



Verfasserinnen:

Beatrix Kirchheck, Syke

Yvonne Beier, Dünsen

Fast alle in diesem Buch erwähnten Hard- und Softwarebezeichnungen sind eingetragene Warenzeichen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 60a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Die Merkur Verlag Rinteln Hutkap GmbH & Co. KG behält sich eine Nutzung ihrer Inhalte für kommerzielles Text- und Data Mining (TDM) im Sinne von § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Für den Erwerb einer entsprechenden Nutzungserlaubnis wenden Sie sich bitte an copyright@merkur-verlag.de.

Coverbild: drobotdean - Freepik.com

* * * * *

1. Auflage 2025

© 2025 by Merkur Verlag Rinteln

Gesamtherstellung:

Merkur Verlag Rinteln Hutkap GmbH & Co. KG, 31735 Rinteln

E-Mail: info@merkur-verlag.de
lehrer-service@merkur-verlag.de

Internet: www.merkur-verlag.de

Merkur-Nr. 1850-01

ISBN 978-3-8120-1850-0

Vorwort

Hey, liebe Schülerinnen und Schüler,

wir – **Beatrix Kirchheck** und **Yvonne Beier** – sind **Lehrerinnen** und auch zertifizierte Coachinnen an der Berufsbildenden Schule in Syke. Mit diesem Arbeitsheft möchten wir **Dir helfen**, Deinen **Berufsweg** ein Stück klarer zu sehen.

Wenn Du bereit bist, **Dich für ein bisschen mehr zu öffnen**, kann Dir dieses Heft dabei helfen, **in Dich hineinzuhören** und herauszufinden, wo Dich **Deine innere Stimme** hinführt. Warum das Ganze? Vielleicht hast Du auch schon gemerkt, dass es in der Schule meistens um **Wissen und Fakten** geht – also ums Denken. **Aber hier geht's um mehr: um Dich als ganzen Menschen.**

Wir finden: Der Fokus liegt nicht darauf, sofort den einen perfekten Job fürs Leben zu finden. Viel wichtiger ist, dass Du mehr entdeckst, **wer Du bist**, **was Dich wirklich glücklich macht**, **wofür Du morgens gerne aufstehst** und **welcher Schritt als Nächstes passt**, damit Du Deinem Traumjob näherkommst.

Und wer kennt die Antworten auf all diese Fragen? Richtig: **Du selbst.**

Die Antworten auf diese Fragen findest Du **nicht nur mit dem Kopf** – auch wenn der in der Schule gut trainiert wird. Die wirklich **wichtigen Antworten** liegen **etwas tiefer in Dir selbst.**

Dabei bist Du nicht allein: **Deine Lehrerinnen und Lehrer, dieses Arbeitsheft** und auch **wir unterstützen Dich** mit kleinen **Videos** und Impulsen. So kannst Du Schritt für Schritt herausfinden, **wie Du Deine berufliche Zukunft aktiv und erfolgreich gestalten kannst.**

Oder um es mit den Worten von John Lennon (ein sehr berühmter Popstar in den 70ern) abzuschließen:

*„Als ich fünf war, hat meine Mutter mir immer gesagt,
das Wichtigste im Leben sei, glücklich zu sein.“*

*Als ich in die Schule kam, baten sie mich aufzuschreiben,
was ich später einmal werden möchte.
Ich schrieb auf: „glücklich.“*

*Sie sagten mir, ich hätte die Frage nicht richtig verstanden.
Ich antwortete ihnen,
sie hätten das Leben nicht richtig verstanden.“*

Herzlichst

Beatrix & Yvonne



Let's start

1. Meine Begleiter durch das Schuljahr

In diesem Heft begleiten Dich **drei Jugendliche** und **zwei Lehrkräfte**, die – wie Du – die **BFS-Dual besuchen**. Sie stehen vor ähnlichen Fragen, Entscheidungen und Herausforderungen. Manchmal wissen sie genau, was sie wollen, manchmal sind sie unsicher – so wie viele von uns. Vielleicht erkennst Du Dich ja in einem von ihnen wieder und manchmal auch ein bisschen Deine Stimme. Du wirst sie immer wieder treffen: Wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, Ziele zu setzen oder aus Erfahrungen zu lernen. Vielleicht helfen Dir ihre Gedanken, Deine eigenen besser zu sortieren.



Max – „Ich will was Praktisches machen.“

Max kommt von der **Hauptschule**. Er arbeitet **gerne praktisch** und hat schon bei einem Onkel auf der Baustelle mitgeholfen. Er interessiert sich für **Handwerk und Technik**. **Schule war nie sein Lieblingsort**, aber in seinem ersten **Praktikum** ist er **richtig aufgeblüht**. Max fragt sich jetzt: Reichen meine Noten für den B-Strang? Und wie komme ich an eine **Ausbildung, die wirklich zu mir passt?**



Zahra – „Ich bin noch nicht ganz sicher.“

Zahra kommt von der **Realschule** und ist **vielseitig interessiert**. Mal denkt sie über **Soziales** nach, dann **reizt sie die Arbeit im Büro**. Im Schulpraktikum war's ganz okay – aber sie hat gemerkt, dass es noch nicht das Richtige war. Sie macht sich viele Gedanken über ihren weiteren Weg, hat aber manchmal **Angst**, sich **falsch zu entscheiden**. In der BFS Dual erhofft sie **beruflich mehr Klarheit**.



Ginny – „Ich will studieren – aber erstmal den Weg dahin checken.“

Ginny möchte ihren **erweiterten Realschulabschluss** machen und am liebsten später **studieren** – vielleicht Architektur. Dafür braucht sie die **Fachhochschulreife**. Im Unterricht läuft's gut, aber sie weiß: **Die Noten müssen noch besser werden**. Ginny hat **klare Ziele** – aber sie fragt sich: Wie schaffe ich das alles mit Schule, Praktikum und Bewerbungen unter einen Hut zu bringen?



Ulrike Jorik – „Was mich wirklich glücklich macht? Wenn Du merkst, wie viel in Dir steckt.“

Frau Jorik ist eine **junge, dynamische Lehrerin** mit einem echten Herz für ihre **SchülerInnen**. Sie liebt es, **neue Ideen** in den Unterricht zu bringen, stellt gerne **ungewöhnliche Fragen** und hört **aufmerksam zu**. Ihre **offene Art** sorgt dafür, dass sich viele trauen, über sich und ihre Zukunft nachzudenken. Man merkt: Ihr geht es wirklich darum, dass **jede und jeder seinen eigenen Weg findet**.



Pascal Koch – „Ich bin nicht hier, um Dir den Weg vorzuschreiben – sondern um Dir zu helfen, Deinen **eigenen** zu entdecken.“

Herr Koch ist ein **erfahrener Lehrer**, der mit seiner **ruhigen, klaren Art** viel **Vertrauen** ausstrahlt. Durch seine **langjährige Berufserfahrung** kennt er nicht nur das Schulsystem gut, sondern auch die **Herausforderungen**, vor denen junge Menschen bei der Berufswahl stehen. Er stellt die richtigen Fragen zur richtigen Zeit – oft ruhig, aber mit **tiefer Blick**. Man spürt: Sein Ziel ist es, **Orientierung zu geben**, ohne zu lenken – damit **jede und jeder die eigene Stärke** findet.

Am Ende dieses Hefts wartet Deine persönliche **Zukunftslandkarte** auf Dich. In ihr kannst Du alles **festhalten**, was Du über **Dich** und **Deinen Weg** herausgefunden hast: Was Dir **liegt**, was Dir **wichtig** ist, **wohin Du willst** und viele weitere **Gedanken** und **Ideen**, die Dir auf Deinem **Weg** helfen können.

Deine Zukunftslandkarte ist wie ein **Kompass** – sie zeigt Dir, was in Dir steckt und was Du erreichen möchtest. Gestalte sie so, dass Du gerne darauf schaust. Lass Deine eigenen Ideen und Wünsche darin sichtbar werden. Mach sie zu Deinem ganz persönlichen Plan für alles, was noch vor Dir liegt.



Hinweis: In **dieser Farbe** findest Du bei vielen Aufgaben Beispiele.



4. Meine Erfolgsstrategien

4.1 Stark und entspannt mit Coping durch das Schuljahr

Lernsituation:

Ginny und Max nehmen ihr Beratungsgespräch heute zu zweit wahr und werden von Herrn Koch gefragt, bei welcher Gelegenheit sie zuletzt **starken negativen Emotionen** ausgesetzt waren und wie sie damit umgegangen sind.

Max: Boah, gestern war ich **so wütend**! Mein **kleiner Bruder** hat einfach mein **Handy genommen** und meine **Nachrichten gelesen**. Ohne zu fragen! Ich hab' ihn total **angeschrien** und vor Wut sein **Handy auf den Boden geknallt**. Später tat es mir leid, dass ich **so ausgeflippt** bin.



Ginny: Ja, ich **merke** das auch **bei mir**. Und nicht nur bei uns Jugendlichen – **auch Erwachsene** rasten immer schneller **aus**. **Überall Stress, Streit**, keiner kann mehr ruhig bleiben.

Max: Ja, und ich will das eigentlich gar nicht. Ich **will nicht** immer **direkt hochgehen**. Aber wenn ich **sauer bin**, passiert es **einfach**.

Ginny: Ich kenne das mit **starken Emotionen**. Aber bei mir war es **nicht Wut**, sondern **Traurigkeit**. Vor ein paar Wochen ist meine beste Freundin mit ihrer Familie **weggezogen** – einfach in eine andere Stadt. Sie hat mir das erst kurz vorher gesagt. Das hat mich total **umgehauen**. Ich konnte **zwei Tage nicht zur Schule gehen**, ich war einfach **so traurig**.

Max: Krass, das klingt echt hart. Ich glaub, ich wäre auch total **fertig gewesen**.

Herr Koch: Darf ich etwas dazu sagen?

Ginny und Max: Klaro!

Herr Koch: Was Du erzählst, **Ginny**, ist wirklich **schmerzhaft**. Und **Max**, Deine **Wut** ist auch völlig **verständlich**. Wichtig ist, dass Ihr merkt, was in Euch los ist. Eure **Gefühle zeigen** Euch, was Euch **wichtig ist**.

Ginny: Aber **was bringt das**? Ich konnte nichts machen, meine Freundin ist trotzdem weg.

Herr Koch: Ja, **manche Dinge** können wir **nicht ändern**. Aber wir können überlegen, **wie wir mit solchen Situationen umgehen**. Das nennt man im Coaching **Coping**. Das ist Englisch und heißt „bewältigen“ und bedeutet anders ausgedrückt: „**Wie schaffe ich es, mit etwas Schwerem klarzukommen?**“ Das beginnt damit, dass **Du Deine Gefühle zulässt** – nicht wegdrückst – und dann schaust, was Dir **hilft**, damit umzugehen.

Coping-Strategien:

Wege, um mit Belastungen umzugehen und diese abzubauen bzw. zu bewältigen.



Max: Also ... einfach **wütend** oder **traurig** sein?

Herr Koch: Ganz genau! **Gefühle sind wichtig**. Sie **zeigen Dir, was Du brauchst**. **Ginny**, Deine Traurigkeit zeigt, wie viel Dir Deine Freundin bzw. Freundschaft und Nähe bedeuten. Und **Max**, Deine Wut zeigt, dass Dir Deine Privatsphäre wichtig ist. Es geht nicht darum, die Gefühle wegzudrücken, sondern zu **verstehen**, warum sie da sind. Wenn wir **verstehen**, warum wir **traurig** oder **wütend** sind, können wir unsere **Bedürfnisse**,



die **unter den Gefühlen liegen**, stillen. Dann **schwindet** auch das vermeintlich **negative Gefühl**.

Max: Aber wenn ich richtig sauer bin, flippe ich oft aus.

Herr Koch: Deshalb ist es wichtig, **Deine Wut zu erkennen**, sie **für Dich zu fühlen**, dann aber **einen Moment innezuhalten**, bevor Du reagierst. Du kannst Dich fragen: „**Was brauche ich jetzt wirklich, um mich zu erden** – also mich wieder ins Gleichgewicht zu bringen?“ Max, was hätte Dir in der Situation besser geholfen?

sich erden:
wieder herunterkommen, sich beruhigen



Max: Hm ... ich hätte **erstmal raus gehen** und mich an **meinem Boxsack mit Musik** abregieren können.

Herr Koch: Das sind schon **konkrete Coping-Strategien**. Dinge, die Dir helfen, **Deine Gefühle** auf gesunde Art zu **kanalisieren**. Ginny, was hat Dir geholfen, mit Deiner **Traurigkeit** klarzukommen?

kanalisieren:
in eine bestimmte Richtung lenken



Ginny: Erst habe ich **geweint** und **alte Bilder** angeschaut. Dann habe ich lange **mit ihr telefoniert** und ihr gesagt, wie verletzt ich bin. Wir **haben dann verabredet**, dass wir uns einmal im Monat live treffen.

Herr Koch: Du hast **Deinen Gefühlen Raum** gegeben und dann die **Situation** aktiv gelöst. **Genau das ist Coping**. Beim nächsten Mal, wenn eine starke Emotion hochkommt, könnt ihr euch daran erinnern: Ihr habt schon Werkzeuge, um damit umzugehen und werdet weitere Werkzeuge kennenlernen.

Ginny: Hm... klingt gut. Vielleicht probiere ich das **bewusster aus**.

Max: Danke, Herr Koch!

Arbeitsauftrag:

Schritt 1: Lies Dir die **Infobox** auf der Seite 18 zum Thema **Coping** durch und schau Dir ggf. das **Erklärvideo** an.

Schritt 2: Beschreibe, welche **starken Gefühle** Max und Ginny hatten, und **wie** sie damit **umgegangen** sind mit Hilfe dieser Tabelle.

Ginnys schwierige Situation	Ginnys Coping-Strategien	Copingstrategie (unbewusst)
		<input type="checkbox"/> Problemorientiert (Ginny hat versucht, etwas zu ändern.)
		<input type="checkbox"/> Emotionsorientiert (Ginny hat versucht, sich selbst zu beruhigen.)
		<input type="checkbox"/> keines von beiden



Max' schwierige Situation	Max' Coping-Strategien	Copingstrategie (unbewusst)
		<input type="checkbox"/> Problemorientiert (Max hat versucht, etwas zu ändern.)
		<input type="checkbox"/> Emotionsorientiert (Max hat versucht, sich selbst zu beruhigen.)
		<input type="checkbox"/> keines von beiden

Schritt 3: Benenne, welche **Strategien** aus dem **Gespräch für Dich hilfreich sein könnten**, wenn Dir sehr herausfordernde Situationen begegnen?

.....

.....

.....

.....

Schritt 4: Beschreibe, was „**sich erden**“ für Dich bedeutet. Nenne anschließend **4 Wege**, wie Du Dich **erden** kannst bzw. was **Deine Copingstrategien** sein könnten:

Sich erden:

.....

Das könnten meine Copingstrategien sein:

1.
2.
3.
4.

Schritt 5: Am Ende des Arbeitshefts findest Du Deine **Zukunftslandkarte**, auf der Du **alle wichtigen Erkenntnisse** und **nächsten Schritte** auf **einen Blick zusammenfassen** kannst – als Deinen persönlichen Fahrplan für Deinen beruflichen Erfolg.



Trage dort bei **der Liege** Deine **Copingstrategien** ein, die Du in **Zukunft bewusster** nutzen möchtest.





Infobox: Was bedeutet „Coping“?

Coping heißt: einen **Umgang mit Stress** oder schwierigen Gefühlen finden. Dabei geht es nicht darum, Probleme einfach „wegzumachen“, sondern **bewusst zu reagieren**, statt sich von Wut, Angst oder Traurigkeit überrollen zu lassen.

Coping kann man grob in zwei **Arten** einteilen:

1. Problemorientiertes Coping

Du versuchst, die Belastungssituation alleine oder mit Hilfe aktiv zu lösen.

Beispiel: Du sprichst mit jemandem (Freunde, Eltern Vertrauenspersonen oder mit dem, der Dich verletzt hat etc.), Du suchst Unterstützung (Berufsberatung, Schulsozialarbeit etc.), Du erstellst einen Plan (To-Do-Listen, Maßnahmenplan etc.)



2. Emotionsorientiertes Coping

Auch wenn Du die **Situation** gerade nicht verändern kannst, kannst Du trotzdem auf den **Stress oder Druck**, der in Dir entstanden ist, reagieren. Du versuchst, ihn **abzubauen** und ihn **anders zu kanalisieren**. So stärkst Du Dein **Wohlbefinden** und findest wieder mehr **Ruhe** in Dir.

Beispiel: Du hörst Musik, atmest tief durch, bist kreativ oder bewegst Dich (malen, tanzen, Sport machen etc.), Du gehst kurzzeitig aus der Situation raus (verlässt den Raum, beendest das Gespräch etc.), Du verbringst Zeit mit Tieren oder schreibst Deine Gedanken auf.

Gefühle verstehen – Bedürfnisse erkennen 

Starke Gefühle (wie Wut, Angst, Traurigkeit oder Frust) zeigen Dir, dass **ein Bedürfnis nicht erfüllt ist**.

Beispiel:

Wut → Bedürfnis nach Respekt oder Grenzen

Traurigkeit → Bedürfnis nach Nähe, Vertrauen oder Sicherheit

Beide Arten von Coping sind wichtig – **je nach Situation** brauchst Du manchmal **das eine**, manchmal **das andere**.

Je besser Du erkennst, was Dir wirklich fehlt, desto eher kannst Du Dir auf gute Weise helfen – ohne anderen (oder Dir selbst) zu schaden.

Gute Copingstrategien sind die, die **Dich stärken**, **langfristig guttun** und Dich **nicht von Deinen Zielen abhalten**. Und manchmal muss man sie erst **ausprobieren**, um herauszufinden, was wirklich funktioniert. Aber es gibt ein paar **Fragen**, die Dir helfen können, die **richtigen Strategien** für Dich zu finden:

1. Tut die Strategie Dir langfristig gut?

Eine Strategie gilt als **hilfreich**, wenn sie Dich **nicht nur im Moment**, sondern **auch auf Dauer** unterstützt.

Beispiel: Wenn Du bei Stress spazieren gehst, fühlst Du Dich besser und schadest Dir nicht.

Eine Strategie ist **weniger hilfreich**, wenn sie zwar kurz Erleichterung bringt, **aber auf Dauer schadet**.

Beispiel: Wenn Du Frust immer mit Essen oder Zocken verdrängst, löst Du das Problem nicht – es kann neue schaffen.

2. Hilft sie Dir, handlungsfähig zu bleiben?

Gute Strategien stärken Dich, damit Du **mit schwierigen Situationen besser umgehen** kannst.

Du kommst ins Handeln, statt stecken zu bleiben.

3. Fühlt es sich stimmig für Dich an?

Was anderen hilft, muss **nicht automatisch für Dich passen**.

Du entscheidest, was Dir wirklich guttut – nicht Instagram, nicht Freunde, nicht Lehrkräfte.



Was ist Coping?
mvurl.de/8osh

Hinweis: In Kapitel 4.6 findest Du 2 verschiedene Coping-Strategien!



6.6 Meine Baustellen – Interview Teil 2

Lernsituation:



Herr Koch ergänzt: „**Vertraute Erwachsene** wie Deine Eltern kennen Dich oft schon sehr lange. Sie sehen nicht nur Deine **Stärken**, sondern auch Deine Baustellen – also **Dinge**, an denen Du noch **arbeiten kannst**.“ Max runzelt die Stirn: „Also das, was meine Mutter immer meint, wenn sie sagt, ich bin manchmal zu stur?“ Herr Koch lacht: „Genau das. Aber vielleicht steckt dahinter auch eine Stärke – zum Beispiel, dass Du **zielstrebig** bist.“ „Wir schauen jetzt mal gemeinsam, was vertraute Menschen über eure Baustellen denken – ehrlich und wertschätzend.“

Arbeitsauftrag:

Schritt 3: Setze das Interview von eben fort oder finde 2 andere erwachsene Menschen, die Du befragen möchtest. Nenne deren Namen in den Namensfeldern unten.

Schritt 4: Interviewe die Menschen zu **Deinen Schwächen**. Bitte Deine Interviewpartner darum, ihre Antworten als liebevolle und konstruktive Antworten zu formulieren. Notiere die Antworten in der Tabelle unten.

Tipp: Wenn Du beim Interview nicht sofort mitschreiben kannst, nimm die Antworten mit dem Handy als Sprachnachricht auf. Frag aber unbedingt Deine Interviewpartner, ob sie mit der Aufzeichnung einverstanden sind.

Interviewfragen

Name des Interviewpartners	„Welche Schwächen siehst Du bei mir, die mich im Beruf oder im Alltag hindern könnten? Erkläre es mir anhand einer konkreten Situation.“	„Bitte gib mir einen Tipp, wie ich an dieser Baustelle arbeiten könnte.“	„Erkläre mir, wie Du es geschafft hast, erfolgreich an einer Deiner Schwächen zu arbeiten.“



Name des Interview-partners	„Welche Schwächen siehst Du bei mir, die mich im Beruf oder im Alltag hindern könnten? Erkläre es mir anhand einer konkreten Situation.“	„Bitte gib mir einen Tipp, wie ich an dieser Baustelle arbeiten könnte.“	„Erkläre mir, wie Du es geschafft hast, erfolgreich an einer Deiner Schwächen zu arbeiten.“

Schritt 5: Reflexion und Auswertung Interview Teil 1 + 2

Nachdem Du mehrere Menschen interviewt hast, nimm Dir einen Moment Zeit, um die Antworten bzw. Deine Notizen zu **analysieren**.

- Analysiere die Antworten und markiere in den Tabellen:
 - den **wertvollsten Tipp**, wie Du mit Deinen **Baustellen arbeiten** kannst → orange
 - das, was Dich am **meisten überrascht** hat → grün
- Auf Seite 59 hast Du herausgefunden, welche weiteren Stärken Du hast und woran Du noch arbeiten kannst, überlege Dir, wie **Deine Stärken** Dir in **Deinem zukünftigen Beruf** nützlich sein können.

- Analysiere, welche **neuen beruflichen Möglichkeiten** sich für Dich **durch die Antworten** ergeben.

Schritt 6: Zukunftslandkarte

Ergänze Deinen **Rucksack** um Deine **Stärken** und Deine **Baustelle** um Deine **Schwächen** im Bild auf der letzten Seite.





11. Ausbildung (B-Strang) oder Fachhochschule (F-Strang) – Meine Entscheidung

Lernsituation:

Vor dem Unterricht reden **Max, Zahra und Ginny** über ihren nächsten Schritt. **Max** grinst: „Also ich weiß, was ich will – **Ausbildung** und nicht nur noch Schule!“ **Zahra** seufzt: „Ich bin noch unsicher... Und ob meine Noten für den **F-Strang** reichen? **Ginny** schaut **Zahra** besorgt an: „Ich will unbedingt in den **F-Strang**, vielleicht mal **Architektur** studieren. Aber wenn Du nicht in den F-Strang gehst, will ich auch nicht!“ **Max** rollt mit den Augen: „Oh Mann ... Und **mir** trauert keiner nach, was? Ihr Dramaqueens! Die **Klassen** sind **wenige Meter** auseinander – ihr könnt euch in der Pause **drücken**.“ Da betritt **Frau Jorik** den Raum und lächelt: „Ich höre schon – es wird ernst. Ich habe für euch eine **Entscheidungshilfe** und Infos zum **B- und F-Strang** dabei. Lasst uns gemeinsam schauen. Beachtet aber bitte, dass die **finale Entscheidung** die Lehrerinnen und Lehrer in der **Klassenkonferenz** treffen.“



Infobox:

In der BFS Dual gibt es nach dem 1. Halbjahr zwei Wege:

B-Strang = Berufsabschluss vorbereiten

- Du willst nach der BFS möglichst direkt in eine **duale Ausbildung** starten.
- Im zweiten Halbjahr erwartet Dich ein **2. Praktikum** über **160 Zeitstunden** (ca. 4 Wochen im Block)
- Der Fokus im B-Strang liegt ganz klar auf der Vorbereitung auf das **Berufsleben**.

F-Strang = Fachhochschulreife anstreben

- Du möchtest nach der BFS in die **Fachoberschule (FOS)** 12. Klasse und später vielleicht studieren.
- Dein Ziel ist es, später die **Studierfähigkeit** zu erreichen.
- Der Fokus im F-Strang liegt in **Fachtheorie, Methodenlernen und Vorbereitung auf die FOS** (12. Klasse).
- Im 2. Halbjahr erwartete Dich ein **Langzeitpraktikum** über **480 Zeitstunden**: 3 Tage im Betrieb und 2 Tage in der Schule.



Arbeitsauftrag:

Schritt 1: Nutze die folgende kleine Entscheidungshilfe durch Ankreuzen.

Ausbildung oder Fachhochschule – was passt zu Dir?	
1. Wie fühlst Du Dich nach dem Praktikum? <input type="checkbox"/> Ich will endlich ins Berufsleben einsteigen und praktische Erfahrungen sammeln. <input type="checkbox"/> Ich habe gemerkt: Ich brauche noch mehr Zeit zur Orientierung und Entwicklung . <input type="checkbox"/> Ich könnte mir vorstellen, noch weiterzuler-nen und später zu studieren.	2. Was ist Dir aktuell wichtiger? <input type="checkbox"/> Geld verdienen und praktisch arbeiten <input type="checkbox"/> Zeit haben , um mich weiterzuentwickeln <input type="checkbox"/> Einen höheren Schulabschluss erreichen <input type="checkbox"/> Mehr Praxis als Schule
3. Deine Motivation: <input type="checkbox"/> Ich möchte später mehr Möglichkeiten haben, z.B. durch ein Studium oder eine höhere Qualifikation. <input type="checkbox"/> Mir macht Schule Freude. <input type="checkbox"/> Ich strebe eine Ausbildung in einem bestimmten Beruf an, der mir im Praktikum gefallen hat.	4. Wie schätzt Du Dich selbst ein? <input type="checkbox"/> Ich lerne lieber durch Praxis. <input type="checkbox"/> Ich komme mit theoretischen Inhalten gut klar. <input type="checkbox"/> Ich bin bereit, noch ein Jahr Vollzeit zur Schule zu gehen. <input type="checkbox"/> Ich möchte jetzt praktisch wirksam werden.
5. Deine schulische Leistung – Reichen Deine Noten für den F-Strang? <input type="checkbox"/> Ich habe in den meisten Fächern befriedigende oder bessere Noten. <input type="checkbox"/> Mir fällt Mathematik leicht. → Im F-Strang brauchst Du Mathe auf höherem Niveau, z. B. für Studiengänge. → Im B-Strang lernst Du Mathe berufsbezogen, z. B. in kaufmännischen oder technischen Bereichen. <input type="checkbox"/> Mir fallen Deutsch und Englisch leicht. <input type="checkbox"/> Ich kann gut selbstständig lernen, z. B. für Klassenarbeiten oder Hausaufgaben.	

Schritt 2: **Werte** die kleine tabellarische Entscheidungshilfe **aus** und **zähle** die **Kreuze** bei den **blauen und grünen Kästchen**.

Mehr Kreuze bei den blauen Kästchen ☐ → **Tendenz: B-Strang** (Berufsausbildung)

Mehr Kreuze bei den grünen Kästchen ☐ → **Tendenz: F-Strang** (Fachhochschulreife)

Beachte: Bei „5. Deine schulischen Leistungen“ sollten **alle Kästchen angekreuzt** sein. Denn diese Kategorie ist **entscheidend** für den **F-Strang** und die spätere **12. Klasse FOS**.

Schritt 3: Deine Entscheidung – Deine Planung

Fühl gut in Dich hinein und prüfe, was Du wirklich willst (F- oder B-Strang), damit Du das mit Deinem **Coach besprechen** kannst.

➤ Mein Bauchgefühl sagt mir:

➤ Die Entscheidungshilfe hat ergeben:

➤ Mein Ziel für das 2. Halbjahr ist:



Schritt 4: Zukunftslandkarte

Sobald Du mit Deinem Coach eine **Entscheidung** festgelegt hast, notiere im **Bild** auf dem Wegweiser **Deinen Weg** (B- oder F-Strang).



Schritt 5: Meine Meilensteine und Zwischenziele – Zwischenbilanz

Prüfe Deine **Jahresplanung** von Seite 44.

Prüfe, welche Ziele Du bislang erreicht hast.	
Erkläre, wo Du warum vom Plan abgewichen bist bzw. welche Zwischenziele Du (noch) nicht erreicht hast.	
Überlege und erkläre, was Du Dir für die Zukunft vornimmst , anders zu machen.	

Sollten sich Deine Ziele geändert haben, **optimiere** Sie in der Jahresplanung auf der Seite 44.

Digitale Leseprobe –
nur zu Prüfzwecken



Schritt 6: Hobbys und Interessen

- ☐ Ich habe Freizeitaktivitäten, ehrenamtliche Tätigkeiten oder Vereinsmitgliedschaften ergänzt.

Schritt 7: Gestaltung und Abschluss

- ☐ Mein Lebenslauf hat eine klare und übersichtliche Struktur.
- ☐ Die Schriftart und -größe sind einheitlich.
- ☐ Ich habe die Rechtschreibung und Grammatik geprüft.
- ☐ Ich habe meinen Lebenslauf ausgedruckt und **handschriftlich unterschrieben**.
- ☐ Bei Online-Bewerbungen habe ich meine handschriftliche Unterschrift eingescannt.
- ☐ Falls ich kein Deckblatt habe, ist auf meinem Lebenslauf ein **professionelles Bewerbungsfoto vom Fotografen**.
- ☐ Ich habe den Lebenslauf als PDF gespeichert.

☒ **Geschafft!**

24. Meine professionelle Bewerbungsmappe ist fertig! Check

Arbeitsauftrag:

Überprüfe, ob Deine **Bewerbungsmappe vollständig** und **professionell** ist. Hake jeden Punkt ab, wenn er erfüllt ist.

Schritt 1: Inhalt und Reihenfolge

- ☐ **Deckblatt (optional)** → Enthält meinen Namen, das Bewerbungsfoto und die Stelle, auf die ich mich bewerbe.
- ☐ **Anschreiben** → Liegt oben auf, ist individuell formuliert und fehlerfrei.
- ☐ **Lebenslauf** → Ist aktuell, übersichtlich und enthält ein Bewerbungsfoto (falls kein Deckblatt vorhanden ist).
- ☐ **Anlagen** → Ich habe alle wichtigen Nachweise in **Kopie (!)** hinterm Lebenslauf eingefügt:
- **Zeugnisse** (Schulzeugnisse, Praktikumszeugnisse)
 - **Zertifikate** (z. B. über Zusatzqualifikationen oder Kurse)
 - **Praktikumsnachweise**

Schritt 2: Gestaltung und Qualität

- ☐ Ich habe eine **hochwertige Bewerbungsmappe** gewählt, die wie ein Buch aufgeklappt wird. (**Keine dreifach gefalteten Mappen – sie nehmen zu viel Platz auf dem Schreibtisch ein!**)
- ☐ Meine Bewerbungsmappe ist **sauber**, ohne Eselsohren oder Flecken.
- ☐ Alle Dokumente sind in der **richtigen Reihenfolge** und ordentlich eingheftet.
- ☐ Ich habe für die **Online-Bewerbung** aus allen Dateien **eine einzige PDF-Datei erstellt**.
- ☐ Die Schriftart und -größe sind einheitlich durch alle Dokumente durch und gut lesbar.
- ☐ Ich habe die gesamte Mappe auf Rechtschreibung und Grammatik geprüft.



Schritt 3: Versand und Abgabe

- ☐ Falls per **Post**: Ich habe alle Unterlagen in einer stabilen Versandmappe und einen passenden Umschlag gewählt.
- ☐ Falls per **E-Mail**: Alle Dokumente sind als eine einzige PDF-Datei angehängt (max. 5 MB).
- ☐ Ich habe einen freundlichen E-Mail-Text formuliert und meine Absenderadresse überprüft.
- ☐ **Idealerweise habe ich die Mappe persönlich abgegeben**: Ich gehe freundlich und gepflegt ins Unternehmen und frage, ob ich die Bewerbung direkt beim Ansprechpartner übergeben kann. **Vorteil: Ich hinterlasse sofort einen persönlichen Eindruck!**

Schritt 4: Nachfassen und Nachfragen

- ☐ Ich habe mir notiert, wann ich die Bewerbung an welches Unternehmen abgeschickt oder abgegeben habe.
- ☐ Falls ich nach **7–10 Tagen** keine Antwort erhalten habe, rufe ich im Unternehmen an, nachdem ich mich auf das Telefonat vorbereitet habe: Ich nenne meinen Namen, die Stelle und frage **höflich** nach dem Stand meiner Bewerbung.

☒ **Geschafft!** Jetzt kann Deine Bewerbung überzeugen!

Viel Erfolg im 2. Praktikum!



Infobox: Alternative zum PC – Die Bewerbung als Video

Immer mehr Unternehmen verzichten auf klassische Bewerbungsmappen in Papierform. Stattdessen setzen sie auf **digitale Bewerbungen** – entweder über Online-Portale oder in Form eines kurzen **Bewerbungsvideos**, insbesondere bei Praktikumsplätzen.

Auch bei einem **Bewerbungsvideo** gilt: Je **klarer und durchdachter der Aufbau**, desto **professioneller** wirkt der Eindruck. Die Struktur, die Du in **Schritt 7 dieses Arbeitshefts** geübt hast, ist auch für ein Video optimal geeignet. Sie wirkt aufwendig und kann herausfordernd sein – doch der Einsatz lohnt sich. Ein gut vorbereitetes Video zeigt nicht nur Deine Motivation, sondern auch Deine Fähigkeit, sich selbst überzeugend zu präsentieren.

Wie das aussehen kann, siehst Du in diesem realen Bewerbungsvideo:



mvurl.de/lqq4








27. Meine Mitarbeit im Beratungs- und Coachingprozess

Lernsituation:



Die Coaching-Reise neigt sich dem Ende zu. Max, Zahra und Ginny sitzen mit der Klasse im Kreis. Frau Jorik sagt: „Heute geht's nicht um Berufswahl oder Bewerbung – **heute geht's um DICH: Wie hast Du mitgearbeitet? Was hat Dir geholfen? Wo warst Du besonders engagiert – und wo vielleicht eher zurückhaltend?** Die drei füllen gemeinsam mit der Klasse die Tabelle aus. Dabei geht es um **Ehrlichkeit, Selbstreflexion und Wertschätzung des eigenen Lernwegs.**

-  Was hat sich verändert?“
-  „Worauf bin ich stolz?“
-  „Was nehme ich mit – für meine Zukunft?“

Denn: Wer sich selbst einschätzen kann, ist bereit für den nächsten Schritt.

Arbeitsauftrag:

Vorlage



mvurl.de/x5us

Kreise den Deiner Ansicht nach passenden Smiley in der Tabelle unten ein und lasse auch Deinen Coach eine solche Einschätzung vornehmen.

Kriterium	Beschreibung	Meine Einschätzung	Einschätzung des Coaches
Offenheit	Ich war bereit, ehrlich über meine Gedanken und Gefühle zu sprechen.	   	   
Selbstreflexion	Ich habe meine Stärken, Wünsche und Schwierigkeiten reflektiert.	   	   
Aktive Beteiligung	Ich habe mich aktiv an Gesprächen, Übungen und Aufgaben beteiligt.	   	   
Verantwortungsübernahme	Ich habe Verantwortung für meinen Prozess übernommen, eigene Entscheidungen getroffen.	   	   
Veränderungsbereitschaft	Ich war bereit, neue Sichtweisen zuzulassen und mein Verhalten ggf. zu verändern.	   	   
Zuverlässigkeit	Ich habe Absprachen eingehalten und war regelmäßig vorbereitet.	   	   

mit dungen	Ich konnte Rückmeldungen annehmen und daraus ler- nen.	😊 😊 😐 😞 😄 😊
rolle	Ich begegnete dem Coach und mir selbst mit Respekt.	😊 😊 😐 😞 😄 😊

otizen/Rückmeldungen/Fragen:

Digitale Lesepläne
nur zu Prüfzwecken

Digitale
nur zu Prüfzwecken