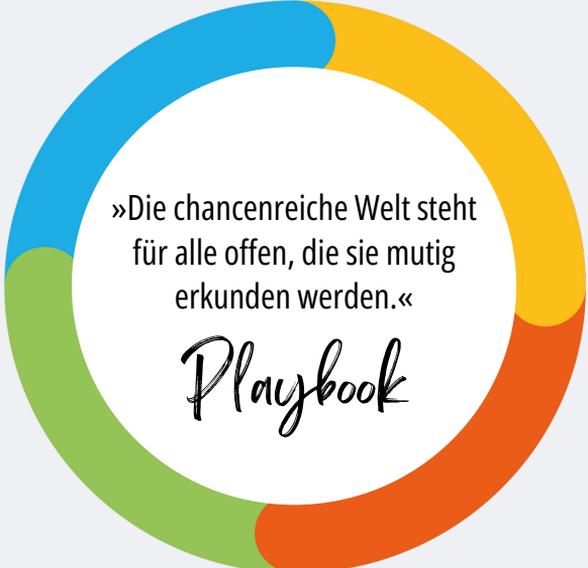


Berufs- orientierung

Der Kompass in deine berufliche **Zukunft**



»Die chancenreiche Welt steht
für alle offen, die sie mutig
erkunden werden.«

Playbook

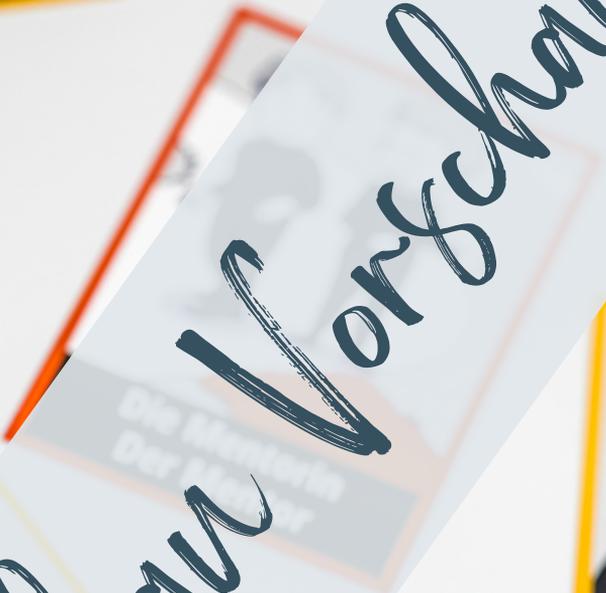
Vorschau

Vorschau Vorschau Vorschau



...leitung ...

...schaue dir hier das Video an, um noch intensiver mit dem Playbook zu arbeiten.



INHALT

EINFÜHRUNG

- 04 Schülerstimmen zu Teamply
- 05 Vorwort
- 06 Das ist Teamply
- 07 Warum ist eine gute Berufswahl wichtig?

Seine Leidenschaft und
Leichtigkeit zu finden ist die
Lernaufgabe der
Beruf(ung)sfindung.

WAS MACHT EINEN GUTEN BERUF AUS?

- 09 8 Faktoren, was einen guten Beruf ausmacht
- 11 Welche Jobs werde ich in Zukunft haben?
- 11 Welches Mindset ist für die Zukunft wichtig?
- 12 Warum ist ein guter Einstieg in den ersten Job wichtig?
- 12 Was ist ein attraktiver Job?
- 13 Wie werde ich sicherer bei der Erstwahl?
- 13 Wer nimmt alles Einfluss auf meine Berufswahl?

Ein glücklicher Lebensweg
ist selten gradlinig.

SO HILFT DIR TEAMPLAY BEI DER BERUFSORIENTIERUNG

- 16 Habe ich Lust, mit diesen Menschen zu arbeiten?
- 17 Welche Spieler brauche ich für welche Aufgaben?
- 18 Welches Team brauche ich für die Experimentierphase?
- 19 Welches Team brauche ich für meine Berufsentscheidung?
- 20 Welches Team brauche ich für einen smoothen Einstieg in den Beruf?
- 22 Warum ist Scheitern im Rahmen der Berufsorientierung wertvoll?
- 24 Berufsorientierungsexpertin Margit Pichler
- 26 Geheimtipps & Gamechanger

Selbstverantwortung
sorgt für Berufsglück.

Schülerstimmen zu Teamplay

Paul (14)

„Wachstum ist kein Lichtschalter, sondern ein Tanz.“ – „Wir alle haben Probleme, weil wir alle eine Geschichte haben. Und egal wie sehr du an dir arbeitest, wir alle fallen manchmal zurück. Also sei einfach gut zu dir.“

Marian (17)

„Wir akzeptieren das, was wir zu verdienen glauben!“

Leah (15)

„Mein größter Erfolg bin ich selbst. Ich bin stolz auf jeden Erfolg, jede Entscheidung und jeden Fehler, weil es mich zu der Person gemacht hat, die ich jetzt bin.“

Elena (14)

„Mit den persönlichen Ressourcen ist es wie mit einem Bergwerk. Man muss zuerst durch den dunklen Schacht und dann mit den Händen und Kraft die Schätze freilegen. Dann ist es ganz einfach, die Ressource zu sehen, wenn diese erst mal an der Oberfläche ist.“

Hey du!

Dieses Playbook ist aus einer tiefen Liebe heraus entstanden: Wir lieben es, junge Menschen von ihren Selbstzweifeln zu befreien und in ihr volles Potenzial zu führen. Sebastian bringt mit seiner Unternehmung die Erfahrung von über 1.7 Millionen Schülerinnen und Schülern mit, und Dirk hat mit seinem Verein Next Talents e. V. sehr tiefgehende Erfahrungen in der Persönlichkeitsentwicklung von jungen Menschen gesammelt.

Wir führen dich zu neuen Denkweisen und viel mehr Klarheit in deiner beruflichen Orientierung.

Sebastian Saul & Dirk Rosomm



ÜBER SEBASTIAN SAUL

Ich habe an der Schnittstelle Schule/Wirtschaft bislang über 22.000 Schülerinnen und Schüler und rund 1.000 Azubis bestärkt, begeistert und motiviert. In der UP Consulting GmbH (unser Motto: BERUFSWEG – alles ist möglich!) baue ich mit meinem Team leidenschaftlich Brücken zwischen Schule und Beruf(ung). Ich verbinde die Generationen miteinander, stehe für herzliche Kommunikation und gemeinsam leben wir eine schülerzugewandte und moderne Berufsorientierung und Persönlichkeitsbildung mit Herz.

www.up-consulting.de

ÜBER DIRK ROSOMM

Ich bin eine Art Daniel Düsentrieb zwischen den Ohren der Menschen. Ich (er)finde Antworten auf zutiefst menschliche Anliegen und Bedürfnisse.

Dazu schreibe ich zahlreiche Bücher, entwickle Tools & Playbooks, drehe Videos, halte Vorträge und führe Menschen in ihre Freiheit und ihr Potenzial.



Das ist Teamplay

Eine spielerische Art, deine Selbstentwicklung voranzutreiben
und dich wirksam zu entfalten

Teamplay ist so was wie ein Universalschlüssel für alle Probleme, die du in dir trägst oder mit anderen Menschen hast. Es bringt auf eine einfache, schnelle und spielerische Art das Problem auf den Tisch und macht es (be)greifbar. Denn alles, was wir beGREIFEN, können wir auch TRANSFORMIEREN, also umwandeln.

Das ist das Tolle an Psychologie: Sie ist psychoLOGISCH. Was uns meist fehlt, ist ein Zugang zur Klarheit und die Visualisierung unserer Psychodynamiken.

In diesem Heft spürst du im Kleinen schon die Power von Teamplay, aber natürlich gibt es eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten.

Schau einfach auf unserer Website vorbei: www.mr-transformation.com/teamplay.

Bist du bereit, dein Leben spielerisch zu entdecken? Mit einer völlig neuen Brille und vielleicht dem coolsten Tool für deine Selbstermächtigung?

Halte jetzt dein Teamplay-Kartenset bereit, damit wir direkt loslegen können.



FÜR EXPERTEN

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Gedanken Materie schaffen. Teamplay ist der kürzeste Weg, das Mindset und somit das Denken zu ändern. Das führt zu neuen Resonanzen und somit zu anderen Resultaten.



+ 14 weitere Karten

Warum ist eine gute Berufswahl wichtig?

Früher war es so, dass man mit der Berufswahl quasi sein Leben besiegelt hat. Man hat halt das gemacht, was man gelernt hat. Heute geht man davon aus, dass kommende Generationen in ihrer Lebenszeit ca. 7–12 verschiedene Jobs haben werden. Somit ist die Entscheidung zum ersten Beruf keine unumkehrbare Steintafel, sondern vielmehr der erste Schritt in diese Welt. Es ist eine Entscheidung und keine End(e)scheidung – und der Weg entsteht beim Gehen.

Damit können wir Druck, Stress und Angst schon mal etwas loslassen.

Wir empfehlen folgendes Mindset:

„Wenn es doch nicht passt,
such' ich mir halt was
Neues.“





**Was macht einen
guten Beruf aus?**

Die wesentlichen Faktoren sind in der Regel: Integration ins Team, fachliche Entwicklung, persönliche Entwicklung, Bezahlung, Arbeitszeiten, Arbeitsumgebung und Reiseaufwand. Doch was uns genau wichtig ist und wie wir die Faktoren priorisieren, ist höchst individuell. Also lass dich in keine Schublade reindrücken, sondern finde DEINEN Weg.

Die Glücksforschung sagt dazu Folgendes:

Sinnempfinden

Mitarbeitende fühlen sich glücklich im Beruf, wenn sie einen (subjektiven) Sinn darin sehen. Das bedeutet, dass sie sich als wichtigen Teil eines größeren Ziels empfinden und eine emotionale Verbindung zu den Aufgaben und Zielen ihrer Tätigkeit und Ihres Unternehmens spüren. Zum Beispiel entsteht Sinn, wenn Werte und Ziele zusammenpassen und Mitarbeitende sich mit dem Unternehmensziel identifizieren. Man könnte es auch mit Friedrich Nietzsche ausdrücken: „Wer ein Warum im Leben hat, kann fast jedes Wie ertragen.“

Gemeinschaftsgefühl

Ein weiterer Faktor für Glück im Job ist das Gemeinschaftsgefühl. Dies entsteht durch die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, die gemeinsame Ziele verfolgt. Soziale Interaktion und Zusammenhalt sind dabei wichtig. Gemeinsame Erfolge im Team verstärken das Gemeinschaftsgefühl, tragen positiv zum Glücksempfinden bei und schaffen eine positive Arbeitsatmosphäre. Unabhängig von Art und Umfang des Berufs ist das Wichtigste an der Arbeit aus Glücksforscher-Sicht, dass sie Kontakte und Begegnungen bietet.



Selbstverwirklichung

Glück im Beruf entsteht auch durch die Möglichkeit der Selbstverwirklichung. Mitarbeitende empfinden Erfüllung, wenn sie ihre eigenen Ideen umsetzen und ihre individuellen Fähigkeiten weiterentwickeln können. Dies setzt voraus, dass persönliche Stärken genutzt werden und eigene Ideale und Überzeugungen in die Arbeit einfließen können. Das kann übrigens auch in vermeintlich „einfachen“ Berufen der Fall sein, indem ich z. B. eigenverantwortlich die Reihenfolge beim Regale-Bestücken festlege oder Verbesserungsvorschläge unterbreite.



Weitere Faktoren, die einen guten Beruf ausmachen können (abhängig von den persönlichen Präferenzen):

Anerkennung & Feedback

Mitarbeiter*innen fühlen sich glücklicher, wenn ihre Leistungen anerkannt werden. Regelmäßiges Feedback und Lob für gute Arbeit tragen dazu bei, das Selbstwertgefühl zu stärken und die Motivation zu steigern.

Flexibilität & Work-Life-Balance

Die Möglichkeit, flexibel zu arbeiten und eine ausgewogene Work-Life-Balance zu haben, sind entscheidende Faktoren für das Wohlbefinden. Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben trägt dazu bei, Stress zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern.

Gerechte Vergütung

Eine angemessene Bezahlung, die zu den Aufgaben und Verantwortlichkeiten ist, ist wichtig, die Wertschätzung der geleisteten Arbeit zu zeigen.

Entwicklungs-möglichkeiten

Die Aussicht auf berufliche Weiterbildung und die Möglichkeit, neue Aufgaben zu übernehmen, motivieren Mitarbeiter*innen.

Fairness & Gerechtigkeit

Ein gutes Arbeitsumfeld zeichnet sich durch Fairness und Gerechtigkeit aus. Mitarbeitende fühlen sich wohler, wenn Entscheidungen transparent sind, Chancen gleichmäßig verteilt werden und es einen respektvollen Umgang miteinander gibt.

Wie hilft dir Teamplay?

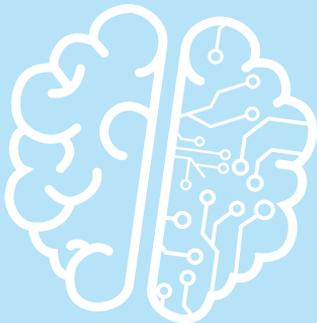
Teamplay hilft dir, deine Talente aufzudecken, damit dein neuer Job zu deinen Fähigkeiten passt. Außerdem kannst du damit besser definieren, mit welcher Art von Menschen du arbeiten möchtest. Du wirst da nachher Schritt für Schritt durchgeführt, um noch mehr Klarheit über deine Zukunft zu erlangen.

Welche Jobs werde ich in Zukunft haben?

Die schräge Antwort ist: *Die meisten gibt es wahrscheinlich noch nicht.*

Die Welt ist in einem unfassbar schnellen Wandel. Vor 10 Jahren gab es 1 Ausbildung zum Marketing Manager, heute gibt es 20 Spezialjobs für Social Media. Dadurch, dass die Welt immer komplexer wird, werden auch immer mehr Spezialistenjobs entstehen.

Das World Economic Forum sagt, dass 65 % aller heutigen Grundschul Kinder später in Berufen arbeiten werden, die wir momentan noch gar nicht kennen. Vor Kurzem gab es beispielsweise den Beruf des Prompt Engineers schlichtweg noch nicht. Prompt Engineering bezeichnet die Verwendung von Prompts (Befehlen), um das gewünschte Ergebnis aus einem KI-Tool wie zum Beispiel ChatGPT zu erhalten.



Welches Mindset ist für die Zukunft wichtig?

Sei wechselbereit, wenn der Job nicht zu dir passt. Die Welt ist bunt und sucht lernwillige und engagierte Mitarbeitende. Und da ist auch schon das Herzstück deiner Zukunft: Lernbereitschaft. Nicht das, was du von der Schule kennst, sondern echte Fähigkeiten, die echten Wert generieren. Frag dich: Welche Menschen mit welchen Fertigkeiten braucht die Zukunft? Und dann dort einsteigen und lernen wie ein Wilder. Das Internet ist voll mit Wissen, weil Wissen demokratisiert wurde. Du kannst dich also jeden Tag für einen neuen Job entscheiden. Ist das nicht eine tolle, chancenreiche Zukunft?

Warum ist ein guter Einstieg in den ersten Job wichtig?

Es geht hier weniger um Zukunftssicherheit, sondern vielmehr darum, welche Haltung und welches Gefühl du zum Thema Arbeit entwickelst. Eine wirklich schlechte Erfahrung zu Beginn braucht leider auch wieder etwas Zeit, um zu heilen. Also ist es wichtig, dass du die Freude am Arbeiten von Beginn an entdeckst.

Was ist ein attraktiver Job?

I learn a lot.
I earn a lot.
I have fun a lot.



Gerade zu Beginn sollten das Lernen und der Spaß im Vordergrund stehen. Mindestens 1 der 3 Aussagen von oben sollte zutreffen. Als Übergangslösung kann man aus dem Sicherheitsmotiv „Ich brauch’ das Geld“ auf diese 3 verzichten, aber bitte nur für kurze Zeit. Dann zieh weiter! Die Welt ist bunt.

Wie werde ich sicherer bei der Erstwahl?

Versuch macht klug. Allerdings reicht unserer Ansicht nach ein Praktikum nicht wirklich. Schreib deine Fragen auf und interviewe Leute, die in diesem Job bereits aktiv sind. Einfach auf LinkedIn anschreiben: „Hey, ich überlege, ob ich auch [Bauzeichner, Informatikerin ...] werden möchte. Hättest du mal 15 Minuten Zeit, mir was zu deinem Job zu erzählen? Ich habe da 5 Fragen notiert, die mir wichtig erscheinen.“ Wir sind überzeugt davon, dass du keine 5 Leute anschreiben musst, und schwups hast du einen Gesprächstermin.

Ansonsten gilt: Ausprobieren! Ferien nutzen und überall mal die *Nase reinstecken*.



Wer nimmt alles Einfluss auf meine Berufswahl?

Und? Willst du auch Influencer werden? Das ist aktuell ein Hauptberufswunsch von Jugendlichen. Du denkst, du liegst nur in der Hängematte und machst geile Selfies von dir. Viel Anerkennung, Erfolg, Reichtum – kombiniert mit wenig Arbeit?

Leider eine billige Hoffnung. Was du eben nicht siehst, sind die tausenden jungen Menschen, die es bereits versucht haben und gescheitert sind. Und je mehr das probieren, desto härter wird der Wettbewerb.

Neben Social Media prägen natürlich Eltern, Freunde, Verwandte, Lehrer und andere Menschen im Umfeld deine Jobperspektiven.

Ein Tipp: Ein guter Jobratgeber ist nur der, der selbst glücklich UND erfolgreich in seinem Job ist.

Schülerstimmen zu Teamplay

Sophie (16)

„Ich werde bei meiner Berufswahl zukünftig weniger auf meine Absichererin und Zweiflerin hören. Dafür will ich öfter die Abenteurerin und Selbstentwicklerin einwechseln auf meine Spielfelder.“

Moritz (18)

„Cool. Ich fühle mich wie ein Fußballtrainer und kann meine eigene innere Mannschaft je nach ‚Gegner‘ aufstellen und je nach Spielverlauf situativ anpassen.“





**So hilft dir Teampay bei
der Berufsorientierung**

Habe ich Lust, mit diesen Menschen zu arbeiten?

Die Art von Leuten, mit denen du arbeiten wirst, hängt natürlich nicht unbedingt immer mit dem Beruf zusammen: Es gibt überall „solche und solche“. Aber bestimmte Berufsbilder bringen teilweise schon bestimmte Kulturen mit sich: Im Krankenhaus und der Pflege wird Fürsorge ganz großgeschrieben. In einer Anwaltskanzlei ist es eher das Gewinnen. In der Gastronomie die Gastfreundlichkeit usw.



ZIEL

Finde das richtige Umfeld

Scanne mal dein Leben: Mit welchen Menschen verbringst du **am liebsten Zeit**?

Mit wem arbeitest/gestaltest du am liebsten?

Lege dazu die Spieler aus deinem Kartenset. Notiere dir die Teamplayer hier:

Wo **findest** du solche Menschen? In welchen **Berufen** arbeiten sie typischerweise?

Beispiel: Verbinder, Heiler, Fürsorger (> Heilberufe, Coaches usw.)

Notiere hier die passenden Berufe (falls dir keine einfallen, dann frag ChatGPT, BARD etc. ;-)):

Welche Skills brauche ich für welche Aufgaben?

Welche Aufgaben warten auf mich und welche meiner Persönlichkeitsanteile (Spieler) kann ich einsetzen, um sie ausleben und entwickeln zu können?



ZIEL
Verbinden, wissen, mit anderen zusammenarbeiten, Verantwortung übernehmen

Erstelle eine **Liste von Aufgaben** in diesem Job. Im Zweifel fragst du mal bei ChatGPT, BARD, etc. nach, welche Aufgaben so dazu gehören. Dann ordne die **passenden Spieler** aus dem Team zu. Wen braucht es für diese Aufgaben?

Beispiel: Versorgung von Patienten (Fürsorgende, Beobachter, Fokussiererin, Umsetzer, Absichererin)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



Dann frag dich:
Sind das die Spieler, mit denen du in Zukunft die meiste Zeit verbringen möchtest?

Welches Team brauche ich für die Experimentierphase?

Welche Spieler möchtest du aufs Feld schicken, um zu experimentieren, also um neue Berufe zu erkunden (oder um Menschen kennenzulernen, die in diesem Beruf unterwegs sind)?



ZIEL
Neue Erfahrungen sammeln

Schreib hier links bis zu 5 Teamplayer auf und notiere dir rechts die dazugehörige Superkraft und eine kurze Begründung.

Beispiel: **Abenteurer** – Superkraft: **Mut**, weil ich mich ins Neuland begeben und dort noch keine Erfahrung habe.

Teamplayer

Superkraft

Welches Team brauche ich für einen schnellen Aufstieg in den Beruf?

Dein neues Team steht an. Viele neue Eindrücke und
Herausforderungen werden auf dich einprasseln.
Welche Spieler brauchst, damit du angstfrei und mit viel
Erfahrung diesem neuen Job antrittst?

Links Teamplayer notieren und rechts
den **Spiel**auftrag aufschreiben.

Teamplayer

Spieluftrag



ZIEL
Gut mit dem Team
und
schnell ankommen

Beispiel: Team
Spieluftrag: nichts
versprechen, was nicht halten kann



Warum ist Scheitern im Rahmen der Berufsorientierung wertvoll?

Lernerfahrung

Durch das Scheitern kannst du wichtige Lektionen über dich selbst, deine Interessen und Fähigkeiten lernen. Diese Erkenntnisse können dir bei zukünftigen Entscheidungen helfen.

Selbstreflexion

Das Scheitern kann dazu anregen, dich selbst und deine Ziele zu reflektieren. Du kannst herausfinden, was dir wirklich wichtig ist und welche beruflichen Ziele du verfolgen möchtest.

Wachstum

Scheitern ist oft Teil des persönlichen und beruflichen Wachstums. Du kannst aus Misserfolgen lernen und dich weiterentwickeln, um in der Zukunft besser vorbereitet zu sein.

Scheitern bei der Berufswahl kann auf verschiedene Arten positiv wirken.

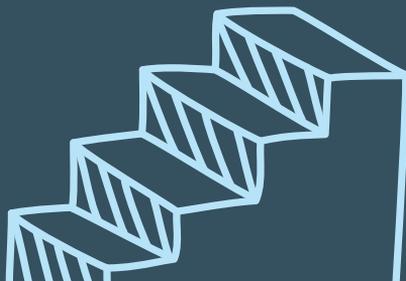
Schau dir die 7 Effekte an.

Anpassungsfähigkeit

Scheitern erfordert oft, dass du dich anpasst und neue Wege findest. Diese Fähigkeit zur Anpassung ist in der heutigen sich schnell verändernden Arbeitswelt von großem Vorteil.

Resilienz

Das Überwinden von Misserfolgen stärkt deine emotionale Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und deine Fähigkeit, mit Stress und Herausforderungen umzugehen.



Viel Spaß bei den Erfahrungen

Scheitern kann dazu führen, dass du verschiedene Berufsfelder erkundest, was zu einer breiten Palette von Erfahrungen und Fähigkeiten führen kann.



Motivation & Zielsetzung

Nach einem Scheitern kannst du motivierter denn je sein, deine Ziele zu erreichen. Es kann dir dazu dienen, klare, erreichbare Ziele zu definieren und gezielte Schritte auf hinzuarbeiten.

Es ist wichtig zu beachten, dass der positive Einfluss des Scheiterns oft davon abhängt, wie du mit der Situation umgehst und welche Schlüsse du daraus ziehst. Die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen und sich weiterzuentwickeln, ist ein wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen beruflichen Laufbahn. Wir sagen:

» In Scheitern steckt das Wort HEITER.«

» Heiter geschheiter weiter! »

Berufsorientierungsexpertin Margit Pichler

Die Zeit der Berufswahl, kann voll verwirrend sein. Zwischen dem, was deine Eltern erwarten, den Regeln der Gesellschaft und deinen eigenen Träumen kannst du leicht den Überblick verlieren.

Normale Theorien zur Berufswahl, die sich auf Einzelne konzentrieren oder den Prozess in klare Phasen einteilen, verstehen oft nicht, wie kompliziert und dynamisch das Ganze ist.¹ Hier kommt Teamplay ins Spiel.

Forschungsergebnisse formen die Basis für dieses Tool – ein cooles Kartenset, das nicht nur auf deine persönlichen Eigenschaften schaut, sondern auch den großen Überblick über deinen Alltag, den Prozess und wie dein Leben so läuft miteinbezieht. Hier geht's um deine Rolle bei der Berufswahl und die Dinge, die von innen und außen auf dich einwirken. Der mega persönliche Prozess der Berufswahl folgt nicht mehr einfachen Phasen, sondern deinen eigenen Werten und Zielen. Dabei sind deine persönliche Zufriedenheit und der Sinn deiner Arbeit das Wichtigste für deine Berufs- und Lebensgeschichte. Arbeit und Leben gehören einfach zusammen. Und auch wie du Job und Freizeit in Balance hältst, spielt eine mega wichtige Rolle. Bildung und Berufsorientierung sind Teil deiner generellen Lebensplanung.

Aber nicht nur für dich, auch für deine Eltern ist das wichtig zu wissen. Die Berufswahl betrifft nicht nur dich, sondern auch deine Familie. Teamplay gibt deinen Eltern Einblicke in deinen Prozess und hilft ihnen zu verstehen, dass deine Entscheidung nicht einfach ist. Es zeigt, dass es nicht nur darum geht, einen Job zu finden, sondern auch um deine Zufriedenheit und den Sinn, den du in deiner Arbeit siehst.



Eine andere Berufswahltheorie, die Career Construction Theory (CCT) von Savickas² zeigt eine neue Richtung in der Berufsforschung. Hier ist nicht der Einzelne im Fokus, sondern das, was um einen herum passiert. Statt klaren Anweisungen steht hier der Prozess und lebenslanges Lernen im Vordergrund. Weg von geraden Abläufen, hin zu nichtlinearen Bewegungen. Und an die Stelle von wissenschaftlichen Fakten treten persönliche Geschichten und deine individuelle Sicht der Dinge. Hier zählt, dass du aktiv deine eigene Geschichte schreibst.

Teampay bringt diesen Wechsel mit. Es hilft nicht nur, deine Fähigkeiten zu finden, sondern stärkt auch dein Selbstbewusstsein und deinen Mut. Dieses Tool ist wie ein wertvoller Freund, wenn es darum geht, sich in der kniffligen Zeit der Berufswahl zurechtzufinden. Dabei stehen deine persönlichen Realitäten und Möglichkeiten im Mittelpunkt.

Liebe Eltern, hört mal, was die Wissenschaft dazu sagt – das ist wichtig für eure Kids! Teampay kann euch helfen, eure Kinder besser zu verstehen und sie auf ihrem Weg zu unterstützen. Es gibt euch Einblicke in die Komplexität der Berufswahl und zeigt, dass es nicht nur um einen Job, sondern auch um die Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit für eure Kinder geht. Zusammen könnt ihr sicherstellen, dass sie ihre Lebensgeschichte mit Selbstvertrauen gestalten können.

Dipl.-Päd. Margit Pichler

www.ph-noe.ac.at/de/personen/margit-pichler



1 Hirschi, A. & Baumeler, F. (2020). Berufswahltheorien – Entwicklung und Stand der Diskussion. In T. Brüggemann & S. Rahn (Hrsg.), Berufsorientierung. Ein Lehr- und Arbeitsbuch (2. überarbeitete und erweiterte Auflage) (pp. 31-42). Münster: Waxmann Verlag.

2 Savickas, M. L. (2021). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Hrsg.), Career development and counselling: Putting theory and research to work (S.165–200). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.



Meine 3 Geheimtipps für dich, welche ich als Neu-Erwachsener gerne gekannt hätte ...

1. FINDE ERST MAL RAUS, WER DU AKTUELL BIST.

„Was willst du mal werden?“

„Wie? Was will ich werden? Ich will nichts werden, ich bin doch.“

Diese Antwort gab die 10-jährige Tochter eines Freundes auf die Standardfrage, die wir alle schon zimal gehört haben ... Geile Antwort, oder?

2. SIEH UMWEGE ALS LERNERFAHRUNG.

Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich (beruflich)? Diese Lebensfragen begleiten uns Menschen ein Leben lang. Es gibt darauf immer nur momentane Antworten und kein Richtig oder Falsch. **Einfach mal machen – könnte ja gut werden!** Es ist eine Reise. Sowohl zu sich und seinen Bedürfnissen als auch beruflich. Und zum Reisen gehört auch einfach, dass man mal eine Pause macht, den Weg nicht genau kennt und Umwege nimmt. Umwege erhöhen übrigens die Ortskenntnis! Und dabei gibt es keine Fehler, sondern ausschließlich Lernerfahrungen, die einem für das weitere Leben helfen und die eigene Persönlichkeit ausbilden. Der Weg entsteht beim Gehen.

3. BLEIB HEITER UND GELASSEN.

Mach dich auf deinen ganz eigenen Berufsweg – mit heiterer Gelassenheit. Und hey: „Entweder bin ich mit dem Ergebnis zufrieden oder ich habe etwas gelernt!“ Außerdem haben wir einen Arbeitnehmer:innen-Markt. Bedeutet: Es gibt zu wenige Fachkräfte und die Unternehmen brauchen jeden einzelnen von euch! Übrigens haben auch die Entscheider:innen in den Firmen häufig so manchen Umweg genommen, bevor sie ihren Traumberuf gefunden haben.

Mach dich auf deinen ganz individuellen Berufsweg und fühl: **„Alles ist möglich!“**

3 Lebensweisheiten von Herzen, die für mich ein Game-Changer waren ...



1. KINDLICHE NEUGIER

Jeder Job ist eine Erkenntnisreise zu sich selbst. Wenn du immer wieder neugierig hinschaust, was mit dir im Job passiert, dann lernst du unglaublich viel über dich selbst. Was liebe ich? Was stört mich? Wer stresst mich und warum? Wovor habe ich Angst? Was bringt mich in den Flow?

2. SPIELERISCHE GELASSENHEIT

Selbstentwicklung ist oft mühsam, zäh, schwierig, anstrengend oder sogar beängstigend. Ist das wirklich nötig oder können wir das Ganze nicht auch spielerisch angehen? Für mich ist das Leben ein Spiel und somit ein reizvolles Abenteuer mit vielen unbekanntem Spielregeln. Wenn wir die **Ernsthaftigkeit rausziehen** und mal locker durchatmen, wird **Selbstentwicklung leichter, spannender und freudvoll.**

3. LIEBEVOLLE SELBSTGESPRÄCHE

Hör auf, dich zum Opfer von Erwartungen zu machen. Du willst abliefern, na klar. Aber bleib realistisch. Gerade neue Berufe wimmeln nur so von Chancen zu scheitern. Sieh das alles als Teil des Lernprozesses und hab nicht so viele unrealistische Erwartungen an dich selbst. Viel besser ist es zu sagen: „Huch, das hat so nicht geklappt. **Was lerne ich für das nächste Mal daraus?**“

reflect. transform. smile. repeat.

