



Theorie- und Praxisbausteine für Beratung und Coaching im beruflichen Kontext

Verfasserinnen:

Beatrix Kirchheck, Syke

Yvonne Beier, Dünsen

Fast alle in diesem Buch erwähnten Hard- und Softwarebezeichnungen sind eingetragene Warenzeichen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 60a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Die Merkur Verlag Rinteln Hutkap GmbH & Co. KG behält sich eine Nutzung ihrer Inhalte für kommerzielles Text- und Data Mining (TDM) im Sinne von § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Für den Erwerb einer entsprechenden Nutzungserlaubnis wenden Sie sich bitte an copyright@merkur-verlag.de.

Coverbild: drobotdean - Freepik.com

* * * * *

2. Auflage 2026

© 2025 by Merkur Verlag Rinteln

Gesamtherstellung:

Merkur Verlag Rinteln Hutkap GmbH & Co. KG, 31735 Rinteln

E-Mail: info@merkur-verlag.de
lehrer-service@merkur-verlag.de

Internet: www.merkur-verlag.de

Merkur-Nr. 1850-02

ISBN 978-3-8120-1278-2

Vorwort

Hey, liebe Schülerinnen und Schüler,

wir – **Beatrix Kirchheck** und **Yvonne Beier** – sind **Lehrerinnen** und auch zertifizierte Coachinnen an der Berufsbildenden Schule in Syke. Mit diesem Arbeitsheft möchten wir **Dir helfen**, Deinen **Berufsweg** ein Stück klarer zu sehen.

Wenn Du bereit bist, **Dich für ein bisschen mehr zu öffnen**, kann Dir dieses Heft dabei helfen, **in Dich hineinzuhören** und herauszufinden, wo Dich **Deine innere Stimme** hinführt. Warum das Ganze? Vielleicht hast Du auch schon gemerkt, dass es in der Schule meistens um **Wissen und Fakten** geht – also ums Denken. **Aber hier geht's um mehr: um Dich als ganzen Menschen.**

Wir finden: Der Fokus liegt nicht darauf, sofort den einen perfekten Job fürs Leben zu finden. Viel wichtiger ist, dass Du mehr entdeckst, **wer Du bist**, **was Dich wirklich glücklich macht**, **wofür Du morgens gerne aufstehst** und **welcher Schritt als Nächstes passt**, damit Du Deinem Traumjob näherkommst.

Und wer kennt die Antworten auf all diese Fragen? Richtig: **Du selbst.**

Die Antworten auf diese Fragen findest Du **nicht nur mit dem Kopf** – auch wenn der in der Schule gut trainiert wird. Die wirklich **wichtigen Antworten** liegen **etwas tiefer in Dir selbst.**

Dabei bist Du nicht allein: **Deine Lehrerinnen und Lehrer, dieses Arbeitsheft** und auch **wir unterstützen Dich** mit kleinen **Videos** und Impulsen. So kannst Du Schritt für Schritt herausfinden, **wie Du Deine berufliche Zukunft aktiv und erfolgreich gestalten kannst.**

Oder um es mit den Worten von John Lennon (ein sehr berühmter Popstar in den 70ern) abzuschließen:

*„Als ich fünf war, hat meine Mutter mir immer gesagt,
das Wichtigste im Leben sei, glücklich zu sein.*

*Als ich in die Schule kam, baten sie mich aufzuschreiben,
was ich später einmal werden möchte.
Ich schrieb auf: „glücklich“.*

*Sie sagten mir, ich hätte die Frage nicht richtig verstanden.
Ich antwortete ihnen,
sie hätten das Leben nicht richtig verstanden.“*

Herzlichst

Beatrix & Yvonne



Inhaltsverzeichnis

Let's start

1. Meine Begleiter durch das Schuljahr	7
2. Coaching – Was es für mich bedeuten kann	9
3. Starke Begegnungen	13
4. Meine Erfolgsstrategien	15
4.1 Stark und entspannt mit Coping durch das Schuljahr	15
4.2 Meine innere Power	19
4.3 Die Kraft meiner Stimme	21
4.4 Emotionale Interpretation	23
4.5 Reden und Verstehen – Authentische Kommunikation	25
4.6 Bauchpower und Achtsamkeit	33
4.7 Entspannt durch Struktur – planen mit der Eisenhower-Methode	35
4.8 Mit Fokus und Leichtigkeit zum Ziel – mein Plan für das Schuljahr	42

Das bin ich

5. Mein Moodboard – das bin ich	45
6. Stark. Echt. Ich.	46
6.1 Mein Hobby, Schule und mein Erfolg als Stärke	48
6.2 Was mein Tier mir zeigt	50
6.3 Starkes Vorbild mit Superkraft	51
6.4 Alles eine Frage der Perspektive	53
6.5 Eine andere Perspektive auf mich – Interview Teil 1	57
6.6 Meine Baustellen – Interview Teil 2	58
7. So reagiere ich – Umgang mit Herausforderungen	60

Erste Schritte Richtung berufliche Zukunft

8. Was passt beruflich zu mir?	61
9. Meine erste Praktikumssuche	63
10. Reflexion meines ersten Praktikums	66



Mein beruflicher Weg – Da will ich hin

11. Das X-Y-Spiel	69
12. Das ist mir wirklich wichtig (Meine Werte reflektieren)	71
13. Meine Zukunftsträume – mein Visionboard	73
14. Mission possible – Was mich antreibt	75
15. Von Wünschen zu klaren Zielen	77
16. Verantwortung für meine Ziele und Wege übernehmen	79
17. Vom Wollen zum MACHEN	82
18. W.O.O.P. it, like it's hot	85

Meine Bewerbung – Klar. Stark. Persönlich

19. Das Anschreiben – Wie eine Liebesnachricht, nur für den Chef	90
20. Der beste erste Eindruck – Mehr als ein Foto!	94
21. Mein professionelles Deckblatt ist fertig! Check	96
22. Mein Lebenslauf ist fertig! Check	97
23. Meine professionelle Bewerbungsmappe ist fertig! Check	98

Reflexion und Ausblick

24. Nach dem Praktikum – So geht's weiter	100
25. Ziele im Check – Passt der Kurs noch?	102
26. Meine Mitarbeit im Beratungs- und Coachingprozess	104
27. Reflexion meiner beruflichen Orientierung	106

Zukunftslandkarte • Mutmachsätze

Bilder-/Quellenverzeichnis

S. 1: drobotdean - Freepik.com • S. 8: ERICK-B-506 • S. 9: Dragos Condrea • S. 20: KI-generiert - freepik.com • S. 35: KI-generiert - freepik.com • S. 41: KI-generiert - freepik.com • S. 45: Andrii Rakov • S. 45: ERICK-B-506 • S. 50: KI-generiert - freepik.com • S. 50: KI-generiert - freepik.com • S. 50: KI-generiert - freepik.com • S. 50: KI-generiert - freepik.com • S. 50: KI-generiert - freepik.com • S. 50: KI-generiert - freepik.com • S. 71: KI-generiert - freepik.com • S. 73: MyMotivation - JoyInSound.pixabay.com • S. 76: NastelBom - Motivational-Music.pixabay.com • S. 77: ERICK-B-506 • S. 87: SEOM - Berufung. www.seommusic.de • S. 95: ERICK-B-506 •