

Inhalt

| | Seite | ✓ erledigt am: |
|---|-------|--------------------------------|
| MEINE VISIONEN ZU KONKRETEN ZIELEN MACHEN | | |
| Gedankenreise in die Zukunft | 26 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Was sind Ziele? | 27 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Mein Entwicklungsbaum | 28 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Meine Ziele | 29 | <input type="checkbox"/> _____ |
| MEINEN BLICK FÜR VERSCHIEDENE SCHULEN UND BERUFE ÖFFNEN | | |
| Was kann man aus Stärken machen? | 30 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Meine Stärken - meine Möglichkeiten | 31 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Fragebogen zu Berufswünschen | 32 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Berufe-Netzwerk | 33 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Job-Interview | 34 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Berufswunsch - Gespräch mit den Eltern | 35 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Auf zu neuen Berufen | 36 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Experiment Lena | 37 | <input type="checkbox"/> _____ |
| MEINE WUNSCHSCHULE / MEINEN WUNSCHBERUF KRITISCH DURCHLEUCHTEN | | |
| Meine Wunschschule | 38 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Mein Wunschberuf | 39 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Meine Alternativen | 40 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Passt mein Wunschberuf / meine Wunschschule zu mir? | 41 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Vorbereitung auf die Schnuppertage: Schule | 42 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Vorbereitung auf die Schnuppertage: Betrieb | 43 | <input type="checkbox"/> _____ |
| Schnupperbericht | 44/45 | <input type="checkbox"/> _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> _____ |

Begib dich auf eine Gedankenreise in deine Zukunft und gestalte eine kreative Version deines Wunschlebenslaufes. Du kannst dafür Bilder aus Zeitschriften und Werbeprospekten verwenden, zeichnen oder deine Gedanken einfach aufschreiben.

| SO MÖCHTE ICH LEBEN ... | ... IN 2 JAHREN | ... IN 10 JAHREN |
|--|-----------------|------------------|
| Schule und Beruf  | | |
| Partnerschaft und Familie  | | |
| Wohnen  | | |
| Freizeit und Hobbies  | | |



Wir alle haben Wünsche, Träume oder Visionen:

- Ich möchte irgendwann einmal eine Weltreise machen.
- Ich möchte Profi-Fußballer/-in werden.
- Wenn es leicht geht, möchte ich den Computerführerschein machen.
- Ich möchte, dass es mir gut geht.

Doch so lange wir diese Wünsche nicht in Ziele umwandeln, bleiben sie unerfüllt.

Was braucht es, um aus einem Wunsch oder Traum ein Ziel zu machen?

Ein Ziel ist etwas, das ich in Zukunft erreichen möchte und auch erreichen kann. Damit wir es wirklich „Ziel“ nennen können, müssen ein paar wichtige Voraussetzungen gegeben sein:

| VORAUSSETZUNG | BEISPIEL |
|--|---|
| Es muss genau beschreibbar sein, was ich erreichen will. | Ich möchte den Moped-Führerschein besitzen. |
| Ich kann klar feststellen, ob ich das Ziel erreicht habe. | Wenn ich die Führerscheinprüfung bestanden habe, bin ich am Ziel. |
| Das Erreichen des Zieles ist mir sehr wichtig und bringt mir Vorteile. | Ich kann selbständig von einem Ort zum anderen fahren. In meinem Freundeskreis ist es cool, mit dem Moped fahren zu können. |
| Ich kann mir den Weg zu meinem Ziel gut und klar vorstellen. Auch wenn es Schwierigkeiten gibt, ist der Weg zum Ziel noch möglich. | Ich habe genügend freie Zeit, um den Führerscheinkurs zu besuchen. Ich weiß, wie ich mich auf eine Prüfung vorbereiten muss, um sie erfolgreich zu bestehen. Wenn ich die Prüfung im ersten Anlauf nicht schaffe, werde ich mich in den Schulferien noch besser auf die Prüfung vorbereiten. |
| Es gibt klare Zeitpunkte, bis wann das Ziel und die geplanten Teilschritte erreicht werden. | Informationen über den Kurs bis... Anmeldung zum Führerscheinkurs bis... Besuch des Führerscheinkurses von... bis... Prüfungstermin am... |

Besprich mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin einen Traum von dir. Überlegt gemeinsam, wie daraus ein Ziel wird und was du tun musst, um es zu erreichen.

Mein Entwicklungsbaum

Gestalte auf einem A3-Blatt oder Plakat einen Baum, der deinen persönlichen Entwicklungsbaum darstellt. Beschrifte den Baum mit deinen persönlichen Werten, Stärken, Möglichkeiten und Zielen. Die bisherigen Arbeitsblätter und die folgenden Fragen helfen dir beim Beschriften.

FRÜCHTE / ZIELE

Welche Ziele strebe ich an?
Welche Visionen und Berufswünsche habe ich?
Welche Ziele habe ich privat und welche beruflich?

ÄSTE / WEGE ZUM ZIEL

Wie sehen meine Wege zu den Zielen aus?
Welche Stärken kann ich einsetzen?
Was brauche ich zur Zielerreichung?

STAMM / STÄRKEN

Was kann ich besonders gut?
Welche Stärken habe ich?
Welche Interessen habe ich?

WURZELN / WERTE

Was ist mir wichtig?
Woran orientiere ich mich?
Was gibt mir Kraft und Halt im Leben?

Wähle aus deinem Entwicklungsbaum für dich wichtige Ziele aus. Überlege dir dann, wie die ersten, genaueren Schritte aussehen müssen, damit du diesem Ziel etwas näher kommst.

Ein wichtiges privates Ziel ist für mich:

Was muss ich tun, um diesem Ziel ein paar Schritte näher zu kommen?

Ein wichtiges berufliches Ziel ist für mich:

Was muss ich tun, um diesem Ziel ein paar Schritte näher zu kommen?

Zu jeder Stärke gibt es passende Berufe, bei denen diese Stärke eine wichtige Grundlage ist. Ordne die untenstehenden Berufe den drei Stärken zu.

KREATIVITÄT

KÖRPERLICHE BELASTBARKEIT

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

Einzelhandelskaufmann/-frau Grafiker/-in Feuerwehrmann/-frau
Modedesigner/-in Reiseleiter/-in Forstarbeiter/-in Metallbearbeitungstechniker/-in
Werbetexter/-in Receptionist/-in

Vielleicht fallen dir zu einer deiner wichtigsten Stärken auch mögliche Berufe ein:

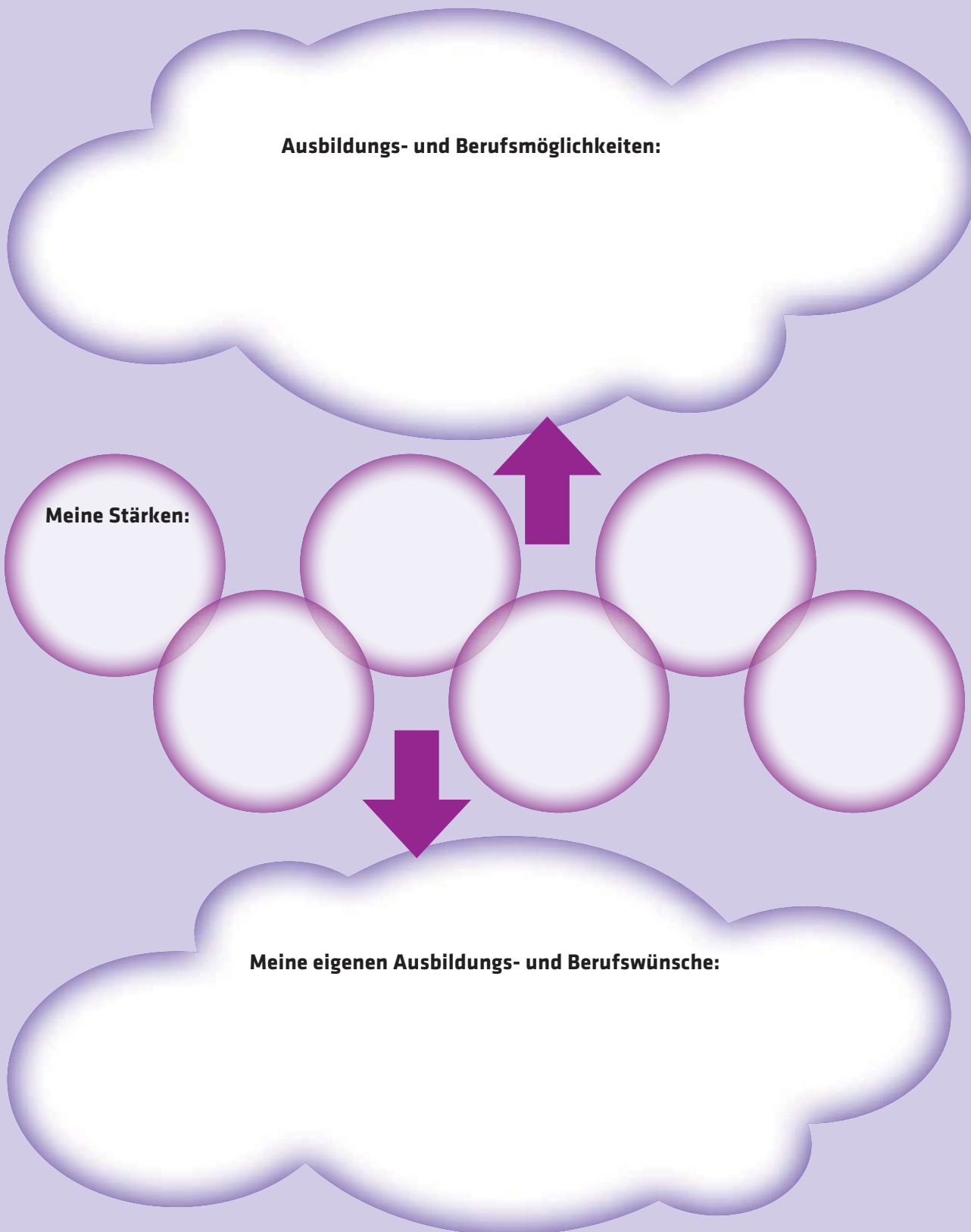


Eltern



Feedback

Frage deine Mitschüler/-innen, welche Ausbildungen und Berufe ihnen zu deinen Stärken einfallen. Zuhause kannst du auch deine Eltern, Geschwister, Verwandte, Freunde/-innen usw. fragen, was ihnen zu deinen Stärken einfällt und diese Ideen dazuschreiben.



| Ich möchte einen Beruf, bei dem ich ... | gar nicht | eher nicht | gerne | sehr gerne |
|--|-----------|------------|-------|------------|
| ... vorwiegend im Freien arbeite. | | | | |
| ... in einem Raum, in einer Halle, usw. arbeite. | | | | |
| ... mit technischen Geräten arbeiten kann. | | | | |
| ... in einem Büro an einem Computer arbeite. | | | | |
| ... körperlich tätig bin und ab zu auch anpacken muss. | | | | |
| ... Materialien wie Holz, Metall, Keramik, usw. bearbeite. | | | | |
| ... viel mit anderen Menschen zu tun habe. | | | | |
| ... mit Pflanzen oder Tieren zu tun habe. | | | | |
| ... anderen Menschen helfe, sie pflege und betreue. | | | | |
| ... andere Menschen beim Lernen unterstütze. | | | | |
| ... Experimente durchführe und auswerte. | | | | |
| ... mein Talent für Sprachen einsetzen kann. | | | | |
| ... mit Nahrungsmitteln arbeite oder koche. | | | | |
| ... etwas gestalte und kreativ sein kann. | | | | |
| ... etwas verkaufen und Menschen beraten kann. | | | | |
| ... planen, berechnen, konstruieren kann. | | | | |
| ... Gäste bedienen und betreuen kann. | | | | |
| ... sehr genau arbeiten muss. | | | | |
| ... etwas montiere oder zusammenbaue. | | | | |
| ... mit Schönheit oder Mode zu tun habe. | | | | |

Das ist mir wichtig (Zusammenfassung):

Kennst du die Berufe von Menschen, die dir wichtig sind? Weißt du, was sie machen? Trage die Namen der Personen und ihre Berufe in die Kreise ein. Vielleicht kannst du mit den einzelnen Personen ein Gespräch führen, um mehr über ihren Beruf zu erfahren. Auf der nächsten Seite findest du einen Interview-Leitfaden.

MAMA

Beruf

PAPA

Beruf

Name

Beruf

Ich

Name

Beruf

Name

Beruf

Name

Beruf



Eltern



Feedback

Sammle Fragen, die du bei einem Job-Interview stellen möchtest:

1. Was bist du von Beruf?
2. Worum geht es in deinem Job?
3. Welche Ausbildung hast du gemacht, um diesen Job ausüben zu können?
4. Wie schaut dein beruflicher Werdegang aus?
5. Was gefällt dir besonders gut an deinem Job? Was nicht?
6. Was brauchst du, damit du bei deiner Arbeit zufrieden bist?
7. Könntest du deinen Job auch ohne Ausbildung ausüben?
8. Ein Ratschlag an mich?
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Erzähle die Ergebnisse deinen Klassenkollegen/-innen!

➔ **Tipp:** Videos zu Job-Interviews findest du auf www.whatchado.com



Beantworte zunächst den ersten Teil „Meine Berufswünsche“ für dich allein. Bitte deine Eltern, den zweiten Frageteil auszufüllen und besprecht anschließend die Ergebnisse.

Meine Berufswünsche:

1. Ein Beruf, den eine für mich wichtige Person ausübt:
2. Ein Beruf, in dem ich viel Freude bei der Arbeit hätte:
3. Berufe, die mich sehr interessieren würden:
4. Ein Beruf, in dem ich viel verdienen würde:
5. Ein Beruf, für den ich kein Talent habe:
6. Schulen, die ich gerne besuchen möchte:

Gedanken meiner Eltern zum Thema Beruf und Ausbildung:

1. Ein Beruf, in dem mein Kind viel Freude bei der Arbeit hätte:
2. Berufe, die aus meiner Sicht für mein Kind optimal wären:
3. Ein Beruf, in dem mein Kind viel verdienen würde:
4. Ein Beruf, für den mein Kind vermutlich kein Talent hat:
5. Der nächste Ausbildungsschritt, der für mein Kind am sinnvollsten wäre:

Quelle: In Anlehnung an Felix Winter und Martin Keller, Berufswahl- Bewerbungs- und Abschlussportfolio für die Sekundarstufe I - Version für Deutschland und Österreich



Eltern

Notiere Berufe, von denen du meinst, dass sie typische „Frauenberufe“ oder „Männerberufe“ sind. Begründe in Stichworten, warum auch du als Mädchen/Bursche dafür geeignet wärst:

„Frauenberuf“: _____
Das können auch Männer, weil: _____

„Männerberuf“: _____
Das können auch Frauen, weil: _____

Informiere dich über Gehaltsunterschiede auf www.fit-gehaltsrechner.at und www.gehaltskompass.at

Gehalt Biomedizinische/r Analytiker/-in: € _____ ↔ € _____
Gehalt Bankangestellte/r:

Gehalt Vermessungstechniker/-in: € _____ ↔ € _____
Gehalt Friseur/-in und Perückenmacher/-in:

Beispiel „Frauenberuf“: € _____ ↔ € _____
Beispiel „Männerberuf“:

Diskussion:

- ➔ Gibt es Berufe, die besonders häufig genannt wurden?
- ➔ Warum ist das so?
- ➔ Welche Unterschiede zwischen Frauen- und Männerberufen kannst du feststellen? (z.B.: Arbeitszeit, Bezahlung, Anforderungen, ...)
- ➔ Was bedeuten die Gehaltsunterschiede für deine Zukunft?

➔ **Hinweis:** Informiere dich auch online unter www.girlsday-ooe.at oder www.boysday.at



Schreibe eine Fortsetzung zu der folgenden Geschichte.

Lena geht in die 4. Klasse. Sie möchte später einmal als Mechatronikerin arbeiten. Darum hat sie gerade bei einer Firma, die Mikrochips für Handys herstellt, ein paar Schnuppertage gemacht. Wieder zurück in der Schule berichtet sie Lukas von ihren Erfahrungen und weiteren Plänen...

Wie geht es in deiner Fantasie weiter?

Finde mehr über deine Wunschschule heraus und besprich die Ergebnisse mit deinen Eltern!

MEINE WUNSCHSCHULE:

Warum willst du gerade diese Schule besuchen?

Welche Schwerpunkte bietet die Schule an?

Ausbildungsdauer:

Aufnahmevoraussetzungen:

Anmeldefrist:

Tag der offenen Tür:

Welche Möglichkeiten hast du nach Abschluss dieser Schule?

Welche Schulen würden dich noch interessieren (Plan B)?

Anfahrtszeit und öffentliche Verkehrsmittel:

Welche meiner Stärken sind in dieser Schule gefragt?

- _____, weil
- _____, weil
- _____, weil



Was muss man noch über diese Schule wissen?

Welche 5 Unterrichtsfächer kommen am häufigsten in der Stundentafel vor?

Kennst du jemanden, der diese Schule bereits besucht? Was kann er/sie darüber erzählen?

Vorteile **Nachteile**

dieser Schule:

➔ **Tipp:** Informationen zu Schulen in ganz Österreich findest du online unter www.schuldatenbank.at

Finde mehr über deinen Wunschberuf heraus und besprich die Ergebnisse mit deinen Eltern!

MEIN WUNSCHBERUF:

Warum willst du diesen Beruf ergreifen?

Wichtige Tätigkeiten:

Ausbildungsdauer:

Was muss man noch über diesen Beruf wissen?

Kennst du jemanden, der diesen Beruf ausübt? Was kann er/sie darüber erzählen?

Voraussetzungen für diesen Beruf:

Voraussichtliche Arbeitszeiten (Wochenenden, Nachtarbeit, usw.):

Schulen/Betriebe, in denen du diesen Beruf ausüben/erlernen kannst:

Welche meiner Stärken sind in diesem Beruf gefragt?



- _____, weil
- _____, weil
- _____, weil

Aufstiegsmöglichkeiten:

Anfahrtszeiten und öffentliche Verkehrsmittel:

Vorteile **Nachteile**

dieses Berufes:




Welche Berufe würden dich noch interessieren (Plan B)?

Durchschnittsverdienst:



➔ **Tipp:** Viele Informationen zu Berufen findest du online unter www.lehrberufsabc.at und www.beruflexikon.at

Es ist nicht immer so einfach, einen Schul- oder Lehrplatz zu bekommen. Du erhöhst deine Chancen, wenn du dich für verschiedene Schulen/Berufe interessierst.

Versuche dir Alternativen (Plan B) für deinen ursprünglichen Wunsch zu überlegen.

| | |
|---|---|
| Mein Wunschberuf/Meine Wunschschule: |  |
| Alternative 1: |  |
| Alternative 2: |  |

Warum sind diese Schulen/Berufe für dich interessant?

| Alternative 1:  | Alternative 2:  |
|--|--|
| <p>weil ich ...</p> | <p>weil ich ...</p> |

➔ **Hinweis:** Verwandte Berufe zu deinem Wunschberuf findest du unter www.lehrberufsabc.at oder www.berufslexikon.at. Über passende Schulen kannst du dich unter www.schuldatenbank.at informieren.

Wenn möglich, schau dir unterschiedliche Schultypen an. Je mehr Erfahrung du sammeln kannst umso besser. Bereite dich mit diesem Blatt darauf vor. Informationen, die du nicht vorher sammeln kannst, solltest du notieren und beim Schnuppertermin erfragen.

| | Termin 1 | Termin 2 |
|---|----------|----------|
| Ausbildungsschwerpunkt: | | |
| Schule: | | |
| Homepage: | | |
| Wann? | | |
| Ich werde betreut von: | | |
| Uhrzeit (von - bis): | | |
| Diese Informationen konnte ich im Vorhinein über die Schule herausfinden: zB: Ausbildungszweige/ Schwerpunkte, Aufnahmevoraussetzungen, Anmeldefristen, Abschluss mit Matura?, usw. | | |
| Das will ich beim Schnuppern herausfinden/kennenlernen: | | |

Wenn möglich, schau dir unterschiedlichen Berufe an. Je mehr Erfahrung du sammeln kannst umso besser. Bereite dich mit diesem Blatt darauf vor. Informationen, die du nicht vorher sammeln kannst, solltest du notieren und beim Schnuppertermin erfragen.

| | Termin 1 | Termin 2 |
|---|----------|----------|
| Beruf: | | |
| Betrieb: | | |
| Homepage: | | |
| Wann? | | |
| Ich werde betreut von: | | |
| Uhrzeit (von – bis): | | |
| <p>Diese Informationen über den Betrieb konnte ich übers Internet oder durch Gespräche herausfinden:</p> <p>zB: Standorte, Produkte/ Dienstleistungen, Anzahl der Beschäftigten, Arbeitszeit, Berufe im Betrieb, gibt es einen Betriebsrat? Sonstige Besonderheiten, usw.</p> | | |
| Das will ich beim Schnuppern herausfinden/kennenlernen: | | |



Eltern

Firma/Schule:

Schnupperzeit:

Tätigkeiten/neue Erfahrungen, die ich erlebt habe:

| Ich habe | | Tätigkeit / Erfahrungen | Das war für mich | | |
|---------------|-----------|-------------------------|------------------|-------------|----------------------|
| mitgearbeitet | zugesehen | | neu | interessant | anstrengend/ermüdend |
| ● | ● | | ● | ● | ● |
| ● | ● | | ● | ● | ● |
| ● | ● | | ● | ● | ● |
| ● | ● | | ● | ● | ● |

Unterrichtsgegenstände, Werkzeuge, Materialien, Schulprojekte, Tätigkeiten, die ich kennen gelernt habe:

Beispiele für Tätigkeiten, Gegenstände, Situationen, Personen, Dinge ..., die mir besonders gut oder gar nicht gefallen haben:





Rückmeldungen, die ich für die Tätigkeit erhalten habe:





Nach diesen Eindrücken fühle ich mich:





Eltern

Firma/Schule:


Schnupperzeit:


Tätigkeiten/neue Erfahrungen, die ich erlebt habe:

| Ich habe | | Tätigkeit / Erfahrungen | Das war für mich | | |
|---------------|-----------|-------------------------|------------------|-------------|----------------------|
| mitgearbeitet | zugesehen | | neu | interessant | anstrengend/ermüdend |
| ● | ● | | ● | ● | ● |
| ● | ● | | ● | ● | ● |
| ● | ● | | ● | ● | ● |
| ● | ● | | ● | ● | ● |


Unterrichtsgegenstände, Werkzeuge, Materialien, Schulprojekte, Tätigkeiten, die ich kennen gelernt habe:


Beispiele für Tätigkeiten, Gegenstände, Situationen, Personen, Dinge ..., die mir besonders gut oder gar nicht gefallen haben:





Rückmeldungen, die ich für die Tätigkeit erhalten habe:





Nach diesen Eindrücken fühle ich mich:

