GANZ EINFACH

Gut gestartet nach der Schule

Ausbildung oder Studium, Bewerbung, BAföG



Danilo Sieren

G A N Z E I N F A C H

Band 75

Gut gestartet nach der Schule

Ausbildung oder Studium, Bewerbung, BAföG

Danilo Sieren

GANZ EINFACH

Die Reihe GANZ EINFACH erklärt Technik und Alltagsthemen so, wie es eine gute Freundin oder ein guter Freund am Küchentisch tun würde: geduldig, ehrlich und mit vielen Beispielen. Jeder Band steht für sich, und wo ein anderer Band ein Thema vertieft, steht ein Hinweis im Text.

Impressum und Hinweise zur Entstehung stehen auf der letzten Seite dieses Buches.

Vorwort

Das Ende der Schulzeit ist eine der großen Schwellen im Leben. Zwölf oder dreizehn Jahre lang war der Weg weitgehend vorgegeben: Stundenplan, Klassenarbeiten, Ferien, nächstes Schuljahr. Und plötzlich steht man vor einer Fülle von Möglichkeiten. Mehr als dreihundert anerkannte Ausbildungsberufe, mehr als zwanzigtausend Studiengänge, duale Studiengänge, Freiwilligendienste, Auslandsjahre. Dazu Fragen, die vorher niemand gestellt hat: Was will ich eigentlich? Was kann ich? Wovon soll ich leben? Wie schreibe ich eine Bewerbung? Was ist BAföG, und bekomme ich es?

Viele junge Menschen fühlen sich in dieser Phase allein gelassen. Die Schule hat wenig Zeit für Berufsorientierung, Eltern kennen die heutige Ausbildungs- und Hochschulwelt oft nur aus ihrer eigenen Jugend, und im Internet findet man zu jeder Frage tausend Antworten, die sich widersprechen. Dabei gibt es gute Wege, sich zu orientieren, kostenlose Beratung und mehr finanzielle Unterstützung, als viele wissen.

Dieses Buch führt Schritt für Schritt durch den Übergang von der Schule in Ausbildung oder Studium. Es zeigt, wie du deine Interessen und Stärken erkundest, Berufe und Studiengänge findest, die zu dir passen, und eine Entscheidung triffst, mit der du leben kannst. Es erklärt die duale und schulische Ausbildung, deine Rechte als Auszubildende oder Auszubildender, die Hochschularten, die Zulassung und den Studienstart. Es begleitet dich durch die Bewerbung, vom Lebenslauf über Einstellungstests bis zum Vorstellungsgespräch. Und es erklärt ausführlich, wie du Ausbildung oder Studium finanzierst: mit Ausbildungsvergütung, Berufsausbildungsbeihilfe, BAföG, Studienstarthilfe, Stipendien, Kindergeld und Nebenjob. Dazu kommen Versicherungen, Steuern, Wohnen und die Frage, ob ein Jahr Pause, etwa ein Freiwilligendienst, der richtige Weg ist.

Durch das Buch begleiten dich zwei Menschen aus Bochum. Mia Schröder ist 18 und macht im Frühjahr 2026 Abitur an einer Gesamtschule. Sie weiß nur, dass sie »etwas mit Menschen« machen will, und schwankt zwischen Psychologie, Sozialer Arbeit und einer Ausbildung. Ihr Cousin Luca Schröder ist 16, macht im Sommer seinen mittleren Schulabschluss und will »irgendwas mit Technik«, am liebsten mit Autos. Wie die beiden ihren Weg finden, Rückschläge erleben und am Ende neu anfangen, erfährst du in den Lernprojekt-Kästen.

Dieses Buch richtet sich an Schülerinnen und Schüler der letzten Klassen, an alle, die nach der Schule noch auf der Suche sind, und an Eltern, die ihre Kinder begleiten wollen. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Die Kästen mit der Überschrift Vertiefung kannst du beim ersten Lesen überspringen.

Danilo Sieren, Dortmund, im November 2026

So arbeitest du mit diesem Buch

Das Buch ist in fünf Teile gegliedert.

Die Kapitel 1 bis 6 helfen bei der Orientierung: Welche Wege gibt es nach der Schule, was passt zu mir, wie erkunde ich Berufe und Studiengänge, wo bekomme ich Beratung, wie treffe ich eine Entscheidung, und was bringen Praktika? Die Kapitel 7 bis 12 widmen sich der Ausbildung: duale und schulische Ausbildung, Rechte und Pflichten, Geld, Probleme und die Zeit danach. Die Kapitel 13 bis 19 behandeln das Studium: Hochschularten, die Wahl des Studiengangs, Zulassung, duales Studium, Studienstart, Wohnen und den Umgang mit Zweifeln. Die Kapitel 20 bis 23 drehen sich um die Bewerbung: Unterlagen, Onlinebewerbung und Tests, Vorstellungsgespräch, Zusagen und Verträge. Die Kapitel 24 bis 28 behandeln Geld und Alltag: BAföG, weitere Finanzierungen, Versicherungen und Behörden, das Jahr zwischen Schule und Ausbildung und schließlich eine Bilanz.

Wer noch gar keine Idee hat, beginnt mit den Kapiteln 1 bis 5. Wer schon weiß, dass er eine Ausbildung machen will, liest Kapitel 7 bis 12 und 20 bis 23. Wer studieren möchte, findet in den Kapiteln 13 bis 19 und 24 bis 25 alles Wichtige. Eltern finden in jedem Kapitel Hinweise, wie sie unterstützen können, ohne zu bevormunden.

Die Bausteine jedes Kapitels

Jedes Kapitel beginnt mit einer Erklärung in normaler Sprache. Tabellen fassen Wege, Fristen, Beträge und Rechte zusammen. Kästen mit der Überschrift **Vertiefung** erklären Hintergründe. **Achtung**-Kästen warnen vor typischen Fehlern und Fristen, die man nicht verpassen darf. **Tipp**-Kästen enthalten Kniffe aus der Praxis. In den **Lernprojekt**-Kästen begleitest du Mia und Luca.

In der **Werkstatt** setzt du das Gelernte für dich selbst um. Am Ende jedes Kapitels beantworte ich **Häufige Fragen** und fasse in **Kurz gesagt** das Wichtigste zusammen. Im Anhang findest du ein Glossar, einen Zeitplan für das letzte Schuljahr, Checklisten für den Ausbildungsvertrag und den Studienstart, Muster für Lebenslauf und Anschreiben, Fragen für das Vorstellungsgespräch, eine Vorlage für dein Monatsbudget, alle wichtigen Beträge des Jahres 2026 im Überblick, Fragen zum Selbsttest und einen Spickzettel mit Anlaufstellen.

Zu den Beträgen in diesem Buch

Viele Zahlen in diesem Buch ändern sich jedes Jahr: die Mindestausbildungsvergütung, das Kindergeld, die Einkommensgrenzen der Krankenversicherung, der Mindestlohn. Beim BAföG war bei Redaktionsschluss im November 2026 eine Reform im Bundestag, die ab 2027 höhere Sätze vorsieht. Alle Beträge in diesem Buch geben den Stand vom November 2026 wieder. Vor wichtigen Entscheidungen solltest du die aktuellen Werte bei den genannten Stellen prüfen.

Zum Verhältnis zu anderen Bänden

Wer sich auf Vorstellungsgespräche oder Referate vorbereiten will, findet weitere Hilfe im Band »Frei sprechen«. Wie man Gespräche führt, Kritik äußert und Konflikte löst, etwa mit Ausbildern oder Mitbewohnern, erklärt der Band »Gut gesagt«.

ACHTUNG **Fristen sind Fristen**

Viele Chancen nach der Schule hängen an Fristen: Bewerbungsschluss für zulassungsbeschränkte Studiengänge, Antragsfristen für die Studienstarthilfe, Rückwirkung beim BAföG nur ab dem Monat der Antragstellung. Wer eine Frist verpasst, verliert oft ein halbes Jahr oder Geld, das ihm zugestanden hätte. Notiere dir alle Fristen, die für dich wichtig sind, sobald du sie kennst, und stelle Anträge lieber zu früh als zu spät.

Inhalt

Vorwort....3
So arbeitest du mit diesem Buch....5
Nach der Schule: die Wege im Überblick....9
Sich selbst kennenlernen....17
Berufe und Studiengänge erkunden....25
Beratung nutzen....33
Die Entscheidung treffen....40
Praktika und erste Erfahrungen....48
Die duale Ausbildung....55
Schulische Ausbildung und Gesundheitsberufe....63
Rechte und Pflichten in der Ausbildung....71
Geld in der Ausbildung....80
Probleme in der Ausbildung....88
Nach der Ausbildung....94
Hochschularten und Abschlüsse....101
Den passenden Studiengang finden....109
Zulassung und Bewerbung an der Hochschule....116
Das duale Studium....123
Der Studienstart....131
Wohnen und Leben im Studium....138
Studienzweifel und Wechsel....145
Bewerbungsunterlagen....152
Onlinebewerbung, Tests und Assessment-Center....160
Das Vorstellungsgespräch....167
Zusagen, Absagen und Verträge....175
BAföG....182
Weitere Wege der Finanzierung....191
Versicherungen, Steuern und Behörden....200
Ein Jahr dazwischen: Freiwilligendienst, Wehrdienst, Ausland....209
Der eigene Weg und Bilanz....217
Glossar....224
Zeitplan für das letzte Schuljahr....227
Checkliste: Ausbildungsvertrag....228
Checkliste: Studienstart....229
Muster: Lebenslauf....230
Muster: Anschreiben....231
Fragen für das Vorstellungsgespräch....232
Vorlage: Monatsbudget....233

Beträge 2026 im Überblick 235
Fragen zum Selbsttest 237
Spickzettel und Anlaufstellen 239
Nachwort 241
Quellen und weiterführende Links 242
Ausführliches Inhaltsverzeichnis 244
Stichwortverzeichnis 256
Impressum 260

KAPITEL 1

Nach der Schule: die Wege im Überblick

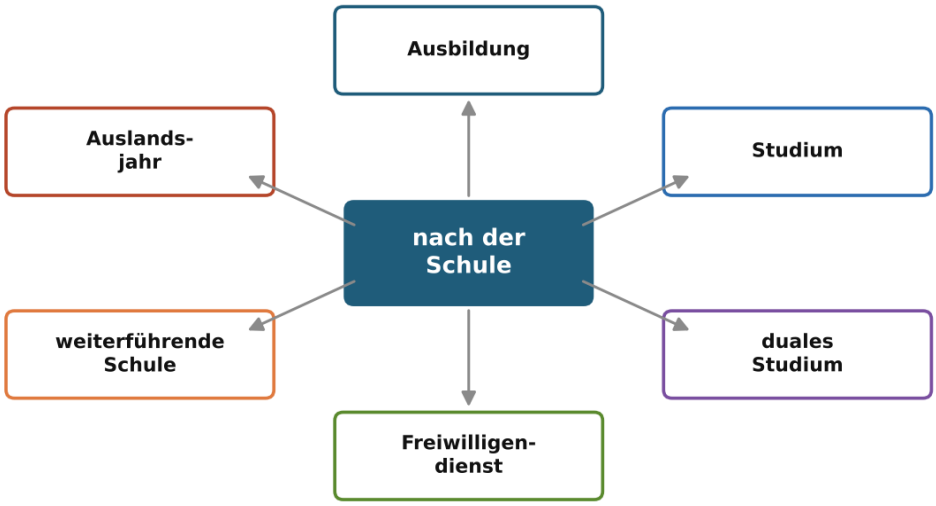
Nach der Schule stehen mehr Wege offen, als die meisten denken. Welche das sind, hängt zum Teil vom Schulabschluss ab, aber viel weniger, als früher üblich war. Wer heute mit einem mittleren Schulabschluss eine Ausbildung beginnt, kann später studieren. Wer mit Abitur eine Ausbildung macht, verbaut sich nichts. Dieses Kapitel gibt einen Überblick über die wichtigsten Wege und darüber, welcher Abschluss wohin führt.

Die wichtigsten Wege

Weg	Dauer	Geld	Abschluss
duale Ausbildung	meist 2 bis 3,5 Jahre	Ausbildungsvergütung	Berufsabschluss, etwa Gesellin oder Kaufmann
schulische Ausbildung	meist 2 bis 3 Jahre	teils Vergütung, teils keine	staatlich anerkannter Berufsabschluss
Studium an einer Hochschule	meist 3 bis 5 Jahre	BAföG, Nebenjob, Eltern	Bachelor, Master, Staatsexamen
duales Studium	meist 3 bis 4,5 Jahre	Vergütung vom Unternehmen	Bachelor, oft zusätzlich Berufsabschluss
Freiwilligendienst	meist 6 bis 18 Monate	Taschengeld	Zeugnis, Erfahrung
freiwilliger Wehrdienst	mindestens 6 Monate	Wehrsold	Erfahrung, Qualifikationen
weiterführende Schule	1 bis 3 Jahre	Schüler-BAföG möglich	Fachhochschulreife, Abitur
Auslandsjahr	meist 6 bis 12 Monate	Eigenmittel, Lohn, Programme	Erfahrung, Sprachkenntnisse
direkt arbeiten	unbefristet	Lohn	ohne Berufsabschluss

Der letzte Weg, ohne Berufsabschluss direkt zu arbeiten, ist kurzfristig verlockend, weil sofort Geld kommt. Langfristig ist er riskant:

Menschen ohne Berufsabschluss sind deutlich häufiger arbeitslos und verdienen im Schnitt weniger als Menschen mit Ausbildung oder Studium. Wer nach der Schule erst einmal jobbt, sollte den Abschluss im Blick behalten.



Wege nach der Schule: Ausbildung, Studium, duales Studium, Freiwilligendienst, weiterführende Schule und Auslandsjahr, mit Übergängen zwischen ihnen.

Welcher Abschluss öffnet welche Tür?

Schulabschluss	typische Wege
ohne Abschluss	Berufsvorbereitung, Abschluss nachholen, Einstiegsqualifizierung
erster Schulabschluss, früher Hauptschulabschluss	duale Ausbildung in vielen Berufen, weiterführende Schulen
mittlerer Schulabschluss, früher Realschulabschluss	duale und schulische Ausbildung, Fachoberschule, gymnasiale Oberstufe
Fachhochschulreife	Studium an Hochschulen für angewandte Wissenschaften, Ausbildung, duales Studium
allgemeine Hochschulreife, das Abitur	alle Studiengänge, Ausbildung, duales Studium

Die Bezeichnungen der Schulabschlüsse unterscheiden sich zwischen den Bundesländern. In Nordrhein-Westfalen heißt der mittlere Abschluss etwa Fachoberschulreife, in Bayern mittlerer Schulabschluss. Wichtig ist: Der Bildungsweg ist in Deutschland durchlässig. Wer eine Ausbildung abgeschlossen und einige Jahre gearbeitet

hat, kann unter bestimmten Voraussetzungen auch ohne Abitur studieren. Wer einen Meister- oder vergleichbaren Fortbildungsabschluss hat, erhält in allen Bundesländern eine allgemeine Hochschulzugangsberechtigung.

Ausbildung oder Studium?

Die häufigste Frage nach dem Abitur lautet: Ausbildung oder Studium? Beide Wege haben Vor- und Nachteile, und keiner ist grundsätzlich besser.

Ausbildung	Studium
eigenes Geld von Anfang an	Finanzierung über BAföG, Eltern oder Nebenjob
praxisnah, im Betrieb	theorielastiger, mehr Selbststudium
feste Arbeitszeiten, Urlaub	freiere Zeiteinteilung, Prüfungsphasen
früher fertig, früher Berufserfahrung	später fertig, oft höhere Einstiegsgehälter
Aufstieg über Meister, Techniker, Fachwirt	Aufstieg über Master, Promotion
klare Berufsbilder	oft breitere Möglichkeiten

Viele Statistiken zeigen, dass Menschen mit Hochschulabschluss im Durchschnitt mehr verdienen. Das gilt aber nicht für jeden Beruf und jeden Menschen. Eine Meisterin im Elektrohandwerk mit eigenem Betrieb kann deutlich mehr verdienen als ein Akademiker in einem Bereich mit vielen Bewerbern. Wichtiger als der Durchschnitt ist die Frage, was zu dir passt.

VERTIEFUNG Der Ausbildungsmarkt 2026

Nach Angaben der Bundesagentur für Arbeit nahmen von Oktober 2025 bis Ende September 2026 rund 447.000 junge Menschen die Ausbildungsvermittlung in Anspruch, und rund 469.000 Ausbildungsstellen wurden gemeldet. Ende September 2026 waren noch etwa 48.000 Stellen unbesetzt, zugleich suchten etwa 46.000 Bewerberinnen und Bewerber noch einen Platz oder eine Alternative. Das zeigt ein bekanntes Problem: Angebot und Nachfrage passen nicht zusammen. In Lebensmittelberufen, auf dem Bau, in der Gastronomie und in Metallberufen bleiben viele Stellen frei, während in beliebten Berufen und in manchen Regionen Plätze fehlen. Wer flexibel bei Beruf oder Ort ist, hat deutlich bessere Chancen.

Keine Entscheidung für immer

Viele Schulabgänger setzen sich unter enormen Druck, weil sie glauben, sie müssten jetzt die Entscheidung für ihr ganzes Leben treffen. Das stimmt nicht.

Übergang	Beispiel
Ausbildung, dann Studium	Bankkaufmann, später Studium der Betriebswirtschaft
Studium, dann Ausbildung	Studienabbruch, dann Ausbildung als Fachinformatikerin
Ausbildung, dann Weiterbildung	Kfz-Mechatroniker, später Meister und eigene Werkstatt
Studium, dann Wechsel	Lehramt, dann Wechsel in die Soziale Arbeit
Freiwilligendienst, dann Ausbildung	FSJ im Krankenhaus, dann Pflegeausbildung

Lebensläufe sind heute selten gerade. Ein Umweg ist kein Scheitern, sondern oft eine wertvolle Erfahrung. Wichtig ist, dass man sich bewusst entscheidet, mit den Informationen, die man hat, und offen bleibt für Korrekturen.

TIPP Mit dem Ende beginnen

Statt zu fragen »Was soll ich studieren?« kann man fragen: »Wie soll mein Arbeitsalltag in zehn Jahren aussehen?« Drinnen oder draußen? Mit Menschen, mit Maschinen, mit Zahlen? Im Team oder allein? In der Stadt oder auf dem Land? Wer sich ein Bild von seinem gewünschten Alltag macht, kann rückwärts überlegen, welche Wege dorthin führen. Oft gibt es mehrere.

ACHTUNG Nichts tun ist auch eine Entscheidung

Wer nach der Schule abwartet, ohne sich zu bewerben, steht im Herbst oft ohne Platz da. Die Bewerbungsfristen für Ausbildungen in großen Unternehmen enden oft schon ein Jahr vor Ausbildungsbeginn, für zulassungsbeschränkte Studiengänge meist am 15. Juli. Wer unsicher ist, sollte sich trotzdem bewerben und sich mehrere Möglichkeiten offenhalten. Absagen kann man später immer noch.

LERNPROJEKT Mia und Luca im Januar

Im Januar 2026 sitzen Mia und Luca bei Mias Mutter Katrin in der Küche in Bochum-Langendreer. Katrin ist Pflegefachfrau im Schichtdienst und alleinerziehend. Mia, 18, macht im Frühjahr Abitur an einer Gesamtschule. Sie sagt: »Ich will was mit Menschen machen. Psychologie vielleicht. Oder Soziale Arbeit. Oder doch eine Ausbildung, dann hätte ich wenigstens Geld.« Luca, 16, ist der Sohn von Katrins Bruder Stefan. Er macht im Sommer den mittleren Schulabschluss an einer Realschule und weiß nur: »Irgendwas mit Technik. Am liebsten Autos.« Katrin holt einen Block und schreibt die Wege aus diesem Kapitel auf. Am Ende stehen auf Mias Seite fünf Möglichkeiten, auf Lucas drei. »Ihr müsst nicht heute entscheiden«, sagt Katrin. »Aber ihr müsst heute anfangen.« Beide nehmen sich vor, bis Ende Januar das Erkundungstool der Bundesagentur für Arbeit auszuprobieren und einen Termin bei der Berufsberatung zu machen.

Zahlen zum Übergang nach der Schule

Ein Blick auf die Zahlen zeigt, dass es den typischen Weg nicht gibt. Jedes Jahr verlassen in Deutschland rund 750.000 junge Menschen die allgemeinbildenden Schulen, mit sehr unterschiedlichen Abschlüssen und Plänen.

Weg	Größenordnung
neue Ausbildungsverträge im dualen System	rund 480.000 pro Jahr
Studienanfängerinnen und -anfänger im ersten Hochschulsemester	rund 480.000 pro Jahr, darunter viele aus dem Ausland
Freiwilligendienste im Inland	rund 90.000 Freiwillige pro Jahr
Übergangssystem, etwa Berufsvorbereitung	mehrere Hunderttausend junge Menschen

Bemerkenswert ist, dass viele junge Menschen mehrere Wege nacheinander gehen. Ein beachtlicher Teil der Studierenden hat vor dem Studium eine Ausbildung abgeschlossen. Umgekehrt beginnen jedes Jahr Zehntausende nach einem abgebrochenen Studium eine Ausbildung. Die Bundesagentur für Arbeit wirbt inzwischen gezielt um Studienaussteiger, weil Betriebe sie als reife und motivierte Auszubildende schätzen.

Die Zahlen schwanken von Jahr zu Jahr und unterscheiden sich stark nach Region. In manchen Regionen gibt es deutlich mehr Ausbildungsstellen als Bewerber, in anderen ist es umgekehrt. Für die eigene Planung ist deshalb die Lage vor Ort wichtiger als der

Bundesdurchschnitt. Die Berufsberatung kennt die regionalen Zahlen und weiß, in welchen Berufen Betriebe besonders dringend suchen.

Schulabschlüsse und was sie öffnen

Welche Wege offenstehen, hängt zunächst vom Schulabschluss ab. Die Bezeichnungen unterscheiden sich zwischen den Ländern, die Berechtigungen sind aber vergleichbar.

Abschluss	typischer Weg danach
Erster Schulabschluss, früher Hauptschulabschluss	duale Ausbildung, Berufsfachschule, weiterführende Schulabschlüsse
Mittlerer Schulabschluss	duale und schulische Ausbildung, Fachoberschule, gymnasiale Oberstufe
Fachhochschulreife	Studium an Hochschulen für angewandte Wissenschaften, Ausbildung, duales Studium
fachgebundene Hochschulreife	Studium bestimmter Fächer an allen Hochschularten
allgemeine Hochschulreife, Abitur	alle Studiengänge, alle Ausbildungen

Ein Abschluss ist keine Sackgasse. Wer mit dem ersten Schulabschluss eine Ausbildung macht, kann mit einem guten Ausbildungsabschluss und ausreichenden Englischkenntnissen in vielen Ländern zugleich den mittleren Schulabschluss erwerben. Später führen Berufsoberschule, Abendgymnasium, Kolleg oder Meisterprüfung bis zur Hochschulreife.

Gerade für junge Menschen, die in der Schule wenig Erfolg hatten, ist die Ausbildung oft der Ort, an dem sie zum ersten Mal merken, was sie können. Praktisches Lernen und Verantwortung im Betrieb wecken bei vielen eine Motivation, die der Schulunterricht nicht wecken konnte. Manche holen danach Abschlüsse nach, an die sie vorher nicht gedacht hätten.

Für Abiturientinnen und Abiturienten gilt umgekehrt: Das Abitur verpflichtet nicht zum Studium. Inzwischen hat ein großer Teil der neuen Auszubildenden eine Studienberechtigung. In manchen Berufen, etwa bei Banken, Versicherungen oder in der Informatik, stellen sie sogar die Mehrheit.

Der Übergang als Lebensphase

Fachleute sprechen beim Übergang von der Schule in Ausbildung oder Studium von einer Statuspassage. Gemeint ist, dass sich in kurzer Zeit vieles gleichzeitig ändert: Rolle, Alltag, Wohnort, Freundeskreis, Verantwortung und oft auch das Verhältnis zu den Eltern.

Bereich	Veränderung
Rolle	von der Schülerin zur Auszubildenden oder Studierenden
Zeit	von festen Stundenplänen zu Arbeitszeiten oder freier Einteilung
Geld	erstes eigenes Einkommen oder eigene Verantwortung für Fördergeld
Beziehungen	alte Freundschaften verändern sich, neue entstehen
Rechte und Pflichten	Verträge, Behörden, Versicherungen

Diese Veränderungen sind anstrengend, auch wenn sie gewollt sind. Es ist normal, sich in dieser Zeit manchmal überfordert zu fühlen oder Heimweh zu haben. Viele berichten, dass sie in den ersten Monaten müder sind als gewohnt, weil so viel Neues verarbeitet werden muss.

Hilfreich ist es, nicht alles gleichzeitig ändern zu wollen. Wer für das Studium umzieht, kann zum Beispiel am Wochenende anfangs noch nach Hause fahren und den Sportverein behalten. Stabilität in einigen Bereichen erleichtert den Wandel in anderen.

Werkstatt: Deine Wege

1. Notiere deinen voraussichtlichen Schulabschluss und das Datum.
2. Streiche in der Tabelle der Wege alle, die für dich gar nicht infrage kommen.
3. Markiere die Wege, die dich interessieren, auch wenn du unsicher bist.
4. Schreibe auf, wie dein Arbeitsalltag in zehn Jahren aussehen könnte.
5. Notiere drei Menschen, die dir bei der Orientierung helfen könnten.
6. Lege einen Ordner oder eine Notiz für alle Informationen und Fristen an.

Häufige Fragen

Muss ich mit Abitur studieren? Nein. Viele Abiturientinnen und Abiturienten machen eine Ausbildung, manche danach ein Studium.

Kann ich mit mittlerem Schulabschluss später studieren? Ja, über die Fachoberschule, das Abitur an einem Berufskolleg oder Abendgymnasium oder nach einer Ausbildung und Berufserfahrung.

Ist ein Jahr Pause schlecht für den Lebenslauf? Nicht, wenn man es sinnvoll nutzt, etwa für einen Freiwilligendienst, ein Praktikum oder einen Auslandsaufenthalt.

Was mache ich, wenn ich gar keine Idee habe? Mit Kapitel 2 beginnen, ein Erkundungstool ausprobieren und einen Beratungstermin vereinbaren.

Ist es schlimm, wenn ich nach der Schule erst einmal nichts mache? Eine kurze Pause ist kein Problem. Wer länger ohne Plan bleibt, verliert aber leicht den Anschluss und Fristen. Ein Gespräch mit der Berufsberatung hilft, auch die Pause sinnvoll zu planen.

> KURZ GESAGT **Das Wichtigste aus Kapitel 1**
>
> Nach der Schule gibt es viele Wege: duale und schulische Ausbildung, Studium, duales Studium, Freiwilligendienst, Wehrdienst, weiterführende Schule, Auslandsjahr. Der Schulabschluss beeinflusst den Zugang, doch der Bildungsweg in Deutschland ist durchlässig. Ausbildung und Studium haben beide Vor- und Nachteile. Keine Entscheidung ist endgültig, Umwege sind normal. Wer abwartet, verpasst Fristen. Am besten beginnt man früh mit der Orientierung.

KAPITEL 2

Sich selbst kennenlernen

Die beste Grundlage für die Berufswahl ist nicht eine Liste von Berufen, sondern ein Bild von sich selbst: Was interessiert mich? Was kann ich gut? Was ist mir wichtig? Viele Jugendliche können diese Fragen nicht sofort beantworten. Das ist normal. Dieses Kapitel zeigt Wege, die eigenen Interessen, Stärken und Werte zu erkunden.

Interessen

Interessen sind Tätigkeiten und Themen, mit denen man sich gern beschäftigt, auch ohne Zwang.

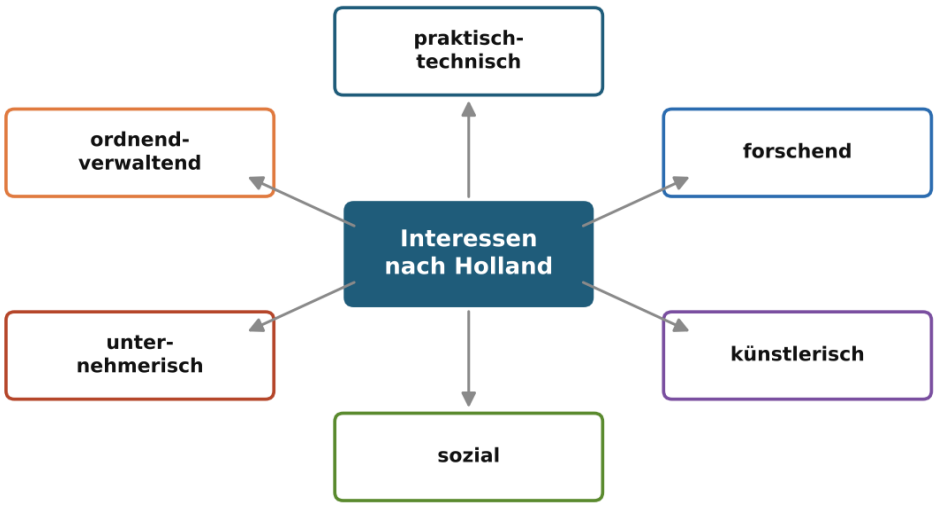
Frage	Beispiel
Was mache ich in meiner Freizeit am liebsten?	Rad reparieren, Videos schneiden, Freunde beraten
Welche Schulfächer mag ich?	Mathe, Biologie, Kunst
Worüber könnte ich stundenlang reden?	Autos, Tiere, Politik, Musik
Was würde ich tun, wenn Geld keine Rolle spielte?	reisen, Tiere pflegen, Häuser bauen
Bei welchen Tätigkeiten vergesse ich die Zeit?	Programmieren, Kochen, Zeichnen

Der amerikanische Psychologe John L. Holland entwickelte ein Modell, das Interessen in sechs Bereiche ordnet. Es wird nach den englischen Anfangsbuchstaben oft RIASEC genannt und liegt vielen Berufswahltests zugrunde.

Bereich	typische Interessen	Beispielberufe
praktisch-technisch	mit Werkzeugen und Maschinen arbeiten	Elektronikerin, Kfz-Mechatroniker
forschend	untersuchen, analysieren	Laborantin, Informatiker, Ärztin
künstlerisch	gestalten, kreativ sein	Mediengestalterin, Architekt
sozial	helfen, beraten, unterrichten	Erzieher, Pflegefachfrau, Lehrerin

Bereich	typische Interessen	Beispielberufe
unternehmerisch	führen, überzeugen, verkaufen	Kaufmann, Managerin
ordnend-verwaltend	organisieren, strukturieren	Verwaltungsfachangestellte, Steuerfachangestellter

Die meisten Menschen haben Interessen in zwei oder drei Bereichen. Berufe, die zu dieser Kombination passen, machen oft auf Dauer mehr Freude.



Sechs Interessenbereiche nach Holland: praktisch-technisch, forschend, künstlerisch, sozial, unternehmerisch und ordnend-verwaltend.

Stärken und Fähigkeiten

Neben Interessen zählen Fähigkeiten: Was kann ich gut, oder was fällt mir leichter als anderen?

Bereich	Beispiele
geistige Fähigkeiten	logisches Denken, Sprachgefühl, räumliches Vorstellungsvermögen, Rechnen
praktische Fähigkeiten	handwerkliches Geschick, Fingerfertigkeit, körperliche Belastbarkeit
soziale Fähigkeiten	zuhören, erklären, im Team arbeiten, Konflikte lösen
persönliche Eigenschaften	Geduld, Ausdauer, Sorgfalt, Kreativität, Verantwortungsbewusstsein

Viele Stärken zeigen sich nicht in Schulnoten. Wer für seine Großmutter einkauft und ihr am Telefon den neuen Fernseher erklärt, zeigt Geduld und Erklärgeschick. Wer im Sportverein die Jugendmannschaft trainiert, zeigt Verantwortung und Führung. Solche Erfahrungen gehören auch in die Bewerbung.

> **TIPP** **Andere fragen**
>
> Oft sehen andere unsere Stärken deutlicher als wir selbst. Frage drei Menschen, die dich gut kennen, etwa Eltern, Freunde, eine Lehrerin oder den Trainer: »Was kann ich deiner Meinung nach besonders gut?« und »In welchem Beruf könntest du dir mich vorstellen?« Die Antworten überraschen oft und geben neue Ideen.

Werte

Werte sind das, was einem im Leben wichtig ist. Sie entscheiden oft darüber, ob man sich in einem Beruf auf Dauer wohlfühlt.

Wert	Frage
Sicherheit	Wie wichtig ist mir ein sicherer Arbeitsplatz?
Einkommen	Wie viel möchte ich verdienen?
Sinn	Will ich anderen helfen oder etwas Bleibendes schaffen?
Freiheit	Will ich selbst bestimmen, wie ich arbeite?
Gemeinschaft	Ist mir ein gutes Team wichtig?
Abwechslung	Brauche ich ständig Neues?
Freizeit	Wie viel Zeit will ich für Familie und Hobbys haben?
Ansehen	Ist mir wichtig, was andere über meinen Beruf denken?

Werte können sich widersprechen. Wer viel verdienen will und zugleich viel Freizeit möchte, muss abwägen. Es hilft, die drei wichtigsten Werte zu bestimmen und Berufe daran zu messen.

Tests und Erkundungstools

Es gibt viele Tests, die bei der Orientierung helfen sollen. Die Bundesagentur für Arbeit bietet kostenlos das Erkundungstool **Check-**

U an. Es fragt in mehreren Modulen nach Fähigkeiten, sozialen Kompetenzen, beruflichen Vorlieben und Interessen und schlägt passende Ausbildungsberufe und Studienfelder vor. Nach Angaben der Bundesagentur sind darin die Anforderungen von über 600 Ausbildungsberufen und über 360 Studienfächern hinterlegt.

Test	Anbieter	Hinweis
Check-U	Bundesagentur für Arbeit	kostenlos, ohne Anmeldung, Ausbildung und Studium
Berufswahltest	Bundesagentur für Arbeit	über die Berufsberatung
Selbsttests von Hochschulen	einzelne Hochschulen	für bestimmte Studiengänge
kommerzielle Tests	verschiedene Anbieter	Qualität unterschiedlich, oft kostenpflichtig

Tests sind eine Anregung, kein Urteil. Sie zeigen Möglichkeiten, die man vielleicht nicht bedacht hat, und können eine Vermutung bestätigen. Wer ein Ergebnis überhaupt nicht nachvollziehen kann, sollte es mit einer Beraterin besprechen.

VERTIEFUNG Interessen ändern sich

Interessen sind nicht für immer festgelegt. Gerade zwischen 15 und 25 entwickeln sich viele Menschen deutlich weiter. Wer mit 16 nur Autos im Kopf hat, entdeckt vielleicht mit 20 seine Freude am Unterrichten. Das spricht nicht gegen eine Entscheidung, sondern dafür, Wege zu wählen, die Weiterentwicklung erlauben. Ein Beruf mit vielen Weiterbildungsmöglichkeiten oder ein breit angelegtes Studium lassen mehr Raum für spätere Veränderungen.

ACHTUNG Nicht nur nach Noten entscheiden

Viele wählen ihr Studienfach nach ihren besten Noten: Wer in Mathe eine Eins hat, studiert Mathematik. Das kann passen, muss aber nicht. Ein Schulfach zeigt nur einen kleinen Ausschnitt dessen, was ein Studium oder Beruf verlangt. Wer gut in Biologie ist, muss nicht gern im Labor stehen. Interessen, Werte und der gewünschte Alltag sind mindestens ebenso wichtig wie Noten.