

## **Startseite Typ A – wichtige Information, daher bitte genau lesen!**

Sie stehen am Anfang Ihrer Berufs- und Studienwahlentscheidung, haben also noch wenig konkrete Vorstellungen darüber, was Sie machen sollen. Auch wie Sie die Entscheidung vorbereiten sollen, ist Ihnen nicht klar.

**Im den Heften für den Typ A haben Sie nun die Möglichkeit, sich selber systematisch kennen zu lernen, soweit dies für die Berufswahlentscheidung wichtig ist. Auf dieser Basis entwickeln Sie erste Berufsideen.**

# BuS-Heft

## A 1

Mit folgenden Merkmalen werden Sie sich beschäftigen:

**Ihre Interessen** (für Berufsfelder, für Tätigkeitsarten, im Hinblick auf Arbeitsbedingungen und auf Ausbildungsbedingungen)

**Ihre Werte** und **Lebensziele**

**Ihre Fähigkeiten** und **Schwächen**

**Ihre Persönlichkeitsmerkmale**

**Ihr Umfeld** (Familie, Freundeskreis usw.) und sein Einfluss auf Ihre Berufsentscheidung

### **Das können Sie erwarten:**

- Wenn Sie dieses Material, das aus fünf Heften besteht (A1, A2, A3, A4, A5), bearbeitet haben, kennen Sie sich ziemlich genau.
- Sie haben erste Berufsideen entwickelt.
- Sie erhalten eine genaue Anleitung, wie Sie die Ergebnisse Ihrer Selbsterkundung so überschaubar darstellen können, dass es Sie weiterbringt.
- Sie bekommen Tipps, wie Sie die Arbeit an diesem Material zeitlich organisieren.
- Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie sich über die Berufe bzw. Berufsfelder, die Sie in die engere Wahl ziehen, genauer informieren. Das ist nämlich die Voraussetzung dafür, dass Sie – wie Typ B – ihre Überlegungen überprüfen, und zwar dann unter der Fragestellung: Passen Sie zu diesen Berufen?

### **Das können Sie nicht erwarten:**

- Sie werden am Ende der Bearbeitung der Hefte A höchstwahrscheinlich nicht in der Lage sein zu sagen: „Das ist genau der Beruf, den ich machen werde, daran gibt es keinen Zweifel.“ Wer wie Sie so sehr am Anfang des Berufswahlentscheidungsprozesses steht, muss sich einfach genügend Zeit lassen.
- Sie werden zu den oben beschriebenen Ergebnissen nicht innerhalb von ein, zwei Stunden kommen. Vielmehr müssen Sie sich die Zeit nehmen, die für eine so wichtige Sache wie die Berufsentscheidung notwendig ist.

*Zum Abschluss weisen wir nochmals darauf hin:*

- *Sie allein sind verantwortlich dafür, ob die Arbeit mit diesen Heften erfolgreich ist. Wir können Ihnen nur diese Hefte geben und Wege weisen.*
- *Sie allein sind verantwortlich dafür, dass Sie sich das richtige Material besorgt bzw. sich dem richtigen Typ (A, B, C, D) zugeordnet haben.*
- *Sie dürfen nur das erwarten, was oben als Ziel der Bearbeitung dieser Hefte formuliert wurde.*

→ weiter auf S. 2

## Überblick über die Etappen der Selbsterkundung für Typ A

Hängen Sie diese Tabelle sofort über Ihren Schreibtisch!

Haken Sie jede Etappe, die Sie bearbeitet haben, rechts ab – dann behalten Sie den Überblick und haben das Gefühl, wieder einen Schritt weitergekommen zu sein!

Kapitelnummer	Thema	Heft	Seite	erledigt
0	Vorbemerkungen	<b>A 1</b>	3 – 6	
0.1	Arbeitstechnische Hinweise		3	
0.2	Wo soll ich nur die Zeit hernehmen, um mich mit meiner Berufswahl intensiv zu beschäftigen?		4	
0.2	Was man über die Berufswahl wissen sollte		5 – 6	
1	Meine <b>Interessen</b>		7	
1.1	Träume – keine Schäume, sondern Wegweiser ( <b>Traumberufe</b> und was sie heute noch bedeuten)		8 – 9	
1.2	Meine <b>Interessen für Berufsfelder</b>		10 – 14	
1.3	Meine <b>Interessen für bestimmte Tätigkeitsarten</b>	<b>A 2</b>	15 – 17	
1.4	Meine <b>Interessen</b> im Hinblick auf die <b>Arbeitsbedingungen</b> meiner Ausbildung und meiner Berufstätigkeit		18 – 21	
2	Meine <b>Werte und Lebensziele</b>	<b>A 3</b>	22 – 24	
3	Meine <b>Fähigkeiten</b>		25 – 26	
3.1	Langfristige <b>Notenanalyse</b>		27 – 30	
3.2	<b>Stärken- und Schwächenanalyse</b> unabhängig von den Noten	<b>A 4</b>	31 – 42	
4	<b>Persönlichkeitsmerkmale</b> , die für meine Berufswahlentscheidung wichtig sind	<b>A 5</b>	43 – 47	
5	Mein <b>Umfeld</b> und wie es mich geprägt hat bzw. prägt		48 – 50	
6	Was mache ich nun mit all den gewonnenen Informationen? Ein <b>Wegweiser</b> .		51	

→ weiter auf S. 3

## 0 Vorbemerkungen

### 0.1 Arbeitstechnische Hinweise

#### Zeit nehmen

Zugegeben – dieses und die folgenden Hefte sind insgesamt recht umfangreich und ihre Bearbeitung kostet natürlich Zeit. Aber die Berufswahlentscheidung ist wohl eine der wichtigsten Entscheidungen, die Sie in Ihrem Leben zu treffen haben. Dafür müssen Sie sich einfach genügend Zeit nehmen, vor allem wenn Sie bei Ihren Überlegungen bislang noch nicht weit gekommen sind.

Sollten Sie gerade Zweifel haben, wo Sie die Zeit hernehmen sollen, lesen Sie S. 4. Was dort steht, gibt Ihnen vielleicht eine Antwort.

#### Kleine Schritte

Um die Arbeit sinnvoll zu gestalten, sollten Sie in den vorgeschlagenen kleinen Schritten vorgehen. Planen Sie die Bearbeitung der Hefte wie bei einem Stundenplan fest in Ihren Terminkalender ein, und beschäftigen Sie sich höchstens eine Stunde pro Tag damit. Das hilft Ihnen dabei, einen kühlen Kopf und die Orientierung zu bewahren.

#### Überblick bewahren

Am Ende Ihrer Selbstreflexion sehen Sie sicher sehr viel klarer. In den Heften werden Sie nämlich nicht nur angeleitet, sich selber kennen zu lernen, sondern auch die gewonnenen Informationen zusammenzufassen, um den Überblick zu bewahren.

Diese zusammengefassten Ergebnisse Ihrer Überlegungen sollen Sie dann in das Zusammenfassungsblatt eintragen, das diesem Heft beiliegt.

Das Zusammenfassungsblatt kann auch als Grundlage für ein fruchtbares Beratungsgespräch dienen. Denn nur wenn Sie Ihre eigenen Wünsche und Charakteristika vorsortiert haben, bringt ein Beratungsgespräch etwas.

***Wir wünschen Ihnen viel Erfolg (und Durchhaltevermögen) bei Ihrer Selbsterkundung!***

→ Wo soll ich nur die Zeit hernehmen? → weiter auf S. 4

oder

→ Ich nehme mir die Zeit! → weiter auf S. 5

## 0.2 Wo soll ich nur die Zeit hernehmen, um mich mit meiner Berufswahl intensiv zu beschäftigen?

Zunächst einmal: Wie viel Zeit haben Sie sich genommen,

- als Sie das letzte Mal ein teures technisches Gerät auswählten und kauften (z.B. eine Musikanlage oder einen Computer),
- als Sie sich auf Ihre Führerscheinprüfung vorbereiteten (Gesamtzeit inkl. Fahrstunden, Theoriestunden und häusliche Vorbereitung),
- als Sie sich auf die Schulaufgaben in Ihren Abiturfächern vorbereiteten,
- als Sie die letzte Party organisiert, vorbereitet und durchgeführt haben?

Ahnen Sie etwas?

Die Berufswahl, da werden Sie sicher zustimmen, ist zweifellos bedeutsamer als der Kauf eines noch so teuren technischen Gerätes, die Führerscheinprüfung, die Schulaufgabenvorbereitung oder eine große Party. Für all das haben Sie sich viel Zeit genommen. Und das war richtig so.

Für die Berufswahl müssen Sie sich mindestens ebenso viel Zeit nehmen – wahrscheinlich viel mehr, wenn Sie noch unsicher sind.

Es ist natürlich Ihre Entscheidung, wie wichtig Sie die Berufs- und Studienwahl nehmen und wie viel Zeit Sie sich dafür schenken ... Aber allemal ist eine Entscheidung nötig: Wollen Sie sich die Zeit nehmen? Erst dann hat es Sinn, dass Sie sich mit diesem Heft beschäftigen.

Damit die Auseinandersetzung mit Ihrer Berufswahl in Ihrem Alltag nicht von all den Kleinigkeiten verdrängt wird, die eben auftauchen, sollten Sie Ihren Terminkalender zur Hand nehmen und dort ganz gezielt Termine mit dem Titel „Beruf und Studium (BuS)“ eintragen. Am besten verteilen Sie das Ganze wie in einem Stundenplan über einen längeren Zeitraum.

Das mit dem Terminkalender mag Ihnen auf den ersten Blick übertrieben vorkommen. Aber seien Sie ehrlich: Besteht nicht die Gefahr, dass ohne solche festen Terminplanungen ein spontaner Kinobesuch, eine ungeplante Party oder einfach die Unlust daherkommt und Ihre besten Absichten verhindert?

Eine Berufswahlentscheidung ist die Entscheidung über das, was Sie in einem langen Lebensabschnitt beschäftigen wird. Das muss Ihnen schon etwas wert sein.

Aber wie gesagt: Zunächst einmal müssen Sie sich dafür entscheiden, sich die Zeit zu nehmen ...

→ Ich nehme mir die Zeit nicht. → Sie brauchen nicht weiterzuarbeiten. Geben Sie das Heft Ihrer Beratungslehrkraft zurück.

oder

→ Ich nehme mir die Zeit. → weiter auf S. 5

### **0.3 Was man über die Berufswahl wissen sollte ...**

Auf den ersten Blick ist Berufswahl für viele eine ganz einfache Sache: Ich überlege mir irgendwann, was ich machen will und ob mein Schulabschluss bzw. mein Notenschnitt ausreicht, und dann mache ich es ...

Berufswahl ist aber nur vordergründig ein einfaches Geschehen. In Wirklichkeit handelt es sich um einen Vorgang,

- der sehr langfristig angelegt ist,
- der auch viel früher begonnen hat, als Ihnen bewusst ist,
- und der von Ihnen ein erhebliches Maß an Informationsgewinnung und –verarbeitung verlangt.

Wie viele Gesichtspunkte in eine Berufswahlentscheidung mit einfließen, veranschaulicht Ihnen die Zusammenstellung auf der nächsten Seite.

Tipp: Beziehen Sie das, was Sie lesen, immer gleich auf sich selbst! Sie werden sich selber besser kennen lernen, so dass Sie auch Ihre Entscheidung überlegter und individueller treffen können.

→ weiter auf S. 6

## **Berufswahl – eine langfristige Aufgabe**

Studium- und Berufswahl ist ein Prozess, der viele Jahre dauert. Er hat auch bei Ihnen schon in der Kindheit begonnen. Dabei laufen jedoch viele Prägungen, Meinungsbildungen und Vorentscheidungen unbewusst ab.

## **Die vielfältigen Einflüsse unserer Umwelt**

In unserem Denken ist fest der Glaube verankert, wir seien sehr freie Menschen und würden auch und gerade die Studien- und Berufswahl frei treffen. Dabei übersehen wir, wie stark wir schon in Kindheit und Jugend durch die familiären, sozialen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen geprägt werden, unter denen wir aufwachsen, und wie stark gesellschaftliche Einflüsse (z.B. die Medien) auf uns einwirken.

## **Berufswahl und Geschlecht**

Frauen- und Männerrollen haben sich zwar in vielfältiger Weise in den letzten Jahrzehnten verändert, aber das jeweilige Geschlecht ist bei der Studien- und Berufswahl immer noch ein ganz entscheidender Faktor. Kaum jemand ist völlig frei von den Vorstellungen, was ein typisch männlicher oder typisch weiblicher Beruf sei. Gerade auch Männer lassen sich von diesen Vorstellungen (unbewusst) leiten. Welcher Mann wird beispielsweise schon Hebamme?

## **Rechtliche Grenzen unserer Wahlfreiheit**

Auch in rechtlicher Hinsicht ist unsere Freiheit, Berufe zu wählen, eingeschränkt. Als angehende Abiturient haben Sie ja schon weitaus mehr Freiheiten als beispielsweise Schüler mit Mittlerer Reife bzw. Hauptschulabschluss. Doch selbst das Abitur öffnet nicht den Weg zu jedem Beruf. Mindestdurchschnittsnoten und andere Regelungen sind ebenfalls zu beachten.

## **Berufs- und Studienwahl als Ergebnis eines persönlichen Lernprozesses**

„Lernen“ wird hier nicht auf Schule bezogen verstanden, sondern viel umfassender: Man macht im Leben Erfahrungen und lernt daraus für sein weiteres Leben. Die Erfahrungen setzen sich im Denken fest. Für die Berufs- und Studienwahl sind vor allem folgende Faktoren bedeutsam und bestimmen uns in unserer Entscheidung sehr stark, oft ohne dass wir es merken:

- das Selbstkonzept (die Überzeugungen, wer ich bin, was ich [nicht] kann und was ich [nicht] will)
- das Umweltkonzept (die Bilder, die ich von meiner Umwelt habe, hier insbesondere von Berufen)

→ weiter auf S. 7

# 1 Meine Interessen

Natürlich soll Sie Ihr Beruf „interessieren“. Der Begriff „(berufliches) Interesse“ scheint ganz klar zu sein, auf den ersten Blick. Bei näherem Hinsehen stellen Sie aber schnell fest, dass es sehr schwierig ist festzustellen, wofür man sich *beruflich* interessiert.

Zum beruflichen Interesse gehören:

- **bevorzugte Berufsfelder** (Wirtschaft, Jura, Medizin, Technik usw.)
- **bevorzugte Arten von Tätigkeiten** (wissenschaftlich, organisatorisch, sozial-kommunikativ usw.); im selben Berufsfeld sind ja höchst unterschiedliche Tätigkeiten möglich!
- **bevorzugte Rahmenbedingungen für die berufliche Tätigkeit** (Regelmäßigkeit der Arbeitszeit, Abwechslungsreichtum, Ausbildungsdauer usw.)

Leider wissen Sie über viele Berufe eigentlich zu wenig. In üblichen Fragebögen wird beispielsweise als Aussage über das Interesse für Technik danach gefragt, ob man gerne eine Fräsmaschine bediene. Wer weiß schon, was man hierbei zu tun hat (geschweige denn, was eine Fräsmaschine eigentlich ist)? Deshalb können alle Interessensfragebögen (auch die in diesen Heften) nur eine ungefähre Tendenz der bevorzugten Berufe und Tätigkeiten angeben. Das ist allerdings auch nicht wenig: Diese Tendenz kann als Grundlage für gezielte Recherchen über Berufe dienen oder als Leitfaden dafür dienen, was man z.B. im Rahmen eines Praktikums genauer erfahren will, um abschätzen zu können, ob ein „ungefähres Interesse“ auch zu einem fundierten Interesse werden kann.

Bevor Sie sich aber ins Bearbeiten der Interessensfragebögen machen, laden wir Sie dazu ein, einen Blick zurückzuwerfen – auf Ihre Kindheit und frühe Jugend und die Traumberufe, die Sie damals hatten.

→ weiter auf S. 8

## 1.1 Träume – keine Schäume, sondern Wegweiser!

Auch wenn man es nicht merkt – schon als Kind und Jugendlicher beginnt man seine Berufswahl vorzubereiten, indem man sich mit Berufen beschäftigt. Das geschieht oft in Form eines Traumberufes. Dabei wechseln diese natürlich bei den meisten mehr oder weniger oft. Trotzdem sagen sie Ihnen etwas über Sie selbst: über Interessen und Zukunftsvorstellungen, die Sie einmal hatten und die vielleicht noch ein bisschen in Ihnen verankert sind.

Nehmen Sie sich Zeit für eine Reise in die Vergangenheit, befragen Sie vielleicht auch Ihre Eltern oder ältere Geschwister, die Sie ja gut kennen, oder blättern Sie, falls vorhanden, in alten Tagebüchern. **Notieren Sie sich dann auf der nächsten Seite alle Traumberufe, die Sie einmal hatten, und daneben, wenn möglich, in Stichpunkten, was Sie seinerzeit daran so fasziniert hat.**

Zwei Beispiele zur Veranschaulichung:

- Ein Abiturient erzählte davon, dass er als Fünf- oder Sechsjähriger unbedingt Müllmann werden wollte. Auf die Frage, was ihn denn an dieser Tätigkeit so fasziniert habe, die ja eigentlich für viele sicherlich kein Traumberuf ist, berichtete er schmunzelnd: Es habe ihm so gut gefallen, dass diese Männer hinten auf einem Trittbrett stehen durften, während der Wagen weiterfuhr. Bei näherem Nachdenken wurde ihm bewusst: Etwas zu tun, was andere nicht dürfen, also eine besondere Rolle zu spielen, das gefalle ihm noch heute. In einem normalen Verwaltungsberuf wäre der Abiturient also sicher nicht glücklich! Er entschied sich übrigens dafür, Lehrer und Schulpsychologe zu werden – eine ungewöhnliche Berufskombination, die ihm erlaubte, in seinem Berufsfeld, der Schule, eine besondere Rolle zu spielen.
- Eine Schülerin der 12. Jahrgangsstufe hatte als junges Mädchen einen sehr typischen Traumberuf: Stewardess. Für sie war das eine Tätigkeit, bei der man Beruf und Freizeit miteinander verbinden konnte und in der Welt herumkam. Nun schaut die Berufsrealität der Flugbegleiter anders aus – aber an so etwas dachte sie natürlich als Zehnjährige nicht. Ihr damaliges Motiv jedoch war für sie nach wie vor bedeutsam. Im Laufe der Zeit entschied sie sich für ein Studium der Betriebswirtschaftslehre mit Schwerpunkt Außenhandel; in diesem Berufsfeld erwartete sie sich, in der Welt herumzukommen. Allein die Vorstellung, irgendwo in dieser Welt zu arbeiten und nicht im gewohnten Umfeld, hatte für sie zudem schon Urlaubscharakter, und dafür wollte sie auch in Kauf nehmen, dass man in Unternehmen (zumal im Management) manchmal deutlich mehr als 36 Stunden in der Woche arbeitet.

Sie sehen, auch Träume können einem etwas sagen. Viel Spaß bei der Erkundung Ihrer früheren Berufsträume!

**Überprüfen Sie dann im zweiten Schritt, ob das, was Sie damals an einem Beruf fasziniert hat, auch heute noch für Sie bedeutsam ist, und notieren Sie die Ergebnisse stichpunktartig im entsprechenden Feld des Zusammenfassungsblattes (Feld „Traumberufe“).**

**Hier ein wichtiger allgemeiner Hinweis zum Umgang mit dem Zusammenfassungsblatt: Füllen Sie immer nur das Feld aus, bei dem Sie dazu aufgefordert werden, nicht die anderen! Zu den anderen Feldern kommen Sie Schritt für Schritt im Laufe der weiteren Arbeit.**





## 1.2 Meine Interessen für Berufsfelder

Nehmen wir an, Sie interessieren sich für Technik.

Heißt das dann,

- dass Sie gerne etwas über Technik lesen oder im Fernsehen anschauen (oder es wenigstens gerne öfters täten)
- oder dass Sie auch praktisch tätig sind bzw. es gerne sein würden (Hausreparaturen durchführen, Geräte auseinander und – vielleicht auch – wieder zusammenbauen, am Auto herumbasteln ...)
- oder dass Sie versuchen (bzw. es gerne tun würden), selbst etwas Neues im Technikbereich zu entwickeln, bzw. sich intensiv z.B. mit Schaltplänen technischer Geräte auseinander setzen u.Ä.?

Drei ganz verschiedene Formen von Technikinteresse!

Sie unterscheiden sich

- hinsichtlich der Art, wie das Interesse in die Tat umgesetzt wird: lesen – praktisch tätig sein – erfinden/sich wissenschaftlich auseinander setzen,
- hinsichtlich der Frage, ob das Interesse in die Tat umgesetzt wurde oder ob das noch nicht der Fall ist: tatsächlich lesen oder lesen wollen – tatsächlich praktisch tätig sein oder praktisch tätig sein wollen – tatsächlich etwas erfinden bzw. sich damit wissenschaftlich auseinander setzen oder dies nur tun wollen.

Für eine Berufswahl

- ist das *in die Tat umgesetzte* Interesse bedeutsamer als das *mögliche* Interesse
- und das *aktive* Interesse (praktisch tätig sein, sich wissenschaftlich auseinander setzen, kreativ tätig sein) bedeutsamer als das *passive* Interesse (sich informieren, lesen usw.).

Auf den folgenden drei Seiten finden Sie eine Tabelle mit 18 Berufsfeldern. Innerhalb jedes Berufsfeldes stehen drei Aussagen.

- In einem **ersten Durchgang** konzentrieren Sie sich auf Ihre **Interessen, die Sie in die Tat umgesetzt haben**. Kreuzen Sie mit einem roten Stift die Aussagen an, die bereits tatsächlich für Sie zutreffen.
- Im **zweiten Durchgang** beschäftigen Sie sich damit, **was Sie** – unabhängig von Ihrem tatsächlichen Verhalten – **interessieren könnte**. Kreuzen Sie mit einem andersfarbigen Stift jeweils die Aussagen an, die in dieser Hinsicht für Sie zutreffen.

→ Wie Sie dann mit der Liste weiterarbeiten können, erfahren Sie nach dem Test auf S. 14.

<b>Musik</b>	<b>Kunst</b>	<b>Literatur</b>	<b>Architektur</b>
<p><input type="checkbox"/> Musik hören oder ein Konzert besuchen und / oder darüber sprechen</p> <p><input type="checkbox"/> ein Musikinstrument spielen (alleine oder in einem Orchester), singen (z.B. im Chor) oder bei einer Band mitmachen</p> <p><input type="checkbox"/> Musikstücke komponieren oder sich intensiv mit Musikstücken auseinander setzen (Analyse, Interpretation, Hintergründe erkennen u.Ä.)</p>	<p><input type="checkbox"/> Kunstbücher anschauen oder Kunstausstellungen besuchen und / oder darüber diskutieren</p> <p><input type="checkbox"/> sich intensiv mit Kunstwerken beschäftigen (Analyse, Interpretation, kunstgeschichtliche Hintergründe erkennen usw.)</p> <p><input type="checkbox"/> zeichnen, malen, Plastiken oder andere Kunstwerke schaffen</p>	<p><input type="checkbox"/> Belletristik (d.h. Romane, Theaterstücke, Gedichte) lesen und / oder darüber diskutieren</p> <p><input type="checkbox"/> sich intensiv mit literarischen Werken auseinander setzen (Analyse, Interpretation, literaturgeschichtliche und andere Hintergründe erkennen usw.)</p> <p><input type="checkbox"/> schriftstellerisch in irgendeiner Form tätig sein (Gedichte, Erzähltexte o.a. schreiben)</p>	<p><input type="checkbox"/> Bauwerke besichtigen, Bücher und Fernsehsendungen über Architektur konsumieren und / oder darüber diskutieren</p> <p><input type="checkbox"/> sich intensiv mit Architektur beschäftigen (Baustile, Bautechnik usw.)</p> <p><input type="checkbox"/> Ideen und Pläne für Gebäude entwerfen</p>
<b>Politik</b>	<b>Wirtschaft</b>	<b>Recht</b>	<b>Journalismus / Medien</b>
<p><input type="checkbox"/> sich in Zeitungen und Fernsehen über politische Themen informieren und / oder darüber diskutieren</p> <p><input type="checkbox"/> Mitglied in einer politischen Organisation, Bürgerinitiative oder Ähnlichem sein und dabei mindestens gelegentlich aktiv werden</p> <p><input type="checkbox"/> Führungsaufgaben innerhalb einer politischen Organisation oder einer Bürgerinitiative übernehmen</p>	<p><input type="checkbox"/> sich in Zeitungen und Fernsehen über wirtschaftliche Themen informieren und / oder darüber diskutieren</p> <p><input type="checkbox"/> Waren verkaufen, mit großem Spaß an den wirtschaftlichen Aspekten in einem Wirtschaftsjob arbeiten, im Kleinen Aktien kaufen und verkaufen oder Ähnliches</p> <p><input type="checkbox"/> sich intensiv mit Theorie und Praxis der Wirtschaft beschäftigen oder wirtschaftliche Ideen entwickeln</p>	<p><input type="checkbox"/> sich in Zeitungen und Fernsehen über juristische Themen informieren und / oder darüber diskutieren</p> <p><input type="checkbox"/> sich intensiv und systematisch mit juristischen Fragen (Gesetzen, Rechtsphilosophie u.Ä.) auseinander setzen</p> <p><input type="checkbox"/> zu konkreten rechtlichen Fragen juristische Überlegungen anstellen, sozusagen im Geiste Richter oder Gesetzgeber spielen</p>	<p><input type="checkbox"/> Zeitungen lesen, Fernsehsendungen und Filme anschauen (auch und gerade über Journalisten) und über die Artikel / Sendungen diskutieren</p> <p><input type="checkbox"/> in einer Schüler- oder Jugendzeitung oder als freier Mitarbeiter einer Zeitung tätig sein</p>

→ weiter auf S. 12

Naturwissenschaft	Technik	Computer	Ökologie / Natur / Landschaft
<p>O sich in Zeitungen oder im Fernsehen über naturwissenschaftliche Themen informieren und / oder darüber diskutieren</p> <p>O über naturwissenschaftliche Themen diskutieren, naturwissenschaftliche Bücher durcharbeiten (nicht nur lesen)</p> <p>O nicht nur im Unterricht, sondern auch zu Hause naturwissenschaftliche Experimente durchführen oder Theorien entwerfen</p>	<p>O sich in Zeitungen oder im Fernsehen mit technischen Themen beschäftigen und / oder darüber diskutieren</p> <p>O sich ganz praktisch mit Technik beschäftigen (etwas reparieren, an technischen Geräten herumbasteln usw.)</p> <p>O technische Geräte erfinden oder sich intensiv mit technischen Geräten auseinander setzen (z.B. Schaltpläne studieren, Fachbücher durcharbeiten, d.h. nicht nur lesen)</p>	<p>O sich in Zeitungen oder im Fernsehen über Computer und Programme informieren und / oder darüber diskutieren</p> <p>O Computerspiele spielen oder am Computer einfache Programme anwenden (Textverarbeitung, Rechenprogramme usw.)</p> <p>O Computerprogramme erstellen, Fachliteratur durcharbeiten (nicht nur lesen)</p>	<p>O sich in Zeitungen oder im Fernsehen über diesen Themenbereich informieren und / oder darüber diskutieren oder gerne „draußen in der Natur“ sein</p> <p>O Gemüse, Obst oder Blumen anbauen, sich in einer entsprechenden Gruppe (Schulgarten, ökologische Initiative) engagieren</p> <p>O sich intensiv mit ökologischen Themen auseinander setzen (z.B. Fachliteratur durcharbeiten) oder Ideen zur Landschaftsarchitektur (Gärten, Parks, Siedlungen) entwickeln</p>
Tiere / Biologie	Unterhaltung	Sport	Pädagogik / Psychologie
<p>O sich in Zeitungen oder im Fernsehen über zoologische oder biologische Themen informieren und / oder darüber reden oder Tiere beobachten</p> <p>O Tiere halten, pflegen, betreuen</p> <p>O sich intensiv mit zoologischen oder biologischen Themen beschäftigen (Fachliteratur durcharbeiten) oder Experimente durchführen</p>	<p>O Unterhaltungsangebote aus Radio und Fernsehen oder sonst wo nutzen</p> <p>O sich über Fernsehsendungen u.Ä. oder andere Unterhaltungsangebote unterhalten</p> <p>O selber aktiv an Unterhaltungsangeboten mitwirken (als DJ, Organisator o.Ä.)</p>	<p>O bei Sportveranstaltungen zuschauen, sich in Zeitungen oder im Fernsehen über sportliche Themen informieren und / oder darüber sprechen</p> <p>O Sport betreiben (aber nicht halb oder ganz professionell)</p> <p>O Sportgruppen leiten und trainieren, halb oder ganz professionell eine Sportart ausüben</p>	<p>O sich in Zeitungen oder im Fernsehen mit pädagogisch-psychologischen Themen beschäftigen und / oder darüber diskutieren</p> <p>O Mitmenschen mit Problemen beraten und / oder Jugendgruppen (mitleiten) und / oder Kinder betreuen</p> <p>O sich intensiv mit pädagogischen bzw. psychologischen Themen beschäftigen (Fachliteratur durcharbeiten)</p>

→ weiter auf S. 13

Medizin	Lehramt	Tourismus	
<p><input type="checkbox"/> sich in Zeitungen oder im Fernsehen über medizinische Themen informieren und / oder darüber diskutieren</p> <p><input type="checkbox"/> Kranke pflegen und betreuen</p> <p><input type="checkbox"/> sich intensiv mit medizinischen Themen beschäftigen (Fachliteratur durcharbeiten o.Ä.)</p>	<p><input type="checkbox"/> gerne mit Kindern und Jugendlichen zusammen sein</p> <p><input type="checkbox"/> Nachhilfe geben, Hausaufgaben betreuen o. Ä.</p> <p><input type="checkbox"/> intensiv Überlegungen über Unterrichtsmethodik und –inhalte anstellen und entsprechende Fachliteratur lesen</p>	<p><input type="checkbox"/> gerne Berichte über fremde Länder sehen / lesen / hören, mit anderen mitreisen (ohne selbst etwas zu organisieren)</p> <p><input type="checkbox"/> gerne verreisen und die eigenen Reisen so weit als möglich selber organisieren</p> <p><input type="checkbox"/> Reisen auch für andere organisieren, sich umfassend informieren, um Führungen für die anderen durchzuführen</p>	

Vielleicht fehlt unter den aufgeführten Berufsbereichen einer oder mehrere, der/die Sie besonders interessieren. Überlegen Sie sich dafür selbst Aussagen zu den verschiedenen Ausprägungsgraden und ergänzen Sie das Ganze in den leeren Spalten!

→ weiter auf S. 14

Sie haben nun Ihre Interessen unter zwei Aspekten (aktive im Unterschied zu passiven Interessen; mögliche Interessensgebiete) sortiert.

Suchen Sie jetzt die zwei bis drei Interessensgebiete heraus, in denen Sie die meisten Kreuze gesetzt haben. Sollten mehr Bereiche die gleiche Zahl von Kreuzen aufweisen, treffen Sie ganz bewusst eine Entscheidung zugunsten von maximal drei Bereichen und streichen Sie die weniger attraktiven.

Notieren Sie sich dann die Bereiche auf Ihrem Zusammenfassungsblatt (Feld „Berufsfelder“).

Vielleicht haben Sie auch in keinem Berufsfeld mehr als zwei Kreuze gesetzt. Damit drücken Sie ja aus, dass Sie an sich selber noch kein besonderes Interesse festgestellt haben. Arbeiten Sie für Ihre weitere Selbstfindung einfach mit den zwei bis drei Berufsfeldern weiter, die für Sie relativ gesehen noch am interessantesten sind oder in denen Sie tatsächlich schon einmal praktisch tätig waren.

Wenn Sie in allen Berufsfeldern gleich viele oder gleich wenige Kreuze gemacht haben, haben Sie möglicherweise ein Entscheidungsproblem. Bitten Sie im BIZ des Arbeitsamtes um einen umfangreichen Interessenstest.

### *Wie geht's im nächsten Heft weiter?*

*Für die Berufswahl ist nicht nur das Interesse an gewissen Berufsfeldern bedeutsam, sondern auch*

- *das Interesse an bestimmten Tätigkeitsarten und*
- *das Interesse an den Arbeitsbedingungen von Ausbildung und Berufstätigkeit.*

*Beispiel: Wer sich für Naturwissenschaften interessiert, hat die Wahl zwischen sehr verschiedenen Tätigkeiten:*

- *Der eine will eher forschen, der andere praktisch-technisch arbeiten. Das ist mit „Tätigkeitsarten“ gemeint.*
- *Aber auch die Arbeitsbedingungen sind wichtig: Der eine will eine absolut geregelte Arbeitszeit, dem anderen ist das egal – dafür will er in der Welt herumreisen. Das wiederum ist für einen Dritten eine Schreckensvorstellung – er möchte lieber an einem Ort bleiben.*

*Jetzt lassen Sie sich das Heft A 2 geben!*

→ weiter in Heft A 2 auf S. 15

### 1.3 Meine Interessen für bestimmte Tätigkeitsarten

Der amerikanische Psychologe Holland hat herausgefunden, dass es im Berufsleben **sechs grundlegende Persönlichkeitstypen** gibt und entsprechend auch **sechs verschiedene Typen von passenden beruflichen Umwelten**.

Ein Mensch ist dann in seinem Beruf zufrieden, wenn die Merkmale der beruflichen Umwelt und die seiner Persönlichkeit möglichst gut übereinstimmen. Wer beispielsweise gerne die Initiative ergreift und Projekte plant und umsetzt, wird sich natürlich an einem Arbeitsplatz wohler fühlen, wo er diese Fähigkeiten ausleben kann. Ob seine Firma Autoteile oder Plüschtiere produziert, ist zweitrangig.

Aber nur selten ist jemand ganz eindeutig einem einzigen Persönlichkeitstypus zuzuordnen. Deshalb sollte man sein Profil bestimmen, indem man aus den sechs Merkmalsbereichen drei auswählt, die besonders gut zu einem passen. Außerdem gibt es viele Berufe, in denen man Merkmale verschiedener Bereiche braucht (Beispiel Kaufmann: Er muss unternehmerisch denken, aber auch ordnend-verwaltend tätig sein.)

Auf der nächsten Seite finden Sie die Beschreibung von **sechs Persönlichkeitstypen**.

- Lesen Sie die Beschreibungen der Persönlichkeitstypen und prüfen Sie, welche auf Sie zutrifft. Überlegen Sie, ob Sie sich in der entsprechenden beruflichen Umwelt wohl fühlen würden.
- Kreuzen Sie die drei Persönlichkeitstypen an, die Ihnen am ehesten entsprechen. (Es kann sein, dass Sie keine finden, die absolut zu Ihnen passen. Dann wählen Sie die, die am ehesten mit Ihren Vorstellungen übereinstimmen.)
- Übertragen Sie anschließend die Kurzbezeichnungen der drei Typen auf ihr Zusammenfassungsblatt (Feld „Tätigkeitsarten“).

Berücksichtigen Sie bei Ihrer Entscheidung bitte nur Ihre persönliche Ansicht.

→ Wollen Sie Ihre Selbsteinschätzung überprüfen? Das kann sehr sinnvoll sein. Dann geben Sie die Tabelle mit der Beschreibung der sechs Persönlichkeitstypen Freunden, Eltern oder Lehrkräften. Auf der Seite 17 ist die Tabelle deshalb nochmals abgedruckt. Bitten Sie die Leute, sie sollen Sie in die Tabelle einordnen.

Wenn Sie mehrere Leute befragen wollen, kopieren Sie sich einfach die Seite.

Vielleicht stellen Sie fest: Ihre Selbsteinschätzung und die Fremdeinschätzung(en) unterscheiden sich deutlich voneinander. Das ist natürlich ein guter Anlass, das Thema zu durchdenken – allein oder im Gespräch mit Menschen, denen Sie vertrauen.

→ Wenn Sie gleich (d.h. ohne eine Fremdeinschätzung einzuholen) den nächsten Abschnitt zum Thema Interesse bearbeiten wollen: weiter auf S. 18!

# BuS-Heft

## A 2

**Selbsteinschätzungsbogen**

Typ

Kreuzen Sie hier an, welcher Typ Ihnen entspricht.



<p><b>Praktischer und technischer Typ</b></p> <p>Sie lieben praktische Tätigkeiten, bei denen man die Ergebnisse sehen kann. Dazu gehören Tätigkeiten in den Bereichen Technik, Ingenieurwesen, Landwirtschaft und Forsten u. Ä. Für Tätigkeiten in den Bereichen Erziehung, Soziales und Psychologie sind Sie weniger zu haben.</p>	
<p><b>Wissenschaftlich-forschender Typ</b></p> <p>Sie interessieren sich v.a. für Wissenschaft und Forschung. Sie möchten – egal in welchem Gebiet (Natur-, Sozial-, Wirtschafts- oder Sprachwissenschaften) – den Dingen auf wissenschaftliche Weise auf den Grund gehen. Dass man dazu Fähigkeiten im mathematisch-logischen Bereich braucht, schreckt Sie nicht ab.</p>	
<p><b>Sprachlich-künstlerischer Typ</b></p> <p>Sie brauchen möglichst viele Freiräume und möglichst wenige Vorschriften. Die Kreativität bezieht sich auf alle möglichen künstlerischen und sprachlichen Ausdrucksbereiche: Schriftstellerei, Journalismus, Kunst, Musik, Theater.</p>	
<p><b>Sozialer Typ</b></p> <p>Der soziale, zwischenmenschliche Bereich ist Ihr Ding. Sie möchten anderen helfen (z.B. sie beraten, pflegen, versorgen ...) oder sie lehren, ausbilden und unterrichten. Die Beziehung steht im Vordergrund, nicht so sehr der Inhalt.</p>	
<p><b>Unternehmerischer Typ</b></p> <p>Unternehmerisch tätig zu sein heißt: andere zu führen, zu motivieren, gelegentlich auch zu beeinflussen, Ideen und manchmal auch Visionen zu entwickeln, die aber praktisch und materiell ertragreich umsetzbar sind. Diese Art von Tätigkeiten interessiert Sie besonders.</p>	
<p><b>Ordner, strukturierender Typ</b></p> <p>Sie lieben klar strukturierte Tätigkeiten, wie sie für den Verwaltungsbereich im weitesten Sinne und auch für viele geschäftliche und wirtschaftliche Aufgabenbereiche wichtig sind. Hierzu gehören das Organisieren, Ordnen und Speichern von Unterlagen, die Benutzung aller Möglichkeiten moderner Bürotechnik, das Erstellen und Kontrollieren von (Ab-)Rechnungen usw.</p>	

→ Sie wollen Fremdeinschätzungen einholen: weiter auf S. 17

→ Sie wollen gleich den nächsten Abschnitt zum Thema Interesse bearbeiten: weiter auf S. 18



**Fremdeinschätzungsbogen für Freunde, Eltern ...**

Kreuzen Sie bitte an, welchem Typ die Person entspricht, die Sie gebeten hat, Ihr Urteil über sie abzugeben! Setzen Sie bitte maximal drei Kreuze!

Typ

Setzen Sie hier Ihr Kreuz! ↓

<p><b>Praktischer und technischer Typ</b></p> <p>Die Person liebt praktische Tätigkeiten, bei denen sie die Ergebnisse sehen kann. Dazu gehören Tätigkeiten in den Bereichen Technik, Ingenieurwesen, Landwirtschaft und Forsten u. Ä. Für Tätigkeiten in den Bereichen Erziehung, Soziales und Psychologie ist die Person weniger zu haben.</p>	
<p><b>Wissenschaftlich-forschender Typ</b></p> <p>Die Person interessiert sich v.a. für Wissenschaft und Forschung. Sie möchte – egal in welchem Gebiet (Natur-, Sozial-, Wirtschafts- oder Sprachwissenschaften) – den Dingen auf wissenschaftliche Weise auf den Grund gehen. Dass man dazu Fähigkeiten im mathematisch-logischen Bereich braucht, schreckt die Person nicht ab.</p>	
<p><b>Sprachlich-künstlerischer Typ</b></p> <p>Die Person braucht möglichst viele Freiräume und möglichst wenige Vorschriften. Die Kreativität bezieht sich auf alle möglichen künstlerischen und sprachlichen Ausdrucksbereiche: Schriftstellerei, Journalismus, Kunst, Musik, Theater.</p>	
<p><b>Sozialer Typ</b></p> <p>Der soziale, zwischenmenschliche Bereich ist das, an dem die Person besonders interessiert ist. Sie möchte anderen helfen (z.B. sie beraten, pflegen, versorgen ...) oder sie lehren, ausbilden und unterrichten. Die Beziehung steht im Vordergrund, nicht so sehr der Inhalt.</p>	
<p><b>Unternehmerischer Typ</b></p> <p>Unternehmerisch tätig zu sein heißt: andere zu führen, zu motivieren, gelegentlich auch zu beeinflussen, Ideen und manchmal auch Visionen zu entwickeln, die aber praktisch und materiell ertragreich umsetzbar sind. Diese Art von Tätigkeiten interessiert die Person besonders.</p>	
<p><b>Ordner, strukturierender Typ</b></p> <p>Die Person liebt klar strukturierte Tätigkeiten, wie sie für den Verwaltungsbereich im weitesten Sinne und auch für viele geschäftliche und wirtschaftliche Aufgabenbereiche wichtig sind. Hierzu gehören das Organisieren, Ordnen und Speichern von Unterlagen, die Benutzung aller Möglichkeiten moderner Bürotechnik, das Erstellen und Kontrollieren von (Ab-)Rechnungen usw.</p>	

## 1.4 Meine Interessen im Hinblick auf die Arbeitsbedingungen meiner Ausbildung und meiner Berufstätigkeit

Das Interesse für einen Beruf wird auch dadurch bestimmt, unter welchen **Arbeitsbedingungen** eine Tätigkeit bzw. die Ausbildung hierfür stattfindet:

- Der eine liebt es, ständig an anderen Orten zu arbeiten (wie es beispielsweise viele Journalisten tun müssen), der andere möchte genau das nicht.
- Dem einen macht es nichts aus, wenn ein Arbeitstag auch einmal zwölf statt acht Stunden dauert oder die Arbeitszeiten wechseln (mal mehr morgens, mal mehr abends), der andere braucht, um mit seinem Beruf glücklich zu werden, regelmäßige, klar definierte und umgrenzte Arbeitszeiten.

Hier gibt es nämlich nicht objektiv „gute“ und „schlechte“ Gesichtspunkte, sondern nur persönliche Gesichtspunkte.

Auf den nächsten zwei Seiten finden Sie eine Tabelle mit verschiedenen Arbeitsbedingungen.

- Überlegen Sie bei jeder Arbeitsbedingung, wie Sie zu ihr stehen, und kreuzen Sie die passende Antwortkategorie an.
- Wählen Sie dann die fünf Gesichtspunkte aus, die Ihnen besonders wichtig sind, und notieren Sie diese an der entsprechenden Stelle auf dem Zusammenfassungsblatt (Feld „Arbeitsbedingungen“).

Antworten Sie auch hier wieder nur so, wie es Ihrer persönlichen Meinung entspricht. Hier gibt es nämlich nicht objektiv „gute“ und „schlechte“ Gesichtspunkte, sondern nur persönliche Gesichtspunkte.

Für die Kombination mancher Gesichtspunkte wird es unter Umständen keinen Beruf geben (z.B. „hohes Einkommen“ plus „möglichst viele Routinetätigkeiten“), aber wenn Sie das feststellen, ist das für Ihre Entscheidungsfindung ja auch ein wichtiges Ergebnis; Sie müssen dann nämlich für sich entscheiden, welcher der Gesichtspunkte für Sie letztlich bedeutsamer ist.

→ weiter auf S. 19

**Einstellung zu verschiedenen Arbeitsbedingungen**

	eindeutig das links stehende Kriterium	eher das links stehende Kriterium	Mischung aus beiden Kriterien	eher das rechts stehende Kriterium	eindeutig das rechts stehende Kriterium		Punkt, der mir egal ist
<b>zeitliche Rahmenbedingungen der Berufstätigkeit</b>							
hinsichtlich der Dauer klar begrenzte Arbeitszeit						hinsichtlich der Dauer offen und variabel	
wechselnde Arbeitszeiten						im Rahmen des Üblichen festgelegte Arbeitszeit (ca. 8 - 17 Uhr)	
Vollzeit						Teilzeit	
<b>örtliche bzw. räumliche Rahmenbedingungen der Berufstätigkeit</b>							
heimatnah						heimatfern	
wechselnde Einsatzorte						stabil an einem Ort	
möglichst viel draußen (z.B. im Freien, im Wald)						möglichst viel drinnen (z.B. im Büro, im Labor)	
Möglichkeit vieler Reisen bzw. Auslandsaufenthalte						möglichst keine Reisen bzw. Auslandsaufenthalte	
<b>Kontakt mit anderen Menschen im Rahmen der Berufstätigkeit</b>							
möglichst viel Arbeit im Team						möglichst viel Arbeit alleine	
häufiger und unmittelbarer Kontakt mit Kunden, Patienten, Klienten ...						seltener und möglichst nur mittelbarer (z.B. über Briefe) Kontakt mit Kunden, Patienten, Klienten ...	
primär Kontakt mit <u>Gruppen</u> von Kunden oder Kollegen (bzw. Kontakt mit solchen Gruppen macht mir nichts aus)						primär Kontakt mit <u>einzelnen</u> Kunden oder Kollegen	

→ weiter auf S. 20

	eindeutig das links stehende Kriterium	eher das links stehende Kriterium	Mischung aus beiden Kriterien	eher das rechts stehende Kriterium	eindeutig das rechts stehende Kriterium		Punkt, der mir egal ist
<b>weitere Merkmale der Berufstätigkeit</b>							
sehr große Arbeitsplatzsicherheit (z.B. Beamter)						Arbeitsplatzsicherheit unwichtig (z.B. als Freiberufler)	
möglichst große Selbständigkeit und Entscheidungsfreiheit						möglichst klar vorgegebene Arbeitsabläufe; eher keine selbständigen Entscheidungen treffen müssen	
möglichst abwechslungsreich						möglichst viel Routinetätigkeiten	
<b>Rahmenbedingungen der Ausbildung / des Studiums für den Beruf</b>							
möglichst kurz						möglichst lange	
heimatnah						heimatfern	
Möglichkeit / Notwendigkeit zum Auslandsaufenthalt während der Ausbildung						möglichst kein Auslandsaufenthalt während der Ausbildung	
möglichst klar strukturiert und schulähnlich						möglichst offen und wenig Ähnlichkeit mit Schule	
möglichst praxisbezogen						möglichst wissenschaftlich-theoretisch	
Ausbildung mit möglichst konkretem Bezug zur späteren Tätigkeit						breit angelegte Ausbildung, die mich möglichst wenig festlegt, was die spätere Tätigkeit betrifft	
Ausbildung darf zeitlich sehr belastend sein						Ausbildung soll möglichst viel Freizeit bieten	
Ausbildung im Rahmen einer Lehre oder einer Berufsfachschule						Hochschulausbildung	
Ausbildung, bei der man bereits Geld verdient						Ausbildung, bei der man kein Geld verdient	
Ausbildung darf Geld kosten (über die Kosten für den Lebensunterhalt hinaus)						Ausbildung darf kein Geld kosten	

→ weiter auf S. 21

*Wie geht's im nächsten Heft weiter?*

*Sie wissen jetzt viel über Ihre Interessen. Aber die sind für die Berufswahlentscheidung nicht allein bestimmend.*

*Ihre persönlichen Werte und Lebensziele und Ihre Fähigkeiten spielen ebenfalls eine ganz entscheidende Rolle.*

*Beispiele:*

- *Wer Beruf und Familie gut miteinander vereinbaren und außerdem viel Freizeit haben will, sollte nicht unbedingt einen Managementposten anstreben.*
- *Wer sich sprachlich nur schlecht ausdrücken kann, für den ist der Job eines Journalisten nicht gerade die beste Wahl.*

*Mit diesen Entscheidungsgesichtspunkten können Sie sich in dem nächsten Heft beschäftigen.*

*Lust weiterzumachen? Dann lassen Sie sich das Heft A 3 geben!*

→ weiter in Heft A 3 auf S. 22

## 2 Meine Werte und Lebensziele

Ob man sich dessen bewusst ist oder nicht, die persönlichen **Wertvorstellungen und Lebensziele bestimmen das eigene Verhalten ganz entscheidend mit** - und damit auch die Berufs- und Studienwahlentscheidungen.

# BuS-Heft A 3

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Reihe solcher Wertvorstellungen und Lebensziele. Geben Sie jeweils an, wie wichtig Ihnen der angesprochene Punkt ist. Lassen Sie sich dabei bitte nicht von dem leiten, was andere vielleicht gerne hören würden oder was in den Kreisen, in denen Sie verkehren, für wichtig gehalten wird. Entscheiden Sie nur nach Ihren persönlichen Vorstellungen. Manche Werte wie z.B. „Macht“ sind ja unter Umständen recht verpönt - zu Unrecht! Macht ist eine Chance, etwas zu gestalten; sie wird erst zu einem Problem, wenn sie missbraucht wird.

Unterschätzen Sie nicht die Wichtigkeit von Werten für die Berufswahl! Wer z.B. Macht verabscheut, aber einen Beruf wählt, der zwangsläufig mit Macht verbunden ist (z.B. der des Lehrers), wird sich in diesem Beruf immer wieder selbst im Wege stehen und mit seinem Beruf weder glücklich sein noch Erfolg haben.

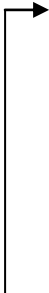
Es kann sein, dass Sie bei dieser Liste große Entscheidungsschwierigkeiten haben: wenn Sie sich nämlich bislang nicht oder kaum bewusst mit Ihren eigenen Wertvorstellungen und Lebenszielen auseinandergesetzt haben. Dann ist dieser Fragebogen ein guter Anlass, das nachzuholen.

Die Wertvorstellungen und Lebensziele sind bewusst eher allgemein formuliert, denn den meisten Menschen sind sie auch nur in dieser allgemeinen Form bewusst.

Bearbeiten Sie jetzt zunächst den Fragebogen auf der nächsten Seite.

→ weiter auf S. 23

Wertvorstellungen / Ziele	ist für mich überhaupt nicht wichtig	ist für mich eher un-wichtig	ist für mich eher wichtig	ist für mich sehr wichtig
möglichst hohes Einkommen				
Macht				
Aufstiegschancen / Karriere				
Prestige / Anerkennung				
Erfolg				
Spaß				
viel erleben				
die Welt kennen lernen				
Selbstverwirklichung				
Sicherheit				
Vereinbarkeit von Familie / Kindern und Beruf				
Zeit für viele Freizeitaktivitäten				
möglichst wenig Stress				
Wissensdurst / Erkenntnisgewinn				
Kreativität				
Entscheidungsbefugnis				
Freiheit				



*Hier können Sie noch andere Wertvorstellungen und Lebensziele eintragen!*

Wie Sie mit den ersten Ergebnissen bei der Selbsterkundung Ihrer Werte und Lebensziele weiterarbeiten können, steht auf S. 24.

→ weiter auf S. 24

Werten Sie die Ergebnisse nun folgendermaßen aus:

- Übertragen Sie die drei Werte, die Ihnen am wichtigsten sind (Kreuze in den rechten zwei Spalten), in den entsprechenden Abschnitt des Zusammenfassungsblattes.
- Sollten Sie bei mehr als drei Werten / Lebenszielen Ihre Kreuze in den rechten zwei Spalten gesetzt haben, entscheiden Sie sich bitte jetzt ganz bewusst für drei und nicht mehr Werte! Nur durch eine solche Beschränkung auf das Ihnen Wesentliche können Sie Ihre Entscheidung treffen; denn mit je mehr Bällen Sie jonglieren müssen, umso schwieriger wird es. Zur Beruhigung, falls Sie sich mit der Entscheidung zwischen den Werten sehr schwer tun: Wenn Sie einmal alle Daten gesammelt haben, können Sie ja nochmals überprüfen, ob Sie wirklich die wichtigsten Punkte erfasst haben. Oder Sie beschäftigen sich – auch nach der gesamten Selbsterforschung - mit zwei, drei konkreten Berufen und überprüfen, ob die vorher gesammelten Entscheidungsgesichtspunkte für Sie wirklich die richtigen sind.

Nun kann ein Wert nur dann zu einem klaren Ziel für die Berufswahlentscheidung werden, wenn er möglichst konkret formuliert ist.

Beispiel „Erfolg“: Was bedeutet das für Sie konkret? Der eine sieht sich nämlich bereits als erfolgreich an, wenn er einen akademische Abschluss erlangt hat, der andere erst, wenn er einhunderttausend Euro im Jahr verdient, der dritte erst beim doppelten Einkommen in Kombination mit einer möglichst hohen Position in einem Betrieb.

Versuchen Sie deshalb, Ihre drei Hauptwerte bzw. Hauptlebensziele, für die Sie sich entschieden haben, möglichst genau zu konkretisieren: „Erfolg bedeutet für mich, dass ich ...“, „Spaß bedeutet für mich, dass ich ...“, „Sicherheit bedeutet für mich, dass ich ...“. Für Ihre erste Gedankensammlung ist Platz auf der nächsten Seite. Wenn Ihnen die Konkretisierung schwer fällt, können Sie ja mit einem Freund oder einer Freundin einmal über dieses Thema reden; im Gespräch wird oft manches klarer – *und sei es nur dadurch, dass Sie erkennen, was Sie nicht wollen*.

Übertragen Sie dann wieder das Ergebnis Ihrer Überlegungen in Kurzform (auf den Punkt gebracht) in den entsprechenden Abschnitt auf dem Zusammenfassungsblatt (Feld „Werte“).



### 3 Meine Fähigkeiten

Neben Interessen und Werten sind natürlich die eigenen Stärken und Fähigkeiten ein entscheidender Baustein für die Berufswahlentscheidung. Viele Menschen tun sich allerdings gerade hierbei sehr schwer. Auf den nächsten Seiten werden Sie Ihr Fähigkeitsprofil zu erstellen.

Grundsätzlich muss man zweimal zwei Wege unterscheiden:

- **Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung:** Wie ich mich selber einschätze, ist das eine, wie mich andere beurteilen, unter Umständen etwas ganz anderes. Menschen, die an sich eher zweifeln, werden eine Fähigkeit bei sich gar nicht entdecken, die andere an ihnen sehr wohl kennen und schätzen. Umgekehrt ist es möglich, dass man eine Fähigkeit bei sich überschätzt. Das heißt, dass sowohl Selbst- als auch Fremdwahrnehmung für ein umfassendes Fähigkeitsprofil nötig sind.
- **weiche (subjektive) Daten und harte (objektive) Daten:** Wenn man sich selbst oder einzelne andere nach den eigenen Stärken und Schwächen befragt, erhält man natürlich immer eher subjektive Einschätzungen, die außerdem auch stark von Momenteindrücken bestimmt sind. Die Alternative besteht darin, zusätzlich noch eher objektive Datenquellen anzuzapfen, z.B. die langfristige Entwicklung von Zeugnisnoten in verschiedenen Fachbereichen oder zuverlässige Tests. Organisationsfähigkeit oder soziales Geschick lassen sich manchmal auch am Erfolg in bestimmten Aktivitäten ablesen, z.B. bei der Tätigkeit als Schülersprecher, Jugendgruppenleiter, Schülerzeitungsredakteur.  
Das bedeutet freilich nun nicht, dass nur die so gewonnenen objektiven Daten bei der Entscheidung berücksichtigt werden sollen. Denn auch diese Ergebnisse können von bestimmten Umständen negativ beeinflusst werden (Noten von der Beziehung zu Lehrkräften, Testergebnisse von der Tagesform), so dass es zu einer Fehleinschätzung kommen kann. Außerdem gibt es für eine Reihe von Bereichen, die für die Berufswahl sehr wichtig sind, (noch) keine objektiven Datenquellen.  
Es gilt also auch hier: Beide, subjektive Datenquellen *und* objektive Datenquellen, müssen für eine umfassende Stärken- und Schwächenanalyse herangezogen werden.
- Außerdem ist es wichtig, sich bei der Selbsterkundung der eigenen Fähigkeiten klarzumachen, dass es **veränderbare** und **nicht veränderbare Fähigkeiten** (bzw. Schwächen) gibt.

Sie stehen mitten in Ihrer persönlichen Entwicklung, und wenn Sie einen Beruf ergreifen wollen, der eine bestimmte Fähigkeit voraussetzt, über die Sie noch nicht in hinreichendem Maße verfügen, dann ist es unter Umständen durchaus möglich, diese Fähigkeiten zu erwerben. Der Weg dorthin ist allerdings oft nicht der klassische Weg des Lernens und Bücher-Lesens; manchmal muss man auch einfach mit viel Selbstdisziplin an sich selbst arbeiten (z.B. wenn es um Ordentlichkeit oder Pünktlichkeit geht), manchmal helfen entsprechende Kurse (z.B. Rhetorikkurse zur Stärkung der kommunikativen Fähigkeiten).

Gewisse Punkte lassen sich allerdings vielleicht nicht ändern: Wer im mathematischen Bereich einfach Schwächen hat (trotz intensiven Bemühens), sollte eher die Finger von Berufen lassen, in denen entsprechende Fähigkeiten gefordert sind. Freilich resultieren gewisse Schwächen oft auch aus langfristigen Lerndefiziten, manchmal in Kombination mit enormen Selbstzweifeln. Wer beispielsweise in Mathematik schlechte Noten hat, muss einmal prüfen, ob ihm nicht schlichtweg grundlegende Fertigkeiten aus der Unter- und Mittelstufe fehlen, weil er damals z.B. einfach zu faul war. Ohne diese Fertigkeiten kann man natürlich die Oberstufenmathematik nicht in den Griff bekommen - obwohl man grundsätzlich durchaus auch mathematisch-logisch denken könnte. Bei Berufswahltestungen mit Intelligenztests ist immer wieder festzustellen, dass Schüler in den mathematisch-logischen Teilen, in denen keine besonderen Vorkenntnisse verlangt werden, sondern „nur“ das reine logische Denken gefordert ist, sehr gut abschneiden und gleichzeitig in Mathematikschulaufgaben sehr schlechte Zensuren bekommen.

Auf den nächsten Seiten können Sie ein breites Bild Ihrer Stärken und Schwächen erstellen. Wir regen Sie auch dazu an, bei manchen Schwächen eine Ursachenanalyse zu betreiben. Wir stellen Ihnen dabei verschiedene Wege vor. Nur einen, nämlich den regelrechter Begabungs- und Leistungstests können wir Ihnen nicht bieten, dazu ist hier einfach kein Platz. Außerdem kann man solche Tests auch nicht selbst mit sich durchführen und auswerten.

Wenn Sie einen Begabungstest brauchen, sprechen Sie mit Ihrer Beratungslehrkraft, Ihrem Schulpsychologen oder dem Arbeitsamt.

Im Folgenden werden Sie

- eine Langzeitnotenanalyse durchführen und
- Stärken und Schwächen unabhängig von Noten analysieren (mit Hilfe von Selbst- und Fremdeinschätzung).

→ weiter auf S. 27

### 3.1 Langzeitnotenanalyse

Einzelnoten sind von vielen Einflüssen abhängig, aber die Entwicklung von Noten über einen längeren Zeitraum hinweg bietet ein gutes Bild der eigenen Leistungsstärken und -schwächen. Zwar erfassen Noten nur bestimmte Fähigkeiten, die für eine Berufswahlentscheidung bedeutsam sind. Aussagen über soziale und kommunikative, organisatorische oder Selbstpräsentationsfähigkeiten kann man hiermit nicht gewinnen, und auch für bestimmte Studienfächer (z.B. Psychologie, Pädagogik) gibt es kein entsprechendes Schulfach. Fast alle Studienfächer lassen sich jedoch gewissen schulischen Fachbereichen bzw. einer Kombination von Fächern zuordnen (z.B. gehen in die Psychologie natürlich Fächer wie Deutsch (Sprachbeherrschung, Fähigkeit, Texte zu verfassen bzw. zu analysieren) und Mathematik (logisches Denken) ein).

- Suchen Sie nun aus Ihren Unterlagen alle alten Jahreszeugnisse heraus und tragen Sie die Noten in die Liste auf der nächsten Seite ein.
- Wenn Sie ein Schuljahr wiederholt haben, dann notieren Sie nur die Noten aus dem Wiederholungsjahr.
- Bei den Kollegstufennoten rechnen Sie bitte die Notenpunkte in normale Noten um (aus Gründen der Übersichtlichkeit).

Wie Sie dann weiter verfahren, lesen Sie auf S. 29.

→ weiter auf S. 28

Klasse →	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Fachbereiche (FB) / Fächer</b>													
<b>FB Muttersprache</b>													
Deutsch													
<b>FB Fremdsprachen</b>													
Englisch	-----												
Französisch	-----												
Latein	-----												
sonstige:	-----												
<b>FB musische Fächer</b>													
Musik													
Kunst													
Handarbeiten/Werken o.Ä.													
<b>FB Mathematik</b>													
Mathematik													
Informatik	-----												
<b>FB Naturwissenschaften</b>													
Physik	-----												
Chemie	-----												
Biologie	-----												
sonstige: .....	-----												
<b>FB Sozial- und Kulturwissenschaften</b>													
Geschichte	-----												
Erdkunde	-----												
Sozialkunde	-----												
Wirtschaft / Recht	-----												
Religion / Ethik													
Heimat- und Sachkunde					-----								
<b>FB Sport</b>													
Sport													

→ weiter auf S. 29

## **Auswertung**

Die Tabelle erlaubt auf einen Blick, eigene Stärken und Schwächen abzuschätzen. Einzelne Notenausrutscher (nach oben oder unten) sollten dabei unberücksichtigt bleiben. Schwankungen zwischen zwei Notenstufen (z.B. immer zwischen 3 und 4) brauchen nicht eigens interpretiert zu werden; man kann sie als kontinuierliche mittlere Leistung werten.

Notieren Sie Folgendes:

- **Meine kontinuierlich besten Fächer und Fachbereiche:**
  
- **Meine kontinuierlich schlechtesten Fächer:**
  
- **Meine sehr wechselhaften Fächer:**
  
- **Fächer/Fachbereiche, in denen ich immer besser wurde:**
  
- **Fächer/Fachbereiche, in denen ich immer schlechter wurde:**

→ weiter auf S. 30

Übertragen Sie die Ergebnisse nun in das Zusammenfassungsblatt (Feld „Noten“)!

Für eine **Detailauswertung** können Sie noch Folgendes überlegen:

- **Fach(bereich), bei dem die Noten kontinuierlich steigen:** Das ist ein Hinweis darauf, dass Sie - trotz steigender Anforderungen - in diesem Fach(bereich) immer mehr an Kompetenz gewonnen haben. Solche Fächer bzw. Fachbereiche sollten Sie bei einer Berufs- und Studienentscheidung in die engere Wahl ziehen!
- **Fach(bereich), bei dem die Noten kontinuierlich absinken:** Zu klären ist, ob das Absinken darauf beruht, dass man in diesem Fach(bereich) weniger begabt ist, oder ob Lücken von früher dafür verantwortlich sind. Ersteres spricht eher dagegen, dieses Fach zum Beruf zu machen, Letzteres nicht; man muss allerdings bereit sein, entsprechend viel Arbeit und Mühe zu investieren, um diese Defizite vor Eintritt in die Berufsausbildung bzw. das Studium aufzuholen.
- **Fach(bereiche) mit sehr wechselhaften Leistungen:** unter Umständen ein Hinweis darauf, dass man in seiner Leistungsfähigkeit sehr davon abhängig ist, welchen Lehrer man hat; von daher für eine Berufswahl ein eher ungünstiges Fach!

*Wie geht's im nächsten Heft weiter?*

*Ihre Stärken und Schwächen sollten Sie natürlich nicht nur auf der Grundlage von Noten bestimmen.*

*Ein anderer Weg besteht darin, sich selbst einzuschätzen bzw. sich von anderen einschätzen zu lassen. Auf diese Weise kann man auch Fähigkeiten bzw. Schwächen finden, die sich nicht in Noten ausdrücken lassen – z.B. Organisationstalent, soziale Fähigkeiten usw.*

*Beides können Sie tun, wenn Sie das nächste Heft (A4) bearbeiten.*

*Lassen Sie sich das Heft A 4 geben!*

→ weiter in Heft 4 auf S. 31

### 3.2 Stärken- und Schwächenanalyse unabhängig von den Noten

# BuS-Heft A 4

Wir laden Sie zunächst zu einem Experiment ein:

Notieren Sie auf der nächsten Seite

- links alle Ihre Stärken, Fähigkeiten, besonderen Leistungsbereiche,
- rechts alle Ihre Schwächen, Fehler, Untugenden.

Dabei geht es nicht primär um schulische Leistungsbereiche, sondern um das „ganze Leben“. Sie können notieren, dass Sie gut Witze erzählen können, schnell mit jemandem ins Gespräch kommen, gut zuhören können, Motorräder reparieren können, zuverlässig sind ...

Dabei wird es Ihnen wahrscheinlich leichter fallen, Ihre Schwächen zu notieren; wir leben in einer Gesellschaft, in der es üblich ist, zunächst die Schwächen zu erkennen und diese mitzuteilen (d.h. Kritik zu üben). Die Fähigkeit, eigene und fremde positive Seiten zu erkennen oder diese gar sich selbst bewusst zu machen bzw. anderen mitzuteilen, ist wenig ausgeprägt.

**Gerade bei der Berufswahl aber muss man sich unbedingt die eigenen Stärken vor Augen führen. Denn nur zu sagen, was man nicht kann, ermöglicht nicht, eine Berufs- und Studienwahl zu treffen.** Umgekehrt braucht man natürlich das Wissen um die eigenen Schwächen, damit man nicht einen Beruf ergreift, in dem man wegen dieser Schwächen immer wieder Probleme bekommt bzw. vielleicht sogar scheitert.

Sich die eigenen positiven Seiten bewusst zu machen, hat übrigens nichts mit Selbstlob zu tun! Es geht ja nicht darum, mit den eigenen Fähigkeiten anzugeben, sondern sie einfach objektiv wahrzunehmen und festzustellen.

Sollten Sie große Probleme damit haben, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu entdecken, ist das ein Hinweis darauf, dass Sie sich selbst gegenüber eigentlich noch blind sind: Sie sehen gar nicht, dass Sie natürlich - wie jeder andere Mensch auch - Dinge gut können und Stärken haben. Jeder Mensch hat übrigens mindestens fünfzehn Stärken.

Vielleicht sind Sie bei der Suche auch blockiert, weil Sie Ihre Möglichkeiten überkritisch sehen. Beispiel: Natürlich wird es jemanden geben, der besser organisieren kann als Sie, aber messen Sie sich nicht mit den Supermanagern, sondern realistisch mit den Gleichaltrigen (und dort auch nicht nur mit ein paar, sondern z.B. mit Ihrer ganzen Klasse oder Ihrem Kurs!).

→ weiter auf S. 32

<b>Meine Stärken, Fähigkeiten, besonderen Leistungsbereiche</b>	<b>Meine Schwächen, Fehler, Untugenden, eher schwachen Leistungsbereiche</b>

→ weiter auf S. 33



Jetzt haben Sie Ihr Selbstbild in einem ersten Schritt erfasst. Ergänzen Sie es nun um das Bild, das andere von Ihnen haben.

Sprechen Sie mit Freunden und Freundinnen, Lehrkräften, die Sie gut kennen, Familienangehörigen einmal darüber, was diese an Ihnen besonders schätzen; auf den positiven Seiten sollte dabei der Schwerpunkt liegen, denn die eigenen Schwächen kennen die meisten Menschen ohnehin.

Wenn Sie allerdings wissen, dass andere Leute (Lehrer, Familienangehörige, Freunde) durchaus immer wieder an Ihnen etwas kritisieren, was Sie selbst gar nicht so sehen, überlegen Sie selbstkritisch: Könnte es sein, dass diese wenigstens ein bisschen Recht haben? Es wäre ja schließlich fatal, wenn Sie sich für einen Beruf bzw. ein Studium entscheiden, in dem Sie wegen der blinden Flecken in Ihrer Selbstwahrnehmung große Probleme bekommen oder sogar scheitern.

Notieren Sie dann die Ergebnisse Ihrer Gespräche mit einer anderen Farbe in der Tabelle auf der vorherigen Seite. Wenn jemand Ihnen etwas mitteilt, was Sie selbst auch schon erkannt haben, unterstreichen Sie Ihre Eintragung in der anderen Farbe.

Nun könnte Folgendes passieren: Sie selbst betrachten etwas als Stärke (z.B. ihr Organisationstalent), während andere diesbezüglich hier sogar eher eine Ihrer Schwächen sehen. Diese kritischen Punkte sollten Sie in der Tabelle in beiden Spalten notieren und mit einem Strich verbinden. Es ist sicher lohnend, in Gesprächen mit vertrauten Personen zu klären, wie die gegensätzlichen Urteile zustande kommen.

Sobald Sie alle Ergebnisse gesammelt und notiert haben, bearbeiten Sie den nächsten Abschnitt (→ Seite 34). Danach erst nehmen Sie eine Sichtung der Daten vor, um das Wichtigste im Zusammenfassungsblatt festzuhalten.

→ weiter auf S. 34

An eine Reihe von Gesichtspunkten denkt man bei der unstrukturierten Sammlung von Fähigkeiten und Schwächen, die Sie bisher vorgenommen haben, nicht. Um das Gesamtbild systematisch zu ergänzen, können Sie nun mit Hilfe des Fragebogens auf den nächsten drei Seiten arbeiten.

Kreuzen Sie bei jeder Aussage an, wie stark sie für Sie zutrifft!

→ weiter auf S. 35

**Selbsteinschätzungsfragebogen**

	trifft nicht auf mich zu	trifft selten auf mich zu	trifft manch mal auf mich zu	trifft öfters auf mich zu	trifft voll auf mich zu
<b>Arbeitsorganisation</b>					
Ich kann meine Zeit einteilen (z.B. bei Prüfungen, Hausaufgaben, Facharbeiten).					
Bevor ich eine Arbeit durchführe, plane ich das Vorgehen und überlege mir die einzelnen Schritte.					
Ich notiere mir wichtige Termine und vergesse keinen.					
Wenn eine größere Zahl von Arbeiten ansteht, gehe ich planvoll vor.					
Arbeiten erledige ich rechtzeitig und schiebe sie nicht auf die lange Bank.					
Ich bin ein „Saisonarbeiter“, der phasenweise gar nichts oder wenig tut und dann phasenweise sich voll hineinkniet.					
Ich arbeite am besten unter Druck.					
Auch unter Zeitdruck arbeite ich überlegt und ohne Panik.					
<b>Arbeitsweise / Umgang mit Arbeitsanforderungen</b>					
Mindestens in Fächern bzw. Arbeitsbereichen, in denen ich vergleichsweise gut bin, ...					
... arbeite ich rasch und zügig					
... arbeite ich sehr sorgfältig und genau					
... fertige ich schriftliche Arbeiten übersichtlich und sauber an					
... arbeite ich selbständig und brauche nur selten Hilfe					
... bleibe ich für einen längeren Zeitraum konzentriert und mit Ausdauer bei der Sache					
... unterscheide ich Wichtiges von Unwichtigem					
... stelle ich Zusammenhänge zwischen verschiedenen Sachverhalten her					
... kann ich einschätzen, wie viel Zeit und Energie wofür sinnvoll und nötig ist					
... entwickle ich Ideen und verfolge sie konsequent weiter					
... kann ich genau hinschauen / hinhören / beobachten					
... merke ich mir Sachverhalte gut					
... bin ich auch ohne Druck und Anschub von außen selbst aktiv					
Ich erkenne rasch, was in einer Situation zu tun ist.					
Ich handle spontan.					
Ich komme mit ungewohnten Situationen klar.					
Ich begeistere mich für Neues.					
Ich haushalte mit meinen Kräften.					
Ich kann alleine arbeiten.					
Ich produziere immer wieder neue Ideen.					

	trifft nicht auf mich zu	trifft selten auf mich zu	trifft manchmal auf mich zu	trifft öfters auf mich zu	trifft voll auf mich zu
<b>Fähigkeit zur Darstellung von Sachverhalten und zur Präsentation</b>					
Mindestens in Fächern bzw. Arbeitsbereichen, in denen ich vergleichsweise gut bin, ...					
... trete ich vor einer Gruppe sicher auf					
... drücke ich mich gut aus und bin dort wortgewandt					
... kann ich Sachverhalte erklären					
... kann ich in Diskussionen überzeugen					
... kann ich eine Diskussion leiten					
... stelle ich Ergebnisse von Arbeiten übersichtlich und klar strukturiert mündlich dar					
... stelle ich Ergebnisse von Arbeiten übersichtlich und klar strukturiert schriftlich dar					
<b>Kommunikation, Umgang mit anderen Menschen, Verhalten in Gruppen</b>					
Ich arbeite gerne in Gruppen.					
Ich kann gut in Gruppen arbeiten.					
Ich arbeite lieber alleine als in der Gruppe.					
Ich bin kontaktfreudig und lerne schnell neue Leute kennen.					
Ich helfe anderen gerne.					
Ich setze mich für die Anliegen meiner Freunde / meiner Mitschüler ein.					
Ich höre gern anderen Menschen zu und versuche sie zu verstehen.					
Ich übernehme Verantwortung.					
Ich bin anderen gegenüber geduldig.					
Ich gehe auf andere Menschen zu.					
Ich gehe auch in Konflikten auf andere Menschen zu.					
Ich verbreite eine angenehme Atmosphäre bzw. eine gute Stimmung.					
Ich reiße andere mit und motiviere sie.					
Ich vertrete meine Meinung.					
Ich bewahre die Ruhe, auch wenn es rundherum hektisch wird.					
Ich komme gut mit anderen Menschen aus, auch wenn sie mir eigentlich nicht liegen.					
Ich vermittele Ideen, die ich habe, anderen und motiviere sie dafür.					
Ich lasse andere Meinungen gelten.					
Ich kann mich in andere hineinversetzen.					
Ich kann Niederlagen einstecken.					
Ich übernehme gerne Führungsaufgaben.					
Ich engagiere mich intensiv in Vereinen, Organisationen u.Ä.					
Ich spreche mich gut mit anderen ab und halte die Absprachen auch ein.					

	trifft nicht auf mich zu	trifft selten auf mich zu	trifft manch- mal auf mich zu	trifft öfters auf mich zu	Trifft voll auf mich zu
<b>Körperlich-gesundheitlicher Bereich</b>					
Es macht mir nichts aus, selbst bei Wind und Wetter draußen zu sein.					
Ich brauche viel Bewegung.					
Ich bin körperlich fit.					
Ich bin auch langfristig in Stress-Situationen körperlich belastbar.					
<b>Verschiedene sonstige Begabungen und Fähigkeiten</b>					
Mindestens in Fächern bzw. Arbeitsbereichen, in denen ich vergleichsweise gut bin, ...					
... durchschaue ich kompliziertere Sachverhalte schnell					
... denke ich logisch					
... lese ich Texte relativ schnell und verstehe sie					
... fallen mir bei Problemen verschiedene Lösungswege ein					
Ich habe ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen.					
Ich kann mit den Händen und praktisch arbeiten.					
Ich kann gut mit Zahlen umgehen.					
Ich habe ein nicht alltägliches Hobby, in dem ich gut bin.					

Ihre **Selbsteinschätzung** können Sie natürlich **durch eine Fremdeinschätzung ergänzen**, indem Sie beispielsweise eine/n gute/n Freund/in, ein Familienmitglied oder eine Lehrkraft, die Sie gut kennt, bitten, den Fragebogen auf Sie bezogen auszufüllen. Diese Version des Fragebogens finden Sie auf den Seiten 38 bis 40. Sollten Sie mehrere Personen bitten, ihr Urteil abzugeben, können Sie den Fragebogen kopieren und die Ergebnisse am Schluss auf einem dieser Fremdbeobachtungsfragebogen zusammenfassen. Teilen Sie diesen Personen mit, dass sie nicht unbedingt jede Zeile ausfüllen müssen.

Fremdeinschätzungsfragebogen → weiter auf S. 38  
 Auswertungshinweise → weiter auf S. 41

**Fremdeinschätzungsfragebogen (für Eltern, Freunde ...)**

Kreuzen Sie bitte bei jeder Aussage an, inwieweit diese auf die Person zutrifft, die Sie gebeten hat, Ihr Urteil über Sie abzugeben!

	trifft nicht auf mich zu	trifft selten auf mich zu	trifft manch mal auf mich zu	trifft öfters auf mich zu	trifft voll auf mich zu
<b>Arbeitsorganisation</b>					
Er/sie kann seine/ihre Zeit einteilen (z.B. bei Prüfungen, Hausaufgaben, Facharbeiten).					
Bevor er/sie eine Arbeit durchführt, plant er das Vorgehen und überlegt sich die einzelnen Schritte.					
Er/sie notiert sich wichtige Termine und vergisst keinen.					
Wenn eine größere Zahl von Arbeiten ansteht, geht er/sie planvoll vor.					
Arbeiten erledigt er/sie rechtzeitig und schiebt sie nicht auf die lange Bank.					
Er/sie ist ein „Saisonarbeiter“, der phasenweise gar nichts oder wenig tut und dann phasenweise sich voll hineinkniet.					
Er / sie arbeitet am besten unter Druck.					
Auch unter Zeitdruck kann er/sie überlegt und ohne Panik arbeiten.					
<b>Arbeitsweise / Umgang mit Arbeitsanforderungen</b>					
Mindestens in Fächern bzw. Arbeitsbereichen, in denen er/sie vergleichsweise gut ist, ...					
... arbeitet er/sie rasch und zügig					
... arbeitet er/sie sehr sorgfältig und genau					
... fertigt er/sie schriftliche Arbeiten übersichtlich und sauber an					
... arbeitet er/sie selbständig und brauche nur selten Hilfe					
... bleibt er/sie für einen längeren Zeitraum konzentriert und mit Ausdauer bei der Sache					
... unterscheidet er/sie Wichtiges von Unwichtigem					
... stellt er/sie Zusammenhänge zwischen verschiedenen Sachverhalten					
... kann er/sie einschätzen, wie viel Zeit und Energie wofür sinnvoll und nötig ist					
... entwickelt er/sie Ideen und verfolgt sie konsequent weiter					
... kann er/sie genau hinschauen / hinhören / beobachten					
... merkt er/sie sich Sachverhalte gut					
... ist er/sie auch ohne Druck und Anschub von außen selbst aktiv					
Er/sie erkennt rasch, was in einer Situation zu tun ist.					

	trifft nicht auf mich zu	trifft selten auf mich zu	trifft manch mal auf mich zu	trifft öfters auf mich zu	trifft voll auf mich zu
Er/sie handelt spontan.					
Er/sie kommt mit einer neuen, ungewohnten Situation klar.					
Er/sie begeistert sich für Neues.					
Er/sie haushaltet mit seinen Kräften.					
Er/sie kann alleine arbeiten.					
Er/sie produziert immer wieder neue Ideen.					
<b>Fähigkeit zur Darstellung von Sachverhalten und zur Präsentation</b>					
Mindestens in Fächern bzw. Arbeitsbereichen, in denen er/sie vergleichsweise gut ist, ...					
... tritt er/sie vor einer Gruppe sicher auf					
... drückt er/sie sich gut aus und ist dort wortgewandt					
... kann er/sie Sachverhalte erklären					
... kann er/sie in Diskussionen überzeugen					
... kann er/sie eine Diskussion leiten					
... stellt er/sie Ergebnisse von Arbeiten übersichtlich und klar strukturiert dar					
... stellt er/sie Ergebnisse von Arbeiten übersichtlich und klar strukturiert schriftlich dar					
<b>Kommunikation, Umgang mit anderen Menschen, Verhalten in Gruppen</b>					
Er/sie arbeitet gerne in Gruppen.					
Er/sie kann gut in Gruppen arbeiten.					
Er/sie arbeitet lieber alleine als in der Gruppe.					
Er/sie ist kontaktfreudig und lernt schnell neue Leute kennen.					
Er/sie hilft anderen gerne.					
Er/sie setzt sich für die Anliegen seiner/ihrer Freunde und / oder Mitschüler ein.					
Er/sie hört gern anderen Menschen zu und versucht sie zu verstehen.					
Er/sie übernimmt Verantwortung.					
Er/sie ist anderen gegenüber geduldig.					
Er/sie geht auf andere Menschen zu.					
Er/sie geht auch in Konflikten auf andere Menschen zu.					
Er/sie verbreitet eine angenehme Atmosphäre bzw. eine gute Stimmung.					
Er/sie reißt andere mit und motiviert sie.					
Er/sie vertritt seine/ihre Meinung.					
Er/sie bewahrt die Ruhe, auch wenn es rundherum hektisch wird.					
Er/sie kommt gut mit anderen Menschen aus, auch wenn sie ihm/ihr eigentlich nicht liegen.					
Er/sie vermittelt Ideen, die er/sie hat, anderen und motiviert sie dafür.					
Er/sie lässt andere Meinungen gelten.					
Er/sie kann sich in andere hineinversetzen.					
Er/sie kann Niederlagen einstecken.					
Er/sie übernimmt gerne Führungsaufgaben.					

	trifft nicht auf mich zu	trifft selten auf mich zu	trifft manch mal auf mich zu	trifft öfters auf mich zu	trifft voll auf mich zu
Er/sie engagiert sich intensiv in Vereinen, Organisationen u.Ä.					
Er/sie spricht sich gut mit anderen ab und hält die Absprachen auch ein.					
<b>Körperlich-gesundheitlicher Bereich</b>					
Es macht ihm/ihr nichts aus, selbst bei Wind und Wetter draußen zu sein.					
Er/sie braucht viel Bewegung.					
Er/sie ist körperlich fit.					
Er/sie ist auch langfristig in Stress-Situationen körperlich belastbar.					
<b>Verschiedene sonstige Begabungen und Fähigkeiten</b>					
Mindestens in Fächern bzw. Arbeitsbereichen, in denen er/sie vergleichsweise gut ist, ...					
... durchschaut er/sie kompliziertere Sachverhalte schnell					
... denkt er/sie logisch					
... liest er/sie Texte relativ schnell und versteht sie					
... fallen ihm bei Problemen verschiedene Lösungswege ein					
Er/sie hat ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen.					
Er/sie kann mit den Händen und praktisch arbeiten.					
Er/sie kann gut mit Zahlen umgehen.					
Er/sie hat ein nicht alltägliches Hobby, in dem er/sie gut ist.					

Auswertungshinweise → weiter auf S. 41



Sie haben nun ein sehr umfassendes Bild von sich entworfen.

Sollten Sie nicht nur den Selbsteinschätzungsfragebogen bearbeitet, sondern auch die Fremdeinschätzungsbögen eingesetzt haben, dann vergleichen Sie zunächst die Ergebnisse. Auffällige Unterschiede können Sie zum Anlass nehmen, Ihre Selbsteinschätzung zu überprüfen und vielleicht auch zu revidieren, evtl. nach einem Gespräch mit den befragten Personen.

Mit der nun endgültigen Selbsteinschätzung verfahren Sie folgendermaßen weiter:

Um für die weitere Entscheidungsfindung die Übersicht zu bewahren, bitten wir Sie – wie schon in früheren Abschnitten – eine Auswahl zu treffen.

- Markieren Sie zunächst (z.B. mit einem Leuchtstift) Ihre zehn am stärksten ausgeprägten Fähigkeiten. Berücksichtigen Sie dabei sowohl den Fragebogen auf den Seiten 38-40 als auch Ihre frei entworfene Liste auf S. 32. Übertragen Sie anschließend die zehn Hauptstärken auf das Zusammenfassungsblatt (Feld „Meine Hauptstärken“).
- Markieren Sie dann mit einem Leuchtstift anderer Farbe Ihre zehn am geringsten ausgeprägten Fähigkeiten. Berücksichtigen Sie auch hier den Fragebogen auf den Seiten 38-40 und die frei entworfene Liste auf S. 35. Übertragen Sie schließlich die zehn Hauptschwächen auf das Zusammenfassungsblatt (Feld „Meine Hauptschwächen“).

Nochmals: Reduzieren Sie die Stärken- bzw. Schwächenliste wirklich auf jeweils zehn Punkte! Nur so können Sie die „Datenflut“, die im Rahmen Ihrer Selbsterkundung entsteht, für Ihre weiteren Berufs- und Studienwahlüberlegungen bändigen.

Übrigens: Wenn Sie später in Ihrem Entscheidungsfindungsprozess einmal so weit sind, dass Sie einen konkreten Beruf ins Auge fassen, dann sollten Sie diese Liste nochmals hervorheben und systematisch die Anforderungen des Berufs mit Ihren eigenen Stärken und Schwächen abgleichen. Heben Sie also das Material auf!

→ weiter auf S. 42

*Wie geht's im nächsten Heft weiter?*

*Jetzt haben Sie wirklich schon viel über sich selbst herausgefunden:*

- *Ihre Interessen (in verschiedenerlei Hinsicht)*
- *Ihre Werte und Lebensziele*
- *Ihre Fähigkeiten, wie Sie und andere sie beurteilen*

*Zwei Gesichtspunkte sollten Sie allerdings noch berücksichtigen:*

- **Persönlichkeitsmerkmale**, die für Ihre Berufswahl bedeutsam sind
- Ihr **Umfeld** und wie es Sie geprägt hat

*Beispiele zur Veranschaulichung der Wichtigkeit dieser Aspekte:*

- *Ein Journalist muss schon jemand sein, der anderen Menschen gegenüber selbstsicher auftreten kann; auch eine gewisse Portion Aggressivität ist in diesem Beruf von Vorteil.*
- *Ihr Umfeld (Familie, Freunde) hat, seit Sie leben, immer wieder Aussagen über Berufe gemacht, die vielleicht in Ihrem Kopf hängen geblieben sind. Solche Aussagen haben aber schnell auch den Charakter von Vorurteilen, die Sie in Ihrer freien Wahl einschränken.*

***Im Heft A 5, dem letzten für den „Typ A“, erhalten Sie außerdem Hinweise, wie Sie nun mit den Ergebnissen Ihrer Selbstreflexion weiter umgehen können, um zu einer Berufswahlentscheidung zu kommen.***

*Lust weiterzumachen? Dann lassen Sie sich das Heft A 5 geben!*

→ weiter in Heft A 5 auf S. 43

## **4 Persönlichkeitsmerkmale, die für meine Berufswahlent- scheidung wichtig sind**

Nicht jeder kann von seiner Persönlichkeit her jeden Beruf ergreifen. Beispiel Anwalt: Wer sehr schüchtern ist, wenig Entscheidungsfreude besitzt bzw. nicht gerne die Partei für eine Seite ergreift oder Probleme und Konflikte vor allem mit dem Gefühl angeht, sollte lieber nicht Anwalt werden. Denn Anwälte müssen nun einmal offen auf andere zugehen, ganz zu ihrem Klienten stehen und die Probleme verstandesmäßig betrachten.

# **BuS-Heft A 5**

Selbsteinschätzung: Der Fragebogen auf den nächsten Seiten soll Ihnen helfen, von Ihrer eigenen Persönlichkeit ein klareres Bild zu gewinnen. Kreuzen Sie bitte jeweils die Antwortkategorie an, die am besten auf Sie zutrifft! Seien Sie dabei ehrlich, d.h., versuchen Sie nicht, sich so zu beschreiben, wie Sie gerne wären, sondern wie Sie sind.

Es gibt sicher gewisse Überschneidungen mit Fähigkeiten, Schwächen usw. Lassen Sie sich davon nicht irritieren! Denn auf viele der im Fragebogen aufgeführten Gesichtspunkte dürften Sie höchstwahrscheinlich noch nicht eingegangen sein.

Selbsteinschätzungsfragebogen → weiter auf S. 44

**Selbsteinschätzungsfragebogen**

	Die linke Aussage trifft ganz zu.	Die linke Aussage trifft eher zu.	Die Wahrheit liegt in der Mitte.	Die rechte Aussage trifft eher zu.	Die rechte Aussage trifft ganz zu.	
Ich werde leicht jähzornig und wütend.						Mich macht nichts so leicht wütend.
Ich bin leicht aus der Ruhe zu bringen.						Ich bewahre praktisch immer die Ruhe.
Ich bin leicht für etwas zu begeistern.						Ich bin nur sehr schwer für etwas zu begeistern.
Ich bin ruhig und bedacht.						Ich bin eher hektisch und immer auf Trab.
Ich bin eher ein Gefühlsmensch.						Ich bin eher ein Kopfmensch.
Ich gerate schnell in einen Konkurrenzkampf mit jemandem.						Ich lasse mich nicht in Konkurrenzkämpfe hineinziehen.
Ich rede gern und viel.						Ich bin ein schweigsamer Mensch.
Ich bin im Kontakt mit anderen sehr selbstsicher.						Ich bin im Kontakt mit anderen sehr schüchtern.
Ich bin lieber in Gruppen.						Ich bin lieber alleine.
Ich konzentriere mich auf ein oder zwei Beziehungen zu anderen.						Ich habe es am liebsten, möglichst viele Beziehungen zu anderen zu haben.
Ich bin gutmütig und vertrauensselig.						Ich bin vorsichtig und misstrauisch.
Ich bin sehr zuverlässig.						Ich bin sehr unzuverlässig.
Ich bemühe mich, jede Norm und Regel einzuhalten.						Ich gehe sehr locker mit Normen und Regeln um.
Ich bin sehr pflichtbewusst.						Ich gehe mit Pflichten sehr locker um.
Ich versuche mit Autoritäten gut auszukommen.						Ich gehe mit Autoritäten gerne in Konfrontation.
Ich bin gewissenhaft – pedantisch.						Ich bin locker und nehme nichts sehr genau.
Ich bin aktiv-engagiert.						Ich bin passiv-zurückgezogen.
Ich bin entscheidungsfreudig.						Ich tue mich mit Entscheidungen sehr schwer.
Ich bin sehr aggressiv.						Ich bin sehr defensiv.
Ich bin vielseitig interessiert.						Ich konzentriere mich mit meinem Interesse auf einen oder sehr wenige Punkte.
Ich bin spontan.						Ich gehe immer geplant vor.
Ich bin kreativ-einfallreich.						Ich tue mich sehr schwer, Ideen zu entwickeln.

→ weiter auf S. 45

Auch hier besteht die Möglichkeit, die **Selbsteinschätzung durch eine Fremdeinschätzung zu ergänzen**. Für diesen Fall kopieren Sie bitte den Fragebogen auf S. 46 und geben Sie ihn Personen, die Sie gut kennen und denen Sie vertrauen.

Fremdeinschätzungsfragebogen → weiter auf S. 46

Wenn Sie diesen Schritt auslassen wollen, lesen Sie auf → S. 47 weiter. Dort erhalten Sie Hinweise zur Auswertung des Fragebogens.

**Fremdeinschätzungsfragebogen**

Kreuzen Sie bitte bei jeder Aussage an, inwieweit diese auf die Person zutrifft, die Sie gebeten hat, Ihr Urteil über Sie abzugeben!

	Die linke Aussage trifft ganz zu.	Die linke Aussage trifft eher zu.	Die Wahrheit liegt in der Mitte.	Die rechte Aussage trifft eher zu.	Die rechte Aussage trifft ganz zu.	
Er/sie wird leicht jähzornig und wütend.						Ihn/sie macht nichts so leicht wütend.
Er/sie ist leicht aus der Ruhe zu bringen.						Er/sie bewahrt praktisch immer die Ruhe.
Er/sie ist leicht für etwas zu begeistern.						Er/sie ist nur sehr schwer für etwas zu begeistern.
Er/sie ist ruhig und bedacht.						Er/sie ist eher hektisch und immer auf Trab.
Er/sie ist eher ein Gefühlsmensch.						Er/sie ist eher ein Kopfmensch.
Er/sie gerät schnell in einen Konkurrenzkampf mit jemandem.						Er/sie lässt sich nicht in Konkurrenzkämpfe hineinziehen.
Er/sie redet gern und viel.						Er/sie ist ein schweigsamer Mensch.
Er/sie ist im Kontakt mit anderen sehr selbstsicher.						Er/sie ist im Kontakt mit anderen sehr schüchtern.
Er/sie ist lieber in Gruppen.						Er/sie ist lieber alleine.
Er/sie konzentriert sich auf ein oder zwei Beziehungen zu anderen.						Er/sie hat es am liebsten, möglichst viele Beziehungen zu anderen zu haben.
Er/sie ist gutmütig und vertrauensselig.						Er/sie ist vorsichtig und misstrauisch.
Er/sie ist sehr zuverlässig.						Er/sie ist sehr unzuverlässig.
Er/sie bemüht sich, jede Norm und Regel einzuhalten.						Er/sie geht sehr locker mit Normen und Regeln um.
Er/sie ist sehr pflichtbewusst.						Er/sie geht mit Pflichten sehr locker um.
Er/sie versucht mit Autoritäten gut auszukommen.						Er/sie geht mit Autoritäten gerne in Konfrontation.
Er/sie ist gewissenhaft – pedantisch.						Er/sie ist locker und nimmt nichts sehr genau.
Er/sie ist aktiv-engagiert.						Er/sie ist passiv-zurückgezogen.
Er/sie ist entscheidungsfreudig.						Er/sie tut sich mit Entscheidungen sehr schwer.
Er/sie ist sehr aggressiv.						Er/sie ist sehr defensiv.
Er/sie ist vielseitig interessiert.						Er/sie konzentriert sich mit seinem/ihrem Interesse auf einen oder sehr wenige Punkte.
Er/sie ist spontan.						Er/sie geht immer geplant vor.
Er/sie ist kreativ-einfallreich.						Er/sie tut sich sehr schwer, Ideen zu entwickeln.

Sollten Sie nicht nur den Selbsteinschätzungsfragebogen bearbeitet, sondern auch die Fremdeinschätzungsbögen eingesetzt haben, dann vergleichen Sie zunächst die Ergebnisse. Auffällige Unterschiede können Sie zum Anlass nehmen, Ihre Selbsteinschätzung zu überprüfen und vielleicht auch zu revidieren, evtl. nach einem Gespräch mit den befragten Personen.

Mit der nun endgültigen Selbsteinschätzung verfahren Sie folgendermaßen weiter:

Reduzieren Sie wieder die gewonnenen Ergebnisse auf das Wesentliche: Notieren Sie Ihre fünf am stärksten ausgeprägten Persönlichkeitseigenschaften auf dem Zusammenfassungsblatt (Feld „Persönlichkeitseigenschaften“).

## 5 Mein Umfeld und wie es mich geprägt hat bzw. prägt

Viele Menschen fest davon überzeugt, dass sie in ihrem Denken und ihren Einstellungen weitgehend frei sind. Die Forschung hat das zwar oft widerlegt, aber der Glaube sitzt tief.

Auch die Einstellungen zu Berufen halten viele für etwas, worüber sie frei entschieden haben. In Wirklichkeit jedoch beeinflussen uns sehr stark die Meinungen, die wir seit Kindheit hören, oder die Ansichten, die uns nahe stehende Menschen vertreten (Familie, Freunde). Wer immer wieder hört, dass der Beruf X ein schrecklicher Beruf sei oder der Beruf Y nur einer, in dem widerliche Menschen arbeiten, wird diese Berufe X und Y kaum in die engere Wahl ziehen. Dass die Wirklichkeit der Berufe X und Y vielleicht ganz anders aussieht, spielt keine Rolle. Dabei ist klar, dass Freunde und Familienangehörige oft nicht sehr viel mehr fundierte Informationen über einen Beruf haben als Sie selbst.

In diesem Kapitel sollten Sie so unvoreingenommen wie möglich sammeln, was Ihnen von Familienangehörigen und Freunden über Berufe mitgeteilt wurde. Dabei ist wichtig, dass Sie alles unvoreingenommen auf den Prüfstand stellen und sich außerdem bewusst machen, dass Sie kein Urteil über die Freunde und Familienangehörigen als solche aussprechen, wenn Sie deren „Informationen“ in Frage stellen, sondern nur ein Urteil über diese Aussagen.

Gehen Sie folgendermaßen vor:

- Notieren Sie auf S. 49 zunächst die Berufe, über die Sie von Freunden oder Familienangehörigen Positives gehört haben.
- Schreiben Sie dann ebenfalls auf S. 49 die Berufe nieder, über die Freunde und Familienangehörige Negatives ausgesagt haben.
- Notieren Sie schließlich in Klammern kurz das, was Sie über diese Berufe erfahren haben. Beispiel: Arzt (verdient viel Geld) – Ob diese Aussage so stimmt, spielt zunächst keine Rolle. Aber sie sitzt in Ihrem Denken und beeinflusst Sie vielleicht bei der Wahl.

→ weiter auf S. 49



Berufe	Was Familienangehörige über diesen Beruf erzählt haben ...	Was Freunde über diesen Beruf erzählt haben ...
<i>positiv bewertete Berufe</i>		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
<i>negativ bewertete Berufe</i>		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

→ weiter auf S. 50

Notieren Sie die drei Berufe, von denen Ihnen das beste Bild vermittelt wurde, und die drei Berufe, über die Sie das schlechteste Bild vermittelt bekamen, auf Ihrem Zusammenfassungsblatt (Feld „Was Freunde und Familienangehörige mir (nicht) raten“).

→ weiter auf S. 51

## 6 Was mache ich nun mit all den gewonnenen Informationen? Ein Wegweiser!

Jetzt haben Sie einen riesigen Teil Ihrer „Berufsentscheidungs-Arbeit“ hinter sich gebracht. Herzlichen Glückwunsch! Belohnen Sie sich – mit einem außerordentlichen Kinobesuch, mit einem guten Essen oder auf andere Weise.

So geht es weiter:

### 1. SCHRITT

Auf dem **Zusammenfassungsblatt** haben Sie die Hauptergebnisse einer ganzen Reihe von berufswahlrelevanten Gesichtspunkten notiert. Sie haben viel über sich nachgedacht und die gewonnenen Informationen auf das Wesentliche reduziert. Damit besitzen Sie eine wertvolle Basis für den weiteren Entscheidungsprozess.

- Legen Sie das **Zusammenfassungsblatt** für einige Tage zur Seite und betrachten Sie es dann mit Distanz. Wahrscheinlich drängen sich auf der Grundlage all der gesammelten Daten über Ihre Einstellungen, Werte, Fähigkeiten, Schwächen usw. bestimmte konkrete Berufe auf. **Notieren Sie diese Ideen für Berufe, zu denen Sie passen, in der Mitte des Zusammenfassungsblattes.**
- Oder kommen Sie trotz der Informationen auf dem Blatt immer noch nicht auf konkrete Berufsideen? Dann vereinbaren Sie zunächst einen Termin mit dem **Berufsberater**, damit dieser Ihnen weiterhilft. Mit Hilfe Ihrer Vorarbeiten ist der Berufsberater dazu in der Lage – ohne solche Vorüberlegungen wäre er es nicht, denn wie sollte er wissen, was zu Ihnen passt? Nehmen Sie also unbedingt das **Zusammenfassungsblatt** zu dem Gespräch mit.

### 2. SCHRITT

Der zweite Schritt führt Sie ins **Internet** (z.B. [www.berufswahl.de](http://www.berufswahl.de) oder [www.berufe.net](http://www.berufe.net) ) oder ins **Arbeitsamt**. Denn jetzt – nachdem Sie sich selbst einer gründlichen „Inspektion“ unterzogen haben – geht es darum, Informationen zu den Berufen zu sammeln, die in der Mitte des Blattes stehen:

- Dabei dient Ihnen das **Zusammenfassungsblatt** als **Checkliste**.
- Führen Sie einen **Vergleich mit dem Info-Material des Arbeitsamtes** durch. Das geht so: Werten Sie die Informationen aus den Heften, Büchern oder Videos des Arbeitsamtes bzw. Berufsinformationszentrums systematisch dadurch aus, dass Sie sie mit den Notizen auf Ihrem Zusammenfassungsblatt über Ihre Interessen, Werte, Stärken und Schwächen vergleichen. Beispiel: Passt das, was in dem Info-Material über die Arbeitsbedingungen eines Berufs steht, zu dem, was Ihnen hinsichtlich der beruflichen Rahmenbedingungen und Werte wichtig ist? Sind Ihre Stärken die Fähigkeiten, die in dem Beruf gefordert sind?
- Sollten Sie an gewissen Punkten nicht weiterkommen, sammeln Sie diese und vereinbaren Sie dann mit dem Berufsberater einen (evtl. schon zweiten) Termin, um die offenen Fragen zu klären.

Im Idealfall sind Sie am Ende dieses zweiten Schrittes in der Lage, eine konkrete Berufs- und Studienwahlentscheidung zu treffen. Sie sind jetzt sicher nicht mehr „Typ A“. Gratulation!

Vermutlich bleiben aber noch gewisse Bedenken und Unsicherheiten – dann sollten Sie die entsprechenden Hefte für die Typen B und C durcharbeiten und so Ihre Sicherheit erhöhen. Wichtig: Heben Sie sich alle Ergebnisse Ihrer bisherigen Arbeit (d.h. alle Listen usw.) auf. Sie könnten für die nächsten Entscheidungsphasen (B bzw. C) wichtig werden.

