

Auswertungsleitfaden zum Fragebogen Berufswahlkompetenz

Bevor du dir jetzt diesen Auswertungsleitfaden anschaust, hast du einen ausführlichen Fragebogen mit 93 Aussagen über deine aktuellen Aktivitäten und Gedanken bezüglich deines zukünftigen Berufs ausgefüllt. Das Ausmaß, in dem du dich schon mit deiner beruflichen Zukunft beschäftigt hast, dir Gedanken über Interessen und Fähigkeiten gemacht hast und schon weißt, wie die Berufswelt aussieht, nennt man Berufswahlkompetenz. Der [Fragebogen Berufswahlkompetenz](#) bietet dir einen Überblick über den aktuellen Entwicklungsstand deiner Berufswahlkompetenz. Mit dem vorliegenden Auswertungsleitfaden kannst du den Fragebogen schnell und zuverlässig auswerten und anschließend deine Ergebnisse interpretieren. Auf dieser Basis werden dir anschließend Hinweise gegeben, wie du deine Berufswahlkompetenz noch verbessern kannst. Manches kannst du nicht allein machen. Hierzu brauchst du die Unterstützung deiner Mitschüler*innen und Lehrkräfte.

Vorgehen

Der Auswertungsleitfaden enthält eine [Mustervorlage](#). Diese beschreibt Schritt für Schritt, wie du den Fragebogen mithilfe der [Auswertungsbögen](#) auswerten und die Ergebnisse verrechnen kannst. Mit den gewonnenen Ergebnissen kannst du anschließend dein ganz eigenes Kompetenzprofil erstellen. Der [Interpretationsbogen](#) hilft dir dabei, dein Kompetenzprofil inhaltlich einschätzen zu können. Außerdem findest du hier verschiedene unterstützende Maßnahmen, mit denen du deine Berufswahlkompetenz verbessern kannst.

Inhalt

- I. 1 Mustervorlage
- II. 3 Auswertungsbögen (individuell für alle Schüler*innen auszufüllen)
 - inklusive Rechenraster, Grafischer Darstellung und Maßnahmeneintrag
- III. 1 Interpretationsbogen

Vor der Auswertung

Auswertung der Einstiegsfragen auf Seite 2

Der Fragebogen beginnt mit sechs Fragen (s. Abbildung), bei denen du zunächst Auskunft zu deinen aktuellen Plänen nach der Schulzeit geben sollst. Außerdem gibst du an, ob du aktuell einen konkreten Berufswunsch hast und falls ja, um welchen es sich dabei handelt. Auf diese Weise kann eine erste grobe Einschätzung zu deinen momentanen beruflichen Plänen erfolgen. Die Ergebnisse können dann von deiner Lehrerin oder deinem Lehrer für die weitere berufsorientierende Arbeit genutzt werden.

	stimmt nicht	stimmt wenig	stimmt etwas	stimmt genau
Ich bin mir noch nicht sicher, was ich tun soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich will eine praktische Berufsausbildung (Lehre) machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich will sofort ins Berufsleben eintreten (ohne Berufsausbildung).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich will eine weiterführende Schule besuchen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte gerne studieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte ein freiwilliges soziales/ökologisches Jahr bzw. Bundesfreiwilligendienst machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Umgang mit fehlenden Werten

Es kann passieren, dass du eine oder mehrere Fragen nicht beantworten kannst oder möchtest. Das ist vollkommen normal und kein Grund zur Sorge. Allerdings solltest du versuchen, so viele Fragen wie möglich zu beantworten, um ein möglichst zutreffendes Kompetenzprofil zu erhalten. Wenn zu viele Fragen unbeantwortet bleiben, stellt das ein Problem für die Auswertung und Interpretation der Ergebnisse dar. Nachfolgend erklären wir dir, wie du mit fehlenden Antworten umgehst.

Wenn auf dem gesamten Fragebogen **zehn oder mehr Fragen** nicht beantwortet wurden, so ist der gesamte Fragebogen als ungültig zu werten. Die Ergebnisse können in diesem Fall nicht mehr sinnvoll interpretiert werden.

Wenn pro Wissensaspekt (z. B. Selbstwissen) **drei oder mehr Fragen** nicht beantwortet wurden, so wird dieser Wissensaspekt nicht ausgewertet.

Wenn pro Wissensaspekt **ein oder zwei Fragen** nicht beantwortet wurden, so wird an der Stelle des fehlenden Wertes, der Wert für Antwortspalte 3 (stimmt etwas) gezählt.

I. Mustervorlage

Fragebogen

Es ist mir wichtig zu klären ...	stimmt nicht	stimmt wenig	stimmt etwas	stimmt genau
1. ... welche Ausbildungsmöglichkeiten ich habe.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... welche beruflichen Möglichkeiten für mich in Frage kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... was mir an meinem späteren Beruf einmal wichtig ist.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... welche Berufe mich wirklich interessieren.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ... für welche Berufe ich mich eigne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ... was in verschiedenen Berufen eigentlich verlangt wird.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ... was ich mit meinem Schulabschluss später einmal anfangen kann.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ... wie ich mich auf meinen späteren Beruf vorbereiten muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Auswertungsbogen

Fragen 1 – 8 geben Auskunft über den motivationalen Aspekt Betroffenheit

A. Summe für jede der vier Antwortspalten	3	2	2	1
B. Multiplikationsfaktor	0	1	2	3
C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B	0	2	4	3
D. Gesamtsumme	9			

Grafische Darstellung und passende Maßnahme – Motivation

	unterdurchschnittliche Motivation	durchschnittliche Motivation	Überdurchschnittliche Motivation	Maßnahme
Betroffenheit	x			
Testpunkte	0 12	17	21	22 23 24
Eigenverantwortung		x		
Testpunkte	0 8	10	13	15 17 18
Offenheit			x	
Testpunkte	0 9	12	15	18 20 21
Zuversicht		x		
Testpunkte	0 20	26	32	38 42 45

Interpretationsbogen

Motivationaler Aspekt Betroffenheit

Es wird deine Bereitschaft erfasst, dich mit deiner beruflichen Zukunft auseinanderzusetzen. Eine aktive und intensive Zuwendung zur persönlichen Berufsfindung ist Voraussetzung für eine optimistische Herangehensweise an die zukünftige Lebensplanung. Durch die bewusste Beschäftigung mit der Thematik des Berufs erhältst du zum einen für dich relevante Informationen und zum anderen entsteht dabei Handlungssicherheit. Es ist wichtig zu verinnerlichen, dass es sich bei der Berufsfindung um eine Thematik handelt, welche dich unmittelbar betrifft und Engagement und Eigeninitiative bedarf.

unterdurchschnittliche Betroffenheit	0 – 16 Punkte	Bisher hast du nur wenig Interesse für die Berufswahl und die Planung deiner Zukunft gezeigt. Du bist noch damit beschäftigt ein Bewusstsein für deine Fähigkeiten und Wünsche aufzubauen.
durchschnittliche Betroffenheit	17 – 21 Punkte	Du bist dir deiner Verantwortung bewusst und möchtest möglichst viele Informationen über dich und deine beruflichen Möglichkeiten sammeln. Du betrachtest allerdings nicht alle Aspekte der Berufswahl gleichermaßen.
überdurchschnittliche Betroffenheit	22 – 24 Punkte	Du bist von dir aus motiviert und interessiert. Du bist dir deiner Verantwortung für getroffene Entscheidungen bewusst und setzt dich aktiv mit nachschulischen Lebens- und Arbeitskontexten auseinander.

1. Schritt

Nimm dir den Fragebogen und den Auswertungsbogen zur Hand. Zähle die Kreuze für jede der vier Antwortspalten des Fragebogens (stimmt nicht, stimmt wenig, stimmt etwas, stimmt genau) und trage die Summe in die dafür vorgesehene Tabellenzeile A des Auswertungsbogens ein. Das machst du zunächst für alle Fragen. Beginne bei Frage 1 auf der zweiten Seite und verwende die zugehörigen Auswertungsbögen.

2. Schritt

Wenn du die Summen der Kreuze aller Fragen eingetragen hast, kannst du den Fragebogen beiseitelegen. Der erste Schritt ist geschafft! Multipliziere nun die Summe der jeweiligen Spalte mit dem dazugehörigen Multiplikationsfaktor in Zeile B und trage das Ergebnis der Rechnung in die Tabellenzeile C ein.

3. Schritt

Addiere die Ergebnisse der einzelnen Spalten in Zeile C und trage die Gesamtsumme in die Tabellenzeile D ein.

4. Schritt

Fast geschafft! Trage jetzt die einzelnen Gesamtsummen der jeweiligen Kompetenzaspekte aus Tabellenzeile D in die Grafische Darstellung ein und verbinde die Kreuze miteinander. Dadurch entsteht eine Grafik, bei der du auf den ersten Blick erkennen kannst, in welchen Bereichen deine Werte liegen.

5. Schritt

Nimm dir nun den Interpretationsbogen zur Hand und informiere dich über die einzelnen Kompetenzaspekte und die Bedeutung der jeweiligen Punkte. Wenn du dich dafür interessierst, in einem oder mehreren Aspekten, deine Kompetenzen zu fördern, kannst du eine geeignete Unterstützungsmaßnahme auswählen und sie ebenfalls in die Grafik eintragen. Abschließend kannst du dich mit deinen Mitschüler*innen austauschen. Haben sie dieselben Maßnahmen ausgewählt, könnt ihr Gruppen bilden und die Maßnahmen gemeinsam umsetzen.

II. Auswertungsbogen

Dein Name:

Datum:

Betreuende Lehrkraft:

Klassenstufe:

Auswertungsbogen – Wissen (Fragen 1 – 26)

Fragen 1 – 9 geben Auskunft über den Wissensaspekt **Selbstwissen**

A. Summe für jede der vier Antwortspalten				
B. Multiplikationsfaktor	0	1	2	3
C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B				
D. Summe der vier Werte aus Zeile C				

Fragen 10 – 15 geben Auskunft über den Wissensaspekt **Konzeptwissen**

A. Summe für jede der vier Antwortspalten				
B. Multiplikationsfaktor	0	1	2	3
C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B				
D. Summe der vier Werte aus Zeile C				

Fragen 16 – 22 geben Auskunft über den Wissensaspekt **Bedingungswissen**

A. Summe für jede der vier Antwortspalten				
B. Multiplikationsfaktor	0	1	2	3
C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B				
D. Summe der vier Werte aus Zeile C				

Fragen 23 – 26 geben Auskunft über den Wissensaspekt **Entscheidungs- und Planungswissen**

A. Summe für jede der vier Antwortspalten				
B. Multiplikationsfaktor	0	1	2	3
C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B				
D. Summe der vier Werte aus Zeile C				

Grafische Darstellung und passende Unterstützungsmaßnahmen – Wissen

	unterdurchschnittliches Wissen		durchschnittliches Wissen		überdurchschnittliches Wissen		Maßnahme
Selbstwissen							
Testpunkte	0	10	15	21	24	26	27
Konzeptwissen							
Testpunkte	0	7	10	14	16	17	18
Bedingungs- wissen							
Testpunkte	0	8	12	16	19	20	21
Entscheidungs- und Planungs- wissen							
Testpunkte	0	3	5	8	10	11	12

Dein Name:

Datum:

Betreuende Lehrkraft:

Klassenstufe:

Auswertungsbogen – Motivation (Fragen 27 – 62)

Fragen 27 – 34 geben Auskunft über den motivationalen Aspekt **Betroffenheit**

A. Summe für jede der vier Antwortspalten				
B. Multiplikationsfaktor	0	1	2	3
C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B				
D. Summe der vier Werte aus Zeile C				

Fragen 35 – 40 geben Auskunft über den motivationalen Aspekt **Eigenverantwortung**

A. Summe für jede der vier Antwortspalten				
B. Multiplikationsfaktor	0	1	2	3
C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B				
D. Summe der vier Werte aus Zeile C				

Fragen 41 – 47 geben Auskunft über den motivationalen Aspekt **Offenheit**

A. Summe für jede der vier Antwortspalten				
B. Multiplikationsfaktor	0	1	2	3
C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B				
D. Summe der vier Werte aus Zeile C				

Fragen 48 – 62 geben Auskunft über den motivationalen Aspekt **Zuversicht**

A. Summe für jede der vier Antwortspalten				
B. Multiplikationsfaktor	0	1	2	3
C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B				
D. Summe der vier Werte aus Zeile C				

Grafische Darstellung und passende Unterstützungsmaßnahmen – Motivation

	unterdurchschnittliche Motivation		durchschnittliche Motivation		überdurchschnittliche Motivation		Maßnahme
Betroffenheit							
Testpunkte	0	12	17	21	22	23	24
Eigenverantwortung							
Testpunkte	0	8	10	13	15	17	18
Offenheit							
Testpunkte	0	9	12	15	18	20	21
Zuversicht							
Testpunkte	0	20	26	32	38	42	45

Dein Name:

Datum:

Betreuende Lehrkraft:

Klassenstufe:

Auswertungsbogen – Handlung (Fragen 63 – 93)

Fragen 63 – 71 geben Auskunft über den Handlungsaspekt **Exploration**

A. Summe für jede der vier Antwortspalten				
B. Multiplikationsfaktor	0	1	2	3
C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B				
D. Summe der vier Werte aus Zeile C				

Fragen 72 – 78 geben Auskunft über den Handlungsaspekt **Steuerung**

A. Summe für jede der vier Antwortspalten				
B. Multiplikationsfaktor	0	1	2	3
C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B				
D. Summe der vier Werte aus Zeile C				

Fragen 79 – 88 geben Auskunft über den Handlungsaspekt **Problemlösen**

A. Summe für jede der vier Antwortspalten				
B. Multiplikationsfaktor	0	1	2	3
C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B				
D. Summe der vier Werte aus Zeile C				

Fragen 89 – 93 geben Auskunft über den Handlungsaspekt **Stressmanagement**

A. Summe für jede der vier Antwortspalten				
B. Multiplikationsfaktor*	3	2	1	0
C. Für jede Spalte: Ergebnisse aus Zeile A x B				
D. Summe der vier Werte aus Zeile C				

*bitte veränderten Multiplikationsfaktor bei der Auswertung beachten!

Grafische Darstellung und passende Unterstützungsmaßnahmen – Handlung

	unterdurchschnittliches Handeln		durchschnittliches Handeln		überdurchschnittliches Handeln		Maßnahme
Exploration							
Testpunkte	0	7	10	14	19	23	27
Steuerung							
Testpunkte	0	9	13	16	18	20	21
Problemlösen							
Testpunkte	0	16	20	23	26	29	30
Stressmanagement							
Testpunkte	0	4	7	10	13	14	15

III. Interpretationsbogen

Ausprägung der Berufswahlkompetenz

Wichtiger Hinweis:

Die empfohlenen Unterstützungsmaßnahmen solltest du dir besonders dann anschauen, wenn du in den jeweiligen Kompetenzaspekten unterdurchschnittliche Werte erzielt hast!

Wissen

Wissensaspekt Selbstwissen

Selbstwissen bezieht sich auf die Kenntnisse über deine eigenen Stärken und Schwächen sowie deiner Wünsche und persönlichen Ziele. Diese bilden die Basis für die Wahl des richtigen Berufs. Ein Bild von dir selbst entwickelt sich Schritt für Schritt, indem du unmittelbare Rückmeldung von anderen erhältst, deine eigenen Fähigkeiten gezielt erprobst, dich mit anderen Personen z. B. aus deiner Klasse vergleichst und gesellschaftliche Erwartungen über Berufe reflektierst.

unterdurchschnittliches Selbstwissen	0 – 14 Punkte	Du hast dich bisher noch nicht so viel mit dir selbst beschäftigt und kannst deine Interessen und Fähigkeiten deshalb noch nicht klar benennen. Du musst dir noch viele Gedanken über dich selbst machen und hinterfragen, welche Dinge du gut kannst und welche Dinge nicht so gut.
durchschnittliches Selbstwissen	15 – 23 Punkte	Du hast dir bereits einige Gedanken über dein späteres Leben gemacht, bist diesbezüglich jedoch noch unsicher. Du kennst deine Fähigkeiten, Stärken und Interessen, kannst daraus aber noch keinen konkreten Berufswunsch ableiten.
überdurchschnittliches Selbstwissen	24 – 27 Punkte	Du kennst deine eigenen Stärken und Schwächen, Bedürfnisse und Ziele und kannst sie auch ausdrücken. Außerdem bist du in der Lage, für dich relevante Informationen zu beschaffen und zu verarbeiten.

Maßnahmenangebot

Wenn du in der Kategorie Selbstwissen eine unterdurchschnittliche Punktzahl erzielt hast, solltest du dich ganz besonders mit deinen eigenen Interessen und Fähigkeiten auseinandersetzen, diese intensiv erkunden, erproben und die Erkenntnisse, die du dabei gewinnst, reflektieren.

• Check-U

In einem ersten Schritt kannst du das kostenlose, computergestützte Selbsterkundungsprogramm Check-U der Bundesagentur für Arbeit nutzen online: <https://www.arbeitsagentur.de/bildung/welche-ausbildung-welches-studium-passt>. Hier erfährst du etwas über deine persönlichen Fähigkeiten, Stärken und Interessen. Die Ergebnisse des Programms können dann für die nächsten Schritte im Berufswahlprozess genutzt werden.

Wissensaspekt Konzeptwissen

Für eine gelingende Berufswahl ist es wichtig, dass du einiges über die Arbeits- und Berufswelt weißt. Dazu zählen Kenntnisse über Berufsfelder, Bildungseinrichtungen, Qualifikationsmaßnahmen, die Struktur von Bildungsgängen und die üblichen Merkmale von Berufen.

unterdurchschnittliches Konzeptwissen	0 – 9 Punkte	Bisher weißt du noch nicht so viel über die Berufswelt. Mit einigen Berufen und Arbeitsfeldern hast du dich schon mal ein wenig beschäftigt, kennst sie aber bisher nur oberflächlich. Was einen Beruf ausmacht, kannst du in einfachen Worten erklären.
durchschnittliches Konzeptwissen	10 – 15 Punkte	Du weißt über die Möglichkeiten Bescheid, die dir mit deinem Schulabschluss zur Verfügung stehen. Wenn dich jemand fragt, kannst du die grundlegenden Merkmale von Berufen, die für dich in Frage kommen, benennen und du kennst verschiedene Möglichkeiten, um dich zu informieren.
überdurchschnittliches Konzeptwissen	16 – 18 Punkte	Du besitzt bereits vertiefte Kenntnisse über die Berufswelt. Du kennst die spezifischen Merkmale der für dich in Frage kommenden Berufe und die beruflichen Anforderungen, die zur Gestaltung deiner eigenen Berufsvorbereitung relevant sind.

Maßnahmenangebot

Wenn dein Konzeptwissen bisher noch unterdurchschnittlich ausgeprägt ist, solltest du Gelegenheiten nutzen, um dich ausführlich über die Berufs- und Arbeitswelt zu informieren.

- **BiZ-Besuch:**

Im Berufsinformationszentrum (BiZ) der Arbeitsagenturen hast du die Möglichkeit, dich intensiv mit der Berufswelt zu beschäftigen. Am PC oder in Printmedien (z. B. Zeitungen, Bücher, Kataloge) erhältst du Informationen über Berufe, Berufsfelder, Ausbildungs- und studienmöglichkeiten und über die Qualifikationen, die man für bestimmte Berufe benötigt.

Wissensaspekt Bedingungswissen

Neben dem Wissen über die Arbeits- und Berufswelt benötigst du außerdem Wissen darüber, welche Voraussetzungen man für verschiedene Berufe mitbringen muss, welche Qualifikationen den Einstieg in bestimmte Berufe ermöglichen und wie man fehlende Informationen nachholen kann.

unterdurchschnittliches Bedingungswissen	0 – 11 Punkte	Du hast dich bisher noch nicht so intensiv mit den typischen Wegen von der Schule in den Beruf auseinandergesetzt. Du solltest noch einige Infos über die Voraussetzungen für verschiedene Berufe und entsprechende Qualifikationsmöglichkeiten sammeln.
durchschnittliches Bedingungswissen	12 – 18 Punkte	Du kennst bereits die typischen Schritte von der Schule in den Beruf. Du hast eine grobe Vorstellung von deiner beruflichen Zukunft und kennst die ersten Schritte auf dem Weg dorthin. Allerdings bist du noch unsicher, die richtige Berufswahlentscheidung treffen zu können.
überdurchschnittliches Bedingungswissen	19 – 21 Punkte	Du verfügst über das notwendige Wissen über Voraussetzungen und Zusammenhänge in der Berufswelt. Du kennst die notwendigen Schritte, um deinen Übergang in die Berufswelt schrittweise und systematisch zu gestalten.

Maßnahmenangebot

Wenn du eine unterdurchschnittliche Punktzahl im Bedingungswissen erzielt hast, ist es wichtig, dass du dich ausführlich darüber informierst, wie man in die Berufs- und Arbeitswelt hineinkommt. So kannst du Wissen über die Bedingungen und Zusammenhänge im Berufswahlprozess erwerben.

- **Berufsmesse/Hochschulbesuch**

Berufsmessen und Hochschultage eignen sich hervorragend, um sich darüber zu informieren, wie Berufsanforderungen, Qualifizierungswege, Berufspositionen und Berufsperspektiven miteinander verknüpft sind. Diese Informationsveranstaltungen von unterschiedlichen Anbietern, wie z. B. Unternehmen, Kammern oder Universitäten, finden mindestens einmal jährlich statt und werden öffentlich beworben.

Wissensaspekt Entscheidungs- und Planungswissen

Die Berufswahl ist ein persönlicher Entwicklungs- und Entscheidungsprozess, der einer konkreten und realistischen Planung bedarf, um erfolgreich umgesetzt zu werden. In diesem Prozess ist es von Bedeutung, dass du wichtige Informationen sammelst, gewichtest, vergleichst und bewertest, um Entscheidungen systematisch vorzubereiten. Aus Entscheidungen folgen meist neue Handlungsplanungen. Eine Handlungsabsicht in konkrete Schritte umzusetzen, ist ein zentrales Merkmal von Planungswissen.

unterdurchschnittliches Entscheidungs- und Planungswissen	0 – 4 Punkte	Bisher ist dein Planungsverhalten nicht besonders strukturiert. Einzelne Schritte im Berufswahlprozess musst du noch besser aufeinander abstimmen und deine Handlungsziele genauer definieren. Deine Entscheidungen sollten systematischer vorbereitet werden.
durchschnittliches Entscheidungs- und Planungswissen	5 – 9 Punkte	Du bist bereits in der Lage erste Pläne und Ziele für den Übergang in die Berufswelt zu formulieren. Dabei denkst du sowohl an schulische als auch an praktische Vorbereitungsmöglichkeiten.
überdurchschnittliches Entscheidungs- und Planungswissen	10 – 12 Punkte	Du kannst die nötigen Planungs- und Entscheidungsschritte für den Übergang in die Berufswelt detailliert beschreiben. Du kennst die Konsequenzen der plangenaue und zeitgerechten Umsetzung von Entscheidungen und weißt um alternative Wege zur Realisierung von Plänen.

Maßnahmenangebot

Wenn dein Entscheidungs- und Planungswissen unterdurchschnittlich ist, solltest du dich aktiv mit deinen eigenen Zielen auseinandersetzen, lernen, Grobziele in Teilziele zu untergliedern und auf dieser Basis flexible Handlungspläne zu erstellen.

- **Planungsaufgabe**

Mache dir selbst einen Plan.

Situation 1: Stell dir vor, du machst eine gemeinsame Urlaubsreise mit deinen Freund*innen. Was musst du alles bedenken? Wo soll euer Urlaub hingehen? Wie viel Geld habt ihr zur Verfügung? Fahrt ihr mit dem Auto oder mit dem Zug? Wo könnt ihr übernachten und was darf eure Unterkunft kosten? Welche Punkte müssen noch bedacht werden?

Situation 2: Du bekommst die Aufgabe mit deinen Freund*innen zusammen das Schulfest zu planen. Was musst du bedenken? Wann soll das Schulfest stattfinden? Wie hoch ist das zur Verfügung stehende Budget? Wie sieht das Unterhaltungsprogramm aus? Was muss außerdem noch bedacht werden?

- **Planspiel**

Frage deine Lehrkraft, ob ihr gemeinsam ein Planspiel machen könnt. Darin könnt ihr Planungs- und Entscheidungsszenarien im Berufswahlprozess simulieren. Ähnlich wie bei der Planungsaufgabe, kann eure Lehrkraft euch eine Situation vorgeben, in der ihr eine bestimmte Rolle einnehmen müsst und einen Plan aufstellen sollt. Anschließend besprecht ihr, was gut funktioniert hat und wobei ihr noch Hilfe brauchen könnt. Überlegt euch, was ihr aus dieser Aufgabe auf euren Berufswahlprozess übertragen könnt.

Motivation

Motivationaler Aspekt Betroffenheit

Es wird deine Bereitschaft erfasst, dich mit deiner beruflichen Zukunft auseinanderzusetzen. Eine aktive und intensive Zuwendung zur persönlichen Berufsfindung ist Voraussetzung für eine optimistische Herangehensweise an die zukünftige Lebensplanung. Durch die bewusste Beschäftigung mit der Thematik des Berufs erhältst du zum einen für dich relevante Informationen und zum anderen wirst du sicherer darin, zu wissen, was du alles tun kannst. Es ist wichtig für dich zu verinnerlichen, dass es sich bei der Berufsfindung um eine Thematik handelt, welche dich unmittelbar betrifft und Engagement und Eigeninitiative erfordert.

unterdurchschnittliche Betroffenheit	0 – 16 Punkte	Bisher hast du nur wenig Interesse für die Berufswahl und die Planung deiner Zukunft gezeigt. Du bist noch damit beschäftigt ein Bewusstsein für deine Fähigkeiten und Wünsche aufzubauen.
durchschnittliche Betroffenheit	17 – 21 Punkte	Du bist dir deiner Verantwortung bewusst und möchtest möglichst viele Informationen über dich und deine beruflichen Möglichkeiten sammeln. Du betrachtest allerdings nicht alle Aspekte der Berufswahl gleichermaßen.
überdurchschnittliche Betroffenheit	22 – 24 Punkte	Du bist von dir aus motiviert und interessiert. du bist dir deiner Verantwortung für getroffene Entscheidungen bewusst und setzt dich aktiv mit nachschulischen Lebens- und Arbeitskontexten auseinander.

Maßnahmenangebot

Wenn du in der Kategorie Betroffenheit ein unterdurchschnittliches Ergebnis erzielt hast, solltest du dir klarmachen, dass dich das Thema zukünftiger Beruf unmittelbar betrifft. Du solltest dich damit auseinandersetzen, welchen Zweck ein Beruf erfüllt und erkennen, dass du selbst dafür verantwortlich bist herauszufinden, was zu dir passt.

- **Einbeziehen außerschulischer Expert*innen**

Das Thema Berufsfindung ist sehr wichtig für deine Zukunft. Um dir das vor Augen zu führen, kann es hilfreich sein, Erfahrungen von anderen Personen zu hören. Gibt es in deinem Freund*innen- oder Bekanntenkreis oder in deiner Familie eine Person, die gerade eine Ausbildung oder ein Studium macht oder erst vor Kurzem abgeschlossen hat? Frage sie, wie das für sie war.

Du und deine Mitschüler*innen könnt aber z. B. auch ehemalige Schüler*innen in den Unterricht oder zu einem Projekttag einladen, die dann mit euch über ihre Berufsfindung und/oder aktuelle Ausbildung sprechen. Da man sich mit nahezu gleichaltrigen, ehemaligen Schüler*innen gut identifizieren kann, ist es leichter, Fragen zu stellen und ein Gefühl dafür zu bekommen, dass die Berufsplanung jede*n persönlich betrifft.

Motivationaler Aspekt Eigenverantwortung

Der Fokus der beruflichen Orientierung liegt auf der selbstverantwortlichen Gestaltung der beruflichen Zukunft. Das Treffen von Entscheidungen ist maßgeblich wichtig dafür, eine berufliche Perspektive zu finden. Wenn du Verantwortung für deine Entscheidungen übernimmst, kannst du Kontrolle über deine eigene Zukunft gewinnen. Hierbei ist es wichtig, auch losgelöst von den Erwartungen und Wünschen deiner Eltern und der Gesellschaft selbstständig und eigenverantwortlich dein Leben und deine berufliche Zukunft zu planen.

unterdurchschnittliche Eigenverantwortung	0 – 9 Punkte	Du lässt dich eher leiten und hast dementsprechend häufiger das Gefühl kontrolliert zu werden. Manchmal neigst du dazu, Andere (z. B. deine Eltern oder Lehrer*innen) oder äußere Umstände (Arbeitsmarkt- oder Studienbedingungen) für deine berufliche Zukunft verantwortlich zu machen.
durchschnittliche Eigenverantwortung	10 – 14 Punkte	Du übernimmst Verantwortung, machst dir Gedanken über deine Zukunft, sammelst Informationen und tust etwas dafür, später einen guten Beruf zu haben.
überdurchschnittliche Eigenverantwortung	15 – 18 Punkte	Du besitzt die Motivation, dein Handeln eigenverantwortlich zu koordinieren und nötige berufsbezogene Maßnahmen selbstverantwortlich durchzuführen. Du bist weniger von anderen Personen und Situationen abhängig und handelst weitgehend selbstständig.

Maßnahmenangebot

Wenn du festgestellt hast, dass du dazu neigst, die Verantwortung für deine Zukunft, insbesondere die der beruflichen Perspektive, von dir zu weisen, ist es wichtig, dir bewusst zu machen, dass das Finden eines passenden Berufes ein bedeutsamer und auch interessanter Entwicklungsschritt ist. Wichtig ist dabei, dass du dir zwar Anregungen und Tipps von anderen holst, letztlich aber immer selbst deine eigenen Entscheidungen, vor dem Hintergrund deiner Interessen und Fähigkeiten, treffen und verantworten musst.

- **Es ist deine Berufswahl! Es geht um deinen Beruf!**

Mache dir Gedanken darüber, in welchem Bereich deine Interessen und Fähigkeiten liegen (Unterstützung beim Erkunden deiner Interessen und Fähigkeiten findest du unter »Exploration«) und entscheide anschließend, in welchem Bereich du dein Praktikum machen möchtest und was du in deinem Praktikum lernen und erfahren möchtest. Wenn du dabei noch Probleme hast oder aber schon Ideen gesammelt hast, kannst du dich mit deinen Mitschüler*innen oder deiner Lehrkraft austauschen und ihr könnt gemeinsam Ideen sammeln. Außerdem können sie dir dabei helfen, dein Praktikum vor- und nachzubereiten.

Motivationaler Aspekt Offenheit

Offenheit beschreibt deine Bereitschaft, persönliche Fähigkeiten, Wünsche und Vorstellungen zu erforschen und berufliche Alternativen zu erkunden. Hierbei ist Neugier, kritisches Denkvermögen und Aufgeschlossenheit gegenüber Herausforderungen wichtig. Wichtig ist auch, dass du deine Fähigkeiten realistisch einschätzen kannst. Dabei ist es hilfreich, darüber nachzudenken, was du schon gut kannst und wo du dich noch verbessern könntest. Manchmal ist es auch gut, einmal etwas ganz Neues auszuprobieren (z. B. einen Beruf kennenlernen, über den du noch wenig weißt), um mehr über dich selbst zu lernen. Vielleicht entdeckst du dann neue Interessen und Fähigkeiten.

unterdurchschnittliche Offenheit	0 – 11 Punkte	Bisher hast du dich eher wenig mit dir selbst und deinen beruflichen Vorstellungen befasst und zeigst dich kaum offen gegenüber der Erkundung beruflicher Perspektiven.
durchschnittliche Offenheit	12 – 17 Punkte	Du beschäftigst dich gerne mit dir selbst, deinen Fähigkeiten und deiner Zukunft. Bisher nutzt du allerdings nur einen Teil der Gelegenheiten und bist oftmals wenig offen für Neues.
überdurchschnittliche Offenheit	18 – 21 Punkte	Du bist offen dafür, dich selbst und deine persönlichen Interessen in verschiedenen Kontexten zu hinterfragen. Herausforderungen gegenüber bist du aufgeschlossen und kannst dich selbst reflektieren.

Maßnahmenangebot

Wenn du bisher wenig Neugier für die Erkundung beruflicher Perspektiven gezeigt hast und dich nicht mit dir selbst und deinen Fähigkeiten auseinandersetzen möchtest, ist es wichtig, dir vor Augen zu führen, dass man durchaus Freude an der Berufsfindung haben und sich für Herausforderungen begeistern kann.

• Tag der Berufe

Der Tag der Berufe ist eine Veranstaltung, die einmal im Jahr stattfindet und an dem alle Schüler*innen ab Klasse 7 teilnehmen können. Das Besondere am Tag der Berufe ist, dass er direkt in den Unternehmen selbst stattfindet. Du erhältst also einen direkten Einblick in die Firma und kannst gleichzeitig alle deine Fragen zur Ausbildung stellen. Vielleicht kannst du beim Blick hinter die Kulissen auch neue Fähigkeiten und Interessen entdecken, von denen du bisher nichts gewusst hast. Wichtig ist, dass du dich rechtzeitig unter www.tagderberufe.de anmeldest, damit du teilnehmen kannst. Dort findest du auch noch weitere Informationen zum Tag der Berufe.

• Girls' Day/Boys' Day

Der Girls' Day oder Boys' Day ist ein Aktionstag, der ebenfalls einmal im Jahr stattfindet und der dich motivieren soll, dir einen Beruf anzuschauen, der eher untypisch für dein Geschlecht ist. So können Mädchen sich z. B. einen technischen oder naturwissenschaftlichen Beruf anschauen und Jungs soziale Berufe wie z. B. Krankenpfleger. Wenn du gerne teilnehmen möchtest, frage deine Eltern und deine Lehrkraft, ob sie damit einverstanden sind. Anschließend kannst du dich online unter www.Girls-day.de oder www.Boys-day.de für ein Angebot anmelden. Dort findest du eine Übersicht über die verschiedenen Möglichkeiten, die dir offenstehen und außerdem einen Radar, der dir Angebote in deiner Nähe anzeigt.

Motivationaler Aspekt Zuversicht

Es wird erfasst, inwieweit du Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten setzt und ob du deiner beruflichen Zukunft eher optimistisch oder mit Zweifeln gegenübertrittst. Es stellt sich die Frage, ob du Erfolge wahrnimmst und als positive Verstärkung nutzt oder hauptsächlich Rückschläge oder Verunsicherung wahrnimmst. Wenn du dich selbst unterschätzt und Angst vor schwierigen Situationen hast, traust du dir nicht zu, dich mit Fragen der Berufswahl zu beschäftigen und Dinge auszuprobieren. Wenn du nichts ausprobierst, kannst du aber auch keine positiven Erfahrungen machen.

unterdurchschnittliche Zuversicht	0 – 25 Punkte	Dein Selbstvertrauen ist noch nicht so stark ausgeprägt und deiner Zukunft gegenüber bist du bisher nicht so optimistisch eingestellt, weshalb es dir schwer fällt, die Motivation zum Handeln zu finden. Es fällt dir noch schwer, deine persönlichen Erfolge anzuerkennen.
durchschnittliche Zuversicht	26 – 37 Punkte	Du bist eher optimistisch eingestellt und hoffst, einen Beruf zu finden, der zu deinen Fähigkeiten und Interessen passt. Du traust dir zu, auch in frustrierenden Situationen durchzuhalten.
überdurchschnittliche Zuversicht	38 – 45 Punkte	Du bist dir deiner Stärken bewusst und hast Vertrauen in deine Fähigkeiten. Ausbleibende Erfolgserlebnisse lassen dich nicht resignieren, weil du auf deine getroffenen Entscheidungen vertraust.

Maßnahmenangebot

Wenn deine Zuversicht unterdurchschnittlich ist, ist es wichtig, dass du versuchst, praktische Erfahrungen zu sammeln. Versuche deine persönlichen Fähigkeiten zu entdecken und sei stolz darauf. Führe Erfolge auf deine eigenen Fähigkeiten und nicht auf äußere Umstände zurück.

- **Erkenne deine eigenen Fähigkeiten**

Denke darüber nach, worin du wirklich gut bist. Passt du Zuhause auf deine Geschwister auf? Gibst du anderen Schüler*innen Nachhilfe? Legst du sehr viel Wert darauf Ordnung zu halten? Hast du Hobbies, die dir besonders viel Spaß machen?

Alle diese Punkte beschreiben deine Fähigkeiten und Interessen. Vielleicht ist dir gar nicht bewusst, wie umfangreich deine Talente sind. Wichtig ist, dir selbst klar zu machen, dass du viele Fähigkeiten hast, die du vielleicht einfach noch nicht entdeckt hast.

- **Schülerfirma gründen**

In manchen Schulen haben Schüler*innen gemeinsam mit ihren Lehrkräften eine Schülerfirma gegründet. Das ist eine gute Möglichkeit eigene Kompetenzen (und Tätigkeitsvorlieben) auszuprobieren. Auf jeden Fall werden Selbstständigkeit und Teamfähigkeit geübt. Klingt das für dich spannend? Dann sprich doch einfach mit deiner Lehrkraft darüber. Vielleicht könnt ihr so etwas dann gemeinsam umsetzen.

Handlung

Handlungsaspekt Exploration

Das Explorationsverhalten bedeutet im Kontext der Berufswahl, sich mit den eigenen Fähigkeiten, Interessen, Werten und Zielen zu beschäftigen sowie die Möglichkeiten nachschulischer Bildungswege und des Arbeitsmarktes zu erkunden. Diese Informationssuche kann breit angelegt sein und viele alternative Bildungswege und Ausbildungsmöglichkeiten gleichzeitig mit einbeziehen. Die Informationssuche kann auch in die Tiefe gehen, wobei nur eine oder zwei Alternativen in ihren Vor- und Nachteilen intensiv ausgelotet werden.

unterdurchschnittliche Exploration	0 – 9 Punkte	Bisher hast du dich nur wenig mit deinen eigenen Interessen, Fähigkeiten und Werten beschäftigt. Informationen über die Ausbildungs- und Berufswelt hast du noch nicht systematisch gesucht.
durchschnittliche Exploration	10 – 18 Punkte	Du beschäftigst dich umfangreich mit deinen beruflichen Möglichkeiten und sammelst Informationen zu Berufen, die du spannend findest. Dabei nutzt du jedoch nur wenige verschiedene Quellen.
überdurchschnittliche Exploration	19 – 27 Punkte	Du suchst zielgerichtet nach berufsbezogenen Informationen in unterschiedlichen Kontexten und nutzt dabei verschiedene Quellen. Die gewonnenen Informationen reflektierst du systematisch.

Maßnahmenangebot

Wenn dein Explorationsverhalten unterdurchschnittlich ausgeprägt ist, solltest du versuchen, dich aktiv mit dir selbst und der Berufs- und Arbeitswelt auseinanderzusetzen. Du solltest neue Berufe und Berufsfelder erkunden und deine eigenen Interessen und Fähigkeiten erforschen.

- **Selbsttest**

Um einen ersten Eindruck davon zu bekommen, wo deine Fähigkeiten und Interessen liegen, kannst du online einen Selbsttest ausfüllen. Hierfür eignet sich z. B. Check-U (online: <https://www.arbeitsagentur.de/bildung/welche-ausbildung-welches-studium-passt>). Hier wirst du zunächst zu deinen Interessen befragt und anschließend kannst du mit kurzen Tests herausfinden, wo deine Stärken liegen. Danach werden noch einige allgemeine Infos zu deiner Berufsvorstellung abgefragt (z. B. Würde es dich stören, in deinem Job viel zu reisen?) und anschließend werden dir verschiedene Berufe vorgeschlagen, die zu deinen Antworten passen. Dort kannst du dir die Berufe ansehen, die zu deinen Stärken passen, kannst aber auch deine Interessen mit einbeziehen und bekommst so verschiedene Ergebnisse.

- **Tag der Berufe**

Der Tag der Berufe ist eine Veranstaltung, die einmal im Jahr stattfindet und an dem alle Schüler*innen ab Klasse 7 teilnehmen können. Das Besondere am Tag der Berufe ist, dass er direkt in den Unternehmen selbst stattfindet. Du erhältst also einen direkten Einblick in die Firma und kannst gleichzeitig alle deine Fragen zur Ausbildung stellen. Vielleicht kannst du beim Blick hinter die Kulissen auch neue Fähigkeiten und Interessen entdecken, von denen du bisher nichts gewusst hast. Wichtig ist, dass du dich rechtzeitig unter www.tagderberufe.de anmeldest, damit du teilnehmen kannst. Dort findest du auch noch weitere Informationen zum Tag der Berufe.

Handlungsaspekt Steuerung

Der Aspekt der Steuerung beschreibt den Umstand, dass der Prozess der Berufswahl im Laufe der persönlichen Entwicklung von Jugendlichen zunehmend selbstgesteuert bewältigt werden muss. Damit das gelingt, ist es notwendig, sorgfältig zu planen, wie man an Informationen gelangt, die Informationen tatsächlich zu beschaffen und Schlüsse daraus zu ziehen. Man muss Ziele definieren, sie sich selbst setzen und dann verfolgen. Dabei muss man immer beobachten, ob man noch auf dem richtigen Weg ist, um das Ziel zu erreichen. Wenn man merkt, dass man das Ziel aus den Augen verloren hat, muss man nochmal nachdenken und eventuell einen anderen Weg einschlagen. Wichtig ist auch, dass man sich so wenig wie möglich von der Verfolgung des eigenen Ziels ablenken lässt. Wenn etwa Freund*innen sagen, dass sie dein Ziel nicht gut finden, musst du überprüfen, ob sie recht haben. Wenn ihre Argumente nicht überzeugend sind, musst du dein Ziel verteidigen und dranbleiben.

unterdurchschnittliche Steuerung	0 – 12 Punkte	Du setzt dir nur wenige oder unrealistische Ziele in Bezug auf deine nächsten Schritte in der Berufswahl. Du solltest versuchen, dich nicht so leicht ablenken zu lassen.
durchschnittliche Steuerung	13 – 17 Punkte	Du setzt dir Ziele, stellst Handlungspläne auf und versuchst diese auch umzusetzen. Du lässt dich nur wenig ablenken und versuchst auch in schwierigen Situationen deine Entscheidungen zu realisieren.
überdurchschnittliche Steuerung	18 – 21 Punkte	Du bist in der Lage, dir realistische Handlungsziele zu setzen, überwachst dein Vorgehen und prüfst deinen eigenen Planungs- und Entscheidungsfortschritt. Wenn Abweichungen auftreten, greifst du regulierend ein.

Maßnahmenangebot

Wenn deine Steuerungsfähigkeit unterdurchschnittlich ausgeprägt ist, solltest du Angebote wahrnehmen, die vor allem das Planungsverhalten fokussieren und hierbei insbesondere das Setzen von Zielen und Teilzielen beinhalten. Beim Finden solcher Angebote kann dir dein*e Lehrer*in behilflich sein.

- **Zukunftsplan**

Wie wirst du in zehn Jahren leben? Setze dir selbst Ziele und verfolge sie! Schreibe alle Schritte auf, die auf dem Weg dorthin liegen. Überlege, wie du das erreichen kannst, was du dir vorgenommen hast und wer dich auf dem Weg unterstützen kann, wenn es Schwierigkeiten gibt und du Hilfe brauchst.

- **Peer-Diskussionsrunde**

Um dein Steuerungsverhalten zu stärken, können Diskussionsrunden hilfreich sein, bei denen du und deine Mitschüler*innen eure eigenen Ziele reflektiert und diese in Nah- und Fernziele einteilt und anschließend in der Gruppe bespricht. Der Austausch mit anderen Gleichaltrigen hilft zudem jeder*m Einzelnen dabei, besser einschätzen zu können, auf welchem Entwicklungsstand sie*er sich im Prozess der Berufswahl befindet.

Handlungsaspekt Problemlösen

Im Berufswahlprozess wirst du dich immer wieder mit der Herausforderung konfrontiert sehen, Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen. Oftmals ist das noch nicht erreicht, was du dir vorgenommen hast oder was du dir wünschst. Zum Beispiel, wenn du feststellst, dass du im Praktikum doch nicht so viel über deine persönliche Eignung für deinen Wunschberuf erfahren hast, wie du es eigentlich erwartet hättest. Hier stehst du, genau wie jede*r andere Jugendliche, vor der Aufgabe, die Distanz zwischen dem aktuellen Entwicklungsstand und dem angestrebten Idealzustand zu reduzieren.

unterdurchschnittliches Problemlösen	0 – 19 Punkte	Manchmal gelingt es dir noch nicht, ein Problem zu erkennen. Wenn du dich in einer schwierigen Lage befindest, fällt es dir noch schwer, Pläne und Ziele zur Problemlösung zu formulieren
durchschnittliches Problemlösen	20 – 25 Punkte	Du erkennst verschiedene Probleme und fühlst dich in der Lage, einen Plan zur Lösung aufzustellen und umzusetzen. Um Entscheidungen zu treffen, sammelst Du gerne möglichst viele Informationen und nimmst dir dafür ausreichend Zeit. Dabei bedenkst du jedoch nicht immer die Konsequenzen deiner Entscheidungen.
überdurchschnittliches Problemlösen	26 – 30 Punkte	Du kennst erfolgreiche Handlungsstrategien und kannst diese auch auf zukünftige Herausforderungen anwenden. Wenn Entscheidungsprobleme auftreten, bist du in der Lage, Lösungen zu erarbeiten.

Maßnahmenangebot

Wenn deine Problemlösefähigkeit unterdurchschnittlich ausgeprägt ist, solltest du, ähnlich wie bei der Facette Steuerung, deinen Schwerpunkt auf das Planungsverhalten und hierbei insbesondere auf das Setzen von Zielen und Teilzielen legen.

• Problemlösetraining im Unterricht

Am besten lernt man Problemlösen, wenn man aktuelle Schwierigkeiten, die man zum Beispiel im Berufswahlprozess erlebt hat (z. B. Finden eines Praktikumsplatzes) eingehend betrachtet und auseinandernimmt. Dabei sind unter anderem folgende Fragen hilfreich: »Was ist genau das Problem?«, »Wie ist das Problem entstanden?«, »Was kann ich tun, um es zu beheben?«, »Wer kann mir dabei helfen?« »Was mache ich als erstes, um das Problem zu lösen?«, »Was ist der nächste Schritt?«. Hierbei können dir vielleicht auch deine Familie oder Freund*innen helfen.

Handlungsaspekt Stressmanagement

Im Prozess der Berufswahl treten immer wieder negative und belastende Ereignisse auf, wie etwa die Absage eines Praktikumsplatzes. Es ist ganz normal, dass das bei dir Stress erzeugt. Strategien des Stressmanagements helfen dabei, mit solchen Stresssituationen erfolgreich umzugehen. Hierbei geht es vor allem um Strategien zur aktiven und problemfokussierten Stressbewältigung.

unterdurchschnittliches Stressmanagement	0 – 6 Punkte	Du bist dir der verschiedenen emotionalen Belastungen, die im Verlauf der Berufswahl auftreten können, noch nicht bewusst und bist dir deshalb auch unsicher bzw. kennst noch keine Möglichkeiten, wie du mit Problemen konstruktiv umgehen kannst.
durchschnittliches Stressmanagement	7 – 12 Punkte	Die emotionalen Belastungen, die mit der Berufswahl einhergehen, beeinflussen dich nur wenig. Die Auseinandersetzung mit der beruflichen Orientierung ist für dich keine große Last. Dennoch fühlst du dich hin und wieder unsicher, wenn es darum geht, Entscheidungen bzgl. deiner Berufswahl zu treffen und du hast Angst einen Fehler zu machen.
überdurchschnittliches Stressmanagement	13 – 15 Punkte	Du kannst mit auftretenden emotionalen Belastungen konstruktiv umgehen und setzt aktive, problemfokussierte Strategien ein.

Maßnahmenangebot

Wenn du über ein unterdurchschnittliches Stressmanagement verfügst, solltest du versuchen, geeignete Strategien zu erlernen, damit du mit negativen Erlebnissen und Rückschlägen im Prozess der Berufswahl konstruktiv umgehen kannst. Du solltest dir dafür eine Person suchen, der du vertraust und mit der du offen darüber sprechen kannst, was dir bei der Berufswahl schwerfällt.

- **Stressbewältigungstraining**

Stress hat man, wenn eine Situation so schwierig ist, dass man erstmal keine Idee hat, wie man damit umgehen soll. Meistens hilft es, das Problem erst einmal gründlich zu analysieren und zu schauen, was man selbst tun kann, wo man Hilfe braucht und wer Hilfe geben könnte. Um besser mit Stress umgehen zu können, kann auch ein Entspannungstraining hilfreich sein, wie z. B. PMR (Progressive Muskelrelaxation). Dabei lernst du, wie du deine Muskeln entspannst und so insgesamt einen entspannten Zustand erreichst. Du kannst diese Art von Training ganz alleine durchführen. Anleitungsvideos dafür, findest du bei YouTube. Nimm dir Zeit und probiere das Training aus. Du wirst merken, je öfter du die Entspannungsübungen durchführst, desto leichter wird es dir fallen, dich zu entspannen. Darüber hinaus musst du bedenken, dass Rückschläge im Berufswahlprozess, aber auch in anderen Lebenslagen, nicht nur negative Konsequenzen haben. Sie können dazu führen, dass du nochmal in Ruhe über dich selbst nachdenkst, reflektierst, an welchem Punkt etwas schiefgegangen ist und dich anschließend neu orientierst und sogar gestärkt daraus hervorgehst. Egal, ob die genaue Auseinandersetzung mit der belastenden Situation, das Durchführen von Entspannungsübungen oder der positive Umgang mit Rückschlägen. Das alles sind Strategien zur Stressbewältigung und diese kann man erlernen und einüben.

Geschafft! Du bist am Ende der Auswertung angekommen und weißt jetzt eine ganze Menge mehr über deine aktuelle Berufswahlkompetenz und wie du sie weiterhin fördern kannst. Wir hoffen, du hast jetzt einige Ideen, wie es für dich weitergehen kann. Vergiss dabei nie: Du bist nicht allein! Egal ob Familie, Freund*innen, Lehrkräfte oder das Internet. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, um sich Unterstützung zu holen! Wichtig ist nur, dass du das Thema Berufswahl weiterhin verfolgst. Viel Spaß und Erfolg!