

LEINEN LOS UND SEGEL SETZEN!

ELTERN-GUIDE



ABI

FÜR EINEN GELUNGENEN START INS
BERUFSLEBEN EURES KINDES



WO IST DIE ZEIT GEBLIEBEN?

LIEBE ELTERN,

Es fühlt sich an, als wäre es erst gestern gewesen, dass euer Kind zum ersten Mal den Schulranzen aufgesetzt hat – und nun steht das Abitur bevor. Ein Meilenstein, der mit Stolz, Freude, aber vielleicht auch mit Unsicherheit verbunden ist: Wie geht es weiter? Welche Richtung ist die richtige? Und wie könnt ihr als Eltern Euer Kind in dieser entscheidenden Phase bestmöglich begleiten?

Mit diesem Eltern-Guide möchte ich euch zeigen, welche Phasen der Selbst- und Berufsfindung euer Kind durchläuft und wie ihr es dabei mit einer unterstützenden Haltung, einer klaren Rollenaufteilung und gezielten Impulsen stärken könnt.



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 eine berufliche Richtung zu wählen, die langfristig Zufriedenheit und Erfolg ermöglicht.

Unter Karriere verstehe ich nicht nur "schneller, höher, weiter", sondern vielmehr das bewusste Nutzen der eigenen Stärken für einen Weg, der zur Persönlichkeit passt und der Erfüllung bringt.

Ich wünsche euch und eurem Kind eine spannende Zeit der Berufswahl und eine gute Entscheidung. Wenn ihr weitere Begleitung benötigt, stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüße
Juliane Pannenbäcker



EURE ROLLE ALS ELTERN

IN DER BERUFSFINDUNG

Ihr nehmt als Eltern eine prägende Rolle im Leben eurer Kinder ein – auch wenn es um die Zukunftsplanung geht. Euer eigener Werdegang, eure Einstellungen und eure Erwartungen beeinflussen euer Kind ebenso wie die Art und Weise, wie ihr es bei der Berufsfindung unterstützt.

Die Erfahrung zeigt, dass Kinder am meisten profitieren, wenn Eltern als ermutigende Berater auftreten. Die beste Unterstützung besteht darin, das Kind darin zu befähigen, eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für die eigene Zukunft zu übernehmen.

Grundsätzlich gilt das Energie-Ausgleichs-Prinzip

Je mehr Aufgaben ihr als Eltern übernehmt, desto weniger Energie setzt Euer Kind dafür ein.

- Manche Kinder empfinden zu viel elterliches Engagement als Bevormundung und reagieren mit Widerstand.
- Andere ruhen sich darauf aus und verlieren Eigeninitiative.
- Wiederum andere lassen sich leiten, ohne ihre eigenen Bedürfnisse zu hinterfragen.

Die richtige Balance ist entscheidend.

TIPPS

- Vereinbart **feste Gesprächstermine**, um den Berufsfindungsprozess zu besprechen. Lasst eurem Kind aber **Raum für Eigeninitiative**.
- Agiert als **neutrale Berater**, die mit Rat, Reflexionsfragen und ggf. Kontakten unterstützen.
- **Sprecht miteinander** über Ängste, Zweifel und den Druck dieser großen Entscheidung.



START

DER START INS BERUFSLEBEN

ZAHLEN UND FAKTEN ZUR BERUFS- UND STUDIENWAHL

MÖGLICHKEITEN NACH DER SCHULE

In Deutschland gibt es ca.

- 20.000 Studiengänge
- 2.000 duale Studiengänge
- 300 Ausbildungsberufe

BELIEBTESTE STUDIENGÄNGE

40% der Studierenden studieren
Rechts-, Wirtschafts- oder
Sozialwissenschaften

ABBRUCH STUDIUM / AUSBILDUNG

Ca. 30 % der Studierenden und 25 % der Auszubildenden brechen ihre Ausbildung ab.
Hauptgründe für Studienabbrüche:

- Ø **Überforderung** mit dem Studienanspruch (30 %)
- Ø **Fehlende Motivation** und **Identifikation** (20 %)
- Ø Finanzielle Schwierigkeiten (20 %)

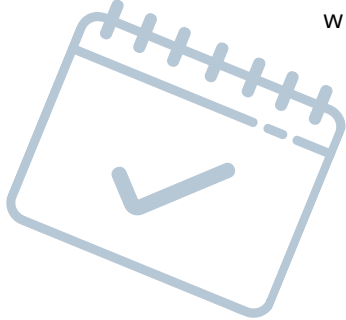
GAP YEAR

Ca. ein Drittel der Abiteruient:innen nimmt sich nach der Schule eine Auszeit in Form eines Gap Years.

DIE PHASEN DER STUDIEN- UND BERUFSWAHL

START

Idealerweise 1-
1,5 Jahre vor
dem
Schulabschluss



1

SELBSTREFLEXION UND ZIELKLÄRUNG

Bevor eine Entscheidung fällt, muss dein Kind wissen, was es kann und will. Unterstütze es dabei, Stärken, Fähigkeiten und Werte zu ermitteln.

2

ORIENTIERUNG

Jetzt geht es darum, passende Wege zu erkunden: durch Recherchen, Gespräche und erste Praxiserfahrungen. Ermutige dein Kind, aktiv nach Infos zu suchen.

3

ENTSCHEIDUNG

Nun heißt es, Optionen abwägen und eine Richtung festlegen. Lass dein Kind selbst entscheiden – du kannst es beraten, solltest es aber nicht steuern.



4

LOSLEGEN

Bewerbungen schreiben, Fristen einhalten, erste Schritte gehen – dein Kind übernimmt, du begleitest. Eigenverantwortung stärkt den Erfolg!

Ja nach Kind kann dieser Prozess unterschiedlich lange dauern.



SELBSTREFLEXION UND ZIELFINDUNG

1. SELBSTKENNTNIS: WER BIN ICH EIGENTLICH?

FÄHIGKEITEN, TALENTE, INTERESSEN

Jeder Mensch hat besondere Stärken – manchmal sind sie offensichtlich, manchmal schlummern sie unentdeckt. In diesem ersten Schritt geht es darum, dass sich dein Kind bewusst macht, was es gut kann und was es begeistert. Denn je besser es seine Talente und Interessen kennt, desto gezielter kann es seinen Weg in die Zukunft gestalten.

Wie kannst du unterstützen?

- Sprecht über Erfolge und Momente, in denen dein Kind sich besonders fähig gefühlt hat.
- Frag nach: „Was fällt dir leicht, wo andere sich schwer tun?“
- Überlege selbst: „Was fällt meinem Kind leicht? Wobei würde ich es um Rat fragen? Welche Aufgaben würde ich immer ihm überlassen, weil ich weiß, dass es sie mühelos erledigt?“
- Ermutige dein Kind, auch Freunde oder Lehrer nach ihrer Einschätzung zu fragen.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Was kann mein Kind richtig gut?
- Welche Tätigkeiten machen meinem Kind Spaß?
- Was interessiert mein Kind so sehr, dass es die Zeit vergisst?



SELBSTREFLEXION UND ZIELFINDUNG

2. ZIELKLÄRUNG: WO WILL ICH HIN?

ZIEL

„Wer nicht weiß, wohin er will, für den ist kein Wind der richtige.“ (Seneca) – genau darum geht es in dieser Phase. Dein Kind braucht ein Ziel, um loszusegeln. Dabei geht es nicht darum, den perfekten Lebensplan aufzustellen, sondern eine Richtung zu finden, die es begeistert. Begeisterung sorgt für die nötige Motivation, um auch bei Gegenwind den Kurs zu halten und nicht vom Weg abzukommen. Ein klares Ziel gibt Orientierung und hilft, Entscheidungen zu treffen.

Wie kannst du unterstützen?

- Stelle offene Fragen: „Wo siehst du dich in fünf Jahren? Was hast du dann erreicht? Wo stehst du?“
- Ermutige es, groß zu denken: „Wenn alles möglich wäre – was würdest du tun?“
- Hilf ihm, seine Wünsche in realistische Schritte zu übersetzen.
- Sprich mit deinem Kind über deine Lebensziele und was du dir in jungen Jahren vorgenommen hast für dein Leben.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Wo will ich in 3–5 Jahren sein?
- Was will ich erreicht haben?
- Was begeistert mich so sehr, dass ich Hindernisse überwinden würde?



ORIENTIERUNG IM Dschungel DER MÖGLICHKEITEN (1/3)

Jetzt geht es darum, dass dein Kind mit dem Wissen, das es in den letzten Schritten über sich selbst gesammelt hat, gezielt auf Entdeckungsreise geht und passende Berufsfelder sowie die dazugehörigen Studien- und Ausbildungswege findet. Wichtig ist, dabei offen zu bleiben und verschiedene Möglichkeiten zu erkunden.

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 Stärken und Interessen deines Kindes am besten eingebracht werden – in einer Ausbildung oder einem Studium? Eine erste grobe Orientierung bieten kostenlose Tests, die Interessen, Stärken und dazu passende Berufsfelder aufzeigen:

HILFREICHE ONLINE-TESTS:

- Berufstest von Azubiyo – Identifikation von Stärken und passenden Berufsfeldern:
<https://www.azubiyo.de/berufswahltest/>
- Studieninteressententest DIE ZEIT – Orientierungshilfe für Studiengänge:
<https://studiengaenge.zeit.de/>
- Studienorientierungstest Baden-Württemberg: – Unterstützung bei der Studienwahl
<https://www.was-studiere-ich.de/>
- Career Aptitude Test – Berufliche Neigungen und Talente analysieren
<https://www.thecareertest.org/>



ORIENTIERUNG IM DRSCHUNGEL DER MÖGLICHKEITEN (2/3)

2. OPTIONEN RECHERCHIEREN

Hat dein Kind eine erste Vorstellung von möglichen Berufswegen, lohnt sich ein tieferer Blick in die Details:

- Welche Inhalte und Anforderungen haben bestimmte Studiengänge oder Ausbildungen?
- Wo werden sie angeboten, und welche Schwerpunkte gibt es?
- Welche Perspektiven bieten sich nach dem Abschluss?

RECHERCHEQUELLEN FÜR STUDIEN- & AUSBILDUNGSANGEBOTE:

- 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 man zum Beispiel hier:

WICHTIGE MESSEN FÜR DIE STUDIEN- & BERUFSSWAHL:

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



ORIENTIERUNG IM Dschungel DER MÖGLICHKEITEN (3/3)

3. BERUFSBILDER ENTDECKEN

Um sich einen ersten Eindruck zu einem Beruf zu verschaffen, bieten die folgenden Seiten spannende Einblicke in die Praxis in Form von Interviews oder Videos.

EINBLICKE IN BERUFSBILDER

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

4. PRAKTISCHE EINBLICKE GEWINNEN

Um herauszufinden, welche Option wirklich passt, hilft es, sie vorab praktisch zu testen. Theorie allein reicht oft nicht – echte Einblicke in den Alltag eines Berufs oder Studiums sind unbezahlbar.

MÖGLICHKEITEN, FÜR PRAKTISCHE EINBLICKE:

- Tage der offenen Tür & Infoabende – Hochschulen und Unternehmen stellen sich vor
- Schnupperstudium – Vorlesungen besuchen und Uniluft schnuppern
- Austausch mit Azubis & Studierenden – Direkte Erfahrungen aus erster Hand bekommen
- Praktika – Die beste Möglichkeit, die Realität eines Berufsalltags kennenzulernen
- Tipp: Vielleicht gibt es bereits Kontakte in relevante Branchen – persönliche Empfehlungen können helfen, schneller einen Praktikumsplatz zu bekommen. Auch Initiativbewerbungen lohnen sich, um wertvolle Praxiserfahrungen zu sammeln!



EINE ENTSCHEIDUNG TREFFEN

Diese erste große Entscheidung im Leben fühlt sich für dein Kind oft überwältigend an. Die Vielfalt der Möglichkeiten, die Komplexität und der eigene Perfektionismus machen es schwer, einen klaren Weg zu finden. Schließlich bedeutet eine Entscheidung für etwas immer auch eine Entscheidung gegen andere Optionen – und das kann manchmal zu Blockaden führen.

Es gibt nicht die eine perfekte Entscheidung. Viel wichtiger ist es, eine gute Entscheidung zu treffen – eine, die zur eigenen Persönlichkeit passt, sich richtig anfühlt und Raum für Entwicklung lässt.

Hilfreiche Gedanken für die Entscheidungsfindung:

- Perfektionismus loslassen – Kein Weg ist von Anfang an fehlerfrei. Entscheidungen dürfen wachsen und sich weiterentwickeln.
- Flexibilität bewahren – Das Leben ist nicht planbar. Unerwartete Chancen und Erfahrungen gehören dazu.
- Auf die eigenen Gefühle achten – Freude, Begeisterung oder leuchtende Augen sind starke Indikatoren für eine passende Wahl.
- Dem inneren Sog folgen – Eine gute Entscheidung zeigt sich oft daran, dass dein Kind von sich aus aktiv wird, recherchiert und ins Tun kommt.
- Eine Entscheidung zu treffen heißt nicht, sich für immer festzulegen. Vielmehr geht es darum, einen ersten Schritt in die gewünschte Richtung zu machen – mit der Offenheit, unterwegs dazulernen und den Kurs bei Bedarf passend zur Persönlichkeit anzupassen.



UMSETZEN

Sobald die Wahl für einen Weg getroffen ist, beginnt der nächste Schritt: die konkrete Umsetzung. Ob es um die Bewerbung an einer Wunsch-Uni, die Suche nach einem Ausbildungs- oder Praktikumsplatz oder die Planung eines Gap Years geht – jetzt heißt es, aktiv zu werden.

Je nach Entscheidung können die ersten Schritte unterschiedlich aussehen: vertiefende Recherchen, das Schreiben von Bewerbungen oder das Sammeln von notwendigen Unterlagen. Damit in diesem Prozess keine wichtigen Fristen oder To-dos übersehen werden, kann eine Checkliste oder ein kleiner Projektplan eine wertvolle Unterstützung sein.

Den Überblick behalten: Liste anlegen und Fristen im Blick haben

Eine strukturierte Planung erleichtert den Bewerbungsprozess erheblich. Unterstützt Euer Kind dabei, eine Übersichtsliste mit allen Anbietern zu erstellen, bei denen es sich bewerben möchte. Je nach gewähltem Weg können dies Universitäten oder Hochschulen – staatlich oder privat, im In- oder Ausland – sein. Ebenso gehören Unternehmen, die Ausbildungsplätze anbieten, oder Organisationen für ein geplantes Gap Year, wie Freiwilligendienste, auf die Liste.



BESONDERHEITE BEACHTEN

Besonders wichtig ist es, sich frühzeitig über Bewerbungsfristen und Voraussetzungen zu informieren. Viele Studiengänge und Ausbildungsplätze haben spezifische Anforderungen, die sorgfältige Vorbereitung erfordern. Hier einige Beispiele:

- **Studium:** Fristen für Bewerbungen, oft inklusive Motivations- und Referenzschreiben
- **Duales Studium:** Bewerbung bei Praxispartnern bereits 1,5 Jahre vor dem Abitur
- **Eignungstests** mit Anmeldefrist: z. B. TMS (Medizin), MedAT (Österreich), Sportprüfungen
- **Auswahlverfahren** mit Vorbereitungszeit: z. B. Bucerius Law School, WHU
- **Mappenkurse:** erforderlich für kreative Studiengänge wie Architektur, Design, Kunst auf Lehramt oder Fotografie
- **Eignungsprüfungen:** u. a. für Sport, Musik, Schauspiel oder Journalismus sowie für eine Ausbildung bei der Polizei
- **Vorpraktika:** gefordert in Studiengängen wie Maschinenbau, erneuerbare Energien oder soziale Arbeit
- **Sprachtests:** notwendig für internationale Studiengänge wie International Management, Englisch auf Lehramt oder Cognitive Science sowie für ein Studium im Ausland



EXKURS: GAP YEAR

Rund ein Drittel aller Abiturient:innen nimmt sich heute eine Auszeit – oft mit dem Wunsch, erst einmal die Welt zu entdecken und dann weiterzusehen. Doch egal, ob es nach Australien zum Work and Travel, als Au-Pair in die USA oder für einen Freiwilligendienst ins Inland geht: **Nach der Rückkehr ist vor der Abfahrt.** Wohin es beruflich gehen soll, ist selten eine Eingebung, die einen unterwegs ereilt – je klarer die Vorstellungen vor der Abreise über die Zeit nach der Rückkehr sind, desto besser lässt sich das Gap Year nutzen.

Ein Gap Year kann mehr sein als nur eine Pause – es bietet die Chance, persönlich zu wachsen und wichtige Erfahrungen zu sammeln. Freiwilligendienste wie der Bundesfreiwilligendienst oder ein FSJ/FÖJ stärken Selbstvertrauen und Selbstständigkeit. Gleichzeitig kann die Zeit genutzt werden, um fachliche Voraussetzungen für Ausbildung oder Studium zu erfüllen – sei es durch Mappenkurse, Vorpraktika oder Sprach- und Sportprüfungen. Wer sich beruflich noch orientieren möchte, kann Programme wie MINTgrün, das Studium Generale oder Foundation Courses im Ausland nutzen.

Ein Gap Year ist keine Abkürzung zur Klarheit – aber eine gute Gelegenheit, Klarheit zu gewinnen. Wer früh plant, kann die Zeit nicht nur genießen, sondern auch sinnvoll für die Zukunft nutzen.

CHECKLISTE

[illegible]

DANKE

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, diesen Guide zu lesen! Ich hoffe, er hat dir wertvolle Impulse für die Begleitung deines Kindes gegeben. Die Berufswahl ist ein Prozess, den ihr nicht alleine gehen durchlaufen müsst. Ich unterstütze dein Kind gerne dabei, herauszufinden, was es wirklich kann und will und einen eigenen Plan zu entwickeln.

WENN IHR TIEFER EINSTEIGEN WOLLT



HALLO ZUKUNFT

1:1 Coaching

| persönlichkeitsorientierte Studien-
und Berufswahl

[mehr](#)



MENTAL STARK

1:1 Coaching

Stressbewältigung, Lern- und
Leistungsblockaden auflösen

[mehr](#)



ELTERN-GUIDE

Veröffentlichung: erste Ausgabe: April 2024 / aktuelle Ausgabe: Februar 2025

Autorin: Juliane Pannenbäcker

E-Mail: mail@juliane-pannenbaecker.de

Website: www.juliane-pannenbaecker.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Fotocredit: privat und Canva

mail@juliane-pannenbaecker.de

WWW.JULIANE-PANNENBAECKER.DE