

Mein Weg in die Ausbildung

*Stärken kennen, Berufe entdecken,
gut starten*



ARBEITSHEFT

ÜBERGANG SCHULE → BERUF

KLASSE 8–10 · BVB

Inhalt

A Für dich als Lehrkraft oder Coach

1 Was kann ich? Was will ich?

2 Was ist mir im Job wichtig?

3 Berufe erkunden

4 Praktikum

5 Bewerbung

6 Vorstellungsgespräch

7 Die ersten Wochen

8 Mein Plan A und Plan B

+ Quellen & Links



Für dich: Du musst noch nicht wissen, was du „für immer“ machen willst. Dieses Heft hilft dir, den nächsten Schritt zu finden – und ihn gut vorbereitet zu gehen.

8 Einheiten à 45–90 Minuten für Berufsorientierung ab Klasse 8, Berufsvorbereitung (BVB), Berufskolleg, Jobcoaching und Schulbegleitung · mit kostenlosem Interessen-Check und Gesprächstrainer per QR-Code.

Überblick

Berufsorientierung Schritt für Schritt

Der Übergang von der Schule in Ausbildung oder Beruf verlangt viel auf einmal: sich selbst einschätzen, Berufe kennen, Bewerbungen schreiben, Gespräche führen – und dann im Betrieb bestehen. Dieses Heft ordnet diese Aufgaben in acht überschaubare Einheiten.

Einheit	Die Jugendlichen können ...
1	... eigene Stärken und Interessen benennen und mit Berufsfeldern verbinden.
2	... sagen, welche Werte ihnen im Job wichtig sind.
3	... mindestens drei passende Berufe recherchieren und vergleichen.
4	... ein Praktikum vorbereiten und auswerten.
5	... einen Lebenslauf und ein kurzes Anschreiben erstellen.
6	... typische Fragen im Vorstellungsgespräch beantworten.
7	... Stress in den ersten Wochen erkennen und Hilfe holen.
8	... einen Plan A und einen Plan B formulieren.

EINSATZ

- Berufsorientierung / Studien- und Berufswahlorientierung, Kl. 8–10
- Berufsvorbereitung, Ausbildungsvorbereitung, Berufskolleg

- Jobcoaching, Einzelbegleitung, Schulbegleitung
- Jugendberufsagentur, Jugendhilfe

Haltung: Es gibt keine „falsche“ Berufswahl mit 15 oder 16. Ein Umweg ist auch ein Weg – und ein abgebrochenes Praktikum ist eine Information, kein Versagen.

Kurz-Theorie & Differenzierung

Worauf die Einheiten aufbauen

1 · INTERESSEN UND BERUFSUMWELTEN

Nach Holland lassen sich berufliche Interessen und Arbeitsumwelten sechs Typen zuordnen: praktisch-technisch, forschend, künstlerisch, sozial, unternehmerisch, ordnend-verwaltend (RIASEC). Je besser Person und Umwelt zusammenpassen, desto zufriedener und stabiler ist man im Beruf (Holland, 1997). → Einheit 1

2 · WERTE IN KONFLIKT

Grundwerte stehen in Spannung zueinander (z. B. Sicherheit vs. Selbstbestimmung); was jemandem wirklich wichtig ist, zeigt sich in Entscheidungen (Schwartz, 1992). → Einheit 2

3 · LAUFBAHN-ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Savickas beschreibt vier Ressourcen, die Übergänge erleichtern: sich um die Zukunft *kümmern* (concern), sie selbst *steuern* (control), *neugierig* erkunden (curiosity) und sich etwas *zutrauen* (confidence) (Savickas & Porfeli, 2012). Das Heft trainiert alle vier. → Einheiten 3–8

4 · PLÄNE HELFEN

Konkrete Wenn-dann-Pläne erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Vorhaben umgesetzt werden (Gollwitzer, 1999). → Einheiten 7 und 8

DIFFERENZIERUNG

BASIS

Ankreuzen, Satzanfänge, Vorlagen.
Für BVB, Förderbedarf, DaZ.

STANDARD

Eigene Texte, Recherche,
Begründungen.

PLUS

Vergleichen, abwägen, Plan B
entwickeln.

Was kann ich? Was will ich?

Stärken und Interessen

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann meine Stärken und Interessen benennen.
- ☐ Ich kann sie mit Berufsfeldern verbinden.

1 Welche Tätigkeiten machst du gern? Kreuze in jeder Spalte an. BASIS

 Praktisch	 Forschend	 Kreativ	 Sozial	 Unternehmerisch	 Ordnen
☐ reparieren	☐ Dinge untersuchen	☐ gestalten	☐ helfen	☐ überzeugen	☐ sortieren
☐ bauen	☐ experimentieren	☐ schreiben	☐ erklären	☐ organisieren	☐ rechnen
☐ draußen arbeiten	☐ knobeln	☐ Musik machen	☐ pflegen	☐ verkaufen	☐ planen
☐ mit Maschinen	☐ mit Computern	☐ fotografieren	☐ zuhören	☐ leiten	☐ genau arbeiten

Die sechs Bereiche folgen dem RIASEC-Modell nach Holland (1997).

2 In welchen zwei Spalten hast du die meisten Kreuze? Das sind deine Interessen-Schwerpunkte. BASIS

3 Was sagen andere über dich? Frag zwei Menschen: „Was kann ich gut?“ STANDARD

Wer?	Das sagt die Person

4 Wann warst du so vertieft in etwas, dass du die Zeit vergessen hast? Was hast du da gemacht? PLUS



Interessen-Check

Finde online heraus, welche Berufsfelder zu deinen Interessen passen – ohne Anmeldung.

[Interessen-Check öffnen](#)

Was ist mir im Job wichtig?

Werte und Arbeitsbedingungen

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann sagen, welche Werte mir im Job wichtig sind.

1 Wähle deine 5 wichtigsten Werte und ordne sie. Platz 1 = am wichtigsten.

BASIS

Wert	Im Job heißt das ...	Platz
Sicherheit	fester Vertrag, klare Abläufe	
Freiheit	eigene Zeiteinteilung, Spielraum	
Freundschaft / Team	Kolleg:innen, auf die ich zählen kann	
Erfolg	sichtbare Ergebnisse, Aufstieg	
Gesundheit	geregelte Arbeitszeiten, Pausen	
Anerkennung	Lob und Rückmeldung	
Kreativität	eigene Ideen einbringen	
Gerechtigkeit	faire Verteilung von Arbeit	
Familie	familienfreundliche Zeiten, kurzer Weg	
Zukunft / Klima	ein nachhaltiger Betrieb	

2 Werte im Clinch: Ein Betrieb zahlt mehr, liegt aber 1 Stunde entfernt. Ein anderer ist um die Ecke, zahlt weniger. Wofür entscheidest du dich – und warum?

STANDARD

3 Welcher deiner Top-5-Werte passt zu welchem Berufsfeld aus Einheit 1? Begründe.

PLUS



Tipp: Das Werte-Poker-Spielset von KLARTEXT enthält zu allen Werten die Zeile „Im Job heißt das ...“ – ideal zum Vertiefen in der Gruppe.

Berufe erkunden

Drei Berufe im Vergleich

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann mindestens drei passende Berufe recherchieren und vergleichen.

Gute Quellen: **BERUFENET** und **planet-beruf.de** der Bundesagentur für Arbeit, das Selbsterkundungstool **Check-U**, die Berufsberatung der Agentur für Arbeit, Ausbildungsmessen und Betriebe in deiner Nähe.

1 Recherchiere drei Berufe, die zu deinen Interessen und Werten passen.

STANDARD

Beruf 1	Beruf 2	Beruf 3
Name des Berufs		
Was macht man dort?		
Welcher Schulabschluss wird meist erwartet?		
Wie lange dauert die Ausbildung?		
Wo arbeitet man? (drinnen, draußen, Schichten ...)		
Passt zu meinen Interessen (1–5)		
Passt zu meinen Werten (1–5)		

2 Welcher Beruf passt am besten? Was spricht dagegen?

PLUS

3 Wen könntest du fragen, der in diesem Beruf arbeitet?

BASIS

--

Mein Praktikum

Vorbereiten – erleben – auswerten

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann ein Praktikum vorbereiten und auswerten.

Vorher

☐ Betrieb, Adresse, Ansprechperson notiert

☐ Arbeitszeiten und Kleidung geklärt

☐ Weg ausprobiert

☐ Unterlagen abgegeben (Vertrag, Einverständnis)

☐ Fragen vorbereitet

1

Drei Fragen, die ich im Praktikum stellen möchte: **STANDARD**

Mein Praktikums-Tagebuch

Tag	Was habe ich gemacht?	Was hat mir gefallen / nicht gefallen?
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		

2

Auswertung: Würdest du diesen Beruf lernen wollen? Kreuze an und begründe. **PLUS**

☐ Ja, unbedingt

☐ Vielleicht

☐ Eher nicht

☐ Nein



Merksatz: Auch ein Praktikum, das dir nicht gefallen hat, ist wertvoll: Du weißt jetzt, was du *nicht* willst – und warum.

Meine Bewerbung

Lebenslauf und Anschreiben

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann einen Lebenslauf und ein kurzes Anschreiben erstellen.

1 Sammle die Angaben für deinen Lebenslauf.

BASIS

Bereich	Meine Angaben
Persönliche Daten (Name, Adresse, Telefon, E-Mail)	
Schule (von – bis, Schule, voraussichtlicher Abschluss)	
Praktika (Zeit, Betrieb, Tätigkeit)	
Kenntnisse (Sprachen, PC, Führerschein)	
Interessen / Ehrenamt / Hobbys	

Bausteine für dein Anschreiben

Teil	Satzanfang zum Weiterschreiben
Einstieg	Hiermit bewerbe ich mich um einen Ausbildungsplatz als ... , weil ...
Warum dieser Beruf?	Im Praktikum bei ... habe ich gemerkt, dass mir ... besonders Spaß macht.
Warum ich?	Ich bin ... und kann gut ... Das zeigt sich zum Beispiel, wenn ...
Warum dieser Betrieb?	Ihr Betrieb interessiert mich, weil ...
Schluss	Über eine Einladung zu einem persönlichen Gespräch freue ich mich.

Im Anschreiben an Betriebe ist die Sie-Form üblich – diese Satzanfänge kannst du direkt übernehmen.

2 Schreib dein Anschreiben (Entwurf) auf ein extra Blatt. Lass es von zwei Personen gegenseitsen.

STANDARD

Das Vorstellungsgespräch

Gut vorbereitet ist halb gewonnen

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann typische Fragen im Vorstellungsgespräch beantworten.

1 **Bereite Antworten auf typische Fragen vor. Stichworte reichen.** STANDARD

Frage	Meine Antwort (Stichworte)
Erzählen Sie etwas über sich.	
Warum möchten Sie diesen Beruf lernen?	
Warum bei uns?	
Was sind Ihre Stärken?	
Woran arbeiten Sie noch? (Schwäche)	
Haben Sie noch Fragen an uns?	

Checkliste für den Tag

☐ Weg und Zeit geplant (10 Min. früher da)

☐ Passende, saubere Kleidung

☐ Unterlagen und Stift dabei

☐ Handy lautlos

☐ Name der Ansprechperson gemerkt

☐ Zwei eigene Fragen vorbereitet

2 **Wenn du vor dem Gespräch auf Gelb oder Orange bist – was hilft dir? (z. B. langsam ausatmen, Wasser trinken, kurzer Spaziergang)** BASIS



Bewerbungsgespräch-Trainer

Übe typische Fragen online – so oft du willst, ohne Anmeldung.

[Bewerbungsgespräch-Trainer öffnen](#)

Die ersten Wochen

Probezeit, neue Regeln, neuer Stress

DARUM GEHT ES HIER

- ☐ Ich kann Stress in den ersten Wochen erkennen und Hilfe holen.

Grün

Läuft. Ich verstehe, was ich tun soll.

Gelb

Viel Neues, bin angespannt.

Orange

Überfordert, will hinschmeißen.

Rot

Es geht gar nichts mehr.

Grau

Leer, müde, keine Lust mehr.

- 1 Woran merkst du, dass du von Grün auf Gelb rutschst? **BASIS**

Wer hilft mir im Betrieb?

Rolle	Name	Wann spreche ich sie an?
Ausbilder:in		
Kolleg:in / Patin		
Jugend- und Auszubildendenvertretung (JAV)		
Berufsschule (Klassenlehrkraft)		
Ausbildungsberater:in der Kammer		

- 2 Mein Wenn-dann-Plan: Wenn ich überlege, die Ausbildung abubrechen, dann ... **STANDARD**



Wichtig: Bei Problemen in der Ausbildung (z. B. ungerechte Behandlung, ausbildungsfremde Arbeiten) beraten die Ausbildungsberater:innen der zuständigen Kammer kostenlos – bevor du kündigst.

Mein Plan A und Plan B

Der nächste Schritt – und eine Alternative

DARUM GEHT ES HIER

☐ Ich kann einen Plan A und einen Plan B formulieren.

PLAN A

Mein Wunschberuf: _____

Nächster Schritt: _____

Bis wann: _____

Wer hilft mir: _____

PLAN B

Alternative: _____

Nächster Schritt: _____

Bis wann: _____

Wer hilft mir: _____

1 Mögliche Plan-B-Wege: Kreuze an, was für dich infrage kommt.

BASIS

☐ Ähnlicher Beruf im selben Berufsfeld

☐ Weiter zur Schule (höherer Abschluss)

☐ Berufsvorbereitung (BvB)

☐ Einstiegsqualifizierung (EQ)

☐ Freiwilliges Soziales / Ökologisches Jahr

☐ Bundesfreiwilligendienst

☐ Anderer Betrieb, anderer Ort

2 Wenn Plan A nicht klappt, dann ...

STANDARD

3 Rückblick: Was weißt du jetzt über dich, was du vor dem Heft nicht wusstest?

PLUS

Meine Bewerbungs-Übersicht

Betrieb	Beruf	Beworben am	Antwort

Quellen & mehr

Originalquellen und weiterführendes Material

HILFREICHE ANLAUFSTELLEN

Berufsberatung der Agentur für Arbeit (kostenlos, Termin über die örtliche Agentur) · BERUFENET und planet-beruf.de (Berufsinformationen) · Check-U (Erkundungstool der Bundesagentur für Arbeit) · Jugendberufsagentur vor Ort · Ausbildungsberatung der Handwerkskammer bzw. IHK.

QUELLEN

- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Savickas, M. L. & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65.

PASSEND DAZU

Werte-Poker · Spielset

30 Wertekarten mit „Im Job heißt das ...“, Dilemmas und Werte-Kompass-Karten – ideal zu Einheit 2.

Mehr Material

Freebies, Begleithefte und das komplette KLARTEXT-System:

www.klartext-mentoring.de



Über KLARTEXT-Mentoring: Entwickelt von Anja Jolk aus der Praxis von Schulbegleitung und Pädagogik – klar, warm, menschlich.

Nutzungsrecht: Die Kopiervorlagen dürfen für die eigene Gruppe vervielfältigt werden. Weitergabe, Veröffentlichung oder Upload auf andere Plattformen sind nicht gestattet.