

Fragebogen zur individuellen Ausbildungs-, Studien- und Berufswahlsituation

Welche der folgenden Aussagen treffen auf deine derzeitige Situation zu?

Bitte setze in jeder Zeile ein Kreuz.	Ja, trifft zu	Nein, trifft nicht zu
1. Über meine Stärken und Schwächen, Interessen und Fähigkeiten weiß ich eher wenig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich habe keine Ahnung, welche Ausbildungen, Studien oder Berufe mich interessieren könnten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich weiß nicht, welche Ausbildungen, Studien und Berufe zu meinen Fähigkeiten passen würden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich habe noch keine Ahnung, was das „Richtige“ für mich sein könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich weiß nicht, wie man berufliche Interessen, Wünsche und Ziele herausfinden kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich weiß nicht, was mir für mein späteres Leben wichtig ist und welche Lebensziele ich erreichen möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mir fällt es schwer, die vielen und oft widersprüchlichen Informationen über die verschiedenen Ausbildungen, Studien und Berufe zu bewerten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich weiß noch nicht, was das „Beste“ für mich ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Ausbildungs-, Studien- und Berufsmöglichkeiten weiß ich noch wenig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Bei wichtigen Entscheidungen habe ich mich immer schon schwer getan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich habe Angst, bei der Ausbildungs-, Studien- und Berufswahl falsche Entscheidungen zu treffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich würde mir die Berufswahlentscheidung gerne von jemandem abnehmen lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mehr Informationen über Ausbildungen, Studien und Berufe würden mir am ehesten weiterhelfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich habe schon einige Ideen, weiß aber noch zu wenig darüber.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich weiß nicht, wo ich die richtigen Informationen finde oder an wen ich mich diesbezüglich wenden kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich habe viele Infos erhalten, möchte diese aber noch genauer überprüfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich weiß noch nicht, welche Informationen bei der Ausbildungs-, Studien- und Berufswahl wichtig und hilfreich sein können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich fühle mich noch nicht ausreichend informiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



19. Das Studium/die Ausbildung für meinen Wunschberuf ist zu teuer oder zu weit entfernt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Es ist schwierig, in meinem Wunschberuf eine Arbeitsstelle zu finden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Die Voraussetzungen, der Aufwand und die Anstrengung sind zu hoch, um zu meinem Wunschberuf zu gelangen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Wichtige Bezugspersonen (Eltern, Freunde usw.) finden meinen Ausbildungs-, Studien- und Berufswunsch unpassend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Meine Studien- und Berufswahl ist eingeschränkt durch bestimmte Verpflichtungen (Familie, Freunde, Hobbys ...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Es gibt andere Probleme, die meine Berufs- und Studienwahl erschweren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ich habe mir bisher wenig Gedanken über meine Ausbildungs-, Studien- und Berufswahl gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Ich habe mich noch nicht aktiv um die Gestaltung meiner beruflichen Zukunft bemüht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ich habe noch wenig über meine beruflichen Interessen, Fähigkeiten, Wünsche und Ziele nachgedacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Über Ausbildungs-, Studien- und Berufsmöglichkeiten muss ich mich erst noch informieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Ich hatte noch keine Kontakte zu Personen (z.B. Berufs- und Studienberater), die mir bei meiner Ausbildungs-, Studien- und Berufswahl weiterhelfen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Ich habe keine speziellen Fragen oder Themen, die ich im Laufe dieser Veranstaltung oder einer potenziellen Beratung behandeln bzw. klären möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zähle für jede mit „Ja, trifft zu“ beantwortete Frage einen Punkt und addiere die Punkte im jeweiligen Farbbereich:

Bereich 1: Punkte

Bereich 2: Punkte

Bereich 3: Punkte

Bereich 4: Punkte

Bereich 5: Punkte

AUSWERTUNG

Wenn sich Menschen bei der Ausbildungs-, Studien- und Berufswahl schwertun, kann das sehr unterschiedliche Gründe haben. Für die betroffenen Personen ist es aber nicht ganz leicht herauszufinden, wo genau ihr Problem liegt. Diese kurze Analyse der individuellen Ausbildungs-, Studien- und Berufswahlsituation soll dir aufzeigen, "wo der Hund begraben liegt": **Im Bereich mit der höchsten Punktzahl steckt die größte Schwierigkeit.** Dort solltest du ansetzen, um dein Ausbildungs-, Studien- und Berufswahlproblem zu lösen. Natürlich können deine Probleme auch in mehreren Bereichen liegen, dann solltest du die betreffenden Problembereiche systematisch bearbeiten.

Bereich 1: Thema "Identität" (Klarheit und Stabilität des Selbstbildes)

☐

Verschaffe dir Klarheit über deine Stärken und Schwächen, Interessen und Fähigkeiten, Abneigungen und Vorlieben, Werte, Wünsche und Ziele.

Bereich 2: Thema "Entscheiden" (Entscheidungsschwierigkeiten)

☐

Versuche die konkreten Ursachen für deine Entscheidungsschwierigkeiten herauszufinden: fehlende Entscheidungskriterien, generelle Entscheidungsschwäche, Entscheidungsängste, fehlender Mut, pessimistische Lebenseinstellung, „Erbsenzählerei“, übertriebenes Sicherheitsbewusstsein, überhöhte Ideale, mangelnde Kompromissbereitschaft.

Bereich 3: Thema "Informieren" (Informationsbedarf und -suche)

☐

Du brauchst noch Informationen über Ausbildungen, Studien und Berufe oder weißt noch nicht, welche Informationen wichtig sind bzw. wo und wie du dir diese besorgen kannst.

Bereich 4: Thema "Hindernisse" (Spezielle Einschränkungen)

☐

Dieses Thema betrifft Einschränkungen auf verschiedensten Gebieten: mangelnde Ressourcen (finanzielle Einschränkungen, örtliche und zeitliche Mobilität ...), Verpflichtungen oder Interessenskonflikte (Hobbys, Familie, Freundschaften), ausbildungs- und berufsspezifische Hindernisse (zu hohe Anforderungen, lange Ausbildungsdauer, ungünstige Berufsaussichten), eingeschränkte geistige oder körperliche Leistungsfähigkeit.

Bereich 5: Thema "Eigenmotivation und –initiative“ (Bereitschaft zur Berufswahl)

☐

Bist du ausreichend motiviert, um dich ernsthaft auf Fragen der Ausbildungs-, Studien- und Berufswahl einzulassen bzw. um aktiv nach Lösungen zu suchen? Wie gerne beschäftigst du dich mit dem Thema? Betrachtetest du deine Ausbildungs-, Studien- und Berufswahl eher als „notwendiges Übel“? Glaubst du, für die Lösung deines Ausbildungs-, Studien- und Berufswahlproblems genug getan zu haben?

Angelehnt an:

Fux, S. J., Stoll, F., Bergmann C. & Eder F. (2012): *explorix.at. Das Werkzeug zur Berufswahl und Laufbahnplanung* (S. 21-22).

Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.

adaptiert von: Amt für Ausbildungs- und Berufsberatung (Hrsg.), Profanter C. (2022): *Digitaler Orientierungskoffer für die Oberstufe*, Bozen.