



ERGEBNIS-REPORT

für

Zoë Frisch

Geschlecht, Alter: weiblich, 16 Jahre

Zur Zeit tätig als: Schülerin Gymnasium Neufeld

Abgeschlossene Ausbildung: Sekundar-/Bezirksschule

Land: Schweiz

Datum: 27.09.2012

Inhalt

Die Grundlage von EXPLORIX	2
Die Auswertung Ihrer Antworten	3
Die Typen Ihres persönlichen Codes	5
Ihre Berufsmöglichkeiten	7
Weitere Schritte	10
Möglichkeiten zur Vertiefung	12
Ihre Berufswahl-Situation aktuell	12
Checkliste zur Berufswahl-Situation	13
Auswertung der Checkliste zur Berufswahl-Situation	15

Die Grundlage von EXPLORIX

Die Idee von EXPLORIX ist einfach: Bei der Untersuchung der Persönlichkeit wurden sechs verschiedene Gruppen oder Typen gefunden, die jeweils mit einem der Buchstaben «R, I, A, S, E, C» abgekürzt werden. Jeder Mensch wird entsprechend seiner Persönlichkeit einem Typ zugeordnet. Berufe können in der gleichen Weise charakterisiert werden. Zu jedem Persönlichkeits-Typ gibt es deshalb eine passende Gruppe von Berufen: Berufe, die ihn grundsätzlich interessieren und seinen Fähigkeiten entsprechen.

Die meisten Menschen sind jedoch nicht eindeutig einem bestimmten Typ zuzuordnen, sondern entsprechen einer Mischung aus allen sechs Typen, wobei zwei bis drei Typen vorherrschen. Dies führt zu einem Code-System mit jeweils drei Buchstaben: Der erste Buchstabe beschreibt den Haupttyp, der zweite und dritte Buchstabe zwei weitere wichtige Typen. Im Drei-Buchstaben-Code (mit den drei wichtigsten Buchstaben) sind also auf einfache Weise vielfältige Informationen über Ihre Persönlichkeit zusammengefasst. Eine Beschreibung der Typen Ihres persönlichen Codes finden Sie unten.

Grundsätzlich gefällt es Personen des Typs «R» am besten in einem «R-Beruf», d. h. in einem handwerklich-technischen Beruf, Personen des Typs «S» in einem erziehend-pflegenden Beruf usw. – Je besser der persönliche Drei-Buchstaben-Code mit dem Code des gewählten oder gewünschten Berufs zusammenpasst, desto eher führt dieser Beruf zu Zufriedenheit und Erfolg. Da die Menschen ihre Berufsumwelt beeinflussen und mitgestalten, ist es aber auch möglich, dass Personen mit verschiedenen Persönlichkeits-Codes zufrieden und erfolgreich im gleichen Beruf arbeiten.

EXPLORIX beruht auf einer wissenschaftlichen Theorie über Menschen und Berufstätigkeiten. Sie wurde in den USA bereits in den 1960er-Jahren von Dr. John L. Holland entwickelt und gilt heute (mit international über 500 wissenschaftlichen Studien) als einflussreiche Berufswahl-Theorie.

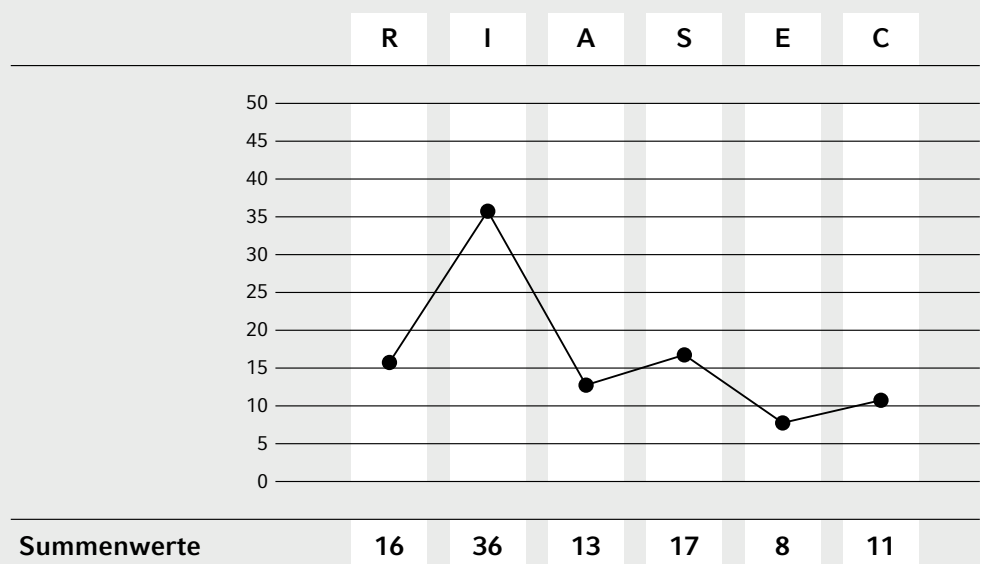
Die Auswertung Ihrer Antworten

Tabelle 1 zeigt, wie viele positive Antworten Sie in jedem Testabschnitt gegeben haben. Die Summenwerte für jede Rubrik bilden Ihr Gesamt-Profil. Es ist in Abbildung 1 dargestellt.

Tab. 1: Antwort- und Summenwerte

	R	I	A	S	E	C
Tätigkeiten	2	9	2	3	1	0
Fähigkeiten	4	10	4	5	3	5
Berufe	2	5	0	0	0	0
Selbsteinschätzungen	8	12	7	9	4	6
	R	I	A	S	E	C
Summenwerte	16	36	13	17	8	11

Abb. 1: Ihr Gesamt-Profil



Beurteilen Sie nun die Form Ihres Profils: Ist es eher flach oder eher «gebirgig», mit ausgeprägten Spitzen und «Tälern»?

Eine klare Spitze verweist auf einen eindeutigen Schwerpunkt in Ihren Interessen und Fähigkeiten. Bei flachen Stellen hingegen ist es nicht eindeutig, in welchem Gebiet Ihre Interessen und Fähigkeiten stärker ausgeprägt sind. Als Faustregel für einen klaren Unterschied zwischen zwei Summenwerten gilt eine Differenz von mindestens 8 Punkten.

Flache Stellen verweisen auf Mehrdeutigkeit. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Sie können sich fragen:

A)

«War ich bei der Beantwortung der Testfragen unsicher, weil ich mir noch zu wenig Gedanken über mich selbst gemacht habe, weil ich mich zu wenig genau kenne?» – In diesem Fall sollten Sie sich selbst weiter erforschen: «Was mag ich wirklich mehr als alles andere? Welche besonderen Fähigkeiten zeichnen mich aus? Wo liegen meine Schwächen?» Bearbeiten Sie EXPLORIX eventuell zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal.

B)

«Bin ich tatsächlich sehr vielseitig interessiert und begabt, eine echte Allrounderin/ein echter Allrounder?» – In diesem Fall stehen Ihnen ganz verschiedene Möglichkeiten offen. Versuchen Sie, sich ein detailliertes Bild dieser Berufstätigkeiten zu verschaffen, und ziehen Sie weitere Gesichtspunkte wie Aufstiegsmöglichkeiten oder wirtschaftliche Entwicklung in Betracht.

Betrachten Sie nun nochmals Ihr Gesamt-Profil:
Diejenigen Buchstaben mit den drei höchsten Werten ergeben Ihren Persönlichkeits-Code.

I	S	R
36	17	16

Vergleichen Sie die drei Buchstaben mit den kurzen Beschreibungen auf den folgenden Seiten. Sind die drei Rubriken eher typisch für Sie, passen sie zu Ihnen?

Die Typen Ihres persönlichen Codes



untersuchend-forschend (investigative – Code I)

Personen dieses Typs vertiefen sich gerne in geistige oder naturwissenschaftliche Probleme. Sie analysieren, untersuchen, lernen, lesen, schreiben und rechnen gerne. Im typischen Fall zeichnen sie sich durch folgende Eigenschaften aus: neugierig, erfinderisch, intellektuell, kritisch, genau, logisch, rational und leistungsorientiert.

Bei Berufen dieser Art geht es um Aufgaben, die mit Hilfe von logischem Überlegen, neuen Ideen, genauem Beobachten und wissenschaftlichen Methoden gelöst werden. Diese Berufe erfordern ein hohes Maß an Denkfähigkeit und Neugier sowie die Bereitschaft, sich in ein Fachgebiet einzuarbeiten und viel darüber zu lernen.

Berufsbereiche: Wissenschaft, Forschung

Beispiele: Physiker/-in, Forscher/-in, Laborant/-in



erziehend-pflegend (social – Code S)

Personen dieses Typs kümmern sich gerne hilfreich um andere Menschen. Sie erziehen, lehren, beraten, pflegen, heilen und sorgen für körperliches, geistiges oder seelisches Wohlbefinden. Im typischen Fall zeichnen sie sich durch folgende Eigenschaften aus: freundlich, hilfsbereit, warmherzig, mitfühlend, verständnisvoll, kontaktfreudig, idealistisch und teilweise belehrend. Bei Berufen dieser Art geht es darum, anderen Menschen zu helfen – sie zu pflegen, zu beraten oder auszubilden. Im Zentrum steht das seelische, geistige oder körperliche Wohlbefinden von Kindern oder Erwachsenen. Diese Berufe erfordern große Hilfsbereitschaft, ein hohes Einfühlungsvermögen und geschickten Umgang mit den Mitmenschen.

Berufsbereiche: Bildung/Schule, Beratung, Gesundheitswesen

Beispiele: Lehrer/-in, Krankenpfleger/-in, Psychotherapeut/-in, Sozialarbeiter/-in



handwerklich-technisch (realistic – Code R)

Personen dieses Typs arbeiten gerne mit den Händen und mit Gegenständen, sie interessieren sich für Werkzeuge und Maschinen. Sie sind gerne im Freien und betätigen sich körperlich. Im typischen Fall zeichnen sie sich durch folgende Eigenschaften aus: naturverbunden, bodenständig, praktisch, gesundes Selbstvertrauen und eher konservativ.

Bei Berufen dieser Art geht es um konkrete Gegenstände, die von Hand oder mit Werkzeugen bearbeitet werden. Oft hat man dabei mit Maschinen oder technischen Geräten zu tun. Solche Berufe erfordern handwerkliches Geschick und Verständnis für Technik. Manche Berufe spielen sich auch im Freien ab und erfordern körperliche Robustheit und Ausdauer.

Berufsbereiche: Handwerk, Technik, Landwirtschaft

Beispiele: Schreiner/-in, Mechaniker/-in, Landwirt/-in, Elektriker/-in



künstlerisch-kreativ (artistic – Code A)

Personen dieses Typs drücken sich gerne kreativ oder sprachlich aus. Sie beschäftigen sich gerne mit ausgefallenen Ideen, speziellen Materialien, Musik oder Kultur. Ästhetik ist ihnen wichtig. Im typischen Fall zeichnen sie sich durch folgende Eigenschaften aus: fantasievoll, schöpferisch, ausdrucksstark, intuitiv, offen, sensibel, unkonventionell, eigensinnig und idealistisch.

Bei Berufen dieser Art geht es um künstlerische Gestaltung mit Hilfe von Materialien, Musikinstrumenten oder dem eigenen Körper, nach den Maßstäben von Ästhetik und Perfektion. Meist will der/die Künstler/-in damit Ideen oder Ideale zum Ausdruck bringen, etwas gestalten und verschönern, oder die Gesellschaft kulturell bereichern. Diese Berufe erfordern hohe künstlerische, kreative, musikalische oder sprachliche Begabung sowie unermüdliches Üben und Verbessern der künstlerischen Fähigkeiten.

Berufsbereiche: Kunst, Musik, Theater, Schriftstellerei

Beispiele: Musiker/-in, Schauspieler/-in, Designer/-in, Schriftsteller/-in



ordnend-verwaltend (conventional – Code C)

Personen dieses Typs arbeiten gerne ordentlich, genau und gut organisiert in einem Büro. Sie bearbeiten, kontrollieren und übermitteln Zahlen oder Texte. Klare Regeln sind ihnen wichtig. Im typischen Fall zeichnen sie sich durch folgende Eigenschaften aus: sorgfältig, genau, detailorientiert, ausdauernd, ordentlich, praktisch, angepasst, gewissenhaft.

Bei Berufen dieser Art geht es um geordneten und systematischen Umgang mit Zahlen, Daten oder Informationen. Im Zentrum stehen zuverlässige Ausführung, Verwaltung oder Buchhaltung sowie gute Organisation und Kontrolle.

Berufsbereiche: Kaufmännische Berufe, Büro- und Schalterberufe

Beispiele: Sekretär/-in, Kaufmännische/-r Angestellte/-r, Kassierer/-in



führend-verkaufend (enterprising – Code E)

Personen dieses Typs motivieren, überzeugen und führen gerne, sie leiten und organisieren. Sie kümmern sich um wirtschaftliche Planung und finanzielle Ziele. Im typischen Fall zeichnen sie sich durch folgende Eigenschaften aus: selbstbewusst, motiviert, mitreißend, erfolgsorientiert, ehrgeizig, dominant, verantwortungsbereit und gesellig.

Bei Berufen dieser Art geht es um wirtschaftliche Ziele, ums Organisieren, Leiten und Verkaufen. Man will andere überzeugen und motivieren (z. B. zum Kauf eines Produkts oder zum Erbringen einer Leistung). Berufe dieser Art erfordern wirtschaftliches Denken und überzeugendes Auftreten, häufig auch organisatorische und verwaltende Fähigkeiten.

Berufsbereiche: Management, Verkauf

Beispiele: Hotelmanager/-in, Politiker/-in, Verkäufer/-in, Werbeagent/-in

Ihre Berufsmöglichkeiten

In Ihrem Persönlichkeits-Code sind auf einfache Weise Informationen über Sie zusammengefasst. Diesen Code können Sie verwenden, um zu überprüfen, wie weit Ihre Interessen und selbsteingeschätzten Fähigkeiten übereinstimmen mit den Interessen und Fähigkeiten, die für verschiedene Berufe erforderlich sind. Anders ausgedrückt: Sie finden mit diesem Code Gruppen von Berufen, die zu Ihnen passen.

EXPLORIX enthält ein Berufsregister mit ungefähr 1000 Berufs- und Funktionsbezeichnungen, die jeweils mit drei Buchstaben codiert sind. Die folgende Tabelle 2 zeigt Ihnen einen Ausschnitt daraus, nämlich diejenigen Berufe, deren Code Ihrem Persönlichkeits-Code entspricht. Zudem sind auch diejenigen Berufe aufgeführt, deren Code Ihre drei Buchstaben in anderen Reihenfolgen enthält.

Tab. 2: Ausschnitt aus dem EXPLORIX-Berufsregister passend zu Ihrem persönlichen Code

Ihre Aufgabe ist es nun, aus diesem Berufe-Spektrum diejenigen Möglichkeiten herauszusuchen, die Sie wirklich interessieren. Setzen Sie ein Kreuz bei jeder Möglichkeit, welche Sie näher in Betracht ziehen wollen.

Code	Bezeichnung	Bildung	interessiert
ISR	Anästhesieschwester/-pfleger	2	<input type="checkbox"/>
ISR	Röntgenassistent/-in	2	<input type="checkbox"/>
ISR	Beratende/r Ingenieur/-in-Agronom/-in	4	<input type="checkbox"/>
ISR	Chiropraktor/-in	4	<input type="checkbox"/>
ISR	Osteopath/-in	4,5	<input type="checkbox"/>
ISR	Tierarzt/-ärztin, Tiermediziner/-in	4	<input type="checkbox"/>
ISR	Zahnarzt/-ärztin	4	<input type="checkbox"/>
ISR	Facharzt/-ärztin für Dermatologie (Hautkrankheiten)	5	<input type="checkbox"/>
ISR	Facharzt/-ärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe	5	<input type="checkbox"/>
ISR	Facharzt/-ärztin für Ophthalmologie (Augenkrankheiten)	5	<input type="checkbox"/>
ISR	Mittelschullehrer/-in Biologie	5	<input type="checkbox"/>
ISR	Mittelschullehrer/-in Chemie	5	<input type="checkbox"/>
ISR	Mittelschullehrer/-in Geografie	5	<input type="checkbox"/>
ISR	Mittelschullehrer/-in Physik	5	<input type="checkbox"/>
ISR	Ohrenarzt/-ärztin	5	<input type="checkbox"/>
ISR	Spezialarzt/-ärztin für Kleintiere	5	<input type="checkbox"/>
ISR	Sportmediziner/-in	5	<input type="checkbox"/>
IRS	Agronom/-in	4	<input type="checkbox"/>
IRS	Anästhesist/-in	4	<input type="checkbox"/>
IRS	Bewegungs- und Sportwissenschaftler/-in	4	<input type="checkbox"/>
IRS	Biochemiker/-in	4	<input type="checkbox"/>
IRS	Chemie (Studium)	4	<input type="checkbox"/>
IRS	Ernährungswissenschaftler/-in	4	<input type="checkbox"/>

Code	Bezeichnung	Bildung	interessiert
IRS	Geografie (Studium)	4	<input type="checkbox"/>
IRS	Verhaltensforscher/-in	4	<input type="checkbox"/>
IRS	Veterinärmediziner/-in	4	<input type="checkbox"/>
IRS	Zoologe/-in	4	<input type="checkbox"/>
IRS	Facharzt/-ärztin für medizin.-techn. Radiologie (Radiodiagnostik, Nuklearmedizin/Radio-Onkologie)	5	<input type="checkbox"/>
IRS	Facharzt/-ärztin für Neurologie	5	<input type="checkbox"/>
IRS	Facharzt/-ärztin für orthopädische Chirurgie	5	<input type="checkbox"/>
IRS	Spezialarzt/-ärztin für Pferde	5	<input type="checkbox"/>
SIR	Informatik-Trainer/-in	1	<input type="checkbox"/>
SIR	Ergotherapeut/-in	2,3	<input type="checkbox"/>
SIR	Physiotherapeut/-in	3	<input type="checkbox"/>
SRI	Fachmann/-frau für medizin.-techn. Radiologie (Röntgenassistent/-in)	2	<input type="checkbox"/>
RIS	Biologisch-dynamische/r Landwirt/-in	1	<input type="checkbox"/>
RIS	Techniker/-in Klimatechnik	2	<input type="checkbox"/>
RSI	Orthopädie-Schuhmacher/-in	2	<input type="checkbox"/>

Legende zum Bildungsniveau

- 0 ohne formale Ausbildung
- 1 Berufslehre (meist nach obligatorischer Schule)
- 2 Weiterbildung nach Berufslehre (ein- oder mehrjährige berufsbegleitende Kurse und Fachprüfungen)
- 3 Fachhochschule oder höhere Fachschule (meist nach Berufsmatur/Mittelschule, mehrjährige praxisorientierte Teil- bis Vollzeitschule)
- 4 Universität/Hochschule (4- bis 6-jähriges wissenschaftliches Studium)
- 5 Weiterbildung nach dem Studium (meist mehrjährig, berufsbegleitend)
- * offizieller Titel im Verzeichnis des Bundesamts für Berufsbildung und Technologie; nähere Informationen zu diesen Berufen unter www.berufsberatung.ch
- f Funktion: Zu diesen Berufen gibt es keine gleichnamige Ausbildung, man übt sie mit verschiedenen Vorbildungen aus (z. B. Amts- und Führungspositionen).
- s Spezialisierung: Bei manchen Berufen können verschiedene Fachbereiche unterschieden werden, oder es gibt spezialisierte Weiterbildungen.
- h Hochschulberuf: Es handelt sich um ein Tätigkeitsfeld, das nach Abschluss eines Hochschulstudiums offen steht.

Gehen Sie die angekreuzten Berufe nochmals durch und notieren Sie alle Berufe, welche Sie jetzt am meisten interessieren:

Weitere Schritte

- A) Wenn Sie die Auswahl aus dem Berufsregister noch nicht befriedigt (wenn sie zu klein oder unpassend erscheint), so lohnt es sich, nochmals einen Blick auf Ihr Profil zu werfen: Sind die drei Buchstaben Ihres Persönlichkeits-Codes ganz klar die wichtigsten, und passen sie zu Ihnen, oder gibt es noch andere Persönlichkeits-Typen, die Ihnen wichtig wären? Es könnte sein, dass bei Ihnen eine Berufssuche mit einem anderen Buchstaben im Code ebenfalls sinnvoll wäre.
- Das komplette Berufsregister ist im EXPLORIX Test-Set erhältlich. Sie können es über die Testzentralen (www.testzentrale.de bzw. www.testzentrale.ch) oder auch über den Buchhandel beziehen. Bei Bedarf können Sie EXPLORIX auch ein zweites Mal bearbeiten und mit dem heutigen Ergebnis vergleichen.
- B) EXPLORIX dient vor allem dazu, Sie in Ihrer beruflichen Wahl zu bestärken oder Ihnen neue Möglichkeiten zu eröffnen. Falls Ihre Wahl oder eine geplante berufliche Veränderung nicht bestärkt wird, ändern Sie deswegen nicht automatisch Ihre Pläne. Versuchen Sie stattdessen herauszufinden, was Sie zu Ihren Plänen bewogen hat und wie Sie zu Ihren Testantworten gekommen sind.
- Wenn Sie Ihre Ergebnisse genauer analysieren wollen, empfiehlt es sich, mit Ihrem EXPLORIX-Ergebnis-Report eine/-n professionelle/-n Berufsberater/-in aufzusuchen, die bzw. der mit der Theorie von John Holland vertraut ist. Der/die Berater/-in kann dann weiterführende Auswertungen vornehmen und die Ergebnisse mit Ihnen bearbeiten. Er/sie steht Ihnen auch zur Diskussion Ihrer Fragen zur Verfügung und kann Ihnen Informationen liefern, so dass Sie weitere Schritte planen und in Angriff nehmen können.
- C) Finden Sie heraus, welche Ausbildungen für die Berufe, die Sie interessieren, notwendig sind. Erkundigen Sie sich, wo Sie die verlangte Ausbildung machen können. Ist sie finanziell möglich? Ist sie angemessen in Bezug auf Ihre Lernfähigkeit, Ihr Alter, Ihre familiäre Situation?
- D) Berücksichtigen Sie gesundheitliche oder körperliche Voraussetzungen, die Ihre Wahl einschränken könnten, und überlegen Sie, wie Sie damit umgehen können.
- E) Suchen Sie genauere Informationen über die Sie interessierenden Berufe bei der Berufsberatung, im Berufsinformationszentrum (BIZ), im Internet, in Bibliotheken, bei Berufsverbänden, auf dem Arbeitsamt sowie in Informationsblättern und Zeitschriften über Berufe. Sprechen Sie mit Personen, die in den Berufen, die Sie besonders interessieren, arbeiten. Die meisten Leute sprechen gerne über ihre Arbeit. Seien Sie sich aber bewusst, dass die Leute

persönliche Vorlieben haben, und sprechen Sie mit verschiedenen Leuten, die den selben Beruf ausüben. Versuchen Sie, Schnuppertage oder ein Praktikum in einem Bereich zu machen, in dem auch der Beruf vorkommt, den Sie erwägen. Lesen Sie Artikel und Bücher, in denen Berufe beschrieben werden.

- F) Seien Sie sich bewusst, dass die Berufswahl durch viele Faktoren beeinflusst wird, wie zum Beispiel Geschlecht, Alter, Berufe der Eltern und kulturelle Einflüsse. Ein Beispiel dazu: Weil die Gesellschaft Männer und Frauen oft zu unterschiedlichen Berufen ermutigt, haben Frauen öfter die Buchstaben «S» und «A» in ihrem Code, während Männer öfter «R» und «I» haben. Dennoch wissen wir, dass die meisten Berufe von beiden Geschlechtern erfolgreich ausgeübt werden können. Wenn sich Ihr Code von Ihren Berufswünschen unterscheidet, denken Sie an diese Einflüsse. Diese könnten die Unterschiede erklären.
- G) Beachten Sie: Niemand kann Ihnen Ihre berufliche Entscheidung abnehmen. Es ist nicht möglich, Ihnen eine einzige richtige Lösung präsentieren zu können, aber EXPLORIX kann Ihnen helfen, Ihren Blick auf einige wahrscheinlich passende Möglichkeiten zu richten.

Möglichkeiten zur Vertiefung

Sie haben nun erfolgreich die Grundausswertung von EXPLORIX durchgeführt – grundsätzlich können Sie die Arbeit mit EXPLORIX an dieser Stelle abschließen. Vielleicht sind Sie aber noch unsicher oder noch nicht ganz zufrieden, oder Sie möchten der Sache aus Neugier noch etwas genauer auf den Grund gehen. Verschiedene Möglichkeiten stehen Ihnen nun offen:

- Mit einer selbst auswertbaren Frageliste können Sie herausfinden, wie sicher Sie in Ihrer beruflichen Entscheidung jetzt sind und was Ihnen Ihre Entscheidung vielleicht noch erschwert.
- Für weitere Informationen zu Berufen, Berufswahl und Berufsberatung finden Sie auf der EXPLORIX-Homepage (www.explorix.net) verschiedene hilfreiche Links.

Ihre Berufswahl-Situation aktuell

Wenn Sie Ihre Berufssuche und anderweitige Berufsideen Revue passieren lassen: Welche beruflichen Möglichkeiten stehen jetzt bei Ihnen in der engsten Auswahl, wofür interessieren Sie sich am meisten, wofür würden Sie sich jetzt gerade am ehesten entscheiden?

Checkliste zur Berufswahl-Situation

In welchem Ausmaß treffen die folgenden Aussagen auf Ihre jetzige Situation zu?

Bitte setzen Sie in jeder Zeile ein Kreuz. Entscheiden Sie sich so oft wie möglich für JA oder NEIN.

		JA trifft zu	teils/teils	NEIN trifft nicht zu
1.	Ich muss noch herausfinden, in welche berufliche Richtung ich gehen soll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Wenn ich mich jetzt gerade für einen Beruf entscheiden müsste, befürchte ich, die falsche Wahl zu treffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ich bin noch nicht sicher, welche Berufe ich erfolgreich ausüben könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ich bin mir nicht sicher, ob meine jetzige Wahl (Ausbildung/Tätigkeit/Berufsziel) wirklich das Richtige ist für mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Ich weiss noch nicht genau, welche Lebensziele ich verwirklichen will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Ich bin mir nicht sicher, welche Berufstätigkeit mir auf die Dauer Spaß machen würde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Ich bin mir unklar über meine Stärken und Schwächen, Interessen und Fähigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Ich kann nicht verstehen, wie manche Leute sich so sicher sein können, was sie beruflich machen wollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Wichtige Entscheidungen zu fällen, ist für mich immer schwierig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Ich fühle mich in vielen Lebensbereichen unsicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Es ist schwierig, genügend Informationen über Berufe zu erhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Ich weiss nicht genau, wie der Berufsalltag in meinem Wunschberuf aussieht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Die Ausbildung für meinen Wunschberuf ist zu teuer oder zu weit entfernt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Es ist schwierig, in meinem Wunschberuf eine Ausbildungs- oder Arbeitsstelle zu finden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Mein Wunschberuf verlangt zu viel an Begabung (z. B. intellektuell, künstlerisch usw.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Wichtige Bezugspersonen (z. B. Eltern, Partner) finden meinen Berufswunsch unpassend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Ich fühle mich eingeschränkt durch familiäre Verpflichtungen (wie Mutterschaft oder Familienunterhalt).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Es gibt andere Lebensprobleme und Belastungen, die bei mir erschwerend wirken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie viele der oben genannten Fragen haben Sie mit «trifft zu» oder «teils/teils» beantwortet? Addieren Sie jeweils einen Punkt, wenn Sie eine dieser beiden Antwortmöglichkeiten angekreuzt haben.

Bereich 1: Fragen 1 bis 7	_____	Thema «Identität»
Bereich 2: Fragen 8 bis 10	_____	Thema «Entscheiden»
Bereich 3: Fragen 11 bis 12	_____	Thema «Informieren»
Bereich 4: Fragen 13 bis 18	_____	Thema «Hindernisse»

Kreuzen Sie auf der nächsten Seite alle Bereiche an, in denen Sie mehr als einen Punkt erreicht haben.

Auswertung der Checkliste zur Berufswahl-Situation

Die Fragen der Checkliste zur Berufswahl-Situation sollen Ihnen den Stand Ihres beruflichen Entscheidungsprozesses verdeutlichen. Sie sprechen verschiedene Bereiche an, welche die berufliche Entscheidung erschweren können.

Kreuze in der Kolonne «trifft nicht zu» bedeuten, dass es in den genannten Bereichen für Sie kein Problem gibt. Je weniger Punkte Sie haben, desto weniger Schwierigkeiten gibt es: Ihre berufliche Entscheidung fällt Ihnen leicht, Sie fühlen sich sicher und haben eine eindeutige Wahl. Stimmt's? Ansonsten können Ihnen die untenstehenden Anregungen weiterhelfen.

Nachfolgend finden Sie Hinweise, um welche Themen es bei Ihren angekreuzten «Problembereichen» geht. Es finden sich auch einige Anregungen, wie Sie mit diesen Themen umgehen können.

Bereich 1: Thema «Identität»

(Klarheit und Stabilität Ihres Selbstbilds)

Fragen Sie sich: «Wo sind meine wahren Stärken und Schwächen, was sind meine wahren Vorlieben und Abneigungen?» – Versuchen Sie, diese persönlichen Eigenschaften möglichst ehrlich und deutlicher als bisher für sich selbst zu formulieren. Sprechen Sie darüber mit einer Vertrauensperson, die Sie gut kennt, oder beobachten Sie sich selbst intensiv in konkreten Alltagssituationen. Die Testfragen der Abschnitte «Tätigkeiten» und «Fähigkeiten» können Ihnen dabei helfen. Bewerten Sie diese nach einiger Zeit nochmals neu.

Bereich 2: Thema «Entscheiden»

(generelle Entscheidungsschwierigkeit)

Fällt es Ihnen oft und auch bei weniger wichtigen Angelegenheiten schwer, sich zu entscheiden? Zögern Sie Entscheidungen gerne hinaus? Antworten Sie auf Fragen oftmals mit «Ich weiß nicht?» – Psychologisch gesehen haben diese Schwierigkeiten mit mangelndem Entscheidungs- oder auch Lebensmut zu tun. Dieser kann verschiedene Gründe haben. (Er könnte evtl. auch die Folge belastender Lebenserfahrungen sein, für deren Verarbeitung es professionelle Hilfe braucht.)

Für Entscheidungen braucht es Mut, einen gewissen Optimismus («Es wird schon klappen!») wie auch die Bereitschaft zu Kompromissen («Jeder Weg hat seine Vor- und seine Nachteile.»). Diese Fähigkeiten kann man lernen. Lesen Sie Selbsthilfeliteratur, wenden Sie sich eventuell an eine Beratung, lassen Sie sich von nahestehenden Personen ermutigen und ermutigen Sie sich selbst.

Bereich 3: Thema «Informieren»

(Informationsbedarf)

Es braucht Zeit und ist aufwändig, sich die notwendigen Informationen für berufliche Entscheidungen zu beschaffen: Informationen über die Berufswelt, über bestimmte Berufe und ihre Bildungswege. – Nicht nur Interviews mit Berufstätigen, Bücher, Zeitschriften, CD-Roms, das Internet, Berufsinformationszentren und -beratungen helfen hier weiter. Auch das Sammeln eigener persönlicher Erfahrungen im konkreten Berufsalltag (z. B. Schnuppertage) ist wichtig und hilfreich.

Bereich 4: Thema «Hindernisse»

(spezifische Einschränkungen)

Dieses Thema betrifft Einschränkungen in verschiedenen Gebieten: beschränkte finanzielle oder andere Ressourcen, eingeschränkte persönliche Leistungsfähigkeit (unentwickelte spezielle Fähigkeiten, körperliche oder psychische Behinderungen), Einschränkungen durch Rollenverpflichtungen wie Mutterschaft oder Familienunterhalt, aber auch durch die wirtschaftliche Konjunktur und den Arbeitsmarkt. – Nicht für alles gibt es einfache Lösungen, aber es lohnt sich, nicht zu schnell aufzugeben: Suchen Sie nach offenen Möglichkeiten und gangbaren Kompromissen im Umgang mit den Hindernissen, eventuell mit Hilfe einer spezialisierten Beratungsstelle.

Das Autorenteam wünscht Ihnen auf Ihrem weiteren Berufsweg viel Freude und Erfolg!