

---

# ZEIT FÜR DIE SCHULE

---

 [www.zeit.de/schulangebote](http://www.zeit.de/schulangebote)

Diese Arbeitsblätter sind ein **kostenloser Service für die Oberstufe** und erscheinen jeden ersten Donnerstag im Monat. Sie beleuchten ein Thema aus der ZEIT oder von ZEIT ONLINE, ergänzt durch passende Arbeitsanregungen zur praktischen Umsetzung im Unterricht.

In Zusammenarbeit mit:

 **Eine Initiative der Hochschulen in Sachsen-Anhalt**

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

## Thema im Mai 2018:

### **Schulabschluss – meine Ziele, meine Werte, meine Wünsche**

Die Schulzeit ist vorbei – und jetzt? Was wird aus mir? Soll ich reisen und eine Auszeit nehmen oder gleich studieren? Die Zeit nach dem Schulabschluss ist eine Phase der Neuorientierung. Dabei geht es nicht nur um die Wahl einer Ausbildung oder eines Studiums, sondern um grundsätzliche Lebensfragen: Welche Ziele verfolge ich? Welche Werte habe ich? Was brauche ich, um in Übereinstimmung mit mir zu sein – jetzt, wo ich zum ersten Mal selbst mein Leben organisiere?

In dieser Unterrichtseinheit werden Ihre Schülerinnen und Schüler einigen selbstreflexiven Fragen nachgehen, die sich in der Lebensphase zwischen Schule und Berufsausbildung oder Studium stellen. Sie beschäftigen sich mit Zukunftsplänen, Lebenszielen und ihrer Lebensphilosophie und überlegen, ob auch ein Gap-Year für die Entscheidungsfindung sinnvoll sein könnte. Es gilt, später im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu leben und seine Berufsausbildung oder das Studium auch als Phase der Persönlichkeitsentwicklung zu sehen.

#### **Inhalt:**

**2 Einleitung:** Thema und Lernziele

**3 Arbeitsblatt 1:** Wie unsere Lebensziele entstehen

**8 Arbeitsblatt 2:** Warum es völlig okay ist, nach dem Abitur noch keinen Plan für die Zukunft zu haben

**13 Internetseiten zum Thema**

## Einleitung: Thema und Lernziele

Als Kind wächst man in ein Leben hinein, das andere gestaltet haben: das Zuhause der Eltern, die Wohngegend, die Schule, das soziale Umfeld. Und dann kommt der Schulabschluss und mit ihm ein neuer, selbstbestimmter Lebensabschnitt. Ist das jetzt die große Freiheit? Oder ein belastender Druck, weil man gar nicht recht weiß, welche Richtung man einschlagen will, oder Angst hat, etwas Falsches zu wählen?

Es gibt vielfältige Hilfsangebote für die Berufsorientierung, die Schulabgänger dabei unterstützen, die eigenen Fähigkeiten und Neigungen mit den Arbeitsmarktchancen, Karriere- oder Verdienstmöglichkeiten abzugleichen. Die vorliegende Unterrichtseinheit setzt bei dieser Entscheidungsfindung jedoch auf einer grundlegenden Ebene an: Es geht um die Erkundung langfristiger persönlicher Lebensziele – ganz frei von Erfolgs- und Zeitdruck oder Zweckmäßigkeitsdenken. Was will ich einmal erreichen? Was halte ich für ein erfülltes Leben? Welcher Moral will ich folgen? Eine Beschäftigung mit diesen Fragen kann helfen, seinen Blick von kurzfristigen Plänen hin zu einer langfristigen Gestaltung des eigenen Lebens zu lenken. Was hat man beispielsweise vom Wunschberuf, wenn man mit ihm so wenig verdient, dass die Sehnsucht nach Fernreisen und dem eigenen Haus vielleicht niemals gestillt werden kann? Sind das Traumfach und die Traum-Uni die richtige Wahl, wenn man damit in einem universitären Massenbetrieb landet, im Grunde aber ein tiefes Bedürfnis nach einem familiären Umfeld und einer engen Gemeinschaft mit anderen Studierenden hat?

Ein Studium oder eine Ausbildung sollte bei der Berufsorientierung nicht ausschließlich als berufsvorbereitende Maßnahme, sondern auch als eigenständiger Lebensabschnitt gesehen werden. Es ist der Zeitpunkt, an dem sich die Persönlichkeit entscheidend weiterentwickelt, in einem Leben, das man sich ganz neu einrichten muss: zum ersten Mal selbstbestimmt, in der ersten eigenen Bude, mit neuen Kontakten und Freundschaften. Um sich darüber klar zu werden, was man wirklich mit seinem Leben anfangen will, wählen viele ein Gap-Year nach dem Schulabschluss. Eine solche Auszeit kann Perspektiven öffnen, weil man das Tempo drosselt, Luft holt, Seitenblicke riskiert und neue Kulturen und Menschen kennenlernen kann. Es ist eine Zeit der Selbstfindung – und vielleicht die einzige wirklich freie Zeit im Leben bis zur Rente.

**Arbeitsblatt 1** regt an, sich mit den eigenen Lebenszielen, Werten und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Die Schülerinnen und Schüler differenzieren in einem ersten Schritt »Habensziele« und »Seinsziele« nach Erich Fromm, setzen sich mit der eigenen Lebensphilosophie auseinander und reflektieren ihren eigenen Wertekodex.

In **Arbeitsblatt 2** überlegen die Schülerinnen und Schüler in einem zweiten Schritt, welche Möglichkeiten ihnen eine Auszeit oder auch ein Gap-Year für die eigene Lebensplanung eröffnet und welche konkreten Einsichten sie daraus ziehen können.

Zum **Abschluss der Unterrichtseinheit** beziehen die Schülerinnen und Schüler ihre Arbeits- und Reflexionsergebnisse aus beiden Arbeitsblättern auf ihre zukünftige Lebens-, Studien- und Berufsplanung und überlegen, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit sie während dieser Ausbildungszeit ihre Persönlichkeit weiterentwickeln und ihren Bedürfnissen gemäß leben können.

## Arbeitsblatt 1

### Wie unsere Lebensziele entstehen

Manche Menschen wünschen sich eine glückliche Familie, andere Erfolg, wieder andere wollen möglichst viel von der Welt sehen. Wie entwickeln sich diese Lebensziele?

Ich möchte möglichst viel von der Welt sehen. Ich möchte mal ein Stück auf der Chinesischen Mauer entlanglaufen, die Tempelanlagen in Angkor durchforsten. Wenn ich ein Lebensziel benennen müsste, das wäre es: möglichst viel entdecken und verstehen. Wann immer ich mich mit Freund\*innen unterhalte, erzählen sie von unterschiedlichen Wünschen und Zielen. Einige wollen eine Familie, Kinder, eine glückliche Beziehung. Andere sehnen sich nach Erfolg im Job, finanzieller Unabhängigkeit, Anerkennung. Wieder andere wollen eine Stiftung gründen, Gutes tun.

Es scheint, als schmiede jeder Mensch unterschiedliche Pläne, ob es ideelle oder materialistische sind. Unsere Lebensziele können groß sein, klein sein, kurzfristig, langanhaltend oder nachhaltig, impulsiv, existenziell. Bislang ging ich immer davon aus, wir wählen unsere Ziele selbst. Aber viele verändern sich im Laufe der Zeit – und zwar fast ohne unser Zutun. Denn sie sind Schwingungen unterworfen, welche wir oft nicht beeinflussen können.

#### Nichts ist so beständig wie die Unbeständigkeit

- Unsere Lebensziele entstehen durch Erfahrungen, Erinnerungen und Überzeugungen. Solche, die nicht erreichbar oder gar utopisch sind, sortieren wir mit der Zeit selbst aus. Dazu gehört etwa ein hoher Lottegewinn oder der Wunsch, immer von allen gemocht zu werden. Der Psychotherapeut Harlich Stavemann schreibt in »Lebenszielanalyse und Lebenszielplanung« etwa, dass Lebensziele aus eigener Macht erreichbar sein sollten und nicht vom Zutun oder Wohlwollen anderer Menschen abhängig. In der Psychotherapie und Beratung sind Lebensziele und die Planung solcher essenzieller Bestandteil. Stavemann schreibt sogar: »Nur wer Ziele hat, hat die Möglichkeit, mit sich selbst zufrieden zu sein.«

- Damit dies gelingt, können Lebensziele zunächst einmal nur rationale Ziele sein, die sich nicht gegenseitig blockieren. Wer sich etwa ein Leben auf Reisen wünscht und gleichzeitig ein Haus bauen möchte oder eine gefestigte Beziehung und gleichzeitig Freiheit, gerät in einen Zielkonflikt. Nicht selten schädigt uns der Wunsch, auf allen Hochzeiten gleichzeitig zu tanzen, übrigens selbst. In letzter Konsequenz kann das auch zu erheblichen psychischen Problemen führen.

- Immer – und vielleicht sogar stärker als durch alles andere – sind unsere Lebensziele durch unsere Umwelt beeinflusst. Und durch die Werte der Gesellschaft, in der wir aufwachsen. Sprich: Wir selbst haben möglicherweise ziemlich wenig mitzureden, wieso wir was in unserem Leben erreichen wollen. »Wenn wir beispielsweise in einer materialistischen Gesellschaft leben, in der viel Haben belohnt wird, entwickeln wir gerne auch selbst Habensziele«, sagt der Sozialpsychologe Jens Förster. Wenn es gerade im Zeitgeist liege, möglichst verrückte Dinge zu tun, dann seien wir eher dazu geneigt, dem auch nachzugehen. Erich Fromm unterschied in seiner Gesellschaftskritik »Haben oder Sein: Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft« zwischen Habens- und Seinzielen: Die einen sind auf Besitz gepolt, die anderen konträr dazu auf Erfahrung und Sinnsuche – dem kapitalistischen System sei Dank.

Das macht unsere Lebensziele auch so unbeständig: Unsere sich wandelnde Gesellschaft und unser Umfeld verändern uns, unsere Werte und Emotionen ändern sich. Aber sagen unsere Lebensziele dann überhaupt etwas über unsere Persönlichkeit? »Es gibt bestimmte Ziele, die wir über einen längeren Zeitraum verfolgen, und diese gehören dann, so empfinden wir das als Mensch, zu unserer Persönlichkeit«, sagt Förster. Unsere Persönlichkeit ist laut dem Psychologen immer veränderbar, sie ist ein brüchiges Konzept. Dennoch: So temporär sie auch sein mögen, unsere Lebensziele sind wichtig für uns. Sie sind Teil unserer menschlichen Entwicklung, sie formen unsere Vorstellungen von Leben und Moral entscheidend mit. Ein »richtiges oder falsches Langfristziel« gebe es daher grundsätzlich nicht, wie Stavemann schreibt. So manche Etappenziele könnten aber durchaus falsch sein, wenn sie hinderlich oder belanglos seien.

### Erreichte Ziele machen nicht automatisch glücklich

Förster arbeitet daher therapeutisch gerne mit der Veränderbarkeit von Zielen: »Es ist ein großer Luxus des Lebens, dass wir so veränderbar sind.« Viele junge Leute, so sagt er, sehnen sich in ihrem Leben beispielsweise nach Nervenkitzel, sogenanntem »adventure seeking« – das ändere sich aber ganz schnell, wenn sie Eltern würden. Plötzlich gibt es neue Verantwortlichkeiten – und Chancen für wichtige neue Ziele. »Wir brauchen die Ziele, weil sie uns eine Orientierung geben«, sagt er. »Aber man muss nicht das ganze Leben Habenszielen hinterherrennen, manchmal ist eine Orientierung auf das Sein einfach gesünder.« Aber wie können wir selbst herausfinden, welche Ziele uns voranbringen? Grundsätzlich gilt: Es gibt keinen objektiv richtigen, für alle Menschen gültigen Maßstab für Lebensziele, schreibt Stavemann. Nur verzetteln sollten wir uns nicht, wenn wir etwa einem »Null-Verzicht-Denken« unterliegen. Das Gefühl, zu kurz zu kommen oder etwas zu verpassen. Wer sich zu viel vornimmt, ist gestresst und rastlos. Die Selbstüberschätzung könnte schnell in depressive Erschöpfung münden. Wichtig ist das Wissen darum, dass das Erreichen eines Ziels nicht automatisch glücklich macht. So kann man nach einem Erfolg in ein Loch fallen und plötzlich innere Leere spüren. Der Verhaltenstherapeut rät zu Zielen, die an eine Lebensphilosophie oder an ethisch-moralische Überzeugungen geknüpft sind. Dazu können wir uns selbst folgende Fragen stellen:

- »Wodurch bin ich?«
  - 65 • »Weshalb und wozu bin ich hier?«
  - »Glaube ich an einen Gott?«
  - »Wenn ja: Hat er bestimmte Erwartungen an mich?«
  - »Gibt es ein Leben nach dem Tod?«
  - »Wenn ja: Ist dessen Qualität an bestimmte Bedingungen geknüpft?«
  - 70 • »Wie sieht die Realität aus, und was existiert wirklich?«
  - »Was ist Gerechtigkeit?«
  - »Was halte ich für ein erfülltes Leben?«
  - »Welcher Moral will ich folgen?«
- 75 Aus den instinktiven Antworten auf diese Fragen können wir unsere Überzeugungen genauer definieren. Die ziehen sich durchs ganze Leben. Sie helfen uns, Ziele auszuformulieren, die uns nicht überfordern – und weiterbringen.

Till Eckert, ze.tt.de, 4.11.2016, <https://ze.tt/wie-unsere-lebensziele-entstehen>

# Aufgaben

## Einstieg

### 1. Lebenssituationen beschreiben, die man als positiv empfunden hat

Skizzieren Sie Ihre Erfahrungen. Die Ereignisse, auf die Sie sich beziehen, können zu jedem Zeitpunkt Ihres Lebens stattgefunden haben.

a. Situationen, in denen ich stolz auf mich war:

---

---

---

---

---

b. Situationen, in denen ich überdurchschnittlich motiviert war:

---

---

---

---

---

c. Situationen, in denen ich mich besonders wohlfühlt habe:

---

---

---

---

---

d. Orte, mit denen ich mich besonders verbunden fühle/die ich mag:

---

---

---

---

---

e. Vorläufiges Fazit: So könnte ein Leben aussehen, das zu mir passt:

---

---

---

## Basis-Aufgaben

### 2. Unterschiedliche Arten von Lebensstilen differenzieren

Der Autor Till Eckert bezieht sich auf Erichs Fromms These der zwei Lebensziel-Formen: »Habensziele« und »Seinsziele« (Zeile 36). Erläutern Sie den Unterschied, und nennen Sie Beispiele hierfür.

### 3. Kernthesen des Artikels erörtern

Nehmen Sie Stellung zu folgenden Aussagen im Text, und tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen aus:

- a. »Unsere Lebensziele (sind) durch unsere Umwelt beeinflusst. Und durch die Werte der Gesellschaft, in der wir aufwachsen. Sprich: Wir selbst haben möglicherweise ziemlich wenig mitzureden, wieso wir was in unserem Leben erreichen wollen.« (Zeile 29–31)
- b. »Wichtig ist das Wissen darum, dass das Erreichen eines Ziels nicht automatisch glücklich macht. So kann man nach einem Erfolg in ein Loch fallen und plötzlich innere Leere spüren.« (Zeile 59–61)

### 4. Eine Liste der Dos und Don'ts von Lebenszielen erstellen

- a. Notieren Sie in einer Tabelle Ratschläge für einen guten und für einen problematischen Umgang mit Lebenszielen, so wie es im Text beschrieben wird.
- b. Diskutieren Sie die einzelnen Punkte im Plenum: Finden Sie die Einschätzung einleuchtend? Haben sie Einwände oder Ergänzungen?
- c. Schreiben Sie die Liste nach der Diskussion so um, dass sie auf Ihre persönlichen Vorstellungen zugeschnitten ist.

## Weiterführende Aufgaben

### 5. Sich mit seiner persönlichen Lebensphilosophie auseinandersetzen

Im Text wird der Sozialpsychologe Jens Förster zitiert, der dazu rät, sich Lebensziele zu setzen, die an die eigene Lebensphilosophie geknüpft sind. Er schlägt hierfür vor, grundlegende Fragen an sich selbst zu stellen.

- a. Notieren Sie Ihre persönlichen Antworten auf folgende Fragen (siehe auch Zeile 64–73).
  - »Wodurch bin ich?«
  - »Weshalb und wozu bin ich hier?«
  - »Glaube ich an einen Gott?«
  - »Wenn ja: Hat er bestimmte Erwartungen an mich?«
  - »Gibt es ein Leben nach dem Tod?«
  - »Wenn ja: Ist dessen Qualität an bestimmte Bedingungen geknüpft?«
  - »Wie sieht die Realität aus, und was existiert wirklich?«
  - »Was ist Gerechtigkeit?«
  - »Was halte ich für ein erfülltes Leben?«
  - »Welcher Moral will ich folgen?«

b. Ergänzen Sie die Liste aus dem Text durch weitere Fragestellungen\*:

- **Selbstbestimmung:** Was bedeutet für mich ein selbstbestimmtes Leben? Wie wichtig ist es mir, frei und unabhängig zu sein?
- **Stimulation:** Suche ich nach Überraschungen und Abenteuern? Möchte ich ein aufregendes Leben haben oder eher ein ruhiges?
- **Hedonismus:** Welchen Stellenwert nehmen Spaß und Genuss in meinem Leben ein? Was bedeutet Spaßhaben für mich?
- **Leistung:** Wofür möchte ich von anderen anerkannt werden? Ist Erfolg wesentlich für mich?
- **Macht:** Möchte ich andere Menschen führen? Will ich, dass andere auf mich hören?
- **Sicherheit:** Was bedeutet für mich ein sicheres Umfeld? Wie wichtig ist mir Sicherheit?
- **Konformität:** Halte ich mich eher an vorgegebene Regeln? Welche gesellschaftlichen Regeln stehen bei mir im Vordergrund?
- **Tradition:** Welches Gewicht haben Tradition, Solidarität und Gemeinschaft für mich?
- **Humanismus:** In welcher Weise möchte ich mich für meine Mitmenschen einsetzen? Welche Verantwortung möchte ich übernehmen?
- **Universalismus:** Welchen Stellenwert nehmen Chancengleichheit, Toleranz, Interkulturalität oder Umweltschutz bei mir ein?

\* Fragen in Anlehnung an das Modell universeller menschlicher Werte des US-amerikanisch-israelischen Sozialpsychologen Shalom H. Schwartz

## 6. Die Arbeitsergebnisse vergleichen und zusammenfassen

Vergleichen Sie Ihre Antworten aus dem Einstieg mit denen zu Frage 5. Entwickeln Sie aus Ihren Notizen fünf (vorläufige) Lebensziele, die Ihnen wichtig sind und eine Leitlinie für Sie sein könnten:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Arbeitsblatt 2

# Warum es völlig okay ist, nach dem Abitur noch keinen Plan für die Zukunft zu haben

Manche Menschen wünschen sich eine glückliche Familie, andere Erfolg, wieder andere wollen möglichst viel von der Welt sehen. Wie entwickeln sich diese Lebensziele?

Nach dem Abi wussten anscheinend alle, wie es in ihrem Leben weitergehen sollte – nur ich nicht. Sieben Erkenntnisse halfen mir, trotzdem die Ruhe zu bewahren.

5 Nun war ich endlich fertig mit der Schule und feierte auf dem Abi-Ball die gewonnene Freiheit. Doch die Feierlaune hielt nicht lange an. Mit dem Schulabschluss begann für mich eine Zeit der Unsicherheit.

Die anderen aus meinem Jahrgang wussten anscheinend genau, was sie wollten, und verfolgten ihre Träume. Sie entschieden sich für ein (duales) Studium, eine Ausbildung oder einen Freiwilligendienst. Manche taten sich zusammen und reisten umher. Meine Familie, Lehrer\*innen und Bekannten schienen zu erwarten, dass auch ich nun sofort etwas Vernünftiges machen würde, also ein Studium beginne oder zumindest  
10 eine Ausbildung.

Ich wusste nicht, wie ich diese Erwartung erfüllen sollte. Ich fühlte mich antriebslos und hatte vor vielem Angst. Ich hatte Angst davor, zu lange zu Hause zu wohnen und kein eigenes Leben aufzubauen. Ich hatte  
15 Angst davor, später meiner Familie zur Last zu fallen, sollte ich mich für den falschen Plan vom Leben entscheiden und noch einmal von vorne anfangen müssen.

Vor allem aber hatte ich Angst davor, eine übereilte Entscheidung zu treffen. Ich wollte nicht dem Druck nachgeben, der von anderen und teilweise auch von mir selbst kam, und ein Studium nur um des Studiums  
20 willen beginnen. Ich wollte mich nicht sofort darauf konzentrieren, wie ich in dieser Gesellschaft möglichst leistungsstark funktionieren würde. Als ob mich das zu einem guten Menschen machen würde.

Neun Monate liegt mein Abi nun zurück, und ich habe mich immer noch nicht festgelegt, was ich mit meinem Leben anfangen möchte. In dieser Zeit habe ich ein paar Dinge gelernt, die mir geholfen haben, mit  
25 dem Druck und der Unsicherheit klarzukommen.

### 1. Einfach mal ausprobieren

Nach dem Abi-Ball ließ ich mir die Haare abschneiden. Neuer Lebensabschnitt, neuer Haarschnitt. Ich fuhr nach Berlin zu meiner Schwester, mit der ich in Begleitung meiner Mama einen Roadtrip durch Andalu-  
30 sien machte. Im Mai reiste ich nach Nairobi und verbrachte dort drei Monate mit Menschen, die mir sehr ans Herz gewachsen sind und mit denen ich ein Fotoprojekt umsetzte. Dort beschloss ich auch, mich in Zukunft als Botschafterin für »Jugend Rettet« einzusetzen. Anschließend machte ich mich gemeinsam mit Freund\*innen per Interrail auf den Weg nach Osteuropa. Im September und Oktober arbeitete ich bei meinen Großeltern in einem Hotel. Der November war ein Monat für mich selbst, meine Freund\*innen, Familie  
35 und für Organisatorisches. Danach zog ich erst mal nach Berlin.



Kurz: Ich habe einfach verdammt viel ausprobiert und hatte sogar noch ganz andere Ideen, aus denen nichts wurde: Praktika in einer Musiksendung und Talkshow, als KurierfahrerIn oder auf einem Schiff jobben, Freiwilligendienste im In- und Ausland oder tatsächlich studieren. In den vergangenen neun Monaten habe ich erst gemerkt, wie viele Möglichkeiten es nach dem Schulabschluss gibt.

40

## 2. Reden hilft

Die Frage »Und, was machst du jetzt so nach dem Abi?« nervt, weil allein im Tonfall schon so viel Erwartung auf eine klare Antwort liegt. Dennoch liegt in dieser Frage auch eine Chance. Nachdem ich zugegeben hatte, dass ich noch keinen Plan habe, ergab sich meist ein hilfreiches Gespräch. Schließlich hat jede\*r was dazu zu sagen, wenn jemand noch nicht genau weiß, wo sie beruflich hinwill. Obwohl ich meistens nach gar keinem Weg fragte, wurde mir meist einer vorgeschlagen, woraufhin sich oft ein Widerstand in mir aufbaute. Letztlich war auch das gut, um zu erkennen, was ich gar nicht will, was überhaupt nicht zu mir passt und wie ich auf gar keinen Fall werden will.

45

Die Gespräche waren zudem abwechslungsreich. Nicht alle waren geprägt von Leistungsdruck und gesellschaftlichen oder persönlichen Erwartungen. Einige ermutigten und beruhigten mich inmitten des Chaos. Ich glaube, für so was hat man Großmütter. Mit ihr zu sprechen machte mich in letzter Zeit besonders glücklich.

## 3. Schweigen und Stille sind auch cool

Manchmal bewirkte Kommunikation auch das Gegenteil. Zu viel Input von anderen und zu viele Rechtfertigungen meinerseits ließen mich mutlos werden. Dann war jedes »Wie fühlst du dich im Moment eigentlich so?« zu viel. Alle Ratschläge empfand ich auf einmal als Meinungen von Besserwissern, die sich um ihr eigenes Leben kümmern sollten. Dann musste ich abschalten und mich zurückziehen, bis ich wieder aufnahmefähig war.

60

In manchen Phasen versuchte ich auch, über nichts nachzudenken, was mit Berufsfindung zu tun hatte. Das tat gut und setzte Energie frei für die Zeit danach, in der es wieder darum ging, Bewerbungen zu verschicken und sich Klarheit zu verschaffen. Die klarsten Gedanken kamen oft, als ich mir gerade nicht einredete, ich müsse jetzt endlich mein Leben in den Griff kriegen, sondern losließ und mir meine Zukunft als Möglichkeit der unbegrenzten Selbstentfaltung vorstellte.

65

## 4. Leidenschaft kann sich entwickeln

In den vergangenen Monaten habe ich nach meiner Leidenschaft gesucht. Ich wollte was Langfristiges finden, was mich früh aufstehen und spät ins Bett gehen lässt. Irgendetwas, für das ich Auswendiglernen in Kauf nehmen würde, obwohl ich es hasse.

70

Manchmal glaubte ich, eine Leidenschaft gefunden zu haben, dann verlor ich sie wieder oder ließ sie los. Irgendwann kam ich zu der Erkenntnis, dass sich die Begeisterung für etwas auch mit der Zeit entwickeln kann und es wichtig ist, mit kleinen Interessen und Fähigkeiten anzufangen. So lernte ich, nicht jede Idee zu zerdenken und jeden Funken sofort auszulöschen.

75

Und wenn ich tatsächlich keine Leidenschaft finde? Dann hab ich wenigstens einen längeren Schlaf und lerne weniger auswendig, auch nicht schlimm.

80

### 5. Andere wissen auch nicht weiter

Irgendwann stellte ich fest, dass viele der anderen auch keinen Plan haben, bei dem es immer nur geradeaus geht. Viele starten ein Studium und brechen dann ab, weil es eben doch nicht das Richtige für sie war. Unzählige studieren etwas und arbeiten danach in einem Bereich, den sie sich niemals zugetraut hätten oder den sie gar nicht vor Augen hatten. Der Weg, den sie beschreiten, erschließt sich ihnen erst unterwegs.

85

So kann jeder Umweg Teil des Weges werden. Letztlich ist alles dein Weg, und wer sagt denn, dass er gerade und komplett durchgeplant sein muss, um gut zu sein?

### 90 6. Ein Dank an die Freundschaft

Freund\*innen waren und sind meine besten Berufsberater\*innen. Für sie geht es nicht darum, mich möglichst schnell in den Arbeitsmarkt zu schubsen. Sie kümmert es nicht, ob ich wenig oder viel verdiene, solange es ausreicht. Oder ob ich im Büro, zu Hause oder im Freien arbeite, solange es mir Spaß macht. Es ist ihnen egal, ob ich jetzt studiere oder doch erst nächstes Jahr oder überhaupt nicht, solange ich es mir ausgesucht habe.

95

Meine Freund\*innen wissen, wie viel Druck ich mir selbst mache und erhöhen ihn nicht unnötig. Sie scherzen mit mir über ein unorganisiertes, planloses Leben, in dem ich so frei entscheiden kann wie noch nie zuvor. Freundschaft betrifft unseren Charakter und nicht unsere Leistung.

100

### 7. Den perfekten Plan fürs Leben gibt es gar nicht

Ich sollte etwas Vernünftiges nach der Schule machen. Und dann sollte mich das auch noch in einen dauerhaften Zustand des Glücks versetzen. Dem ging ich erst mal nicht nach, weder der Ausbildung noch der Illusion, ich könne dauerhaft glücklich sein, wenn ich doch nur das passende Studium fände.

105

Stattdessen begann ich, einfach auszuprobieren. Den Zwang zur Perfektion und reibungslosen Entwicklung versuchte ich dabei aufzugeben. Ich gestand mir ein, dass ich nicht nach dem großen Glück auf der Welt suchen muss, nach dem alle streben. Ich beschäftigte mich stattdessen damit, wie ich mein Leben in die Hand nehme und Entscheidungen treffe, hinter denen ich stehe, unabhängig davon, wer und ob jemand neben mir steht.

110

Ein Berufsberater sagte mal zu mir: »Gut, du findest also in jeder Suppe ein Haar. Jetzt geht es darum, zu überlegen, welches dir am besten schmeckt.« Nach einem kurzen Moment des resignierten »Joa« dachte ich wütend: »Es wird auf dieser großen weiten Welt mit diesen vielen Möglichkeiten ja wohl auch irgend- eine Suppe geben, in der sich kein Haar befindet, oder eines, das sich entfernen lässt. Oder es macht mir einfach nix mehr aus, weil mir diese Suppe so gut schmeckt.« Vielleicht steige ich auch auf ein ganz anderes Gericht um, ich bin sowieso kein leidenschaftlicher Suppenesser.

115

Deborah Schmitt, ze.tt.de, 25.12.2017, <https://ze.tt/warum-es-voellig-okay-ist-nach-dem-abitur-noch-keinen-plan-fuer-die-zukunft-zu-haben>

# Aufgaben

## Basis-Aufgaben

### 1. Ideen für die Entscheidungsfindung sammeln

- a. Fassen Sie stichpunktartig zusammen, welche Aktivitäten und/oder Projekte die Autorin nach ihrem Schulabschluss unternommen hat.
- b. Sammeln Sie in einem Brainstorming im Plenum Ideen: Welche Möglichkeiten ergeben sich nach dem Schulabschluss? Was könnte helfen, nach dem Schulabschluss einen Plan für die Zukunft zu entwerfen?
- c. Erarbeiten Sie in Partnerarbeit eine kommentierte Linkliste mit mindestens fünf Adressen von Organisationen oder Programmen, die bei der Entscheidungsfindung helfen, wenn man noch unsicher ist, wo es hingehen soll.
- d. »Drei Ideen für die Zeit zwischen Schule und »etwas Vernünftigem«: Notieren Sie Ihre Favoriten aus den vorherigen Überlegungen a bis c.

### 2. Die Thesen der Autorin mit eigenen Erfahrungen abgleichen

Die Autorin Deborah Schmitt stellt »sieben Erkenntnisse« auf, die ihr halfen, einen freien Kopf zu bekommen, um ihren zukünftigen Lebens- und Berufsweg zu planen. Hierin schildert sie ihre Erlebnisse und Einsichten. Schreiben nun Sie einen kurzen Text zu jedem Punkt, der Ihre Gedanken und Erfahrungen in einer vergleichbaren Situation widerspiegelt. Sie können die Liste dabei auch modifizieren.

1. Einfach mal ausprobieren
2. Reden hilft
3. Schweigen und Stille sind auch cool
4. Leidenschaft kann sich entwickeln
5. Andere wissen auch nicht weiter
6. Ein Dank an die Freundschaft
7. Den perfekten Plan fürs Leben gibt es gar nicht

### 3. Den Status quo bei der Studien- oder Berufswahl festhalten und analysieren

Über welches Studienfach oder welchen Ausbildungsberuf denken Sie momentan nach? Nennen Sie drei Optionen. Beantworten Sie für jede Option folgende Fragen:

- a. Was sagt das Bauchgefühl? Was sagt die Vernunft?
- b. Sind meine Vorstellungen realistisch?
- c. Passen die genannten Optionen zu meinen Lebenszielen und Werten?
- d. Gibt es Faktoren, die nicht stimmig sind, die mich frustrieren oder verunsichern? Wenn ja: welche? Und: Kann ich das aus dem Weg räumen? Gibt es Lösungen dafür?

### Weiterführende Aufgaben (Zusammenführung/Ergebnissicherung von Arbeitsblatt 1 und 2)

#### 4. Eine Fremdeinschätzung als Möglichkeit der Selbsterkenntnis nutzen

In den vorangegangenen Aufgaben wurden Sie mehrmals aufgefordert, Ihre eigenen Ziele und Bedürfnisse zu formulieren. Setzen Sie sich nun mit jemandem zusammen, der/die Sie möglichst gut einschätzen kann. Notieren Sie gegenseitig auf einem Kärtchen, wie Sie Ihr Gegenüber einschätzen, und begründen Sie kurz Ihre Überlegung:

- Welche Lebensziele passen zu Ihrem Gegenüber?
- In welchen Ausbildungsberufen oder Studiengängen sehen Sie Ihren Lernpartner oder Ihre Lernpartnerin? Was passt zu ihm/ihr?
- Welche Rahmenbedingungen braucht er oder sie bei der Ausbildung oder beim Studium, um sich wohlfühlen?

Lesen Sie sich Ihre Notizen gegenseitig vor, und diskutieren Sie: Hat Ihr Gegenüber Sie in Ihren Augen richtig eingeschätzt, oder fühlen Sie sich falsch verstanden? Welchen neuen Aspekt haben Sie bei dieser Übung über sich entdecken können?

#### 5. Ein Fazit ziehen: Die Ergebnisse der Selbstreflexion zusammenführen

Bei der Entscheidung für ein Studienfach spielen neben Interesse, Fähigkeiten und Berufsaussichten auch noch weitere, persönlichere Überlegungen eine Rolle: familiäres Umfeld oder Anonymität? Großstadt oder Kleinstadt? Wie sind meine Vorstellungen für Kultur und Freizeitaktivitäten? Wie weit möchte ich von zu Hause weg? Gehen Sie nochmals die Ergebnisse der Selbstreflexion aus den einzelnen Aufgaben beider Arbeitsblätter durch. Erstellen Sie daraus ein vorläufiges Profil für Ihr Leben als Azubi, Studentin oder Student in Form einer Mindmap, die Ihre Erwartungshaltung und Bedürfnisse für diesen Lebensabschnitt widerspiegelt.

#### 6. Einen Online-Persönlichkeitstest absolvieren und mit einem Studienfach abgleichen

- a. Um seine Persönlichkeit und die eigenen Wünsche und Bedürfnisse besser zu verstehen, helfen auch psychologisch fundierte Persönlichkeitstest wie zum Beispiel »Re/flect« von der Initiative der Hochschulen in Sachsen-Anhalt. Solche Tests geben Aufschluss über bestimmte Eigenschaften und Verhaltensweisen, um die eigenen Einstellungen, Wertvorstellungen, Stärken und Schwächen oder Charaktereigenschaften konkreter fassen zu können. Beantworten Sie die Fragen des Tests, und ziehen Sie ein Fazit:
  - Habe ich das Ergebnis erwartet, oder hat es mich überrascht?
  - Beschreiben die Ergebnisse des Tests meine Persönlichkeit treffend (evt. hierfür einen Lernpartner oder eine Lernpartnerin zur Fremdeinschätzung heranziehen)?
  - Konnte ich aus dem Test Einsichten gewinnen, die mich bei der Entscheidung für ein Studienfach oder einen Ausbildungsberuf weiterbringen? Wenn ja, welche?

Link: <https://wirklichweiterkommen.de/re-flect>

- b. Verknüpfen Sie Ihr Persönlichkeitsprofil mit passenden Studiengängen mithilfe der Studiengangsuchmaschine »Re/search«, und notieren Sie drei Fächer, die für Sie in Frage kommen.

Link: <https://wirklichweiterkommen.de/re-search>



Internetseiten zum Thema:

## Schulabschluss – meine Ziele, meine Werte, meine Wünsche

### **ZEIT Campus ONLINE: Schulabschluss: Und was wird aus mir?**

<https://www.zeit.de/2016/41/schulabschluss-entscheiden-studium-lehre-ausland>

### **ZEIT ONLINE: Studienwahl: Was passt zu mir?**

<https://www.zeit.de/2017/42/studienwahl-orientierungstest-studiengaenge-entscheidung>

### **ze.tt.de: Warum Lücken im Lebenslauf so glücklich machen**

<https://ze.tt/findet-endlich-den-mut-zur-luecke-im-lebenslauf>

### **ze.tt.de: Studienorte, die du noch nicht kennst, sind vielleicht die besten**

<https://ze.tt/angebote/studienorte-die-du-noch-nicht-kennst-sind-vielleicht-die-besten>

### **ze.tt.de: Warum wir Entscheidungen öfter intuitiv treffen sollten**

<https://ze.tt/warum-wir-entscheidungen-oefter-intuitiv-treffen-sollten>

### **Wirklich weiterkommen - Eine Initiative der Hochschulen des Landes Sachsen-Anhalt.**

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

### **Arbeitsagentur: Schule, Ausbildung und Studium**

<https://www.arbeitsagentur.de/bildung>



#### **Das kostenlose ZEIT-Angebot für Schulen**

Die Unterrichtsmaterialien für das Schuljahr 2017/18 »Medienkunde« und »Schule, und was dann?« sowie DIE ZEIT für drei Wochen im Klassensatz können Sie kostenfrei bestellen. Alle Informationen unter:

[www.zeit.de/schulangebote](http://www.zeit.de/schulangebote)

#### **IMPRESSUM**

Projektleitung: Franziska Sachs, Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG,  
Projektassistentz: Jannike Möller, Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG,  
didaktisches Konzept und Arbeitsaufträge: Susanne Patzelt, Wissen beflügelt