

Wo will ich hin?

Die folgenden Reflexionsübungen helfen Ihnen mehr Klarheit zu erlangen, was Ihnen in Bezug auf Ihre berufliche Entwicklung besonders wichtig ist (*Was will ich?*) und welchen Fokus Sie dabei verfolgen.

Zu Beginn ist es hilfreich sich bewusst zu machen, über welche **Ressourcen** Sie bereits verfügen. Ihre persönlichen Ressourcen können Ihnen helfen, die Zielrealisierung zu bewältigen. Nehmen Sie sich deshalb zur Erstellung Ihres persönlichen Ressourcen-Kontos etwas Zeit.

Mein persönliches Ressourcen-Konto

Das mache ich sehr gern:

...

Das kann ich gut:

...

Das macht mich aus. Das ist eine Besonderheit meiner Person:

...

Ihre persönlichen Ressourcen sind eine wichtige Grundlage für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung!

Blick in meine berufliche Zukunft

- *Was will ich beruflich erreichen?*
- *Was ist mir wichtig in meinem Beruf?*
- *Was brauche ich, um zufrieden zu sein?*

Mit dem Beginn Ihres Studiums begeben Sie sich auf einen (Ausbildungs-)Weg, der Sie irgendwann in einen Beruf führen wird. Der Beruf ist ein Lebensbereich, der dann eine wichtige Quelle von Lebenszufriedenheit sein kann, wenn er geeignet ist, Ihre individuellen Bedürfnisse zu erfüllen. Daher ist es sinnvoll, sich zunächst einmal klar zu machen, was Ihnen persönlich wichtig ist und welche Wünsche und Erwartungen Sie mit Ihrem künftigen Beruf verknüpfen.

Das Erreichen von langfristigen Zielen, wie z.B. die Qualifikation für einen Beruf, kostet viel Energie und Durchhaltevermögen. Deshalb kann es hilfreich sein sich bei Bedarf klar zu machen, wofür man die Anstrengungen, Entbehrungen oder auch Rückschläge auf sich nimmt.

Reflexion meiner Berufswahlmotivation

Ich wünsche mir einen Beruf, der (bitte ergänzen)...

...

An meinem zukünftigen Beruf ist mir besonders wichtig... (spezifische Erwartungen wie z.B. Flexibilität...)

...

Mein Weg zum Lehrerberuf

Die folgende Übung kann Ihnen helfen ein konkretes Ziel zu finden, welches im Kontext Ihrer individuellen beruflichen Entwicklung derzeit wichtig ist und mit dessen Umsetzung Sie jetzt starten möchten.

Sie haben sich entschieden Lehramt zu studieren, um Lehrerin / Lehrer zu werden. Wenn Sie sich in Ihrer Berufswahl sicher fühlen, dann können Sie sich auf den Weg begeben, Ihre individuelle berufliche Entwicklung selbst zielgerichtet zu gestalten.

👉 *Sollten Sie sich noch nicht sicher sein, ob der Beruf für Sie das Richtige ist, dann könnte es hilfreich sein, sich zunächst mit diesen Bedenken und Zweifeln auseinanderzusetzen. Die Studienberatung Lehramt bietet Studierenden persönliche Gespräche an, die Sie dabei unterstützen, Klarheit bezüglich Ihrer Studienwahl/ Berufswahl zu erlangen. Zur Vereinbarung eines persönlichen Gesprächs wenden Sie sich bitte an (carolena.papanikolau@uni-kassel.de).*

Das nächste große Etappenziel auf dem Weg zum Lehrerinnen- und Lehrerberuf ist es, Ihr Studium erfolgreich und mit vielfältigen Kenntnissen und Kompetenzen für Ihren künftigen Beruf abzuschließen. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen Sie eine Vielzahl von Leistungen erbringen und ggf. Ihre sozialen und personalen Kompetenzen weiterentwickeln.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und reflektieren Sie anhand der folgenden Fragen, was vor Ihnen liegt:

- *Welche Anforderungen, Hürden und Entwicklungen stehen im Moment bei mir an?*
- *Was brauche ich dazu, um diese zu meistern?*
- *Was geht mir leicht von der Hand?*
- *Was bereitet mir Schwierigkeiten?*
- *Welche sozialen und personalen Kompetenzen möchte ich weiter ausbauen? (Hier könnte es nützlich sein, sich seine Erfahrungen aus dem BASIS-Seminar noch einmal zu vergegenwärtigen.)*

Denken Sie an all diese Aufgaben, Hürden, Wünsche, persönlichen Vorlieben, Ressourcen und Berufsanforderungen und stellen Sie sich die folgenden Fragen:

- *Was liegt mir im Moment besonders am Herzen?*
- *Auf welche Aufgaben freue mich?*
- *Welche Aufgaben, die kommen könnten, bereiten mir Unbehagen?*
- *Wo bieten sich derzeit Möglichkeiten, meine persönliche Entwicklung selbstbestimmt voranzutreiben?*

☞ Treffen Sie eine Entscheidung.

Das ist mir im Moment besonders wichtig, daran will ich jetzt gezielt arbeiten und mich weiterentwickeln.
Mein persönliches Ziel...

Das Erreichen von Zielen steigert Wohlbefinden und motiviert. Damit Ziele diese Wirkung erlangen können, müssen langfristige Ziele in geeignete kurzfristige Unterziele unterteilt werden.

Sie haben ein wichtiges persönliches Ziel formuliert! Die Interventionsübungen zum Thema **Wie komme ich meinem Ziel näher?** können Ihnen nützliche Impulse und Hinweise für die erfolgreiche Realisierung Ihres Zieles liefern.

☞ Sollte Ihnen die Formulierung und Umsetzung von persönlichen Entwicklungszielen Schwierigkeiten bereiten, besteht die Möglichkeit, sich für ein persönliches Beratungsgespräch an uns zu wenden ([Elke Döring-Seipel / Maria Seip](#)).