

„Checkliste zur Berufswahl-Situation“

In welchem Ausmaß treffen die folgenden Aussagen auf Ihre jetzige Situation zu?

Bitte setzen Sie in jeder Zeile ein Kreuz. Entscheiden Sie sich so oft wie möglich für ja oder nein:	Ja, trifft zu	Teils/teils	Nein, trifft nicht zu
1. Ich muss noch herausfinden, in welche berufliche Richtung ich gehen soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Wenn ich mich jetzt gerade für einen Beruf entscheiden müsste, befürchte ich die falsche Wahl zu treffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich bin noch nicht sicher, welche Berufe ich <i>erfolgreich</i> ausüben könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich bin mir nicht sicher, ob meine jetzige Wahl (Ausbildung/Tätigkeit/Berufsziel) wirklich das Richtige für mich ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich weiß noch nicht genau, welche Lebensziele ich verwirklichen will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich bin mir nicht sicher, welche Berufstätigkeit mir auf Dauer Spaß machen würde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich bin mir unklar über meine Stärken und Schwächen, Interessen und Fähigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich kann nicht verstehen, wie manche Leute sich so sicher sein können, was sie beruflich machen wollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Wichtige Entscheidungen zu treffen ist für mich immer schwierig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich fühle mich in vielen Lebensbereichen unsicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Es ist schwierig, genügend Informationen über Berufe zu erhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich weiß nicht genau, wie der Berufsalltag in meinem Wunschberuf aussieht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Die Ausbildung für meinen Wunschberuf ist zu teuer oder zu weit entfernt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Es ist schwierig, in meinem Wunschberuf eine Ausbildungs- und Arbeitsstelle zu finden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Mein Wunschberuf verlangt zu viel an Begabung (z.B. intellektuell, künstlerisch).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Wichtige Bezugspersonen (z.B. Eltern, PartnerIn, Freunde/Freundinnen) finden meinen Wunschberuf unpassend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich fühle mich eingeschränkt durch familiäre Verpflichtungen (wie Mutter-, Vaterschaft, Unterhaltsverpflichtung).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Es gibt andere Lebensprobleme und Belastungen, die bei mir erschwerend wirken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung:

Zählen Sie einen Punkt je Frage, die Sie mit „Ja, trifft zu“ oder "teils/teils" bewertet haben:

Bereich 1: Fragen 1 bis 7 → _____ Punkt/e (Thema "Identität")

Bereich 2: Fragen 8 bis 10 → _____ Punkt/e (Thema "Entscheiden")

Bereich 3: Fragen 11 bis 12 → _____ Punkt/e (Thema "Informieren")

Bereich 4: Fragen 13 bis 18 → _____ Punkt/e (Thema "Hindernisse")

In den Bereichen, in denen Sie mehr als 1 Punkt erzielt haben, gibt es für Sie "ein Problem":

Bereich 1: Thema "Identität" (Klarheit und Stabilität des Selbstbilds)

Fragen Sie sich "Wo sind meine wahren Stärken und Schwächen, was sind meine wahren Abneigungen und Vorlieben?" Versuchen Sie, diese persönlichen Eigenschaften möglichst ehrlich und deutlicher als bisher für sich selbst zu formulieren. Sprechen Sie darüber mit einer Vertrauensperson, die Sie gut kennt oder beobachten Sie sich selbst in konkreten Alltagssituationen.

→ Folgende Übungen aus dem Praxishandbuch der allgemeinen Berufs- und Arbeitsmarktorientierung sind sinnvoll: 2.5 Potentialanalyse, Bildungs- und Berufswahl

Bereich 2: Thema "Entscheiden" (generelle Entscheidungsschwierigkeit)

Fällt es Ihnen oft und auch bei weniger wichtigen Angelegenheiten schwer, sich zu entscheiden? Zögern Sie Entscheidungen gerne hinaus? Antworten Sie auf Fragen oftmals mit "ich weiß nicht" – psychologisch gesehen haben diese Schwierigkeiten mit dem mangelnden Mut, sich zu entscheiden, zu tun. Dies kann verschiedene Gründe haben (es könnte evtl. auch die Folge belastender Lebenserfahrungen sein, für deren Bearbeitung es professionelle Hilfe braucht).

Für Entscheidungen braucht es Mut, einen gewissen Optimismus ("es wird schon klappen!") wie auch die Bereitschaft zu Kompromissen ("jeder Weg hat seine Vor- und Nachteile"). Diese Einstellung kann man lernen. Lesen Sie Selbsthilfeliteratur, wenden Sie sich an eine Beratung, lassen Sie sich von nahestehenden Personen ermutigen und ermutigen Sie sich selbst.

Bereich 3: Thema "Informieren" (Informationsbedarf)

Es braucht Zeit und ist aufwändig, sich die nötigen Informationen für berufliche Entscheidungen zu beschaffen: Informationen über die Berufswelt, über bestimmte Berufe und ihre Bildungswege. – Nicht nur Interviews mit Berufstätigen, Bücher, Zeitschriften, CD-Roms, das Internet, Berufsinformationszentren und -beratungen helfen hier weiter. Auch das Sammeln eigener Erfahrungen im konkreten Berufsalltag (z.B. Schnuppertage) ist wichtig und hilfreich.

→ Folgende Übungen aus dem Praxishandbuch der allgemeinen Berufs- und Arbeitsmarktorientierung sind sinnvoll: 2.4 Berufsinformation, Informationsmanagement, Arbeitsmarktorientierung

Bereich 4: Thema "Hindernisse" (spezifische Einschränkungen)

Dieses Thema betrifft Einschränkungen in verschiedenen Gebieten: beschränkte finanzielle und anderen Ressourcen, eingeschränkte persönliche Leistungsfähigkeit (wenig entwickelte spezielle Fähigkeiten, körperliche oder psychische Behinderungen), Einschränkungen durch

Rollenverpflichtungen, wie Mutter-, Vaterschaft oder Unterhaltsverpflichtung, aber auch durch die wirtschaftliche Konjunktur und den Arbeitsmarkt. – Nicht für alles gibt es einfache Lösungen, aber es lohnt sich, nicht zu schnell aufzugeben: Suchen Sie nach verschiedenen Lösungsmöglichkeiten und nach gangbaren Kompromissen im Umgang mit den Hindernissen, eventuell mithilfe einer spezialisierten Beratungsstelle oder ihrem/ihrer TrainerIn.

→ Folgende Übungen aus dem Praxishandbuch der beruflichen Rehabilitation sind sinnvoll: 3.1 Individuelle Standortbestimmung, Potentialanalyse, Berufsdiagnostik