



# Berufliche Orientierung im Homeschooling

Maßnahmen für  
Gymnasien, Gesamtschulen,  
Gemeinschaftsschulen  
und Berufliche Gymnasien  
in Sachsen-Anhalt



**Vorbemerkungen**

Begrüßung der Lehrkräfte .....	3
Arbeiten mit den Maßnahmen für das Homeschooling .....	4

**Maßnahmen zur Beruflichen Orientierung  
im Homeschooling**

**SELBSTFINDUNGS- UND ENTSCHEIDUNGSPROZESS**

2 Werte und Lebensziele reflektieren .....	6
3 Interessen erkennen .....	13
4 Stärken und Schwächen erkennen .....	20
5 Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen .....	29

**EINBLICKE IN DIE ARBEITSWELT**

14 Aktives Zuhören stärken .....	38
16 Gegenseitiges Coaching ermöglichen .....	46

**BERUFS- UND STUDIENWAHLPROZESS**

20 Bildungswege nach dem Abitur .....	52
21 Persönliche Bildungswege im Internet recherchieren .....	59
22 Berufs- und Studienwahltests nutzen .....	70
24 Orientierungsstand überprüfen .....	77
25 Berufswahlkriterien reflektieren .....	83
26 Berufs- und Studienwunsch überprüfen .....	89
30 Nächste Schritte planen .....	94

**BEWERBUNGSPROZESSE**

32 Selbstpräsentation entwickeln .....	100
33 Bewerbungsunterlagen erstellen .....	108

<b>Impressum</b> .....	114
------------------------	-----

## Liebe Lehrkräfte!

Mit der Digitalisierung im Unterricht werden neue Lehr- und Lernwege beschritten. Digitale Medien verändern die Kommunikation zwischen Lehrkräften und ihren Schülerinnen und Schülern. Um das Erreichen der Unterrichtsziele zu gewährleisten, müssen somit Inhalte methodisch neu aufbereitet werden. Hierzu bedarf es von allen Seiten viel Engagement, Flexibilität und der Bereitschaft, Gewohntes neu zu denken.

Das gilt auch für die Berufliche Orientierung. Die eigene Studien- und Berufswahl stellt Jugendliche stets vor große Herausforderungen. Um dem damit einhergehenden Unterstützungsbedarf auch in Phasen von Homeschooling gerecht zu werden, stellen wir Ihnen mit diesem Material fertig aufbereitete Maßnahmen zum digitalen Lernen zur Verfügung.

Grundlage dieser auf das digitale Lernen angepassten Maßnahmen ist das Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, das im Auftrag der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft entwickelt und ab dem 2. Quartal 2020 Ihrer Schule zur Verfügung gestellt werden kann.

Daraus wurden nun 15 Maßnahmen entnommen und für den Einsatz im Homeschooling weiterentwickelt. Die fokussierten Aufgabenstellungen ermöglichen den Schülerinnen und Schülern an Gymnasien, Gemeinschaftsschulen, Gesamtschulen und an beruflichen Gymnasien wichtige Erkenntnisse im eigenen Orientierungsprozess. Finanziert wurde das Zusatzangebot durch die Bundesagentur für Arbeit, um auch in Zeiten von Schulschließungen und Homeschooling das Thema Berufs- und Studienwahlentscheidung seitens der Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler besser im Blick halten zu können. An geeigneten Stellen des Materials wird auf die vielfältigen Orientierungs- und Beratungsangebote der Bundesagentur für Arbeit verwiesen.

Die hier bereitgestellten digitalen Materialien lassen sich auch nach der aktuellen Zeit des „Social distancing“ je nach Lern-Situation alternativ zu den jeweiligen Präsenzangeboten einsetzen. So kann die persönliche Begleitung des Studien- und Berufswahlprozesses mit selbständigen Orientierungsschritten zu wirksamen Blended-Learning-Konzepten kombiniert werden. Hierfür bieten Ihnen sowohl das Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“ als auch das hier vorgestellte Ergänzungsmaterial „Berufliche Orientierung im Homeschooling – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“ vielfältige Anregungen. Die Berufsberaterinnen und Berufsberater stehen in diesem Prozess unterstützend zur Seite.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern viel Freude beim gemeinsamen Entdecken!

Marion Philipp  
Regionaldirektion  
Sachsen-Anhalt-Thüringen  
der Bundesagentur für Arbeit

Winfried Nahrstedt  
Ministerium für Bildung  
des Landes Sachsen-Anhalt

Saskia Wittmer-Gerber  
Stiftung der Deutschen Wirtschaft  
(sdw) gGmbH

## Arbeiten mit dem Material

Im Folgenden möchten wir Ihnen einen kurzen Überblick zum Aufbau der vorliegenden Materialien geben.

Jede Homeschooling-Maßnahme (HS-M) hat folgende Bestandteile:

1. Kurzübersicht für Lehrkräfte
2. Arbeitsauftrag für Schüler/innen
3. Arbeitsmaterialien für Schüler/innen

### 1. Kurzübersicht für Lehrkräfte

Die Homeschooling-Maßnahmen basieren auf den gleichnamigen Maßnahmen aus dem Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“ und wurden für digitale Lehr- und Lernwege weiterentwickelt. Sie verfolgen inhaltlich den gleichen Ansatz wie das Ausgangsmaterial, wurden aber methodisch angepasst. Beim direkten Vergleich werden Sie deshalb teils identische, teils neue oder leicht veränderte Arbeitsmaterialien entdecken. Damit es nicht zu Verwechslungen kommt, tragen sämtliche Materialien in Abgrenzung vom Ursprungsmaterial ein HS für Homeschooling in der Bezeichnung (HS-M, HS-PB, HS-IB, HS-KV).

Im Kurzübersicht für Lehrkräfte sehen Sie auf einen Blick die vorgeschlagenen Arbeitsaufträge für Ihre Schüler/innen, die Arbeitsformen und die notwendigen Arbeitsmaterialien. Sie finden außerdem Anregungen, welche Themen Sie in einem gemeinsamen Austausch mit den Jugendlichen behandeln könnten, sollten Sie sich in kleinen Gruppen persönlich oder digital, z. B. per Videokonferenz, treffen.

Der Kurzübersicht dient zu Ihrer schnellen Information. Ausführliche Beschreibungen sowie Hintergrundinformationen zum Thema Prozessbegleitung finden Sie in den jeweiligen Originalmaßnahmen im Handbuch. Eine Information zum digitalen Ablageort des Handbuchs ist in jedem Kurzübersicht enthalten.

### 2. Arbeitsauftrag für Schüler/innen

Der Arbeitsauftrag (HS-AS) ist ein fertiges Dokument, das Sie Ihren Schülerinnen und Schülern gemeinsam mit den jeweiligen Arbeitsmaterialien zur Verfügung stellen, d. h. in einer Lernplattform hochladen oder per E-Mail versenden können.

In diesem Dokument ist der Arbeitsauftrag für die Schüler/innen detailliert beschrieben. Sie sehen, worum es geht, welche Materialien benötigt werden und welche Arbeitsergebnisse sie abschließend einreichen müssen. Idealerweise sollte nach der Einreichung der Ergebnisse durch die Schüler/innen außerdem eine Reflexion der Ergebnisse stattfinden.

Die Arbeitsaufträge werden als PDF-Formulare zur Verfügung gestellt. Darin sind beschreibbare Felder enthalten, in denen Sie als Lehrkraft vorab das Abgabedatum und die gewünschte Abgabeform sowie Ihre Kontaktdaten und die der zuständigen Berufsberaterin/des zuständigen Berufsberaters eintragen können.

In den Arbeitsaufträgen finden sich darüber hinaus passende Verweise auf die Beratungs- und Orientierungsangebote der Bundesagentur für Arbeit. Am besten halten Sie Rücksprache zu aktuellen Angeboten mit der Berufsberaterin/dem Berufsberater Ihrer Schule bzw. mit Ihrer Agentur für Arbeit und geben diese Information dann an Ihre Schüler/innen weiter.

### **3. Arbeitsmaterialien für Schüler/innen**

Zu den Maßnahmen gibt es jeweils passende Portfoliobögen (HS-PB), Informationsblätter (HS-IB) und/oder Kopiervorlagen (HS-KV).

Die Portfoliobögen enthalten digital beschreibbare Felder und können abgespeichert werden. Zu beachten ist allerdings, dass die Texteingabe nicht mit allen Endgeräten und mit jeder Software reibungslos funktioniert; optimiert sind die Formulare für den Adobe Acrobat Reader.

Die vorliegenden Maßnahmen sind auf die Verwendung digitaler Medien ausgerichtet. Die technischen Voraussetzungen der einzelnen Schüler/innen sind jedoch sehr unterschiedlich. Gleiches gilt für Sie als Lehrkräfte, von denen einige auf Lernplattformen des Landes oder der Schule zugreifen können, andere mit E-Mail-Versand arbeiten. Wir haben versucht, diesem Umstand Rechnung zu tragen und passende Arbeitsformen einzubringen. Wie auch immer Sie arbeiten werden: Wichtig ist, dass Sie – soweit es die Zeitressourcen zulassen – den Jugendlichen ein Feedback geben und trotz räumlicher Distanz den Prozess der Beruflichen Orientierung begleiten.

## 2

**Werte und Lebensziele reflektieren**

Kurzüberblick Lehrkräfte

**Ausgangsmaterial**

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 2, S. 27–32

**Zugang Handbuch**Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).**Themenbereich**

SELBSTFINDUNGS- UND ENTSCHEIDUNGSPROZESS

**Arbeitsauftrag Schüler/innen**

- Eigene Werte und Lebensziele in persönliche Rangfolge bringen
- Auseinandersetzung mit den Begriffen Arbeit und Erfolg, dazu Austausch in Partnerarbeit
- Reflexion der Erkenntnisse

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Arbeitsmaterialien**

- HS-AS 2.1 Arbeitsauftrag
- HS-PB 2.2 Wichtig für mich!
- HS-PB 2.3 So sehe ich das!
- HS-PB 2.4 Reflexion!

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Ausgefüllter HS-PB 2.4 Reflexion!

**Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)**Begriffsverständnis

Tauschen Sie sich mit den Schülerinnen und Schülern zum Verständnis der Begriffe Werte und Lebensziele aus.

Werte und Berufs- und Studienwahl

Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern den Einfluss von persönlichen Werten und Lebenszielen auf die Berufs- und Studienwahl.

- Inwiefern sollten persönliche Werte Einfluss auf die Berufs- und Studienwahl nehmen?
- Welche Folgen hätte es, wenn ich mich gegen meine eigenen Werte entscheide? Könnte ich trotzdem glücklich werden?

Wertkonflikte

Verdeutlichen Sie, dass sich bestimmte Werte und Lebensziele bezüglich der Berufswahl auch gegenseitig ausschließen können. Unterstützen Sie mit konkreten Beispielen, wo Werthaltungen miteinander in Konflikt geraten können (dieser Aspekt fällt den Schülerinnen und Schülern erfahrungsgemäß nicht leicht).

Begriffe Arbeit und Erfolg

Besprechen Sie die Vorstellungen der Schüler/innen zu den Begriffen Arbeit und Erfolg.

Klärung Arbeitsauftrag

Besprechen Sie die weiteren Arbeitsaufträge und erläutern Sie ggf. mit Beispielen.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 2.1

**Werte und Lebensziele reflektieren**

## Arbeitsauftrag

Fach	<input type="text"/>
Lehrkraft	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>

In diesem Arbeitsauftrag bringst du zunächst die dir wichtigsten Werte und Lebensziele in eine Rangfolge. Anschließend denkst du darüber nach, welche Bedeutung die Begriffe Arbeit und Erfolg für dich haben, und tauschst dich darüber mit einer Freundin/einem Freund aus. Abschließend reflektierst du deine Erkenntnisse und erörterst, inwiefern Werte und Lebensziele auf die Studien- und Berufswahl Einfluss nehmen sollten.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-PB 2.2 Wichtig für mich!
- HS-PB 2.3 So sehe ich das!
- HS-PB 2.4 Reflexion!

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe**

Bearbeite zunächst den Portfoliobogen HS-PB 2.2.

**2. Aufgabe**

Bearbeite anschließend den Portfoliobogen HS-PB 2.3.

**3. Aufgabe**

Tausche dich telefonisch oder per Videochat mit einer Freundin/einem Freund zu euren Erkenntnissen in Bezug auf die Fragen des HS-PB 2.3 aus. Notiere eure gemeinsamen Antworten zu den Fragen auf dem Portfoliobogen HS-PB 2.4 (oberer Teil).

**4. Aufgabe**

Beantworte bitte die Fragen im unteren Teil des Portfoliobogens HS-PB 2.4 wieder in Einzelarbeit.

## Abgabe



### Abzugeben ist

- Ausgefüllter HS-PB 2.4

#### Anmerkungen

- Du kannst den Portfoliobogen ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Alternativ kannst du direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Bitte bei beiden Varianten nicht vergessen, deinen Namen und das Datum zu notieren.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.

Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt

2.2

HS-Portfoliobogen

Name, Datum:

**Wichtig für mich!**  
Werte und Lebensziele reflektieren

Kennzeichne in der folgenden Liste diejenigen Werte und Lebensziele, die dir persönlich wichtig sind. Falls dir wichtige Aspekte fehlen, ergänze diese in den leeren Feldern der Tabelle.

	Eigenverantwortlich leben		Sich geborgen fühlen
	Respektvoll miteinander umgehen		Viel Geld verdienen
	Gesund leben		Abenteuer erleben
	Verantwortungsvolle Aufgaben ausüben		In einer Demokratie leben
	Viel Freizeit haben		Gerechtigkeit erfahren
	Ein harmonisches Familienleben führen		Den eigenen Glauben ausleben können
	Ordentlich und sauber leben		Sich gegenseitig wertschätzen
	Das Leben genießen können		Gute Freundinnen und Freunde haben
	Einen erfüllenden Beruf ausüben		Als Frau/Mann gleichberechtigt leben
	Sich gegenseitig helfen		Die Umwelt schützen
	Gut aussehen/Attraktiv sein		Treu sein
	Ein guter Mensch sein		Viel reisen können
	Finanziell abgesichert sein		Unabhängig sein
	Anerkannt sein		

Wähle fünf Werte oder Lebensziele aus, die dir besonders wichtig sind. Trage diese in die Übersicht unter A–E ein. **Vergleiche anschließend jeden Wert mit jedem** und entscheide, welcher Wert dir in einem Konfliktfall der wichtigere wäre. Trage dazu den Buchstaben des dir wichtigeren Wertes ins gemeinsame Feld ein. Zähle zum Abschluss, wie oft du jeden Wert ausgewählt hast und bringe die Werte in die entsprechende Rangfolge.



Meine Rangfolge: (Wertbegriff eintragen)
1.
2.
3.
4.
5.

Bearbeite diese Aufgabe:

Schildere ein konkretes Beispiel, wo zwei Werte miteinander in Konflikt geraten könnten und man sich bei einer Entscheidung entschließen muss, einem der Werte eine höhere Bedeutung zu geben.

## 2.3

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



Notiere deine Gedanken zu den unten stehenden Fragen.

Welche Bedeutung hat Arbeit in meiner Familie?

(Gedankenstütze: Hat sie eine große Bedeutung oder spielt sie eine untergeordnete Rolle? Wird viel über Arbeit gesprochen oder erledigt das jede/r im Stillen? Ist Arbeit eher eine Notwendigkeit oder ein Bereich der Selbstentfaltung? Welche Werte spiegeln sich darin wider?)

Welche Bedeutung hat Arbeit für mich? Sehe ich es genauso wie meine Familie oder sehe ich es anders?

Welche Bedeutung hat Erfolg in meiner Familie?

(Gedankenstütze: Ist es in meiner Familie wichtig, dass man erfolgreich ist? Woran wird Erfolg gemessen? Wird Erfolg in meiner Familie belohnt? Wenn ja, wie? Welche Werte spiegeln sich darin wider?)

Welche Bedeutung hat Erfolg für mich? Ist es wichtig für mich, erfolgreich zu sein?

*Tipp: Besprich diese Fragen auch mit deiner Familie. Es könnten sich interessante Erkenntnisse ergeben.*

## 2.4

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:

**Reflexion!**Werte und  
Lebensziele  
reflektieren

Diskutiert folgende Fragen. Notiere eure Erkenntnisse.

Welche Bedeutung hat Arbeit für euch?

Was bedeutet Erfolg für euch? Woran messt ihr ihn?

Bearbeite bitte folgende Fragen.

Was verstehst du unter dem Begriff Wert?

War die Rangfolge deiner Werte überraschend für dich? Wenn ja, inwiefern? Wenn nein, warum nicht?

Woran erkennt man deiner Ansicht nach die Werte eines Menschen?

Woran erkennen andere Menschen konkret, dass dir die Werte, die in deiner Rangfolge ganz oben stehen, besonders wichtig sind?

Inwiefern sollten persönliche Werte Einfluss auf die Berufs- und Studienwahl nehmen?

# 3

## Interessen erkennen

Kurzüberblick Lehrkräfte

### Ausgangsmaterial

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 3, S. 33–37

### Zugang Handbuch

Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).

### Themenbereich

SELBSTFINDUNGS- UND ENTSCHEIDUNGSPROZESS



#### Arbeitsauftrag Schüler/innen

- Kurzinterview mit einer Freundin/einem Freund zu Interessensgebieten
- Beantwortung eines Fragebogens
- Durchführung eines Interessentests
- Reflexion und Hosentaschensatz



#### Arbeitsformen

- Partnerarbeit (Interview)
- Einzelarbeit



#### Arbeitsmaterialien

- HS-AS 3.1 Arbeitsauftrag
- HS-PB 3.2 Dafür brenne ich!
- HS-PB 3.3 Getestet!
- Ggf. HS-PB 3.4 Reflexion!



#### Technische Ausstattung

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat



#### Abgabe Arbeitsergebnisse

- Ausgefüllter HS-PB 3.2
- Ausgefüllter HS-PB 3.3
- alternativ HS-PB 3.4

### Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)

#### Persönliche Interessen wahrnehmen

Für die Schüler/innen ist als Einstieg in das Thema ein Austausch zur Frage „Woran merkt ihr an euch selbst, dass euch etwas wirklich interessiert oder dass ihr für ein Thema brennt?“ hilfreich. Die Erfahrung zeigt, dass ihnen das oft nicht bewusst ist. Schön wäre, wenn die Schüler/innen erkennen, dass folgende Aspekte ein gutes Indiz für persönliches Interesse sind:

- Ich werde nicht so schnell müde ...
- Ich könnte stundenlang darüber reden ...
- Ich mache das freiwillig ...
- Auch wenn es anstrengend ist, ist es mir nicht zu viel ...
- Es kribbelt irgendwie ...
- Ich fühle mich leicht ...
- Es geht alles wie von allein ...

Interessen im Berufsalltag

Welche Personen fallen den Schülerinnen und Schülern ein, die ihre persönlichen Interessen in hohem Maße in ihren Berufsalltag einbringen können?

- Was zeichnet diese Menschen aus?
- Was kann man von ihnen lernen?

Kurzvorstellung von einigen Interessentests

Empfehlungen zu passenden Tests finden Sie auf dem HS-AS 3.1.

Klärung Arbeitsauftrag

Besprechen Sie die weiteren Arbeitsaufträge und erläutern Sie ggf. mit Beispielen.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 3.1

**Interessen erkennen**

## Arbeitsauftrag

Fach	<input type="text"/>
Lehrkraft	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>

Dieser Arbeitsauftrag unterstützt dich dabei, dir deiner eigenen Interessen bewusst zu werden. Hierzu befragst du in einem Kurzinterview eine Freundin oder einen Freund, beantwortest dir selbst einige Fragen und führst einen Interessentest durch.

**So arbeitest du**

- Partnerarbeit (Interview)
- Einzelarbeit

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-PB 3.2 Dafür brenne ich!
- HS-PB 3.3 Getestet!
- Ggf. HS-PB 3.4 Reflexion!

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe:**

Telefoniere mit einer guten Freundin oder einem guten Freund und stelle ihr/ihm die beiden Fragen im oberen Teil des Portfoliobogens HS-PB 3.2. Notiere ihre/seine Antworten.

**2. Aufgabe:**

Beantworte die Fragen im unteren Teil des Portfoliobogens HS-PB 3.2.

**3. Aufgabe:**

Führe einen Interessentest deiner Wahl durch und fülle anschließend den Portfoliobogen HS-PB 3.3 aus.

**Beispiele für geeignete Interessentests**

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) > Schule, Ausbildung und Studium > Welche Ausbildung, welches Studium passt zu mir? > Dein Weg zu Ausbildung und Studium mit dem Erkundungstool > Modul „Interessen“  
[www.planet-beruf.de](http://www.planet-beruf.de) (BERUFE Entdecker)  
[www.was-studiere-ich.de](http://www.was-studiere-ich.de)  
[www.hochschulkompass.de/studium-interessentest.html](http://www.hochschulkompass.de/studium-interessentest.html)

Eine Auswahl weiterer Tests findest du hier: [www.osa-portal.de](http://www.osa-portal.de)

*Tip: Samle deine Ergebnisse in deinem Portfolioordner und nimm diesen zu einem Beratungsgespräch mit deiner Berufsberaterin/ deinem Berufsberater mit.*

## Abgabe



### Abzugeben sind

- Ausgefüllter HS-PB 3.2
- Ausgefüllter HS-PB 3.3
- alternativ HS-PB 3.4

Hinweis: Selbstverständlich behandle ich deine Arbeitsergebnisse vertraulich und gebe diese nicht an Dritte weiter. Sollte dir die Weitergabe der beiden Bögen an mich trotzdem zu persönlich sein, beantworte stattdessen bitte die Reflexionsfragen auf dem HS-PB 3.4 und reiche diesen ein.

### Anmerkungen

- Du kannst den Portfoliobogen ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Alternativ kannst du direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Bitte bei beiden Varianten nicht vergessen, deinen Namen und das Datum zu notieren.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.

Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt

## 3.2

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



**Dafür  
brenne  
ich!**  
Interessen  
erkennen

Frage eine Freundin/einen Freund und notiere die Antworten. Beantworte dann die unten stehenden Fragen.

**Frage eine gute Freundin oder einen guten Freund!**

Interviewpartner/in:

Stelle dir vor, du beschreibst einer/einem Fremden, wo meine Interessen liegen. Was würdest du sagen?

Woran werden meine Interessen für dich deutlich?

*Tipp: Stelle diese beiden Fragen auch deinen Familienmitgliedern oder anderen erwachsenen Vertrauenspersonen. Die Antworten könnten aufschlussreich sein.*

**Frage dich selbst!**

Über welche Themen habe ich in der letzten Woche am häufigsten gesprochen?  
Warum? Was genau interessiert mich daran?

Bei welchen Themen bin ich immer hellwach?

Welche Schulfächer liegen mir besonders? Woran merke ich das?

Auf welche Fächer könnte ich gern verzichten? Warum?

Welche meiner Interessen begleiten mich schon länger und welche sind ganz frisch?

Welche Themen finde ich interessant, auch wenn ich mich noch nie tiefergehend mit ihnen beschäftigt habe?

Welche drei Schlagwörter geben meine Interessen am ehesten wieder?

Welche Interessen sollten sich unbedingt in meinem Studienfach oder meinem Beruf wiederfinden?  
Welche könnten auch nur ein Hobby bleiben?

## 3.3

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



**Getestet!**  
Interessen  
erkennen

Führe einen Interessentest deiner Wahl durch und fülle den Portfoliobogen sorgfältig aus.

**Reflexion Testdurchführung**

Diesen Test habe ich ausgefüllt (bitte auch den Link angeben):

Dauer:

Das sind die wichtigsten Testergebnisse, die ich erhalten habe:

Das hat mich erstaunt:

Dem stimme ich zu:

Hier bin ich anderer Meinung:

Diese Punkte würde ich gerne mit einer Berufsberaterin/einem Berufsberater besprechen:

Würdest du diesen Test deiner besten Freundin oder deinem besten Freund weiterempfehlen? Warum?

*Tipp: Sammle deine Ergebnisse in deinem Portfolioordner und nimm diesen zu einem Beratungsgespräch mit deiner Berufsberaterin/ deinem Berufsberater mit.*

## 3.4

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:

**Reflexion!**Interessen  
erkennen

Beantworte bitte folgende Fragen.

**Zum Interview**

Welche Erkenntnis nimmst du aus dem Gespräch mit deiner Interviewpartnerin/deinem Interviewpartner mit?  
(oberer Teil des HS-PB 3.2)

Was wurde dir durch die Beantwortung der Interviewfragen bewusst?  
(unterer Teil des HS-PB 3.2)

**Zum Test**

Welchen Test hast du durchgeführt? (Bitte auch den Link angeben)

Dauer:

Was hat dich bei der Durchführung erstaunt?

Würdest du diesen Test weiterempfehlen? Begründe deine Antwort.

Sind bei dir Fragen entstanden? Mit wem würdest du diese gern klären?

Wenn du dir zum Thema Interessen einen Satz aufschreiben und dir als Erinnerung in die Hosentasche stecken würdest, wie würde dieser lauten?



**Mein Hosentaschensatz:**



## Stärken und Schwächen erkennen

Kurzüberblick Lehrkräfte

### Ausgangsmaterial

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 4, S. 39–44

### Zugang Handbuch

Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).

### Themenbereich

SELBSTFINDUNGS- UND ENTSCHEIDUNGSPROZESS



#### Arbeitsauftrag Schüler/innen

- Auseinandersetzung mit den Begriffen Stärke und Schwäche
- Anwendung auf ein persönliches Beispiel
- Analyse typischer Eigenschaften anhand persönlicher Erlebnisse
- Reflexion und Hosentaschensatz



#### Arbeitsformen

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit



#### Arbeitsmaterialien

- HS-AS 4.1 Arbeitsauftrag
- HS-PB 4.2 Stark!
- HS-PB 4.3 Im Gepäck!
- HS-PB 4.4 Warum? Darum!
- HS-PB 4.5 Reflexion!



#### Technische Ausstattung

- PC
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat



#### Abgabe Arbeitsergebnisse

- Ausgefüllter HS-PB 4.2
- Ausgefüllter HS-PB 4.5

### Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)

#### Warming-up: 1000 Stärken

Als Einstieg eignet sich eine kurze Gruppenübung, die auch online funktioniert. Innerhalb einer bestimmten Zeit sollen dabei möglichst viele verschiedene Stärken aufgezählt werden. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern jeweils eine Nummer, so dass jede/r die eigene Nummer kennt. Bitten Sie eine/n Schüler/in, eine Minute zu stoppen und mitzuzählen, wie viele Stärken während dieser Zeit genannt werden. Beginnen Sie selbst, nennen Sie ihre Nummer (in diesem Falle 1) und anschließend eine Sache, die Sie besonders gut können (z. B. „1 – italienisch kochen“ o. ä.). Die nächste Person entsprechend der Nummerierung macht weiter und benennt ebenfalls eine Stärke (z. B. „2 – Hip-Hop tanzen“). Das wird fortgesetzt (z. B. „3 – Witze machen“, „4 – Gitarre spielen“, ...), bis die Zeit verstrichen ist. Das heißt, wenn alle Schüler/innen an der Reihe waren, beginnt es wieder bei Ihnen (z. B. „1 – bei Stress den Überblick behalten“). Die Gruppe versucht, innerhalb der vorgegebenen Zeit auf eine möglichst hohe Anzahl an genannten Stärken zu kommen. Ein weiterer Durchgang lohnt, da die in der ersten Runde erreichte Zahl sicher überboten wird.

#### Begriffsverständnis Stärken und Schwächen

Diskutieren Sie gemeinsam das vorgeschlagene Begriffsverständnis (siehe HS-PB 4.2 oder im Handbuch S. 39–40). Die Schüler/innen sollten hierbei verstehen, dass Eigenschaften nicht an sich Stärken oder Schwächen sind, sondern dass sich die Eigenschaften immer erst in Bezug auf ein bestimmtes Ziel bzw. einen bestimmten Umstand als stärkend oder schwächend erweisen.

#### Klärung Arbeitsauftrag

Stellen Sie die Arbeitsaufträge vor und geben Sie für die anspruchsvollen Portfoliobögen HS-PB 4.2 und HS-PB 4.3 Beispiele.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 4.1

**Stärken und Schwächen erkennen**

Arbeitsauftrag

Fach

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag beschäftigst du dich mit dem Thema Stärken und Schwächen. Hierbei setzt du dich zunächst mit dem Verständnis der beiden Begriffe auseinander und wendest deine Erkenntnisse anschließend auf ein persönliches Beispiel an. Danach untersuchst du in Partnerarbeit einige persönliche Erlebnisse nach für dich typischen Eigenschaften. Abschließend fasst du deine Erkenntnisse zusammen und schreibst einen Hosentaschensatz.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-PB 4.2 Stark!
- HS-PB 4.3 Im Gepäck!
- HS-PB 4.4 Warum? Darum!
- HS-PB 4.5 Reflexion!

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe:**

Um dich mit den Begriffen Stärke und Schwäche auseinanderzusetzen, bearbeite bitte den Portfoliobogen HS-PB 4.2.

**2. Aufgabe:**

Im nächsten Schritt geht es um die Anwendung des beschriebenen Begriffsverständnisses auf ein Ziel von dir. Bearbeite hierzu bitte den Portfoliobogen HS-PB 4.3.

Besprich dein Ergebnis mit einem Familienmitglied oder einer guten Freundin/einem guten Freund und ergänze den Bogen eventuell.

**3. Aufgabe:**

Verabrede dich nun mit einer Freundin/einem Freund zu einem Telefonat oder einem Videochat. Bearbeitet gemeinsam den Portfoliobogen HS-PB 4.4.

**4. Aufgabe:**

Bearbeite abschließend die Fragen auf dem Portfoliobogen HS-PB 4.5.

*Tipp: Sammle alle Portfoliobögen in deinem Portfolioordner und nimm diesen zum nächsten Beratungsgespräch mit deiner Berufsberaterin/deinem Berufsberater mit.*

## Abgabe



### Abzugeben sind

- Ausgefüllter HS-PB 4.2
- Ausgefüllter HS-PB 4.5

### Anmerkungen

- Du kannst den Portfoliobogen ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Alternativ kannst du direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Bitte bei beiden Varianten nicht vergessen, deinen Namen und das Datum zu notieren.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.



Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail



Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt

## 4.2

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



**Stark!**  
Stärken und  
Schwächen  
erkennen

Lies die Texte zu 1. und 2. und beantworte die zugehörigen Fragen.

**1. Vorschlag zum Verständnis der Begriffe Stärken und Schwächen  
im Kontext der Berufs- und Studienorientierung**

Stärken sind Eigenschaften, die mir das Erreichen meiner Ziele erleichtern, mich also im Hinblick auf die Zielerreichung stärken.

*Beispiel: Ich kann komplizierte Zusammenhänge so erklären, dass andere diese schnell verstehen. Wenn ich z. B. Lehrer/in werden wollte, wäre das eine Stärke.*

Schwächen sind Eigenschaften, die das Erreichen meiner Ziele behindern, mich also im Hinblick auf die Zielerreichung schwächen.

*Beispiel: Das Sprechen vor Gruppen fällt mir schwer. Wenn ich z. B. Lehrer/in werden wollte, wäre das eine Schwäche. Wenn ich für mich jedoch Chemielaborant/in als Beruf in Betracht zöge, wäre das kein Nachteil und daher auch keine Schwäche.*

Beantworte bitte folgende Fragen:

Kannst Du dieses Begriffsverständnis nachvollziehen?  ja  nein

Wenn ja, was gefällt dir daran?

Wenn nein, was stört dich? Welche Begriffserklärung würdest du stattdessen vorschlagen?

## 2. Stärken- und Schwächenanalyse im Kontext der Berufs- und Studienorientierung

Bei einer Stärken- und Schwächenanalyse geht es in diesem Begriffsverständnis nicht darum, pauschal festzulegen, wie eine Person ist. Vielmehr wird ein persönliches Ziel mit Eigenschaften der Person abgeglichen und analysiert: Welche Ressourcen sind bereits vorhanden? In welchen Bereichen muss sich die Person noch weiterentwickeln?

Im Hinblick auf eine gelingende Berufs- und Studienwahl heißt das, die Anforderungen im Wunschberuf oder Wunschstudium realistisch mit den eigenen Stärken und Schwächen abzugleichen.

Um in der gewählten Ausbildung, im gewählten Studium und im späteren Beruf erfolgreich und zufrieden zu sein, ist es hilfreich, wenn für das Anforderungsprofil möglichst viele Eigenschaften relevant sind, die eher zu den eigenen Stärken gehören. Grund ist, dass sich vorhandene Stärken leichter weiter ausbauen lassen („Ich werde schnell besser und habe Erfolgserlebnisse“), während das Ausgleichen von Schwächen oft große Anstrengungen und viel Durchhaltevermögen verlangt („Ich muss hart arbeiten und es wirklich wollen!“).

Je besser man weiß, was man will, was man kann und was (noch) nicht, umso besser kann man passende Schlüsse ziehen:

*Beispiel: Ich möchte gern Psychologie studieren und Therapeutin werden. Das passt sehr gut zu mir, da ich mich gut in andere Menschen hineinversetzen kann. Auch bin ich eine aufmerksame und geduldige Zuhörerin, kann komplexe Themen leicht verstehen und diese verständlich formuliert wiedergeben. Mathematik war jedoch nie meine große Stärke und Statistik fällt mir eher schwer. Ich weiß, dass Statistik einen bedeutsamen Teil des Studiums ausmacht. Ich werde mich da richtig durchbeißen müssen. Das wird sicher hart, aber ich werde das schaffen, weil ich es wirklich schaffen will.*

Kennst Du das Thema Stärken stärken und Schwächen ausgleichen aus eigener Erfahrung?

Beschreibe ein Beispiel (aus Schule oder Freizeit), wo es dir leichtfiel, dich aufgrund vorhandener Stärken schnell weiterzuentwickeln.

Beschreibe ein Beispiel, wo du hart arbeiten musstest, um eine Schwäche auszugleichen. Wodurch ist es dir gelungen?

## 4.3

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



**Im  
Gepäck!**  
Stärken und  
Schwächen  
erkennen

Analysiere deine derzeitigen Stärken und Schwächen in Bezug auf ein konkretes Ziel von dir.  
Fülle dazu die folgende Tabelle aus.

<b>Ein Ziel</b> von mir:	
<b>Meine Stärken</b> Diese Eigenschaften von mir unterstützen mich dabei, mein Ziel zu erreichen:	<b>Meine Schwächen</b> Diese Eigenschaften von mir könnten mich behindern, mein Ziel zu erreichen:
<b>Meine Stärken stärken!</b> So könnte ich meine Stärken weiter ausbauen:     Dabei unterstützen könnte mich:	<b>Meine Schwächen ausgleichen!</b> Das könnte ich tun, um meine Schwächen abzubauen:     Dabei unterstützen könnte mich:
Dass ich meine Stärken weiterentwickelt habe, würde ich daran merken, dass:	Dass ich meine Schwächen ausgleichen konnte, würde ich daran merken, dass:

## 4.4

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:


**Warum? Darum!**  
**Stärken und Schwächen**  
**erkennen**

Verabrede dich mit einer Freundin/einem Freund zu einem Telefonat oder einem Videochat. Jede/r von euch schildert drei Ereignisse (aus Freizeit, Schule oder Familie), bei denen sie/er besonders erfolgreich war, und zwei Ereignisse, die eher missglückt sind. Bitte unterstützt euch gegenseitig dabei, herauszufinden, welche Eigenschaften maßgeblich zum jeweiligen Ergebnis geführt haben.

<p><b>Erfolgsereignis:</b></p> <p>Durch diese Eigenschaften war ich erfolgreich:</p>	<p><b>Erfolgsereignis:</b></p> <p>Durch diese Eigenschaften war ich erfolgreich:</p>	<p><b>Erfolgsereignis:</b></p> <p>Durch diese Eigenschaften war ich erfolgreich:</p>
--	--	--

<p><b>Missglücktes Ereignis:</b></p> <p>Wegen dieser Eigenschaften hat es nicht geklappt:</p>	<p><b>Missglücktes Ereignis:</b></p> <p>Wegen dieser Eigenschaften hat es nicht geklappt:</p>
---	---

Fasse kurz zusammen, welches Fazit du für dich daraus ziehst.

<p>Typisch für mich scheint zu sein:</p>  <p>Das heißt für mich:</p>
--

4.5

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



**Reflexion!**  
Stärken und  
Schwächen  
erkennen

Beantworte die folgenden Fragen.

Was hat dich bei der Bearbeitung des Themas Stärken und Schwächen besonders erstaunt?

Was hat dich besonders gefreut?

Was macht dich nachdenklich?

Wie war die Bearbeitung der Portfoliobögen HS-PB 4.3 und HS-PB 4.4 für dich?  
Was fiel dir leicht? Was fiel dir schwer?

Welche Gedanken möchtest du gern mal mit deiner Berufsberaterin/deinem Berufsberater besprechen?

Wenn du dir zum Thema Stärken und Schwächen einen Satz aufschreiben und dir als Erinnerung in die Hosentasche stecken würdest, wie würde dieser lauten?



**Mein Hosentaschensatz:**



## Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen

Kurzüberblick Lehrkräfte

### Ausgangsmaterial

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 5, S. 45–51

### Zugang Handbuch

Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).

### Themenbereich

SELBSTFINDUNGS- UND ENTSCHEIDUNGSPROZESS



#### Arbeitsauftrag Schüler/innen

- Kennenlernen der Begriffe Selbst-, Meta- und Fremdbild
- Anwendung auf persönliche Eigenschaften
- Abgleich Selbst- und Fremdbild
- Reflexion und Hosentaschensatz



#### Arbeitsformen

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (mit einem Familienmitglied)



#### Arbeitsmaterialien

- HS-AS 5.1 Arbeitsauftrag
- HS-PB 5.2 Begriffen!
- HS-PB 5.3 Mal wieder typisch!
- HS-PB 5.4 Ich sehe was, was du nicht siehst!
- HS-PB 5.5 Reflexion!



#### Technische Ausstattung

- PC
- Drucker (falls nicht vorhanden, siehe Tipp zur 3. Aufgabe)



#### Abgabe Arbeitsergebnisse

- Ausgefüllter HS-PB 5.2
- Ausgefüllter HS-PB 5.5

### Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)

#### Begriffsklärung

Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern die Begriffe Selbst-, Meta- und Fremdbild (siehe hierzu HS-AS 5.1 oder Handbuch S. 45–46).

#### Selbst- und Fremdbild im Kontext der Berufs- und Studienwahl

Diskutieren Sie, welche Bedeutung die Kenntnis der verschiedenen Wahrnehmungsebenen für eine erfolgreiche Berufs- und Studienorientierung und für zukünftige Bewerbungsprozesse hat.

Verweisen Sie hierbei darauf, dass uns gerade das Metabild ein wichtiger Ratgeber ist. Sich in andere hineinzuversetzen und zu überlegen, wie das eigene Verhalten auf andere wirkt, macht es im beruflichen (und auch im schulischen) Kontext leichter, sich angemessen zu verhalten.

Klärung Arbeitsauftrag

Besprechen Sie die weiteren Arbeitsaufträge und erläutern Sie ggf. mit Beispielen.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 5.1

**Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen**

Arbeitsauftrag

Fach

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag beschäftigst du dich mit dem Thema Selbst- und Fremdwahrnehmung. Nach einer Klärung der Begriffe Selbst-, Meta- und Fremdbild betrachtest du typische Eigenschaften von dir aus unterschiedlichen Perspektiven. Im nächsten Schritt gleichst du dein Selbstbild mit einem Fremdbild ab. Abschließend fasst du deine Erkenntnisse zusammen und schreibst einen Hosentaschensatz.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (mit einem Familienmitglied)

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-PB 5.2 Begriffen!
- HS-PB 5.3 Mal wieder typisch!
- HS-PB 5.4 Ich sehe was, was du nicht siehst!
- HS-PB 5.5 Reflexion!

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Drucker (falls nicht vorhanden, siehe Tipp zur 3. Aufgabe)

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe:**

Beschäftige dich mit den Begriffen Selbst-, Meta- und Fremdbild. Erscheinen dir folgende Begriffserklärungen schlüssig? Bearbeite zur Vertiefung anschließend den Portfoliobogen HS-PB 5.2.

**Selbstbild – So sehe ich mich!**

Das Selbstbild ist der Blick auf mich selbst, was ich denke, welche Eigenschaften, Verhaltensweisen und Merkmale ich habe. Das Selbstbild umfasst Gefühle, Gedanken, Handlungen. Was fällt mir an mir auf? Was mag ich an mir? Was möchte ich gern verändern? Die Bewertungsmaßstäbe dazu bilde ich selbst. Gleichzeitig definieren wir uns immer im Verhältnis zu anderen, wir vergleichen uns und unsere Eigenschaften. Ein reines Selbstbild ohne Bezugsrahmen gibt es nicht.

Z. B. „Ich bin eine sehr gute Schülersprecherin.“

**Metabild – Ich glaube, dass du mich so siehst!**

Das Metabild ist die Annahme dessen, was andere von uns denken, welches Bild sie von uns haben, was sie von uns erwarten. Es erfordert die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme (d. h., die Welt mit den Augen der/des anderen zu sehen). Unser Denken und Handeln wird durch das Metabild ständig beeinflusst.

Z. B. „Ich glaube, dass die anderen mich für eine sehr gute Schülersprecherin halten.“

**Fremdbild – So siehst du mich!**

Das Fremdbild zeigt den Blick der/des anderen auf mich. Ich hole mir bei einer anderen Person ein reales Feedback, um zu verstehen, was diese Person über mich denkt und wie sie mich einschätzt.

Wichtig ist jedoch, dass es sich beim Fremdbild immer um die Wahrnehmung des Gegenübers und nicht um eine Tatsache handelt!

Z. B. „Du sagst mir, dass du mich für eine sehr gute Schülersprecherin hältst.“

**2. Aufgabe:**

Bearbeite anschließend den Portfoliobogen HS-PB 5.3.

**3. Aufgabe:**

Nutze nun den Portfoliobogen HS-PB 5.4, um dein Selbst- und ein Fremdbild abzugleichen.

Drucke dazu den Portfoliobogen aus und knicke ihn in der Mitte. Kreuze zunächst die Punkte in der Spalte „So denke ich über mich! (Selbstbild)“ an. Drehe anschließend das Blatt um und bitte ein Familienmitglied oder eine andere dir vertraute Person um deren Einschätzung. Dazu markiert diese Person ihre Einschätzung in der Spalte „So denke ich über dich! (Fremdbild)“. Besprecht anschließend Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

*Tipp: Solltest du keinen Drucker haben, könnt ihr euch auch gemeinsam hinsetzen. Eine/r liest die Aspekte vor und ihr notiert auf einem Notizzettel die Skalenwerte parallel mit.*

**4. Aufgabe:**

Bitte beantworte zur Reflexion die Fragen auf dem Portfoliobogen HS-PB 5.5.

*Tipp: Sammle alle Portfoliobögen in deinem Portfolioordner und nimm diesen zum nächsten Beratungsgespräch mit deiner Berufsberaterin/deinem Berufsberater mit.*

**Abgabe****Abzugeben sind**

- Ausgefüllter HS-PB 5.2
- Ausgefüllter HS-PB 5.5

**Anmerkungen**

- Du kannst den Portfoliobogen ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Alternativ kannst du direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Bitte bei beiden Varianten nicht vergessen, deinen Namen und das Datum zu notieren.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.

■ Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

■ Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt

5.2

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:

**Begriffen!**  
Selbst- und  
Fremdwahrnehmung  
abgleichen

Notiere zunächst griffige Erklärungen zu den Begriffen Selbst-, Meta- und Fremdbild und bearbeite dann die Aufgaben darunter.

Selbstbild:	Metabild:	Fremdbild:
<p>Beschreibe (anonymisiert) eine Situation, in der du die Erfahrung gemacht hast, dass sich bei jemandem die Selbst- und Fremdeinschätzung stark unterscheiden. Wie, glaubst du, kam der Unterschied zustande?</p> <p>Beschreibe eine persönliche Erfahrung, bei der sich dein Selbst- und Fremdbild unterschieden haben. Wie hast du es bemerkt? Was hast du dann getan?</p> <p>Erörtere, inwiefern Erkenntnisse zum Selbst-, Meta- und Fremdbild für Bewerbungssituationen relevant sind.</p>		

5.3

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:

**Mal wieder typisch!**

Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen

Ergänze die jeweils angefangenen Sätze.

**Denke an ein dir wichtiges Familienmitglied/eine Vertrauensperson.**

Welche typischen Eigenschaften schreibt sie/er dir wohl zu?

- Mein/e ..... glaubt vermutlich, dass ich ...
- Sie/Er denkt das vermutlich, weil ...
- Hierbei hat sie/er recht, denn ...
- Hierbei hat sie/er nicht recht, denn ...

**Denke an eine dir wichtige Freundin/einen dir wichtigen Freund.**

Welche typischen Eigenschaften schreibt sie/er dir wohl zu?

- Mein/e Freund/in ..... glaubt vermutlich, dass ich ...
- Sie/Er denkt das vermutlich, weil ...
- Hierbei hat sie/er recht, denn ...
- Hierbei hat sie/er nicht recht, denn ...

**Denke an eine Lehrerin oder einen Lehrer von dir.**

Welche typischen Eigenschaften schreibt sie/er dir wohl zu?

- Mein/e Lehrer/in ..... glaubt vermutlich, dass ich ...
- Sie/Er denkt das vermutlich, weil ...
- Hierbei hat sie/er recht, denn ...
- Hierbei hat sie/er nicht recht, denn ...

Welche Wahrnehmungsebene hast du oben beschrieben? Kreuze an.

Selbstbild Metabild Fremdbild 

Tipp: Wenn du Lust hast, frage die jeweiligen Personen nach ihrer Einschätzung. Das könnte dir aufschlussreiche Erkenntnisse ermöglichen.

5.4

HS-Portfoliobogen

Name, Datum:



**Ich sehe was,  
was du nicht siehst!**  
Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen

**Feedback von einer Vertrauensperson**

1. Nimm dir kurz Zeit für eine Selbsteinschätzung und kreuze auf der Skala Zutreffendes an.

2. Knicke das Blatt in der Mitte so, dass die andere Person (Elternteil, Vertrauensperson) dein Selbstbild nicht sehen kann. Bitte nun um eine Einschätzung zu dir.

**So denke ich über mich! (Selbstbild)**

positiv denkend	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	negativ denkend
chaotisch	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ordentlich
emotional	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	nüchtern
ruhig	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	temperamentvoll
ausdauernd	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ungeduldig
schüchtern	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	kontaktfreudig
selbstbewusst	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	unsicher
konzentriert	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ablenkbar
zuverlässig	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	unzuverlässig
gleichgültig	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	interessiert
ängstlich	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	mutig
zufrieden	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	unzufrieden
beherrscht	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	aufbrausend
zuversichtlich	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	sorgenvoll
flexibel	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	starr
zögerlich	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	zupackend
unkonventionell	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	angepasst
stur	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	kompromissbereit

**So denke ich über dich! (Fremdbild)**

positiv denkend	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	negativ denkend
chaotisch	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ordentlich
emotional	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	nüchtern
ruhig	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	temperamentvoll
ausdauernd	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ungeduldig
schüchtern	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	kontaktfreudig
selbstbewusst	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	unsicher
konzentriert	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ablenkbar
zuverlässig	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	unzuverlässig
gleichgültig	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	interessiert
ängstlich	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	mutig
zufrieden	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	unzufrieden
beherrscht	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	aufbrausend
zuversichtlich	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	sorgenvoll
flexibel	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	starr
zögerlich	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	zupackend
unkonventionell	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	angepasst
stur	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	kompromissbereit

3. Besprecht Gemeinsamkeiten und Unterschiede in eurer Wahrnehmung.

5.5

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:

**Reflexion!**Selbst- und  
Fremdwahr-  
nehmung  
abgleichen

Bearbeite folgende Fragen.

Was hat dich bei der Bearbeitung der Aufgaben besonders erstaunt?

Was hat dich besonders gefreut?

Was macht dich nachdenklich?

Welche Gedanken möchtest du gern mal mit deiner Berufsberaterin/deinem Berufsberater besprechen?

Wenn du dir zum Thema Selbst- und Fremdwahrnehmung einen Satz aufschreiben und dir als Erinnerung in die Hosentasche packen würdest, wie würde dieser lauten?



**Mein Hosentaschensatz:**

## 14

**Aktives Zuhören stärken**

Kurzüberblick Lehrkräfte

**Ausgangsmaterial**

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 14, S. 105–109

**Zugang Handbuch**Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).**Themenbereich**

EINBLICKE IN DIE ARBEITSWELT

**Arbeitsauftrag Schüler/innen**

- Kennenlernen und Erprobung der Methode in Partnerarbeit
- Reflexion und Hosentaschensatz

**Arbeitsformen**

- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)
- Einzelarbeit

**Arbeitsmaterialien**

- HS-AS 14.1 Arbeitsauftrag
- HS-KV 14.2 Geometrische Formen
- HS-IB 14.3 Gut zugehört!
- HS-PB 14.4 Reflexion!

**Technische Ausstattung**

- Telefon oder Möglichkeiten zum Videochat
- Handy, Tablet o. ä. mit Kamera
- Drucker
- Schere

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- 4 Fotos aus der 2. Aufgabe (möglichst in ein Dokument eingebunden und beschriftet)
- Ausgefüllter HS-PB 14.4

**Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)**Klärung Arbeitsauftrag

Besprechen Sie die weiteren Arbeitsaufträge und die Ihrerseits erwarteten Arbeitsergebnisse.

Methode Aktives Zuhören

Tauschen Sie sich mit den Schülerinnen und Schülern darüber aus, inwiefern ihnen die Methode plausibel erscheint. Vermutlich kommt es den Schülerinnen und Schülern zunächst etwas albern vor, alles Gesagte zu wiederholen. Besprechen Sie die Vorteile und verdeutlichen Sie, dass dies immer dann besonders wichtig ist, wenn Missverständnissen vorgebeugt werden soll.

Als typisches Beispiel können Sie gegenseitige Verabredungen der Schüler/innen anführen. Hier wird die/der Zuhörende meist intuitiv Datum, Zeit und Treffpunkt wiederholen, um sich zu vergewissern, dass sie/er alles richtig verstanden hat. Wer will schon nachher allein im Regen stehen, nur weil sie/er nicht richtig zugehört hat?

Die Methode Aktives Zuhören vereinfacht Kommunikationsprozesse und ist immer dann besonders hilfreich, wenn die Schüler/innen Ergebnisse einer Arbeitsgruppe zusammenfassen müssen oder in Konflikte miteinander geraten sind.

Es ist hilfreich, wenn Sie in allen passenden Situationen das zugewandte und aktive Zuhören einfordern und den Schüler/innen die Methode so schrittweise vertraut wird.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 14.1

**Aktives Zuhören stärken**

## Arbeitsauftrag

Fach

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag trainierst du eine wichtige Kompetenz gelingender Kommunikation: das Aktive Zuhören. Hierzu führst du in Partnerarbeit eine interessante Übung durch. Abschließend fasst du deine Erkenntnisse in einer Reflexion zusammen und schreibst einen Hosentaschensatz.

**So arbeitest du**

- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)
- Einzelarbeit

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-KV 14.2 Geometrische Formen
- HS-IB 14.3 Gut zugehört!
- HS-PB 14.4 Reflexion!

**Das brauchst du außerdem**

- Telefon oder Möglichkeiten zum Videochat
- Handy, Tablet o. ä. mit Kamera
- Drucker
- Schere

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe:**

Verabrede dich mit einer Freundin/einem Freund zu einem Telefonat oder einem Videochat, um die Übung zum Aktiven Zuhören gemeinsam durchzuführen.

Druckt beide die Vorlage HS-KV 14.2 aus und schneidet die darauf enthaltenen geometrischen Figuren aus.

*Tipp: Solltest du keinen Drucker haben, kannst du die Figuren nachzeichnen und ausschneiden.*

Legt die Figuren auf einem Tisch vor euch ab.

**2. Aufgabe:**

Startet eurer Telefonat oder euren Videochat.

Eine/r von euch legt vor sich eine Figur aus mindestens fünf der neun geometrischen Formen. Jede geometrische Form muss dabei mindestens an einer Stelle eine andere geometrische Form berühren.

*Hinweis: Solltet ihr per Videochat verbunden sein, achtet darauf, dass die/der Partner/in eure Figur nicht erkennen kann.*

Nun beschreibt eine/r von euch der/dem anderen, was sie/er gelegt hat.

Parallel versucht die/der andere, exakt die gleiche Figur vor sich hinzulegen. Ziel ist es, zwei identische Bilder entstehen zu lassen.

**Wichtig:**

Sprechen darf nur, wer beschreibt. Die zweite Person darf nicht sprechen, allenfalls mit „Ja“ oder „Mmh“ bestätigen, dass sie/er verstanden hat oder fertig ist. Nachfragen sind nicht erlaubt!

Wenn ihr fertig seid, macht jeweils ein Foto der Figur und schickt es euch gegenseitig zu.

Betrachte das Fotos der/des anderen, vergleicht es mit eurer Figur und tauscht euch nun über das Ergebnis aus. Notiere eure Gedanken hierzu auf dem Portfoliobogen HS-PB 14.4 (1.).

Tauscht nun die Rollen und startet eine zweite Runde.

**Wichtig:**

In der zweiten Runde sind Rückfragen erlaubt. Die/der Zuhörende versucht außerdem, das Gehörte mit ihren/seinen eigenen Worten wiederzugeben, ohne viel zu interpretieren (z. B. „Es berührt also die herausragende Spitze der Sternform den rechten Winkel des gleichschenkligen Dreiecks?“).

Wenn ihr fertig seid, macht wieder jeweils ein Foto der Figur und schickt es euch gegenseitig zu.

Tauscht euch nun über das Ergebnis aus. Notiere eure Gedanken hierzu wieder auf dem Portfoliobogen HS-PB 14.4 (2.).

**3. Aufgabe:**

Lies nun das Infoblatt HS-IB 14.3. Fasse anschließend deine Erkenntnisse auf dem Portfoliobogen HS-PB 14.4 (3. + 4.) zusammen.

**Abgabe****Abzugeben sind**

- 4 Fotos aus der 2. Aufgabe (möglichst in ein Dokument eingebunden und beschriftet)
- Ausgefüllter HS-PB 14.4

**Anmerkungen**

- Du kannst den Portfoliobogen ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Alternativ kannst du direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Bitte bei beiden Varianten nicht vergessen, deinen Namen und das Datum zu notieren.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.

■ Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

■ Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

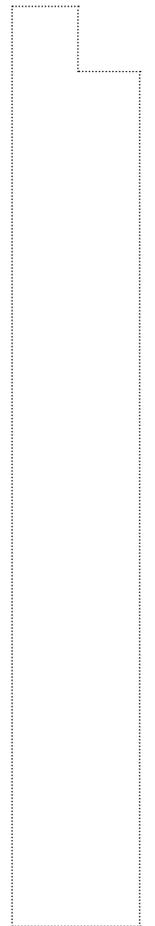
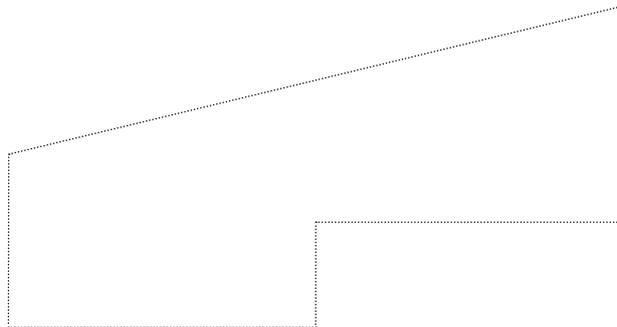
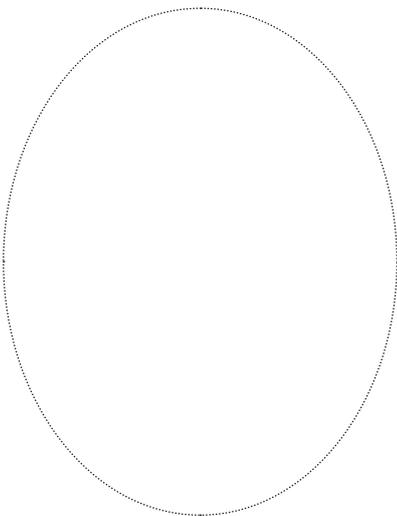
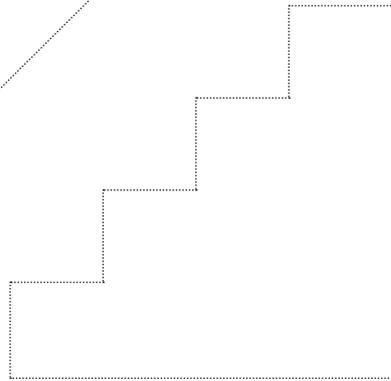
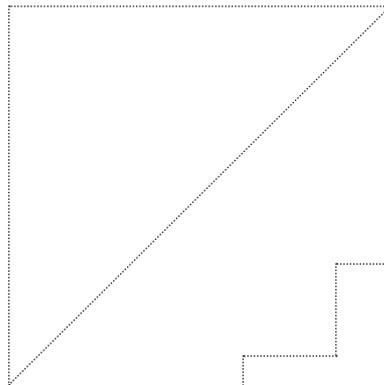
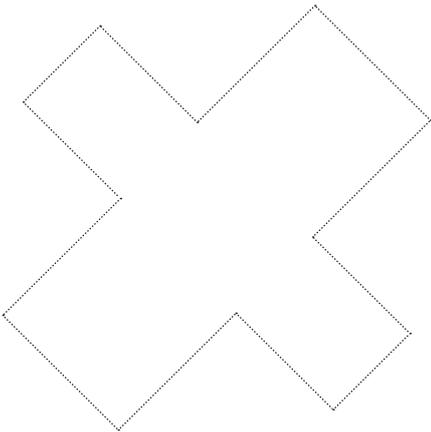
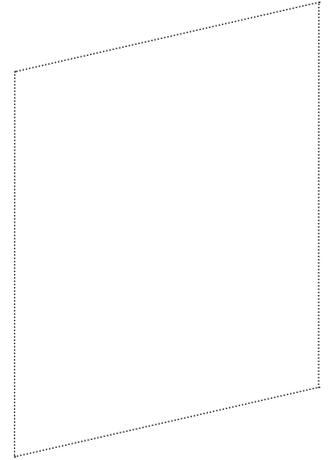
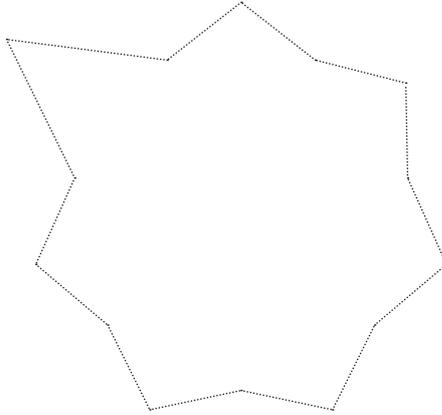
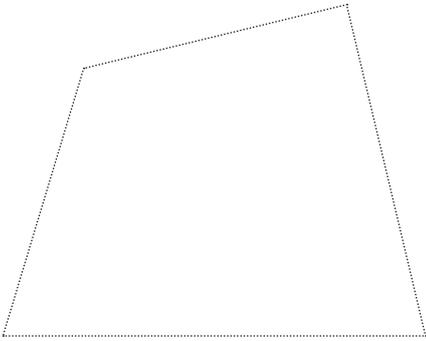
Name

Kontakt

14.2

HS-Kopiervorlage „Geometrische Formen“

Ausdrucken und die Formen ausschneiden.



**Gut  
zugehört!**  
Aktives  
Zuhören  
stärken

### Aktives Zuhören

#### Das ist gemeint:

- Aufmerksam zuhören
- Das Gesagte wiederholen, um sicherzugehen, dass man einander richtig verstanden hat

#### Das bringt es:

- Gelungene Absprachen
- Bessere Gespräche
- Leichteres Verstehen von schwierigen Themen
- Weniger Konflikte und Missverständnisse

#### Dann ergibt es (besonders viel) Sinn:

- Wenn man mit jemandem genaue Absprachen treffen muss
- Wenn man etwas richtig verstehen will (z. B. komplexe Sachverhalte)
- Wenn schwierige oder sehr persönliche Themen besprochen werden
- Wenn es Konflikte oder Beschwerden gibt
- Wenn man Missverständnisse aus dem Weg räumen will

#### So klappt's:

- Sich der/dem Sprecher/in zuwenden, Blickkontakt halten und freundlich schauen
- Durch Nicken und „Mmh“ oder „Ja“ anzeigen, dass man konzentriert zuhört
- Nach einer gewissen Weile das Gehörte mit eigenen Worten wiedergeben, dabei keine Wertungen oder eigene Themen einbringen
- Die wichtigste Frage der/des Zuhörenden: Habe ich dich richtig verstanden, dass ...?
  - Wenn die sprechende Person mit „Ja“ antwortet, spricht sie weiter und die/der Zuhörende fasst nach einer Weile das Gehörte erneut zusammen – so lange, bis die Sprecherin/der Sprecher alles gesagt hat, was sie/er sagen wollte.
  - Wenn die sprechende Person verneint, bittet die/der Zuhörende, das Gesagte nochmals zu wiederholen, und fasst anschließend erneut zusammen.

## 14.4

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:

**Reflexion!**Aktives  
Zuhören  
stärken

Tauscht euch über eure Erfahrungen bei der Partnerübung aus. Notiere eure Gedanken.

1. Rückblick auf die erste Runde (ohne Rückfragen)

Wie gut hat es funktioniert?

Was waren die Schwierigkeiten?

2. Rückblick auf die zweite Runde (mit Rückfragen)

Welche Unterschiede gab es?

Welche Vorteile seht ihr im Vorgehen der zweiten Runde?

Bearbeite die Aufgaben 3 und 4.

3. Schildere (anonymisiert) eine persönlich erlebte Situation, in der es hilfreich gewesen wäre, wenn die beteiligten Personen die Methode Aktives Zuhören praktiziert hätten.

4. Wenn du zum Thema Aktives Zuhören einen Satz aufschreiben und dir als Erinnerung in die Hosentasche stecken würdest, wie würde dieser lauten?



**Mein Hosentaschensatz:**

## 16

**Gegenseitiges Coaching ermöglichen**

Kurzüberblick Lehrkräfte

**Ausgangsmaterial**

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 16, S. 119–124

**Zugang Handbuch**Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).**Themenbereich**

EINBLICKE IN DIE ARBEITSWELT

**Arbeitsauftrag Schüler/innen**

- Kennenlernen von Coaching als Methode und Haltung
- Bearbeiten eigener Ziele mit der SMART-Methode
- Gemeinsam mit einer Freundin/einem Freund wechselnde Rollen als Coach und Coachee
- Reflexion und Hosentaschensatz

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Arbeitsmaterialien**

- HS-AS 16.1 Arbeitsauftrag
- HS-PB 16.2 My Coach!
- HS-PB 16.3 Smart!
- HS-PB 16.4 Reflexion!

**Technische Ausstattung**

- PC
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Ausgefüllter HS-PB 16.2
- Ausgefüllter HS-PB 16.3 oder alternativ HS-PB 16.4

**Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)**Coaching

Tauschen Sie sich über eigene Coaching-Erfahrungen der Schüler/innen aus: Woher kennt ihr das? Welche Erfahrungen habt ihr damit gemacht? Vermutlich werden die Antworten vor allem an Erfahrungen aus dem Sport (z. B. Fußballtrainer/innen) oder aus dem Fernsehen (z. B. Casting-Shows) anknüpfen. Greifen Sie diese auf und übertragen Sie die Themen auf Coaching-Prozesse im (Berufs-)Beratungskontext. Hierzu können Sie den oberen Teil des HS-PB 16.2 nutzen.

Klärung Arbeitsauftrag

Besprechen Sie die weiteren Arbeitsaufträge und die Ihrerseits erwarteten Arbeitsergebnisse.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 16.1

**Gegenseitiges Coaching ermöglichen**

Arbeitsauftrag

Fach	<input type="text"/>
Lehrkraft	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>

In dieser Aufgabe beschäftigst du dich zunächst mit Coaching als Methode und Haltung. In Partnerarbeit lernst du die SMART-Methode kennen. Gemeinsam mit einer Freundin/einem Freund wendet ihr in wechselnden Rollen als Coach und Coachee diese Methode auf eure persönlichen Ziele an.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-PB 16.2 My Coach!
- HS-PB 16.3 Smart!
- HS-PB 16.4 Reflexion!

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe:**

Bearbeite zunächst den Portfoliobogen HS-PB 16.2.

**2. Aufgabe:**

Verabrede dich mit einer Freundin/einem Freund zu einem Telefonat oder einem Videochat.

Schaut euch beide den Portfoliobogen HS-PB 16.3 an. Legt anschließend fest, wer in der ersten Runde der Coach und wer der Coachee ist.

Das ist die Rolle des Coaches:

- Sie/Er liest die Aufgabenstellung vor und leitet die Durchführung an.
- Sie/Er fragt beharrlich nach und versucht, möglichst umfassende Antworten aus dem Coachee herauszukitzeln.
- Sie/Er füllt den Portfoliobogen HS-PB 16.3 für den Coachee aus und schickt den Bogen später an den Coachee.
- Sie/Er gibt ihr/ihm ein sorgsam formuliertes und wertschätzendes Feedback. (Wie hat sie/er den Coachee während der Bearbeitung der Aufgabenstellung erlebt? Was hat ihr/ihm besonders gut gefallen? Welchen Tipp würde sie/er ihr/ihm noch geben?)

Das ist die Rolle des Coachees:

- Sie/Er lässt sich auf die Aufgabenstellung ein, auch wenn sie erst merkwürdig und fremd erscheint.
- Sie/Er nutzt die Zeit, um viel über sich selbst zu erfahren.
- Sie/Er antwortet möglichst genau auf die Fragen des Coaches.
- Sie/Er gibt dem Coach am Ende der Coaching-Session eine wertschätzende Rückmeldung, wie sie/er die Zusammenarbeit empfunden hat.

Bearbeitet nun den Portfoliobogen HS-PB 16.3 zunächst für eine/n von euch. Gebt euch nach Beendigung ein Feedback zum Erleben eurer Rollen.

Tauscht anschließend die Rollen und bearbeitet den Portfoliobogen HS-PB 16.3 ein zweites Mal.

*Tipp: Falls der Austausch zu lange dauert, macht zwischen dem Rollenwechsel eine Pause oder verabredet euch zu einem zweiten Termin.*

## Abgabe



### Abzugeben sind

- Ausgefüllter HS-PB 16.2
- Ausgefüllter HS-PB 16.3 oder alternativ HS-PB 16.4

*Hinweis: Selbstverständlich behandle ich deine Arbeitsergebnisse vertraulich und gebe diese nicht an Dritte weiter. Sollte dir die Weitergabe des HS-PB 16.3 an mich trotzdem zu persönlich sein, bearbeite stattdessen bitte den HS-PB 16.4.*

### Anmerkungen

- Du kannst den Portfoliobogen ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Alternativ kannst du direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Bitte bei beiden Varianten nicht vergessen, deinen Namen und das Datum zu notieren.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.



Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail



Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

## Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt

## 16.2

## HS-Portfoliobogen

Name, Datum:



**My  
Coach!**  
Gegenseitiges  
Coaching  
ermöglichen

**Was ist Coaching?**

- Coaching ist der moderne Begriff für Beratung und Unterstützung von persönlicher und beruflicher Entwicklung.
- Der Begriff stammt von dem englischen Wort für Kutsche ab und bedeutet im übertragenen Sinne: ein Fortbewegungsmittel, mit dem man ein bestimmtes Ziel erreicht.
- Ein/e Klient/in (ein Coachee) beauftragt eine Beraterin/einen Berater (einen Coach), um mit deren/ dessen Hilfe die eigenen Ziele zu erreichen.

**Dabei hilft ein Coaching:**

- Klärung, wo man steht und wohin man will
- Konkretisierung von eigenen Zukunftsvorstellungen
- Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen
- (Weiter-)Entwicklung von wichtigen Kompetenzen
- Formulierung passender Ziele
- Unterstützung in Entscheidungssituationen
- Stärkung der eigenen Position

**So läuft ein Coaching ab:**

- Zukunft entwerfen
- Konkrete Ziele formulieren
- Entscheiden, welche Ziele zuerst umgesetzt werden sollen
- Umsetzung planen
- Umsetzung begleiten
- Nächstes Ziel planen

**So ist ein Coach:**

- Sie/Er ist ein/e verschwiegene/r Vertraute/r.
- Sie/Er ist wohlwollend und wertschätzend.
- Sie/Er hört gut zu und stellt hilfreiche Fragen.
- Sie/Er ermutigt.
- Sie/Er ist ein/e Helfer/in zur Selbsthilfe.
- Sie/Er ist kein/e Besserwisser/in, sondern ein/e ehrliche/r Feedbackgeber/in.

Notiere deine Gedanken zu deinen bisherigen Coaching-Erfahrungen.

Wo hattest du schon einmal einen Coach (z. B. im Sport)?

Wie würdest du sie/ihn beschreiben?

Welche Haltung hat sie/er dir vermittelt?

Wen hast du selbst schon mal gecoacht (z. B. eine Freundin/einen Freund in einer schwierigen Situation unterstützt)?

Was war dein Erfolgsrezept?

Wobei könnte deiner Meinung nach gegenseitiges Coaching beim Thema Berufs- und Studienwahl hilfreich sein?

## 16.3

## HS-Portfoliobogen

Name, Datum:



**Smart!**  
Gegenseitiges  
Coaching  
ermöglichen

Entscheide dich für ein Ziel, das du in den nächsten drei Wochen erreichen möchtest, und fülle die Tabelle gemeinsam mit deinem Coach nach der SMART-Methode aus.

Mein smartes Ziel ist:

<b>S</b>	<b>Spezifisch</b>	Ziele müssen eindeutig definiert sein. Beschreibe dein Ziel so präzise und einfach wie möglich.
<b>M</b>	<b>Messbar</b>	Ziele müssen messbar sein (Messbarkeitskriterien). Woran wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast? Was ist dann anders?
<b>A</b>	<b>Akzeptabel</b>	Ziele müssen akzeptabel sein (auch: angemessen, attraktiv oder anspruchsvoll). Bist du bereit, dich wirklich für dein Ziel zu engagieren? Willst du es wirklich? Woran merkst du das?
<b>R</b>	<b>Realistisch</b>	Ziele müssen machbar sein. Ist das Ziel für dich wirklich erreichbar? Was sind deine ersten Schritte und was kannst du sofort konkret dafür tun?
<b>T</b>	<b>Terminierbar</b>	Ziele müssen eine klare Zeitvorgabe enthalten. Bis wann hast du das Ziel erreicht?

Verabredet, wann ihr euch zu der gegenseitigen Umsetzung eurer Ziele nochmals austauscht.  
Das hilft, dieses Ziel wirklich zu erreichen.

Wir verabreden uns am ..... um .....

## 16.4

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



**Reflexion!**  
Gegenseitiges  
Coaching  
ermöglichen

Beantworte bitte folgende Fragen.

Ist die SMART-Methode aus deiner Sicht eine hilfreiche Methode? Begründe deine Antwort.

Wie hast du dich in der Rolle als Coach erlebt? Was fiel dir leicht? Was fiel dir schwer?

Wie hast du dich in der Rolle als Coachee erlebt? Was fiel dir leicht? Was fiel dir schwer?

Wenn du zum Thema Coaching einen Satz aufschreiben und dir als Erinnerung in die Hosentasche stecken würdest, wie würde dieser lauten?



**Mein Hosentaschensatz:**

**Ausgangsmaterial**

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 20, S. 141–145

**Zugang Handbuch**

Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).

**Themenbereich**

BERUFS- UND STUDIENWAHLPROZESS

**Arbeitsauftrag Schüler/innen**

- Selbstständige Erarbeitung möglicher Bildungswege anhand von Infomaterialien der Bundesagentur für Arbeit
- Reflexion persönlich relevanter Optionen auf einem Zeitstrahl

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit

**Arbeitsmaterialien**

- HS-AS 20.1 Arbeitsauftrag
- HS-PB 20.2 Möglich wär's!
- Ggf. HS-PB 20.3 Reflexion!
- Regionalbroschüre „Abitur und dann? Berufswahl regional – Sekundarstufe II“ der Bundesagentur für Arbeit

*Hinweis: Sie finden die Broschüre unter [www.regional.abi.de](http://www.regional.abi.de) (> Auswahl Bundesland > Auswahl Region > Download regionalspezifisches PDF, ab dem 1. August 2020 unter [www.arbeitsagentur.de/mein-biz](http://www.arbeitsagentur.de/mein-biz) > BiZ FINDEN). Bitte laden Sie diese Broschüre herunter und stellen Sie sie Ihren Schülerinnen und Schülern zur Verfügung.*

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- ausgefüllter HS-PB 20.2 oder alternativ eine entsprechende Erörterung des Themas auf HS-PB 20.3

**Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)**Vorstellung Infomaterial

Die Informationen zum Thema Wege nach dem Abitur vermittelt in der Regel Ihre Berufsberaterin/Ihr Berufsberater der Bundesagentur für Arbeit. Sollte das aus organisatorischen Gründen nicht möglich sein, eignet sich die übersichtliche Regionalbroschüre „Abitur und dann? Berufswahl regional – Sekundarstufe II“, die von der Bundesagentur für Arbeit jährlich aktualisiert aufgelegt wird. Die Broschüre ist in regionalen Varianten auf der Homepage der Bundesagentur für Arbeit verfügbar (s. o.). Besprechen Sie gemeinsam kurz die wesentlichen Inhalte und bitten Sie die Schüler/innen, sich zur Erledigung des Arbeitsauftrages vertieft mithilfe der Regionalbroschüre und des Internets mit den verschiedenen Bildungswegen zu beschäftigen.

Klärung Arbeitsauftrag

Besprechen Sie den Arbeitsauftrag und erläutern Sie diesen ggf. mit Beispielen.

#### Austausch zu möglichen Bildungswegen

In einem (digitalen) Zusammentreffen nach der Bearbeitung des Arbeitsauftrages wäre es hilfreich, wenn Sie die Aspekte des HS-PB 20.2 mit den Schülerinnen und Schülern nachbesprechen. Sie könnten hierzu eine Diskussion zu den Unterschieden zwischen den verschiedenen Bildungswegen und den jeweils damit verbundenen Zugangsvoraussetzungen und Chancen anregen.

#### Weitere Planung der Beruflichen Orientierung

Besprechen Sie die nächsten anstehenden Orientierungsschritte und diskutieren Sie, auf welchem Wege die Schüler/innen gezielt Antworten auf ihre Fragen erhalten können (Internetrecherche, Befragung der Berufsberater/innen, Expertengespräche o. ä.).

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 20.1

**Bildungswege nach dem Abitur**

## Arbeitsauftrag

Fach

Lehrkraft

Datum

Dieser Arbeitsauftrag lenkt deinen Blick auf mögliche Bildungswege nach dem Abitur. Du verschaffst dir hierzu einen Überblick und reflektierst, welche Optionen du für dich in Betracht ziehst. Anschließend legst du Zeitfenster für deine Orientierungsphase fest und planst nächste Orientierungsschritte.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-PB 20.2 Möglich wär's!
- Ggf. HS-PB 20.3 Reflexion!
- Regionalbroschüre „Abitur und dann? Berufswahl regional – Sekundarstufe II“ der Bundesagentur für Arbeit

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Internetzugang

**Arbeitsauftrag**

Beschäftige dich mit den Inhalten der Regionalbroschüre „Abitur und dann? Berufswahl regional – Sekundarstufe II“ der Bundesagentur für Arbeit. Recherchiere ggf. vertieft im Internet.

**Diese Internetseiten sind für weitere Recherche hilfreich:**

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) (dort unter der Rubrik „Schule, Ausbildung und Studium“)  
[www.abi.de](http://www.abi.de)  
[www.studienwahl.de](http://www.studienwahl.de)

Bearbeite anschließend den Portfoliobogen HS-PB 20.2.

**Abgabe****Abzugeben ist**

- ausgefüllter HS-PB 20.2
- alternativ HS-PB 20.3

*Hinweis: Selbstverständlich behandle ich deine Arbeitsergebnisse vertraulich und gebe diese nicht an Dritte weiter. Sollte dir die Weitergabe des Portfoliobogens an mich trotzdem zu persönlich sein, beantworte stattdessen bitte die Reflexionsfragen auf dem HS-PB 20.3 und reiche diesen ein.*

**Anmerkungen**

- Du kannst den Portfoliobogen ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Alternativ kannst du direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Bitte bei beiden Varianten nicht vergessen, deinen Namen und das Datum zu notieren.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.

Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt

**20.2**

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



**Möglich  
wär's!**  
Bildungswege  
nach dem  
Abitur

Beschäftige dich mit möglichen Bildungswegen nach dem Abitur und überlege, welcher Weg dir für dich passend erscheint.

<p>Dieser Bildungsweg ist für mich interessant:</p>	<p>Diesen Abschluss möchte ich gerne erreichen:</p>
<p>Ich denke, das ist für mich der richtige Bildungsweg, weil:</p>	<p>Über diese Studienfächer/Berufe bzw. Fachrichtungen habe ich schon nachgedacht:</p>
<p>Ich denke (nicht) über ein Überbrückungsjahr nach, weil:</p>	<p>Das würde ich in einem Überbrückungsjahr gerne machen:</p>



**20.3****HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



**Reflexion!**  
Bildungswege  
nach dem  
Abitur

Beantworte bitte die folgenden Fragen.

Reflektiere die Vor- und Nachteile, die du in den Bildungswegen Ausbildung, Studium und Duales Studium siehst.

Beschreibe in Grundzügen die Bewerbungsverfahren und Bewerbungszeiträume der oben genannten Bildungswege.

Welche Fragen möchtest du in Bezug auf deinen eigenen Bildungsweg noch klären? Wen wirst du hierbei um Unterstützung bitten?

**Ausgangsmaterial**

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 21, S. 147–157

**Zugang Handbuch**

Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).

**Themenbereich**

BERUFS- UND STUDIENWAHLPROZESS

**Arbeitsauftrag Schüler/innen**

- Kennenlernen gezielter Recherchewege und passender Internetseiten
- Eigenständige Recherchen zu Berufen, Ausbildungen und Studiengängen
- Recherche bzw. Reflexion der Option eines Überbrückungsjahres

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit

**Arbeitsmaterialien**

- HS-AS 21.1 Arbeitsauftrag
- HS-IB 21.2 Hier lang!
- HS-PB 21.3 Checkliste Beruf
- HS-PB 21.4 Checkliste Studium
- HS-PB 21.5 Checkliste Ausbildung
- HS-PB 21.6 Checkliste Überbrückungsjahr
- Regionalbroschüre „Abitur und dann? Berufswahl regional – Sekundarstufe II“ der Bundesagentur für Arbeit

Hinweis: Sie finden die Broschüre unter [www.regional.abi.de](http://www.regional.abi.de) (> Auswahl Bundesland > Auswahl Region > Download regionalspezifisches PDF, ab dem 1. August 2020 unter [www.arbeitsagentur.de/mein-biz](http://www.arbeitsagentur.de/mein-biz) > BiZ FINDEN). Bitte laden Sie diese Broschüre herunter und stellen Sie sie Ihren Schülerinnen und Schülern zur Verfügung.

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- ausgefüllter HS-PB 21.3 (zu drei Berufen)
- ausgefüllter HS-PB 21.4 oder HS-PB 21.5
- ausgefüllter HS-PB 21.6 oder alternativ eine entsprechende Erörterung (siehe HS-AS 21.1)

**Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)**Gezielte Recherchewege

Stellen Sie das HS-IB 21.2 und die darauf vermerkten Internetseiten vor. Wenn technisch möglich, klicken Sie sich gemeinsam durch die Hauptstruktur der Seiten. Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern die Regionalbroschüre „Abitur und dann? Berufswahl regional – Sekundarstufe II“ der Bundesagentur für Arbeit vor.

Klärung Arbeitsauftrag

Besprechen Sie die weiteren Arbeitsaufträge und erläutern Sie ggf. mit Beispielen.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

**21.1****Persönliche Bildungswege im Internet recherchieren**

## Arbeitsauftrag

Fach

Lehrkraft

Datum

Dieser Arbeitsauftrag unterstützt deine gezielte Recherche zu für dich relevanten Wegen nach dem Schulabschluss. Auf dem Infoblatt findest du Hinweise, wie du bei der Internetrecherche gezielt vorgehen kannst. Die Portfoliobögen leiten dich durch die Recherchen.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-IB 21.2 Hier lang!
- HS-PB 21.3 Checkliste Beruf
- HS-PB 21.4 Checkliste Studium
- HS-PB 21.5 Checkliste Ausbildung
- HS-PB 21.6 Checkliste Überbrückungsjahr
- Regionalbroschüre „Abitur und dann? Berufswahl regional – Sekundarstufe II“ der Bundesagentur für Arbeit

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Internetzugang

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe:**

Schaue dir die Tipps zur erfolgreichen Internetrecherche auf dem Infoblatt HS-IB 21.2 an.

**2. Aufgabe:**

Überlege dir drei Berufe, die dich grundsätzlich interessieren. Recherchiere genauere Informationen zu diesen Berufen und fülle für jeden den Portfoliobogen HS-PB 21.3 aus.

**3. Aufgabe:**

Wähle einen der drei Berufe aus und entscheide, ob dieser eher eine Ausbildung oder eher ein Studium als Zugangsvoraussetzung hat.

- Wenn es sich um ein Studium handelt, bearbeite bitte den Portfoliobogen HS-PB 21.4. Recherchiere eine Hochschule, an der ein passendes Studium angeboten wird und fülle den Bogen hochschulbezogen aus.
- Wenn es sich um eine Ausbildung handelt, bearbeite bitte den Portfoliobogen HS-PB 21.5.

**4. Aufgabe:**

Ziehst du ein Überbrückungsjahr zwischen Schulabschluss und Beginn des Studiums oder der Ausbildung in Betracht?

- Wenn ja, recherchiere passende Informationen und fülle den Portfoliobogen HS-PB 21.6 aus.
- Wenn nein, erörtere deine Entscheidung (mindestens 15 Sätze).

*Tipp: Lege deine Recherchen in deinem Portfolioordner ab. Die Ergebnisse deiner Recherchen können gute Austauschgrundlagen für Beratungsgespräche mit deiner Berufsberaterin/deinem Berufsberater sein. Nimm zu gegebener Zeit deinen Portfolioordner mit zum Termin.*

**Abgabe****Abzugeben sind**

- ausgefüllter HS-PB 21.3 (für drei Berufe)
- ausgefüllter HS-PB 21.4 oder HS-PB 21.5
- ausgefüllter HS-PB 21.6 oder alternativ eine entsprechende Erörterung (s. o. unter 4. Aufgabe)

**Anmerkungen**

- Du kannst den Portfoliobogen ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Alternativ kannst du direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Bitte bei beiden Varianten nicht vergessen, deinen Namen und das Datum zu notieren.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.

Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt

## 21.2 HS-Infoblatt

**Hier lang!**  
Erfolgreiche  
Internetrecherche

Diese Internetseiten helfen dir zum Thema Berufs- und Studienwahl.

<p>Erst einmal allgemein umschauen:  <a href="http://www.arbeitsagentur.de">www.arbeitsagentur.de</a> (dort unter der Rubrik „Schule, Ausbildung und Studium“)  <a href="http://www.abi.de">www.abi.de</a></p>	
<p><b>Klärt Fragen wie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Bildungswege nach dem Abitur gibt es?</li> <li>• Was passt zu mir: Studium oder Ausbildung?</li> <li>• Was gibt es überhaupt?</li> <li>• Was sagt der Arbeitsmarkt?</li> </ul> <p>Hier bekommst du viele Anregungen und Rechercheideen!</p>	
<p><b>Hinweis</b>          Es gibt viele Angebote privater Anbieter. Diese können durchaus hilfreich sein, haben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit.</p>	
<p>Dann in die Tiefe gehen:  <a href="http://www.berufenet.arbeitsagentur.de">www.berufenet.arbeitsagentur.de</a>  <a href="http://www.berufsfeld-info.de">www.berufsfeld-info.de</a> <span style="float: right;"><a href="http://www.hochschulkompass.de">www.hochschulkompass.de</a>  <a href="http://www.studienwahl.de">www.studienwahl.de</a></span></p>	
<p><b>Recherchezugang über Berufsbereiche, Studienfelder oder konkrete Berufe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Berufe gibt es überhaupt?</li> <li>• Welche Ausbildung oder welches Studium wird vorausgesetzt?</li> <li>• Welche Studienfelder gibt es?</li> <li>• Was kann ich dann damit machen?</li> <li>• Wie und wo bewerbe ich mich?</li> <li>• Und vieles mehr ...</li> </ul>	<p><b>Recherchezugang über konkrete Studiengänge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Studiengänge gibt es überhaupt?</li> <li>• Worum geht es in diesem Fach?</li> <li>• Wo kann ich das studieren?</li> <li>• Welche Voraussetzungen sind gefordert?</li> <li>• Ist das Fach zulassungsbeschränkt?</li> <li>• Welcher Abschluss ist möglich?</li> <li>• Wie und bis wann muss ich mich bewerben?</li> <li>• Und vieles mehr ...</li> </ul>
<p>Hier findest du:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berufsfelder</li> <li>• Studienfächer</li> <li>• Ausbildungsberufe</li> <li>• Links zu Ausbildungseinrichtungen</li> </ul>	<p>Hier findest du:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Studiengänge und Hochschulen deutschlandweit</li> <li>• Alle wichtigen Informationen rund um das Thema Studieren</li> <li>• Links zu Hochschulen und den jeweiligen Fachbereichen</li> </ul>
<p>Interessante Filme zu verschiedenen Berufen (mit Ausbildung oder Studium):  <a href="http://www.berufe.tv">www.berufe.tv</a></p>	
<p>Für die Recherche zur sinnvollen Nutzung einer Zwischenzeit:  <a href="http://www.arbeitsagentur.de">www.arbeitsagentur.de</a>          (unter der Rubrik „Schule, Ausbildung und Studium“ findet sich eine weitere Rubrik „Alternativen für die Zwischenzeit“)</p>	

**So geht's leichter!**

Das nervt dich:	Das kannst du dagegen tun:
Es gibt zu viele Seiten ...	Starte mit den Internetseiten, die auf der Vorderseite genannt sind. Frage bei Expertinnen und Experten der Berufs- und Studienorientierung nach weiteren Tipps.
Wonach soll ich überhaupt suchen?	Verschaffe dir erst einmal einen allgemeinen Überblick zu den relevanten Themen im Bereich Berufs- und Studienorientierung (Welche Berufs- und Studienmöglichkeiten gibt es?). Gehe danach in die Tiefe (Was passt zu mir? Was spricht mich an?).
Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll ...	Wenn du dann langsam ein Gefühl bekommst, wohin die Reise für dich gehen könnte, vertiefe dich in eine spezifischere Recherche zu Berufen/Studiengängen, Zugangsvoraussetzungen, Bewerbungsverfahren und konkreten Terminen ...
Was sind die richtigen Schlagwörter?	Wenn du dich durch die genannten Seiten klickst und versuchst, die Struktur zu verstehen, kommst du schnell auf alle relevanten Themen und Schlagwörter.  Notiere dir auftauchende Schlagwörter, dann fängst du beim nächsten Mal nicht von vorn an.  Verstehst du alles? Sonst frage Mitschüler/innen, Lehrer/innen, Eltern, Geschwister, Berufstätige oder Berufsberater/innen.
Die Texte sind zu lang und zu kompliziert ...	Nimm dir Zeit, das gehört dazu – überfliegen reicht bei so komplexen Themen eben nicht mehr. Das ist vielleicht anstrengend, hilft aber!  Es sind viele wichtige Informationen in diesen Texten verborgen, spüre sie auf! Lege dir einen Zettel bereit und notiere das Wichtigste.  Bei sehr langen oder unübersichtlichen Seiten kannst du auch die Suchfunktion der Webseite sowie des Browsers nutzen, um schnell bestimmte Schlagworte zu finden.  Verstehst du alles? Sonst frage Mitschüler/innen, Lehrer/innen, Eltern, Geschwister, Berufstätige oder Berufsberater/innen.
So viele Links, ich verliere den roten Faden ...	Öffne Links, die von einer interessanten Seite wegführen, in einem neuen Fenster.
Ich finde nicht wieder, was ich gelesen habe ...	Speichere interessante Homepages als digitale Lesezeichen oder als Favoriten in deinem Browser ab.
Wohin mit all den Informationen?	Lege einen gut strukturierten Dateiordner an und speichere die relevanten Informationen sofort dort ab.

**Wichtig! Informationen helfen dir nur, wenn du sie für dich bewertest, deine Schlüsse aus ihnen ziehst und die nächsten Schritte einleitest. Eine bloße Datensammlung bringt dich kein Stück weiter.**

21.3

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:


**Checkliste Beruf**  
**Erfolgreiche**  
**Internetrecherche**

Recherchiere wichtige Informationen zu einem Beruf deiner Wahl und fülle das Protokoll aus.

<b>Internetrecherche zu diesem Beruf:</b>	
Auf diesen Internetseiten habe ich Informationen gesucht:	
<b>Tätigkeitsprofil</b>  Hauptinhalte:  Das sind typische Tätigkeiten:  1.  2.  3.  4.  5.	<b>Weitere Kennzeichen des Berufs</b>  Typischer Arbeitsplatz (Büro, Baustelle, Natur, Labor ...):  Verdienstmöglichkeiten:  Mobilität (z. B. viele Dienstreisen oder Arbeiten im Ausland):  Weiterbildungs-/Entwicklungsmöglichkeiten:  Vereinbarkeit mit Familie/Freizeit:  Weiteres typisches Kennzeichen:
Dieses Studium/diese Ausbildung/diese Weiterbildung ist Voraussetzung:	
Anforderungsprofil an Auszubildende/Studierende:	
So sehen die aktuellen Berufschancen aus:	
Diese Berufe sind ähnlich (Recherchiere drei weitere Berufe aus diesem Berufsfeld):	
Dieser Beruf kommt für mich (nicht) in die engere Wahl, weil:	

21.4

HS-Portfoliobogen

Name, Datum:

**Checkliste Studium**  
Erfolgreiche  
Internetrecherche

Recherchiere wichtige Informationen zu einem Studienfach deiner Wahl und fülle das Protokoll aus.

Studiengang		Studienort
Fachbereich (FB)		Hochschultyp
Studieninhalte		Anzahl Studierende
Vertiefungsrichtungen		Anzahl Lehrpersonen im FB
Aufbau des Studiengangs		Ausstattung des FB
Studiendauer		Studiengebühren
Abschluss		Semesterbeiträge
Auslandsaufenthalte		Anmerkungen zur Stadt
Praktika		
Sonstiges		Sonstiges
<b>Zugangsvoraussetzungen</b>		<b>Berufschancen</b>
Auswahlverfahren		Mögliche Berufe/Tätigkeiten
Bewerbungsfristen		
NC (im letzten Jahr)		Mögliche Arbeitgeber
Notenanforderungen in bestimmten Fächern		
Eignungsprüfung		Aufstiegschancen
Sprachnachweise		Verdienstmöglichkeiten
Vorpraktikum		Aktuelle Arbeitsmarktprognosen
Sonstiges		Sonstiges

**Recherche für  
das Studienfach:**

**Hochschule:**

21.5

HS-Portfoliobogen

Name, Datum:



Recherchiere wichtige Informationen zu einem Ausbildungsberuf deiner Wahl und fülle das Protokoll aus.

Merkmale	Ausbildung als Abiturient/in
Ausbildungsart	Duales Studium
Ausbildungsinhalte	Ausbildungsverkürzung
Ausbildungsdauer	Berufsschule
Ausbildungsvergütung	Anschlussoptionen
Einsatz-/Lernorte	Weiterbildung
Sonstiges	Sonstiges
Voraussetzungen	Berufschancen
Anforderungen	Mögliche Tätigkeiten
Schulfächer	Mögliche Branchen/Arbeitgeber
Erwartungen Arbeitgeber	Aufstiegschancen
Bewerbungsfristen	Verdienstmöglichkeiten
Auswahlverfahren/Eignungstests	Aktuelle Arbeitsmarktprognosen
Sonstiges	Sonstiges

Recherche für den Ausbildungsberuf:

21.6

## HS-Portfoliobogen

Name, Datum:



**Checkliste  
Überbrückungsjahr**  
Erfolgreiche  
Internetrecherche

Recherchiere wichtige Informationen zu einem Überbrückungsjahr deiner Wahl und beantworte die Fragen.

Möglichkeiten – Welche Form des Überbrückungsjahres interessiert mich?	
<input type="radio"/> Freiwilligendienst (z. B. FSJ, FÖJ, BFD)	<input type="radio"/> Auslandsjahr über Freiwilligenorganisationen
<input type="radio"/> Praktikum	<input type="radio"/> Reisen
<input type="radio"/> Studienvorbereitende Kurse	<input type="radio"/> Jobben
<input type="radio"/> Au-pair	<input type="radio"/> Sonstiges:
<input type="radio"/> Sprachreise	
<input type="radio"/> Work and Travel	
Voraussetzungen / Anforderungen / Bewerbungsverfahren	
Sprachkenntnisse:	
Führerschein:	
Vorkenntnisse:	
Altersgrenze:	
Benötigte Unterlagen:	
Bewerbungszeitraum/Fristen:	
Anbieter	
Mögliche Anbieter:	
Dauer:	Kosten:
Vergütung/Einkommen:	Kindergeldanspruch: <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein

<b>Reflexion</b>
Welche Tätigkeiten würde ich täglich ausführen?
Mit wem hätte ich täglich Kontakt?
Wo würde ich wohnen?
Wie würde ich mich finanzieren?
Wie wäre ich krankenversichert?
Welche Herausforderungen könnte es geben?
Welche Risiken könnte es geben?
Wie würden meine Eltern/Sorgeberechtigten/Freundinnen und Freunde diese Option einschätzen?
Welche Hoffnungen und Bedenken habe ich?
Was könnte mir dieses Überbrückungsjahr bringen?
<b>Zusammenfassung: Meine Einschätzung dieser Option</b>

**Berufs- und Studienwahltests nutzen**

Kurzüberblick Lehrkräfte

**Ausgangsmaterial**

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 22, S. 159–164

**Zugang Handbuch**Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).**Themenbereich**

BERUFS- UND STUDIENWAHLPROZESS

**Arbeitsauftrag Schüler/innen**

- Auseinandersetzung mit Aussagekraft und Wirkungsweise von Berufs- und Studienwahltests
- Kennenlernen von Check U – das Erkundungstool der Bundesagentur für Arbeit
- Selbstständige Durchführung (mindestens) eines Tests
- Reflexion der Erfahrungen

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit

**Arbeitsmaterialien**

- HS-AS 22.1 Arbeitsauftrag
- HS-IB 22.2 Good to know!
- HS-PB 22.3 Getestet!

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Ausgefüllter HS-PB 22.3

**Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)**Aussagekraft und Wirkungsweise von Berufs- und Studienwahltests

Tauschen Sie sich über folgende Fragen aus:

- Wer hat schon einmal einen Berufs- und/oder Studienwahltest absolviert?
- Welche Erfahrungen habt ihr mit den Tests gemacht?
- Wann ist es sinnvoll, einen Berufs- und/oder Studienwahltest zu absolvieren?
- Was genau kann euch ein Test sagen und welche Bedeutung sollte man dem Ergebnis beimessen?

Besprechen Sie, dass Berufs- und Studienwahltests auf Basis von psychologischen Modellen, Algorithmen, Wahrscheinlichkeiten und Vergleichsgruppen konstruiert werden und daher die Ergebnisse keinesfalls als unumstößliche Wahrheit zu verstehen sind. Die wichtigsten Informationen zum Umgang mit solchen Testergebnissen sind auf dem HS-IB 22.2 zusammengefasst.

#### Auswahl von Berufs- und Studienwahltests

Stellen Sie anschließend einige von Ihnen ausgewählte Beispiele vor. Erläutern Sie dabei die grobe Einteilung der verschiedenen Tests in allgemeine Tests und fachspezifische Tests.

Insbesondere bietet sich Check U – das Erkundungstool der Bundesagentur für Arbeit an. Weitere Informationen hierzu finden sich auf dem HS-AS 22.1.

Weitere Tests finden Sie auf der Homepage der Bundesagentur für Arbeit ([www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) > Schule, Ausbildung und Studium > Weiterführende Links) oder direkt unter dem Link [www.osa-portal.de](http://www.osa-portal.de).

#### Klärung Arbeitsauftrag

Besprechen Sie die weiteren Arbeitsaufträge und erläutern Sie ggf. mit Beispielen.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 22.1

**Berufs- und Studienwahltests nutzen**

Arbeitsauftrag

Fach	<input type="text"/>
Lehrkraft	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>

In diesem Arbeitsauftrag beschäftigst du dich mit der Wirkungsweise von Berufs- und Studienwahltests und führst selbstständig (mindestens) einen Test durch.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-IB 22.2. Good to know!
- HS-PB 22.3 Getestet!

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Internetzugang

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe:**

Lies zunächst das Infoblatt HS-IB 22.2.

**2. Aufgabe:**

Suche dir nun einen Berufs- und/oder Studienwahltest aus, den du nutzen möchtest.

Eine geeignete Auswahl findest du unter [www.osa-portal.de](http://www.osa-portal.de).

Eine Empfehlung für dich:



**CHECK-U**  
DAS ERKUNDUNGSTOOL DER  
BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

**Check U – das Erkundungstool der Bundesagentur für Arbeit****Dabei hilft dir das Erkundungstool**

Anhand deiner ermittelten Stärken hilft es dir herauszufinden, mit welchen der vielen Ausbildungsberufe und Studienfelder du dich bei deiner Berufsorientierung näher beschäftigen solltest. Die Entscheidung liegt am Ende bei dir!

**Deswegen sind die Ergebnisse für dich wertvoll**

Das Erkundungstool ermittelt anhand psychologisch fundierter Testverfahren, was du kannst und wofür du dich interessierst. So weißt du genau, wo du stehst und welche beruflichen Möglichkeiten zu dir passen.

**Das bietet dir das Erkundungstool**

Du bekommst eine Übersicht deiner Eigenschaften und Kompetenzen – dein ganz persönliches Kompetenzprofil. Im Tool findest du eine Ausbildungsplatzbörse und eine Studiensuche mit vielen Angeboten. Du brauchst Hilfe bei der Entscheidung? Mache einfach einen Termin mit deiner Berufsberatung.

Weitere Infos (inkl. Erklärfilm): [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) > Schule, Ausbildung und Studium > Welche Ausbildung, welches Studium passt zu mir?

**Bitte beachten:**

- Du musst dich registrieren und einen Account anlegen.
- Du musst den Test komplett bearbeiten, denn nur so bekommst du aussagefähige Ergebnisse.
- Der Test zu den Fähigkeiten dauert etwa 70 min. Du kannst außerdem Tests zu deinen Interessen, beruflichen Vorlieben und sozialen Kompetenzen machen. Diese helfen dir bei der Suche danach, welcher Beruf oder welches Studium zu dir passt. Du musst die Tests aber nicht am Stück durchführen. Du kannst deinen Bearbeitungsstand zwischendurch speichern und den Test später fortsetzen.
- Du brauchst zur Nutzung einen Computer oder einen Laptop. Das Handy-Display ist zu klein.

Quelle: Bundesagentur für Arbeit

**3. Aufgabe:**

Führe den ausgewählten Test durch.

Wenn möglich, besprich deine Testergebnisse unmittelbar mit deinen Eltern/Sorgeberechtigten.

- Welche Interessengebiete und Kompetenzen wurden dir als Testergebnis zurückgemeldet?
- Worin warst du besonders stark? In welchen Feldern waren deine Leistungen überdurchschnittlich?
- In welchen Kompetenzbereichen warst du weniger stark? (Beachte dabei, dass diese Ergebnisse nur widerspiegeln, wie du während der Testdurchführung im Vergleich zu anderen Testpersonen geantwortet hast. Sie sind keine allgemeingültige Wahrheit!)
- Welche Studiengänge/Ausbildungsberufe möchtest du bei weiteren Orientierungsschritten besonders in den Blick nehmen?

*Tipp: Speichere deine Testergebnisse ab oder drucke sie dir aus. Für deine weitere Berufs- und Studienorientierung sind sie eine gute Entscheidungsgrundlage. Nimm die Testergebnisse zu deinem nächsten Termin mit deiner Berufsberaterin/deinem Berufsberater mit. Gemeinsam mit ihr/ihm kannst du die Ergebnisse besprechen und mögliche Schlüsse daraus diskutieren.*

**4. Aufgabe:**

Bearbeite abschließend den Portfoliobogen HS-PB 22.3.

**Abgabe**



**Abzugeben ist**

- Ausgefüllter HS-PB 22.3

**Anmerkungen**

- Du kannst den Portfoliobogen ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Alternativ kannst du direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Bitte bei beiden Varianten nicht vergessen, deinen Namen und das Datum zu notieren.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.

■ Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

■ Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt

**Good to know!**  
Berufs- und Studienwahltests nutzen

### Berufs- und Studienwahltests

Berufs- und Studienwahltests können für deine Berufs- und Studienorientierung eine hilfreiche Unterstützung sein:

- Du bekommst Vorschläge für mögliche Berufs- und Studienoptionen, auf die du vielleicht bisher selbst nicht gekommen bist.
- Sie bestätigen dir dein Interesse für bestimmte Studiengänge und Berufe und zeigen dir so, dass du schon auf dem richtigen Weg bist.
- Sie geben dir eine Rückmeldung zu deinen Kompetenzen in Abgleich mit Berufs- und Studiengangprofilen.
- Sie empfehlen dir weitere Informationsquellen zu vorgeschlagenen Studiengängen und Berufsfeldern.

Zu den verschiedenen Orientierungsphasen passen unterschiedliche Tests. Diese lassen sich grob in allgemeine Tests und in fachspezifische Tests untergliedern (siehe Übersicht).

#### Hier findest du passende Tests

Im Internet gibt es sehr viele und meist kostenfreie Tests von unterschiedlicher Länge und Zielsetzung. Beachte genau, welchen Test du verwendest. Es gibt auch Tests, die von Eigeninteressen geleitet sind und deren Aussagekraft daher eingeschränkt sein kann. Einen verlässlichen Überblick hierzu bietet die Homepage der Bundesagentur für Arbeit [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) (dort unter der Rubrik „Schule, Ausbildung und Studium“ > Weiterführende Links).

Auch die Zentralen Studienberatungen vieler Hochschulen stellen auf ihren Homepages einen Überblick bereit. Hier wird man besonders im Hinblick auf fachspezifische Tests fündig.

#### Was kann ein Test leisten und was nicht?

- Berufs- und Studienwahltests sind äußerst hilfreich, um Ideen und Anregungen zu bekommen. Sie legen jedoch nicht fest, was der für dich passende Beruf oder Studiengang ist.
- Allen Tests sind auf Wahrscheinlichkeiten beruhende Algorithmen unterlegt, auf deren Basis die Vorschläge errechnet werden. Sie liefern dir daher auch keine gültige Beurteilung deiner Person, sondern geben dir lediglich eine Rückmeldung über deine momentane Selbsteinschätzung oder deine aktuell gezeigten Kompetenzen im Verhältnis zu passenden Vergleichsgruppen. Da die Ergebnisse tagesformabhängig sind und sich verändern können, sollten sie nicht überbewertet werden.
- Testergebnisse solltest du unbedingt mit deinen eigenen Wünschen, Interessen und Wahrnehmungen abgleichen. Tausche dich darüber mit Freundinnen und Freunden, Eltern und vertrauten Lehrkräften aus.
- Ein Test allein reicht nicht aus. Beziehe in deine Berufs- und Studienwahlentscheidung weitere Informationsquellen und Beratungseinrichtungen mit ein.

Phasen	Tests
<p><b>Kennenlernen der eigenen Stärken und Interessen</b></p> <p><b>Kennenlernen der Vielfalt von Studiengängen und Berufen</b></p> <p>Was kann ich? Was gibt es? Was könnte passen?</p>	<p><b>Allgemeine Tests</b></p> <p>Als Ergebnis erhält man eine allgemeine Rückmeldung zu im Test gezeigten Kompetenzen und Interessen und ggf. eine Auflistung von Studienrichtungen und/ oder Berufen, die zum ermittelten Profil passen.</p>
<p><b>Bewertungs- und Entscheidungsphase</b></p> <p>Was will ich? Welche Alternativen kommen für mich in Frage?</p>	<p><b>Fachspezifische Tests</b></p> <p>Als Ergebnis erhält man einen Abgleich von im Test gezeigten Kompetenzen und Interessen mit den fachspezifischen Anforderungen des Studiengangs oder des Berufs.</p>

22.3

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



**Getestet!**  
Berufs- und  
Studienwahltests  
nutzen

Führe einen Berufs- und Studienwahltest durch und fülle das unten stehende Protokoll sorgfältig aus.

**Protokoll Testdurchführung**

Diesen Test habe ich durchgeführt (bitte auch den Link angeben):

Dauer:

Für diesen Test habe ich mich entschieden, weil:

Interessant war für mich:

Gewundert habe ich mich über:

Diese Studiengänge/Berufe möchte ich genauer in den Blick nehmen:

Diese Punkte würde ich gerne besprechen:

Diese Person werde ich dazu um einen Austausch bitten:

Würdest du diesen Test deiner besten Freundin oder deinem besten Freund weiterempfehlen? Warum?

*Tipp: Nimm die Testergebnisse zu deinem nächsten Termin mit deiner Berufsberaterin/deinem Berufsberater mit. Gemeinsam mit ihr/ihm kannst du die Ergebnisse besprechen und mögliche Schlüsse daraus diskutieren.*

## 24

**Orientierungsstand überprüfen**

Kurzüberblick Lehrkräfte

**Ausgangsmaterial**

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 24, S. 173–176

**Zugang Handbuch**Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).**Themenbereich**

BERUFS- UND STUDIENWAHLPROZESS

**Arbeitsauftrag Schüler/innen**

- Reflexion des eigenen Orientierungsstandes
- Planung nächster Schritte

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit

**Arbeitsmaterialien**

- HS-AS 24.1 Arbeitsauftrag
- HS-PB 24.2 Hier stehe ich!

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Ausgefüllter HS-PB 24.2

**Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)**Klärung Arbeitsauftrag

Stellen Sie den Portfoliobogen HS-PB 24.2 vor und erläutern Sie den Arbeitsauftrag. Verweisen Sie hierbei insbesondere darauf, dass es hilfreich wäre, die Erkenntnisse mit den eigenen Eltern/Sorgeberechtigten zu teilen.

Orientierungsstand der Schüler/innen

Bitten Sie in einem nächsten (digitalen) Zusammentreffen die Schüler/innen nacheinander kurz zu beschreiben, an welchem Punkt der Orientierungsskala sie sich einordnen. Lassen Sie begründen,

- weshalb sie sich derzeit an diesem Punkt einordnen.
- was die notwendigen Schritte wären, um sich bei der nächsten Überprüfung des Orientierungsstandes einen Punkt höher einordnen zu können.

Erfragen Sie in diesem Zusammenhang auch, inwiefern die Schüler/innen den HS-PB 24.2 mit ihren Eltern/Sorgeberechtigten besprochen haben.

#### Austausch zu offenen Fragen

Tragen Sie gemeinsam die offenen Fragen der Schüler/innen zusammen. Besprechen Sie anschließend, auf welchem Wege die Schüler/innen gezielt an Antworten gelangen könnten (Internetrecherche, Befragung der Berufsberater/innen, Expertengespräche o. ä.).

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 24.1

**Orientierungsstand überprüfen**

## Arbeitsauftrag

Fach	<input type="text"/>
Lehrkraft	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>

In diesem Arbeitsauftrag geht es darum, dass du dir selbst darüber bewusst wirst, wie weit du in deinem Berufs- und Studienwahlprozess bereits vorangekommen bist. Du überlegst, welche Schritte du schon gegangen bist, welche Schlüsse du daraus ziehst und was deine nächsten Aktivitäten sein werden.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-PB 24.2 Hier stehe ich!

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Internetzugang

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe:**

Bearbeite den Portfoliobogen HS-PB 24.2. Nutze ggf. deinen Portfolioordner, um dich zu erinnern, was du bereits unternommen hast, um eine Berufs- und Studienwahlentscheidung zu treffen.

**2. Aufgabe:**

Besprich den ausgefüllten Portfoliobogen HS-PB 24.2 mit deinen Eltern/Sorgeberechtigten. Welche Rückmeldungen geben sie dir?

**Abgabe****Abzugeben ist**

- Ausgefüllter HS-PB 24.2

**Anmerkungen**

- Du kannst den Portfoliobogen ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Alternativ kannst du direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Bitte bei beiden Varianten nicht vergessen, deinen Namen und das Datum zu notieren.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.

■ Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

■ Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt



Reflektiere anhand der folgenden Aspekte deinen persönlichen Orientierungsstand bezüglich deiner Berufs- und Studienwahl.

### **Selbsterkundung**

Ich kann mittlerweile gut beschreiben, wo meine Stärken liegen: (stimmt) 5 – 4 – 3 – 2 – 1 (stimmt nicht)

Ich weiß, in welchen Bereichen ich mich weiterentwickeln will: (stimmt) 5 – 4 – 3 – 2 – 1 (stimmt nicht)

Um mich selbst gut einschätzen zu können, habe ich bisher diese Aktivitäten unternommen:

### **Berufs- und Studienwahltest(s)**

Diese(n) Berufs- und Studienwahltest(s) habe ich durchgeführt:

Den Test/Die Tests fand ich:

Als Ergebnis daraus nehme ich mit:

### **Internetrecherche**

Nach diesen Themen zur Berufs- und Studienwahl habe ich im Internet recherchiert:

Diese Internetseite fand ich besonders hilfreich:

### **Gespräche mit Expertinnen und Experten**

Mit diesen Personen habe ich gesprochen:

Als Ergebnis daraus nehme ich mit:

<p><b>Beratungsgespräche mit meiner Berufsberaterin/ meinem Berufsberater</b> Diese Themen haben wir besprochen:</p>    <p>Als Ergebnis daraus nehme ich mit:</p>	<p><b>Berufs- und Studienmessen (auch online)</b> Diese Messe/n habe ich besucht:</p>    <p>Diese Informationen habe ich mitgenommen:</p>
---	---

### Meine Berufs- und Studienwahl – hier stehe ich gerade!

<p>Diese Studienfächer/Berufe könnten in Frage kommen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <span style="float: right;">weil ...</span></li> <li>• <span style="float: right;">weil ...</span></li> <li>• <span style="float: right;">weil ...</span></li> </ul>		
<p>Um eine Entscheidung treffen zu können, fehlt mir noch:</p>		
<p>Auf der Orientierungsskala würde ich mich zurzeit einordnen bei:</p>		
<p>Ich weiß noch gar nicht, was ich mal machen will!</p>	<p>1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10</p>	<p>Ich weiß schon ganz genau, was ich mal machen will!</p>
<p><b>Nächste Schritte</b> Um mich auf der Orientierungsskala höher einordnen zu können, werde ich:</p>		
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Dabei unterstützen kann mich:</p> <p>Dabei unterstützen kann mich:</p> <p>Dabei unterstützen kann mich:</p>	

**Berufswahlkriterien reflektieren**

Kurzüberblick Lehrkräfte

**Ausgangsmaterial**

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 25, S. 177–180

**Zugang Handbuch**Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).**Themenbereich**

BERUFS- UND STUDIENWAHLPROZESS

**Arbeitsauftrag Schüler/innen**

- Recherchen zu drei persönlich interessanten Berufen
- Auswahl persönlich relevanter Berufswahlkriterien
- Abgleich durch Nutzen einer Bewertungsmatrix

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit

**Arbeitsmaterialien**

- HS-AS 25.1 Arbeitsauftrag
- HS-PB 25.2 Matrix!
- HS-PB 25.3 Reflexion!
- Ggf. HS-PB 21.3 Checkliste Beruf

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Ausgefüllter HS-PB 25.3

**Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)**Berufswahlkriterien

Sammeln Sie im Gruppengespräch Kriterien, die für die eigene Berufswahlentscheidung von Bedeutung sein könnten (für Beispiele siehe HS-AS 25.1).

Klärung Arbeitsauftrag

Besprechen Sie die weiteren Arbeitsaufträge, insbesondere die Recherchen zu den verschiedenen Berufen.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 25.1

**Berufswahlkriterien reflektieren**

Arbeitsauftrag

Fach	<input type="text"/>
Lehrkraft	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>

In diesem Arbeitsauftrag geht es darum, für dich interessante Berufe im Hinblick auf dir wichtige Berufswahlkriterien zu prüfen. Zunächst legst du dir wichtige Berufswahlkriterien fest. Anschließend recherchierst du zu drei Berufen. Im nächsten Schritt werden diese Berufe systematisch mit deinen Berufswahlkriterien abgeglichen. Zum Abschluss reflektierst du das Ergebnis.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-PB 25.2 Matrix!
- HS-PB 25.3 Reflexion!
- Ggf. HS-PB 21.3 Checkliste Beruf

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Internetzugang

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe:**

Recherchiere drei Berufe, die du dir grundsätzlich für dich vorstellen könntest.

Beziehe ggf. bisherige Recherchen ein. Du kannst hierfür den (ggf. bereits bearbeiteten) Portfoliobogen HS-PB 21.3 nutzen.

**2. Aufgabe:**

Welche Kriterien sollten bei deinem zukünftigen Beruf auf jeden Fall gegeben sein? Wähle 5–7 Kriterien aus, die dir persönlich wichtig sind.

- gute Aufstiegschancen
- Familienfreundlichkeit
- hoher Verdienst
- Nähe zu deinem Heimatort
- Internationalität
- Sicherheit
- angenehmer Arbeitsort
- hohes gesellschaftliches Ansehen
- soziales Engagement
- regelmäßige Arbeitszeiten
- abwechslungsreiche Aufgaben
- flexible Arbeitszeiten
- innovatives Unternehmen
- klar umrissenes Aufgabenfeld
- eigene Idee: .....
- eigene Idee: .....
- eigene Idee: .....

### 3. Aufgabe:

Bearbeite nun den Portfoliobogen HS-PB 25.2.

So bearbeitest du den Portfoliobogen:

1. Spalte A: Trage hier die von dir ausgewählten Berufswahlkriterien aus der 2. Aufgabe ein.
2. Spalte B: Trage hier ein, wie wichtig dir die jeweiligen Berufswahlkriterien auf einer Skala von 1–10 sind (Bewertung mit der gleichen Punktzahl ist möglich).
3. Trage nun die drei Berufe ein, zu denen du genauer recherchiert hast.
4. Spalten C, E, G: Bewerte hier, wie vereinbar der jeweilige Beruf mit dem jeweiligen Berufswahlkriterium aus Spalte A ist (Bewertung mit der gleichen Punktzahl ist möglich).  
*Tipp: Wenn du dir unsicher bist, diskutiere deine Einschätzung mit einer erwachsenen Vertrauensperson.*
5. Spalten D, F, H: Multipliziere die Punktwerte aus Spalte B mit den Punktwerten aus den Spalten C, E, G und trage diese ein.
6. Summiere die Werte der jeweiligen Spalten D, F, H.
7. Lege deine persönliche Rangordnung der Berufe fest und trage diese ein. Der Beruf mit dem höchsten Wert stimmt am ehesten mit den dir wichtigen Kriterien zur Berufswahl überein.

### 4. Aufgabe:

Bearbeite nun den Portfoliobogen HS-PB 25.3.

## Abgabe



#### Abzugeben ist

- Ausgefüllter HS-PB 25.3

#### Anmerkungen

- Du kannst den Portfoliobogen ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Alternativ kannst du direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Bitte bei beiden Varianten nicht vergessen, deinen Namen und das Datum zu notieren.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.

■ Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

■ Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt

25.2

HS-Portfoliobogen

Name, Datum:



Fülle den Portfoliobogen entsprechend den Angaben in den jeweiligen Spalten aus.

Spalte A) Das darf nicht fehlen!  Auswahl Berufswahlkriterien  Schreibe für dich bedeut- same Kriterien auf (z. B. Entwicklungsmöglichkeiten, Familienfreundlichkeit, sozi- ales Engagement, Verdienst, Arbeiten im Ausland o. ä.)	Spalte B) Meine Bewertung!  Wie wichtig ist dir das Berufswahlkriterium?  Bewerte mit Punkten zwischen 1 und 10.  (1 = völlig unwichtig 10 = superwichtig)	Diese Berufe interessieren mich!					
		Beruf 1:		Beruf 2:		Beruf 3:	
		Spalte C) Was hat deine Recherche ergeben?  Ist das Berufswahlkriterium (Spalte A) mit diesem Beruf vereinbar?  Bewerte mit Punkten zwischen 1 und 10.  (1 = nicht vereinbar 10 = absolut vereinbar)	Spalte D) Was heißt das für dich?  Multipliziere jetzt für jedes Berufswahlkriterium den Punktwert aus Spalte B mit dem Punktwert aus Spalte C.  Trage das Ergebnis in diese Spalte ein.	Spalte E) Was hat deine Recherche ergeben?  Ist das Berufswahlkriterium (Spalte A) mit diesem Beruf vereinbar?  Bewerte mit Punkten zwischen 1 und 10.  (1 = nicht vereinbar 10 = absolut vereinbar)	Spalte F) Was heißt das für dich?  Multipliziere jetzt für jedes Berufswahlkriterium den Punktwert aus Spalte B mit dem Punktwert aus Spalte E.  Trage das Ergebnis in diese Spalte ein.	Spalte G) Was hat deine Recherche ergeben?  Ist das Berufswahlkriterium (Spalte A) mit diesem Beruf vereinbar?  Bewerte mit Punkten zwischen 1 und 10.  (1 = nicht vereinbar 10 = absolut vereinbar)	Spalte H) Was heißt das für dich?  Multipliziere jetzt für jedes Berufswahlkriterium den Punktwert aus Spalte B mit dem Punktwert aus Spalte G.  Trage das Ergebnis in diese Spalte ein.
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
			Summe: Der Beruf liegt bei mir auf Platz:		Summe: Der Beruf liegt bei mir auf Platz:		Summe: Der Beruf liegt bei mir auf Platz:

**25.3****HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



**Reflexion!**  
Berufswahlkriterien  
reflektieren

Bitte beantworte die folgenden Fragen.

Welche drei Berufe hast du genauer analysiert?

1.

2.

3.

Woher hast du die Informationen zu diesen Berufen bezogen? Beschreibe deine Recherche- und Informationswege.

Inwiefern spiegelt das Ranking dein persönliches Gefühl wider?

Welche Schlüsse ziehst du daraus?

Welche Themen würdest du gern in einem persönlichen Beratungsgespräch mit deiner Berufsberaterin/deinem Berufsberater besprechen?

Welche nächsten Schritte leiten sich nun für dich ab?

26

**Berufs- und Studienwunsch überprüfen**

Kurzüberblick Lehrkräfte

**Ausgangsmaterial**

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 26, S. 181–187

**Zugang Handbuch**Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).**Themenbereich**

BERUFS- UND STUDIENWAHLPROZESS

**Arbeitsauftrag Schüler/innen**

- Erstellen einer digitalen Präsentation zum aktuellen Berufs- und Studienwunsch
- Feedbackgespräch mit einer kritischen Freundin/einem kritischen Freund

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Arbeitsmaterialien**

- HS-AS 26.1 Arbeitsauftrag
- HS-IB 26.2 Meine Nummer eins!
- HS-PB 26.3 Deine Nummer eins!

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeiten zum Videochat

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Digitale Präsentation zum aktuellen Berufs-/Studienwunsch

**Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)**Klärung Arbeitsauftrag

Besprechen Sie die weiteren Arbeitsaufträge, insbesondere die Recherchen zu den verschiedenen Berufen.

Vorstellung der Präsentationen

Wenn technisch möglich, könnten ausgewählte und besonders interessante Präsentationen der gesamten Gruppe vorgestellt werden.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 26.1

**Berufs- und Studienwunsch überprüfen**

Arbeitsauftrag

Fach	<input type="text"/>
Lehrkraft	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>

In dieser Aufgabe geht es darum, deinen aktuellen Berufs- und Studienwunsch zu überprüfen. Hierzu erstellst du eine digitale Präsentation und holst dir dazu ein Feedback einer kritischen Freundin/eines kritischen Freundes ein.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-IB 26.2 Meine Nummer eins!
- HS-PB 26.3 Deine Nummer eins!

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeiten zum Videochat

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe:**

Erarbeite eine ansprechende digitale Präsentation zu deinem aktuellen Berufs- oder Studienwunsch. Orientiere dich hierbei bitte an den Themen des HS-IB 26.2.

Nutze zur Recherche das Internet. Hilfreich sind folgende Internetseiten:

[www.berufenet.arbeitsagentur.de](http://www.berufenet.arbeitsagentur.de)  
[www.hochschulkompass.de](http://www.hochschulkompass.de)  
[www.studienwahl.de](http://www.studienwahl.de)  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) (dort unter der Rubrik „Schule, Ausbildung und Studium“)  
[www.berufsfeld-info.de](http://www.berufsfeld-info.de)

Beziehe ggf. die Ergebnisse früherer Rechercheaufgaben ein.

**2. Aufgabe:**

Sende diese Präsentation an (mindestens) eine kritische Freundin oder einen kritischen Freund. Bitte sie/ihn, dir zu den Fragen auf dem HS-PB 26.3 eine Rückmeldung zu geben.

Hierzu könnt ihr telefonieren oder euch in einem Videochat austauschen.

Notiere die Antworten bitte auf dem HS-PB 26.3 mit.

*Tipp: Falls ein Austausch mit einer Freundin/einem Freund nicht möglich ist, bitte ein Familienmitglied um eine entsprechende Rückmeldung.*

### 3. Aufgabe:

Ergänze nun bitte deine Präsentation um eine Reflexion folgender Fragen.

- Wie erging es dir mit der inhaltlichen Erarbeitung der Präsentation: Was fiel dir leicht? Was fiel dir schwer?
- Welche Rückmeldungen hast du von deiner Freundin/deinem Freund (oder Familienmitglied) erhalten und welche Erkenntnisse nimmst du daraus mit?
- Welche nächsten Schritte zum Thema Berufs- und Studienwahl stehen nun für dich an?

*Tipp: Nimm diese Präsentation zu einem Beratungsgespräch mit deiner Berufsberaterin/deinem Berufsberater mit.*

### Abgabe



#### Abzugeben ist

- Digitale Präsentation zum aktuellen Studien-/Berufswunsch (inkl. der Reflexion unter 3. Aufgabe)

#### Anmerkung

- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.



Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail



Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt

**Meine  
Nummer  
eins!**  
Berufs- und  
Studienwunsch  
überprüfen

Entscheide dich für 1. oder 2. und erstelle eine ansprechende digitale Präsentation anhand der unten aufgeführten Aspekte. Recherchiere hierzu ausführlich.

**1. Falls du schon einen weitgehend gefestigten Berufs- bzw. Studienwunsch hast, bearbeite folgende Aspekte:**

- Das ist mir für meinen Beruf/mein Studienfach wichtig ...
- Das ist mir nicht so wichtig ...
- Diese Dinge tue ich besonders gern (Interessen) ...
- Das tue ich überhaupt nicht gern ...
- Das kann ich ziemlich gut (Stärken) ...
- Das kann ich nicht so besonders ...
  
- Aktueller Berufs- oder Studienwunsch (die derzeitige Nummer eins!) ...
- Die drei wichtigsten Gründe, warum ich dieses Fach studieren/diesen Beruf erlernen möchte ...
- Fünf regelmäßig wiederkehrende Tätigkeiten ...
- Drei Dinge, die eine/einen ... oft nerven ...
- Fünf Gründe, warum ich in diesem Fach/Beruf besonders erfolgreich wäre ...
- So bin ich zu dieser Entscheidung gekommen ...
- Mögliche Studien-/Ausbildungsorte ...
- Zugangsvoraussetzungen, die ich schon erfülle ...
- Zugangsvoraussetzungen, die ich (noch) nicht erfülle ...
- Das werde ich tun, damit ich meinen Wunsch verwirklichen kann ...
- Mein Plan B, falls das nicht klappt ...

**2. Falls du noch zwischen mehreren Alternativen schwankst, bearbeite folgende Aspekte:**

- Das ist mir für meinen Beruf/mein Studienfach wichtig ...
- Das ist mir nicht so wichtig ...
- Diese Dinge tue ich besonders gern (Interessen) ...
- Das tue ich überhaupt nicht gern ...
- Das kann ich ziemlich gut (Stärken) ...
- Das kann ich nicht so besonders ...
  
- Ein möglicher Berufs- oder Studienwunsch  
(Wenn ich mich heute entscheiden müsste, würde ich wohl am ehesten ...) ...
- Drei Gründe, warum dieses Fach/dieser Beruf für mich in Frage kommt ...
- Fünf regelmäßig wiederkehrende Tätigkeiten ...
- Drei Dinge, die eine/einen ... oft nerven ...
- Fünf Gründe, warum ich in diesem Fach/Beruf vermutlich besonders erfolgreich wäre ...
- Mögliche Studien-/Ausbildungsorte ...
- Zugangsvoraussetzungen, die ich schon erfülle ...
- Zugangsvoraussetzungen, die ich (noch) nicht erfülle ...
- Deshalb bin ich mit dieser Entscheidung noch unsicher ...
- Um mir darüber mehr Klarheit zu verschaffen, werde ich ...

26.3

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



**Deine  
Nummer eins!**  
Berufs- und Studienwunsch  
überprüfen

**Aufgabe an den Coach**

Stelle dir bitte vor, du arbeitest als Coach und berätst Abiturientinnen und Abiturienten (Coachees) bei der Suche nach dem passenden Studium oder dem passenden Beruf. Schau dir aus diesem Blickwinkel die digitale Präsentation deines Coachees genau an und erarbeite ein hilfreiches Feedback. Es geht darum, deinen Coachee im Hinblick auf ihre/seine weitere Entscheidung zu unterstützen: Ist sie/er deiner Meinung nach auf dem richtigen Weg? Wenn ja, woran erkennst du das? Wenn nein, woran machst du das fest? Gib ihr/ihm eine ehrliche, aber sorgsame Rückmeldung.

**Dieses Feedback habe ich von meinem Coach erhalten:**

Übereinstimmung von Berufs-/Studienwunsch und Erwartungen, Interessen und Stärken *(Das passt zusammen):*

Informationsstand zum eigenen Berufs-/Studienwunsch *(So gut kennst du dich schon aus):*

Besondere Stärken *(Das habe ich an dir bemerkt):*

Tipps für die weitere Berufs- und Studienwahl *(Das könntest du noch tun):*

30

**Nächste Schritte planen**

Kurzüberblick Lehrkräfte

**Ausgangsmaterial**

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 30, S. 209 – 212

**Zugang Handbuch**Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).**Themenbereich**

BERUFS- UND STUDIENWAHLPROZESS

**Arbeitsauftrag Schüler/innen**

- Sammlung offener Fragen zur eigenen Berufs- und Studienwahl
- Auswahl der wichtigsten zu klärenden Fragen
- Unterteilen in Einzelschritte, Festlegen von Erledigungszeiträumen und Reflexion möglicher Ansprechpersonen

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Arbeitsmaterialien**

- HS-AS 30.1 Arbeitsauftrag
- HS-PB 30.2 Next steps!

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Ausgefüllter HS-PB 30.2

**Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)**Beispielhafte Bearbeitung des Portfoliobogens

Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern den HS-PB 30.2 und die darauf verzeichnete Aufgabenstellung vor. Besprechen Sie dabei zunächst die einzelnen Kategorien auf der Vorderseite des Portfoliobogens und suchen Sie gemeinsam passende Beispiele. Erklären Sie anschließend das Vorgehen auf der Rückseite des Portfoliobogens. Da den Schülerinnen und Schülern das Unterteilen in konkrete Einzelschritte erfahrungsgemäß nicht leicht fällt, wäre es hilfreich, wenn Sie dieses beispielhaft darstellen.

Weisen Sie die Schüler/innen darauf hin, dass die Berufs- und Studienwahl und damit einhergehende Finanzierungsfragen immer Familienthemen sind und gemeinsam besprochen werden sollten. Oft vergessen Schüler/innen, diesen wichtigen Punkt in den Blick zu nehmen. Insbesondere für Schüler/innen mit getrennt lebenden Elternteilen kann es wichtig sein, die mit einem Studienstart verbundenen Themen wie Finanzierung, Kindergeld, Wohnort u. ä. frühzeitig zu klären. Sollte das aufgrund von Familienkonstellationen schwierig werden, unterstützt das Jugendamt die Jugendlichen bei der Klärung von Unterhaltsansprüchen. Eventuell ist es hilfreich, diese Information ebenfalls weiterzugeben.

#### Rückmeldungen zum bearbeiteten Portfoliobogen

Bitte geben Sie Ihren Schülerinnen und Schülern eine unterstützende Rückmeldung, wenn Sie bemerken, dass die Unterteilung von Klärungsbedarfen in Einzelschritte auf dem HS-PB 30.2 noch unzureichend detailliert ist. Oft fehlt den Schülerinnen und Schülern hierbei die Erfahrung und sie können von Ihren Anregungen auch für weitere Planungsschritte sehr profitieren.

#### Austausch zu offenen Fragen

In einem nächsten (digitalen) Zusammentreffen wäre es hilfreich, wenn verschiedene Schüler/innen zu unterschiedlichen Themen ihre offenen Fragen und die damit verbundenen Aktivitäten vorstellen. Ggf. erhalten so einzelne Schüler/innen weitere Anregungen für persönlich ebenfalls bedeutsame Klärungsbedarfe und können diese auf dem eigenen Portfoliobogen ergänzen.

#### Ansprechpersonen und Informationsquellen besprechen

Diskutieren Sie gemeinsam, wo die Schüler/innen die passenden Informationen und Ansprechpersonen finden (bei Bedarf siehe hierzu „Schule vernetzt gedacht“ im Ausgangsmaterial). Verweisen Sie hierbei insbesondere auf die aktuellen Unterstützungsangebote der Berufsberater/innen der Bundesagentur für Arbeit.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 30.1

**Nächste Schritte planen**

## Arbeitsauftrag

Fach	<input type="text"/>
Lehrkraft	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>

In diesem Arbeitsauftrag sammelst du die offenen Fragen in Bezug auf deine Berufs- und Studienwahl und sortierst diese in wesentliche Themenbereiche. Im Austausch mit einer Freundin/einem Freund unterteilt ihr drei deiner offenen Fragen in konkrete Einzelschritte, legt Termine fest und überlegt, wer für die Klärung der Fragen die passenden Ansprechpersonen sind.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-PB 30.2 Next steps!

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe:**

Bearbeite zunächst die erste Seite des Portfoliobogens HS-PB 30.2.

**2. Aufgabe:**

Verabrede dich mit einer Freundin/einem Freund zu einem Telefonat oder einem Videochat. Stelle ihr/ihm alle deine offenen Fragen vor und entscheidet, welche drei Fragen am dringendsten zu klären sind. Bearbeitet dann gemeinsam die zweite Seite des HS-PB 30.2.

Achtet dabei darauf, die offenen Fragen wirklich sehr kleinschrittig zu unterteilen und für jeden Unterschnitt Termine festzulegen und Ansprechpersonen zu benennen.

**Beispiel: Bewerbung vorbereiten**

- Infos zum Bewerbungsverfahren im Internet suchen
- Infos lesen, Fristen und offene Fragen notieren
- Beratungstermin bei meiner Berufsberaterin/meinem Berufsberater vereinbaren
- Beratungstermin vorbereiten und wahrnehmen
- Offene Fragen mit meinen Eltern klären
- Alle Unterlagen zusammenstellen und Bewerbung vorbereiten

## Abgabe



### Abzugeben ist

- Ausgefüllter HS-PB 30.2

### Anmerkungen

- Du kannst den Portfoliobogen ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Alternativ kannst du direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Bitte bei beiden Varianten nicht vergessen, deinen Namen und das Datum zu notieren.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.



Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail



Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt



30.2

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



Welche offenen Fragen sind in Bezug auf deinen Bildungsweg nach der Schule noch zu klären? Notiere diese in den entsprechenden Spalten.

<p><b>Entscheidung</b></p> <p>Z. B. Unklarheiten, die du bei deiner Berufs- oder Studienwahl noch hast, Entscheidungen, die du noch treffen musst</p>	<p><b>Bewerbungsverfahren</b></p> <p>Z. B. Informationen zum Bewerbungs- oder Immatrikulationsverfahren, die dir noch fehlen, Fragen zu Fristen, notwendigen Tests, Nachweisen, Unterlagen o. ä., die du noch hast, Möglichkeiten zu Stipendien, die du gern kennen würdest</p>	<p><b>Vorbereitung</b></p> <p>Z. B. Vorkurse, Sprachkurse, Vorpraktika, Brückenkurse o. ä., die du noch nachweisen musst</p>	<p><b>Finanzierung / Sonstiges</b></p> <p>Z. B. Informationen zu BAföG (Studium/schulische Ausbildung) oder Berufsausbildungsbeihilfe (betriebliche Ausbildung), die dir noch fehlen, zu Kindergeldansprüchen, zum Wohnort, zur Krankenversicherung, die du (ggf. auch mit deinen Eltern/Sorgeberechtigten) noch klären musst</p>

Besprich mit einer Freundin/einem Freund, welche drei offenen Fragen du zuerst klären willst. Überlegt gemeinsam, welche konkreten Einzelschritte dazu jeweils notwendig sind, bis wann du diese erledigen kannst und wer dich ggf. dabei unterstützen könnte. Notiere eure Überlegungen in der Tabelle.

Offene Frage	Konkrete Einzelschritte (Notiere hier kleinteilig alle Einzelschritte, die notwendig sind, um den offenen Punkt zu erledigen.)	Bis wann erledigst du die Einzelschritte?	Mögliche Ansprechpersonen oder Unterstützer/innen  (Z. B. dein/e Berufsberater/in, Studienberatungen, Eltern/Sorgeberechtigte)
1.			
2.			
3.			

*Tipp: Behalte die anderen offenen Fragen ebenfalls im Blick. Plane auch hierfür konkrete Einzelschritte, setze dir Termine und suche Ansprechpersonen.*

**Selbstpräsentation entwickeln**

Kurzüberblick Lehrkräfte

**Ausgangsmaterial**

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 32, S. 221–224

**Zugang Handbuch**Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).**Themenbereich**

BEWERBUNGSPROZESSE

**Arbeitsauftrag Schüler/innen**

- Selbstständige Internetrecherche zur Methode Elevator Pitch
- Entwicklung einer Selbstpräsentation
- Vorstellung der Präsentation und Weiterentwicklung
- Videodreh oder Reflexion mit Arbeitsbogen

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit per Videochat
- Videodreh

**Arbeitsmaterialien**

- HS-AS 32.1 Arbeitsauftrag
- HS-PB 32.2 Elevator Pitch!
- HS-PB 32.3 Reflexion!

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang
- Möglichkeiten zum Videochat
- Möglichkeit zur Videoaufnahme

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- ausgefüllter HS-PB 32.2
- Videoaufnahme des Elevator Pitches oder HS-PB 32.3

**Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)**Vorstellung der Methode Elevator Pitch

Erläutern Sie (eventuell sogar in Form eines kurzen Elevator Pitches), wie die Methode funktioniert und was die Vorteile sind:

- Intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen und Stärken
- Gewinnen von Selbstsicherheit
- Vorteile in Bewerbungsgesprächen, denn hier sind kurze Selbstvorstellungen üblich

Klärung Arbeitsauftrag

Besprechen Sie die weiteren Arbeitsaufträge und erläutern Sie ggf. mit Beispielen.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 32.1

**Selbstpräsentation entwickeln**

Arbeitsauftrag

Fach

Lehrkraft

Datum

In dieser Aufgabe entwickelst du eine kurze Selbstpräsentation. Du nutzt dabei die Methode Elevator Pitch. Diese Übung ist eine gute Vorbereitung auf künftige Bewerbungssituationen.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit per Videochat

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-PB 32.2 Elevator Pitch!
- HS-PB 32.3 Reflexion!

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Internetzugang
- Möglichkeiten zum Videochat
- Möglichkeit zur Videoaufnahme

**Arbeitsauftrag**

**1. Aufgabe:** Mache dich zunächst mit der Methode Elevator Pitch vertraut.

**Der Elevator Pitch**

Das Ziel des Elevator Pitches ist es, eine Idee oder eine Botschaft so kurz und interessant zusammenfassen zu können, dass man diese in wenigen Augenblicken (Dauer einer gemeinsamen Fahrt im Fahrstuhl) einem Gegenüber überzeugend vermitteln kann.

**Entstehungsgeschichte**

Erzählungen nach geht diese bekannte Übung auf eine Begebenheit zurück, die sich irgendwann einmal in einem New Yorker Wolkenkratzer abgespielt haben soll: Ein kleiner Angestellter tritt gemeinsam mit dem *Big Boss* in den Fahrstuhl und überzeugt diesen während der Fahrstuhlfahrt von seinen Ideen. Der Boss ist erst verblüfft, dann begeistert und der kleine Angestellte ist schneller befördert, als der Fahrstuhl oben ankommt. Das funktioniert natürlich so nur im Kino, trotzdem ist es besonders in Bewerbungssituationen hilfreich, wenn man sich selbst und das eigene Anliegen in wenigen prägnanten Sätzen vorstellen und sein Gegenüber begeistern und überzeugen kann.

**Eine gute Vorbereitung für künftige Bewerbungsgespräche**

Ein Elevator Pitch regt eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen und Stärken an. Er stärkt die Selbstsicherheit. Kurze Selbstvorstellungen sind in Bewerbungsgesprächen üblich.

Weitere Ideen findest du unter dem Suchbegriff „Elevator Pitch“ im Internet. Hier findest du auch eine ganze Reihe von Beispielen.

### 2. Aufgabe:

Bearbeite nun den Portfoliobogen HS-PB 32.2.

### 3. Aufgabe:

Verabrede dich nun mit einer Freundin/einem Freund zum Videochat. Stelle ihr/ihm deinen Elevator Pitch vor. Tauscht euch anschließend darüber aus:

- Was denkt sie/er darüber?
- Was könntest du noch besser machen?

Feilt gemeinsam am Text und wiederhole deinen Vortrag nochmal.

*Tipp: Falls ein Videochat nicht möglich ist, stelle deinen Elevator Pitch einem Familienmitglied vor.*

### 4. Aufgabe:

Reflexion: Bist du mit dem Ergebnis zufrieden? Dann erstelle als Abschluss ein kurzes Video von dir und reiche dieses zusammen mit dem Portfoliobogen HS-PB 32.2 als Arbeitsergebnis ein.

*Tipp: Wenn du Lust hast, stelle die Fahrstuhlsituation nach. Dazu könntest du dich z. B. der Situation entsprechend kleiden oder durch die „Fahrstuhltür“ treten. Vielleicht hast du ja noch mehr Ideen ...*

Solltest du kein Video drehen können oder wollen, bearbeite bitte den Portfoliobogen HS-PB 32.3.

## Abgabe



### Abzugeben sind

- ausgefüllter HS-PB 32.2
- Videoaufnahme deines Elevator Pitches oder ausgefüllter HS-PB 32.3

■ Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

■ Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt

## 32.2

**HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



Stelle dir vor, du steigst in einen Fahrstuhl und triffst dort auf jemanden, der für deine berufliche Zukunft sehr wichtig sein könnte (z. B. weil die Person gute Kontakte hat, weil sie/er die Chefin/der Chef eines interessanten Unternehmens ist o. ä.). Unerwartet stehst du vor der Chance deines Lebens ...

**Wen würdest du gern einmal treffen?**

Warum?

Du könntest jetzt schweigend neben ihr/ihm stehen. Irgendwann geht die Tür auf und die Chance ist vertan. Hinterher ärgerst du dich unglaublich, dass du dich nicht getraut hast zu sagen, was die Person unbedingt von dir wissen sollte.

**Was sollte sie/er unbedingt von dir wissen?**

Notiere hierzu mindestens 10 Stichpunkte. Denke dabei an deine Ziele, Stärken und Interessen.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Die Fahrt im Fahrstuhl dauert nicht lange. Selbst wenn ihr gemeinsam bis in den 20. Stock fahrt, bleibt dir nicht viel Zeit. Du musst schnell auf den Punkt kommen, damit sie/er sofort versteht, worum es geht.

Schau dir deine Stichpunkte an und formuliere daraus **einen vollständigen Text in maximal acht Sätzen**.  
Überlege dir: Wie sprichst du die Person an? Wie stellst du dich vor? Welches Anliegen bzw. welchen Wunsch hast du? Was sollte sie/er unbedingt wissen und was sollte sie/er hinterher tun?

**Sie/Er steigt ein und du sagst:**

Wunderbar, aber noch immer zu lang. Du hast maximal 45 Sekunden, um ihr/sein Interesse zu wecken. Reduziere deinen Text nochmals. Achte darauf, dass du originell, aber auch sympathisch wirkst. **Also noch einmal:**

**Sie/Er steigt ein und du sagst:**

Stelle deinen Elevator Pitch nun anderen vor und feile daran, bis er wirklich sitzt. Du weißt nämlich nicht, wer wann und wo zufällig in denselben Fahrstuhl tritt ...

**32.3****HS-Portfoliobogen**

Name, Datum:



**Reflexion!**  
Selbst-  
präsentation  
entwickeln

Bitte beantworte die folgenden Fragen.

Was denkst du über die Methode Elevator Pitch als Vorbereitung einer Selbstpräsentation?  
Was funktioniert gut? Was ist eher schwierig?

An welche Situation erinnerst du dich, in der es gut gewesen wäre, wenn du ein paar Sätze (einen Elevator Pitch) zu deinem Anliegen parat gehabt hättest? Beschreibe die Situation. Wie ist sie verlaufen?

Wie hätte ein guter Elevator Pitch die Situation möglicherweise zum Vorteil verändert? Beschreibe, wie die Situation in deiner Fantasie anders weitergegangen wäre.

## 33

**Bewerbungsunterlagen erstellen**

Kurzüberblick Lehrkräfte

**Ausgangsmaterial**

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Maßnahme 33, S. 225–231

**Zugang Handbuch**Das vollständige Handbuch finden Sie unter [www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft](http://www.lisa.sachsen-anhalt.de/unterricht/themen/schule-wirtschaft).**Themenbereich**

BEWERBUNGSPROZESSE

**Arbeitsauftrag Schüler/innen**

- Auseinandersetzung mit den Aspekten professioneller Bewerbungsunterlagen
- Erproben der PAR-Methode
- Verfassen eines Bewerbungsschreibens und eines Lebenslaufs (wahlweise aktuell und realistisch oder für den Traumberuf in 10 Jahren)

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit

**Arbeitsmaterialien**

- HS-AS 33.1 Arbeitsauftrag
- HS-PB 33.2 Action and result!
- HS-IB 33.3 Das kommt an!

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Bewerbungsschreiben
- Lebenslauf

**Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per Videokonferenz)**Aspekte professioneller Bewerbungsunterlagen

Besprechen Sie anhand des HS-IB 33.3 die wichtigsten Aspekte professioneller Bewerbungsunterlagen. Greifen Sie hierbei die Erfahrungen der Schüler/innen aus der Sekundarstufe I auf.

Klärung Arbeitsauftrag

Besprechen Sie die weiteren Arbeitsaufträge und erläutern Sie, in welcher Form die Schüler/innen ein Feedback erhalten werden.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Maßnahmen für Gymnasien, Gesamtschulen, Gemeinschaftsschulen und Berufliche Gymnasien in Sachsen-Anhalt“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt, der Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

## 33.1

**Bewerbungsunterlagen erstellen**

## Arbeitsauftrag

Fach	<input type="text"/>
Lehrkraft	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>

In diesem Arbeitsauftrag beschäftigst du dich mit den Aspekten professioneller Bewerbungsunterlagen. Außerdem lernst du die PAR-Methode als gute Basis zur Beschreibung deiner Stärken kennen. Anschließend erstellst du ein Bewerbungsschreiben und einen Lebenslauf.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit

**Deine Arbeitsmaterialien**

- HS-PB 33.2 Action and result!
- HS-IB 33.3 Das kommt an!

**Das brauchst du außerdem**

- PC
- Internetzugang

**Arbeitsauftrag****1. Aufgabe:**

In Bewerbungsschreiben und in Bewerbungsgesprächen kommt es darauf an, die eigenen Stärken nicht einfach aufzuzählen, sondern anhand von Beispielen glaubhaft zu belegen. Zur Vorbereitung ist die PAR-Methode hilfreich. Bearbeite hierzu den Portfoliobogen HS-PB 33.2.

**2. Aufgabe:**

Lies das Infoblatt HS-IB 33.3 aufmerksam durch. Vielleicht hast du vieles davon schon einmal gehört, hier hast du das Wichtigste nochmal zusammengefasst.

*Hinweis: In manchen Branchen etablieren sich mittlerweile auch kreative und/oder digitale Bewerbungsformate (z. B. Präsentationen, Videoclips o. ä.). Um diese umzusetzen, bildet das Beherrschen klassischer Bewerbungsformate eine solide Grundlage. Daher sollte man auf jeden Fall passende Anschreiben und gut aufbereitete Lebensläufe erstellen können.*

**3. Aufgabe:**

Erstelle nun ein Bewerbungsschreiben und einen Lebenslauf.

Wähle hierzu eine der folgenden Optionen:

<p><b>Realistische Bewerbung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• für einen Praktikumsplatz</li> <li>• für einen Ausbildungsplatz</li> <li>• für einen (dualen) Studienplatz</li> <li>• für ein Auslandsjahr, FSJ, FÖJ o. ä.</li> </ul> <p><b>Vorteil:</b> Diese Variante ist realitätsnah und ermöglicht dir das Erstellen echter Bewerbungsunterlagen.</p>	<p><b>Fantasie-Bewerbung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• für einen Traumjob in zehn Jahren Dazu suchst du dir eine aktuelle Stellenanzeige und schreibst die Bewerbung so, als seist du 10 Jahre älter.</li> </ul> <p><b>Vorteil:</b> Du beschäftigst dich mit deinem Wunschlebenslauf (inkl. passender Bildungswege, Zusatzqualifikationen, möglicher Auslandsaufenthalte, Stipendien etc.).</p>
--	--

#### 4. Aufgabe:

Bitte eine Freundin/einen Freund oder eine erwachsene Vertrauensperson um ein Feedback zu deinem Bewerbungsschreiben und deinem Lebenslauf. Überlege, welche Rückmeldung dir schlüssig erscheint und überarbeite deine Unterlagen entsprechend.

#### Abgabe



##### Abzugeben sind

- Bewerbungsschreiben
- Lebenslauf

Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf unsere Lernplattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wende dich an:

Name

Kontakt

**Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!**

Bei weiteren Fragen rund ums Thema Berufswahl hilft dir gerne deine Berufsberaterin/dein Berufsberater weiter.

Name

Kontakt

## 33.2

## HS-Portfoliobogen

Name, Datum:



**Action  
and result!**  
Bewerbungs-  
unterlagen  
erstellen

In Bewerbungsschreiben und in Bewerbungsgesprächen kommt es darauf an, die eigenen Stärken anhand von Beispielen glaubhaft zu belegen. Zur Vorbereitung ist die PAR-Methode hilfreich. Überlege dir anhand von mindestens drei Beispielen, wann, wo und wie du aktiv zur Lösung eines Problems beigetragen hast und was das Ergebnis deines Wirkens war.

**PAR-Methode**

<b>PROBLEM</b> Dieses Problem ist aufgetreten:	<b>ACTION</b> Das habe ich getan:	<b>RESULT</b> Das war das Ergebnis:
Diese Stärken kommen in den Beispielen oben zum Ausdruck:		
So würde ich diese Stärken in einem Bewerbungsschreiben darstellen: (Formuliere mindestens drei Sätze für ein Bewerbungsschreiben!)		

*Tip:* Wenn du Bewerbungsschreiben verfasst, überlege dir gut, welche Kompetenzen für die ausgeschriebene Stelle besonders wichtig sind. Belege mit Beispielen, dass du über diese Kompetenzen verfügst. Zur Vorbereitung und zur Beschreibung ist die hier erprobte PAR-Methode stets hilfreich.

## KLASSISCHE BEWERBUNGSUNTERLAGEN

Deine Bewerbungsunterlagen sind deine erste Arbeitsprobe. Mit ihnen zeigst du, ob du fristgerecht inhaltlich aussagekräftige und äußerlich ansprechende Arbeitsergebnisse vorlegen kannst. Nutze die Chance, dir so die Tür für ein persönliches Gespräch zu öffnen!

### Inhalt Bewerbungsmappe

(Reihenfolge wie angegeben)

- Anschreiben (mit handschriftlicher Unterschrift, kommt nicht in die Mappe, sondern liegt obenauf)
- Deckblatt (evtl. mit Foto – entscheiden, ob hier oder auf dem Lebenslauf)
- Aussagekräftiger Lebenslauf (evtl. mit Foto, auf jeden Fall mit Unterschrift)
- Kopien von Zeugnissen aller bisherigen Tätigkeiten (auch Praktikumszeugnisse)
- Kurs- und Weiterbildungsbescheinigungen
- Nachweise über ehrenamtliche Aktivitäten

### Äußere Form der Bewerbungsunterlagen

- Übersichtlich und professionell
- Seriöse Schriften verwenden, auf Grafiken verzichten (keinesfalls das Logo der Firma/Institution einsetzen oder Emoticons verwenden)
- Alles eher zurückhaltend gestalten
- Professionelles Bewerbungsfoto vom Fotografen (keine Urlaubsfotos), Passbildformat oder leicht größer, freundlich lächelnd, seriöse Kleidung, auf dem Deckblatt oder oben rechts im Lebenslauf

## DIE VERSCHIEDENEN FORMEN DER BEWERBUNG

### Klassische Bewerbung in Papierform

- Hochwertige, neue Klemmmappe in dezenter Farbe, Unterlagen nicht lochen oder tackern
- Hochwertiges weißes DIN-A4-Papier verwenden (min. 90 g/m<sup>2</sup>), keine Flecken oder Eselsohren
- Unterschriften auf dem Anschreiben und unter dem Lebenslauf
- Ausreichend frankieren
- Rechtzeitig abschicken
- Korrekte Adresse, Ansprechpartner/in und Absender/in ordentlich auf dem Briefumschlag notieren

### Klassische Bewerbung per E-Mail

Bewerbungen werden heutzutage meist per E-Mail verschickt. Du solltest dabei genauso sorgfältig vorgehen wie bei der Bewerbung in Papierform! Zusätzlich gibt es ein paar Dinge zu beachten:

- Alle Bewerbungsunterlagen (inkl. Anschreiben) in der richtigen Reihenfolge zu einem PDF-Dokument zusammenfügen und als Anhang versenden (max. Dateigröße beachten)
- E-Mail kurzhalten, höfliche Anrede und Grußformel verwenden, auf Anhang verweisen
- In der Betreffzeile angeben, worauf du dich bewirbst, ggf. Referenznummer und eigenen Namen ergänzen
- Seriöse E-Mail-Adresse verwenden
- Vollständige Kontaktdaten in die Signatur der E-Mail (diese sollten unbedingt mit den Angaben in Anschreiben und Lebenslauf übereinstimmen)
- Zeugnisse und Bilder in guter Qualität einscannen

Immer öfter werden Online-Bewerbungsformulare eingesetzt. Hierbei gibt es einige Besonderheiten zu beachten.

### Online-Bewerbungsformulare

Zahlreiche Bewerbungen erfolgen heute papierlos durch Online-Formulare. Die Form der klassischen Papierbewerbung (Anschreiben, Lebenslauf, Anlagen) bietet hierfür die inhaltliche Grundlage. In der Regel musst du deine Bewerbungsdaten in einfache Eingabefelder und Freitextfelder eintragen und einzelne Dateien (z. B. Zeugnisse) hochladen. Auch hier gilt grundsätzlich: sorgfältig sein!

- Oft ersetzt ein Freitextfeld zur Motivation o. ä. das klassische Anschreiben: Verwende auch hier eine höfliche Anrede und Grußformel und schreibe in vollständigen Sätzen
- Dateien im PDF-Format hochladen und eindeutig benennen (max. Dateigröße beachten)
- Angaben prägnant zusammenfassen, da Freitextfelder oft nur eine begrenzte Zeichenzahl haben
- Nach Möglichkeit offline vorschreiben, dann in die Maske kopieren (Achtung: Oft steht zum Ausfüllen nur eine bestimmte Zeit zur Verfügung!)
- Möglichst alle Felder ausfüllen
- Schlüsselbegriffe verwenden

## DIE EINZELNEN BESTANDTEILE DER BEWERBUNG

### Das Anschreiben

#### Form des Anschreibens:

- Anschreiben individuell und an die Ausschreibung angepasst formulieren, keinesfalls Standardschreiben verwenden
- Maximal eine DIN-A4-Seite, ungefähr 12–16 Zeilen Text
- Auf dem Computer geschrieben, keinesfalls handschriftlich
- Kurze und prägnante Sätze, auf das Wesentliche konzentrieren
- Möglichst Verben verwenden (es wirkt aktiver, wenn du schreibst „Ich lerne gerne“ statt „Ich verfüge über große Lernbereitschaft“)
- Rechtschreibung und Grammatik müssen unbedingt stimmen: Anschreiben von kompetenter Person Korrektur lesen lassen!
- Handschriftlich mit Vor- und Nachnamen unterschreiben, blaue oder schwarze Tinte verwenden (bei E-Mail-Bewerbungen Unterschrift einscannen und unter das Anschreiben setzen), Ort und Datum angeben

#### Inhalte des Anschreibens:

- Eigener Name und Kontaktdaten (Anschrift, Telefonnummer und seriöse E-Mail-Adresse)
- Empfänger mit Firmennamen, Anschrift, Ansprechpartner/in
- Ort und Datum (rechtsbündig)
- Aussagekräftige Betreffzeile (fettgedruckt, *Bewerbung als xy*, das Wort *Betreff* wird nicht mehr geschrieben)
- Direkte Ansprache: *Sehr geehrter Herr ...* , *Sehr geehrte Frau ...* (falls der/die Ansprechpartner/in nicht bekannt ist, diese/n unbedingt vorher telefonisch ermitteln, auf die korrekte Verwendung von Titeln achten)
- Hauptteil
  - Motivation zur Bewerbung (aus Sicht der Leserin/des Lesers überzeugend argumentieren)
  - Qualifikationen und Stärken glaubhaft darstellen, keine Floskeln verwenden und nicht einfach den Lebenslauf wiedergeben (PAR-Methode verwenden)
  - Argumente, warum du die richtige Person für die Ausschreibung bist
  - Falls gewünscht: frühester Eintrittstermin und Gehaltsvorstellung

- Abschlussformel, z. B.: *Über eine Einladung zu einem persönlichen Gespräch freue ich mich.*
- Grußformel: *Mit freundlichen Grüßen*
- Handschriftliche Unterschrift
- Hinweis auf Anlagen

### Der Lebenslauf

- Tabellarisch aufbauen und übersichtlich gestalten
- Den bisherigen Lebensweg zeitlich lückenlos wiedergeben
- Nur wahrheitsgemäße Angaben machen
- Alle Angaben zu Aus- und Weiterbildungen sowie bisherigen Tätigkeiten in den Anlagen mit Zeugniskopien belegen

#### Diese Angaben gehören in den Lebenslauf:

- Adresse und Kontaktdaten
- Foto (falls nicht schon auf dem Deckblatt)
- Schulbildung/Hochschulbildung/Ausbildung
- Weiterbildungen/Praktika
- Sprachkenntnisse
- Besondere Kenntnisse
- Evtl. Interessen, gesellschaftliches Engagement, Hobbys (wenn sie zur Ausschreibung passen)
- Ggf. Auszeichnungen und Referenzen
- Datum und Unterschrift

#### Diese Angaben gehören nicht in den Lebenslauf:

- Angaben über Beruf und Lebenslauf der Eltern und Geschwister
- Religionszugehörigkeit (es sei denn, die Bewerbung richtet sich an eine kirchliche Institution)
- Parteizugehörigkeit
- Angaben zum Gesundheitszustand
- Informationen ohne relevanten Bezug (Urlaube o. ä.)

### Das Kurzprofil

- wird oft als „3. Seite“ bezeichnet (hinter Lebenslauf)
- kurze, übersichtliche Zusammenfassung zu Motivation, Qualifikation, Kompetenzen und Erfahrungen
- kein Muss, kann aber von Vorteil sein, wenn große Unternehmen/Institutionen viele Bewerbungen erhalten

**Herausgeber**

Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen  
der Bundesagentur für Arbeit  
Frau-von-Selmnitz-Straße 6  
06110 Halle (Saale)

Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt  
Turmschanzenstraße 32  
39114 Magdeburg

Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH  
Breite Straße 29  
10178 Berlin

**Autorin**

Saskia Wittmer-Gerber (Stiftung der Deutschen Wirtschaft)

**Entwicklungsteam/Redaktionsgruppe**

Kathrin Bothe (Bundesagentur für Arbeit, Zentrale)  
Jasmin Büttner (Stiftung der Deutschen Wirtschaft)  
Dr. Ralf Feuerstein (Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt)  
Carolin Günther (Bundesagentur für Arbeit, Regionaldirektion Sachsen-Anhalt-Thüringen)  
Sabine Keßler (Ministerium für Bildung des Landes Sachsen-Anhalt)  
Angelika Schwertner (Bundesagentur für Arbeit, Zentrale)  
Claudia Thieß (Stiftung der Deutschen Wirtschaft)

**Gestaltung und Satz**

Extratapete GmbH, Berlin

**Bildnachweis**

AdobeStock (43693181), (278742079)

Halle/Magdeburg/Berlin, Juni 2020