

**MITTEL-  
STUFE**

9.–10. Klasse

**SCHULJAHR 2024/25**

**LEG LOS!**



**Lerne dich kennen!**  
Wo liegen  
deine Interessen  
und Stärken?

**EXTRA**  
Arbeiten mit  
Menschen

**Entdecke deine  
Möglichkeiten**  
Erkunde Berufs-  
und Studienfelder

Dein Navi zur Berufswahl

**Finde deine Ziele!**



**abi.de**



**Bundesagentur  
für Arbeit**



A photograph of three young people sitting on a staircase in a school hallway. In the foreground, a young man with curly brown hair, wearing a light blue hoodie and a grey backpack, is smiling and looking towards the camera. Behind him, a young woman with long blonde hair is also smiling. To her right, another young woman with dark hair is smiling broadly. The background shows a modern school building with large windows and a white railing.

## EDITORIAL

# Liebe Leserin, lieber Leser,

**V**iele Jugendliche interessieren sich beruflich für eine sinnstiftende Tätigkeit, bei der sie Gutes tun und viel Kontakt mit Menschen haben können. Und eine wissenschaftliche Untersuchung (IW Köln, 4/2022) hat gezeigt, dass solche Berufe auch seltener gewechselt werden als andere. Das extra-Thema dieser Ausgabe widmet sich daher dem Berufswunsch „Mit Menschen arbeiten“. Du erfährst, welche Berufs- und Studiemöglichkeiten es in diesem Bereich gibt und welche Voraussetzungen du dafür mitbringen solltest. Unter anderem bekommst du Einblicke in das Berufsleben einer Notfallsanitäterin sowie in den Studienalltag eines angehenden Ergotherapeuten.

Aber auch wenn du in eine ganz andere Richtung gehen möchtest oder noch gar keinen Plan für deine berufliche Zukunft hast, unterstützt dich dieses *abi»* Magazin. Denn hier lernst du, wie du deinen Stärken und Interessen auf die Spur kommst, und erhältst eine Anleitung, wie du nach passenden Ausbildungsberufen oder (dualen) Studiengängen recherchieren kannst. Außerdem gibt es hilfreiche Tipps und Infos zum Thema Praxiserfahrung und Bewerbung. Die interaktiven Übungen helfen dir dabei, das Gelernte in konkreten Aufgabenstellungen direkt umzusetzen.

Übrigens: Ab der 11. Klasse begleitet dich das Berufsorientierungsheft für die Oberstufe auf deinem weiteren Weg Richtung Ausbildung oder Studium.

Ein umfangreiches Info-Angebot erwartet dich zudem bei [abi.de](http://abi.de). Und alle *abi»* Hefte findest du auch online unter: [abi.de/magazine](http://abi.de/magazine)

Einen guten Start in deine  
Berufsorientierung  
wünscht die **abi»** Redaktion

Alle Infos  
auf einen  
Blick

# INHALT



Illustration: Marie Demme

## DEIN START IN DIE BERUFSORIENTIERUNG

### 4 Wie finde ich heraus, was ich werden will?

Berufsberater Michael Ackermann erklärt im Interview, wie du am besten startest.

### 5 Berufswahl mit Plan

Diese Übersicht hilft dir, dich zu orientieren.

## LERNE DICH KENNEN

### 6 Übung: Was magst du?

Deine Interessen geben erste Hinweise auf mögliche Berufe oder Studiengänge, die zu dir passen.

### 7 Übung: Welcher Typ bist du?

Finde heraus, welche Tätigkeiten du dir in deinem Berufsleben vorstellen kannst.

### 8 Übung: Was kannst du gut?

Welche Fähigkeiten sind bei dir mehr oder weniger stark ausgeprägt?

### 9 Übung: Mit welchen Soft Skills glänzt du?

Diese Übung hilft dir dabei, deine sozialen Kompetenzen richtig einzuschätzen.

## ENTDECKE DEINE MÖGLICHKEITEN

### 10 Schaubild: Welche Wege stehen dir offen?

Dieses Schaubild zeigt dir, dass ganz unterschiedliche Wege zum Ziel führen können.

### 12 Übung: Berufsfelder erkunden

Erkunde die verschiedenen Berufsfelder und lerne die zugehörigen Ausbildungsberufe kennen.

### 13 Übung: Studienfelder erkunden

Finde mit der Suche über Studienfelder dein passendes Studium.

## EXTRA ARBEITEN MIT MENSCHEN

### 14 Berufswunsch: Menschen helfen

Welche Ausbildungsmöglichkeiten gibt es im sozialen und im gesundheitlich-therapeutischen Bereich?

### 16 Notfallsanitäterin

Als Notfallsanitäterin stellt sich Katharina (26) täglich neuen Herausforderungen.

### 18 Ergotherapie dual

Henri (21) studiert im ersten Semester den dualen Bachelorstudiengang Ergotherapie.

## DAS BIETEN DIR DIE ANGEBOTE DER BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

### 20 (Online-)Angebote der Bundesagentur für Arbeit

Hier bekommst du einen kompakten Überblick.

### 22 Lerne abi.de kennen

Dieser Überblick zeigt dir, was dich auf abi.de erwartet.

### 24 Übung: Richtig recherchieren

Diese Übung hilft dir, dich gezielt über Ausbildungsberufe und Studiengänge zu informieren.

## AB IN DIE PRAXIS

### 26 Übung: Mach den Realitätscheck

Welche Praxisangebote gibt es und welche hast du schon genutzt?

## WIE GEHT ES NACH DER MITTELSTUFE WEITER?

### 27 Welche Möglichkeiten habe ich nach der Mittelstufe?

Volle Kraft voraus ins Abitur oder doch einen anderen Weg einschlagen? Michael Ackermann weiß Rat.

### 28 So geht's zum Ausbildungsplatz

abi» zeigt dir Schritt für Schritt, worauf es bei deiner Bewerbung ankommt.

### 30 Bist du fit für die Bewerbung?

Hake in der Checkliste ab, welche Unterlagen du schon vorbereitet hast.

## UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

### 31 Mit Hilfe ans Ziel

Nicht jeder startet unter den gleichen Voraussetzungen ins Berufsleben. Doch es gibt Unterstützungsangebote.

## WEITERE RUBRIKEN

- 2 Editorial
- 31 Impressum
- 32 Onlinemedien





Foto: Vanessa a Mund



Foto: privat

## INTERVIEW

# Wie finde ich heraus, was ich werden will?

Berufsorientierung ist ein Prozess, der Zeit braucht.

Das weiß auch Michael Ackermann von der

Agentur für Arbeit Ansbach-Weißenburg. Im Interview

erklärt er, wie du am besten startest.

**abi» Wann sollte ich mit der Berufsorientierung beginnen?**

**Michael Ackermann:** So früh wie möglich! Berufsorientierung ist ein persönlicher Entwicklungsprozess, und der braucht Zeit. Die Berufs- und Studienwahl wird schwierig, wenn man unter Druck steht. Wer dagegen Lust darauf hat, seine eigene Zukunft zu gestalten, durchläuft den Prozess mit Leichtigkeit und Spaß. Deshalb beginnt auch das Gymnasium schon in der 9. Klasse mit der ersten Orientierung und einem Betriebspraktikum.

**abi» Wie fange ich damit an?**

**Michael Ackermann:** Ich rate den Jugendlichen, sich zunächst damit auseinanderzusetzen, dass die Schule irgendwann zu Ende ist und man die Möglichkeit hat, seinen weiteren Weg zu planen. Dabei steht zu Beginn immer die Selbsterkundung: Was interessiert mich? Was sind meine Stärken? Worauf

habe ich Lust? Man lernt sich dabei besser kennen und findet heraus, was man machen möchte.

**abi» Was konkret sind denn dann meine ersten Schritte?**

**Michael Ackermann:** Im Gymnasium starten in der 9. Klasse die ersten Vorträge von Berufsberaterinnen und Berufsberatern, die verschiedene Möglichkeiten mit und ohne Abitur vorstellen. Dabei geht es weniger um konkrete Berufe, sondern um Berufs- und Studienfelder, etwa die technische, soziale oder kaufmännische Richtung. So lernt man die Vielfalt der Optionen kennen, aber auch, den Überblick zu behalten. Ist ein Bereich in der engeren Auswahl, kann man sich vom Großen zum Kleinen vorarbeiten. So erreicht man nach und nach seinen Wunschberuf oder sein Wunschstudienfach

Eine gute erste Selbsteinschätzung bietet außerdem das Erkundungstool

**MICHAEL ACKERMANN**

**BERATER**

Agentur für Arbeit  
Ansbach-Weißenburg

**TIPP:**

„Eine gute erste Selbsteinschätzung bietet Check-U der Bundesagentur für Arbeit.“

„Check-U“ der Bundesagentur für Arbeit. Durch die Beantwortung der Fragen reflektiert man strukturiert, welche Stärken und Vorlieben man hat. Am Ende schlägt der Online-Test passende Berufe oder Studiengänge vor.

**abi» Und wer kann mich dabei unterstützen?**

**Michael Ackermann:** Die Lehrerinnen und Lehrer stehen für Fragen in den Schulen ebenso zur Verfügung wie die Berufsberatung der Arbeitsagenturen. Man kann aber auch sein eigenes Umfeld nutzen und Eltern, Familie oder Freunde nach ihren Erfahrungen mit der Berufswahl befragen. Vielleicht gibt es ja auch im Praktikum eine Kollegin oder einen Kollegen mit einem spannenden Beruf, der von seinem Weg erzählen kann. Wer offen durch die Welt geht, nachfragt und Kontakte knüpft, kann viel über interessante Berufe oder Studiengänge erfahren. ●

## ÜBERSICHT

# Berufswahl mit Plan

Die Berufswahl ist wie eine kleine Reise: Es gibt viele Wege, du triffst Entscheidungen und stellst die Weichen für deine Zukunft. Diese Übersicht hilft dir, dich zu orientieren.

### 4 JAHRE VOR DEM SCHULABSCHLUSS

WANN?	WAS?	WIE?
Aug. / Sept.	Schulbeginn – Berufsorientierung geht los!  Zukunftswünsche überlegen  Stärken und Interessen erkunden	→ <b>Gespräche mit Eltern, Lehrkräften, Freundinnen und Freunden, Bekannten</b>  → <b>Berufsberatung der Agentur für Arbeit</b>  → <b>abi.de &gt; Orientieren bzw. Unterstützung</b>
Okt. / Nov.	Selbsterkundung: Stärken und Interessen mit passenden beruflichen Möglichkeiten zusammenbringen	→ <b>www.check-u.de</b> → <b>Agentur für Arbeit: Berufswahltest</b>
Dez.	Angebot finden: Girls' Day / Boys' Day	→ <b>www.girls-day.de</b> → <b>www.boys-day.de</b>
Jan. / Feb.	Anmeldung: Girls' Day / Boys' Day	→ <b>www.girls-day.de</b> → <b>www.boys-day.de</b>
März / April	Teilnehmen an: Girls' Day / Boys' Day  Bilanz ziehen: Welche Erfahrungen habe ich auf den Aktionstagen gemacht?	→ <b>Ausbildungsbetriebe / Hochschulen</b> → <b>www.girls-day.de</b> → <b>www.boys-day.de</b>  → <b>Gespräche mit Eltern, Freundinnen und Freunden, Bekannten</b>
Mai	Erste Infos zu Berufs- und Studienfeldern suchen   Erste Ideen für ein Betriebspraktikum sammeln	→ <b>abi.de &gt; Ausbildung &gt; Berufsfelder</b> → <b>abi.de &gt; Studium &gt; Was kann ich studieren?</b> → <b>www.studienwahl.de</b>  → <b>www.berufe.tv</b> → <b>Berufsinformationszentrum (BiZ)</b> → <b>Webseiten der Ausbildungsbetriebe</b>
Juni / Juli	Betriebe besichtigen / Schnupperpraktikum machen	→ <b>Ausbildungsbetriebe</b> → <b>www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche &gt; Praktikum/Trainee</b>

### 3 JAHRE VOR DEM SCHULABSCHLUSS

WANN?	WAS?	WIE?
Aug. / Sept.	Konkrete Auseinandersetzung mit ausgewählten Berufs- und Studienfeldern  Infoveranstaltungen recherchieren, vormerken, besuchen  Betriebspraktikum suchen und Bewerbungen schreiben	→ <b>abi.de &gt; Ausbildung &gt; Berufsfelder</b> → <b>abi.de &gt; Studium &gt; Was kann ich studieren?</b> → <b>www.arbeitsagentur.de/berufenet</b> → <b>www.arbeitsagentur.de/studiensuche</b> → <b>www.studienwahl.de</b> → <b>www.studienwahl.de/veranstaltungen</b> → <b>www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen</b> → <b>Webseiten der Unternehmen / Hochschulen</b> → <b>abi.de &gt; Bewerbung &gt; Praktikum &amp; Nebenjob</b>
Okt. / Dez.	Angebot finden: Girls' Day / Boys' Day	→ <b>www.girls-day.de</b> → <b>www.boys-day.de</b>
Jan. / Feb.	Anmeldung: Girls' Day / Boys' Day	→ <b>www.girls-day.de</b> → <b>www.boys-day.de</b>
März / April	Teilnehmen an: Girls' Day / Boys' Day  Bilanz ziehen: Welche Erfahrungen habe ich auf den Aktionstagen gemacht?	→ <b>Betriebe / Hochschulen</b> → <b>www.girls-day.de</b> → <b>www.boys-day.de</b>  → <b>Gespräche mit Anleiterinnen und Anleitern des Girls' Day-Boys' Day-Angebots (Kontakt für Schülerpraktikum?)</b>
Schulabhängiger Termin	Betriebspraktikum absolvieren, Erfahrungen auswerten, Berufsidee weiterverfolgen bzw. sich umorientieren	→ <b>abi.de &gt; Orientieren &gt; Praktikum</b> → <b>www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/probiere-beruf-praktikum</b> → <b>Berufsberatung der Agentur für Arbeit</b>
Mai – Juli	Interessante Infoveranstaltungen für nächstes Schuljahr vormerken  Angebote suchen: Summer School, MINT-Camp, Schnupperwoche an einer Hochschule  Besuch der Wanderausstellung „Arbeit im Wandel“ bzw. des virtuellen Museums	→ <b>www.studienwahl.de/veranstaltungen</b> → <b>www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen</b> → <b>Webseiten der Ausbildungsbetriebe / Hochschulen</b> → <b>abi.de &gt; Veranstaltungstipps</b>  → <b>abi.de &gt; Orientieren &gt; Was will ich? Was kann ich? &gt; Arbeit im Wandel</b>

ORIENTIEREN

# Was magst du?

Wo liegen deine Interessen und was unternimmst du in deiner Freizeit am liebsten?  
Deine Interessen können ein erster Hinweis auf mögliche Berufe oder Studiengänge sein, die zu dir passen. Nutze diese Übung, um dich selbst besser kennenzulernen.

## AUFGABE 1:

**Wofür interessierst du dich? Das können ein oder mehrere Gebiete sein.** Nichts Passendes dabei? Dann eröffne deine eigene Kategorie.



Umwelt  
(Natur & Tiere)



Kunst (Malerei, Musik, Film,  
Theater, Tanz, Mode)



Kulturen & Interkulturelles (Geschichte,  
Reisen, Religionen, Literatur)



Technik & IT (Maschinen bauen,  
programmieren, erfinden)



Handwerk (Holz, Metall,  
basteln, reparieren)



Sport (Fußball, Tennis,  
Skaten ...)



Sonstiges

.....  
 .....

## AUFGABE 2:

**Beschreibe in ein bis zwei Sätzen, was dir an deinen ausgewählten Interessensgebieten gefällt.** Vielleicht verfolgst du auch aktiv ein Hobby in dem Bereich. Wenn du zum Beispiel in Aufgabe 1 „Kulturen & Interkulturelles“ angekreuzt hast, dann gehe nun näher darauf ein, zum **Beispiel:** „Ich verschlinge alle Bücher von Jane Austen. Meine Lieblingsserien sind „Downton Abbey und „Bridgerton“. Ich interessiere mich aber auch für die Geschichte Großbritanniens und habe mir dazu schon einige Bücher ausgeliehen, um die Zusammenhänge besser zu verstehen. Ich liebe es einfach, in die britische Kultur einzutauchen.“

Interesse 1: .....

.....  
 .....

Interesse 2: .....

.....  
 .....

Interesse 3: .....

.....  
 .....

## AUFGABE 3:

**Überlege, in welchen Berufen du diese Interessen einbringen könntest.** Wenn du dich am liebsten mit englischer Sprache und Kultur beschäftigst, könnten etwa Berufe wie Englischlehrer/in, Anglist/in, Eurokaufmann/-frau oder Historiker/in für dich infrage kommen. Tipps zur weiteren Recherche findest du auf den Seiten 24 bis 25.

Interesse 1: .....

.....  
 .....

Interesse 2: .....

.....  
 .....

Interesse 3: .....

.....  
 .....



### Hinweis

Die Übung findest du online unter:  
[abi.de/orientieren/uebungen](http://abi.de/orientieren/uebungen)

# Welcher Typ bist du?

Mit deinen Interessen hast du dich auseinandergesetzt?

Der nächste Schritt ist nun, herauszufinden, welcher berufliche Typ du sein könntest.

Diese Übung hilft dir dabei.

## AUFGABE 1:

Lies dir die folgenden Beschreibungen genau durch. Ordne die Szenarien (links) den passenden Typen (rechts) zu, indem du die zugehörige Zahl einträgst.

Dich interessiert vor allem das Wie oder das Warum der Dinge. Du informierst dich und recherchierst gerne, stellst Versuche an und suchst nach Erklärungen. Um deinen Beruf auszuüben, kannst du dir beispielsweise vorstellen, in einem Archiv, in einem Labor oder auch an einer Ausgrabungsstätte zu arbeiten.

Du bist geschickt und arbeitest gerne mit den Händen. Der Umgang mit Akkuschauber, Schleifgerät, Pinsel und Co. bereitet dir keine Probleme. Du liebst es, deine Arbeit anschauen und anfassen zu können. Du bist zufrieden, wenn etwas am Ende genauso aussieht, wie du es dir vorgestellt und geplant hast. Das ist dir auch im Berufsleben wichtig.

Die Bücher in deinem Regal sind alphabetisch sortiert, dein Terminkalender immer auf dem neuesten Stand und dein Schreibtisch stets aufgeräumt. Du behältst auch in stressigen Phasen den Überblick und planst gerne alles lang im Voraus. Planung und Organisation, Struktur und Ordnung sind dir wichtig. Du kannst dir gut vorstellen, in einem Büro oder in einer Behörde zu arbeiten, wo genau das zählt.

Deine Familie und Freundschaften sind dir wichtig und machen dich glücklich. Du bist gerne unter Menschen und liebst es, neue Kontakte zu knüpfen. Du kannst gut zuhören, und andere fragen dich schon mal um Rat. Du könntest dir eine Arbeit in einer Einrichtung vorstellen, wo du Menschen betreust, ihnen bei Schwierigkeiten zu Seite stehst oder sie pflegst.

Wenn du eine Idee hast, bist du Feuer und Flamme. Du kannst dir vorstellen, dein Produkt / dein Projekt in einem Start-up umzusetzen, mit anderen Menschen daran zu arbeiten und es zu verbessern. Egal ob es um eine neue App fürs Smartphone oder einen Catering-Service geht.

Deine Talente liegen im schöpferischen, musischen und/oder sprachlichen Bereich. Deine Kreativität lebst du beispielsweise beim Malen, Tanzen, Musik machen oder Schreiben aus. Du gestaltest oder dekorierst gerne und arbeitest lieber ohne feste Vorgaben und Strukturen.

Systeme und Maschinen faszinieren dich. Vielleicht hast du schon selbst einmal ein Gerät oder Werkzeug konstruiert, um eine Aufgabe schneller oder effizienter zu erledigen? Oder vielleicht schon mal einen alten Computer in seine Einzelteile zerlegt? Die Funktionsweise eines Geräts, Schaltkreise oder mechanische Wechselwirkungen findest du spannend.

Wenn du einen Zusammenhang nicht verstehst, gehst du den Dingen auf den Grund und setzt dich damit auseinander. Es ist für dich eine Selbstverständlichkeit, dass bestimmte Regeln eingehalten werden müssen. Du kontrollierst gerne, ob alles so funktioniert, wie es funktionieren soll. In deinem Verein übernimmst du zum Beispiel die Aufgabe des Kassenwarts.

## AUFGABE 2:

Welche Szenarien sagen dir am meisten zu? Kreuze bis zu vier an. Beachte, dass das Ergebnis nur ein erster Hinweis ist, welcher berufliche Typ du sein könntest.

1 Technischer Typ

2 Sozialer Typ

3 Prüfender Typ

4 Kreativer Typ

5 Forschender Typ

6 Verwaltender Typ

7 Unternehmerischer Typ

8 Handwerklicher Typ



### Hinweis

Die Übung findest du online unter: [abi.de/orientieren/uebungen](https://abi.de/orientieren/uebungen)



# Was kannst du gut?

Oft kann man das am besten, was man sowieso gerne macht. Doch manche deiner Fähigkeiten sind dir vielleicht noch gar nicht richtig bewusst. Diese Übung hilft dir dabei, sie zu erkennen.

## AUFGABE

Lies dir die folgenden Fähigkeiten und die dazugehörige Erklärung aufmerksam durch. Wie würdest du dich jeweils selbst einschätzen? Kreuze an, ob die Fähigkeit bei dir stark, mittel oder gering ausgeprägt ist. Begründe anschließend deine Einschätzung. (Beispiel: „Denkgeschwindigkeit: In der Schule weiß ich häufig als Erstes die richtige Antwort.“)



Illustration: Marie Demme

### RÄUMLICHES DENKEN:

Du kannst dir die Bewegung von dreidimensionalen Objekten in Räumen gut gedanklich vorstellen und sie aus unterschiedlichen Perspektiven identifizieren.

**stark**                      **durchschnittlich**                      **schwach**

**Begründung:** .....

.....

### ABSTRAKT-LOGISCHES DENKEN:

Es fällt dir leicht, in komplexen Informationen die dahinterliegenden Regeln und zugrunde liegenden Muster zu erkennen.

**stark**                      **durchschnittlich**                      **schwach**

**Begründung:** .....

.....

### DENKGESCHWINDIGKEIT:

Du kannst auch unter hohem Zeitdruck schnell Lösungen finden.

**stark**                      **durchschnittlich**                      **schwach**

**Begründung:** .....

.....

### MECHANISCH-TECHNISCHES VERSTÄNDNIS:

Du bist gut darin, technische und mechanische Funktionsweisen zu erkennen und anzuwenden.

**stark**                      **durchschnittlich**                      **schwach**

**Begründung:** .....

.....

### RECHENFERTIGKEITEN:

Alltägliche Rechenaufgaben wie Dreisatz, Subtraktion / Addition, Prozentrechnung und Bruchrechnung bereiten dir kein Kopfzerbrechen.

**stark**                      **durchschnittlich**                      **schwach**

**Begründung:** .....

.....

### TEXTVERSTÄNDNIS:

Für dich ist es keine große Herausforderung, Texte zu lesen, zu verstehen und Schlussfolgerungen daraus abzuleiten.

**stark**                      **durchschnittlich**                      **schwach**

**Begründung:** .....

.....



### Hinweis

Die Übung findest du online unter:  
[abi.de/orientieren/uebungen](http://abi.de/orientieren/uebungen)



# Mit welchen Soft Skills glänzt du?

Du interessierst dich für Sport, bist ein kreativer Typ und dein räumliches Denken ist sehr gut ausgeprägt? So könnte dein Fazit nach den ersten drei Übungen lauten. Doch wie sieht es mit deinen sozialen Kompetenzen aus?

## AUFGABE 1:

Lies dir die folgenden Soft Skills gut durch und schätze dich auf einer Skala von 1 (Darin bin ich nicht gut / Trifft nicht auf mich zu) bis 5 (Darin bin ich sehr gut / Trifft voll auf mich zu) selbst ein. Bitte im Anschluss einen anderen Menschen in deinem Umfeld um eine Einschätzung deiner sozialen Kompetenzen. Verwendet dabei unterschiedliche Farben zum Ankreuzen.

Gruppenarbeiten machen dir Spaß. Du bringst dich dabei gern ein und hast kein Problem damit, Kompromisse einzugehen.

→ **Teamfähigkeit**

Es fällt dir leicht, dich in andere Menschen hineinzusetzen und ihnen zuzuhören. Dir fällt in der Regel sofort auf, wenn es einem Freund oder einer Freundin nicht gut geht.

→ **Empathie / Einfühlungsvermögen**

Wenn du eine Meinung zu einem Thema hast, äusserst du sie ehrlich und direkt. Dabei bleibst du sachlich.

→ **Durchsetzungsfähigkeit**

Du kannst dir deine Zeit gut einteilen, verlierst nie den Überblick über deine Termine und verpasst keine Fristen.

→ **Organisationsfähigkeit**

Wenn du etwas erreichen möchtest, arbeitest du so lange daran, bis du es geschafft hast. Das kann zum Beispiel eine neue Sportart oder ein Musikinstrument sein.

→ **Durchhaltevermögen**

Du kannst gut zuhören, lässt andere ausreden, hast aber keine Scheu, selbst das Wort zu ergreifen.

→ **Kommunikationsfähigkeit**

Du bist dafür bekannt, dass du pünktlich zu Treffen kommst und deine Versprechen hältst.

→ **Zuverlässigkeit**

Trifft nicht zu Trifft zu

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## AUFGABE 2:

Zieht ein Fazit: Bei welchen Soft Skills liegen Selbst- und Fremdwahrnehmung weit auseinander und bei welchen decken sie sich? Sprecht über eure Ergebnisse und begründet sie anhand konkreter Beispiele.



### Hinweis

Die Übung findest du online unter: [abi.de/orientieren/uebungen](http://abi.de/orientieren/uebungen)

## Check-U – Das Erkundungstool der Bundesagentur für Arbeit

Für deine weitere Selbsterkundung empfehlen wir dir **Check-U**. Mit dem Online-Test kannst du mehr über deine Interessen und Kompetenzen lernen. Machst du den Test in der neunten oder zehnten Klasse, werden dir Ausbildungsberufe vorgeschlagen, die zu deinem Profil passen. Ab der elften Klasse erhältst du zusätzlich Ergebnisse für passende Studienfelder (ab 2025 auch Studienfächer). Beachte bitte, dass Check-U nicht barrierefrei ist.



CHECK-U  
DAS ERKUNDUNGSTOOL DER  
BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

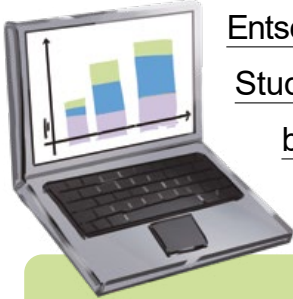


[www.check-u.de](http://www.check-u.de)

# Welche Wege stehen dir offen?



Illustration: Marie Denme



Entscheidest du dich für eine bestimmte Ausbildung oder ein bestimmtes Studium, bedeutet das nicht, dass dein beruflicher Werdegang damit bereits unwiderruflich festgelegt ist. Denke daran: Du kannst dich jederzeit neu orientieren oder weiterbilden.

## START



### 1. AUSBILDUNG ODER STUDIUM?

#### AUSBILDUNG

Du arbeitest gerne praktisch und setzt erlerntes Wissen am liebsten gleich in die Tat um? Dann passt eine Berufsausbildung gut zu dir.

##### Die Vorteile:

- Die Ausbildungsdauer ist mit zwei bis dreieinhalb Jahren überschaubar und kann mit der Hochschulreife oft verkürzt werden.
- Während der Ausbildung verdienst du in den meisten Fällen schon erstes Geld.
- In der Ausbildung erwirbst du sowohl praktische Kenntnisse und Fähigkeiten als auch theoretisches Fachwissen.
- Du kannst schnell ins Berufsleben einsteigen.
- Nach der Ausbildung kannst du dich in deinem Beruf weiterqualifizieren.
- Fachkräfte werden in vielen Bereichen gesucht.

#### STUDIUM

Du gehst Dingen gerne auf den Grund und möchtest möglichst viel über ein Thema wissen? Wenn du dich dazu noch selbst organisieren und motivieren kannst, bist du in einem Studium gut aufgehoben.

##### Die Vorteile:

- Du kannst deine Zeiten flexibel einteilen.
- Du entscheidest (zum Teil), mit welchen Themen du dich intensiv befassen möchtest.
- Nach dem Abschluss besteht die Chance, in eine Position mit Verantwortung und je nach Studienfach guten Verdienstmöglichkeiten einzusteigen.

### 2. ART DER AUSBILDUNG

#### DUALE AUSBILDUNG

Diese Ausbildung findet abwechselnd in einem Betrieb und an einer Berufsschule statt. In der Schule wird theoretisches Wissen vermittelt, das du direkt im Betrieb anwenden kannst.

#### SCHULISCHE AUSBILDUNG

Ein Großteil deiner Ausbildung spielt sich in der Berufsschule ab. Allerdings gibt es über die gesamte Ausbildungsdauer (ein bis dreieinhalb Jahre) immer wieder Praxisphasen, in denen du Einblicke in den Beruf erhältst und das Gelernte anwenden kannst.

#### ABITURIENTENAUSBILDUNG

Bei dieser Ausbildung wechseln sich praktische und theoretische Phasen in Betrieb und Berufsschule ab. Neben dem eigentlichen Berufsabschluss erwirbst du oft noch eine höherqualifizierende Fortbildung (bspw. Fachwirt/in oder Fachberater/in). Diese ermöglicht einen direkten Einstieg in verantwortungsvolle Positionen.



## 2. ART DER HOCHSCHULE

Gut zu wissen: Egal, ob HAW, FH oder Uni – die Abschlüsse (Bachelor/Master) sind gleichwertig

### UNIVERSITÄT

Für manche Berufe wird umfassendes (theoretisches) Wissen vorausgesetzt. Wer als **Anwalt/Anwältin, Arzt/Ärztin** oder **Lehrer/in** arbeiten möchte, muss an einer **Universität** studieren. Auch wenn du dir eine wissenschaftliche Laufbahn vorstellen kannst, ist die **Universität** der richtige Ort für dich. Ein Studium verlangt Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin. Mit dem Abschluss in der Tasche hast du oft sehr gute Berufsaussichten.

### FACHHOCHSCHULE / HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE WISSENSCHAFTEN

Wenn dir die Theorie an einer Universität zu viel Platz einnimmt, du aber trotzdem tief in ein Thema eintauchen willst, dann kommt dir vermutlich ein Studium an einer Hochschule für angewandte Wissenschaften (HAW) oder Fachhochschule (FH) entgegen. Die Inhalte sind meist praxisorientierter – nicht zuletzt, weil alle Lehrbeauftragten selbst außerhalb der Hochschule hauptberuflich gearbeitet haben müssen.

### (DUALE) HOCHSCHULE / BERUFSAKADEMIE

Theorie und Praxis optimal miteinander verbinden: Das ist die Grundidee des **dualen Studiums**. In dieser speziellen Ausbildungsform kannst du dich während der theoretischen Veranstaltungen an einer Hochschule oder Berufsakademie mit wissenschaftlichen Inhalten auseinandersetzen. Die praktischen Erfahrungen sammelst du während deiner Tätigkeit im Betrieb. Zumindest für deinen dortigen Einsatz bekommst du ein Gehalt. Der enge Bezug zum Unternehmen verspricht meist sehr gute Übernahmechancen. Das duale Studium wird in zwei Formen angeboten: ausbildungsintegriert, also inklusive Studien- und Ausbildungsabschluss, und praxisintegriert, dann gibt es nur einen Studienabschluss, die Praxisphasen ähneln einem Praktikum.

## 3. WEITERBILDUNG

Auch der Zugang zu einem Studium steht dir weiterhin offen.

### BACHELOR PROFESSIONAL

Nach der Ausbildung kannst du dich weiterqualifizieren, etwa zum/zur **Meister/in, zum/zur Fach- oder Betriebswirt/in** oder zum/zur **Techniker/in** (zweite berufliche Fortbildungsstufe). Diese Qualifizierung ist gleichwertig zu einem an der Hochschule erworbenen Bachelorabschluss. Deshalb tragen einige Qualifikationen (bspw. Meister) den Zusatz „Bachelor professional“. Bei der dritten Fortbildungsstufe (z.B. Betriebswirt/in) erlangst du den (zusätzlichen) Abschluss „Master Professional“.

## 3. SPEZIALISIERUNG

### MASTER

Mit einem Bachelorabschluss kannst du ins Berufsleben starten. Wenn du dich aber weiter spezialisieren oder vielleicht die Ausrichtung ändern willst, kannst du dein Wissen in einem Masterstudengang vertiefen.

### PROMOTION

Du willst es ganz genau wissen! Dich so richtig in ein Thema verbeißen, die Wissenschaft ein Stück weit vorwärts bringen oder an etwas völlig Neuem forschen. Dann nur Mut: Auf zur Promotion!



**HINWEIS**

Informationen zu regional unterschiedlichen Schul- und Bildungswegen kannst du beim Deutschen Bildungsserver unter [www.bildungsserver.de](http://www.bildungsserver.de) abrufen.

Illustration: Marie Demme

# Berufsfelder erkunden

Musst du alle anerkannten dualen Ausbildungsberufe und schulischen Ausbildungen in Deutschland kennen, um den passenden Ausbildungsberuf für dich zu finden? Zum Glück nicht. Denn Berufe mit ähnlichen Aufgaben und Tätigkeiten lassen sich zu Berufsfeldern zusammenfassen.

## AUFGABE 1:

Verschafe dir auf [abi.de](http://abi.de) bzw. im BERUFENET einen Überblick über die Berufsfelder und kreuze an, welche Berufsfelder dich interessieren.



Landwirtschaft, Natur, Umwelt



Naturwissenschaften



Produktion, Fertigung



Technik, Technologiefelder



Bau, Architektur, Vermessung



Wirtschaft, Verwaltung



Metall, Maschinenbau



Verkehr, Logistik



Elektro



Dienstleistung



IT, Computer



Gesundheit



Soziales, Pädagogik



Gesellschafts-, Geisteswissenschaften



Kunst, Kultur, Gestaltung



Medien

## AUFGABE 2:

Lies Beiträge auf [abi.de](http://abi.de) über Ausbildungen in den Berufsfeldern, die dich interessieren.

## AUFGABE 3:

Notiere dir die Berufe, die dich nach dem Lesen weiterhin interessieren, und recherchiere im BERUFENET weitere Infos:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Links für deine Recherche:

abi»  
[abi.de/ausbildung/berufsfelder](http://abi.de/ausbildung/berufsfelder)



### BERUFENET

Das Onlinelexikon der Bundesagentur für Arbeit listet über 3.000 aktuelle und ausführliche Berufsbeschreibungen in Text und Bild. In der Sucheingabe kannst du gezielt nach Berufen suchen. In der Entdeckerwelt Berufsfelder kannst du in thematisch geordnete Berufsfelder eintauchen.  
[www.arbeitsagentur.de/berufenet](http://www.arbeitsagentur.de/berufenet)



Die Übung findest du online unter:  
[abi.de/orientieren/uebungen](http://abi.de/orientieren/uebungen)







# Studienfelder erkunden


Wie ist es möglich, unter den knapp 10.000 Bachelor-Studiengängen an deutschen Hochschulen einen passenden zu finden? Da kann man sich vom Angebot schon mal erschlagen fühlen. Aber keine Sorge: Studienfelder, die thematisch ähnliche Studiengänge bündeln, sind eine erste Orientierungshilfe. Erkunde sie mit dieser Übung.


## AUFGABE 1:


Verschafe dir auf [abi.de](http://abi.de), im BERUFENET oder auf [studienwahl.de](http://studienwahl.de) einen Überblick über die Studienbereiche. Kreuze an, welche dich besonders interessieren.


 Agrar-, Forst-, Ernährungswissenschaften


 Ingenieurwissenschaften


 Mathematik, Naturwissenschaften


 Medizin, Gesundheitswissenschaften, Psychologie, Sport

 Wirtschaftswissenschaften

 Rechts-, Sozialwissenschaften

 Erziehungs-, Bildungswissenschaften, Lehramt

 Sprach-, Kulturwissenschaften

 Kunst, Musik

## AUFGABE 3:

Sind Studiengänge dabei, die du dir vorstellen könntest? Notiere dir mindestens drei und informiere dich bei BERUFENET weiter:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Die Übung findest du online unter:  
[abi.de/orientieren/uebungen](http://abi.de/orientieren/uebungen)

## Links für deine Recherche:

**abi»**  
[abi.de/studium/studienbereiche](http://abi.de/studium/studienbereiche)

**studienwahl.de**  
[www.studienwahl.de/studienfelder](http://www.studienwahl.de/studienfelder)



## BERUFENET

Das Onlinelexikon der Bundesagentur für Arbeit listet über 3.000 aktuelle und ausführliche Berufsbeschreibungen in Text und Bild. In der Sucheingabe kannst du gezielt nach Studienfächern suchen. In der Entdeckerwelt Studienfelder kannst du in thematisch geordnete Studienfelder eintauchen.  
[www.arbeitsagentur.de/berufenet](http://www.arbeitsagentur.de/berufenet)

## AUFGABE 2:

Klicke online bei [abi.de](http://abi.de) in die untergeordneten Studienfelder, über die du mehr erfahren möchtest. Hier findest du Erfahrungsberichte und Reportagen, die dir Einblick in einzelne Studiengänge geben.



Foto: Julien Fertl

ARBEITEN MIT MENSCHEN **EXTRA**

# Berufswunsch: Menschen helfen

Ob Jung oder Alt: Wer sich in seinem Beruf um andere Menschen kümmert, braucht Einfühlungsvermögen und Geduld. Die Ausbildungsmöglichkeiten im sozialen und im gesundheitlich-therapeutischen Bereich sind vielfältig.

**W**er lieber mit Menschen arbeitet statt seine Arbeitstage am Schreibtisch zu verbringen, der findet im sozialen und im gesundheitlich-therapeutischen Bereich eine Vielzahl spannender Ausbildungsberufe. Da wären zum einen Berufe, in denen man mit der medizinischen Versorgung, Beratung und Behandlung von pflege- und hilfsbedürftigen Menschen zu tun hat. Also zum Beispiel als Pflegefachmann/-frau, als Notfallsanitäter/in oder als Operationstechnische/r Assistent/in. Zum anderen gibt es den Bereich Prävention und Rehabilitation. Hier steht die Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Menschen im Vordergrund. Wer sich für dieses Berufsfeld interessiert, kann sich zum Beispiel zum Physiotherapeuten oder zur Physiotherapeutin, zum Ergotherapeuten beziehungsweise zur Ergotherapeutin oder zum/zur Sport- und Fitnesskaufmann/-frau ausbilden lassen.

anderem mit schwerkranken oder sterbenden Patienten zu tun hat. Gerade in der Pflege ist außerdem eine gute körperliche Konstitution notwendig, da die Patienten zum Beispiel umgebettet und angehoben werden müssen.“

Um herauszufinden, welcher Beruf zu einem passt, empfiehlt Martina Jung, Kontakt zu Menschen zu suchen, die im Gesundheitsbereich arbeiten und aus eigener Erfahrung berichten können. „Als Insider haben sie praktische Einblicke. Und natürlich gibt es Lehrer und Berufsberater, die gerne bei der Berufswahl unterstützen.“ Selbsterkundungstests wie Check-U der Bundesagentur für Arbeit können helfen, die Vielzahl der Möglichkeiten einzugrenzen.

## Ein Praktikum lohnt sich

„Daneben ist ein Praktikum immer noch eine der besten Möglichkeiten, um herauszufinden, ob sich der Beruf auch so ‚anföhlt‘, wie man es sich vorgestellt hat“, sagt Martina Jung. „Selbst wenn man dafür mal ein paar Tage der Ferien investiert – es lohnt sich auf jeden Fall. Zumindest ein Praktikum die direkte Eintrittskarte in die Ausbildung sein kann, wenn es gut läuft.“

Für duale Ausbildungen, bei denen man in Betrieb und Berufsschule lernt, erhält man üblicherweise eine Ausbildungsvergütung. Wie hoch diese ist, hängt vom gewählten Beruf und vom Arbeitgeber ab.

Anders sieht es bei schulischen Ausbildungen aus, wie zum Beispiel in der Ergotherapie, Physiotherapie oder auch

## Einfühlungsvermögen und Kontaktfähigkeit nötig

„Wer mit Menschen arbeitet, sollte vor allem Einfühlungsvermögen und Kontaktfähigkeit mitbringen“, sagt Berufsberaterin Martina Jung von der Agentur für Arbeit in Dortmund. „Und es ist wichtig, selbst eine gewisse psychische Stabilität zu haben, da man unter

**abi»**

**Blog**

Master live

„Ich studiere Psychologie“

Anna

[sl.abi.de/anna](https://sl.abi.de/anna)

Foto: privat





Foto: Nicole Schwab



Foto: Hans-Martin Isster



Foto: Ann-Kathrin Hörrieh



Foto: Jessica Braun

# EXTRA

*Wer in seinem Berufsalltag mit Menschen arbeiten möchte, findet im Bereich Gesundheit und Pflege viele Optionen.*

Logopädie. In Nordrhein-Westfalen etwa mussten Auszubildende in diesen Bereichen bis 2018 Schulgeld bezahlen, jetzt übernimmt das Land die Kosten und es besteht Schulgeldfreiheit, wie inzwischen auch in den meisten anderen Bundesländern. Es können jedoch Kosten für Prüfungen, Lern- und Arbeitsmittel anfallen. Darüber sollte man sich im Vorfeld informieren. Für schulische Ausbildungen besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, eine Förderung nach dem BAföG zu erhalten.

## Neuerungen in der Pflegeausbildung

2020 wurde die Pflegeausbildung modernisiert. Ziel war es unter anderem, sie attraktiver zu machen, um den hohen Fachkräftemangel in den Griff zu bekommen. „Der Fachkräftemangel ist zwar immer noch vorhanden, aber das Gute ist, dass dadurch die Einstiegs- und Übernahmechancen nach wie vor sehr gut sind“, sagt Martina Jung. Obwohl es sich bei der Pflegeausbildung nicht um eine duale Ausbildung im klassischen Sinne handelt, erhalten Auszubildende in der Regel ein Gehalt.

Vor 2020 war eine Ausbildung als Altenpfleger/in, als Gesundheits- und Krankenpfleger/in oder als Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/in möglich. Seitdem sind diese Fachrichtungen in der Ausbildung zum Pflegefachmann oder zur Pflegefachfrau enthalten. „Man muss sich also nicht mehr vorher festlegen, in welchem Bereich man arbeiten möchte,

sondern erhält im Rahmen der Ausbildung neben der Arbeit in Altenheimen oder Krankenhäusern auch Einblicke in die ambulante Pflege oder die Kinderkrankenpflege“, erklärt die Berufsberaterin. Wer möchte, kann sich schon nach dem zweiten Ausbildungsjahr auf einen Bereich festlegen, muss es aber nicht. Auch im späteren Berufsleben sind Pflegefachkräfte nicht auf einen Bereich festgelegt. Zudem ist der Abschluss europaweit anerkannt und bietet so die Möglichkeit, im Ausland zu arbeiten.

Bei einigen Berufen in diesem Bereich kann die Ausbildung auch mit einem Studium kombiniert werden. Die Ausbildung zur Hebamme beziehungsweise zum Entbindungspfleger wurde sogar komplett durch ein Studium ersetzt. Nach einer Ausbildung im Gesundheitswesen gibt es zudem zahlreiche Weiterbildungsmöglichkeiten.

## Kein typischer Frauenberuf

Galt die Pflege früher als „typischer Frauenberuf“, weil Frauen in vielen Kulturen und Gesellschaften traditionell für die Versorgung von Kranken und Hilfsbedürftigen zuständig waren, hat sich die Wahrnehmung in den letzten Jahrzehnten deutlich gewandelt. Es gibt einen wachsenden Anteil von Männern, die sich für einen Beruf in der Pflege entscheiden. „Was zählt, ist nicht das Geschlecht, sondern welche Eigenschaften und welche Interessen jemand mitbringt“, sagt Martina Jung. ●

# Einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft leisten

Alles andere als ein Nine-to-Five-Job: Als Notfallsanitäterin beim Deutschen Roten Kreuz (DRK) in Frankfurt muss sich Katharina (26) täglich neuen Herausforderungen stellen und dabei immer einen kühlen Kopf bewahren.

**W**enn Katharina ihren Arbeitstag auf der Rettungswache des DRK Frankfurt beginnt, weiß sie nie, was sie in den nächsten zwölf Stunden erwartet. Als Erstes zieht die Notfallsanitäterin ihre Einsatzkleidung an, dann folgt in der Regel eine kurze Fahrzeugübergabe mit den Kolleginnen und Kollegen der vorherigen Schicht. Währenddessen ist das Fahrzeug immer einsatzbereit und kann jederzeit alarmiert werden. Nach der Übergabe wird das Fahrzeug auf Vollständigkeit überprüft. Dazu gehören neben der medizinischen Ausstattung



Foto: pphair

„Der Beruf ist ideal für Menschen, die keine Lust auf einen ‚Nine-to-five Job‘ haben und für die es kein Problem ist, an Feiertagen, Wochenenden und auch nachts zu arbeiten.“

Katharina (26)

wie Medikamenten, Verbandsmaterial und Medizingeräten auch Schutzkleidung, das iPad und ein Funkgerät, womit die Besatzung des Rettungswagens unter anderem Kontakt zur Leitstelle aufnehmen kann.

## Gleichbehandlung aller Patientinnen und Patienten

Im Schnitt werden Katharina und ihre Kolleginnen und Kollegen zu drei bis zehn Einsätzen pro Tag gerufen. Neben Einsätzen wie Unfällen im Straßenverkehr und akuten medizinischen Notfällen wie



Foto: Martin Rehm



Foto: Martin Rehm



Foto: Mathias Lange

Immer in Alarmbereitschaft: Als Notfallsanitäterin wird Katharina im Schnitt zu zwei bis zehn Einsätzen am Tag gerufen.





Foto: Mathias Lange

*Der 26-Jährigen gefallen die herausfordernden Einsätze, die täglich auf sie warten.*

Schlaganfall oder Herzinfarkt werden sie auch immer wieder zu sozialen, pflegerischen Einsätzen und kleinen Unfällen im häuslichen oder beruflichen Alltag gerufen. „Mir gefällt an meiner Arbeit besonders, dass alle Patientinnen und Patienten gleich behandelt werden, egal ob alt oder jung, egal ob sie eine Krankenversicherung haben oder nicht“, sagt Katharina, die seit drei Jahren als Notfallsanitäterin arbeitet. Jeden Tag bringt ihre Arbeit sie in neue, herausfordernde Einsatzsituationen. „Diese Herausforderungen zu bewältigen, ist ein schönes Gefühl. Man weiß nie, was kommt, das ist sehr aufregend.“

Den Beruf der Notfallsanitäterin lernte Katharina während eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) im Rettungsdienst kennen, das sie nach ihrem Abi absolvierte. „Währenddessen habe ich meine Rettungssanitäterin-Qualifikation erworben“, berichtet die 26-Jährige. „Die faszinierenden und herausfordernden Erfahrungen während des FSJ haben mich dazu motiviert, mein Wissen und meine Fähigkeiten weiter auszubauen. Außerdem wollte ich gerne Einsätze eigenständig durchführen können und mehr Verantwortung übernehmen.“

Die dreijährige Ausbildung gliedert sich in drei Abschnitte: Den schulischen Teil, der an der Rettungsdienstschule stattfindet, den praktischen Teil auf den Rettungswachen, welcher den größten Teil ausmacht, sowie die Ausbildung im Krankenhaus. Voraussetzung für die Ausbildung ist ein mittlerer Schulabschluss, viele Auszubildende haben aber Abitur oder die fachgebundene beziehungsweise Fachhochschulreife.

### Ein verantwortungsvoller Job

Wer sich für den Beruf interessiert, sollte sich bewusst sein, dass dieser sehr viel Verantwortung mit sich bringt. Die Einsätze können stressig und emotional belastend sein, denn nicht selten geht es darum, schnelle Entscheidungen zu treffen und Leben zu retten. Oft sind Notfallsanitäterinnen und -sanitäter die ersten medizinischen Fachkräfte am Einsatzort. „Wir besprechen einige Einsätze anschließend im Team nach. Das hilft, die Einsätze für sich abzuschließen und nicht mit nach Hause zu nehmen“, sagt Katharina. „Sollte mal ein Einsatz



Foto: Martin Rehm

*Katharinas Beruf bringt viel Verantwortung mit sich.*

dabei sein, der einen länger beschäftigt, gibt es jederzeit die Möglichkeit, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen und darüber zu sprechen. Ansonsten hilft mir ein guter Freizeitausgleich mit Aktivitäten, die mir privat Spaß machen.“

Auch die Arbeitszeiten machen den Job zu etwas Besonderem, schließlich muss der Rettungsdienst rund um die Uhr verfügbar sein. Die Notfallsanitäterinnen und -sanitäter beim DRK Frankfurt haben verschiedene Schichtzeiten: Sieben-, Acht- und Zwölf-Stunden-Schichten. „Ich arbeite lieber in langen Schichten, komme dafür aber nur drei- bis viermal pro Woche zur Arbeit. Andere bevorzugen es, fünfmal die Woche für je acht Stunden zu arbeiten.“ Da die Rettungswachen des DRK Frankfurt, die als Basis für die Rettungsfahrzeuge dienen, über die Stadt verteilt sind, variieren die Einsatzgebiete von Schicht zu Schicht.

„Der Beruf ist ideal für Menschen, die keine Lust auf einen ‚Nine-to-five Job‘ haben und für die es kein Problem ist, an Feiertagen, Wochenenden und auch nachts zu arbeiten“, sagt Katharina. Außerdem sollte man bereit sein, sich kontinuierlich fortzubilden, um immer auf dem neuesten Stand der Notfallmedizin zu sein. Wer gerne Verantwortung übernimmt, Spaß daran hat, in einem Team zu arbeiten und einen wichtigen Beitrag zur Gesellschaft leisten will, ist hier richtig. Um sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln, studiert Katharina berufsbegleitend Gesundheitsmanagement. „Ich möchte in Zukunft gerne eine Führungsposition im Rettungsdienst übernehmen, um an der Weiterentwicklung des Rettungsdienstes mitzuwirken.“ ●



# Für mehr Teilhabe und Lebensqualität

Henri (21) studiert im ersten Semester den dualen Bachelorstudiengang Ergotherapie an der Hochschule Trier. Ihm gefällt besonders der ganzheitliche Ansatz der Ergotherapie.



Foto: Elizaveta Shosberg



Foto: privat

**„In der Ergotherapie beschäftigen wir uns intensiv und ganzheitlich mit dem Menschen sowie mit seiner Umwelt.“**

Henri (21)

Von neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall oder Morbus Parkinson über psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen bis hin zu Verletzungen oder Traumata nach Unfällen: Ergotherapie wird bei einem weiten Krankheitsspektrum eingesetzt. Ziel ist es immer, Menschen dabei zu unterstützen, ihren Alltag wieder möglichst eigenständig bewältigen zu können. Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten sind überwiegend im Gesundheits- und Sozialwesen beschäftigt, wo sie Menschen einzeln oder in Gruppen behandeln.

„In der Ergotherapie beschäftigen wir uns intensiv und ganzheitlich mit dem Menschen, der zu uns in die Therapie kommt, mit der jeweiligen Umwelt, sprich der Familie, den Freunden, Schul-, Studien- oder Arbeitskolleginnen und -kollegen sowie dem physischen Kontext wie Wohnung und Arbeitsplatz und natürlich mit der Betätigung, die eine Klientin oder ein Klient verbessern oder (wieder)erlernen möchte. Die Ergotherapie ist deshalb individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt“, erklärt Henri.

Dem 21-Jährigen gefällt der ganzheitliche Blick, den er in der Ausbildung



Foto: Thorsten Helmerichs



Foto: Thorsten Helmerichs

*Ziel der Ergotherapie ist es immer, dem Menschen einen möglichst selbstständigen Alltag zu ermöglichen.*

und im Studium lernt und in der Praxis anwendet. Ebenso wie die Kreativität, die gefragt ist, wenn es um die Ausgestaltung einer optimalen Therapie geht. Als er zum Beispiel in seiner ersten Praxisphase mit einem Klienten gearbeitet hat, der am Korsakow-Syndrom erkrankt ist, machte er sich dessen Fußballleidenschaft zunutze. Er setzte Bilder aus dem Sport als eine Art Planspiel bzw. Memory ein, um die Handlungsplanung und die Konzentration des Klienten zu trainieren, mit dem Ziel, das Erlernte in spätere Aktivitäten übertragen zu können.

### Schulische Ausbildung mit Praxiseinheiten parallel zum Bachelorstudium

Das ausbildungsintegrierte Bachelorstudium in Trier findet in Kooperation mit derzeit vier Berufsfachschulen statt. Eine davon ist die Medischule in Trier, wo Henri sich beworben hatte und angenommen wurde. Der Ausbildungsvertrag war zusammen mit seinem Abitur der Türöffner zum Studium.

Im ersten Ausbildungsjahr lernte er an der Berufsfachschule Grundlagen des Berufs wie den Aufbau einer Therapieeinheit, die therapeutische Beziehungsgestaltung zu den Klientinnen und Klienten sowie grundlegende Modelle und Interventionskonzepte der Ergotherapie kennen. „Anatomie und Krankheitsbilder haben mir am besten gefallen“, sagt Henri.

Mit diesem Basiswissen konnte er in die erste von vier dreimonatigen Praxisphasen starten. In der Geriatrie, seinem ersten Ausbildungspraktikum, gefiel ihm besonders der personenzentrierte Umgang mit den Klientinnen und Klienten. „Spaß gemacht hat mir auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen aus dem Ärzte- und Pflege team und aus der Physiotherapie.“

### Ausbildung und Studium optimal verzahnt

Mit seinem Einsatz in der Praxis startete auch das erste Semester an der Hochschule Trier. In den ersten vier Semestern, sprich im zweiten und dritten Ausbildungsjahr, hat Henri freitags und vereinzelt auch samstags Lehrveranstaltungen an der Hochschule. „Im Studium werden die Ausbildungsinhalte noch einmal intensiviert und vertieft. Hier kann ich Wissen

erwerben, das im Rahmen einer Ausbildung aufgrund der Vielfältigkeit und Komplexität des Berufs gar nicht vermittelt werden kann“, findet der angehende Ergotherapeut.

Im ersten Semester besuchte er das interdisziplinäre Modul „Evidenzbasierte Praxis“ gemeinsam mit Studierenden der Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie, das er mit einer Klausur abschloss, und das Modul „Gesundheitstechnologien in der Ergotherapie“, wo er sich an einem Praxisbeispiel in einer Gruppenarbeit beweisen musste.

Mit dem dritten Jahr wird Henri seine Ausbildung mit der staatlichen Prüfung abschließen, sodass er sich im vierten und letzten Jahr auf das Studium einschließlich der Bachelorarbeit konzentrieren kann. Hier hat er die Möglichkeit, in den Modulen der praktischen Studienphase als Ergotherapeut zu arbeiten. ●



Foto: Karsten Socher Fotografie / KS-F

*Als angehender Ergotherapeut setzt Henri auch Spiele ein – etwa um die Konzentration zu fördern.*



## ÜBERSICHT

# (Online-)Angebote der Bundesagentur für Arbeit

Deine berufliche Orientierung musst du nicht alleine bewältigen. Die Bundesagentur für Arbeit hält ein umfassendes Angebot für dich bereit – online und offline.



## ERSTE ORIENTIERUNG

### Berufsberatung

Da sich manche Herausforderungen bei der Berufs- und Studienwahl am besten in einem persönlichen Gespräch lösen lassen, bieten die Agenturen für Arbeit kostenlose **Berufsbewertungsgespräche** an. Diese werden von den regionalen Berufsberaterinnen und -beratern vor Ort an den Schulen oder in den Agenturen für Arbeit durchgeführt. Es ist aber auch möglich, virtuell per Videokommunikation oder telefonisch mit den Beraterinnen und Beratern in Kontakt zu treten. Termine können telefonisch unter 0800 4 555 00 oder auf der Webseite der örtlichen Agentur für Arbeit vereinbart werden: [www.arbeitsagentur.de/portal/kontakt/de/terminvereinbarung/berufsbewertung](http://www.arbeitsagentur.de/portal/kontakt/de/terminvereinbarung/berufsbewertung)

Jungen Menschen mit Behinderungen stehen Beraterinnen und Berater für berufliche Rehabilitation und Teilhabe in den Agenturen für Arbeit bei der Berufsorientierung bzw. dem Berufseinstieg zur Seite. Weitere Informationen hierzu können bei der örtlichen Berufsberatung erfragt werden.

INFO



Egal, ob du dich erst noch orientieren musst, eine Auszeit planst oder dich schon für eine Ausbildung oder ein Studium entschieden hast: Das abi» Portal holt dich an dem Punkt ab, an dem du dich mit deinem Anliegen rund um die Berufsorientierung gerade befindest. Du kannst dich über die Bewerbung für einen Ausbildungsberuf informieren, dir Tipps für den Studienstart holen, findest Infotexte, Tipps von Expertinnen und Experten sowie Erfahrungsberichte von Auszubildenden, Studierenden und Berufstätigen. News, Blogs, Videos und Interaktives runden das Angebot ab. [abi.de](http://abi.de)



CHECK-U  
DAS ERKUNDUNGSTOOL DER  
BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

Check-U ist ein kostenloser Online-Test. Mit verschiedenen Aufgaben checkst du deine beruflichen Fähigkeiten und sozialen Kompetenzen. Bearbeite die Aufgaben und finde heraus, welche Ausbildungsberufe und Studienfelder (ab 2025 auch Studienfächer) besonders gut zu deinen Interessen und Stärken passen. Alle Vorschläge sind so aufbereitet, dass du dich direkt weiter über sie informieren kannst. [www.check-u.de](http://www.check-u.de)



Berufs  
Informations  
Zentrum

In den Berufsinformationszentren der örtlichen Agenturen für Arbeit kannst du dich ebenfalls über Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten informieren. Dort findest du Infobroschüren, Zeitschriften sowie PC-Arbeitsplätze, die du für die Recherche nutzen kannst oder auch, um deine Bewerbungen zu schreiben. Darüber hinaus kannst du vor Ort den Online-Test Check-U absolvieren oder an Veranstaltungen teilnehmen. Eine Anmeldung für deinen Besuch ist nicht notwendig. [www.arbeitsagentur.de/bildung/berufsinformationszentrum-biz](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/berufsinformationszentrum-biz)

TIPP

Auf viele der im BiZ angebotenen Materialien kannst du auch online zugreifen.

### Veranstaltungsdatenbank

Hier findest du deutschlandweit Termine zu Bildungs- und Berufsmessen, Infoveranstaltungen und Workshops rund um die berufliche Orientierung, Ausbildung, Studium und Beruf. Die Veranstaltungsdatenbank listet dabei nicht nur Veranstaltungen vor Ort, sondern auch digitale Angebote auf. [www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen](http://www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen)



## EINSTIEG IN AUSBILDUNG ODER STUDIUM

### Ausbildungsplatzsuche

Freie duale, also betriebliche Ausbildungsstellen in deiner Region findest du in der Ausbildungsplatzsuche. Du kannst dir gezielt Angebote zu einem bestimmten Ausbildungsberuf anzeigen lassen oder du nutzt den Zugang über die 14 Berufsfelder. So stößt du vielleicht auf Alternativen in dem Bereich, der dich interessiert.

[www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche](http://www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche)

### Berufsausbildung und mehr

Diese Datenbank ist spezialisiert auf schulische Berufsausbildungen. Gib in das Suchfeld einen Begriff oder eine Berufsbezeichnung ein, und dir werden in der Trefferliste alle verfügbaren Angebote angezeigt – bundesweit. Bei Bedarf kannst du deine Suche regional eingrenzen. Mit einem Klick auf „Alternativen“ kannst du zudem Angebote in verwandten Ausbildungsberufen dazuschalten und so weitere Optionen ausloten.

[www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung](http://www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung)

### studienwahl.de

Das Portal hält Informationen rund um die Studienorientierung für dich bereit. Es liefert einen Überblick über elf Studienbereiche mit jeweils mehreren Studienfeldern. Grundlegende Infos zu Studienorientierung, Studienbewerbung und Zulassung zum Studium helfen dir bei deinen ersten Schritten an die Hochschule.

[www.studienwahl.de](http://www.studienwahl.de)

### STUDIENSUCHE

Mit diesem Angebot erfährst du, an welchen Hochschulen du deinen Wunschstudiengang studieren kannst. Wenn du dich noch nicht für ein Studienfach entschieden hast, dann wählst du zunächst aus neun Studienfeldern – wie zum Beispiel Ingenieurwissenschaften, Rechts- und Sozialwissenschaften oder Sprach- und Kulturwissenschaften – dein Interessengebiet. Anschließend kannst du deine Auswahl weiter spezifizieren. Du erhältst eine Kurzbeschreibung zu den jeweiligen Studienfächern und kannst dir bundesweit alle entsprechenden Studienangebote anzeigen lassen.

[www.arbeitsagentur.de/studiensuche](http://www.arbeitsagentur.de/studiensuche)

## WAS MACHE ICH IN DER AUSBILDUNG UND IM STUDIUM?

### BERUFENET

Im Onlinelexikon für Berufe der Bundesagentur für Arbeit findest du über 3.000 Berufsbeschreibungen in Text und Bild.

[www.arbeitsagentur.de/berufenet](http://www.arbeitsagentur.de/berufenet)

### BERUFE.TV

Das Filmportal der Bundesagentur für Arbeit beinhaltet mehr als 350 Filme über Studiengänge und Ausbildungsberufe.

[www.berufe.tv](http://www.berufe.tv)



Foto: Michaelis Rehle

Du möchtest später selbst im Hörsaal sitzen? Online findest du Infos zu allen Studienmöglichkeiten.

ÜBERBLICK 

# Lerne abi.de kennen

Mit der Lektüre dieses Hefts legst du schon einen soliden Grundstein für deine Berufsorientierung. Noch viel mehr Infos und Tipps findest du auf [abi.de](https://abi.de). Dieser Überblick zeigt dir, was dich online erwartet.



## Top-Themen

Die im zweiwöchigen Rhythmus erscheinenden Top-Themen bieten Informationen zu einem Schwerpunktthema, zielgruppengerecht aufbereitet in Form von Reportagen, Erfahrungsberichten, Interviews, FAQ, Checklisten, Videos und interaktiven Elementen.

## Arbeit im Wandel

Durch die rasch fortschreitende Digitalisierung verändert sich unsere Arbeitswelt. Auf der Startseite gibt es daher das Angebot „Arbeit im Wandel“, welches alle Informationen und Materialien zur gleichnamigen Wanderausstellung bündelt. Dabei dreht sich alles um neue berufliche Möglichkeiten. Die Ausstellung findet abwechselnd an verschiedenen Orten statt,

**Wichtig zu wissen:** 

abi.de steht dir auf allen Endgeräten zur Verfügung. Es ist für Smartphones sowie Tablets optimiert und barrierefrei.

etwa in Berufsinformationszentren. Von überall aus kann hingegen das Virtuelle Museum besucht werden.

## Was interessiert dich?

Auf der Startseite von [abi.de](https://abi.de) fallen dir vermutlich weit oben sechs Kacheln ins Auge: „Was sind meine Stärken und Interessen?“ „Welche Studienmöglichkeiten gibt es?“ „Wie bereite ich den Ausbildungs-/Studienstart vor?“ „Wie bewerbe

### WAS INTERESSIERT DICH?

 <p>Was sind meine Stärken und Interessen?</p>	 <p>Welche Ausbildungen gibt es?</p>	 <p>Welche Studienmöglichkeiten gibt es?</p>
 <p>Wie bewerbe ich mich?</p>	 <p>Wie bereite ich den Ausbildungs-/Studienstart vor?</p>	 <p>Wer unterstützt mich?</p>



ich mich?“ So kannst du mit Fragen einsteigen, die dich gerade beschäftigen.

Hast du bereits konkrete Berufe oder Studiengänge im Blick und willst mehr darüber wissen? In diesem Fall bieten sich die Berufs- bzw. Studienbereiche unter > Ausbildung bzw. > Studium für mehr Infos an. Hier gibt es anschauliche Ausbildungs- bzw. Studien- und Berufsreportagen. Immer hilfreich bei der Suche nach einem konkreten Beruf oder Studiengang ist außerdem der Chatbot ABI4U und die Suchfunktion unter: [abi.de/suche](http://abi.de/suche).

## Entdecke Themen und Tools

Du weißt noch gar nicht genau, wonach du suchst, und möchtest ein bisschen stöbern? Hier findest du die neuesten Beiträge aus dem Portal sowie Inspirationen aus den Rubriken.

## Entdeckerbox

Die Entdeckerbox auf der Startseite versammelt wichtige Angebote auf einen Blick. Sie bietet die Möglichkeit, direkt auf weitere relevante Informationen und Angebote zuzugreifen – sowohl im abi» Portal (Rubrik Bewerbung, abi» Hefte zum PDF-Download) als auch auf weitere Angebote der Bundesagentur für Arbeit (Check-U, Studien-suche, studienwahl.de).

## News und Veranstaltungsdatenbank

Aktuelle News zu Berufswahl, Ausbildung und Studium findest du direkt auf der Startseite. In der Veranstaltungsdatenbank sind deutschlandweit (virtuelle) Veranstaltungen und Messen zum Thema Berufsorientierung gelistet.

## Direkt & zum Mitmachen

Für interaktive Inhalte wie Blogs, Games, Videos, Podcasts und Chats gibt es auf der Startseite einen eigenen Bereich.

**Games und Videos:** Hier kannst du spielerisch oder anhand von kurzen Filmen in unterschiedliche Themen der Berufsorientierung einsteigen.

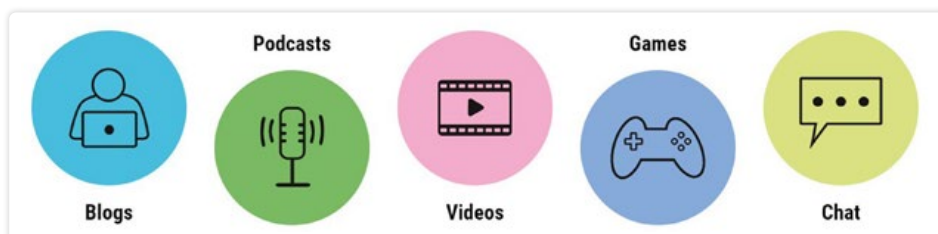
Wolltest du schon immer mal wissen, wie der Arbeitstag einer Bestattungsfachkraft aussieht? Oder was ein Polarforscher den ganzen Tag macht? In den **abi» Podcasts** stehen Vertreterinnen und Vertreter unterschiedlicher Berufe



Foto: Vanessa Mund

*Berufsorientierung soll Spaß machen. abi.de holt dich an dem Punkt ab, wo du gerade stehst, und macht Lust, dich mit deiner Berufsorientierung auseinanderzusetzen. Probiere es einfach mal aus!*

### DIREKT & ZUM MITMACHEN



*Von Blogs bis Chats: Selbst aktiv werden kannst du mit den interaktiven Elementen auf abi.de.*

sowie Auszubildende und Studierende der abi-Redaktion Rede und Antwort und berichten aus erster Hand.

**Blogs:** Wie geht es eigentlich anderen Abiturientinnen und Abiturienten mit dem Thema Berufswahl? Wie läuft ein Studium ab oder was macht man in einem Freiwilligen Jahr? Das erzählen junge Menschen in den Blogbeiträgen. Sie berichten regelmäßig von ihren persönlichen Erfahrungen rund um den Schulalltag, erste Praktika, die Berufswahl, das Studium, die Ausbildung, Überbrückungswege oder den Berufsstart.

**Chat:** Monatlich geben im abi» Chat Berufsberaterinnen und Berufsberater der Agenturen für Arbeit und andere Expertinnen und Experten Antworten auf deine Fragen zu ausgewählten Themen.

## Newsletter

Mit dem Newsletter von abi» bist du stets gut informiert zur Berufs- und Studienwahl. Er ist kosten- und werbefrei, wird monatlich verschickt und erhält Hinweise auf aktuelle Themen und Beiträge. Zum Abonnieren musst du nur eine gültige E-Mail-Adresse angeben. ●



# Richtig recherchieren

Hast du dich mit Berufs- und Studienfeldern (Seiten 12 und 13) beschäftigt und bist dabei auf interessante Berufe und Studiengänge gestoßen? Diese Übung unterstützt dich dabei, dich gezielt über Ausbildungsberufe und Studiengänge zu informieren.

**AUFGABE 1:**

Entscheide dich für einen Ausbildungsberuf und für einen Studiengang, über die du mehr wissen möchtest:

Ausbildung: .....

Studiengang: .....

**AUFGABE 2:**

Beantworte folgende Fragen zu deinem gewählten Ausbildungsberuf.

Diese Infoportale helfen dir:

- Berufsfelder auf **abi.de**  
*abi.de/ausbildung/berufsfelder*
- **BERUFENET**  
*www.arbeitsagentur.de/berufenet*
- **BERUFE.TV**  
*www.berufetv.de*

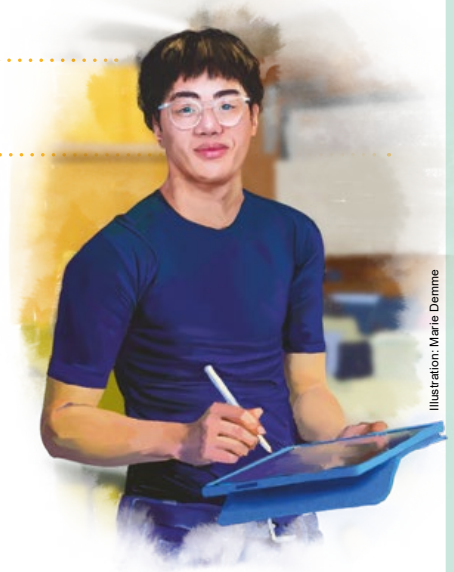


Illustration: Marie Demme

**Wo kann die Ausbildung stattfinden** (z.B. Büro, Verkaufsraum, Labor, Berufsfachschule, draußen)?

.....  
 .....

**Welche Infos haben sich mit deinen Vorstellungen gedeckt?** Was hat dich überrascht?

.....  
 .....

**Wie lange dauert die Ausbildung?**

.....  
 .....  
 .....

**Welche Alternativen gibt es zu der Ausbildung?**

.....  
 .....  
 .....

**Welche Verkürzungsmöglichkeiten gibt es?**

.....  
 .....  
 .....

**Ziehst du die Ausbildung für dich in Betracht oder eher nicht?** Begründe deine Antwort.

.....  
 .....  
 .....

### AUFGABE 3:

Beantworte folgende Fragen zu deinem gewählten Studiengang. Infos findest du beispielsweise hier:

- Studienbereiche auf **abi.de**  
*abi.de/studium/studienbereiche*
- **studienwahl.de**  
*www.studienwahl.de*
- **Studiensuche** der Bundesagentur für Arbeit  
*www.arbeitsagentur.de/studiensuche*
- **BERUFENET**  
*www.arbeitsagentur.de/berufenet*

Welche Zulassungsvoraussetzungen gibt es für den Studiengang?

.....

.....

Welche Karriere- und Weiterbildungsmöglichkeiten hast du nach dem Bachelorabschluss in deinem gewählten Studiengang?

.....

.....

.....

Welche Alternativen gibt es zu dem Studiengang?

.....

.....

.....

Welche Infos haben sich mit deinen Vorstellungen gedeckt? Was hat dich überrascht?

.....

.....

.....

Ziehst du den Studiengang für dich in Betracht oder eher nicht? Begründe deine Antwort.

.....

.....

.....



#### Hinweis

Die Übung findest du online unter:  
*abi.de/orientieren/uebungen*



Foto: Vanessa Mund

## CHECKLISTE ✓

# Mach den Realitätscheck

Warst du vielleicht schon auf einer Berufsmesse, einem Aktionstag oder hast ein Praktikum absolviert? Prima! Denn Praxisangebote sind ein wichtiger Baustein der Berufsorientierung. Kreuze in dieser Checkliste an, welche Angebote du bereits genutzt hast oder bald nutzen möchtest.



### Ausbildungs- und Berufsmessen

Auf Ausbildungs- und Berufsmessen stellen sich verschiedene Unternehmen vor und geben einen Überblick über ihre Ausbildungs- und Karriereangebote. Hier kannst du Kontakte knüpfen und Berufstätigen konkrete Fragen stellen. So kannst du verschiedene Optionen vergleichen – oder neue entdecken.

#### TIPP

Neben den Messen vor Ort finden auch einige online oder hybrid statt. Das ist vor allem dann praktisch, wenn du eine weite Anfahrt für eine Veranstaltung auf dich nehmen müsstest.

### Infotage bzw. Tage der offenen Tür

Hier bekommst du erste Einblicke in Unternehmen und knüpfst Kontakte zu Ansprechpartnerinnen und -partnern. Oftmals werden im Zuge eines Infotags Betriebsführungen angeboten, bei denen die Ziele und Arbeitsabläufe der Unternehmen vorgestellt werden.

### Aktionstage Girls'Day und Boys'Day

Die jährlichen Aktionstage Girls'Day und Boys'Day legen den Schwerpunkt darauf, Berufe abseits von Geschlechter- und Rollenklischees zu präsentieren. Sie finden für gewöhnlich im April statt. Mit dabei sind ganz unterschiedliche Unternehmen und Einrichtungen, die Einblicke in ihren Arbeitsalltag geben.

#### TIPP

Sprich deine Lehrkraft auf die Aktionstage an und informiere dich selbst unter:  
[www.girls-day.de](http://www.girls-day.de) bzw. [www.boys-day.de](http://www.boys-day.de)

### Praktika

Der wohl beste Weg, um einen authentischen Eindruck von einem Beruf zu bekommen, ist ein Praktikum. Das Schülerbetriebspraktikum bietet erste Einblicke in den Alltag eines bestimmten Berufs und hilft dir dabei herauszufinden, in welche Richtung es beruflich gehen könnte – oder eben nicht. Einen richtigen Eindruck vom Berufsalltag vermittelt ein Praktikum aber oft erst dann, wenn man selbst mit anpacken darf. Das geht am besten bei einem mehrwöchigen Praktikum, etwa in den Sommerferien. ●

#### TIPP

Es lohnt sich immer, bei Unternehmen und Einrichtungen direkt nachzufragen oder den Kontakt über Bekannte herzustellen.

#### HINWEIS



Die Checkliste gibt es auch online unter:  
[abi.de/orientieren/uebungen](http://abi.de/orientieren/uebungen)

#### INFO

### Weitere Infos auf [abi.de](http://abi.de):

In der [abi»](http://abi.de) Veranstaltungsdatenbank sind Veranstaltungen in deiner Region und deutschlandweit gelistet:  
[abi.de/news/events](http://abi.de/news/events)

Weitere Infos zu Praktika findest du in der Rubrik Orientieren:  
[abi.de/orientieren/praktikum](http://abi.de/orientieren/praktikum)



# Welche Möglichkeiten habe ich nach der Mittelstufe?

Volle Kraft voraus ins Abitur oder doch noch einen anderen Weg einschlagen?

Die Zeit nach der 10. Klasse bringt viel Neues mit sich. Berufsberater

Michael Ackermann von der Agentur für Arbeit Ansbach-Weißenburg beantwortet häufig gestellte Fragen dazu.

## Was erwartet mich in der Oberstufe?

In der Oberstufe geht es mit großen Schritten auf das Abitur zu. Der Unterricht bereitet auf die Prüfungen vor, legt aber auch stärkeres Augenmerk auf Studienkompetenz als in der Mittelstufe. Die Schülerinnen und Schüler werden darauf vorbereitet, nach der Schulzeit jeden Studiengang absolvieren zu können. Gleichzeitig wird größerer Wert auf die Berufsorientierung gelegt, damit am Ende der Schulzeit die Entscheidung für einen Studiengang oder eine Ausbildung nicht schwerfällt.



Foto: privat

„Die Oberstufe bereitet auf die Abiturprüfungen vor, legt aber auch stärkeres Augenmerk auf die Studienkompetenz.“

Michael Ackermann

## Welche Alternativen gibt es, wenn ein Durchhalten aus unterschiedlichen Gründen nicht möglich ist?

Wer nach der 9. Klasse abgehen möchte, kann sich in einigen Bundesländern noch einer externen Prüfung für den qualifizierenden Hauptschulabschluss unterziehen. Nach der 10. Klasse ist dann der Weg in die Fachoberschule und in eine betriebliche oder fachschulische Ausbildung frei. Auch über diesen Weg gibt es viele Karrieremöglichkeiten: entweder über berufliche Weiterbildungen oder über Berufsfachschulen und als beruflich Qualifizierte mit Berufserfahrung an die Hochschule.

## Worauf sollte ich bei meiner Fächer- bzw. Kurswahl achten?

Für die Wahl der Kurse, die für das Abitur am meisten zählen, sollte man sich fragen: Was macht mir Spaß? Welche Interessen habe ich und wo liegen meine Stärken? Meistens ist man in den Fächern, die einem liegen, auch gut. So kann man mit Freude und erfolgreich durch die Schulzeit gehen.

Gut zu wissen: Bei manchen Wunschstudienfächern sind bestimmte Voraussetzungen außerhalb der Abiturnote gefragt. So braucht man beispielsweise für das Studium einer romanischen Sprache das Latinum. Wenn man vorab schon weiß, dass man in diese Richtung gehen möchte, kann die Fächerwahl in der Oberstufe Studienzeit ersparen.

## An wen kann ich mich wenden, wenn ich in der Schule Probleme habe und überlege, nach der Mittelstufe abzugehen?

Wenn es Überlegungen dieser Art gibt, sind zwei Anlaufstellen zu empfehlen: Zum einen können die Berufsberaterinnen und Berufsberater der Agenturen für Arbeit konkrete Wege aufzeigen, wie es schulisch oder mit dem Einstieg ins Berufsleben weitergehen kann. Zum anderen helfen die Beratungslehrerinnen und -lehrer der Schulen gerne weiter. Sie haben nützliche Kontakte und informieren über schulische Möglichkeiten jenseits der gymnasialen Oberstufe.

## Wie finde ich einen geeigneten Ausbildungsberuf, falls ich nach der Mittelstufe abgehe?

Ein erster Schritt kann das Erkundungstool „Check-U“ der Bundesagentur für Arbeit sein. Damit kann man seine Interessen und Stärken herausfinden und bekommt im Anschluss dazu passende Berufe vorgeschlagen. Nach der ersten Orientierung ist ein Gespräch bei der Berufsberatung sinnvoll. Die Beraterinnen und Berater helfen dir bei der Orientierung, geben Tipps und stellen Adressen von Unternehmen mit freien Plätzen für die Bewerbung zur Verfügung. ●



Foto: Vanessa Mund



# So geht's zum Ausbildungsplatz

Wenn du dich um einen Ausbildungsplatz bewerben möchtest, gehst du am besten ganz strategisch vor. **abi»** zeigt dir Schritt für Schritt, worauf es ankommt. Die Tipps helfen dir übrigens auch, wenn du ein Praktikum oder einen Nebenjob finden möchtest.



## 1. STARTE RECHTZEITIG

Wann der richtige Zeitpunkt für deine Bewerbung ist, hängt vom Ausbildungsberuf ab. Informiere dich frühzeitig, welche Fristen es für deine Wunschstelle gibt. Der Beginn der Ausbildung ist meistens je nach Bundesland am **1. August** oder am **1. September**. In manchen Branchen, im öffentlichen Dienst und bei größeren Unternehmen werden Bewerbungen schon anderthalb Jahre vorher erwartet. Bei schulischen Ausbildungen und kleineren Betrieben hast du etwas länger Zeit. Stelle aber sicher, dass du keine Frist verpasst.

## 2. FINDE FREIE AUSBILDUNGSPLÄTZE

Unternehmen veröffentlichen ihre freien Ausbildungsplätze auf ihrer Homepage oder in gängigen Stellenbörsen, wie der **Ausbildungsplatzsuche** ([www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche](http://www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche)) der Bundesagentur für Arbeit. Möchtest du an einem bestimmten Ort arbeiten, kannst du die Suche eingrenzen. Auch die regionalen **Industrie- und Handelskammern** oder die **Handwerkskammern** wissen, wer gerade Azubis sucht. Stellenanzeigen gibt es außerdem in der lokalen Zeitung. Vielleicht wissen ja auch Freunde oder Bekannte, wo gerade eine interessante Ausbildungsstelle frei wird.

Wenn du schon vorab in Kontakt mit Unternehmen treten möchtest, kannst du dir ihre Angebote auf Ausstellungsmessen ansehen. Manche Unternehmen suchen auch in sogenannten Speed-Datings gezielt nach geeigneten Bewerberinnen und Bewerbern. Du kennst ein interessantes Unternehmen, weißt aber nicht, ob es ausbildet? Dann frage nach oder schicke eine Initiativbewerbung.

Schulische Ausbildungsplätze kannst du bei **Berufsausbildung und mehr** ([www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung](http://www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung)) der Bundesagentur für Arbeit finden. Weitere Infos gibt es

auch auf den Homepages der entsprechenden Berufsfachschulen. Dort erfährst du außerdem, ob es bestimmte Voraussetzungen, wie ein Praktikum vor Schulbeginn, gibt.

## 3. WÄHLE DEINE FAVORITEN

Nicht nur die Unternehmen und Fachschulen können wählen. Auch du kannst dir aussuchen, wo du dich am liebsten bewerben möchtest. Hast du für deine Wunschausbildung mehrere freie Plätze gefunden, überlege, welche am besten zu dir passen. Recherchiere auf den Webseiten der Unternehmen oder Schulen und reflektiere: Welche Wünsche und Vorstellungen hast du an deinen Ausbildungsplatz und wo werden sie am ehesten erfüllt? Wo triffst du die Voraussetzungen aus der Stellenausschreibung am besten? Was ist dir für deine Ausbildung am wichtigsten?

## 4. BEREITE DEINE BEWERBUNGS-UNTERLAGEN VOR

Recherchiere bei den Unternehmen oder Fachschulen, die du ausgewählt hast, welche Art von Bewerbung verlangt wird. Die meisten Betriebe möchten digitale Unterlagen per E-Mail erhalten. Größere Unternehmen haben oftmals ein Bewerbungsportal, in das du deine Dokumente hochladen kannst. In jedem Fall gilt: Deine Bewerbung besteht aus einem Anschreiben, einem tabellarischen Lebenslauf, deinen letzten Schulzeugnissen und eventuell Bescheinigungen über Praktika oder andere relevante Vorkenntnisse.

Passe deine Bewerbung immer an das jeweilige Unternehmen oder die Schule an, wo du dich bewerben möchtest. Am besten weißt du den Namen einer konkreten Ansprechpartnerin oder eines Ansprechpartners. Formuliere im Anschreiben, warum du dich genau bei diesem Arbeitgeber



oder dieser Fachschule bewirbst und warum du gut geeignet für die Ausbildung bist. Manche Unternehmen bieten außerdem die Möglichkeit, ein Bewerbungsvideo mitzuschicken. Dieses ersetzt nicht die üblichen Unterlagen, kann aber deine Persönlichkeit und Motivation für die Ausbildung zusätzlich vermitteln. Hast du Fragen zur Bewerbung, rufe im Unternehmen oder in der Schule an und erkundige dich.

## 5. ÜBE DAS VORSTELLUNGSGESPRÄCH

Kann deine Bewerbung überzeugen? Dann kannst du in den nächsten Wochen auf Einladungen zu Vorstellungsgesprächen oder Einstellungstest und Assessment-Center hoffen. Die Wartezeit kannst du nutzen, indem du dich vorbereitest und die jeweilige Situation mit Freunden oder deiner Familie übst. Lege dir zurecht, was du sagen möchtest. Für Auswahltests findest du im Internet, in Büchern oder als Computerprogramm Trainingshilfen, mit denen du Beispielaufgaben üben kannst. Hast du vier Wochen oder länger noch keine Rückmeldung zu deiner Bewerbung bekommen, kannst du im Unternehmen oder in der Schule freundlich nachfragen, bis wann mit einer Entscheidung zu rechnen ist.

## 6. FÜHRE DAS VORSTELLUNGSGESPRÄCH ODER MACHE DIE TESTS IM ASSESSMENT-CENTER

Du hast eine Einladung zum Vorstellungsgespräch oder zum Assessment-Center erhalten? Super, dann war deine Bewerbung genau richtig. Nun kannst du im persönlichen Kontakt zeigen, dass du zum Unternehmen passt. Warum hast du dich auf die Stelle beworben? Warum möchtest du gerade diesen Beruf lernen? Denke daran, dass der erste Eindruck wichtig ist, und wähle ordentliche sowie für den Beruf passende Kleidung aus. Betrachte das Gespräch nicht als einseitiges Verhör, auch du hast die Möglichkeit, den Ausbildungsbetrieb näher kennenzulernen. Informiere dich dafür vorab genau über deinen möglichen neuen Arbeitgeber auf der Homepage oder in den sozialen Medien. Gibt es Fragen, die du zur Ausbildung oder zum Unternehmen stellen möchtest? So zeigst du, dass du dir bereits Gedanken gemacht und dich auf das Gespräch vorbereitet hast.

## 7. WARTE AUF DIE ZU- ODER ABSAGE

Nach dem Vorstellungsgespräch oder dem Assessment-Center heißt es wieder: Warten! Ob du den Ausbildungsplatz bekommst oder nicht, teilt dir das Unternehmen oder die Fachschule telefonisch oder schriftlich mit. Sollte es noch nicht geklappt haben, lass dich nicht entmutigen. Manchmal gibt es einfach sehr viele Bewerberinnen und Bewerber für eine Stelle, und vielleicht hat jemand einfach noch ein bisschen mehr zum Unternehmen gepasst. Wenn du möchtest, kannst du nachfragen, was du bei der nächsten Bewerbung besser machen kannst. In jedem Fall: Versuche es weiter!

## 8. UNTERSCHREIBE DEINEN AUSBILDUNGSVERTRAG

Hast du eine Zusage bekommen? Herzlichen Glückwunsch! Jetzt musst du nur noch deinen Ausbildungsvertrag unter-

schreiben. Entweder wirst du dafür zu einem Termin eingeladen oder die Unterlagen kommen per Post zur Unterschrift. Im Vertrag wird zwischen dir und deinem neuen Arbeitgeber alles zu deiner Ausbildung geregelt. Was darin enthalten sein muss, steht in Paragraf 11 des Berufsbildungsgesetzes. Frage nach, wenn dir etwas in dem Vertrag nicht klar ist, bevor du unterschreibst. Bist du noch minderjährig, müssen deine Erziehungsberechtigten ebenfalls unterzeichnen. ●



Ein Kennenlerngespräch  
ist kein Grund zur Sorge.  
Sei einfach du selbst!

### Links für deine Recherche:



abi»  
[abi.de/bewerbung](https://abi.de/bewerbung)



abi»  
[abi.de/ausbildungs-und-studienstart/  
besondere-beduerfnisse](https://abi.de/ausbildungs-und-studienstart/besondere-beduerfnisse)



**Ausbildungsplatzsuche der  
Bundesagentur für Arbeit**  
[www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche](https://www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche)

**Berufsausbildung und mehr**  
[www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung](https://www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung)

**IHK-Lehrstellenbörse**  
[www.ihk-lehrstellenboerse.de](https://www.ihk-lehrstellenboerse.de)

**Lehrstellen-Radar der Handwerkskammer**  
[www.handwerk.de/lehrstellen-radar.html](https://www.handwerk.de/lehrstellen-radar.html)



# Bist du fit für die Bewerbung?

Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse: Für deine Bewerbung brauchst du bestimmte Unterlagen – egal, ob du deine Bewerbung digital oder per Post verschickst.  
Hake in der Checkliste ab, welche Unterlagen du schon vorbereitet hast.



## Anschreiben

Das Anschreiben ist ein klassischer Brief mit deiner Adresse und der des Unternehmens, Ortsangabe und Datum. In der Betreffzeile nimmst du Bezug auf den angestrebten Ausbildungsplatz. Dann folgt die persönliche Anrede. Der Text selbst muss das Unternehmen von dir überzeugen und stets passgenau zugeschnitten sein. Dein potenzieller Arbeitgeber sollte erkennen, warum du dich gerade für diese Stelle bewirbst und welche Fähigkeiten, Interessen und Erfahrungen du dafür mitbringst.

## Lebenslauf

Der Lebenslauf ist das Herzstück deiner Bewerbung. Hier ist dein bisheriger Werdegang strukturiert zusammengefasst. Darüber hinaus können im Lebenslauf persönliche Informationen wie Hobbys oder Ehrenämter erwähnt werden.

## Zeugnisse und Bescheinigungen

Zeugnisse belegen deine fachliche Qualifikation. Üblich ist es, die letzten beiden Schulzeugnisse mitzuschicken. Auch weitere Bescheinigungen, Zertifikate oder Qualifikationsnachweise, die für die ausgeschriebene Stelle relevant sein können, gehören dazu. Die Schriftstücke solltest du einscannen oder als Kopien verschicken. Die Originale bleiben stets bei dir.

## Bewerbungsfoto

Ein Bewerbungsfoto ist keine Pflicht, macht sich aber bei den meisten Personalverantwortlichen dennoch gut. Lass deshalb ein professionelles Bewerbungsfoto im Fotostudio machen. Ein Selfie mit dem Handy oder ein biometrisches Passbild eignet sich nicht.



Weitere Infos  
auf **abi.de**:

[abi.de/bewerbung/bewerbungsmappe](https://abi.de/bewerbung/bewerbungsmappe)

INFO

## Deckblatt und Anlagenverzeichnis

Das Deckblatt kann sinnvoll sein, um deine Bewerbung besser zu strukturieren. Wenn du dich dafür entscheidest, dann solltest du hier dein Bewerbungsfoto platzieren, andernfalls kommt es in den Lebenslauf. In einem Anlagenverzeichnis listest du die Reihenfolge auf, in der die Unterlagen beigelegt bzw. eingefügt sind, damit nichts verloren geht oder übersehen wird.

## Alles fertig?

Abspeichern bzw. Ausdrucken, noch mal Korrektur lesen (lassen) und in deine (digitale) Bewerbungsmappe einsortieren. Zuletzt eintüten, adressieren und verschicken.

Bewirbst du dich per **E-Mail** oder über ein **Online-Bewerbungsportal**, wandelst du jedes Dokument in ein PDF um. Dann bleiben alle Formatierungen so erhalten, wie du sie erstellt hast. Zum Verschicken per E-Mail empfiehlt es sich, alle Dokumente zu einem Gesamt-PDF zusammenzuführen (mit Anlageverzeichnis auf der ersten oder zweiten Seite, je nachdem ob mit Deckblatt oder ohne). Das Gesamt-PDF solltest du eindeutig benennen, z.B. ‚Bewerbung\_Schmidt‘.

Wird auf einem Online-Bewerbungsportal das Hochladen einer Gesamtbewerbung gewünscht, gehst du genauso vor. Manchmal kommt es vor, dass du die Unterlagen als Einzel-PDFs an entsprechender Stelle hochladen musst. In jedem Fall solltest du darauf achten, dass deine digitale Datei nicht größer als maximal 10 MB ist. ●

## BESONDERER UNTERSTÜTZUNGSBEDARF

# Mit Hilfe ans Ziel

Nicht alle starten unter den gleichen Voraussetzungen ins Berufsleben. Doch es gibt Unterstützungsangebote, die dir helfen, deine beruflichen Ziele zu verwirklichen.

Foto: Martin Rehm

### Erfolgreich trotz gesundheitlicher Einschränkung

Bei einer (drohenden) Behinderung stehen dir die Beraterinnen und Berater für **Rehabilitation und Teilhabe** der regionalen Agenturen für Arbeit zur Seite. In individuellen Gesprächen beleuchten sie deine persönliche Situation genau und zeigen dir Unterstützungsmöglichkeiten auf, denn viele gesundheitliche Einschränkungen können durch Hilfsmittel ausgeglichen werden. Die Hilfen reichen dabei von technischer Ausstattung über Umbaumaßnahmen am Arbeitsplatz bis zur persönlichen Assistenz, die dich in der Ausbildung oder im Studium begleitet.

Wie die erfolgreiche Beschäftigung von Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen gelingen kann, weiß die **Initiative der Wirtschaft „Inklusion gelingt!“**. Auf ihrer Homepage finden sich zahlreiche Praxisbeispiele gelungener Inklusion als Inspiration für deinen Weg in den Beruf. Weitere Tipps für den erfolgreichen Start in Ausbildung und Studium findest du im **Portal „einfach teilhaben“** des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales.

### Informationen zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten

[www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen/spezielle-hilfe-und-unterstuetzung](http://www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen/spezielle-hilfe-und-unterstuetzung)

### Initiative „Inklusion gelingt!“

[www.inklusion-gelinkt.de](http://www.inklusion-gelinkt.de)

### Wegweiser „einfach teilhaben“

[www.einfach-teilhaben.de](http://www.einfach-teilhaben.de)

### Studium mit Behinderungen

Informationen und Ansprechpersonen für alle Studieninteressierten mit Beeinträchtigung bietet die **Informations- und Beratungsstelle Studium und Behinderung (IBS)** des Deutschen Studierendenwerks.

Beraterinnen und Berater beantworten außerdem an den Hochschulen vor Ort Fragen zum Studium mit Behinderungen.

Hilfreiche Tipps und einen Barrierefrei-Check für Studiengänge bietet das **Portal „barrierefrei-studieren.de“**.

Für weibliche Studierende mit Behinderungen setzt sich der **Hildegardis Verein** mit Mentoring-Programmen ein.

### Informations- und Beratungsstelle Studium und Behinderung (IBS)

[www.studierendenwerke.de/themen/studieren-mit-behinderung/die-ibs](http://www.studierendenwerke.de/themen/studieren-mit-behinderung/die-ibs)

### Barrierefrei studieren

[www.barrierefrei-studieren.de](http://www.barrierefrei-studieren.de)

### Hildegardis Verein

[www.hildegardis-verein.de](http://www.hildegardis-verein.de)

### Chancengleichheit für alle

Für die Berufsorientierung spielt auch das soziale Umfeld eine Rolle. Eltern dienen als Vorbild, geben Ratschläge oder helfen über eigene Kontakte. Hast du diese Unterstützung nicht, ist es oft schwieriger, sich zurechtzufinden.

Für Jugendliche, die als Erste oder Erster in ihrer Familie studieren wollen, ist **ArbeiterKind.de** da. Die Organisation hilft mit Beratung, Stipendien, persönlicher Begleitung und Vorbildern.

Über ein Mentoring-Programm bietet dir das **Aelius Förderwerk** einen persönlichen Coach für deine Berufsfindung. Der Verein setzt sich für gleiche Bildungschancen, unabhängig von finanziellen Umständen, ein.

Und die **Jugendmigrationsdienste** unterstützen Jugendliche und junge Erwachsene mit Migrationshintergrund.

### ArbeiterKind

[www.arbeiterkind.de](http://www.arbeiterkind.de)

### Aelius Förderwerk

[www.aelius-foerderwerk.com](http://www.aelius-foerderwerk.com)

### Jugendmigrationsdienste (JMD)

[www.jugendmigrationsdienste.de](http://www.jugendmigrationsdienste.de) ●

## IMPRESSUM



Bundesagentur für Arbeit

### Herausgeber

Bundesagentur für Arbeit

### Verlag

Meramo Verlag GmbH  
Redaktion abi» Medien  
Gutenstetter Straße 2a  
90449 Nürnberg  
Tel.: 0911 937739-0  
Fax: 0911 937739-99  
E-Mail: [abi-redaktion@meramo.de](mailto:abi-redaktion@meramo.de)

### Geschäftsführer:

Andreas Bund

### Prokuristin:

Kristina Ansorge

### Redaktion

#### Chefredaktion:

Larissa Taufer, Carmen Freyas

#### Redaktion: Stephanie Saffer (verantwort.),

Mara Bellini, Klaus Harfmann,  
Ralph Kinner, Elena Pichler

#### Lektorat:

Eva Wagner

#### Redaktionsassistenz:

Nena Karabuto

### Autorinnen

Mascha Dinter, Anne Roßius, Sabine Olschner

### Gestaltung und Layout

Art Direktion: Viviane Schadde

Layout: Vanessa Mund

Illustrationen: Marie Demme

Hinweis: Nicht immer haben die abgebildeten Personen etwas mit dem dargestellten Sachverhalt zu tun.

Titelbild: Vanessa Mund

Vielen Dank an das  
Heinrich-Schliemann-Gymnasium in Fürth

### Druck

Frank Druck GmbH  
& Co. KG  
Industriestraße 20  
24211 Preetz



### Copyright 2024 für alle Inhalte

© Bundesagentur für Arbeit

Alle Rechte vorbehalten. Der Nachdruck, auch auszugsweise, sowie jede Nutzung der Inhalte mit Ausnahme der Herstellung einzelner Vervielfältigungsstücke zum Unterrichtsgebrauch in Schulen bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. In jedem Fall ist eine genaue Quellenangabe erforderlich. Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Herausgebers wieder. Keine Gewähr für unverlangte Einsendungen und Besprechungstücke.

**Gesamtauflage: 184.000**

### Erscheinungsweise

jährlich

Einzel Exemplare sind im Berufsinformationszentrum (BiZ) der Agenturen für Arbeit erhältlich.

## ÜBERSICHT

# Klick dich durch

Die Bundesagentur für Arbeit hält für dich und deine Berufsorientierung ein umfassendes Informationsangebot bereit.



Das Internet-Portal **abi.de** informiert dich stets aktuell rund um Berufsorientierung, Überbrückung, Ausbildung, Studium, Beruf und Karriere: [abi.de](http://abi.de)

Außerdem gibt es sechs verschiedene **abi» Magazine**, die jährlich erscheinen. Die Hefte gibt es an deiner Schule oder im BiZ sowie als PDFs zum Download unter: [abi.de/magazine](http://abi.de/magazine)

- Das **abi» Heft „Berufsorientierung in der Mittelstufe“** für Schülerinnen und Schüler der Klassen 9 und 10 an weiterführenden Schulen hilft beim Start in die Berufswahl.
- Das **abi» Heft „Berufsorientierung in der Oberstufe“** für Schülerinnen und Schüler der Klassen 11 bis 12 (beziehungsweise 13) hilft dir bei deiner Entscheidung.
- Das **abi» Heft „kompakt“** fasst alle wichtigen Informationen zu den Angeboten der Berufsberatung, zur beruflichen Orientierung und zur Bewerbung zusammen.
- Das **abi» Heft „Typisch Frau, typisch Mann?“** sorgt für Berufsorientierung frei von Geschlechterklischees.
- Außerdem gibt es zwei **abi» Hefte**, die sich speziell an **Eltern und Erziehungsberechtigte** sowie an **Lehrkräfte und BO-Coaches** wenden.



CHECK-U  
DAS ERKUNDUNGSTOOL DER  
BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT



Mit dem Online-Test Check-U findest du heraus, welche Ausbildungsberufe und Studienfelder (ab 2025 Studienfächer) besonders gut zu deinen Stärken und Interessen passen. [www.check-u.de](http://www.check-u.de)



BERUFENET



Das Onlinelexikon der Bundesagentur für Arbeit bietet über 3.000 aktuelle und ausführliche Berufsbeschreibungen in Text und Bild. [www.arbeitsagentur.de/berufenet](http://www.arbeitsagentur.de/berufenet)



BERUFE.TV



Das Filmportal der Bundesagentur für Arbeit listet rund 350 Filme über Ausbildungsberufe und Studiengänge. [www.berufe.tv](http://www.berufe.tv)



Illustration: Marie Demme



### Ausbildungsplatzsuche

In der Ausbildungsplatzsuche der Bundesagentur für Arbeit kannst du gezielt nach dualen Ausbildungen recherchieren. [www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche](http://www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche)



### Berufsausbildung und mehr

In diesem Angebot der Bundesagentur für Arbeit kannst du nach schulischen Ausbildungen suchen. [www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung](http://www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung)

### studienwahl.de



Im Infoportal der Stiftung für Hochschulzulassung in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit findest du Informationen zu den Studienmöglichkeiten in Deutschland. [www.studienwahl.de](http://www.studienwahl.de)



STUDIENSUCHE



Die Studiensuche der Bundesagentur für Arbeit zeigt auf, an welchen Hochschulen das gewählte Studienfach angeboten wird. [www.arbeitsagentur.de/studiensuche](http://www.arbeitsagentur.de/studiensuche)



### Du möchtest einen Termin für ein Berufsberatungsgespräch vereinbaren?

Kontaktformular: [web.arbeitsagentur.de/portal/kontakt/de/terminvereinbarung/berufsberatung](http://web.arbeitsagentur.de/portal/kontakt/de/terminvereinbarung/berufsberatung)