



Xplor e.V.

Xploring: Berufsorientierung Was will ich im Leben?

Workshop | Xplor e.V.



Xplor e.V.

Team Vorstellung & Impuls

KICKOFF



Niklas Reith
29 Jahre
Wirtschaftsingenieur (M.Sc.)



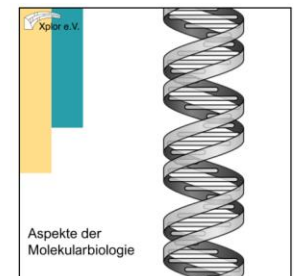
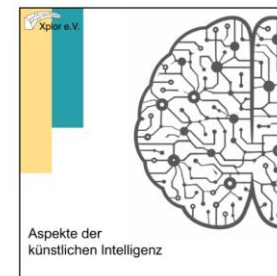
Moritz Tettenborn
29 Jahre
Biochemiker (M.Sc.)



Lucas Ban
29 Jahre
Biochemiker (M.Sc.)

Xplor e.V. - Verein für Wissensvermittlung

- **Diskussionen**
- **Vortragsreihen**
- **Podcast**
- **Ausstellungen**
- **Workshops uvm.**





Fisch, I. (2024). Job? Ja. Lust? Geht so. *DIE ZEIT*. Verfügbar unter: [<https://www.zeit.de/arbeit/2025-12/unzufriedenheit-job-arbeitsplatz-gehalt-arbeitsbedingungen-wechsel>] [Zugriff am: 12.04.2026]

“Nur 21 Prozent der Menschen in Deutschland gehen gerne arbeiten.”

David Graeber: Bullshit Jobs: A Theory. (YouGov Umfrage)

“37% der Befragten geben an, dass ihr Job keinen sinnvollen Betrag zur Welt leistet”

Faragher, E.B., Cass, M. & Cooper, C.L. (2005). The Relationship between Job Satisfaction and Health: A Meta-Analysis. *Occupational and Environmental Medicine*, 62(2), 105–112. DOI: 10.1136/oem.2002.006734

eindeutige “Korrelation zwischen psychischen Erkrankungen und Unwohlsein im Job”



1. Welchen Beruf würdest du wählen, wenn du jetzt entscheiden müsstest?

2. Was waren die Gründe für deine Wahl?



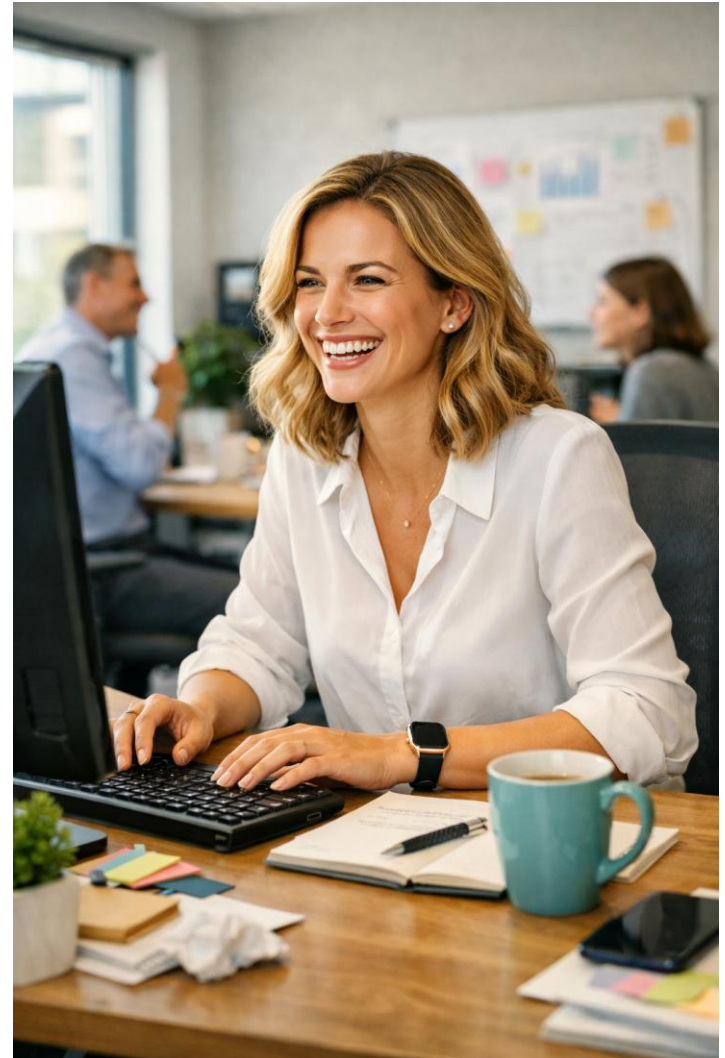
<https://www.personalwirtschaft.de/news/hr-organisation/die-meisten-deutschen-sind-unzufrieden-mit-dem-job-166126/>

“Die Erfüllung der Arbeitsaufgaben klappt besser, wenn man seinen Job mag, wie die Umfrage zeigt”

Die Zeit (2025). Nur jeder fünfte Deutsche ist im Job zufrieden. Zeit Online, 12. Dezember. Verfügbar unter: <https://www.zeit.de/arbeit/2025-12/arbeitsplatz-zufriedenheit-wohlbefinden-job-umfrage-stress-gxe> (Zugriff am 25. Mai 2026).

„91 Prozent der Befragten geben an, dass ihre Stimmung im persönlichen Leben direkt von ihrer Arbeit beeinflusst wird.“

„zufriedene Beschäftigte [erreichen] häufiger ihre Ziele, planen eher, dem Unternehmen treu zu bleiben, und litten seltener unter dauerhaftem Stress.“





Albert Camus

*Warte nicht auf das Jüngste
Gericht. Es passiert jeden Tag.*







Xplor e.V.

Entscheidungshilfen bereitstellen

PHILOSOPHISCHE BETRACHTUNGEN

Will der Mensch überhaupt arbeiten oder lieber faul sein?

Auch wer reich erbt, tut Dinge die ihn begeistern, egal ob für Lohn oder nicht – **Selbstwirksamkeit**



Self-Determination Theory von Edward Deci und Richard Ryan



**Arbeit ist nicht nur Mittel zum Zweck –
sie ist ein zentraler Teil eines guten Lebens.**

Wir arbeiten im Schnitt

> 50.000 Stunden
in unserem Leben

Mehr Zeit als mit Freunden, Familie,
Hobbys oder oft sogar Familie.

” *Das Glück ist eine Tätigkeit
der Seele.*

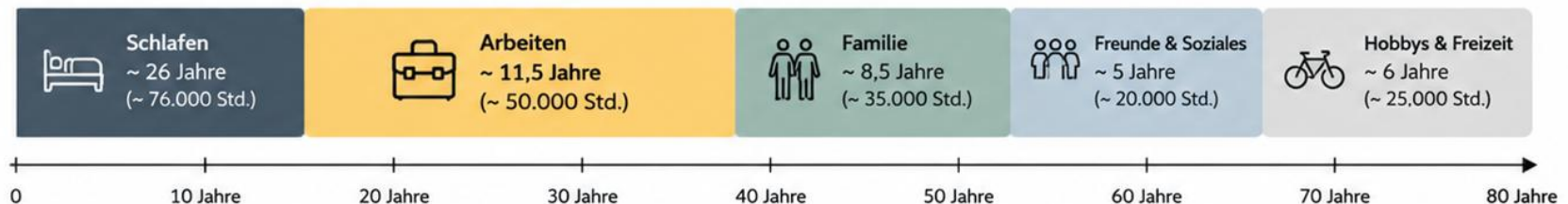
– Aristoteles



Eudaimonia (gr. εὐδαιμονία)

Aristoteles beschreibt damit das
gelungene, erfüllte Leben durch
sinnvolles und tugendhaftes Tätigsein
und die Entfaltung der eigenen Potenziale.

Wie wir unsere Lebenszeit typischerweise verbringen (bei 80 Lebensjahren)



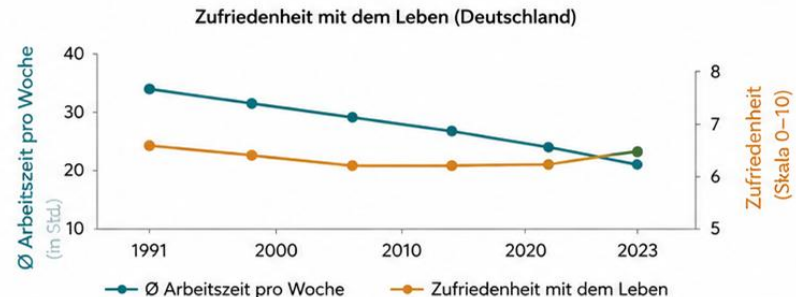
**Wenn ein Drittel unseres Lebens Arbeit ist,
dann ist Berufsorientierung Lebensorientierung.**

Unser Bild von Arbeit als belastende, mühselige Plackerei, die man möglichst vermindern soll, führt nicht zu mehr Zufriedenheit.



Trotz sinkender Arbeitszeiten ist die Zufriedenheit nicht gestiegen – im Gegenteil.

Immer kürzere Arbeitszeiten führen nicht automatisch zu mehr Lebenszufriedenheit. Entscheidend ist nicht weniger Arbeit, sondern sinnvollere Arbeit.



Quellen: Statistisches Bundesamt (Arbeitszeitrechnung), DIW (SOEP, Zufriedenheit mit dem Leben)

Die alten Griechen hatten zwei Wörter für Arbeit:



Ponos

(πόνος)

Schuffen, Strapazen, Mühe, Plackerei



Ergon

(ἔργον)

Werken, schaffen, entwickeln, gestalten

Es gibt also unterschiedliche Arten, Arbeit bzw. Tätigkeit aufzufassen.

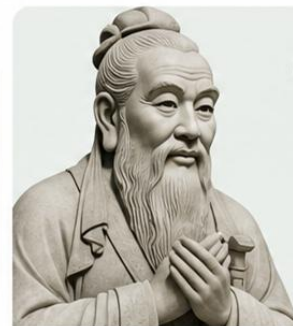
Nicht jede Arbeit ist Ponos – vieles kann auch Ergon sein.

Gut für uns:

Menschen sind so unterschiedlich, dass die Traumarbeit des einen die Hölle eines anderen ist.



→ Somit ist die Aufgabe: das **eigene Ponos** zu finden.



“ *Suche dir eine Arbeit, die du liebst und du wirst keinen Tag in deinem Leben arbeiten.*

– Konfuzius (551–479 v. Chr.)



Arbeit ist nicht immer leicht – aber Sinn macht sie tragfähig.

Nicht jede Aufgabe ist schön. Entscheidend ist das Warum.

Ja, Arbeit fordert.



Unternehmer mit Mission
arbeiten hart.



Nicht jede Aufgabe
ist schön und leicht.



Ein starkes Warum
trägt durch jedes Wie.

Spaß + Sinn = Lebenslanges Lernen



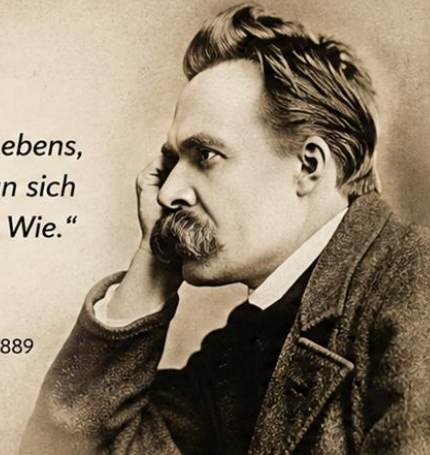
Willen + Spaß schlagen Talent ohne Sinn.
Motivation schlägt Talent – langfristig immer.



“

*Hat man sein
Warum? des Lebens,
so verträgt man sich
fast mit jedem Wie.“*

Friedrich Nietzsche,
Götzendämmerung, 1889



Ideal:

Gut in dem, was
du liebst.
Stärken nutzen
macht stark.



Realistisch:

Nicht jedes Talent
macht automatisch
glücklich.
Das ist okay.



Entscheidend:

Spaß + Sinn
sind der Turbo
für Entwicklung.
Lernen wird zur Freude.



Willen + Sinn
schlagen Talent
ohne Sinn –
langfristig immer.



Man findet sich nicht im Stillstand.

Selbsterkenntnis entsteht durch Erfahrung, nicht durch Grübeln.



Auch Dinge, die wir **ablehnen**,
zeigen uns **wer wir sind**.

Sie sind Leitplanken unseres Charakters.

z.B. Deontologie vs. Utilitarismus



Zu viel Nachdenken ohne neue Erfahrungen
führt oft nur zu **besseren Tagträumen**.

Ohne neuen Input drehen wir uns im Kreis.
Jahre können vergehen – ohne Klarheit.



*Life can only be understood
backwards; but it must
be lived forwards.*

– Søren Kierkegaard



Es gibt kein allgemeingültiges Rezept.

Die richtige Entscheidung ist individuell.

KONSUMIEREN

- × passiv
- × algorithmisch
- × ähnlich



Konsumieren
macht uns ähnlicher –
im Produzieren
zeigen sich Unterschiede.



PRODUZIEREN

- ✓ aktiv
- ✓ individuell
- ✓ identitätsbildend



**Berufsorientierung
beginnt mit Selbsterkenntnis.**

Der wichtigste Zusatz:

„Wie finde ich den richtigen Beruf FÜR MICH?“



Lerne dich selbst kennen.

Verstehe deine Werte, Stärken, Interessen
und das, was dich wirklich antreibt.

→ Nimm dir Zeit. Stell dir die richtigen Fragen.
Entdecke, wer du bist und was dir wichtig ist.



Xplor e.V.

Wie finde ich den idealen Job?



Experimentieren, Außerschulische Aktivitäten, Praktika, Berufsalltag > Studium/Ausbildung

Ziel: Morgens mit Energie aufstehen und Lust auf sein Leben haben!

Will ich meinen Traumberuf wirklich oder mag ich nur die Vorstellung des Results?

≡ DIE VORSTELLUNG ≡

TOUR MUSIKER:IN SEIN



- ★ STEHE AUF GROßEN BÜHNEN
- ♥ FANS, APPLAUS & GÄNSEHAUT
- ✈ REISEN & NEUE ORTE
- 🎵 MACHEN, WAS DU LIEBST
- 👑 FREIHEIT & UNABHÄNGIGKEIT

LEBEN DEINER LEIDENSCHAFT.

VS.

☼ DIE REALITÄT ☼

WAS ES WIRKLICH BRAUCHT



🕒 VIEL ÜBEN.
JEDEN TAG.



🚐 VIELE STUNDEN
IM VAN.



🛏 HOTELZIMMER.
OFT ALLEINE.



🏠 WEG VON ZUHAUSE.
FAMILIE & FREUNDE
VERMISSEN.



🍷 UNGESUNDE ESSEN,
UNREGELMÄßIGER
SCHLAF.



🔧 AUF- & ABBAU.
HARTER JOB.



📅 ORGANISATION, BOOKING,
FINANZEN, VERTRÄGE.
(NIEMAND MACHT DAS
FÜR DICH.)



😞 ABSAGEN, LEERE
SHOWS, ZWEIFEL.



♥ DURCHHALTEN.
GEDULD. VERTRAUEN.
LEIDENSCHAFT.

**GLAMOUR IST EIN MOMENT.
HINGABE IST DER WEG.**

★ TRAUM & REALITÄT GEHÖREN ZUSAMMEN. SEI DIR BEWUSST, WAS ES BRAUCHT – DANN KANNST DU ENTSCHEIDEN, OB DU DIESEN WEG GEHEN WILLST. ★



Xplor e.V. Keine Vorurteile - Flow & Abstraktion

VORURTEILE ZUHAUSE LASSEN



Ich muss
viel verdienen.



Nur bestimmte
Leute können das.



Nur das gilt
als Erfolg.



Gehalt & Status
sind nicht alles.

Wichtig, ja. Aber oft überbewertet.
Fokus auf das, was dich erfüllt.

FLOW IM ALLTAG NUTZEN



Flow entsteht, wenn du ganz in einer Tätigkeit
aufgehst und die Zeit vergisst.

→ Achte auf diese Momente.
Sie zeigen dir, was dir wirklich liegt.



Beispiel: Küchenarbeit bei meiner Mutter –
dort habe ich zum ersten Mal Flow gespürt.

1 WAS MICH ERFÜLLT



KÜCHENARBEIT
Handwerklich.
Flow. Nebenbei
denken.



PHILOSOPHIE
Sinn. Werte.
Fragen stellen.



LESEN
Neugier.
Verstehen.
Verknüpfen.

2 PRINZIPIEN ERKENNEN



Handwerk
& Präzision



Denken &
Verstehen



Neugier &
Forschen

3 NEUGIER VERBINDEN



Wissenschaft



Biotechnologie



Labor &
Experimentieren

4 SINN STIFTEN



Wertegeleitet arbeiten



Probleme lösen, die zählen



Wissen für eine
bessere Zukunft



WIR PRÄGEN DEN JOB.
ABER ER PRÄGT AUCH UNS.



**WICHTIG: WELCHE ART MENSCH
MÖCHTE ICH SEIN?**

→ Nicht nur: Was will ich tun?
Sondern: Wer will ich dabei werden?

DER SOZIALE ASPEKT?
OFT ENTSCHEIDEND.



**MÜLLABFUHRTEAM MIT
5 COOLEN LEUTEN**

VS.



**STARANWALT IN KANZLEI
VOLLER ARSCHLÖCHER**



Team &
Kollegen



Offene Kommunikation
& Vertrauen



Respekt &
Wertschätzung



Zusammen
Spaß haben



**GUTES MITEINANDER MACHT
JEDEN JOB SINNVOLLER.**

1 FINDE MUSTER STATT EINZELNER HOBBIES.

Nicht nur was du magst – sondern warum.

DEINE LIEBSTEN AKTIVITÄTEN



Kochen



Lesen



Umzug helfen



Bass spielen



Philosophieren

ABSTRAHIERE EIGENSCHAFTEN



körperlich

3x



kreativ

3x



etwas Stress

3x



handfest

3x



Neues

3x



Theorie

2x



abstrakt

2x

➔ Wiederholungen sind Hinweise.



AUS HOBBIES ENTSTEHEN **PRINZIPIEN**.
AUS PRINZIPIEN ENTSTEHEN PASSENDE **BERUFE**.



2 IDENTIFIZIERE DEINE EIGENSCHAFTEN



EIGENSCHAFTEN
ERKENNEN



PROBEPRAKTIKUM
MACHEN



RÜCKSCHLÜSSE
ZIEHEN

BEISPIEL: BIOTECH START-UP



- ✓ körperlich & praktisch
- ✓ kreativ & abstrakt
- ✓ Theorie + Praxis
- ✓ Neues lernen
- ✓ Dynamik & Abwechslung

- ✗ monotone Routine
- ✗ still & allein arbeiten
- ✗ immer das Gleiche

AUCH GUT PASSEND:



HANDWERK



DESIGN



GASTRO



UNTERNEHMERTUM

FINDE DEINE ACHSEN – WO STEHST DU?



Allein



Kreativ



Theorie



Sicherheit



Ruhe



Präzision

Sozial

Struktur

Praxis

Risiko

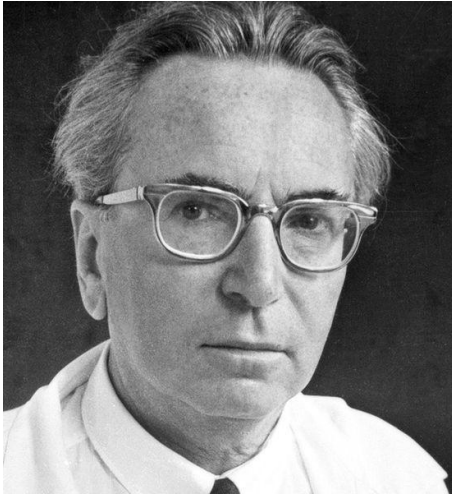
Dynamik

Improvisation



LASS DICH AUCH VON FREUNDEN EINSCHÄTZEN –
OFT SEHEN ANDERE MUSTER FRÜHER ALS WIR SELBST.





Viktor E. Frankl

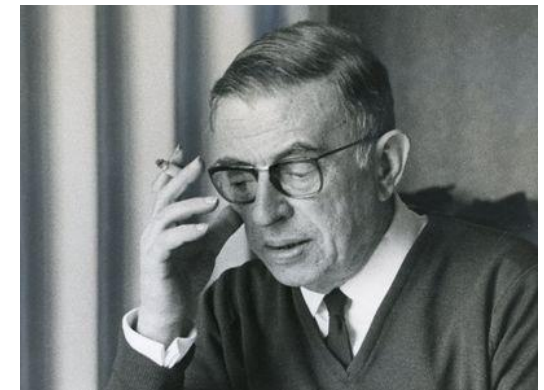
*Was der Mensch wirklich will, ist letzten Endes nicht das Glücklichein, sondern ein **Grund** zum Glücklichein.*

Frankl, V. E. (2005) *Der leidende Mensch: Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. 3. Aufl. Bern: Verlag Hans Huber.

Jean-Paul Satre

*Der Mensch ist zur Freiheit verurteilt, [...]. Denn wenn er erst einmal in die Welt geworfen ist, dann ist er für alles **verantwortlich**, was er tut.*

Sartre, J.-P. (1993) *Das Sein und das Nichts: Versuch einer phänomenologischen Ontologie*. Übersetzt von J. Schöneberg. Hamburg: Rowohlt.





Xplor e.V.

Beispiel: Supermarkt





- Qual der Wahl
- Angst kann zu Lähmung führen
- **Lösung:** Leben selbst in die Hand nehmen!
- Ausprobieren, ein Risiko eingehen, im Zweifel nächstes Mal besser machen



- Wir definieren uns durch unsere Handlungen (und Berufswahl) selbst
- Unsere Wahl beeinflusst uns und unsere Umgebung
- Ziel ist ein authentisches Arbeitsleben



Moralische Aspekte der Berufswahl

Ein Gedankenexperiment



- Welche Rolle will ich in einer Gemeinschaft spielen?
- Was macht einen Beruf moralisch wertvoll?
- Selbstständige Erarbeitung unterstützt durch ModeratorInnen - Break-Out Rooms (8-10 Personen)



- Impulswahl:
 - 1) Bauer
 - 2) Ingenieur
 - 3) Arzt
 - 4) Anwalt
 - 5) Polizist
 - 6) Lehrer
 - 7) Autor
 - 8) Florist



Nach welchen Kriterien habt ihr euren Beruf gewählt?

	Beruf	Kriterium
1	Bauer	
2	Ingenieur	
3	Arzt	
4	Anwalt	
5	Polizist	
6	Lehrer	
7	Autor	
8	Florist	



Die Insel



	Beruf	Gewählt (Ja / Nein)
1	Bauer	
2	Ingenieur	
3	Arzt	
4	Anwalt	
5	Polizist	
6	Lehrer	
7	Autor	
8	Florist	



Die Krise



*Nach dem ersten Essen zeigen mehrere Personen
Symptome: Ausschlag, Übelkeit, Schwindel.*



Die Moral

- Warum haben wir uns wie entschieden?
 - Klischees?



Xplor e.V.

Zusammenfassung, Schlussbefragung, Hilfe zur Selbsthilfe

Fazit



Such dir einen Beruf, den du liebst,
und du wirst keinen Tag arbeiten.

Ein gutes Leben entsteht,
wenn du deine Stärken oft nutzen kannst.



Du bist nicht nur das, was dir passiert —
du bist auch das, was du daraus machst.



Xplor e.V.

Fazit: Zeit für Fragen





- Wie hat sich eure Sicht auf die Berufswahl verändert?
- Was würdet ihr jetzt nicht mehr wählen?



- Präsentationsfolien
- Handout



*Frankfurter Verein für interdisziplinären Wissenstransfer –
Xplor e.V.*

Homepage: www.xplor-ev.de

E-Mail: info@xplor-ev.de