

Bestandsaufnahme deines beruflichen Weges

„Lass nicht zu, dass der Lärm anderer Menschen deine eigene innere Stimme übertönt. Hab den Mut, deinem Herzen und deiner Intuition zu folgen.“

– Steve Jobs

DARUM GEHT ES

Im Folgenden bekommst du die richtigen Fragen und Impulse an die Hand, um eine aktuelle Bestandsaufnahme deines beruflichen Weges zu machen. Denn bevor du dich dem Prozess der Berufsfindung hingibst, ist es besonders wichtig, dass du selbst weißt, an welchem Punkt deines Weges du gerade stehst. Ziel der Beantwortung der folgenden Fragen ist es, dass du Klarheit darüber gewinnst, was du bis heute bereits über dich persönlich und über potenzielle Berufe und deine berufliche Zukunft gelernt hast.

AUFGABE

Schritt 1

Um etwas Neues über dich zu entdecken, beginne erstmal bei dir selbst. Komme vollkommen im Hier und Jetzt an und erspüre, wie es dir jetzt gerade geht.

Fühle mal in dich hinein: Wie geht es Dir momentan? Was beschäftigt Dich?

Was macht Dich momentan sehr glücklich? Wofür bist du besonders dankbar in
deinem Leben?

Bestandsaufnahme meines beruflichen Weges

Wie geht es dir gerade, wenn du an deine berufliche Zukunft denkst?

Kreuze an: Wie steht es gerade um deine Berufswahl?

- | | |
|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | A) „Ich habe schon eine konkrete und tolle Berufsidee für mich gefunden und bin mir auch schon sehr sicher, dass diese richtig für mich ist.“ |
| <input type="radio"/> | B) „Ich habe schon eine konkrete und tolle Berufsidee für mich gefunden, bin mir aber unsicher, ob das wirklich der richtige Weg für mich ist.“ |
| <input type="radio"/> | C) „Ich habe bereits mehrere Berufsideen in Erwägung gezogen, bin mir aber unsicher, wofür ich mich entscheiden soll.“ |
| <input type="radio"/> | D) „Ich weiß bisher noch gar nicht, wohin der Weg für mich gehen soll, aber ich fühle mich zuversichtlich!“ |
| <input type="radio"/> | E) „Ich fühle mich gerade verunsichert und einfach nur total verloren.“ |

Kreuze an: Wo befindest du dich heute auf deiner Reise zu deinem Traumberuf?

... noch ganz am Anfang

-
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

... fortgeschritten

Erledigt



Bestandsaufnahme meines beruflichen Weges

Schritt 2

Jetzt geht es darum, darüber nachzudenken, was du bisher bereits über dich selbst und deine Persönlichkeit gelernt hast. Beantworte die Fragen so intuitiv und so spontan wie möglich. Einleitend nennst du 3 deiner persönlichen Stärken.

Wenn du dich bisher noch nicht viel mit dem Thema Stärken beschäftigt hast und vielleicht unsicher bist, was genau deine Stärken sind, dann kannst du dich von den folgenden Fragen inspirieren lassen:



- Worin bist du wirklich gut? Worin unterscheidest du dich von anderen Menschen?
- Welche deiner Stärken würden Familie oder Freunde nennen, wenn du sie fragen würdest?
- Was fällt dir besonders leicht, wobei sich andere vielleicht schwer tun?
- Welche Stärken willst du vielleicht noch aufbauen und weiterentwickeln?

Meine TOP 3 Stärken sind ...

1.	
2.	
3.	

Denke daran: Du trägst so viel mehr Kraft und Stärken in dir, als dir momentan bewusst ist. Deswegen scheue bitte nicht davor zurück, 3 Stärken von dir zu benennen – auch wenn du das Gefühl hast, dass du deine Stärken momentan noch nicht so genau kennst. Alternativ kannst du auch Stärken nennen, die du gerne lernen und entwickeln möchtest.



Meine TOP 3 Interessen sind ...

1.	
2.	
3.	

Folgende Fragen dienen dir als Inspiration, um drei deiner Interessen benennen zu können:



- In welchen Momenten vergesse ich alles andere um mich herum und bin total vertieft in das, was ich tue?
- Mit welchen Themen oder Inhalten beschäftige ich mich gerne und freiwillig in meiner Freizeit?

Bestandsaufnahme meines beruflichen Weges

Meine aktuellen TOP 3 Ziele für das nächste halbe Jahr sind/könnten sein ...

1.	
2.	
3.	

Folgende Fragen dienen dir als Inspiration, um drei deiner Ziele benennen zu können:

- Welche drei Dinge sind mir für meine persönliche/berufliche Zukunft besonders wichtig?
- Worauf möchte ich meinen Fokus richten? Wohin möchte ich meine Energie lenken?
- Was möchte ich in den kommenden Monaten umsetzen und erreichen?



Beispiele:

- „Ich möchte meine schulischen Leistungen verbessern.“
- „Ich möchte meine Freundschaften vertiefen und pflegen.“
- „Ich möchte mehr Klarheit für meinen beruflichen Weg haben.“

Erledigt



Bestandsaufnahme meines beruflichen Weges

Schritt 3

Jetzt geht es darum, darüber nachzudenken, was du bisher bereits über deine Berufswahl gelernt hast. Denn bestimmt hast du schon einige Erfahrungen gesammelt, besondere Erkenntnisse gewonnen oder selbst einige Ideen für deine berufliche Zukunft gehabt.

Wann habe ich **das erste Mal** ernsthaft darüber nachgedacht, was ich einmal beruflich machen möchte? Worüber habe ich nachgedacht und warum?

Wann habe ich **das letzte Mal** ernsthaft darüber nachgedacht, was ich einmal beruflich machen möchte? Worüber habe ich nachgedacht und warum?

Warum hatte ich gerade diese Berufsideen für meine Zukunft? Weshalb fand ich diese Berufsideen spannend? Warum habe ich geglaubt, dass sie gut zu mir und meiner Persönlichkeit passen?

Meine Berufsideen	Diesen Beruf finde ich spannend, weil ...	Dieser Beruf könnte zu mir passen, weil ...

Bestandsaufnahme meines beruflichen Weges

Habe ich bereits Praktika, Neben- oder Ferienjobs, ehrenamtliche Tätigkeiten oder etwas Ähnliches ausprobiert? Und wenn ja, wie hat es mir gefallen?

<i>Folgende Erfahrung ...</i>	<i>... hat mir super gefallen, weil ...</i>	<i>... hat mir nicht so gut gefallen, weil ...</i>

Folgende Berufsgruppen finde ich spannend (kreuze an) ... & folgende Berufsgruppen kann ich direkt aus meiner Auswahl ausschließen (streiche durch).

- Militär
- Land-, Forst- und Tierwirtschaft und Gartenbau
- Rohstoffgewinnung, Produktion und Fertigung
- Bau, Architektur, Vermessung und Gebäudetechnik
- Naturwissenschaften, Geografie und Informatik
- Verkehr, Logistik, Schutz und Sicherheit
- Kaufmännische Dienstleistungen, Warenhandel, Vertrieb, Hotel und Tourismus
- Unternehmensorganisation, Buchhaltung, Recht, Wirtschaftswissenschaften und Verwaltung
- Gesundheit, Soziales, Lehre und Erziehung
- Sprach-, Literatur-, Geistes-, Gesellschaftswissenschaften, Medien, Kunst, Kultur und Gestaltung

Wie stelle ich mir momentan meinen Berufsweg vor? Welche Wege sind interessant für mich? Über welche Wege habe ich schon nachgedacht?

- Ausbildung
- Studium
- Duales Studium

Bestandsaufnahme meines beruflichen Weges

- Freiwilligendienst (ggf. im Ausland)
- Work & Travel
- Praktikum
- Auslandsaufenthalt
- Au-Pair
- Berufsvorbereitung
- Sprachreise
- Gap-Year

Falls ein Gap-Year für dich in Frage kommen sollte, wie könnte das dann aussehen? Wie würdest du dein freies Jahr füllen und gestalten wollen?

Kennst du bereits jetzt Kriterien, die dir bei deiner Berufswahl besonders wichtig wären? Was wünschst du dir auf jeden Fall von deiner Arbeit?

- Ich gehe gerne zur Arbeit, weil ich Dinge tue, die mich total interessieren. (Interesse)
- Meine Arbeit ist ein natürlicher Ausdruck meiner Talente und meiner Persönlichkeit.
Ich muss mich auf der Arbeit nicht verstehen, weil meine Persönlichkeit zu meinem Job passt. (Match)
- Ich bin einfach erfolgreich, weil ich so gut in dem bin, was ich tue. (Einsatz von Stärken)
- Mein Job fordert mich heraus und gibt mir die Möglichkeit, stets zu wachsen. (Weiterentwicklung)
- Arbeiten ist oft so schön, dass es sich mehr wie Freizeit anfühlt. (Berufung finden)
- Meine Arbeit hat eine größere gesellschaftliche Vision im Blick. (Sinn)
- Ich arbeite in einer schönen Umgebung und an einem tollen Arbeitsplatz. (Arbeitsumgebung)
- Mein Job stimmt mit meinen wichtigsten Werten überein. (Werte)
- Das Ergebnis meiner Arbeit leistet einen Beitrag, der mir persönlich am Herzen liegt. (Beitrag leisten)
- Mein Job erlaubt mir auch, Zeit für meine Freunde, meine Familie und Freude zu haben. (Balance)
- Ich mag die Menschen, mit denen ich arbeite. (Arbeitsumfeld)
- Am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich energetisiert und nicht ausgebrannt. (Erfüllung)
- Mit meiner Arbeit kann ich (aus meiner Sicht) viel Geld verdienen. (Fülle/viel Geld verdienen)

Bestandsaufnahme meines beruflichen Weges

Weitere Kriterien, die mir bei meiner Berufswahl sehr wichtig sind ...

Erledigt



Dein nächster Schritt



Nimm dir ein schönes Blatt Papier und schreibe darauf, was du dir für dich und deine berufliche Zukunft wünschst. Versuche so spezifisch zu sein, wie möglich. Wünschst du dir mehr Klarheit für deinen Weg, mehr Selbstvertrauen oder mehr Entscheidungssicherheit? Formuliere eine klare Intention für das, was du dir für deinen beruflichen Weg in der Zukunft wünschst.

Spür mal: Wie würde sich das für dich anfühlen, wenn dein Wunsch bereits erfüllt worden wäre?

Falte den Zettel und bewahre ihn an einem Ort deiner Wahl (du solltest ihn oft sehen) gut auf. Vertraue ab heute darauf, dass du einen Weg finden wirst, um diesen Wunsch Realität werden zu lassen. Denn den ersten kleinen Schritt hast du heute bereits getan! :)

*„Hab den Mut,
deinem Herzen
und deiner Intuition
zu folgen.“*

*Du weißt schon,
wer du gerne
werden möchtest.“*

– Steve Jobs