

Silbernagel, Erdmann

4 Checklisten zur Berufswahl

Von der Orientierung bis zur Realisierung in einfachen Schritten



● Orientierung

● Planung

● Entscheidung

● Realisierung

Dieses kleine eBook begleitet dich bei deiner Berufswahl, von der Orientierungsphase, über die Planungsphase, zur Entscheidungsphase und schließlich bis zur Realisierungsphase. Je nachdem, wo du dich selbst gerade befindest, kannst du dir den passenden Abschnitt genauer anschauen und die dazugehörige Checkliste durcharbeiten. Später im Berufsleben wirst du merken, dass dieses eBook genauso bei einer Neuorientierung oder beim Jobwechsel hilfreich ist.

Herausgeber:
Plakos GmbH (www.plakos.de)
Autoren: Waldemar Erdmann, Philipp Silbernagel
Erschienen am: 31. März 2017

Inhaltsverzeichnis

[Einleitung](#)

[Erste Phase: Wo stehe ich gerade? \(Orientierung\)](#)

[Fremdeinschätzung und Feedback von anderen einholen](#)

[Berufsinteressentest machen](#)

[Fragebogen zu Berufsinteressen](#)

[Checkliste zur Orientierung](#)

[Zweite Phase: Wo möchte ich hin? \(Planung\)](#)

[Wir entdecken eher unsere Berufung, als sie zu erfinden](#)

[Fragebogen zur Zukunftsperspektive](#)

[Checkliste zur Planung](#)

[Dritte Phase: Wie sieht mein Weg dahin aus? \(Entscheidung\)](#)

[Fragebogen zur Marktanalyse](#)

[Checkliste zur Entscheidung](#)

[Vierte Phase: Den Weg gehen \(Realisierung\)](#)

[Fragebogen zur Bewerbung](#)

[Wie geht es nun weiter?](#)

[Linktipp](#)

Einleitung

Jeder von uns muss sich in seinem Leben mindestens einmal, meist sogar mehrmals, beruflich neu- oder umorientieren. Dabei durchlaufen wir mehrere Phasen.

Dieser Prozess ist vergleichbar mit einem geografischen Ort, den wir erreichen wollen: Bevor wir einen Ort erreichen, müssen wir wissen, wo wir uns gerade befinden

(**1. Orientierung**). Haben wir unseren Standort bestimmt, müssen wir unseren Zielort

definieren (**2. Planung**). Ist unser Start- und Zielort klar, können wir unsere Route wählen

(**3. Entscheidung**). Haben wir uns für eine Route entschieden, so müssen wir den Weg noch

beschreiten (**4. Realisierung**).

Ist dir bereits klar, in welcher der vier Phasen du dich selbst gerade befindest? Nein? Dann fange doch mit dem ersten Kapitel, der Orientierungsphase, an und arbeite dich Schritt-für-Schritt durch die einzelnen Kapitel durch.

Orientierung: Wo stehe ich gerade?

Im ersten Schritt ist es wichtig, sich über die eigenen Interessen, Fähigkeiten und Neigungen im Klaren zu sein, aber auch zu wissen, was in den einzelnen Berufen bzw. Berufsgruppen gefordert wird.

Es gibt mehrere Wege, sich den eigenen Interessen, Fähigkeiten und Stärken zu nähern.

Fremdeinschätzung und Feedback von anderen einholen

Eine Möglichkeit ist beispielsweise der Austausch mit Freunden, Eltern, Lehrern und anderen Menschen aus deinem Umfeld. Frag doch mal andere, wie sie dich einschätzen und was deine Stärken sind.

Berufsinteressentest machen

Eine andere Variante wäre, online einen Stärken-Test bzw. einen Interessentest zu machen (siehe als Beispiel <https://berufsinteressentest.plakos.de/>). Dieser zeigt dir meist neben den Stärken auch deine Schwächen auf. Selbstverständlich solltest du dich bei der Berufswahl vor allem auf deine Stärken konzentrieren, sodass die Schwächen im Berufsalltag möglichst nicht zum Vorschein kommen.

Fragebogen zu Berufsinteressen

Eine andere Möglichkeit ist die Beantwortung eines Fragebogens, welcher deine persönliche Situation aus verschiedenen Blickrichtungen beleuchtet. Nimm dir für diese 22 Fragen ruhig Zeit. Er ist ein wichtiges Hilfsmittel, um dir mehr Klarheit über deine Stärken, Fähigkeiten und Interessen zu verschaffen.

1. Wann habe ich mich das erste mal gefragt, was ich werden will?

2. Was war meine erste Antwort auf diese Frage und warum?

3. Wie ging es mir in meiner Schulzeit? Wie gut kam ich mit anderen Schülern und Lehrern zurecht?

4. Was hat mir in der Schule besonders Spaß gemacht und was war weniger schön?

5. War ich im Allgemeinen ein guter Schüler / eine gute Schülerin? Wenn ja, woran mache ich das fest?

6. Welche Fächer, Projekte oder Aktionen haben mir besonders Freude bereitet?

7. Welche Fächer mag ich noch heute nicht und warum?

8. Habe ich bereits Praktika, Ferienjobs, ehrenamtliche Tätigkeiten oder etwas ähnliches gemacht? Wenn ja, welche Tätigkeiten haben mir besonders gut gefallen und welche weniger gut?

9. Gab es während meiner Schulzeit bestimmte Auszeichnungen (Klassensprecher, Teilnahme am Schulwettbewerb, etc.), oder habe ich freiwillig in bestimmten Arbeitsgruppen mitgemacht?

10. Bin ich in Vereinen aktiv, habe ich bestimmte Hobbys, und könnte ich mir vorstellen, mein Hobby mal zum Beruf zu machen?

11. Was haben meine Eltern mal gelernt, und als was arbeiten sie jetzt? Was ist gut und was weniger gut an ihrem Job?

12. Habe ich vielleicht andere (berufliche) Vorbilder? Weiß ich, was sie mal gelernt haben, und welchen Weg sie später eingeschlagen haben?

13. Haben meine Freunde schon eine Vorstellung davon, was sie beruflich machen wollen? Welche positiven oder negativen Erfahrungen haben sie schon mal gemacht?

14. Was waren bisher meine größten Erfolge? Auf was bin ich stolz?

15. Wie sieht mein perfektes Wochenende oder der perfekte Urlaub aus?

16. Mit welchen Themen oder Inhalten habe ich mich bisher gerne beschäftigt? Habe ich vielleicht schon Referate zu selbst ausgesuchten Themen gehalten?

17. Was tue ich in meiner Freizeit am liebsten? Das kann für andere vielleicht wie Arbeit aussehen, ist aber für mich eher Entspannung.

18. Wann vergesse ich alles um mich herum und bin ganz versunken in das, was ich tue?

19. Wann habe ich mal Anerkennung von anderen bekommen und für was?

20. Welche meiner Fähigkeiten würde ich gerne mal beruflich nutzen, und welche davon konnte ich bereits einsetzen?

21. Schau dir bitte die folgenden 10 Berufsgruppen an. Welche davon würdest du aktuell bevorzugen und warum?

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

22. Welche dieser 10 Berufsgruppen kannst du für dich von vornherein ausschließen und warum?

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

Lese dir nun die Antworten in Ruhe alle durch. Gibt es bestimmte Interessen, Fähigkeiten oder Stärken, die immer wieder auftauchen? Hast du nun bezüglich deiner Berufsinteressen einen neuen Blickwinkel bekommen?

Checkliste zur Orientierung

Hast du dich zu deinen Interessen, Fähigkeiten und Stärken mit vielen Menschen ausgetauscht? Hast du online verschiedene Berufsinteressentests durchgeführt? Oder hast du den Fragebogen zu Berufsinteressen komplett durchgearbeitet? Dann solltest du in der Lage sein, ziemlich viele Punkte auf dieser Checkliste abzuhaken:

- Ich habe mich mit meiner Persönlichkeit auseinandergesetzt
- Ich kenne meine Interessen
- Ich kann meine Stärken und Schwächen gut einschätzen
- Ich habe bereits praktische Erfahrungen gesammelt
- Ich habe mich mit den für mich relevanten Berufsgruppen beschäftigt

2. Planung: Wo möchte ich hin?

Du kennst deine IST-Situation? Prima! Im zweiten Abschnitt geht es nun darum, wo du hin möchtest. Man kann dazu auch "dein persönlicher Antrieb" sagen. Denn unsere Wünsche und Ziele sind das, was uns tagtäglich antreibt und motiviert.

Wir entdecken eher unsere Berufung, als sie zu erfinden

Wir erfinden unseren Auftrag in dieser Welt nicht, sondern wir entdecken ihn. Er liegt in uns und wartet darauf, verwirklicht zu werden. Jeder hat eine persönliche Berufung oder Mission im Leben; jeder muss einer bestimmten Aufgabe nachkommen, die auf Erfüllung drängt. Der Auftrag jedes Menschen ist genauso einzigartig wie die Chance, ihn zu erfüllen.
(Viktor Frankl)

Vielleicht hast du schon eine grobe Vorstellung davon, welcher Berufsgruppe du später angehören möchtest, oder sogar welchen Beruf du ausüben willst. Bis wir aber tatsächlich die Tätigkeit ausüben, die uns Freude bereitet, also unsere Berufung entdeckt haben, ist es in der Regel ein langer Prozess.

Um sich deiner Berufung zu nähern, kann es hilfreich sein, sich mit deinen Wünschen und Prioritäten zu beschäftigen.

Fragebogen zur Zukunftsperspektive

Schalte bitte für einen Moment dein Handy aus, und Sorge dafür, dass du ungestört bist. Bitte entspanne dich nun, nimm dir Zeit und versuche, dich in eine ganz andere Situation hineinzusetzen. Am besten hast du dir für die folgende Übung einen ruhigen und bequemen Platz ausgesucht. Stell dir vor, heute wäre dein 50ster Geburtstag und es wurde eine große Geburtstagsfeier von deiner Familie organisiert. Es kommen viele Menschen, die dir wichtig sind. Manche mussten aus weiter Ferne anreisen, um an diesem großen Ehrentag dabei zu sein. Es werden verschiedene Reden gehalten, in denen dein Leben gelobt wird.

1. Die erste Rede hält zu deinem 50sten Geburtstag jemand aus deiner Familie. Vielleicht der Ehepartner / die Ehepartnerin, ein Elternteil, ein Bruder, eine Schwester oder eines deiner Kinder. Was könnte der Redner / die Rednerin über dich sagen? Welche Art von Ehepartner / Ehepartnerin, Vater, Mutter, Bruder, Schwester, Kind etc. warst du?

2. Der zweite Redner ist ein enger Freund / eine gute Freundin von dir. Er/Sie weiß, wie du als Mensch warst. Welche deiner Charaktereigenschaften werden in der Rede beschrieben?

3. Die dritte Rede ist ein wichtiger Arbeitskollege, Geschäftspartner oder langjähriger Kunde. Welche deiner Leistungen, deiner Beiträge beinhaltet die Rede?

4. Die vierte Rede kommt von einem Organisationsmitglied oder einem Verein, in dem du dich bereits lange engagierst. Was könnte der Redner / die Rednerin über dich sagen?

5. Welchen Stellenwert haben diese verschiedenen Rollen aktuell in deinem Leben?

6. Was muss in den nächsten 3-5 Jahren in deinem Leben passieren, damit diese Reden ein Stück realer werden können?

7. Was musst du als nächstes noch lernen? Welche deiner Fähigkeiten müssen nun entwickelt werden?

8. Welche Erfolge wirst du in 3-5 Jahren verbuchen können?

9. Formuliere bitte einige Vorsätze bzw. ein Leitbild, welches dich bei deinen nächsten Schritten begleiten wird. Beispiel: "Ich werde mir Rat von anderen holen.", "Ich werde jedes Jahr mindestens eine neue Fähigkeit erlernen.", "Ich werde meine Arbeit gewissenhaft erfüllen."

Lese dir noch einmal deine Notizen gründlich durch. Ist dir klarer geworden, was wichtig für dich ist? Weißt du nun, welche Ziele für dich Vorrang haben?

Checkliste zur Planung

Falls du mit dem obigen Fragebogen deine Schwierigkeiten hast, ist es ratsam, sich zu diesem Zeitpunkt mal mit anderen Werkzeugen, wie der SMART-Methode oder der SWOT-Analyse auseinander zu setzen. Es kann dir helfen, deine persönlichen Rollen zu identifizieren und dir für jede der Rollen bestimmte Ziele zu setzen. Am Ende solltest du folgende Punkte für dich abhaken können:

- Ich weiß, was mich antreibt (Prinzipien)
- Ich kenne meine Wünsche / Prioritäten
- Ich habe ein persönliches Leitbild
- Ich habe ein konkretes Bild von mir in 3-5 Jahren vor Augen
- Ich habe mir realistische Ziele gesetzt

3. Entscheidung: Wie sieht mein Weg dahin aus?

*Die schlimmste Entscheidung ist Unentschlossenheit.
(Benjamin Franklin)*

Du kennst nun deine Ist-Situation und das Ziel. Nun geht es darum, für dich Wege zu finden, um deine Ziele zu erreichen. Dabei gleichst du dein Profil mit den Voraussetzungen der einzelnen Berufe ab und deine Ziele mit den Chancen und Perspektiven in den Berufen und Unternehmen bzw. an bestimmten Hochschulen. Du verschaffst dir so einen Überblick über die beruflichen Möglichkeiten und wählst die Passende für dich aus.

Fragebogen zur Marktanalyse

Folgende Fragen sollten dir für eine bessere Marktübersicht helfen:

1. Welche Angebote hat das BIZ und die Arbeitsagentur aktuell, um meinem Ziel näher zu kommen?

2. Gibt es bestimmte Karrieremessen, Berufsorientierungstage, Bewerbertrainingsseminare, etc., die ich besuchen kann?

3. Gibt es für mich in Frage kommende Unternehmen, die Schnuppertage oder sogar ein Praktikum anbieten?

4. Kenne ich in meinem Umfeld jemanden, der vielleicht ein interessantes Angebot für mich hat?

5. Wie sieht es mit Online-Jobportalen und Stellenanzeigen in Zeitungen aus? Gibt es da vielleicht Angebote, die zu meinem Ziel passen könnten?

6. Welche Bücher, Zeitschriften oder Blogs könnten mir wichtige Hinweise liefern?

7. Gibt es an unserer Schule vielleicht einen Ansprechpartner zum Thema Berufsorientierung, mit dem ich über meine Situation und meine Ziele reden kann?

8. Bin ich in Karrierenetzwerken aktiv oder gibt es bestimmte Gruppen in sozialen Medien, die mich interessieren?

Bitte lese die Antworten aus dem Fragebogen durch und leite für dich passende Aktionen und Termine ab. Verschaffe dir durch die Nutzung von Karrieremessen, Online-Medien, Printmedien, BIZ, Berufsberatern an Schulen und Arbeitsagenturen und deinen persönlichen Kontakten einen Überblick über die angebotenen Stellen bzw. Studienplätze. Mache dir Notizen zu den Voraussetzungen und gleiche diese mit deinem eigenen Profil ab.

Checkliste zur Entscheidung

Nachdem du bereits Termine aus dem Fragebogen zur Marktanalyse wahrgenommen hast, solltest du in der Lage sein, einige Punkte aus der Checkliste zur Entscheidung abzuhaken:

- Ich kenne die aktuelle Marktsituation
- Ich kenne die Voraussetzungen für meinen Berufswunsch
- Ich habe eine eigene Marktstrategie entwickelt
- Ich habe bereits für mich interessante Angebote ausfindig gemacht
- Ich bin auf Einstellungstests und Vorstellungsgespräche vorbereitet

4. Realisierung: Den Weg gehen

Du kennst deine IST-Situation, deine Ziele und die Möglichkeiten, die sich aktuell bieten. Nun geht es ans Eingemachte. Denn jetzt heißt es, sich bei relevanten Arbeitgebern zu bewerben. Da die Bewerbung an einer Hochschule mit deutlich weniger Aufwand zu bewerkstelligen ist, gehen wir hierauf nicht weiter ein. Hast du bereits im Deutschunterricht das Thema "Bewerbung schreiben" behandelt, und hattest du bereits eine eigene Bewerbung geschrieben? Wenn ja, solltest du dennoch deine Unterlagen noch einmal checken. Der folgende Fragebogen hilft dir dabei.

Fragebogen zur Bewerbung

Versetze dich bitte einmal in die Lage eines sehr kritischen Personalers, der deine Bewerbungsunterlagen sichtet. Er sucht gerade nach Gründen, um dir eine Absage zu erteilen, da sich bereits gute Kandidaten auf die Stelle beworben haben. Lese dir deinen eigenen Lebenslauf in der Rolle des Personalers durch und stelle dir folgende Fragen:

1. Welchen Eindruck macht der Lebenslauf? Gibt es bestimmte Lücken? Wird vielleicht versucht, etwas zu verstecken?

2. Welche Erfahrungen könnten dem Bewerber noch fehlen? Auf welche Stellenanforderungen wurde im Lebenslauf nicht eingegangen?

3. Welche Punkte in dem Bewerberprofil sprechen gegen ihn?

4. Welchen Gesamteindruck macht die Bewerbung. Ist der Bewerber der Aufgabe gewachsen?

5. Macht der Bewerber einen motivierten und qualifizierten Eindruck durch seine Unterlagen?

6. Zeigt der Bewerber ein Interesse an dem Unternehmen und seinen Dienstleistungen, oder geht es im Anschreiben nur um ihn selbst?

Sobald der Lebenslauf, das Anschreiben und die Nachweise individuell auf die Stelle zugeschnitten wurden, kann die Bewerbung gesendet werden. Die Zeit nach der Bewerbung kannst du gut überbrücken, um dich auf den Einstellungstest bzw. das Vorstellungsgespräch vorzubereiten. Bereite dich gezielt durch Teilnahme an Seminaren oder anhand von Online-Kursen auf das Auswahlverfahren vor. In der Bewerbungsphase solltest du dir vornehmen, jede Woche mindestens eine Bewerbung zu versenden.

Checkliste zur Realisierung

- Ich weiß, welche Arbeitgeber / Hochschulen ich kontaktieren will
- Ich bewerbe mich auf ausgeschriebene Stellen
- Ich spreche mögliche Arbeitgeber initiativ an
- Ich bin auf das Auswahlverfahren gut vorbereitet
(Einstellungstests, Assessment Center und Vorstellungsgespräche)
- Ich habe einen Bewerbungsplan und verschicke mindestens 1 Bewerbung jede Woche

Wie geht es nun weiter?

Dieses eBook hilft dir mit Fragestellungen und Checklisten in jeder Phase deiner Berufswahl. Durch die Anwendung der Übungen gewinnst du automatisch mehr Sicherheit und gehst selbstbewusster an die Sache heran.

Du möchtest online mit unserem 4-Schritte-Berufswahl-Kurs deinen perfekten Beruf finden und Wege aufgezeigt bekommen, wie du dieses Ziel erreichen kannst?

Im 4-Schritte-Berufswahl-Kurs findest du weitere Checklisten und über zwei Stunden Videomaterial zum Thema Berufswahl und Persönlichkeitsentwicklung. Starte jetzt und klicke einfach auf den folgenden Link um mehr zu erfahren: <http://bit.ly/berufswahl-kurs>

Brauchst du individuelle Unterstützung, und möchtest du anhand von einem Online-Kurs beim Berufseinstieg begleitet werden? Dann spreche uns an, und wir liefern dir genauere Informationen zu unserem neuen Programm.

Schreibe uns an:
support@plakos.de

Linktipp

Ergänzend zu den Fragebögen und Checklisten empfehlen wir dir folgende Tests zu den einzelnen Phasen:

1. Orientierung

- <https://johari-fenster.plakos.de/>
- <https://persoenlichkeitstest.plakos.de/>
- <https://berufsinteressentest.plakos.de/>

2. Planung / Zukunftsperspektive

- <https://ausbildung.plakos.de/>
- <https://studium.plakos.de/>

3. Entscheidung

- <https://berufswahl.plakos.de/>
- <https://studienwahl.plakos.de/>

4. Realisierung

- <https://bewerbung-schreiben.plakos.de/>
- <https://lebenslauf.plakos.de/>
- <https://vorstellungsgespraech.plakos.de/>
- <https://eisenhower.plakos.de/> - Das Eisenhower Prinzip zur besseren Organisation