

#karriereklartext

focusWissen

WIE DU BEI DEINER BERUFSSWAHL VORGEHST

Super, dass du hier bist! Du hast bereits den ersten wichtigen Schritt gemacht: Dich mit deiner beruflichen Zukunft auseinanderzusetzen. Vielleicht weißt du noch nicht genau, was du machen willst. Vielleicht fühlst du dich auch einfach ein bisschen verloren. Beides ist völlig okay!

Genau hier setzen wir an! Mit diesem Guide helfen wir dir dabei, deine Stärken zu entdecken, Orientierung zu gewinnen und deinen individuellen Weg ins Berufsleben zu finden.

focus future

AUF EINEN BLICK

SELBSTVERSTÄNDNIS

Ich verstehe mich

Seite 3

BERUFLICHE MÖGLICHKEITEN

Ich finde Optionen

Seite 7

KONKRETE SCHRITTE

Ich mache einen Plan

Seite 11

WIE GEHTS WEITER?

Ich gehe los

Seite 15

KAPITEL 1

ICH VERSTEHE MICH SELBST- VERSTÄNDNIS

Bevor du auf Berufe schaust, geht es erstmal um dich. Was liegt dir, was interessiert dich und wie willst du später arbeiten?

Du musst noch nicht alles wissen. Es reicht, wenn du anfängst, ehrlich hinzuschauen.



Starten wir zunächst mit ein paar einfachen Übungen. Keine Sorge: Du musst nicht alles perfekt beantworten. Es geht erstmal nur darum, anzufangen.

ÜBUNG 1

✓ Was steckt in dir?

Nimm dir einen Zettel und einen Stift und schreibe einfach drauf los, was dir zu folgenden Fragen einfällt auf:

- Was macht mir Spaß?
- Wo liegen meine Stärken?
- Welche Aufgaben erledige ich gerne?

Es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Notiere alles, was dir in den Sinn kommt.

ÜBUNG 2

✓ Blick von außen

Manchmal sehen andere Dinge, die wir selbst nicht erkennen. Frage 3-5 Personen, die dich gut kennen:

- Was sind meine Stärken?
- Was kann ich besonders gut?
- Worin siehst du mein Talent?

Schreib die Antworten direkt zu deinen eigenen Notizen dazu.



DEINE STÄRKEN BESSER VERSTEHEN

ÜBUNG 3

Jede:r hat Talente - du auch! Oft fällt es schwer, sie selbst zu erkennen. Hier sind einige Tipps, um deine Stärken zu entdecken:

- ✓ **Was fällt dir leichter als anderen?** Dinge, die dir mühelos gelingen, können ein Hinweis auf deine Stärken sein.
- ✓ **Probiere Neues aus:** Manchmal zeigen sich Talente erst, wenn du dich neuen Herausforderungen stellst.
- ✓ **Erfolge reflektieren:** Wann warst du besonders stolz auf dich? Warum?
- ✓ **Leidenschaften erkennen:** Wofür brennst du? Deine Begeisterung ist oft mit deinen Stärken verbunden.



ÜBUNG 4



DEIN ARBEITSALLTAG

Stell dir vor, du hast einen ganz normalen Arbeitstag:

- Wo bist du?
- Mit wem arbeitest du?
- Wie sieht dein Tag aus?

Um noch etwas konkreter zu werden, orientiere dich an den verschiedenen Kategorien weiter unten. Schreib alles auf! Du musst nicht alles konkret wissen, da es erstmal darum geht, ein Gefühl zu bekommen.

Arbeitsweise

Suchst du Flexibilität, Routine oder eine Reisetätigkeit?

Umfeld

Wie groß ist das Unternehmen, bei dem du arbeitest? Denke an Konzerne, Start-ups, soziale Einrichtungen oder Behörden als Arbeitgeber.

Inhalt

Womit verbringst du deine Zeit? Zahlen, Kreativität, soziale Arbeit, Technologie? Oder doch etwas ganz Anderes? Werde kreativ: Was interessiert dich?

Werte

Welche Werte sind dir wichtig? Das kann sein: Karriere, Sicherheit, Freiheit, Gutes tun.

REFLEKTION

In diesem Kapitel hast du einiges über dich gelernt. Nimm' dir noch einen Moment Zeit, um deine Erkenntnisse zu reflektieren und eventuelle Fragen aufzuschreiben, bevor du weitermachst.



KAPITEL 2

ICH FINDE OPTIONEN

BERUFLICHE MÖGLICHKEITEN

Jetzt übersetzt du deine Erkenntnisse in konkrete Ideen. Du findest erste Berufe und bekommst ein Gefühl dafür, was wirklich zu dir passen könnte. Es geht nicht um die eine richtige Entscheidung, sondern darum, deine Optionen zu verstehen.



BERUFSFELDER FINDEN & VERSTEHEN

ÜBUNG 5

Nimm dir deine Erkenntnisse den ersten beiden Aufgaben und starte damit deine Recherche zu Berufen. Du kannst mit einer einfachen ChatGPT Anfrage starten. Kopiere deine Antworten aus Aufgabe 1, 2, 3 & 4 und nutze folgenden Prompt (=Befehl):

✓ *“Basierend auf folgenden Interessen (Antworten aus Aufgabe 1), diesen Stärken (Antworten aus Aufgabe 2 & 3) und meinen Arbeitsvorstellungen (Antworten aus Aufgabe 4), welche Berufe kannst du mir empfehlen? Gib mir als Ergebnis eine Tabelle mit den Top 5 Berufen in den Zeilen und in den Spalten jeweils die Argumentation, warum das meinen Stärken, Interessen und Arbeitsweisen entspricht.”*

✓ **Was machst du mit den Vorschlägen?**

- Such dir 1-2 Berufe raus, die dich interessieren
- Schau dir den Alltag in diesem Beruf an
- Überprüfe: Passt das zu dem, was du in Kapitel 1 aufgeschrieben hast?



Ein persönlicher Rat

“Die Fähigkeit mit künstlicher Intelligenz umzugehen und sie gezielt für den Arbeitsalltag einzusetzen, wird eine entscheidende Fähigkeit in der Zukunft sein.”

Madita, Co-Founder focus future



GEH EINEN SCHRITT TIEFER

ÜBUNG 6

Jetzt wird's spannend! Such dir 1-2 Berufe raus, die dich neugierig machen und schau sie dir genauer an.

Aber: Google allein hilft oft nicht wirklich weiter. Du findest viele Infos, aber wenig Gefühl dafür, wie der Job wirklich ist.

Genau hier kommt unser **Jobverzeichnis** ins Spiel! Es ist eine umfassende (nicht vollständige!) Sammlung von Berufsbildern, die dir einen realistischen Einblick in verschiedene Karrierewege gibt. In unserem Jobverzeichnis findest du Infos zu folgenden Punkten:

JOBVERZEICHNIS

- ✓ **Über den Job:** Einblicke in den Berufsalltag, typische Aufgaben und Herausforderungen.
- ✓ **Was macht Spaß?** Erfahrungen aus erster Hand von Menschen, die diesen Beruf ausüben.
- ✓ **Verbesserungspotenziale:** Welche Aspekte des Berufs könnten optimiert werden?
- ✓ **Wie kommst du dahin?** Konkrete Schritte, um in diesen Beruf einzusteigen.



WARUM SOLLTEST DU DAS JOBVERZEICHNIS NUTZEN?

Das Jobverzeichnis hilft dir,

- ✓ berufliche Möglichkeiten zu entdecken, die du vielleicht noch nicht kanntest.
- ✓ eine weitere Komponente für deine Entscheidungsfindung zu berücksichtigen.
- ✓ deine individuellen Stärken und Interessen mit passenden Jobs abzugleichen.

DAS BESONDERE

Und das Beste daran? **Es ist von Menschen für Menschen.** Hier erzählen die Menschen aus unserem Netzwerk ihre ganz persönlichen Eindrücke von ihrem Berufsfeld und ihren Werdegang. Dabei benutzen sie eine einfache und vor allem verständliche Sprache. Du wirst schnell feststellen: Es gibt viele Wege zum Ziel. Und wer sagt eigentlich, dass sich das Ziel nicht auch ändern kann?



Ein Teil der Menschen, die im Jobverzeichnis über ihre Berufe und ihren Alltag sprechen



KAPITEL 3

ICH MACHE EINEN PLAN

KONKRETE SCHRITTE



Aus Ideen wird jetzt ein Plan. Du setzt dir kleine, machbare Schritte und sammelst erste Erfahrungen. Klarheit entsteht nicht im Kopf, sondern durchs Ausprobieren.



CHECKLISTE

Setze dir Ziele

Kurzfristige (Was kannst du in den nächsten 2-4 Wochen erreichen?) und langfristige (Wo möchtest du in den nächsten 6 Monaten sein?)

Informiere dich

Nutze Ressourcen wie unser Jobverzeichnis oder Berufsberatungen

Starte klein

Praktika, Ehrenamt oder Nebenjobs helfen, Erfahrungen zu sammeln

Erweitere dein Netzwerk

Kontakte sind der Schlüssel zur beruflichen Orientierung

EXTRA TIPP

Hol dir Unterstützung

Unser focus future Mentoring-Programm bietet dir die richtige Unterstützung





UMGANG MIT UNSICHERHEITEN

Es ist völlig normal, Zweifel zu haben. Die wichtigsten Learnings, die wir aus unserer Community gesammelt haben:

- ✓ Andere sehen oft Potenziale, die du nicht erkennst
- ✓ Es gibt keinen perfekten Plan - kleine Schritte zählen
- ✓ Mentoring hilft, Unsicherheiten zu reduzieren und Klarheit zu gewinnen.

WARUM UNSER MENTORING PROGRAMM?

Persönliche Betreuung

Wir nehmen uns Zeit für dich und stehen dir mit Rat und Tat zur Seite.

Praktische Unterstützung

Von Bewerbungsunterlagen bis hin zur Berufsentscheidung - wir begleiten dich auf jedem Schritt.

Netzwerkmöglichkeiten

Durch unser Netzwerk hast du Zugang zu Expert:innen und potenziellen Arbeitgeber:innen.

WIE FUNKTIONIERT UNSER MENTORING?

Unser Mentoring-Programm gliedert sich in vier aufeinanderfolgende Phasen:



Kennenlernen: In einem ersten Gespräch lernen wir uns kennen und besprechen deine aktuelle Situation, Ziele und Wünsche. Wir legen Wert darauf, dass es zwischenmenschlich passt, um eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zu ermöglichen.



Erkunden: Wir nehmen uns Zeit, deine Persönlichkeit, Stärken und Interessen genau zu erfassen. Dabei helfen wir dir herauszufinden, was dir im Berufsleben wichtig ist und welche Karrieremöglichkeiten zu dir passen.



Planen: Gemeinsam entwickeln wir einen individuellen Karriereplan, der auf deinen Zielen basiert. Wir analysieren verschiedene berufliche Optionen und legen konkrete Schritte für deine Zukunft fest.



Verwirklichen: Jetzt wird es ernst - wir unterstützen dich aktiv bei der Umsetzung deines Karriereplans. Dazu gehören Bewerbungstrainings, die Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche und Tipps, um dich optimal auf den Arbeitsmarkt vorzubereiten.

HINWEIS

Unser Mentoring-Programm ist für alle Teilnehmer:innen kostenfrei.

Alle unsere Mentor:innen engagieren sich ehrenamtlich, um dich auf deinem Weg zu unterstützen, dir Orientierung zu geben und gemeinsam mit dir die nächsten Schritte anzugehen.





WIE GEHTS WEITER?

Jetzt liegt es an dir! Du hast dich mit deinen Fähigkeiten und Interessen auseinandergesetzt.

Allerdings ist die berufliche Orientierung auch ein fortlaufender Prozess. Nimm dir die Zeit, um herauszufinden, was dich wirklich begeistert, und sei offen für neue Möglichkeiten

Wenn du noch unsicher bist oder persönliche Tipps möchtest, melde dich bei uns - kostenlos und unverbindlich. Denn uns liegt eine vielfältigere Arbeitswelt am Herzen!

Bereit? Dann leg los und finde deinen Weg!



ERFAHRE MEHR



Madita



Larissa



GEMEINSAM FÜR EINEN ARBEITSMARKT VOLLER PERSPEKTIVEN

focus future