

Kirchheck | Beier

Ziele setzen, Zukunft gestalten –

Schritt für Schritt durch Coaching zu meinem beruflichen Erfolg

Arbeitsheft





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



Let's start

1. Meine Begleiter durch das Schuljahr

In diesem Heft begleiten Dich **drei Jugendliche** und **zwei Lehrkräfte**. Die drei Schüler sind gerade dabei – wie Du – **ihren beruflichen Weg zu finden**. Sie stehen vor ähnlichen Fragen, Entscheidungen und Herausforderungen. Manchmal wissen sie genau, was sie wollen, manchmal sind sie unsicher – so wie viele von uns. Vielleicht erkennst Du Dich ja in einem von ihnen wieder und manchmal auch ein bisschen Deine Stimme. Du wirst sie immer wieder treffen: Wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, Ziele zu setzen oder aus Erfahrungen zu lernen. Vielleicht helfen Dir ihre Gedanken, Deine eigenen besser zu sortieren.



Max – „Ich will was Praktisches machen.“

Max kommt von der **Hauptschule**. Er arbeitet **gerne praktisch** und hat schon bei einem Onkel auf der Baustelle mitgeholfen. Er interessiert sich für **Handwerk und Technik**. **Schule war nie sein Lieblingsort**, aber in seinem ersten **Praktikum** ist er **richtig aufgeblüht**. Max fragt sich jetzt: Reichen meine Noten für eine Ausbildung, die Laune macht? Und wie finde ich heraus, welche **Ausbildung wirklich zu mir passt**?



Zahra – „Ich bin noch nicht ganz sicher.“

Zahra kommt von der **Realschule** und ist **vielseitig interessiert**. Mal denkt sie über **Soziales** nach, dann **reizt sie die Arbeit im Büro**. Im Schulpraktikum war's ganz okay – aber sie hat gemerkt, dass es noch nicht das Richtige war. Sie macht sich viele Gedanken über ihren weiteren Weg, hat aber manchmal **Angst**, sich **falsch zu entscheiden**. Sie fragt sich, wie sie herausfinden kann, wer sie ist und wer sie sein will.



Ginny – „Ich will studieren – aber erstmal den Weg dahin checken.“

Ginny möchte ihren **erweiterten Realschulabschluss** machen und am liebsten **studieren** – vielleicht Architektur. Dafür braucht sie später mindestens die **Fachhochschulreife**. Im Unterricht läuft's gut, aber sie weiß: **Die Noten müssen noch besser werden**. Ginny hat **klare Ziele** – aber sie fragt sich: Wie schaffe ich das alles mit Schule, Praktikum und Bewerbungen unter einen Hut zu bringen?



Ulrike Jorik – „Was mich wirklich glücklich macht? Wenn Du merkst, wie viel in Dir steckt.“

Frau Jorik ist eine **junge, dynamische Lehrerin** mit einem echten Herz für ihre **SchülerInnen**. Sie liebt es, **neue Ideen** in den Unterricht zu bringen, stellt gerne **ungewöhnliche Fragen** und hört **aufmerksam zu**. Ihre **offene Art** sorgt dafür, dass sich viele trauen, über sich und ihre Zukunft nachzudenken. Man merkt: Ihr geht es wirklich darum, dass **jede und jeder seinen eigenen Weg findet**.



Pascal Koch – „Ich bin nicht hier, um Dir den Weg vorzuschreiben – sondern um Dir zu helfen, Deinen **eigenen** zu entdecken.“

Herr Koch ist ein **erfahrener Lehrer**, der mit seiner **ruhigen, klaren Art** viel **Vertrauen** ausstrahlt. Durch seine **langjährige Berufserfahrung** kennt er nicht nur das Schulsystem gut, sondern auch die **Herausforderungen**, vor denen junge Menschen bei der Berufswahl stehen. Er stellt die richtigen Fragen zur richtigen Zeit – oft ruhig, aber mit **tiefem Blick**. Man spürt: Sein Ziel ist es, **Orientierung zu geben**, ohne zu lenken – damit **jede und jeder die eigene Stärke** findet.

Am Ende dieses Hefts wartet Deine persönliche **Zukunftslandkarte** auf Dich. In ihr kannst Du alles **festhalten**, was Du über **Dich** und **Deinen Weg** herausgefunden hast: Was Dir **liegt**, was Dir **wichtig** ist, **wohin Du willst** und viele weitere **Gedanken und Ideen**, die Dir auf Deinem **Weg** helfen können.

Deine Zukunftslandkarte ist wie ein **Kompass** – sie zeigt Dir, was in Dir steckt und was Du erreichen möchtest. Gestalte sie so, dass Du gerne darauf schaust. Lass Deine eigenen Ideen und Wünsche darin **sichtbar** werden. Mach sie zu Deinem ganz persönlichen Plan für alles, was noch vor Dir liegt.



Hinweis: In **dieser Farbe** findest Du bei vielen Aufgaben Beispiele.



4. Meine Erfolgsstrategien

4.1 Stark und entspannt mit Coping durch das Schuljahr

Lernsituation:

Ginny und Max nehmen ihr Beratungsgespräch heute zu zweit wahr und werden von Herrn Koch gefragt, bei welcher Gelegenheit sie zuletzt **starken negativen Emotionen** ausgesetzt waren und wie sie damit umgegangen sind.

Max: Boah, gestern war ich **so wütend**! Mein **kleiner Bruder** hat einfach mein **Handy genommen** und meine **Nachrichten gelesen**. Ohne zu fragen! Ich hab' ihn total **angeschrien** und vor Wut sein **Handy auf den Boden geknallt**. Später tat es mir leid, dass ich **so ausgeflippt** bin.



Ginny: Ja, ich **merke** das auch **bei mir**. Und nicht nur bei uns Jugendlichen – **auch Erwachsene rasten** immer schneller **aus**. **Überall Stress, Streit**, keiner kann mehr ruhig bleiben.

Max: Ja, und ich will das eigentlich gar nicht. Ich **will nicht** immer **direkt hochgehen**. Aber **wenn ich sauer bin, passiert es einfach**.

Ginny: Ich kenne das mit **starken Emotionen**. Aber bei mir war es **nicht Wut**, sondern **Traurigkeit**. Vor ein paar Wochen ist meine beste Freundin mit ihrer Familie **weggezogen** – einfach in eine andere Stadt. Sie hat mir das erst kurz vorher gesagt. Das hat **mich total umgehauen**. Ich konnte **zwei Tage nicht zur Schule gehen**, ich war einfach **so traurig**.

Max: Krass, das klingt echt hart. Ich glaub, ich **wäre** auch total **fertig gewesen**.

Herr Koch: Darf ich etwas dazu sagen?

Ginny und Max: Klaro!

Herr Koch: Was Du erzählst, **Ginny**, ist wirklich **schmerzhaft**. Und **Max**, Deine **Wut** ist auch völlig **verständlich**. **Wichtig** ist, dass **Ihr merkt, was in Euch los ist**. Eure **Gefühle zeigen** Euch, was Euch **wichtig ist**.

Ginny: Aber **was bringt das**? Ich konnte nichts machen, meine Freundin ist trotzdem weg.

Herr Koch: Ja, **manche Dinge können wir nicht ändern**. Aber wir können überlegen, **wie wir mit solchen Situationen umgehen**. Das nennt man im Coaching **Coping**. Das ist Englisch und heißt „bewältigen“ und bedeutet anders ausgedrückt: „**Wie schaffe ich es, mit etwas Schwerem klarzukommen?**“ Das beginnt damit, dass **Du Deine Gefühle zulässt** – nicht wegdrückst – und dann schaust, was Dir **hilft**, damit umzugehen.

Coping-Strategien:

Wege, um mit Belastungen umzugehen und diese abzubauen bzw. zu bewältigen.

Max: Also ... einfach **wütend** oder **traurig** sein?

Herr Koch: Ganz genau! **Gefühle sind wichtig**. Sie **zeigen Dir, was Du brauchst**. **Ginny**, Deine Traurigkeit zeigt, wie viel Dir Deine Freundin bzw. Freundschaft und Nähe bedeuten. Und **Max**, Deine Wut zeigt, dass Dir Deine Privatsphäre wichtig ist. Es geht nicht darum, die Gefühle wegzudrücken, sondern zu **verstehen**, warum sie da sind. Wenn wir **verstehen**, warum wir **traurig** oder **wütend** sind, können wir unsere **Bedürfnisse**,



die **unter den Gefühlen liegen**, stillen. Dann **schwindet** auch das vermeintlich **negative Gefühl**.

Max: Aber wenn ich richtig sauer bin, flippe ich oft aus.

Herr Koch: Deshalb ist es wichtig, **Deine Wut zu erkennen**, sie **für Dich zu fühlen**, dann aber **einen Moment innezuhalten**, bevor Du reagierst. Du kannst Dich fragen: „**Was brauche ich jetzt wirklich, um mich zu erden** – also mich wieder ins Gleichgewicht zu bringen?“ Max, was hätte Dir in der Situation besser geholfen?

sich erden:
wieder herunterkommen, sich beruhigen



Max: Hm ... ich hätte **erstmal raus gehen** und mich an **meinem Boxsack mit Musik** abregieren können.

Herr Koch: Das sind schon **konkrete Coping-Strategien**. Dinge, die Dir helfen, **Deine Gefühle** auf gesunde Art zu **kanalisieren**. Ginny, was hat Dir geholfen, mit Deiner **Traurigkeit klarzukommen**?

kanalisieren:
in eine bestimmte Richtung lenken



Ginny: Erst habe ich **geweint** und **alte Bilder** angeschaut. Dann habe ich lange **mit ihr telefoniert** und ihr gesagt, wie verletzt ich bin. Wir **haben dann verabredet**, dass wir uns einmal im Monat live treffen.

Herr Koch: Du hast **Deinen Gefühlen Raum** gegeben und dann die **Situation** aktiv gelöst. **Genau das ist Coping**. Beim nächsten Mal, wenn eine starke Emotion hochkommt, könnt ihr euch daran erinnern: Ihr habt schon Werkzeuge, um damit umzugehen und werdet weitere Werkzeuge kennenlernen.

Ginny: Hm... klingt gut. Vielleicht probiere ich das **bewusster aus**.

Max: Danke, Herr Koch!

Arbeitsauftrag:

Schritt 1: Lies Dir die **Infobox** auf der Seite 18 zum Thema **Coping** durch und schau Dir ggf. das **Erklärvideo** an.

Schritt 2: Beschreibe, welche **starken Gefühle** Max und Ginny hatten, und **wie** sie damit **umgegangen** sind mit Hilfe dieser Tabelle.

Ginnys schwierige Situation	Ginnys Coping-Strategien	Copingstrategie (unbewusst)
		☐ Problemorientiert (Ginny hat versucht, etwas zu ändern.)
		☐ Emotionsorientiert (Ginny hat versucht, sich selbst zu beruhigen.)
		☐ keines von beiden



Max' schwierige Situation	Max' Coping-Strategien	Copingstrategie (unbewusst)
		☐ Problemorientiert (Max hat versucht, etwas zu ändern.)
		☐ Emotionsorientiert (Max hat versucht, sich selbst zu beruhigen.)
		☐ keines von beiden

Schritt 3: Benenne, welche **Strategien** aus dem **Gespräch für Dich hilfreich sein könnten**, wenn Dir sehr herausfordernde Situationen begegnen?

.....

.....

.....

.....

Schritt 4: Beschreibe, was „**sich erden**“ für Dich bedeutet. Nenne anschließend **4 Wege**, wie **Du Dich erden** kannst bzw. was **Deine Copingstrategien** sein könnten:

Sich erden:

.....

Das könnten meine Copingstrategien sein:

1.
2.
3.
4.

Schritt 5: Am **Ende des Arbeitshefts** findest Du Deine **Zukunftslandkarte**, auf der Du **alle wichtigen Erkenntnisse** und **nächsten Schritte** auf **einen Blick zusammenfassen** kannst – als Deinen persönlichen Fahrplan für Deinen beruflichen Erfolg.



Trage dort bei **der Liege** Deine **Copingstrategien** ein, die Du in **Zukunft bewusster** nutzen möchtest.





Infobox: Was bedeutet „Coping“?

Coping heißt: einen **Umgang mit Stress** oder schwierigen Gefühlen finden. Dabei geht es nicht darum, Probleme einfach „wegzumachen“, sondern **bewusst zu reagieren**, statt sich von Wut, Angst oder Traurigkeit überrollen zu lassen.

Coping kann man grob in zwei **Arten** einteilen:

1. Problemorientiertes Coping

Du versuchst, die Belastungssituation alleine oder mit Hilfe aktiv zu lösen.

Beispiel: Du sprichst mit jemandem (Freunde, Eltern Vertrauenspersonen oder mit dem, der Dich verletzt hat etc.), Du suchst Unterstützung (Berufsberatung, Schulsozialarbeit etc.), Du erstellst einen Plan (To-Do-Listen, Maßnahmenplan etc.)



2. Emotionsorientiertes Coping

Auch wenn Du die **Situation** gerade nicht verändern kannst, kannst Du trotzdem auf den **Stress oder Druck**, der in Dir entstanden ist, reagieren. Du versuchst, ihn **abzubauen** und ihn **anders zu kanalisieren**. So stärkst Du Dein **Wohlbefinden** und findest wieder mehr **Ruhe** in Dir.

Beispiel: Du hörst Musik, atmest tief durch, bist kreativ oder bewegst Dich (malen, tanzen, Sport machen etc.), Du gehst kurzzeitig aus der Situation raus (verlässt den Raum, beendest das Gespräch etc.), Du verbringst Zeit mit Tieren oder schreibst Deine Gedanken auf.

Gefühle verstehen – Bedürfnisse erkennen 

Starke Gefühle (wie Wut, Angst, Traurigkeit oder Frust) zeigen Dir, dass **ein Bedürfnis nicht erfüllt ist**.

Beispiel:

Wut → Bedürfnis nach Respekt oder Grenzen

Traurigkeit → Bedürfnis nach Nähe, Vertrauen oder Sicherheit

Beide Arten von Coping sind wichtig – **je nach Situation** brauchst Du manchmal **das eine**, manchmal **das andere**.

Je besser Du erkennst, was Dir wirklich fehlt, desto eher kannst Du Dir auf gute Weise helfen – ohne anderen (oder Dir selbst) zu schaden.

Gute Copingstrategien sind die, die **Dich stärken, langfristig guttun** und Dich **nicht von Deinen Zielen abhalten**. Und manchmal muss man sie erst **ausprobieren**, um herauszufinden, was wirklich funktioniert. Aber es gibt ein paar **Fragen**, die Dir helfen können, die **richtigen Strategien** für Dich zu finden:

1. Tut die Strategie Dir langfristig gut?

Eine Strategie gilt als **hilfreich**, wenn sie Dich **nicht nur im Moment**, sondern **auch auf Dauer** unterstützt.

Beispiel: Wenn Du bei Stress spazieren gehst, fühlst Du Dich besser und schadest Dir nicht.

Eine Strategie ist **weniger hilfreich**, wenn sie zwar kurz Erleichterung bringt, **aber auf Dauer schadet**.

Beispiel: Wenn Du Frust immer mit Essen oder Zocken verdrängst, löst Du das Problem nicht – es kann neue schaffen.

2. Hilft sie Dir, handlungsfähig zu bleiben?

Gute Strategien stärken Dich, damit Du **mit schwierigen Situationen besser umgehen** kannst.

Du kommst ins Handeln, statt stecken zu bleiben.

3. Fühlt es sich stimmig für Dich an?

Was anderen hilft, muss **nicht automatisch für Dich passen**.

Du entscheidest, was Dir wirklich guttut – nicht Instagram, nicht Freunde, nicht Lehrkräfte.



Was ist Coping?
mvurl.de/yk5h

Hinweis: In Kapitel 4.6 findest Du 2 verschiedene Coping-Strategien!



6.6 Meine Baustellen – Interview Teil 2

Lernsituation:



Herr Koch ergänzt: „**Vertraute Erwachsene** wie Deine Eltern kennen Dich oft schon sehr lange. Sie sehen nicht nur Deine **Stärken**, sondern auch Deine Baustellen – also **Dinge**, an denen Du noch **arbeiten kannst**.“ Max runzelt die Stirn: „Also das, was meine Mutter immer meint, wenn sie sagt, ich bin manchmal zu stur?“ Herr Koch lacht: „Genau das. Aber vielleicht steckt dahinter auch eine Stärke – zum Beispiel, dass Du **zielstrebig** bist.“ „Wir schauen jetzt mal gemeinsam, was vertraute Menschen über eure Baustellen denken – ehrlich und wertschätzend.“

Arbeitsauftrag:

Schritt 3: Setze das Interview von eben fort oder finde 2 andere erwachsene Menschen, die Du befragen möchtest. Nenne deren Namen in den Namensfeldern unten.

Schritt 4: Interviewe die Menschen zu **Deinen Schwächen**. Bitte Deine Interviewpartner darum, ihre Antworten als liebevolle und konstruktive Antworten zu formulieren. Notiere die Antworten in der Tabelle unten.

Tipp: Wenn Du beim Interview nicht sofort mitschreiben kannst, nimm die Antworten mit dem Handy als Sprachnachricht auf. Frag aber unbedingt Deine Interviewpartner, ob sie mit der Aufzeichnung einverstanden sind.

Interviewfragen

Name des Interviewpartners	„Welche Schwächen siehst Du bei mir, die mich im Beruf oder im Alltag hindern könnten? Erkläre es mir anhand einer konkreten Situation.“	„Bitte gib mir einen Tipp, wie ich an dieser Baustelle arbeiten könnte.“	„Erkläre mir, wie Du es geschafft hast, erfolgreich an einer Deiner Schwächen zu arbeiten.“



Name des Interview-partners	„Welche Schwächen siehst Du bei mir, die mich im Beruf oder im Alltag hindern könnten? Erkläre es mir anhand einer konkreten Situation.“	„Bitte gib mir einen Tipp, wie ich an dieser Baustelle arbeiten könnte.“	„Erkläre mir, wie Du es geschafft hast, erfolgreich an einer Deiner Schwächen zu arbeiten.“

Schritt 5: Reflexion und Auswertung Interview Teil 1 + 2

Nachdem Du mehrere Menschen interviewt hast, nimm Dir einen Moment Zeit, um die Antworten bzw. Deine Notizen zu **analysieren**.

- Analysiere die Antworten und markiere in den Tabellen:
 - den **wertvollsten Tipp**, wie Du mit Deinen **Baustellen arbeiten** kannst → **orange**
 - das, was Dich am **meisten überrascht** hat → **grün**
- Nun hast Du herausgefunden, welche weiteren Stärken Du hast und woran Du noch arbeiten kannst. Überlege Dir, wie **Deine Stärken** Dir in **Deinem zukünftigen Beruf** nützlich sein können.

.....

.....

.....

- Analysiere, welche **neuen beruflichen Möglichkeiten** sich für Dich **durch die Antworten** ergeben.

.....

.....

.....

Schritt 6: Zukunftslandkarte

Ergänze Deinen **Rucksack** um Deine **Stärken** und Deine **Baustelle** um Deine **Schwächen** im Bild auf der letzten Seite.





Erste Schritte Richtung berufliche Zukunft

8. Was passt beruflich zu mir?

Lernsituation:

Die Klasse arbeitet konzentriert an ihren Arbeitsheften. Auf den Tischen liegen Zettel mit den Ergebnissen der Kompetenzfeststellung und des Reaktionstyps, Notizen zu Stärken und Baustellen sowie Rückmeldungen aus der Klasse.

Max blättert in seinem Heft und murmelt: „Also... körperlich belastbar, technisches Verständnis, handwerklich geschickt – das passt schon irgendwie zu mir. Fight-Typ passt auch. **Aber was genau soll ich jetzt damit machen?**“

Zahra schaut zu ihm rüber: „Mir geht’s ähnlich. Ich habe viele Erkenntnisse – aber wie wird daraus ein Beruf?“

Ginny ist vertieft in ihre Notizen. „Ich glaub, das ist genau der Moment, an dem wir was draus machen müssen.“

Herr Koch kommt dazu: „Genau richtig, Ginny. Ihr habt jetzt viele Puzzleteile über euch gesammelt: **Kompetenzen, Interessen, Rückmeldungen, Reaktionstyp**. Denkt dran – ihr müsst nicht alles können. Aber wenn ihr wisst, worin ihr gut seid, wird der Weg in die Zukunft viel klarer. Und darum geht es jetzt: Welche **Berufsfelder** und schlussendlich **welche Berufe** könnten wirklich zu **Euch** passen?“ Dabei helfen euch Frau Jorik und ich. Und wisst Ihr was? Ihr könnt euch sogar von einer **Künstlichen Intelligenz** helfen lassen.“ Er öffnet am Smartboard das Internet und zeigt einen möglichen Prompt: „*Ein Jugendlicher interessiert sich für Technik, ist sehr zielstrebig und ehrgeizig, redet nicht gerne vor großen Gruppen, hat ausgezeichnete mathematische Fähigkeiten und arbeitet gerne im Team. Er ist in erster Linie ein Fight-Reaktionstyp (manchmal Freeze). Nenne 5 Berufe oder zumindest Berufsfelder, die nach Deinem Algorithmus zu diesem jungen Menschen passen und beschreibe sie näher.*“ Herr Koch betont: „**Sprecht mit der K.I. nicht direkt über eure persönlichen Daten**, sondern formuliert den Prompt immer in der **Drittperson!** Beachtet: Die K.I. schlägt euch Ideen vor. Wichtig ist: **Ihr bleibt die Entscheider!**“

Herr Koch ermuntert die Klasse, anschließend verschiedene Berufe zu vergleichen.



Arbeitsauftrag:

Schritt 1: Interesse

Sicher hast Du Dir schon einmal Gedanken gemacht, in welchem beruflichen Bereich Du später tätig sein möchtest. Vielleicht sind Dir erst während des Ausfüllens des Arbeitshefts spontane Ideen gekommen. Nenne hier Deine Ideen und Interessen für spätere berufliche Tätigkeiten:

.....

.....

.....

Schritt 2: Zukunftslandkarte

Betrachte nun **Deine Zukunftslandkarte** mit Deinen **Stärken, Kompetenzen** und **Baustellen**. Überlege, welche **Berufsfelder** zu **Dir** **passen** könnten. Markiere das Berufsfeld in der Tabelle auf der nächsten Seite z.B. orange.





Schritt 3: Coach oder K.I. befragen

Du hast zusätzlich auf Seite 60 herausgefunden, welcher Reaktionstyp (Fight, Flight, Freeze oder Fawn) am besten zu Dir passt. Frage nun **Deinen Coach** oder nutze jetzt eine **K.I.**, um herauszufinden, **welches Berufsfeld** zu Deinen **Kompetenzen, Stärken, Schwächen, Reaktionstyp** etc. **passt**. Markiere das empfohlene Berufsfeld z. B. **grün**.

Achte darauf, **keine persönlichen Daten** preiszugeben.

Tabelle zu Schritt 2 und 3:

Naturwissenschaft	Metall, Maschinenbau
Landwirtschaft, Natur und Umwelt	Gesundheit, Medizin
Soziales/Pädagogik	Produktion, Fertigung
Medien	IT, Computer
Bau, Vermessung, Architektur	Elektronik
Dienstleistungen	Verkehr, Logistik
Kunst, Kultur, Kreativität	Technik, Technologie
Wirtschaft, Verwaltung	Gesellschaft und Geisteswissenschaften

Schritt 4: Recherchiere anschließend auf einem Portal, z. B. **planet-beruf.de**, **Berufenet.de**, über Deine angekreuzten Berufsfelder und arbeite die **speziellen Berufe** heraus, zu denen Du **nähere Infos herausfinden** möchtest. Trage sie in anschließend in die Tabelle beim nächsten Schritt ein. **Prüfe** sorgfältig die **Antworten der K.I.**. Notiere Dir nur die Berufe, bei denen Du fühlst, dass sie zu Dir passen (= dass sie sich stimmig anfühlen).



Planet-Berufe
mvurl.de/xkfkz



Berufenet
mvurl.de/6oon

Vorlage



mvurl.de/cohy

Schritt 5: Recherchiere auf dem **Portal** über den Beruf weiter und notiere Deine **Rechercheergebnisse in der Tabelle**, die Du über den **QR-Code links** herunterladen kannst.

Du kannst **ergänzend** auch hier die **K.I.** befragen.

Schritt 6: Besuche eine **Berufsmesse**, um Dich live mit Menschen, die in diesen Berufen arbeiten unterhalten zu können. Falls gerade keine Berufsmessen in Deiner Region sind, vereinbare einen Termin bei einer **Berufsberatung** (in Deiner Schule) und nimm Dein Arbeitsheft zur Beratung mit.

Du kannst natürlich die Berufsmesse und Berufsberatung in Anspruch nehmen. Dein **Coach** hat sowohl für die **Berufsmesse** als auch für die **Berufsberatung** ergänzendes Material zu Vorbereitung.





12. Das ist mir wirklich wichtig (Meine Werte reflektieren)

Lernsituation:

Nach dem „X-Y-Spiel“ ist die Stimmung in der Klasse gemischt. **Max** lacht noch über einen cleveren Zug seines Teams, doch **Zahra** wirkt nachdenklich. **Ginny** hat sich während des Spiels unwohl gefühlt. **Frau Jorik** nimmt die Stimmung auf und stellt der Klasse ein paar direkte Fragen: „Ist euch **Ehrlichkeit** und **Zuverlässigkeit** wichtig? Habt ihr euch im **Spiel an euer Wort gehalten**? Ist es nicht verwunderlich, warum **Menschen oft anders handeln, als sie es sagen**? Ordnet sich wirklich alles dem Geld oder dem Erfolg unter? Glaubt ihr, dass das auf **Dauer glücklich macht**?“



Die Klasse wird still. Zahra schaut auf ihr Blatt. Max kratzt sich am Kopf. Ginny sagt leise: „Ich habe gemerkt, dass ich lieber verliere, als mich zu verbiegen...“ Frau Jorik nickt: „Genau darum geht es. Euch zu fragen, was euch wichtig ist im Leben. Es geht um eure Werte.“ Sie schreibt an das Smartboard: „Deine Werte sind wie Pfeiler an der Straße auf dem Weg zu Deinem Fahrziel. **Seine Werte zu kennen**, hilft, **klare Entscheidungen zu treffen** und ein Leben zu führen, das einen erfüllt. Werte zeigen einem, was wirklich wichtig ist und worauf man im Leben nicht verzichten möchte. In der **Berufsfindung** helfen **Werte, Entscheidungen zu treffen**, die zu einem passen. Werte geben **Orientierung**, damit man einen Beruf findet, der langfristig erfüllt.“

Ginny bittet Frau Jorik, das anhand von Beispielen genauer zu erklären. Frau Jorik antwortet ihr:

„Ist Freiheit ein Dir wichtiger Wert, wirst Du in einem Job mit festen Strukturen (z. B. als Beamter) wahrscheinlich unzufrieden sein. Legst Du dagegen Wert auf Sicherheit, könnte Dich eine selbstständige Tätigkeit eher stressen. Wenn Dein wichtigster Wert „Kreativität“ ist, solltest Du eine Ausbildung oder einen Job wählen, in dem Du Dich kreativ entfalten kannst, statt in einem streng geregelten Bürojob unglücklich zu werden.“

Arbeitsauftrag:

Schritt 1: Lies den obigen Text und schau Dir das Erklärvideo an.

Schritt 2: Frage Dich, was Dir wirklich wichtig ist in Deinem Leben. Welche Prinzipien würdest Du niemals verletzen, weil sie Dir sehr wichtig sind? Überlege und kreise **8 Werte** aus der Tabelle ein. Sollten Deine Werte nicht dabei sein, ergänze die Tabelle um Deine individuellen Werte



Was sind Werte?
mvurl.de/ofpv

Beispiele für Lebenswerte

Liebe, Freiheit, Sicherheit, Macht, Ordnung, Toleranz, Disziplin, Ehrlichkeit, Erfolg, Nächstenliebe, Fülle (Erfüllung), Gesundheit, Zuverlässigkeit, Gerechtigkeit, Selbstbestimmung, Freundschaft, Weiterentwicklung, Treue, innerer Frieden und Harmonie, Erfolg, Bewusstheit, Mut, Dankbarkeit, Loyalität, Verantwortung, Nachhaltigkeit, Kreativität, Respekt, Freude

Weitere:



Schritt 3: Nun überprüfe Deine 8 Werte und überlege, auf welche 3 Werte Du Deine Auswahl reduzieren würdest. Nenne nachfolgend Deine **3 Dir wichtigsten Werte** und überlege: Nach welchen Werten willst Du handeln?

Meine wichtigsten Werte im Leben

1.

2.

3.



Schritt 4: Übertrage Deine Werte in Deine Zukunftslandkarte auf die **Pfeiler am Wegesrand**.



Schritt 5: Überlege Dir zu **jedem Wert**, welche Arten von **Berufen diese Werte besonders gut widerspiegeln** könnten und nenne sie unten. Lass Dir von der **K.I. helfen**. Ein möglicher Prompt könnte lauten: **Einem Jugendlichen ist Freiheit ein wichtiger Wert, welche möglichen Berufe passen nach Deinem Algorithmus zu ihm?**

Beispiel:

Wert „Freiheit“ → Freiberufler/-in, Künstler/-in, Reiseleiter/-in

Wert „Sicherheit“ → Beamter/-in, Bankkaufmann/-frau, Verwaltungsfachangestellte/-r

Meine Werte	Möglicher Beruf 1	Möglicher Beruf 2	Möglicher Beruf 3

Hinweis: Es gibt keinen perfekten Beruf, der alle Deine Werte zu 100% erfüllt. Es geht darum, **Berufe** zu finden, die gut zu **Deinen wichtigsten Werten** passen und Dich **langfristig glücklich** machen

Schritt 6: Prüfe, ob Dein **Praktikum zu Deinen Werten** passte (beruflich und auf das Unternehmen bezogen):

.....

.....

.....

.....



21. Mein professionelles Deckblatt ist fertig! Check

Lernsituation:



Herr Koch schaut in die Klassenrunde: „Okay – das Foto sitzt. Aber was ist mit dem Rest der Mappe? Wisst Ihr, was alles reingehört – und in welcher Reihenfolge?“

Max murmelt: „Lebenslauf... und das Schreiben?“

Zahra überlegt: „Vielleicht ein Deckblatt?“

Ginny ergänzt: „Und Zeugnisse – aber bitte ordentlich!“

Herr Koch schmunzelt: „Richtig. Erst das **Deckblatt** mit Foto, dann das **Anschreiben**, dann der **Lebenslauf**. Dahinter kommen **Zeugnisse** und **Bescheinigungen**. Alles gut strukturiert – das macht Eindruck.“

Ginny nickt: „Guter Eindruck – wie beim ersten Date.“

Herr Koch lacht: „Genau! Und damit nichts fehlt, schaut Euch gleich die **Checklisten** an. Die führen Euch Schritt für Schritt durch alles Wichtige.“

Arbeitsauftrag:

Überprüfe, ob Dein **Deckblatt vollständig** und **ansprechend** gestaltet ist. Hake jeden Punkt ab, wenn er erledigt ist.

Schritt 1: Vorbereitung

- ☐ Ich habe mich entschieden, ob ich ein Deckblatt nutzen möchte.
- ☐ Falls ja: Ich habe eine passende Vorlage erstellt oder heruntergeladen, die zum Unternehmen und zur Stelle passt. Downloads findest Du z. B. hier:



mvurl.de/gc9y

Schritt 2: Persönliche Daten und Titel

- ☐ Mein vollständiger Name ist gut lesbar auf dem Deckblatt platziert.
- ☐ Der Titel „Bewerbung um eine Praktikumsstelle als ...“ oder „Bewerbung für ...“ ist klar formuliert.
- ☐ Falls gewünscht, habe ich meine Kontaktdaten (Adresse, Telefonnummer, E-Mail) ergänzt.

Schritt 3: Foto

- ☐ Ich habe ein professionelles Bewerbungsfoto von einem Fotografen verwendet.
- ☐ Das Foto ist passend platziert (z. B. oben oder rechts).
- ☐ Das Bild hat eine gute Qualität und passt zum Stil des Deckblatts.

Schritt 4: Gestaltung und Design

- ☐ Das Deckblatt wirkt professionell, klar und übersichtlich.
- ☐ Ich habe eine einheitliche Schriftart und -größe gewählt.
- ☐ Die Farben und das Design passen zum Unternehmen und zur Bewerbung.
- ☐ Ich habe darauf geachtet, dass das Deckblatt nicht überladen wirkt.

Schritt 5: Abschluss und Kontrolle

- ☐ Ich habe das Deckblatt auf Rechtschreib- und Grammatikfehler geprüft oder prüfen lassen.
- ☐ Das Deckblatt passt optisch und inhaltlich zu meinem Lebenslauf und Anschreiben.
- ☐ Ich habe das Deckblatt als PDF gespeichert.

☒ **Geschafft!**



22. Mein Lebenslauf ist fertig! Check

Arbeitsauftrag:

Überprüfe, ob Dein **Lebenslauf vollständig** ist. Hake jeden Punkt ab, wenn er erledigt ist.

Schritt 1: Vorbereitung

- ☐ Ich habe eine Lebenslauf-Maske selbst erstellt oder eine Mustervorlage heruntergeladen. Z. B. hier:
- ☐ Die Vorlage passt sowohl zum Stil des Unternehmens als auch zu mir.



mvurl.de/51sp

Schritt 2: Persönliche Daten

- ☐ Ich habe meinen Vor- und Nachnamen eingetragen.
- ☐ Meine Adresse, Telefonnummer und eine seriöse E-Mail-Adresse sind aufgeführt.
- ☐ Ich habe mein Geburtsdatum und meinen Geburtsort angegeben.

Schritt 3: Schulbildung

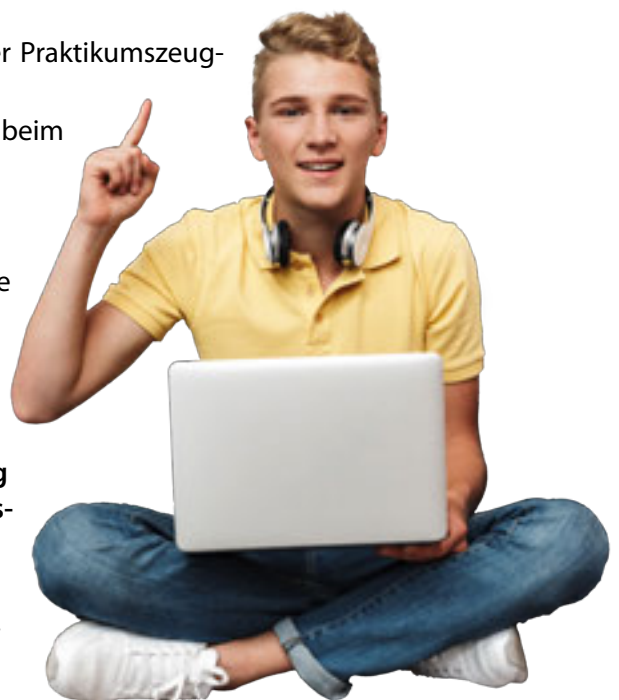
- ☐ Ich habe alle besuchten Schulen in **chronologischer Reihenfolge** (neueste zuerst) aufgelistet.
- ☐ Ich habe den Zeitraum jeder Schule mit Monat und Jahr angegeben (MM/JJJJ – MM/JJJJ).
- ☐ Mein **voraussichtlicher Schulabschluss** und das **Abschlussjahr** stehen im Lebenslauf.

Schritt 4: Praktische Erfahrungen

- ☐ Ich habe meine Praktika und Nebenjobs in chronologischer Reihenfolge (neueste zuerst) sortiert.
- ☐ Ich habe für jede praktische Erfahrung den Zeitraum mit Monat und Jahr angegeben (MM/JJJJ – MM/JJJJ).
- ☐ Der Name des Unternehmens und der Ort, wo ich Praktika gemacht habe, sind eingetragen.
- ☐ Ich habe meine Tätigkeiten kurz beschrieben.
- ☐ Ich habe an meine **Praktikumsnachweise** oder Praktikumszeugnisse gedacht.
- ☐ Falls mir diese nicht vorliegen, habe ich sie beim Unternehmen erneut beantragt.

Schritt 5: Kenntnisse und Fähigkeiten

- ☐ Ich habe meine EDV- und Computerkenntnisse (z. B. sicherer Umgang mit Office) angegeben.
- ☐ Ich habe meine Sprachkenntnisse mit Einstufung (z. B. Englisch – gut, Ungarisch – Muttersprache) notiert.
- ☐ Ich habe darauf geachtet, dass die **Einstufung** meiner **Sprachkenntnisse** zu meiner **Zeugnisnote** passt.
- ☐ Ich habe meine besonderen Fähigkeiten oder Talente (z. B. handwerkliches Geschick) ergänzt.





26. Meine Mitarbeit im Beratungs- und Coachingprozess

Lernsituation:



Die Coaching-Reise neigt sich dem Ende zu. Max, Zahra und Ginny sitzen mit der Klasse im Kreis. Frau Jorik sagt: „Heute geht's nicht um Berufswahl oder Bewerbung – **heute geht's um DICH**: Wie hast **Du mitgearbeitet**? Was hat **Dir geholfen**? **Wo** warst Du besonders **engagiert** – und wo vielleicht eher zurückhaltend? Die drei füllen gemeinsam mit der Klasse die Tabelle aus. Dabei geht es um **Ehrlichkeit, Selbstreflexion und Wertschätzung des eigenen Lernwegs**.

-  Was hat sich verändert?“
-  „Worauf bin ich stolz?“
-  „Was nehme ich mit – für meine Zukunft?“

Denn: Wer sich selbst einschätzen kann, ist bereit für den nächsten Schritt.

Arbeitsauftrag:

Vorlage



mvurl.de/x5us

Kreise den Deiner Ansicht nach passenden Smiley in der Tabelle unten ein und lasse auch Deinen Coach eine solche Einschätzung vornehmen.

Kriterium	Beschreibung	Meine Einschätzung	Einschätzung des Coaches
Offenheit	Ich war bereit, ehrlich über meine Gedanken und Gefühle zu sprechen.	   	   
Selbstreflexion	Ich habe meine Stärken, Wünsche und Schwierigkeiten reflektiert.	   	   
Aktive Beteiligung	Ich habe mich aktiv an Gesprächen, Übungen und Aufgaben beteiligt.	   	   
Verantwortungsübernahme	Ich habe Verantwortung für meinen Prozess übernommen, eigene Entscheidungen getroffen.	   	   
Veränderungsbereitschaft	Ich war bereit, neue Sichtweisen zuzulassen und mein Verhalten ggf. zu verändern.	   	   
Zuverlässigkeit	Ich habe Absprachen eingehalten und war regelmäßig vorbereitet.	   	   

mit dungen	Ich konnte Rückmeldungen annehmen und daraus ler- nen.	     
olle	Ich begegnete dem Coach und mir selbst mit Respekt.	     

stizen/Rückmeldungen/Fragen:

Digitale Leseprobe
nur zu Prüfzwecken

Digitale
nur zu Prüfzwecken