

Beier | Kirchheck

Ziele setzen, Zukunft gestalten –

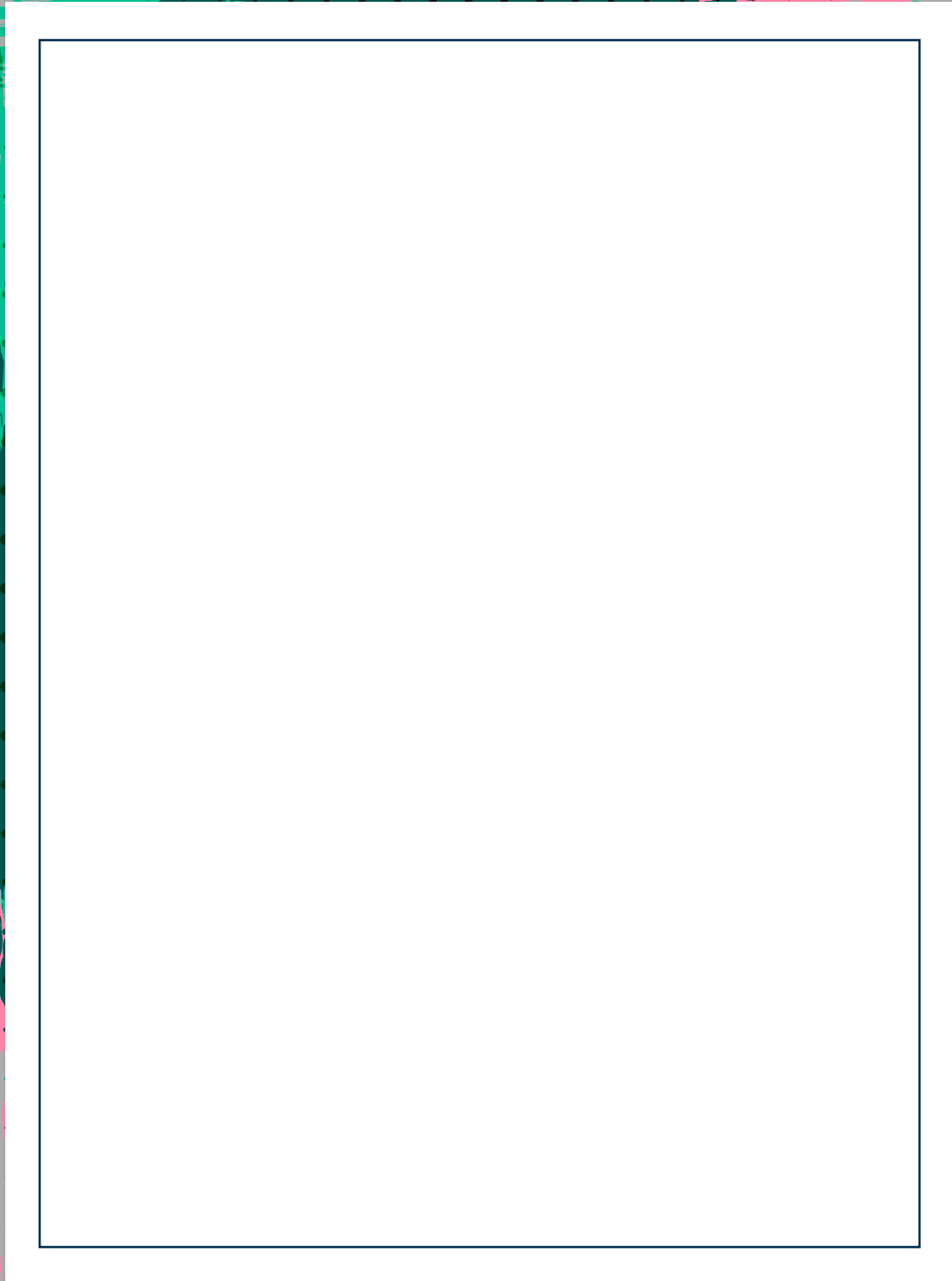
Schritt für Schritt durch Coaching zu meinem beruflichen Erfolg

Vorlagen

2. Auflage 2026



Merkur 
Verlag Rinteln





Was sind überhaupt Reaktionstypen?

S. 60

Reaktionstypen beschreiben, wie Menschen oft „automatisch“ und unbewusst auf Stress, Herausforderungen oder neue Situationen reagieren. Indem Du Dich mit Deinem Reaktionstyp auseinandersetzt, wirst Du Dir Deiner Stärken und Schwächen bewusst und kannst gezielt an Deiner Entwicklung arbeiten. Die Reaktionstypen sind:



Fight (Kampf): Ein **Fight-Typ** ist jemand, der in herausfordernden Situationen Sicherheit durch **Kontrolle, verbalen Angriff oder Machtausübung** sucht. Typisch sind Verhaltensweisen wie kritisieren, korrigieren, Stärke demonstrieren oder auch Sarkasmus und Wutausbrüche. Positiv betrachtet ist der Fight-Typ ein durchsetzungsstarker "Macher", der gerne aktiv wird, Probleme angeht und Ergebnisse erzielt. Stillstand ist nichts für ihn – er reagiert oft mit Tatendrang und Lösungsorientierung, was sowohl Konflikte hervorrufen als auch beeindruckende Erfolge ermöglichen kann. Ein Fight-Typ, der in stressigen Situationen Sicherheit durch Durchsetzung und Machtausübung sucht, bringt Eigenschaften wie Durchsetzungskraft, Aktivität und Leistungsorientierung mit. Diese Stärken machen ihn in vielen Berufen, die Führungsqualitäten, Entscheidungsfreude und Tatkraft erfordern, besonders geeignet.



Flight (Flucht): Ein **Flight-Typ** versucht, **Sicherheit durch Perfektion und Leistung** zu erreichen. Er neigt dazu, sich **intensiv mit Details zu beschäftigen**, Gedanken zu **strukturieren** und Abläufe zu optimieren und ebenso zu **Sorgen** und **Zweifel**. Typisch sind auch Fleiß, Beharrlichkeit und das Streben nach Fehlervermeidung. Diese Menschen brauchen keine Bühne und können sich gut zurückziehen. Sie neigen zu Workaholics (Flucht in die Arbeit), Perfektionismus und Zwangsverhalten und können schwer stillsitzen. Positiv betrachtet ist ein Flight-Typ flexibel, kreativ und sucht aktiv nach neuen Wegen, anstatt sich festzufahren. Diese Fähigkeit, Probleme durch Anpassung zu lösen, kann in vielen Situationen ein großer Vorteil sein. Das alles macht ihn besonders geeignet für Berufe, die sorgfältige Planung, analytisches Denken und die Fähigkeit zur kreativen Problemlösung erfordern. Zudem hilft ihm seine Flexibilität, in herausfordernden Situationen neue Wege zu finden.



Freeze (Erstarren): Ein **Freeze-Typ**, der in stressigen Situationen zum **Erstarren** neigt oder **zögert**, **Entscheidungen** zu treffen, hat oft Stärken in Bereichen, die **Ruhe, Sorgfalt** und ein **ruhiges Umfeld** erfordern. Ein Freeze-Typ erzeugt **Sicherheit durch Vermeidung**. Häufige Vermeidungsstrategien sind Tagträumereien, Rückzug in die eigene Fantasiewelt, Misstrauen, wenig fühlen oder spüren, Serien- und Film-Marathon, soziale Medien, Extreme-Couching (stundenlanges auf dem Sofa „abhängen“), Schlaf. Dafür hat der Freeze-Typ die Fähigkeit, unangenehme Situationen gut auszuhalten. Freeze-Typen können in stressigen oder chaotischen Situationen eine gewisse Ruhe bewahren. Ihre Fähigkeit, nicht impulsiv zu handeln, kann in kritischen Momenten hilfreich sein, um überlegte Entscheidungen zu treffen. Sie sind in der Lage, abzuwarten und die Dinge in ihrem eigenen Tempo zu betrachten.



Fawn (Anpassen): Der **Fawn-Typ** es **allen recht machen, passt sich an** und stellt die **eigenen Bedürfnisse** zurück. Der Reaktionstyp Fawn, auch „People-Pleaser“ genannt, versucht, sich sicher zu fühlen, indem er **anderen gefällt**. Dabei stellt er oft seine **eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurück**, um **Konflikte zu vermeiden** und den **anderen glücklich** zu machen. Dies geschieht, weil dieser Mensch gelernt hat, dass andere Reaktionen wie Wut, Flucht oder Erstarrung in schwierigen Situationen nicht hilfreich waren. Stattdessen hat sie die Taktik entwickelt, die Person, die als Bedrohung wahrgenommen wird, für sich zu gewinnen. Typische Verhaltensweisen sind das Vermeiden von Konflikten, sich anzupassen, viel „Ja“ zu sagen, die eigenen Bedürfnisse zu ignorieren und zu versuchen, eine gute Stimmung zu erzeugen. Die positiven Seiten des Fawn-Typs umfassen eine hohe Empathie, die Fähigkeit, Harmonie zu schaffen und ein gutes Gefühl im Team zu fördern sowie Anpassungsfähigkeit und Kreativität bei der Lösung schwieriger Situationen. Berufe, die Kommunikation, Teamarbeit und soziale Intelligenz erfordern, bieten dem Fawn-Typ oft ein erfüllendes Umfeld.



Recherchen zum Beruf

S. 62

1. **Tätigkeiten und Alltag** – Was macht man in diesem Beruf konkret? Wie sieht ein typischer Arbeitstag aus?
2. **Anforderungen und Fähigkeiten** – Welche Stärken, Interessen oder schulischen Voraussetzungen sind nötig?
3. **Ausbildung und Studium** – Wie wird man das? Welche Wege gibt es (Ausbildung, Studium, Quereinstieg)?
4. **Arbeitsmarkt und Zukunftschancen** – Wird dieser Beruf in Zukunft gefragt sein? Welche Entwicklungsmöglichkeiten gibt es?
5. **Gehalt und Arbeitsbedingungen** – Wie viel verdient man? Gibt es Schichtarbeit, Homeoffice oder besondere Arbeitszeiten?
6. **Persönliche Passung** – Passt dieser Beruf zu meinen Interessen, Werten, Mission und Stärken?

Aspekte	Rechercheergebnisse
1. Tätigkeiten und Alltag – Was macht man in diesem Beruf konkret? Wie sieht ein typischer Arbeitstag aus?	
2. Anforderungen und Fähigkeiten – Welche Stärken, Interessen oder schulischen Voraussetzungen sind nötig?	
3. Ausbildung und Studium – Wie wird man das? Welche Wege gibt es (Ausbildung, Studium, Quereinstieg)?	
4. Arbeitsmarkt und Zukunftschancen – Wie gefragt wird dieser Beruf in Zukunft sein? Welche Entwicklungsmöglichkeiten gibt es?	
5. Gehalt und Arbeitsbedingungen – Wie viel verdient man in der Ausbildung, wie viel später? Gibt es Schichtarbeit, Homeoffice oder besondere Arbeitszeiten?	
6. Persönliche Passung – Wie passt dieser Beruf zu meinen Interessen, Werten, Mission und Stärken?	



Recherchen über das Unternehmen

S. 64

Aspekte des Unternehmens	Rechercheergebnisse
Name, Größe des Unternehmens und Anzahl der Mitarbeiter	
Diese Ausbildungsberufe gibt es im Unternehmen	
Kerngeschäft und Tätigkeitssektor des Unternehmens (Urerzeugung, Industrie, Handel, Dienstleistung)	
Angebotene Produkte oder Dienstleistungen	
Deswegen interessiert mich das Unternehmen	
Kleiderordnung (laut der Bilder auf der Website)	



Fragen an das Unternehmen

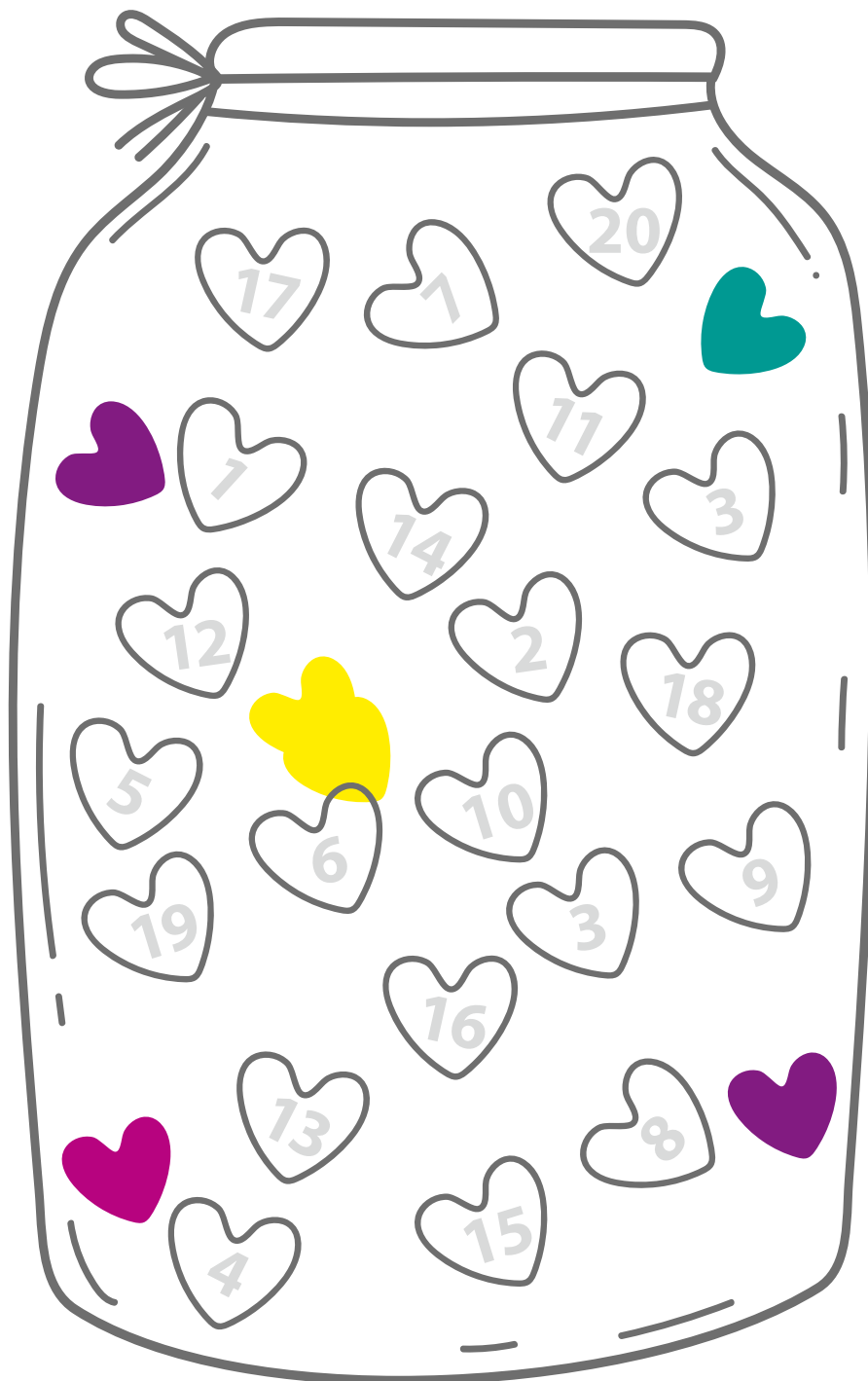
S. 64

Meine Fragen

Lined area for writing questions, consisting of multiple horizontal dotted lines.



Mood Tracker





SMART-Postiv-Methode

S. 78

SMART-Postitiv	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
S pezifisch 																	
M essbar 																	
A kzeptiert/ A traktiv 																	
R ealistisch 																	
T erminiert 																	
P ositiv 																	



Meine Praktikumssuche

Hake jeden Punkt ab, sobald Du ihn erledigt hast. So behältst Du den Überblick und vergisst nichts. Falls Du Fragen hast, helfen Dir Deine LehrerInnen und Coaches gerne weiter!

Schritt 1: Interessen klären

- ☐ Drei Berufe oder Branchen aufschreiben, die mich interessieren. (siehe vorherige Kapitel)
- ☐ Ich habe die Ergebnisse und Vorarbeiten auf den vorherigen Seiten XX angeschaut.

Schritt 2: Praktikumsstellen suchen

- ☐ Personen in meinem Umfeld fragen (Eltern, Freunde, LehrerInnen).
- ☐ Online nach Unternehmen aus der Branche in meiner Nähe suchen, die diese Berufe anbieten.
- ☐ Wenn möglich, regionale Berufsmessen besuchen.
- ☐ Drei Unternehmen aufschreiben, bei denen ich mich bewerben möchte.

Schritt 3: Kontakt aufnehmen

- ☐ Fragen für das Gespräch vorbereiten (z. B. Ansprechpartner).
- ☐ Unternehmen anrufen → freundlich und höflich auftreten.

Schritt 4: Bewerbung vorbereiten

- ☐ Einen kurzen Lebenslauf erstellen (siehe Seite XXX).
- ☐ Eine Bewerbung schreiben (siehe Seite XXX).
- ☐ Die Bewerbung von einer Lehrkraft prüfen lassen.

Schritt 5: Bewerbung abschicken und Bestätigung holen

- ☐ Bewerbung online oder auf dem Postweg abschicken oder persönlich abgeben.
- ☐ Falls nach 7 Tagen noch keine Rückmeldung: freundlich nachfragen.
- ☐ Zusage erhalten und schriftlich bestätigen lassen.

Schritt 6: Praktikum vorbereiten (siehe Schritte 7–9)

Schritt 7: Praktikumsplatz sicher

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft und einen Praktikumsplatz bekommen. Gut gemacht! Trage den **Namen des Unternehmens**, in das Du hereinschnupperst, in Deine **Zukunftslandkarte** bei Deinem **Meilenstein** auf der letzten Seite ein.



Schritt 8: Recherchen über das Unternehmen

Recherchiere nun im **Internet** über das Unternehmen vertiefter, in dem Du Dein Praktikum machst und notiere Deine Rechercheergebnisse in Stichworten hier:

Aspekte des Unternehmens	Rechercheergebnisse
Name, Größe des Unternehmens und Anzahl der Mitarbeiter	
Diese Ausbildungsberufe gibt es im Unternehmen	
Kerngeschäft und Tätigkeitssektor des Unternehmens (Urerzeugung, Industrie, Handel, Dienstleistung)	
Angebote Produkte oder Dienstleistungen	
Deswegen interessiert mich das Unternehmen	
Kleiderordnung (laut der Bilder auf der Website)	

Schritt 9: Fragen an das Unternehmen

Überlege Dir **Fragen**, die Du zum ersten **Arbeitstag mitnimmst** und während des Praktikums stellst. **Was** willst Du über Dienen gewünschten **Beruf in dem Unternehmen** erfahren?

Meine Fragen
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Durch die Fragen kannst Du im Unternehmen **prüfen**, ob der **Beruf und das Unternehmen zu Dir passen**. Gleichzeitig bekommt das Unternehmen einen **Eindruck von Dir**. Stellst Du kluge Fragen, zeigst Du Interesse und Engagement – das kommt gut an! Außerdem helfen Dir Fragen, besser mit den Kollegen ins Gespräch zu kommen und mehr über den Arbeitsalltag zu lernen.



Schritt 10: Gut vorbereitet in den ersten Praktikumstag!

Damit Dein erster Tag entspannt startet, solltest Du **alles Wichtige** vorher bereitlegen. Prüfe, ob Du an alles gedacht hast: Wir wünschen Dir einen guten Start ins Praktikum!

Daran denke ich am ersten Praktikumstag	☒
Praktikumsvertrag	☐
ggf. eine Einverständniserklärung meiner Eltern (wenn nicht schon abgegeben)	☐
Ich bin zum Unternehmen und zu meinem Job passend gekleidet (z.B. lange Haare zusammengebunden, wenn ich an Maschinen oder mit Essen arbeite; flache Schuhe, wenn ich den ganzen Tag stehen werde; schicker, wenn ich in die Bank gehe etc.)	☐
Schreibzeug für Notizen, z.B. ein Notizblock und ein Stift	☐
Spezielle Ausrüstung z.B. Sicherheitsschuhe, Namensschild	☐
Wege und Zeiten checken: Ich weiß genau, wann und wie ich hinkomme. Ich habe mehr Zeit eingeplant, falls ich im Stau stehe oder mein Zug sich verspätet.	☐
Kontaktdaten: Ich habe mir auch meinen Ansprechpartner namentlich gemerkt, um ihn/sie mit Namen begrüßen zu können. Die Telefonnummer ist für den Fall der Fälle auch zur Hand.	☐
Verpflegung: Falls es keine Kantine gibt, habe ich etwas zu essen und trinken mit.	☐
Freude: Ich freue mich auf das Praktikum, auch wenn ich aufgeregt bin.	☐



Anschreiben

S. 91

Erwartete Anforderungen des Unternehmens (Schritt 4)	Habe/Kann/bin ich oder Habe/kann/bin ich noch nicht (Schritt 5)	Wie kannst Du „beweisen“, dass Du diese Fähigkeiten hast oder dass Du sie erwerben möchtest? (Schritt 6)	Ähnliche und weitere Fähigkeiten/Interessen, die für das Unternehmen interessant sein könnten (Schritt 7)



Meine Mitarbeit im Beratungs- und Coachingprozess

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.	   	   
Pünktlichkeit	Ich war pünktlich bei den Terminen und habe mich an Zeitvorgaben gehalten.	   	   
Vorbereitung u. Nachbereitung	Ich hatte mich auf Coachingsitzungen vor und reflektierte im Anschluss, was ich gelernt habe.	   	   
Eigeninitiative	Ich habe eigene Ideen eingebracht, nachgefragt oder mir aktiv Unterstützung bei Herausforderungen gesucht.	   	   
Umgang mit Rückmeldungen	Ich konnte Rückmeldungen annehmen und daraus lernen.	   	   
Respektvolle Haltung	Ich begegnete dem Coach und mir selbst mit Respekt.	   	   