



In der vorherigen Unit hast du vom Wandel der Arbeitswelt gehört. Dadurch ergeben sich in vielen Berufsfeldern neue Möglichkeiten. Neue Chancen, aber auch Risiken. Das hängt davon ab, wie sehr man sich zusätzlich weiterbildet und sich um sinnvolle Soft- oder auch Future Skills kümmert. Sowohl während als auch nach der Ausbildung oder dem Studium.

Jetzt ist deine Selbstreflexion, dein Nachdenken, gefragt. Im Rahmen dieser Unit geht es darum, deine Stärken und Interessen zu erkunden. Das gibt dir eine solide Grundlage, um eine für dich passende berufliche Ausbildung oder ein geeignetes Studienfach zu wählen.

Du hast auch hier zwei Optionen:

Du triffst spontan eine Entscheidung oder

du investierst Zeit und Energie und lernst mehr über deine Stärken und Interessen. In diesem Fall gehst du weniger Risiko ein, gleich wieder abzubrechen.

Untersuchungen der letzten Jahre zeigen, verhältnismäßig viele sind mit ihrer Studien- oder Ausbildungswahl unzufrieden. Sie wechseln oder brechen deshalb ab. Doch woran liegt das? In Beratungssituationen zeigen sich mehrere Gründe: Viele Abbrecher\*innen sind sich ihrer Stärken, Schwächen, Interessen nicht ausreichend bewusst. Sie haben sich mit ihren Erwartungen und Wünschen zu wenig auseinandergesetzt. Oder sie finden die

Studien- oder Arbeitsbedingungen nicht immer optimal. Das kann persönliche Gründe haben oder daran liegen, dass die Anforderungen, die in der konkreten beruflichen Ausbildung oder in einem Studiengang erwartet werden, nur wenig bekannt und klar sind – das ist Thema der nächsten Unit, der Unit 4.

Ein klares Verständnis von den eigenen Stärken und Interessen, aber auch Schwächen zu haben, hilft, besser zu verstehen, wer du bist, was dich antreibt und welche Kompetenzen und Stärken du weiterentwickeln möchtest. Wie gut kannst du einschätzen, was du gut kannst? Und warum ist das wichtig? Bei vielen sind die eigenen Stärken und Interessen nicht immer ganz so eindeutig und offensichtlich. Oder sie machen vieles gerne, nach ihrer Einschätzung aber nichts mega gut. Sollte man dann den Fokus besser auf eine oder doch auf mehrere Fähigkeiten legen und sich eher generalistisch weiterentwickeln? Das herauszufinden, ist ja ein Ziel hier und letztendlich ist es wichtig, eine Entscheidung zu treffen, die zu den eigenen Stärken, Interessen und Werten sowie nicht zuletzt den Zielen passt.

Häufig ist der Prozess der Berufs- und Studienorientierung der erste Moment im Leben, in dem man sich bewusst mit diesen Themen auseinandersetzt. Man fragt sich, was man will, was einen interessiert und worin man gut ist. Sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, ist der Grundstein für eine fundierte Entscheidung. Falsche Entscheidungen gibt es dabei nicht. Nur Wege, die dich zu neuen Erkenntnissen über dich selbst führen.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten zu Selbsterkenntnissen zu kommen. Folgende drei Methoden möchten wir dir vorstellen:

Erstens: Die Selbsteinschätzung. Fragen wie: Welche Schulfächer haben mir Freude gemacht? Was mache ich gerne in meiner Freizeit? Wann erlebe ich ein Flow-Gefühl? – sind ein guter Einstieg. Deine Interessen und Vorlieben können ein Hinweis geben, welche beruflichen Tätigkeiten dir Freude bereiten könnten. Doch ist es auch wichtig, einen Blick auf das zu werfen, was du gut kannst. Denn etwas gerne zu tun, reicht nicht aus, um erfolgreich zu sein; dafür gilt es, die eigenen Interessen und Stärken zusammenzubringen. Stelle dir daher zusätzlich die Frage, in was du gut bist und was dir leichtfällt.

Eine andere Methode ist die Fremdeinschätzung – also, das, was andere an Talenten, Fähigkeiten und Interessen an dir wahrnehmen. Vor allem durch den Vergleich von Selbst- und Fremdeinschätzungen, kannst du zu spannenden Erkenntnissen über dich kommen: Wie schätze ich mich denn ein und welche Talente und Fähigkeiten im Unterschied dazu nehmen andere an mir wahr? Das kann sich nämlich sehr voneinander unterscheiden und daher wertvolle, spannende Perspektiven liefern. Bedenke, dass die Personen, die du befragst, von ihren unterschiedlichen Interessen beeinflusst sind. Bei vielen Eltern stehen gute Zukunftsaussichten und eine gute Bezahlung bei der Berufswahl ihrer Kinder nicht

selten im Vordergrund. Für Lehrer\*innen und Freud\*innen stehen andere Interessen im Vordergrund. Du erhältst von allen aber interessante Einblicke.

Zuletzt können dir Berufs- und Studienwahltests Erkenntnisse liefern. Methode Nr. 3. Sie bieten eine gute Möglichkeit, wenn du keine klare Vorstellung hast, was dir liegt oder Spaß macht. Allerdings zeigt sich, dass Testergebnisse teilweise als widersprüchlich und verwirrend wahrgenommen werden. Falls dir das auch so geht, kann es sinnvoll sein, mit den Ergebnissen zu einer Beratungsstelle zu gehen, um sie dort eingehend zu besprechen.

Unterhalb des Videos findest du einige Empfehlungen für Tests, und weitere Infos zum IMPULS Podcast und den TOOLS dieser Unit.

Lust auf ein kleines Quiz zu den Inhalten dieses Videos? Los geht's!