseinandersetzen möchtest, ist es wichtig, dir vor Augen zu führen, dass man durchaus Freude an der Berufsfindung haben und sich für Herausforderungen begeistern kann.

- **Tag der Berufe:**

Der Tag der Berufe ist eine Veranstaltung, die einmal im Jahr stattfindet und an dem alle Schüler:innen ab Klasse 7 teilnehmen können. Das Besondere am Tag der Berufe ist, dass er direkt in den Unternehmen selbst stattfindet. Du erhältst also einen direkten Einblick in die Firma und kannst gleichzeitig alle deine Fragen zur Ausbildung stellen. Vielleicht kannst du beim Blick hinter die Kulissen auch neue Fähigkeiten und Interessen entdecken, von denen du bisher nichts gewusst hast. Wichtig ist, dass du dich rechtzeitig unter [www.tagderberufe.de](http://www.tagderberufe.de) anmeldest, damit du teilnehmen kannst. Dort findest du auch noch weitere Informationen zum Tag der Berufe.

- **Girls' Day/Boys' Day**

Der Girls' Day oder Boys' Day ist ein Aktionstag, der ebenfalls einmal im Jahr stattfindet und der dich motivieren soll, dir einen Beruf anzuschauen, der eher untypisch für dein Geschlecht ist. So können Mädchen sich z. B. einen technischen oder naturwissenschaftlichen Beruf anschauen und Jungs soziale Berufe wie z. B. Krankenpfleger. Wenn du gerne teilnehmen möchtest, frage deine Eltern und deine Lehrkraft, ob sie damit einverstanden sind. Anschließend kannst du dich online unter [www.girls-day.de](http://www.girls-day.de) oder [www.boys-day.de](http://www.boys-day.de) für ein Angebot anmelden. Dort findest du

eine Übersicht über die verschiedenen Möglichkeiten, die dir offenstehen und außerdem einen Radar, der dir Angebote in deiner Nähe anzeigt.

## Handlung

### Handlungsaspekt *Exploration*

Das Explorationsverhalten bedeutet im Kontext der Berufswahl, sich mit den eigenen Fähigkeiten, Interessen, Werten und Zielen zu beschäftigen sowie die Möglichkeiten nachschulischer Bildungswege und des Arbeitsmarktes zu erkunden. Diese Informationssuche kann breit angelegt sein und viele alternative Bildungswege und Ausbildungsmöglichkeiten gleichzeitig mit einbeziehen. Die Informationssuche kann auch in die Tiefe gehen. Dann werden nur eine oder zwei Alternativen in ihren Vor- und Nachteilen intensiv ausgelotet.

|                      |              |                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedrige Exploration | 0 Punkte     | Bisher hast du dich nur wenig mit deinen eigenen Interessen, Fähigkeiten und Werten beschäftigt. Informationen über die Ausbildungs- und Berufswelt hast du noch nicht systematisch gesucht. |
| mittlere Exploration | 1 - 5 Punkte | Du beschäftigst dich umfangreich mit deinen beruflichen Möglichkeiten und sammelst Informationen zu Berufen, die du spannend findest. Dabei nutzt du jedoch nur wenige verschiedene Quellen. |
| hohe Exploration     | 6 - 9 Punkte | Du suchst zielgerichtet nach berufsbezogenen Informationen in unterschiedlichen Kontexten und nutzt dabei verschiedene Quellen. Die gewonnenen Informationen reflektierst du systematisch.   |

#### ✓ *Tipps:*

Wenn du bislang noch wenig über deine Interessen und Fähigkeiten nachgedacht und kaum Informationen für mögliche Berufswege für dich gesammelt hast, solltest du versuchen, dich aktiv mit dir selbst und der Berufs- und Arbeitswelt auseinanderzusetzen. Du solltest neue Berufe und Berufsfelder erkunden und deine eigenen Interessen und Fähigkeiten erforschen.

- **Selbsttest:**

Um einen ersten Eindruck davon zu bekommen, wo deine Fähigkeiten und Interessen liegen, kannst du online einen Selbsttest ausfüllen. Hierfür eignet sich z. B. Check-U der Arbeitsagentur (online: <https://www.arbeitsagentur.de/bildung/welche-ausbildung-welches-studium-passt>). Hier wirst du zunächst zu deinen Interessen befragt und anschließend kannst du mit kurzen Tests herausfinden, wo deine Stärken liegen. Danach werden noch einige allgemeine Infos zu deiner Berufsvorstellung abgefragt (z. B. Würde es dich stören, in deinem Job viel zu reisen?) und anschließend werden dir verschiedene Berufe vorgeschlagen, die zu deinen Antworten passen. Dort kannst du dir die Berufe ansehen, die zu deinen Stärken passen, kannst aber auch deine Interessen mit einbeziehen und bekommst so verschiedene Ergebnisse.

- **Tag der Berufe:**

Der Tag der Berufe ist eine Veranstaltung, die einmal im Jahr stattfindet und an dem alle Schüler:innen ab Klasse 7 teilnehmen können. Das Besondere am Tag

der Berufe ist, dass er direkt in den Unternehmen selbst stattfindet. Du erhältst also einen direkten Einblick in die Firma und kannst gleichzeitig alle deine Fragen zur Ausbildung stellen. Vielleicht kannst du beim Blick hinter die Kulissen auch neue Fähigkeiten und Interessen entdecken, von denen du bisher nichts gewusst hast. Wichtig ist, dass du dich rechtzeitig unter [www.tagderberufe.de](http://www.tagderberufe.de) anmeldest, damit du teilnehmen kannst. Dort findest du auch noch weitere Informationen zum Tag der Berufe.

- **BiZ-Besuch**

Im Berufsinformationszentrum (BiZ) der Arbeitsagenturen hast du die Möglichkeit, dich intensiv mit der Berufswelt zu beschäftigen. Am PC oder in Printmedien (z. B. Zeitungen, Bücher, Kataloge) erhältst du Informationen über Berufe, Berufsfelder, Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten und über die Qualifikationen, die man für bestimmte Berufe benötigt. Du kannst dich aber auch direkt auf der Internetseite der Arbeitsagentur unter [www.arbeitsagentur.de/bildung](http://www.arbeitsagentur.de/bildung) informieren.

### Handlungsaspekt *Steuerung*

Jugendliche müssen ihre Berufswahl im Laufe der Zeit zunehmend selbstgesteuert bewältigen. Damit das gelingt, ist es notwendig, sorgfältig zu planen, wie man an Informationen gelangt, die Informationen tatsächlich zu beschaffen und Schlüsse daraus zu ziehen. Man muss Ziele definieren, sie sich selbst setzen und dann verfolgen. Dabei muss man immer beobachten, ob man noch auf dem richtigen Weg ist, um das Ziel zu erreichen. Wenn man merkt, dass man das Ziel aus den Augen verloren hat, muss man nochmal nachdenken und eventuell einen anderen Weg einschlagen. Wichtig ist auch, dass man sich so wenig wie möglich von der Verfolgung des eigenen Ziels ablenken lässt. Wenn etwa Freund:innen sagen, dass sie dein Ziel nicht gut finden, musst du überprüfen, ob sie recht haben. Wenn ihre Argumente nicht überzeugend sind, musst du dein Ziel verteidigen und dranbleiben.

|                    |                |                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedrige Steuerung | 0 – 4 Punkte   | Du setzt dir nur wenige oder unrealistische Ziele in Bezug auf deine nächsten Schritte in der Berufswahl. Du solltest versuchen, dich nicht so leicht ablenken zu lassen.                                           |
| mittlere Steuerung | 5 – 9 Punkte   | Du setzt dir Ziele, stellst Handlungspläne auf und versuchst diese auch umzusetzen. Du lässt dich nur wenig ablenken und versuchst auch in schwierigen Situationen deine Entscheidungen zu realisieren.             |
| hohe Steuerung     | 10 – 12 Punkte | Du bist in der Lage, dir realistische Handlungsziele zu setzen, überwachst dein Vorgehen und prüfst deinen eigenen Planungs- und Entscheidungsfortschritt. Wenn Abweichungen auftreten, greifst du regulierend ein. |

✓ **Tipps:**

Wenn es dir noch nicht gelingt, dir für deine Berufswahl Ziele zu setzen und sie zu verfolgen, solltest du Angebote wahrnehmen, bei denen du lernen kannst, wie man gut plant. Besonders das Setzen von Zielen und Teilzielen solltest du üben. Bitte deine Lehrkraft oder andere Erwachsene um Hilfe.

- **Zukunftsplan:**

Wie wirst du in zehn Jahren leben? Setze dir selbst Ziele und schreibe alle Schritte auf, die auf dem Weg dorthin liegen. Überlege, wie du das erreichen kannst, was du dir vorgenommen hast und wer dich auf dem Weg unterstützen kann, wenn es Schwierigkeiten gibt und du Hilfe brauchst.

- **Peer-Diskussionsrunde:**

Um dein Steuerungsverhalten zu stärken, können Diskussionsrunden hilfreich sein, bei denen du und deine Mitschüler:innen über eure Ziele spricht. Ihr könnt sie in Nah- und Fernziele einteilen und überlegen, was ihr tun könnt, um sie zu erreichen.

### Handlungsaspekt Problemlösen

Im Berufswahlprozess wirst du dich immer wieder mit der Herausforderung konfrontiert sehen, Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen. Oftmals ist das noch nicht erreicht, was du dir vorgenommen hast oder was du dir wünschst. Zum Beispiel, wenn du feststellst, dass du im Praktikum doch nicht so viel über deine persönliche Eignung für deinen Wunschberuf erfahren hast, wie du es eigentlich erwartet hättest. Hier stehst du, genau wie jeder andere Jugendliche, vor der Aufgabe, die Distanz zwischen dem aktuellen Entwicklungsstand und dem angestrebten Idealzustand zu reduzieren.

|                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedriges Problemlösen | 0 – 3 Punkte | Manchmal gelingt es dir noch nicht, ein Problem zu erkennen. Wenn du dich in einer schwierigen Lage befindest, fällt es dir noch schwer, Pläne und Ziele zur Problemlösung zu formulieren.                                                                                                                          |
| mittleres Problemlösen | 4 – 7 Punkte | Du erkennst verschiedene Probleme und fühlst dich in der Lage, einen Plan zur Lösung aufzustellen und umzusetzen. Um Entscheidungen zu treffen, sammelst du gerne möglichst viele Informationen und nimmst dir dafür ausreichend Zeit. Dabei bedenkst du jedoch nicht immer die Konsequenzen deiner Entscheidungen. |
| hohes Problemlösen     | 8 – 9 Punkte | Du kennst erfolgreiche Problemlösungsstrategien und kannst diese auch auf zukünftige Herausforderungen anwenden. Wenn Entscheidungsprobleme auftreten, bist du in der Lage, Lösungen zu erarbeiten.                                                                                                                 |

✓ **Tipps:**

Wenn es dir schwerfällt, ein Problem zu erkennen oder du nicht weißt, wie du ein Problem angehen kannst, solltest du dir genau anschauen, wie es entstanden ist, wer alles daran beteiligt ist und was du tun kannst, um das Problem zu lösen.

- **Problemlösetraining im Unterricht:**

Am besten lernt man Problemlösen, wenn man aktuelle Schwierigkeiten, die man zum Beispiel im Berufswahlprozess erlebt hat (z. B. Finden eines Praktikumsplatzes) eingehend betrachtet und auseinandernimmt. Dabei sind unter anderem folgende Fragen hilfreich: „Was ist genau das Problem?“, „Wie ist das Problem entstanden?“, „Was kann ich tun, um es zu beheben?“, „Wer kann mir

dabei helfen?“ „Was mache ich als erstes, um das Problem zu lösen?“, „Was ist der nächste Schritt?“. Hierbei können dir auch deine Lehrer:innen, deine Familie oder Freund:innen helfen.

### Handlungsaspekt *Stressmanagement*

Im Prozess der Berufswahl treten immer wieder negative und belastende Ereignisse auf, wie etwa die Absage eines Praktikumsplatzes. Es ist ganz normal, dass das bei dir Stress erzeugt. Strategien des Stressmanagements helfen dabei, mit solchen Stresssituationen erfolgreich umzugehen. Hierbei geht es vor allem um Strategien zur aktiven und problemfokussierten Stressbewältigung.

|                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedriges Stressmanagement | 0 – 6 Punkte   | Du bist dir der verschiedenen emotionalen Belastungen, die im Verlauf der Berufswahl auftreten können, noch nicht bewusst und bist dir deshalb auch unsicher bzw. kennst noch keine Möglichkeiten, wie du mit Problemen konstruktiv umgehen kannst.                                                                                                   |
| mittleres Stressmanagement | 7 – 13 Punkte  | Die emotionalen Belastungen, die mit der Berufswahl einhergehen, beeinflussen dich nur wenig. Die Auseinandersetzung mit der beruflichen Orientierung ist für dich keine große Last. Dennoch fühlst du dich hin und wieder unsicher, wenn es darum geht, Entscheidungen bzgl. deiner Berufswahl zu treffen und du hast Angst, einen Fehler zu machen. |
| hohes Stressmanagement     | 14 – 15 Punkte | Du kannst mit auftretenden emotionalen Belastungen konstruktiv umgehen und setzt aktive, problemfokussierte Strategien ein.                                                                                                                                                                                                                           |

✓ **Tipps:**

Wenn du noch nicht so gut mit belastenden Situationen umgehen kannst, solltest du versuchen, geeignete Strategien zu erlernen, damit du mit negativen Erlebnissen und Rückschlägen im Prozess der Berufswahl konstruktiv umgehen kannst. Du solltest dir dafür eine Person suchen, der du vertraust und mit der du offen darüber sprechen kannst, was dir bei der Berufswahl schwerfällt.

- **Stressbewältigungstraining:**

Stress hat man, wenn eine Situation so schwierig ist, dass man erstmal keine Idee hat, wie man damit umgehen soll. Meistens hilft es, das Problem erst einmal gründlich zu analysieren und zu schauen, was man selbst tun kann, wo man Hilfe braucht und wer Hilfe geben könnte.

Um besser mit Stress umgehen zu können, kann auch ein Entspannungstraining hilfreich sein, wie z. B. PMR (Progressive Muskelrelaxation). Dabei lernst du, wie du deine Muskeln entspannst und so insgesamt einen entspannten Zustand erreichst. Du kannst diese Art von Training ganz alleine durchführen. Anleitungsvideos dafür findest du bei YouTube. Nimm dir Zeit und probiere das Training aus. Du wirst merken, je öfter du die Entspannungsübungen durchführst, desto leichter wird es dir fallen, dich zu entspannen.

Darüber hinaus musst du bedenken, dass Rückschläge im Berufswahlprozess, aber auch in anderen Lebenslagen, nicht nur negative Konsequenzen haben. Sie können dazu führen, dass du nochmal in Ruhe über dich selbst nachdenkst, reflektierst, an welchem Punkt etwas schiefgegangen ist und dich anschließend neu orientierst und sogar gestärkt daraus hervorgehst.

Egal, ob die genaue Auseinandersetzung mit der belastenden Situation, das Durchführen von Entspannungsübungen oder der positive Umgang mit Rückschlägen. Das alles sind Strategien zur Stressbewältigung und diese kann man erlernen und einüben.

**Jetzt hast du ein Bild vom aktuellen Stand deiner Berufswahlkompetenz. Wir wünschen dir für den weiteren Weg deiner Berufswahl alles Gute und hoffen, dass dir unsere Tipps und Anregungen dabei helfen.**

**Viel Spaß und Erfolg auf deinem Weg in eine Ausbildung oder in ein Studium.**