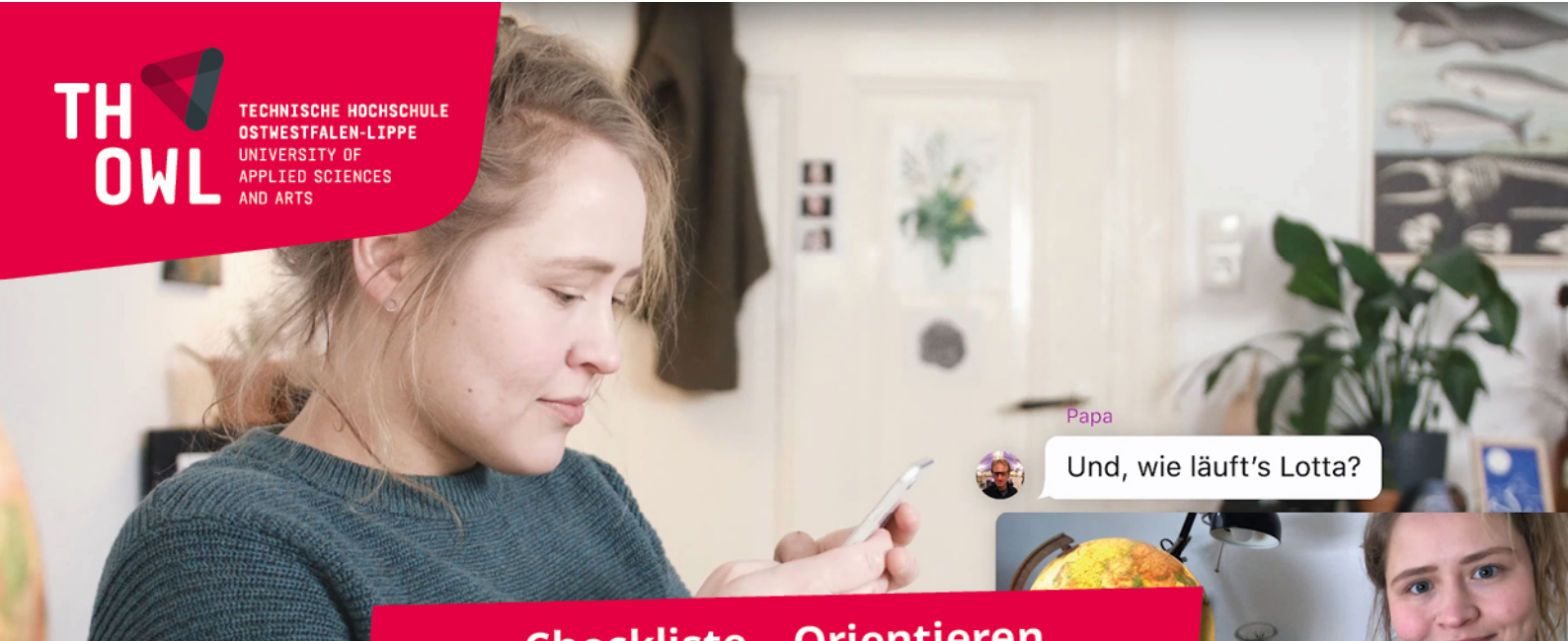




Checkliste – Orientieren

Die folgenden Arbeitsblätter sollen Ihnen eine Unterstützung im Prozess der Studienwahl sein und dabei helfen, sich der Studienwahlentscheidung zu nähern. Je nachdem wo Sie im Prozess stehen und Hilfestellung benötigen, können Sie die Arbeitsblätter einzeln oder vollständig bearbeiten. Vergessen Sie dabei nicht, Studienwahl ist ein Prozess, der in der Regel Zeit benötigt und individuell verläuft. Ggfs. werden einzelne Schritte auch wiederholt durchlaufen.

Gerne können Sie Ihre Notizen mit in die Beratung bringen!

Selbsteinschätzung- Interessen und Fähigkeiten erkunden

INTERESSEN

Interessen sind Themen, zu denen Sie sich hingezogen fühlen. Interessen können wichtige Hinweise geben, in welchen Bereichen Sie sich wohlfühlen, Sie sich gerne engagieren, wo bereits Wissen vorhanden ist und womit Sie sich ggfs. auch beruflich näher befassen möchten.

Hier können sowohl Schulfächer, aber natürlich auch Hobbys und Themen aus dem privaten Bereich Ansatzpunkte für Interessensfelder sein.

- Welche Interessen habe ich?
- Womit befasse ich mich gerne?
- Was mache ich gerne in meiner Freizeit?
- Welche Schulfächer machen mir besonders Spaß und interessieren mich?

FÄHIGKEITEN

Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen, ist ein guter Ansatzpunkt für die Recherche nach möglichen Berufs- und Studienfeldern. Wo sind Ihre Stärken und Fähigkeiten gefordert und von Vorteil? Ansatzpunkte sind hier ebenso nicht nur Schulfächer und sich daraus ableitende Fähigkeiten wie z.B. Zeichnen, Rechnen, Kalkulieren oder Schreiben, sondern auch Hobbys und damit verbundene Fähigkeiten. So z.B. als Nachhilfelehrer das Vermitteln von Inhalten, als Mitglied in einer Theatergruppe darstellen und unterhalten. Oder organisieren Sie in Ihrem Sportverein die Jahresfeier oder sind im Komitee für den Abiball?

- Welche Fähigkeiten habe ich?
- Was kann ich besonders gut?

Fremdeinschätzung- Interessen und Fähigkeiten erfragen

Auch Freunde, Eltern, Geschwister oder aber ggfs. auch Lehrkräfte können eine Hilfestellung bei der Orientierung geben.

Häufig nehmen diese noch andere Interessen und Fähigkeiten an uns wahr, derer wir selbst uns nicht bewusst sind. Fragen Sie daher auch andere Personen, die Sie gut kennen.

- Welches sind meine Stärken?
- Welche Fähigkeiten habe ich?
- Was kann ich besonders gut?
- Woran machst du das fest?

Lassen Sie die Notizen auf sich wirken und stellen Sie sich die Frage, womit Sie sich konkreter befassen möchten.

Interessen

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Fähigkeiten

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Hinweis!

Auch Online Tools wie verschiedene Berufs- und Studienwahltest können Sie als Hilfestellung nutzen, so zum Beispiel Check-U der Bundesagentur für Arbeit, welches mittels psychologisch fundierter Testverfahren Orientierung und Anregungen bei Fragen zu persönlichen Interessen, Fähigkeiten sowie beruflichen Vorlieben und möglichen Studienfeldern und -gängen geben kann.

Berufliche Vorstellungen entwickeln – der Blick in die Zukunft

Bei der Berufs- und Studienwahlentscheidung kann es ebenfalls hilfreich sein einen Blick in die Zukunft zu werfen. Wenn Sie an Ihre Zukunft in 10 Jahren denken, stellen Sie sich folgende Fragen.

- Wie arbeite ich?
- Wie sieht mein Arbeitsplatz aus?
- Welche Arbeitszeiten habe ich?
- Werde ich im Team und mit Menschen arbeiten oder eher weniger?
- Welche Tätigkeiten verrichte ich?
- In welchem Bereich/welcher Branche arbeite ich?
- Was werde ich verdienen?
- Wo werde ich leben?

Möglicherweise nehmen Sie schon wahr, wohin es sie zieht und welche Punkte Ihnen wichtig sind. Halten Sie Ihre Gedanken und entstandene Bilder fest und schreiben sie auf.

Deutlich gewordene Vorstellungen, Wünsche und Ziele können Ihnen bei der Studienwahl helfen, Ihre Prioritäten im Blick zu behalten und nach geeigneten Berufs- und Studienfeldern zu suchen.

Selbstverständlich können sich diese aus vielfältigen Gründen ändern, jedoch bieten sie zum jetzigen Zeitpunkt ebenfalls eine Orientierung.