

TOTAL MEIN DING!



Wie du „dein Ding“ findest.

Kostenloses E-Book

Impressum:

Autorin: Anja Worm

Copyright © Anja Worm

An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

E-Mail: kontakt@totalmeinding.de

Internet: www.totalmeinding.de

1. Auflage Mai 2016

Die Qualität der Fragen, die du dir stellst, bestimmt die Qualität deines Lebens.

- Hast du bereits eine Ahnung davon, was du beruflich machen willst?
- Wie dein Arbeitsumfeld sein soll?
- Was dich im Job motivieren könnte?
- Wie dein Leben aussehen soll?
- Was dir wirklich ist?
- Weißt du, wer du bist und was dich ausmacht?
- Welche Stärken du schon mitbringst?
- Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du dir ehrliche Antworten hierauf gibst?
- Angenommen, du könntest von Anfang an die richtigen Weichen stellen - wie wahrscheinlich ist es dann, dass du zufrieden bist?

Ich vermute, dass du entweder einfach nur neugierig auf dieses E-Book bist oder aber, dass du auf alle oder einige Fragen keine Antworten hast, da du sonst sicher nicht dieses E-Book in den Händen halten würdest.

Weniges halte ich für so wichtig im Leben wie die richtigen Fragen, die du dir zu Anfang deines Berufslebens stellst. **Gute Fragen und - noch besser - ehrliche Antworten hierauf verändern dein Leben.**

Machen es besser.

Tiefgründiger.

Intensiver.

In meiner Coaching Praxis treffe ich auf viele Menschen, die in eine schwere Krise zwischen 30 und 50 Jahren geraten, weil sie sich die wichtigen Fragen im Leben nie gestellt haben. Häufig stehen sie vor dem Scherbenhaufen ihrer Karriere und teilweise auch ihres Lebens. Sie fragen sich dann, was wann genau schief gelaufen ist.

Mach es besser. Stelle die Weichen von Anfang an auf Erfolg ein. Und auf

Zufriedenheit. Und Erfüllung und Sinn. Und frag dich: Was ist „total mein Ding?“

Und vor allem:

**Trenne nicht deine Identität von deiner Arbeit -
denn Arbeitszeit ist Lebenszeit.**

4 grundlegende Fehler, die du bei der Berufswahl machen kannst:

Fehler #1 ist, nur danach zu gehen, in welchem Bereich du **viel verdienen kannst**. Vergiss das besser ganz schnell wieder. Eigentlich kannst du - fast - in jedem Bereich gut verdienen, wenn du gut bist, in dem, was du tust, und du dir eine verantwortungsvolle Stelle erarbeitest oder selbstständig bist. Gut verdienen und Freude an dem zu haben, was du tust, schließt sich keineswegs aus. Arbeit darf Spaß machen UND du darfst gutes Geld verdienen. Ich gehe sogar noch einen Schritt weiter: **Du wirst erst richtig gut verdienen, wenn dir deine Arbeit Spaß macht**. Zumindest auf lange Zeit gesehen.

Kleine Anmerkung: Ich sage nicht, dass der Punkt Verdienst keine Rolle spielt. Das wäre Quatsch. Natürlich gibt es Bereiche, in denen man besser und in anderen nicht so gut verdient - als grobe Faustregel. Allerdings gibt es für fast alles Ausnahmen und ich rate dir, den voraussichtlichen Verdienst nicht zum wichtigsten Kriterium für deine Entscheidung zu machen.

Fehler #2 ist ausschließlich **nach Trends oder vermeintlich sicheren Jobs** zu suchen. Warum? Der Trend von heute kann morgen schon wieder Geschichte sein. Beständig bist nur du mit deiner Persönlichkeit und deinen eigenen Stärken. Das kann dir keiner nehmen. Und das ist die einzige wirkliche Sicherheit: die innere Sicherheit. Zu wissen, dass du mit allem zurecht kommen kannst und wirst, was dir passiert. Die Sicherheit im Außen zu suchen, ist nicht mehr zeitgemäß, denn: **Nichts ist so sicher, wie der Wandel**. Und Jobs, die gestern noch als krisensicher galten wie z.B. Bankangestellter, sind heute vom massiven Job Abbau bedroht. Da du die Zukunft ohnehin nicht voraussagen kannst, vergiss Trends und vermeintlich sichere Berufe am besten.

Fehler #3 ist, **nicht danach zu schauen, was du später machen kannst**. Ja, ich gebe dir Recht, das Studienfach sollte man auf jeden Fall danach

auswählen, ob es einen interessiert. Das ist total wichtig, weil du dich ja 3-5 Jahre damit intensiv auseinander setzen sollst. Allerdings: Du kannst nicht mit jedem Studienfach jeden Beruf ausüben. Vieles erfordert sogar einen spezifischen Abschluss. Daher ist es total wichtig, dass du auch **spätere Berufsmöglichkeiten** im Blick hast. Ich habe viele Klienten um die 30 Jahre bei mir in der Praxis, die genau das nicht getan haben. Jetzt sind sie in einem Beruf unterwegs, der ihnen überhaupt nicht gefällt. Und dann noch mal etwas draufsatteln oder ganz von vorn zu beginnen, ist keine leichte Entscheidung. Also, stelle die Weichen für die Zukunft jetzt.

Fehler #4 ist es zu **ungeduldig und oberflächlich zu sein und zu wenig Zeit zu investieren**. Echtes Interesse oder Leidenschaft für ein Thema kann erst dann entstehen, wenn du ausreichend Zeit in eine Sache investierst. Willst du zu den ewig Suchenden gehören, die von Job zu Job tingeln in der Hoffnung, der nächste möge doch bitte die erhoffte Erfüllung bringen? Knie dich richtig tief rein, wenn du etwas gefunden hast, das dir Spaß macht. Dann wirst du auch gut in diesem Bereich. Und mit dem Erfolg ist dann auch wieder der Spaß verbunden. Das ist ein positiver Kreislauf. Menschen, die immer nur an der Oberfläche bleiben, werden nie erfahren, wie befriedigend es sein kann, wirklich Experte auf einem Gebiet zu sein. In dem richtigen - total deinem - Gebiet natürlich. Nicht in irgendeinem!

2 mögliche Wege, wie du an die Berufswahl herangehen kannst:

Wie machst du es denn nun am besten? Wie findest du dich denn nun im „Jungle der Möglichkeiten“ zurecht?

Es gibt mindestens zwei völlig legitime Wege herauszufinden, was wirklich dein Ding ist:

1. Weg: dich ausprobieren

Der eine Weg ist die Augen offen zu halten, zu schauen, was Menschen beruflich tun. Frag dich dann, ob dir das auch gefallen könnte. Ob du Umfeld und die Rahmenbedingungen magst wie z.B. übliche Arbeitszeiten.

Dieser Weg erfordert, dass du dir viel Zeit nimmst und vieles ausprobiert. Schauen allein reicht nicht aus, du musst richtig reinschnuppern. Mache möglichst viele Praktika, sprich mit den Menschen dort und schaue hinter die Kulissen. Probiere dich aus. Horch in dich rein. Spür, was dir gut tut.

Vielleicht hilft es dir auch, einen Auslandsaufenthalt zu machen und dabei möglichst viel über den Tellerrand zu schauen. Was machen andere Menschen, in anderen Ländern?

Eventuell wirst du auf diese Art fündig und findest genau dein Ding.

2. Weg: dich selbst entdecken

Der 2. Weg schließt den ersten Weg nicht aus, sondern ergänzt ihn auf optimale Weise.

Es geht um die **Auseinandersetzung mit dir selbst - und zwar systematisch und tiefgreifend.**

Auch wenn ich den 1. Weg als Zusatz sehr gut und wichtig finde, so empfehle ich dir zuerst den 2. Weg zu nehmen. Warum?

Wie willst du eine wirklich gute Entscheidung treffen, wenn du dich nicht wirklich mit dir selbst und deinen Bedürfnissen und Zielen auseinander gesetzt hast?

Wenn du weißt, wer du bist und was du willst, hast du einen Kompass, der dir jederzeit für alle wichtigen Fragen im Leben den Weg weißt. Daran kannst und solltest du dich ausrichten, wenn du zufrieden und erfüllt sein möchtest.

Die Berufswahl Frage ist eine sehr wichtige Entscheidung. Danach werden **viele weitere, richtungsweisende Entscheidungen** auf dich zukommen: Die Frage nach dem ersten Job. Wo du leben willst. Die Frage nach dem richtigen Partner etc. Wenn du weißt, wer du bist, was du willst und was du kannst, bist du **viel selbstbewusster** und hast deutlich mehr **Klarheit für alle Entscheidungen in deinem Leben**. Selbstzweifel und Angst sind dann häufig kein Thema mehr.

Daher ist mein Rat - aus jahrelanger bewährter Praxis - an dich:

Nimm zuerst den 2. Weg und danach probiere dich im Praktikum aus. Das gibt dir Sicherheit für deine Entscheidung und hilft Irrtümer zu vermeiden. Dann hast du alles für eine gute Entscheidung getan, was möglich ist.

Mach alles schriftlich

Es ist unglaublich wichtig, dass du dir **Zeit für die Fragen** nimmst. Mach es nicht zwischen Tür und Angel, sondern reserviere dir einen freien Tag dafür. Vielleicht möchtest du einen schönen Ort aufsuchen und dir darüber in Ruhe Gedanken machen. Vielleicht sitzt du auch einfach gern an deinem Schreibtisch.

Unbedingt notwendig ist, dass du dir **Papier und Stift** nimmst und die Fragen schriftlich beantwortest. Deine Antworten bekommen dadurch eine ganz **andere Qualität** - du bist gezwungen **ehrlich** und **verbindlich** zu sein. Wärest du unehrlich oder willst du etwas doch nicht so sehr, würdest du sofort ein ungutes Gefühl verspüren. Beim einfachen Durchdenken merkst du dies nicht so stark.



Außerdem kannst Du immer wieder darauf zurückgreifen. Es ist besonders für deinen späteren **Bewerbungsprozess** sehr hilfreich, da du schon deine Stärken herausgearbeitet hast und viel besser abgleichen kannst, ob der jeweilige Job auch wirklich zu dir passt.

Und du brauchst die schriftlichen Ergebnisse als **Grundlage**, um Job Ideen zu entwickeln und diese hinterher mit dir selbst abzugleichen. Es reicht

nicht, das im Kopf zu haben. **Die Struktur, die durch die Verschriftlichung kommt, ist unglaublich wichtig.** Das ermöglicht überhaupt erst eine systematische Ideenentwicklung. Und es gibt dir Sicherheit und Halt bei deiner Entscheidung.

Setzt dich also hin und schreib dir die Antworten auf ein Blatt Papier.

Und hier kommen jetzt die Fragen.

Bereit? Los geht's:

Deine Voraussetzungen

Du weißt sicher, dass du für viele Berufsausbildungen oder Studiengänge bestimmte Voraussetzungen benötigst.

Hier sind 4 wichtige Fragen, auf die wir später noch mal zurückkommen werden:

1. Welchen Schulabschluss hast du gemacht?
2. Welchen Notendurchschnitt?
3. Welche körperlichen Einschränkungen hast du vielleicht (Augen, Größe etc.)
4. Welche Ausbildungswege sind damit generell möglich?

Kennst du alle Ausbildungswege?

Ich liste sie hier einmal für dich auf. Wenn dir Informationen dazu fehlen, google die Ausbildungswege am besten.

Du wirst eine Menge Informationen dazu im Internet finden:

- Betriebliche/duale Ausbildung
- Berufsfachschule
- Sonderausbildungsgänge der Wirtschaft
- Berufsakademie
- Duales Studium
- Fachhochschule
- Universität/Wissenschaftliche Hochschule
- Öffentlicher Dienst

Jetzt zu deiner Person - Deine Interessen und Neigungen:

Fangen wir zunächst bei der Kindheit an:

- Was hast du schon als Kind geliebt?
- Mit welchen Spielen hast du dich gern beschäftigt?
- Welche Bücher hast du gern gelesen?
- Was wolltest du werden, als du 10 -12 Jahre alt warst?
- Und was davon magst du heute noch sehr gern?
- Was davon könnte noch heute für die Berufswahl interessant sein?

Und weiter geht es in der Gegenwart:

- Was interessiert dich ganz besonders?
- Welche besonderen Neigungen hast du?
- Welche Fächer in der Schule haben dich ganz besonders interessiert unabhängig vom Lehrer und wieso?
- Wobei vergisst du immer wieder die Zeit?
- Was tust du auch so, ohne dass es dir jemand sagt?
- Was davon könnte für die Berufswahl interessant sein?

Was tust du ganz besonders gern?

- Analysieren
- Andere Ausbilden
- Argumentieren
- Auswerten
- Auto/Motorrad fahren
- Bauen
- Befragen
- Beraten
- Bestimmen
- Bewirten
- Einkaufen
- Einrichten

- Entscheiden
- Erforschen
- Etwas entwerfen
- Etwas entwickeln
- Etwas erfinden
- Etwas herstellen
- Etwas illustrieren
- Etwas installieren
- Etwas konstruieren
- Fahrrad fahren
- Handarbeit machen
- Heilen
- Helfen
- Intuitiv sein
- Kalkulieren
- Klassifizieren
- Kochen
- Konflikte schlichten
- Kontrollieren
- Kreativ sein
- Künstlerisch darstellen
- Lehren
- Lesen
- Lösungen finden
- Malen
- Mit der Hand arbeiten
- Moderieren
- Motivieren
- Musizieren
- Neue Dinge lernen
- Organisieren
- Pflanzen
- Planen
- Präsentieren

- Programmieren
- Rechnen
- Reisen
- Repräsentieren
- Restaurieren
- Sammeln
- Schauspielern
- Schreiben
- Sich bewegen/Trainieren
- Sich in andere einfühlen
- Singen
- Spielen
- Sprechen
- Teams anleiten
- Tiere versorgen
- Übersetzen
- Überzeugen
- Veranstalten
- Verhandeln
- Verkaufen
- Vermitteln
- Verschönern
- Verwalten
- Wirtschaften
- Zeichnen
- Zuhören
-

(Bestimmt fehlt noch etwas - ergänze es einfach!)

Deine Stärken:



Wie findest du nun deine Stärken?

Stärken sind etwas, was du **wirklich gern machst und dir ganz besonders leicht fällt**.

Darin bist du stärker/besser als viele anderen Menschen.

Gehe deine eigene Liste der Lieblingstätigkeiten noch mal durch und frage dich:

- Was von diesen Tätigkeiten liegt dir besonders? Was fällt dir einfach zu?
- Was ist so leicht, dass du denkst, das müsste doch eigentlich jeder können?
- Was tust du wirklich gern und richtig gut?
- Aber Achtung: Was wäre nur ein fauler Kompromiss?

Fehlt etwas auf der Liste, was du gern und gut tust? Dann schreib es dir

auf.

Hast du jetzt eine schriftliche Liste mit deinen Interessen und Neigungen, deinen Lieblingstätigkeiten und deinen Stärken?

Sehr gut. Dann können wir jetzt zum nächsten Schritt übergehen - der Ideenentwicklung.

Die Ideenentwicklung

Stell dir die folgenden Fragen:

- Was wären mögliche Berufsfelder?
- Was kannst du mit diesen Interessen/Neigungen/Lieblingstätigkeiten/Stärken beruflich tun?
- Wer hat einen Beruf daraus gemacht?
- Welche Personen kennst du, die einen ähnlichen Job machen?
- Was kommt dir in den Sinn, wenn du mehrere Interessen und Tätigkeiten miteinander kombinierst?

Jetzt solltest du auch deine Voraussetzungen mit einbeziehen. Frag dich:

- Was ist möglich auf dem direkten Weg?
- Welche Möglichkeiten, die dich interessieren, sind jetzt noch nicht möglich (z.B. wegen NC, wegen zu niedrigem Schulabschluss, etc.)?
- Wie könntest du diese Hürde umschiffen? Was musst du tun? Wen kannst du um Unterstützung bitten?

Nun bist du an der Reihe, **Ideen zu produzieren**. Und dabei gilt: **Es gibt keine „blöden Ideen“**. Lass alles zu.

Erlaube dir wirklich frei und mutig zu denken. Limitiere dich nicht an dieser Stelle.

Mach es allein oder noch besser lade Freunde oder Familie dazu ein. Mach ein kleines Event daraus. Es geht erst einmal nur darum, Ideen zu entwickeln. **Zunächst ohne Bewertung!** Das ist ganz wichtig, weil sonst sofort erste Ideen wieder zertrampelt werden.

Entweder du machst es ganz frei. Also aus dem Kopf heraus. Das würde ich dir allerdings nicht empfehlen, weil du vermutlich viele Ausbildungsmöglichkeiten oder Studiengänge gar nicht kennst.

Besser ist, du gehst ins Internet, und zwar unter

www.berufenet.arbeitsagentur.de

und suchst dort nach Berufsfeldern. So sicherst du dir möglichst viele Ideen. Aussortieren kannst du hinterher immer noch. Zunächst geht es darum, nur zu sammeln und keine Möglichkeiten auszuschließen.

Wenn du lieber offline arbeitest: Im BIZ (Berufsinformationszentrum der Agentur für Arbeit) gibt es ein kostenloses Buch mit dem Titel

„Studien- und Berufswahl 20.../20...“

Hier stehen alle Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten drin.

Am Ende solltest du eine einfache Liste mit Ideen haben. Vielleicht stehen 3, 5 oder auch 20 Berufsmöglichkeiten auf der Liste. Die Anzahl ist nicht entscheidend. Vielmehr kommt es später auf die Qualität der Ergebnisse an.

Die Recherche

Jetzt kommt die **Phase der Informationsgewinnung**.

Gibt es jetzt Berufe auf deiner Liste, bei denen du nicht abwarten kannst, mehr über sie zu erfahren?

Perfekt, dann fange mit diesen Berufen an und recherchiere hierüber.

Nutze das Internet. Es gibt unzählige Quellen. Suche dir die Quellen, die möglichst objektiv berichten und **kein kommerzielles Interesse** haben. Ich meine damit z.B. private Universitäten, die ihre eigenen Studiengänge verkaufen wollen. Natürlich erzählen diese nur das Beste über die jeweiligen Studiengänge und die späteren Berufsperspektiven.

Für die **Recherche zur Studienwahl** empfehle ich dir in dieser Phase auch private Suchportale wie www.studieren.de zu benutzen.

Je umfangreicher du an dieser Stelle einsteigst, desto besser.

ALLERDINGS: die einzigen Quellen, auf die du dich schlussendlich bezüglich deiner Studienwahl wirklich verlassen kannst, sind www.hochschulkompass.de und www.studienwahl.de, da sie von den Hochschulen direkt gepflegt werden. Sie sollten also tagesaktuell und verlässlich sein.

Du findest über jede Ausbildungs- und Studienmöglichkeit in berufenet.arbeitsagentur.de Informationen über

- Tätigkeit
- Ausbildungsinhalte
- Abschlüsse
- Fortbildungsmöglichkeiten
- Fähigkeiten und Interessen
- Berufsmöglichkeiten
- Zahlen, Daten und Fakten etc.

Über einige Berufe stellt die Agentur für Arbeit auch Filme zur Verfügung.
(<http://www.berufe.tv>)

Die folgenden Fragen helfen dir, deine Recherche gezielt anzugehen:

- Wie sieht die Ausbildung/das Studium ganz konkret aus? Was wirst du lernen?
- Welches sind die Abschlüsse, die du erzielen kannst?
- Welche Aufstiegsmöglichkeiten gibt es?
- Welche persönlichen Voraussetzungen/ Fähigkeiten etc. solltest du dafür mitbringen?
- Entspricht das Tätigkeitsfeld deinen Stärken? Wenn nicht, wie kannst du daraus eine Stärke machen?
- Wo kannst du die Ausbildung/das Studium machen und wie lange dauert sie/es?
- Was kannst du mit der Ausbildung/dem Studium später machen?
- In welchen Branchen kannst du dann arbeiten?
- Welches Umfeld erwartet dich später voraussichtlich?
- Inwiefern kannst du noch aufsteigen/dich weiterbilden?
- Was kannst du voraussichtlich verdienen?
- Welche Jobaussichten erwarten dich zum jetzigen Zeitpunkt?
- Inwiefern reizt dich das? Was gefällt dir besonders daran?
- Was gar nicht? Wie wichtig ist dieser Aspekt auf einer Skala von 0-10?
- Gibt es Voraussetzungen für den Job oder auch sogar schon für das Studium oder die Ausbildung, die du noch nicht erfüllst? Wie kannst du es lernen? Wie kannst du mögliche Hürden umschiffen?
- **Abschließend: Bewerte deine gefundenen Infos hinsichtlich der Attraktivität auf einer Skala von 0-10.**

Was sind deine Lebensziele?

Ein wichtiger Teil fehlt jetzt noch: Der Abgleich mit deinen **Wünschen, Motivationen und Bedürfnissen**. Es ist ganz entscheidend, dass du hier ganz ehrlich bist mit dir selbst.

Jetzt stelle ich dir ein paar wirklich **herausfordernde Fragen**. Aus meiner jahrelangen Coaching Erfahrung weiß ich, dass viele Schulabgänger Schwierigkeiten damit haben. Drum lass dir Zeit für die Fragen. Lass sie wirken. Spür in dich rein.

Bereit? Dann los:

- Wenn Geld absolut keine Rolle spielen würde, was würdest du dann tun?
- Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest?
- Wenn du mal 80 Jahre alt bist: Was möchtest du deinen Kindern und Enkeln über dich und dein Leben erzählen können?
- Welchen Sinn soll dein Leben haben?
- Welche Spuren möchtest du mal hinterlassen?
- Welche Werte hast du? Was ist dir absolut wichtig in deinem Leben?
- Was motiviert dich stark?

Auch hier gilt wieder: Schreib dir die Antworten auf.

So, und als Letztes nimmst du diese Antworten und fragst dich:

- Inwiefern passen die oben ausgewählten Berufsfelder dazu, wie du dein Leben gestalten möchtest?
- Kannst du (voraussichtlich) so leben, wie du wirklich willst?

Letzter Check-up: Was hält stand, was eher nicht?

Und? Hast du bereits etwas gefunden, was dir gefallen könnte? Super.

Ein bekannter Spruch für Heiratswillige lautet: „**Drum prüfe, wer sich ewig bindet**“.

Gleiches gilt natürlich für deine Berufswahl. Die Weichen, die du jetzt stellst, solltest du in jedem Fall absichern. Das heißt natürlich nicht, dass du dich nicht irren kannst und dennoch in einem Studium oder einer Ausbildung landest, das/die dir nicht gefällt. Diese Wahrscheinlichkeit sinkt jedoch um ein Vielfaches, wenn du deine Ideen auch in der Praxis prüfst.

Was kannst du also tun?

- 1. Setze dich mit Menschen in Verbindung, die diesen Job ausüben und stelle Ihnen alle deine Fragen.** Dazu kannst du auch meine [Fragen aus meinen Job-Interviews](#) nutzen.
- 2. Mache ein oder mehrere Praktika:** Probiere es aus. Sprich mit den Menschen dort und fühle in dich rein. Könntest du in diesem Beruf und in diesem Umfeld Spaß, Sinn und Erfüllung finden? Wenn ja, dann nichts wie los.

Wenn nein, dann solltest du Teile oder den ganzen Prozess noch mal durchlaufen. Lass dich auf gar keinen Fall entmutigen. Nimm dir eventuell mehr Zeit oder lass dir helfen. Vielleicht von Freunden, vielleicht aber auch von einem professionellem Coach.

Wir leben heute in einer Welt mit so großartigen Möglichkeiten, so dass wir uns nur aus der Fülle bedienen müssen.

Es gibt für jeden Menschen mindestens einen passenden Beruf, der

Spaß macht und Sinn und Erfüllung bringt.

Die Zeiten, in denen der Beruf nur und ausschließlich dem Broterwerb diene, sind Gott sei Dank vorbei. Also, lass nicht locker. Du wirst etwas finden, das dir gefällt. Ganz sicher!

Ich stehe dir gern beratend zur Seite. Ist [mein Coaching Angebot](#) passend für dich? [Du findest es hier.](#)

Wenn du mehr über mich wissen möchtest, z.B. warum ich das mache und was mich dazu überhaupt befähigt, dann schau doch bitte [hier](#).

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg beim Entdecken deiner Persönlichkeit sowie deiner Wünsche und Bedürfnisse. Und ich wünsche dir ganz viel Erfolg dabei, den richtigen Beruf auszuwählen.

Sei mutig und mach dein Ding!

Alles Gute und viel Erfolg.
Anja Worm