



DIE  
ENTWICKLUNG  
EIGENER  
POTENTIALE

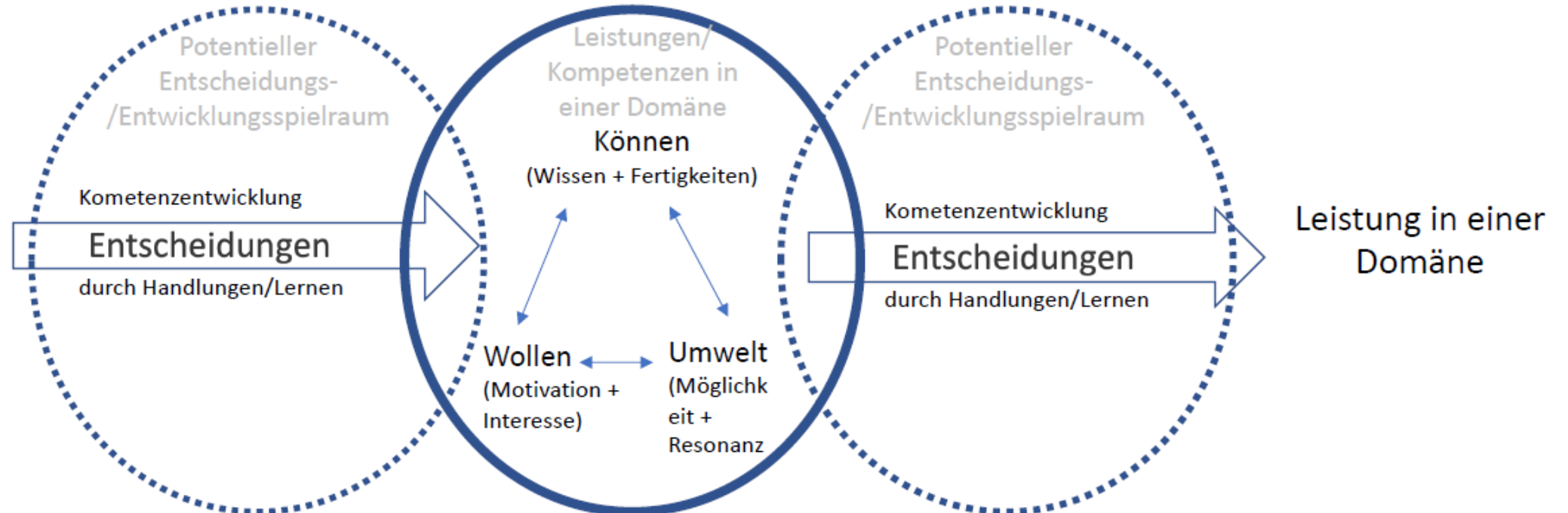
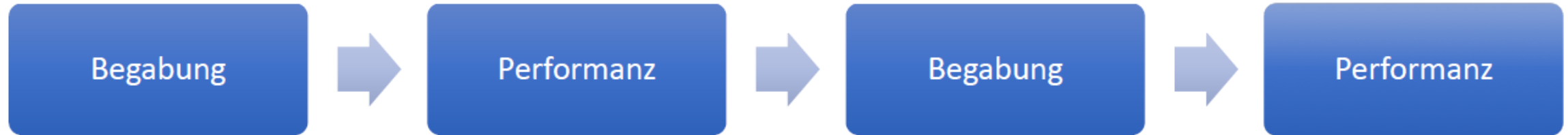
# KONZEPTE UND ÜBUNGEN ZUR STUDIENORIENTIERUNG

*Workshop von Tillmann Grüneberg  
(Januar 2020)*

## AGENDA

- Begrüßung und Vorstellung
- Begabungsmodell und Studienwahlmodell
- Ausgewählte Übungen
- Fazit und Feedback

# BEGABUNGSMODELL FÜR DIE STUDIENBERATUNG?



# 10 SCHRITTE AUF DEM WEG ZUR BERUFS- UND STUDIENWAHL



1. Fragen und Anliegen klären
2. Eigene Ziele, Werte und Interessen erforschen
3. Stärken und Schwächen analysieren
4. Orientierungsgespräche führen und Ideen entwickeln
5. Überprüfung der Selbsteinschätzung
6. Informationen sammeln und auswerten
7. Rahmenbedingungen klären
8. Entscheidung treffen
9. Entscheidung umsetzen
10. Entscheidung reflektieren



## AKTIVITÄTEN ALS BERATER\*IN:

1. *Anliegenklärung (Systemische Fragen: Am Ende des Gespräch, was wäre dann anders?)*
2. Interessenbiografie beschreiben lassen
3. Schulnoten/Leistungen abfragen und hinterfragen
4. Zirkulär fragen
5. Tests empfehlen
6. Seiten zur Recherche zeigen und zur Recherche anleiten
7. Bewerbungsverfahren erklären und an Fristen erinnern
8. Entscheidungsmethoden erklären und anleiten
9. Information und Hilfe bei Studienorganisation und Bewerbung
10. Bisherigen Prozess rekapitulieren und Lessons Learned erarbeiten

## WOLLEN: INTERESSEN

### Übung: Mediennutzungsanalyse

Google, Facebook und Co. wollen alle nur das Beste von dir - deine Daten. Denn das was du suchst, teilst oder gestaltest, sagt viel über dich aus. Dies ermöglicht es Außenstehenden, dich zu beurteilen, z.B. um dir passgenaue Werbung zu schicken. Passgenau – hey, genau darum geht es doch auch in deiner Studienwahl. Und was die können, kannst du schon lange. Stell dir mal vor, du müsstest dir selbst einen Studiengang oder Beruf empfehlen – basierend ausschließlich auf deinem Mediennutzungsverhalten. Was würde da wohl rauskommen? Was ist deine erste spontane Idee?

- Gehe systematisch durch die einzelnen Medien, Bereiche, Aktivitäten, Seiten, Portale oder Apps und beantworte stichpunktartig die Fragen. Anschließend fasst du dein Profil zusammen.
- Wo und wie bist du aktiv? Was interessiert dich und warum? Wer und was ist dir wichtig?
- Zum Beispiel: In welchen Bereichen liest du dich bei Wikipedia fest? Stell dir vor du würdest einen Blog starten, was wäre der Inhalt?

## MEDIENANALYSE

Stellen Sie sich in 2er Teams gegenseitig mit ihrem Medienprofil vor. Welchen Beruf/Studiengang würde Ihnen wohl Google empfehlen?

- Fernsehen/ YouTube/ Netflix/ Streams und Co
  - Community Shopping und Handarbeit: Brands4friends, Dawanda, stylefruits.de
  - Bücher/ Literatur
  - Wiki: Wikipedia und Co.
  - Zeitungen/ Zeitschriften/ Blogs
  - Programmierung: GitHub und Co.
  - Radio/ Podcasts
  - Events/ Aktionen
  - Blogs: Blog.de, Tumblr, Jimdo, myblog.de
  - Vereine/ Parteien/ Gruppen
  - Dating-Plattformen: Tinder, Lavoo, Friendscout24, OkCupid
  - Bewertungs- und Vergleichsportale: Amazon, Idealo, TripAdvisor und Co.
  - Soziale Netzwerke: Facebook, Twitter
  - Frageportale: Gute-Frage.net, Wer-weiß-was.de, Frag-Mutti.de
  - Kommunikation: Skype, WhatsApp, Snapchat
  - Tracking: Self-Measurement-Tools
  - Gaming: WOW, BigPoint, Zylom
  - Video: YouTube, TicToc, Vimeo, Vine
  - Musik: Spotify, Deezer, TuneIn, Soundcloud, Bandcamp
  - Bilder: Flickr, Pixelio, Pinterest, Picasa, Instagram
- usw.

# KÖNNEN: FÄHIGKEITEN

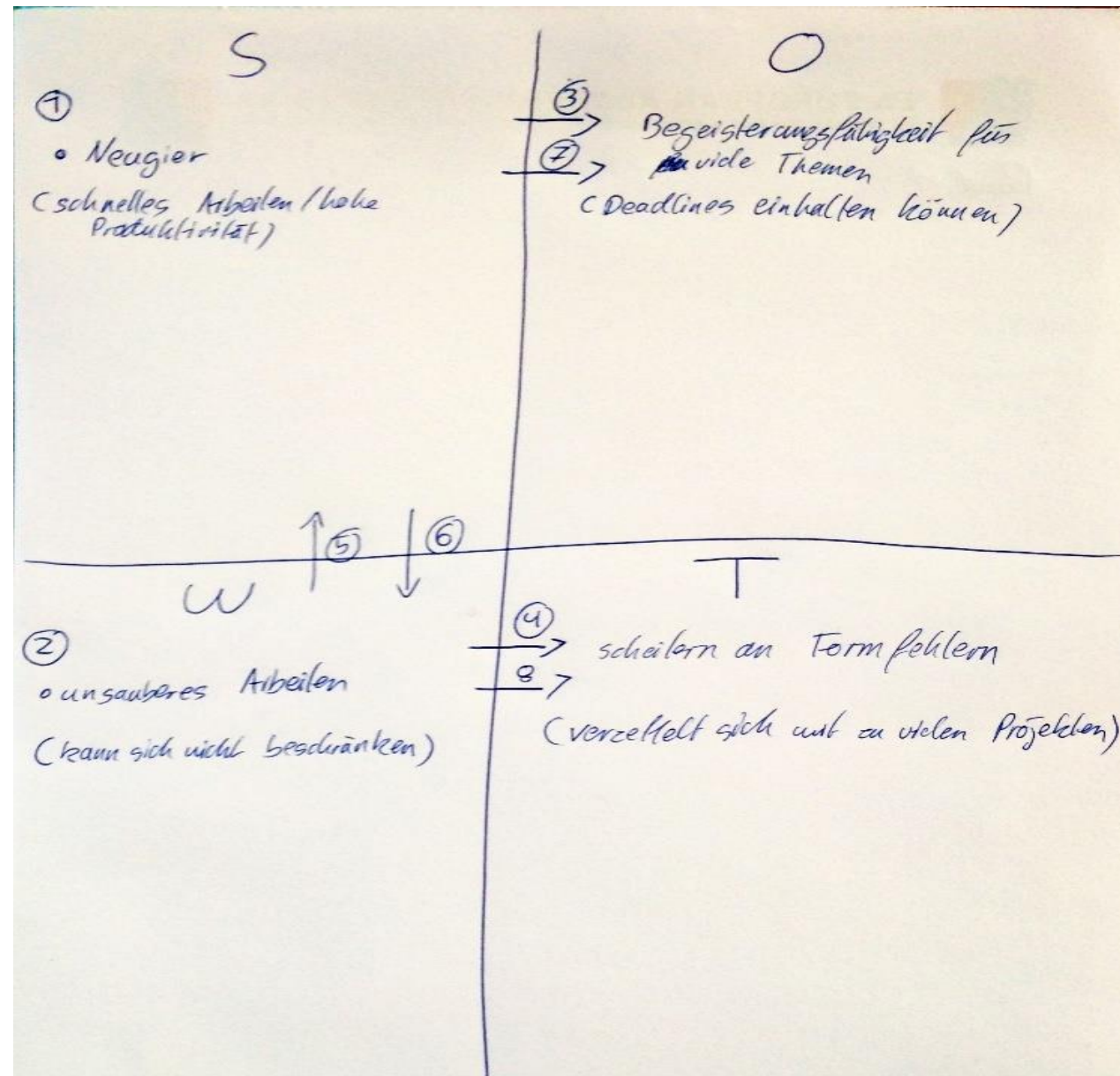
## Übung: SWOT-Analyse

1. Schreibe alle Stärken auf, die dir zu dir einfallen. Überlege, wofür du von anderen geschätzt und gelobt wirst. Welche Aufgaben werden dir in der Familie oder in Gruppen übertragen? Was macht deine Eltern an dich stolz? Was würden deine Geschwister sagen sind deine coolsten Eigenschaften? Was schätzen deine Freunde an dir? Was sagen Lehrerinnen und Lehrer? Was macht dir Spaß und fällt dir leicht? In der Schule und privat.
2. Schreibe deine Schwächen auf. Überlege wofür du kritisiert wirst. Vor allem, wo kritisieren dich Lehrerinnen und Lehrer und deine Eltern zu Recht? Welche Aufgaben würden dir deine Freundinnen und Freunde eher nicht zutrauen? Was fällt dir schwer und macht dir keinen Spaß? Wo hast du vielleicht schon Rückschläge erlitten? Wo bist du unsicher?
3. Überlege dir konkret (mit Beispielen), welche Möglichkeiten aus deiner Stärke für das Studium und den Beruf erwachsen. Wo kannst du die Stärken einbringen? Was wird dir gelingen und leichtfallen? Wo bist du besser als andere?
4. Überlege dir konkret (mit Beispielen), welche Gefahren/ welche Probleme dir deine Schwäche(n) im Studium und Beruf bereiten könnten. Wo könntest du vielleicht durchfallen? Wo müsstest du Hilfe in Anspruch nehmen und vom wem? Wer gleicht deine Schwächen im Moment aus? Wie könntest du das auch in Zukunft gewährleisten?
5. Mache einen gedanklichen Kopfstand und überlege dir, welche Stärken auch aus deiner Schwäche(n) erwachsen können (welche Stärken darin stecken). Gibt es auch Situationen und berufliche Felder, wo diese Schwäche nicht so in Gewicht fällt? Vielleicht sogar von Vorteil ist?
6. Gehe noch einen Schritt weiter und frage dich, welche Schwächen auch mit deinen Stärken einhergehen. Wenn du eine Stärke ins Extrem weiterdenkst, merkst du schnell, dass sie nicht immer gut ist. Gibt es auch Situationen und berufliche Felder, in denen sich deine Stärke eher als Nachteil erweisen könnte? Welche Risiken birgt deine Stärke?
7. Notiere für die neu hinzugekommenen Stärken wiederum Möglichkeiten.
8. Notiere für die neu hinzugekommenen Schwächen wiederum Gefahren.

**Prüfen Sie Ihre Berufsentscheidung: Notieren Sie eigene Stärken und Schwächen und überlegen im nächsten Schritt, wo sie diese Stärken beruflich einbringen und wo Ihnen ihre Schwächen beruflich auf die Füße fallen. Tauschen Sie sich gerne in 3er Gruppen aus, welches Stärkenprofil zur Studienberater:in passt.**



# PRÜFUNG VON IDEEN MIT DER SWOT-ANALYSE



## HILFREICHE PORTALE

Können und Wollen:

<https://set.arbeitsagentur.de/>

<https://www.osa-portal.de/>

Umwelt:

[www.watchado.de](http://www.watchado.de)

## INFORMATIONEN SAMMELN UND AUSWERTEN

- Mach' das Matching bei whatchado ([www.whatchado.com](http://www.whatchado.com)).
- Schaue dir Menschen in Berufen an, welche ähnliche Einstellungen zu beruflichen Fragen haben wie du. Klicke dich weiter zu Videos über Berufe, die dich interessieren oder suche sie direkt.
- Fragen: „Was steht auf deiner Visitenkarte? Worum geht es in deinem Job? Wie sieht dein Werdegang aus? Ginge es auch ohne deinen Werdegang? Was ist das Coolste an deinem Job? Welche Einschränkungen bringt der Job mit sich? Welche drei Ratschläge würdest du deinem 14-jährigen Ich geben?“
- Schaue auch die Videos auf [www.berufe.tv](http://www.berufe.tv) an

## WOLLEN: WERTE

### **Übung: Werte und Prioritäten bestimmen mit Gummibärchen**

Deine Ressourcen sind begrenzt. In dieser Übung stehen dir 20 Gummibärchen als Gesamtressourcen zur Verfügung. Diese stehen für deine tägliche Zeit und Kraft, die du einsetzen kannst. Überlege, wie du deine Zeit und Kraft einsetzen willst, indem du die Gummibärchen auf die Tabelle verteilst. Je mehr Gummibärchen du einsetzt, desto wahrscheinlicher ist es, dass du das Ziel bzw. den Wert erreichst. Unsere grundlegenden Werte sind Überzeugungen, die uns im Leben leiten, oder Bereiche, die uns besonders wichtig sind. Manche davon sind uns wichtiger als andere. Für jedes Ziel/Wert kannst du bis zu 5 Gummibärchen einsetzen.

## SYNTHETISIEREN UND ENTSCHEIDEN

### Übung: Lebenslauf schreiben (retrospektiv oder prospektiv)

- In vielen Bewerbungsverfahren für Stipendien und Universitäten wird von dir ein tabellarischer Lebenslauf verlangt. Ein paar Institutionen fordern jedoch auch einen 3-4-seitigen, ausformulierten Lebenslauf. So einen Lebenslauf (retrospektiv - also über das schon gelebte Leben) zu schreiben, ist eine spannende Übung. Vor allem, wenn man auf einmal vor der Frage steht, zu selektieren, was wirklich wichtig und prägend für mich war.
- Lebenslauf schreiben: Nimm dir Zeit zum Nachdenken über die Vergangenheit. Schreibe deinen Lebenslauf auf maximal 3-4 Din-A4-Seiten als Text auf. Stell dir vor, dieser Lebenslauf dient der Bewerbung für ein Studium bzw. soll Menschen davon überzeugen, dein Studium zu fördern. Schreibe deine Lebensgeschichte auf, so dass jemand der dich nicht kennt, einen guten Eindruck von dir als Person und deinen Motivationen gewinnen kann. Auswertung: Was waren prägende Stationen und Personen? Welche Interessen und Begabungen kommen vor? Ab wann treten sie auf? Welche davon machen dich aus? Welche Krisen und Brüche gab es und wie wurden sie bewältigt? Welche Ressourcen waren dabei wichtig und welche Kompetenzen wurden dabei erworben? Welche Themen und Fragen tauchen immer wieder auf? Welcher rote Faden ist erkennbar?

## SYNTHETISIEREN UND ENTSCHEIDEN

Zukünftige Lebensgeschichte erfinden: Bitte lege dich auf drei aktuell mögliche Studienoptionen fest. Spiele diese jetzt einmal gedanklich durch. Beginne zunächst in der kurzen Frist bei den nächsten Schritten. Dann schaue auf dein Leben in 5 Jahren (mittlere Frist) und wirf dann noch einen Blick darüber hinaus (lange Frist). Denke über alles nach, was in diesem möglichen Lebenslauf so alles passiert – bei dieser Studienwahl. Deine Bewerbung für den Studienplatz, der Umzug und die neue Stadt, das Studium und die neuen Freunde, die Vorlesungen, das mögliche Auslandssemester, Praktika, Schwerpunktsetzungen, beruflicher Einstieg, Karriere, Weiterbildungen und berufliche Neuorientierungen. Stelle dir alles möglichst genau vor, wo und mit wem und wie wohnst du, was tust du, was ist dir wichtig? Wie ist dein Familienstand? Kinder? Wo engagierst du dich? Welche Hobbys sind dir weiterhin wichtig?

Auswertung: Analysiere, in welchen Beschreibungen und Ideen du dich (am meisten) wiederfindest, welche findest du eher schlecht oder unpassend. Leite aus diesen Überlegungen nochmal die wichtigsten Entscheidungsindikatoren für die Studienwahl ab (wichtigste Gründe und Argumente, mit denen du deine Entscheidung abwägen kannst). Vielleicht passt eine dieser drei Ideen, vielleicht kannst du aber noch andere Ideen in Bezug auf die wichtigsten Entscheidungsindikatoren prüfen. Überlege, wie du die Geschichten noch passender für dich gestalten kannst. Wenn es dir schwerfällt Geschichten zu erfinden, könnte das daran liegen, dass du dich über vieles vielleicht noch gar nicht informiert hast. Hier gilt es Informationslücken zu schließen. Du kannst diese Übung daher auch noch nach der Recherchephase machen. Sie eignet sich auch als Entscheidungsübung.

## FEEDBACK UND FAZIT

- Was nehmen Sie aus dem Workshop mit? Können Sie etwas mit dem Vorgehen und den Methoden anfangen?
- Was sind Ihre Lieblingsmethoden, die auch andere kennen sollten?
- Kurzes Blitzlicht, ob ihnen das Angebot gefallen hat.
  
- Offenes Feedback und Kommentare....
  
- Kontakt: [grueneberg@deep-potentiale.de](mailto:grueneberg@deep-potentiale.de)