

Berufsorientierung – Handout

Über 30 % unserer Lebenszeit besteht aus Arbeitszeit. Wie wir uns beschäftigen, ist daher zentral für Lebenssinn und Selbstwirksamkeit. Berufswahl ist kein einmaliger Entschluss, sondern ein Prozess aus Selbsterkenntnis, Ausprobieren und Reflexion über Hobbys, Leidenschaften, Stärken, Spaß und Flow-States. Nicht nur Geld, Status oder die abstrakte Vorstellung eines Berufs entscheiden darüber, ob ein Beruf erfüllend ist – sondern ob er zu den eigenen Eigenschaften, Werten und Interessen passt und ob es dir Spaß macht, jeden Tag konkret daran zu arbeiten und dafür auch Stress und Mühe in Kauf zu nehmen.

Übung 1 – Deine Eigenschaften abstrahieren

1. Schreibe deine fünf liebsten Aktivitäten oder Hobbies auf.
2. Notiere zu jeder Aktivität 5 Eigenschaften, die man mit der Aktivität verbinden würde.
3. Zähle die sich wiederholenden Eigenschaften und liste diese absteigend (von häufig zu selten).
4. Überlege: Welche Berufe verbinden möglichst viele dieser Eigenschaften?

Hobby/Aktivität	Eigenschaft 1	Eigenschaft 2	Eigenschaft 3	Eigenschaft 4	Eigenschaft 5
Kochen	Körperlich	Kreativ	Etwas Stress	Neues	Handfest
Lesen	Ruhig	Theorie	Leise	Abstrakt	Allein
Umzug helfen	Sozial	Körperlich	Team	Handfest	Etwas Stress
Bass Spielen	Körperlich	Kreativ	Genauigkeit	Neues	Handfest
Philosophieren/Diskutieren	Kreativ	Abstrakt	Neues	Theorie	Etwas Stress

Ich finde bei mir viel: 3x Körperlich, 3x Kreativ, 3x Etwas Stress, 3x Handfest, 3x Neues, 2x Theorie, 2x Abstrakt, 1x Ruhig, 1x Leise, 1x Allein, 1x Sozial, 1x Team, 1x Genauigkeit –

Fazit: Ich sollte etwas mit körperlicher Komponente machen, wo Kreativität/etwas abstrakt denken, etwas Zeitstress und Arbeiten mit handfesten Produkten ebenso wie neues Wissen und Theorie zusammenkommt – ich bin Biochemiker in einem Start-Up wo ich all das hab und nicht ruhig, allein und leise immer wieder dieselben Arbeiten verrichte und viel Struktur und Routine herrscht. Was sonst gut zu mir passen könnte: Handwerk, Design, Gastro, Unternehmertum

Der nächste Schritt ist ein Praktikum oder neue Hobbies in diesem Bereich zu machen und seine Annahmen somit zu prüfen!

Übung 2 – Deine Achsen

Ordne dich auf diesen Achsen ein oder frage anschließend Freunde oder Familie, wie sie dich einschätzen würden. Das Ziel ist dasselbe: Berufe zu identifizieren, die passen könnten und diese dann auszuprobieren!

Allein — Sozial

- Kreativ — Struktur
- Theorie — Praxis
- Sicherheit — Risiko
- Ruhe — Dynamik
- Präzision — Improvisation