

## Selbsterkenntnis als erster Schritt in die erfolgreiche berufliche Zukunft

### Vor der Wahl des Ausbildungs- oder Studienplatzes sollte man seine Stärken und Schwächen gut einschätzen können

Dachau. „Bevor man sich für eine berufliche Ausbildung oder ein Studium entscheidet, ist es am besten, so viele Informationen zu sammeln, wie nur möglich“, sagt Diplom-Psychologin Dorothea Böhm vom Junior Career Coaching in München. Sie berät gezielt junge Leute von etwa 14 bis 30 Jahren individuell bei deren Berufs- und Studienplatzwahl. Dieses Jahr wird Böhm (rechts im Bild) zum insgesamt dritten Mal auf der JOB-Dachau einen Workshop zum Thema „Selbsterkenntnis gegen Orientierungslosigkeit“ anbieten.



### Scheinbar unendlich viele Möglichkeiten

Tatsächlich ist es für viele Jugendliche sehr schwer, sich unter scheinbar unendlich vielen beruflichen Möglichkeiten einen Überblick zu verschaffen. Deshalb ist es hilfreich, sich selbst einschätzen zu lernen: Kann ich zum Beispiel abstrakt und logisch denken? Habe ich ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen? Bin ich handwerklich geschickt? Kann ich schnell und flüssig schreiben? Arbeite ich gerne im Team oder lieber allein? Solche Fragen kann man sich natürlich alleine, mit Freunden oder der Familie stellen. Hilfreich kann es auch sein, einen guten Test machen, der standardisierte, aber aussagekräftige Ergebnisse liefert.

Eine gute Stunde sollte man sich für den kostenlosen Test des Berufswahlmagazins „Abi“ Zeit nehmen. Die Teilnehmer/innen melden sich mit einem „Nickname“ an und erhalten sofort einen individuellen Zugangscod. Dann kann man auch gleich loslegen. Nach dem anspruchsvollen Test weiß man, ob man beispielsweise überdurchschnittliche Fähigkeiten im logischen Denken hat, wie es um die Kreativität bestellt ist, die Konzentrationsfähigkeit oder

um das Allgemeinwissen. Die detaillierte Auswertung schlägt dann – passend zu den eigenen Stärken – sowohl berufliche Ausbildungen als auch Studienrichtungen vor.

### **Schulnoten als guter Hinweis**

Dorothea Böhm hat einen Tipp zur Selbsteinschätzung, der leicht anzuwenden ist: „Die Schulnoten sind schon ein guter Hinweis. Wer eine 5 in Mathe hat, sollte die Finger von einem Ingenieursstudium lassen. Wer in Deutsch superschlecht ist, bei dem ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass er ein erfolgreicher Journalist wird. Wenn jemand aber überall Einser und Zweier hat, dann kann er sich wirklich nach den eigenen Interessen richten.“ Die Psychologin rät jungen Leuten dazu, so viele Menschen wie möglich danach zu fragen, weshalb sie sich für ihren Beruf entschieden hätten und ob sie noch immer gerne in ihrem Beruf arbeiteten.

Ergänzend dazu sollten die jungen Leute die Berufswahl-Informationen nutzen, die sie über die Schule und das Berufsinformationszentrum beziehungsweise über die Aussteller auf der JOB-Dachau bekämen. „Ich mag die Atmosphäre hier: Die Jugendlichen selbst, die Eltern, die Ausbildungseinrichtungen und die Workshop-Anbieter – alle wollen, dass junge Menschen ihren beruflichen Weg erfolgreich und zufrieden gehen können.“

**Dorothea Böhm bietet ihren Workshop zeitversetzt sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag des 27. April 2013 im Theatersaal der ASV-Halle an.**

#### **Eine Auswahl an Homepages, die im Vorfeld der individuellen Berufswahl helfen können:**

Test zum Herausfinden eigener Fähigkeiten und Stärken: [www.powertest.abi.de/](http://www.powertest.abi.de/)

Überblick über Schultypen in Bayern: <http://www.km.bayern.de/schueler/schularten.html>

Interaktive Grafik zu weiterführenden Schulen: <http://www.meinbildungsweg.de/uebersicht.php>

Informationen zur Berufskunde: <http://berufenet.arbeitsagentur.de/berufe/>

Tipps rund um die Ausbildung: <http://www.muenchen.ihk.de/de/bildung/Ausbildungsberatung/>