

Workbook

Beruf(ung)s- Challenge

**Gewinne in fünf
Schritten Klarheit
über deinen
Traumberuf**



Hallo! Schön, dich kennenzulernen!

Du hast deine Matura / dein Abi (bald) in der Tasche und fragst dich nun ständig „Was soll ich bloß studieren?“ oder „Welcher Beruf passt wirklich zu mir?“

Es stresst dich, dass alle dauernd wissen wollen, was du nach der Schule machen wirst und die vielen gut gemeinten Ratschläge verunsichern dich nur noch mehr?

Oder hast du schon einen Weg eingeschlagen, fühlst dich aber mit deiner Berufs- oder Studienwahl nicht so richtig wohl?

Wenn du gerade genickt hast, dann habe ich eine gute Nachricht für dich:

Mit dem Download dieses Workbooks hast du den ersten wichtigen Schritt getan, deinem Traumjob näher zu kommen. Denn es zeigt, dass du dich mit dem wichtigen Thema Berufswahl beschäftigen willst und das ist super!

Um erfolgreich ins Berufsleben zu starten, brauchst du weder einen bestimmten Studienplatz noch die begeisterte Zustimmung deiner Freunde oder Familie. Klar ist es schön, wenn sie dich bestärken. Aber viel wichtiger ist, dass du

- einen Karrierepfad wählst, der zu dir passt,
- deine beruflichen Chancen in einem klaren Plan festhältst und
- diesen Plan Schritt für Schritt in die Realität umsetzt.



**Du benötigst
einen Karrierepfad,
der zu dir passt!**

Genau dabei unterstützt dich dieses Workbook. **Es hilft dir, einen konkreten Plan für deine berufliche Zukunft zu schmieden und wichtige Entscheidungen zu treffen.**

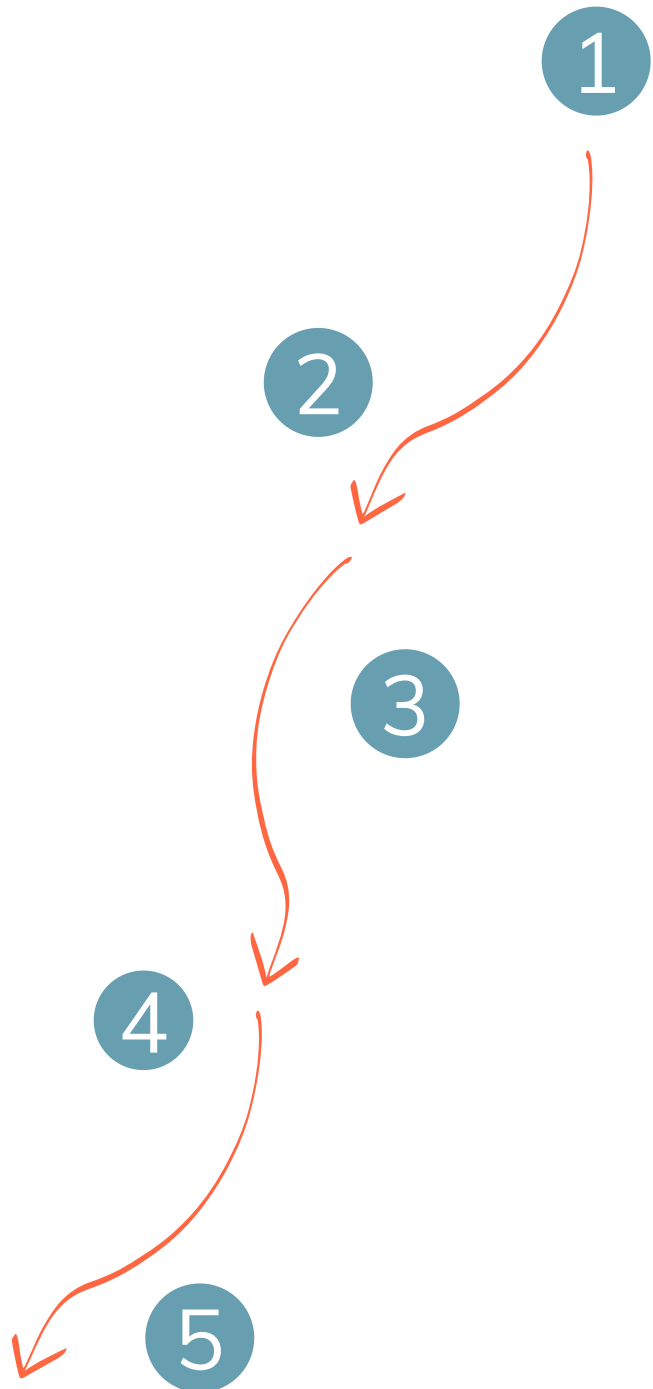
Wenn du fertig bist, hast du nicht nur einen Überblick über deine beruflichen Optionen. Du weißt auch, was als Nächstes zu tun ist.

Wie funktioniert das Ganze?

Das Workbook enthält fünf Aufgaben, die du schriftlich bearbeitest – entweder online oder handschriftlich im PDF oder in einer App.

Du kannst die Aufgaben in deinem eigenen Tempo durcharbeiten. Damit du aber dran bleibst und möglichst schnell Klarheit über deinen beruflichen Weg bekommst, empfehle ich dir, sie innerhalb einer Woche zu bearbeiten.

Vielleicht magst du dir ja hier ein konkretes Datum eintragen, wann du damit fertig sein willst?



Am _____ habe ich das Workbook durchgearbeitet und weiß ganz genau, welche meine nächsten Schritte in Richtung Traumjob sind!



**Hi, ich bin Doris.
Als Orientierungcoach
helfe ich vor allem
jungen Menschen,
den passenden Beruf
zu finden.**

Ach so: Bevor es mit der Challenge los geht, erzähle ich dir noch kurz, wer hinter diesem Workbook steckt.

Aus eigener Erfahrung weiß ich: Es ist ganz schön schwer, sich für einen Karrierepfad zu entscheiden oder einen guten Plan B zu haben, falls aus Plan A doch nichts wird. Mein Weg war nämlich auch nicht ganz gerade – ich sage nur: drei verschiedene Studienfächer ausprobiert ... 😊

Deswegen ist es mein absolutes Herzensthema, dich auf dem Weg zu deinem Traumjob zu begleiten und mit meiner Erfahrung zu unterstützen. Wenn du mehr über mich wissen möchtest, wirf gerne einen Blick auf meine [Website](#) oder meinen [Instagram-Kanal](#).

Und: Du kannst mir auch jederzeit eine [E-Mail](#) schreiben, wenn du mit einer Aufgabe nicht richtig weiterkommst oder dir einfach mal mein Feedback einholen möchtest. Ich bin gerne für dich da!

Aber jetzt lass uns loslegen!

Schritt 1: Du als Produkt

Stell dir vor, du wärst ein Produkt in einem Online-Shop oder im Einkaufszentrum. Was wärst du und warum?

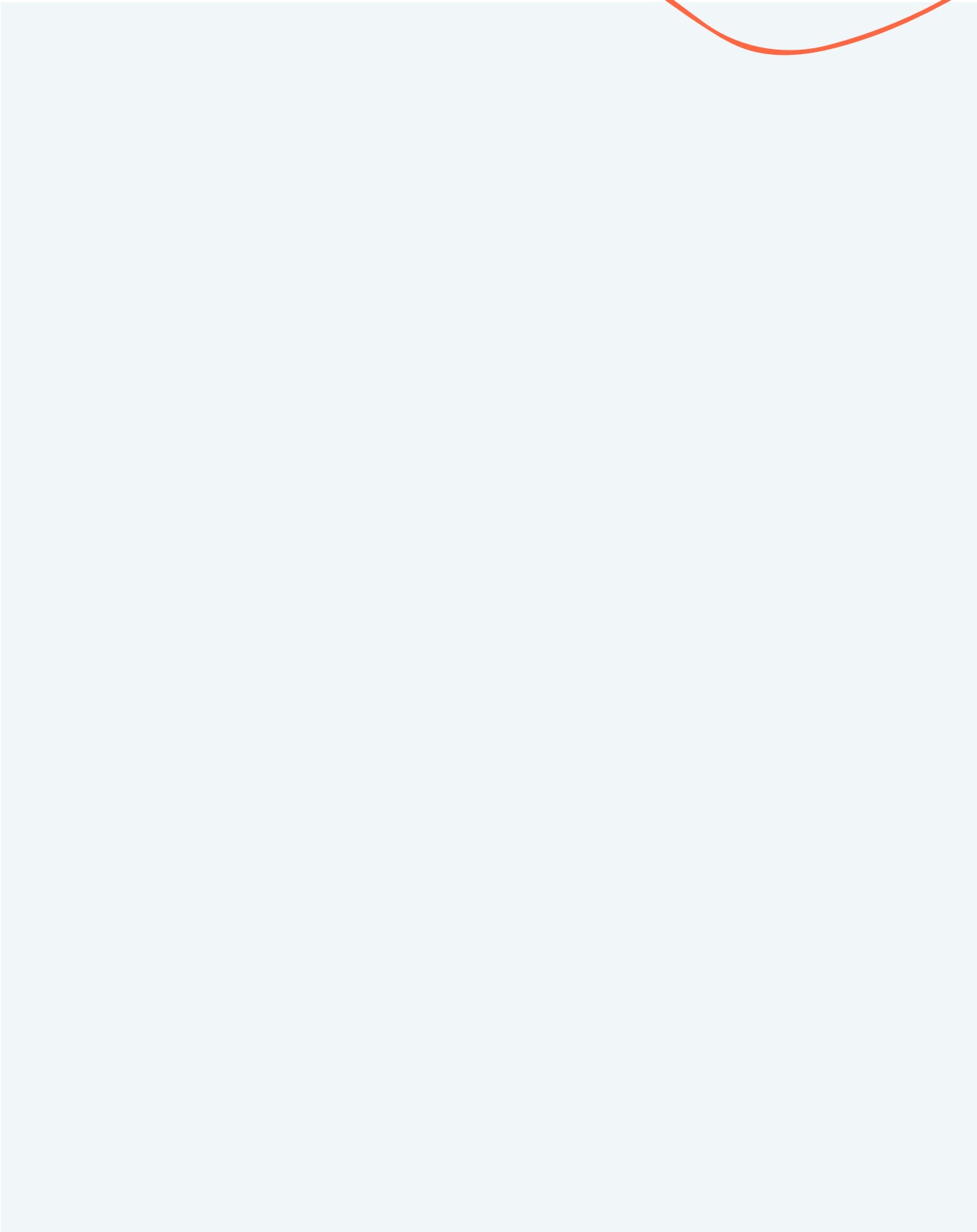
Überlege zuerst mal, welche Stärken du hast und welches Produkt diese am besten darstellt. Wärest Du vielleicht ein Kalender, eine Handtasche oder ein Flugzeug?

Male dir das Produkt in allen Einzelheiten aus und mach dir dazu einige Notizen:

1. Schreibe alle Dinge auf, die dir zu deinem Produkt einfallen. Diese Fragen helfen dir dabei:
 - Ist das Produkt bunt, nachhaltig, elegant, sportlich oder minimalistisch?
 - Was macht dich als Produkt besonders?
 - Was ist deine Botschaft hinter dem Produkt?
2. Erstelle eine Skizze deines Produkts und schreibe die Stärken und Vorteile dazu. Sie muss weder schön noch realistisch sein!
3. Präsentiere dein Produkt einem bzw. einer Freund*in. Frage, wie gut das Produkt zu dir passt. Ihr könnt die Übung auch gemeinsam machen und euch gegenseitig Feedback geben.



Deine Notizen:



Schritt 2: Berufe-Brainstorming

Und, wie war die erste Aufgabe für dich? Hoffentlich hattest du ein bisschen Spaß dabei – und konntest neue Erkenntnisse gewinnen. Die können jetzt bei der nächsten Aufgabe nützlich sein.

Jetzt sammeln wir Ideen für deine berufliche Zukunft.

Beantworte dafür die folgenden Fragen ausführlich. Lass dich dabei gerne auch von deinen Notizen aus der ersten Aufgabe inspirieren. Ganz wichtig: Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“! Schreib einfach immer weiter, bis dir nichts mehr einfällt.

1. Welche Stärken und Fähigkeiten hast du? Welche Fächer fallen dir besonders leicht bzw. sind dir besonders leicht gefallen?

2. Was würden deine Freund*innen, Eltern oder Lehrer*innen als dein größtes Talent bezeichnen?

3. Mit welchen Themen beschäftigst du dich gerne in deiner Freizeit?
Was hast du schon als Kind gerne gemacht?

4. Wie willst du in zehn Jahren leben? Welche Ziele und Wünsche hast du?
Es gibt keine Grenzen - Stell dir vor, es ist alles möglich!

5. Schau dir deine bisherigen Antworten an. Welche Berufe fallen dir ein, die zu deinen Stärken und Wünschen passen? Schreibe sie auf.

Wenn du alles aufgeschrieben hast, markiere zwei bis drei Berufe, die dich besonders ansprechen. Einfach aus dem Bauch heraus!

Fertig? Super, damit hast du gerade einen großen Schritt in Richtung Traumberuf gemacht!

Schritt 3: Recherchieren, recherchieren, recherchieren



**Ideen sind gut –
Wissen ist
besser!**

Na, hast du schon passende Berufsideen gefunden? Wenn nicht, sei nicht allzu enttäuscht, wenn du noch keine richtige Klarheit hast. Dass auf dem Weg ins Berufsleben nicht alles nach Plan läuft, ist wirklich völlig normal!

Glaub mir, kein beruflicher Werdegang verläuft ganz gerade (meiner auch nicht). Das bedeutet nicht, dass du keine erfüllende Karriere haben kannst. Im Gegenteil: Stolpersteine lassen dich anhalten und deine Vorstellungen überdenken. Sie geben dir die Chance, neue, spannende Wege zu entdecken, die dich persönlich und beruflich sehr oft voranbringen.

Wichtig ist nur: Es liegt alles bei dir! Nur wenn du Chancen ergreifst und selbst aktiv wirst, kann sich etwas verändern. Auch wenn es sich vielleicht gerade nicht so anfühlt: Jede Aufgabe in diesem Workbook bringt dich deinem Traumjob näher! Darum lass uns mit Aufgabe 3 weitermachen:

Ideen sind gut – Wissen ist besser!

Zuletzt hast du deine beruflichen Top 3 markiert. Jetzt **wirst du mehr Infos zu diesen Berufen recherchieren**. Das ist wichtig, damit du ein realistisches Bild vom Arbeitsalltag in diesen Bereichen bekommst. Nimm dir darum mindestens eine Stunde Zeit, um die folgenden Punkte zu recherchieren:



1. Gib bei Google oder einer anderen Suchmaschine „Berufsbild“ und die jeweilige Berufsidee ein. Lies dir die ersten zwei, drei Suchergebnisse sorgfältig durch. Schau dir auch ein paar YouTube-Videos oder Videostories auf [whatchado.com](https://www.whatchado.com) zu den Berufsideen an.
2. Lies dir deine Notizen zum Berufe-Brainstorming (Aufgabe 2) nochmal durch. Überlege dir, inwiefern der jeweilige Beruf zu deinen Fähigkeiten und Lebenszielen passt. Fällt evtl. eine Berufsidee weg oder kommt eine neue dazu?
3. Recherchiere, welche Ausbildungswege zu diesen Berufen für dich in Frage kommen. Achte dabei vor allem auf Studieninhalte, Bewerbungsfristen und -voraussetzungen, Beginn, Dauer, Ort und Kosten.
4. Halte alle Infos, Links sowie Vor- und Nachteile in einer Liste fest. Diese könnte zum Beispiel so aussehen.
5. Ordne die Liste zum Abschluss neu, sodass dein Lieblingsberuf ganz oben steht.

Beruf	Ausbildung	Vorteile	Nachteile	Links

Geschafft! Ich hoffe, dass dir deine Berufeliste an sich schon mehr Klarheit bringt. Vielleicht haben sich hier ganz neue Wünsche aufgetan oder andere wurden verworfen?

Lass dich dadurch nicht verunsichern. Es ist ganz normal, dass sich die Favoriten ändern, je mehr Fakten wir zum Vergleich heranziehen können.

Apropos, vergiss bei diesen Gegenüberstellungen nicht daran zu denken, ob du dich in diesem Job auch wohlfühlen würdest. ;-)

Schreib hier deine Ideen und Gedanken dazu auf.

Schreibe mir gerne eine [E-Mail](#), falls du noch Fragen dazu hast.

Deine Notizen:

Schritt 4: Der große Berufe-Praxistest

Wow, du bist schon fast am Ende des Workbooks. Sei stolz auf dich: Bis hierhin hast du dir schon eine super Grundlage für deine berufliche Zukunft erarbeitet!

Falls du mit dem Ergebnis noch nicht ganz zufrieden bist oder dich an eine Aufgabe noch nicht herangetraut hast: Gib nicht auf!

Ich weiß, dass das Thema Berufswahl auch mal anstrengend sein kann. Aber hey: Du wirst im Schnitt ca. 80.000 Stunden in deinem Job verbringen. Wenn er dir keinen Spaß macht, wird das eine verdammt laaaange und harte Zeit.

Wenn du jetzt also etwas Zeit und Kraft investierst, wirst du mit einem Beruf belohnt, der dir sehr wahrscheinlich viel Freude macht. Das ist es doch wert, oder?

Lass uns also einen Praxis-Check für deinen Traumjob vorbereiten:

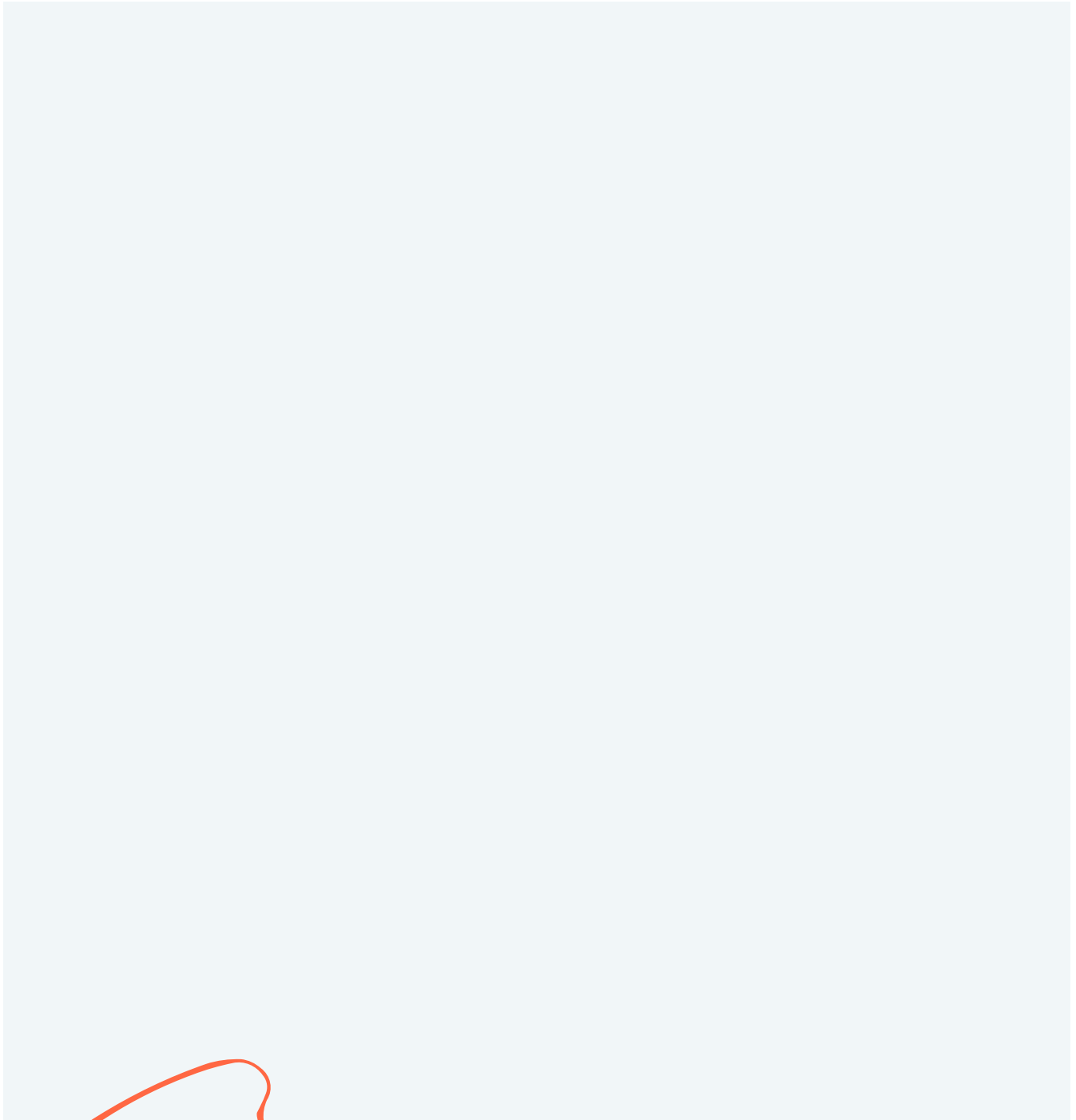
1. Wähle die zwei besten Berufsideen von deiner Liste aus und frage bei Freunden und Familie nach, ob sie Menschen kennen, die deinen Traumjob ausüben. Lass dir von diesen Menschen eine E-Mail-Adresse oder Telefonnummer geben.
2. Kontaktiere sie und bitte darum, dich bei der Berufswahl zu unterstützen. Du könntest beispielsweise
 - die Personen ausführlich zu ihrem Job interviewen,
 - den Personen einen Tag lang bei der Arbeit über die Schulter schauen oder
 - ein (unbezahltes) Kurzpraktikum machen.
4. Schau dich zusätzlich nach Info-Angeboten in deiner Region um, zum Beispiel nach Uni-Schnuppertagen und Berufsmessen.



Übrigens: Viele Unis bieten mittlerweile die Möglichkeit, sich Vorlesungen virtuell anzuschauen. Schau einfach mal auf die Website der Uni, für die du dich interessierst, oder direkt auf studierenprobieren.at nach dem Online-Angebot.

Erledige mindestens den ersten Schritt noch heute, damit der Ball ins Rollen kommt!

Deine Notizen:



Schritt 5: Action-Plan für deinen Traumjob

Hui, nur noch eine Aufgabe, dann hast du das Workbook erfolgreich durchgearbeitet.

Wie war es bisher für dich? Hattest du schon einen Aha-Moment? Oder bist du deinem Berufsziel noch nicht näher gekommen? Auch das ist nicht ungewöhnlich, denn große Entscheidungen brauchen Zeit und deine beruflichen Wünsche werden sich mit dir zusammen weiterentwickeln.

Deswegen ist es völlig okay, sich erstmal auszuprobieren und Mini-Schritte in Richtung Traumjob zu machen. Wichtig ist es, überhaupt loszugehen! Und genau darum geht es in unserer letzten Aufgabe:

Du hast Berufsideen gesammelt, bewertet und getestet. Jetzt kommt die Umsetzung!

1. Sobald du mit deinem Praxistest (Aufgabe 4) fertig bist, trägst du deine Erkenntnisse in deine Berufeliste (Aufgabe 3) ein. Frage dich: Wo haben sich deine Vorstellungen bestätigt? Wo nicht? Welcher Beruf steht jetzt ganz oben auf deiner Liste?
2. Welchen kleinen Schritt kannst du als nächstes tun, um an deinen Traumjob heranzukommen? Zum Beispiel Bewerbungsfristen recherchieren, einen Studienort besichtigen, passende Ausbildungsbetriebe finden ... Notiere dir deine Aufgaben mit einer Deadline.



Jetzt kommt die Umsetzung!

3. Welcher Schritt kommt danach? Schreibe dir drei bis vier weitere Aufgaben auf. So teilst du dir das große Projekt „Berufswahl“ in kleine, umsetzbare To-dos ein. Erledigte Aufgaben hakst du später ab und fügst bei Bedarf neue hinzu.

Und fertig ist dein Action-Plan! Mit ihm hast du dein großes Ziel vor Augen und weißt, was als nächstes zu tun ist. Wenn du gerne einen Plan B (und C) hättest, dann wiederhole diese Schritte einfach für einen zweiten oder dritten Berufswunsch.

Ich wünsche dir viel Erfolg mit deinem Action-Plan!

Deine Notizen:

Du bist noch unsicher oder hast Fragen?

Ich weiß, es ist nicht ganz leicht, im heutigen Dschungel der Studien- und Berufsangebote den Überblick zu behalten und den richtigen Weg zu finden.

Wenn du alleine nicht weiterkommst, dann helfe ich dir gerne!

Als Coach und Bildungsberaterin habe ich schon viele junge Menschen auf dem Weg zu ihrem Traumjob unterstützt. In meinem Orientierungscoaching finden wir deine Berufung und deinen Weg dorthin.

Das Coaching ist ein lockeres Videochat- oder Live-Gespräch gemischt mit spannenden Übungen, die dich auf deiner Suche weiterbringen. Gemeinsam finden wir so deinen ganz eigenen Weg zum Traumjob.

Klingt gut? Auf meiner Website findest du alle Infos zum [Orientierungscoaching](#).



[Kontaktiere](#) mich mich gerne für ein kostenloses Erstgespräch und lass uns gemeinsam herausfinden, wie ich dich am besten unterstützen kann.

Ich wünsche dir von Herzen alles Gute und freue mich, von dir zu hören!

Liebe Grüße

Doris