

DIE CHECKLISTE: HERAUSFINDEN, WAS WIRKLICH PASST

1. Schritt

Die Persönlichkeit

Um in einem Beruf glücklich zu werden, ist es sehr wichtig, dass die Tätigkeiten und die Umgebung zur eigenen Person passen. Einfach ausgedrückt bedeutet das, dass man beim Arbeiten „man selbst“ sein kann und sich dies positiv auf seine Aufgaben und sein Umfeld auswirkt. Die folgenden Schritte sollen helfen, sich besser zu verstehen. Nehmen Sie sich das Arbeitsblatt zur Hand und haken Sie folgende Punkte ab, sobald Sie sie erledigt haben.

Selbsteinschätzung

+ Welche Persönlichkeitseigenschaften zeichnen mich aus?



Was bedeutet das beruflich?

+ Auf welche meiner Charakterzüge bin ich stolz?



+ Was mag ich gern an mir?



+ Wie würde ich mich in einem Interview vorstellen?



+ Diese 20 Eigenschaften treffen auf mich zu.



Was bedeutet das beruflich?

Einschätzung durch das Umfeld

+ Wie beschreiben meine Eltern mich?



+ Was sagen meine Freunde über mich?



+ Welche Komplimente erhalte ich?



+ Was nervt andere an mir?



+ Was steht im Abibuch über mich?

Was bedeutet das beruflich?



+ Haben Sie bereits ein Praktikum absolviert?
Welches Feedback haben Kollegen gegeben?



Professionelle Potenzialanalyse

+ Welche Auskunft geben Persönlichkeitstests?



+ Gibt es Ergebnisse eines Assessments? Wenn ja, welche?



2. Schritt

Die Fähigkeiten, Stärken und Talente

Um beruflich erfolgreich zu sein, sollte man eine Tätigkeit ausführen, die man durch den Einsatz der eigenen Fähigkeiten, Stärken und Talente zu besonders guten Ergebnissen bringen kann.

+ Was kann ich besonders gut?

Was bedeutet das beruflich?



+ Worin bin ich erfolgreich?



+ Wofür bekomme ich Lob und Anerkennung?



+ Was bzw. welche Fächer fallen mir in der Schule leicht?



+ Welche sind meine drei größten Stärken?



- + Welche Ergebnisse zeigen Stärken-Tests aus dem Internet?

Was bedeutet das beruflich?



- + Haben Sie schon einmal einen Intelligenztest absolviert?
Was kam dabei raus?



IQ-Test der Süddeutschen: <http://bit.ly/1QZDABy>

IQ-Test von Die Welt: <http://bit.ly/1KKgdUB>

IQ-Test von Psychomeda: <http://bit.ly/1SLwRGU>

3. Schritt

Hobbies und weitere Interessen

Nur erfolgreich zu sein, reicht nicht. Man sollte seinen Beruf auch gern ausüben, er sollte einem Freude bereiten und die eigenen Interessen ansprechen, damit man Neugier empfinden kann und gern dazulernt.

- + Welche Freizeitbeschäftigungen bereiten mir besonders große Freude?

Was bedeutet das beruflich?



geva-Institut <http://bit.ly/1QZBIWb>

Studium-Interessenstest DIE ZEIT
<http://bit.ly/1zuzosr>

blicksta Test <http://bit.ly/1v0dwpa>

- + Was mache ich noch gern in meiner Freizeit, was man aber vielleicht nicht als „Hobby“ bezeichnen könnte?



- + Wenn sich andere Leute unterhalten: Welche Themenfelder machen mich neugierig? Wann höre ich gern zu?



Was bedeutet das beruflich?

- + Welche Hobbies/Tätigkeiten würde ich gern mal ausprobieren?



- + Wenn ich Zeitung/Zeitschrift lese, welche Themen sprechen mich dann besonders an?



- + Welche Schulfächer interessieren mich?



- + Was schaue ich gern im Fernsehen? Welche Interessensfelder sind damit verbunden?



- + Welche Kurse kann ich vielleicht mal belegen, z.B. an der Volkshochschule, um neue Interessen zu erkunden?

Was bedeutet das beruflich?



- + Welche Zeitungen oder Zeitschriften kann ich lesen, um in meinem Interessensfeld mehr Wissen anzusammeln?



4. Schritt

Die Motivation

Es gibt Dinge, die treiben einen an und bringen einen dazu, am Ball zu bleiben, noch einen Schritt weiterzugehen und das Beste aus sich herauszuholen. Die eigene Motivation zu kennen und zu verstehen, hilft bei der Entscheidung, in welche Richtung es beruflich gehen kann.

Welches Ziel verfolge ich beruflich?

- Besonders viel Geld zu verdienen
- Menschen zu helfen
- Etwas Neues zu erfinden
- Die Welt zu sehen
- Sicherheit im Leben zu erlangen
- Kreativ zu sein
- Mit Material zu arbeiten
- Unabhängig und frei zu sein
- Für Gerechtigkeit zu sorgen
- Etwas Gutes zu tun
- Gutes Image zu genießen
- Die Gesellschaft zu verbessern
- Berühmt zu sein
- Etwas Bleibendes zu schaffen



+ In welchen Situationen bin ich besonders motiviert?

Was bedeutet das beruflich?



+ Was haben diese Situationen gemeinsam?



5. Schritt

Die Vision

Mit seiner Karriere verfolgt man bestimmte Ziele, Werte und Ideale. Sich dieser Ideale und Vorstellungen bewusst zu sein, erleichtert es einem, den richtigen Karriereweg einzuschlagen.

+ Welcher ist mein absoluter Traumberuf?
Was gefällt mir an diesem Beruf so gut?
Warum träume ich davon?

**Was bedeutet das heute
für meine Berufswahl?**



+ Wie möchte ich später mal leben?



- + Was wollte ich als Kind mal werden und warum?

**Was bedeutet das heute
für meine Berufswahl?**



Vervollständigen Sie folgende Sätze und lassen sich von den
Antworten inspirieren:

- + Wenn ich könnte, würde ich...
- + Ich will niemals...
- + Später möchte ich...
- + Glücklich bin ich, wenn...
- + Mein größter Traum ist...
- + Ich beneide Menschen, die...

6. Schritt

Brainstorming: passende Ausbildungs-, Studien- und Berufswege

Nun gilt es, die anhand der Checkliste gewonnenen Erkenntnisse zusammenzufügen, um diese mit existierenden
Ausbildungen bzw. Studiengängen abzugleichen. Am besten geht das in einem Brainstorming mit Externen (El-
tern, Freunden etc.).

- + Für welchen Beruf eignen sich meine Persönlichkeit, meine Stärken,
meine Interessen, meine Motivation und meine Vision?

- + Welche Ausbildung oder welches Studium muss man absolvieren,
um das zu werden?

7. Schritt

Mögliche Praktika

Im nächsten Schritt ist es wichtig, in potenzielle Studiengänge und Ausbildungswege hineinzuschnuppern, um zu testen, ob sich die eigenen Vorstellungen mit der Realität im Berufsalltag decken. Am besten legen Sie sich einen Ordner zu, in den Sie diese Checkliste und Ihre Rechercheergebnisse einheften.

- + Liste mit interessanten Unternehmen erstellen
- + Bewerbungskriterien mit eigenen Fähigkeiten und Kenntnissen abgleichen
- + Webseiten der Unternehmen aufmerksam durchlesen
- + Augenmerk auf die Karriereseiten legen

8. Schritt

Die Recherche

Nun wissen Sie besser, welchen Beruf Sie später einmal ausführen wollen und welche Ausbildung bzw. welches Studium Sie positiv dabei unterstützt. Wo, wie und wann Sie dieses Studium beginnen und welche Voraussetzungen Sie jeweils erfüllen müssen, gilt es sorgfältig zu eruieren. Anhand folgender Punkte können Sie Ihre Recherche systematisiert angehen.

Studium

- + Übersicht anfertigen: Wo wird der Studiengang angeboten?
- + Welche Universitäten kommen infrage? Welche NCs gibt es?
- + Webseite der Hochschulen aufmerksam durcharbeiten
- + Vorlesungsverzeichnisse und Stundenpläne durchlesen und vergleichen
- + Bildungsmessen, Tage der offenen Tür und/oder Vorlesungen besuchen

Ausbildung

- + Interessen für verschiedene Produkte und Dienstleistungen notieren, um die Firmenauswahl einzugrenzen
- + Liste mit infrage kommenden Unternehmen erstellen
- + Bewerbungskriterien mit eigenen Fähigkeiten und Kenntnissen abgleichen
- + Webseiten der Unternehmen aufmerksam durchlesen
- + Augenmerk auf die Karriereseiten/Ausbildungsmöglichkeiten legen

„Der einzige Weg,
großartige Arbeit zu tun,
ist zu lieben, was man
tut.“

Steve Jobs