



Berufliche Orientierung für das Lernen zu Hause

Module für Gymnasien,
Gesamtschulen und
Berufliche Gymnasien
in Niedersachsen



Vorbemerkungen

Begrüßung der Lehrkräfte	3
Arbeiten mit den Modulen für das Lernen zu Hause	4

Module zur Berufs- und Studienorientierung für das Lernen zu Hause

SELBSTERKUNDUNG

 4 Werte und Lebensziele reflektieren	6
5 Interessen erkennen	12
6 Stärken und Schwächen erkennen	19

ENTDECKEN DER BERUFS- UND STUDIENWELT

 7 Bildungswege nach dem Abitur	27
8 Persönliche Bildungswege im Internet recherchieren	34
9 Berufs- und Studienwahltests nutzen	44
22 Selbstpräsentation entwickeln	51
23 Bewerbungsunterlagen erstellen	58

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

 29 Nächste Schritte planen	65
--	----

ERGÄNZUNGSMODULE

 30 Orientierungsstand überprüfen	71
31 Berufswahlkriterien reflektieren	76
32 Berufs- und Studienwunsch überprüfen	82
33 Aktives Zuhören stärken	87
34 Gegenseitiges Coaching ermöglichen	95

Impressum	101
-----------------	-----

Sehr geehrte Lehrkräfte!

Die Digitalisierung im Unterricht erlebt gerade einen enormen Aufschwung. Neue Lehr- und Lernwege werden beschritten und digitale Medien erweitern die Kommunikation zwischen Lehrkräften und ihren Schülerinnen und Schülern. Um das Erreichen der Unterrichtsziele zu gewährleisten, müssen viele 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 geteilten Lerngruppen und „Lernen zu Hause“ gerecht zu werden, stellen wir Ihnen mit diesem Material fertig aufbereitete Module zur Verfügung.

Grundlage dieser auf das digitale Lernen angepassten Module ist das Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, das im Auftrag der Bundesagentur für Arbeit und in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen der Bundesagentur für Arbeit und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft entwickelt und im ersten Schulhalbjahr 2018/2019 Ihrer Schule zur Verfügung gestellt wurde.

Daraus wurden nun 14 Module entnommen und für das Lernen zu Hause weiterentwickelt. Die fokussierten Aufgabenstellungen ermöglichen den Schülerinnen und Schülern der gymnasialen Oberstufe wichtige Erkenntnisse im eigenen Orientierungsprozess. Die Module sind als flexibel einsetzbares, fakultatives Angebot zu verstehen und können ergänzend zu weiteren unterstützenden Online-Lernmaterialien des Landes Niedersachsen (NLSchB: Lernen zu Hause – eine Ideensammlung, www.nibis.de/lernen-zu-hause---eine-ideensammlung_13560) verwendet werden.

Finanziert wurde das Zusatzangebot durch die Bundesagentur für Arbeit, um auch in Zeiten von häuslichem Lernen und/oder geteilten Lerngruppen 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 oder ergänzend zu den jeweiligen Präsenzangeboten einsetzen. So kann die persönliche Begleitung des Studien- und Berufswahlprozesses mit selbstständigen 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 für das Lernen zu Hause – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“ vielfältige Anregungen.

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

Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen
der Bundesagentur für Arbeit

Niedersächsisches Kultusministerium

Stiftung der Deutschen Wirtschaft
(sdw) gGmbH

Arbeiten mit dem Material

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

Jedes Modul (M) für das Lernen zu Hause hat folgende Bestandteile:

1. Kurzüberblick für Lehrkräfte
2. Arbeitsauftrag für Schülerinnen und Schüler
3. Arbeitsmaterialien für Schülerinnen und Schüler

1. Kurzüberblick für Lehrkräfte

Die Module für das Lernen zu Hause basieren weitestgehend auf den gleichnamigen Modulen aus dem Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“ und wurden für digitale Lehr- und Lernwege weiterentwickelt. Die Module für das Lernen zu Hause 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. Die Nummerierung der Materialien kann dabei abweichen.

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

Der Kurzüberblick dient zu Ihrer schnellen Information. Ausführliche Beschreibungen sowie Hintergrundinformationen zur Prozessbegleitung finden Sie in den jeweiligen Originalmodulen im Handbuch. Eine Information zur jeweiligen Unterrichtseinheit im Ausgangsmaterial ist in jedem Kurzüberblick enthalten.

2. Arbeitsauftrag für Schülerinnen und Schüler

Der Arbeitsauftrag (AS) ist ein 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 Schülerinnen und Schüler detailliert beschrieben. Sie sehen, worum es geht, welche Materialien benötigt werden und welche Arbeitsergebnisse sie abschließend einreichen müssen.

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, weiterführende Kommentare sowie Ihre Kontaktdaten eintragen können. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass die Einhaltung der DSGVO hier in jedem Falle zu berücksichtigen ist.

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

3. Arbeitsmaterialien für Schülerinnen und Schüler

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

Die Portfoliobögen enthalten digital beschreibbare Felder und können abgespeichert werden. Optimierte sind die Formulare für den Adobe Acrobat Reader.

Die vorliegenden Module sind auf die Verwendung digitaler Medien ausgerichtet. Die technischen Voraussetzungen der einzelnen Schülerinnen und Schüler 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 den Jugendlichen ein Feedback geben und sie trotz räumlicher Distanz im Prozess der Beruflichen Orientierung begleiten.

4

Werte und Lebensziele reflektieren

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, M 4, S. 37–41

Themenbereich

SELBSTERKUNDUNG

Handlungsfeld

H1

**Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler**

- 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**

- AS 4.1 Arbeitsauftrag
- PB 4.2 Wichtig für mich!
- PB 4.3 Reflexion!

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Ausgefüllter PB 4.3 Reflexion!

Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per digitaler Konferenz)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.

Begriffe „Arbeit“ und „Erfolg“

Besprechen Sie die Vorstellungen der Schülerinnen und Schüler 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 – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

4.1

Werte und Lebensziele reflektieren

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag bringen Sie zunächst die Ihnen wichtigsten Werte und Lebensziele in eine Rangfolge. Anschließend denken Sie darüber nach, welche Bedeutung die Begriffe „Arbeit“ und „Erfolg“ für Sie haben, und tauschen sich darüber mit einer Freundin oder einem Freund aus. Abschließend reflektieren Sie Ihre Erkenntnisse und erörtern, inwiefern Werte und Lebensziele auf die Studien- und Berufswahl Einfluss nehmen sollten.

**So arbeiten Sie**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- PB 4.2 Wichtig für mich!
- PB 4.3 Reflexion!

**Das brauchen Sie außerdem**

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe**

Bearbeiten Sie zunächst den Portfoliobogen PB 4.2.

2. Aufgabe

Tauschen Sie sich telefonisch oder per Videochat mit einer Freundin oder einem Freund zu den Fragen auf dem PB 4.3 (oberer Teil) aus. Notieren Sie dort Ihre gemeinsamen Antworten.

Tipp: Besprechen Sie diese Fragen auch mit Ihrer Familie. Es könnten sich interessante Erkenntnisse ergeben.

3. Aufgabe

Beantworten Sie bitte die Fragen im unteren Teil des Portfoliobogens PB 4.3 wieder in Einzelarbeit.

Abgabe



Abzugeben ist

- Ausgefüllter PB 4.3

Anmerkungen

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



Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail



Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem

Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!

4.2

Portfoliobogen

Name, Datum:

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

Kennzeichnen Sie in der folgenden Liste diejenigen Werte und Lebensziele, die Ihnen persönlich wichtig sind. Falls Ihnen wichtige Aspekte fehlen, ergänzen Sie diese in den leeren Feldern der Tabelle.

	Eigenverantwortlich leben		Geborgenheit
	Respektvoll miteinander umgehen		Viel Geld verdienen
	Gesunder Lebensstil		Abenteuer erleben
	Verantwortungsvolle Aufgaben		In einer Demokratie leben
	Viel Freizeit		Gerechtigkeit
	Ein harmonisches Familienleben		Glaubensfreiheit
	Ordnung und Sauberkeit		Gegenseitige Wertschätzung
	Das Leben genießen können		Gute Freundinnen und Freunde
	Ein erfüllender Beruf		Gleichberechtigung von Frauen und Männern
	Gegenseitige Hilfsbereitschaft		Umweltschutz
	Gutes Aussehen		Treue
	Ein guter Mensch sein		
	Finanzielle Sicherheit		
	Anerkannt sein		

Wählen Sie fünf Werte oder Lebensziele aus, die Ihnen besonders wichtig sind. Tragen Sie diese in die Übersicht unter A–E ein. **Vergleichen Sie anschließend jeden Wert mit jedem** und entscheiden Sie, welcher Wert Ihnen in einem Konfliktfall der wichtigere wäre. Tragen Sie dazu den Buchstaben des Ihnen wichtigeren Wertes ins gemeinsame Feld ein. Zählen Sie zum Abschluss, wie oft Sie jeden Wert ausgewählt haben und bringen Sie die Werte in die entsprechende Rangfolge.

A									
B									
C									
D									
E									

Meine Rangfolge:
(Wertbegriff eintragen)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bearbeiten Sie diese Aufgabe:

Schildern Sie 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.

4.3

Portfoliobogen

Name, Datum:

Reflexion!Werte und
Lebensziele
reflektieren

Diskutieren Sie folgende Fragen (z. B. per Telefon oder Videochat). Notieren Sie Ihre Erkenntnisse.

Welche Bedeutung hat Arbeit aus Ihrer Sicht?

Was bedeutet Erfolg für Sie? Woran messen Sie ihn?

Bearbeiten Sie bitte folgende Fragen.

Was verstehen Sie unter dem Begriff „Wert“?

Woran erkennt man Ihrer Ansicht nach die Werte eines Menschen?

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



Interessen erkennen

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, M 5, S. 43–47

Themenbereich

SELBSTERKUNDUNG

Handlungsfelder

H1, H5



Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler

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



Arbeitsformen

- Partnerarbeit (Interview)
- Einzelarbeit



Arbeitsmaterialien

- AS 5.1 Arbeitsauftrag
- PB 5.2 Dafür brenne ich!
- PB 5.3 Getestet!
- Ggf. PB 5.4 Reflexion!



Technische Ausstattung

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat



Abgabe Arbeitsergebnisse

- Ausgefüllter PB 5.2
- Ausgefüllter PB 5.3
- alternativ PB 5.4

Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per digitaler Konferenz)

Persönliche Interessen wahrnehmen

Für die Schülerinnen und Schüler ist als Einstieg in das Thema ein Austausch zur Frage „Woran merken Sie an sich selbst, dass Sie etwas wirklich interessiert oder dass Sie für ein Thema ‚brennen‘?“ hilfreich. Die Erfahrung zeigt, dass ihnen das oft nicht bewusst ist. Schön wäre, wenn die Schülerinnen und Schüler 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?

Kurzworstellung von einigen Interessententests

Empfehlungen zu passenden Tests finden Sie auf dem AS 5.1.

Klärung Arbeitsauftrag

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

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

5.1

Interessen erkennen

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

Dieser Arbeitsauftrag unterstützt Sie dabei, sich Ihrer eigenen Interessen bewusst zu werden. Hierzu befragen Sie in einem Kurzinterview eine Freundin oder einen Freund, beantworten sich selbst einige Fragen und führen einen Interessentest durch.

**So arbeiten Sie**

- Partnerarbeit (Interview)
- Einzelarbeit

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- PB 5.2 Dafür brenne ich!
- PB 5.3 Getestet!
- Ggf. PB 5.4 Reflexion!

**Das brauchen Sie außerdem**

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe:**

Telefonieren Sie mit einer guten Freundin oder einem guten Freund und stellen Sie ihr oder ihm die beiden Fragen im oberen Teil des Portfoliobogens PB 5.2. Notieren Sie ihre oder seine Antworten.

2. Aufgabe:

Beantworten Sie die Fragen im unteren Teil des Portfoliobogens PB 5.2.

3. Aufgabe:

Führen Sie einen Interessentest Ihrer Wahl durch und füllen Sie anschließend den Portfoliobogen PB 5.3 aus.

Beispiele für geeignete Interessentests

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 (BERUFE Entdecker)
www.was-studiere-ich.de
www.hochschulkompass.de/studium-interessentest.html

Eine Auswahl weiterer Tests finden Sie hier: www.osa-portal.de

Tipp: Sammeln Sie Ihre Ergebnisse in Ihrem Portfolioordner und nehmen Sie diesen zu einem Beratungsgespräch mit Ihrer Berufsberaterin oder Ihrem Berufsberater mit.

Abgabe



Abzugeben sind

- Ausgefüllter PB 5.2
- Ausgefüllter PB 5.3
- alternativ PB 5.4

Hinweis: Selbstverständlich behandle ich Ihre Arbeitsergebnisse vertraulich und gebe diese nicht an Dritte weiter. Sollte Ihnen die Weitergabe der beiden Bögen an mich trotzdem zu persönlich sein, beantworten Sie stattdessen bitte die Reflexionsfragen auf dem PB 5.4 und reichen diesen ein.

Anmerkungen

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



Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail



Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem

Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!

5.2

Portfoliobogen

Name, Datum:



**Dafür
brenne
ich!**
Interessen
erkennen

Fragen Sie eine Freundin oder einen Freund (z. B. per Telefon oder Videochat) und notieren Sie die Antworten. Beantworten Sie dann die unten stehenden Fragen.

Fragen Sie eine gute Freundin oder einen guten Freund!

Interviewpartnerin oder Interviewpartner:

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

Woran werden meine Interessen für dich deutlich?

Tipp: Stellen Sie diese beiden Fragen auch Ihren Familienmitgliedern oder anderen erwachsenen Vertrauenspersonen. Die Antworten könnten aufschlussreich sein.

Fragen Sie sich 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?

5.3

Portfoliobogen

Name, Datum:

Getestet!Interessen
erkennen

Führen Sie einen Interessentest Ihrer Wahl durch und füllen Sie das untenstehende Protokoll sorgfältig aus.

Protokoll der 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 oder einem Berufsberater besprechen:

Würden Sie diesen Test Ihrer besten Freundin oder Ihrem besten Freund weiterempfehlen? Warum?

Tipp: Sammeln Sie Ihre Ergebnisse in Ihrem Portfolioordner und nehmen Sie diesen zu einem Beratungsgespräch mit Ihrer Berufsberaterin oder Ihrem Berufsberater mit.

5.4

Portfoliobogen

Name, Datum:

Reflexion!Interessen
erkennen

Beantworten Sie bitte folgende Fragen.

Zum Interview

Welche Erkenntnis nehmen Sie aus dem Gespräch mit Ihrer Interviewpartnerin oder Ihrem Interviewpartner mit?
(oberer Teil des PB 5.2)

Was wurde Ihnen durch die Beantwortung der Interviewfragen bewusst?
(unterer Teil des PB 5.2)

Zum Test

Welchen Test haben Sie durchgeführt? (Bitte auch den Link angeben)

Dauer:

Was hat Sie bei der Durchführung erstaunt?

Würden Sie diesen Test weiterempfehlen? Begründen Sie Ihre Antwort.

Sind bei Ihnen Fragen entstanden? Mit wem würden Sie diese gern klären?

Formulieren Sie als Quintessenz zum Thema Interessen einen Satz.

Meine Quintessenz:

6

Stärken und Schwächen erkennen

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, M 6, S. 49–52

Themenbereich

SELBSTERKUNDUNG

Handlungsfelder

H1, H2, H3, H5, H6

**Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler**

- Auseinandersetzung mit den Begriffen „Stärke“ und „Schwäche“
- Anwendung auf ein persönliches Beispiel
- Reflexion und Quintessenz

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit

**Arbeitsmaterialien**

- AS 6.1 Arbeitsauftrag
- PB 6.2 Stark!
- PB 6.3 Im Gepäck!
- PB 6.4 Reflexion!

**Technische Ausstattung**

- PC

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Ausgefüllter PB 6.2
- Ausgefüllter PB 6.4

Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per digitaler Konferenz)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 oder jeder die eigene Nummer kennt. Bitten Sie eine Schülerin oder einen Schüler, 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 Schülerinnen und Schüler 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 PB 6.2 oder im Handbuch S. 50–51). Die Schülerinnen und Schüler 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 PB 6.2 und PB 6.3 Beispiele.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

6.1

Stärken und Schwächen erkennen

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag beschäftigen Sie sich mit dem Thema Stärken und Schwächen. Hierbei setzen Sie sich zunächst mit dem Verständnis der beiden Begriffe auseinander und wenden Ihre Erkenntnisse anschließend auf ein persönliches Beispiel an. Danach untersuchen Sie in Partnerarbeit einige persönliche Erlebnisse nach für Sie typischen Eigenschaften. Abschließend fassen Sie Ihre Erkenntnisse zusammen und formulieren eine Quintessenz.

**So arbeiten Sie**

- Einzelarbeit

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- PB 6.2 Stark!
- PB 6.3 Im Gepäck!
- PB 6.4 Reflexion!

**Das brauchen Sie außerdem**

- PC

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe:**

Um sich mit den Begriffen „Stärke“ und „Schwäche“ auseinanderzusetzen, bearbeiten Sie bitte den Portfoliobogen PB 6.2.

2. Aufgabe:

Im nächsten Schritt geht es um die Anwendung des beschriebenen Begriffsverständnisses auf ein Ziel von Ihnen. Bearbeiten Sie hierzu bitte den Portfoliobogen PB 6.3.

Besprechen Sie Ihr Ergebnis mit einem Familienmitglied, einer guten Freundin oder einem guten Freund und ergänzen Sie den Bogen eventuell.

3. Aufgabe:

Bearbeiten Sie abschließend die Fragen auf dem Portfoliobogen PB 6.4.

Tipp: Sammeln Sie alle Portfoliobögen in Ihrem Portfolioordner und nehmen Sie diesen zum nächsten Beratungsgespräch mit Ihrer Berufsberaterin oder Ihrem Berufsberater mit.

Abgabe



Abzugeben sind

- Ausgefüllter PB 6.2
- Ausgefüllter PB 6.4

Anmerkungen

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



Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail



Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem

Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!

6.2

Portfoliobogen

Name, Datum:



Stark!
Stärken und
Schwächen
erkennen

Lesen Sie die Texte zu 1. und 2. und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

**1. Vorschlag zum Verständnis der Begriffe „Stärken“ und „Schwächen“
im Kontext der Beruflichen Orientierung**

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. Lehrerin oder Lehrer 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. Lehrerin oder Lehrer werden wollte, wäre das eine Schwäche. Wenn ich für mich jedoch Chemielaborantin oder Chemielaborant als Beruf in Betracht zöge, wäre das kein Nachteil und daher auch keine Schwäche.

Beantworten Sie bitte folgende Fragen:

Können Sie dieses Begriffsverständnis nachvollziehen? ☐ ja ☐ nein

Wenn Sie dem Begriffsverständnis zustimmen, was gefällt Ihnen daran? Wenn Sie nicht zustimmen können, so bilden Sie jeweils eigene Beispiele, die Ihr Begriffsverständnis konkretisieren.

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.

Kennen Sie das Thema Stärken stärken und Schwächen ausgleichen aus eigener Erfahrung?

Beschreiben Sie ein Beispiel (aus Schule oder Freizeit), wo es Ihnen leichtfiel, sich aufgrund vorhandener Stärken schnell weiterzuentwickeln.

Beschreiben Sie ein Beispiel, wo Sie hart arbeiten mussten, um eine Schwäche auszugleichen.
Wodurch ist es Ihnen gelungen?

6.3

Portfoliobogen

Name, Datum:



**Im
Gepäck!**
Stärken und
Schwächen
erkennen

Analysieren Sie Ihre derzeitigen Stärken und Schwächen in Bezug auf ein eigenes konkretes Ziel.
Füllen Sie dazu die folgende Tabelle aus.

Ein Ziel von mir:	
Meine Stärken Diese Eigenschaften von mir unterstützen mich dabei, mein Ziel zu erreichen:	Meine Schwächen Diese Eigenschaften von mir könnten mich behindern, mein Ziel zu erreichen:
Meine Stärken stärken! So könnte ich meine Stärken weiter ausbauen:	Meine Schwächen ausgleichen! Das könnte ich tun, um meine Schwächen abzubauen:
Dabei unterstützen könnte mich:	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:

6.4

Portfoliobogen

Name, Datum:

Reflexion!**Stärken und
Schwächen
erkennen**

Beantworten Sie die folgenden Fragen.

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

Was hat Sie besonders gefreut?

Was macht Sie nachdenklich?

Wie war die Bearbeitung des Portfoliobogens PB 6.3 für Sie? Was fiel Ihnen leicht? Was fiel Ihnen schwer?

Welche Gedanken möchten Sie gern mal mit Ihrer Berufsberaterin oder Ihrem Berufsberater besprechen?

Formulieren Sie als Quintessenz zum Thema Stärken und Schwächen einen Satz.

Meine Quintessenz:



Bildungswege nach dem Abitur

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, M 7, S. 55–60

Themenbereich

ENTDECKEN DER BERUFS- UND STUDIENWELT

Handlungsfelder

H3, H5



Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler

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



Arbeitsformen

- Einzelarbeit



Arbeitsmaterialien

- AS 7.1 Arbeitsauftrag
- PB 7.2 Möglich wär's!
- Ggf. PB 7.3 Reflexion!
- Regionalbroschüre „Berufswahl-INFO – Informationen zur Berufswahl für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II“ der Bundesagentur für Arbeit

Hinweis: Sie finden die Broschüre unter www.regional.abi.de (> Auswahl Bundesland > Auswahl Region > Download regionalspezifisches PDF, ab dem 1. August 2020 unter 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 PB 7.2 oder alternativ eine entsprechende Erörterung des Themas auf PB 7.3

Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per digitaler Konferenz)

Vorstellung Informationsmaterial

Die Informationen zum Thema Wege nach dem Abitur vermittelt in der Regel Ihre Berufsberaterin oder Ihr Berufsberater der Bundesagentur für Arbeit. Sollte das aus organisatorischen Gründen nicht möglich sein, eignet sich die übersichtliche Regionalbroschüre „Berufswahl-INFO – Informationen zur Berufswahl für Schülerinnen und Schüler der 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 Schülerinnen und Schüler, 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 PB 7.2 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 Schülerinnen und Schüler gezielt Antworten auf ihre Fragen erhalten können (Internetrecherche, Befragung von Berufsberaterinnen und Berufsberatern, Expertengespräche o. ä.).

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

7.1

Bildungswege nach dem Abitur

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

Dieser Arbeitsauftrag lenkt Ihren Blick auf mögliche Bildungswege nach dem Abitur. Sie verschaffen sich hierzu einen Überblick und reflektieren, welche Optionen Sie für sich in Betracht ziehen. Anschließend legen Sie Zeitfenster für Ihre Orientierungsphase fest und planen nächste Orientierungsschritte.

**So arbeiten Sie**

- Einzelarbeit

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- PB 7.2 Möglich wär's!
- Ggf. PB 7.3 Reflexion!
- Regionalbroschüre „Berufswahl-INFO – Informationen zur Berufswahl für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II“ der Bundesagentur für Arbeit

**Das brauchen Sie außerdem**

- PC
- Internetzugang

Arbeitsauftrag

Beschäftigen Sie sich mit den Inhalten der Regionalbroschüre „Berufswahl-INFO – Informationen zur Berufswahl für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II“ der Bundesagentur für Arbeit. Beachten Sie hierbei bitte besonders das Schaubild auf S. 4–5 der Broschüre. Recherchieren Sie ggf. vertieft im Internet.

Diese Internetseiten sind für weitere Recherche hilfreich:

www.arbeitsagentur.de (dort unter der Rubrik „Schule, Ausbildung und Studium“)
www.abi.de
www.studienwahl.de

Bearbeiten Sie anschließend den Portfoliobogen PB 7.2.

Abgabe**Abzugeben ist**

- ausgefüllter PB 7.2
- alternativ PB 7.3

Hinweis: Selbstverständlich behandle ich Ihre Arbeitsergebnisse vertraulich und gebe diese nicht an Dritte weiter. Sollte Ihnen die Weitergabe des Portfoliobogens an mich trotzdem zu persönlich sein, beantworten Sie stattdessen bitte die Reflexionsfragen auf dem PB 7.3 und reichen Sie diesen ein.

Anmerkungen

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

 Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail

 Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem

Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!



7.2 Portfoliobogen

Name, Datum:



Beschäftigen Sie sich mit möglichen Bildungswegen nach dem Abitur und überlegen Sie, welcher Weg Ihnen für Sie passend erscheint.

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

Meine Zeitplanung

Legen Sie fest, wie viel Zeit Sie sich für eine Informations- und Recherchephase nehmen wollen und können. Kennzeichnen Sie, ab wann Sie Ihre Entscheidung konkretisieren müssen.

Beachten Sie hierbei, welche möglichen Bewerbungsfristen Sie für Ihre persönlich relevanten Optionen (Ausbildung, Studium oder duales Studium, ggf. Überbrückungsjahr) herausgefunden haben.



Notieren Sie wichtige Themen, mit denen Sie sich in der Informations- und Recherchephase beschäftigen wollen.

Notieren Sie wesentliche Themen, die Sie in der Entscheidungsphase klären müssen.

Diese Fragen würde ich gerne mit einer Berufsberaterin oder einem Berufsberater klären:

7.3**Portfoliobogen**

Name, Datum:

**Reflexion!**
Bildungswege
nach dem
Abitur

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen.

Reflektieren Sie die Vor- und Nachteile, die Sie in den Bildungswegen schulische und betriebliche Ausbildung, Studium und duales Studium sehen.

Beschreiben Sie in Grundzügen die Bewerbungsverfahren und Bewerbungszeiträume der oben genannten Bildungswege.

Welche Fragen möchten Sie in Bezug auf Ihren eigenen Bildungsweg noch klären? Wen werden Sie hierbei um Unterstützung bitten?



Persönliche Bildungswege im Internet recherchieren

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, M 8, S. 61–68

Themenbereich

ENTDECKEN DER BERUFS- UND STUDIENWELT

Handlungsfelder

H5, H6



Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler

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



Arbeitsformen

- Einzelarbeit



Arbeitsmaterialien

- AS 8.1 Arbeitsauftrag
- IB 8.2 Hier lang!
- PB 8.3 Checkliste Beruf
- PB 8.4 Checkliste Studium
- PB 8.5 Checkliste Ausbildung
- PB 8.6 Checkliste Überbrückungsjahr
- Regionalbroschüre „Berufswahl-INFO – Informationen zur Berufswahl für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II“ der Bundesagentur für Arbeit

Hinweis: Sie finden die Broschüre unter www.regional.abi.de (> Auswahl Bundesland > Auswahl Region > Download regionalspezifisches PDF, ab dem 1. August 2020 unter 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 PB 8.3 (zu drei Berufen)
- ausgefüllter PB 8.4 oder PB 8.5
- ausgefüllter PB 8.6 oder alternativ eine entsprechende Erörterung (siehe AS 8.1)

Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per digitaler Konferenz)

Gezielte Recherchewege

Stellen Sie das IB 8.2 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 „Berufswahl-INFO – Informationen zur Berufswahl für Schülerinnen und Schüler der 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 – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

8.1

Persönliche Bildungswege im Internet recherchieren

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

Dieser Arbeitsauftrag unterstützt Ihre gezielte Recherche zu für Sie relevanten Wegen nach dem Schulabschluss. Auf dem Infoblatt finden Sie Hinweise, wie Sie bei der Internetrecherche gezielt vorgehen können. Die Portfoliobögen leiten Sie durch die Recherchen.

**So arbeiten Sie**

- Einzelarbeit

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- IB 8.2 Hier lang!
- PB 8.3 Checkliste Beruf
- PB 8.4 Checkliste Studium
- PB 8.5 Checkliste Ausbildung
- PB 8.6 Checkliste Überbrückungsjahr
- Regionalbroschüre „Berufswahl-INFO – Informationen zur Berufswahl für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II“ der Bundesagentur für Arbeit

**Das brauchen Sie außerdem**

- PC
- Internetzugang

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe:**

Schauen Sie sich die Tipps zur erfolgreichen Internetrecherche auf dem Infoblatt IB 8.2 an.

2. Aufgabe:

Überlegen Sie sich drei Berufe, die Sie grundsätzlich interessieren. Recherchieren Sie genauere Informationen zu diesen Berufen und füllen Sie für jeden den Portfoliobogen PB 8.3 aus.

3. Aufgabe:

Wählen Sie einen der drei Berufe aus und entscheiden Sie, ob dieser eher eine Ausbildung oder eher ein Studium als Zugangsvoraussetzung hat.

- Wenn es sich um ein Studium handelt, bearbeiten Sie bitte den Portfoliobogen PB 8.4. Recherchieren Sie eine Hochschule, an der ein passendes Studium angeboten wird und füllen Sie den Bogen hochschulbezogen aus.
- Wenn es sich um eine Ausbildung handelt, bearbeiten Sie bitte den Portfoliobogen PB 8.5.

4. Aufgabe:

Ziehen Sie ein Überbrückungsjahr zwischen Schulabschluss und Beginn des Studiums oder der Ausbildung in Betracht?

- Wenn ja, recherchieren Sie passende Informationen und füllen Sie den Portfoliobogen PB 8.6 aus.
- Wenn nein, erörtern Sie Ihre Entscheidung (mindestens 15 Sätze).

Tipp: Legen Sie Ihre Recherchen in Ihrem Portfolioordner ab. Die Ergebnisse Ihrer Recherchen können gute Austauschgrundlagen für Beratungsgespräche mit Ihrer Berufsberaterin oder Ihrem Berufsberater sein. Nehmen Sie zu gegebener Zeit Ihren Portfolioordner mit zum Termin.

Abgabe**Abzugeben sind**

- ausgefüllter PB 8.3 (für drei Berufe)
- ausgefüllter PB 8.4 oder PB 8.5
- ausgefüllter PB 8.6 oder alternativ eine entsprechende Erörterung (s. o. unter 4. Aufgabe)

Anmerkungen

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



Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail



Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem

Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!

Diese Internetseiten helfen Ihnen zum Thema Berufs- und Studienwahl:

Erst einmal allgemein umschauen:

www.arbeitsagentur.de (dort unter der Rubrik „Schule, Ausbildung und Studium“)
www.abi.de

Auf diesen Seiten finden sich Antworten zu Fragen wie:

- Welche Bildungswege nach dem Abitur gibt es?
- Was passt zu mir: Studium oder duales Studium, schulische Ausbildung oder duale Ausbildung?
- Was gibt es überhaupt?
- Was sagt der Arbeitsmarkt?

Hinweis

Es gibt viele Angebote privater Anbieter. Diese können durchaus hilfreich sein, haben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Hier bekommen Sie viele Anregungen und Rechercheideen!

Dann in die Tiefe gehen:

www.berufenet.arbeitsagentur.de
www.berufsfeld-info.de

www.hochschulkompass.de
www.studienwahl.de

Recherchezugang über Berufsbereiche, Studienfelder oder konkrete Berufe

- Welche Berufe gibt es überhaupt?
- Welche Ausbildung oder welches Studium wird vorausgesetzt?
- Welche Studienfelder gibt es?
- Was kann ich dann damit machen?
- Wie und wo bewerbe ich mich?
- Und vieles mehr ...

Recherchezugang über konkrete Studiengänge

- Welche Studiengänge gibt es überhaupt?
- Worum geht es in diesem Fach?
- Wo kann ich das studieren?
- Welche Voraussetzungen sind gefordert?
- Ist das Fach zulassungsbeschränkt?
- Welcher Abschluss ist möglich?
- Wie und bis wann muss ich mich bewerben?
- Und vieles mehr ...

Hier finden Sie:

- Berufsfelder
- Studienfächer
- Ausbildungsberufe
- Links zu Ausbildungseinrichtungen

Hier finden Sie:

- Alle Studiengänge und Hochschulen deutschlandweit
- Alle wichtigen Informationen rund um das Thema Studieren
- Links zu Hochschulen und den jeweiligen Fachbereichen

Interessante Filme zu verschiedenen Berufen (mit Ausbildung oder Studium):

www.berufe.tv

Für die Recherche zur sinnvollen Nutzung einer Zwischenzeit:

www.arbeitsagentur.de
(unter der Rubrik „Schule, Ausbildung und Studium“ findet sich eine weitere Rubrik „Alternativen für die Zwischenzeit“)

8.3

Portfoliobogen

Name, Datum:

Checkliste Beruf
Erfolgreiche
Internetrecherche

Recherchieren Sie wichtige Informationen zu einem Beruf Ihrer Wahl und füllen Sie das Protokoll aus.

Internetrecherche zu diesem Beruf:	
Auf diesen Internetseiten habe ich Informationen gesucht:	
Tätigkeitsprofil Hauptinhalte: Das sind typische Tätigkeiten: 1. 2. 3. 4. 5.	Weitere Kennzeichen des Berufs 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 (Recherchieren Sie drei weitere Berufe aus diesem Berufsfeld):	
Dieser Beruf kommt für mich (nicht) in die engere Wahl, weil:	

8.4

Portfoliobogen

Name, Datum:

Checkliste Studium

Erfolgreiche
Internetrecherche

Recherchieren Sie wichtige Informationen zu einem Studienfach Ihrer Wahl und füllen Sie 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
Zugangsvoraussetzungen	Berufschancen
Auswahlverfahren	Mögliche Berufe/Tätigkeiten
Bewerbungsfristen	
NC (im letzten Jahr)	Mögliche Arbeitgeber
Notenanforderungen in bestimmten Fächern	
Eignungsprüfung	Aufstiegschancen
Sprachnachweise	Verdienstmöglichkeiten
Vorpraktikum	Aktuelle Arbeitsmarktprospekt
Sonstiges	Sonstiges

Recherche für
das Studienfach:

Hochschule:



8.5 Portfoliobogen

Name, Datum:



Recherchieren Sie wichtige Informationen zu einem Ausbildungsberuf Ihrer Wahl und füllen Sie das Protokoll aus.

Merkmale	Ausbildung als Abiturientin oder Abiturient
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:**

8.6

Portfoliobogen

Name, Datum:

Checkliste Überbrückungsjahr Erfolgreiche Internetrecherche

Recherchieren Sie wichtige Informationen zu einem Überbrückungsjahr Ihrer Wahl und beantworten Sie die Fragen.

Möglichkeiten – Welche Form des Überbrückungsjahres interessiert mich?

- | | |
|--|---|
| ☐ Freiwilligendienst (z. B. FSJ, FÖJ, BFD) | ☐ Auslandsjahr über
Freiwilligenorganisationen |
| ☐ Praktikum | |
| ☐ Studienvorbereitende Kurse | ☐ Reisen |
| ☐ Au-pair | ☐ Jobben |
| ☐ Sprachreise | ☐ Sonstiges: |
| ☐ Work and Travel | |

Voraussetzungen / Anforderungen / Bewerbungsverfahren

Sprachkenntnisse:

Führerschein:

Vorkenntnisse:

Altersgrenze:

Benötigte Unterlagen:

Bewerbungszeitraum/Fristen:

Anbieter

Mögliche Anbieter:

Dauer:

Kosten:

Vergütung/Einkommen:

Kindergeldanspruch: ☐ ja ☐ nein

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



Berufs- und Studienwahltests nutzen

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, M 9, S. 69–74

Themenbereich

ENTDECKEN DER BERUFS- UND STUDIENWELT

Handlungsfelder

H1, H5



Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler

- 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

- AS 9.1 Arbeitsauftrag
- IB 9.2 Gut zu wissen!
- PB 9.3 Getestet!



Technische Ausstattung

- PC
- Internetzugang



Abgabe Arbeitsergebnisse

- Ausgefüllter PB 9.3

Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per digitaler Konferenz)

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 haben Sie mit den Tests gemacht?
- Wann ist es sinnvoll, einen Berufs- und/oder Studienwahltest zu absolvieren?
- Was genau kann Ihnen 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 gültige Wahrheit zu verstehen sind. Die wichtigsten Informationen zum Umgang mit solchen Testergebnissen sind auf dem IB 9.2 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. Hierbei handelt es sich um das Selbsterkundungstool der Bundesagentur für Arbeit, das in Check U umbenannt wurde. Weitere Informationen hierzu finden sich auf dem AS 9.1.

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

Klärung Arbeitsauftrag

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

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

9.1

Berufs- und Studienwahltests nutzen

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag beschäftigen Sie sich mit der Wirkungsweise von Berufs- und Studienwahltests und führen selbstständig (mindestens) einen Test durch.

**So arbeiten Sie**

- Einzelarbeit

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- IB 9.2. Gut zu wissen!
- PB 9.3 Getestet!

**Das brauchen Sie außerdem**

- PC
- Internetzugang

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe:**

Lesen Sie zunächst das Infoblatt IB 9.2.

2. Aufgabe:

Suchen Sie sich nun einen Berufs- und/oder Studienwahltest aus, den Sie nutzen möchten.

Eine geeignete Auswahl finden Sie unter www.osa-portal.de.

Eine Empfehlung für Sie:



CHECK-U
DAS ERKUNDUNGSTOOL DER
BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

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

Anhand Ihrer ermittelten Stärken hilft es Ihnen herauszufinden, mit welchen der vielen Ausbildungsberufe und Studienfelder Sie sich bei Ihrer Berufsorientierung näher beschäftigen sollten. Die Entscheidung liegt am Ende bei Ihnen!

Deswegen sind die Ergebnisse für Sie wertvoll

Das Erkundungstool ermittelt anhand psychologisch fundierter Testverfahren, was Sie können und wofür Sie sich interessieren. So wissen Sie genau, wo Sie stehen und welche beruflichen Möglichkeiten zu Ihnen passen.

Das bietet Ihnen das Erkundungstool

Sie bekommen eine Übersicht Ihrer Eigenschaften und Kompetenzen – Ihr ganz persönliches Kompetenzprofil. Im Tool finden Sie eine Ausbildungsplatzbörse und eine Studiensuche mit vielen Angeboten. Sie brauchen Hilfe bei der Entscheidung? Machen Sie einfach einen Termin mit Ihrer Berufsberatung.

Weitere Informationen (inkl. Erklärfilm): www.arbeitsagentur.de > Schule, Ausbildung und Studium > Welche Ausbildung, welches Studium passt zu mir?

Bitte beachten Sie:

- Sie müssen sich registrieren und einen Account anlegen.
- Sie müssen den Test komplett bearbeiten, denn nur so bekommen Sie aussagefähige Ergebnisse.
- Der Test zu den Fähigkeiten dauert etwa 70 min. Sie können außerdem Tests zu Ihren Interessen, beruflichen Vorlieben und sozialen Kompetenzen machen. Diese helfen Ihnen bei der Suche danach, welcher Beruf oder welches Studium zu Ihnen passt. Sie müssen die Tests aber nicht am Stück durchführen. Sie können Ihren Bearbeitungsstand zwischendurch speichern und den Test später fortsetzen.
- Sie brauchen zur Nutzung einen Computer oder einen Laptop. Das Handy-Display ist zu klein.

Quelle: Bundesagentur für Arbeit

3. Aufgabe:

Führen Sie den ausgewählten Test durch.

Wenn möglich, besprechen Sie Ihre Testergebnisse unmittelbar mit Ihren Erziehungsberechtigten.

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

Tipp: Speichern Sie Ihre Testergebnisse ab oder drucken Sie sie sich aus. Für Ihre weitere Berufs- und Studienorientierung sind sie eine gute Entscheidungsgrundlage. Nehmen Sie die Testergebnisse zu Ihrem nächsten Termin mit Ihrer Berufsberaterin oder Ihrem Berufsberater mit. Gemeinsam mit ihr oder ihm können Sie die Ergebnisse besprechen und mögliche Schlüsse daraus diskutieren.

4. Aufgabe:

Bearbeiten Sie abschließend den Portfoliobogen PB 9.3.

Abgabe



Abzugeben ist

- Ausgefüllter PB 9.3

Anmerkungen

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

 Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail

 Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem

Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!

Berufs- und Studienwahltests

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

- Sie bekommen Vorschläge für mögliche Berufs- und Studienoptionen, auf die Sie vielleicht bisher selbst nicht gekommen sind.
- Sie bestätigen Ihnen Ihr Interesse für bestimmte Studiengänge und Berufe und zeigen Ihnen so, dass Sie schon auf dem richtigen Weg sind.
- Sie geben Ihnen eine Rückmeldung zu Ihren Kompetenzen in Abgleich mit Berufs- und Studiengangprofilen.
- Sie empfehlen Ihnen 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 finden Sie passende Tests

Im Internet gibt es sehr viele und meist kostenfreie Tests von unterschiedlicher Länge und Zielsetzung. Beachten Sie genau, welchen Test Sie verwenden. 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 (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 Sie passende Beruf oder Studiengang ist.
- Allen Tests sind auf Wahrscheinlichkeiten beruhende Algorithmen unterlegt, auf deren Basis die Vorschläge errechnet werden. Sie liefern Ihnen daher auch keine gültige Beurteilung Ihrer Person, sondern geben Ihnen lediglich eine Rückmeldung über Ihre momentane Selbsteinschätzung oder Ihre aktuell gezeigten Kompetenzen im Verhältnis zu passenden Vergleichsgruppen. Da die Ergebnisse tagesformabhängig sind und sich verändern können, sollten sie nicht überbewertet werden.
- Testergebnisse sollten Sie unbedingt mit Ihren eigenen Wünschen, Interessen und Wahrnehmungen abgleichen. Tauschen Sie sich darüber mit Freundinnen und Freunden, Erziehungsberechtigten und vertrauten Lehrkräften aus.
- Ein Test allein reicht nicht aus. Beziehen Sie in Ihre Berufs- und Studienwahlentscheidung weitere Informationsquellen und Beratungseinrichtungen mit ein.

Phasen	Tests
Kennenlernen der eigenen Stärken und Interessen Kennenlernen der Vielfalt von Studiengängen und Berufen Was kann ich? Was gibt es? Was könnte passen?	Allgemeine Tests 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.
Bewertungs- und Entscheidungsphase Was will ich? Welche Alternativen kommen für mich in Frage?	Fachspezifische Tests Als Ergebnis erhält man einen Abgleich von im Test gezeigten Kompetenzen und Interessen mit den fachspezifischen Anforderungen des Studiengangs oder des Berufs.

9.3

Portfoliobogen

Name, Datum:

Getestet!
Berufs- und
Studienwahltests
nutzen

Führen Sie einen Berufs- und Studienwahltest durch und füllen Sie das unten stehende Protokoll sorgfältig aus.

Protokoll der Testdurchführung

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

Dauer:

Für diesen Test habe ich mich entschieden, weil:

Diese Testergebnisse habe ich erhalten:

(Beschreiben Sie hier, welche Interessengebiete und Kompetenzen Ihnen als Testergebnis zurückgemeldet wurden. Worin waren Sie besonders stark? In welchen Feldern waren Ihre Leistungen überdurchschnittlich? In welchen Kompetenzbereichen waren Sie weniger stark? Beachten Sie dabei, dass diese Ergebnisse nur widerspiegeln, wie Sie während der Testdurchführung im Vergleich zu anderen Testpersonen geantwortet haben. Sie sind keine allgemeingültige Wahrheit!)

Diese Studiengänge/Berufe wurden mir vorgeschlagen:

Das denke ich über die Testergebnisse:

Diese Punkte würde ich gerne besprechen:

Diese Person werde ich dazu um einen Austausch bitten:

Würden Sie diesen Test Ihrer besten Freundin oder Ihrem besten Freund weiterempfehlen? Warum?

Tipp: Nehmen Sie die Testergebnisse zu Ihrem nächsten Termin mit Ihrer Berufsberaterin oder Ihrem Berufsberater mit. Gemeinsam mit ihr oder ihm können Sie die Ergebnisse besprechen und mögliche Schlüsse daraus diskutieren.

Selbstpräsentation entwickeln

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, M 22, S. 157–162

Themenbereich

ENTDECKEN DER BERUFS- UND STUDIENWELT

Handlungsfelder

H3, H5, H7

**Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler**

- 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**

- AS 22.1 Arbeitsauftrag
- PB 22.2 Elevator Pitch!
- PB 22.3 Reflexion!

**Technische Ausstattung**

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

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- ausgefüllter PB 22.2
- Videoaufnahme des Elevator Pitches oder PB 22.3

Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per digitaler Konferenz)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.

22.1**Selbstpräsentation entwickeln**

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

In dieser Aufgabe entwickeln Sie eine kurze Selbstpräsentation. Sie nutzen dabei die Methode Elevator Pitch. Diese Übung ist eine gute Vorbereitung auf künftige Bewerbungssituationen.

**So arbeiten Sie**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit per Videochat

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- PB 22.2 Elevator Pitch!
- PB 22.3 Reflexion!

**Das brauchen Sie außerdem**

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

Arbeitsauftrag

1. Aufgabe: Machen Sie sich 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 finden Sie unter dem Suchbegriff „Elevator Pitch“ im Internet. Hier finden Sie auch eine ganze Reihe von Beispielen.

2. Aufgabe:

Bearbeiten Sie nun den Portfoliobogen PB 22.2.

3. Aufgabe:

Verabreden Sie sich mit einer Freundin oder einem Freund zum Videochat. Stellen Sie ihr oder ihm Ihren Elevator Pitch vor. Tauschen Sie sich anschließend darüber aus:

- Was denkt sie oder er darüber?
- Was könnten Sie noch besser machen?

Feilen Sie gemeinsam am Text und wiederholen Sie Ihren Vortrag.

Tipp: Falls ein Videochat nicht möglich ist, stellen Sie Ihren Elevator Pitch einem Familienmitglied vor.

4. Aufgabe:

Reflexion: Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden? Dann erstellen Sie als Abschluss ein kurzes Video von sich und reichen Sie dieses zusammen mit dem Portfoliobogen PB 22.2 als Arbeitsergebnis ein.

Tipp: Wenn Sie Lust haben, stellen Sie die Fahrstuhlsituation nach. Dazu könnten Sie sich z. B. der Situation entsprechend kleiden oder durch die „Fahrstuhltür“ treten. Vielleicht haben Sie ja noch mehr Ideen ...

Sollten Sie kein Video drehen können oder wollen, bearbeiten Sie bitte den Portfoliobogen PB 22.3.

Abgabe



Abzugeben sind

- ausgefüllter PB 22.2
- Videoaufnahme Ihres Elevator Pitches oder ausgefüllter PB 22.3



Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail



Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

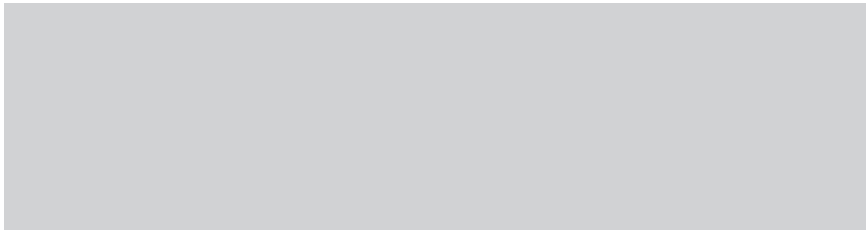
Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem



Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!

22.2

Portfoliobogen

Name, Datum:



Stellen Sie sich vor, Sie steigen in einen Fahrstuhl und treffen dort auf jemanden, der für Ihre berufliche Zukunft sehr wichtig sein könnte (z. B. weil die Person gute Kontakte hat, weil sie oder er die Chefin oder der Chef eines interessanten Unternehmens ist o. ä.). Unerwartet stehen Sie vor der Chance Ihres Lebens ...

Wen würden Sie gern einmal treffen?

Warum?

Sie fassen allen Mut zusammen und stellen sich und Ihr Anliegen kurz vor.

Was sollte sie oder er unbedingt von Ihnen wissen?

Notieren Sie hierzu mindestens 10 Stichpunkte. Denken Sie dabei an Ihre Ziele, Stärken und Interessen.

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

Die Fahrt im Fahrstuhl dauert nicht lange. Selbst wenn Sie gemeinsam bis in den 20. Stock fahren, bleibt Ihnen nicht viel Zeit. Sie müssen schnell auf den Punkt kommen, damit sie oder er sofort versteht, worum es geht.

Formulieren Sie mithilfe Ihrer Stichpunkte **einen vollständigen Text mit maximal acht Sätzen**. Überlegen Sie sich: Wie spreche ich die Person an? Wie stelle ich mich vor? Welches Anliegen bzw. welchen Wunsch habe ich? Was sollte sie oder er unbedingt wissen und was sollte sie oder er hinterher tun?

Sie oder er steigt ein und ich sage:

Wunderbar, aber noch immer zu lang. Sie haben maximal 45 Sekunden, um ihr oder sein Interesse zu wecken. Reduzieren Sie Ihren Text nochmals auf maximal drei prägnante Sätze. Achten Sie darauf, dass Sie originell, aber auch sympathisch wirken. **Also noch einmal:**

Sie oder er steigt ein und ich sage:

Stellen Sie Ihren Elevator Pitch nun anderen vor (z. B. per Telefon oder Videochat) und feilen Sie daran, bis er wirklich sitzt. Sie wissen nämlich nicht, wer wann und wo zufällig in denselben Fahrstuhl tritt ...

22.3**Portfoliobogen**

Name, Datum:

Reflexion!**Selbst-
präsentation
entwickeln**

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen.

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

An welche Situation erinnern Sie sich, in der es gut gewesen wäre, wenn Sie ein paar Sätze (einen Elevator Pitch) zu Ihrem Anliegen parat gehabt hätten? Beschreiben Sie die Situation. Wie ist sie verlaufen?

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

23

Bewerbungsunterlagen erstellen

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, M 23, S. 163–168

Themenbereich

ENTDECKEN DER BERUFS- UND STUDIENWELT

Handlungsfelder

H3, H4, H7

**Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler**

- Auseinandersetzung mit den Aspekten professioneller Bewerbungsunterlagen
- Erproben der PAR-Methode (Problem-Action-Result)
- Verfassen eines Bewerbungsschreibens und eines Lebenslaufs (wahlweise aktuell und realistisch oder für den Traumberuf in 10 Jahren, auf Deutsch oder Englisch/nach internationalen Standards und mit einer Angabe des Sprachniveaus nach Europäischem Referenzrahmen)

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit

**Arbeitsmaterialien**

- AS 23.1 Arbeitsauftrag
- PB 23.2 Action and result!
- IB 23.3 Das kommt an!

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Bewerbungsschreiben
- Lebenslauf

Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per digitaler Konferenz)Aspekte professioneller Bewerbungsunterlagen

Besprechen Sie anhand des IB 23.3 die wichtigsten Aspekte professioneller Bewerbungsunterlagen. Greifen Sie hierbei die Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler aus der Sekundarstufe I auf.

Klärung Arbeitsauftrag

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

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

23.1

Bewerbungsunterlagen erstellen

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag beschäftigen Sie sich mit den Aspekten professioneller Bewerbungsunterlagen. Außerdem lernen Sie die PAR-Methode (Problem-Action-Result) als gute Basis zur Beschreibung Ihrer Stärken kennen. Anschließend erstellen Sie ein Bewerbungsschreiben und einen Lebenslauf.

**So arbeiten Sie**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- PB 23.2 Action and result!
- IB 23.3 Das kommt an!

**Das brauchen Sie 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. Bearbeiten Sie hierzu den Portfoliobogen PB 23.2.

2. Aufgabe:

Lesen Sie das Infoblatt IB 23.3 aufmerksam durch. Vielleicht haben Sie vieles davon schon einmal gehört, hier haben Sie 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:

Erstellen Sie nun ein Bewerbungsschreiben und einen Lebenslauf.

Verfassen Sie diese

☐

auf Deutsch.

☐

auf Englisch (nach internationalen Standards).

Wählen Sie hierzu eine der folgenden Optionen:

Realistische Bewerbung • um einen Praktikumsplatz • um einen Ausbildungsplatz • um einen (dualen) Studienplatz • für ein Auslandsjahr, FSJ, FÖJ o. ä. Vorteil: Diese Variante ist realitätsnah und ermöglicht Ihnen das Erstellen echter Bewerbungsunterlagen.	Fantasie-Bewerbung • für einen Traumjob in zehn Jahren Dazu suchen Sie sich eine aktuelle Stellenausschreibung und schreiben die Bewerbung so, als seien Sie 10 Jahre älter. Vorteil: Sie beschäftigen sich mit Ihrem Wunschlebenslauf (inkl. passender Bildungswege, Zusatzqualifikationen, möglicher Auslandsaufenthalte, Stipendien etc.).
---	--

4. Aufgabe:

Bitten Sie eine Freundin oder einen Freund oder eine erwachsene Vertrauensperson um ein Feedback zu Ihrem Bewerbungsschreiben und Ihrem Lebenslauf. Überlegen Sie, welche Rückmeldung Ihnen schlüssig erscheint und überarbeiten Sie Ihre Unterlagen entsprechend.

Abgabe



Abzugeben sind

- Bewerbungsschreiben
- Lebenslauf

Anmerkung

- Achten Sie darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils Ihr Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.



Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail



Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

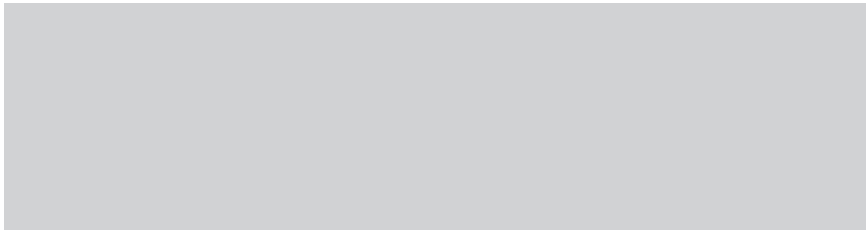
Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem



Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!

23.2

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. Überlegen Sie sich anhand von mindestens drei Beispielen, wann, wo und wie Sie aktiv zur Lösung eines Problems beigetragen haben und was das Ergebnis Ihres Wirkens war.

PAR-Methode

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

Tipp: Wenn Sie Bewerbungsschreiben verfassen, überlegen Sie sich gut, welche Kompetenzen für die ausgeschriebene Stelle besonders wichtig sind. Belegen Sie mit Beispielen, dass Sie über diese Kompetenzen verfügen. Zur Vorbereitung und zur Beschreibung ist die hier erprobte PAR-Methode stets hilfreich.

BEWERBUNGSUNTERLAGEN

Ihre Bewerbungsunterlagen sind Ihre erste Arbeitsprobe. Mit ihnen zeigen Sie, ob Sie fristgerecht inhaltlich aussagekräftige und äußerlich ansprechende Arbeitsergebnisse vorlegen können. Nutzen Sie die Chance, sich 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/m²), keine Flecken oder Eselsohren
- Unterschriften auf dem Anschreiben und unter dem Lebenslauf
- Ausreichend frankieren
- Rechtzeitig abschicken
- Korrekte Adresse, Ansprechpartnerin oder -partner und Absenderin oder Absender ordentlich auf dem Briefumschlag notieren

Die Bewerbung in Papierform kommt zunehmend seltener vor. Heutzutage werden die Unterlagen eher per E-Mail versandt.

Bewerbung per E-Mail

Wenn Sie Ihre Bewerbung per E-Mail verschicken, sollten Sie 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 kurz halten, höfliche Anrede und Grußformel verwenden
- In der Betreffzeile angeben, worauf Sie sich bewerben
- 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

Bei der Online-Bewerbung müssen Sie Ihre 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: Verwenden Sie auch hier eine höfliche Anrede und Grußformel und schreiben Sie 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 Sie schreiben „Ich lerne gerne“ statt „Ich verfüge über große Lernbereitschaft“) und auf den Konjunktiv verzichten („Ich freue mich, wenn ...“ statt „Ich würde mich freuen, wenn ...“)
- 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)

Inhalte des Anschreibens:

- Eigener Name und Kontaktdaten (Anschrift, Telefonnummer und seriöse E-Mail-Adresse)
- Empfänger mit Firmennamen, Anschrift, Ansprechpartnerin oder -partner
- 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 die Ansprechpartnerin oder der Ansprechpartner nicht bekannt ist, sie oder ihn unbedingt vorher telefonisch ermitteln, auf die korrekte Verwendung von Titeln achten)
- Hauptteil
 - Einleitung interessant formulieren und auf Standardanfänge (z. B. *Hiermit bewerbe ich mich ...*) verzichten
 - Motivation zur Bewerbung (aus Sicht der Leserin oder des Lesers überzeugend argumentieren)
 - Qualifikationen und Stärken glaubhaft darstellen, keine Floskeln verwenden und nicht nur den Lebenslauf wiedergeben (PAR-Methode verwenden)

- Argumente, warum Sie die passende Person sind
- 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 nach Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens
- 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 Erziehungsberechtigten 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.)

Tipp: Sie möchten sich im europäischen Ausland bewerben bzw. dort studieren? Sie brauchen eine Hilfestellung, um das Niveau Ihrer Fremdsprachenkenntnisse richtig einzuschätzen? Dann könnten Sie den Europass-Lebenslauf und den Europass-Sprachenpass verwenden. Recherchieren Sie dazu im Internet.

29

Nächste Schritte planen

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

siehe Handbuch „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, M 29, S. 213–216

Themenbereich

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Handlungsfelder

H3, H5, H6

**Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler**

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

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Arbeitsmaterialien**

- AS 29.1 Arbeitsauftrag
- PB 29.2 Das steht an!

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Ausgefüllter PB 29.2

Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per digitaler Konferenz)Beispielhafte Bearbeitung des Portfoliobogens

Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern den PB 29.2 und die darauf verzeichnete Aufgabenstellung vor.

Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler darauf hin, dass die Berufs- und Studienwahl und damit einhergehende Finanzierungsfragen immer Familienthemen sind und gemeinsam besprochen werden sollten. Oft vergessen Schülerinnen und Schüler, diesen wichtigen Punkt in den Blick zu nehmen. Insbesondere für Schülerinnen und Schüler mit getrennt lebenden Erziehungsberechtigten 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

Oft fehlt den Schülerinnen und Schülern die Erfahrung, um ihre Klärungsbedarfe auf PB 29.2 ausreichend detailliert in Einzelschritte zu unterteilen. Geben Sie Ihren Schülerinnen und Schülern hierzu eine unterstützende Rückmeldung – 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 Schülerinnen und Schüler zu unterschiedlichen Themen ihre offenen Fragen und die damit verbundenen Aktivitäten vorstellen. Ggf. erhalten so einzelne Schülerinnen und Schüler weitere Anregungen für persönlich ebenfalls bedeutsame Klärungsbedarfe und können diese auf dem eigenen Portfoliobogen ergänzen.

Ansprechpersonen und Informationsquellen besprechen

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

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

29.1

Nächste Schritte planen

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag sammeln Sie die offenen Fragen in Bezug auf Ihre Berufs- und Studienwahl und sortieren diese in wesentliche Themenbereiche. Im Austausch mit einer Freundin oder einem Freund unterteilen Sie drei Ihrer offenen Fragen in konkrete Einzelschritte, legen Termine fest und überlegen, wer für die Klärung der Fragen die passenden Ansprechpersonen sind.

**So arbeiten Sie**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- PB 29.2 Das steht an!

**Das brauchen Sie außerdem**

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe:**

Bearbeiten Sie zunächst die erste Seite des Portfoliobogens PB 29.2.

2. Aufgabe:

Verabreden Sie sich mit einer Freundin oder einem Freund zu einem Telefonat oder einem Videochat. Stellen Sie ihr oder ihm alle Ihre offenen Fragen vor und entscheiden Sie, welche drei Fragen am dringendsten zu klären sind. Bearbeiten Sie dann gemeinsam die zweite Seite des PB 29.2.

Achten Sie dabei darauf, die offenen Fragen sehr genau zu unterteilen und für jeden Schritt Termine festzulegen und Ansprechpersonen zu benennen.

Beispiel: Bewerbung vorbereiten

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

Abgabe



Abzugeben ist

- Ausgefüllter PB 29.2

Anmerkungen

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



Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail



Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem

Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!



29.2

Portfoliobogen

Name, Datum:

Das steht an!
Nächste Schritte
planen

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

Entscheidung	Bewerbungsverfahren	Vorbereitung	Finanzierung / Sonstiges
Z. B. Unklarheiten, die Sie bei Ihrer Berufs- oder Studienwahl oder zum Überbrückungsjahr noch haben, Entscheidungen, die Sie noch treffen müssen	Z. B. Informationen zum Bewerbungs- oder Immatrikulationsverfahren, die Ihnen noch fehlen, Fragen zu Fristen, notwendigen Tests, Nachweisen, Unterlagen o. ä., die Sie noch haben, Möglichkeiten zu Stipendien, die Sie gern kennen würden	Z. B. Vorkurse, Sprachkurse, Vorpraktika o. ä., die Sie noch nachweisen müssen	Z. B. Informationen zu BAföG (Studium/schulische Ausbildung) oder Berufsausbildungsbeihilfe (betriebliche Ausbildung), die Ihnen noch fehlen, zu Kindergeldansprüchen, zum Wohnort, zur Krankenversicherung, die Sie (ggf. auch mit Ihren Erziehungsberechtigten) noch klären müssen

Besprechen Sie mit einer Freundin oder einem Freund, welche drei offenen Fragen Sie zuerst klären wollen. Überlegen Sie gemeinsam, welche konkreten Einzelschritte dazu jeweils notwendig sind, bis wann Sie diese erledigen können und wer Sie ggf. dabei unterstützen könnte. Notieren Sie Ihre Überlegungen in der Tabelle.

Offene Frage	Konkrete Einzelschritte (Notieren Sie hier alle Einzelschritte, die notwendig sind, um den offenen Punkt zu erledigen.)	Bis wann erledigen Sie die Einzelschritte?	Mögliche Ansprechpersonen oder Unterstützerinnen und Unterstützer (Z. B. Ihre Berufsberaterin oder Ihr Berufsberater, Studienberatungen, Ihre Erziehungsberechtigten)
1.			
2.			
3.			

30

Orientierungsstand überprüfen

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

Dieses Modul wird neu für das Lernen zu Hause angeboten.

Handlungsfeld

H6

**Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler**

- Reflexion des eigenen Orientierungsstandes
- Planung nächster Schritte

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit

**Arbeitsmaterialien**

- AS 30.1 Arbeitsauftrag
- PB 30.2 Hier stehe ich!

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Ausgefüllter PB 30.2

Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per digitaler Konferenz)Klärung Arbeitsauftrag

Stellen Sie den Portfoliobogen PB 30.2 vor und erläutern Sie den Arbeitsauftrag. Verweisen Sie hierbei insbesondere darauf, dass es hilfreich wäre, die Erkenntnisse mit den eigenen Erziehungsberechtigten zu teilen.

Orientierungsstand der Schülerinnen und Schüler

Bitten Sie in einem nächsten (digitalen) Zusammentreffen die Schülerinnen und Schüler 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 Schülerinnen und Schüler den PB 30.2 mit ihren Erziehungsberechtigten besprochen haben.

Austausch zu offenen Fragen

Tragen Sie gemeinsam die offenen Fragen der Schülerinnen und Schüler zusammen. Besprechen Sie anschließend, auf welchem Wege die Schülerinnen und Schüler gezielt an Antworten gelangen könnten (Internetrecherche, Befragung von Berufsberaterinnen und Berufsberatern, Expertengespräche o. ä.).

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

30.1

Orientierungsstand überprüfen

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag geht es darum, dass Sie sich selbst darüber bewusst werden, wie weit Sie in Ihrem Berufs- und Studienwahlprozess bereits vorangekommen sind. Sie überlegen, welche Schritte Sie schon gegangen sind, welche Schlüsse Sie daraus ziehen und was Ihre nächsten Aktivitäten sein werden.

**So arbeiten Sie**

- Einzelarbeit

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- PB 30.2 Hier stehe ich!

**Das brauchen Sie außerdem**

- PC
- Internetzugang

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe:**

Bearbeiten Sie den Portfoliobogen PB 30.2. Nutzen Sie ggf. Ihren Portfolioordner, um sich zu erinnern, was Sie bereits unternommen haben, um eine Berufs- und Studienwahlentscheidung zu treffen.

2. Aufgabe:

Besprechen Sie den ausgefüllten Portfoliobogen PB 30.2 mit Ihren Erziehungsberechtigten. Welche Rückmeldungen geben sie Ihnen?

Abgabe**Abzugeben ist**

- Ausgefüllter PB 30.2

Anmerkungen

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

 Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail

 Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

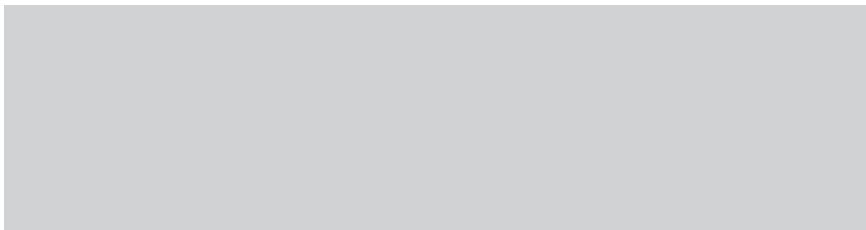
Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem



Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!

30.2

Portfoliobogen

Name, Datum:



Reflektieren Sie anhand der folgenden Aspekte Ihren Orientierungsstand zur Berufs- und Studienwahl.

Selbsterkundung

Ich kann mittlerweile gut beschreiben, wo meine Stärken liegen: (stimmt) 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 (stimmt nicht)

Ich weiß, in welchen Bereichen ich mich weiterentwickeln will: (stimmt) 6 – 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:

Als Ergebnis daraus nehme ich mit:

Internetrecherche

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

Diese Internetseite fand ich aus folgenden Gründen besonders hilfreich:

Interviews mit Expertinnen und Experten

Mit diesen Personen habe ich gesprochen:

Als Ergebnis daraus nehme ich mit:

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

Meine Berufs- und Studienwahl – hier stehe ich gerade!

Diese Studienfächer/Berufe könnten in Frage kommen:		
•		weil ...
•		weil ...
•		weil ...
Um eine Entscheidung treffen zu können, fehlt mir noch:		
Auf der Orientierungsskala würde ich mich zurzeit einordnen bei:		
Ich weiß noch gar nicht, was ich mal machen will!	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Ich weiß schon ganz genau, was ich mal machen will!
Nächste Schritte		
Um mich auf der Orientierungsskala höher einordnen zu können, werde ich:		
1.		Dabei unterstützen kann mich:
2.		Dabei unterstützen kann mich:
3.		Dabei unterstützen kann mich:

31

Berufswahlkriterien reflektieren

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

Dieses Modul wird neu für das Lernen zu Hause angeboten.

Handlungsfelder

H2, H3, H6

**Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler**

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

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit

**Arbeitsmaterialien**

- AS 31.1 Arbeitsauftrag
- PB 31.2 Matrix!
- PB 31.3 Reflexion!
- Ggf. PB 8.3 Checkliste Beruf

**Technische Ausstattung**

- PC
- Internetzugang

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Ausgefüllter PB 31.3

Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per digitaler Konferenz)Berufswahlkriterien

Sammeln Sie im Gruppengespräch Kriterien, die für die eigene Berufswahlentscheidung von Bedeutung sein könnten (für Beispiele siehe AS 31.1).

Klärung Arbeitsauftrag

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

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

31.1

Berufswahlkriterien reflektieren

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag geht es darum, für Sie interessante Berufe im Hinblick auf die Ihnen wichtigen Berufswahlkriterien zu prüfen. Zunächst legen Sie die Ihnen wichtigen Berufswahlkriterien fest. Anschließend recherchieren Sie zu drei Berufen. Im nächsten Schritt werden diese Berufe systematisch mit Ihren Berufswahlkriterien abgeglichen. Zum Abschluss reflektieren Sie das Ergebnis.

**So arbeiten Sie**

- Einzelarbeit

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- PB 31.2 Matrix!
- PB 31.3 Reflexion!
- Ggf. PB 8.3 Checkliste Beruf

**Das brauchen Sie außerdem**

- PC
- Internetzugang

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe:**

Recherchieren Sie drei Berufe, die Sie sich grundsätzlich für sich vorstellen könnten.

Beziehen Sie ggf. bisherige Recherchen ein. Sie können hierfür den (ggf. bereits bearbeiteten) Portfoliobogen PB 8.3 nutzen.

2. Aufgabe:

Welche Kriterien sollten bei Ihrem zukünftigen Beruf auf jeden Fall gegeben sein? Wählen Sie 5–7 Kriterien aus, die Ihnen persönlich wichtig sind.

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| • gute Aufstiegschancen | ☐ |
| • Familienfreundlichkeit | ☐ |
| • hoher Verdienst | ☐ |
| • Nähe zu Ihrem 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:

Bearbeiten Sie nun den Portfoliobogen PB 31.2.

So bearbeiten Sie den Portfoliobogen:

1. Spalte A: Tragen Sie hier die von Ihnen ausgewählten Berufswahlkriterien aus der 2. Aufgabe ein.
2. Spalte B: Tragen Sie hier ein, wie wichtig Ihnen die jeweiligen Berufswahlkriterien auf einer Skala von 1–10 sind (Bewertung mit der gleichen Punktzahl ist möglich).
3. Tragen Sie nun die drei Berufe ein, zu denen Sie genauer recherchiert haben.
4. Spalten C, E, G: Bewerten Sie hier, wie vereinbar der jeweilige Beruf mit dem jeweiligen Berufswahlkriterium aus Spalte A ist (Bewertung mit der gleichen Punktzahl ist möglich).
Tipp: Wenn Sie sich unsicher sind, diskutieren Sie Ihre Einschätzung mit einer erwachsenen Vertrauensperson.
5. Spalten D, F, H: Multiplizieren Sie die Punktwerte aus Spalte B mit den Punktwerten aus den Spalten C, E, G und tragen Sie diese ein.
6. Summieren Sie die Werte der jeweiligen Spalten D, F, H.
7. Legen Sie Ihre persönliche Rangordnung der Berufe fest und tragen Sie diese ein. Der Beruf mit dem höchsten Wert stimmt am ehesten mit den Ihnen wichtigen Kriterien zur Berufswahl überein.

4. Aufgabe:

Bearbeiten Sie nun den Portfoliobogen PB 31.3.

Abgabe

Abzugeben ist

- Ausgefüllter PB 31.3

Anmerkungen

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



Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail



Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

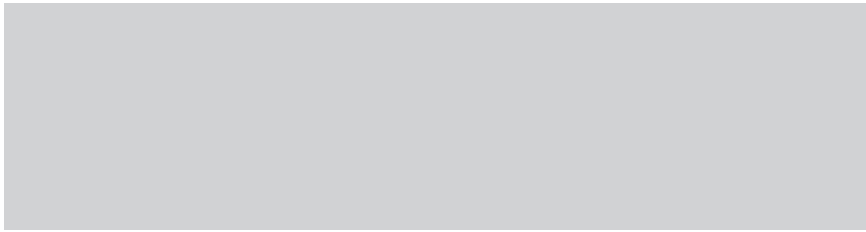
Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem



Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!

31.2

Portfoliobogen

Name, Datum:

Matrix!
 Berufswahlkriterien
 reflektieren

Füllen Sie den Portfoliobogen entsprechend den Angaben in den jeweiligen Spalten aus.

Spalte A) Das darf nicht fehlen!	Spalte B) Meine Bewertung!	Diese Berufe interessieren mich!					
		Beruf 1:		Beruf 2:		Beruf 3:	
		Spalte C) Was hat Ihre Recherche ergeben?	Spalte D) Was heißt das für Sie?	Spalte E) Was hat Ihre Recherche ergeben?	Spalte F) Was heißt das für Sie?	Spalte G) Was hat Ihre Recherche ergeben?	Spalte H) Was heißt das für Sie?
Auswahl Berufswahlkriterien Schreiben Sie die für Sie bedeutsamen Kriterien auf (z. B. Entwicklungsmöglichkeiten, Familienfreundlichkeit, soziales Engagement, Verdienst, Arbeiten im Ausland o. ä.)	Wie wichtig ist Ihnen das Berufswahlkriterium? Bewerten Sie mit Punkten zwischen 1 und 10. (1 = völlig unwichtig 10 = superwichtig)	Ist das Berufswahlkriterium (Spalte A) mit diesem Beruf vereinbar? Bewerten Sie mit Punkten zwischen 1 und 10. (1 = nicht vereinbar 10 = absolut vereinbar)	Multiplizieren Sie jetzt für jedes Berufswahlkriterium den Punktwert aus Spalte B mit dem Punktwert aus Spalte C. Tragen Sie das Ergebnis in diese Spalte ein.	Ist das Berufswahlkriterium (Spalte A) mit diesem Beruf vereinbar? Bewerten Sie mit Punkten zwischen 1 und 10. (1 = nicht vereinbar 10 = absolut vereinbar)	Multiplizieren Sie jetzt für jedes Berufswahlkriterium den Punktwert aus Spalte B mit dem Punktwert aus Spalte C. Tragen Sie das Ergebnis in diese Spalte ein.	Ist das Berufswahlkriterium (Spalte A) mit diesem Beruf vereinbar? Bewerten Sie mit Punkten zwischen 1 und 10. (1 = nicht vereinbar 10 = absolut vereinbar)	Multiplizieren Sie jetzt für jedes Berufswahlkriterium den Punktwert aus Spalte B mit dem Punktwert aus Spalte C. Tragen Sie 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:

31.3**Portfoliobogen**

Name, Datum:

Reflexion!**Berufs-
wahlkriterien
reflektieren**

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen.

Welche drei Berufe haben Sie genauer analysiert?

1.

2.

3.

Woher haben Sie die Informationen zu diesen Berufen bezogen? Beschreiben Sie Ihre Recherche- und Informationswege.

Inwiefern spiegelt das Ranking Ihr persönliches Gefühl wider?

Welche Schlüsse ziehen Sie daraus?

Welche Themen würden Sie gern in einem persönlichen Beratungsgespräch mit Ihrer Berufsberaterin oder Ihrem Berufsberater besprechen?

Welche nächsten Schritte leiten sich nun für Sie ab?

Berufs- und Studienwunsch überprüfen

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

Dieses Modul wird neu für das Lernen zu Hause angeboten.

Handlungsfelder

H2, H6

**Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler**

- Erstellen einer digitalen Präsentation zum aktuellen Berufs- und Studienwunsch
- Feedbackgespräch mit einer Freundin oder einem Freund, die oder der ein ehrliches Feedback gibt

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Arbeitsmaterialien**

- AS 32.1 Arbeitsauftrag
- IB 32.2 Meine Nummer eins!
- PB 32.3 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 digitaler Konferenz)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 – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

32.1

Berufs- und Studienwunsch überprüfen

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

In dieser Aufgabe geht es darum, Ihren aktuellen Berufs- und Studienwunsch zu überprüfen. Hierzu erstellen Sie eine digitale Präsentation und holen sich dazu ein ehrliches Feedback einer Freundin oder eines Freundes ein.

**So arbeiten Sie**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- IB 32.2 Meine Nummer eins!
- PB 32.3 Deine Nummer eins!

**Das brauchen Sie außerdem**

- PC
- Internetzugang
- Telefon oder Möglichkeiten zum Videochat

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe:**

Erarbeiten Sie eine ansprechende digitale Präsentation zu Ihrem aktuellen Berufs- oder Studienwunsch. Orientieren Sie sich hierbei bitte an den Themen des IB 32.2.

Nutzen Sie zur Recherche das Internet. Hilfreich sind folgende Internetseiten:

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

Beziehen Sie ggf. die Ergebnisse früherer Rechercheaufgaben ein.

2. Aufgabe:

Senden Sie diese Präsentation an (mindestens) eine Freundin oder einen Freund, die oder der ein ehrliches Feedback gibt. Bitten Sie sie oder ihn, Ihnen zu den Fragen auf dem PB 32.3 eine Rückmeldung zu geben.

Hierzu können Sie telefonieren oder sich in einem Videochat austauschen.

Notieren Sie die Antworten bitte auf dem PB 32.3 mit.

Tipp: Falls ein Austausch mit einer Freundin oder einem Freund nicht möglich ist, bitten Sie ein Familienmitglied um eine entsprechende Rückmeldung.

3. Aufgabe:

Ergänzen Sie nun bitte Ihre Präsentation um eine Reflexion folgender Fragen.

- Wie erging es Ihnen mit der inhaltlichen Erarbeitung der Präsentation: Was fiel Ihnen leicht? Was fiel Ihnen schwer?
- Welche Rückmeldungen haben Sie von Ihrer Freundin oder Ihrem Freund (oder Familienmitglied) erhalten und welche Erkenntnisse nehmen Sie daraus mit?
- Welche nächsten Schritte zum Thema Berufs- und Studienwahl stehen nun für Sie an?

Tipp: Nehmen Sie diese Präsentation zu einem Beratungsgespräch mit Ihrer Berufsberaterin oder Ihrem Berufsberater mit.

Abgabe**Abzugeben ist**

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

Anmerkung

- Achten Sie darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils Ihr Name im Dokumententitel enthalten ist. Das erleichtert die Zuordnung.



Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail



Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem

Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!

Meine Nummer eins!

Berufs- und Studienwunsch überprüfen

Entscheiden Sie sich für 1. oder 2. und erstellen Sie eine ansprechende digitale Präsentation anhand der unten aufgeführten Aspekte. Recherchieren Sie hierzu ausführlich.

1. Falls Sie schon einen weitgehend gefestigten Berufs- bzw. Studienwunsch haben, bearbeiten Sie 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 ... oder 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 Sie noch zwischen mehreren Alternativen schwanken, bearbeiten Sie 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 ... oder 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 ...

32.3

Portfoliobogen

Name, Datum:



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

Aufgabe an den Coach

Stellen Sie sich bitte vor, Sie arbeiten als Coach und beraten Abiturientinnen und Abiturienten (Coachees) bei der Suche nach dem passenden Studium oder dem passenden Beruf. Schauen Sie sich aus diesem Blickwinkel die digitale Präsentation Ihres Coachees genau an und erarbeiten Sie ein hilfreiches Feedback. Es geht darum, Ihren Coachee im Hinblick auf ihre oder seine weitere Entscheidung zu unterstützen: Ist sie oder er Ihrer Meinung nach auf dem richtigen Weg? Wenn ja, woran erkennen Sie das? Wenn nein, woran machen Sie das fest? Geben Sie ihr oder ihm (z. B. per Telefon oder Videochat) 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 kenne ich mich schon aus):

Besondere Stärken (Das hat mein Coach an mir bemerkt):

Tipps für die weitere Berufs- und Studienwahl (Das könnte ich noch tun):

Aktives Zuhören stärken

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

Dieses Modul wird neu für das Lernen zu Hause angeboten.

**Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler**

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

**Arbeitsformen**

- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)
- Einzelarbeit

**Arbeitsmaterialien**

- AS 33.1 Arbeitsauftrag
- KV 33.2 Geometrische Formen
- IB 33.3 Gut zugehört!
- PB 33.4 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 PB 33.4

Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per digitaler Konferenz)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 Schülerinnen und Schüler anführen. Hier wird die oder der Zuhörende meist intuitiv Datum, Zeit und Treffpunkt wiederholen, um sich zu vergewissern, dass sie oder er alles richtig verstanden hat. Wer will schon nachher allein im Regen stehen, nur weil sie oder er nicht richtig zugehört hat?

Die Methode Aktives Zuhören vereinfacht Kommunikationsprozesse und ist immer dann besonders hilfreich, wenn die Schülerinnen und Schüler 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 Schülerinnen und Schülern die Methode so schrittweise vertraut wird.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

33.1

Aktives Zuhören stärken

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag trainieren Sie eine wichtige Kompetenz gelingender Kommunikation: das Aktive Zuhören. Hierzu führen Sie in Partnerarbeit eine interessante Übung durch. Abschließend fassen Sie Ihre Erkenntnisse in einer Reflexion zusammen und formulieren eine Quintessenz.

**So arbeiten Sie**

- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)
- Einzelarbeit

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- KV 33.2 Geometrische Formen
- IB 33.3 Gut zugehört!
- PB 33.4 Reflexion!

**Das brauchen Sie außerdem**

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

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe:**

Verabreden Sie sich mit einer Freundin oder einem Freund zu einem Telefonat oder einem Videochat, um die Übung zum Aktiven Zuhören gemeinsam durchzuführen.

Drucken Sie beide die Vorlage KV 33.2 aus und schneiden Sie die darauf enthaltenen geometrischen Figuren aus.

Tip: Sollten Sie keinen Drucker haben, können Sie die Figuren nachzeichnen und ausschneiden.

Legen Sie die Figuren auf einem Tisch vor sich ab.

2. Aufgabe:

Starten Sie Ihr Telefonat oder Ihren Videochat.

Eine oder einer von Ihnen 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: Sollten Sie per Videochat verbunden sein, achten Sie darauf, dass die Partnerin oder der Partner Ihre Figur nicht erkennen kann.

Nun beschreibt eine oder einer von Ihnen der oder dem anderen, was sie oder er gelegt hat.

Parallel versucht die oder 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 oder er verstanden hat oder fertig ist. Nachfragen sind nicht erlaubt!

Wenn Sie fertig sind, machen Sie jeweils ein Foto der Figur und schicken Sie es sich gegenseitig zu.

Betrachten Sie das Fotos der oder des anderen, vergleichen Sie es mit Ihrer Figur und tauschen Sie sich nun über das Ergebnis aus. Notieren Sie Ihre Gedanken hierzu auf dem Portfoliobogen PB 33.4 (1.).

Tauschen Sie nun die Rollen und starten Sie eine zweite Runde.

Wichtig:

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

Wenn Sie fertig sind, machen Sie wieder jeweils ein Foto der Figur und schicken Sie es sich gegenseitig zu.

Tauschen Sie sich über das Ergebnis aus. Notieren Sie Ihre Gedanken hierzu wieder auf dem Portfoliobogen PB 33.4 (2.).

3. Aufgabe:

Lesen Sie nun IB 33.3. Fassen Sie anschließend Ihre Erkenntnisse auf dem Portfoliobogen PB 33.4 (3. + 4.) zusammen.

Abgabe**Abzugeben sind**

- 4 Fotos aus der 2. Aufgabe (möglichst in ein Dokument eingebunden und beschriftet)
- Ausgefüllter PB 33.4

Anmerkungen

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

 Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail

 Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

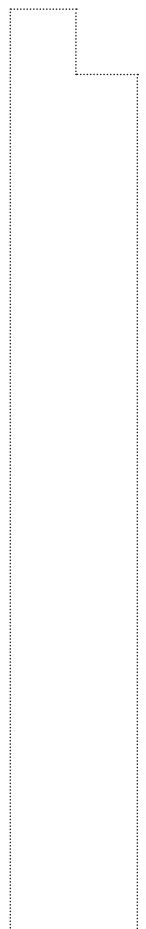
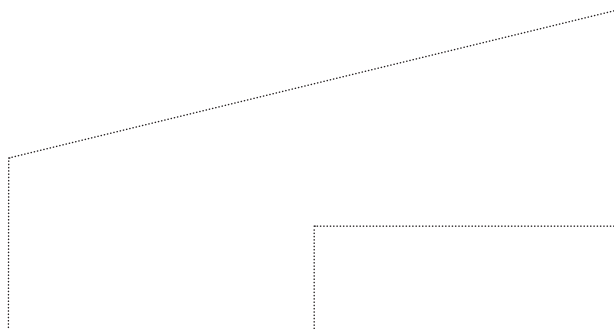
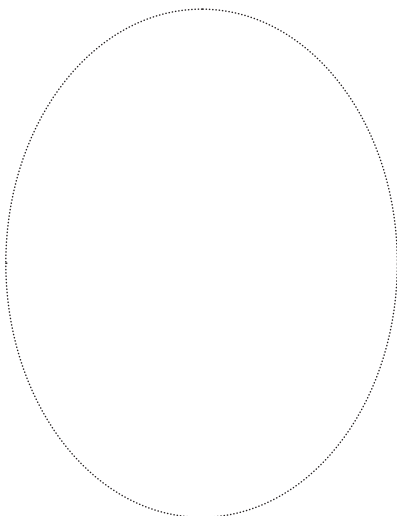
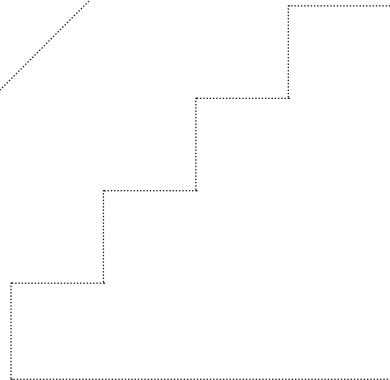
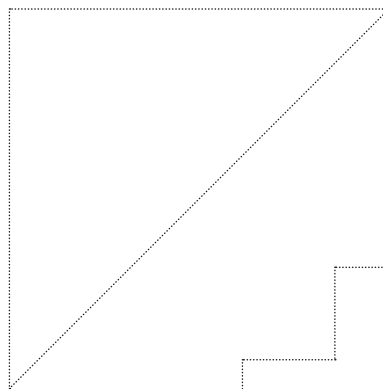
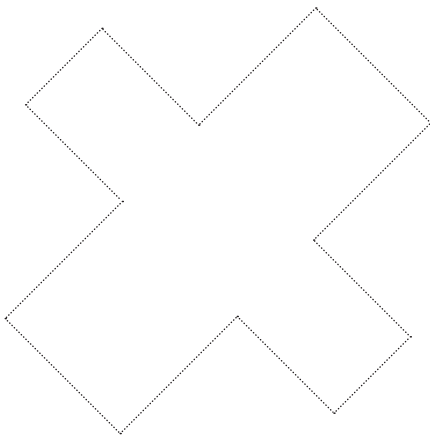
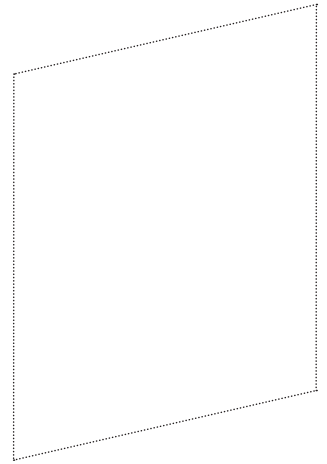
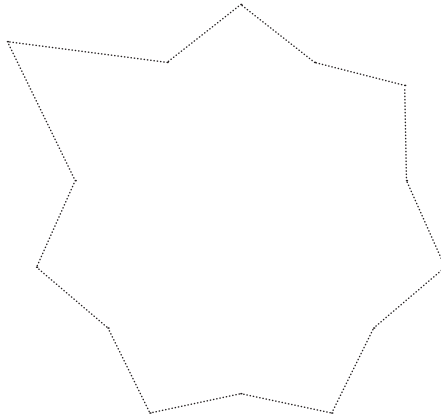
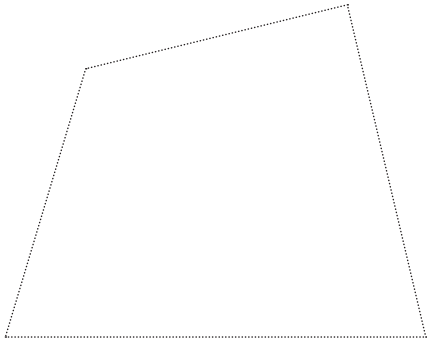
Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem

Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!

33.2**Kopiervorlage „Geometrische Formen“**

Ausdrucken und die Formen ausschneiden.



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 Sprecherin oder dem Sprecher 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 oder des Zuhörenden: Habe ich dich richtig verstanden, dass ...?
 - Wenn die sprechende Person mit „Ja“ antwortet, spricht sie weiter und die oder der Zuhörende fasst nach einer Weile das Gehörte erneut zusammen – so lange, bis die Sprecherin oder der Sprecher alles gesagt hat, was sie oder er sagen wollte.
 - Wenn die sprechende Person verneint, bittet die oder der Zuhörende, das Gesagte nochmals zu wiederholen, und fasst anschließend erneut zusammen.

33.4

Portfoliobogen

Name, Datum:

Reflexion!**Aktives
Zuhören
stärken**

Tauschen Sie sich (z. B. per Telefon oder Videochat) über Ihre Erfahrungen bei der Partnerübung aus. Notieren Sie Ihre 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 sehen Sie im Vorgehen der zweiten Runde?

Bearbeiten Sie die Aufgaben 3 und 4.

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

4. Formulieren Sie als Quintessenz zum Thema Aktives Zuhören einen Satz.

Meine Quintessenz:

Gegenseitiges Coaching ermöglichen

Kurzüberblick Lehrkräfte

Ausgangsmaterial

Dieses Modul wird neu für das Lernen zu Hause angeboten.

**Arbeitsauftrag Schülerinnen und Schüler**

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

**Arbeitsformen**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Arbeitsmaterialien**

- AS 34.1 Arbeitsauftrag
- PB 34.2 Mein Coach!
- PB 34.3 Smart!
- PB 34.4 Reflexion!

**Technische Ausstattung**

- PC
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

**Abgabe Arbeitsergebnisse**

- Ausgefüllter PB 34.2
- Ausgefüllter PB 34.3 oder alternativ PB 34.4

Anregungen für Unterrichtssequenzen (z. B. per digitaler Konferenz)Coaching

Tauschen Sie sich über eigene Coaching-Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler aus: Woher kennen Sie das? Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht? Vermutlich werden die Antworten vor allem an Erfahrungen aus dem Sport (z. B. Fußballtrainerinnen oder Fußballtrainer) 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 PB 34.2 nutzen.

Klärung Arbeitsauftrag

Besprechen Sie die weiteren Arbeitsaufträge und die Ihrerseits erwarteten Arbeitsergebnisse.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten – Module für Gymnasien, Gesamtschulen und Berufliche Gymnasien in Niedersachsen“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Kultusministerium, der Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen und der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u.a.

34.1

Gegenseitiges Coaching ermöglichen

Arbeitsauftrag

Lehrkraft

Datum

In dieser Aufgabe beschäftigen Sie sich zunächst mit Coaching als Methode und Haltung. In Partnerarbeit lernen Sie die SMART-Methode kennen. Gemeinsam mit einer Freundin oder einem Freund wenden Sie in wechselnden Rollen als Coach und Coachee diese Methode auf Ihre persönlichen Ziele an.

**So arbeiten Sie**

- Einzelarbeit
- Partnerarbeit (per Telefon oder Videochat)

**Ihre Arbeitsmaterialien**

- PB 34.2 Mein Coach!
- PB 34.3 Smart!
- PB 34.4 Reflexion!

**Das brauchen Sie außerdem**

- PC
- Telefon oder Möglichkeit zum Videochat

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe:**

Bearbeiten Sie zunächst den Portfoliobogen PB 34.2.

2. Aufgabe:

Verabreden Sie sich mit einer Freundin oder einem Freund zu einem Telefonat oder einem Videochat.

Schauen Sie sich beide den Portfoliobogen PB 34.3 an. Legen Sie anschließend fest, wer in der ersten Runde der Coach und wer der Coachee ist.

Das ist die Rolle des Coaches:

- Sie oder er liest die Aufgabenstellung vor und leitet die Durchführung an.
- Sie oder er fragt beharrlich nach und versucht, möglichst umfassende Antworten aus dem Coachee herauszukitzeln.
- Sie oder er füllt den Portfoliobogen PB 34.3 für den Coachee aus und schickt den Bogen später an den Coachee.
- Sie oder er gibt ihr oder ihm ein sorgsam formuliertes und wertschätzendes Feedback. (Wie hat sie oder er den Coachee während der Bearbeitung der Aufgabenstellung erlebt? Was hat ihr oder ihm besonders gut gefallen? Welchen Tipp würde sie oder er ihr oder ihm noch geben?)

Das ist die Rolle des Coachees:

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

Bearbeiten Sie nun den Portfoliobogen PB 34.3 zunächst für eine oder einen von Ihnen. Geben Sie sich nach Beendigung ein Feedback zum Erleben Ihrer Rollen.

Tauschen Sie anschließend die Rollen und bearbeiten Sie den Portfoliobogen PB 34.3 ein zweites Mal.

Tipp: Falls der Austausch zu lange dauert, machen Sie zwischen dem Rollenwechsel eine Pause oder verabreden Sie sich zu einem zweiten Termin.

Abgabe



Abzugeben sind

- Ausgefüllter PB 34.2
- Ausgefüllter PB 34.3 oder alternativ PB 34.4

Hinweis: Selbstverständlich behandle ich Ihre Arbeitsergebnisse vertraulich und gebe diese nicht an Dritte weiter. Sollte Ihnen die Weitergabe des PB 34.3 an mich trotzdem zu persönlich sein, bearbeiten Sie stattdessen bitte den PB 34.4.

Anmerkungen

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

 Bitte senden Sie die erledigten Aufgaben an folgende Schul-E-Mail-Adresse.

Datum

E-Mail

 Bitte laden Sie Ihre Arbeitsergebnisse auf folgende (Lern-)Plattform hoch.

Datum

Plattform

Bei Fragen wenden Sie sich an

Name

Kontakt

Bitte beachten Sie außerdem

Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!

34.2

Portfoliobogen

Name, Datum:



Mein 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.
- Eine Klientin oder ein Klient (ein Coachee) beauftragt eine Beraterin oder einen Berater (einen Coach), um mit deren oder 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 oder er ist eine verschwiegene Vertraute oder ein verschwiegener Vertrauter.
- Sie oder er ist wohlwollend und wertschätzend.
- Sie oder er hört gut zu und stellt hilfreiche Fragen.
- Sie oder er ermutigt.
- Sie oder er ist eine Helferin oder ein Helfer zur Selbsthilfe.
- Sie oder er ist eine ehrliche Feedbackgeberin oder ein ehrlicher Feedbackgeber.

Notieren Sie Ihre Gedanken zu Ihren bisherigen Coaching-Erfahrungen.

Wo hatten Sie schon einmal einen Coach (z. B. im Sport)?

Wie würden Sie sie oder ihn beschreiben?

Welche Haltung hat sie oder er Ihnen vermittelt?

Wen haben Sie selbst schon mal gecoacht (z. B. eine Freundin oder einen Freund in einer schwierigen Situation unterstützt)?

Was war Ihr Erfolgsrezept?

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

34.3

Portfoliobogen

Name, Datum:



Smart!
Gegenseitiges
Coaching
ermöglichen

Entscheiden Sie sich für ein Ziel, das Sie in den nächsten drei Wochen erreichen möchten, und füllen Sie die Tabelle gemeinsam mit Ihrem Coach nach der SMART-Methode aus (z. B. per Telefon oder Videochat).

Mein smartes Ziel ist:

S	Spezifisch	Ziele müssen eindeutig definiert sein. Beschreiben Sie Ihr Ziel so präzise und einfach wie möglich.
M	Messbar	Ziele müssen messbar sein (Messbarkeitskriterien). Woran werden Sie erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben? Was ist dann anders?
A	Akzeptabel	Ziele müssen akzeptabel sein (auch: angemessen, attraktiv oder anspruchsvoll). Sind Sie bereit, sich wirklich für Ihr Ziel zu engagieren? Wollen Sie es wirklich? Woran merken Sie das?
R	Realistisch	Ziele müssen machbar sein. Ist das Ziel für Sie wirklich erreichbar? Was sind Ihre ersten Schritte und was können Sie sofort konkret dafür tun?
T	Terminierbar	Ziele müssen eine klare Zeitvorgabe enthalten. Bis wann haben Sie das Ziel erreicht?

Verabreden Sie, wann Sie sich zu der gegenseitigen Umsetzung Ihrer Ziele nochmals austauschen.
Das hilft, dieses Ziel wirklich zu erreichen.

Wir verabreden uns am um

34.4

Portfoliobogen

Name, Datum:



Reflexion!
Gegenseitiges
Coaching
ermöglichen

Beantworten Sie bitte folgende Fragen.

Ist die SMART-Methode aus Ihrer Sicht eine hilfreiche Methode? Begründen Sie Ihre Antwort.

Wie haben Sie sich in der Rolle als Coach erlebt? Was fiel Ihnen leicht? Was fiel Ihnen schwer?

Wie haben Sie sich in der Rolle als Coachee erlebt? Was fiel Ihnen leicht? Was fiel Ihnen schwer?

Formulieren Sie als Quintessenz zum Thema Coaching einen Satz .

Meine Quintessenz:

Herausgeber

Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen
Bundesagentur für Arbeit
Röpkestraße 3
30173 Hannover

Niedersächsisches Kultusministerium
Hans-Böckler-Allee 5
30173 Hannover

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

Autorin

Saskia Wittmer-Gerber (Stiftung der Deutschen Wirtschaft)

Entwicklungsteam/Redaktionsgruppe

Julia Bekurs (Niedersächsische Landesschulbehörde)
Kathrin Bothe (Bundesagentur für Arbeit, Zentrale)
Jasmin Büttner (Stiftung der Deutschen Wirtschaft)
Tatjana-Maria Großer (Niedersächsisches Kultusministerium)
Gabriele Haupt (Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen der Bundesagentur für Arbeit)
Dr. Judith Moll (Agentur für Arbeit Lüneburg-Uelzen)
Petra Peter (Niedersächsisches Kultusministerium)
Susanne Sander (Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven)
Angelika Schwertner (Bundesagentur für Arbeit, Zentrale)
Claudia Thieße (Stiftung der Deutschen Wirtschaft)
Thorsten Tünnermann (Regionaldirektion Niedersachsen-Bremen der Bundesagentur für Arbeit)

Gestaltung und Satz

Extratapete GmbH, Berlin

Bildnachweis

AdobeStock (43693181), (278742079)

Hannover/Berlin, Mai 2020