

A photograph of several sailboats with white sails on a blue sea under a clear sky. The boats are in the foreground and middle ground, with a larger ship visible in the distance.

LEINEN LOS UND SEGEL SETZEN!

Eltern-Guide für einen gelungenen Start ins Berufsleben Eures Kindes

Liebe Eltern,

es ist so weit: Euer Kind wird bald seinen Schulabschluss absolvieren! Neben Freude und Stolz, dass es diesen wichtigen Meilenstein in seinem Leben erreicht, stellt sich nun die Frage, wie es weitergeht. Mit diesem Eltern-Guide möchte ich Euch zeigen, in welchen Phasen der Selbst- und Berufsfindungsprozess bei Eurem Kind verlaufen sollte und mit welcher Haltung und Rollenaufteilung und ggf. Hilfestellungen Ihr diese Phase optimal durchlauft.

Manchmal ist man als Elternteil jedoch auch zu dicht dran an seinem Kind und benötigt Impulse und Unterstützung von außen: Ich bin Karrierecoach mit dem Schwerpunkt Studien- und Berufswahl und begleite seit Jahren sowohl junge Menschen als auch Fach- und Führungskräfte dabei, ihr Potenzial zu erkennen und einen Ausbildungsweg sowie Beruf zu wählen, der optimal passt.

Unter Karriere verstehe ich das Nutzen des eigenen Potenzials für die berufliche Laufbahn mit dem Ziel, zufrieden und leistungsstark seinen Job zu gestalten. Bei mir geht es deshalb nicht nur um schneller, höher, weiter sondern vor allem darum, das eigene Berufsleben so zu gestalten, dass es zur eigenen Persönlichkeit passt und damit langfristig Freude und Erfüllung statt Stress und Frust bereitet.

Ich wünsche Euch und Eurem Kind eine spannende Zeit der Berufswahl und eine gute Entscheidung!

Herzliche Grüße

Juliane Pannenbäcker

Juliane Pannenbäcker

Karrierecoaching | Studien- und Berufsberatung

Waitzstraße 1c

22607 Hamburg

T (040) 85 41 58 57

M mail @ juliane-pannenbaecker.de

W juliane-pannenbaecker.de

1. ROLLEN-CHECK FÜR ELTERN

Seien Sie ein/e gute/r Berater/in und überlassen sie Ihrem Kind das Steuer



Eltern wie Ihr nehmt eine prominente Rolle im Leben Eures Kindes ein – auch was die Zukunftsplanung betrifft: Euer persönlicher Werdegang, Eure eigenen Einstellungen und Wünsche wirken ebenso auf Euer Kind wie die Art und Intensität Eurer Unterstützung bei der Berufsfindung.

Deswegen möchte ich Euch zum Einstieg in das Thema anregen, Eure eigene Rolle zu reflektieren und bewusst zu bestimmen.

Die Erfahrung zeigt: Kinder profitieren am meisten von einem elterlichen Berater, der sie ermuntert und befähigt, selbst das Steuerrad und damit auch die Verantwortung fürs eigene Leben zu übernehmen und gute eigene Entscheidungen zu treffen.

Das Energie-Ausgleichs-Prinzip

Je mehr Aufgaben Ihr als Eltern übernehmt, desto weniger Energie muss bzw. kann Euer Kind dafür aufwenden. So ruft ein ambitionierter Eltern-Einsatz sehr unterschiedliche Reaktionen hervor. Manche Kinder empfinden ihn als Bevormundung und rebellieren, andere ruhen sich aus und verfallen in Lethargie. Wiederum andere lassen sich davon leiten, ohne ihre eigenen Bedürfnisse zu hinterfragen. Hier ist das richtige Maß gefragt.



Hilfreiche Tipps

- Als Eltern steht ihr NICHT in der Bringschuld, sondern Euer Kind hat eine Holschuld: Bei Bedarf kann es Euch fragen.
- Vereinbart feste Termine an denen Ihr Euch mit Eurem Kind zu seinem Berufsfindungsprozess austauscht. Lasst ihm aber ansonsten freie Bahn für Eigeninitiative.
- Steht Eurem Kind auf Anfrage als externer neutraler Berater zur Seite – mit Rat, Hilfestellung, guten Reflexionsfragen und ggf. Eurem Netzwerk an Kontakten.

2. ORIENTIERUNG FÜR ELTERN

Was Du über das Berufswahl wissen solltest



Der Start ins Berufsleben beginnt mit dem Schulabschluss. Fast jede/r dritte Abiturient/in macht nach der Schule ein sogenanntes Gap Year, ein Lückenjahr, welches im besten Fall für die berufliche Orientierung und zum Aufbau von verschiedenen Kompetenzen wie z.B. Selbstbewusstsein, Eigenverantwortung u.a. genutzt wird.

Viele nutzen die Zeit zum Reisen und chillen, doch nach der Rückkehr ist vor der Abfahrt. Wer vor dem Gap Year keinen Plan hat, wie es danach weitergehen könnte, verliert nicht nur Zeit sondern vertut die Chance aus der Lücke eine Brücke zu machen.

Grundsätzlich stehen in Deutschland nach dem Abitur ca. 20.000 Studiengänge, ca. 2.000 duale Studiengänge und ca. 300 Ausbildungsberufe zur Wahl. Ca. 30% der Studierenden und ca. 25% der Auszubildenden brechen ihr Studium bzw. ihre Ausbildung ohne Abschluss ab. Die Hauptgründe für einen Studienabbruch sind: Überforderung durch den Anspruch des Studiengangs (ca. 30%), fehlende Identifikation und Motivation für den Studiengang (ca. 20%) und Finanzierungsprobleme (ca. 20%).

Diese Zahlen zeigen, dass man die Entscheidung gut informiert treffen sollte. Im Idealfall durchläuft Euer Kind dafür intensiv die folgenden Phasen:

Phasen der Berufswahl



Selbstreflexion+
Zielfindung



Orientierung



Entscheidung



Handeln

Abhängig von Eurem Kind können diese Phasen unterschiedlich lange andauern. Es lohnt sich schon 1-1,5 Jahre vor dem Abitur damit anzufangen.

Worum es in den folgenden Phasen geht und wie Ihr als Eltern Euer Kind unterstützen könnt, das lest Ihr auf den folgenden Seiten.

1. Selbstkenntnis: Wer bin ich eigentlich?



In dieser Phase ist es wichtig, sich selbst seiner Fähigkeiten, Interessen, Ziele und Antriebskräfte bewusst zu werden. Denn nur wenn ich weiß, was ich richtig gut kann und wohin ich will, bin ich in der Lage eine gute Entscheidung für mich zu treffen.

In dieser Phase sollte Dein Kind eigene Antworten auf folgende Fragen finden: Was kann ich eigentlich richtig gut? Was ist mir wichtig? Was will ich im Leben erreichen?



1. Fähigkeiten, Stärken, Talente und Interessen

Gesichertes Wissen über sich selbst, ist essentiell, wenn man sich mit der Berufswahl beschäftigt. An dieser Stelle muss man tatsächlich viel reflektieren und Ihr Eltern könnt sehr gut unterstützen, wenn Ihr mit Eurem Kind über diese Themen spricht. Häufig ist es auch noch sinnvoll, Freunde, Verwandte und Bekannte mit hinzuziehen oder das Kind zu ermutigen noch weitere Gespräche zu diesen Themen zu führen.

Fragen, die Dein Kind beantworten können sollte sind:



- Was kann ich richtig gut?
- Wo liegen meine Stärken?
- Wo habe ich Talente?
- Was interessiert mich?
- Welche Eigenschaften zeichnen mich aus?



2. Werte

Werte sind das was uns wichtig ist im Leben. Wir richten unser Leben an unseren Werten aus. Immer, wenn wir uns ärgern, ist einer unserer Werte verletzt worden. Ein Umfeld, das permanent unsere Werte verletzt und uns damit „ärgert“, wäre also nicht optimal zum Lernen.

Beispiel für Werte sind: Wissen, Kompetenz, Sicherheit, Harmonie, Familie, Wohlstand, Ansehen, Gesundheit, Spaß, Spiritualität etc.

Das Bewusstsein über die eigenen Werte unterstützt dabei, herauszufinden wofür man eigentlich steht und wo man keine Kompromisse eingehen kann.

Fragen, die Dein Kind beantworten können sollte sind:



- Was ist mir wichtig im Leben – privat und in Bezug auf meinen Beruf?
- Wo bin ich nicht bereit einen Kompromiss zu machen?
- Für welche Werte stehe ich?



3. Ziel

„Wer nicht weiß wohin er will, für den ist kein Wind der richtige.“ (Seneca) – dieser Satz von Seneca sagt eigentlich alles. Euer Kind braucht ein Ziel, um los segeln zu können. Und damit es auch wirklich ankommt, sollte Euer Kind von seinem Ziel begeistert sein.

Begeisterung sorgt für die notwendige Motivation, die es unbedingt braucht, um auch bei widrigen Umständen den Kurs zu halten und nicht abzudriften, sondern anzukommen.



Fragen, die Dein Kind beantworten können sollte, sind:

- Was will ich erreichen?
- Wo will ich hin?
- Wo will ich in 3-5 Jahren sein?
- Was habe ich dann schon alles geschafft?

2. Orientierung im Dschungel der Möglichkeiten



Es gibt in Deutschland ca. 20.000 Studiengänge, 2.000 duale Studiengänge und ca. 300 Ausbildungsberufe. Jetzt geht es darum, dass Dein Kind mit seinem Wissen über sich selbst auf den Weg macht und Optionen entwickelt für Berufe und dazu passende Ausbildungswege, die zum ihm und seiner Persönlichkeit passen.



1. Richtungen ableiten

Nun gilt es, die gewonnenen Erkenntnisse zu verdichten: Welche Berufsbilder könnten passen? Welche Wege führen zu den favorisierten Berufen? Wo könnten die Anforderungen Deines Kindes am besten erfüllt werden? In welcher Ausbildung? In welchem Studium? Tipp: Eine grobe Einschätzung für Interessen, Stärken und Fähigkeiten bieten hier folgende Tests:

- Kostenloser Berufstest zur Identifikation von Stärken, Wünschen, Möglichkeiten: <https://www.azubiyo.de/berufswahltest/>
- Studium-Interessenstest DIE ZEIT: <https://studiengaenge.zeit.de/>
- Baden-Württembergischer Studienorientierungstest: <https://www.was-studiere-ich.de/>
- Career Aptitude Test: <https://www.thecareertest.org/>



2. Optionen recherchieren

Was genau beinhalten bestimmte Ausbildungen und Studiengänge? In welchen Städten oder an welchen Hochschulen werden sie angeboten? Welche Perspektiven bieten sich nach dem Abschluss? Es kostet zwar etwas Zeit, lohnt sich aber, das breite Angebot zu durchkämmen und Optionen zu prüfen. Übersichten finden Sie zum Beispiel auf diesen Seiten:

- Hochschulkompass: <https://www.hochschulkompass.de/>
- Studycheck: <https://www.studycheck.de/>
- Studieren.de: <https://studieren.de/>
- Studienwahl: <https://studienwahl.de/>
- Ausbildung.de: <https://www.ausbildung.de/>
- Azubiyo: <https://www.azubiyo.de/>

Auch Messen sind einen Besuch wert, um sich über Studiengänge, Hochschulen, Ausbildungen und Berufe zu informieren. Termine finden Sie zum Beispiel hier:

- Einstieg: <https://www.einstieg.com/>
- Stuzubi: <https://stuzubi.de/>
- Horizon: <https://www.horizon-messe.de/>



3. Berufsbilder entdecken

Um sich ein genaueres Bild bestimmter Berufe zu verschaffen, bieten die folgenden Seiten spannende Einblicke in die Praxis in Form von Interviews oder Videos.

- 40stunden.de begleitet Praktiker: <https://www.40stunden.de/>
- Auf „watchado“ werden Berufsgeschichten erzählt: <https://www.watchado.com/>
- Berufe von A-Z: <https://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/ich-machs/index.html>



4. Praktische Einblicke gewinnen

Um diejenige Option herauszufinden, die am besten passt, hilft es, sie vorab schon einmal „anzutesten“. Dafür kann Euer Kind Angebote wie Tage der offenen Tür, Informationsabende oder das Schnupperstudium wahrnehmen und aktuelle Auszubildende oder Studenten direkt befragen. Eine besonders gute Möglichkeit, die eigene Vorstellung einem Praxischeck zu unterziehen, stellen Praktika dar. Vielleicht habt Ihr oder Euer Kind Kontakte in relevante Branchen und könnt über diesen Weg einen Platz ergattern.

3. Eine Entscheidung treffen



Die Reichweite, die Komplexität und der eigene Perfektionismus machen die Studien- und Berufswahlentscheidung so unglaublich schwer. Es ist die erst große Entscheidung Deines Kindes und diese hat aus seiner Sicht eine unüberblickbare und beängstigende Tragweite.

Denn die Entscheidung für etwas ist auch immer eine Entscheidung gegen etwas. Die Entscheidung wird leichter, je mehr Selbstkenntnis und Orientierung man hat.

Für die Phase der Entscheidung helfen folgenden Anregungen:

- Es gibt nicht die eine perfekte bzw. richtige Entscheidung. Perfektionismus ist unerreichbar und hilft bei Entscheidungen nicht weiter.
- In komplexen Bereichen wie der Berufswahl geht es darum eine „gute“ und nicht „die eine perfekte“ Entscheidung zu treffen. Denn das Leben mit seinen Überraschungen und Zufällen lässt sich nicht planen – und bringt perfekte Pläne aufgrund mangelnder Flexibilität gerne mal zum Einsturz.
- Gute Entscheidungen passen zur eigenen Persönlichkeit, sorgen für positive Gefühle und lassen genügend Flexibilität, um auf dem Weg zum Ziel das eigene Glück zu schmieden.
- positive Emotionen wie Freude und Begeisterung oder ein „hüpfendes Herz“ und „leuchtende Augen“ sind Hinweise für eine gute Entscheidung
- eine gute Entscheidung ist daran erkennbar, dass ein sogenannter Sog entsteht, der z.B. daran erkennbar wird, dass Euer Kind von selbst losläuft, Informationen einholt usw.

4. Umsetzen: Projektplan Zukunft



Sobald die Entscheidung für einen Weg getroffen ist, geht es darum die ersten Schritte zu gehen: für einen Platz an der Wunsch-Uni, einen Ausbildungs- oder Praktikumsplatz beim Wunscharbeitgeber oder notwendige Schritte für ein erfolgreiches Gap Year.

Abhängig von der Entscheidung können dies z.B. vertiefende Recherchen, Bewerbungen schreiben u.a. sein. Hier hilft es ungemein, eine Liste anzulegen oder einen kleinen Projektplan, damit z.B. keine Fristen übersehen werden.



Liste anlegen und Fristen beachten

Am besten führt Euer Kind eine Übersichtsliste mit allen Anbietern, bei denen es sich bewerben möchte. Abhängig davon, für welchen Weg sich Euer Kind entscheidet, können dies Universitäten und Hochschulen sein – staatlich oder privat, im In- oder Ausland. Es können aber auch Firmen und Unternehmen sein, die junge Menschen ausbilden. Oder es können Gap Year Ideen, wie das Absolvieren eines Freiwilligendienstes sein. Auf der folgenden Seite findet Ihr ein Beispiel für eine solche Liste.

Wichtig: Die Bewerbung für zahlreiche Ausbildungen und Studiengänge sind mit Fristen und Voraussetzungen verbunden ist, Beispiele sind:

- Studium: Fristen für die Bewerbung inklusive Motivations- und Referenzschreiben
- Duales Studium: Bewerbung bei Praxispartner 1,5 Jahre vor dem Abitur
- Tests mit Anmeldefrist: z.B. TMS, M.edAT oder Sportprüfung
- Auswahlverfahren mit Vorbereitungsbedarf: z.B. Bucerius Law School, WHU
- Mappenkurs: z.B. für Architektur, Design, Kunst auf Lehramt, Fotografie
- Eignungsprüfung: z.B. für Fächer wie Sport, Musik Schauspiel Journalismus Ausbildung bei der Polizei
- Vorpraktikum: z.B. für Maschinenbau, erneuerbare Energien, soziale Arbeit
- Sprachtests: z.B. für Fächer wie International Management, Englisch auf Lehramt, Cognitive Science, Studium im Ausland



Nach der Schule, in der vieles reglementiert und von außen vorgegeben war, steht Euer Kind plötzlich vor der Situation, eigene Entscheidung bezüglich seines weiteren Weges treffen zu müssen. Dies kann zunächst überfordern und nicht für jedes Kind ist es ein Muss direkt nach dem Abschluss in ein Studium oder eine Ausbildung einzusteigen.

Ein Drittel aller Abiturienten legt inzwischen ein so genanntes Gap Year, also ein Lückenjahr ein. Nach der Schule, in der vieles reglementiert und von außen vorgegeben war, steht Euer Kind plötzlich vor der Situation, eigene Entscheidung bezüglich seines weiteren Weges treffen zu müssen. Dies kann zunächst überfordern und nicht für jedes Kind ist es ein Muss direkt nach dem Abschluss in ein Studium oder eine Ausbildung einzusteigen.

Ein Gap Year kann eine sinnvolle Überbrückung sein, wenn es zielführend genutzt wird – zum Beispiel im Hinblick auf die Persönlichkeitsentwicklung. Selbstständigkeit, Selbstvertrauen, Offenheit und Leistungsmotivation erhöhen sich oft, wenn ein Kind einen freiwilligen Dienst (wie zum Beispiel Bundes, Bundesfreiwilligendienst, internationaler Jugendfreiwilligendienst, Freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr) absolviert oder mehrere Monate mit Work and Travel, Sprachreise oder als Au-Pair im Ausland verbringt.

Sehr hilfreich ist es vor allem dann, wenn bestimmte Fachkenntnisse aufgefrischt oder Voraussetzungen erfüllt werden müssen, um für die gewünschte Ausbildung oder das angestrebte Studium zugelassen zu werden. Denn das Gap Year bietet Zeit für Mappenkurse, Vorpraktika, Sport und Sprachprüfungen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, dass Gap Year für eine fachliche Orientierung zu verwenden und an Programmen wie zum Beispiel MINTgrün, dem Studium Generale oder Vorbereitungskursen (Foundation Chores) im Ausland teilzunehmen.

Tipp: wer sich für eine Reise entscheidet, sollte immer bedenken, nach der Rückkehr ist vor der Abfahrt! Das bedeutet, dass die Erkenntnis, wohin es beruflich gehen soll, nicht plötzlich über einen kommt, sondern sorgsam erarbeitet werden will – am besten vor der Abreise.



Anhang Beispiel für eine Übersichtsliste

Was?	Wo?	Bewerbungsfrist	Zugangsvoraussetzung