

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

Sie sind weiter als der Typ A. Sie wissen schon mehr über sich selbst und über Berufe bzw. Berufsfelder. Nach dem Motto „sicher ist sicher“ möchten Sie diese Überlegungen jedoch überprüfen.

Es geht also darum, zu prüfen: **Passen die Berufe / Berufsfelder, die in Ihrer engeren Wahl stehen, zu Ihnen und Ihren Wünschen?**

# **BuS-Heft**

## **B 1**

Um das Material für den Typ B erfolgreich durcharbeiten zu können, müssen Sie folgende **Voraussetzungen** erfüllen:

- Sie haben sich über einige Berufe bzw. Berufsfelder bereits gründlich informiert und sind in der Lage, den Beruf / das Berufsfeld im Hinblick auf die unten stehenden Merkmale zu beschreiben.
- Sie haben sich mit sich selbst so gründlich beschäftigt, dass Sie auch sich selbst im Hinblick auf die unten stehenden Merkmale beschreiben können. (Am besten füllen Sie, um das zu überprüfen, das Zusammenfassungsblatt des Heftes A1 aus!)

Bedeutsame **Merkmale** sind:

**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:**

- In drei Heften (B1, B2 und B3) werden Sie schrittweise prüfen, ob Ihr persönliches Profil zu den Profilen der (maximal drei) Berufe bzw. Berufsfelder passt, die Sie in die engere Wahl gezogen haben.
- Nach Bearbeitung der drei Hefte wissen Sie wesentlich mehr, ob bzw. wie sehr Sie und Ihr Profil zu diesen Berufen und deren Anforderungsprofilen passen. Unter Umständen können Sie jetzt schon eine fundierte Entscheidung treffen – herzlichen Glückwunsch! Oder Sie können sich zwischen zwei Alternativen nicht entscheiden – dann geht's weiter mit dem Heft C, in dem diese Entscheidungsproblematik Thema ist.
- Wenn Ihre Zuordnung zu Typ B im Ganzen oder in Teilen nicht gestimmt hat (aus welchem Grunde auch immer), werden Sie die beschriebenen Ziele nicht oder nur teilweise erreichen können. Ggf. müssen Sie dann einen Schritt zurückgehen (Hinweise dazu im Material).

*Zum Abschluss weisen wir nochmals darauf hin:*

- *Sie allein sind verantwortlich dafür, ob die Arbeit mit diesem Material erfolgreich ist. Wir können Ihnen nur dieses Material 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.*

Überblick über die Hefte und Themen von Kapitel B

<b>Selbstreflexion: Passe ich zu dem oder den Beruf(en)?</b>		
B 1.1	Habe ich für den oder die Berufe die nötigen <b>Fähigkeiten</b> ?	<b>Heft B 1</b>
B 1.2	Könnten gewisse <b>Schwächen</b> , die ich habe, für den oder die Berufe zu einem größeren Problem werden?	
B 1.3	Entsprechen die <b>Arbeitsbedingungen</b> des oder der Berufe meinen Wünschen und meinem Lebensplan (z.B. in Bezug auf Arbeitsplatzsicherheit, Freizeit, Kontakte mit Menschen usw.)?	
B 1.4	Kann ich bei dem Beruf meine <b>Werte</b> und <b>Lebensziele</b> verwirklichen?	
B 1.5	Passt der Beruf zu meinen <b>Persönlichkeitseigenschaften</b> ?	
<b>Fragen zum Thema Ausbildung</b>		
B 2.1	Welche <b>Wege</b> (Studium, Ausbildung) führen zu dem oder den Berufen bzw. welche <b>Zugangsqualifikationen</b> (z.B. Notendurchschnitt) muss ich bringen, um für die Ausbildung zugelassen zu werden?	<b>Heft B 2</b>
B 2.2	Entsprechen die <b>Merkmale der Ausbildung</b> dem, was ich will (z.B. in Bezug auf Dauer, Praxisnähe usw.)?	
B 2.3	Kann ich mir die Ausbildung überhaupt leisten bzw. wie <b>finanziere</b> ich eine Ausbildung / ein Studium?	
<b>Anleitung für den Entscheidungsprozess</b>		
B 3.1	<b>Wie beschaffe ich mir die noch fehlenden Informationen</b> für meine Entscheidung?	<b>Heft B 3</b>
B 3.2	<b>Wie verwerte ich gewonnene Ergebnisse, um zu einer Entscheidung zu kommen?</b>	
B 3.3	Umgang mit <b>typischen Problemen beim Entscheidungsprozess</b>	
B 3.2.1	<b>Weiß ich genug</b> über den oder die Berufe, um eine Entscheidung treffen zu können?	
B 3.2.2	Ist der Beruf wirklich das, <i>was ich</i> machen will, oder <b>habe ich mich zu sehr von bestimmten Personen oder Informationen beeinflussen lassen?</b>	
B 3.2.3	Welcher <b>Ausbildungsweg</b> ist für <i>mich</i> der beste?	
B 3.2.4	<b>Ich mag alle Möglichkeiten so gerne</b> – welche ist bloß die beste für mich?	

→ Weiter auf S. 3!

Je nachdem, ob Sie mit den Heften des Selbsterkundungsprogramms für den Typ A bereits gearbeitet haben oder mit diesen Heften für den Typ B in die Arbeit neu einsteigen, unterscheiden sich die folgenden Hinweise.

### **Wenn Sie bereits mit den Heften für den Typ A gearbeitet haben:**

Falls Sie zu dieser Gruppe gehören, tun Sie sich leichter, weil Sie auf viele der Ergebnisse zurückgreifen können. Außerdem kennen Sie bereits die Methoden der Selbstreflexion. Wie im A-Teil sollen Sie übrigens auch hier die Ergebnisse der Arbeit in Kurzform auf dem Zusammenfassungsblatt B (am Ende dieses Heftes) eintragen.

→ Arbeiten Sie gleich auf S. 5 weiter!

### **Wenn Sie Ihre Auseinandersetzung mit der Berufswahl jetzt mit den Heften für den Typ B beginnen:**

#### **Zeitmanagement:**

- Zugegeben – dieses und die folgenden beiden Hefte sind recht umfangreich und ihre Bearbeitung kostet Zeit. Aber die Berufswahlentscheidung ist zweifellos 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 ist.
- Um die Arbeit sinnvoll zu gestalten, sollten Sie in den vorgeschlagenen kleinen Schritten vorgehen. Planen Sie die Bearbeitung der Abschnitte wie bei einem Stundenplan fest in Ihren Terminkalender ein, und beschäftigen Sie sich höchstens eine halbe Stunde pro Tag damit. Das hilft Ihnen dabei, einen kühlen Kopf und die Orientierung zu bewahren.
- Sollten Sie sich fragen, woher Sie die Zeit nehmen sollen, lesen Sie bitte S. 4. Was dort steht, gibt Ihnen vielleicht eine Antwort.

#### **Überblick bewahren:**

- Am Ende sehen Sie sicher sehr vieles klarer. In den folgenden Abschnitten werden Sie nämlich nicht nur angeleitet, sich selber kennen zu lernen, sondern auch die gewonnenen Informationen zusammenzufassen, um den Überblick zu bewahren.
- Die einzelnen Ergebnisse Ihrer Überlegungen sollen Sie dann in das Zusammenfassungsblatt B eintragen (am Ende dieses Heftes). Die Zusammenfassung dient Ihnen später einerseits als Checkliste, was Sie noch weiter tun müssen, um Informationen u.Ä. zu bekommen, andererseits als Veranschaulichung der Ergebnisse Ihrer gezielten Arbeit, um zu einer Entscheidung zu kommen. So auf den Punkt gebracht wird Ihnen vieles klarer.

**Überraschende Einsichten:** Gelegentlich kann es vorkommen, dass Sie erkennen: Sie müssten sich mit einem Bereich (z.B. Stärken- oder Schwächenanalyse, gewünschte Arbeitsbedingungen) gründlicher auseinander setzen. Sie erhalten dann Hinweise, in welchen Heften zum Typ A Sie eine entsprechende Anleitung erhalten. Sollten Sie immer wieder auf die Kapitel des Typs A verwiesen werden, ist das ein Hinweis darauf, dass Sie vielleicht doch noch nicht zum Typ B gehören und besser das Programm für den Typ A im Ganzen bearbeiten sollten. Wenden Sie sich dann an Ihren Beratungslehrer.

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

→ Weiter auf S. 4!

# Gebrauchsanweisung

**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 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 wirklich 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 gekünstelt vorkommen. Aber seien Sie einmal 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.

→ Weiter auf S. 5!

---

## **Passe ich zu dem Beruf, für den ich mich interes- siere?**

In diesem Heft geht es darum zu prüfen, ob Sie zu dem Beruf passen, nicht umgekehrt.

Das klingt provozierend, trifft aber die Realität: Der Beruf ändert sich nicht, wenn Sie ihn ergreifen – Sie müssen sich schlichtweg den Bedingungen dieses Berufes anpassen bzw. klären, ob Sie die erforderlichen Ausgangsbedingungen mitbringen.

Am bedeutsamsten sind dabei zunächst Ihre Fähigkeiten (bzw. Schwächen).

→ Weiter auf S. 5!



**HEFT  
B1**

**B 1.1 Habe ich die Fähigkeiten für den Beruf, den ich in Erwägung ziehe?**

Um das genauer zu erkunden, gehen Sie bitte folgendermaßen vor:

**1. Schritt:**

**Sie finden auf der nächsten Seite eine Tabelle.**

- **Als Erstes tragen Sie links die Berufe / Berufsfelder ein, die Sie ins Auge fassen.**
- **Dann notieren Sie bei jedem Beruf die bis zu zehn wichtigsten Fähigkeiten, die man dort braucht.**

Sollten Sie jetzt merken, dass Sie sich vielleicht doch noch nicht gründlich genug mit den Berufsbildern befasst haben, um diese Fähigkeiten aufzulisten, müssen Sie hier leider Ihre Arbeit an dem Heft unterbrechen und sich erst über die Berufe genauer informieren (z.B. im BIZ). Sonst können Sie diesen Arbeitsschritt (und sicher auch die danach folgenden) nicht erfolgreich bewältigen.

**Um es noch einmal deutlich zu sagen: Wer zum Typ B zählt, hat sich über einige Berufe, die er in die engere Wahl zieht, bereits recht gründlich informiert.** Sie müssen auch über folgende Fragen Informationen zusammengetragen haben:

- Arbeitsbedingungen
- vereinbare bzw. nicht vereinbare Werte und Lebensziele / Lebenspläne
- passende und nicht passende Persönlichkeitseigenschaften
- Ausbildungswege (und ihre Bedingungen) sowie Zugangsqualifikationen

Sollten Sie merken, dass Sie diesbezüglich zu wenig informiert sind, tun Sie Folgendes:

- Lesen Sie in den Heften B 1 und B 2 die Seiten 10, 14, 17, 22. Dort erfahren Sie, welche Informationen Sie brauchen.
- Unterbrechen Sie dann die Arbeit an diesen Heften und informieren Sie sich gründlich über die Berufe (z.B. im BIZ oder im Rahmen berufskundlicher Informationsveranstaltungen beim Arbeitsamt oder an Ihrer Schule). Gehen Sie zum Berufsberater nur dann, wenn Sie zuvor die anderen Informationsquellen angezapft haben, aber bestimmte Fragen übrig bleiben.
- Notieren Sie die Ergebnisse bzw. nehmen Sie sich das Informationsmaterial, soweit möglich, mit.
- Setzen Sie erst jetzt die Arbeit mit den Heften B1 und B2 fort.

**2. Schritt:**

**Jetzt kreuzen Sie rechts an,**

- **ob Sie die jeweilige Fähigkeit haben,**
- **ob Sie sie nicht haben,**
- **oder ob Sie nicht sicher sind, ob Sie diese Fähigkeit besitzen.**

→ Weiter auf S. 7!

---

	Fähigkeiten	Diese Fähigkeit habe ich.	Diese Fähigkeit habe ich nicht.	Ich weiß nicht, ob ich diese Fähigkeit habe.
Beruf(sfeld) 1:				
Beruf(sfeld) 2:				
Beruf(sfeld) 3:				

→ Weiter auf S. 8!



Mit Hilfe der Tabelle (S. 7), die Sie eben bearbeitet haben, sind Sie in der Lage, Ihre Studien- und Berufswahlentscheidung auf eine sicherere Basis zu stellen. Die folgenden Auswertungshinweise sind auf den ersten Blick ein wenig kompliziert, aber spätestens beim zweiten Lesen ist alles klar.

Übertragen Sie zunächst die Fähigkeiten, die Sie für jeden Beruf / jedes Berufsfeld eingetragen haben, auf das Zusammenfassungsblatt B (Abschnitt B 1.1, Zeile B 1.1.1).

Für Ihre weitere Entscheidungsfindung ist aber die Beschäftigung mit den Fähigkeiten nötig,

- die Sie nicht haben, obwohl Sie sie in dem Beruf brauchen (= **Gruppe 1**, siehe unten),
- bzw. von denen Sie nicht wissen, ob Sie sie in hinreichendem Maße besitzen (= **Gruppe 2**, siehe unten).
- Eine dritte Gruppe umfasst diejenigen von Ihnen, die jetzt feststellen, dass sie sich über ihre Fähigkeiten eigentlich überhaupt nicht im Klaren sind. (= **Gruppe 3**, siehe unten)

### **Gruppe 1: Fähigkeiten, die Sie nicht haben, obwohl Sie sie in dem Beruf brauchen**

Hier gibt es nun wiederum drei Möglichkeiten:

Möglichkeit 1: Manche Fähigkeiten (z.B. Ordentlichkeit, Pünktlichkeit) kann man selbst aufbauen, indem man gezielt trainiert und an sich selbst arbeitet, und zwar relativ schnell, wenn man hochmotiviert ist – z.B. weil man einen gewissen Beruf unbedingt ergreifen will. Notieren Sie diese Fähigkeiten auf dem Zusammenfassungsblatt B in der Zeile B 1.1.2.

Möglichkeit 2: Manche Fähigkeiten muss man mitbringen, kann sie in Ihrem Alter praktisch nicht mehr erwerben. Wer als Bauingenieur oder Bautechniker auf hohen Gerüsten herumklettern muss, aber absolut nicht schwindelfrei ist, sollte wirklich überlegen, ob er nicht eine andere Ingenieur-Sparte ins Auge fasst. Notieren Sie diese fehlenden Fähigkeiten auf dem Zusammenfassungsblatt B, Abschnitt B 1.1, Zeile B 1.2.1 („Schwächen“). Falls Sie sich jedoch nicht im Klaren sind, ob die fehlende Fähigkeit nachträglich (auch wenn es harte Arbeit bedeuten würde) zu erwerben ist, notieren Sie das bitte auf dem Zusammenfassungsblatt B, Abschnitt B 1.1, Zeile B 1.1.3.

Möglichkeit 3: Manche Fähigkeiten können auch jetzt noch erworben werden, es setzt aber intensivere Arbeit an sich selbst voraus. Wer z.B. relativ schüchtern ist, aber einen Beruf ins Auge fasst, in dem man viel und direkt mit anderen Menschen zu tun hat, muss überlegen, ob er ein Selbstsicherheitstraining bei einem Psychologen machen will. Sollten Sie also unbedingt einen Beruf ergreifen wollen, in dem Ihnen eine wesentliche Fähigkeit fehlt, die nicht so leicht zu erwerben ist, dann notieren Sie diese fehlenden Fähigkeiten auf dem Zusammenfassungsblatt B, Abschnitt B 1.1, Zeile B 1.1.3.

### **Gruppe 2: Besitze ich die geforderten Fähigkeiten in ausreichendem Maße?**

Tragen Sie auf dem Zusammenfassungsblatt B (Abschnitt B 1.1) die Fähigkeiten, bei denen Sie sich nicht sicher sind, ob Sie im ausreichenden Maße besitzen, in Zeile B 1.1.4 ein.

### **Gruppe 3: Ich weiß zu wenig von meinen Fähigkeiten.**

Kreuzen Sie auf dem Zusammenfassungsblatt B das Kästchen im Feld „Ich bin mir insgesamt über meine Fähigkeiten unsicher“ an und verschieben Sie die weitere Beschäftigung mit dieser Frage auf später. Zu Beginn von Heft B3 kommen wir darauf zurück.

→ Weiter auf S. 9!

---

## **B 1.2 Könnten Schwächen, die ich habe, in dem Beruf, den ich ins Auge fasse, zum größeren Problem werden?**

In diesem Kapitel wird der Aspekt „Fähigkeitsanforderungen eines Berufs“ nochmals von einer anderen Seite als im vorherigen Abschnitt beleuchtet.

Bei Menschen, die sich diese Frage stellen, muss man zwei Gruppen unterscheiden:

- Die einen denken bereits an bestimmte Schwächen. (= im Folgenden **Gruppe 1**)
- Die anderen stellen sich viel grundsätzlicher die Frage nach ihren eigenen Schwächen und werden bei ihrer Berufswahlentscheidung gehemmt, weil sie befürchten, sie könnten Schwächen haben, die sie sich noch gar nicht richtig bewusst gemacht haben und die später im Beruf zu Problemen führen könnten. (= im Folgenden **Gruppe 2**)

### **Sie gehören zu Gruppe 1**

Notieren Sie die Schwächen in den entsprechenden Feldern des Zusammenfassungsblatts B (Zeile B 1.2.1).

Sie werden sich damit später systematisch beschäftigen.

### **Sie gehören zu Gruppe 2**

Kreuzen Sie auf dem Zusammenfassungsblatt B (Zeile B 1.2.2) das Kästchen im Feld „Ich bin mir insgesamt über meine Stärken und Schwächen unsicher“ an und verschieben Sie die weitere Beschäftigung mit dieser Frage auf später. Zu Beginn von Heft B3 kommen wir darauf zurück.

→ Weiter auf S. 10!

---

### B 1.3 Entsprechen die Arbeitsbedingungen des Berufs meinen Wünschen und Vorstellungen?

Die Arbeitsbedingungen eines Berufs sind in vielfältiger Weise beschreibbar. Im Folgenden finden Sie eine Liste mit den wichtigsten Gesichtspunkten. Die meisten Gesichtspunkte lassen sich dabei nicht in ein einfaches Entweder-Oder-Schema bringen, sondern umfassen eine Bandbreite möglicher Ausprägungen. Lesen Sie diese Liste zunächst gründlich durch:

<b>zeitliche Rahmenbedingungen</b>	
Arbeitszeit – Dauer	klar begrenzt - offen und variabel
Arbeitszeit – Regelmäßigkeit	festgelegt – wechselnd
Vollzeit / Teilzeit	nur Vollzeit möglich – auch Teilzeit möglich
<b>örtliche / räumliche Rahmenbedingungen</b>	
Heimatkähe	heimatnah – heimatfern
räumliche Stabilität	wechselnde Einsatzorte - stabil an einem Ort
draußen/drinnen	viel draußen (z.B. im Freien, im Wald) - viel drinnen (z.B. im Büro, im Labor)
Reisen / Auslandsaufenthalte	Möglichkeit bzw. Notwendigkeit vieler Reisen bzw. Auslandsaufenthalte - normalerweise keine Reisen bzw. Auslandsaufenthalte im Rahmen des Berufs
<b>Kontakt mit anderen Menschen im Rahmen der Berufstätigkeit</b>	
Team / allein	viel Arbeit im Team - viel Arbeit alleine
Kontakt mit Kunden, Patienten, Klienten ...	häufiger und unmittelbarer Kontakt mit Kunden, Patienten, Klienten ... - seltener und nur mittelbarer (z.B. über Briefe) Kontakt mit Kunden, Patienten, Klienten ...
<b>weitere Merkmale der Berufstätigkeit</b>	
Arbeitsplatzsicherheit	absolut sicherer Arbeitsplatz – keine Arbeitsplatzsicherheit
Selbständigkeit / Entscheidungsfreiheit	große Selbständigkeit und Entscheidungsfreiheit - klar vorgegebene Arbeitsabläufe, eher keine selbständigen Entscheidungen möglich
Abwechslungsreichtum	abwechslungsreich - viele Routinetätigkeiten

Wie im Kapitel „Fähigkeiten“ geht es nun darum, die wesentlichen Arbeitsbedingungen eines jeden Berufs mit Ihren persönlichen Vorstellungen abzugleichen.

→ Weiter auf S. 11!

Um das genauer zu erkunden, gehen Sie bitte folgendermaßen vor:

**1. Schritt:**

**Sie finden auf der nächsten Seite wieder eine Tabelle.**

- **Als Erstes tragen Sie links die Berufe / Berufsfelder ein, die Sie ins Auge fassen.**
- **Dann notieren Sie bei jedem Beruf in Stichpunktform, wie die jeweilige Arbeitsbedingung (z.B. „Selbständigkeit“) hier ausgeprägt ist.**

Sollten Sie jetzt merken, dass Sie sich vielleicht doch noch nicht gründlich genug mit den Berufsbildern befasst haben, um Angaben zu den Arbeitsbedingungen zu machen, müssen Sie hier leider Ihre Arbeit an dem Heft unterbrechen und sich erst mit Hilfe der Tabelle auf S. 12 über die Berufe genauer informieren (z.B. im BIZ). Sonst können Sie diesen Arbeitsschritt (und sicher auch die danach folgenden) nicht erfolgreich bewältigen.

**2. Schritt:**

**Jetzt kreuzen Sie rechts an,**

- **ob Sie die jeweilige Arbeitsbedingung akzeptieren,**
- **ob Sie sie nicht akzeptieren,**
- **oder ob Sie noch nicht sicher sind, ob Sie diese Bedingung akzeptieren können.**

→ Weiter auf S. 12!

---

		Ausprägung einer Arbeitsbedingung	Diese Arbeitsbedingung akzeptiere ich.	Diese Arbeitsbedingung akzeptiere ich nicht.	Ich weiß noch nicht, ob ich diese Arbeitsbedingung akzeptieren kann.
Beruf(sfeld) 1:	Arbeitszeit – Dauer				
	Arbeitszeit – Regelmäßigkeit				
	Vollzeit / Teilzeit				
	Heimatnähe				
	räumliche Stabilität				
	draußen/drinnen				
	Reisen / Auslandsaufenthalte				
	Team / alleine				
	Kontakt mit Kunden etc.				
	Arbeitsplatzsicherheit				
	Selbständigkeit / Entscheidungsfreiheit				
Abwechslungsreichtum					
Beruf(sfeld) 2:	Arbeitszeit – Dauer				
	Arbeitszeit – Regelmäßigkeit				
	Vollzeit / Teilzeit				
	Heimatnähe				
	räumliche Stabilität				
	draußen/drinnen				
	Reisen / Auslandsaufenthalte				
	Team / alleine				
	Kontakt mit Kunden etc.				
	Arbeitsplatzsicherheit				
	Selbständigkeit / Entscheidungsfreiheit				
Abwechslungsreichtum					
Beruf(sfeld) 3:	Arbeitszeit – Dauer				
	Arbeitszeit – Regelmäßigkeit				
	Vollzeit / Teilzeit				
	Heimatnähe				
	räumliche Stabilität				
	draußen/drinnen				
	Reisen / Auslandsaufenthalte				
	Team / alleine				
	Kontakt mit Kunden etc.				
	Arbeitsplatzsicherheit				
	Selbständigkeit / Entscheidungsfreiheit				
Abwechslungsreichtum					

→ Weiter auf S. 13!

Diese Auseinandersetzung mit den Berufsanforderungen könnte zu folgenden Ergebnissen geführt haben:

**Gruppe 1:** Sie stellen fest, dass Sie sich mit den Arbeitsbedingungen in allen Teilen oder einem Teil der Berufe noch zu wenig auseinander gesetzt haben.

**Gruppe 2:** Sie stellen fest, dass Sie zwar genügend über die Arbeitsbedingungen eines Berufs wissen, sich aber noch zu wenig mit dem auseinander gesetzt haben, was Sie persönlich akzeptieren wollen.

**Gruppe 3:** Sie stellen fest, dass sich die Auswahl zwischen den drei Berufen / Berufsfeldern schon eingeschränkt hat. Denn wenn Sie irgendwo angekreuzt haben „Diese Arbeitsbedingung akzeptiere ich nicht“, können Sie den Beruf nicht ergreifen. Dieser Hinweis könnte Sie wiederum dazu bringen, Ihre Entscheidung zu überdenken. Tun Sie das bitte jetzt!

Wieder sollen Sie im nächsten Schritt die Ergebnisse Ihrer Reflexion im Zusammenfassungsblatt B (Abschnitt B 1.3) festhalten.

**Sie gehören zu Gruppe 1:**

Unterbrechen Sie Ihre Arbeit mit diesem Heft und informieren Sie sich über die Arbeitsbedingungen in den verschiedenen Berufen / Berufsfeldern (z.B. im BIZ).

**Sie gehören zu Gruppe 2:**

Machen Sie ein Kreuz in der Zeile B 1.3.3 auf dem Zusammenfassungsblatt B.

**Sie gehören zu Gruppe 3:**

- Notieren Sie die Arbeitsbedingungen, die Sie nach wie vor nicht akzeptieren können, in der Zeile B 1.3.1 auf dem Zusammenfassungsblatt B.
- Notieren Sie die Arbeitsbedingungen, von denen Sie noch nicht wissen, ob Sie damit leben können, in der Zeile B 1.3.2 auf dem Zusammenfassungsblatt B.

→ Weiter auf S. 14!

---

**B 1.4 Kann ich in einem bestimmten Beruf meine Werte und Lebensziele verwirklichen?**

„Werte und Lebensziele“ sind Gesichtspunkte wie: Freiheit, Selbstverwirklichung, Vereinbarkeit Beruf / Familie, Geld, Macht usw. Solche Werte sind für die Berufswahl sehr wichtig. 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 letztlich mit seinem Beruf weder glücklich sein noch Erfolg ihm haben.

Daher müssen Sie

- zum einen wissen, was Ihre persönlichen Werte und Lebensziele sind,
- zum anderen so viel über die Berufe wissen, dass Sie in der Lage sind, die Vereinbarkeit Ihrer Lebensziele und Werte mit den Charakteristika des Berufs zu überprüfen.

Gehen Sie nun folgendermaßen vor:

**1. Schritt:**

**Sie finden auf der nächsten Seite wieder eine Tabelle.**

- **Als Erstes tragen Sie in die rechten beiden Spaltengruppen die Berufe / Berufsfelder ein, die Sie ins Auge fassen.**
- **Dann notieren Sie in der linken Spalte die bis zu zehn Werte, die für Sie am wichtigsten sind.**

Vielleicht fällt es Ihnen im ersten Moment schwer, Ihre zehn wichtigsten Werte zu finden. Als Hilfe nennen wir Ihnen im Folgenden typische Werte und Lebensziele. Entscheiden Sie sich für bis zu maximal zehn und übertragen Sie diese in die Tabelle. Fehlt ein wichtiger Gesichtspunkt, der Ihnen einfällt, hat dieser natürlich Vorrang bei der Erstellung Ihrer persönlichen Werteliste.

Beispiele für Werte:

Freiheit, Entscheidungsbefugnis, Kreativität, Wissensdurst/Erkenntnisgewinn, möglichst wenig Stress, Zeit für viele Freizeitaktivitäten, Vereinbarkeit von Familie/Kindern und Beruf, Sicherheit, Selbstverwirklichung, die Welt kennen lernen, viel erleben, Spaß, Erfolg, Prestige/Anerkennung, Aufstiegschancen/Karriere, Macht, möglichst hohes Einkommen ...

Sollte es Ihnen immer noch schwer fallen, hier eine Entscheidung zu treffen, gehören Sie, genau betrachtet, mindestens in diesem Bereich zum Typ A der Berufswahlentscheidung. Machen Sie dann auf dem Zusammenfassungsblatt B in der Zeile B 1.4.3 ein Kreuz und gehen Sie zum nächsten Kapitel über.

**2. Schritt:**

**Jetzt kreuzen Sie rechts an,**

- **in welchem Beruf(sfeld) Sie den links stehenden Wert verwirklichen können bzw.**
- **nicht verwirklichen können.**

Sollten Sie dabei merken, dass Sie sich vielleicht doch noch nicht gründlich genug mit den Berufsbildern befasst haben, um diese Entscheidungen treffen zu können, müssen Sie hier leider Ihre Arbeit an dem Heft unterbrechen und sich erst über die Berufe genauer informieren (z.B. im BIZ). Sonst können Sie diesen Arbeitsschritt (und sicher auch die danach folgenden) nicht erfolgreich bewältigen.

→ Weiter auf S. 15!

Werte  z.B. Macht Geld Ansehen	Diesen Wert kann ich verwirklichen im Beruf(sfeld) ... z.B. Architektur   Ingenieur   BWL			Diesen Wert kann ich nicht verwirklichen im Beruf(sfeld) ... z.B. Architektur   Ingenieur   BWL		
	1	2	3	1	2	3

Übertragen Sie nun diese Ergebnisse in den Abschnitt B 1.4 des Zusammenfassungsblatts B, und zwar folgendermaßen:

- Notieren Sie in der Zeile B 1.4.1 die Werte und Lebensziele, die mit einem Beruf vereinbar sind.
- Notieren Sie in der Zeile B 1.4.2 die Werte und Lebensziele, die mit einem Beruf nicht vereinbar sind. Hier erhalten Sie wichtige Hinweise für Ihre Berufswahl – denn ein Beruf / Berufsfeld, bei dem Sie Ihre Lebensziele und Werte nicht verwirklichen können, fällt eigentlich schon weg. Überlegen Sie ggf. nochmals gründlich Ihre Wertung, die Sie in der Tabelle vorgenommen haben. Sollte sich daran nichts ändern, registrieren Sie das Ergebnis einfach und machen Sie mit dem Programm weiter.

→ Weiter auf S. 16!

**B 1.5 Passt der Beruf zu meinen Persönlichkeitseigenschaften?**

Hier geht es um Eigenschaften wie Pflichtbewusstsein, Gutmütigkeit, Spontaneität, Neigung zur Hektik usw. 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 eher verstandesmäßig betrachten.

Um feststellen zu können, ob Ihre Persönlichkeitseigenschaften zu einem Beruf passen, den Sie ins Auge fassen, sollten Sie sich zunächst selbst charakterisieren. Als Hilfe finden Sie auf der nächsten Seite einen Selbsteinschätzungsbogen. Kreuzen Sie 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 geben Sie an, wie Sie sind.

→ Weiter auf S. 17

---

	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. 18!

Sollte es Ihnen schwer fallen, sich zu charakterisieren, gehören Sie mindestens in diesem Bereich zum Typ A der Berufswahlentscheidung. Setzen Sie dann auf dem Zusammenfassungsblatt B in der Zeile 1.5.3 ein Kreuz und gehen Sie zum nächsten Kapitel über.

Wenn Sie diese Schwierigkeiten nicht hatten, gehen Sie folgendermaßen vor:

**1. Schritt:**

Reduzieren Sie die gewonnenen Ergebnisse auf das Wesentliche, indem Sie zunächst Ihre wichtigsten (d.h. die am meisten ausgeprägten) acht Persönlichkeitseigenschaften in der Tabelle auf der nächsten Seite notieren (z.B. „absoluter Gefühlsmensch“, „sehr lockerer Umgang mit Pflichten“, „eher schweigsam“, „eher spontan“ usw.).

**2. Schritt:**

Notieren Sie in den dreimal drei Spalten rechts jeweils kurz den Beruf / das Berufsfeld.

**3. Schritt:**

Entscheiden Sie dann bei jeder Persönlichkeitseigenschaft,

- ob sie für den Beruf / das Berufsfeld notwendig bzw. passend ist oder
- ob sie zu dem Beruf(sfeld) nicht passt oder
- ob die Eigenschaft in diesem Beruf bedeutungslos (d.h. weder positiv noch störend) ist.

Sollten Sie jetzt merken, dass Sie vielleicht doch noch zu wenig von den Berufsbildern wissen, um diese Entscheidungen treffen zu können, müssen Sie hier leider Ihre Arbeit an dem Heft unterbrechen und sich erst über die Berufe genauer informieren (z.B. im BIZ). Sonst können Sie diesen Arbeitsschritt (und sicher auch die danach folgenden) nicht erfolgreich bewältigen.

→ Weiter auf S. 19!

---

	Eigenschaft ist passend bzw. notwendig für Beruf(sfeld) ...			Eigenschaft passt nicht zum Beruf(sfeld) ...			Eigenschaft ist in dem Beruf(sfeld) ... bedeutungslos (weder positiv noch störend)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Persönlichkeitseigenschaften									

Wichtig sind die Eigenschaften, die zu einem Beruf(sfeld) passen bzw. nicht passen. Notieren Sie diese Eigenschaften in der jeweils passenden Zeile des Abschnitts 1.5 im Zusammenfassungsblatt B.

Vielleicht denken Sie jetzt auch: „Na ja, unter Umständen kann ich mich doch auch noch ändern, oder ich arbeite gezielt daran, z.B. nicht mehr so jähzornig zu sein.“ Grundsätzlich ist das, was Sie denken, richtig, aber: Persönlichkeitseigenschaften sind etwas, was sich nicht von heute auf morgen ändern lässt, und oft braucht es dazu auch eine regelrechte Therapie. Daher ist es fraglich, ob Sie die Berufsentscheidung, die Sie ja relativ bald treffen müssen, auf die Hoffnung auf eine Veränderung Ihrer Persönlichkeit bauen sollten. Sicherer ist es, das als Grundlage zu nehmen, was jetzt ist – in späteren Jahren können Sie ja durchaus nach einer Änderung Ihrer Persönlichkeit noch innerhalb eines ergriffenen Berufs(feldes) Positionen suchen, die dann besser zu Ihrer „neuen“ Persönlichkeit passen.

→ Weiter auf S. 20!