

Startseite Typ C – wichtige Information, daher bitte genau lesen!

Sie haben sich über Berufe gründlich informiert und kennen auch sich selbst und Ihr Profil sehr gut. Allerdings können Sie sich zwischen zwei Berufen bzw. Berufsfeldern einfach nicht entscheiden.

In diesem Heft erhalten Sie deshalb eine Anleitung, wie Sie zu einer Entscheidung zwischen den zwei Alternativen finden können.

HEFT C

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

- Sie haben sich über einige Berufe bzw. Berufsfelder bereits sehr gründlich informiert und sind in der Lage, den Beruf / das Berufsfeld im Hinblick auf die unten stehenden Merkmale genau zu beschreiben.
- Sie haben sich mit sich selbst so gründlich beschäftigt, dass Sie auch sich selbst im Hinblick auf die unten stehenden Merkmale genau beschreiben können.

Bedeutsame **Merkmale** sind:

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

Werte und Lebensziele

Fähigkeiten und Schwächen

Persönlichkeitsmerkmale

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

Das können Sie erwarten:

- Im Rahmen dieses Heftes klären Sie zunächst schrittweise, in Bezug auf welche der oben genannten Aspekte Sie in einem Entscheidungsdilemma stehen.
- Dann schlagen wir Ihnen verschiedene Methoden vor, die Sie anwenden können, um dieses Entscheidungsdilemma zu lösen.
- Nach Bearbeitung der drei Hefte sind Sie im Idealfall in der Lage, die Entscheidung zu treffen. Vielleicht merken Sie aber auch, dass Sie sich doch zu wenig mit einem Beruf oder sich selbst auseinander gesetzt haben – dann müssen Sie das Material von Typ A oder B bearbeiten (im Ganzen oder in Teilen). Das heißt: Wenn Ihre Zuordnung zu Typ C 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.*

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

Gebrauchs- anweisung

Wenn Sie bereits mit den Heften für den Typ A oder B 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 beigelegten Zusammenfassungsblatt C eintragen.

→ Arbeiten Sie gleich auf S. 4 weiter!

Wenn Sie Ihre Auseinandersetzung mit der Berufswahl jetzt mit den Heften für den Typ C beginnen:

Zeitmanagement:

- Zugegeben – dieses Heft ist umfangreich und seine 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 gerade Zweifel haben, wo Sie die Zeit hernehmen sollen, lesen Sie bitte S. 3. 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 C eintragen, das diesem Heft beiliegt. 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 C gehören und besser das Programm für den Typ A im Ganzen bearbeiten sollten.

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

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 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 „Zeit für meine Berufswahl“ 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 und Sie viel an Zeit, Mühe und Geld kostet. Das muss Ihnen schon etwas wert sein.

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

„Teile und herrsche“, um zu einer Entscheidung zu kommen

Das römische Sprichwort lässt sich gut auf Entscheidungsprobleme übertragen: Erst dann, wenn man sich im Klaren ist, hinsichtlich welcher Aspekte einem eine Entscheidung schwer fällt, kann man den Entscheidungsprozess vorwärts treiben.

Drei Fälle lassen sich unterscheiden. Ordnen Sie sich zu und folgen Sie dann den unten stehenden Hinweisen.

- **Fall 1:** Sie sind sich in Bezug auf einen oder mehrere Aspekte nicht sicher, zu welchem Beruf sie besser passen. Beispiel: Passe ich mit meinen Fähigkeiten besser zum Beruf A oder zum Beruf B?
- **Fall 2:** In Bezug auf den einen Aspekt (z.B. Fähigkeiten) neigen Sie zum Beruf A, in Bezug auf einen anderen Aspekt (z.B. Arbeitsbedingungen) zum Beruf B.
- **Fall 3:** Sie möchten sicherheitshalber Ihre Entscheidung hinsichtlich sämtlicher bedeutsamer Aspekte nochmals überprüfen.

Weiteres Vorgehen im Fall 1:

Sie beschäftigen sich gezielt mit den problematischen Aspekten und bearbeiten die entsprechenden Abschnitte dieses Hefts. Einen Überblick zum Vorgehen erhalten Sie auf S. 5.

Weiteres Vorgehen im Fall 2:

Es ist hilfreich, sich mit jedem der beiden einander gegenüberstehenden Aspekte nochmals genauer zu beschäftigen. Vielleicht schaut das Ergebnis dann anders aus als bis jetzt. Wo Sie die entsprechenden Abschnitte in diesem Heft finden, steht auf S. 5.

Weiteres Vorgehen im Fall 3:

Sie bearbeiten sämtliche Abschnitte dieses Heftes. Einen Überblick zum Vorgehen erhalten Sie auf S. 5.

Überblick über die Kapitel dieses Heftes

Manche Fragen sind für Sie bedeutsam, andere nicht. Damit Sie nicht Dinge lesen müssen, die für Sie in Ihrer Situation gar nicht wichtig sind, finden Sie unten eine Tabelle. Je nachdem, welche Punkte Sie betreffen, geht es auf anderen Seiten weiter.

Je nach Falltyp gehen Sie folgendermaßen vor:

- **Fall 1:** Sie sind sich in Bezug auf einen oder mehrere Aspekte nicht sicher, zu welchem Beruf sie besser passen. Kreuzen Sie die bedeutsamen Aspekte unten in der Tabelle an und bearbeiten Sie die entsprechenden Kapitel.
- **Fall 2:** In Bezug auf den einen Aspekt neigen Sie zum Beruf A, in Bezug auf einen anderen Aspekt zum Beruf B. Kreuzen Sie die bedeutsamen Aspekte unten in der Tabelle an und bearbeiten Sie die entsprechenden Kapitel.
- **Fall 3:** Sie möchten Ihre Entscheidung hinsichtlich sämtlicher bedeutsamer Aspekte überprüfen. Dann bearbeiten Sie sämtliche aufgelisteten Abschnitte.

Nachdem Sie das durch Ankreuzen zusammengestellte Programm bearbeitet haben, machen Sie auf S. 27 weiter.

	Entscheidungsgesichtspunkt	→ weiter auf ...
	Fähigkeiten	S. 6
	Arbeitsbedingungen des Berufs(feldes) (z.B. in Bezug auf Arbeitsplatzsicherheit, Freizeit, Kontakte mit Menschen usw.)	S. 10
	Werte und Lebensziele (z.B. Selbstverwirklichung, Vereinbarkeit Beruf / Familie, Geld, Macht usw.)	S. 13
	Persönlichkeitseigenschaften	S. 17
	Rahmenbedingungen der Ausbildung (z.B. hinsichtlich Dauer, Praxisnähe usw.)	S. 23

Die Ergebnisse der Einzelabschnitte, die Sie bearbeiten, sollten Sie immer in stichpunktartiger Form in dem Zusammenfassungsblatt C notieren, das dem Heft beiliegt. Diese Zusammenfassung dient Ihnen als Veranschaulichung der Ergebnisse. So auf den Punkt gebracht wird Ihnen vieles klarer.

Bevor Sie weitermachen, sollten Sie mit einem Lesezeichen diese Seite einmerken, denn sie enthält ja die Liste der Punkte, die Sie klären müssen.

Entscheidungsgesichtspunkt Fähigkeiten / Schwächen

Um zu klären, zu welchem Beruf Sie in Bezug auf Ihre Fähigkeiten (oder Schwächen) besser passen, gehen Sie folgendermaßen vor.

1. Schritt:

Sie finden auf der nächsten Seite eine Tabelle.

- **Als Erstes tragen Sie oben die zwei Berufe / Berufsfelder ein, zwischen denen Sie schwanken.**
- **Dann notieren Sie bei jedem Beruf(sfeld) 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 C zählt, hat sich über einige Berufe, die er in die engere Wahl zieht, bereits recht gründlich informiert. Sie müssen über folgende Fragen – so ähnlich wie in diesem Abschnitt „Fähigkeiten“ – Informationen zusammengetragen haben:

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

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

- Unterbrechen Sie die Arbeit an diesem Heft 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 dem Heft C fort.

2. Schritt:

- **Unterlegen Sie mit grüner Farbe die Fähigkeiten, über die Sie verfügen.**
- **Unterlegen Sie mit roter Farbe die Fähigkeiten, über die Sie nicht verfügen.**
- **Unterlegen Sie mit gelber Farbe die Fähigkeiten, bei denen Sie sich unsicher sind, ob Sie sie in hinreichendem Maße besitzen.**

Wie es dann weitergeht, erfahren Sie auf S. 8.

Beruf(sfeld) 1:	Beruf(sfeld) 2:

Klären Sie nun folgende Fragen:

Frage 1: Werden bei einem oder bei beiden Berufen / Berufsfeldern zentrale Fähigkeiten gefordert, über die Sie nicht verfügen? (rot unterlegte Begriffe)

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.

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. 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 C / Teil 1 stichpunktartig (z.B. so: „Ingenieur – kann räumliches Vorstellungsvermögen trainiert werden? → Berufsberater fragen“). Dort sollen Sie nämlich alles notieren, was noch einer Abklärung bedarf.

Möglichkeit 3: Manche Fähigkeiten können auch in Ihrem Alter 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 C / Teil 1 (wie am Ende von Möglichkeit 2 beschrieben!).

Frage 1: Bei welchem Beruf(sfeld) gibt es die größere Schnittmenge (= die meisten grün unterlegten Begriffe) zwischen Ihren Fähigkeiten und den vom Beruf(sfeld) her geforderten Fähigkeiten?

Frage 2: Werden bei einem oder bei beiden Berufen / Berufsfeldern zentrale Fähigkeiten gefordert, von denen Sie nicht sicher sind, ob Sie sie in ausreichendem Maße besitzen? (gelb unterlegte Begriffe)

Vor einer Entscheidung müssen Sie das natürlich abklären. Hierzu gibt es folgende Möglichkeiten:

- Sie befragen Menschen, die Sie gut kennen und einschätzen können (z.B. entsprechende Fachlehrer), ob Sie die Fähigkeit in hinreichendem Maße besitzen. Befragen Sie allerdings nicht nur eine Person – solche „weichen“ Urteile sind ja durchaus subjektiv gefärbt.
- Kontaktieren Sie einen Schulpsychologen oder einen Arbeitsamtspsychologen. Unter Umständen gibt es Tests, die die Fähigkeit messen.

Notieren Sie auf dem Zusammenfassungsblatt C / Teil 1 in Stichpunktform, dass Sie hier noch Nachforschungen anstellen müssen (z.B. so: „Ingenieur → Habe ich genug räumliches Vorstellungsvermögen? → Physik- und Mathelehrer fragen, Testtermin beim Schulpsychologen vereinbaren“). Sie können natürlich auch gleich z.B. einen Testtermin mit einem Psychologen vereinbaren und einstweilen an diesem Heft weiterarbeiten.

Frage 3: Zu welchem der Berufe bzw. Berufsfelder passen Sie am besten? (= am meisten grün unterlegte Begriffe und keine rot unterlegten, d.h. keine unvereinbaren Schwächen)

Notieren Sie das Ergebnis auf dem Zusammenfassungsblatt C / Teil 2 / Zeile 1. Was Sie dort notieren, kann allerdings nur ein vorläufiges Ergebnis sein, wenn Sie zu den o.g. Fragen 1 und 2 noch etwas abklären müssen.

Vielleicht stellen Sie jetzt auch fest, dass Sie wegen gewisser Schwächen zu keinem der beiden Berufe / Berufsfelder passen. Das ist sicherlich im Moment frustrierend, aber Sie werden so vielleicht vor einer verhängnisvollen Fehlentscheidung bewahrt. Am besten gehen Sie nun so vor: Kontaktieren Sie den Berufsberater und besprechen Sie mit ihm, ob es verwandte Berufe gibt, in denen vielleicht Ihr Fähigkeitsprofil genau richtig ist oder es mindestens zu keinen Konflikten kommt.

Entscheidungsgesichtspunkt Arbeitsbedingungen

„Arbeitsbedingungen eines Berufs“ sind Gesichtspunkte wie: zeitliche Belastung durch die Tätigkeit, zeitliche (Un-)Regelmäßigkeit der Arbeit, Abwechslungsreichtum usw.

Um zu klären, zu welchem Beruf Sie besser passen, was die dortigen Arbeitsbedingungen betrifft, gehen Sie folgendermaßen vor.

1. Schritt:

Sie finden auf der nächsten Seite eine Tabelle.

- **Als Erstes tragen Sie oben die zwei Berufe / Berufsfelder ein, zwischen denen Sie schwanken.**
- **Dann notieren Sie bei jedem Beruf(sfeld) die bis zu zehn markantesten Arbeitsbedingungen, die dort herrschen. (Um keinen wichtigen Punkt zu übersehen, steht unter der Tabelle als Anregung eine Liste.)**

Sollten Sie jetzt merken, dass Sie sich vielleicht doch noch nicht gründlich genug mit den Berufsbildern befasst haben, um diese Arbeitsbedingungen 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 C zählt, hat sich über einige Berufe, die er in die engere Wahl zieht, bereits recht gründlich informiert. Sie müssen über folgende Fragen – so ähnlich wie in diesem Abschnitt „Arbeitsbedingungen“ – Informationen zusammengetragen haben:

- erforderliche Fähigkeiten
- mit dem Beruf vereinbare bzw. nicht vereinbare Werte und Lebensziele / Lebenspläne
- zum Beruf passende und nicht passende Persönlichkeitseigenschaften
- Ausbildungswege (und ihre Bedingungen) sowie Zugangsqualifikationen

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

- Unterbrechen Sie die Arbeit an diesem Heft 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 dem Heft C fort.

2. Schritt:

- **Unterlegen Sie mit grüner Farbe die Arbeitsbedingungen, die Sie akzeptieren.**
- **Unterlegen Sie mit roter Farbe die Arbeitsbedingungen, die Sie nicht akzeptieren können.**
- **Unterlegen Sie mit gelber Farbe die Arbeitsbedingungen, bei denen Sie sich unsicher sind, ob Sie sie akzeptieren können.**

Wie es dann weitergeht, erfahren Sie auf S. 12.

Klären Sie nun folgende Fragen:

Frage 1: Existieren bei einem oder bei beiden Berufen / Berufsfeldern Arbeitsbedingungen, die Sie nicht akzeptieren können? (rot unterlegte Begriffe)

An sich bedeutet das, dass dieser Beruf ausscheidet. Sie haben nur zwei weitere Alternativen:

- Möglichkeit 1: Sie überlegen, ob Sie sich nicht doch vielleicht (wenn auch zähneknirschend) mit der Arbeitsbedingung arrangieren wollen und Ihr Urteil zu revidieren. Allerdings kann das im Berufsalltag schon zum Problem werden, vor allem wenn es sich um eine zentrale Arbeitsbedingung handelt, mit der Sie nicht leicht fertig werden.
- Möglichkeit 2: Sie forschen nach, ob es im Rahmen eines Berufsfeldes konkrete Stellen gibt, bei denen die Arbeitsbedingungen diesbezüglich anders sind. Für diesen Fall notieren Sie sich auf dem Zusammenfassungsblatt C / Teil 1 stichpunktartig, dass Sie hier Erkundigungen einziehen müssen (z.B. so: „Journalist → Arbeitsbedingung „Hektik“ vermeidbar? → Berufsberater fragen, bei verschiedenen Zeitungen anrufen und Erkundigungen einziehen“). Allerdings schränken Sie natürlich so die Zahl möglicher Arbeitsplätze später sehr stark ein und gehen somit ein hohes Risiko ein.

Frage 2: Existieren bei einem oder bei beiden Berufen / Berufsfeldern Arbeitsbedingungen, bei denen Sie unsicher sind, ob Sie sie akzeptieren können? (gelb unterlegte Begriffe)

Vor einer Entscheidung müssen Sie das natürlich abklären. Hierzu gibt es folgende Möglichkeiten:

- Sie befragen Menschen, die Sie gut kennen und einschätzen können (z.B. entsprechende Fachlehrer), ob Sie mit der betroffenen Arbeitsbedingung zurecht kommen würden. Befragen Sie allerdings nicht nur eine Person – solche „weichen“ Urteile sind ja durchaus subjektiv gefärbt.
- Sie versuchen in den Ferien in einem Betrieb bzw. einer Einrichtung ein Praktikum oder einen Ferienjob zu machen, um die Atmosphäre des entsprechenden Berufsfeldes erfahren zu können. Solange müssen Sie natürlich die endgültige Berufswahl hinausschieben.

Einstweilen notieren Sie auf dem Zusammenfassungsblatt C / Teil 1 in Stichpunktform, dass Sie hier noch etwas klären müssen, und arbeiten ansonsten in diesem Heft weiter.

Frage 3: Zu welchem der Berufe bzw. Berufsfelder passen Sie am besten? (= am meisten grün unterlegte Begriffe und keine rot unterlegten, d.h. keine unvereinbaren Arbeitsbedingungen)

Notieren Sie das Ergebnis auf dem Zusammenfassungsblatt C / Teil 2 / Zeile 2. Was Sie dort notieren, kann allerdings nur ein vorläufiges Ergebnis sein, wenn Sie zu den o.g. Fragen 1 und 2 noch etwas abklären müssen.

Vielleicht stellen Sie jetzt auch fest, dass Sie wegen bestimmter vorgegebener Arbeitsbedingungen zu keinem der beiden Berufe / Berufsfelder passen. Das ist sicherlich im Moment frustrierend, aber Sie werden so vielleicht vor einer verhängnisvollen Fehlentscheidung bewahrt. Am besten gehen Sie nun so vor: Kontaktieren Sie den Berufsberater und besprechen Sie mit ihm, ob es verwandte Berufe gibt, in denen die üblichen Arbeitsbedingungen eher Ihren Wünschen entsprechen.

Entscheidungsgesichtspunkt Werte und Lebensziele

„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.

Damit Sie in diesem Kapitel zu einer Reflexion in der Lage sind, 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.

Um zu klären, zu welchem Beruf Sie besser passen, was die dortigen Arbeitsbedingungen betrifft, gehen Sie folgendermaßen vor.

1. Schritt:

Sie finden auf der übernächsten Seite (S. 15) eine Tabelle.

- **Als Erstes tragen Sie in die rechten beiden Spaltengruppen die zwei Berufe / Berufsfelder ein, zwischen denen Sie schwanken.**
- **Dann notieren Sie in der linken Spalte die bis zu zehn Werte / Lebensziele, die für Sie am wichtigsten sind.**
- **Entscheiden Sie nun bei jedem Wert / Lebensziel, ob Sie den Wert bzw. das Lebensziel in einem Beruf verwirklichen können oder nicht, und setzen Sie ein Kreuz ins entsprechende Feld der Tabelle.**

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, in Bezug auf Ihr persönliches Werteprofil Aussagen zu treffen, gehören Sie, genau betrachtet, mindestens in diesem Bereich zum Typ A der Berufswahlentscheidung. Sollten Sie jetzt merken, dass Sie sich vielleicht doch noch nicht gründlich genug mit den Berufsbildern befasst haben, um die Vereinbarkeit von Werten/Lebenszielen und Berufen 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 C zählt, hat sich über einige Berufe, die er in die engere Wahl zieht, bereits recht gründlich informiert. Sie müssen über folgende Fragen – so ähnlich wie in diesem Abschnitt „Werte / Lebensziele“ – Informationen zusammengetragen haben:

- erforderliche Fähigkeiten
- für den Beruf typische Arbeitsbedingungen
- zum Beruf passende und nicht passende Persönlichkeitseigenschaften

- Ausbildungswege (und ihre Bedingungen) sowie Zugangsqualifikationen

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

- Unterbrechen Sie die Arbeit an diesem Heft 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 dem Heft C fort.

2. Schritt:

- **Unterlegen Sie mit grüner Farbe die angekreuzten Felder der mittleren Spalte „Diese Werte kann ich verwirklichen im Beruf(sfeld) ...“.**
- **Unterlegen Sie mit gelber Farbe diejenigen angekreuzten Felder der rechten Spalte „Diese Werte kann ich nicht verwirklichen im Beruf(sfeld) ...“, wenn es sich um Werte / Lebensziele handelt, die doch nicht von so zentraler Bedeutung für Sie sind.**
- **Unterlegen Sie mit roter Farbe diejenigen angekreuzten Felder der rechten Spalte „Diese Werte kann ich nicht verwirklichen im Beruf(sfeld) ...“, wenn es um Werte / Lebensziele geht, die für Sie von sehr hoher Bedeutung sind.**

Wie es dann weitergeht, erfahren Sie auf S. 16.

Klären Sie nun folgende Fragen:

Frage 1: Lassen sich bei einem oder bei beiden Berufen / Berufsfeldern zentrale Werte und Lebensziele nicht verwirklichen? (rot unterlegte Begriffe)

An sich bedeutet das, dass dieser Beruf ausscheidet. Sie haben höchstens noch zwei weitere Alternativen:

- Alternative 1: Sie überlegen, ob Sie sich nicht doch vielleicht (wenn auch zähneknirschend) damit arrangieren wollen, dass Sie einen Wert oder ein Lebensziel in einem Beruf nicht verwirklichen können. Vielleicht gibt es ja auch die Möglichkeit, diese Werte / Lebensziele außerhalb des Berufs zu realisieren. Allerdings kann ein Konflikt Wert – Beruf im Berufsalltag schon zum Problem werden, vor allem wenn es sich um eine zentrale Werte handelt. Sie gehen, wenn Sie den Beruf trotzdem wählen, ein Risiko ein, das Ihnen bewusst sein sollte.
- Alternative 2: Sie forschen nach, ob es im Rahmen eines Berufsfeldes konkrete Stellen gibt, bei denen sich entsprechende Werte vielleicht doch verwirklichen lassen. Für diesen Fall notieren Sie sich auf dem Zusammenfassungsblatt C / Teil 1 stichpunktartig, dass Sie hier Erkundigungen einziehen müssen (z.B. so: „Betriebswirt → Gibt es Stellen, in denen Zeit für viele Freizeitaktivitäten besteht? → Berufsberater fragen“). Allerdings schränken Sie natürlich so die Zahl möglicher Arbeitsplätze später sehr stark ein und gehen ein hohes Risiko ein.

Frage 2: Zu welchem der Berufe bzw. Berufsfelder passen Sie mit Ihren Lebenszielen und Werten am besten? (= am meisten grün unterlegte Felder, nur ein oder zwei gelb unterlegte Felder und keine rot unterlegten Felder)

Notieren Sie das Ergebnis auf dem Zusammenfassungsblatt C / Teil 2 / Zeile 3. Was Sie dort notieren, kann allerdings nur ein vorläufiges Ergebnis sein, wenn Sie zu der o.g. Frage 1 noch etwas abklären müssen.

Vielleicht stellen Sie jetzt auch fest, dass Sie wegen eines Konflikts zwischen Ihren Werten / Lebenszielen und Berufsmerkmalen zu keinem der beiden Berufe / Berufsfelder passen. Das ist sicherlich im Moment frustrierend, aber Sie werden so vielleicht vor einer verhängnisvollen Fehlentscheidung bewahrt. Am besten gehen Sie nun so vor: Kontaktieren Sie den Berufsberater und besprechen Sie mit ihm, ob es verwandte Berufe gibt, in denen Sie Ihre Werte und Lebensziele besser realisieren können.

Entscheidungsgesichtspunkt 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.

Damit Sie in diesem Kapitel zu einer Reflexion in der Lage sind, müssen Sie

- zum einen wissen, was Ihre hervorstechenden Persönlichkeitseigenschaften sind,
- zum anderen so viel über die Berufe wissen, dass Sie in der Lage sind, die Vereinbarkeit Ihrer Persönlichkeitseigenschaften mit den Anforderungen des Berufs zu überprüfen.

Um zu klären, zu welchem Beruf Sie besser passen, was die erforderlichen Persönlichkeitseigenschaften betrifft, gehen Sie folgendermaßen vor.

1. Schritt:

Sie finden auf der übernächsten Seite (S. 19) eine Tabelle.

- **Als Erstes tragen Sie in die drei rechten Spaltengruppen die zwei Berufe / Berufsfelder ein, zwischen denen Sie schwanken.**
- **Dann notieren Sie in der linken Spalte die bis zu acht Persönlichkeitseigenschaften, die Sie am besten charakterisieren.** (z.B. „absoluter Gefühlsmensch“, „sehr lockerer Umgang mit Pflichten“, „eher schweigsam“, „eher spontan“ usw.).
- **Entscheiden Sie nun bei jeder Persönlichkeitseigenschaft, ob sie zu einem Beruf(sfeld) passt bzw. sogar notwendig ist oder nicht passt oder in dem Beruf(sfeld) zwar bedeutungslos, aber auch nicht störend ist.**

Um diesen Schritt durchführen zu können, müssen Sie natürlich in der Lage sein, sich selbst zu charakterisieren. Sollte Ihnen das spontan schwer fallen, finden Sie als Hilfe auf Seite 21 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.

Sollte es Ihnen dann immer noch schwer fallen, in Bezug auf Ihr Persönlichkeitsprofil Aussagen zu treffen, gehören Sie, genau betrachtet, mindestens in diesem Bereich zum Typ A der Berufswahlentscheidung. Sollten Sie außerdem merken, dass Sie sich vielleicht doch noch nicht gründlich genug mit den Berufsbildern befasst haben, um die Vereinbarkeit von Persönlichkeitseigenschaften und Berufen einschätzen 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.

Um es noch einmal deutlich zu sagen: Wer zum Typ C zählt, hat sich über einige Berufe, die er in die engere Wahl zieht, bereits recht gründlich informiert. Sie müssen über folgende Fragen – so ähnlich wie in diesem Abschnitt „Persönlichkeitseigenschaften“ – Informationen zusammengetragen haben:

- erforderliche Fähigkeiten
- für den Beruf typische Arbeitsbedingungen
- in einem Beruf verwirklichte Werte und Lebensziele
- Ausbildungswege (und ihre Bedingungen) sowie Zugangsqualifikationen

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

- Unterbrechen Sie die Arbeit an diesem Heft 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 dem Heft C fort.

2. Schritt:

- **Unterlegen Sie mit grüner Farbe die angekreuzten Felder der Spalte „Diese Eigenschaft ist passend bzw. notwendig für Beruf(sfeld) ...“.**
- **Unterlegen Sie mit roter Farbe diejenigen angekreuzten Felder der Spalte „Diese Eigenschaft passt nicht zum Beruf(sfeld) ...“.**

Wie es dann weitergeht, erfahren Sie auf S. 20.

Klären Sie nun folgende Fragen:

Frage 1: Passen wesentliche Persönlichkeitseigenschaften von Ihnen nicht zu einem oder beiden Berufen / Berufsfeldern? (rot unterlegte Begriffe)

An sich bedeutet das, dass dieser Beruf ausscheidet. Sie haben höchstens noch zwei Möglichkeiten:

- Möglichkeit 1: Vielleicht denken Sie jetzt: „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. Von 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.
- Möglichkeit 2: Sie forschen nach, ob es im Rahmen eines Berufsfeldes konkrete Stellen gibt, bei denen entsprechende Persönlichkeitseigenschaften vielleicht doch nicht stören. Für diesen Fall notieren Sie sich auf dem Zusammenfassungsblatt C / Teil 1 stichpunktartig, dass Sie hier Erkundigungen einziehen müssen (z.B. so: „Journalist → Gibt es Stellen, in denen meine Schweigsamkeit nicht stört? → Berufsberater fragen“). Allerdings schränken Sie natürlich so die Zahl möglicher Arbeitsplätze später sehr stark ein und gehen ein hohes Risiko ein.

Frage 2: Zu welchem der Berufe bzw. Berufsfelder passen Sie mit Ihren Persönlichkeitseigenschaften am besten? (= am meisten grün unterlegte Felder, keine rot unterlegten Felder)

Notieren Sie das Ergebnis auf dem Zusammenfassungsblatt C / Teil 2 / Zeile 4. Was Sie dort notieren, kann allerdings nur ein vorläufiges Ergebnis sein, wenn Sie zu der o.g. Frage 1 noch etwas abklären müssen.

Vielleicht stellen Sie jetzt auch fest, dass Sie wegen einer oder zweier Persönlichkeitseigenschaften zu keinem der beiden Berufe / Berufsfelder passen. Das ist sicherlich im Moment frustrierend, aber Sie werden so vielleicht vor einer verhängnisvollen Fehlentscheidung bewahrt. Am besten gehen Sie nun so vor: Kontaktieren Sie den Berufsberater und besprechen Sie mit ihm, ob es verwandte Berufe gibt, in denen vielleicht Ihr Persönlichkeitsprofil genau richtig ist oder es mindestens zu keinen Konflikten kommt.

Anhang: 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.

→ Zurück auf S. 17!

Entscheidungsgesichtspunkt Ausbildungsbedingungen

Die Ausbildungen für Berufe unterscheiden sich natürlich sehr. Die eine dauert länger, die andere kürzer. Die eine ist in Heimatnähe möglich, die andere erzwingt (oder ermöglicht – je nach Sichtweise!) den Umzug in eine weit entfernte Stadt oder gar in ein anderes Land. Und so weiter ... In diesem Bereich gibt es selbstverständlich keine objektiv „guten“ und „schlechten“ Einstellungen, sondern nur persönliche Vorlieben und Neigungen.

Damit Sie in diesem Kapitel zu einer Reflexion in der Lage sind, müssen Sie

- zum einen wissen, welche Ausbildungsbedingungen Sie wünschen bzw. in Kauf zu nehmen bereit sind,
- zum anderen so viel über die Berufe wissen, dass Sie in der Lage sind, die Vereinbarkeit Ihrer Wünschen mit den Merkmalen der Berufsausbildungswege zu überprüfen.

Vorneweg noch eines: Wir gehen davon aus, dass Sie die Frage, ob Sie sich eine Ausbildung finanziell leisten können, bereits abgeklärt haben. Sollten Sie diesbezüglich noch keine Überlegungen angestellt haben, empfehlen wir Ihnen, sich beim Beratungslehrer das Heft B 2 zu besorgen; dort steht eine Anleitung, wie Sie bei dieser Frage weiterkommen.

Um zu klären, zu welchem Beruf Sie besser passen, was die Ausbildungsbedingungen betrifft, gehen Sie folgendermaßen vor.

1. Schritt:

Sie finden auf der übernächsten Seite (S. 24) eine Tabelle.

- **Als Erstes tragen Sie in die rechten beiden Spaltengruppe die zwei Berufe / Berufsfelder ein, zwischen denen Sie schwanken, und notieren dann daneben noch die Ausbildungswege, die jeweils geboten sind bzw. die Sie in Erwägung ziehen.**
- **Dann notieren Sie in der linken Spalte bis zu acht Erwartungen und Wünsche in Bezug auf Ausbildungsbedingungen ein, die für Sie am wichtigsten sind.** (z.B. „heimatnah“, „wissenschaftlich“, „Auslandsaufenthalt vorgesehen“ usw.).
- **Entscheiden Sie nun bei jedem Ihrer Wünsche, ob er zu einem Ausbildungsweg passt (dann setzen Sie ein Pluszeichen ins entsprechende Feld) oder nicht passt (Minuszeichen) oder zwar eher unerwünscht ist, von Ihnen aber hingenommen werden kann (Plus- und Minuszeichen setzen).**

Um diesen Schritt durchführen zu können, müssen Sie natürlich in der Lage sein, Ihre Wünsche aufzulisten. Sollte Ihnen das spontan schwer fallen, finden Sie als Hilfe auf Seite 26 einen Selbsteinschätzungsbogen. Kreuzen Sie jeweils die Antwortkategorie an, die am besten auf Sie zutrifft.

Sollte es Ihnen dann immer noch schwer fallen, in Bezug auf Ihr Persönlichkeitsprofil Aussagen zu treffen, gehören Sie, genau betrachtet, mindestens in diesem Bereich zum Typ A der Berufswahlentscheidung. Sollten Sie außerdem merken, dass Sie sich vielleicht doch noch nicht gründlich genug mit den Berufsbildern befasst haben, um die Vereinbarkeit von Persönlichkeitseigenschaften und Berufen einschätzen 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.

Um es noch einmal deutlich zu sagen: Wer zum Typ C zählt, hat sich über einige Berufe, die er in die engere Wahl zieht, bereits recht gründlich informiert. Sie müssen über folgende Fragen – so ähnlich wie in diesem Abschnitt „Ausbildungsbedingungen“ – Informationen zusammengetragen haben:

- erforderliche Fähigkeiten
- für den Beruf typische Arbeitsbedingungen
- in einem Beruf verwirklichtbare Werte und Lebensziele
- im Beruf erforderliche Persönlichkeitseigenschaften

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

- Unterbrechen Sie die Arbeit an diesem Heft 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 dem Heft C fort.

2. Schritt:

- **Unterlegen Sie mit grüner Farbe die Felder mit Pluszeichen.**
- **Unterlegen Sie mit gelber Farbe die Felder, die sowohl ein Plus- als auch ein Minuszeichen enthalten.**
- **Unterlegen Sie mit roter Farbe die Felder mit einem Minuszeichen.**

Wie es dann weitergeht, erfahren Sie auf S. 25.

Persönlichkeits- eigenschaften	Beruf(sfeld) 1:			Beruf(sfeld) 2:		
	AW 1:	AW 2:	AW 3:	AW 1:	AW 2:	AW 3:

AW = Ausbildungsweg (z.B. Lehre, Fachschulausbildung, FH-Studium, Uni-Studium, Studium an privater Uni)

Klären Sie nun folgende Fragen:

Frage 1: Passen wesentliche Ausbildungsbedingungen nicht zu einem oder mehreren Ausbildungswegen? (rot unterlegte Begriffe)

An sich bedeutet das, dass dieser Ausbildungsweg ausscheidet. Sie haben höchstens noch die Möglichkeit, zu überlegen, ob Sie sich nicht doch vielleicht (wenn auch zähneknirschend) mit einer Ausbildungsbedingung arrangieren wollen. Allerdings kann ein solches zähneknirschendes Arrangement während der Ausbildung schon zum erheblichen Problem werden, vor allem wenn es sich um eine zentrale Werte handelt. Sie gehen, wenn Sie den Beruf trotzdem wählen, ein Risiko ein, das Ihnen bewusst sein sollte.

Frage 2: Zu welchem der Ausbildungswege passen Sie mit Ihren Wünschen am besten? (= am meisten grün unterlegte Felder, nur einige gelb unterlegte Felder, keine rot unterlegten Felder)

Notieren Sie das Ergebnis auf dem Zusammenfassungsblatt C / Teil 2 / Zeile 5.

Vielleicht stellen Sie jetzt auch fest, dass nun z.B. wegen der Ausbildungsbedingungen nicht nur ein bestimmter Ausbildungsgang, sondern sogar einer der beiden Berufe / Berufsfelder ausscheidet (oder gar beide ausscheiden!). Das ist sicherlich im Moment frustrierend, aber Sie werden so vielleicht vor einer verhängnisvollen Fehlentscheidung bewahrt. Am besten gehen Sie nun so vor: Kontaktieren Sie den Berufsberater und besprechen Sie mit ihm, ob es verwandte Berufe gibt, in denen Ihre Wünsche zu den Ausbildungsbedingungen besser verwirklicht werden. Vielleicht weiß der Berufsberater sogar einen Ausbildungsweg zu einem Wunschberuf, den Sie noch gar nicht kennen – in diesem Bereich gibt es ja laufend sehr viele Neuerungen.

Selbsteinschätzungsfragebogen in Bezug auf Wünsche zu den Ausbildungsbedingungen

Unten finden Sie eine Tabelle mit verschiedenen Ausbildungsbedingungen. Überlegen Sie bei jeder, wie Sie zu ihr stehen, und kreuzen Sie die entsprechende Antwortkategorie an.

Antworten Sie nur so, wie es Ihrer persönlichen Meinung entspricht.

	eindeutig das links stehende Merkmal	eher das links stehende Merkmal	Mischung aus beiden Merkmalen	eher das rechts stehende Merkmal	eindeutig das rechts stehende Merkmal		Punkt, der mir egal ist
Rahmenbedingungen der Ausbildung / des Studiums für den Beruf							
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 schulischer Ausbildung	
möglichst praxisbezogen						möglichst wissenschaftlich-theoretisch	
Ausbildung mit möglichst engem Bezug zur späteren Tätigkeit						breit angelegte Ausbildung, die mich möglichst wenig festlegt, was die spätere Tätigkeit betrifft	
Ausbildung kann zeitlich sehr belastend sein						Ausbildung soll möglichst viel Freizeit bieten	
Ausbildung im Rahmen einer Lehre oder einer Berufsfachschule						universitäre Ausbildungsform	
Ausbildung, bei der man bereits Geld verdient						Ausbildung, bei der man kein Geld verdient	

Der Entscheidung näher kommen

Nehmen Sie Ihr Zusammenfassungsblatt C zur Hand.

Zunächst müssen Sie evtl. noch offene Fragen klären, die Sie im Teil 1 des Zusammenfassungsblattes notiert haben. Organisieren Sie das jetzt und modifizieren Sie auf der Basis der eingeholten Informationen ggf. die Ergebnisse, zu denen Sie im jeweils bearbeiteten Abschnitt gekommen sind.

Wenn alle offenen Fragen geklärt sind, betrachten Sie Teil 2 des Zusammenfassungsblattes.

Nun gibt es folgende Möglichkeiten:

Möglichkeit 1:

Durch die getane Arbeit ist Ihnen jetzt eindeutig klar, zu welchem Beruf(sfeld) Sie besser passen, und Sie haben auch keine Zweifel mehr. Herzlichen Glückwunsch – Sie haben es geschafft.

Möglichkeit 2:

Es wird Ihnen zwar deutlich, zu welchem Beruf(sfeld) Sie besser passen, aber Sie haben doch noch etwas Zweifel. Lassen Sie zunächst einmal die Arbeit an diesem Heft ruhen und schauen Sie sich das Ergebnis in ein paar Tagen nochmals an. Bleiben dann die Zweifel, machen Sie auf S. 28 weiter.

Möglichkeit 3:

Die Dilemma-Situation, in der Sie zu Beginn der Arbeit mit diesem Heft steckten, ist immer noch nicht beseitigt. Der Weg, Ihr Entscheidungsproblem mit Hilfe eines Selbsterkundungsprogramms zu lösen, ist offensichtlich ausgeschöpft. Auf S. 32 erhalten Sie Hinweise, welche anderen Wege Sie gehen können.

Umgang mit typischen Problemen beim Entscheidungsprozess

Ihnen fällt die Entscheidung noch schwer, obwohl Sie umfassend Informationen gesammelt und ausgewertet haben. Welches der im Folgenden genannten Entscheidungsprobleme trifft Ihre Situation am ehesten?

- Zweifel, ob sie tatsächlich genug über den oder die Berufe wissen, um eine Entscheidung treffen zu können (→ weiter auf S. 29)
- Zweifel, ob der Beruf wirklich das ist, was *Sie* machen wollen, oder ob Sie sich zu sehr von bestimmten Personen oder Informationen haben beeinflussen lassen (→ weiter auf S.31)

Lesen Sie die entsprechenden Abschnitte um weiterzukommen!

Es kann übrigens sein, dass Sie erst jetzt darauf stoßen, dass Sie sich mit gewissen Aspekten der Berufswahl bislang doch zu wenig auseinander gesetzt haben. Wenn das der Fall ist, müssen Sie einen Schritt zurück tun. Hinweise dazu in den folgenden Abschnitten!

Weiß ich genug über den Beruf, um eine Entscheidung treffen zu können?

Wir gehen davon aus, dass Sie sich bereits sehr gründlich mit den Berufen beschäftigt haben und nicht nur wissen, was man über einen Beruf so von Freunden oder aus den Massenmedien erfährt. Sollte Ihr Informationsstand tatsächlich nicht größer sein, ist klar, was zu tun ist: Sie müssen sich erst einmal im BIZ, beim Arbeitsamt, bei berufskundlichen Veranstaltungen usw. kundig machen.

Hier geht es vielmehr um diejenigen von Ihnen, die unter Umständen durch die Beschäftigung mit diesem Programm bzw. mit berufskundlichem Material Zweifel entwickelt haben.

Auf der nächsten Seite (→ S. 30) finden Sie eine Tabelle, mit deren Hilfe Sie vielleicht weiterkommen.

Tragen Sie zu jeder Ihrer Berufs(feld)alternativen stichpunktartig ein,

- hinsichtlich welcher Aspekte Sie sich gut informiert fühlen (mittlere Spalte) und
- hinsichtlich welcher Aspekte Sie noch Informationen brauchen (rechte Spalte).

Unterhalb der Tabelle finden Sie eine Liste von stichpunktartig formulierten Aspekten als Suchhilfe. Dort steht auch, wie Sie weitermachen können.

	Hinsichtlich folgender Gesichtspunkte bin ich mir sicher:	Hinsichtlich folgender Gesichtspunkte bin ich mir unsicher:
Berufs(feld)möglichkeit 1:		
Berufs(feld)möglichkeit 2:		

Gesichtspunkte:

- Ausbildungsbedingungen (Voraussetzungen, Formen, Orte)
- Art der Tätigkeiten
- Einkommen
- Aufstiegsmöglichkeiten
- nötige Fähigkeiten (geistig, körperlich, manuell, sozial, künstlerisch ...)
- Anforderungen an meine Persönlichkeit
- Vereinbarkeit mit meinen Werten und Lebenszielen
- spezielle Rahmenbedingungen (Einzel- vs. Teamarbeit, zeitliche Regelmäßigkeit vs. Unregelmäßigkeit, ortsgebunden vs. zahlreiche Ortswechsel usw.)

Wie weiter?

Haben Sie die üblichen Informationsquellen ausgeschöpft und gründlich durchgearbeitet?

- Wenn nein, dann müssen Sie diese Arbeit jetzt nachholen.
- Wenn ja, dann empfehlen wir folgende Wege:
 - (1) Besuch beim Berufsberater und / oder bei einer Studienberatung (die Adressen erfahren Sie bei der Beratungslehrkraft) – Jetzt hat ein Besuch Sinn, weil Sie konkrete Fragen stellen können. Berufs- und Studienberater können nicht helfen, wenn jemand völlig uninformiert und desorientiert kommt.
 - (2) Kontaktaufnahme mit einer oder mehreren Firmen oder Einrichtungen, in denen der Beruf, um den es geht, vorkommt; vielleicht können Sie hier fehlende Informationen erhalten.
 - (3) Ferienpraktikum bei einer solchen Firma oder Einrichtung

Vielleicht sind Sie aber auch jemand, der generell Zweifel hat, ob er über genügend Informationen verfügt. Dann ist es sinnvoll, dieses Problem mit einem Psychologen (z.B. dem zuständigen Schulpsychologen) zu besprechen, denn dann reicht letztlich noch so viel Information nicht, um den Knoten zu lösen.

Ist der Beruf wirklich das, was ich will, oder habe ich mich zu sehr von bestimmten Personen oder Informationen beeinflussen lassen?

Wenn Sie sich mit dieser Frage beschäftigen, dann haben Sie in der Tat ein hochkomplexes Problem am Hals. Denn um eine Antwort darauf zu finden, müssen Sie klären:

- Wer hat Ihnen über welchen Beruf was erzählt?
- Stimmen diese Informationen?
- Passt der Beruf zu Ihrem Fähigkeitsprofil, Ihren Werten und Lebenszielen, Ihren Persönlichkeitseigenschaften und den Rahmenbedingungen, die ein Beruf für Sie bieten sollte?

Sie müssen also ihr persönliches Profil und das Berufsprofil miteinander abgleichen – und dazu auch noch einen Weg finden, mit denen umzugehen, die Sie beeinflusst haben. Das ist wahrlich nicht leicht.

Wir empfehlen Ihnen in einem ersten Schritt, für sich folgende Fragen zu klären:

- Wer hat Sie sehr stark beeinflusst? Wie wichtig ist Ihnen diese Person (falls es sich um eine Person und nicht um ein Massenmedium handelt)?
- Was würde(n) diese(r) sagen, wenn Sie sich für einen anderen Beruf / ein anderes Berufsfeld entscheiden als für den Beruf bzw. das Berufsfeld, was er/sie Ihnen vorgeschlagen hat/haben? Wie würde(n) er/sie danach mit Ihnen umgehen? Wie würde es Ihnen mit dieser Reaktion gehen?

Vielleicht gelingt es Ihnen allein dadurch, dass Sie sich diesen Einfluss bewusst machen, sich davon zu lösen.

Es kann aber auch sein, dass Ihnen das sehr schwer fällt. Denn erfahrungsgemäß kann ja nur der einen anderen beeinflussen, der bei dem anderen großen Respekt und große Autorität genießt.

Im letzteren Falle empfehlen wir Ihnen, das ganze Problem mit einem kompetenten Berater (Beratungslehrkraft, Schulpsychologe, Berufsberater) zu besprechen.

Als Mittel zur Selbsthilfe bei Ihrem Versuch, sich von einem fremden Einfluss zu lösen, ist es sinnvoll, die Voraussetzungen für Ihre persönliche Berufswahlentscheidung umfassend zu betrachten. Das heißt: Setzen Sie sich gründlich mit Ihrem Fähigkeitsprofil, Ihren Werten und Lebenszielen usw. auseinander, um zu entdecken, was Sie persönlich wollen und anstreben. Hierzu können Sie die entsprechenden Kapitel im A-Teil dieses Selbsterkundungsprogramms bearbeiten, falls Sie es nicht schon getan haben.

Ich mag alle Alternativen so gerne – welche ist für mich bloß die beste?

Grundsätzlich haben Sie zwei Möglichkeiten, um aus diesem Dilemma herauszukommen:

Möglichkeit 1:

Sie suchen nach einem konkreten Beruf, in dem Sie wenigstens zwei von mehreren Alternativen verbinden können. Beispiel: Wer sich für Psychologie und für Wirtschaft gleichermaßen interessiert, könnte entweder Psychologie mit dem Schwerpunktfach Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie studieren – oder Betriebswirtschaft mit dem Schwerpunkt Personalwesen oder Werbung / Marketing.

Um hier weiterzukommen, sollten Sie sich im Arbeitsamt oder bei der Studienberatung informieren. Da Sie ja eine konkrete Frage stellen können, ist auch die Chance groß, eine konkrete Antwort zu erhalten.

Notieren Sie sich Ihre Fragen und nehmen Sie die Zusammenfassungsblätter mit!

Möglichkeit 2:

Die Berufe bzw. Berufsfelder sind tatsächlich unvereinbar, und Sie müssen, so sehr das schmerzt, eine Entscheidung treffen.

Zunächst sollten Sie natürlich klären, ob es nicht doch eine Verbindungsmöglichkeit gibt, die Sie vielleicht einfach nicht kennen. (Siehe Möglichkeit 1!) In unserer hochkomplexen Berufslandschaft existieren viel mehr Kombinationsmöglichkeiten, als man gemeinhin glaubt!

Sollte eine solche Verbindung nicht existieren, gibt es ein paar Möglichkeiten, Ihr Entscheidungsdilemma zu überwinden:

- Eine – zwar aufwändige, aber ertragreiche Methode – ist, Ihren Selbsterkenntnisprozess noch einmal aufzurollen, d.h. sich mit Ihren Fähigkeiten und Schwächen, Ihren Werten und Zielsetzungen, Ihren Erwartungen an den Beruf usw. auseinander zu setzen und zu versuchen, auf diesem Wege den Beruf bzw. das Berufsfeld herauszufinden, das zu Ihnen und Ihren Ansichten am besten passt. Dazu können Sie die Abschnitte im A-Teil dieses Programms durcharbeiten oder, falls bereits geschehen, schwerpunktmäßig nochmals durcharbeiten – vielleicht sehen Sie ja inzwischen manches anders. Anschließend ist es sinnvoll, die Ergebnisse mit einem anderen (z.B. Beratungslehrer, Berufsberater, Vertrauensperson) zu besprechen.
- Ein anderer (u.U. ergänzender) Weg besteht darin, sich statt mit sich selbst zunächst intensiver als bisher mit den in Erwägung gezogenen Berufen bzw. Berufsfeldern auseinander zu setzen. Es könnte ja sein, dass Sie durch diese Beschäftigung Ihr Bild über einen Beruf revidieren, so dass dieser attraktiver bzw. unattraktiver wird. Auch dann sind Sie einen gehörigen Schritt weiter. Möglichkeiten, Berufe noch genauer kennen zu lernen, sind Praktika, Ferienjobs, aktive Teilnahme an Berufsinformationsveranstaltungen oder das gezielte Gespräch mit Berufsvertretern (nicht nur im Rahmen von Info-Abenden, sondern auch, indem man z.B. gezielt eine Firma oder Einrichtung anruft und um einen Termin mit einem Vertreter des Berufs bittet). Natürlich sind Daten aus einem einzelnen Gespräch immer subjektiv geprägt, aber wenn Sie mehrere Info-Quellen anzapfen, bekommen Sie schon ein recht gutes Bild.

- Wenn Sie den Eindruck haben, Ihre Informationen über den Beruf seien umfassend genug und Sie würden auch genug über sich selbst (ihre Fähigkeiten, Schwächen, Werte usw.) wissen, können Sie ein Gedankenexperiment machen: Gehen Sie einige Tage lang mit dem Bewusstsein durch den Alltag, Sie würden Beruf A wählen; achten Sie dabei auf Ihre Gefühle und Gedanken und notieren Sie sie in einem Tagebuch. Konzentrieren Sie sich dann einige Tage lang auf den anderen Beruf und tun Sie wieder so, als würden Sie sicher diesen ergreifen. Auch jetzt achten Sie auf Ihre Gefühle und Gedanken und machen sich Notizen. Am Ende des Experiments vergleichen Sie Ihre Eindrücke und prüfen, ob Sie jetzt eine Entscheidung treffen können.

Wenn Sie diese Methoden ausprobiert haben und sich immer noch nicht entscheiden können, empfehlen wir Ihnen, das Ganze mit einem Psychologen durchzusprechen (z.B. dem zuständigen Schulpsychologen oder einem Arbeitsamtspsychologen), um zu klären, was Sie in Ihrer Entscheidung dermaßen blockiert.

