

Vorbereitung auf die Berufs- und Laufbahnberatung

Standortbestimmung



Vorbereitung ist zentral

Die gute Vorbereitung bildet die Basis für eine zielgerichtete, erfolgreiche Berufs- und Laufbahnberatung. Für Alleinerziehende, denen oft wenig Zeit und Geld zur Verfügung stehen, um sich mit ihrer beruflichen Entwicklung zu befassen, ist sie besonders wichtig - aber generell auch für alle Eltern, die Beruf und Familie vereinbaren müssen.

- Die Vorbereitung beginnt mit einer Standortbestimmung, anschliessend kommt die Auseinandersetzung mit den eigenen Interessen, Kompetenzen und Ressourcen.
- Empfehlenswert ist, Gedanken und Ideen schriftlich festzuhalten und alles zu notieren, was einem durch den Kopf geht. Das kann in unterschiedlicher Form geschehen, zum Beispiel mit einer «Zettelwirtschaft», mit einer Liste, die laufend ergänzt wird, oder auch mit einem Notizbuch, das man mit sich trägt. Die notierten Ideen müssen nicht geordnet sein.
- Im Austausch mit vertrauten Menschen sein können sich wichtige Hinweise und Tipps ergeben, welche weiterhelfen und auf neue Aspekte aufmerksam machen.

Aktuelle Lebenssituation

Am Anfang der Vorbereitung auf die Berufs- und Laufbahnberatung steht die Erfassung der eigenen Lebenssituation und Ziele.

- Wichtig ist, sich beim Analysieren der aktuellen Situation vorerst an der Gegenwart zu orientieren, und nicht Wünsche festzuhalten.
- Danach kommen Überlegungen zu den Veränderungsmöglichkeiten in den einzelnen Lebensbereichen. Dabei stehen die Bereiche im Zentrum, in welchen erste Schritte möglich sind – auch wenn diese noch so klein sein mögen. Das kann motivieren, wenn in anderen Bereichen kurzfristig keine Veränderung möglich ist und vielleicht sogar eine längere Durststrecke durchlaufen werden muss.

Berufliche und familiäre Ziele

Ziele sind gerade auch in der Laufbahnplanung sehr wichtig. Zu wissen, wohin man will, ist die Basis, auf der die weiteren Schritte gut geplant werden können. Es ist deshalb wichtig zu versuchen, die eigenen Ziele schon vor der Beratung möglichst genau zu formulieren.

- In der Beratung werden vor allem die beruflichen Ziele zur Sprache kommen, aber auch persönliche und familiäre Zielsetzungen. Die berufliche Weiterentwicklung ist nur möglich, wenn die Familiensituation geregelt ist. Weiterführende Fragen sind:
 - Welchen Stellenwert soll meine Arbeit einnehmen?
 - Welchen Stellenwert soll meine Familie haben?
 - Wie viel Zeit und Geld will ich in meine Weiterbildung stecken?
 - Welche ganz persönlichen Ziele habe ICH?
- In der Regel bewährt es sich, die kurz- und mittelfristigen Ziele anzugehen. Vielleicht lässt die aktuelle Situation aber auch nur kurzfristige Zielsetzungen zu. Das verlangt viel Geduld und Durchhaltewillen. Wichtig ist, sich immer wieder zu vergegenwärtigen, dass auch kleine Schritte zum Ziel führen, und dass auch lange, beschwerliche Phasen irgendwann zu Ende gehen.
- Die langfristigen Ziele sind der «Leitstern», dem man beharrlich und flexibel folgt. Die Laufbahnberatung kann helfen, langfristige Perspektiven für die berufliche Weiterentwicklung auszuarbeiten und gangbare Schritte zu planen.

Zentrale Themen der Vorbereitung



Interessen

Die Interessen spielen bei allen Laufbahnentscheidungen eine wichtige Rolle. Sie sind der Kompass, der die eigenen Wünsche anzeigt.

- Es ist gut, wenn Interessen und berufliche Ausrichtung nahe beieinander liegen. Fragen, um den eigenen Interessen vertieft nachzuspüren, sind beispielsweise:
 - Was mache ich gerne?
 - Was motiviert mich?
 - Was interessiert mich weniger?
- Hilfreich ist, eine möglichst farbige und vollständige Liste der beruflichen und persönlichen Interessen zu erstellen. Auch hier empfiehlt sich wiederum ein Austausch mit Freunden und Bekannten: Vier Augen sehen mehr als zwei.
- Lässt die momentane Situation wenig Spielraum für die Realisierung, kann die Berufs- und Laufbahnberatung aufzeigen, welche Interessen umsetzbar sind und wohin sie führen.

Fähigkeiten und Kenntnisse

Die Kompetenzen, über die man verfügt, beeinflussen die beruflichen Möglichkeiten massgeblich.

- Je besser die Berufskompetenzen sind, desto besser sind die Chancen auf dem Arbeits- und Bildungsmarkt. Folgende Fragen helfen, sich dazu Gedanken zu machen:
 - Welche Abschlüsse besitze ich?
 - Über welche Fachkenntnisse verfüge ich?
 - Welches sind meine Stärken?
 - Wo habe ich allenfalls Lücken oder Schwächen?
- Dabei zählt nicht nur die Fachkompetenz, die man sich in Fachausbildungen und -kursen erwirbt, sondern auch die Methodenkompetenz (Denk-, Lern-, Arbeits- und Kommunikationsfähigkeit), die Sozialkompetenz (Fähigkeiten in der Zusammenarbeit mit anderen, zum Beispiel Teamfähigkeit) und die Individualekompetenz (Fähigkeiten wie Selbständigkeit oder Fantasie, die mit der eigenen Person zu tun haben).
- **Wichtig:** Nicht nur im Berufsleben, sondern auch in der **Familienarbeit** oder in einer ehrenamtlichen Tätigkeit erwirbt man sich Kompetenzen, zum Beispiel Organisations-, Problemlösungs-, Kommunikations-, Selbstbehauptungs- und Teamfähigkeit, Verhandlungsgeschick oder Flexibilität. Auch diese ausserberuflich erworbenen Fähigkeiten gehören in die Liste der Kompetenzen – gerade auch diejenigen, die man sich durch das Alleinerziehen angeeignet hat.

Ressourcen

Ohne die nötigen Ressourcen sind die besten Berufsideen zum Scheitern verurteilt. Kritisch zu überprüfen sind für Alleinerziehende in der Regel die Themen Geld, Zeit und Kinderbetreuung. Fragen dazu sind:

- Zeit: Habe ich genügend Zeit für eine Aus- oder Weiterbildung? Wie kann ich mir, wenn nötig, mehr Zeit verschaffen? Wer kann mich zeitlich entlasten?
- Geld: Welche finanziellen Möglichkeiten habe ich? Was darf meine Aus- und Weiterbildung kosten? Wer kann mich allenfalls finanziell unterstützen? Wo will und kann ich mich einschränken, wo nicht?
- Familie: Wie sieht meine Haushaltorganisation aus? Wie kann ich sie verbessern? Wer kann mich unterstützen? Wie viel Abwesenheit vertragen meine Kinder?

Weitere Infos unter www.svamv-fsfm.ch