

## 2 Meine Werte und Lebensziele

Ob man sich dessen bewusst ist oder nicht, die persönlichen **Wertvorstellungen und Lebensziele bestimmen das eigene Verhalten ganz entscheidend mit** - und damit auch die Berufs- und Studienwahlentscheidungen.

# BuS-Heft A 3

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Reihe solcher Wertvorstellungen und Lebensziele. Geben Sie jeweils an, wie wichtig Ihnen der angesprochene Punkt ist. Lassen Sie sich dabei bitte nicht von dem leiten, was andere vielleicht gerne hören würden oder was in den Kreisen, in denen Sie verkehren, für wichtig gehalten wird. Entscheiden Sie nur nach Ihren persönlichen Vorstellungen. Manche Werte wie z.B. „Macht“ sind ja unter Umständen recht verpönt - zu Unrecht! Macht ist eine Chance, etwas zu gestalten; sie wird erst zu einem Problem, wenn sie missbraucht wird.

Unterschätzen Sie nicht die Wichtigkeit von Werten für die Berufswahl! Wer z.B. Macht verabscheut, aber einen Beruf wählt, der zwangsläufig mit Macht verbunden ist (z.B. der des Lehrers), wird sich in diesem Beruf immer wieder selbst im Wege stehen und mit seinem Beruf weder glücklich sein noch Erfolg haben.

Es kann sein, dass Sie bei dieser Liste große Entscheidungsschwierigkeiten haben: wenn Sie sich nämlich bislang nicht oder kaum bewusst mit Ihren eigenen Wertvorstellungen und Lebenszielen auseinandergesetzt haben. Dann ist dieser Fragebogen ein guter Anlass, das nachzuholen.

Die Wertvorstellungen und Lebensziele sind bewusst eher allgemein formuliert, denn den meisten Menschen sind sie auch nur in dieser allgemeinen Form bewusst.

Bearbeiten Sie jetzt zunächst den Fragebogen auf der nächsten Seite.

→ weiter auf S. 23

Wertvorstellungen / Ziele	ist für mich überhaupt nicht wichtig	ist für mich eher un-wichtig	ist für mich eher wichtig	ist für mich sehr wichtig
möglichst hohes Einkommen				
Macht				
Aufstiegschancen / Karriere				
Prestige / Anerkennung				
Erfolg				
Spaß				
viel erleben				
die Welt kennen lernen				
Selbstverwirklichung				
Sicherheit				
Vereinbarkeit von Familie / Kindern und Beruf				
Zeit für viele Freizeitaktivitäten				
möglichst wenig Stress				
Wissensdurst / Erkenntnisgewinn				
Kreativität				
Entscheidungsbefugnis				
Freiheit				



*Hier können Sie noch andere Wertvorstellungen und Lebensziele eintragen!*

Wie Sie mit den ersten Ergebnissen bei der Selbsterkundung Ihrer Werte und Lebensziele weiterarbeiten können, steht auf S. 24.

→ weiter auf S. 24

Werten Sie die Ergebnisse nun folgendermaßen aus:

- Übertragen Sie die drei Werte, die Ihnen am wichtigsten sind (Kreuze in den rechten zwei Spalten), in den entsprechenden Abschnitt des Zusammenfassungsblattes.
- Sollten Sie bei mehr als drei Werten / Lebenszielen Ihre Kreuze in den rechten zwei Spalten gesetzt haben, entscheiden Sie sich bitte jetzt ganz bewusst für drei und nicht mehr Werte! Nur durch eine solche Beschränkung auf das Ihnen Wesentliche können Sie Ihre Entscheidung treffen; denn mit je mehr Bällen Sie jonglieren müssen, umso schwieriger wird es. Zur Beruhigung, falls Sie sich mit der Entscheidung zwischen den Werten sehr schwer tun: Wenn Sie einmal alle Daten gesammelt haben, können Sie ja nochmals überprüfen, ob Sie wirklich die wichtigsten Punkte erfasst haben. Oder Sie beschäftigen sich – auch nach der gesamten Selbsterforschung - mit zwei, drei konkreten Berufen und überprüfen, ob die vorher gesammelten Entscheidungsgesichtspunkte für Sie wirklich die richtigen sind.

Nun kann ein Wert nur dann zu einem klaren Ziel für die Berufswahlentscheidung werden, wenn er möglichst konkret formuliert ist.

Beispiel „Erfolg“: Was bedeutet das für Sie konkret? Der eine sieht sich nämlich bereits als erfolgreich an, wenn er einen akademische Abschluss erlangt hat, der andere erst, wenn er einhunderttausend Euro im Jahr verdient, der dritte erst beim doppelten Einkommen in Kombination mit einer möglichst hohen Position in einem Betrieb.

Versuchen Sie deshalb, Ihre drei Hauptwerte bzw. Hauptlebensziele, für die Sie sich entschieden haben, möglichst genau zu konkretisieren: „Erfolg bedeutet für mich, dass ich ...“, „Spaß bedeutet für mich, dass ich ...“, „Sicherheit bedeutet für mich, dass ich ...“. Für Ihre erste Gedankensammlung ist Platz auf der nächsten Seite. Wenn Ihnen die Konkretisierung schwer fällt, können Sie ja mit einem Freund oder einer Freundin einmal über dieses Thema reden; im Gespräch wird oft manches klarer – *und sei es nur dadurch, dass Sie erkennen, was Sie nicht wollen*.

Übertragen Sie dann wieder das Ergebnis Ihrer Überlegungen in Kurzform (auf den Punkt gebracht) in den entsprechenden Abschnitt auf dem Zusammenfassungsblatt (Feld „Werte“).

### 3 Meine Fähigkeiten

Neben Interessen und Werten sind natürlich die eigenen Stärken und Fähigkeiten ein entscheidender Baustein für die Berufswahlentscheidung. Viele Menschen tun sich allerdings gerade hierbei sehr schwer. Auf den nächsten Seiten werden Sie Ihr Fähigkeitsprofil zu erstellen.

Grundsätzlich muss man zweimal zwei Wege unterscheiden:

- **Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung:** Wie ich mich selber einschätze, ist das eine, wie mich andere beurteilen, unter Umständen etwas ganz anderes. Menschen, die an sich eher zweifeln, werden eine Fähigkeit bei sich gar nicht entdecken, die andere an ihnen sehr wohl kennen und schätzen. Umgekehrt ist es möglich, dass man eine Fähigkeit bei sich überschätzt. Das heißt, dass sowohl Selbst- als auch Fremdwahrnehmung für ein umfassendes Fähigkeitsprofil nötig sind.
- **weiche (subjektive) Daten und harte (objektive) Daten:** Wenn man sich selbst oder einzelne andere nach den eigenen Stärken und Schwächen befragt, erhält man natürlich immer eher subjektive Einschätzungen, die außerdem auch stark von Momenteindrücken bestimmt sind. Die Alternative besteht darin, zusätzlich noch eher objektive Datenquellen anzuzapfen, z.B. die langfristige Entwicklung von Zeugnisnoten in verschiedenen Fachbereichen oder zuverlässige Tests. Organisationsfähigkeit oder soziales Geschick lassen sich manchmal auch am Erfolg in bestimmten Aktivitäten ablesen, z.B. bei der Tätigkeit als Schülersprecher, Jugendgruppenleiter, Schülerzeitungsredakteur.  
Das bedeutet freilich nun nicht, dass nur die so gewonnenen objektiven Daten bei der Entscheidung berücksichtigt werden sollen. Denn auch diese Ergebnisse können von bestimmten Umständen negativ beeinflusst werden (Noten von der Beziehung zu Lehrkräften, Testergebnisse von der Tagesform), so dass es zu einer Fehleinschätzung kommen kann. Außerdem gibt es für eine Reihe von Bereichen, die für die Berufswahl sehr wichtig sind, (noch) keine objektiven Datenquellen.  
Es gilt also auch hier: Beide, subjektive Datenquellen *und* objektive Datenquellen, müssen für eine umfassende Stärken- und Schwächenanalyse herangezogen werden.
- Außerdem ist es wichtig, sich bei der Selbsterkundung der eigenen Fähigkeiten klarzumachen, dass es **veränderbare** und **nicht veränderbare Fähigkeiten** (bzw. Schwächen) gibt.

Sie stehen mitten in Ihrer persönlichen Entwicklung, und wenn Sie einen Beruf ergreifen wollen, der eine bestimmte Fähigkeit voraussetzt, über die Sie noch nicht in hinreichendem Maße verfügen, dann ist es unter Umständen durchaus möglich, diese Fähigkeiten zu erwerben. Der Weg dorthin ist allerdings oft nicht der klassische Weg des Lernens und Bücher-Lesens; manchmal muss man auch einfach mit viel Selbstdisziplin an sich selbst arbeiten (z.B. wenn es um Ordentlichkeit oder Pünktlichkeit geht), manchmal helfen entsprechende Kurse (z.B. Rhetorikkurse zur Stärkung der kommunikativen Fähigkeiten).

Gewisse Punkte lassen sich allerdings vielleicht nicht ändern: Wer im mathematischen Bereich einfach Schwächen hat (trotz intensiven Bemühens), sollte eher die Finger von Berufen lassen, in denen entsprechende Fähigkeiten gefordert sind. Freilich resultieren gewisse Schwächen oft auch aus langfristigen Lerndefiziten, manchmal in Kombination mit enormen Selbstzweifeln. Wer beispielsweise in Mathematik schlechte Noten hat, muss einmal prüfen, ob ihm nicht schlichtweg grundlegende Fertigkeiten aus der Unter- und Mittelstufe fehlen, weil er damals z.B. einfach zu faul war. Ohne diese Fertigkeiten kann man natürlich die Oberstufenmathematik nicht in den Griff bekommen - obwohl man grundsätzlich durchaus auch mathematisch-logisch denken könnte. Bei Berufswahltestungen mit Intelligenztests ist immer wieder festzustellen, dass Schüler in den mathematisch-logischen Teilen, in denen keine besonderen Vorkenntnisse verlangt werden, sondern „nur“ das reine logische Denken gefordert ist, sehr gut abschneiden und gleichzeitig in Mathematikschulaufgaben sehr schlechte Zensuren bekommen.

Auf den nächsten Seiten können Sie ein breites Bild Ihrer Stärken und Schwächen erstellen. Wir regen Sie auch dazu an, bei manchen Schwächen eine Ursachenanalyse zu betreiben. Wir stellen Ihnen dabei verschiedene Wege vor. Nur einen, nämlich den regelrechter Begabungs- und Leistungstests können wir Ihnen nicht bieten, dazu ist hier einfach kein Platz. Außerdem kann man solche Tests auch nicht selbst mit sich durchführen und auswerten.

Wenn Sie einen Begabungstest brauchen, sprechen Sie mit Ihrer Beratungslehrkraft, Ihrem Schulpsychologen oder dem Arbeitsamt.

Im Folgenden werden Sie

- eine Langzeitnotenanalyse durchführen und
- Stärken und Schwächen unabhängig von Noten analysieren (mit Hilfe von Selbst- und Fremdeinschätzung).

→ weiter auf S. 27

### 3.1 Langzeitnotenanalyse

Einzelnoten sind von vielen Einflüssen abhängig, aber die Entwicklung von Noten über einen längeren Zeitraum hinweg bietet ein gutes Bild der eigenen Leistungsstärken und -schwächen. Zwar erfassen Noten nur bestimmte Fähigkeiten, die für eine Berufswahlentscheidung bedeutsam sind. Aussagen über soziale und kommunikative, organisatorische oder Selbstpräsentationsfähigkeiten kann man hiermit nicht gewinnen, und auch für bestimmte Studienfächer (z.B. Psychologie, Pädagogik) gibt es kein entsprechendes Schulfach. Fast alle Studienfächer lassen sich jedoch gewissen schulischen Fachbereichen bzw. einer Kombination von Fächern zuordnen (z.B. gehen in die Psychologie natürlich Fächer wie Deutsch (Sprachbeherrschung, Fähigkeit, Texte zu verfassen bzw. zu analysieren) und Mathematik (logisches Denken) ein).

- Suchen Sie nun aus Ihren Unterlagen alle alten Jahreszeugnisse heraus und tragen Sie die Noten in die Liste auf der nächsten Seite ein.
- Wenn Sie ein Schuljahr wiederholt haben, dann notieren Sie nur die Noten aus dem Wiederholungsjahr.
- Bei den Kollegstufennoten rechnen Sie bitte die Notenpunkte in normale Noten um (aus Gründen der Übersichtlichkeit).

Wie Sie dann weiter verfahren, lesen Sie auf S. 29.

→ weiter auf S. 28

Klasse →	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Fachbereiche (FB) / Fächer</b>													
<b>FB Muttersprache</b>													
Deutsch													
<b>FB Fremdsprachen</b>													
Englisch	-----												
Französisch	-----												
Latein	-----												
sonstige:	-----												
<b>FB musische Fächer</b>													
Musik													
Kunst													
Handarbeiten/Werken o.Ä.													
<b>FB Mathematik</b>													
Mathematik													
Informatik	-----												
<b>FB Naturwissenschaften</b>													
Physik	-----												
Chemie	-----												
Biologie	-----												
sonstige: .....	-----												
<b>FB Sozial- und Kulturwissenschaften</b>													
Geschichte	-----												
Erdkunde	-----												
Sozialkunde	-----												
Wirtschaft / Recht	-----												
Religion / Ethik													
Heimat- und Sachkunde					-----								
<b>FB Sport</b>													
Sport													

→ weiter auf S. 29

## **Auswertung**

Die Tabelle erlaubt auf einen Blick, eigene Stärken und Schwächen abzuschätzen. Einzelne Notenausrutscher (nach oben oder unten) sollten dabei unberücksichtigt bleiben. Schwankungen zwischen zwei Notenstufen (z.B. immer zwischen 3 und 4) brauchen nicht eigens interpretiert zu werden; man kann sie als kontinuierliche mittlere Leistung werten.

Notieren Sie Folgendes:

- **Meine kontinuierlich besten Fächer und Fachbereiche:**
  
- **Meine kontinuierlich schlechtesten Fächer:**
  
- **Meine sehr wechselhaften Fächer:**
  
- **Fächer/Fachbereiche, in denen ich immer besser wurde:**
  
- **Fächer/Fachbereiche, in denen ich immer schlechter wurde:**

→ weiter auf S. 30

Übertragen Sie die Ergebnisse nun in das Zusammenfassungsblatt (Feld „Noten“)!

Für eine **Detailauswertung** können Sie noch Folgendes überlegen:

- **Fach(bereich), bei dem die Noten kontinuierlich steigen:** Das ist ein Hinweis darauf, dass Sie - trotz steigender Anforderungen - in diesem Fach(bereich) immer mehr an Kompetenz gewonnen haben. Solche Fächer bzw. Fachbereiche sollten Sie bei einer Berufs- und Studienentscheidung in die engere Wahl ziehen!
- **Fach(bereich), bei dem die Noten kontinuierlich absinken:** Zu klären ist, ob das Absinken darauf beruht, dass man in diesem Fach(bereich) weniger begabt ist, oder ob Lücken von früher dafür verantwortlich sind. Ersteres spricht eher dagegen, dieses Fach zum Beruf zu machen, Letzteres nicht; man muss allerdings bereit sein, entsprechend viel Arbeit und Mühe zu investieren, um diese Defizite vor Eintritt in die Berufsausbildung bzw. das Studium aufzuholen.
- **Fach(bereiche) mit sehr wechselhaften Leistungen:** unter Umständen ein Hinweis darauf, dass man in seiner Leistungsfähigkeit sehr davon abhängig ist, welchen Lehrer man hat; von daher für eine Berufswahl ein eher ungünstiges Fach!

*Wie geht es im nächsten Heft weiter?*

*Ihre Stärken und Schwächen sollten Sie natürlich nicht nur auf der Grundlage von Noten bestimmen.*

*Ein anderer Weg besteht darin, sich selbst einzuschätzen bzw. sich von anderen einschätzen zu lassen. Auf diese Weise kann man auch Fähigkeiten bzw. Schwächen finden, die sich nicht in Noten ausdrücken lassen z.B. Organisationstalent, soziale Fähigkeiten usw.*

*Beides können Sie tun, wenn Sie das nächste Heft (A4) bearbeiten.*

*Lassen Sie sich das Heft A 4 geben!*

→ weiter in Heft 4 auf S. 31