~~Traumjob schon gefunden?~~

~~Alle anderen wissen längst, was sie wollen.~~

~~Bloß nicht auffallen.~~

Ich?

Hätte ich nicht gedacht!

~~Ich kann das doch nicht.~~

~~Du könntest schon viel weiter sein.~~

~~Was, wenn die mich auslachen?~~

ALEX HÖRBER

Ich?

Hätte ich nicht gedacht!

ALEX HÖRBER

Stand: November 2026

Dieses Buch ist kostenlos. Wenn du jemandem davon erzählen willst: gerne. Teil am besten den Link ichdochnicht.de/buch, dort liegt immer die aktuelle Fassung.

Danke, dass du sorgsam damit umgehst.

Jetzt aber viel Spaß damit!

Grüße
Alex (Hörber)

Inhalt

Inhalt 3
Intro – Ich? Hätte ich nicht gedacht. 7
Dein Buch. Dein Weg. 9
Das ist Selbstwert wirklich 11
Drei Menschen – Sechs Alltage 16
Alltag Sophie 16
Sophies Ego-Feed 16
Sophies Selbstwert-Feed 17
Alltag Can 18
Cans Ego-Feed 18
Cans Selbstwert-Feed 20
Alltag Mira 21
Miras Ego-Feed 21
Miras Selbstwert-Feed 22
Gleiche Menschen – Unterschiedliche Welten 24
Wirkung auf verschiedene Lebensbereiche 25
Lebensbereich Bildung 26
Bildung – Ego-Feed 26
Bildung – Dein innerer Switch 27
Bildung – Große Wirkung 28
Bildung – Dein konkreter Nutzen 29
Lebensbereich Privatleben 29
Privatleben – Ego-Feed 29
Privatleben – Dein innerer Switch 30
Privatleben –Große Wirkung 31
Privatleben - Dein konkreter Nutzen 32
Lebensbereich Arbeitswelt 32

Arbeitswelt – Ego-Feed 32
Arbeitswelt – Dein innerer Switch 34
Arbeitswelt – Große Wirkung 35
Arbeitswelt – Dein konkreter Nutzen 35
Mein „Ich? Hätte ich nicht gedacht…“ - Moment 37
Der Autopilot 38
Der Moment, der alles verändert hat 39
Sicherheit – Die Lüge, die mir jahrelang erzählt wurde 40
Was sich nicht nur im Job verändert hat 41
Wie stabiler Selbstwert sich wirklich anfühlt 42
Wie schön es ist, wenn andere „Ich? Hätte ich nicht gedacht!“-Moment haben 43
Was ist dein Startpunkt auf dieser Reise? 45
Wie du dein Umfeld auf deiner Reise mitnimmst 55
Wenn zwei Eisberge aufeinandertreffen 58
Deine Route, dein Stil – Jetzt geht’s um dich 63
ZONE: WAS DIR WIRKLICH WICHTIG IST – DEINE WERTE 72
1. Zwei Beispiele aus dem echten Leben – mit Ego-Feed & Selbstwert-Dialog 72
2. Stell dir vor, du bist wie eine Zwiebel. 73
3. Dein Wertetool – deine Gefühle verstehen 75
4. Werterad (optional, aber empfehlenswert) 78
5. Dein nächster Schritt 79
6. Wie geht’s jetzt weiter? 81
ZONE: WAS DICH WIRKLICH AUSMACHT -DEINE STÄRKEN 84
1. Du kannst mehr, als du denkst 84
2. Denkfehler-Check: Warum dein Stärkenbild bisher unscharf war 86
3. Was eine Stärke wirklich ist 92
4. Wo es sich im Alltag lohnt hinzuschauen 96
5. Stärken-Scanner und dein Stärkennetzwerk 98
Phase 1 – Situation wählen 98
Phase 2 – Situation stoppen & Verhalten beschreiben 99
Phase 3 – Verhalten genauer betrachten 101

Phase 4 – Deine Stärken erkennen 103
Phase 5 – Wirkung deiner Stärken 105
Phase 6 – Dein Stärkennetzwerk sichtbar machen 106
Phase 7 – Bedeutung erkennen 110
6. Was du jetzt damit machen kannst 112
Zwischen den Zonen – Was Werte und Stärken miteinander zu tun haben 113
ZONE: ORIENTIEREN, ENTSCHEIDEN, LOSLAUFEN 117
Was denken andere über meine Entscheidung 119
Tool 1: Dein Ich-bald-Bild 124
Tool 2: Sortieren 140
Tool 3: Testen 144
Tool 4: Gestalten 147
6. Wenn die Entscheidung steht — und der Kopf trotzdem weitersucht 149
7. Was du aus dieser Zone mitnimmst 151
ZONE: KOMMUNIKATION & WIRKUNG 154
1. Küche. Sophie. Mama. Version 1. 154
2. Wenn dein Inneres eine Stimme bekommt 155
3. Warum manche Gespräche anders laufen, als du denkst 155
4. Dich zeigen 156
5. Küche. Sophie. Mama. Version 2. 158
6. Can fragt nach 160
7. Mira positioniert sich 163
8. Was du aus dieser Zone mitnehmen kannst 165
ZONE: ERWARTUNGEN, DRUCK & BLOCKADEN 167
Tool 1: Druck-Scan 169
Tool 2: Eisberg nach innen 182
Tool 3: Spiral-Check 192
So findest du die Tools wieder 200
Eine Sache noch, weil sie wichtig ist 201
ZONE: DOCH, GENAU DU. JETZT HOLST DU DIR DEINE ZUKUNFT. 204
Jetzt du: Schau mal, was du schon alles erlebt hast 210

Zwölf Sätze. Ein paar davon sind deine. 214
Jetzt holst du dir deine Wege 219
Jetzt kriegen sie Namen 222
Der Erste, den du dir ansiehst 229
Du weißt, wo es hingeht. Hier bestätigst du deine Entscheidung und holst noch mehr für dich raus. 231
Das kannst du jetzt sagen 241
Das nimmst du mit 252
Drei Menschen. Ein Stück weiter. 254
Bevor du das Buch zumachst. 260
Anhang 263
Was später noch alles geht 263
Bauen 265
Reparieren 267
Herausfinden 269
Sich kümmern 271
Erklären 273
Gestalten 275
Ordnen 277
Überzeugen 279
Großziehen 281
Zubereiten 283
In Bewegung halten 284
Beschützen 286
Was sich dahinter versteckt 288

Intro – Ich? Hätte ich nicht gedacht.

1. Wie gut, dass du hier gelandet bist.
Vielleicht hast du genau so ein Buch gesucht. Vielleicht ist es dir einfach in die Hände gefallen.
Egal wie – du bist jetzt hier. Und das ist kein Zufall.

2. Du hältst kein klassisches Ratgeberbuch in der Hand.
Keine klugen Sprüche, keine Anleitung fürs perfekte Leben.
Sondern einen Wegbegleiter, der dir hilft herauszufinden, was für dich richtig ist.
Ich kann dir nicht sagen, was das Beste für dich ist – dafür bist du zu einzigartig.
Aber ich zeige dir alles, was du brauchst, um es selbst herauszufinden.

3. Dieses Buch hilft dir, dich besser zu verstehen – nicht, dich zu verändern.
Du brauchst kein Upgrade. Kein Anpassen an den Rest.
Was du brauchst, ist Klarheit über das, was längst in dir steckt.
Genau das findest du hier.

4. Der Titel ist kein Witz, sondern Programm.
„Ich? Hätte ich nicht gedacht!“ – dieser Satz hat Power.
Er taucht auf, wenn du dich selbst überraschst.
Wenn andere etwas in dir sehen, was du selbst noch nicht erkannt hast.
Genau solche Momente sammeln wir hier. Und es werden einige werden.

5. Ich hätte selbst nie gedacht, dass ich mal ein Buch schreibe.
Aber ich konnte nicht anders.
Weil ich nicht länger zusehen wollte, wie viele glauben, sie wären nicht genug.
Dabei stimmt genau das Gegenteil.

6. Dieses Buch ist kein Coaching, kein Kurs, kein Selbstoptimierungskram.
Es ist eine Entdeckungsreise.
Es lädt dich ein, dich selbst neu kennenzulernen.
Nicht aus Sicht anderer, sondern mit deinen eigenen Augen – klarer, echter und Schritt für Schritt.

7. Und ganz ehrlich: Dieses Buch ist wie du.
Echt. Mit Ecken und Kanten. Mal laut, mal leise.
Manchmal schwer zu verstehen.
Aber immer mit einer Geschichte, die es wert ist, entdeckt zu werden.

8. Viele sehen nicht auf den ersten Blick, was in dir steckt.
Manchmal du selbst auch nicht.
Aber je besser du dich kennenlernst, desto mehr erkennst du, wie richtig du bist. Nicht mehr verstellen und vergleichen, sondern gut finden, wie du bist. Vielleicht ist das genau die Sichtweise, die hier auf dich wartet.

9. Dieses Buch will dich nicht verbessern. Es will dir Klarheit geben.
Darüber, wer du bist, wenn du dich nicht ständig vergleichst oder verbiegst.
Darüber, was du willst, wenn du nicht nur funktionierst.
Darüber, wie viel mehr in dir steckt, als du bisher geglaubt hast.

10. Du hast jetzt zwei Möglichkeiten:
Das Buch zuklappen – oder weiterlesen.
Beides ist okay. Es ist dein Leben.
Aber wenn du bleibst, hast du die Chance, jemanden kennenzulernen, der dich überraschen wird:
Dich.
Und du wirst dabei Seiten an dir entdecken, von denen du heute noch denkst:
„Ich? Hätte ich nicht gedacht."

Dein Buch. Dein Weg.

Wenn du bis hierher gelesen hast, bist du schon mittendrin.
Jetzt hast du die Wahl, wie du weitergehst.

Dieses Buch ist nicht dafür gemacht, von vorne bis hinten „richtig“ gelesen zu werden.
Es ist dafür gemacht, **zu dir zu passen**.

Du kannst dir Zeit nehmen.
Oder direkt loslegen.
Beides ist stimmig.

Möglichkeit 1: Schritt für Schritt einsteigen

Wenn du Zusammenhänge verstehen willst, lohnt sich der Weg durch die ersten Kapitel.

Kapitel 2 bis 8 zeigen dir zwei Welten:
Alltage, Gedanken und Situationen, die dir vermutlich vertraut vorkommen.
Du lernst drei Menschen kennen, siehst, wie Selbstwert wirkt und wo er fehlt.
Du bekommst erste Aha-Momente, Perspektiven und Tools, um dich selbst besser einzuordnen.

Dieser Weg ist ruhig, erklärend und einladend.
Er hilft dir, das große Bild zu sehen.

Möglichkeit 2: Direkt bei dir starten

Wenn du merkst, dass du nicht mehr erklären willst, sondern erleben,
kannst du direkt zu **Kapitel 9** springen.

Ab dort geht es nur noch um dich.
Um deine Werte, deine Stärken, deine Entscheidungen, deine Ziele.
Die Kapitel sind keine Reihenfolge, sondern Entscheidungsräume.
Du wählst selbst, wo du einsteigst und wie tief du gehst.

Hier beginnt dein eigener Weg durch das Buch.

Egal, wie du einsteigst:
Du kannst jederzeit wechseln.
Zurückblättern. Vorspringen. Pausieren.

> *Es gibt kein Richtig und kein Falsch.*
> *Nur das, was sich für dich gerade stimmig anfühlt.*

So ist das Buch aufgebaut

(Hier folgt noch die Visualisierung)

Die linke Seite zeigt dir den Weg durch die ersten Kapitel.
Sie geben Orientierung, Kontext und Einordnung.

Die rechte Seite öffnet Räume.
Ab Kapitel 9 wird das Buch zu deinem Feld.
Du entscheidest, wo du eintrittst und wie lange du bleibst.

Das ist Selbstwert wirklich

Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, dann vielleicht, weil du Lust hast, dich selbst besser kennenzulernen.

Oder weil du spürst: Da geht noch mehr – aber ich weiß gerade nicht, wo anfangen.

Vielleicht auch, weil du noch gar keinen Plan hast, wo du eigentlich hinwillst. Oder auch einfach nur weil du merkst, dass irgendwas nicht passt.

Egal wie – du bist hier. Und das ist das Entscheidende.

Du hast im Intro schon gesehen, worum es in diesem Buch geht:
Es geht nicht darum, dich zu verändern – sondern herauszufinden, **was in dir steckt, wenn du aufhörst, dich zu verbiegen.**
Wenn du dich nicht vergleichst, nicht größer machst als du bist – aber auch nicht kleiner.
Einfach: dich kennen und mit allen Facetten gut finden.

Denn genau das macht den Unterschied.
Ob du weißt, was du kannst – und dir zutraust, es zu zeigen.
Ob du dich ständig fragst, was andere denken – oder Entscheidungen triffst, die zu dir passen.
Ob du dich anpasst, um dazuzugehören – oder ob du spürst: Ich kann so bleiben, wie ich bin, und trotzdem dazugehören.

Und das wirkt sich aus:
Auf deinen Weg. Und auf die Entscheidungen, die du beruflich triffst.
Darauf, wie du mit anderen umgehst und wie du mit dir umgehen lässt – in Beziehungen, in Konflikten, bei der Arbeit.
Auf deine Ziele. Deinen Mut. Und am Ende: auf das Gefühl, dein Leben in der Hand zu haben – so, wie es zu dir passt.

Deshalb lohnt sich der Blick auf den Selbstwert.
Das klingt erstmal groß. Oder abstrakt. Vielleicht auch ein bisschen seltsam.

Aber im Kern geht’s um was ziemlich Alltägliches:

> Selbstwert ist nicht einfach ein gutes Gefühl. Es ist aber mehr als nur vordergründiges Selbstvertrauen oder schnell zu erschütternde Selbstbewusstsein.

Bevor wir weitermachen, sortieren wir drei Begriffe, die oft durcheinanderfliegen.
Viele sagen „selbstbewusst“, meinen aber irgendwas zwischen Auftreten, Können und innerer Stabilität. Damit wir im Buch über dasselbe sprechen, hier die klare Trennung.

Selbstbewusstsein heißt:
Ich erkenne, was in mir los ist.
Du merkst, was du gerade fühlst, was dich triggert, was du brauchst. Du bekommst mit, wann du dich kleiner machst, wann du dich überschätzt, wann du dich anpasst.

Selbstvertrauen heißt:
Ich traue mir zu, etwas zu können oder zu lernen.
Du gehst Aufgaben an, probierst aus, hältst Lernkurven aus. Das kann je nach Bereich stark schwanken. In einem Feld bist du mutig, im nächsten vorsichtig.

Selbstwert heißt:
Ich bleibe okay, egal wie es ausgeht.
Du hängst deinen Wert als Mensch nicht an Note, Zusage, Like oder Zustimmung. Du kannst Feedback sortieren, ohne dich sofort zu verteidigen. Du kannst wählen, statt dich zu beweisen.

Wenn du diese drei Ebenen einmal sauber trennst, wird vieles im Alltag verständlicher. Du kannst selbstbewusst wirken und trotzdem innerlich wackeln. Du kannst viel Selbstvertrauen in einem Bereich haben und dich in einem anderen komplett klein fühlen. Selbstwert ist die Ebene darunter. Sie hält dich innerlich stabil, auch wenn Feedback kommt, etwas schiefgeht oder andere dich gerade nicht feiern.

Und noch etwas, das viele unterschätzen: Außenwirkung ist oft ein Schutzsystem.

Außen: Dominanz, Coolness, Humor, Perfektion, starke Meinung.

Innen: Druck vor Bedeutungslosigkeit, Austauschbarkeit, Ablehnung, Kontrollverlust.

Wenn Selbstwert wackelt, wird Auftreten manchmal zu einem Job: Wirkung herstellen, Risiken minimieren, Angriffsflächen schließen. Das passiert bei ganz normalen Leuten, die einfach nicht angreifbar sein wollen. Das sieht man auch bei Menschen, die andere kleinmachen oder andere runtermachen: Die wirken oft souverän und “unangreifbar”, sind innerlich aber alles andere als stabil. Das erklärt das Verhalten, macht es aber nicht ok.

Ein gutes Unterscheidungsmerkmal: **Selbstvertrauen zeigt sich vor allem vor der Aufgabe. Selbstwert zeigt sich vor allem nach der Aufgabe und dem Feedback.**

Vorher: “Ich krieg das hin.”

Nachher: “Ich bleibe okay, auch wenn es Kritik gibt, wenn es peinlich war oder wenn es nicht klappt.”

Es ist eher wie eine innere Haltung – oft leise, aber wirksam. Sie beeinflusst, in welche Richtung du gehst – selbst wenn außen alles wackelt oder neblig ist.

Und genau da steigen wir jetzt ein.

Selbstwert – wie dein Social-Media-Algorithmus

Stell dir vor, dein Selbstwert funktioniert ein bisschen wie dein persönlicher Social-Media-Algorithmus.

Du kennst das: Wenn du auf TikTok oder Insta immer wieder auf ein Thema reagierst oder hängen bleibst – z. B. Fitness, Fail-Videos oder „Motivation" –, dann bekommst du vom Algorithmus mehr davon.
Er denkt: *Ah, das willst du sehen!* – und serviert dir genau das.

Mit dem Blick auf deinen Selbstwert ist es ähnlich.
Je nachdem, worauf du innerlich reagierst, worauf du dich fokussierst, was du dir selbst glaubst – genau das verstärkt sich.

Wenn du also häufig denkst:
– „Ich kann gar nichts."
– „Ich krieg das eh nicht hin."
– „Die anderen sind alle besser."

…dann merkt dein innerer Algorithmus: *Das ist dein Fokus. Das scheint wichtig zu sein.*
Also bekommst du innerlich immer mehr davon: neue Zweifel, neue Vergleiche, neue Unsicherheit.

Und plötzlich ist dein ganzer innerer Feed voll von Beiträgen und Videos mit dem Gefühl:
„Ich bin nicht genug."

Zwei Algorithmen, zwei Feeds

Vielleicht hast du auch schon erlebt, dass in dir zwei Algorithmen laufen, die wie zwei Stimmen zu dir sprechen.

Die eine ist laut, kritisch, fordernd:

– „Du musst besser sein als die anderen."
– „Wenn du das vermasselst, bist du raus."
– „Schau, was andere für ein spektakuläres Leben haben."
– „Andere sind schon viel weiter. Was willst du da noch reißen?"

Du kennst diese Stimme.

Die, die dich antreibt – aber auch Druck macht.

Die, die vergleicht, bewertet, zweifeln lässt.

Die manchmal klingt wie dein Lehrer, deine Chefin, deine Eltern, dein unbändiger Ehrgeiz.

Sie sorgt dafür, dass dein innerer Feed voll ist mit Druck, Scham oder Rückzug.

Dies nennen manche die Ego- Stimme. Andere nennen sie Kritiker, Antreiber oder einfach innerer Stresspegel.

Wie auch immer – sie will dich oft schützen. Aber sie kostet Kraft.

Sie will, dass du dich beweist. Immer wieder. Und bekommt nie genug.

Aber manchmal blitzt auch ein weiterer, leiserer Algorithmus in Form der Selbstwert-Stimme auf:

– „Worin bin ich eigentlich richtig gut – ganz unabhängig von anderen?“
– „Was habe ich gelernt – gerade da, wo’s schiefging?“
– „Was in mir will raus – und warum halte ich’s zurück?“
– „Was will ich entscheiden – für mich?“

Das ist deine Selbstwert-Stimme.

Leiser, manchmal zu leise. Aber umso klarer, wenn man auf sie achtet.

Sie vergleicht nicht – sie fragt.

Sie bewertet nicht – sie wertschätzt.

Sie gibt dir Gelassenheit und Gewissheit für deinen Weg – sie bestärkt.

Du entscheidest, welcher Stimme du mehr Aufmerksamkeit gibst. Und damit: wie dein innerer Feed aussieht. Demnach entscheidet sich:

Wie du mit dir selbst umgehst.

Was du dir zutraust – oder nicht.

Wie du über dich denkst.

Wie du zu Entscheidungen kommst, wenn es darauf ankommt.

Und jetzt stell dir vor…

du wachst morgen auf – und alles, was dich sonst zweifeln lässt, verstummt.

Kein innerer Vergleich. Kein Kleinmachen. Kein Negativ-Denken.

Nur diese eine, leise Stimme in dir.

Du weißt, wer du bist.

Du spürst, was dir wichtig ist.

Du siehst, was du ändern willst – und findest deinen Weg, es anzugehen.

Du musst niemandem etwas beweisen.

Nur du weißt, ob du dein Potenzial nutzt. Und wenn nicht: woran es liegt.

Du bestimmst, wo du hinwillst.

Wie du dorthin kommst. Und was du dafür brauchst.

Keine Parolen. Kein Ego-Boost.

Hast du nicht nötig.

Nur eine innere Klarheit, die sagt:

„Du musst nicht besser sein. Sondern du selbst. Und das reicht."

Was würde sich verändern, wenn du dieser Stimme öfter zuhörst?

Wenn dein innerer Algorithmus dich nicht runterzieht – sondern dich erinnert, wer du längst bist?

Genau darum geht's ab jetzt.

Und jetzt?

Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, **wie unterschiedlich der Alltag aussehen kann – je nachdem, ob dein innerer Algorithmus dich stärkt oder bremst.**

Kein Fachtext, kein Vortrag.
Sondern drei echte Lebenssituationen – Schule, Ausbildung, Studium. Du kannst entscheiden, ob du alle drei lesen möchtest, oder nur die Lebenssituation, die auf dich zutrifft.

Einmal mit wackelndem Selbstwert. Und einmal mit stabilem.

Damit du erkennst, **was möglich wäre – auch in deinem Alltag.**

Drei Menschen – Sechs Alltage

Dieses Buch heißt: „Ich? Hätte ich nicht gedacht!“ – vielleicht fühlst du diesen Satz nach dem nächsten Kapitel noch stärker.
Ich will dir zeigen, was sich in deinem Alltag verändern kann. Nicht durch Zaubertricks oder krasse Sprüche von irgendwelchen Coaches. Sondern, weil du deinen inneren Algorithmus beeinflussen kannst – Schritt für Schritt.
Ich kenne deinen Alltag nicht bis ins Detail. Aber ich bin mir sicher, dass du dich in den folgenden Beispielen wiederfinden kannst.
Also: schau dir an, wie ein ganz normaler Tag aussehen kann – einmal so, wie du ihn vielleicht kennst. Und einmal so, wie er mit einem stärkeren Selbstwertgefühl aussehen könnte.
Zwei Welten. Ein Leben. Deine Entscheidung, wohin es gehen soll.

Alltag Sophie

Sophies Ego-Feed

Der Alltag von Sophie, Schülerin, 16 Jahre, mit **schwankendem** Selbstwert:

Unruhig geschlafen. Bis 2 Uhr auf Social Media unterwegs gewesen und mit dem Handy eingeschlafen. Letzter Gedanke: Wow, was für ein Leben andere führen – scheinbar nur Geld, gute Laune und perfekte Körper.

Der Wecker klingelt. Mein erster Gedanke: Mist, heute ist Mathe dran – und ich bin vermutlich der letzte, der noch drankommt. Vor der Lehrerin hab ich echt Schiss.

Was soll ich bloß anziehen? Wenn ich bei der Abfrage schon versage und mein Crush sich vielleicht über mich lustig macht, will ich wenigstens gut aussehen. Mein Lieblingspulli muss her – da sieht man meine Problemzonen am wenigsten.

Frühstück? Keine Lust. Der Magen ist eh flau. Aber ich weiß, dass die Frage kommt: "Hast du schon was gefrühstückt?" – Ich ess ein paar Löffel Müsli, um Diskussionen zu vermeiden. Und dann wieder: "Nimm eine Jacke mit...". Als würde ich selbst nicht merken, dass es kalt ist. Ein "Viel Erfolg für Mathe" wär mir lieber.

Die ersten Stunden schleppen sich dahin. Ich bin todmüde. Englisch? Interessiert mich null. Das, was ich für Social-Media brauche, kann ich einigermaßen. Pause. Wie erwartet: Sprüche über meinen Pulli. Ja, er ist alt.

Und? Ich mag ihn. Ich muss nicht jeden Trend mitmachen. In den meisten Klamotten fühl ich mich eh nicht wohl. Mathe rückt näher. Die Angst steigt. Ich hab 'nen Blackout. Steh da, wie in Schockstarre. Die Lehrerin gibt mir den Rest – meint vor der ganzen Klasse, dass ich faul bin. Dabei hab ich gestern noch geübt. Ich hatte fast die gleiche Aufgabe gelöst. Jetzt: Alles weg. Nur noch Blicke, die mich auslachen. Wozu überhaupt Mathe, Englisch, Bio?! Tag gelaufen.

Erzähl meiner besten Freundin vom Blackout. Sie versteht mich. Sagt, ihr geht’s ähnlich. Aber sie hat 'ne Zwei. Ich 'ne Vier. Hilft mir nicht wirklich.

Abends Training. Ich geh halt hin. Macht nicht mal mehr Spaß. Ich geb Gas – trotzdem Bank. Immer die gleichen in der Startelf. Trainer scheint seine Lieblinge zu haben. Frust statt Freude. Mal wieder Bankplatz beim Spiel am Wochenende. Klasse.

Zuhause dieselbe Leier: "Räum dein Zimmer auf!" und "Guck nicht so genervt!". Keine Frage zu meinem Tag. Ich hau mich ins Bett, Handy an. Mist – 2 Uhr. Schon wieder.

Sophies Selbstwert-Feed

Der Alltag von Sophie, Schülerin, 16 Jahre, mit **stabilem** Selbstwert:

Der Wecker klingelt. Ich bin halbwegs fit und freu mich auf meine Leute in der Schule. Mathe steht an – nicht mein Lieblingsfach, aber ich weiß, wofür ich's brauche. Gestern hab ich noch ein paar YouTube-Videos geschaut, damit ich besser durchblicke.

Ich steh vorm Spiegel. Klar seh ich nicht aus wie die meisten Influencer – aber ich find mich gut. Und das fühlt sich ehrlich an. Nicht perfekt, aber dafür echt. Ich weiß, was zu mir passt und worin ich mich wohlfühle. Klamotten raussuchen? Kein Thema. Lieblingspulli an und los.

Frühstück? Direkt nach dem Aufstehen nicht meins. Also sag ich: 'Ich nehm mir was mit für die Pause, okay? Heute steht Mathe-Abfrage an, da will ich fit sein' Und gut ist. Im Kopf gehe ich nochmal ein paar Mathe Aufgaben durch und mache mich fertig.

Nimm eine Jacke mit!" – Klassiker. Statt genervt zu sein, frag ich einfach: 'Warum sagst du das eigentlich immer?' Die Antwort: Sorge. Ist okay. Ich sag: 'Dann sag's mir halt so – nicht wie ein Befehl.'

In Englisch geb ich mir Mühe. Ich will später mal ins Ausland, da brauch ich’s. Ich stell mir vor, wie ich später über die Themen spreche – das hilft beim Dranbleiben. Und wenn ich mal beim „th“ stolper, lach ich mit.

Pausenbrot statt Bäcker – und mein alter Pulli. Klar kommen Sprüche. Aber ich denk mir: Muss wohl wer kompensieren. Ich mag den Pulli. Ich weiß, was ich will. Und ich weiß, dass dumme Sprüche mehr über die anderen sagen als über mich. "Probier’s bei wem anders." Ich kann ja nix für seine Unsicherheit.

Matheabfrage. Ich werde wirklich drangenommen. Auf dem Weg zur Tafel denk ich: Chill, du hast dich vorbereitet. Die Lehrerin ist streng, aber das hat sicher auch ihre Gründe. Vielleicht war sie mal motivierter – wer weiß. Ich will einfach rausfinden, wie viel hängengeblieben ist. Hab nicht alles gewusst, aber viel war da. Und als sie meinte, ich sei faul, hab ich einfach gefragt: 'Hilft mir das grad irgendwie weiter?' In dem Moment wurde mir klar: Ich hab nicht versagt – ich war einfach blockiert. Nach der Stunde geh ich zu ihr. Sag ehrlich: 'Ich hab mich vorbereitet, aber in der Abfrage ging's trotzdem schief. Ich hab manchmal richtig Schiss vor Mathe – nicht nur vor den Aufgaben, sondern davor, wieder wie die Blöde dazustehen. Ich glaub, ich kann mehr, als ich zeige. Können Sie mir sagen, was ich besser machen kann? Ich will das echt checken – für mich.' Die Stimmung war ganz anders danach. Wir haben uns ausgetauscht – ich weiß jetzt, was ihr wichtig ist, und sie kennt meine Sicht. Und zum ersten Mal hatte ich das Gefühl: Ich wurde ernst genommen.

Auf dem Heimweg quatsch ich mit meiner Freundin. Sie stellt gute Fragen: 'Was könntest du noch anders machen? Wie gehst du nächstes Mal mit der Lehrerin um?' Ich merk: Das Gespräch bringt mich weiter. Und einiges davon passt sogar auf mein Training.

Beim Training geb ich Gas. Ich sitz zwar wieder auf der Bank – aber diesmal sprech ich den Trainer direkt an: 'Ich geb mir Mühe, aber bin wieder nicht in der Startelf. Was kann ich besser machen?' Wir reden offen. Ich nehm mit, was mir fehlt – und kann entscheiden, ob ich das angehen will oder mir vielleicht 'nen anderen Verein such. Hauptsache, ich hab wieder Bock.

Zuhause kommt gleich wieder: 'Du wolltest doch dein Zimmer aufräumen!' und 'Schau nicht so gelangweilt!' Ich denk mir: Ich hatte eigentlich nen ziemlich guten Tag. Mein Gesicht sagt halt nicht immer alles. Ich sag: 'Zimmer ist noch nicht gemacht, stimmt. Aber deine Laune wirkt so, als wär das nicht der wahre Grund. Magst du reden?' Bringt nix. Also Plan B: 'Okay, ich räum's später. Aber ich würd dir gern was von meinem Tag erzählen. Ich hatte heut das Gefühl, ein kleines Stück weiterzukommen.' Und plötzlich war Verständnis da. Aber auch der Wunsch: mehr Unterstützung zuhause. Fairer Punkt.

Abends scroll ich noch kurz durch TikTok. Fällt mir auf: Viele posten nur, statt mal echte Konflikte zu klären. Und hängen voll an Likes und Kommentare. Ich guck mir das an, find's spannend – aber leg das Handy bald weg. Morgen ist wieder Mathe. Und ich bin gespannt, wie's läuft. Schlaf gut.

Alltag Can

Cans Ego-Feed

Der Alltag von Can, Azubi im 1. Lehrjahr, 19 Jahre, mit **schwankendem** Selbstwert:

Wecker. 6:10 Uhr. Ich bleib noch kurz liegen. Die ersten Gedanken? Vielleicht ist der blöde Bus ja heute zu spät, dann muss ich nicht pünktlich im Betrieb sein. Kein guter Start – aber ganz ehrlich: Ich hab keinen Bock. Schon wieder Werkstatt und dann auch noch Halbjahres-Gespräch mit dem Ausbildungsleiter

Beim Zähneputzen schau ich mich im Spiegel an. Sieht okay aus. Hoodie sitzt. Ich geh dreimal die Woche zum Sport, aber fast alle sehen durchtrainierter aus als ich. Auf Social-Media sowieso. Das kann doch nicht sein.

Beim Frühstück sagt meine Mutter: „Heute wieder Betrieb, oder?“ Ich nicke nur. Kein Bock auf das Gespräch. Sie meint: „Streng dich an, Can. Zeig, was du kannst.“ Ich sag: „Mach ich.“ Aber innerlich denk ich: Nerv mich doch nicht jeden Morgen. Wofür soll ich mich überhaupt anstrengen? Vom Halbjahres-Gespräch möchte ich erst gar nichts erzählen.

Im Bus sitzen ein paar aus meiner Berufsschulklasse. Ich setz mich ein paar Reihen dahinter. Die reden über die Zwischenprüfung. Ich tu so, als hör ich Musik. Eigentlich hör ich zu. Ich versteh nicht mal die Hälfte von dem, was sie da diskutieren.

Im Betrieb: Mein Ausbilder winkt mich ran. „Can, wir machen heut Fehlersuche an der Steuerung.“ Ich nicke. Ich kenn das Bauteil nicht wirklich, aber ich tu so, als hätt ich’s im Griff. Ich will nicht der Typ sein, der dauernd nachfragt. Ich will jemand sein, der das einfach kann – so einer, bei dem andere denken: Der hat‘s drauf. Ich fang an, die Anlage durchzumessen – und natürlich bau ich Mist. Hab das Messgerät falsch verwendet und fast ’ne Sicherung geschossen. Mein Ausbilder sagt trocken: „Wenn du was nicht weißt, frag.“ Ich sag: „Passt schon, war mein Fehler.“. Ich bin genervt. Von mir, vom Ausbilder, vom ganzen Tag. Vielleicht auch ein bisschen vom Leben gerade. Vermisse die Schule, da war alles entspannter.

Im Halbjahres-Gespräch bekomme ich natürlich genau die Rückmeldung. „Du könntest schon weiter sein. Machst noch viele leichte Fehler. Wir glauben fest daran, dass du es drauf hast, aber du musst es öfter zeigen.“ Irgendwie schalte ich innerlich ab, sage nicht viel dazu, aber irgendwie fühle ich mich nach dem Gespräch echt nicht gut. Von wegen: Der hat’s drauf. Weiß ja nicht mal was ich öfter zeigen soll. Gibt ja schließlich immer einen der’s besser kann als ich.

In der Pause: Die anderen essen zusammen. Ich hock mich dazu, aber sag nicht viel. Einer erzählt, dass er in seinem Halbjahres-Gespräch viel über seine Stärken gesprochen hat und sein Ausbilder in gezielter einsetzen möchte – kreative Lösungen, Planung. Ich denk mir: Was sind eigentlich meine Stärken?

Nachdem ich mich durch den restlichen Tag geschleppt habe, frage ich mich beim Rausgehen: Ist das hier eigentlich das Richtige? Ich will nicht schon wieder was abbrechen. Aber ich fühl mich wie jemand, der einfach mitläuft, ohne wirklich zu wissen, wo's hingeht.

Zuhause fragt meine Mutter: „Und, wie lief's?" Ich sag: „War okay." Und sie: „Okay oder gut?" Ich: „Keine Ahnung."

Ich schmeiß mich aufs Bett. TikTok auf. Endlich wieder neue Posts von meinen Fitness-Influencern. Das könnte ich stundenlang anschauen. Ich swipe durch, like irgendwas. Denk mir: Ich krieg das auch hin. Muss ich halt mal anfangen. Zwischen Schaltschränken und Fitness-Vorbildern. Beide fühlen sich grad meilenweit weg an.

Dann leg ich das Handy weg. Aber der Gedanke bleibt: Vielleicht kann ich das gar nicht. Vielleicht merken die das bald alle. Und manchmal frag ich mich, wie lange ich das noch überzeugend vorspielen kann – vor anderen, vor mir selbst.

Cans Selbstwert-Feed

Der Alltag von Can, Azubi im 1. Lehrjahr, 19 Jahre, mit **stabilem** Selbstwert:

Wecker. 6:10 Uhr. Ich bleib noch kurz liegen. Nicht aus Müdigkeit – einfach, um kurz durchzuatmen. Heute ist Werkstatt. Und das Halbjahres-Gespräch. Hab mir gestern ein paar Gedanken gemacht, was ich sagen will.

Beim Zähneputzen check ich mein Spiegelbild. Hoodie sitzt, Haare okay. Hab noch leichten Muskelkater vom Sport. Das lässt mich gut fühlen. Gestern auch noch persönlichen Rekord geknackt. Darf gerne so weiter gehen.

In der Küche fragt meine Mutter: „Heute wieder Betrieb?" Ich nicke. Diesmal sag ich: „Ja. Halbjahresgespräch steht auch an." Sie: „Na dann – gib Gas." Ich schieb ein „Mach ich" hinterher, aber nicht, um das Gespräch abzuwürgen. Ich mein's ernst. Ich will zeigen, was in mir steckt – und vor allem für mich klären, was gerade passt und was nicht.

Im Bus sitzen ein paar aus meiner Klasse. Die reden über Zwischenprüfungsinhalte. Ich setz mich dazu. Sag zwar nicht viel, aber ich hör mit und hab sogar zwei Fragen gestellt, wie sie an die Sache rangehen. Hatte in letzter Zeit meinen Fokus woanders, aber gut, hole ich jetzt nach.

Im Betrieb kommt mein Ausbilder auf mich zu. „Fehlersuche an der Steuerung. Du bist dran." Ich nicke. Und frag: „Können wir kurz drüber schauen, bevor ich loslege? Ich will sicher sein, dass ich's richtig angehe." Er guckt überrascht – aber sagt: „Klar. Besser als falsch loslegen." Wir gehen's gemeinsam durch. Ich merk: Wenn ich klar sage, was ich brauche, kommt kein Spruch – sondern Hilfe.

Im Halbjahresgespräch sagen sie, dass mehr in mir steckt, ich es aber noch öfter zeigen muss. Früher wäre ich still gewesen. Heute sag ich: „Ich fühl mich manchmal, als würde ich zu wenig richtig machen. Dabei streng ich mich an. Können Sie mir sagen, woran Sie sehen würden, dass ich Fortschritte mach?“ Mein Ausbildungsleiter schaut mich an, dann meint er: „Das ist ne gute Frage. Ich glaub, wir schauen zu sehr auf Fehler – und zu wenig auf das, was du lernst. Lass uns das zukünftig anders angehen.“ Das Gespräch läuft nicht perfekt, aber echt. Er nennt mir auch noch einige Stärken, die mir so nicht bewusst waren. Klar, ich muss jetzt liefern, aber sie sehen was in mir – und vielleicht fang ich langsam an, es auch selbst zu sehen.

In der Pause setzt sich einer aus der Klasse zu mir. Er erzählt, dass er mit seinem Ausbilder über Stärken gesprochen hat. Ich erzähl auch ehrlich, wie mein Gespräch lief. War nicht leicht – aber hat was verändert – guter Austausch. Und ich fang an zu überlegen: Worin bin ich eigentlich gut? Vielleicht in Situationen, wo andere den Überblick verlieren. Ich kann ruhig bleiben. Das hat auch mal ein Lehrer gesagt – hab ich fast vergessen.

Am Ende des Tages bleib ich kurz allein im Werkstattraum. Ich schau mir die Schaltschränke an. Und ganz kurz – nur für mich – fühl ich mich wie jemand, der hierhergehört. Früher war das alles Chaos für mich. Heute merk ich: Ich versteh immer mehr – und hab keine Angst mehr, Fragen zu stellen. Ich hab den Anspruch, dazuzulernen – nicht alles wissen zu müssen.

Zuhause fragt meine Mutter: „Und – wie war’s?“ Ich sag: „War intensiv, aber gut. Ich hab klar gesagt, was ich noch lernen will. Aber mir sind auch einige Stärken klar geworden.“ Sie nickt. Kein großes Gespräch, aber ich spür: Es kommt an.

Später im Bett scroll ich noch durch TikTok. Fitness, Lifestyle, Motivation – alles dabei. Ich schau kurz, aber diesmal vergleiche ich nicht. Ich denk: Wenn ich was verändern will, dann fang ich klein an. Morgen nehme ich mir was Konkretes vor. Und das zieh ich auch durch. Nicht, weil ich’s muss. Sondern weil ich’s kann. Und langsam glaub ich mir das auch.

Alltag Mira

Miras Ego-Feed

Der Alltag von Mira, Studentin im 5. Semester Soziale Arbeit, 22 Jahre, mit **schwankendem** Selbstwert:

Montag. Mein Wecker klingelt um halb acht. Ich drück ihn weg. Zwei Mal. Ich fühl mich irgendwie leer. Seminar um neun – Gruppenarbeit, mein Endgegner. Ich raff mich auf, aber alles in mir schreit: „Warum tust du dir das eigentlich an?“

Im Bad starr ich mich im Spiegel an. Haare irgendwie okay. Augenringe. Ich schminke mich, aber ehrlich gesagt nicht für mich. Eher, damit ich nicht wieder wie „Die alternative Stuhlkreis-Diplomatin“ aussehe. Als würde ich meine Zukunft nicht im Griff haben.

In der Küche läuft mein Mitbewohner rum – BWL. Er redet schon wieder über sein neues Projekt, irgendein Start-up-Ding, bei dem er jetzt als Werkstudent mitmischt. Ich nicke, sag „klingt spannend“, aber eigentlich denk ich: Ich hab letzte Woche mit einer Klientin in der Einrichtung gesprochen, die endlich eine Wohnung gefunden hat. Das hat mich berührt. Aber sag ich das? Nee. Das kommt nie so an wie es sich für mich anfühlt.

Im Seminar sind wir zu viert. Die anderen reden viel, ich bin still. Nicht weil ich nichts zu sagen hätte – ich hab sogar ein Beispiel aus dem Praktikum. Aber irgendwie hab ich das Gefühl, es interessiert niemanden. Der Typ aus dem dritten Semester unterbricht mich nach drei Sätzen. "Ja, aber das steht ja schon im Text …". Mehr habe ich nicht mehr zugehört. Ich lächle. "Stimmt." Und sag nichts mehr.

Nach dem Seminar bleib ich kurz mit der Dozentin, im Raum. Ich will ihr sagen, dass ich mich manchmal frage, ob ich überhaupt für das Studium gemacht bin. Aber sie schaut auf die Uhr und sagt: „Ich muss gleich weiter, aber wir können das gerne mal in der Sprechstunde besprechen Ich nicke. „Klar, mach ich.“ Aber ich weiß genau, dass ich’s nicht mache. Vielleicht, weil ich gar nicht hören will, dass mein Zweifel berechtigt ist. Beim Rausgehen sagte sie noch: „Übrigens tolle Arbeit, die du in der Einrichtung leistest. Ich kenne dort einige, die mir das gesagt haben. Die können dich brauchen und du bist genau die Richtige dort.“ Mache ich doch einen guten Job?

Später in der Einrichtung. Ich begleite einen jungen Mann zum Jobcenter. Er ist total nervös, hat Angst, dass wieder was schiefläuft. Ich beruhige ihn, sag ihm, wie er's erklären kann. Am Ende läuft alles gut. Er grinst mich an und sagt: „Danke, ohne dich hätt ich das nicht gepackt.“ Ich lache und sag: „Klar, das hättest du.“ Für einen Moment fühl ich mich gebraucht. Dann kommt der Gedanke: Bringt das überhaupt was? Ich bin doch nur Praktikantin. Aber vielleicht war ich heute genau die Richtige für diesen Moment. Keine Ahnung.

Abends sitzen wir zu dritt in der Küche. Mein Mitbewohner erzählt begeistert von einem neuen Investorenpitch. Ich frag, halb im Scherz: „Kann man so ein Modell auch für den sozialen Bereich machen?“ Er sagt: „Glaub kaum, dass da jemand Rendite sieht.“ Ich lache mit, aber in mir zieht sich was zusammen. Warum wirkt das, was mir wichtig ist, immer wie ein Nice-to-have?

Später im Bett denk ich an den Jobcenter-Termin. Vielleicht geht’s gar nicht darum, alle zu überzeugen. Aber wozu brauche ich dafür ein Studium? Vielleicht lerne ich hier gerade nicht, wie man Karriere macht – sondern wie man Mensch bleibt. Bis ich todmüde einschlafe, treibt mich immer wieder die Frage um: Ist es das richtige, was ich hier mache?

Miras Selbstwert-Feed

Der Alltag von Mira, Studentin im 5. Semester Soziale Arbeit, 22 Jahre, mit **stabilem** Selbstwert:

Montag. Mein Wecker klingelt um halb acht. Ich bleib noch kurz liegen. Nicht, weil ich zu müde bin – eher, weil ich kurz an den Tag denken will. Seminar um neun. Gruppenarbeit. Nicht mein Lieblingsformat, aber ich hab was beizutragen. Ich will, dass es was Gutes wird.

Im Bad check ich mein Spiegelbild. Haare okay. Leichte Augenringe, aber das bin ich halt gerade. Ich schminke mich ein bisschen. Nicht um irgendwas zu verstecken – ich mag das einfach an mir. Das hilft mir, klar in den Tag zu gehen.

In der Küche ist mein Mitbewohner schon wach. BWL. Er erzählt von seinem Start-up-Projekt, das gerade eine Finanzierungsrunde plant. Ich hör zu, frag nach. Ehrlich interessiert, auch wenn's eine ganz andere Welt ist. Ich erzähl ihm von einer Klientin in der Einrichtung, die letzte Woche endlich eine Wohnung bekommen hat. Er schaut kurz überrascht, dann sagt er: „Krass. Das hätte ich nicht gedacht, dass du sowas in deinem Praktikum machst." Ich nicke. Ich auch nicht..

Im Seminar: Gruppenarbeit. Wir sind zu viert. Ich erzähl von einem Fall aus meinem Praktikum. Diesmal klar, nicht anbiedernd. Als mich einer aus dem dritten Semester unterbrechen will, halte ich kurz inne – und sag dann ruhig: „Lass mich bitte noch kurz zu Ende erzählen, das passt ganz gut zu unserem Projekt." Er hält tatsächlich den Mund. Er fand es auch wichtig. Ich merk: Ich mache vieles gut und hab auch was zu erzählen.

Nach dem Seminar will ich gerade gehen, da sagt die Dozentin: „Mira – danke für den Einblick aus der Praxis. Hat das Thema gut eingeordnet." Ich nicke. „Gerne." Und sie schiebt noch hinterher: „Ich höre übrigens viel Gutes über deine Arbeit in der Einrichtung." Ich lächle. „Das freut mich. Es fühlt sich auch sinnvoll an." Ich mein's ernst.

Später in der Einrichtung. Ich begleite einen jungen Mann zum Jobcenter. Er ist nervös, aber wir haben uns vorbereitet. Ich erinnere ihn daran, worauf er achten wollte. Er macht das gut. Und als alles durch ist, sagt er: „Danke – dass du mit warst." Ich sag: „Hättest du auch allein geschafft. Aber ich geh den Weg gern mit." Das meint er so, und ich auch.

Abends in der Küche. Mein Mitbewohner erzählt begeistert vom Investorenpitch. Ich frag: „Glaubst du, man könnte so ein Modell auch für soziale Projekte denken?" Er überlegt. „Müsste halt den Wert anders definieren." Wir diskutieren. Es bleibt offen, aber ich hab was angestoßen. Und ich spür: Mein Thema ist nicht weniger wert – es hat nur eine andere Währung.

Später im Bett denk ich nochmal an den Jobcenter-Termin. An die Gruppenarbeit. An die Dozentin. Ich weiß, es gibt Tage, da bin ich im Zweifel-Modus. Aber heute nicht. Heute fühl ich: Ich bin zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Vielleicht wird das keine Raketenkarriere – aber ein Leben mit Wirkung. Und das ist genau das, wofür ich's mach. Weil es zu mir passt.

Gleiche Menschen – Unterschiedliche Welten

Du hast gerade erlebt, wie unterschiedlich sich ein Alltag anfühlen kann – je nachdem, mit welchem inneren Blick man ihn lebt.
Vielleicht hast du dich in einzelnen Momenten wiedergefunden. Vielleicht auch nicht.

Das ist normal. Nicht jede Situation wird eins zu eins zu deinem Leben passen. Aber was sich durch alle Geschichten zieht, ist etwas anderes:
Wie stark der innere Algorithmus unseren Alltag mitbestimmt. Welche Stimmen wir in uns lauter drehen.
Und wie sehr das unsere Entscheidungen, unser Verhalten – und am Ende auch unser Lebensgefühl verändert.

Denn: **Die Menschen sind in beiden Versionen dieselben.**
Sophie bleibt Sophie. Can bleibt Can. Mira bleibt Mira.
Mit denselben Stärken. Denselben Macken. Demselben Umfeld.

Was sich ändert, ist die Brille, mit der sie auf ihr Leben schauen.
Manchmal klarer. Manchmal ängstlicher. Manchmal selbstbewusster.
Der Unterschied liegt nicht darin, **wer** sie sind – sondern **wie** sie sich selbst sehen.
Wie sie sich erleben, einschätzen, verhalten. Und was das bei anderen auslöst.

Wenn Sophie sich nicht dauernd vergleicht, wird der Schulalltag leichter.
Wenn Can ehrlich nach Hilfe fragt, wird er ernst genommen.

Wenn Mira sich klar positioniert, entsteht Platz für Dialog.

Es geht nicht darum, sich „zu verbessern“ oder jemand anders zu werden.
Es geht darum, sich bewusster zu sehen. Den inneren Algorithmus zu kennen, der dir sagt, was du über dich denkst – und was du für möglich hältst.
Und dann Stück für Stück zu entscheiden, welche Stimme du fütterst.

Wie du das lernst – deinen Algorithmus zu verstehen und bewusst zu gestalten – **darum geht’s in den nächsten Kapiteln.**
Da bekommst du einfache Tools, mit denen du dir selbst auf die Spur kommst:
Was dir wichtig ist. Was du kannst. Was dich stark macht. Und was du wirklich brauchst.

Aber bevor wir da einsteigen, lohnt sich noch ein Blick nach außen.

Denn vielleicht hast du in den Alltagseinblicken schon gemerkt:
Wenn sich **eine Person** anders sieht – sich klarer verhält – verändert sich oft **mehr als nur ihr eigenes Leben.**
Es wirkt auf Mitschülerinnen. Auf Ausbilder. Auf Mitbewohner. Auf ganze Gruppen.
Ein stabilerer Selbstwert ist kein Ego-Boost. Er ist eine andere Art, sich in der Welt zu bewegen.
Ehrlicher. Klarer. Und oft auch wirksamer.

Und jetzt stell dir vor, es wären nicht nur einzelne Momente – sondern ganze Lebensbereiche, in denen dieser Perspektivwechsel stattfindet – nicht nur von einem Menschen, sondern von vielen.
Nicht als Traumwelt. Sondern als Entwicklung, die Schritt für Schritt möglich ist.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns genau das an:
Wie würde unsere Bildung, unser Privatleben und unser Arbeitsleben aussehen – wenn mehr Menschen diesen inneren Wandel erleben?

Kein „Happy End"-Versprechen. Aber eine Einladung, weiterzudenken.
Denn du bist Teil dieser Welt. Und kannst sie prägen – auch durch den Blick, den du auf dich selbst wirfst.

Wirkung auf verschiedene Lebensbereiche

Im vorherigen Kapitel hast du drei Alltagssituationen erlebt – aus der Sicht von Schüler:innen, Azubis und Studierenden. Vielleicht hast du dich an der einen oder anderen Stelle wiedererkannt. Vielleicht hast du gespürt, wie sehr es im Leben auf den inneren Algorithmus ankommt – gerade dann, wenn man unter Beobachtung steht, wenn Erwartungen drücken oder wenn man sich fragt: Was ist hier eigentlich gerade los mit mir?

Wahrscheinlich hast du gemerkt: Die Menschen in den Szenen waren immer dieselben. Die gleichen Stärken, die gleichen Macken, das gleiche Umfeld. Und doch fühlten sich die Tage ganz anders an. Warum? Weil sie mit einer anderen Brille auf sich geschaut haben. Weil der Algorithmus, den sie innerlich gefüttert haben, entweder verunsichert oder gestärkt hat. Genau das macht den Unterschied: ob du weißt, was du brauchst. Ob du erkennst, was dir wichtig ist. Und ob du dich so verhältst, wie du es auch fühlst.

Es wird sicher nicht alles auf dich zutreffen. Aber vielleicht hast du gespürt, wie sehr dieser innere Algorithmus nicht nur deine Gedanken prägt – sondern auch deinen Blick auf die Welt. Und damit auch, wie du dich in ihr verhältst. Wie du sprichst. Wie du gesehen wirst.

Was das mit deinem Umfeld macht? Viel mehr, als man denkt.
Wenn du dich selbst anders siehst, verhältst du dich anders.
Und wenn du dich anders verhältst, wirkt das auf andere.
Manchmal reicht eine Person, die klar sagt, was sie denkt.
Oder eine, die ehrlich fragt, statt sich zu verstecken.
Und plötzlich verändert sich auch ein Gespräch, ein Team oder eine Beziehung.

So fängt Veränderung an: still, aber nicht unsichtbar.

In diesem Kapitel weiten wir den Blick:
Weg von einzelnen Geschichten – hin zu drei großen Lebensbereichen.
Wie sieht unsere Welt aus, wenn sie vom Ego-Algorithmus gesteuert wird?

Und wie könnte sie sich anfühlen, wenn mehr Menschen aus einem stabilen Selbstwert heraus handeln würden?

Es geht nicht um eine perfekte Traumwelt. Es geht darum zu spüren, was möglich wäre –
und was du selbst dazu beitragen kannst.

Nimm dir beim Lesen bewusst einen Moment, dir diese Bereiche in deinem eigenen Leben vorzustellen – so wie sie jetzt sind und so, wie sie mit stabilem Selbstwert aussehen könnten. Je klarer du diese Bilder vor Augen hast, desto stärker wirkt das Kapitel.

Lebensbereich Bildung

Bildung – Ego-Feed

Sophie sitzt in der dritten Reihe. Der Lehrer fragt, ob alles klar ist – aber wartet keine Antwort ab. Sophie hätte eine Frage. Aber sie stellt sie nicht. Schon oft hat sie erlebt, dass Nachfragen genervt aufgenommen wurden. Also schreibt sie mit, nickt – wie immer. Sie möchte lernen. Aber sie will nicht auffallen. Und wer viel fragt, fällt auf.

Can ist in der Werkstatt. Heute ging etwas schief. Ein Fehler bei der Montage. Der Ausbilder schaut ihn scharf an: „Das sollte in deinem Alter aber schon sitzen." Can nickt. Sagt nichts. Tut so, als wüsste er, was falsch lief. Bloß nicht zugeben, dass er es nicht ganz verstanden hat. Wer Fragen stellt, steht als dumm da. Wer einen Fehler macht, wird nicht besser gemacht – sondern bewertet.

Mira sitzt in der Uni. Der Dozent liest Folien vor, als würde niemand im Raum sitzen. Keine Rückfragen, keine Diskussion. Danach heißt es: „Reflektieren Sie bitte den heutigen Stoff und entwickeln Sie eigene Lösungsansätze." Mira fragt sich, wie das gehen soll – wenn niemand je gefragt hat, wie sie denkt. Und wie sie lernt. Oder was sie schon mitbringt.

Lernen fühlt sich an wie ein Takt, den andere vorgeben. Wer nicht reinpasst, hat verloren. Feedback gibt's in Noten. Alles soll messbar sein – aber nichts fühlt sich richtig an.

„Interessiert hier eigentlich jemand, was ich hier wirklich mitnehme? Oder geht's nur ums Bewerten? Wozu lerne ich das hier überhaupt? Was bringt mir eigentlich der nächste Abschluss?"
Und wenn diese Fragen lauter werden – dann kommt Frust, Enttäuschung und Orientierungslosigkeit auf. Von Motivation keine Spur.

Stell dir vor du wachst auf und stellst fest, dass sich gerade etwas änder – nicht alles auf einmal, aber spürbar.

Bildung – Dein innerer Switch

Du gehst nicht mehr in den Unterricht, um Fehler zu vermeiden.

Du gehst, weil du für dich etwas lernen willst.

Du musst nichts mehr vorspielen. Du darfst du selbst sein –im Klassenzimmer, in der Werkstatt, im Hörsaal, im Büro.

Dein innerer Algorithmus ist klar: Du weißt, wann du nachfragst. Wann du dich traust, auch mal zu widersprechen. Wann du etwas einfach ausprobieren willst. Wann du dich auf deine Stärken verlässt.

Du vergleichst dich nicht mehr nur mit anderen. Sondern fragst dich: Wo will ich hin? Was muss ich dafür lernen?

Sophie stellt eine Frage – obwohl sie ahnungslos wirken könnte. Sie merkt: Die Lehrerin nimmt sie ernst. Vielleicht nicht jedes Mal perfekt. Aber Sophie will dazulernen, anstatt nicht aufzufallen. Und sie bleibt dran. Sie hört auf, zu zerdenken, was andere vielleicht über sie denken könnten. Und plötzlich fragen auch andere.

Der Raum fühlt sich anders an. Weniger Bewertung, mehr Beteiligung.

Can sagt im Ausbildungsbetrieb, dass er mit einer Aufgabe nicht weiterkommt. Nicht aus Schwäche – sondern weil er es ernst meint.

Und sein Ausbilder? Sagt nicht: „Dann üb das halt noch mal." Sondern: „Okay, schauen wir zusammen drauf."

Nicht immer. Nicht bei jedem. Aber Can merkt: Wer mit Haltung kommuniziert, wird anders gehört.

Und wenn nicht – dann liegt's nicht an ihm.

Mira diskutiert im Seminar. Sie sagt: „Ich finde, wir müssten das Thema mehr aus Sicht der Kinder denken."

Der Dozent fragt nach. Nicht aus Ironie – sondern wirklich interessiert.

Vielleicht entsteht kein tiefes Gespräch. Aber Mira bleibt ruhig.

Sie hat keine Angst mehr vor Ablehnung. Keine Angst, naiv zu wirken.

Sie weiß, dass sie gute Gedanken hat. Und dass sie nicht perfekt sein muss, um wertvoll zu sein.

Selbstwert verändert das Lernen.

Nicht in den Inhalten – sondern im Wie.

Lernen mit Beteiligung. Platz für Nicht-Wissen. Freude über Neugier. Begeisterung für Neues.

Kein Stillhalten. Kein Durchhalten. Kein Raushalten.

Sondern dabeibleiben. Fragen stellen. Verantwortung übernehmen.

Und dann merkst du:

Du sitzt nicht nur deine Zeit ab und lässt es über dich ergehen – du gestaltest die Lernumgebung so, dass du auch etwas lernen kannst.

Bildung – Große Wirkung

Stell dir vor: Nicht nur du stehst stabil.
Sondern auch die Menschen um dich herum.
Lehrkräfte, die nicht nur unterrichten, sondern zuhören.
Ausbilder:innen, die nicht bloß bewerten, sondern mit an den Werktisch gehen und sagen: „Zeig mal, wie du's gemacht hast.".
Dozent:innen, die sich nicht hinter PowerPoint-Folien verstecken – sondern echten Austausch zulassen.

Das verändert das Lernen.
Weil es nicht mehr nur um Stoff geht.
Sondern um Menschen, um Entwicklung, um echtes Interesse.

Plötzlich ist Platz da:
Für Fragen, die tiefer gehen.
Für Fehler, die dazugehören.
Für Gespräche, die weiterbringen.
Für Entwicklung - wo Lernen auch heißen darf: sich zeigen, ausprobieren, wachsen.

Man steht nicht mehr über den Lernenden – sondern mittendrin.
Man braucht kein Machtspiel, keine Show, keine perfekte Fassade.
Nur den Mut, sich echt zu zeigen – und die Haltung, gemeinsam zu lernen.

Vielleicht wird Sophie später Lehrerin – und begegnet ihren Schüler:innen anders als ihre Mathelehrerin ihr damals.
Vielleicht wird Can Ausbilder – und schafft ein Umfeld, in dem junge Menschen echt fragen dürfen, statt nur so zu tun, als wüssten sie alles.
Vielleicht geht Mira später in eine Leitungsfunktion – und führt nicht mit Druck, sondern mit Haltung.

So beginnt Wandel:
Wenn Menschen, die es anders erlebt haben, es später anders machen.

Vielleicht gehörst du genau zu denen, die damit anfangen.

Bildung – Dein konkreter Nutzen

Wenn mehr Menschen mit stabilem Selbstwert lernen und lehren…
• …hörst du im Klassenzimmer, in der Werkstatt oder im Seminar häufiger ein echtes „Gut, dass du fragst“ – und nicht nur „Steht doch im Skript“.
• …bekommst du Rückmeldungen, die dir wirklich helfen, statt dich kleinzumachen.
• …gibt es Aufgaben, bei denen du dich traust, Neues auszuprobieren – ohne Angst, dich zu blamieren.
• …fühlen sich Prüfungen weniger wie ein Urteil an – und mehr wie ein Zwischenstopp auf deinem Weg.
• …finden Gespräche statt, in denen beide Seiten lernen – Lehrende und Lernende.
• …wird Bildung zu etwas, das dich stärkt – nicht nur bewertet.
Vielleicht spürst du: So ein Lernumfeld verändert alles.
Und es beginnt oft mit einem Menschen, der sich traut, anders zu sein.
Du musst nicht laut sein, um etwas zu bewirken.
Du musst nicht perfekt sein, um etwas zu verändern.
Vielleicht bist du genau der Mensch, bei dem andere merken:
Lernen kann sich auch gut anfühlen.

Lebensbereich Privatleben

Privatleben – Ego-Feed

Sophie sitzt in der Runde. Alle lachen, reden durcheinander, machen Witze über andere aus der Schule. Sie lächelt, sagt wenig. Zu laut ist falsch, zu leise auch. Eine falsche Bemerkung – und du bist raus. Also lieber still bleiben. Ihre Sorgen über die Zeit nach der Schule? Behält sie für sich. Das passt hier nicht rein. Was kann ich sagen und was nicht?

Can versucht cool zu wirken, wenn er mit seinen Kumpels unterwegs ist. Bloß keinen Zweifel zeigen. Die innere Unsicherheit verstecken. Lieber über andere Lachen als das über mich gelacht wird. Gefühle? Gibt’s nicht. Also spielt er mit, obwohl’s ihn innerlich zerreißt. Niemanden zum Reden. Es scheint auch niemanden zu interessieren. Also spielt er mit – wirkt cool.

Mira ist auf einer Dating-Plattform. In ihrem Profil steht, dass sie Soziale Arbeit studiert. Einer schreibt: „Sorry, ich steh nicht auf Weltverbesserinnen“ – und blockt sie. Ein anderer kommentiert: „Soziale Arbeit? Nö, Danke.“ Aber jedes Match ist schon auch gut fürs Ego. Sie will sich die Kommentare nicht zu Herzen nehmen. Aber wie lange kann man das?

Privatleben fühlt sich an wie ein Ranking. Wer hat mehr Likes, wer sieht besser aus, wer kommt besser an? Alles wird gescannt, verglichen, bewertet – online und offline. Wer anders tickt, fällt raus. Wer zu viel von sich zeigt, wirkt schwach. Du merkst, wenn du mal nicht funktionierst, ist niemand da. Und wenn du mal echt bist, sind andere verwundert. Und irgendwann fragst du dich: Wie muss ich sein, damit ich gesehen werde?

Der innere Algorithmus lernt schnell: Laut sein ist riskant. Ehrlich sein auch. Gefühle zeigen? Ehrliche Gedanken äußern? Macht es kompliziert - . Und irgendwann hörst du dich selbst sagen: „Stell dich nicht so an.“ Nicht, weil du so denkst – sondern weil’s alle so machen. So funktioniert die Ego-Welt im Privatleben: schnell urteilen, statt verstehen. Likes statt echtes Interesse. Und viel zu selten die Frage: Wie geht’s dir wirklich? Was ist dir wirklich wichtig?

Privatleben – Dein innerer Switch

Du spielst keine Rolle mehr.
Du bist genauso wie du bist.
Kannst über deine Gefühle und Gedanken sprechen. Weißt, was dir wichtig ist und was dir guttut. Du hast eine Haltung dir gegenüber entwickelt, die sich gut anfühlt. Dein innerer Algorithmus ist klar.
Du weißt, wann du es dir erlaubst, auch mal anderer Meinung zu sein. Wann ein Feedback hilfreich ist. Wann Ablehnung gar nichts mit dir zu tun hat. Kannst aber auch das akzeptieren, denn du bist dir selbst genug.
Es darf jeder in dein Leben kommen, aber es muss niemand in deinem Leben sein, um dich zu erfüllen, glücklich zu machen oder dir Bestätigung zu geben.
Was für ein tolles Gefühl.
Jeder weiß, wie man bei dir dran ist. Jeder spricht mit deinem echten Ich. Kriegt echte Antworten, echte Reaktionen und auch echte Gefühle. Das macht das Leben für dich und dein Umfeld einfacher, entspannter – und eben ehrlicher.

Sophie merkt, dass sie das Lästern in ihrer Clique nicht mehr mittragen will. Sie spricht es an – ruhig, aber klar. Oder sie lenkt das Gespräch bewusst in eine andere Richtung. Sie teilt ihre Gedanken zur Zeit nach der Schule, redet offen über ihre Sorgen. Vielleicht wird der Freundeskreis dadurch kleiner. Vielleicht auch

größer – weil sie nicht mehr mitmacht, sondern sie selbst ist. Und weil sie andere lässt, wie sie sind.
Gespräche werden tiefer. Ehrlicher. Konflikte verlieren ihren Schrecken, weil sie nicht mehr bedeuten, dass man rausfliegt. Man kann sich uneinig sein – und sich trotzdem mögen.
Das lässt Sophie aufblühen. Sie passt nicht mehr nur – sie passt auf sich auf.

Can muss nicht mehr wirken.
Er will sich nicht mehr verstellen, um nicht aufzufallen oder dazuzugehören.
Er spricht über das, was ihn beschäftigt – ohne Scham, ohne Angst, uncool zu wirken.
Manche in seinem Umfeld können damit erst mal wenig anfangen. Aber das ist okay.
Selbstwert trifft auf Ego-Feed – und Can weiß: Nicht alle können sofort mitziehen. Aber manche spüren, was das verändert. Und bleiben.
Es braucht Mut, sich so zu zeigen. Aber Can hat nicht nur diesen Mut – er hat auch Verständnis. Für sich. Und für andere.

Mira fühlt sich nicht mehr klein, wenn jemand sie beurteilt.
Sie kennt ihren Wert – und den bestimmt kein Kommentar.
Sie freut sich über echte Matches. Nicht über Bestätigung – sondern über Verbindung.
Sie swipet nicht mehr, um zu gefallen. Sie entscheidet bewusst. Auch auf Social Media.
Sie vergleicht sich nicht mehr mit dem BWL-Mitbewohner, der beim Startup anheuert. Sie weiß, warum sie soziale Arbeit studiert – und für wen.
Sie muss nicht besser sein, um sich gut zu fühlen.
Sie ist gut, weil sie weiß, wer sie ist.

Privatleben –Große Wirkung

Wenn nicht nur du aufhörst, dich zu verstellen – sondern andere auch, ändert sich was. Nicht von heute auf morgen, aber Schritt für Schritt.

Sophie ist nicht mehr die Einzige, die sich traut, ehrlich zu sagen, was sie denkt. Andere merken: Man muss sich nicht über andere stellen, um dazuzugehören. Das Lästern wird weniger. Die Gespräche echter. Der Druck raus.

Can erlebt: Auch in seiner Clique ist einer froh, dass endlich mal jemand über den Stress daheim redet. Und ein anderer gibt zu, dass er die Ausbildung abbrechen will, weil er sich überfordert fühlt. Auf einmal entstehen Gespräche, wo früher nur Floskeln waren. Nicht jeder zieht mit – aber manche blühen auf, weil sie zum ersten Mal merken: Ich bin nicht der Einzige, dem’s manchmal so geht.

Und Mira? Sie ist kein Einzelfall mehr. Ihre Haltung steckt an. In Gruppen, in Beziehungen, in ihren Posts. Andere beginnen, ebenfalls bewusster zu filtern: Wen lasse ich in mein Leben? Und was will ich eigentlich selbst ausstrahlen?

Privatleben wird zu einem Ort, an dem man sein darf, statt wirken zu müssen. Wo man zuhört, statt nur zu senden. Wo man sich gegenseitig Rückhalt gibt – weil man gelernt hat, dass echter Kontakt wichtiger ist als Status.

Privatleben - Dein konkreter Nutzen

Wenn mehr Menschen mit stabilem Selbstwert durchs Leben gehen…

- …gibt es weniger Gespräche, die sich nach Wettbewerb anfühlen – und mehr, die dich wirklich weiterbringen.
- …musst du dich nicht ständig beweisen – und wirst trotzdem gesehen.
- …hast du Beziehungen, die nicht auf Rollen beruhen, sondern auf gegenseitigem Respekt.
- …musst du nicht gefallen, um gemocht zu werden.
- …kannst du dich zeigen, wie du bist – mit deinen Zweifeln, deinem Humor, deinen Grenzen.
- …bekommst du Feedback, das dich stärkt – statt dich zu verunsichern.

Vielleicht merkst du schon: So ein Umfeld entsteht nicht von selbst. Aber es ist möglich – und du kannst es mitgestalten.

Du bist nicht allein. Und du musst nicht perfekt sein, um ein Teil davon zu sein.

Und vielleicht bist du genau der Mensch, bei dem andere merken: Es geht auch anders.

Lebensbereich Arbeitswelt

Arbeitswelt – Ego-Feed

Der Arbeitstag beginnt selten mit Vorfreude und Neugier. Er beginnt mit To-do-Listen und Deadlines. Das Postfach quillt über mit Mails, die alle nach „Dringend“ klingen – auch wenn sie es nicht sind. In Meetings reden oft dieselben. Wer zu lange überlegt, wird nicht gefragt – und nicht gehört. Fehler? Da wird zuerst nach Verantwortlichen gesucht, dann lange über Ursachen philosophiert – und am Ende der Haken „erledigt“ gesetzt.

Neue Kolleg:innen fühlen sich wie Gäste auf einer Party, bei der niemand erklärt, wie die Spielregeln laufen. Man beobachtet genau, wer wie viel macht – und ob jemand länger bleibt. Nicht, weil es wirklich wichtig ist, sondern weil es gesehen wird.

Hinter diesem Verhalten steckt oft kein böser Wille. Es ist der Ego-Feed des Gegenübers, der läuft:

1. **Die Chefin, die im Meeting laut und deutlich wird**, will Autorität zeigen, um nicht schwach zu wirken.
2. **Der Kollege, der sich in Meetings vordrängelt**, will als kompetent wahrgenommen werden, um nicht übersehen zu werden.
3. **Die Führungskraft, die Deadlines immer kürzer setzt**, glaubt, so die Leute zu ihrer Höchstleistung zu bringen.

Und was kommt auf der anderen Seite an?

- **Bei den Neuen**: „Ich muss sofort zeigen, was ich draufhabe. Fragen lassen mich ahnungslos wirken."
- **Bei den Vorsichtigen**: „Ich muss schneller reagieren, auch wenn ich noch nicht sicher bin."
- **Bei allen**: „Es geht mehr darum, richtig zu wirken als gemeinsam gute Arbeit zu machen."

Sophie sitzt in ihrem Schülerpraktikum im Team-Meeting. Ein neuer Mitarbeiter stellt eine Frage – der Chef winkt ab: „Das sollten Sie längst wissen." Sein Ego-Feed: Kompetenz zeigen, keinen Zweifel an seiner Authorität zulassen. Bei Sophie kommt an: „Fragen sind hier riskant." Sie notiert sich innerlich: So will sie später nicht arbeiten – und fühlt sich gleichzeitig klein, weil sie selbst gerade etwas fragen wollte.

Can erlebt es in seiner Ausbildung. Ein Azubi aus dem zweiten Lehrjahr tippt im Team-Chat eine Frage zu einem Thema. Die Ausbilderin: „Steht in der Anleitung. Lies halt." Der Ego-Feed der Ausbilderin: nicht unvorbereitet wirken, den eigenen Status verteidigen. Bei Can löst es aus: „Ich sollte keine Fragen stellen, sonst gelte ich auch als unfähig."

Mira ist im Pflichtpraktikum in einer Behörde. Sie schlägt vor, einen Fall aus Sicht der Klient:innen zu betrachten. Der Vorgesetzte lächelt kühl: „Wir machen das hier schon immer so." Sein Ego-Feed: nicht als unsicher oder modernisierungsbedürftig wirken. Bei Mira kommt an: „Neue Blickwinkel sind hier eher Störung als Beitrag."

So schaukelt sich der Ego-Algorithmus hoch: Jeder passt sich an, um zu bestehen – und verstärkt damit unbewusst die gleiche Haltung bei den anderen.
Genau hier wird der Zusammenhang sichtbar: Unser Algorithmus bestimmt, wie wir reagieren. Ob wir uns trauen, offen zu fragen. Ob wir Verantwortung teilen oder verteidigen. Ob wir uns zeigen – oder zurückhalten.
Wer seinen Selbstwert stabil hält, kann diesen Kreislauf unterbrechen. Aber dazu später mehr.

Arbeitswelt – Dein innerer Switch

Du gehst nicht ins Büro, in die Werkstatt oder ins Meeting, um dich zu beweisen. Um eine Rolle vorzuspielen.
Du gehst, um gute Arbeit zu machen – für dich, weil es auf dein Ziel einzahlt, für dein Team, für das Team-Ziel.

Du musst nicht den Eindruck erwecken, immer alles im Griff zu haben.
Du darfst sagen, wenn du etwas nicht weißt – und trotzdem respektiert werden.
Dein innerer Algorithmus ist klar:
Du weißt, wann du nachfragst.
Wann du vorschlägst, etwas anders zu machen.
Wann du dich auf deine Stärken verlässt – und wann du bewusst andere einbeziehst.

Sophie sitzt im Schülerpraktikum und fragt ihren Betreuer offen: „Können Sie mir kurz zeigen, wie das hier funktioniert? Ich will es wirklich verstehen.“ Der Betreuer nickt, erklärt – und Sophie merkt: Es ist kein Makel, etwas nicht zu wissen. Sie schreibt mit, probiert aus – und traut sich später, auch eine eigene Idee vorzuschlagen.

Can spricht im Ausbildungsbetrieb einen Fehler an: „Mir ist bei der Montage was schiefgelaufen, und ich bin nicht sicher, wo.“ Sein Ausbilder reagiert sachlich: „Okay, wir schauen uns das an.“ Für Can ist das keine Niederlage, sondern eine Chance zu lernen. Er merkt, dass er nicht an Status verliert, wenn er offen ist – im Gegenteil.

Mira bringt im Behördenteam eine neue Perspektive ein: „Mir hat ein Klient dazu etwas anderes gesagt.“ Diesmal wird sie nicht abgebügelt, sondern gefragt: „Erzähl mal mehr.“ Mira weiß, dass nicht jede Idee umgesetzt wird – aber sie traut sich, ihren Blick einzubringen, ohne vorher abzuschätzen, ob es ihrem Status schadet.

Selbstwert verändert die Arbeit.
Nicht in den Aufgaben – sondern im Miteinander.
Arbeiten mit Beteiligung. Platz für Nicht-Wissen. Freude an Lösungen, die gemeinsam entstehen.
Keine Ego-Diskussionen, es geht um die Sache. Die besten Lösungen und Ansätze verfolgen, auch wenn es nicht die eigenen sind. Keine andere Rolle spielen.
Sondern zuhören, beitragen, mitgestalten.

Und dann merkst du:
Du gehst nicht nur zur Arbeit, um deine To-do-Liste abzuarbeiten – du gestaltest mit, wie gearbeitet wird.
Du setzt deine Stärken ein, kannst zeigen was du kannst und hast Spaß, weil du weißt wofür du es machst.

Arbeitswelt – Große Wirkung

Arbeitswelt ist kein fertiges Gebilde.
Sie entsteht jeden Tag neu – durch das Verhalten, die Entscheidungen und die Haltung der Menschen, die in ihr arbeiten. Führungskräfte prägen sie, genauso wie Kolleg:innen, Kund:innen oder Auszubildende. Und umgekehrt prägt die Kultur wieder die Menschen.

Wenn in diesem Kreislauf mehr stabile Selbstwerte wirken, verändert sich das ganze System.
Nicht nur, weil einzelne netter miteinander reden – sondern weil andere Regeln spürbar werden:

- Wissen wird geteilt, nicht für sich behalten.
- Fehler werden genutzt, nicht versteckt.
- Fragen sind normal, nicht mutig.
- Vielfalt der Menschen und deren Stärken und Ansichten ist bereichernd
- Leistung heißt nicht: schneller als die anderen – sondern: besser gemeinsam.

Das zeigt sich in vielen Situationen:
Ein Meeting, in dem die Agenda nicht nur durchgepeitscht wird, sondern Platz für Rückfragen ist.
Eine Projektbesprechung, in der Probleme offen angesprochen werden, bevor sie eskalieren.
Ein Start für neue Mitarbeitende, der nicht nur aus Checklisten besteht, sondern sie von Anfang an ins Team integriert und man spürt, dass man willkommen ist.

Sophie und ihre Perspektiven werden ernstgenommen. Jede Frage wird beantwortet.

Can weiß, dass er so sein kann wie er ist. Er will dazu lernen. Man schätzt seine Stärken und unterstützt ihn bei den Entwicklungsfeldern.

Mira merkt, wie viel Einfluss sie hat und wie wichtig ihre Arbeit ist. Es macht einfach Sinn.

So entsteht eine andere Arbeitswelt – nicht, weil jemand sagt wie es zu laufen hat, sondern weil Menschen in vielen kleinen Momenten anders handeln.
Wer seinen Selbstwert stabil hält, traut sich eher, diese Momente zu gestalten.
Und wenn viele so handeln, verändert sich der Ton, die Geschwindigkeit und die Qualität der Arbeit.

Vielleicht kannst du nicht alles ändern. Aber du kannst heute damit anfangen, den Kreis in deiner Reichweite zu beeinflussen – und sehen, wie er größer wird.

Arbeitswelt – Dein konkreter Nutzen

Wenn du mit stabilem Selbstwert in die Arbeitswelt gehst…

- …trittst du bei **Bewerbungsgesprächen** klarer auf.
  Du musst dich nicht verstellen oder Antworten geben, von denen du glaubst, dass sie „gut klingen“. Du kannst ausdrücken, was dir wichtig ist. Kannst das mit den Erwartungen der Firma abgleichen und eine gute Entscheidung für dich treffen.
- …gehst selbstbewusst in ein **Mitarbeitergespräch**.
  Du wartest nicht, bis dein Chef deine Leistung erkennt – du sprichst an, was gut läuft, was du gelernt hast, und was du brauchst, um noch besser zu werden. Kannst dir Feedback einholen und schauen, ob sich deine Wahrnehmung mit der anderer deckt.
- …kannst gezielter deine **Arbeitsbedingungen** beeinflussen.
  Du hast gezeigt, was du drauf hast und weißt, welche Art der Wertschätzung dir wichtig ist – ob das flexible Arbeitszeiten, ein bestimmtes Gehaltsniveau oder Weiterbildungen sind – und kannst es klar formulieren. So kannst du mit deiner Führungskraft zusammen schauen, was möglich ist.
- …kommst du in **Teams schneller an**.
  Du wartest nicht darauf, dass dich jemand einbindet – du gehst von dir aus in den Austausch und lässt durchblicken, wie du gerne arbeitest. So wird Zusammenarbeit leichter und Missverständnisse seltener.
- …bist du in **Konflikten klarer**.
  Du erkennst, wann es um die Sache geht – und wann um verletzte Egos. Das hilft dir, ruhig zu bleiben und Lösungen zu finden, ohne selbst in Abwehr oder Angriff zu gehen.

> Vielleicht merkst du schon: Stabiler Selbstwert heißt nicht, dass jeder Wunsch sofort erfüllt wird. Aber er gibt dir eine innere Haltung, die Gespräche, Entscheidungen und Verhandlungen leichter machen – und dafür sorgt, dass du nicht nur „irgendwo deine Lebenszeit absitzt“, sondern **an einem Ort arbeitest, der zu dir passt und an dem du das Gefühl hast etwas bewirken zu können.**

Alles, was du in diesem Kapitel gelesen hast, läuft auf eine klare Erkenntnis hinaus:
Drei Lebensbereiche, ein Muster. Dein innerer Algorithmus prägt, wie du denkst, sprichst, handelst – und er färbt ab. Auf Klassenräume. Auf Teams. Auf Freundeskreise. Jede Frage, jeder Satz, jede Reaktion wirkt sich aus. Prägt dich. Prägt andere. Prägt die Kultur, in der ihr lebt.

Genau darin steckt deine Hebelwirkung:
Dein Verhalten wirkt auf andere Menschen, auf deren Algorithmus, auf deren Feed und auf deren Verhalten. Diese Kette setzt sich immer weiter fort. Es wird ein ganz anderes Miteinander – egal in welchem Lebensbereich. Erst im Kleinen, dann im Größeren.

Und jetzt stell dir vor, dieser Switch passiert bei vielen.
Mehr Zuhören als Zurschaustellen.
Mehr Verantwortung als Rechtfertigung.

Mehr Miteinander als Nebeneinander.
Das ist keine Traumwelt. Das ist die Summe aus vielen kleinen, realen Schritten – deinen eingeschlossen.

Ich bin dir jetzt schon dankbar, dass du hier bist und Teil davon bist.

Und wie geht’s weiter?

Du hast jetzt gesehen, wie sich unser Alltag verändert, wenn Selbstwert ins Spiel kommt.
Nicht nur für dich – sondern auch für andere.
Und vielleicht hast du gemerkt: Es geht nicht um perfekte Lebensbereiche, sondern um echte Menschen, die anfangen, anders zu denken, zu handeln, zu wirken.
Menschen wie du.

Und vielleicht hast du dich an der ein oder anderen Stelle gefragt:
„Wie sieht das eigentlich bei mir aus? Woher weiß ich, was mein Weg ist – und was einfach nur von außen kommt?“
Oder:
„Wie merkt man überhaupt, wo der eigene Selbstwert steht?“

Im nächsten Kapitel nehme ich dich mit in einen persönlichen Moment.
Denn ich kenne diese Fragen nur zu gut.
Ich dachte lange, ich hätte keine. Keine Fragen, keine Zweifel – alles im Griff.
Und dann kam dieser eine Moment.
Der alles verändert hat.

Bereit für meine Geschichte?

Dann lies weiter – und vielleicht denkst du am Ende dasselbe wie ich:
Ich? Hätte ich nicht gedacht…

Mein „Ich? Hätte ich nicht gedacht…“ - Moment

Check dich doch mal – du wirst dich selbst überraschen.

Ich hätte nie gedacht, dass ich mal ein Buch schreibe.

Und schon gar nicht eins über Selbstwert.

Denn wenn du mich vor zehn Jahren gefragt hättest, ob ich Probleme mit meinem Selbstwert habe, hätte ich gesagt: Nein. Läuft doch. Ich hatte einen guten Job, ein gutes Gehalt, Leute um mich, die sagten: „Boah, läuft bei dir.“ Und ich hab’s ihnen geglaubt. Kurz zumindest.

Aber wenn ich ehrlich bin – und genau darum geht’s in diesem Buch, um Ehrlichkeit mit sich selbst – dann war ich die meiste Zeit in einem Film, den andere für mich geschrieben haben. Und ich habe brav mitgespielt.

Der Autopilot

Ich bin jemand, der extrem neugierig ist. Wissbegierig. Wenn ich irgendwo anfange, will ich alles verstehen. Jedes Detail. Jeder Zusammenhang. Ich sauge Wissen auf wie ein Schwamm. Das war in der Schule noch nicht so – andere Geschichte, aber da hat es sich für mich immer so angefühlt, als müsse ich es lernen oder es zwängt mir jemand auf. Habe den Nutzen für mich damals nicht gesehen. Aber im Studium und in jedem Job, war es so, dass ich alles verstehen wollte.

Und genau das hat mich lange getragen.

Ich habe BWL studiert. Nicht, weil ich morgens aufgewacht bin und gedacht habe: BWL, das ist meine Berufung! Man muss dazu sagen, dass ich einfach keine Ahnung hatte, was ich machen sollte. Dann gab es viele Stimmen von außen: „Nimm BWL, da bist du am flexibelsten.“, „Als BWLer findest du danach auf jeden Fall einen sicheren Job.“ Also empfand ich es als richtig. Richtig im Sinne von: sicher. Vernünftig. Gut angesehen. Meine Eltern fanden’s gut. Mein Umfeld fand’s gut. Also muss es ja passen, oder?

Nach dem dualen Studium zeichnete sich eine Richtung ab. Nicht, weil ich sie bewusst gewählt habe, sondern weil sie sich so ergeben hat. Logistik. Nach zwei weiteren Jahren in dem Unternehmen war die Lernkurve ausgereizt. Nichts neues mehr. Das Thema hat mich eh nicht wirklich interessiert. Dann wechselte ich. Großer Name. Große Firma. München. Glänzende Fassade. Einer der größten Automobilhersteller der Welt. Von außen: Jackpot.

Und von außen hat es auch funktioniert. Ich habe Anerkennung bekommen. Neid teilweise. Leute waren beeindruckt, wenn ich erzählt habe, wo ich arbeite. Mein Ego-Feed lief auf Hochtouren.

Aber in mir drin?

> *In mir drin war Leere.*

Was in mir wirklich los war

Ich war in Meetings, in denen ich dachte: Was mach ich hier eigentlich? Ich habe Rollen durchgezogen, die nicht meine waren. Ich habe mich angepasst – an Erwartungen, an Strukturen, an ein System, das mir äußerlich Bestätigung gegeben hat, aber mich innerlich leer gelassen hat.

Ich konnte meine Stärken kaum einbringen. Das, was mich wirklich ausmacht – meine Art, Menschen zu sehen, meine Neugier, mein Bedürfnis, Dinge wirklich zu verstehen und nicht nur abzuarbeiten – das war in dieser Rolle nicht gefragt. Nicht, weil die Firma schlecht war. Nicht, weil mein Chef ein Idiot war. Sondern weil es einfach kein Match gab. Zwischen mir und der Rolle.

Es war wie ein goldener Käfig: Außen glitzert es, alle beneiden dich darum. Aber drinnen? Eng. Fremdbestimmt. Anstrengend.

Und das Schlimmste: Ich habe versucht, die Unzufriedenheit mit noch mehr äußerer Bestätigung auszugleichen. Noch ein Lob. Noch ein Projekt. Noch ein Karriereschritt. Es war wie bei Social Media: Je mehr du scrollst, desto leerer fühlst du dich – aber du hörst nicht auf.

Das Muster, das ich nicht gesehen habe

Und dann bin ich gegangen. Neue Firma. Neues Umfeld. Steile Lernkurve. Wieder alles aufsaugen, wieder alles verstehen wollen. Die ersten Monate: genial. Ich war im Flow. Neue Themen, neue Herausforderungen, neues Wissen.

Und dann?

Nichts Neues mehr.

Sobald die Lernkurve abgeflacht war, war wieder nichts mehr da, was mich gehalten hätte. Weil ich meine Stärken wieder nicht nutzen konnte. Weil meine Werte wieder nicht zu dem passten, was die Rolle von mir verlangt hat. Und dann kam wieder diese Unruhe. Diese innere Stimme, die sagt: Das bist du nicht.

Das Muster war immer gleich: Neuer Job. Begeisterung. Lernen. Nichts Neues mehr. Unzufriedenheit. Nächster Job.

Und jedes Mal dachte ich: Diesmal wird’s anders. Diesmal passt es.

Aber es lag nie am Job. Es lag daran, dass ich mich selbst nicht kannte. Nicht wirklich. Ich kannte meine Noten, meinen Lebenslauf, meinen Marktwert. Aber ich kannte nicht meine Werte. Nicht meine echten Stärken. Nicht das, was mich ausmacht, wenn niemand zuschaut.

Der Moment, der alles verändert hat

Der Aha-Moment kam nicht mit einem Knall. Sondern mit einer Frage.

Ein Trainer hat mich in einem Stärkentraining gefragt:

> *„Was fällt dir so leicht, dass du gar nicht merkst, wie besonders das ist?“*

Ich wusste keine Antwort. Ehrlich gesagt: Ich verstand die Frage nicht mal richtig. Weil alles, was mir leichtfiel, für mich wertlos war. Wenn mir was leichtfällt, kann das ja jeder – so dachte ich. So denken viele. So denkst vielleicht auch du.

Falsch gedacht.

Diese eine Frage hat etwas in Bewegung gebracht, das ich vorher nicht greifen konnte. Plötzlich habe ich gemerkt: Ich hatte meine Stärken jahrelang übersehen. Nicht weil sie nicht da waren – sondern weil sie mir selbstverständlich waren. Und weil niemand in meinem beruflichen Umfeld jemals danach gefragt hatte. Es ging immer nur um Ergebnisse, Zahlen, Output. Nie um: Wie machst du das eigentlich? Was steckt dahinter?

Was meine Stärken mir gezeigt haben

Als ich dann wirklich hingeschaut habe, wurde mir etwas klar, das sich durch alle meine Jobs gezogen hat – egal wie unterschiedlich die Rollen waren. Was mir immer am meisten Spaß gemacht hat: mit Menschen reden. Zuhören. Ideen aufschnappen, sie weiterdenken, versuchen sie zu platzieren. Menschen dabei zusehen, wie sie etwas verstehen, was sie vorher nicht greifen konnten.

Das war in jedem Job da. Nur hat es nie auf meiner Stellenbeschreibung gestanden.

In Rücksprache mit dem Trainer wurde mir klar: Coaching könnte mein Weg sein. Andere Menschen dabei unterstützen, ihr Potenzial zu entdecken. Und daran selbst Freude haben – nicht als nettes Add-on, sondern als das, was mich antreibt.

Also habe ich eine Coaching-Ausbildung gemacht. Und weil ich das nicht nur im 1-zu-1-Setting machen wollte, sondern auch in Schulklassen, mit Azubi-Jahrgängen, in größeren Gruppen – auch noch eine Ausbildung zum systemischen Outdoor-Teamtrainer.

Und dann habe ich mich ausprobiert. In echten Sessions. Mit echten Menschen. Und gemerkt: Das ist es. Das passt zu meinen Stärken. Das passt zu meinen Werten. Das gibt mir Energie statt sie mir zu nehmen.

Inzwischen bin ich so weit, dass ich andere Coaches mit ausbilden darf. Nicht, weil ich irgendein Zertifikat an der Wand hängen habe – sondern weil ich es lebe. Jeden Tag. In jeder Session.

Und genau dieses Wissen – wie man Stärken findet, Werte klärt, einen eigenen Weg baut – steckt in diesem Buch.

Was danach kam – und warum es nicht einfach war

Ich wünschte, ich könnte dir sagen: Nach diesem Moment war alles klar. Ich habe meine Stärken erkannt, mein Leben geändert, fertig.

So war es nicht.

Was danach kam, war ein langer Prozess. Weil du nicht einfach aufwachst und plötzlich alles anders siehst. Es gab Tage, an denen ich zurückfallen wollte in die alte Sicherheit. Tage, an denen ich dachte: Vielleicht ist der sichere Job doch besser als das hier. Tage, an denen das Urteil anderer lauter war als meine eigene Stimme.

Besonders ein Thema hat mich lange gebremst: Sicherheit.

Sicherheit – Die Lüge, die mir jahrelang erzählt wurde

Ich hatte von meinen Eltern den Wert Sicherheit mitbekommen. Und Sicherheit hieß: große Firma, festes Gehalt, Vertrag, vielleicht bis zur Rente. Das war keine böse Absicht. Im Gegenteil – meine Eltern wollten nur, dass es mir gut geht. Aber diese Definition von Sicherheit hat dafür gesorgt, dass ich Rollen festgehalten habe, die nicht meine waren. Weil Sicherheit immer an einen Arbeitsvertrag gekoppelt war.

Irgendwann habe ich diese Definition umgeschrieben.

> *Sicherheit gibt mir nicht ein Arbeitsvertrag. Sicherheit gibt mir das Wissen, wer ich bin, was ich kann und wohin ich will.*

Wenn ich das weiß – wirklich weiß, nicht nur ein gutes Gefühl habe – dann werde ich immer Wege finden. Egal ob angestellt oder selbstständig. Egal wie sich wirtschaftliche Situationen verändern. Weil meine Sicherheit nicht von außen kommt, sondern aus mir.

Und genau das ist das, was ich mir für dich wünsche. Dass du nicht glaubst, Sicherheit gibt’s nur bei einem namhaften Unternehmen. Sondern dass du spürst: Sicherheit kriege ich, wenn ich das mache, was zu mir passt. Wo ich gut drin bin. Was mich meinem Ich-bald-Bild näherbringt.

Was sich verändert hat – und wie es sich anfühlt

Heute bin ich selbstständig. Und zum ersten Mal in meinem beruflichen Leben spüre ich, wie es sich anfühlt, wenn es passt. Wirklich passt. Nicht „passt schon“, sondern: Das bin ich.

Ich kann so arbeiten, wie es meinen Stärken entspricht. Meine Werte leben. Meine Neugier nutzen. Und ich merke: Das Zufriedenheitslevel ist ein komplett anderes. Nicht weil jetzt alles einfach ist – reich bin ich dadurch auch nicht. Sondern weil ich weiß, warum ich es mache. Und weil es mein Weg ist. Nicht der Weg, den jemand anderes für mich vorgesehen hat.

Der Weg dahin war nicht gerade. Er hatte Umwege. Pläne, die nicht aufgegangen sind. Momente, in denen ich fast aufgegeben hätte. Aber jeder dieser Umwege hat mir etwas gezeigt, dass ich vorher nicht sehen konnte.

Und das ist vielleicht die wichtigste Sache, die ich dir sagen kann:

> *Es muss nicht gerade sein. Es muss nur deins sein.*

Was sich nicht nur im Job verändert hat

Was ich dir bisher erzählt habe, klingt nach einem beruflichen Thema. War es aber nicht. Oder zumindest: nicht nur.

Ich hatte vier längere Beziehungen. Und alle vier sind auseinandergegangen. Auf eine ähnliche Art. Mit ähnlichen Mustern. Ähnlichen Konflikten. Ähnlichen Enttäuschungen.

Irgendwann habe ich realisiert: Die einzige Konstante in diesen vier Beziehungen war ich.

Das heißt nicht, dass ich an allem schuld war. Aber es heißt, dass ich einen Anteil hatte. Und dass ich verstehen wollte, welchen.

Ich hatte das Gefühl: Ich steh mir selbst im Weg. Und ich möchte das in Zukunft nicht mehr. Das war die Überschrift, mit der ich mir professionelle Unterstützung geholt habe. Kein Drama. Kein Zusammenbruch. Einfach der ehrliche Wunsch, mich besser zu verstehen.

Was ich dabei gelernt habe, hat alles verändert. Nicht über Nacht. Aber nachhaltig.

Ich habe gelernt, Grenzen zu setzen. Klingt so einfach – war es nicht. Ich habe gelernt, meine Bedürfnisse klar zu kommunizieren, ohne Angst davor, deshalb weniger gemocht zu werden. Ich habe gelernt, mich von der permanenten Bestätigung von außen zu lösen. Und ich habe aufgehört, die Verantwortung für mein Glück an meine Partnerin abzugeben – nach dem Motto: Mach du mich glücklich, ich schaff’s allein nicht.

Erst durch den stabileren Selbstwert bin ich überhaupt in der Lage, eine Beziehung so zu führen, wie ich sie jetzt führen kann. Mit einer tollen Partnerin. Ehrlich. Auf Augenhöhe. Mit Raum für beide.

Und nicht nur Beziehungen. Auch Freundschaften. Auch die Beziehung zu meiner Familie. Weil ich angefangen habe, Rollen abzulegen, die mir zugeschrieben wurden, die aber nicht meine waren. Das hat am Anfang für Irritation gesorgt – klar, die Menschen um mich herum waren anderes gewohnt.

Aber in 90 Prozent der Fälle hat es dazu geführt, dass die Beziehungen besser wurden. Ehrlicher. Näher. Weil die anderen mich endlich wirklich kennenlernen konnten – nicht die Version, die ich gespielt habe, um gemocht zu werden.

Und die Angst, Freunde zu verlieren, allein dazustehen, keine Partnerin zu finden? Die war laut. Die war real in meinem Kopf. Aber sie war ein Ego-Feed-Gedanke. Mein stabiler Selbstwert hat mir das exakte Gegenteil bewiesen.

Das ist eine Erkenntnis, die ich jedem wünsche: Nicht nur beruflich, sondern auch privat – wenn du dich ehrlich und authentisch zeigst, gibst du den anderen erst die Chance, dich wirklich kennenzulernen. Und das verändert alles.

Wie stabiler Selbstwert sich wirklich anfühlt

Vielleicht denkst du jetzt: Okay, schön für dich. Aber wie fühlt sich das konkret an? Ist stabiler Selbstwert so ein Zustand, in dem man keine Angst mehr hat?

Nein. Definitiv nicht.

Ich erzähl dir mal, was bei mir noch vor zwei, drei Jahren passiert ist: Ich sollte ein Video drehen. Für Social Media. Öffentlich. Sichtbar. Und ich hatte richtig Angst davor.

Nicht wegen der Technik. Nicht wegen des Inhalts. Sondern wegen der Leute, die mich kennen. Meine Bekannten, mein Freundeskreis – die kannten mich als den, der gern auf Partys war, der Spaß hatte, der lustig war. Nicht als jemanden, der über Selbstwert redet und Coaching macht. Ich hatte Angst, ausgelacht zu werden. Angst, dass die sagen: Was macht der denn jetzt?

Mich auf den Marienplatz stellen und ein Video drehen? Da hat mein Ego-Feed geschrien. Peinlich. Die lachen dich aus.

Und dann habe ich es trotzdem gemacht.

Nicht weil die Angst weg war. Sondern weil mein übergeordnetes Ziel – junge Menschen dabei zu unterstützen, einen stabilen Selbstwert aufzubauen – größer war als mein Ego-Feed. Weil ich für mich wusste, für wen ich es mache. Und wenn andere es belächeln oder kritisieren? Dann hat das vielleicht eher

mit ihrem Ego-Feed zu tun. Oder es spricht meinen an. Aber auf den will ich nicht mehr so ausgeprägt hören.

Das war für mich die größte Entlastung. Und sie hat mir ermöglicht, tatsächlich dieses Buch zu schreiben.

Und jetzt? Jetzt teile ich es gerne. Ich lasse andere Menschen das Buch lesen und freue mich auf das Feedback. Vor allem auf das kritische. Weil das für mich nicht mehr heißt: Du bist schlecht. Sondern: An der Stelle muss ich nachschärfen, damit jemand das Buch unbedingt weiterlesen möchte.

Die spannendste Frage, die ich meinen Testlesern stelle, ist:

„Wann hast du gedacht: Das Buch ist so langweilig, ich leg es weg?“

Früher hätte mich diese Frage zerstört. Heute ist sie das wertvollste Feedback, das ich bekommen kann. Weil mein oberstes Ziel ist: So viele Menschen wie möglich erreichen. Und das geht nur, wenn ich bereit bin, Kritik nicht als Angriff auf mich zu sehen – sondern als Hinweis, wo ich besser werden kann.

Das ist stabiler Selbstwert. Nicht: Keine Angst haben. Sondern: Wissen, wofür du es machst. Und deshalb trotzdem losgehen.

Wie schön es ist, wenn andere „Ich? Hätte ich nicht gedacht!“-Moment haben

Ich erinnere mich an eine Schülerin einer Montessori-Schule. Sie war verunsichert. Unsichtbar in der Klasse. Schlechte Noten in Deutsch und Mathe, und null Vertrauen in sich.

Als ich sie nach ihren Stärken fragte, zuckte sie nur mit den Schultern.

Dann versuchte ich’s anders: „Stell dir vor, ich spreche mit deiner besten Freundin. Was würde sie sagen – was ist das Besondere an dir?“

Da wurde sie still. Und sagte dann:

„Also… sie würden wahrscheinlich sagen, dass ich aus fünf zufälligen Wörtern immer spannende Geschichten machen kann. So richtig mit Plot, Figuren, allem. In der Pause hören dann alle zu.“

Bäm. Da war sie – eine Superpower. Nur hatte sie sie nie als solche gesehen.

Wegen zwei schlechter Noten dachte sie, sie kann nichts und ist zu doof. Dabei hat sie mit Fantasie und Storytelling alle in ihren Bann gezogen.

Was danach passierte, war kein Wunder. Es war Arbeit. Aber eine andere Art von Arbeit.

Sie hat angefangen, ihre Geschichten bewusster zu nutzen. Erst in Deutsch – plötzlich hat Aufsätzeschreiben Spaß gemacht, weil sie verstanden hat: Das ist nicht „eine Pflichtaufgabe“, das ist genau das, was ich kann. Dann in Mathe – sie hat entdeckt, dass hinter dem Storytelling auch eine andere Stärke steckt: Probleme analysieren, um die Ecke denken, kreative Lösungen finden. Die Stärken unter der Oberfläche.

Es war kein gerader Weg. Es gab Rückschläge. Tage, an denen die alten Gedanken lauter waren als die neuen. Tage, an denen sie sich wieder für doof gehalten hat. Aber der Unterschied war: Sie wusste jetzt, was sie kann. Und dieses Wissen hat nicht aufgehört, auch wenn die Zweifel manchmal zurückkamen.

Heute studiert sie Architektur.

Weil sie verstanden hat:

> *„Ich kreiere. Ich erschaffe. Ich mag Herausforderungen und löse sie. Ich kann das. Und ich will das.“*

Wir haben heute noch ab und zu Kontakt. Sie schreibt mir manchmal, erzählt von ihrem Studium, reflektiert ganz bewusst, wie sehr ihr das Bewusstsein für ihre Stärken hilft. Natürlich ist das Studium herausfordernd. Aber es ist ihr Weg. Und ich erinnere sie immer wieder gern daran, was sie kann – nicht, um ihr etwas abzunehmen, sondern um ihre eigene Stimme zu stärken.

„Ich? Architektur? Hätte ich nie gedacht…“

Und jetzt geht sie genau diesen Weg.

Und du?

Vielleicht kennst du solche Momente auch. Wo du dachtest: „Das kann ich doch nicht.“ Oder: „Das ist doch nichts Besonderes.“ Oder: „Das trau ich mich nie.“

Vielleicht sitzt du gerade in einem Job, einem Studiengang, einer Ausbildung und spürst: Das bin nicht ich. Aber du bleibst, weil es sich sicher anfühlt. Weil es von außen gut aussieht. Weil du Angst hast, was passiert, wenn du gehst. Oder du spürst, dass dich irgendwas hält. Vielleicht passt es doch, nur du übersiehst etwas.

Ich kenn das. Ich war da. Und es lohnt sich, mal genauer hinzuschauen, was man kann, was einem wichtig ist und wo man hin will. Das setzt so viel Motivation und Power frei, dass man dadurch die Sicherheit bekommt, die man braucht.

Dieses Buch ist mein Versuch, dir die Werkzeuge zu geben, die ich damals nicht hatte. Die Fragen, die mir niemand gestellt hat. Die Perspektive auf mich selbst, die ich erst spät entdeckt habe.

Nicht, damit du mein Leben lebst. Sondern damit du deins früher findest als ich. Gute Entscheidungen treffen kannst. Dein bestes Leben führen kannst. Das hast du verdient.

Und vielleicht denkst du am Ende dasselbe wie ich:

> ***Ich? Hätte ich nicht gedacht…***

Was jetzt kommt

Du hast jetzt meine Geschichte gelesen. Oder zumindest einen Teil davon.

Vielleicht hast du dich wiedererkannt. Vielleicht nicht. Beides ist okay.

Was jetzt kommt, ab jetzt geht es um dich. Um deinen Standort. Um deinen inneren Algorithmus. Und um die Frage: Wo stehst du gerade – ehrlich?

Im nächsten Kapitel machen wir einen kleinen Self-Check. Keine Bewertung, kein Urteil. Nur Klarheit.

Bereit?

Dann weiter.

Was ist dein Startpunkt auf dieser Reise?

Check dich doch mal – Was läuft denn wirklich in deinem Feed ab?

Jetzt kommt ein Aha-Moment – nicht nur beim Lesen, sondern beim Ausprobieren.

Die letzten Kapitel haben dir gezeigt, wie sich der Ego-Feed und der Selbstwert-Feed anfühlen können. Vielleicht hast du dich an der einen oder anderen Stelle wiedererkannt. Vielleicht warst du auch einfach neugierig, was da noch kommt.
Aber jetzt wird’s konkret. Jetzt geht es um dich.
Nicht um Sophie, Can oder Mira. Oder große Lebensbereiche.
Sondern nur um das, was bei dir so los ist, was dich beschäftigt.

Denn da läuft jeden Tag ein Algorithmus mit – dein innerer.
Und der bestimmt ziemlich viel:
Worauf du anspringst. Was dich stresst. Was dir guttut.
Das hast du inzwischen verinnerlicht.

Jetzt geht es das erste Mal darum, dass wir gemeinsam ganz konkret bei dir hinschauen.
Heute geht's nicht ums Gefallen. Nicht um die meiste Punktzahl.
Das beste Ergebnis: je ehrlicher, desto besser.

Was gleich kommt, ist dein erster Self-Check.

Welche Grundstimmung brauchst du, damit du auch das beste Ergebnis erzielen kannst?
Stell dir vor du sitzt im Bus. Vor dir unterhalten sich zwei Leute über etwas, das dich irgendwie interessiert. Du hörst zu. Und innerlich denkst du: "Ja, stimmt." Oder: "Nee, bei mir ist das ganz anders."

Genau in diese Stimmung darfst du jetzt reingehen.
Ein bisschen Beobachter:in sein. Je ehrlicher zu dir selbst, desto besser.

Und dann wirst du feststellen: Je klarer du weißt, was gerade in deinem Feed läuft, desto besser kannst du entscheiden, wie's für dich weitergeht. Welche Kapitel genau für dich besonders interessant sind. Was du dir mal genauer anschauen willst.

Wie beim Hunger: Wenn du genau weißt, worauf du Hunger hast, kannst du entscheiden, ob du dir einen Snack holst, selbst was kochst oder Pizza bestellst.
Es gibt kein besser oder schlechter. Nur: Klarheit hilft. Die verschaffen wir dir jetzt.

Wie funktioniert der Selbst-Check?

Du bekommst gleich **10 Aussagen aus echten Alltagsmomenten**.
Aber du wählst nur **5 davon aus**, die dich am meisten ansprechen.

Diese 5 Sätze treten dann gegeneinander an – immer zwei im direkten Vergleich.
Du entscheidest intuitiv, **welche Aussage stärker auf dich zutrifft**.
Dazu bekommst du bei jedem Vergleich einen kleinen Denkimpuls.

Am Ende entsteht ein individuelles Muster: **Dein aktueller Feed-Modus.** Er zeigt dir nicht, wie gut du bist – sondern wie du gerade tickst.

Deine 10 Aussagen (bitte 5 auswählen)

1. Wenn ich eine schlechte Rückmeldung auf meine Leistung bekomme, frag ich mich oft, ob ich hier richtig bin oder werde sauer.
2. Wenn ich bei Aufgaben einen Fehler mache, hab ich sofort Angst, dass jemand denkt, ich kann nichts.
3. Auch wenn ich manchmal zweifle, weiß ich ziemlich genau, warum ich diesen Weg gewählt hab.
4. Wenn ich bei etwas nicht einbezogen werde, denke ich schnell: So richtig gehöre ich wohl nicht dazu.
5. Ich will Menschen um mich, die mich auch mit meinen Macken mögen.
6. Wenn’s schwierig wird, versuch ich, die Stimmung zu retten, statt das Thema anzusprechen.
7. Ich seh mich im Spiegel und denk mir: Das bin halt ich – nicht perfekt, aber okay.
8. Wenn ich an meine Zukunft denke, hab ich das Gefühl, dass ich nicht wirklich weiß, was ich will.
9. Ich sage auch mal Treffen mit anderen ab, ohne Angst zu haben, dass ich jetzt raus bin.
10. Ich frag mich manchmal, wieso ich alleine ganz anders bin als unter anderen.

Denkimpulse für den Vergleich (Beispiel: 1 vs. 10) – Nur für die App – nicht im Buch

Bei jedem Vergleich entscheidest du: **Welche Aussage trifft gerade öfter auf dich zu?**

Denke an deine letzten Wochen. In welchen Situationen war das Thema präsenter? Welche Aussage spiegelt deine Gedankenwelt genauer? Welcher Satz beschreibt dein typisches Verhalten oder Gefühl stärker?

Nutze dein Bauchgefühl.

Beispiel: **Vergleich: 1 vs. 10**
„Was ist gerade mehr Teil deiner Welt: Dass dich Kritik stark beschäftigt – oder dass du dich oft anders erlebst, wenn andere dabei sind?“

(Wiederhole für alle 10 Vergleichsfelder mit Kurzimpuls wie oben.)

Entscheidungsmatrix (Self-Check-Tool)

Hinweis: Die nächsten Seiten zeigen dir Schritt für Schritt, wie du mit der Entscheidungsmatrix arbeitest. Du trägst deine 5 gewählten Aussagen ein, vergleichst sie paarweise und findest heraus, welche Aussagen bei dir besonders häufig treffen.

Beispiel – Zur Erklärung

ENTSCHEIDUNGS-MATRIX

2. Wenn ich bei Aufgaben einen Fehler mache, hab ich sofort Angst, dass jemand denkt, ich kann nichts.

4. Wenn ich bei etwas nicht einbezogen werde, denke ich schnell: So richtig gehöre ich wohl nicht dazu.

5. Ich will Menschen um mich, die mich auch mit meinen Macken mögen.

7. Ich seh mich im Spiegel und denk mir: Das bin halt ich – nicht perfekt, aber okay.

9. Ich sage auch mal Treffen mit anderen ab, ohne Angst zu haben, dass ich jetzt raus bin.

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

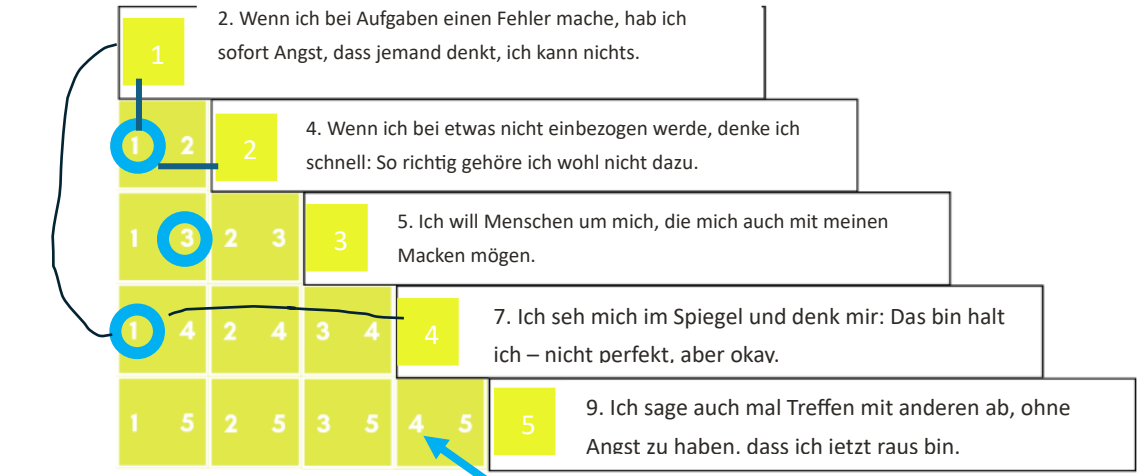
Meine Rangliste
1.
2.
3.
4.
5.

	1	2	3	4	5
Anzahl					
Rang					

Schreibe deine 5 ausgewählten Sätze in irgendeiner Reihenfolge hier links in die Kästen

ENTSCHEIDUNGS-MATRIX

Beispiel – Zur Erklärung



Meine Rangliste
1.
2.
3.
4.
5.

	1	2	3	4	5
Anzahl					
Rang					

Jetzt lässt du sie gegeneinander antreten.

Hier zu sehen: Satz 2 aus Kasten 1 gegen Satz 4 aus Kasten 2 → Satz 2 trifft häufiger zu

Satz 2 aus Kasten 1 gegen Satz 7 aus Kasten 4 → Satz 2 trifft häufiger zu

So gehst du alle Felder durch und markierst den Satz, der von den beiden häufiger zutrifft.

Usw.

Beispiel – Zur Erklärung

ENTSCHEIDUNGS-MATRIX

1	2. Wenn ich bei Aufgaben einen Fehler mache, hab ich sofort Angst, dass jemand denkt, ich kann nichts.				
1 2	2	4. Wenn ich bei etwas nicht einbezogen werde, denke ich schnell: So richtig gehöre ich wohl nicht dazu.			
1 3	2 3	3	5. Ich will Menschen um mich, die mich auch mit meinen Macken mögen.		
1 4	2 4	3 4	4	7. Ich seh mich im Spiegel und denk mir: Das bin halt ich – nicht perfekt, aber okay.	
1 5	2 5	3 5	4 5	5	9. Ich sage auch mal Treffen mit anderen ab, ohne Angst zu haben, dass ich jetzt raus bin.

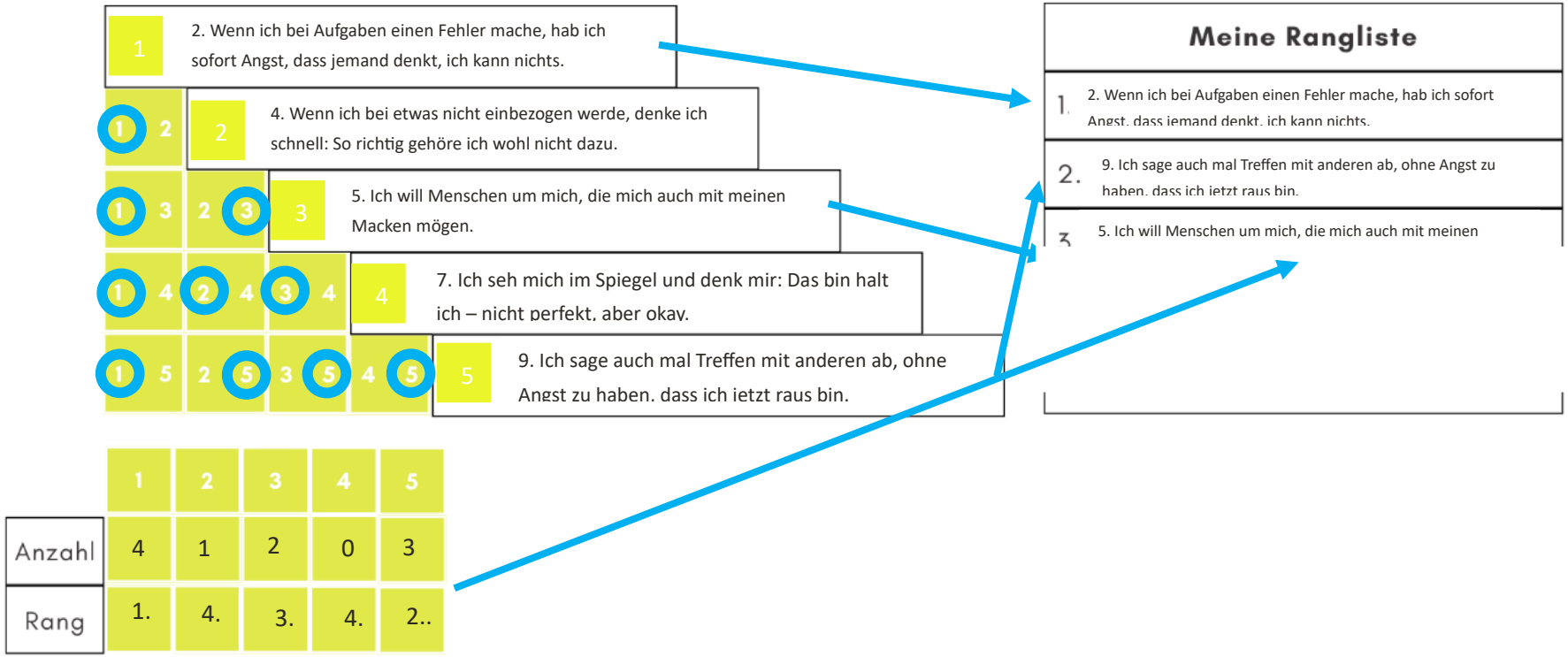
Meine Rangliste
1.
2.
3.
4.
5.

	1	2	3	4	5
Anzahl	4	1	2	0	3
Rang	1.	4.	3.	4.	2..

Wenn du alle Sätze gegeneinander hast antreten lassen, zählst du die wie oft welcher Satz „gewonnen“ hat und schreibst die Anzahl in die Zeile. Danach bestimmst du den Rang der einzelnen Sätze.

ENTSCHEIDUNGS-MATRIX

Beispiel – Zur Erklärung



	1	2	3	4	5
Anzahl	4	1	2	0	3
Rang	1.	4.	3.	4.	2..

ENTSCHEIDUNGS-MATRIX

Auswertung deines Self-Checks

Am Ende hast du deine Aussagen intuitiv priorisiert. Jetzt kommt deine Auswertung.
Du siehst deine persönliche **Top 3** – also die Aussagen, die dir beim Vergleichen am häufigsten wichtiger erschienen sind.
Diese Sätze sind dein aktueller Standort.

So gehst du jetzt vor:

1. Lies dir deine drei häufigsten Aussagen nochmal genau durch.
2. Schau, **was sie gemeinsam haben**, was sie über deinen inneren Feed verraten.
3. Hol dir Impulse, **welche Kapitel du dir besonders anschauen solltest**.

🔍 **Deine drei häufigsten Aussagen – was steckt dahinter?**

Hier findest du alle 10 Aussagen nochmal mit einer kurzen Auswertung.
Markiere die drei, die bei dir am häufigsten aufgetaucht sind – dann lies jeweils die Bedeutung und die Kapitelempfehlungen.

Deine drei häufigsten Aussagen – was steckt dahinter?

1. ▵ Wenn ich eine schlechte Rückmeldung auf meine Leistung bekomme, frag ich mich oft, ob ich hier richtig bin oder werde sauer.
   🔎 Kritik verunsichert dich? Vielleicht zu oft. Manchmal reicht ein einziger Satz – und du zweifelst an allem oder fühlst dich angegriffen. Dabei hast du gelernt. Du warst vorbereitet. Du warst drin.
   → Kapitel 8 (Umfeld) & 9 (Eisberg)
2. ▵ Wenn ich bei Aufgaben einen Fehler mache, hab ich sofort Angst, dass jemand denkt, ich kann nichts.
   🔎 Fehler bedeuten für dich: Du bist nicht gut und andere sehen das auch so. Du denkst: Jetzt ist's vorbei. Jetzt merken's alle. Vielleicht weißt du sogar, dass du nicht perfekt sein musst – aber es fühlt sich so an.
   → Kapitel 13 (Innere Hindernisse)
3. ■ Auch wenn ich manchmal zweifle, weiß ich ziemlich genau, warum ich diesen Weg gewählt hab.
   🔎 Dein innerer Feed ist schon ganz gut eingestellt – auch wenn's nicht immer leicht ist. Manche würden das schon Selbstwert nennen. Du musst dich nicht beweisen, du machst nur das, was dir guttut.
   → Kapitel 11 (Stärken)

4. ▵ Wenn ich bei etwas nicht einbezogen werde, denke ich schnell: So richtig gehöre ich wohl nicht dazu.
   🎾 Du hast ein feines Gespür für Beziehungen – auch für das, was fehlt. Vielleicht bist du sehr sensibel für Zwischentöne. Und manchmal ziehst du daraus Schlüsse über dich.
   → Kapitel 9 (Eisberg)
5. ◯ Ich will Menschen um mich, die mich auch mit meinen Macken mögen.
   🎾 Du willst kein Fake-Leben führen – verständlich. Vielleicht bist du müde vom Gefallen-Wollen. Vielleicht merkst du gerade, dass du dich auch mit Macken gut findest.
   → Kapitel 11 (Stärken & Selbstannahme)
6. ◯ Wenn's schwierig wird, versuch ich, die Stimmung zu retten, statt das Thema anzusprechen.
   🎾 Harmonie ist dir wichtig – vielleicht zu wichtig. Du nimmst dich zurück, um andere nicht zu belasten. Die Frage ist: Wer bleibt dabei auf der Strecke?
   → Kapitel 8 (Umfeld) & 9 (Eisberg)
7. ■ Ich seh mich im Spiegel und denk mir: Das bin halt ich – nicht perfekt, aber okay.
   🎾 Du siehst dich, ohne Filter, sondern so wie du eben bist und nimmst dich so an – stark. Dieser Satz sagt viel über deinen aktuellen Stand. Vielleicht brauchst du keine Show mehr. Sondern bist bereit auf deinen Weg zu gehen.
   → Kapitel 12 (Ziele & Selbstbild)
8. ▵ Wenn ich an meine Zukunft denke, hab ich das Gefühl, dass ich nicht wirklich weiß, was ich will.
   🎾 Zukunftsfragen können Druck machen – vor allem, wenn du denkst, du müsstest es schon wissen. Vielleicht vergleichst du dich oft. Vielleicht suchst du noch – oder hast zu viele Optionen.
   → Kapitel 12 (Ziele & Klarheit)
9. ■ Ich sage auch mal Treffen mit anderen ab, ohne Angst zu haben, dass ich jetzt raus bin.
   🎾 Grenzen setzen kann ein Zeichen von Stärke sein. Du hörst auf deine Bedürfnisse. Du merkst, wann's zu viel wird. Das ist kein Rückzug – das ist Selbstfürsorge.
   → Kapitel 10 (Werte & Selbstfürsorge)
10. ◯ Ich frag mich manchmal, wieso ich alleine ganz anders bin als unter anderen.
    🎾 Du merkst, dass du dich in Situationen verstellst – vielleicht öfter als dir lieb ist. Vielleicht bist du sensibel für Rollen, Erwartungen, Anpassung. Du willst wissen, was davon wirklich „du" bist.
    → Kapitel 9 (Eisberg), 10 (Werte), 11 (Selbstbild)

Jetzt kommt der Symbol-Check

Wie dir vermutlich aufgefallen ist, trägt jede Aussage ein kleines Symbol. Die verraten dir, in welchem Modus dein innerer Feed gerade unterwegs ist:

▵ = Ego-Feed
◯ = Zwischenmodus
■ = Selbstwert-Feed

Diese Symbole zeigen nur, in welchem Modus du dich im Moment häufiger bewegst. Das hilft dir, deine nächsten Schritte zu wählen.

🔁 Feed-Modus einordnen – So geht's:

Zähle die Symbole vor deinen drei häufigsten Aussagen:

- Zweimal oder mehr ▵ → 🔘 Ego-Feed-Signale
- Zweimal oder mehr ■ → 🔘 Stabiler Selbstwert
- Alles gemischt oder mehr ◯ → 🔘 Schwankender Selbstwert

Dein aktueller Feed-Modus

🔘 Ego-Feed-Signale
Du legst momentan viel Wert darauf, was andere von dir erwarten und wie du ankommst. Du willst gefallen, nichts falsch machen, dich beweisen.
→ Empfehlung: Kapitel 8 (Umfeld), Kapitel 10 (Werte), Kapitel 11 (Stärken), Kapitel 13 (Innere Hindernisse)

🔘 Schwankender Selbstwert
Mal bist du bei dir, mal zweifelst du. Du bist mitten im Verstehen, Ausprobieren, Stabilisieren.
→ Empfehlung: Kapitel 9 (Eisberg), Kapitel 10 (Werte), Kapitel 14 (Entscheidungen)

🔘 Stabiler Selbstwert
Du wirkst reflektiert, klar und bei dir. Vielleicht ist es Zeit, neue Wege zu gehen – bewusst und mit innerer Klarheit.
→ Empfehlung: Kapitel 12 (Ziele), Kapitel 15 (Loslegen)

🎯 Dein Ergebnis: Erkenntnis statt Urteil

Keine Punktzahl. Kein Stempel. Kein Urteil.
Sondern: ein ehrlicher Blick auf das, was gerade in dir wirkt.

Danke, dass du dich auf diese Übung eingelassen hast. Vielleicht war's gar nicht so leicht. Aber gerade das macht den Unterschied:
Du hast nicht performt, sondern hingeschaut. Und genau das ist der Anfang von allem.

Jetzt weißt du, wo deine Reise beginnt.
Und genau deshalb kannst du jetzt bewusster entscheiden:

→ Wo kann ich jetzt ansetzen
→ Wo willst du genauer hinschauen?
→ Was braucht dein innerer Feed?

Denn:
Jede Reise beginnt woanders.
Und deine beginnt genau hier.

Wie du vielleicht schon bemerkt hast, ist dieses Buch etwas anders – weil es mir wichtig ist, dass es ein Buch für alle ist, aber trotzdem DU im Mittelpunkt stehst. Genau so soll es sich auch anfühlen. Deshalb gebe auch nicht ich vor, wie du dieses Buch zu lesen hast. Ich biete dir einen roten Faden an, aber du entscheidest, was du als nächstes brauchst, was du vertiefen möchtest und was für dich weniger relevant ist.
Im nächsten Kapitel zeige ich dir deshalb mal einen Überblick und wie du das Buch benutzen kannst.
Sei gespannt. Es wird anders. Einzigartig, weil du es auch bist.

Wie du dein Umfeld auf deiner Reise mitnimmst

„Du bist in letzter Zeit so anders.“ – diesen Satz hörst du plötzlich öfter.
Früher hätte er dich verunsichert. Heute merkst du: Er stimmt – und es fühlt sich gut an.

Du bist gewachsen – und das bleibt nicht unbemerkt. Dein Umfeld reagiert: manchmal begeistert, manchmal erstaunt, manchmal verwirrt, manchmal genervt. Das Schöne: Es spielt sich nur in deren Feed ab – er steuert, wie sie deine Entwicklung wahrnehmen. Dein Selbstwert wirkt – auch auf andere.

Manche lassen sich von deiner Energie anstecken. Andere gehen auf Abstand – nicht, weil du falsch bist, sondern weil du nicht mehr nur ihre Erwartungen erfüllst, sondern einfach mehr du bist. Das ist normal. Deine Entwicklung ist spürbar – für dich und für alle, die dir nahestehen. Manche feiern das, andere brauchen Zeit, um damit umgehen zu können.

Du bist auf einer Reise voller Erkenntnisse, Aha-Momente und neuem Verhalten. Jeder Schritt führt dich weiter aus der Ego-Welt. Hab Verständnis für alle, die diesen Weg nicht kennen, ihn noch nicht gehen oder ihn kritisch sehen – sie starten an einem anderen Punkt.

Es geht nicht darum, dein Umfeld hinter dir zu lassen – im Gegenteil. Es kann bereichernd sein, sie mitzunehmen. Teile Erfahrungen, Erkenntnisse, Gefühle, Rückschritte, Motivation, Erfolge. Das inspiriert, eigene Gewohnheiten zu hinterfragen – und hilft, zu verstehen, warum dein Verhalten jetzt stabiler wirkt.

Sie können sich mitfreuen, dich neu kennenlernen – und vielleicht selbst den ersten Schritt in ihre Veränderung machen.

Du freust dich über jeden, der dich begleitet, unterstützt oder selbst losgeht. Gleichzeitig trägst du keine Verantwortung dafür, ob jemand seinen Weg selbst antritt. Du kannst Erfahrungen teilen – aber finden und gehen muss ihn jeder allein.

Deine Haltung zeigt sich auch darin, dass du dich nicht über andere stellst. Du entwickelst Verständnis und erkennst, wenn jemand in seinem Ego-Feed unterwegs ist. Das ist keine Schwäche – nur Gewohnheit. Aus deiner brichst du gerade aus.

Und ja, Ego-Feed trifft auf Selbstwert-Feed – das ist okay, es gehört dazu. Deshalb bekommst du hier konkrete Ansätze, wie du damit umgehen kannst.

Konkret: So kannst du dein Umfeld mitnehmen

1. Gemeinsamkeiten finden

Frag dich: Was verbindet uns – trotz Veränderungen?

Du bist nach wie vor der gleiche Mensch. Andere nehmen nur ein anderes Verhalten oder neue Ansichten wahr.

Es gibt immer noch genügend Aktivitäten, Interessen oder Ziele, die euch verbinden. So merken andere schnell, dass du noch ganz der oder die Alte bist – nur klarer.

---

2. In kleinen Schritten miterleben lassen statt belehren

Ein kleiner Aha-Moment wirkt oft stärker als eine große Rede.

Neulich hast du bei einer Unterhaltung unter Freunden deinen Standpunkt klar vertreten. Gleichzeitig warst du neugierig auf Gegenargumente, ohne diese persönlich zu nehmen. Du warst entspannt, statt wie gewohnt sehr emotional. Das ist allen Beteiligten auch aufgefallen. Jeder ging aus der Unterhaltung mit neuen Perspektiven raus. Danach hast du geteilt, wie du es inzwischen schaffst so entspannt mit anderen Ansichten umzugehen.

Du erlebst deine Reise Schritt für Schritt – lass andere das auch.

---

3. Optionen bieten

Menschen mögen Wahlmöglichkeiten.

Neulich wollte sich ein Freund mit dir über den Umgang mit Stress unterhalten. Statt „Du solltest XY machen!“ sagtest du: „Ich habe X ausprobiert – das hat mir bei Y geholfen. Vielleicht passt das auch für dich?“

So öffnest du Türen ohne Druck – und machst neugierig.

---

4. Andersdenkende als Sparringspartner sehen

Wer anders tickt, ist nicht automatisch Gegner.

Stell dir vor, ihr seid zwei Trainingspartner:innen: unterschiedliche Stile – und ihr könnt beide voneinander lernen.

Neulich hast du mit jemandem diskutiert, der komplett anderer Meinung war. Statt dich zu ärgern, hast du zugehört – und gemerkt, dass dein Selbstwert-Algorithmus hält. Fällst du in alte Muster, fokussiere dich neu – das klappt jedes Mal besser.

---

5. Klarheit in schwierigen Momenten

Manche Konflikte fordern dich heraus.

Vielleicht sagt ein Kollege im Flur: „Du bist in letzter Zeit so anders – irgendwie anstrengend.“

Dein Ego will zurückschießen – aber ist das hilfreich?

Oder bist du stolz auf deine Entwicklung? Fühlt sie sich richtig an?

Vielleicht steckt dahinter eher: „Ich komme nicht mehr mit“, „Irgendwas ist anders“ oder „Ich habe Angst, dass wir auseinanderdriften.“

Bleib klar bei dir, erkenne die Botschaft – und versuche gegenseitiges Verständnis zu schaffen.

Fazit

Dein Umfeld mitzunehmen heißt nicht, alle zu überzeugen.

Es heißt: offen bleiben – und deinen Weg gehen.

Manchmal klappt das mühelos. Manchmal spürst du eine unsichtbare Wand zwischen euch – und fragst dich: Was passiert hier gerade zwischen uns?

Genau da setzt das nächste Kapitel an: Warum klappt es mit manchen fast von selbst, während es sich mit anderen anstrengend anfühlt?

Wenn zwei Eisberge aufeinandertreffen

Du sitzt da und wartest. Zwanzig Minuten.
Ihr wart um vier verabredet, jetzt ist es zwanzig nach.
Dein Handy bleibt still.

Und irgendwann zwischen Minute zehn und Minute fünfzehn ist der Satz da:
„Der nimmt mich nicht ernst."

Den Satz hat niemand gesagt. Du hast ihn gedacht.
Über einen leeren Stuhl.

Dann kommt er rein, setzt sich und erzählt es dir:
Der Nachbar stand mit einem Sofa im Treppenhaus, und allein ging das nicht.

Jetzt weißt du es. Vorher nicht.
Entschieden hattest du trotzdem schon.

Pünktlichkeit heißt für dich Respekt. Das ist dein Wert, und er ist gut.
Bei ihm steht Hilfsbereitschaft ganz oben. Auch gut.
Zwei gute Absichten, und trotzdem Reibung.

Zwanzig Minuten lang konntest du genau eine Sache sehen: den leeren Stuhl.
Alles, was dazu geführt hat, lag darunter.

Das Eisbergmodell

Stell dir einen Eisberg vor: Nur ein kleiner Teil ragt aus dem Wasser – die Spitze, die sofort sichtbar ist.
Der viel größere Teil liegt darunter – unsichtbar, aber entscheidend dafür, wie sich der Eisberg bewegt.

Bei Menschen ist es genauso.
Das, was andere von dir sehen – dein Verhalten: Worte, Gesten, Mimik, Handlungen – ist nur die Spitze.
Darunter liegt der weitaus größere Teil:

- Erfahrungen und Erziehung
- Werte und Überzeugungen
- Stärken
- Absichten und Ziele
- Haltung und Ansichten

Dieser unsichtbare Teil steuert den sichtbaren.

Auf deiner Reise geht es deshalb auch darum, deinen unsichtbaren Teil besser kennenzulernen – denn je klarer er dir ist, desto bewusster kannst du dein Verhalten verstehen und steuern.

Und wenn du verinnerlichst, dass jeder Mensch diesen unsichtbaren Teil hat, erkennst du:
Es lohnt sich, genauer hinzuschauen, bevor du ein Verhalten bewertest.

Denn oft prallen nicht Handlungen aufeinander, sondern Werte, Ziele oder Erfahrungen, die dahinterstehen – gute Absichten, die sich nur in unterschiedlichem Verhalten zeigen.

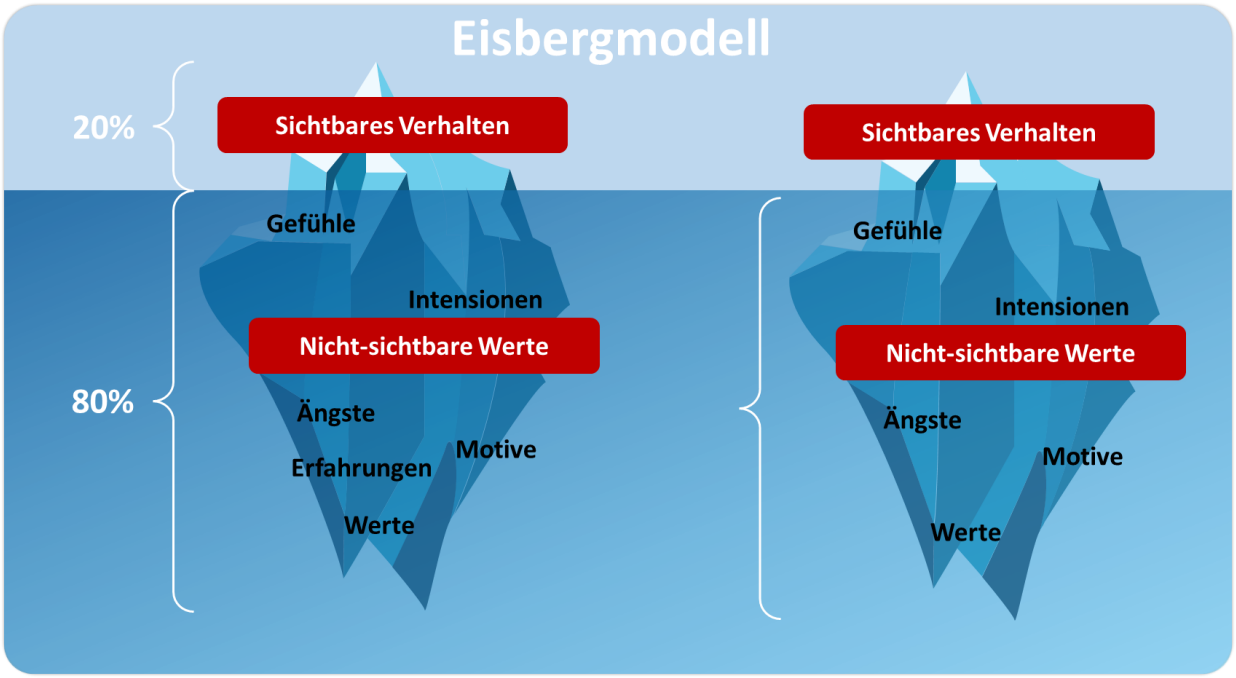
Die Brille, durch die wir schauen

Wir alle bewerten das Verhalten anderer durch unsere eigene Brille – geprägt von dem, was unter unserem Eisberg liegt.
Das Problem: Wir schauen meist nur auf die Spitze des Eisbergs des anderen und urteilen über das, was wir sehen.

Zurück zu den zwanzig Minuten vom Anfang.

Mögliche Lösungen:

- **Nachfragen statt urteilen:** „Alles okay bei dir? War noch was los?“ – so erfährst du, was in seinem unsichtbaren Bereich zur Verspätung geführt hat.
- **Eigenen Wert sichtbar machen:** „Ich finds uncool, wenn du mich warten lässt – wäre super, wenn du kurz Bescheid gibst, wenn du später kommst.“
- **Verständnis zeigen und Vereinbarung treffen:** „Sag mir einfach, wenn es zeitlich eng wird – dann kannst du in Ruhe helfen und ich komm etwas später.“



Ego-Feed vs. Selbstwert-Feed

Im Ego-Feed bleibt der Blick an der Wasseroberfläche hängen.
Wir interpretieren Verhalten sofort – oft negativ.
Unser eigenes Verhalten bewerten wir dagegen nur nach unseren guten Absichten.
Wir machen uns selten die Mühe, den unteren Teil des Eisbergs anderer zu erkunden.

Im Selbstwert-Feed passiert das Gegenteil:

- „Was könnte unter der Oberfläche bei dieser Person gerade los sein?“
- „Welche Werte oder Ziele könnten das Verhalten erklären?“

Eltern-Beispiel:
Mutter: „Zieh dir die Jacke an, es ist kalt.“
Dein Wert: Selbstständigkeit/Freiheit – wird getriggert.
Ihr Wert: Beschützen, fürsorglich sein.
Ego-Feed: „Sie behandelt mich wie ein Kleinkind.“
Selbstwert-Feed: „Sie sorgt sich, weil sie will, dass ich nicht krank werde.“

Mögliche Lösungen:

- **Nachfragen statt genervt reagieren:** „Warum ist dir das so wichtig, dass ich die Jacke anziehe?“ – so verstehst du ihren Hintergrund.
- **Eigenen Wert sichtbar machen:** „Ich will auch nicht krank werden, aber würde gerne selber entscheiden, ob ich eine Jacke mitnehme.“

- **Gemeinsamen Weg finden:** „Ich nehme die Jacke mit und ziehe sie an, wenn mir wirklich kalt ist."

Den eigenen Eisberg zeigen

Manchmal reicht es, selbst ein Stück deines unsichtbaren Teils zu zeigen, um Missverständnisse zu vermeiden.

Studenten-Beispiel:
Professor teilt die Projektgruppen ein.
Du bekommst ein Thema, das dich null interessiert.
Dein Wert: Selbstverwirklichung / Stärken einsetzen – wird blockiert.
Sein Wert: Effizienz / Gleichmäßige Verteilung.
Ego-Feed: „Er will mich klein halten."
Selbstwert-Feed: „Er weiß wahrscheinlich nicht, welche Themen mich interessieren."

Mögliche Lösungen:

- **Nachfragen statt frustriert hinnehmen:** „Gibt es einen Grund, warum ich dieses Thema bekommen habe?" – so verstehst du seine Perspektive.
- **Eigenen Wert sichtbar machen:** „Mir ist wichtig, Projekte zu bearbeiten, bei denen ich meine Stärken einsetzen kann – darf ich kurz sagen, was das wäre?"
- **Kompromiss anbieten:** „Ich kann dieses Thema übernehmen, wenn ich einen Teilaspekt wählen darf, der zu meinen Interessen passt."

„Wenn du dieses Modell verinnerlichst, hast du einen großen Schritt gemacht. Du erkennst, wie Verhalten, Emotionen und deine inneren Anteile – Werte, Erfahrungen, Ziele – zusammenhängen.". Kannst dir also auch das Verhalten anderer Menschen besser erklären, oder weißt was du tun kannst, wenn du es nicht einordnen kannst.

Warum das dein Umfeld mitnimmt

Wer bereit ist, auch den unsichtbaren Teil des anderen zu sehen, reduziert Missverständnisse und reagiert gelassener.
Wenn du deinen eigenen Eisberg sichtbar machst, verstehen andere besser, warum du so handelst, wie du handelst – selbst wenn ihr nicht immer einer Meinung seid. So nimmst du sie mit, ohne dich zu verbiegen.
Das gibt dir Sicherheit in deinem Selbstwert: Du kannst gelassen mit unerwarteten oder kritischen Reaktionen umgehen und gleichzeitig tiefere, stabilere Beziehungen aufbauen.

Was du aus diesem Modell mitnehmen solltest:

Du kannst den Eisberg anderer Menschen nicht verändern – aber du kannst lernen, anders damit umzugehen.

Wenn du verstehst, wie unsichtbare Anteile wie Werte, Erfahrungen oder Ziele das Verhalten prägen, wirst du weniger schnell überreagieren. Statt dich impulsiv zu verteidigen oder zurückzuschießen, kannst du innehalten. Das schützt dich und andere – vor Sätzen, die man später bereut. Denn im Ego-Feed fühlt sich eine scharfe Reaktion oft richtig an. Aber schon kurz darauf kommt das schlechte Gewissen. Haltung heißt hier: deine Sichtweise auf Situationen, Menschen und die Welt. Mehr davon heißt: weniger Situationen, die du später bereust.

Du machst es dir nicht mehr einfach. Denkst nicht sofort: „Der mag mich nicht." Nur weil jemand sich distanziert verhält. Du traust dich, tiefer zu schauen:
Was steckt unter der Oberfläche?
Habe ich vielleicht ungewollt einen Wert verletzt?
Gibt es eine ganz andere Geschichte hinter seinem Verhalten?

Und auch bei dir selbst beginnst du anders hinzuschauen. Wenn du dich ärgerst, ablenkst, dich sabotierst oder in alte Muster fällst – suchst du nicht nur Ausreden im Außen: beim Ausbilder, der Professorin, dem Wetter oder deinem Ex.
Du beginnst, deinen eigenen Eisberg zu erforschen.
Dort liegt die Antwort.

Was passiert jetzt?

Jetzt weißt du, wie du mit deinem Umfeld umgehen kannst, wenn dein stabiler Selbstwert Irritation auslöst. Du weißt auch, was es mit Eisbergen auf sich hat, kennst die Zusammenhänge zwischen Emotion und Verhalten und weißt, wie du das für dich und andere nutzen kannst.
Damit Selbstwert wirklich stabil wird, müssen wir tiefer tauchen – zu dem, was bei dir unter der Oberfläche liegt: deine Werte, Stärken, Ziele.
Das ist das Fundament deines Selbstwerts.
Im nächsten Kapitel schauen wir uns deshalb an, welche Werte du in dir trägst – und wie du sie so klar bekommst, dass sie dir in jeder Situation Orientierung geben.
Was du bisher gelernt hast, war wichtig – aber nur die Spitze deines Eisbergs. Jetzt wird's tief. Und richtig spannend.

Deine Route, dein Stil – Jetzt geht’s um dich

Deine Route, dein Stil – Jetzt geht’s um dich	**Paradigmenwechsel: Leser:in wird Gestalter:in, visuelle Navigation der Zonen (Kap. 10–16)**	**Visualisierung der Zonen**	**„Was brauchst du gerade – Orientierung, Tiefe oder Momentum?“**

Hier kommt visueller Überblick:

Landkarte / Weg der Reise mit allen Stationen. Roter Faden. „Hier solltest du auf jeden Fall vorbei kommen“ – „Hier kannst du abbiegen, wenn du etwas vertiefen möchtest oder das für dich besonders interessant/hilfreich ist“. „Hier kannst du auch überspringen, da es gut sein kann, aber nicht zwingend erforderlich ist – Du entscheidest auch hier“

Abbiegen heißt:

- QR-Code mit Link zu
    - Podcast (zum Thema zur Vertiefung, mit einem ehemaligen Coachee, um sich eine Coaching-Session anzuhören, etc.)
    - Video (Erklärung, Spezial-Themen: Beispiele für Lebenskrisen, Stress mit Eltern, Trennungen, etc. alles was junge Menschen so umtreibt, Erfahrungen von mir)
    - Tool (Download, App, etc.)
    - Text (Kurzgeschichten, Erklärungen, „wissenschaftlichere“ Texte
    - Community (Link zu Themen-Gruppen, Gruppen-Termine, Supervisionen, Q+A-Sessions, etc.

Ziel: Generische Buch / die Lernreise zum stabilen Selbstwert soll sich wie ein individuelles Coaching anfühlen – ohne dass hier jemals das Wort Coaching auftaucht. Individuell im Sinne von „Ich kann entscheiden, was mein nächster Schritt ist“

Deine Route, dein Stil – Jetzt geht’s um dich

🧭 Einstieg – Zwei Wege, ein Ziel

Du startest hier – direkt bei Kapitel 9?
Dann willkommen. Vielleicht hast du dir gedacht:
„Ich will direkt loslegen – nicht erst Input zu dem Thema.“
Fair. Hier bekommst du eine Kurz-Zusammenfassung – und die Einladung, das Buch zu deinem Buch zu machen.

Worum geht’s hier eigentlich?
Kurz gesagt: Um deinen inneren Feed, der tagtäglich in dir abläuft – wie dein Social-Media-Feed, denn du dir erarbeitet hast.
Der Teil in dir, der ständig mit Eindrücken, Meinungen und Emotionen gefüttert wird – und daraus ableitet, wie du denkst, handelst und dich fühlst.

Viele von uns hängen jahrelang in einem **Ego-Feed** fest:
Er zeigt dir, was du (angeblich) nicht kannst. Was andere besser machen. Wie du sein solltest.
Er vergleicht, bewertet – und macht dich kleiner.

Doch es gibt auch einen anderen Feed – deinen **Selbstwert-Feed**.
Der ist ruhiger, aber viel kraftvoller.
Er erinnert dich daran, was du kannst, was dir wichtig ist – und worauf du vertrauen kannst.
Er hilft dir, Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu dir passen.

Im vorderen Teil des Buches findest du mehr dazu.
Wichtig ist: Ab hier geht’s darum, wie du deinen Selbstwert-Feed aktiv steuerst – und zwar auf deine Art.

Wenn du wissen willst, wo du aktuell stehst, schau nochmal in Kapitel 6.
Da findest du den Self-Check – deine Standortbestimmung.
Ego-Feed oder Selbstwert-Feed?
Danach kannst du jederzeit hierher zurückspringen.
Oder du liest einfach weiter. Dein Weg. Ganz wie du willst.

Für alle, die das Buch von Anfang an lesen:
Stark! Du bist durch Szenarien, Gedanken und Gefühle gegangen, hast Muster erkannt, Aha-Momente erlebt – und jetzt einfach Lust, richtig loszulegen.

Du weißt jetzt, worum es geht.
Und genau deshalb kommt jetzt der wichtigste Schritt:
Das „Wie krieg ich das jetzt alles hin?“

Ab hier geht’s nicht mehr nur ums Verstehen – sondern ums Machen.
In deinem Stil. Nicht wie andere es machen würden.
Sondern so, dass es sich für dich richtig anfühlt.

🗺 Warum dieses Kapitel so wichtig ist

Was jetzt kommt, ist mehr als ein weiteres Kapitel.
Hier wird’s konkret – weil sich jetzt alles um dich dreht.
Und weil du hier alles bekommst, um dein Leben mit stabilem Selbstwert anzugehen.

Dein eigener Weg beginnt – nicht mehr nur im Kopf, sondern in deinem echten Leben.

Du entscheidest:
→ Wo du einsteigst.
→ Was du brauchst.
→ Was dich wirklich weiterbringt.

Du steuerst jetzt deinen inneren Feed.
Du legst die Reihenfolge fest.
Du gibst das Tempo vor.
Du wählst, was für dich am besten passt.

Dieses Buch gibt dir alle Tools, Ideen, neue Perspektiven, die du brauchst – und ehrliche Checkpoints, damit du jederzeit prüfen kannst:
Bin ich noch auf meinem Weg?

🛤️ Deine Zonen – dein Weg durch die nächsten Kapitel

Jedes der kommenden Kapitel ist wie eine Zone – ein Bereich, der deinen Selbstwert gezielt stärken kann.
Du kannst von vorne nach hinten lesen oder deine eigene Reihenfolge festlegen.
Du kannst zurückspringen, ergänzen, kombinieren.
Es ist dein Weg – der kann, aber muss nicht geradeauslaufen.

Was wäre, wenn du ab heute nicht mehr dein altes Ich weiterschreibst – sondern dein echtes?

Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst:
Zone 1 – Werte ist ein sehr guter Startpunkt.

🧭 Zone 1: Werte

Hier klärst du, **was dir wirklich wichtig ist** – und warum sich manche Entscheidungen richtig anfühlen und andere nicht.

Werte wirken im Hintergrund.
Sie beeinflussen, wofür du Energie hast, wo du innerlich Widerstand spürst und warum dich manches triggert.

In dieser Zone bringst du Ordnung rein.
Du erkennst, was für dich zählt.
Und woran du Entscheidungen ausrichten kannst.

Danach entscheidest du klarer.
Schneller.
Stimmiger.

Empfehlung:
Wenn du vor Entscheidungen stehst oder oft zweifelst, was wirklich gut für dich ist – fang hier an.
Gute Entscheidungen brauchen keine Perfektion.
Sie brauchen Richtung.

Zone 2: Stärken

Hier findest du heraus, **was du wirklich kannst**.
Das, was du bisher oft übersehen hast, weil es für dich selbstverständlich ist.

In dieser Zone entdeckst du deine einzelnen Stärken.
Aber vor allem: **wie sie zusammenwirken**.

Du erkennst Muster.
Warum dir manche Dinge leichtfallen.
Warum andere dich Energie kosten.
Warum du dich in manchen Situationen stark fühlst – und in anderen klein.

Aus einzelnen Stärken wird ein Netzwerk.
Und dieses Netzwerk erklärt dein Verhalten, deine Wirkung und dein Selbstbild.

Danach triffst Du Entscheidungen, die zu deinen Stärken passen.
Du setzt sie gezielt im Alltag ein.
Und verstehst schneller, woran es liegt, wenn es dir gut geht – oder eben nicht.

Empfehlung:
Wenn du wissen willst, was wirklich in dir steckt, warum du so funktionierst, wie du funktionierst, und wie du daraus Stabilität entwickelst – das ist deine Zone.
Hier entsteht Selbstwert.
Weil du dich endlich verstehst.

Zone 3: Ziele

Hier geht es um deine Richtung nach vorne.
Nicht um Ziele, die man haben sollte.
Sondern um Ziele, **die wirklich zu dir passen**.

Wenn du deine Werte kennst und weißt, was du kannst, verändert sich etwas Entscheidendes:
Du setzt dir Ziele, die dir gut tun.
Und die du auch verfolgen willst.

In dieser Zone verbindest du beides.
Was dir wichtig ist.
Und womit du wirksam bist.

So entstehen Ziele, die Sinn machen.
Die motivieren.
Und die sich nicht wie Druck anfühlen.

> *Danach arbeitest du klarer.*
> *Nicht, weil du musst.*
> *Sondern weil du weißt, wofür.*

Empfehlung:
Wenn du Orientierung für deine Zukunft suchst oder merkst, dass dir gerade der innere Antrieb fehlt, ist das deine Zone.
Hier spürst du, wie viel Energie entsteht, wenn dein Ziel wirklich deins ist.

Zone 4: Kommunikation & Wirkung

Du lernst, dich so zu zeigen, wie du wirklich bist – ohne Rolle, ohne Maske.
Danach wirst du merken, wie entspannt Gespräche werden können.
Du wirkst klarer, wirst besser verstanden und kommst mit anderen auf Augenhöhe ins Gespräch.
Konflikte verlaufen anders. Gespräche fühlen sich echter an.
Und du bleibst bei dir – das wirkt.

Empfehlung:
Wenn du dich oft falsch verstanden fühlst oder mehr Verbindung willst – das ist deine Zone.
Danach wird Kommunikation einfacher. Und ehrlicher.

Zone 5: Umgang mit Erwartungen & Druck

In dieser Zone lernst du, wie du zwischen dem, was andere erwarten – Eltern, Schule, Chefs, Umfeld – und dem, was du wirklich willst, unterscheiden kannst.

Danach wirst du dich freier fühlen. Weniger gestresst.
Und gleichzeitig klarer in dem, wofür du stehst.
Du wirst besser abgrenzen können – ohne dich schuldig zu fühlen.

Empfehlung:
Wenn du oft das Gefühl hast, nur zu funktionieren – dann ist das deine Zone.
Danach weißt du wieder, was du willst.

🧠 Zone 6: Gedanken, Zweifel & Gefühle verstehen

In dieser Zone lernst du, wie du innere Blockaden erkennst und löst.
Du entlarvst Denkspiralen, die dich klein halten – und ersetzt sie durch Muster, die dir helfen.
Du verstehst, was dich innerlich bremst – und findest Wege, wieder in Bewegung zu kommen.
Danach kannst du besser mit dir selbst umgehen. Du zweifelst weniger.
Und du findest schneller zurück auf deinen Weg, wenn es mal hakt.

Empfehlung:
Wenn du oft grübelst, dich selbst klein machst oder emotional festhängst – dann ist das deine Zone.
Danach fühlt sich dein Kopf freier an. Und du gewinnst wieder Klarheit.

🌍 Zone 7: Ziele: Beruf & Zukunft gestalten

Hier entwickelst du deine berufliche und persönliche Zukunft – nicht auf Zuruf von außen, sondern aus dir heraus.
Ausbildung, Studium, eigene Projekte?
Du erkennst, was zu dir passt – weil du dich kennst.
Du entwickelst ein Ziel, das dich wirklich motiviert. Kein Plan für andere. Sondern deiner.
Danach hast du ein starkes inneres „Warum“.
Du weißt, wohin du willst – und was du dafür brauchst.
Und genau deshalb gehst du los.

Empfehlung:
Wenn du Klarheit über deine Richtung brauchst oder deine Zukunft aktiv gestalten willst – dann ist das deine Zone.
Danach fühlt sich Zukunft machbar an – und richtig.

Damit du den Überblick behältst, findest du hier eine Visualisierung deiner Zonen.
Sie zeigt dir, wie du Buch ab jetzt nutzen kannst – nicht als feste Reihenfolge, sondern als Angebot.

Jede Zone steht für einen Bereich, der deinen Selbstwert gezielt stärken kann.
Du kannst frei wählen, wo du beginnst. Oder Schritt für Schritt alles entdecken.
Dein Weg. Dein Stil.

[Visualisierung: Doppelseite mit Überblick]

Noch unsicher, ob das hier wirklich was für dich ist?

Stell dir vor, das hier ist nicht einfach ein Buch.
Sondern vielleicht das erste Buch, das wirklich was mit dir zu tun hat.
Nicht, weil es schlauer sein will – sondern weil es dir hilft, dich selbst besser zu checken.
Vielleicht meldet sich gerade dein Ego-Feed:
„Ich hasse Bücher… bringt doch eh nix und die Hälfte versteh ich eh nicht.“
Verständlich. Viele Bücher geben einem eher das Gefühl, dass man zu dumm dafür ist.

Dieses hier will mit dir reden. Auf Augenhöhe.
Es sagt dir nicht, wer du sein sollst. Es hat nur ein Thema – und das bist du.
Es fragt dich, wer du wirklich bist. Und das Beste: Die Antworten hast du schon längst in dir.
Vielleicht ist das der Unterschied.
Was, wenn genau dieses Buch der Punkt ist, an dem du nicht mehr vom Ego-Feed gesteuert wirst – sondern dein bestes Leben wirklich anfängt?

🎯 Was sich für dich verändert

Wenn du dich durch diese Zonen bewegst, wird sich etwas verändern.
Nicht über Nacht – aber spürbar und echt.

- Du triffst Entscheidungen, die dir gut tun – weil sie wirklich von dir kommen.
- Du weißt, warum du Dinge tust – und du kannst dazu stehen.
- Du merkst: Du lebst nicht für Likes, Erwartungen oder Rollen – sondern echt. Für dich.
- Du entdeckst, wie viel schon in dir steckt – und beginnst, genau das zu nutzen.
- Du entwickelst dich – nicht aus Druck, sondern aus echtem innerem Antrieb.
- Du gestaltest deinen Feed bewusst – mit Dingen, Menschen und Gedanken, die guttun.
- Du zeigst dich, wie du bist – klar, unverstellt, genau richtig.

🤝 Was es dafür von dir braucht

Was du dafür mitbringen darfst:

• Ehrlichkeit – vor allem dir selbst gegenüber.
• Geduld – weil Veränderung auch Zeit braucht.
• Mut – hinzuschauen, auszuprobieren, Neues zuzulassen.
• Und den Willen, nicht nur zu verstehen – sondern zu machen. Dranzubleiben.

Dieses Buch verändert dein Leben nicht für dich.
Aber es gibt dir alles, damit du es für dich verändern kannst – wenn du bereit bist, es zu deinem zu machen.

Und ich bin dabei

Ich stelle dir Fragen.
Zeige dir Optionen. Neue Perspektiven.
Manchmal halte ich dir den Spiegel vor. Nicht immer bequem. Aber immer zu deinem Besten.
Ich erinnere dich daran, was in dir steckt. Und was möglich ist.
Ich glaube daran, dass du alles hast, was du brauchst, um deinen Weg zu gehen.
Aber gehen – das darfst du selbst.

Und vielleicht fühlt es sich genau deshalb so gut an.
Weil es dein ganz eigener Weg ist. Weil du es für dich tust.
In deinem Tempo. Mit deinem Stil.

Dein nächster Schritt

Such dir jetzt deine Zone aus – oder starte bei Zone 1.
Lies nicht nur – erlebe dich. Neu. Echt.
Mach die Übungen. Für dich. Nicht für Noten, nicht für andere. Sondern für dich.
Sei ehrlich. Sei neugierig. Schreib deine eigene Geschichte.
Du bist der wichtigste Autor in diesem Buch.

Und vergiss nie:
Dieses Buch ist wie du – nicht perfekt. Aber voller Potenzial. Und verdammt vielversprechend.

ZONE 1

Werte

ZONE: WAS DIR WIRKLICH WICHTIG IST – DEINE WERTE

Vielleicht kennst du das: Du freust dich aufs Wochenende mit deinen Leuten. Hast Ideen, was ihr machen könntet – aber niemand hört dir so richtig zu. Am Ende wird was anderes entschieden. Du sagst nichts, aber innerlich brodelt's. Du fühlst dich übersehen, nicht ernst genommen. Es kommt auf jeden Fall zu Emotionen – die werden von Werten verursacht.

Und dann das Gegenteil: Du schaust eine ganz normale Serie. Plötzlich kommt eine Szene, die dich emotional packt – jemand ist ehrlich, wächst über sich hinaus oder steht für andere ein. Du denkst: „Was geht denn jetzt ab?" Auch das ist ein Moment, in dem deine Werte aufleuchten. Deine Werte springen an, wenn etwas dich innerlich berührt.

Genau solche Gefühle verraten dir mehr über dich, als du denkst – sie zeigen dir, was dir wirklich wichtig ist.

Denn: Was dich nervt oder begeistert oder Emotionen auslöst, zeigt dir deine Werte.

Es sind oft die kleinen Alltagsmomente, in denen deine Werte sichtbar werden. Genau darum geht's jetzt: Klarheit über das, was dir im Leben wichtig ist – und wie du es erkennst.

Mach dich bereit, deinen eigenen Werten auf die Spur zu kommen. Es ist einfacher (und spannender!), als du denkst.

1. Zwei Beispiele aus dem echten Leben – mit Ego-Feed & Selbstwert-Dialog

Beispiel 1 – Übergangen

Du freust dich aufs Wochenende mit deinen Freund:innen. Du hast Ideen, aber niemand hört dir wirklich zu. Am Ende wird etwas anderes entschieden. Du sagst nichts – innerlich negative Emotionen pur.

Ego-Feed: „Unmöglich, wie die dich übergehen. Bleib zuhause. Oder knall's ihnen hin – aber das wirst du eh nicht machen. Selbst schuld."

Selbstwert-Feed – dein innerer Dialog: Selbstwert-Feed: Was genau hat dich in der Situation gestört?**Du:** Dass die einfach über mich hinweggegangen sind.**Selbstwert-Feed:** Wie hat sich das angefühlt?

Beispiel 2 – Berührt

Du schaust eine Serie – nichts Besonderes. Plötzlich trifft dich eine Szene. Sie berührt dich, ohne dass du sofort weißt, warum.

Ego-Feed: „Ist doch nur Fernsehen. Reiß dich zusammen. Übertrieben, dass dich das so mitnimmt."

Selbstwert-Feed – dein innerer Dialog: Selbstwert-Feed: Was hat dich berührt? \nDu: Jemand war ehrlich über seine Gefühle. \nSelbstwert-Feed: Wie war das für dich? \nDu: Unerwartet echt – ich

\nDu: Als wäre ich egal. Respektlos. \nSelbstwert-Feed: Was hättest du gebraucht? \nDu: Eine Nachfrage: „Worauf hättest du Lust?“ \nSelbstwert-Feed: Was erwartest du an Verhalten? \nDu: Zuhören, Einbeziehen, ernst nehmen. \nSelbstwert-Feed: Was sagt das über deine Werte?**Du:** Dass mir Respekt wichtig ist – aber nicht nur so gesagt, sondern als echtes Verhalten: Zuhören, Rücksicht, Einbeziehen, Ernstnehmen.

konnte mitfühlen. \nSelbstwert-Feed: Was wünschst du dir für dich? \nDu: So ehrlich sein zu können – ohne Angst vor Sprüchen. \nSelbstwert-Feed: Was beeindruckt dich daran? \nDu: Mut und Offenheit. \nSelbstwert-Feed: Welche Werte erkennst du? \nDu: Echtheit, Mut, emotionale Offenheit, Vertrauen und Tiefgang.

In beiden Situationen zeigen ganz normale Momente deine Werte – sobald du dir die richtigen Fragen stellst.

Tipp: Schreib dir deine Antworten so auf, wie du auch sprichst. Kein Fachchinesisch. Deine Sprache macht es greifbarer – für dich und andere.

Bereit, deinen Werten noch genauer auf die Spur zu kommen? Gleich kommt ein Tool, das dich Schritt für Schritt durchführt. Mehr brauchst du nicht als Neugier und ehrliches Interesse an dir selbst.

2. Stell dir vor, du bist wie eine Zwiebel.

Stell dir vor, du bist wie eine Zwiebel: viele Schichten, die alle zusammenhängen.

Außen: dein Verhalten – das, was andere sehen: wie du sprichst, reagierst, dich gibst.

Darunter: deine Werte– das, was dir wirklich wichtig ist, auch wenn du’s nicht sofort benennen kannst.

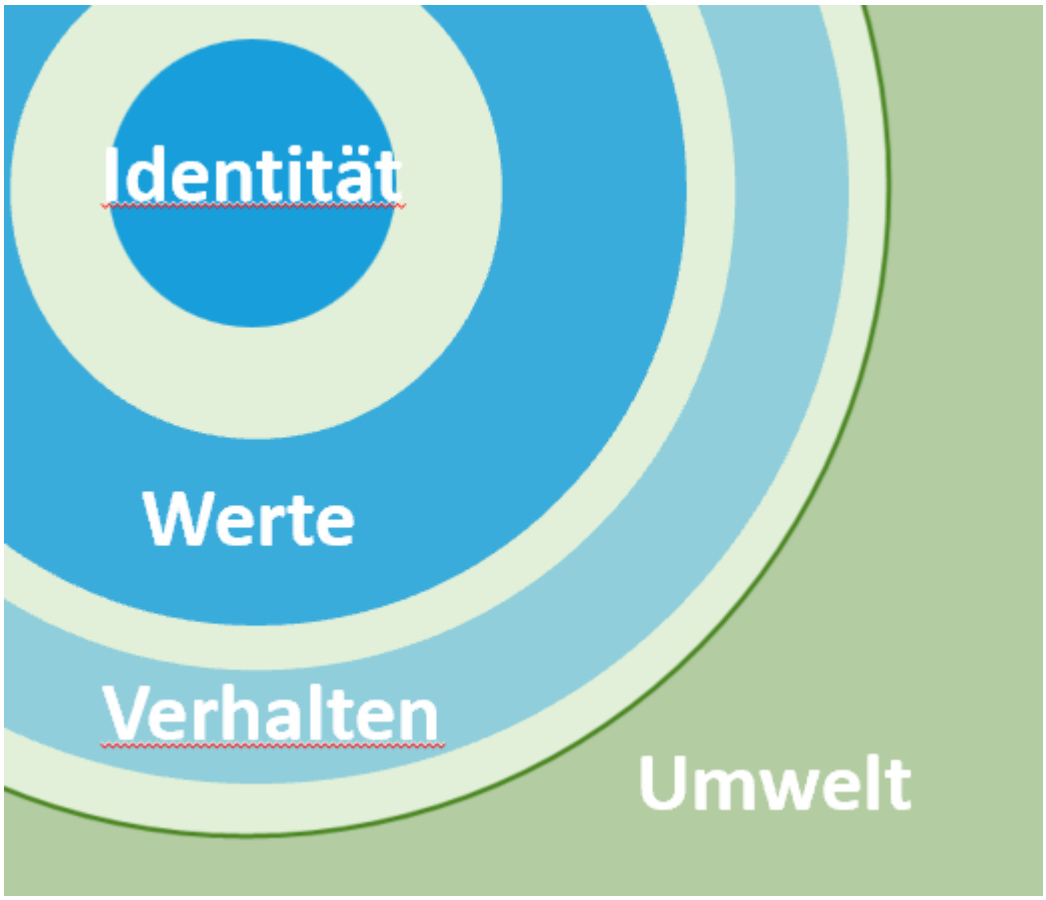
Ganz innen: deine Identität – wer du bist, unabhängig von dem, was du tust.

Um dich herum: deine Umwelt – Familie, Schule, Job, Freund:innen.
Sie beeinflusst, wie du dich verhältst und wie du dich fühlst.
Gleichzeitig veränderst du mit deinem Verhalten auch deine Umwelt.

Zwiebel und Umwelt wirken aufeinander.
Genau da liegt dein Hebel.

- 👉 Wenn du dich anders verhältst, als es zu deinen Werten passt, fühlt es sich falsch an.
- 👉 Wenn dein Verhalten zu deinen Werten passt, fühlt sich alles stimmig an.
- 👉 Wenn deine Umwelt das **unterstützt**, fühlt es sich rund an.

Werte erklären Verhalten. Verhalten wirkt auf die Umwelt. Umwelt beeinflusst Verhalten. Verhalten erklären Werte.
Und du? Du kannst etwas verändern – wenn du deine Werte kennst und sie klar ausdrückst.



Von der Theorie in den Alltag

Du hast gerade das Zwiebelschalenmodell kennengelernt.
Ein Modell klingt erstmal nach Theorie – spannend, aber noch etwas weit weg vom echten Leben. Also machen wir es jetzt praktisch. Denn:
Wenn du weißt, wie Werte, Verhalten und Umwelt zusammenhängen, kannst du das Modell wie ein Werkzeug nutzen – direkt für deinen Alltag.

Das geht in beide Richtungen:

👉 Richtung 1: Dir fällt etwas in deiner Umwelt auf – ein Verhalten, eine Situation, eine Stimmung. Dann gehst du von außen nach innen: Was ist da passiert? Wie hast du reagiert? Welche Emotion kam hoch – und welcher Wert steckt dahinter?

👉 Richtung 2: Es geht auch andersrum:
Ein bestimmter Wert ist dir superwichtig? Dann frag dich: Wie zeigst du ihn im Alltag? Was macht dein Verhalten mit deiner Umwelt? Wo merkst du schon vorher: Da könnte's krachen? Und wie kannst du dich trotzdem so verhalten, dass es zu dir passt?

Kurz gesagt: Du lernst dich besser kennen – und handelst bewusster.

3. Dein Wertetool – deine Gefühle verstehen

Jetzt wird's praktisch.
Denk an eine Situation aus deinem Alltag, die in dir etwas ausgelöst hat: Wut, Ärger, Genervtsein. Oder auch Dankbarkeit, Freude, Berührung.

Solche Emotionen sind wie kleine Hinweislichter: Sie zeigen dir, dass etwas passiert ist, das mit dir zu tun hat – mit dem, was dir wichtig ist.

👉 **Dein Ziel:**
Herausfinden, welcher Wert in dieser Situation verletzt oder erfüllt wurde. Das erklärt dein Gefühl – und oft auch dein Verhalten.

Dafür nutzt du das Modell wie ein Tool.

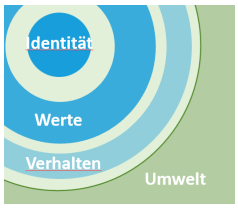
Je ehrlicher du bist, desto mehr lernst du über dich. Und: Es gibt kein „richtig" oder „falsch". Nur das, was sich für dich stimmig anfühlt.

Das Tool funktioniert in zwei Richtungen – such dir je nach Situation die aus, die für dich passt.

🔍 **Wertetool – Von außen nach innen**

👉 Richtung 1: Von außen nach innen. \nDu startest bei der Umwelt und gehst Schritt für Schritt nach innen: Was passiert ist → wie du dich daraufhin verhalten hast → was du dabei gefühlt hast → welcher Wert dahintersteckt. (Umwelt → Verhalten → Emotion → Wert)

👉 Richtung 2: Von innen nach außen. \n Du startest bei einem Wert, der dir wichtig ist, und schaust: Welche Gefühle löst er aus, wenn er erfüllt/verletzt wird? Wie verhältst du dich dann? Wie wirkt sich das auf dein Umfeld aus? (Wert → Emotion → Verhalten Umwelt)



Du brauchst dafür keine perfekte Erinnerung und kein tiefes Gespräch. Ein kleiner Moment aus deinem Alltag reicht schon – etwas, das dich geärgert, berührt oder überrascht hat. Diese Situation spielst du einmal durch. Von außen nach innen oder von innen nach außen – ganz so, wie es für dich passt.

🧠 Schritt-für-Schritt: So nutzt du dein Wertetool

Das Wertetool ist dein Shortcut, um Alltagssituationen zu verstehen – und deine Werte darin zu entdecken. So gehst du vor:

Schritt 1 – Such dir einen Startpunkt.

👉 Entweder eine klitzekleine Alltagssituation, die dich geärgert, berührt oder überrascht hat.

👉 Oder einen Wert, von dem du weißt: Der ist dir richtig wichtig.

Falls dir gerade nichts einfällt, helfen dir diese Fragen zur Inspiration:

- Was war dein letzter Streit?
- In welchen Situationen regst du dich so richtig auf?
- Was hat dich zuletzt emotional berührt?
- Was hat dich zum Strahlen gebracht?
- Welche Videos in deinem Feed findest du gut / schlimm?
- Welche Personen faszinieren dich? Was macht die Person aus?
- Worüber warst du zuletzt enttäuscht?
- Was macht dich stolz?
- Welcher Beruf hat dich als Kind begeistert – und warum?

Schritt 2 – Geh Ebene für Ebene durch.
Überlege dir zu jeder Ebene ein paar Antworten. Du kannst von außen nach innen (Umwelt → Verhalten → Emotion → Wert) oder von innen nach außen starten (Wert → Emotion → Verhalten → Umwelt).

Ebene	Was du dir anschauen kannst	Fragen, die dir helfen
Umwelt	Was ist in deiner Umgebung passiert?	– Was war genau los? – Wer war beteiligt? – Welche Atmosphäre herrschte? – Gab es einen Auslöser?
Verhalten	Wie hast du reagiert?	– Was hast du gemacht? – Wie hast du dich verhalten? – Was hast du gesagt – oder verschwiegen? – Hattest du das Gefühl, dich zu verstellen?
Emotion	Was hast du gefühlt?	– Was war das erste Gefühl? – Wie stark war's? – Kam es sofort – oder hat es sich aufgebaut? – Hat dich deine Reaktion überrascht?
Wert	Was steckt dahinter?	– Was war dir wichtig? – Was hättest du dir gewünscht? – Wurde etwas verletzt oder erfüllt? – Was sagt dir das über dich? – Welche Rolle spielt dieser Wert in deinem Alltag?

Du musst nicht jede Frage beantworten. Schon ein, zwei ehrliche Antworten bringen dich näher an das ran, was dir wirklich wichtig ist.

Schritt 3 – Zieh deine Erkenntnis.
Frag dich am Ende:

- Welcher Wert steckt hinter dieser Situation?
- Was erklärt das über mein Gefühl und mein Verhalten?
- Was bedeutet das für meinen Alltag?

Schritt 4 – Schreib's auf.
Notier dir deine Werte – in deinen eigenen Worten. Das darf ein einzelnes Wort sein („Respekt"), aber genauso ein Halbsatz („ich finde es wichtig zu reflektieren", „Ich mag es, wenn Menschen sich zuhören", etc.). Wichtig ist, dass es für dich verständlich ist und das ausdrückt, was dir wichtig ist.

Tipp: Oft wird ein Wert, den du schon lange lebst, fast automatisch auch zu einer Stärke. Beispiel: Dir ist wichtig, dass Menschen reflektieren → dadurch bist du selbst besonders reflektiert und offen für Feedback. Genau solche Zusammenhänge wirst du später in der Stärken-Zone noch klarer sehen.

✨ Und jetzt der wichtigste Punkt: Mach dir keinen Druck.
Es geht hier nicht darum, perfekt zu sein oder dein Verhalten immer lückenlos erklären zu können. Du darfst Gefühle haben, auch mal überreagieren. Aber schon jetzt, mit dieser Klarheit über deine Werte, wirst du die Welt anders wahrnehmen:

- Du stellst dir neue Fragen.
- Du erkennst schneller, warum dich etwas triggert.
- Du siehst, dass andere Menschen manchmal aus ganz anderen Werten heraus handeln.

✨ Allein dieses Bewusstsein verändert schon unglaublich viel. Schon jetzt wirst du mit anderen Augen durch die Welt gehen. Du erkennst Momente, in denen Werte sichtbar werden – bei dir und bei anderen. Vielleicht merkst du schon bei der nächsten Entscheidung: „Stimmt, das passt eigentlich nicht zu meinen Werten." Oder du entdeckst, was dir besonders wichtig ist und sagst klarer: „Genau das brauche ich."

💡 Tipp: Schreib deine Werte so auf, wie du auch darüber sprechen würdest. Dann kannst du sie leichter mit anderen teilen. Rede mit Freund:innen oder Kolleg:innen darüber, beobachte, wie sie reagieren. Allein das Sprechen über Werte bringt oft neue Erkenntnisse.

Gib dir Zeit. Wertearbeit ist kein Einmal-Projekt, sondern ein Prozess. Mit jeder Situation, die du mit dem Tool durchgehst, lernst du dazu. Hast du einen neuen Moment erlebt – zack, geh nochmal die Schritte durch. So wächst deine Klarheit immer weiter.

Und später wirst du sehen: Werte sind nicht nur ein innerer Kompass. Es geht auch darum, wie du sie nach außen zeigst. Dein Verhalten hat immer eine Wirkung auf deine Umwelt. Manchmal passt diese Wirkung perfekt zu deinen Zielen – manchmal steht sie dir im Weg. Wie du dein Verhalten so feintunst, dass es dich unterstützt (ohne dich zu verbiegen), das schauen wir uns in den kommenden Zonen an. Jetzt aber erstmal: richtig stark, dass du deine Werte klargezogen hast. Mit deinen Stärken baust du gleich das zweite Fundament.

---

4. Werterad (optional, aber empfehlenswert)

Werterad – dein Überblick
Manchmal ist es schwer zu spüren, welche Werte gerade erfüllt sind – und welche nicht. Das Werterad gibt dir einen schnellen Überblick.

So geht's:

1. Wähle 6 Werte, die dich im Moment am meisten beschäftigen. Nimm die, die dir beim letzten Abschnitt aufgefallen sind – oder eigene Formulierungen in deinen Worten.
2. Zeichne einen Kreis und teile ihn in sechs Tortenstücke. Jedes Stück steht für einen deiner Werte.
3. Überlege dir für jeden Wert: Auf einer Skala von 0 bis 10 mit der Überschrift „Wie stark lebst du diesen Wert gerade?“, bei der 0 „gar nicht“ und 10 „voll und ganz“ bedeutet, wo würdest du dich da gerade einordnen? –Trag deine Zahl ein und mal den Bereich aus.
4. Mach das Stück für Stück mit allen Werten.

Am Ende siehst du:

- Welche Werte gerade viel Platz in deinem Leben haben.
- Welche etwas untergehen.
- Wie zufrieden du gerade bist – oder wo du etwas verändern möchtest.

> 💡 Wichtig: Das ist keine Bewertung und kein Test. Es ist einfach dein Standort – heute, in diesem Moment. Morgen könnte es schon anders aussehen.

So kannst du weiterdenken

- Frag dich: Was macht z. B. deine „7“ bei Ehrlichkeit aus? Wie hast du es bis dahin geschafft?
- Welcher kleine Schritt könnte dich von X auf X+1 bringen? (von 7 auf 8, von 4 auf 5, etc.)
- Welche Werte beeinflussen sich gegenseitig positiv?
- Welche geraten in Konflikt?
- In welcher Umwelt ist der Wert höher/niedriger? (Job, Team, Familie, etc.)
- Wie kann ich den Wert im Alltag mehr ausleben?

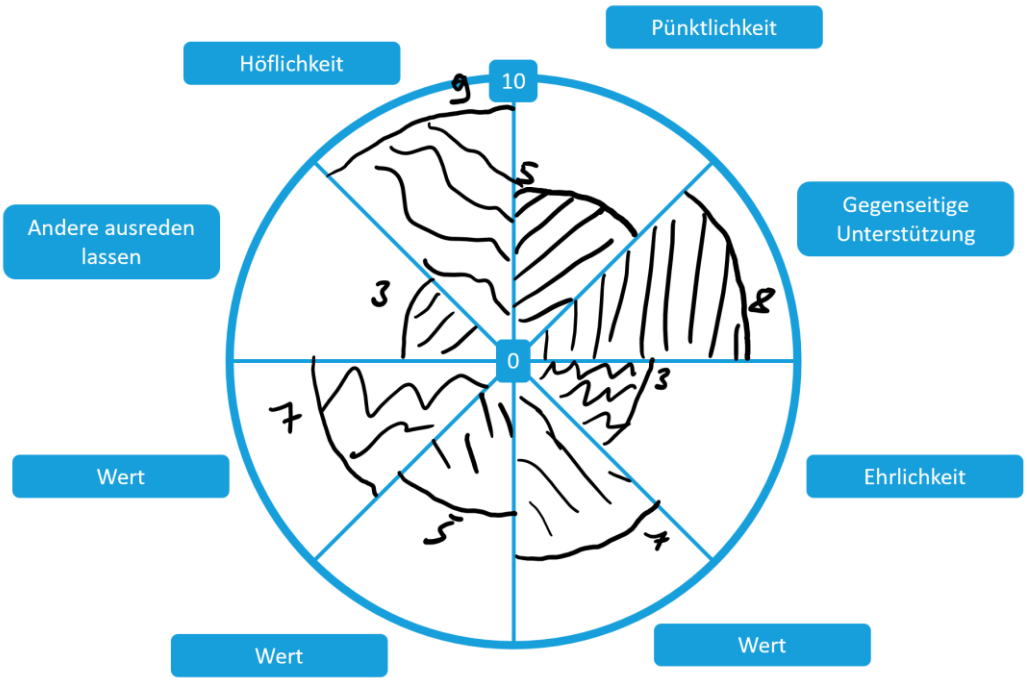
👉 Das Ziel ist nicht die „perfekte 10“. Sondern, dass du Klarheit gewinnst – und deine Werte im Blick behältst.

---

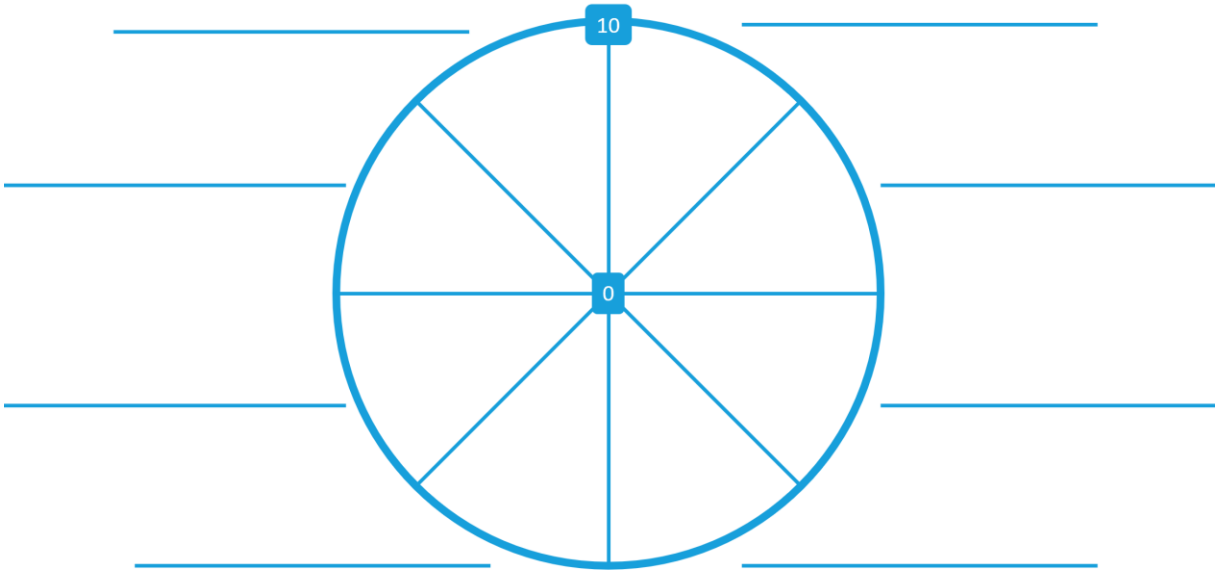
5. Dein nächster Schritt

Notier dir deine Ergebnisse. Und beobachte, ob sich etwas verändert: Vielleicht triffst du Entscheidungen anders, vielleicht fällt dir auf, dass bestimmte Werte dir fehlen.
So oder so: Das Werterad macht sichtbar, was sonst oft unsichtbar bleibt.

Beispiel:


Pünktlichkeit
Höflichkeit
10
9
5
Andere ausreden lassen
Gegenseitige Unterstützung
3
8
0
3
7
Wert
Ehrlichkeit
5
4
Wert
Wert

Vorlage


10
0

➕ Mehr Klarheit: Deine Werte in Reihenfolge bringen (Entscheidungsmatrix, Kapitel 6)

Manche wollen ihre Werte nicht nur sammeln, sondern auch sortieren: Was ist mein wichtigster Wert? Was kommt direkt danach? Wenn dir das hilft, noch mehr Klarheit zu bekommen, dann ist die Entscheidungsmatrix perfekt für dich.

🧠 So geht's (Kurzversion – die ausführliche Anleitung findest du in Kapitel 6):

1. Wähle 5 Werte, die dich im Moment am meisten beschäftigen.

– Welche bestimmen gerade dein Verhalten?

– Welche lösen starke Emotionen aus, wenn sie verletzt werden?

– Welche sind dir zuletzt immer wieder aufgefallen?

2. Vergleiche sie direkt miteinander.

In der Matrix stellst du die Werte im Duell gegenüber: Welcher ist dir jetzt gerade wichtiger?

3. Zähle am Ende, wie oft jeder Wert gewinnt.

So entsteht automatisch eine Rangfolge.

4. Nutze deine Top-Werte.

– Als Orientierung für Entscheidungen.

– Um Zusammenhänge besser zu verstehen.

– Oder einfach, um sicher zu wissen: Das ist mir wirklich am wichtigsten.

_____

✨ Die Matrix gibt dir nicht mehr Werte – sondern eine klare Reihenfolge. Für manche ist das genau der Aha-Moment: den eigenen wichtigsten Wert schwarz auf weiß vor sich zu sehen.

Wenn du beides gemacht hast – Glückwunsch.
Du hast jetzt eine richtig starke Grundlage.
Für Gespräche, für Entscheidungen, für den nächsten Schritt.
Vielleicht willst du jetzt mehr über deine Stärken wissen.
Oder darüber, wie du dich selbst oder andere besser verstehen kannst.
Dein nächster Schritt? Ganz bei dir.

---

6. Wie geht's jetzt weiter?

✨ Glückwunsch – du hast jetzt eine richtig starke Grundlage.
Für Gespräche, für Entscheidungen, für den nächsten Schritt.

Allein, dass du dich mit deinen Werten beschäftigt hast, macht schon einen Unterschied. Viele Menschen tun das nie.

Vielleicht war es nicht immer einfach, deine Werte zu benennen. Vielleicht bist du dir bei manchen noch unsicher. Das ist völlig normal. Werte zeigen sich oft erst nach und nach – in kleinen Alltagssituationen. Schon ein paar erste Antworten reichen, um klarer zu sehen.

👉 Tipp: Sprich mit jemandem darüber. Erklär einem Freund oder einer Freundin, welche Werte dir wichtig sind. Oft merkst du beim Reden: „Ja, das bin ich wirklich." Und manchmal entdeckst du dabei noch etwas Neues: „Das hätte ich nicht gedacht – aber es fühlt sich richtig an."

👉 Noch ein Tipp: Fang klein an. Achte einfach mal im Alltag auf Momente, die dich bewegen – positiv oder negativ. Notier sie dir kurz ins Handy. Später kannst du sie mit dem Tool durchgehen. So wächst deine Klarheit Stück für Stück.

Und vergiss nicht: Nur du weißt, was dir wirklich wichtig ist. Mit jedem Mal, das du deine Werte bewusster lebst, wirst du merken, wie dein Selbstwert stabiler wird.

✨ Dein nächster Schritt?
Als Nächstes würde es sich anbieten deine Stärken herauszufinden – die Dinge, die du kannst, die dir oft selbstverständlich vorkommen, die aber dein Leben tragen. Zusammen mit deinen Werten sind sie dein Fundament. Und genau das können wir uns als nächstes anschauen. Wenn du lieber mit dem Wissen über deine Werte gleich in eine andere Zone starten willst – mach das. Dein Buch, deine Entscheidung.

Und noch was: Es ist vollkommen okay, wenn du diese Zone erstmal wirken lässt, bevor du weitermachst. Nimm dir Zeit, beobachte deinen Alltag, probier deine Erkenntnisse aus. Vielleicht legst du das Buch ein paar Tage oder Wochen zur Seite – und kommst dann mit frischem Kopf zurück.

Das hier soll sich nicht wie ein Rennen oder Abarbeiten anfühlen. Es soll dir Spaß machen – weil du merkst: „Da steckt echt viel für mich drin." Wenn dieser Moment kommt, hast du automatisch Lust, die nächste Zone anzugehen. Dann schnappst du dir das Buch wieder – und machst weiter. Es geht um dich und deinen Selbstwert. Dein Tempo, deine Entscheidung.

Und wenn du es überhaupt nicht erwarten kannst – auf zur nächsten Zone.

ZONE 2

Stärken

ZONE: WAS DICH WIRKLICH AUSMACHT - DEINE STÄRKEN

1. Du kannst mehr, als du denkst

Das, was du für deine Stärken hältst, ist nur die Oberfläche – deine eigentliche Superpower liegt darunter.
Viele Menschen unterschätzen sich jahrelang – nicht weil sie wenig können, sondern weil sie nie dorthin schauen, wo ihre eigentlichen Stärken wirken.
Lass uns deshalb mal mit einem ganz neuen Blick auf Stärken schauen. Denn hier gibt es Denkfehler. Die uns zu falschen Entscheidungen verleiten. Die dein Selbstbild verzerren. Die auch deinen Selbstwert beeinflussen.

Vielleicht würdest du – wenn dich jemand fragt, was du gut kannst – sowas sagen wie:

Zocken.
Kochen.
Dinge Reparieren.

Und vielleicht kommt direkt danach der Gedanke:

„Ja, schön – aber was bringt mir das?
Hilft mir das in der Schule?
In der Ausbildung?
Im Studium?
Oder später im Beruf?“

Wieder andere ziehen daraus schnelle Schlüsse: „Dann mache ich das eben beruflich. Und mache eine Koch-Ausbildung.“
Klingt logisch – ist es aber meistens nicht.

Es geht nie nur um die Tätigkeit, die du gut kannst. (Zocken. Kochen. Reparieren)
Es geht darum, welche Mischung an Stärken bei dir automatisch anspringt, wenn du etwas machst.

Und genau diese Mischung – nicht die Tätigkeit selbst – entscheidet, wo du stark bist:
im Unterricht, in der Ausbildung, im Studium, im Nebenjob, im späteren Beruf.

Zocken braucht Reaktionsschnelligkeit, Strategie, Fokus, Frustrationstoleranz.
Kochen braucht Planung, Timing, Kreativität, Sorgfalt.
Reparieren braucht Lösungsorientierung, Verständnis, Dranbleiben, Selbständigkeit.

Was du tust, ist sichtbar.
Was dich wirklich stark macht, arbeitet darunter.

Darunter liegt dein Stärken-Netzwerk – dein persönliches System aus Fähigkeiten, das in ganz vielen Situationen mitläuft. Bisher wahrscheinlich eher unbewusst.

Und wenn du dieses Netzwerk (er-)kennst, passiert etwas Entscheidendes:

Auf einmal siehst du deine Stärken
– im Unterricht
– in der Ausbildung
– im Studium
– im Nebenjob
– im Team
– sogar in Aufgaben, die du bisher gehasst hast.

Dann verstehst du, warum dir manche Dinge so leichtfallen. Die Stärken, die dir beim Zocken, Kochen oder Reparieren Spaß machen, stecken auch in Aufgaben, die bisher genervt haben – beim Referat oder Gruppenprojekt (Schule), beim Werkstattkehren (Ausbildung), beim Schreiben einer Hausarbeit (Studium).

Die Welt wird klarer.
Du wirst klarer.
Pflichtaufgaben fühlen sich weniger wie Pflicht an.
Motivation entsteht nicht mehr „aus dem Nichts“, sondern aus dir selbst, weil du dabei deine Stärken nutzen kannst.

Der Unterschied ist oft riesig:
„Boah, wie soll ich das aushalten?“
zu „Okay – das kann ja sogar meins sein.“

Dein Ego-Feed möchte deinen Blick aber auf etwas anderes richten. Er will, dass du dich vergleichst:
„Ja, aber andere können das doch viel besser.“
„Das ist nix Besonderes.“
„Macht jeder so.“

Und genau deshalb rutscht dir oft das Entscheidende durch – das, was du wirklich kannst.

In dieser Zone wirst du sehen, wie du dein Stärken-Netzwerk sichtbar machst.
Wie du es aus Alltagssituationen herauslesen kannst.
Wie du es in Bereiche überträgst, die dir bisher schwerfielen oder auf die du keine Lust hattest – und wie dadurch Klarheit, Sicherheit und Leichtigkeit entsteht.

Und genau das verändert deinen Blick auf dich – und auf deine Zukunft.

Ready?
Dann lass alles los, was du bisher über „Stärken“ gedacht hast.
Jetzt kommt dein echter Blick auf dich selbst.

2. Denkfehler-Check: Warum dein Stärkenbild bisher unscharf war

In diesem Abschnitt setzt du dir eine neue Brille auf – die Art von Brille, bei der man sich fragt, warum man nicht viel früher so hingeschaut hat.
Viele merken erst in diesem Moment, dass ihr Blick auf Stärken bisher eher an der Oberfläche hing.

Das liegt nicht an dir.
Und auch nicht daran, dass du etwas „übersehen" hättest.

Die meisten Menschen schauen bei der Suche nach Stärken einfach dort hin, wo es am sichtbarsten ist – auf das Verhalten.
Und genau dort entstehen drei Denkfehler, die fast alle im Blick auf ihre Stärken haben.
Sie sorgen dafür, dass wir:

- das abwerten, was uns leichtfällt
- Verhalten mit Stärken verwechseln
- uns unfair vergleichen

Diese Denkfehler sind so verbreitet, dass sie sich wie normal anfühlen.
Hier räumen wir sie auf – damit du klarer siehst, was dich wirklich einzigartig macht.

Denkfehler Nr. 1: Was mir leichtfällt, kann keine Stärke sein.

Viele Menschen übersehen genau das, was ihnen eigentlich zeigen würde, wo sie richtig stark sind. Und zwar aus einem einfachen Grund: Es fühlt sich so leicht an, dass man es nicht ernst nimmt.

Dieser Denkfehler ist der unsichtbarste – und trifft viele genau dort, wo ihre stärksten Fähigkeiten liegen. Er taucht immer dann auf, wenn dir etwas so leichtfällt, dass du kaum merkst, dass du gerade etwas gut machst.

Und dann schießt ein Satz rein wie:
„Das ist doch nichts Besonderes. Bilde dir bloß nichts drauf ein."

Genau dieser Satz sorgt dafür, dass du deine wichtigsten Stärken übersiehst.

Warum das passiert:
Wenn du etwas schon immer konntest, fühlt es sich nicht nach einer „besonderen Fähigkeit" an.
Du brauchst keine Vorbereitung.
Du musst dich nicht überwinden.
Du machst es mit Leichtigkeit.– ohne Aufwand, ohne Nachdenken.

Für dich wirkt das normal.
Für andere wäre genau das schwierig.

Was wirklich dahintersteckt:
Leichtigkeit entsteht nicht zufällig.
Sie entsteht, weil dein Stärken-Netzwerk im Hintergrund arbeitet – mehrere Fähigkeiten greifen ineinander, ohne dass du es bewusst steuerst.

Was im Kopf passiert:
Weil sich etwas leicht anfühlt, stuft dein Ego-Feed es automatisch runter:
„Das kann jeder."
„Andere können beeindruckendere Sachen."
„Du strengst dich ja nicht mal an."
„Such dir mal was Anspruchsvolleres."

So entwertest du ausgerechnet das, was dir am deutlichsten zeigen könnte, wo deine größten Stärken liegen.

Der Denkfehler
Du bewertest Stärken nach Anstrengung – nicht nach Wirkung.

Die innere Gleichung lautet dann:
Leicht = unbedeutend.

In Wahrheit ist es umgekehrt:
Leicht = deutlicher Hinweis auf eine deiner stärksten Fähigkeiten.

Warum das wichtig ist
Wenn du Leichtigkeit abwertest, passiert Folgendes:
• Du erkennst deine wertvollsten Stärken nicht.
• Du suchst sie an Orten, wo sie gar nicht liegen.
• Du unterschätzt, wieviel Power dein Stärken-Netzwerk hat
• Dein Selbstwert hängt an Bereichen, die gar nicht „deine" sind
• Du triffst Entscheidungen, die an deinem Stärken-Netzwerk vorbeigehen

Wenn du Leichtigkeit spürst, lohnt es sich genauer hinzuschauen. Hier stecken ziemlich sicher Stärken.
Genau an dieser Stelle rutschen viele in den nächsten Denkfehler: Sie nehmen das, was ihnen leichtfällt – und machen es vorschnell zu ihrer „Stärke".
Das wirkt logisch. Aber so nimmst du dir die Chance, dein ganzes Stärken-Netzwerk zu sehen – nicht nur den sichtbaren Teil.

Denkfehler Nr. 2 – Mir fällt das leicht – also ist das meine Stärke

Nachdem du Leichtigkeit als Hinweis auf Stärken erkannt hast, kommt der nächste Schritt: nicht die Tätigkeit selbst für die Stärke zu halten.
Bevor du dich also zu früh festlegst, schauen wir uns an, was hinter diesem zweiten Denkfehler steckt.

Du machst etwas gut und leitest direkt daraus ab, was deine Stärke sein müsste:

- „Ich habe in der Gruppenarbeit präsentiert – dann kann ich wohl gut reden."
- „Ich habe im Projekt für Ordnung und Struktur gesorgt – dann muss das meine Stärke sein."
- „Ich verstehe Dinge schnell – dann ist das wohl meine Stärke."

Klingt logisch.
Stimmt aber nur zur Hälfte.

Denn zwei Menschen können sich bei **genau derselben Aufgabe ähnlich verhalten** und **trotzdem komplett andere Stärken nutzen**, um sie zu meistern.

Beispiel: Gruppenpräsentation (Schule / Ausbildung / Studium)

Zwei Menschen übernehmen die Rolle des „Präsentierenden" für das Ergebnis einer Gruppenaufgabe und beide machen es gut.
Von außen wirkt es identisch: klar, verständlich, selbstbewusst.

Person A
bereitet sich vorher sehr genau vor, strukturiert alles, checkt Fakten, übt Übergänge. Wirkendes Stärken-Netzwerk: **Struktur, Planung, Genauigkeit, Verlässlichkeit**

Person B
steigt locker ein, reagiert auf den Raum, baut spontan Beispiele ein, schafft Atmosphäre, bringt komplexe Dinge einfach rüber.
Stärkenmix: **Spontanität, Präsenz, Menschengefühl, Flexibilität**

Die Wirkung ist gleich. Beide **verhalten** sich wie gute „Präsentatoren/-innen".
Die Stärken dahinter könnten kaum unterschiedlicher sein.

Warum das wichtig ist

Wenn du dein Verhalten direkt als Stärke interpretierst („Ich moderiere gut → Ich muss was mit großen Gruppen machen"), übersiehst du, was wirklich zählt:

Nicht WAS du machst, sondern WIE du es machst.

> Das Verhalten ist nur die sichtbare Ebene.
> Die Stärke ist die Art, wie du innerlich arbeitest.

Um bei den beiden Personen aus dem Beispiel zu bleiben:

Person A ist vielleicht in Jobs gut aufgehoben, in denen man präzise Dinge nach einem Plan abarbeiten kann.

Person B ist vielleicht in Jobs gut aufgehoben, in denen man mit vielen Menschen zusammenarbeitet und Spaß an sich verändernden Rahmenbedingungen hat.

Deshalb ist es so wertvoll für dich, dass du nicht auf der Verhaltens-Ebene bleibst, sondern darunter entdeckst, was dich ausmacht.

Denn genau diese innere Mischung – dein Stärken-Netzwerk – lässt dich viel bessere Entscheidungen darüber treffen:

- welche Aufgaben sich für dich richtig anfühlen
- welche Art von Teamarbeit zu dir passt
- welche Berufe dich langfristig zufrieden machen
- wie du deine momentanen Aufgaben motivierter angehen kannst
- und wo du deine Energie verlierst

Der Denkfehler liegt also nicht bei dir – sondern in der verbreiteten Annahme, an welcher Stelle man nach Stärken suchen sollte.

Verhalten ist sichtbar.

Stärken liegen tiefer.

Und genau dort schauen wir in dieser Zone hin.

Denkfehler Nr. 3 – „Andere können das besser – also ist das keine Stärke."

Der dritte Denkfehler erwischt dich genau in dem Moment, in dem du eigentlich stolz auf dich sein könntest.

Du kannst etwas gut –
und sofort taucht jemand auf, der darin noch besser ist.

• jemand, der bei deiner Lieblingssportart viel besser ist
• eine Mitstudentin, die Inhalte schneller aufnimmt
• der Schnellchecker aus der Ausbildungsgruppe
• die eine Person, die alle am stylischsten finden

Und schon fühlt sich das, was du kannst und bist, „nicht mehr besonders" an.

Das ist der Fehler:
Du vergleichst dich **punktuell**, aber ziehst **Schlüsse für dein ganzes Selbstbild**.
Dein Ego-Feed liebt das.

Der Mechanismus dahinter

Fast alle richten den Vergleich genau dorthin, wo andere am stärksten sind – und machen sich dadurch automatisch klein.

Du suchst dir ausgerechnet die Person, die in **einem einzigen Bereich** außergewöhnlich stark ist.
Und dann vergleichst du diese eine Stärke mit deiner einen Stärke - und lässt dein ganzes Stärken-Netzwerk völlig außer Acht.

Das kann nur unfair ausgehen.

Was im Kopf passiert

Du siehst nur die sichtbare Leistungs-Spitze der anderen – und blendest alles aus, was du sonst noch alles kannst.
Dinge, die andere vielleicht **gar nicht** können.

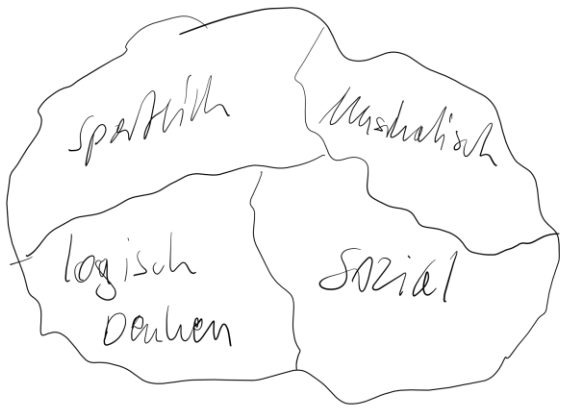
So verzerrt sich dein Blick automatisch.

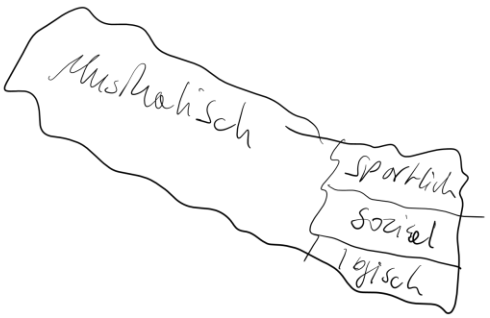
Du stellst eine einzelne, stark ausgeprägte Stärke einer Person
gegen eine einzelne Stärke aus deinem ganzen Stärken-Netzwerk –
und ziehst daraus ein Urteil über dich.

Wenn Vergleichen überhaupt Sinn ergeben soll,
dann müsstest du die **Netzwerke** vergleichen – nicht einzelne Spitzen.
Und dann würde dein Selbstwert schnell wieder stabiler werden.
Der Ego-Feed wäre leiser.

Platzhalter für Visualisierung

[VISUALISIERUNG – Doppeltes Stärken-Netzwerk: einmal breit & ausgeglichen, einmal mit einer stark dominanten Spitze. Mit kurzem Einstiegssatz davor und Rückführung danach.]





Alternative: Text * (siehe bei „3.Was eine Stärke wirklich ist“)

Warum das wichtig ist

Wenn du deine gesamte Selbstwahrnehmung auf den stärksten Bereich anderer Menschen fokussierst, passiert Folgendes:

• Du unterschätzt deine Breite.
• Du unterschätzt deine Tiefe.
• Du unterschätzt dein Stärken-Netzwerk.
• Du ziehst falsche Schlüsse darüber, was dich einzigartig macht.

Fair wird der Vergleich erst, wenn du verstehst:

Menschen bestehen nicht aus einer Stärke –
sondern aus einem Stärken-Netzwerk.
Und jedes Netzwerk sieht anders aus.

Du hast Bereiche, in denen du solide bist.
Bereiche, in denen du stark bist.
Und du hast Bereiche, in denen du anders stark bist – auf deine Art.

Erst wenn du das ganze Bild siehst, erkennst du, **wie viel bei dir wirklich drinsteckt**.

Was jetzt?

Wenn du die drei Denkfehler einmal klar vor dir hast, verändert sich der Blick auf dich sofort.

Du suchst nicht mehr nur an der Oberfläche.
Du bewertest Leichtigkeit nicht mehr als „nichts Besonderes“.
Du verwechselst Verhalten nicht mehr mit der Stärke dahinter.
Du vergleichst dich nicht mehr mit einzelnen Spitzen – sondern beginnst, dein eigenes Netzwerk zu sehen.

Genau dadurch wird dein Stärkenbild präziser.
Du erkennst Muster, die vorher unsichtbar waren.
Und du bekommst eine Vorstellung davon, wie viel in dir steckt – nicht nur in einzelnen Momenten, sondern in deinem ganzen Alltag.

Im nächsten Abschnitt schauen wir deshalb auf die entscheidende Frage:
Was ist eine Stärke wirklich – und wie erkennst du sie, wenn sie dir begegnet?

3. Was eine Stärke wirklich ist

Vielleicht kennst du das.
Jemand fragt dich, was du gut kannst.
Lehrer. Ausbilderin. Eltern. Jemand aus dem Kurs.
Und plötzlich merkst du, wie du innerlich suchst – und nichts findest, das groß genug klingt.

Kochen?
Zocken?
Zeichnen?
Teamfähig?

Alles stimmt.
Aber nichts davon fühlt sich stark an.
Eher wie: „Ja… aber das zählt ja nicht wirklich."

Genau hier beginnt das Missverständnis, das fast alle haben.

Viele schauen auf **Tätigkeiten**.
Auf das Sichtbare.
Auf das, was man schnell sagen kann.

Aber Tätigkeiten sind nur die Oberfläche.
Das, was dich wirklich ausmacht, liegt darunter.

Ein Beispiel, das es sofort klar macht

Stell dir vor, du sitzt in einem Bewerbungsgespräch.
Nebenjob. Ausbildung. Praktikum. Egal.
Die Person fragt dich:

„Was sind deine Stärken?"

Du sagst:
– Ich kann gut kochen.
– Ich bin gut im Zocken.
– Ich bin teamfähig.

Alles richtig.
Aber es wirkt nicht besonders.
Flach.
Austauschbar.

Und du spürst vielleicht selbst:
Das bin ich doch nicht wirklich. Da steckt mehr in mir. Aber wie soll ich das sagen?

Jetzt dieselbe Situation – nur mit einem anderen Blick.

Bleiben wir beim Kochen.

Du kochst nicht nur.
Du planst Abläufe.
Du bleibst ruhig, wenn es hektisch wird.
Du koordinierst mehrere Dinge gleichzeitig.
Du arbeitest auf ein Ergebnis hin.
Du triffst Entscheidungen.
Du merkst, wer was mag und passt an.

Das ist ein ganzes Profil aus nur einer Sache, die du gut kannst oder gerne machst.

Zocken? Dasselbe.

Du spielst nicht nur.
Du führst Teams.
Du gibst Richtung.
Du entwickelst Strategien.
Du sortierst Chaos.
Du triffst schnelle Entscheidungen.
Du kommunizierst auf Englisch.
Du bleibst unter Druck klar.

Das ist weit mehr, als du bisher über dich gesagt hast.
Und es ist auch weit mehr, als du dir selbst zugeschrieben hast.

Und jetzt der Moment, der alles dreht

Diese Stärken tauchen **überall** auf.

In der Schule.
In Gruppenarbeiten.
In der Ausbildung.
Im Studium.
Im Nebenjob.
In stressigen Situationen.
In Momenten, in denen andere aussteigen.

Du benutzt sie längst.
Nur oft, ohne es zu merken.

Das Smartphone-Bild, das alles auf einmal verständlich macht

Stell dir vor, jemand fragt dich:

„Was kann dein Smartphone?“

Und du antwortest:
„Es kann telefonieren.“

Stimmt.
Aber es beschreibt es nicht mal ansatzweise.
Es beschreibt auch kein Smartphone.

Denn die interessanten Dinge liegen darunter:
Kamera. Speicher. Geschwindigkeit. Navigation. Apps. Touch-Bedienung. KI-Assistenten.
Und vor allem: wie alles zusammenarbeitet.

Jetzt der Teil, der vielen den Druck nimmt:

Ein Navigationsgerät findet Wege besser.
Eine Spiegelreflex-Kamera macht bessere Fotos.
Ein Satelliten-Telefon hat besseren Empfang.

Aber keines von ihnen kann alles gleichzeitig.
Keines ist besser als das Smartphone, nur weil es in einem Punkt glänzt.

Ein Smartphone ist stark, weil es vielseitig ist.
Weil es viele Funktionen in einem System verbindet.
Weil es nicht perfekt in einer Sache sein muss, um wertvoll zu sein.

Genau so funktionieren die meisten Menschen. Es gibt natürlich Hochleistungssportler, Super-Modells, Mega-Influencer, etc. Aber das sind eben die Spezialisten auf ihrem Gebiet.

Du bist kein Spezialwerkzeug.
Du bist ein System.

Deine Stärken sind nicht die einzelnen Dinge, die du tust.
Sondern das Muster, das immer wieder durchkommt.
Die Art, wie du handelst.
Wie du Entscheidungen triffst.
Wie du mit Situationen umgehst.

Warum das so wichtig ist

Viele glauben, sie müssen die eine große Stärke finden.
Den einen Satz, der gut klingt.
Den einen Treffer, der sofort zu einem Beruf passt.

Kochen führt zu Koch-Ausbildung.
Zocken führt zu Game-Design.
Ordnung führt zu Bürojob.

Klingt logisch.
Ist aber selten richtig.

Nicht die Tätigkeit entscheidet.
Sondern deine **Art**, Situationen zu lösen.

Das ist deine eigentliche Stärke.
Und sie besteht nie aus einem Punkt.
Sondern aus vielen.
Ein Netzwerk.

Genau das nennt man dein **Stärkennetzwerk**.

Wenn du dieses Netzwerk erkennst, passiert etwas Wichtiges

Druck fällt ab.
Vergleich wird leiser.
Du bekommst Boden unter den Füßen.
Selbstwert wird stabiler.

Nicht weil alles plötzlich perfekt ist.
Sondern weil du verstehst, wie du funktionierst.
Was dir liegt.
Was dir Energie gibt.
Und wo du sie verlierst.

Auf einmal siehst du Möglichkeiten.

Nicht weil du dich neu erfindest.
Sondern, weil du dich neu beobachtest.

Und jetzt kommt der Punkt, an dem der Stärken-Scanner wichtig wird

Du brauchst keine perfekten Worte.
Keine Fachbegriffe.
Keinen Lebenslauf voller Highlights.

Du brauchst nur deinen Alltag.

Denn er ist voller Hinweise.
Kochen. Zocken. Lernen. Gruppenarbeiten.
Alles zeigt dir, wie du funktionierst.

Der Scanner macht genau das sichtbar.
Ehrlich.

Einfach.
Schritt für Schritt.

Du musst dich nicht größer machen.
Du musst dich nicht beeindrucken.
Du musst nur hinschauen.

Das, was dich stark macht, ist längst da.

---

4. Wo es sich im Alltag lohnt hinzuschauen

Du weißt jetzt, dass deine Stärken nicht in Tätigkeiten stecken, sondern in der Art, wie du handelst.
Bevor du gleich mit dem Scanner arbeitest, brauchst du nur eins:

einen Blick dafür, wo du deine Stärken im echten Leben findest.

Dafür musst du keine Tests bestehen.
Du musst nichts wissen.
Du musst nur anders hinschauen.

Hier sind vier Stellen, an denen deine Stärken *immer* wirken – sogar, wenn du sie bisher übersehen hast.

---

1. Wenn dir etwas gelingt, ohne dass du darüber nachdenkst

Das ist kein Zufall.
Das ist dein Netzwerk, das arbeitet.

Jemand sagt „Wie hast du das so schnell hinbekommen?“
Und du denkst: „Keine Ahnung. Einfach gemacht.“

Genau hier steckt eine Stärke.
Vielleicht Struktur. Vielleicht Ruhe. Vielleicht Übersicht.
Oder etwas ganz anderes, das du gleich herausfindest.

---

2. Wenn andere gestresst sind – und du überraschend stabil bleibst

Es gibt Momente, die andere überfordern.
Chaos in der Gruppe.
Zeitdruck.
Ein unerwartetes Problem.

Und du merkst plötzlich:
Irgendwie bleibe ich ruhig. Irgendwie sehe ich, was zu tun ist.

Das ist nie Zufall.
Das sind Stärken, die im Hintergrund ziehen.

---

3. Wenn andere dich für etwas loben, das für dich normal ist

Vielleicht sagt jemand:
„Krass, du erklärst das so verständlich."
„Gut, dass du hier Ordnung reinbringst."
„Ohne dich wären wir total lost gewesen."

Und du denkst:
„Echt? War doch nichts Besonderes."

Genau diese Dinge sind oft deine wichtigsten Stärken –
weil sie sich für dich normal anfühlen.

---

4. Wenn dich etwas interessiert, selbst wenn du nicht gut darin bist

Interesse ist ein Hinweis auf deine Art zu denken.
Nicht weil du die Tätigkeit beherrschst –
sondern weil sie etwas in dir anspricht.

Interesse zeigt die Richtung, nicht das Ergebnis.

Warum das alles wichtig ist

Du musst deine Stärken nicht erraten.
Du musst sie nur im Alltag wiederfinden.
Sie zeigen sich ständig – in kleinen Momenten, in Nebensätzen, in Situationen, die du längst vergessen hast.

Und genau dort setzt der Scanner gleich an.
Er hilft dir, diese Momente zu sammeln, zu sortieren und sichtbar zu machen.
Nicht theoretisch, sondern genau so, wie du wirklich bist.

Dein Stärkennetzwerk ist längst da.
Jetzt holen wir es nach vorne.

5. Stärken-Scanner und dein Stärkennetzwerk

Phase 1 – Situation wählen

Wir fangen nicht bei null an. Wir schauen dorthin, wo du schon längst funktionierst.

Bevor du gleich denkst: „Ich weiß gar nicht, was ich nehmen soll“ – stopp.
Du brauchst keine Heldentat.
Keine Leistung.
Kein Highlight.

Es reicht eine Szene aus deinem Alltag.
Irgendwas, das funktioniert hat.
Oder zumindest nicht schiefgelaufen ist.

Ich frag dich jetzt so, wie ich’s auch in einem Gespräch machen würde:

Was war die letzte ganz normale Situation, in der du irgendwas geregelt, gemacht, entschieden oder gelöst hast – ohne groß drüber nachzudenken?

Wenn du magst, geh mal innerlich den Tag durch.
Oder gestern. Oder letzte Woche.
Vielleicht fällt dir was ein, dass du sonst übergehst, weil es dir „zu normal“ vorkommt.

Falls es dir schwerfällt, hier noch eine kleine Unterstützung:

- Was machst du am liebsten, wenn du ganz allein bist und dir niemand zuschaut?
- Was war die letzte Situation, in der sich jemand bei dir bedankt hat, weil du geholfen hast?
- Denk an Situationen mit mehreren Menschen: Klasse, Team, Clique, Verein. Was machst du dann oft automatisch?
- An welche kleine Entscheidung oder welches kleine Problem der letzten Zeit erinnerst du dich, das du selbst geklärt hast?
- Wobei vergisst du die Zeit?
- Denk an eine Situation, auf die du keinen Bock hattest oder die stressig war, die du aber trotzdem irgendwie geschafft hast.

> *Wenn du jetzt eine Situation im Kopf hast und denkst:*
> *„Aber das war doch nichts...“*
> *Dann sag ich dir:*
> ***„Perfekt. Dann passt es.“***

Aber genau da will ich hin.

Denn wir machen jetzt kein Bewerbungstraining.
Keinen Persönlichkeitstest.
Wir schauen einfach mal dahin, wo dein Alltag von dir selbst erzählt – ohne dass du's vielleicht mitbekommst.

Such dir jetzt eine Szene raus.
Nur eine.
Am besten eine, bei der du dich nicht verstellen musst.
Wo du einfach gemacht hast, wie du's eben machst.

Und wenn du gerade nichts findest – kein Stress. Dann geh nochmal einen Tag zurück. Oder nimm eine dieser Beispielszenen:

„Ich hab das Zimmer aufgeräumt."
„Ich hab mit meiner Mutter geredet, obwohl ich eigentlich keinen Bock hatte."
„Ich hab im Spiel mein Team zusammengehalten, obwohl es schlecht lief."
„Ich hab eine Nachricht geschrieben, die ich lange rausgeschoben hab."
„Ich hab Ordnung reingebracht, wo vorher Chaos war."
„Ich hab die Spülmaschine ausgeräumt."

Das ist jetzt deine Situation.

Die wird dir jetzt zeigen, wo deine Stärken liegen.

Phase 2 – Situation stoppen & Verhalten beschreiben

Jetzt geht es darum, die Situation zu beschreiben. Wichtig: Nicht bewerten, sondern nur so genau wie möglich zu beschreiben. Stell dir vor, ich weiß absolut gar nicht, was du da gemacht hast. Hab es noch nie gesehen, gehört oder selbst gemacht. Du sollst es mir so erklären, dass ich es danach selbst machen könnte. Jeden Handgriff, jede Bewegung, jede Entscheidung.

Lass uns starten.
Du hast jetzt eine Szene vor Augen.
Jetzt gehen wir da rein.
Aber nicht in die ganze Geschichte.
Nicht in den Anfang, nicht ins Ende.
Sondern mitten rein.
Wir drücken auf Pause.

Und du frierst die Situation genau den Moment ein, in dem du gerade „mittendrin" bist.
Du machst gerade etwas.
Oder denkst.
Oder entscheidest.

Jetzt kommt meine Frage – so, wie ich's im echten Gespräch sagen würde:

Was genau passiert da gerade – in diesem Moment, den wir eingefroren haben?

Falls dein erster Antwort-Impuls ungefähr so ist:
„Ich räume halt die Spülmaschine aus."
Dann erklär es mir so, als hätte ich **noch nie** eine Spülmaschine oder einen Menschen gesehen, der sie ausräumt.

Als wär ich jemand, der keine Ahnung hat, was das ist.
Oder was du da machst.
Ich brauch eine Schritt-für-Schritt-Erklärung.
Weil ich sonst nicht verstehe, **was dich ausmacht** in dieser Szene.

Und wenn du jetzt denkst:
„Ja, aber das ist doch egal..."
Dann sage ich dir:
Genau da wird's spannend.

Denn viele Dinge, die du tust, laufen automatisch, aber keinesfalls zufällig.
Du überlegst nicht lange – du machst.
Und genau deshalb merkst du gar nicht, **wie du es machst.**

Und das wollen wir rausfinden. Nicht, was du getan hast – sondern wie.

Also schreib auf, was dir auffällt:

– Wo stehst du?
– Was ist um dich herum?
– Was liegt vor dir?
– Was hast du genau gemacht?
– Was hast du danach gemacht?
– Was hast du parallel gemacht?

Du bist der Einzige, der weiß, wie es wirklich abgelaufen ist.

Und wenn du nochmal einen Schritt zurückgehen willst: gerne.
Du kannst die Szene nochmal abspielen.
Nochmal neu einfrieren.
Ein bisschen früher. Oder ein bisschen später.

Wichtig ist nur:
Bleib drin.
Nicht analysieren. Nicht bewerten.
Nur beschreiben. Aber auch aufschreiben.

Phase 3 – Verhalten genauer betrachten

Was du in der Situation getan hast, ist dir jetzt bewusst, aber wahrscheinlich noch nicht, wie du es gemacht hast.

Du hast dir eben eine Situation ausgesucht. Hast beschrieben, was du getan hast – vielleicht nur in Stichworten.
Aber ich war ja nicht dabei.
Ich habe keine Ahnung, wie du das gemacht hast.
Stell dir vor ich bin komplett unwissend – wirklich.

Als ob ich noch nie gesehen hätte, wie man eine Spülmaschine ausräumt.
Oder wie man im Bus einen Streit schlichtet.
Oder wie man ein Game gewinnt, obwohl alle im Team rummeckern.

Ich frage dich jetzt wieder so, wie ich's auch in einem Gespräch tun würde:

Wie hast du das eigentlich GENAU gemacht?

Du merkst jetzt vielleicht:
Das, was du da getan hast, war gar nicht so banal.

Und genau da steigen wir ein.

Jetzt kommt ein kleiner Perspektivwechsel.
Schau nochmal auf die Szene. Der Stopp-Button ist immer noch gedrückt.
Du hast das auf deine ganze eigene Art und Weise gemacht. Die wollen wir jetzt mal beleuchten.

Was hast du da gezeigt – von dir selbst?

Ich helfe dir mit ein paar Fragen. Keine muss passen. Aber vielleicht bringt eine davon was in Bewegung:

- Wieso in dieser Reihenfolge?kli
- Was machst du anders als andere?
- Wie hast du entschieden, womit du anfängst?
- Hast du einen Schritt weggelassen, weil du's unlogisch fandst?
- Hast du schon an den nächsten Schritt gedacht? Oder einfach gemacht?
- Hast du das vorher geplant – oder intuitiv entschieden?
- Was war dabei wichtig für dich?
- Was war in dem Moment hilfreich – für dich oder für andere?
- Was hast du getan, damit es funktioniert?
- Was kannst du in solchen Situationen irgendwie automatisch gut?

- Was wäre schiefgelaufen, wenn du nicht so gehandelt hättest?
- Was denken andere oft über dich in solchen Momenten – auch wenn sie's nicht sagen?

Vielleicht kommen dir jetzt schon 1–2 Gedanken in den Kopf.
Vielleicht auch gar nichts.
Dann kein Stress.
Nimm nochmal eine andere Szene – vielleicht fällt's dir da leichter.

Oder lies dir nochmal deine Notizen von eben durch.
Such dir zwei, drei Handlungen in der Situation raus, wo du spürst:

„Ah, da war ich irgendwie in meinem Element."

Jetzt kommt zugegebenermaßen eine kleine Herausforderung. Versuch mal 3 oder 4 kleine Sätze über die Art und Weise, wie du gehandelt hast, aufzuschreiben.

Es geht darum, dass du mir, als deinen ahnungslosen Gesprächspartner, in ein paar Sätzen erklärst, wie DU das gemacht hast. Was dir jetzt klar geworden ist, weil du vielleicht zum ersten Mal so eine Alltagssituation mit der Brille betrachtet hast.

Der Erfolgsfaktor ist: Nicht bewerten, nicht auf die Denkfehler reinfallen, sondern akzeptieren, dass du eine ganz eigene einzigartige Art hast, Dinge anzugehen.

Denk dir bitte deine ganz eigenen Sätze, in deiner Sprache, mit deinem Blick und deinen Erkenntnissen aus. Diese Beispiel sollen nur zeigen was am Ende dieser Phase rauskommen soll.

- „Ich hab gemerkt, dass ich da ruhig bleibe, wenn andere rumschreien."
- „Ich seh dann schnell, was als Nächstes dran ist."
- „Ich fang einfach an, während andere noch überlegen."
- „Ich sortier das für alle mit – ohne dass es mir auffällt."

Die Sätze müssen keinesfalls perfekt sein oder dich als Superheld darstellen.
Aber sie zeigen, **wie du tickst**.

Wenn es dir hilft, kannst du auch so tun, als würdest du mir die Sätze direkt „erzählen". Ich würde sie tatsächlich unglaublich gerne hören.

Egal, ob du es zu dir oder laut sagst. Es bringt dir Klarheit.
Genau das ist der Moment, wo du dich selbst beginnst zu verstehen.
Nicht aus Zufall. Sondern weil du hinschaust.

Wenn dich diese Szene nervt oder leer anfühlt:
Wechsel. Nimm eine andere.
Das hier ist kein Test.
Und wie jedes Tool, braucht es manchmal etwas Übung.

Phase 4 – Deine Stärken erkennen

Was davon ist mehr als ein Verhalten – was davon ist wirklich eine Stärke von dir?

Okay.
Bis hierher hast du eine Szene beschrieben.
Du hast erzählt, was du gemacht hast.
Wie du's gemacht hast.
Und vielleicht auch, warum du's so gemacht hast.

Du hast einfach mal auf dich geschaut – ehrlich, neugierig, ungeschönt.

In der vorherigen Phase hast du einige Fähigkeiten in deinen Sätzen gesammelt, die in deiner Situation vorkommen. Jetzt geht es darum, daraus deine wichtigsten Stärken herauszufiltern und sie wirklich zu verstehen.

Welche Wörter in deinen Sätzen zeigen dir: Das ist mehr als Verhalten – das ist eine Stärke von mir?

Jetzt geht es darum aus deinen Sätzen die Stärken rauszulesen. Du findest deine eigenen Wörter oder Formulierungen. Das sind nur ein paar Beispiele:

Vielleicht merkst du:
– Ich hab Ruhe reingebracht → **Ruhe, Umgang mit Stress**
– Ich hab den Überblick behalten → **Überblick**
– Ich hab einfach angefangen → **Umsetzungsstärke**
– Ich hab auf andere geachtet → **Einfühlungsvermögen**
– Ich hab die Struktur erkannt → **Ordnungsdenken**
– Ich hab's nicht unterbrochen → **Dranbleiben**

Du musst es nicht in einem Wort sagen. Es können auch wieder kurze Sätze sein.
Manche Stärken klingen bei dir vielleicht so:

– Ich schau immer, wie's für alle passt
– Ich lass mich nicht so leicht aus der Ruhe bringen
– Ich will, dass man sich auf mich verlassen kann
– Ich hab oft schnell ein Bild im Kopf, wie was laufen kann
– Ich denk erst mal für mich, bevor ich was sage

Entscheidend ist, dass wenn du die Wörter oder Sätze liest, du innerlich zustimmst und sofort eine Situation im Kopf hast, in der du die Stärke gezeigt hast. Eine Situation in der du auf deine ganz eigene Art und Weise gehandelt hast.

Schreib dir **deine persönliche Stärkenliste** auf.
Das, was du **jetzt, in dieser einen Situation**, wirklich gezeigt hast.

Nimm dir:
– deine Notizen
– deine Gedanken
– deine Sätze
und markiere alles, wo du innerlich spürst:

„Das bin ich. Das passiert bei mir nicht aus Versehen.“

Vielleicht findest du:
– 5 Begriffe
– oder 8 Halbsätze
– oder 10 Sätze, die du nie laut gesagt hast, aber die stimmen.

Was auch immer es ist:
Schreib’s auf. Klar. Für dich. Als Liste.

Ohne Sortierung.
Ohne Kategorie.
Einfach so, wie’s kommt.

Das ist deine Stärkenliste.

Und die ist nicht banal.
Die ist ein Statement.
Über dich.
Nicht aus einem Test. Sondern von dir selbst beobachtet.

Wenn du das gemacht hast, kannst du dich schon mal feiern. Und dir ist hoffentlich klar:

Diese Liste ist nicht das Ende. Sie ist der Anfang.

Du kannst jetzt bei ganz vielen Alltagssituation oder größeren Momenten selbständig und immer wieder auf die Suche gehen.

Du hast zum ersten Mal aufgeschrieben, was dich stark macht.
Nicht erfunden. Nicht geraten.
Gesehen.

Du hast bis hier schon richtig viel geschafft. Es ist also auch vollkommen okay Mal eine Pause einzulegen und die Erkenntnisse wirken zu lassen. Im Alltag beobachten, ob sich schon etwas verändert hat. Genieße deine Stärken.

[EVTL VISUALISIERUNG – Pausen-Meme]

Wenn du innerlich denkst: Boah, wie geht's jetzt weiter?!? Dann lies gerne direkt weiter.

Wir legen noch eins drauf. Wir schauen nochmal genau auf deine Stärken, damit du exakt weißt, wie sie wirken, wie du sie nutzt.

Phase 5 – Wirkung deiner Stärken

Du hast soeben deine Stärkenliste erstellt. Die ist die Grundlage für den nächsten Schritt. Wir schauen nochmal genau hin.

Stell dir vor, dass wir jede Stärke mit verschiedenen Brillen nochmal anschauen. Das hier sind die Brillen:

1. Wirkung auf andere
2. Nutzen in deinem Leben
3. Übertreibung
4. Blockade
5. Herkunft
6. Zusammenspiel mit anderen Stärken

1. Wirkung auf andere

• Woran merken andere diese Stärke an dir
• Was wird für andere dadurch leichter oder klarer

2. Nutzen für dich

• In welchen Situationen der letzten Zeit hat dir diese Stärke geholfen
• Was wäre ohne diese Stärke an diesen Stellen wahrscheinlich anders gelaufen

3. Wenn du übertreibst

• Woran merkst du, dass du mit dieser Stärke überziehst
• Was nervt andere dann oder macht es ihnen schwer

4. Wenn sie blockiert ist

• In welchen Situationen fällt es dir schwer, diese Stärke zu zeigen
• Vor welcher Art Situation hättest du Angst, weil diese Stärke dort kaum Platz hätte

5. Wo sie herkommt

• Gibt es Erinnerungen aus Kindheit oder Jugend, in denen du diese Seite schon hattest
• Kam diese Stärke eher daher, dass du etwas übernommen hast oder eher daher, dass du etwas ganz anders machen wolltest als früher

6. Zusammenspiel mit deinen anderen Stärken

• Mit welcher deiner anderen Kernstärken passt sie besonders gut zusammen
• Mit welcher deiner anderen Stärken gerät sie manchmal in Konflikt

Du musst nicht zu allen Brillen Romane schreiben.
Ein paar ehrliche Stichworte reichen. Jetzt steht auf deiner Liste nicht mehr nur Stärken. Du hast einen klaren Plan, wie sie wirken und wie du sie nutzen kannst.

Phase 6 – Dein Stärkennetzwerk sichtbar machen

Was passiert, wenn deine Stärken nicht nebeneinander stehen – sondern miteinander arbeiten?

Du hast jetzt eine Stärken-Liste inkl. Wirkung.
Deine ganz eigene Liste.
Dein Blick auf dich.
Was du tust, wie du’s tust, und was dich dabei stark macht.

Und du kannst auf jeden einzelnen Punkt zeigen und sagen:

„Das hab ich mir nicht ausgedacht – das hab ich beobachtet.“

Ein guter Moment, um auch mal zu überlegen, wo du herkamst. Vielleicht von „Ich bin gut im Zocken / Kochen / Reparieren.“ Und jetzt schau dir diese Liste an.

Allein das ist schon stark.
Denn viele Menschen kommen nie an diesen Punkt.
Sie suchen Stärken in Kategorien.
Oder in Eigenschaften, die gut klingen.

Du hast stattdessen gesehen, wie du wirklich funktionierst.

Jetzt kommt der nächste Schritt.
Nicht um was Neues zu finden.
Sondern um zu erkennen,

wie diese Stärken bei dir zusammenspielen.

Denn das ist die eigentliche Magie:
Denn alle deine Stärken sind keine Liste. Sie bilden ein Netzwerk. Dein einzigartiges System aus deinen Stärken. Die machen dich aus. Wenn du dein Stärken-Netzwerk kennst, dann weißt du wie du tickst, wobei du Spaß hast, was dich erfolgreich macht, worauf du zurückgreifen kannst, wenn du richtig gefordert wirst.

Du nimmst die Stärken von deiner Liste und trägst sie in die Kreise ein. Du kannst beliebig viele nehmen. Du wirst aber merken, dass sich bei dir 5-10 Stärken von den anderen abheben. Du nutz sie öfter, oder die sind stärker ausgeprägt. Dein Bauchgefühl wird es dir sagen.

Schreib in jeden Kreis eine deiner Stärken.

Jetzt schauen wir mal drauf, wie sie miteinander vernetzt sind.

---

1. Welche Stärken treten bei dir oft gemeinsam auf?

Nicht nur manchmal.
Sondern so, dass du denkst:

„Immer wenn ich die eine nutze, ist die andere auch dabei."

So wie:
– Wenn ich ruhig bleibe, sortier ich meistens auch schon innerlich.
– Wenn ich anfange, bleib ich auch dran.
– Wenn ich für andere mitdenke, hab ich meistens auch schon einen Plan im Kopf.
– Wenn ich Ordnung schaffe, seh ich automatisch, was noch fehlt.

Verbinde die Kreise, die oft gemeinsam aktiv sind, mit einer Linie.

Mach dir ruhig kleine Notizen dazu:
– *„kommt oft zusammen"*
– *„passiert automatisch"*
– *„hab ich nie bewusst gesteuert"*

---

2. Welche Stärke bringt eine andere erst so richtig in Fahrt?

Manche Stärken sind wie Verstärker.
Die sind allein okay – aber mit einer zweiten zusammen werden sie richtig spürbar.

So wie:
– Ich bin erst entscheidungsstark, wenn ich vorher klar strukturiert hab.
– Ich trau mich erst was, wenn ich ruhig und sortiert bin.
– Ich werde kreativ, wenn ich weiß, dass ich abschließen kann.

Das sind Kombinationen, die du **nicht geplant hast.**
Die passieren einfach.

Zieh hier eine dickere Verbindungslinie.
Oder schreib daneben: *„verstärkt sich gegenseitig“*

---

3. Welche Stärken kommen sich manchmal in die Quere?

Jetzt wird’s interessant.

Denn manche Stärken machen sich gegenseitig kleiner, wenn sie zu stark auftreten.
Und das ist kein Fehler – das ist ein Hinweis.

Beispiele:
– Wenn ich zu sehr auf Struktur gehe, wird’s manchmal unflexibel.
– Wenn ich zu viel für andere mitdenke, komm ich selbst zu kurz.
– Wenn ich zu sehr dranbleiben will, übergehe ich mein eigenes Tempo.
– Wenn ich alle abholen will, sag ich nicht mehr klar, was ich denke.

Das passiert.
Aber du kannst jetzt sehen, **wo deine internen Spannungen liegen.**

Mach hier eine gestrichelte Linie.
Oder markier die Linie mit einem Blitz.
Sie sind kein Problem – aber es ist eine wichtige Erkenntnis.
Du weißt in Situationen was durch diese Stärken passiert, kannst es verhindern. In dem du eine Stärke bewusst etwas runterfährst, dir Unterstützung holst, etc.

4. Welche Stärken balancieren sich gut aus?

Frag dich:

• Welche Stärke tut einer anderen gut, damit sie gesund bleibt

Zum Beispiel:

• „Struktur“ braucht vielleicht „Flexibilität“, damit du nicht starr wirst.
• „Empathie“ braucht vielleicht „Abgrenzung“, damit du dich nicht verlierst.

Zieh eine Linie und notiere kurz, wie die Balance für dich aussieht.

Wenn du alle Linien gezogen hast, siehst du dein Netzwerk aus Stärken.
Du hast etwas **sichtbar gemacht**, das vorher nur **in dir drin war**.

Es ist dein Bild, wie du die Welt gestaltest.

Und jetzt kommt zum Abschluss nochmal ein wichtiger Blick:

Schau nochmal drauf. Und frag dich:
Was fällt dir auf?

Vielleicht:
– Bestimmte Stärken sind überall vernetzt.
– Manche stehen isoliert.
– Manche Stärken kippen oft – aber nur, wenn eine andere fehlt.
– Zwei Stärken, die du nie zusammengedacht hast, sind in fast jeder Szene gemeinsam aufgetaucht.

Mach dir ein paar Notizen dazu.
Damit du das Bild lesen kannst, wenn du's später nochmal brauchst.

Denn wenn du in drei Wochen zweifelst,
oder in einem Konflikt festhängst,
oder in einer Entscheidung blockiert bist –
dann kannst du auf dieses Netzwerk schauen und merken:

„Ah, stimmt. Da hab ich gerade meine Stärke XY weggelassen."
Oder: „Die zwei blockieren sich gerade – ich brauch eine dritte dazu."

Du musst dieses Netzwerk nicht auswendig können.
Aber du solltest es **einmal gesehen haben**.

Denn danach erkennst du dich nicht nur im Rückblick.
Sondern auch **mitten in der Situation.**

Und das ist der Moment,
wo aus Selbstreflexion Selbststeuerung wird.

Phase 7 – Bedeutung erkennen

Was sagt dir dieses Bild – über dich, dein Denken, dein Handeln, dein Leben?

Du hast jetzt etwas vor dir, das viele nie sehen:

Ein echtes, selbst entdecktes Bild deiner vernetzten Stärken.

Keine Liste, die jemand anderes für dich geschrieben hat.
Keine Fremdworte, keine Kategorien.
Nur du – in deiner Sprache, deiner Reihenfolge, deiner Logik.

Da ist ein Muster.
Ein Zusammenspiel.
Ein Netz.

Und wenn du dieses Netz betrachtest, kommt jetzt die entscheidende Frage:
Was bedeutet das für dich?

Nicht theoretisch.
Nicht allgemein.
Sondern ganz konkret:

Was verstehst du jetzt besser – über dich?

Ich frag dich so neugierig, wie ich es in einem gemeinsamen Gespräch machen würde:

– Wenn du das Bild anschaust: Was fällt dir zuerst auf?
– Welche Stärke ist für dich sehr bedeutsam?
– Welche ist dein Ruhepol?
– Welche bringt dich in Bewegung?
– Welche Kombination überrascht dich?
– Welche Stärke brauchst du öfter, als du denkst?
– Und welche kommt vielleicht zu selten zum Zug?
– Was mich dich stolz, wenn du auf dieses Bild schaust?

Jetzt stell dir vor, jemand anderes würde dieses Netzwerk sehen – ohne zu wissen, dass es von dir ist.

Was würde er sagen? Wie würde er die Person beschreiben?

Was würde er an dir vielleicht zum ersten Mal verstehen?

Was könnte er dir erklären – dass du bisher selbst nicht greifen konntest?

Und jetzt kommt der Teil, der gerne vergessen wird.

Was heißt das für dich – im Alltag?

– Wo bringt dir dein Netzwerk gerade Ruhe – obwohl’s draußen laut ist?
– Wo hilft dir deine Kombi aus Stärken, Entscheidungen zu treffen – ohne ständig zu zweifeln?
– Wo gibt dir dein Netz Energie – auch in Dingen, auf die du eigentlich keinen Bock hast?
– Und wo könntest du es nutzen, um dich in einem Bereich sicherer zu fühlen, wo’s gerade noch wackelt?

Du musst nichts tun.
Aber du darfst anders hinschauen.

Und wenn du willst, kannst du dir aus diesem Bild kleine Vorsätze machen:
– Welche Stärke willst du öfter bewusst einsetzen?
– Welche zwei willst du besser balancieren?
– Welche Stärke willst du einfach mal anerkennen – ohne sie zu verbessern?

Denn genau das ist der Unterschied:

Du bist jetzt nicht besser als vorher.
Du bist auch nicht „fertig“.
Du **verstehst dich nur klarer**.

Du kannst dich **steuern**.
Nicht perfekt. Nicht immer. Aber ehrlich. Echt. Alltagsnah.

Und genau das verändert, wie du dich selbst siehst.
Wie du Entscheidungen triffst.
Wie du dich in Gruppen erlebst.
Wie du reagierst, wenn’s eng wird.

Und wenn du jetzt denkst:

„Das war doch nur eine Szene mit der Spülmaschine.“
Dann sag ich dir:
Ja – und genau da hat sich dein Netzwerk gezeigt.

Das, was dich wirklich stark macht, zeigt sich im Kleinen, wie im Großen.

Wow! Du hast hier wirklich etwas beeindruckendes geschafft. Sei stolz auf dich. Hast allen Grund dazu.
Damit wird dein Selbstwert um einiges stabiler. Weiter so!

---

6. Was du jetzt damit machen kannst

Du musst nichts tun – aber du kannst ab jetzt anders entscheiden.

Wenn du ehrlich bist, hast du gerade etwas gemacht, das viele nie machen:

Du hast dich nicht gefragt, wie du *wirken* willst –
sondern wie du wirklich funktionierst und dadurch auch wirkst.

Und allein das verändert etwas.
Weil du jetzt genauer siehst, **was bei dir wie zusammenhängt**.
Und wo du im Alltag oft gegen dich selbst arbeitest – oder genau in einen Flow kommst.

Du hast ein inneres Modell, das du Nutzen kannst – nicht als Bild an der Wand, sondern als Werkzeug im Alltag.

Vielleicht siehst du ab jetzt ein paar Situationen anders:

– In Gruppenarbeiten, in denen du sonst zurückgesteckt hast
– In Gesprächen, in denen du dich oft missverstanden fühlst
– In Momenten, wo du denkst: „Wieso zieh ich das hier eigentlich durch?“
– Oder auch in Dingen, die dir bisher egal waren – und jetzt vielleicht einen neuen Sinn bekommen

Denn jetzt kannst du fragen:

Welche meiner Stärken steckt da drin?
Welche fehlt mir hier vielleicht gerade?
Und was wäre, wenn ich mein eigenes Stärken-Netzwerk mal bewusst einsetze – anstatt einfach nur zu funktionieren?

Das ist kein Appell.
Kein Aufruf, jetzt alles umzubauen.

Sondern eher eine Erinnerung:

Du kannst ab jetzt anders wählen.

Nicht aus dem Nichts.
Sondern aus dem, was du über dich herausgefunden hast.

Du wirst klarer entscheiden.
Weil du dich besser kennst.

Du wirst in schwierigen Situationen andere Schlüsse ziehen.
Weil du deine Stärken schneller nutzen kannst.

Und du wirst im Alltag schneller spüren, was zu dir passt –
weil du es nicht mehr suchen musst.

Und du entscheidest selbst:
– Gehst du direkt weiter?
– Oder bleibst du erstmal hier stehen?
– Willst du nochmal zurück zu einer Szene?
– Oder willst du erst den nächsten Alltag beobachten – bevor du weiterliest?

Egal, wie du dich entscheidest:
Du kannst ab jetzt anders navigieren.

Denn du hast etwas verstanden, das bleibt.

Zwischen den Zonen – Was Werte und Stärken miteinander zu tun haben

Warum du dich so verhältst – und wie du es schaffst, genau so zu handeln

Wenn du gerade mit der Stärkenzone gearbeitet hast, hast du viel über dich beobachtet.
Was du tust.
Wie du’s tust.
Was dich dabei ausmacht.
Wie deine Stärken miteinander vernetzt sind.

Vielleicht hast du vorher schon die Werte-Zone gemacht.
Vielleicht auch nicht.
Beides passt.
Aber falls du schon dort warst, könnte jetzt ein interessanter Zusammenhang auftauchen.

Denn bei fast allem, was wir tun, stecken zwei Kräfte dahinter:

Ein Warum – und ein Wie.

Wenn du zum Beispiel jemandem hilfst,
oder dich durchbeißt,
oder dich raushältst,

oder etwas klärst,
oder Ordnung machst,
oder für gute Stimmung sorgst –
dann passiert da mehr als nur *Verhalten*.

Dann ist da oft:
– **ein innerer Wert**, der dir sagt, dass es dir wichtig ist
– **eine Stärke**, die dir hilft, es umzusetzen
– **und ein Verhalten**, das am Ende sichtbar wird

Stell's dir vor wie ein Dreieck.
Oben: dein **Verhalten**
Unten links: dein **Wert** – das Warum
Unten rechts: deine **Stärken** – das Wie

Ein Beispiel:

Du machst dir ein gesundes Essen.
Warum?

Weil dir **Gesundheit wichtig ist** (Wert).

Wie schaffst du das, dass dein Wert Gesundheit erfüllt wird?

Weil du gelernt hast,
– vorausschauend einzukaufen
– kreativ mit Zutaten umzugehen
– konzentriert zu kochen
– dran zu bleiben, auch wenn Fastfood verlockend ist

Das sind deine **Stärken**.
Und das gesunde Essen zu kochen ist am Ende das **Verhalten**, das man sieht.

Noch ein Beispiel:

Du hilfst jemandem, obwohl du selbst wenig Zeit hast.
Warum?

Weil dir **Verlässlichkeit oder Mitgefühl** wichtig ist (Wert).
Wie schaffst du das?

Weil du in der Lage bist,
– dich schnell zu entscheiden
– den Überblick zu behalten
– deine Energie gut einzuteilen
– für andere mitgedacht hast

Wieder: **Verhalten = Wert + Stärke in Aktion**

Und vielleicht merkst du gerade:

„Stimmt – ich mach viele Dinge, weil mir etwas wichtig ist. Und ich schaff sie, weil ich bestimmte Stärken in mir nutze.“

Dann kannst du jetzt, wenn du willst, nochmal auf deine Werte schauen.
Welche hast du in deiner Szene aus der Stärkenzone vielleicht **ausgelebt**, ohne sie direkt zu benennen?

Oder andersrum:
Wenn du in der Werte-Zone schon wusstest, was dir wichtig ist –
Wie hast du das im Alltag umgesetzt? Welche Stärken waren da im Spiel?

Es kann helfen, den Blick zu schärfen:

„Ich verhalte mich nicht zufällig so.
Und ich schaff das auch nicht einfach so.
Ich hab Gründe. Und ich hab Fähigkeiten.“

Und manchmal kommt noch etwas Drittes dazu:

Ich hab mir bestimmte Fähigkeiten überhaupt erst angeeignet, weil mir etwas wirklich wichtig war.

Ein Beispiel:

Wenn dir **Pünktlichkeit** wichtig ist, wirst du nicht einfach hoffen, dass du’s schaffst.
Du wirst über die Zeit Wege gefunden haben, **pünktlich zu sein – auch wenn’s stressig ist**.

Du hast vielleicht gelernt,
– wie du Pufferzeiten einbaust
– wie du Alternativen vorbereitest
– wie du mit Unerwartetem umgehst
– wie du im Kopf mitrechnest, wann du los musst
– wie du rechtzeitig absagst, wenn’s eng wird

Das sind alles **Stärken, die durch deinen Wert entstanden sind.**

Nicht, weil du „so geboren“ wurdest.
Sondern weil du dir Fähigkeiten zugelegt hast, um deinem eigenen Anspruch gerecht zu werden.

Nicht jede Stärke kommt also „einfach so“.
Manche **sind gewachsen** – weil ein Wert dir wichtig genug war, um dranzubleiben.
Auch das ist ein Teil deiner Geschichte.

Und je mehr du das erkennst, desto klarer wird:

Werte und Stärken sind keine getrennten Listen.
Sie sind ein System.

ZONE 3

Orientierung

ZONE: ORIENTIEREN, ENTSCHEIDEN, LOSLAUFEN

Es gibt drei Momente, in denen alles in dir anfängt zu diskutieren.

Du stehst vor einer Entscheidung und merkst: Egal wohin du schaust, überall sind Meinungen. Familie, Freundeskreis, Schule, Betrieb, Social Media. Alle tun so, als wäre es offensichtlich. Und du denkst nur: Woher soll ich das bitte wissen.

Oder du bist schon drin. Nach außen läuft es. Du gehst hin, machst deine Sachen, funktionierst. Und trotzdem kommt dieser Gedanke immer öfter: Passt das eigentlich. War das eine gute Entscheidung. Oder rede ich mir das gerade schön. Du kannst es nicht klar greifen, aber du merkst, dass es dich beschäftigt.

Oder du bist an dem Punkt, an dem du es ziemlich sicher weißt: Das hier ist es nicht. Nicht für mich. Nicht so. Da ist dieses innere Nein. Und direkt danach kommt die Frage, die richtig Druck macht: Okay. Und was ist es dann.

Wenn du gerade in einem dieser Momente steckst, heißt das nicht, dass du dich verrannt hast oder dir etwas verbaut hast. Es heißt nur: Du bist an einem echten Wegpunkt.

Und jetzt kommt der Teil, den viele nicht hören wollen, der aber entlastet.

Du kannst eine Entscheidung nicht so treffen, dass sie garantiert perfekt wird.

Weil du die Zukunft nicht kennst. Weil du nicht alle Infos hast. Weil du dich veränderst. Weil sich die Welt verändert. Und ein Teil von dir vielleicht immer denkt: Vielleicht gibt es noch was Besseres.

Also was bleibt dann. Wie soll man überhaupt eine gute Entscheidung treffen.

Genau darum geht es hier.

Nicht um den perfekten Plan.

Sondern um etwas, das dir in allen drei Situationen hilft: eine Routine, mit der du dich immer wieder sortierst, eine Entscheidung triffst und losläufst. Und dann ehrlich prüfst, was passt, was du anpassen kannst, was du durchziehst und wo du korrigierst.

Eine Entscheidung ist weder endgültig noch unumkehrbar. Sie ist ein Schritt. Unter Bedingungen, die nie komplett sauber sind.

Und noch etwas ist wichtig: Deine Entscheidungen sollten zu deiner Schrittgröße passen. Wenn du so unter Druck stehst, dass du gar nicht loskommst, bist nicht du das Problem. Dann ist der Schritt zu groß. Was das heißt und wie du das runterbrichst, schauen wir uns in dieser Zone an.

Und dieser Druck kommt selten nur aus dir. Der kommt auch daher, dass du ständig Beispiele siehst, die so tun, als wäre das Leben ein Wettlauf. Wer hat den besseren Plan. Wer hat den besseren Weg. Wer ist schon weiter. Wer verdient mehr. Wer wirkt souveräner. Das Problem ist nicht, dass du dir Dinge anschaust. Das Problem ist, dass dein Kopf daraus eine Regel baut. Wenn andere etwas feiern, muss es richtig sein. Wenn andere etwas belächeln, muss es falsch sein. Und wenn irgendwo noch eine bessere Option sein könnte, darfst du dich erst recht nicht festlegen. Das hat sogar einen Namen: FOBO. Fear of Better Options. Gleich mehr dazu.

Und genau hier wird es unmöglich. Weil du dann nicht nur eine Entscheidung triffst. Du trittst gleichzeitig gegen tausend fremde Maßstäbe an, die gar nichts mit deinem Leben zu tun haben. Deshalb machen wir das in dieser Zone anders. Nicht größer denken, sondern kleiner. Nicht: Welche Entscheidung ist perfekt. Sondern: Welcher nächste Schritt passt zu mir und ist gut genug, um loszugehen. Und damit das nicht nur gut klingt, sondern dir wirklich hilft, brauchst du zwei Dinge. Erstens: ein Bild davon, worauf du überhaupt hinaus willst. Kein Traumleben zum Angeben. Sondern dein Ich-bald-Bild. Wie sich ein Leben anfühlt, das zu dir passt. Zweitens: einen klaren Überblick für echte Situationen. Damit du dich schnell sortierst und gezielt entscheiden kannst. Wenn du festhängst. Wenn du zweifelst. Wenn du weg willst. Wir bauen das jetzt so, dass du es jedes Mal wieder verwenden kannst. Wie eine kleine Routine: sortieren, entscheiden, testen. Nicht als großes Projekt. Sondern als machbarer nächster Schritt.

Und wenn du gerade denkst: Ja toll. Und wie soll ich das rausfinden, ohne mich wieder zu verrennen oder danach unglücklich zu sein. Dann kommt jetzt der Teil, der für dich sehr wichtig ist.

Was denken andere über meine Entscheidung

Viele Entscheidungen fühlen sich nicht nur schwer an, weil du unsicher bist. Sondern weil du beim Entscheiden noch etwas Zweites mitlaufen hast: Wie wirkt das auf andere. Bekomme ich dafür Zustimmung. Muss ich es erklären. Wird darüber geschmunzelt, oder gibt es Anerkennung und Bestätigung.

Das ist kein Drama, das ist menschlich. Anerkennung fühlt sich erstmal an wie Sicherheit. Ein Unternehmen, das jeder kennt. Ein Weg, den jeder auch gerne gehen würde. Ein Beruf, wo keiner fragend schaut. Und plötzlich ist "passt zu mir" nicht mehr die erste Frage. Sondern "Krieg ich für die Entscheidung Anerkennung oder sogar Bewunderung?".

Und dann kommt noch ein anderer Effekt dazu, der richtig oft unterschätzt wird: Du bleibst innerlich auf dem Sprung. Egal, was du wählst, ein Teil von dir scannt weiter. Nicht, weil du unbedingt mehr willst. Sondern weil du dir selbst nicht wirklich glaubst, dass deine Entscheidung und der damit eingeschlagene Weg passen könnte. Dann wird jede Option automatisch zur Zwischenlösung. Du gehst rein, aber mit offener Hintertür. FOBO. Fear of Better Options — du hast den Begriff vorhin schon kurz gesehen. Das kann sogar soweit führen, dass man erst gar keine Entscheidung mehr trifft.

Beispiel Handykauf. Du entscheidest dich, bist kurz zufrieden und drei Wochen später macht dein Kopf wieder das Schaufenster auf: günstiger, neuer, besser, mehr. Nicht weil dein Handy plötzlich schlecht ist. Sondern weil du im Vergleichsmodus geblieben bist. Geht nicht mehr drum, ob du mit deinem Handy zufrieden bist, sondern nur, ob jemand anderes schon wieder ein Neueres hat. Ego-Feed statt Selbstwert-Feed.

Genau das passiert auch bei Ausbildung, Studium, erster Job. Du entscheidest dich, aber innerlich läuft parallel die Suche nach der besseren Option. Und dadurch gibst du dem, was du gewählt hast, kaum eine echte Chance. Weil du „passt das" nicht mehr durch Erfahrung beantwortest — sondern durch Dauer-Nachdenken und Vergleichen.

Das ist der Punkt, an dem Zone 3 praktisch wird.

Wir machen zwei Dinge gleichzeitig:

Erstens: Wir sorgen dafür, dass du überhaupt eine eigene Richtung hast. Nicht als Traumleben zum Vorzeigen, sondern als „Ich-bald-Bild". Wie eben dein Leben bald aussieht, das zu dir passt, wenn niemand klatscht aber auch niemand die Augen verdreht. Nicht perfekt. Aber echt. Deins.

Zweitens: Wir bauen dir eine kleine Entscheidungsroutine, die dich rausbringt aus dem Dauerscannen. Sortieren, entscheiden, testen. Mit Schrittgröße. So, dass du nicht sofort "für immer" wählen musst, sondern eine Option so wählst, dass du dich deiner besten Option in kleinen Schritten annäherst und Schritt für Schritt merkst, was passt und was (noch) nicht. So wird die gewählte Option sicher besser passen und du weißt auch, wieso sie besser passt. Weil sei zu deinen Stärken, Werten und weil sie dich in Richtung deines „Ich-bald-Bild" bringt.

Dann wird aus "Ich weiß es nicht" etwas, womit du arbeiten kannst.

Und aus "Vielleicht gibt es was Besseres" wird eine ruhigere Frage: Passt es zu mir, wenn ich es ernsthaft teste. Oder macht es mich kleiner, obwohl ich alles versucht habe.

Entscheidungen treffen kann sich manchmal anfühlen, als stehst du an einer Klippe und musst springen. Unten wartet entweder ein harter Aufprall oder das erhoffte Glück.

Wie fühlt es sich oben an: Du blickst nach unten in die Tiefe. Siehst aber nur Nebel und nicht, was unten auf dich wartet. In deinem Kopf nur Worst-Case-Szenarien. Entweder es wird genial oder es tut weh. Genau so fühlen sich viele Entscheidungen an: Ausbildung, Studium, Job, Stadt wechseln, Beziehungen, nochmal reisen, direkt arbeiten. Alles wirkt wie Hop oder Top. Richtig oder falsch. Anerkennung oder Niederlage.

Genau das macht Angst oder Druck. Verständlich.

„Ich muss mich jetzt entscheiden", „Ich kann mich nicht entscheiden", „Was, wenn ich die falsche Wahl treffe", „Was, wenn die andere Option doch besser gewesen wäre". Solche Sätze kennst du vielleicht.

Das Problem ist nur: Die Klippe ist ein mieses Bild für dein echtes Leben.

Denn der Druck kommt oft nicht nur aus dir. Er kommt auch aus Stimmen von außen und aus dem, was du dir dazu denkst. „Das wäre genau richtig für dich." „Mach das, das wirkt solide." „Überleg dir das gut, das beeinflusst dein ganzes Leben." Und dann laufen parallel Fragen im Kopf: Kommt das gut an. Muss ich mich dafür erklären. Lacht jemand drüber. Gibt es dafür Anerkennung. Und natürlich: Was, wenn es noch etwas Besseres gibt.

Wenn das alles zusammenkommt, fühlt sich jede Entscheidung größer an, als sie sein müsste. Dann sieht es aus, als gäbe es nur zwei Optionen: springen oder stehen bleiben.

Stell dir stattdessen Folgendes vor: Du hast kurz einen klaren Moment. So einen Moment, in dem du dich wieder an dich erinnerst. An das, was dir wichtig ist. An das, was du kannst. Und an das Gefühl, wie dein Leben aussehen soll, wenn niemand klatscht, aber auch niemand die Augen verdreht.

In so einem Moment siehst du etwas, das vorher nicht sichtbar war.

Stell dir vor, da ist eine Treppe, die nach unten führt.

Als echte Alternative zum Sprung.

Es gibt nicht nur schmerzhaft oder Glück gehabt.

Du gehst eine Stufe. Dann noch eine. Und mit jeder Stufe wird der Nebel ein bisschen dünner.

Du merkst unterwegs, wie es sich anfühlt. Ob es dich anzieht oder ob dein Körper schon beim Gedanken dichtmacht. Ob du neugierig wirst oder nur noch durchhältst. Das kannst du bei jeder kleinen Stufe prüfen. Dann entscheidest du: weiter, Richtung ändern, kurz zurück, oder zwei Stufen auf einmal, weil es stimmig ist.

Der Trick ist: Jede Stufe bringt dir Klarheit. Und jede Stufe kann dich näher an dein Ich-bald-Bild bringen.

Und wenn du dich beim nächsten Schritt blockiert fühlst, heißt das nicht automatisch: falscher Weg. Oft heißt es nur: Schritt zu groß. Dann brauchst du eine Zwischenstufe. So klein, dass du sie wirklich gehen kannst. Wenn sich jede Stufe wie eine Klippe anfühlt, sind die Stufen zu groß. Dann machst du sie kleiner.

So bleibst du in Bewegung. Du orientierst dich. Du korrigierst. Du gehst weiter.

Du hast Werte. Du hast Stärken. Und du baust dir hier noch dein Ich-bald-Bild.

Dieses Bild gibt dir Orientierung, sobald sich etwas verändert oder sobald es wieder laut wird. Es ist kein Traumleben zum Vorzeigen. Es ist ein Lebensgefühl, das zu dir passt. Dein Bild. Nicht das Bild, das andere für dich malen. Du kannst dir Ideen holen, klar. Aber am Ende ist es deins.

Wenn du das im Kopf hast, passiert etwas Entscheidendes: Du kannst bei jedem Schritt checken, ob er auf dein Ich-bald-Bild einzahlt oder nicht. So gehst du Schritt für Schritt nach unten. Unten bleiben dann nur noch wenige Optionen übrig, weil du vorher schon aussortiert hast, was nur laut klingt, aber nicht zu dir passt.

Und wenn am Ende noch drei Optionen übrig sind, ist das kein Zeichen, dass du noch länger im Kopf drehen musst. Eher wie bei drei Pullis, die du wirklich gern trägst: Du hast sie nicht zufällig im Schrank. Du hast sie, weil sie zu dir passen. Dann ist es nicht egal im Sinne von beliebig, aber es ist auch kein Lebensurteil mehr. Jede Option hat deinen „geprüft und passt zu mir"-Stempel. Und genau dadurch verliert FOBO Macht.

Dann fühlt sich die Entscheidung plötzlich anders an.

Nicht wie: Sprung ins Ungewisse.

Sondern wie: Ich laufe rein.

Langsam, bewusst, mit Kontrolle.

Du merkst die Temperatur. Du merkst den Boden. Du merkst, ob du dich anspannst oder ob du ruhiger wirst. Du kannst jederzeit stoppen, ohne Drama. Du kannst eine Stufe zurück, ohne Scham. Und wenn du drin bist, bist du drin. Mit einem echten Versuch, diese Option zu nutzen und zu gestalten. **Und wichtig: „drin sein" heißt nicht, dass du ausgeliefert bist.** Eine Option ist selten fertig. Du bist nicht nur Besucher in deinem Studium, im Betrieb, im Job. Du bist Teil davon. Du kannst mitentscheiden, wie du lernst, mit wem du dich verbindest, welche Aufgaben du suchst, welche Themen du vertiefst, welche Gespräche du führst. Deine Werte und Stärken sind nicht nur zum Abgleichen da, sondern zum Gestalten.

Und falls du gerade denkst: Schön. Ich stehe aber nicht oben. Ich bin schon längst gesprungen. Ich habe schon entschieden. Und es fühlt sich gerade nicht gut an.

Dann gilt das Bild mit der Treppe genauso.

Du brauchst keinen radikalen Cut, nur weil es unbequem ist. Du brauchst die nächste Stufe. Und diese Stufe ist oft kein kompletter Wechsel. Oft ist es: die gleiche Option, aber anders gespielt. Andere Rolle, anderer Fokus, anderes Projekt, anderer Rhythmus, andere Leute, andere Lernstrategie. Nicht, weil du dich „schönreden" sollst, sondern weil du erst dann ehrlich sagen kannst, ob es wirklich nicht passt, wenn du versucht hast die Option zu gestalten.

Manchmal sieht die Stufe so aus: Gespräch suchen, Fokus neu ausrichten, andere Aufgaben, andere Lernstrategie, anderer Rhythmus.

Manchmal ist es eine Stufe raus und rüber: anderer Betrieb, anderer Studiengang, anderer Plan.

Und manchmal ist es okay, einen neuen Weg aufzubauen. Auch der entsteht über kleine Schritte.

Was dir hilft: ein klarer Blick auf deine Situation. Was liegt in deiner Hand. Was kannst du beeinflussen. Wo kannst du in der jetzigen Situation deine Stärken nutzen. Wie zahlt ein kleiner Schritt vielleicht doch mehr auf dein Ich-bald-Bild ein, als du bisher gesehen hast.

Es geht nicht nur darum, die richtige Option zu finden. Es geht auch darum, die Option mitzugestalten. Manche Dinge passen nicht, egal wie du sie drehst. Und manche passen plötzlich, wenn du sie so gestaltest, dass sie zu dir passen dürfen.

Die Idee bleibt gleich: kleine Schritte statt Schockstarre.

Wir wollen Treppe statt Klippe. Kleine Schritte statt Schockstarre. Testen statt Lebensurteil.

Und jetzt kommt das, was dir diese Schritte überhaupt erst steuerbar macht.

Du brauchst ein eigenes Bild von dir in naher Zukunft.

Nicht als Plan, nicht als Jobtitel, nicht als Traum zum Vorzeigen.

Sondern als Gefühl, bei dem du innerlich merkst: Ja. So will ich leben.

Wenn du dieses Bild nicht hast, fühlt sich jede Option gleich gefährlich an.

Ein schlichtes Ich-bald-Bild.

Dieses Bild ist kein Ziel, das du erreichen musst.

Es ist ein kurzer innerer Check: So soll sich mein Leben bald anfühlen, wenn es zu mir passt.

Und genau deshalb brauchst du es nicht irgendwann später, sondern sofort.

Ohne Ich-bald-Bild wird Entscheiden schnell zu einem Spiel aus Anerkennung, Angst und Außenmeinungen.

Dann nimmst du das, was am wenigsten Stress macht, am meisten Zustimmung bringt, oder du bleibst hängen.

Mit Ich-bald-Bild wird die Frage kleiner und klarer:

Nicht „Welche Option ist perfekt?"

Sondern „Zahlt der nächste Schritt auf mein Ich-bald-Bild ein oder nicht?"

Und dieser Check läuft die ganze Zeit mit.

Bei jedem Gespräch.

Bei jedem Testschritt.

Bei jedem Zweifel.

Bringt mich das näher ran oder zieht es mich weg?

Ist das ein Umweg oder verliere ich gerade Richtung?

Macht mich das größer oder kleiner?

Was wäre ein Schritt, den ich gehen kann, ohne mich zu überfordern?

Als Nächstes bauen wir dein Ich-bald-Bild so, dass es genau dafür taugt.

Schnell. Alltagsnah. Ohne Vision-Gelaber.

Ein Bild, das du in echten Momenten benutzen kannst, wenn es laut wird.

Tool 1: Dein Ich-bald-Bild

Du brauchst keinen perfekten Plan. Du brauchst ein Bild, das dir bei echten Entscheidungen sofort Orientierung gibt.

Wofür ist das gut

Wenn es laut wird, wenn Meinungen, Druck, Vergleiche aufkommen, dann hilft kein Dauer-Nachdenken. Dieses Tool baut dir ein Ich-bald-Bild, ein Zukunftsgefühl, das du wie einen schnellen Check nutzen kannst: Zahlt der nächste Schritt darauf ein oder nicht. Sind die anderen Meinungen und Vergleiche hilfreich, oder bringen sie mich ab von meinem Weg zu meinem ganz eigenen Ich-bald-Bild

Was du am Ende hast

1-2 Sätze, die dein Bild beschreiben, die Vorfreude auf diesen Zustand und die Motivation freisetzen, deinen Weg zu gehen. Plus wichtige Checkpunkte, die du später beim Sortieren, Entscheiden, Schritt gehen und Testen immer wieder nutzen kannst.

Wie du es nutzen kannst:

Direkt: Du machst den Block "Schnell zur Klarheit" und hast am Ende deinen Ich-bald-Satz plus einen Check, der dich später begleitet.

Mit Extras: Wenn du merkst, du bleibst irgendwo hängen oder dein Satz fühlt sich noch nicht nach dir an, nimm dir die Bonusmodule, die du am Ende des Tools findest.

Beides zählt. Du entscheidest, wie tief du heute gehen willst.

Was du brauchst

Stift, Zettel, oder Tablet, 20 Minuten (die sich lohnen), ehrlich zu dir sein. Keine Erklärungen nach außen.

1) Zeitsprung und Perspektive

Du musst hier nichts „richtig" machen. Du musst nicht zeichnen können. Du musst auch noch nicht wissen, wie dein Leben oder dein Plan aussieht. Das hier ist eher wie eine Komfortzone, in der einfach mal freies Denken und Fühlen erlaubt ist.

Wenn du deine Werte und Stärken schon kennst, leg sie gedanklich gerne daneben. Nicht als Regelbuch. Eher als Hintergrund, damit du schneller merkst, was wirklich zu dir passt und warum es zu dir passt.

Vielleicht bist du gerade eher im Modus „durchziehen". Müde. Kopf voll. Druck. Oder du bist so lange im Vergleichsmodus, dass „zufrieden sein" sich fast fremd anhört. Genau deshalb starten wir genau hier.

Es geht nicht darum, dass du jetzt schon dein Traumleben kennst. Es geht um einen Zustand, den du wiedererkennst, wenn er auftaucht. Dieses kleine innere „Ja, so kann es sein". Nicht laut. Nicht perfekt. Aber passend.

Und falls du gerade denkst: Ich weiß gar nicht mehr, wie sich das anfühlt. Auch okay. Umso besser, dass du hier bist und diesem Gefühl wieder näherkommst.

Das Ich-bald-Bild ist dein Blick nach vorn. So wie sich dein Leben anfühlen soll, wenn es zu dir passt. Du bist mit dir zufrieden. Du denkst: Ja, so kann es weitergehen. Du bist auch stolz auf das, was du dir aufgebaut hast. Genau dieses Gefühl brauchen wir gleich. Es muss noch gar nichts Konkretes sein. Nur dieses Gefühl.

Jetzt spulen wir dein Leben 5 Jahre vor. In 5 Jahren ist es nicht nur ein Gefühl, sondern genau dein Leben. Natürlich gibt es da auch mal Ups and Downs, aber dieses Gefühl der Zufriedenheit trägt dich. Dein Selbstwert ist stabil. Du entscheidest, auf welche Stimmen von außen du hören möchtest. Du triffst deine eigenen Entscheidungen.

Jetzt darfst du dir gerne eine dieser Situationen auswählen, so wie sie in 5 Jahren, genau mit dem Gefühl ablaufen würde.

- Ein normaler Mittwochvormittag
- Ein Abend nach einem normalen Tag
- Ein Gespräch mit einer Person, die dir wichtig ist
- Ein Moment, in dem du merkst: So ist es gut
- Ein normaler Samstag
- Ein Moment, in dem du merkst: Gerade läuft es

Ganz wichtig: Alles ist erlaubt, solange du ehrlich zu dir selbst bist und nicht im Vergleichsmodus hängst. Groß denken, klein denken, wild denken, normal denken. Penthouse in Dubai, WG in der Großstadt, kleines Haus am Rand, Van, Campingplatz, Ausland, Dorf. Hier musst du niemandem gefallen. Es geht nur darum, was wirklich zu dir passt.

Wenn dir ein Bild zu krass vorkommt, mach es nicht kleiner. Mach es genauer. Frag dich dann nur: Was ist daran eigentlich der Kern.

Zum Beispiel Dubai: Geht es um Wärme, Tempo, Freiheit, Anerkennung, Ruhe, Neustart, Geld, Leute.

Schreib den Kern als ein, zwei Wörter dazu. Damit du später weißt, was du daran wirklich suchst. Alles ist erlaubt.

Mach es konkret, damit ein echtes Bild entsteht.

Stell dir vor, du müsstest diese Szene nachbauen. Was würdest du jemandem sagen, der das Set aufbauen soll.

Du bist nicht einfach nur "daheim" oder "im Urlaub".

Du bist an einem Ort, in einer Umgebung, mit Details.

Mini Fragen zur Szene, kurz, alltagstauglich

- Mir geht's gut, weil ___
- Wo bist du genau
- Was passiert als nächstes
- Was hast du heute noch vor
- Was erzählst du schönes über deinen Arbeitstag?
- Was war dein Highlight des Tages?
- Worauf / Auf wen freust du dich schon
- Was siehst du als Erstes
- Was hörst du gerade
- Was ist dein erster Kontakt, Mensch, Tier, Handy, sonst was
- Was machst du als Erstes
- Was ist heute wichtig
- Was ist heute entspannt
- Welche Kleinigkeit macht den Moment rund
- Wenn diese Szene ein Gefühl als Wort hätte, welches wäre es

Hast du die Szene vor Augen? Hast du immer noch das Gefühl? Oder vielleicht sogar noch stärker?

Dann lass uns den nächsten Schritt gehen.

2) Lebensrad: Punkte statt Wunschliste

Du hast gerade eine Szene vor Augen. Du siehst den Ort, du spürst ein Gefühl, du merkst, was daran gut ist.

Jetzt machen wir daraus etwas, das du später wirklich nutzen kannst. Nicht als Bewertung. Nicht als Note. Sondern als Klarheit:

Was läuft in meinem Ich-bald-Bild rund?

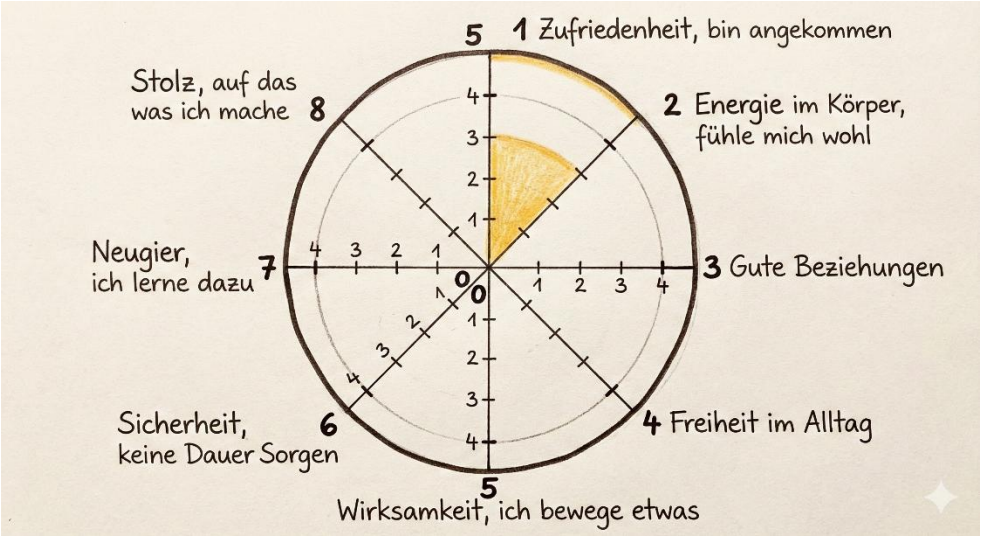
Was vielleicht nicht, aber wieso ist mein Gefühl trotzdem gut?

Wofür ist das gut

Wenn du später zwischen Optionen hängst, kannst du dich schnell rückkoppeln: Passt das zu meinem Bild oder nicht? Welche Option würde mein Lebensrad wie beeinflussen?

Das Lebensrad zeigt dir, **welche acht "Bausteine" dein gutes Gefühl tragen**. Und gleichzeitig verhindert es, dass dein Kopf alles gleichzeitig will.

So sieht das Rad aus



Zufriedenheit, bin angekommen

Energie im Körper, fühle mich wohl

Gute Beziehungen

Freiheit im Alltag

Wirksamkeit, ich bewege etwas

Sicherheit, keine Dauersorgen

Neugier, ich lerne dazu

Stolz, auf das was ich mache

So funktioniert es

Skala pro Feld: 0 bis 5 Punkte

Du hast insgesamt aber keine 40 Punkt, sondern nur 25 Punkte

Du trägst pro Feld eine Zahl ein (0–5) und schattierst das Feld bis zu dieser Höhe.

Warum nur 25 Punkte und nicht 40

Wenn du 40 Punkte hättest, könntest du überall 5 geben. Dann ist es ein nettes Bild, aber ohne Wirkung.

25 Punkte zeigen dir deine Prioritäten. Nicht als Verzicht, sondern als Klarheit: Was brauchst du für dein gutes Gefühl wirklich?

Mini-Regeln, damit es spannend wird

Du darfst nicht überall 4 oder 5 geben.

Wenn du merkst "ich will überall hoch", ist das genau der Punkt: Dann fehlt gerade Priorität, nicht Motivation.

Andocken an deine Szene

Schau nochmal kurz auf deine Szene und frag dich beim Verteilen nicht: "Was wäre ideal?"

Frag dich: **"Was ist in meiner Szene wirklich spürbar?"**

Beispiel: Wenn deine Szene sich frei anfühlt, wird "Freiheit im Alltag" wahrscheinlich Punkte bekommen. Wenn du dich getragen fühlst, landen Punkte eher bei "Gute Beziehungen" oder "Sicherheit".

Nach dem Verteilen (30 Sekunden Check)

Welches Feld ist überraschend hoch?

Welches Feld ist bewusst niedrig, weil es in 5 Jahren nicht Priorität ist?

Wenn du nur **zwei Felder schützen** dürftest, welche wären es?

Wenn das steht, hast du nicht nur ein schönes Bild, sondern eine klare innere Checkliste für die nächsten Schritte.

3) Drei wichtige Dinge plus drei rote Linien

Du hast gerade deine Szene vor Augen und du hast im Lebensrad Punkte verteilt. Gut. Jetzt machen wir daraus etwas, das dich später wirklich begleitet.

Nicht als "Lebensplan", sondern als sechs kurze Sätze, die dir sofort zeigen:

Was muss in deinem Leben spürbar sein, damit es für dich passt

Woran merkst du früh, dass du gerade in die falsche Richtung rutschst

A) Drei wichtige Dinge, nicht verhandelbar

Du hast jetzt eine Szene im Kopf und du hast im Lebensrad gemerkt, was in deinem Bild eher oben ist und welche Bausteine wie sein müssen, damit du ein gutes Gefühl hast. Jetzt machen wir daraus etwas, das dir später beim Entscheiden wirklich hilft.

So gehst du vor

Lies die Satzstarter.

Schreib spontan rein, was passt.

Keine Romane. Ein Satz pro Punkt reicht.

Wenn dir nur ein Wort einfällt, reicht auch das.

Drei Muss-Punkte, nicht verhandelbar

Das sind keine Ziele. Das sind Dinge, die in deinem Alltag regelmäßig vorkommen müssen, damit du merkst: Das bin ich.

In meinem Alltag muss regelmäßig ___ vorkommen.

Beispiele als Denkhilfe: Ruhe, Bewegung, Menschen, Lernen, Kreatives, Natur, Abwechslung, Struktur, Verantwortung, Freiheit

Am Ende einer normalen Woche will ich meistens denken: ___.

Beispiele: "War anstrengend, aber gut." "Ich hab was bewegt." "Ich war bei mir." "Ich bin weitergekommen." "Ich habe mich nicht verbogen."

Wenn jemand, der mich gut kennt, gefragt wird wie es mir geht, soll das eher so klingen: ___.

Beispiele: "Der wirkt ruhiger." "Sie ist klarer." "Er macht sein Ding." "Sie ist mehr bei sich." "Er hat wieder Energie."

Drei rote Linien

Das sind Dinge, bei denen du irgendwann merkst: Das zieht mich weg. Das ist nicht nur unbequem, das geht gegen mich.

Ich will nicht mehr, dass ___ normal ist.

Beispiele: Sonntagabend Stress, Vergleichen, Daueranspannung, Bauchweh vor dem Tag, mich klein machen

Ich will nicht in einem Alltag landen, in dem ___.

Beispiele: ich mich dauernd erklären muss, ich nur funktioniere, ich keine Luft habe, ich mich ständig verstellen muss

Stopp ist für mich, wenn ___.

Beispiele: ich dauerhaft mies schlafe, ich nur noch genervt bin, ich mich selbst nicht mehr mag, ich ständig Angst vor Fehlern habe

Mini Trichter, damit du es sofort greifen kannst

Schreib das in eine Zeile, ohne extra nachzudenken:

Meine 3 Dinge: ___ / ___ / ___

Meine 3 Stopps: ___ / ___ / ___

Wenn du das hast, ist der nächste Schritt viel leichter, weil du nicht bei null anfängst.

Kurzer Hinweis: Wenn du merkst, dein Bild ist noch zu vage oder du kommst beim Satz später nicht gut ins Formulieren, passt. Am Ende des Tools findest du Bonusmodule, die dein Bild konkreter machen. Die sind optional, kein Pflichtprogramm.

4) Dein ganz eigener Satz zu deinem Ich-bald-Bild

Jetzt kommt der Teil, der später bei echten Entscheidungen den Unterschied macht: ein Satz, der dein Ich-bald-Bild sofort wieder anmacht. Nicht schön geschrieben für andere. Nützlich für dich. Wir übersetzen Szene plus Prioritäten plus Muss-Punkte in deine Worte.

Wenn dir direkt ein eigener Satz einfällt: nimm den. Umso besser.

Wenn nicht: bau ihn dir hier zusammen. Du hast das Material schon da: Szene, Lebensrad, 3 Muss-Punkte.

Wichtig: nicht lange suchen. Nimm das Erste, was sich stimmig anfühlt.

1 Deine Alltags-Szene in 3 bis 6 Wörtern

Nimm aus deiner Szene ein paar Wörter, die sofort Bild und Stimmung zurückholen.

Ort plus ein Detail reicht.

Beispiele:

"Altbau, Fahrrad, kurzer Weg"

"Van, Wald, Laptop"

"Dorf, Werkstatt, Auto"

2) Dein Lebensrad in 2 Wörtern

Schau aufs Lebensrad und nimm die 2 Felder, die für dieses gute Gefühl am wichtigsten sind.

Das sind deine höchsten Prioritäten im Satz.

Beispiele:

"Freiheit, Beziehungen"

"Sicherheit, Energie"

"Wirksamkeit, Neugier"

3) Deine Muss-Punkte in einem Halbsatz

Aus deinen 3 Muss-Punkten: ein Halbsatz, den du wirklich so meinst.

Beispiele:

"ich habe Zeit für Menschen"

"ich komme spürbar vorwärts"

"ich bin ruhiger im Kopf"

Satzschablone

"In 5 Jahren: Ich lebe ___.

___ und ___ haben bei mir höchste Priorität.

Und besonders zufrieden macht mich, dass ich ___."

Einmal ausfüllen. Dann laut lesen.

Wenn du beim Lesen sofort die Szene siehst und es sich stimmig anfühlt: passt.

Wenn nicht: mach nur einen Teil konkreter und lies nochmal. Meistens reicht ein besseres Detail in Zeile 1.

Beispiele:

"In 5 Jahren: Ich lebe in einer Altbauwohnung und fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit. Freiheit und Beziehungen haben bei mir höchste Priorität. Und besonders zufrieden macht mich, dass ich Zeit für Menschen habe."

"In 5 Jahren: Ich lebe auf dem Dorf und arbeite in meiner Werkstatt. Sicherheit und Wirksamkeit haben bei mir höchste Priorität. Und besonders zufrieden macht mich, dass ich spürbar vorwärtskomme."

Wenn du merkst, dass ein anderer Satz oder ein anderer Aufbau für dich besser ist: Satzschablone weg und deinen Satz hinschreiben. Entscheidend ist nur, dass er etwas in dir auslöst und dir bei Entscheidungen Richtung gibt.

Optional:

Jeder Mensch prägt sich Emotionen und Bilder anders ein. Fühl dich frei und finde die für dich beste Methode, damit du immer das Bild und die Emotionen abrufen kannst.

Mit Musik:

"Wenn dein Ich-bald-Bild eine Szene wäre, welche Musik würde laufen?"

Und als Hilfe nur 3 Kategorien, ankreuzen:

ruhig, klar, warm, kraftvoll

treibend, mutig, nach vorn

leicht, verspielt, frei, wild

Optional kann man dann einen konkreten Song nennen. Muss aber nicht. KI-Modelle können einen auch Vorschläge machen.

Film-Plakat:

Wie würde das Kinoplakat zu deinem Ich-bald-Bild aussehen?

Wie würde der Film-Titel lauten?

Man kann sich auch mit dem Input aus dem Ich-bald-Bild-Tool von den gängigen KI-Tools ein Bild erstellen lassen.

5) Soundcheck

Du hast jetzt einen Satz. Nicht für andere, sondern für dich. Damit er dir später Richtung geben kann, muss er nicht "schön" sein, sondern stimmig. Deshalb kommt jetzt ein kurzer Check. Nicht als Pflicht. Eher wie: einmal kurz testen, ob dein Satz wirklich dein Bild anschaltet oder ob du noch ein Wort nachschärfen willst.

Und wenn du willst, kannst du ihn auch einmal jemandem vorlesen. Nicht für Applaus, sondern weil es ein kleiner, ehrlicher Schritt ist: "Das ist gerade mein Bild." Allein das mal auszusprechen, macht oft schon was.

Such dir **einen** Check aus. Reicht.

Check A: Kurztest, nur du

Lies den Satz einmal laut.

Markiere spontan:

ja, das bin ich

fast, aber noch nicht ganz

fühlt sich fremd an

Check B: Körpertest

Beim Vorlesen: da zieht es mich hin und fühlt sich gut an. Oder nicht.

Mehr musst du nicht wissen.

Check C: Mini-Schärfung

Wenn er noch nicht stimmig ist: ändere **nur ein Wort**.

Ort/Detail oder die Prioritäten oder der letzte Halbsatz.

Dann nochmal Check A.

Check D: Vorlesen an eine Person

Wenn du willst: lies ihn einer Person vor, die dich gut kennt.

Frage nur: "Klingt das nach mir, ja oder nein", „Wie habe ich beim Vorlesen auf dich gewirkt?"

Check E: Kamera

Wenn du Bock hast: einmal aufnehmen beim Vorlesen.

Beim Anschauen nur entscheiden: "das bin ich" oder "das bin ich nicht".

Wenn du nach dem Soundcheck merkst: irgendwas sitzt noch nicht ganz, dann musst du nicht alles neu machen. Schau dir einfach die optionalen Module hinten an. Die geben dir oft genau den fehlenden Baustein, damit dein Bild klarer wird und der Satz mehr nach dir klingt.

Optionale Module für ein noch stärkeres Ich-bald-Bild:

Nur wenn du willst. Diese Module sind dafür da, dein Ich-bald-Bild sichtbarer zu machen, damit der Satz später leichter wird. Du kannst eins nehmen oder alle. Oder keins.

So tickt meine Woche

Wenn dein Bild noch zu sehr "Kopf" ist und du mehr Alltagsgefühl brauchst.

Ankreuzen auf der Skala oder Ergänzen:

Ich brauche viel Ruhe 5 ---------- 0 ---------- 5 viel Action

Ich brauche eher Struktur 5 ---------- 0 ---------- 5 Freiheit

Ich brauche Menschen um mich 5 ---------- 0 ---------- 5 viel Zeit für mich

Mein Stress entsteht meistens durch _____

Mein Akku lädt sich auf durch _____

Werte und Stärken als Hebel

Wenn du deinem Bild einen inneren Kern geben willst, ohne wieder in Theorie abzurutschen.

Hier verschränkst du Zone 1 und 2, ohne in Theorie zu kippen.

3 Werte, die im Ich-bald-Bild spürbar sein müssen

Wert 1: _____ So merke ich es im Alltag: _____

Wert 2: _____ So merke ich es im Alltag: _____

Wert 3: _____ So merke ich es im Alltag: _____

3 Stärken, mit denen ich mir das Bild wahrscheinlicher mache

Stärke 1: _____ So nutze ich sie konkret: _____

Stärke 2: _____ So nutze ich sie konkret: _____

Stärke 3: _____ So nutze ich sie konkret: _____

Außenbild

Wenn du merkst: Sobald es greifbar wird, wird es real. Checkboxen, kein Erklären.

Es ist nur ein Bild, bei dem du merkst: Das fühlt sich nach mir an.

• Dort lebe ich: Stadt | Kleinstadt | Dorf | im Ausland | unterwegs | _____

• So wohne ich: WG | Wohnung | Haus | Tiny House | Van | wechselnd | mit Partner:in | mit Kind(ern) | _____

• Mein Alltag ist eher: viel unterwegs | viel an einem Ort | Mischung | _____

• So komme ich zur Arbeit: zu Fuß | Rad | Öffis | Auto | Laptop aufklappen | _____

• So arbeite ich: vor Ort | hybrid | remote | _____

• Meine Rolle ist eher: angestellt | selbstständig | eigenes Ding mit Team | Projektarbeit | _____

• Wofür ist Geld bei mir da: Zeit | Reisen | Wohnen | Erlebnisse | Sicherheit | Familie | Unterstützung anderer | _____

• Urlaub sieht bei mir meistens so aus: Meer | Berge | Stadt | Roadtrip | Balkonien | "Hauptsache weg" | _____

• Einen runden Geburtstag würde ich eher: klein mit wenigen | groß mit vielen | irgendwo dazwischen | zuhause | Restaurant | Wochenende in/auf _____

• Wenn ich abends heimkomme, ist da meistens: Ruhe | Menschen | Musik | Sport | Serie | Kochen | "nochmal raus" | _____

6) Dein Satz ist jetzt deine Abkürzung: zu dir

Du hast gerade etwas gemacht, was viele nie machen, weil es unbequem ist:

Du hast dir ein Bild gebaut, das nicht von außen kommt. Kein „sieht gut aus"-Plan. Kein Titel. Kein Vorzeige-Traum. Sondern ein Gefühl, bei dem du innerlich merkst: Ja. So soll mein Leben bald sein. Stark.

Das ist mehr als ein netter Satz. Das ist Orientierung.

Und genau deshalb ist das hier so wichtig: Du musst jetzt nicht die eine perfekte Entscheidung finden. Es gibt die meist gar nicht. Es gibt nur viele kleine Treppenstufen. Und die Frage ist nicht: „Welche Stufe entscheidet über mein ganzes Leben?"

Sondern: „Welche Stufe bringt mich in die richtige Richtung?"

Dein Ich-bald-Satz macht genau das möglich.

Er nimmt Druck raus, weil du nicht mehr im Nebel herumrätst. Du hast jetzt etwas, das du immer wieder anschalten kannst, wenn es laut wird. Wenn Meinungen kommen. Wenn du dich vergleichst. Wenn FOBO wieder anklopft. Dein Satz bringt dich zurück zu dir.

Und noch etwas: Du hast dir damit nicht ein Leben festgelegt. Keine Klippe mehr. Nur Stufen, deren Größe du festlegst.

Dafür hast du dir eine Richtung gebaut. Du darfst nachsteuern. Du darfst Zwischenstufen finden. Du darfst Dinge gestalten, statt nur „richtig" oder „falsch" zu wählen. Genau dafür ist der Satz da.

So kannst du ihn ab jetzt nutzen

Jedes Mal, wenn eine Entscheidung auftaucht, machst du nur diesen Mini-Check:

Satz lesen. Einmal. Laut, wenn es geht.

Nächster Schritt überlegen. Wirklich nur ein Schritt.

Frage: Zahlt das darauf ein oder zieht es mich weg?

Wenn es einzahlt: gehen.

Wenn es wegzieht: Schritt kleiner machen oder Richtung ändern.

Mehr brauchst du nicht.

Wenn du willst, schreib deinen Satz jetzt irgendwo hin, wo du ihn wiederfindest (Handy-Notiz, Zettel, Hintergrundbild). Nicht als Motivation. Als Orientierung.

Und jetzt kommt der nächste Teil der Zone: Wir machen aus diesem Gefühl eine Routine, mit der du dich in echten Situationen schnell sortierst, entscheidest und testest. Ohne Drama. Ohne „für immer". Mit Schrittgröße.

Wenn du unbedingt noch einen einzigen „Mini-Nutzungssatz" als Einzeiler willst (z. B. als Kasten):

Mini-Check: *Satz lesen. Nächsten Schritt wählen. Prüfen: zahlt es ein oder zieht es weg?*

Du hast jetzt eine Richtung. Nicht als fertiger Plan, sondern als Gefühl, das zu dir passt.

Das Problem ist nur: In echten Situationen ist es selten ruhig. Da kommen Meinungen, Erwartungen, Vergleich, Zeitdruck. Und plötzlich fühlt sich wieder alles gleichzeitig wichtig an.

Deshalb kommt jetzt Tool 2. Damit du in genau solchen Momenten schnell Ordnung reinbringst. Ohne Dauer-Nachdenken. Ohne Drama. Einfach ein klares Sortieren:

Was wirkt gerade auf mich. Was liegt in meiner Hand. Was ist nur Lärm.

Und dann nutzen wir dein Ich-bald-Bild wie einen Filter: Welche Info hilft. Welcher nächste Schritt passt. Wie klein muss er sein, damit du ihn wirklich gehen kannst.

Tool 2: Sortieren

Du hast jetzt ein Bild. Kein fertiger Plan. Aber eine Richtung, die sich nach dir anfühlt.

Das Problem ist nur: In echten Situationen ist es selten ruhig. Oftmals kommen von überall Meinungen. Erwartungen. Vergleiche. Zeitdruck. Und plötzlich fühlt sich wieder alles gleichzeitig wichtig an.

Sophie kennt das.

Sie sitzt im Bus nach Hause von der Berufsberatung. Eigentlich war das Gespräch gut. Während sie dort saß, war kurz alles klarer als sonst.

Jetzt ist ihr Kopf voller als vorher.

Die Beraterin hat gesagt: Mit deinen Noten stehen dir viele Wege offen. Klingt gut. Bringt sie nur nicht wirklich weiter. Weil „viele Wege offen" sich anfühlt wie: noch mehr, worüber du nachdenken musst.

Ihre Mutter hat gestern beim Abendessen gesagt: Mach erstmal was Sicheres. Verwaltung vielleicht. Sophie hat genickt. Nicht weil sie Verwaltung will. Aber was soll sie darauf sagen? Sie checkt ja selbst nicht, wieso sie mit Verwaltung so gar nichts anfangen kann und ihrer Mutter das so wichtig ist.

Ihre beste Freundin postet Strandfotos aus Portugal. FSJ. Darunter: „Beste Entscheidung meines Lebens." Sophie scrollt weiter, obwohl sie es eigentlich lassen will. Irgendwas daran nervt sie. Nicht Portugal. Sondern dass bei allen anderen alles schon zu laufen scheint.

Und dann ist da noch dieser eine Gedanke. Irgendwas mit Menschen. Vielleicht Lehramt. Vielleicht was Soziales. Sie kann es nicht greifen. Aber das war der einzige Moment im Beratungsgespräch, in dem sie aufgehört hat, auf die Uhr zu schauen.

Sophie hat ihr Ich-bald-Bild. Sie hat ihren Satz. Aber gerade nützt ihr das wenig, weil alles gleichzeitig redet.

Was ihr fehlt, ist nicht noch mehr Richtung.

Was ihr fehlt, ist Ordnung.

Genau dafür ist dieses Tool.

Nicht für den Moment, in dem alles klar ist. Sondern für den Moment, in dem alles gleichzeitig redet.

Tool 2: Sortieren

Wenn dein Kopf voll ist, bringt Dauer-Nachdenken selten Klarheit. Was hilft: alles raus aus dem Kopf und sichtbar machen. Und dann mit deinem Ich-bald-Bild sortieren.

Du nimmst dir drei Spalten — auf Papier, im Handy, egal wo. Drei Überschriften:

Damit gehe ich weiter | Da schau ich nochmal hin | Brauch ich gerade nicht

Dann holst du dein Ich-bald-Bild dazu. Deinen Satz, dein Lebensrad, deine Muss-Punkte — was du hast. Das wird deine Brille.

Und dann geht's los. Alles, was gerade in deinem Kopf mitredet, kommt raus. Meinungen. Optionen. Ratschläge. Vergleiche. Was du gehört hast. Was du auf Social Media gesehen hast. Was du selbst heimlich denkst, aber noch niemandem erzählt hast.

Jeden Punkt ordnest du direkt einer Spalte zu. Du schaust drauf, schaust durch deine Brille und fragst dich: Passt das zu meinem Ich-bald-Bild?

Wenn ja → Damit gehe ich weiter.

Wenn nein → Brauch ich gerade nicht.

Wenn du es ehrlich nicht einordnen kannst → Da schau ich nochmal hin.

Dauert zehn Minuten. Und danach sieht es in deinem Kopf anders aus.

Manche Punkte sind sofort klar. Andere nicht. Wenn deine Mutter sagt: „Mach was Sicheres" — dann ist das nicht automatisch ein Punkt für Spalte 3. Da kann Sorge drinstecken. Erfahrung. Vielleicht auch Angst. Das verdient einen genaueren Blick. Solche Punkte von Menschen, die dir etwas bedeuten oder deren Meinung du schätzt, kann man erstmal in die Mitte packen.

Wenn Punkte in Spalte 2 landen, dann kannst du sie entweder direkt mit ein paar Fragen bearbeiten oder du machst es am Ende, wenn erstmal alle Punkte aufgeschrieben und aus dem Kopf sind. Hilfreiche Fragen für diese Spalte-2-Punkte: Was brauche ich, um das einordnen zu können? Ein Gespräch? Mehr Infos? Einen Tag zum Ausprobieren? Schreib es dazu. Das hilft dir beim Weiterkommen. So kannst du nach und nach alle Punkte aus der Mitte in eine der beiden anderen Spalten schieben.

Und wenn du merkst, manche Punkte lassen sich heute einfach nicht einordnen — das ist völlig okay. Lass sie in der Mitte. Manchmal braucht es ein paar Tage, ein Gespräch oder eine Erfahrung, bis sich etwas von selbst klärt.

Sophie probiert es.

Drei Spalten. Ich-bald-Bild daneben.

Irgendwas mit Menschen, Lehramt, was Soziales — Spalte 1. Damit gehe ich weiter. Das taucht immer wieder auf. Das ist nicht zufällig da. Könnte zu meinem Ich-bald-Bild passen.

Alle anderen haben schon einen Plan — Spalte 3. Hat mit meinem Bild nichts zu tun.

Lea in Portugal — auch Spalte 3. Nicht weil ein FSJ schlecht wäre. Aber wenn ich ehrlich bin: Ich will nicht nach Portugal. Ich will, dass es bei mir auch so aussieht, als hätte ich meine eine Sache gefunden. Das ist Vergleich.

Beraterin: viele Wege offen — Spalte 2. Klingt gut, bringt mich nur nicht weiter. Was brauch ich? Vielleicht nochmal nachfragen, welche konkreten Wege sie eigentlich meint und welche ich eigentlich direkt ausschließen kann.

Mama: was Sicheres machen — Das ist nicht so einfach. Spalte 3 wäre bequem. Aber das stimmt nicht. Ich weiß nicht, wieso meiner Mutter Sicherheit so wichtig ist und mir so wenig. Vielleicht hat sie einen Punkt, den ich noch nicht sehe. Vielleicht auch nicht. Aber einfach wegschieben fühlt sich falsch an. Gespräch wäre hilfreich. Mama mal richtig fragen. Nicht nebenbei beim Essen. Ihr erzählen, wie mein Bild aussieht. Und fragen, was sie unter „sicher" versteht.

Wenn du fertig bist: ein kurzer Blick aufs Ganze.

Wahrscheinlich sehen deine drei Spalten ungefähr so aus:

Spalte 1 — da merkst du wahrscheinlich: Da hab ich Bock drauf. Fühlt sich nach dir an. Oft kommen diese Punkte aus deinem Selbstwert-Feed.

Spalte 3 — da stehen Sachen, die sich vorher riesig angefühlt haben. Und jetzt? Kleiner geworden. Weil du es gegen dein eigenes Bild gehalten hast. Du hast gemerkt, dass du sie gut beiseitelegen kannst.

Und Spalte 2 — das ist die spannende Mitte. Hier lohnt es sich, mal hinzuhören: Welcher Feed spricht da eigentlich? Ist das mein eigener Antrieb oder die Angst, nicht zu genügen? Denk dabei an die hilfreichen Fragen von oben — Was brauche ich, um das einordnen zu können?

Sophie schaut auf ihren Zettel.

Drei Spalten. Manche voll, manche mit nur einem Punkt.

Es fühlt sich anders an als vorhin im Bus. Nicht weil die Fragen weg sind. Sondern weil jetzt klar ist, welche davon wirklich ihre sind — und welche nur laut waren.

Das Dauer-Nachdenken war gar nicht das Problem. Zu viele Stimmen gleichzeitig hat es so anstrengend gemacht.

Und jetzt hat jede Stimme einen Platz.

Komisch eigentlich. Dieselben Gedanken wie vorhin. Aber auf dem Zettel sehen sie ganz anders aus als im Kopf, oder?

Wenn du ehrlich bist, hast du gerade etwas gemacht, das die meisten nie machen. Die meisten lassen die Stimmen weiter im Kopf kreisen. Du hast sie rausgeholt, hingeschaut und eingeordnet. Nicht perfekt. Nicht endgültig. Aber ehrlich.

Und genau das verändert etwas.

Du hast jetzt nicht alle Antworten. Aber du weißt, welche Fragen wirklich deine sind. Du hast gemerkt, was dich weiterbringt und was nur laut war. Und du hast den Dingen, die noch unklar sind, einen Platz gegeben — statt sie im Kopf weiterkreisen zu lassen.

Das ist mehr, als du vielleicht gerade denkst.

Es ist übrigens vollkommen okay, wenn du den Zettel jetzt erstmal liegenlässt. Beobachte mal ein paar Tage, ob sich was verändert. Ob du Situationen anders wahrnimmst. Ob dir plötzlich etwas auffällt, das vorher untergegangen ist. Manche Punkte klären sich von selbst, wenn du ihnen etwas Zeit gibst.

Und wenn du den Zettel in einer Woche nochmal anschaust, wirst du wahrscheinlich merken: Manches hat sich verschoben. Manche Punkte aus der Mitte sind gewandert. Und das, was in Spalte 1 steht, fühlt sich noch ein bisschen klarer an.

Vielleicht denkst du jetzt: Okay, Ordnung hab ich. Aber die Entscheidung fühlt sich trotzdem noch groß an. Wie gehe ich den nächsten Schritt — ohne mich gleich für immer festzulegen?

Genau darum geht es jetzt. Und ich kann dir schon mal verraten: Es ist einfacher, als du denkst. Weil du gar nicht alles auf einmal entscheiden musst.

Tool 3: Testen

Die meisten denken bei „nächster Schritt" an eine Entscheidung. An einen Moment, ab dem alles anders ist. Ausbildung anfangen. Studium wechseln. Job kündigen. Klingt groß. Fühlt sich groß an. Und genau deshalb passiert oft: nichts.

Aber wenn du ehrlich hinschaust, ist „nächster Schritt" meistens viel kleiner, als du denkst.

Manchmal fehlt dir eine Info. Dann ist der nächste Schritt: rausfinden. Nicht entscheiden. Nur nachfragen. Nachlesen. Jemanden anrufen.

Manchmal hast du die Infos, aber du weißt nicht, wie es sich anfühlt. Dann ist der nächste Schritt: reinschnuppern. Ein Tag. Ein Gespräch. Nicht „für immer". Nur testen.

Und manchmal weißt du eigentlich schon, was du willst. Dann ist der nächste Schritt: anfangen. Nicht perfekt. Nicht auf Dauer. Sondern für einen überschaubaren Zeitraum — und dann ehrlich prüfen.

Das sind keine drei Phasen, die du der Reihe nach durchlaufen musst. Es sind drei Werkzeuge, die du immer wieder rausholen kannst. Jede Stufe auf deiner Treppe kann ein Recherche-Schritt sein, ein Ausprobier-Schritt oder ein Umsetzungs-Schritt. Du entscheidest.

Can hat das auf seine Art rausgefunden.

Werkstatt, Donnerstagnachmittag. Dritte Woche am selben Schaltschrank. Ich mess, ich dokumentier, ich räum auf. Alles richtig. Keine Fehler mehr. Mein Ausbilder hat neulich sogar gesagt: „Läuft bei dir." Und ich hab genickt, weil — ja, läuft. Nur wohin eigentlich.

Ich bin seit ein paar Monaten hier. Am Anfang war alles neu, alles stressig. Dann hab ich angefangen, Fragen zu stellen, statt so zu tun, als wüsste ich alles. Hat geholfen. Echt. Aber irgendwann wurde aus „ich lern was dazu" so ein gleichmäßiges Grundrauschen. Aufstehen, hinfahren, machen, heimfahren. Nicht schlecht. Nicht gut. Einfach so.

Abends lieg ich auf dem Bett, TikTok an. Ein Freund aus der Berufsschule postet aus seinem neuen Betrieb. Anderer Standort, anderes Team, irgendwas mit Automatisierung. Sieht cool aus. Schreibt drunter: „Bester Wechsel meines Lebens."

Und ich denk: Vielleicht sollte ich auch.

Dann denk ich: Und dann? Nochmal neu anfangen? Nochmal alles beweisen? Nochmal der, der nichts weiß?

Ich leg das Handy weg. Aber der Gedanke bleibt. Nicht sein Betrieb. Sondern dieses Gefühl: Ich bin ja doch eher zufällig hier gelandet. Hab mich nie richtig entschieden, dass das hier meins ist. Ich bin halt noch da. Das ist nicht dasselbe.

Am nächsten Morgen steh ich in der Werkstatt und guck auf die Projektliste an der Wand. Dritte Zeile: Inbetriebnahme Sortieranlage. Anderes Team, anderes Gebäude, mehr Leute. Ich hab mal kurz reingeschaut, als wir dort eine Führung hatten. Fand ich spannender als das, was ich gerade mache.

Mein Ausbilder kommt vorbei. Und ich merk, wie der Gedanke da ist, bevor ich ihn wegschieben kann. Also sag ich: „Kann ich mal bei der Sortieranlage mitlaufen? Nur ein paar Tage. Würd mich interessieren."

Er schaut mich an. „Wie kommst du drauf?"

Ich überleg kurz. Dann sag ich: „Ich glaub, ich bin ganz gut darin, Sachen zu überblicken, wenn's komplex wird. Bei der Anlage sind mehr Leute, mehr Abläufe. Ich würd mir das gerne mal anschauen."

Kurze Pause. Dann nickt er. „Okay. Ich klär das ab. Nächste Woche."

Ich dreh mich um und denk: Das war jetzt nicht die große Kündigung. Kein Drama. Kein Neustart. Nur eine Frage.

Und trotzdem fühlt sich der Tag anders an als die letzten drei Wochen.

Zwei Dinge sind passiert, ohne dass Can es so nennen würde.

Erstens: Er hat gemerkt, dass er feststeckt. Nicht weil er zu wenig kann. Sondern weil er nie geprüft hat, ob das, was er gerade macht, wirklich zu ihm passt.

Zweitens: Er hat den kleinsten Schritt gewählt, der trotzdem etwas verändert. Nicht kündigen. Nicht durchhalten und hoffen. Sondern: fragen. Reinschnuppern. Testen.

Und genau das ist der Punkt: Du musst nicht zwischen „alles hinschmeißen" und „Augen zu und durch" wählen. Es gibt fast immer einen Schritt dazwischen. Und der ist meistens viel kleiner, als du denkst.

Welcher Schritt passt gerade?

Wenn du in einer Situation steckst und nicht weiterkommst, hilft eine einfache Frage: Was fehlt mir eigentlich gerade?

Fehlt mir eine Info? Dann ist der Schritt: **Recherchieren.** Fragen stellen. Nachlesen. Jemanden anrufen, der sich auskennt. Du musst dafür nichts entscheiden. Nur rausfinden.

Weiß ich genug, aber nicht, wie es sich anfühlt? Dann ist der Schritt: **Ausprobieren.** Einen Tag reinschnuppern. Ein Gespräch führen. Mal mitlaufen. Nicht „für immer". Nur testen, ob das Gefühl stimmt.

Weiß ich es und weiß, wie es sich anfühlt? Dann ist der Schritt: **Umsetzen.** Bewusst anfangen. Für einen überschaubaren Zeitraum. Und dann ehrlich prüfen: Passt das zu meinem Ich-bald-Bild? Oder mache ich mich dabei kleiner?

Das ist kein Stufenmodell. Du musst nicht erst recherchieren, dann ausprobieren, dann umsetzen. Manchmal reicht eine Info, und du weißt Bescheid. Manchmal brauchst du drei Ausprobier-Schritte, bis du genug spürst. Und manchmal fängst du an und merkst nach zwei Wochen: Ich brauch nochmal mehr Infos. Dann gehst du eine Stufe zurück. Kein Problem. Dafür ist die Treppe da.

Can hätte auch erst recherchieren können: Was machen die an der Sortieranlage genau? Hätte gereicht. Er ist direkt zum Ausprobieren gesprungen — weil er genug wusste und testen wollte, wie es sich anfühlt. Beides ist richtig. Hauptsache, der Schritt hat eine Größe, die du wirklich gehen kannst.

Und wenn du gerade denkst: Okay, aber was ist, wenn mein Schritt bedeutet, dass ich da bleibe, wo ich bin? Wenn Weggehen gar nicht der richtige Move ist?

Genau darum geht es als Nächstes.

Tool 4: Gestalten

Can war drei Tage an der Sortieranlage. Mehr Leute, mehr Bewegung, anderer Rhythmus. War gut. Aber nicht so, dass er dachte: Hier will ich bleiben.

Und trotzdem fühlt sich danach etwas anders an.

Nicht wegen der Anlage. Sondern wegen dem, was er gemacht hat. Er hat seinen Ausbilder gefragt. Hat seine Stärken benannt. Hat sich drei Tage in was Neues reingeschmissen. Und nichts davon war eine Katastrophe. Kein Drama. Keine Kündigung. Nur ein Schritt. Eine Stufe auf der Treppe.

Und das war neu für ihn. Dass er nicht darauf warten muss, bis jemand ihm den richtigen Job hinlegt. Dass er selber losgehen kann. Fragen. Ausprobieren. Checken, ob es Richtung Ich-bald-Bild geht oder nicht. Und wenn nicht: nächste Stufe.

Aber das Spannendste war was anderes.

Die Sortieranlage — die hatte er sich im Kopf viel größer gemacht. Cooler. Besser. Weil er sie von außen gesehen hatte, beim Vorbeigehen, ohne wirklich zu wissen, wie der Alltag dort aussieht. Und dann war er da. Und es war: Arbeit. Andere Aufgaben, ja. Aber auch dort messen, dokumentieren, aufräumen. Auch dort Routinen. Auch dort Leute, die manchmal genervt sind.

Das Bild im Kopf war größer als die Realität. Wie bei seinem Kumpel, der „Bester Wechsel meines Lebens" gepostet hat. Sieht von außen immer besser aus als von innen. Und solange du die andere Option nur von außen anschaust, wird deine eigene immer schlechter aussehen. Nicht weil sie schlechter ist. Sondern weil du bei deiner jeden langweiligen Dienstag kennst — und bei der anderen nur die Highlights siehst.

Auf dem Heimweg merkt Can: Vielleicht ist das der Trick, an dem er die ganze Zeit vorbeigedacht hat. Nicht die perfekte Option finden. Sondern aufhören, seine eigene ständig gegen aufgeblasene Bilder von woanders zu vergleichen. Und stattdessen mal schauen, was er aus dem machen kann, was schon da ist.

Am nächsten Tag steht er wieder an seinem Schaltschrank. Gleiche Werkstatt, gleicher Platz. Aber er denkt an was, das ihm drüben aufgefallen ist: Die haben ihre Dokumentation digital gemacht. Übersichtlicher, schneller. Und er denkt: Das könnte hier auch gehen. Ich bin gut darin, Abläufe zu sortieren. Das hat sogar mein Ausbilder gesagt.

Und dann macht er was, das er vor ein paar Wochen nicht gemacht hätte. Er geht zu seinem Ausbilder und sagt: „Ich hab drüben gesehen, dass die digital dokumentieren. Ich hätte eine Idee, wie wir das hier auch machen könnten. Soll ich das mal aufschreiben?"

Sein Ausbilder schaut ihn an. Dann sagt er: „Schreib mir auf, wie du dir das vorstellst."

Kein Ja. Kein Nein. Aber eine offene Tür.

Und Can merkt auf dem Heimweg: Das hat sich anders angefühlt als alles davor. Nicht weil er jetzt den perfekten Plan hat. Sondern weil er zum ersten Mal selber entschieden hat, wie er diesen Platz nutzt. Er hat nicht gewartet. Er hat nicht nur durchgehalten. Er hat gestaltet.

Das ist der Punkt, den viele nicht auf dem Schirm haben.

Wenn etwas nicht richtig passt, denkst du meistens: bleiben oder gehen. Zwei Optionen. Und beide fühlen sich nicht gut an. Bleiben klingt nach Aufgeben. Gehen klingt nach Risiko.

Aber es gibt eine dritte Möglichkeit: gestalten.

Und das ist kein großes Wort für „mach halt das Beste draus". Es ist ganz konkret:

Du kannst Aufgaben vorschlagen, die besser zu deinen Stärken passen. Du kannst Gespräche führen, die du bisher vermieden hast — mit Ausbildern, mit Lehrern, mit Chefs. Du kannst ausprobieren, ob ein anderer Rhythmus, ein anderer Fokus, ein anderes Projekt den Unterschied macht. Du kannst sichtbar machen, was du kannst — statt darauf zu warten, dass es jemand von allein bemerkt.

Jeder dieser Schritte ist ein kleiner Test. Bringt mich das näher an mein Ich-bald-Bild? Kann ich hier meine Stärken nutzen? Fühlt sich das an wie mein Weg — oder mach ich mich dabei kleiner?

Und manchmal passiert dann etwas, das du vorher nicht erwartet hast: Die Option, die sich leer angefühlt hat, fängt an, sich nach dir anzufühlen. Nicht weil sie sich verändert hat. Sondern weil du angefangen hast, sie mitzugestalten.

Und das Verrückte ist: Es funktioniert auch andersrum. Wenn du gestaltet hast und es passt trotzdem nicht — dann weißt du es wirklich. Nicht weil du aufgegeben hast. Sondern weil du ehrlich versucht hast, es zu deinem zu machen. Und dann ist Gehen kein Scheitern. Dann ist Gehen der nächste Schritt auf deiner

Treppe. Und du gehst ihn ohne dieses nagende Gefühl von: Hätte ich vielleicht doch noch was versuchen sollen.

Can hätte auch gehen können. Vielleicht wird er das irgendwann. Aber jetzt weiß er, dass er Einfluss hat. Dass niemand ihm den perfekten Weg hinlegt — aber dass er selber Schritte gehen kann, die ihn in die richtige Richtung bringen. Einen nach dem anderen. In seiner Schrittgröße.

Und manchmal ist die Situation eine ganz andere. Du hast dich längst entschieden. Du bist schon unterwegs. Und trotzdem fühlt sich etwas nicht ruhig an.

6. Wenn die Entscheidung steht — und der Kopf trotzdem weitersucht

Manchmal ist es nicht die Entscheidung, die schwer ist. Manchmal hast du dich längst entschieden. Du weißt, was du willst. Du bist schon unterwegs. Und trotzdem kommt da dieser Gedanke: Hätte ich vielleicht doch was anderes machen sollen?

Das ist normal. Wirklich. Studien zeigen, dass über die Hälfte aller Menschen ihre Entscheidung weiter hinterfragen — selbst wenn sie sich eigentlich sicher waren. Nicht weil die Entscheidung falsch ist. Sondern weil der Vergleich weiterläuft. Im Hintergrund. Wie ein alter Algorithmus, der noch nicht mitgekriegt hat, dass du schon einen neuen Feed eingestellt hast.

Mira kennt das gut.

Fünftes Semester Soziale Arbeit. Wenn mich jemand fragt, was ich studiere, sag ich es meistens so, dass gleich eine Erklärung mitkommt. „Soziale Arbeit, aber nicht nur so Streetwork-mäßig, das ist viel breiter." Als müsste ich mich vorsorglich verteidigen. Obwohl mich keiner angegriffen hat.

Eigentlich weiß ich, dass es passt. Letzte Woche hatte ich ein Gespräch mit einer Klientin in der Einrichtung, die nach Monaten endlich eine eigene Wohnung gefunden hat. Sie hat geweint. Ich hab fast mitgeweint. Und auf dem Heimweg dachte ich: Genau deshalb mach ich das. Genau für solche Momente.

Aber dann komm ich in die WG und mein Mitbewohner sitzt am Küchentisch. Laptop auf, Pitch-Deck offen, zwei Bildschirme. Er studiert BWL und ist Werkstudent bei einem Start-up. Und er ist ehrlich begeistert davon. Erzählt von einer Finanzierungsrunde, von Equity, von irgendwas mit Series A. Er macht sein Ding und das ist auch gut so. Aber irgendwie merk ich, wie bei mir was passiert. Wie mein Studium daneben plötzlich kleiner wirkt. Obwohl sich in den letzten zwei Stunden nichts daran geändert hat.

Und dann rutscht mir raus: „Und, verdienst du gut damit?" Er sagt eine Zahl. Und ich merk, wie es in mir kurz still wird. Nicht weil ich das Geld will. Sondern weil in diesem Moment mein ganzes Studium kleiner wirkt. Als hätte ich die falsche Tür gewählt, obwohl ich die richtige Tür kenne.

Abends auf der Dating-App. Ich matche mit jemandem. Wir schreiben hin und her, ganz nett. Dann fragt er, was ich mache. Ich schreibe: Soziale Arbeit. Seine Antwort: „Ah okay. Ist bestimmt sinnvoll. Aber ehrlich, ich steh eher auf Frauen, die karrieremäßig was drauf haben." Ich starre auf den Bildschirm. Und statt zu denken „Was für ein Idiot" denke ich: Hat er vielleicht recht? Hätte ich mehr draus machen können?

Und genau das ist der Moment, in dem der Ego-Feed am lautesten wird. Nicht wenn es schlecht läuft. Sondern wenn es eigentlich gut läuft — und dann jemand von außen einen Maßstab anlegt, der gar nicht deiner ist.

Ich merk: Ich bin nicht unsicher wegen meinem Weg. Ich bin unsicher wegen der Bewertung von außen. Das ist nicht dasselbe.

Mira hat sich entschieden. Vor zwei Jahren. Und die Entscheidung war gut.

Aber der Vergleich läuft trotzdem weiter. Jedes Mal, wenn der Mitbewohner über Gehälter redet. Jedes Mal, wenn jemand fragt „Und was macht man dann damit?". Jedes Mal, wenn auf LinkedIn wieder jemand seinen neuen Job feiert und drunter steht: „So grateful for this opportunity." Das Problem ist nicht, was die anderen tun. Das Problem ist, was Miras Kopf daraus baut.

Das ist Post-Decision-FOBO. Du hast dich entschieden, aber dein Kopf sucht trotzdem weiter. Nicht weil du falsch liegst. Sondern weil der Ego-Feed noch auf Empfang ist. Noch auf Vergleich. Noch auf: Was denken andere über meinen Weg.

Und wenn Mira ehrlich ist und mal sortiert — wirklich hinschaut, was da gerade alles mitredet — dann merkt sie: Fast nichts davon kommt von ihr.

Der Mitbewohner mit seinem Start-up — der macht sein Ding, nicht ihres. Der Typ auf der Dating-App — sein Maßstab, nicht ihrer. Das LinkedIn-Karussell — die Highlight-Reels von anderen, die mit ihrem Ich-bald-Bild nichts zu tun haben. Alles Spalte 3. Brauch ich gerade nicht.

Und was in Spalte 1 steht? Das Gespräch mit der Klientin. Das Gefühl auf dem Heimweg. Die Erkenntnis, dass sie etwas bewegt, das man nicht in Equity messen kann.

Mira war sich die ganze Zeit sicher. Sie hat nur zu viel auf fremde Feeds gehört.

Das passiert öfter, als du denkst. Du triffst eine gute Entscheidung. Du bist unterwegs. Und dann kommen Stimmen von außen — meistens nicht mal mit böser Absicht — die dich trotzdem verunsichern. Weil sie einen anderen Maßstab anlegen. Weil sie andere Dinge feiern. Weil sie ein anderes Ich-bald-Bild haben als du.

Und dein Kopf macht daraus: Vielleicht hätte ich doch.

Wenn das passiert, hilft es, kurz zu sortieren. Nicht den ganzen Zettel nochmal. Nur ein schneller Check: Woher kommt dieser Zweifel gerade? Von mir? Oder von einem Maßstab, der gar nicht meiner ist?

Wenn er von dir kommt — ernst nehmen. Hinschauen. Testen. Gestalten. Alles, was du jetzt kennst.

Wenn er von außen kommt — dann darfst du ihn sehen, kurz einordnen und weitergehen. Nicht weil die anderen falsch liegen. Sondern weil ihr Weg nicht deiner ist. Und deiner nicht weniger wert, nur weil er anders aussieht.

7. Was du aus dieser Zone mitnimmst

Du hast in dieser Zone ziemlich viel gemacht. Und mit „ziemlich viel" meine ich: Du hast dich mit Fragen beschäftigt, vor denen die meisten Menschen ihr Leben lang weglaufen.

Du hast dir ein Ich-bald-Bild gebaut. Kein Traumleben zum Vorzeigen, sondern ein Gefühl, das du jederzeit wieder anschalten kannst. Dein Bild. Dein Satz. Deine Prioritäten. Deine roten Linien.

Du hast gelernt zu sortieren. Alles was mitredet — Meinungen, Vergleiche, Ratschläge, Ängste — aus dem Kopf raus, auf den Zettel, und durch deine eigene Brille eingeordnet. Nicht perfekt, nicht endgültig. Aber ehrlich.

Du hast gesehen, dass „nächster Schritt" nicht heißt: von der Klippe springen. Sondern eine Stufe nehmen. Recherchieren. Ausprobieren. Umsetzen. In deiner Schrittgröße.

Du hast gemerkt, dass Gestalten eine Option ist, die die meisten übersehen. Dass du nicht nur „bleiben oder gehen" wählen kannst, sondern auch: aktiv verändern, was da ist. Deine Stärken einbringen. Aufgaben vorschlagen. Gespräche führen. Und dann ehrlich prüfen, ob es zu deinem Bild passt.

Und du hast erkannt, dass selbst nach einer guten Entscheidung der Vergleich weiterlaufen kann. Dass das nicht heißt, dass du falsch liegst. Sondern dass dein alter Algorithmus noch ein Update braucht.

Das ist viel. Sei stolz auf dich.

Und damit du das jederzeit wieder abrufen kannst — hier ist deine Vorgehensweise. Die gibt dir Orientierung und Navigation, egal wo du gerade stehst:

- **Ich-bald-Bild anschalten.** Satz lesen. Gefühl spüren. Richtung haben.
- **Sortieren.** Alles, was gerade mitredet, raus aus dem Kopf. Drei Spalten. Ich-bald-Bild als Brille.
- **Nächsten Schritt wählen.** Recherchieren, ausprobieren oder umsetzen — in deiner Schrittgröße.

- **Gestalten.** Nicht nur bleiben oder gehen. Aktiv verändern, was da ist. Stärken einbringen. Gespräche führen.

- **Ehrlich prüfen.** Zahlt der Schritt auf mein Ich-bald-Bild ein? Oder mach ich mich gerade kleiner?

Und jetzt hast du die Wahl — wie immer.

Du kannst direkt weitermachen, wenn du innerlich denkst: Ich will mehr.

Du kannst die Erkenntnisse erstmal wirken lassen, war ja doch ziemlich viel. Im Alltag beobachten, was sich verändert. Deinen Zettel in einer Woche nochmal anschauen.

Und wenn du merkst: Ich weiß jetzt, was ich will, aber wie bringe ich das eigentlich rüber? Wie sage ich meinem Ausbilder, was ich mir wünsche? Wie führe ich das Gespräch mit meiner Mutter? Wie zeige ich meine Stärken, ohne mich zu verstellen? — dann ist Zone 4 genau das Richtige für dich. Da geht es darum, wie du das, was du hier für dich erkannt hast, nach außen trägst. In echten Gesprächen. Mit echten Menschen.

Egal wie du dich entscheidest: Du hast jetzt Werkzeuge, die funktionieren. Nicht einmal, sondern immer wieder. Bei jeder Entscheidung, die kommt. Bei jedem Zweifel, der auftaucht. Bei jedem Moment, in dem es laut wird.

Dein Ich-bald-Bild. Deine drei Spalten. Deine Treppe.

Und du — mit einem klareren Blick als vorher.

ZONE 4

Kommunikation

ZONE: KOMMUNIKATION & WIRKUNG

1. Küche. Sophie. Mama. Version 1.

Abendessen. Mama redet über irgendwas von der Arbeit, ich hör halb zu. Mein Kopf ist woanders. Seitdem ich meine Gedanken sortiert habe, weiß ich, dass ich mit ihr über meine Zukunft reden will. Richtig reden. Nicht so nebenbei.

Aber jetzt sitz ich hier und krieg kein Wort raus.

Dann fragt sie: „Hast du dir nochmal Gedanken gemacht? Wegen nach der Schule?"

Und ich weiß eigentlich, was ich sagen will. Lehramt. Ich hab das für mich rausgefunden. Es passt zu meinem Bild, zu dem, was mich interessiert, zu dem, was wirklich gut zu mir passen würde. Ich hab das sogar aufgeschrieben.

Aber was rauskommt, ist: „Ja, ein bisschen." Mir fehlt ein Plan für das Gespräch.

„Die Frau von der Berufsberatung meinte doch, Verwaltung oder so in die Beamten-Richtung wäre solide. Guter Einstieg, sicherer Job."

Ich nicke. Und denke: Sag's jetzt. Sag einfach, dass du dir was anderes vorstellen kannst. Ist doch nur ein Satz.

Aber da ist dieser Gedanke: Was, wenn sie es komisch findet? Was, wenn sie fragt, warum Lehramt, und ich keine richtige Antwort hab? Was, wenn sie sagt, das ist doch nichts, und dann steh ich da?

„Verwaltung klingt ganz okay", sag ich.

Mama nickt. Räumt den Tisch ab.

Ich geh in mein Zimmer und mach die Tür zu. Mein Zettel liegt noch auf dem Schreibtisch. Drei Spalten. Ich-bald-Bild. Lehramt in Spalte 1.

Alles noch da. Nur ausgesprochen hab ich nichts davon.

Das war Sophie mit schwankendem Selbstwert. Dieselbe Sophie, die sortiert, aufgeräumt und ihr Ich-bald-Bild gebaut hat. Die weiß, was sie will. Die es aufgeschrieben hat.

Und trotzdem: Am Küchentisch kommt nichts raus.

Kennst du das? Dieses Gefühl, wenn du genau weißt, was du sagen willst — und es einfach nicht sagst? Nicht weil du den Satz nicht findest. Sondern weil irgendwas dich festhält?

In dieser Zone geht es genau darum. Nicht um „sich besser verkaufen" oder andere in Grund und Boden zu reden. Nicht um „besser kommunizieren". Sondern um den Moment, in dem du sagst, was du denkst. Klar. Ruhig. Ohne dich zu verstellen. Und wie du mit der Reaktion deines Gegenübers klarkommst — auch wenn die anders ausfällt, als du dir wünschst.

Am Ende dieser Zone schauen wir uns an, wie Sophie die Situation mit stabilem Selbstwert angeht. Und die läuft anders. Nicht weil sie plötzlich mutiger ist. Sondern weil sie vorher eine Sache geklärt hat.

Aber der Reihe nach.

2. Wenn dein Inneres eine Stimme bekommt

Du hast in den letzten Zonen ziemlich viel über dich rausgefunden. Deine Werte. Deine Stärken. Dein Ich-bald-Bild. Vielleicht hast du sortiert, getestet, gestaltet. Vielleicht stehst du gerade irgendwo auf deiner Treppe und merkst: Ich weiß jetzt besser, wer ich bin und wohin ich will.

Aber da ist ein Problem.

Das alles ist bisher in deinem Kopf geblieben. Du weißt es. Die Menschen um dich herum wissen es nicht.

Deine Mutter weiß nicht, wie dein Ich-bald-Bild aussieht. Dein Ausbilder weiß nicht, welche Stärken du an dir entdeckt hast. Deine Freunde wissen nicht, warum du manche Dinge anders siehst, dich anders verhältst als früher. Nicht weil du es verheimlichst. Sondern weil du es noch nie ausgesprochen hast.

Und solange es nur in dir drin ist, kann es auch nur in dir drin wirken.

Übrigens: Wenn du hier einsteigst, ohne die vorherigen Zonen gelesen zu haben — kein Problem. Was du für diese Zone brauchst, ist ein Gefühl dafür, was dir wichtig ist und was du kannst. Falls du das schon hast: perfekt. Falls nicht: Die anderen Zonen (Werte, Stärken, Orientierung) helfen dir dabei.

3. Warum manche Gespräche anders laufen, als du denkst

Stell dir vor, du weißt, was du sagen willst. Du hast es dir sogar zurechtgelegt. Und dann sagst du es — und dein Gegenüber reagiert komisch. Ausweichen. Abblocken. Oder einfach: gar nichts.

Und du denkst: Was hab ich falsch gemacht?

Vielleicht gar nichts.

Erinnerst du dich an den Ego-Feed und den Selbstwert-Feed? Bisher ging es immer um deinen Feed. Wie du auf dich selbst schaust. Was dein innerer Algorithmus hochspült.

In Gesprächen kommt eine neue Dimension dazu: Der andere hat auch einen Feed.

Und der bestimmt, wie er auf dich reagiert.

Wenn du klar bist und dein Gegenüber auch — dann wird das ein gutes Gespräch. Muss nicht heißen, dass ihr einer Meinung seid. Aber ihr versteht euch. Ihr hört euch zu. Ihr sprecht wirklich miteinander. Selbstwert-Feed trifft auf Selbstwert-Feed.

Wenn du klar bist, aber dein Gegenüber gerade im Ego-Feed steckt — dann wird es schwierig. Nicht weil du was falsch machst. Sondern weil der andere gerade nicht hört, was du sagst. Sondern was es für ihn

bedeutet. Für seine Angst. Für sein Bild von sich. Das wird dir ziemlich oft begegnen und das wird auch für dich erstmal herausfordernd sein, mit den Reaktionen umzugehen. Aber das gehört dazu und ist es auf jeden Fall wert.

Und wenn du selbst im Ego-Feed bist — dann redest du drum herum. Sagst nicht, was du meinst. Dein Gegenüber merkt das. Und reagiert auf das, was du nicht sagst.

Sophie hat das erlebt. Am Küchentisch. Sie war im Ego-Feed — hat sich vorher schon ausgemalt, was schiefgehen könnte. Und Mama? Die war eigentlich offen. Hat gefragt. Aber Sophie hat die Frage nicht als Einladung gehört, sondern als Prüfung. Ihr Feed hat aus einer normalen Frage einen Moment gemacht, in dem sie an der Klippe steht, anstatt die Treppe zu sehen.

Und das ist der Punkt: Der Feed bestimmt nicht nur, was du sagst. Er bestimmt auch, wie du das hörst, was andere sagen.

Stell dir mal vor, was das bedeutet. Du gehst in ein Gespräch und weißt nicht nur, was du sagen willst — du hast auch ein Gefühl dafür, wo der andere gerade steht. Du kannst einschätzen, ob seine Reaktion was mit dir zu tun hat oder mit ihm. Du kannst bei dir bleiben, auch wenn es ungemütlich wird. Und du kannst dem anderen helfen, aus seinem Ego-Feed rauszukommen — einfach indem du klar bleibst.

Das verändert Gespräche. Und du hast alles dafür — weil du verstehst, wie der Feed funktioniert. Nicht nur bei dir, sondern auch bei anderen. Ab jetzt geht es darum, das auszuprobieren. Rauszugehen. Erfahrungen zu sammeln. Deinen eigenen Stil zu finden — weil du jetzt weißt, was du sagen willst und warum es dir wichtig ist.

Das gilt übrigens besonders bei Nachrichten. WhatsApp, Instagram, egal. Wo Tonfall und Gesicht fehlen, hat dein innerer Algorithmus besonders viel Spielraum, seine eigene Geschichte draufzupacken. Ein „Ok." kann heißen: Passt, einverstanden. Oder: Sie ist sauer. Kommt drauf an, welcher Feed gerade liest.

Gut zu wissen. Und noch besser, wenn du das nächste Mal eine Nachricht bekommst und dich fragst: Wie war das jetzt gemeint?

4. Dich zeigen

Es ist etwas komplett anderes, in seinem Kopf geordnet zu sein und das dann auch so zu kommunizieren.

Das Problem ist der Moment davor. Wenn du weißt, was du sagen willst — aber nicht weißt, wie es ankommt. Und dein Kopf anfängt durchzuspielen: Was, wenn die andere Person es komisch findet? Was, wenn ich mich lächerlich mache?

Dieser Moment fühlt sich groß an. Das haben wir dem Ego-Feed zu verdanken. Wie bei allem, was wir neu lernen, ist immer etwas Anspannung dabei. Aber du wirst sehr schnell merken, wie gut es sich anfühlt, wenn man sagt, was man wirklich denkt, fühlt und einem wichtig ist.

Und weißt du was: Du hast schon kommuniziert. Jedes Mal, wenn du dir eine Stärke bewusst gemacht hast. Wenn du einen Wert benannt hast. Wenn du dein Ich-bald-Bild aufgeschrieben hast. Das war Kommunikation — mit dir selbst. Jetzt geht's darum, das auch nach außen zu bringen.

Dafür brauchst du keine Rhetorik-Tricks. Keine perfekten Sätze. Du brauchst nur Klarheit darüber, was du sagen willst. Den Rest übernimmt dein Mund, wenn der Kopf nicht mehr blockiert.

Schnapp dir was zu schreiben. Oder dein Handy, Notizen-App, ganz wie du magst. Dauert fünf Minuten.

Es gibt ein Gespräch in deinem Leben, das du schon eine Weile vor dir herschiebst. Mit einem Elternteil, einem Freund, einer Lehrerin, einem Ausbilder, einem Menschen, für den du etwas empfindest. Oder mit jemandem, von dem du etwas brauchst, dem du gerne eine Rückmeldung geben möchtest oder mit dem du einfach mal offen und ehrlich reden möchtest. Du weißt, welche Gespräche ich meine.

Bevor du in dieses Gespräch gehst, hilft es, ein paar Dinge für dich zu klären. Nicht als Skript, das du dann abliest. Sondern als Klarheit im Kopf, damit dein Mund weiß, was er sagen soll.

Was will ich sagen?

In einem Satz. Kein Roman. Nur der Kern. Sophie würde schreiben: „Ich will mir Lehramt anschauen."

Warum ist mir das wichtig?

Welcher Wert steckt dahinter? Was ist der Grund, warum du das nicht einfach runterschlucken willst? Wenn du deine Werte kennst, ist das meistens schnell klar. Bei Sophie: Ehrlichkeit. Familie. Und das Gefühl, ihren eigenen Weg zu gehen.

Was bringe ich mit?

Welche Stärke hilft dir in diesem Gespräch? Nicht als Vorteil, den du ausspielst. Sondern als Basis, auf der du stehst. Sophie weiß, dass sie gut zuhören kann und dass sie hartnäckig ist, wenn ihr was wichtig ist. Das hilft ihr ganz besonders in so einem Gespräch.

Was ist mein kleinster Schritt?

Nicht: das perfekte Gespräch führen. Sondern: den einen Satz sagen. Den Rest sehen, wenn es soweit ist. Eine Stufe auf der Treppe. Mehr braucht es nicht.

Und jetzt kommt der Teil, den die meisten überspringen — aber der den Unterschied macht:

Wo steht mein Gegenüber?

Denk kurz an die Person, mit der du reden willst. Was ist ihr wichtig? Was braucht sie, um gut zuhören zu können? Erinnerst du dich an den Eisberg? Du siehst immer nur das Verhalten an der Oberfläche. Was darunter liegt — Sorge, Angst, Erfahrung, eigene Enttäuschungen — das siehst du nicht. Aber du kannst dir vorher Gedanken machen, was da sein könnte. Und das verändert, wie du ins Gespräch gehst. Nicht weil du die andere Person durchschaust. Sondern weil du ihr mit mehr Verständnis begegnest.

Bei Sophie: Ihre Mutter will, dass es Sophie gut geht. Unter der Oberfläche steckt wahrscheinlich eigene Erfahrung. Vielleicht Angst. Vielleicht der Wunsch, dass Sophie es leichter hat als sie selbst. Wenn Sophie

das vorher bedenkt, hört sie Mamas „Lehramt? Das dauert doch ewig" nicht mehr als Ablehnung — sondern als Sorge.

Und dann gibt es noch eine Frage, die hilft, wenn dein Ego-Feed dich gerade lähmt. Wenn er dir einredet, dass du es besser nicht ansprichst. Dass es nur Ärger gibt. Dass es sich nicht lohnt.

Frag dich: Warum sollte jemand, dem ich wichtig bin und der mir wichtig ist, nicht das Beste für mich wollen?

Meistens gibt's da eigentlich nur eine Antwort: Stimmt. Ist eigentlich Quatsch.

Und wenn du bei manchen Menschen merkst, dass du diese Frage nicht so einfach beantworten kannst — dann ist auch das eine wichtige Erkenntnis. Dann zeigt sich, welche Menschen wirklich das Beste für dich wollen. Und welche vielleicht eher das Beste für sich.

Wenn du vorher weißt, was du sagen willst, passiert etwas Interessantes: Dein Kopf hört auf, nach der perfekten Formulierung zu suchen. Und dann hörst du plötzlich auch, was der andere sagt. Statt die ganze Zeit im eigenen Kopf zu sein, bist du tatsächlich im Gespräch.

Schreib dir deine Punkte auf. Muss nicht perfekt sein. Stichworte reichen.

Sophie hat genau das gemacht. Nicht als Übung auf einem Arbeitsblatt. Sondern abends im Bett, Handy in der Hand, Notizen-App offen.

Was will ich sagen? Lehramt anschauen. Nicht als endgültige Entscheidung. Aber als nächsten Schritt.

Warum ist mir das wichtig? Weil ich das erste Mal was spüre, wenn ich dran denke. Und weil ich nicht nochmal nicken will, wenn mir jemand einen Weg vorschlägt, den ich nicht will.

Was bringe ich mit? Ich kann zuhören. Ich kann hartnäckig sein. Und ich hab mich vorbereitet — das ist mehr als sonst.

Was ist mein kleinster Schritt? Es Mama sagen. Nicht alles erklären. Nur den einen Satz.

Und wo steht Mama? Sie will, dass es mir gut geht. Das weiß ich. Aber „gut" heißt für sie: sicher. Und sicher heißt für sie: Beamtin, fester Vertrag, kein Risiko. Ihr Eisberg sieht anders aus als meiner. Wenn ich das mitdenke, kann ich zuhören, auch wenn ihre erste Reaktion nicht das ist, was ich mir wünsche.

5. Küche. Sophie. Mama. Version 2.

Nächster Tag, nach dem Abendessen. Mama räumt die Küche auf. Ich bleibe sitzen.

„Mama, ich hab nochmal nachgedacht. Wegen nach der Schule."

Sie dreht sich um.

„Ich will mir Lehramt anschauen."

Stille.

„Lehramt?"

„Ja. Ich merk, dass mich das am meisten interessiert. Wenn ich an Schule denke, dann nicht an Mathe-Abfragen. Sondern an das, was Lehrer eigentlich machen könnten. Und ich glaub, da wär ich gut."

Mama lehnt sich an die Spüle. „Sophie, davon hast du noch nie was gesagt."

„Weil ich's selber erst seit kurzem weiß."

„Und Verwaltung? Die Beraterin meinte doch..."

„Ich weiß. Aber wenn ich ehrlich bin — das fühle ich überhaupt nicht. Verwaltung klingt sicher. Aber es fühlt sich nicht nach mir an."

Mama schaut mich an. „Weißt du, was mich daran stört? Lehramt ist Studium, das dauert. Und dann stehst du in einer Klasse, in der die Hälfte keinen Bock hat, und wirst dafür nicht mal vernünftig bezahlt."

Das sitzt. Nicht weil sie gemein ist. Sondern weil ich merke: Sie denkt das wirklich. Dieses Bild klingt auch nicht schön und das möchte sie nicht für mich.

„Ich weiß, dass du dir Sorgen machst. Aber ich will's zumindest mal anschauen. Vielleicht mal in eine Vorlesung setzen. Oder ich schreib mal dieser Lehrerin, die immer TikTok-Videos macht. Will einfach mal schauen, was sich daran gerade richtig anfühlt."

„Und wenn nicht?"

„Dann weiß ich's. Und kann was anderes suchen."

Sie sagt nichts mehr. Aber sie hat auch nicht Nein gesagt. Und sie hat zugehört. Nicht begeistert, nicht überzeugt. Aber zugehört.

In meinem Zimmer merk ich: Irgendwas ist anders als gestern. Kein Kreisen im Kopf. Eher so ein ruhiges Gefühl. Mama war überrumpelt, klar. Aber ich hab's gesagt.

Am nächsten Morgen beim Frühstück. Mama guckt mich an und sagt: „Ich hab gestern Abend nochmal über unser Gespräch nachgedacht. Ich war am Anfang etwas überrascht. Aber ich finde es gut, dass du es mir gesagt hast."

Es hat sich nochmal ein echtes Gespräch ergeben. Selbstwert-Feed trifft Selbstwert-Feed.

Das Gespräch lief nicht perfekt. Sophies Mutter hat nicht gesagt: „Toll, ich unterstütze dich!" Sie hat echte Bedenken geäußert. Und Sophie hatte keine Antwort auf alles.

Aber vergleich mal die beiden Versionen. Selbe Küche, selbe Mutter, selbe Sophie. Gestern: Runterschlucken. Heute: Aussprechen. Nicht weil Sophie über Nacht mutiger geworden ist. Sondern weil sie sich vorher ein paar Fragen beantwortet hat. Stichworte in der Notizen-App. Fünf Minuten. Und plötzlich war der Satz da, als es drauf ankam.

Und achte mal drauf, was bei Mama passiert ist. Im Gespräch selbst: Ego-Feed. Ihre Sorge hat dafür gesorgt, dass sie erstmal abgeblockt hat. Ihr Feed hat aus Sophies Idee sofort etwas Beunruhigendes gemacht: Mein Kind will was Unsicheres. Das hat mit Sophie nichts zu tun. Das ist Mamas Angst. Erinnerst du dich an den

Eisberg? Was Mama gesagt hat — „das dauert, schlechte Bezahlung" — das war die Oberfläche. Darunter: eigene Erfahrungen, Sorge, Liebe.

Und am nächsten Morgen? Hat Mama nachgedacht. Ist aus ihrem Ego-Feed rausgekommen. Hat gesagt: „Ich finde es gut, dass du es mir gesagt hast." Selbstwert-Feed trifft Selbstwert-Feed. Nicht sofort. Aber es ist passiert.

Dein Feed bestimmt nicht nur, was du sagst. Er bestimmt auch, wie du liest.

Dieselbe Botschaft. Anderer Feed. Komplett andere Wirkung.

Heißt nicht, dass Mama falsch lag. Heißt nur: Ihre Reaktion sagte etwas über sie. Nicht über Sophies Plan.

Wenn dir das nächste Mal jemand auf etwas, das dir wichtig ist, komisch reagiert — erinner dich daran. Vielleicht hat es mit dir gar nichts zu tun.

Mach dir bewusst, was du hier gerade gemacht hast. Du hast dich mit einem Gespräch beschäftigt, das die meisten vor sich herschieben — tagelang, wochenlang, manchmal jahrelang. Und du hast dir überlegt, wie du es angehst. Das ist stark. Das ändert alles. Von innen nach außen. Das lässt jetzt andere an deiner Entwicklung teilhaben. Es wird realer, weil es nicht nur im Kopf ist, sondern passiert.

Muss nicht beim ersten Mal klappen. Muss nicht elegant sein. Aber es darf ehrlich sein. Und wenn es beim ersten Mal nicht so läuft, wie du dir das vorgestellt hast — dann ist das kein Versagen. Dann ist das dein erster Versuch. Und der nächste wird anders sein. Nicht weil du ein anderer Mensch bist. Sondern weil du jetzt weißt, wie es sich anfühlt, es auszusprechen.

Zugegeben ist das vielleicht sogar der schwierigste Schritt bisher. Weil jetzt in der Gleichung die Reaktion anderer Menschen steht. Das ist wie eine Black Box — du weißt vorher nicht genau, was passiert. Aber du hast es bis hierher geschafft, dann hält dich das nicht auf. Im Gegenteil: Du willst jetzt genau das. Und es lohnt sich. Es wird vieles verändern. Aber vor allem wird es die richtigen Beziehungen nochmal auf ein ganz neues Level bringen. Und deine Zufriedenheit gleich mit.

6. Can fragt nach

Werkstatt, Montagmorgen. Mein Ausbilder kommt mit einem Ausdruck zu mir. Mein Vorschlag für die digitale Dokumentation. Zwei Seiten, ein paar Screenshots, nichts Großes. Hab ich letzte Woche abgegeben.

Er legt den Zettel neben mich auf die Werkbank. „Hab ich mir angeschaut."

Ich warte.

„Grundidee ist okay. Aber so wie du das aufgebaut hast, funktioniert das nicht. Die Leute hier arbeiten mit Papier seit zwanzig Jahren. Wenn du denen ein neues System hinknallst, machen die nicht mit."

Erster Gedanke: Scheiße. Alles umsonst. Hätte ich's einfach gelassen.

Zweiter Gedanke, irgendwo dahinter: Warte mal. Er hat nicht gesagt, es ist schlecht. Er hat gesagt, so funktioniert es nicht. Das ist was anderes.

Aber der erste Gedanke ist lauter. Der will, dass ich sage „Ja, okay" und den Zettel in die Tasche stecke und nie wieder drüber rede. So wie immer.

Ich merk, wie ich kurz davor bin, genau das zu tun.

Dann denk ich an die Sortieranlage. An den Moment, als ich meinen Ausbilder gefragt hab, ob ich mitlaufen kann. Wie anders sich der Tag danach angefühlt hat. Nicht weil alles geklappt hat. Sondern weil ich gefragt hab, statt zu warten.

Also frag ich: „Was genau funktioniert nicht?"

Er schaut mich kurz an. Dann zeigt er auf den Ausdruck. „Hier, der Umstieg. Du willst von heute auf morgen alles digital machen. Das ist zu viel auf einmal. Mach einen Bereich. Einen. Und zeig denen, dass es schneller geht. Dann ziehen die nach."

Ich nick. Nicht das „Ja, okay"-Nicken von vorher. Sondern weil ich's tatsächlich verstehe.

„Und noch was", sagt er. „Die Idee mit den QR-Codes — die ist gut. Aber erklärt hast du's nicht. Ich hab drei Minuten gebraucht, um zu kapieren, was du meinst."

Normalerweise wär jetzt der Moment, in dem ich dichtmache. Weil sich „du hast es nicht gut erklärt" anfühlt wie „du bist nicht gut genug". Aber irgendwie nervt mich das heute weniger als sonst. Vielleicht weil ich merke: Er redet über meinen Vorschlag. Nicht über mich. Das macht's irgendwie leichter.

Also sag ich: „Okay. Dann mach ich's kleiner. Einen Bereich. Und die QR-Codes erklär ich besser. Kann ich dir nächste Woche nochmal zeigen, bevor ich's den anderen vorstelle?"

Er nickt. „Mach das."

Ich dreh mich um und geh an meinen Schaltschrank. Und merk: Das war jetzt nicht schlimm. Der hat mir nicht den Kopf abgerissen. Er hat mir gesagt, was besser geht. Und ich hab gefragt, statt zuzumachen.

Drei Sätze. Mehr war das nicht. Und trotzdem hat sich was verändert.

Was ist passiert. Was es bei ihm ausgelöst hat.

Can hat es einfach gemacht. Weil er in dem Moment klar genug war, um nicht sofort in den Rückzug zu gehen.

Der erste Gedanke — „alles umsonst" — das ist Ego-Feed. Der will, dass du zumachst, damit du dich nicht angreifbar machst.

Der zweite Gedanke — „er hat gesagt, so funktioniert es nicht, nicht dass es schlecht ist" — das ist Selbstwert-Feed. Der hört, was wirklich gesagt wird. Nicht was der Kopf daraus baut.

Feedback ist einer der Momente, in denen das am deutlichsten wird. Weil es sich anfühlt wie Bewertung. Und dein Ego-Feed macht aus jeder Rückmeldung sofort: Bin ich gut genug?

Aber Feedback ist keine Bewertung von dir als Person. Jedenfalls nicht, wenn es sich auf etwas Konkretes bezieht, etwas, das du ändern kannst. „Dein Vorschlag ist zu groß und schlecht erklärt" — das ist eine Information darüber, was besser geht. Nicht ein Urteil über Can.

In einer idealen Welt würden Menschen ihre Rückmeldung so formulieren: Was sie wahrgenommen haben. Wie es auf sie gewirkt hat. Und was sie sich wünschen. Machen die meisten aber nicht. Weil sie selbst im Ego-Feed stecken, genervt sind oder es einfach nicht besser gelernt haben. Cans Ausbilder hat es eigentlich gut gemacht — er hat konkret gesagt, was nicht funktioniert. Aber nicht jeder formuliert so.

Und dann hilft es, dich an den Eisberg zu erinnern: Du siehst nur die Oberfläche. Was den anderen wirklich dazu gebracht hat, das so zu sagen — Stress, eigene Erfahrungen, schlechter Tag — das siehst du nicht. Wenn du das verstehen willst, kannst du nachfragen. „Wie meinst du das genau?" oder „Was kann ich beim nächsten Mal anders machen?" Solche Fragen öffnen Gespräche, statt sie zuzumachen.

Als Empfänger von Feedback gilt eine einfache Regel: Danke sagen. Und dann entscheiden. Mache ich das anders, oder behalte ich es bei? Beides ist dein gutes Recht. Dein Ego-Feed wird sofort anfangen, dich zu rechtfertigen. „Ja, aber ich hab doch..." Rechtfertigen ist Ego-Feed. Es schützt dein Bild von dir, aber es hilft dir nicht weiter. Also: Danke. Und dann in Ruhe entscheiden.

Und wenn du selbst jemandem eine Rückmeldung geben willst? Dann überleg dir vorher: Was habe ich wahrgenommen? Wie hat es auf mich gewirkt? Und was wünsche ich mir? Drei Dinge. Das hilft dem anderen, wirklich zu verstehen, was du meinst.

Falls du das nächste Mal eine Rückmeldung bekommst — egal ob von einem Ausbilder, einer Lehrerin, einer Freundin — und dein erster Impuls ist, dichtmachen: Warte kurz. Einen Atemzug. Und frag dich:

Was ist gerade wirklich passiert?

Was hat es bei mir ausgelöst?

Und was wünsche ich mir?

Drei Fragen. Kein Modell. Nur ein kurzer Moment, in dem du zwischen dem ersten Gedanken und deiner Reaktion einen Spalt öffnest. Groß genug, um nicht einfach zuzumachen.

Es gibt noch einen Moment in Cans Woche, der hierher gehört.

Donnerstagabend, Abendessen bei seinen Eltern. Tante ist da, Onkel, Cousins. Irgendwann kommt die Frage. Die kommt immer.

„Und Can, was willst du mal werden?"

Früher hat er gesagt: „Mal schauen." Oder: „Irgendwas mit Technik." Beides stimmt nicht wirklich, beides beendet das Gespräch. Und beides fühlt sich hinterher leer an.

Heute sagt er: „Ich mach gerade meine Ausbildung zum Elektroniker. Und ich hab gemerkt, dass ich gut darin bin, Abläufe zu sortieren. Wie man Sachen dokumentiert, effizienter macht. Ich hab meinem Ausbilder letztens einen Vorschlag gemacht, wie man die Dokumentation digitalisieren könnte."

Sein Onkel guckt. „Aha. Und was bringt dir das?"

Can zuckt mit den Schultern. „Erstmal Erfahrung. Und ich merke, was mir liegt."

Kein großer Moment. Kein Applaus. Sein Onkel redet danach über Fußball. Aber Can hat was gesagt, das stimmt. Nicht „irgendwas mit Technik". Sondern konkret: Was er kann. Was er gemacht hat. Wohin er gerade schaut.

Und er hat gemerkt: Er musste dafür nicht laut werden. Nicht übertreiben. Nicht sich verkaufen. Einfach klar sein. Das reicht.

Hinterher fragt sein Cousin beim Rausgehen: „Ey, das mit der digitalen Doku — wie funktioniert das?"

Can erklärt es ihm. Und merkt: Das war die Art Gespräch, die er bisher nie hatte. Weil er nie gesagt hat, was er wirklich macht.

Can hat in dieser Woche etwas geschafft, das nicht selbstverständlich ist. Er hat eine Rückmeldung angenommen, ohne dichtzumachen. Er hat nachgefragt, statt so zu tun, als wär alles klar. Und er hat bei seiner Familie zum ersten Mal konkret erzählt, was er macht — statt sich hinter einer knappen coolen Antwort zu verstecken.

Das sind keine großen Gesten. Aber es sind ehrliche Schritte. Und die kosten manchmal mehr Überwindung, als man von außen sieht.

Wenn du deine Stärken kennst, passiert noch etwas: Du weißt auch, wo du andere Stärken brauchst. Can weiß, dass er Abläufe gut sortieren kann. Und er weiß, dass er Erklären noch üben muss. Also fragt er seinen Ausbilder: Kann ich dir das nochmal zeigen? Nicht als Bittsteller. Sondern als jemand, der weiß, was er kann — und weiß, wobei er Unterstützung braucht.

7. Mira positioniert sich

Donnerstagabend, WG-Küche. Mein Mitbewohner hat zwei Leute aus seinem BWL-Kurs mitgebracht. Wir kochen zusammen. Ganz entspannt.

Beim Essen kommt das Runden-Ding. Jeder erzählt, was er so macht. BWL, BWL, Wirtschaftsinformatik. Und dann bin ich dran.

„Soziale Arbeit."

Kurze Stille. Einer von den beiden sagt: „Cool. Respect dafür." Die Art von Respect, die man sagt, wenn man eigentlich meint: besser du als ich.

Dann fragt die andere: „Und was macht man damit dann so? Also beruflich?"

Ich kenne diesen Moment. Normalerweise kommt jetzt meine Verteidigungsrede. „Es ist breiter als man denkt" oder „Es gibt auch Leitungspositionen" oder „Ich mach das nicht wegen dem Geld". Als müsste ich beweisen, dass mein Studium existenzberechtigt ist.

Aber heute hab ich keinen Bock auf die Verteidigungsrede.

„Ich war letzte Woche in der Einrichtung, in der ich mein Praxissemester mache. Eine Klientin hat nach acht Monaten ihre erste eigene Wohnung bekommen. Da hab ich gemerkt: Genau dafür mach ich das."

Er guckt. „Okay, das klingt schon krass."

Die andere: „Aber frustriert dich das nicht? Wenn du siehst, wie wenig man verdient im Vergleich?"

Und da ist er wieder. Der Moment, in dem mein Kopf normalerweise anfängt zu vergleichen. BWL-Gehalt vs. Soziale-Arbeit-Gehalt. LinkedIn-Posts vs. echte Momente.

Aber ich merk: Das kommt nicht von mir. Das kommt von ihrem Maßstab. Und ihr Maßstab ist okay — für sie. Aber es ist nicht meiner.

„Klar gibt's Momente, in denen ich mich frage, ob ich anders besser dran wäre. Aber wenn ich ehrlich bin — mir ist es viel wichtiger, irgendwas zu machen, worin ich gut bin, was mir einen Sinn gibt und mir Spaß macht. Den Rest muss dann der Lottoschein liefern."

Stille. Nicht unangenehm. Eher überrascht.

Er sagt: „Das ist mal ne Ansage."

Ich muss lachen. „Ist keine Ansage. Ist einfach ehrlich."

Mein Mitbewohner grinst. „Mira, du bist die Einzige in dieser WG, die weiß, warum sie tut, was sie tut."

Ich glaub, das ist das Netteste, was er je gesagt hat.

Später, als wir abräumen, sagt die andere: „Nee, aber mal ehrlich — ich find's echt stark, dass du das einfach so sagen kannst. Ich wüsste nicht mal, warum ich BWL mache. Also, außer wegen dem Gehalt."

Und ich denke: Genau das ist der Unterschied. Nicht dass BWL schlecht wäre. Sondern dass ich weiß, warum ich tue, was ich tue. Und dass ich das auch sagen kann, ohne mich dafür klein zu machen.

Mira hat etwas gemacht, das einfach klingt und schwer ist: Sie hat sich positioniert. Nicht gegen die anderen. Sondern für sich.

Sie hat nicht gesagt: „Euer BWL ist oberflächlich." Sie hat erzählt, was sie antreibt. Konkret. Ehrlich. Ohne sich dafür zu rechtfertigen.

Und sie hat etwas gemerkt: Die Frage „Was verdient man damit?" kam nicht aus einer bösen Absicht. Sondern aus einem anderen Maßstab. Einem anderen Feed. Das hat mit Mira nichts zu tun.

Aber es gibt auch Momente, in denen eine Frage nicht neugierig gemeint ist. In denen jemand nicht fragt, sondern bewertet. In denen ein Kommentar sich anfühlt wie: Dein Weg ist weniger wert.

Da darfst du eine Linie ziehen. Nicht laut. Nicht aggressiv. Einfach klar.

Wenn du deine Werte kennst, weißt du, wo diese Linie ist. Das eine ergibt sich aus dem anderen. Deine roten Linien — das sind die Punkte, an denen etwas, das dir wichtig ist, nicht mehr respektiert wird. Da musst du nicht lange nachdenken. Du spürst es.

Und dann ist „Das möchte ich nicht" oder „Mein Maßstab ist ein anderer" kein Nein zum anderen. Es ist ein Ja zu dir. Zu dem, was du für dich rausgefunden hast. Die meisten Menschen, die es gut mit dir meinen, werden das verstehen. Nicht immer sofort. Aber irgendwann.

Mira musste an diesem Abend keine Linie ziehen. Die Fragen waren ehrlich, die Stimmung war gut. Aber sie weiß jetzt: Wenn der Moment kommt, in dem es nötig ist — kann sie es. Weil sie weiß, wofür sie steht.

Mira hat an diesem Abend etwas erlebt, das man nicht planen kann: Jemand hat sie gefragt, warum sie tut, was sie tut. Und statt sich zu verteidigen, hat sie erzählt. Das klingt nach einem kleinen Unterschied. Ist es nicht. Es ist der Unterschied zwischen jemandem, der sich für seinen Weg entschuldigt — und jemandem, der ihn vertritt.

Du musst nicht lauter werden. Du darfst klarer werden.

8. Was du aus dieser Zone mitnehmen kannst

Du hast in dieser Zone etwas erlebt, das viele erst viel später im Leben rausfinden — oder nie:

Dass Kommunikation kein Talent ist. Sondern eine Folge davon, dass du weißt, was du willst.

Du hast gesehen, dass dein Feed nicht nur bestimmt, was du sagst — sondern auch, wie du liest und wie du die Reaktionen anderer einordnest. Und dass der Feed deines Gegenübers genauso mitspielt. Wenn ein Gespräch anders läuft, als du erwartet hast, obwohl du klar warst — hat es vielleicht mit dir gar nichts zu tun.

Du hast ein Werkzeug, mit dem du dich auf wichtige Gespräche vorbereiten kannst. Ein paar Fragen, die dafür sorgen, dass dein Kopf aufhört, nach dem perfekten Wort zu suchen. Und anfängt, wirklich zuzuhören.

Du hast gesehen, wie Sophie es geschafft hat, mit ihrer Mutter zu reden. Nicht perfekt, nicht ohne Bedenken — aber ehrlich. Wie Can eine Rückmeldung bekommen hat, ohne dichtzumachen. Und wie Mira sich positioniert hat, ohne sich zu rechtfertigen.

Das ist viel. Mach dir das bewusst. Du beschäftigst dich gerade mit Fragen, vor denen viele Erwachsene ihr Leben lang weglaufen. Und du bist noch da. Sei stolz auf dich. Hast allen Grund dazu.

Muss nicht alles sofort sitzen. Das hier ist kein Test. Es ist ein Anfang. Und ein Anfang reicht.

Und jetzt — wie immer — hast du die Wahl.

Du kannst die Erkenntnisse erstmal sacken lassen. Im Alltag beobachten, wie dein Feed deine Gespräche beeinflusst. Mal bewusst drauf achten, wie du Nachrichten liest. Schauen, was sich verändert.

Du kannst dein Gespräch vorbereiten. Ein paar Fragen, fünf Minuten. Und dann beim nächsten Mal ausprobieren, wie es sich anfühlt, klar zu sagen, was du denkst.

Oder du liest direkt weiter.

Denn jetzt, wo du weißt, wie du dich zeigst — kommt eine andere Frage: Was machst du mit dem, was von außen auf dich einprasselt? Erwartungen, die nicht deine sind. Druck, der nicht aufhört. Gedanken, die sich im Kreis drehen, obwohl du eigentlich weißt, was stimmt.

Darum geht es in der nächsten Zone.

ZONE 5

Erwartungen

ZONE: ERWARTUNGEN, DRUCK & BLOCKADEN

In der letzten Zone ging es darum, wie du dich nach außen zeigst. Wie du das, was in dir geklärt ist, auch sagst. Jetzt drehen wir die Richtung um. Es geht nicht mehr darum, was rauskommt — sondern um das, was reinkommt.

Stell dir vor, dein Kopf hat 100% Kapazität. Wie ein Smartphone. Alles, was du denkst, fühlst, planst, entscheidest — läuft über diese Kapazität.

Und jetzt stell dir vor, 30 oder 40 Prozent davon sind schon belegt. Nicht mit Sachen, an denen du gerade arbeitest. Sondern mit allem, was im Hintergrund mitläuft. Was noch offen ist. Was du hättest anders machen sollen. Was morgen passieren könnte. Was jemand gesagt hat und du immer noch nicht weißt, wie er es gemeint hat. Was deine Eltern erwarten. Was du von dir selbst erwartest. Was du auf Social Media siehst und das Gefühl hast, alle anderen hätten längst einen Plan.

30 bis 40 Prozent. Einfach weg. Bevor der Tag überhaupt angefangen hat.

Und dann versuchst du mit dem, was übrig ist, klare Gedanken zu fassen. Gute Entscheidungen zu treffen. Ruhig zu bleiben, wenn es stressig wird.

Kein Wunder, dass sich das manchmal anfühlt, als würde nichts mehr gehen. Dein Kopf ist nicht kaputt. Er hat nur zu viele Apps im Hintergrund laufen. Manche davon hast du selbst geöffnet. Manche hat jemand anderes für dich geöffnet. Und manche laufen einfach mit, obwohl du sie gar nicht brauchst.

In dieser Zone geht es darum, dir einen Überblick zu verschaffen. Weil du sonst mit Restkapazität versuchst, dein Leben zu navigieren.

Wir schauen uns drei Dinge an: Wie du erkennst, was gerade alles auf dich einprasselt und was davon wirklich deins ist. Wie du verstehst, warum mancher Druck so tief trifft — tiefer als er eigentlich müsste. Und was du machen kannst, wenn dein Kopf anfängt, sich im Kreis zu drehen, obwohl du eigentlich weißt, dass das zu nichts führt.

Übrigens: Wenn du hier einsteigst, ohne die vorherigen Zonen gelesen zu haben — kein Problem. Was du für diese Zone brauchst, ist ein Gefühl dafür, was dir wichtig ist und was du kannst. Falls du das schon hast: perfekt. Falls nicht: Die anderen Zonen helfen dir dabei. Aber auch ohne das bekommst du hier Tools, die sofort funktionieren.

Gut. Dann lass uns mal schauen, was bei Can gerade los ist.

Can. Sonntagabend. Alles auf einmal.

Bett. Handy auf dem Bauch. Eigentlich müsste ich schlafen, morgen ist Frühschicht. Aber mein Kopf hat andere Pläne.

Mein Ausbilder hat am Freitag gesagt, ich soll mir mal Gedanken machen, wo ich in zwei Jahren stehen will. Zwei Jahre. Ich weiß nicht mal, was ich nächste Woche will.

Mama hat beim Abendessen wieder angefangen. „Hast du mal über Studieren nachgedacht? Dein Cousin macht jetzt seinen Bachelor." Mein Cousin war in der Schule auch immer gut und hat reiche Eltern, aber okay.

Auf TikTok erklärt mir ein Typ mit Babyface, dass ich mit dem richtigen Mindset in einem Jahr mein eigenes Business haben kann. Richtig viele Likes. Die Kommentare feiern alle ab.

Und einer aus der Berufsschule, der früher immer abgeschrieben hat, hat heute gepostet: vor irgendeinem Büro, Daumen hoch, „Erstes Start-up, let's go". Der. Der hat jetzt ein Start-up.

Ich dreh mich um. Decke über den Kopf. Morgen Frühschicht. Und in meinem Kopf läuft immer noch alles gleichzeitig.

Ausbilder will Plan. Mama will Studium. TikTok will Hustle. Der eine hat Start-up. Und ich lieg hier und krieg nichts davon sortiert.

Kennst du das? Nicht ein konkretes Problem, das du lösen könntest. Sondern dieses Gefühl, dass alles gleichzeitig da ist. Übereinander, durcheinander. Und du weißt nicht mal, wo du anfangen sollst, weil du nicht weißt, was davon eigentlich deins ist.

Can ist nicht überfordert, weil er zu wenig kann. Sein Kopf ist voll, weil zu viele Apps gleichzeitig laufen. Und die meisten davon hat er nicht selbst geöffnet.

Tool 1: Druck-Scan

Um erkennen zu können, wo der Druck herkommt, ist es am besten, wenn du dir erstmal einen ehrlichen Überblick verschaffst. Was ist da alles. Nicht sortiert, nicht bewertet. Einfach nur: Was läuft gerade im Hintergrund.

Klingt simpel. Ist es auch. Aber die meisten machen es nie. Weil sich „ich schreib jetzt auf, was mich belastet" komisch anfühlt. Oder weil man denkt, man weiß es ja eh. Aber zwischen „ich weiß es eh" und „ich sehe es vor mir" liegt ein riesiger Unterschied. Was im Kopf kreist, fühlt sich immer größer an als das, was auf Papier steht.

Schnapp dir was zu schreiben oder dein Handy. Zehn Minuten reichen.

In drei Schritten: erst der Ablauf, dann Cans Runde — und wenn du magst, danach deine eigene.

Schritt 1: Alles raus.

Schreib alles auf, was gerade in deinem Kopf Platz wegnimmt. Alles. Die großen Sachen und die kleinen. Die Prüfung nächste Woche und das komische Gefühl nach der letzten Nachricht von deinem Kumpel. Der Streit, der nicht richtig geklärt ist. Die Frage, ob du dich für das Praktikum bewerben sollst. Das Gefühl, dass alle anderen weiter sind. Der Kommentar deiner Mutter beim Abendessen. Alles, was Kapazität frisst.

Nicht filtern. Nicht bewerten. Nicht denken „das ist doch nicht wichtig genug". Wenn es im Kopf ist, kommt es auf die Liste.

Schritt 2: Jeden Punkt mit zwei Fragen anschauen.

Frage A: Was davon kommt von außen — und was davon kommt von innen?

Das ist der wichtigste Teil. Und die Frage hat fast immer zwei Antworten, nicht eine. Weil fast jeder Druck beides hat — und fast immer auch was mit Erwartungen zu tun hat. Erwartungen von anderen. Oder von dir selbst.

Ein Beispiel: „Mama nervt wegen Studium."

Das kommt grundsätzlich mal von außen — Mama sagt ja wirklich was. Das ist ihre Erwartung.

Aber der Druck, den du spürst, kommt nicht von dem Satz allein. Er kommt daher, dass ein Teil von dir sich fragt, ob sie recht hat. Oder dass du Angst hast, sie zu enttäuschen. Oder dass du selber weißt: So, wie es jetzt ist, bist du auch nicht ganz zufrieden.

Beides ist da. Der Außen-Teil: Mama hat eine Erwartung. Der Innen-Teil: Das, was ihre Erwartung in dir auslöst.

Bei manchen Punkten ist der Außen-Teil groß und der Innen-Teil klein. Bei anderen umgekehrt. Manchmal gibt's auch fast kein Außen — jemand hat nichts von dir verlangt, du vergleichst dich nur mit dem, was du auf dem Handy siehst. Dann ist fast alles innen.

Die Unterscheidung hilft, weil du dann weißt, wo du ansetzen kannst. Beim Außen-Teil kannst du was verändern: reden, klären, Grenzen setzen, Informationen holen. Beim Innen-Teil hilft es, woanders anzusetzen: dein Ich-bald-Bild anschauen, deine Werte prüfen, deinen Vergleich hinterfragen.

Deshalb splitte jeden Punkt in seine zwei Teile, wenn beides drinsteckt. Schreib den Außen-Teil und den Innen-Teil getrennt auf.

Frage B: Muss ich überhaupt was tun? Und wenn ja — wann?

Erste Teilfrage: Muss ich hier wirklich aktiv werden? Oder darf das einfach da sein und ich schaue später nochmal? Manchmal ist die beste Antwort: gar nichts. Nicht aus Faulheit, sondern weil nicht jeder Druck ein Projekt ist.

Zweite Teilfrage: Wenn ja — wann?

Und zwar in diesen Abstufungen:

- Jetzt, in den nächsten Minuten
- In der nächsten Stunde
- Morgen nach dem Aufstehen
- In den nächsten Tagen
- Braucht länger — Wochen oder mehr
- Kann ich nichts tun — liegt nicht in meiner Hand

Aus den beiden Fragen zusammen ergeben sich vier Felder. Stell sie dir als Kreuz auf deinem Papier vor:

	Kann ich was tun	**Kann ich nichts tun**
Von außen	Gespräch, Info holen, Frage klären, mich positionieren	So hinnehmen, weghalten, keine Kapazität verschwenden
Von innen	Genauer hinschauen, Ich-bald-Bild prüfen, Vergleich hinterfragen	Geduld, Zeit geben, liegen lassen (sollte meistens leer bleiben)

Vier Felder, kurz angerissen — die Tiefe siehst du gleich an Cans Beispielen.

Außen + Kann was tun: Hier kannst du direkt was bewegen. Eine konkrete Handlung, ein nächster Schritt. Die Treppe aus der Orientierungs-Zone — jeder Punkt eine Stufe, keine Klippe.

Außen + Kann nichts tun: Sachen, auf die du wenig Einfluss hast oder die du nicht ändern kannst. Der Arbeitsmarkt. Die Frage deiner Oma, was du denn jetzt mal beruflich machen willst. Schon das Aufschreiben und Einordnen nimmt dem Ganzen oft Gewicht.

Innen + Kann was tun sind die spannenden Punkte. Hier sitzt meistens das, was dich wirklich beschäftigt — Angst, Unsicherheit, Vergleich. Klingt nach Ego-Feed, oder? Erster Hebel: Frag dich, worauf sich das genau bezieht. Nicht abstrakt, konkret. Für die tiefere Arbeit kommt gleich ein eigenes Tool, das auf einem Modell aufbaut, das du schon kennst.

Innen + Kann nichts tun sollte bei diesem Tool meistens leer bleiben. Wenn doch was reinkommt: liegen lassen, Zeit geben. Auch das ist eine Entscheidung.

Und wenn du bei manchen Punkten denkst: Puh, ich weiß nicht, wo das hingehört — dann landet der Punkt auf einem Extra-Platz: „Weiß ich noch nicht." Ein Parkplatz. In ein paar Tagen schaust du nochmal drauf. Manchmal sieht man es dann klarer. Manchmal löst sich der Punkt auch einfach auf.

Schritt 3: Schritt zurück. Schau aufs Ganze.

Jetzt hast du alles einsortiert. Geh gerne mal gedanklich einen Schritt zurück und schau auf deine Tabelle, als würde sie jemand anderem gehören.

Was ist wirklich „Jetzt"? Meistens: wenig. Oft ein, zwei Sachen. Der Rest verteilt sich.

Was muss jetzt oder zumindest heute noch passieren, damit du halbwegs ruhig bist? Was kann bis morgen warten? Was braucht eigentlich Wochen? Und was liegt gar nicht in deiner Hand?

Das ist der Moment, in dem der Druck-Scan entlastet. Nicht weil die Punkte weg sind. Sondern weil du siehst: Fast nichts muss in den nächsten Stunden passieren. Der Kopf darf ein paar Apps zumachen, weil er sie grade nicht braucht.

Can macht den Druck-Scan

Okay, so weit die Theorie. Schauen wir Can zu.

Sonntagabend, Handy in der Hand, Notizen-App. Erstmal alles raus:

- Ausbilder will 2-Jahres-Plan
- Mama: Studium
- Einer aus der Berufsschule hat Start-up, ich hab nichts
- TikTok-Typ sagt, ich muss hustlen
- Bin ich überhaupt auf dem richtigen Weg?
- Frühschicht morgen, keinen Bock
- Fühle mich, als würden alle an mir vorbeiziehen

Sieben Punkte. Dann geht Can einen nach dem anderen durch.

Punkt 1: Ausbilder will 2-Jahres-Plan.

Außen oder innen? Außen klar — der hat mich gefragt, nicht ich mich selber. Zack, abgehakt.

Aber da war noch was. Dass man bei jedem Punkt nachbohren soll. Ob da noch was Inneres drin ist.

Hm. Wenn ich ehrlich bin — nicht dass er fragt, nervt mich. Sondern dass ich keine Antwort hab. Dass ich selber nicht weiß, wo ich hin will. Das ist was ganz anderes.

Also zwei Einträge.

Außen: Kurz mit ihm reden. Was meint er überhaupt — reicht 'ne Richtung oder will er konkrete Ziele? Fünf Minuten. Morgen früh.

Innen: Das mit dem „Wo will ich hin" ist meins. Wird keine Nachtaufgabe. Aber Werte, Stärken, Ich-bald-Bild hab ich ja schon gemacht. Da krieg ich was zusammen. Nächste Tage, wenn ich Ruhe hab.

Punkt 2: Mama will Studium.

Außen oder innen? Beides. Mama hat 'ne Erwartung, klar. Aber was mich wirklich nervt, wenn ich ehrlich bin — die Frage, ob sie vielleicht recht hat. Ob ich ohne Studium „weniger" bin. Das ist komplett meins.

Außen: Mit Mama reden. Nicht streiten, einfach sagen, wo ich grad steh. Diese Woche.

Innen: Woher kommt eigentlich dieses Gefühl, „weniger" zu sein? Das will ich mir nochmal anschauen. Nächste Tage.

Punkt 3: Der eine aus der Berufsschule hat Start-up.

Außen oder innen? Der hat gar nichts von mir gewollt. Der hat ein Bild gepostet. Der ganze Druck ist in meinem Kopf entstanden. Vergleich. Alles in meinem Kopf.

Muss ich was tun? Nicht wirklich. Der Vergleich ist da. Wegdenken geht nicht.

Also: Innen, kann grade nichts tun. Dazuschreiben: „Ist Vergleich. Sagt nix über mich. Liegen lassen."

Punkt 4: TikTok-Typ sagt, ich muss hustlen.

Außen? Ja, sein Spruch. Die Botschaft: „Du kannst reich werden. Bau dein Business auf." Das ist die äußere Aussage.

Innen? Das, was die Botschaft in mir auslöst. Der Vergleich. „Der scheint erfolgreich zu sein. Kriegt Likes ohne Ende. Andere posten so was auch. Ich nicht." Das ist Ego-Feed pur.

Außen: App weniger öffnen. Accounts entfolgen, die so was spielen. Drei Minuten. Jetzt, noch im Bett.

Innen: Beim nächsten Mal, wenn das Gefühl kommt, frag ich mich — würd ich das, was der sagt, eigentlich selber wollen? Wenn keiner zuschaut? Nächste Tage, beobachten.

Punkt 5: Bin ich auf dem richtigen Weg?

Außen? Nichts Konkretes. Keiner hat mich grad gefragt.

Innen? Die große Frage. Meine Frage.

Kann ich die heute Nacht beantworten? Nein. Aber ich bin ja schon dran — Werte, Stärken, Ich-bald-Bild. Die Antwort kommt über Zeit, nicht über eine Nacht.

Also: Innen, braucht länger. Dazu: „Bin dran. Nicht heute fertig."

Punkt 6: Frühschicht morgen, keinen Bock.

Das ist keine Druck-Sache. Das ist einfach Müdigkeit. Die Lösung heißt: heute schlafen. Von der Liste.

Punkt 7: Fühle mich, als würden alle an mir vorbeiziehen.

Außen? Social Media, Vergleiche, Gespräche — spielt alles mit.

Innen? „Ich bin zu langsam." Aber langsam wohin? Weiß ich selber nicht. Rennen alle vielleicht irgendwo hin, wo ich eigentlich gar nicht hin will?

Außen: Handy sortieren, gleicher Punkt wie TikTok. Zusammenfassen.

Innen: Hängt direkt mit „Bin ich auf dem richtigen Weg?" zusammen. Doppelt notieren bringt nichts.

So. Alles durchgescannt. Can schaut auf die Liste.

Okay, jetzt mal sortieren. Was davon muss wirklich jetzt oder heute noch passieren? Was kann bis morgen warten? Was braucht länger? Und was liegt eh nicht in meiner Hand?

Einen Schritt zurück. TikTok-Accounts bewusst entfolgen — geht in drei Minuten, macht er gleich noch. Mit dem Ausbilder redet er morgen früh vor der Schicht, fünf Minuten. Mama diese Woche, wenn der richtige Moment da ist. Die inneren Sachen — Ich-bald-Bild, das „weniger"-Gefühl, die Frage mit dem Hustle — nimmt er sich in den nächsten Tagen vor, wenn er Ruhe hat. Und die zwei Großen, die einfach Zeit brauchen, lässt er Zeit haben.

Und er merkt was: Jetzt kann er Druck abgeben, weil fast nichts mehr heute vorm Schlafen passieren muss. Nur das Entfolgen einiger Influencer kann er noch erledigen und dabei auch noch kurz durch den neuen Feed scrollen.

Cans gefüllte Matrix sieht jetzt so aus:

	Kann ich was tun	**Kann ich nichts tun**
Von außen	**Jetzt:** TikTok-Accounts bewusst entfolgen **Morgen:** Ausbilder fragen, was er meint **Diese Woche:** Mit Mama reden	—
Von innen	**Nächste Tage:** Ich-bald-Bild rausholen **Nächste Tage:** Woher kommt das Gefühl, „weniger" zu sein? **Nächste Tage:** Will ich das, was der TikTok-Typ sagt, eigentlich selber?	**Braucht Zeit:** Vergleich mit Berufsschul-Kumpel (liegen lassen) **Braucht Zeit:** Bin ich auf dem richtigen Weg? (bin dran)

Sieben Punkte waren's am Anfang. Jetzt sind's mehr, weil er manche gesplittet hat.

Vorher: alles laut, alles gleichzeitig, alles dringend.

Nachher: eine Sache heute Abend, eine morgen, eine diese Woche. Ein paar innere Themen, die er sich in Ruhe anschaut. Und zwei, die einfach Zeit brauchen.

Can schläft nicht sofort besser. Aber er liegt nicht mehr da und dreht sich im Kreis. Weil er jetzt weiß, was seinen Kopf vollgemacht hat. Und was davon er morgen angehen kann.

Jetzt du

Jetzt hast du gesehen, wie das geht. Dein Zettel, deine Runde.

Schritt 1: Alles raus. Alles, was dir Kapazität frisst.

Was mir gerade im Kopf rumgeht

Schritt 2: Jeden Punkt mit beiden Fragen anschauen.

- Was davon kommt von außen, was davon kommt von innen?
- Wenn beides drinsteckt: splitte den Punkt. Schreib den Außen-Teil und den Innen-Teil getrennt.
- Muss ich was tun? Wenn ja — wann? Jetzt, in der nächsten Stunde, morgen, nächste Tage, braucht länger, oder: kann ich nichts tun.

Trag's in deine Matrix ein:

	Kann ich was tun	**Kann ich nichts tun**
Von außen		
Von innen		

Wenn du bei einem Punkt nicht weißt, wo er hingehört: auf den Parkplatz. „Weiß ich noch nicht." In ein paar Tagen schaust du nochmal drauf.

Schritt 3: Schritt zurück. Schau aufs Ganze.

Wenn alles drin steht, geh nochmal einen Schritt zurück. Was ist wirklich „Jetzt"? Was kann warten? Was braucht Wochen? Was liegt nicht in deiner Hand?

Meistens stellst du fest: Fast nichts muss in den nächsten Stunden passieren.

Mach dir bewusst, was du gerade gemacht hast. Du hast nicht einfach eine Liste geschrieben. Du hast zum ersten Mal bewusst hingeschaut, was alles Kapazität frisst. Und du hast jeden Punkt auseinandergenommen, bis du den Hebel gesehen hast. Das machen die wenigsten. Und es verändert was — findest du nicht auch?

Die meisten Punkte fühlen sich nach dem Sortieren kleiner an. Nicht weil sie weg sind. Sondern weil du sie siehst, statt sie nur zu spüren. Was du siehst, kannst du einordnen. Was du nur spürst, überrollt dich.

Das ist viel. Ernsthaft.

Zwei Sachen noch, die hier dazugehören:

Du musst nicht alles alleine machen. Ein stabiler Selbstwert heißt nicht, alles im Alleingang zu regeln. Im Gegenteil. Bei manchen Punkten ist der kleinste Schritt: jemanden fragen, ob er mitschaut. Ein Gespräch mit einer Freundin, dem Bruder, einem Lehrer, den du magst. Oder auch: professionelle Unterstützung, wenn's drückt. Um Unterstützung zu bitten ist eine der klarsten Selbstwert-Handlungen, die es gibt.

Du darfst auch mal absagen. Wenn deine Kapazität voll ist, musst du nicht jeden Termin mitnehmen. Nicht jedes Training, nicht jede Verabredung. Dir zu sagen „heute nicht" ist Verantwortung für dich selbst.

Und übrigens: Der Druck-Scan funktioniert nicht nur für den großen Sonntagabend-Moment. Genauso, wenn du mittags in der Kantine merkst, dass dir alles zu viel wird. Oder in der Bahn auf dem Weg zur Schule. Drei Sekunden im Kopf, wenn dich jemand nervt: Außen oder innen? Was kann ich tun, und wann? Manchmal reicht das schon, um den Kopf ein bisschen freier zu kriegen. Falls du schon mit Priorisierungs-Tools wie der Eisenhower-Matrix arbeitest: kannst du kombinieren. Der Druck-Scan zeigt dir, woher der Druck kommt. Die Eisenhower-Matrix hilft dir, die Außen-Schritte noch nach wichtig und dringend zu sortieren.

Und jetzt — wie immer — hast du die Wahl.

Du kannst hier eine Pause einlegen. Den Druck-Scan in den nächsten Tagen ausprobieren. Bei kleinen Situationen, bei großen. Schauen, wie sich das anfühlt, wenn du erst kurz sortierst, bevor du reagierst.

Du kannst auch erstmal beobachten, was bei dir alles im Hintergrund läuft. Eine Woche lang. Und am Ende der Woche dann sortieren.

Oder du liest direkt weiter.

Denn bei Can sind ein paar Punkte aufgetaucht, die in den Innen-Feldern gelandet sind. Die, bei denen er gemerkt hat: Da sitzt was, das hat wenig mit dem zu tun, was andere von mir wollen. Und viel mit dem, was ich von mir selbst erwarte.

Genau für diese inneren Punkte gibt es ein Werkzeug, das du schon kennst — nur anders als bisher.

Was unter Wasser sitzt

Bei Can sind ein paar Punkte aufgetaucht, die in den Innen-Feldern gelandet sind. Das „weniger"-Gefühl bei Mama. Die Frage, ob er auf dem richtigen Weg ist. Der Vergleich mit dem Berufsschul-Kumpel.

Solche Punkte sind erstmal irritierend. Du merkst: Da sitzt was. Der Druck-Scan hat dir gezeigt, dass es da ist und dass es etwas mit dir zu tun hat — auch wenn es vielleicht ursprünglich von außen kam. Aber er hat dir nicht gezeigt, was genau dahintersteckt.

Genau dafür gibt es ein Werkzeug, das du schon kennst — nur anders als bisher.

Nochmal zum Eisberg

Stell dir einen Eisberg vor. Er schwimmt im Wasser, nur die Spitze ragt raus. Der größere Teil liegt drunter, unsichtbar — aber entscheidend dafür, wie er im Wasser liegt und wie er sich bewegt.

Dieser Eisberg ist selten in Ruhe. Manchmal scheint die Sonne auf die Spitze und alles ist entspannt. Manchmal kommt Wind auf und das Meer wird unruhig. Manchmal rollt eine Welle an und der Eisberg schwankt.

Und jetzt das Interessante: Wie stark so eine Welle den Eisberg bewegt, hängt nicht nur von der Welle ab. Sondern davon, was unter Wasser sitzt. Ein Eisberg mit breitem, tiefem Unterbau schaukelt kurz und liegt wieder ruhig. Ein anderer mit anderer Form kippt bei derselben Welle.

Bis jetzt hast du den Eisberg als Bild für andere Menschen genutzt: Was zeigt jemand überhalb der Wasseroberfläche, was steckt unten drunter. Hier drehen wir das um. Du schaust nicht auf den Eisberg eines anderen. Du erkundest deinen eigenen.

Was du tust, sagst, fühlst — deine Reaktion auf eine Situation — das ist deine Spitze. Der Teil, den andere sehen würden, aber auch das, was du selbst spürst. Drunter sitzt, was dich ausmacht: deine Werte, deine Erfahrungen, deine Bedürfnisse, dein Ich-bald-Bild.

Wenn etwas von dem, was unter Wasser liegt, in Gefahr gerät oder angestupst wird, folgt eine Reaktion. Bisher vielleicht automatisch, ohne dass du groß drüber nachgedacht hast. Aber genau da liegt der Hebel: Die kurze Zeit zwischen dem, was von außen kommt, und dem, was du tust. Je besser du deinen eigenen Eisberg unter der Wasseroberfläche kennst, desto eher kannst du in dieser kurzen Zeit entscheiden, wie du reagieren willst — statt einfach zu reagieren.

Was du nicht beeinflussen kannst: dass dich dein ganzes Leben verschiedene Wellen treffen werden. Positive und negative. In dieser Zone geht es um die, die Druck machen. Erwartungen, Ansprüche, Anforderungen, die an dich herangetragen werden. Du hast keinen Einfluss darauf, ob sie kommen. Aber darauf, was du damit machst.

Drei Signale verraten dir, dass gerade eine Welle gekommen ist und was getroffen hat: Eine Emotion meldet sich plötzlich — Wut, Traurigkeit, Neid, Leere. Dein Körper reagiert — Puls hoch, Hitze, Anspannung. Oder dein Kopf fängt an zu kreisen, ohne dass du genau sagen könntest, warum.

Bei Mira ist gerade so ein Moment.

Mira. WG. Nach einem guten Tag.

Ich schließ die Wohnungstür ihrer WG auf. Ziemlich erschöpft, aber gleichzeitig voller Energie. Ich freu mich aufs Reinkommen, weil ich's jemandem erzählen will. Erstes alleiniges Aufnahmegespräch in der Beratungsstelle. Eine Frau Mitte 40 kam mit einer Geschichte zu mir, die sehr beeindruckend war und zunächst wenig Hoffnung auf ein Happy End vermittelte. Ich hab zugehört. Hab die richtigen Fragen gestellt, glaub ich. Sie ist mit einem nächsten Termin rausgegangen, nicht mit dem Gefühl, sich erklären zu müssen. Am Ende hat sie sich bedankt und ging mit einem kleinen Lächeln nach Hause. Wie ich auch.

Auf dem Heimweg dachte ich: Heute hab ich was bewirkt. Klein, aber echt.

Ich geh in die Küche, will mir Wasser holen. Mein Mitbewohner sitzt am Tisch, Kopfhörer im Ohr, telefoniert. Ich heb die Hand zum Hi, er nickt. Ich hör mit halbem Ohr mit, während ich das Glas füll. Irgendwas mit „Finanzierungsrunde steht" und „morgen weitersprechen".

Als er aufgelegt hat, geh ich auf ihn zu. Ich will ihm von meinem Tag erzählen, fang an zu berichten. Er guckt mich an, sagt „Hey, cool", und steckt den Kopf wieder in sein Pitchdeck. Ich steh in der Küche und merk: Das war's.

Ich geh ins Zimmer. Setz mich aufs Bett.

Und merk: Heute Nachmittag — die Klientin, das Gespräch, das Gefühl auf dem Heimweg — fühlt sich gerade klein an. Nicht weil mein Mitbewohner was Gemeines gesagt hätte. Er hat gar nichts gesagt. Er hat telefoniert, kurz reagiert und dann einfach weitergearbeitet. Aber irgendwas in mir hat mir den ganzen Tag genommen und neben „Finanzierungsrunde" hingelegt — und im Vergleich war mein Tag auf einmal nichts.

Kennst du das? Du hattest gerade einen guten Moment. Und dann reicht ein Satz von jemand anderem, ein Foto, ein Telefonat — und der gute Moment ist nicht mehr greifbar. Er ist nicht weg. Aber er ist nicht mehr derselbe.

Genau hier hilft der Eisberg. Damit du dir solche Momente nicht nehmen lässt. Oder zumindest nicht so, dass dein ganzer Tag mitkippt.

Tool 2: Eisberg nach innen

Du brauchst kein Papier dafür, aber wenn du eins zur Hand hast, schadet es auch nicht. Empfehlung für die Reihenfolge jetzt zu Beginn: erst oben, dann die Welle, dann drunter. Es geht auch umgekehrt, aber dazu später noch mehr.

Bewegung 1: Was ist oben zu sehen?

Schau dir an, was gerade an dir passiert. Dein Verhalten, dein Gesichtsausdruck, was du denkst, was du fühlst, was sich im Körper tut. Die große Emotion zuerst — aber dann auch das, was drumherum noch mit da ist. Die meisten stoppen beim ersten Wort („Ich bin traurig", „Ich könnte ihn an die Wand klatschen.") und reagieren drauf. Lass dir einen Moment.

Alle Gedanken sind erlaubt, weil es ja erstmal nur Gedanken sind. Klingt banal, aber ist wichtig: Du sammelst hier, du bewertest nicht. Und ja — das ist in der Rückschau oft einfacher als mitten in der Situation, weil da die Emotionen noch zu laut sind. Aber das ist Übung. Je besser du dich kennst, desto schneller merkst du auch in der Situation selbst, woher bestimmte Reaktionen kommen.

Bei Mira zum Beispiel könnte das so klingen:

Es fühlt sich beschissen an. Ich bin sauer, richtig sauer, aber irgendwie auch traurig. Mein super Tag fühlt sich auf einmal total unbedeutend an. Und jetzt schießen die Zweifel wieder rein — ob das Studium Blödsinn ist, ob ich mir das alles nur einrede. Ich sitze hier in meinem Zimmer, statt mich über den tollen Tag zu freuen, und reg mich auf und bin mega schlecht gelaunt. Wenn ich an meinen Mitbewohner denke, könnte ich mich auch bloß aufregen. Dabei war es doch eigentlich ein cooler Tag, was soll das?

Genauso unsortiert dürfen die Gedanken sein. Und genau so ehrlich. Das ist das, was an der Oberfläche wirklich los ist, unzensiert. Du wertest nicht, du suchst keine Lösung. Du sammelst.

Warum das schon was bringt: Solange du das, was du fühlst, nicht benennst, ist es eine Black Box, die dich völlig einnimmt. Sobald du's in Worte legst, wird aus „Ich bin halt weniger" ein Satz, den du angucken kannst. Und ein Satz, den du angucken kannst, ist etwas anderes als ein Gefühl, das dich im Griff hat.

Bewegung 2: Was war die Welle?

Jetzt schau, was das ausgelöst hat. So konkret wie möglich.

Wenn du noch in der Emotion steckst, ist das nicht ganz leicht. Aber genau deshalb lohnt es sich: Was ist *wirklich* passiert? Welcher Satz ist gefallen? Welches Bild hast du gesehen? Was hat jemand getan?

Bei Mira: *Sein Telefonat. „Finanzierungsrunde." „Hey, cool." Die Art, wie er danach einfach weitergearbeitet hat.*

Das klingt nach wenig, wenn man's so hinschreibt. Ein paar Sätze, die sie gar nicht direkt angesprochen haben. Aber die Welle war groß genug, dass der ganze Nachmittag kippte.

Hier liegt der Punkt: Wie und ob eine Welle wirkt, hat oft weniger mit der Welle selbst zu tun als mit dir. An einem Tag bist du froh, wenn dein Mitbewohner dich in Ruhe lässt. An einem anderen Tag — heute — wolltest du etwas teilen. Die exakt gleiche Reaktion von ihm fühlt sich dann komplett anders an.

Das spiegelt, was in dir gerade los ist. Wenn du unsicher bist über deine Zukunft, fühlt sich eine Frage danach unangenehm an. Wenn du stolz bist auf eine Entscheidung, freust du dich, wenn jemand fragt. Wenn die Reaktion größer ist als die Welle, ist das ein Hinweis: Da unten wurde was angestupst.

Deshalb die nächste Bewegung.

Bewegung 3: Was sitzt drunter?

Das ist nicht der einfachste Schritt, aber er lohnt sich am meisten. Du schaust jetzt, was die Welle eigentlich getroffen hat. Welcher Teil von dir wurde ungünstig erwischt?

Ein paar Fragen, die dabei helfen:

„Welcher Wert von mir wurde getroffen?"

Wenn du schon durch Zone 1 gegangen bist, hast du viel Wissen über dich, das du jetzt nutzen kannst. Welcher Wert fühlt sich gerade verletzt? Welche Erfahrung aus der Vergangenheit lässt dich so reagieren, weil du keine Lust hast, das nochmal zu erleben? Welches Bedürfnis wird gerade nicht erfüllt?

Egal ob du mittendrin steckst oder erst später draufschaust — du erkennst: Meine Reaktion kommt daher, dass ein Wert angestupst wurde. Oder ein Bedürfnis nicht erfüllt ist. Oder ich mich gerade vor einer alten Erfahrung schütze.

„Was kann ich von der Person lernen — falls eine Person dabei war?"

Diese Frage mag ich besonders. Denn oft ist das, was uns an anderen aufregt, etwas, das wir uns selbst nicht zutrauen.

Bei Mira: Ihr Mitbewohner macht etwas, das sie nicht macht. Wenn bei ihm was läuft, sagt er's. Lacht ins Telefon. Lässt sich nicht einfach wegnicken. Mira traut sich das nicht — und genau das stört sie.

Wenn sie das für sich erkennt, kann sie was damit anfangen. Sie könnte fragen: „Hast du kurz fünf Minuten?" Oder: „Klapp mal den Laptop zu, ich hab was Cooles erlebt."

Aus „Der macht meinen Tag kaputt" wird „Was traut der sich, das ich auch könnte?". Aus Gegeneinander wird ein Stück, das sie sich abschauen kann. Du wirst schnell merken: Andere Menschen sind interessiert, sobald du anfängst zu erzählen. Und der Tag, der gut war, wird durchs Teilen sogar nochmal größer.

Auch bei Can taucht so ein Punkt auf. Liegt im Bett, denkt an seinen Berufsschul-Kumpel mit dem Start-up-Foto. Er hat den Punkt im Druck-Scan einsortiert: Innen, kann grad nichts tun. Stimmt. Trotzdem nervt's.

Also fragt er sich: *Was kann ich von dem lernen? Was nervt mich da eigentlich — der hat mir ja nichts getan.*

Erster Impuls: *Nichts. Der hat reiche Eltern und Bock auf Show.*

Nachvollziehbar. Aber wenn er kurz weiterdenkt:

Der postet halt einfach. Ich bin zu nem großen Laden gegangen, weil ich will, dass es den in 5 Jahren auch noch gibt. Sonst kann ich ja gar nix planen. Der braucht das vielleicht nicht. Oder er hat einfach Bock auf das, was er macht, und zeigt's.

Und dann noch ehrlicher:

Ich poste auch nichts. Auch wenn Ich in der Werkstatt mal was gut hinbekommen habe. Behalt ich für mich. Sonst muss ich mir nur was anhören, wenn es mal nicht klappt. Aber ob das wirklich so wäre, keine Ahnung.

Der Vergleich ist nicht weg. Aber er sagt Can jetzt nicht mehr „Du bist weniger". Er sagt: *Vielleicht trau ich mich auch zu wenig, Über das zu reden, was bei mir gut läuft.*

Vergleichen ist nicht gleich Vergleichen. Der eine macht dich kleiner. Der andere gibt dir eine Idee mehr. Du erkennst sie am Gefühl danach.

Es gibt den abwertenden Vergleich. Der macht eine Rechnung auf: *Der hat das, ich nicht. Der ist weiter, ich bin völlig abgehängt.* Am Ende stehst du als Verlierer da — oder du machst den anderen klein, damit du selbst nicht klein bist. Beides kostet Energie und bringt dich keinen Schritt weiter.

Aber es gibt auch den Vergleich, der dich weiterbringt. Der startet mit einer anderen Frage: *Was traut der sich, Was ich mir nicht erlaube? Was kann sie, was ich auch gerne können würde? Was macht jemand einfach, wo ich stundenlange überlegen würde und dann doch nicht mache?* Da ist ein Stück, das du dir abschauen kannst. Nicht um zu werden wie der oder die andere — sondern um etwas mitzunehmen, das zu dir passt.

„Was wäre ein kleiner Schritt, den ich mich trauen könnte?"

Klein. Konkret. Nichts, was du erst eine Woche lang üben musst.

Mira-Beispiel: Beim nächsten Mal in die Küche gehen und sagen *„Hast du fünf Minuten?"* Oder: heute Abend einer Freundin schreiben, was passiert ist.

Cans Beispiel: Morgen in der Pause einem Kollegen erzählen, was am Wochenende beim Schrauben gut lief.

Wähl den Schritt so klein, dass du ihn tatsächlich gehen kannst. Dann ist er klein genug.

Lass uns nochmal schauen, wie das bei Mira aussieht.

Mira geht die drei Bewegungen durch

Mira sitzt auf dem Bett. Handy liegt daneben. Normalerweise würde sie jetzt scrollen, bis das Gefühl weg ist. Heute nicht. Irgendwie ist ihr klar, dass ihr Mitbewohner eigentlich nichts Schlimmes gemacht hat. Trotzdem nervt es sie. Und dass es sie nervt, nervt sie auch noch. Kennst du wahrscheinlich, oder?

Also erinnert sie sich an den Eisberg und schaut genauer hin.

Was ist eigentlich alles oben zu sehen?

Sie checkt, was gerade da ist.

Ich bin sauer, richtig sauer, merk aber auch, dass ich irgendwie traurig bin. Mein super Tag fühlt sich auf einmal total unbedeutend an. Die Zweifel schießen wieder rein — ob das Studium Blödsinn ist, ob das alles keinen Sinn hat. Ich sitze hier in meinem Zimmer, statt mich über den tollen Tag zu freuen, und reg mich auf. Mega schlecht gelaunt. Wenn ich an meinen Mitbewohner denke, könnte ich mich nur noch aufregen. Dabei war es doch eigentlich ein cooler Tag. Was soll das?

Sie bleibt bei dem Gedanken hängen: Heute war gut. Und jetzt nicht mehr.

Was war die Welle?

Sein Telefonat. „Finanzierungsrunde". „Hey, cool." Die Art, wie er lacht, wenn er über das Projekt redet. Dass er nicht nachgefragt hat.

Klingt alles nicht so groß, wenn sie's so daliegen sieht. Ein paar Sätze, die sie gar nicht an sie gerichtet waren. Aber die Welle war groß genug, dass der ganze Nachmittag kippte.

Das kann doch nicht sein. Ich hab keinen Bock, jetzt schlechte Laune zu haben oder auf ihn sauer zu sein — dem ist ja scheinbar auch was Cooles passiert.

Also schaut sie genauer hin.

Okay, ich hab heute keine Finanzierungsrunde abgeschlossen. Aber ich hab einer Frau geholfen, in einem ziemlich beschissenen Moment ein bisschen Luft zu kriegen. Genau dafür mach ich das hier eigentlich.

Vergleichen mit der Finanzierungsrunde bringt eh nichts. Sind zwei verschiedene Welten. Jeder macht sein Ding.

Aber der Vergleich hat sich trotzdem genau das gegriffen. Hat ihren Tag neben seinen gestellt — und weil man ihren nicht in Euro abmessen kann, fühlte sie sich im ersten Moment kleiner.

Was kann ich von meinem Mitbewohner lernen?

Das kommt schneller, als sie dachte.

Er macht seinen Tag groß. Wenn bei ihm was läuft, sagt er's, telefoniert drüber, lacht ins Telefon. Und ich? Ich komme von einem Gespräch, das mich umgehauen hat, und beim Reinkommen sage ich „Glückwunsch" zu ihm. Mein Tag taucht gar nicht auf.

Und wenn sie ganz ehrlich ist:

Vielleicht hätte er es gar nicht wissen können, dass ich heute so einen wichtigen Tag hatte. Und manchmal weiß ich's bei ihm ja auch nicht, und er erzählt einfach davon. Meistens find ich's eigentlich auch ganz interessant und freu mich für ihn mit.

Okay. Was wäre ein kleiner Schritt?

Nicht: ihm danken und von mir nichts erzählen. Nicht: sich über ihn ärgern.

Sondern: Heute Abend ihrer besten Freundin schreiben, was passiert ist. Das Highlight mit jemandem teilen und sich über die Reaktion freuen. Und sich beim nächsten Mal in der Küche trauen zu sagen *„Hast du fünf Minuten? Ich hab was zu erzählen."*

Und wenn er dann immer noch im Pitchdeck hängt — okay. Dann hab ich's versucht. Das ist auch was wert.

Mira merkt: Wenn sie das beim nächsten Mal hinbekommt, sitzt sie wahrscheinlich nicht wütend und traurig auf dem Bett, sondern freut sich nach wie vor über ihren Tag. Und wenn sich am Abend ein Gespräch ergibt — gut. Wenn nicht, braucht sie vielleicht noch ein paar Zwischenschritte. Auch das ist okay.

Jetzt du

Jetzt hast du alles, was du brauchst, um mit solchen Situationen anders umzugehen. Du kennst die drei Bewegungen und hast den Eisberg aus einer neuen Perspektive gesehen — auf dich selbst gerichtet.

Wenn du magst, nimm dir einen Moment aus den letzten Tagen oder Wochen. Einen, in dem du gemerkt hast, dass was in dir reagiert hat, und du selbst nicht so genau wusstest, warum. Ein Gefühl von nicht gut genug. Wut oder Ärger, der größer war als der Anlass. Ein Vergleich, der getroffen hat. Von etwas oder jemandem genervt sein. Es muss kein großer Konflikt sein. Wie so oft steckt in den kleinen Alltagssituationen eigentlich viel drin.

Geh die drei Bewegungen einmal durch:

1. Was ist oben zu sehen?

Was hat die Situation ausgemacht? Was hat die andere Person gemacht, wie hat sie sich verhalten? Wie hast du reagiert — was hast du getan, was gedacht? Hat dein Körper reagiert — Anspannung, Hitze, kein Wort mehr rausbekommen? Welche Emotionen waren da?

Schreib alles auf, völlig unsortiert. Keine Zensur, keine Bewertung. Auch die krassen Gedanken. Die sind ja eh da — und sind immer ein guter Hinweis, dass irgendwas in dir gerade einen Schlag abbekommen hat.

2. Was war die Welle?

Was war der Auslöser? Nicht das Gefühl — das, was von außen kam. Ein Satz, ein Bild, ein Verhalten. Irgendetwas Sichtbares vom Eisberg des anderen, das sich für dich wie eine Welle angefühlt hat.

Was genau war das?

3. Was sitzt drunter?

Welcher Wert von mir wurde angestupst? Was ist dir wichtig, das gerade berührt wurde? Welches Bedürfnis ist nicht erfüllt? Vor welcher erneuten Erfahrung schützt du dich vielleicht?

Was kann ich von der Person lernen — falls eine Person dabei war? Nicht: wie sie werden. Sondern: Was traut sie sich, das du dir gerade nicht zutraust? Was nimmt sie sich raus?

Was würde mir gerade gut tun — als kleiner Schritt? Nicht der große Umbau. Ein Schritt. Etwas Konkretes für die nächsten 24 Stunden.

Wenn du bei einem Punkt nicht weiterkommst, ist das auch eine Antwort. Manche Sachen werden erst in ein paar Tagen klarer. Es reicht, dass du angefangen hast hinzuschauen.

Mach dir kurz bewusst, was du gerade gemacht hast. Du hast ehrlich hingeschaut. Du hast das, was du fühlst, in Worte gelegt. Und du hast einen kleinen Ansatzpunkt gefunden, statt dich zu ärgern, dass die Welle so groß war. Das ist viel.

Der Eisberg nach innen funktioniert nicht nur in großen Momenten. Auch wenn du auf dem Heimweg in der Bahn merkst, dass dich was ärgert, von dem du nicht weißt, woher es kommt. Drei Bewegungen im Kopf, keine zwei Minuten. Über Wasser: Was zeigt sich? Welle: Was kam von außen? Unter Wasser: Was hat es getroffen? Manchmal reicht das schon, um wieder klar zu sein.

Wenn du merkst, dass du mehr wissen willst, dann lies gerne weiter.

Denn manchmal kommt die Welle nicht von außen. Manchmal dreht dein Kopf einfach selbst Runde um Runde. Nachts. Vor Prüfungen. Vor Entscheidungen. Nach Streitigkeiten. Genau wie bei Sophie gerade. Und auch dafür gibt es ein Werkzeug.

Wenn die Welle vorbei ist und es trotzdem dreht

Bei Mira kam die Welle von außen. Ein Telefonat, ein „Hey, cool", ein Mitbewohner, der wieder im Pitchdeck verschwindet. Etwas Sichtbares, an dem du den Druck-Scan ansetzen kannst. Etwas Konkretes, an dem du den Eisberg nach innen anwenden kannst.

Aber manchmal ist das Außen längst vorbei. Die Situation liegt Stunden, manchmal Tage zurück. Und trotzdem läuft sie weiter. Im Kopf. Nachts. Vor Prüfungen. Vor Entscheidungen. Nach Streitigkeiten, die du eigentlich vergessen wolltest.

Du denkst denselben Gedanken zum dritten Mal. Zum fünften Mal. Du weißt, dass es nichts bringt. Aber dein Kopf hört nicht auf.

Genau das passiert bei Sophie gerade.

Das strengt an. Das kann man unterbrechen.

Sophie. Halb zwei nachts.

Halb zwei. Handy umgedreht neben dem Kopfkissen. Display dunkel. Eigentlich.

Aber alle paar Minuten: Bildschirm an. Klassenchat checken. Nichts Neues. Bildschirm aus. Und in meinem Kopf läuft trotzdem der gleiche Film weiter.

Vorgestern in der Pause war irgendwas. Ich weiß nicht mal mehr genau, was. Ich glaub, ich hab was gesagt, was sie blöd fand. Oder sie hat was gesagt, was ich blöd fand. Wir haben uns angeguckt, dann ist die Klingel gegangen, und seitdem ist es so komisch.

Heute morgen hat sie Hi gesagt. Aber eben auch nicht mehr. Glaub ich. Vielleicht bild ich mir das auch ein.

Im Klassenchat hat sie was reingeschrieben, irgendwas wegen Mathe. Ich hab darunter eine Frage gestellt. Eine ganz normale Frage. Nichts Besonderes. Hätte jeder beantwortet. Sie hat nicht geantwortet, obwohl sie es gelesen hat. Eine andere hat eine andere Frage gestellt, und dann ging das Thema weiter. Da hat sie dann wieder geantwortet.

Ich hab ihr dreimal eine Nachricht geschrieben. Dreimal gelöscht. Beim ersten Mal klang es wie eine Entschuldigung, ich wusste aber nicht für was. Beim zweiten Mal klang es zu locker, als wäre nichts gewesen. Beim dritten Mal hab ich nur noch „Hey" geschrieben und dann eine Minute auf das Wort gestarrt, bis ich es weggemacht hab.

Mama hat gestern Abend gemerkt, dass irgendwas ist. „Sophie, mach da kein Ding draus, ihr seid doch schon lange befreundet." Ja toll.

Und jetzt liege ich hier. Es ist halb zwei. Morgen Schule. Ich werd sie spätestens in der Pause sehen. Wahrscheinlich. Vielleicht weicht sie aus. Wahrscheinlich weicht sie aus.

Mein Kopf macht weiter. Sie hasst mich jetzt. Sie hat den anderen bestimmt schon erzählt, dass ich nervig bin. Morgen sitzen alle anders, und ich steh allein da. Das war's mit ihr. Vier Jahre. Vorbei. Wegen einer Sache, von der ich nicht mal mehr weiß, was sie war.

Ich kenn das Ende von dem Gedanken. Ich denke ihn zum gefühlt zwanzigsten Mal. Es wird nicht besser dadurch. Es wird nur jedes Mal wieder genauso schlecht.

Was Sophie gerade hat, ist eine Denk-Spirale - Overthinking

Kennst du das? Du weißt eigentlich, dass es nichts bringt. Du weißt, dass du den Gedanken schon hundertmal hattest. Du weißt, dass er morgen früh wahrscheinlich schon kleiner aussieht als jetzt. Trotzdem geht er nicht weg.

Eine Spirale dreht sich. Immer derselbe Gedanke, ein bisschen anders verpackt. Mal als Frage („Was, wenn sie wirklich sauer ist?"), mal als Bild („Sie sitzt morgen mit den anderen, ich allein"), mal als Vorwurf an dich selbst („Hätte ich nicht antworten sollen, hätte ich nichts sagen sollen, hätte ich..."). Aber im Kern: dieselbe Sache.

Spiralen passieren oft genau dann, wenn du eigentlich Ruhe bräuchtest. Nachts. Auf dem Heimweg. Beim Versuch zu lernen. Im Bett vor einer Prüfung. Sie nutzen den Moment, in dem du nicht beschäftigt bist — und in dem dein Kopf scheinbar Zeit hat, sich um „die wichtige Sache" zu kümmern.

Das Gemeine: Sich-Sorgen fühlt sich an, als würdest du was tun. Als wärst du dran an der Sache. Aber tatsächlich passiert nichts. Du bist nicht weiter als vor einer halben Stunde. Du bist nur müder.

Der Druck-Scan hilft dir, wenn du Überblick brauchst. Der Eisberg nach innen, wenn eine Welle dich gerade getroffen hat. Für die Spirale brauchst du was anderes. Etwas, das den Kopf kurz unterbricht — und dir zeigt, ob du gerade wirklich denkst, oder ob du nur kreist.

Tool 3: Spiral-Check

Der Spiralcheck funktioniert in allen Situationen, in denen du verkopft bist - klassisches overthinking. Dazu gehören Prüfungen, Bewerbungsgespräche, Konfliktsituationen oder langanhaltende Konflikte. Überall dort, wo du viel nachdenkst, auch in Beziehungsthemen oder wenn du über deinen Selbstwert nachdenkst, kann der Spiral-Check helfen, diese Dauerschleife zu unterbrechen.

Du brauchst dafür kein Papier, aber wenn du eins zur Hand hast, schadet's nicht. Drei Schritte, die du immer verwenden kannst. Geht im Kopf, geht aufgeschrieben — beides funktioniert.

Schritt 1: Drehst du gerade Kreise?

Drei Fragen. Stell sie dir, ruhig laut, wenn du allein bist:

1. Hatte ich den gleichen Gedanken heute schon öfter?
2. Bringt mich das Denken weiter — oder bin ich nur angespannter als vorher?
3. Wenn ich den Gedanken zu Ende denke: Kenne ich das Ende, bevor ich loslege?

Bei zwei „Ja" von dreien drehst du Kreise. Bei drei „Ja" sowieso.

Klingt simpel. Ist es auch. Aber dieser kurze Moment macht einen Unterschied. Solange du in der Spirale bist, fühlt sich das wie Denken an. Sobald du dir selbst sagen kannst „Okay, ich kreise gerade", siehst du die Spirale von außen. Wenn du von außen darauf schauen kannst, kannst du deine Gedanken besser kontrollieren.

Schritt 2: Was kannst du tun, um die Situation noch schlimmer zu machen?

Ja, du hast richtig gelesen. Schlimmer.

Schreib drei bis fünf Sachen auf, die du aktiv tun könntest, damit die Situation noch schlechter läuft. Nicht: „Sie könnte mich anschreien." Das wäre wieder etwas, was jemand anderes macht. Sondern: Was kannst DU tun, damit die Sache eskaliert? Was kannst du sagen, posten, schreiben, machen, dass es ganz sicher noch schlimmer wird?

Die Frage klingt erstmal komisch. Aber sie macht etwas, was die Spirale dir gerade nicht erlaubt: Sie holt dich aus dem passiven Modus raus, anstatt dir nur Horrorszenarien in den Kopf zu pflanzen. Wenn du in einer Spirale steckst, fühlt es sich an, als würde dir was passieren. Als hättest du keinen Einfluss. Die Verschlimmerungsfrage dreht das um. Sie zwingt dich in die aktive Rolle. Auf einmal bist du jemand, der was tun könnte. Auch wenn es im ersten Schritt nur darum geht, es schlimmer zu machen. Das fällt uns Menschen in solch emotionalen Situationen einfach leichter.

Und genau das ist der Hebel. Sobald du siehst, wie du es schlimmer machen könntest, siehst du auch: Du hast hier irgendwo Einfluss. Vielleicht nicht so viel, wie du gerade brauchst. Aber mehr als null.

Falls die Frage gerade nicht passt — manchmal gibt's keinen Konflikt, kein Gegenüber, einfach nur eine Sorge, die kreist — dann gibt's eine Backup-Frage:

Was würde ich einer Freundin oder einem Freund sagen, wenn sie oder er gerade in der gleichen Situation stecken würde?

Bei anderen Menschen wissen wir oft erstaunlich klar, was wir raten würden. Mit uns selbst sind wir hart. Verurteilen uns schnell selbst. Diese Frage holt deinen besten Ratgeber zurück: dich, mit dem Blick, mit dem du auf jemanden schauen würdest, der dir wichtig ist.

Schritt 3: Dreh deine Antworten um.

Wenn du Schritt 2 mit der Verschlimmerungsfrage gemacht hast: Schau dir deine Liste an und dreh jeden Punkt um. Was wäre das Gegenteil? Wenn „morgen demonstrativ wegschauen" auf der schlimmer-Liste steht, was steht dann auf der besser-Liste? Vielleicht: einfach normal Hi sagen. Wenn „eine Story posten, die ihr ein blödes Gefühl geben soll" schlimmer wäre — was wäre das genaue Gegenteil? Vielleicht gar nichts posten. Oder etwas Positives - ein gemeinsames Bild, auf dem ihr lacht.

Die Erkenntnis ist, dass wenn du etwas verschlechtern kannst, du es auch verbessern kannst. Das befreit dich aus dem ständigen Gedankenkarussell und gibt dir die Möglichkeit, die Situation zu verbessern, Konflikte zu lösen, Ängste abzubauen und positive Szenarien zu entwickeln.

Dann die Frage, auf die alles zuläuft: Welcher dieser Punkte aus Schritt 3 ist gerade wirklich machbar? Nicht der, der theoretisch am besten wäre. Sondern der, den du dir gerade tatsächlich zutraust. Wahrscheinlich der kleinste auf der Liste. Vielleicht der, bei dem du dachtest „ach, das ist doch nichts". Genau der.

Der große Erfolgsfaktor besteht darin, dass du einen Schritt gehst, den du für dich machst und nicht nur, weil du eine Gegenreaktion oder eine Verhaltensveränderung bei der Person, die dir gegenübersteht, erwartest. Ein Schritt, der vielleicht so klein ist, dass du nicht gleich völlig enttäuscht bist, wenn es nicht klappt. Beispiel: Sag wieder freundlich "Hi", ohne dass es schlimm ist, wenn nicht sofort ein freundliches "Hi" zurück kommt. Das kommt vielleicht beim zweiten, dritten oder vierten Mal. Die andere Person steckt vielleicht auch in einer Spirale und du hilfst wahrscheinlich gerade, dass sie da wieder rauskommt. Das kann auch mal dauern.

Sophie macht den Spiral-Check

Sophie liegt im Bett und starrt an die Decke. Irgendwann, halb zwei vorbei schon, fällt ihr das Buch ein, das auf dem Schreibtisch liegt. Sie hat heute Nachmittag drin gelesen. Da war so eine Frage. Eine ziemlich komische.

Naja. Schlafen kann sie eh nicht. Probieren kostet nichts.

Erste Frage war: Hatte ich den Gedanken heute schon mal?

Klar. Den ganzen Tag. Auf dem Heimweg, beim Mittagessen, im Bus zur Englischnachhilfe, beim Zähneputzen, beim Ins-Bett-Gehen, jetzt seit zwei Stunden im Liegen.

Zweite: Bringt mich das Denken weiter, oder bin ich nur angespannter als vorher?

Sophie schaut aufs Handy. Halb zwei. Sie liegt seit halb zwölf hier. Nichts ist klarer geworden. Sie weiß nicht mehr als vor zwei Stunden. Sie ist nur müder und das Problem wird immer größer.

Dritte: Kenne ich das Ende?

Ja. Sie kennt es. Sie hat sich heute schon dreimal in den Worst Case reingedacht. Ihre Freundin hasst sie, andere bekommen es mit, sie steht allein da, die Clique fällt auseinander. Sie kennt jede Variante. Manche Versionen sind schlimmer, manche etwas weniger schlimm. Aber das Ende, das sie sich denkt, kennt sie und ist nicht schön.

Drei von drei. Okay. Sie kreist.

Komisch, das so klar zu sehen. Sie denkt nicht: „Ja toll, jetzt weiß ich's auch." Sie denkt eher: Das bringt mich keinen Millimeter weiter.

Schritt 2. Verschlimmerungsfrage. Was kann SIE tun, damit es schlimmer wird?

Sophie muss kurz nachdenken. Dann fällt's ihr leichter, als sie dachte.

Sie könnte morgen demonstrativ mit anderen sitzen, in der ersten Pause. So, dass die Freundin es sieht.

Sie könnte eine Story posten. Irgendwas mit „Manche Menschen merken nicht mal, was sie haben", offensichtlich auf die Freundin gezielt. Einige aus der Klasse würden sofort kommentieren, alle würden's lesen.

Sie könnte im Klassenchat einen versteckten gemeinen Kommentar posten, wo jeder weiß, wer gemeint ist. Die Freundin.

Sie könnte eine gemeinsame Freundin anrufen, die mit beiden befreundet ist. Sophie könnte Stimmung machen. Sich beklagen. Sie auf die eigene Seite ziehen.

Und sie könnte morgen einfach patzig sein, falls die Freundin doch was sagt. Kurze Antwort, weggucken, so tun, als würde man über sie reden.

Das sind einige Punkte. Sophie liest sie nochmal. Und weiß, da kommt noch ein entscheidender Schritt.

Schritt 3. Der Umkehrschluss.

Sie geht jeden Punkt durch.

Und merkt: Krass. Wenn ich das schlimmer machen kann, dann kann ich's ja eigentlich auch irgendwie besser machen.

Demonstrativ mit anderen sitzen → einfach normal Hi sagen, wie immer.

Story posten gegen die Freundin → vielleicht sogar das Gegenteil. Etwas Positives posten. Ein altes gemeinsames Bild, irgendwas, was zeigt, dass die Freundschaft was wert ist.

Insider als Stich → der gleiche Insider, aber als „weißt du noch?". Direkt an sie, lieb gemeint.

Die gemeinsame Freundin anrufen und Stimmung machen → mit gemeinsamer Freundin reden, aber anders. Ihr sagen: „Ich will die Sache geradebiegen, weiß aber nicht wie."

Patzig reagieren → wenn die Freundin was sagt, einfach zuhören. Nicht direkt verteidigen. Erst hören.

Sophie schaut die Liste an. Welcher dieser Punkte geht?

Story posten ist ihr zu viel. Auch das gemeinsame Bild — heute Nacht, halb zwei, das wäre offensichtlich und peinlich. Mit gemeinsamer Freundin reden — nicht morgen früh. Sie ist nicht bereit, das so klar zu sagen. Den Insider — vielleicht. Aber später, wenn sie besser abschätzen kann, ob die Freundin überhaupt antwortet.

Und dann gibt's diesen einen Punkt. Hi sagen. Morgen früh. Normal. So, wie immer.

Das geht. Das traut sie sich.

Sie überlegt kurz: Reicht das? Sich nur trauen, Hi zu sagen?

Und merkt: Wenn das das Erste ist, was sie hinkriegt, ist das schon mehr, als wenn sie morgen demonstrativ wegschaut. Hi sagen heißt: Ich bin noch da. Die Tür ist offen. Was die Freundin daraus macht, liegt nicht bei ihr. Aber ich versuche wenigstens etwas zu ändern.

Sophie macht das Handy auf, schreibt sich eine Notiz: „Morgen Hi sagen. Normal. Ohne große Erwartung."

Sie merkt allmählich, dass sie die Situation verbessern kann und Einfluss darauf hat. Das Karussell in ihrem Kopf wird langsamer. Nicht sofort still. Aber langsamer.

Und dann fällt ihr ein: Sommer letztes Jahr, am See, sie und die Freundin. Sie haben sich zwei Stunden lang über irgendwas Witziges weggeschmissen, irgendeine alte Geschichte aus der siebten Klasse, die von Minute zu Minute lustiger wurde. Beide am Boden, beide am Lachen, bis Sophie Bauchweh hatte. Genau dieser Lachflash.

Sie denkt: Mein "Hi" ändert sicher nicht sofort alles — vielleicht braucht's länger, vielleicht ist sofort alles vergessen — aber dann gibt's nochmal solche Tage.

Was Sophie gerade gemacht hat, ist mehr als „sich beruhigen". Sie hat ihre Spirale erkannt. Sie hat sich aus der passiven Rolle rausgeholt. Und sie hat, statt das ganz Große zu wollen, einen kleinen Schritt gefunden, den sie tatsächlich gehen kann.

Das ist die ganze Bewegung.

Jetzt du

Meistens starten solche Denkspiralen schleichend, und man erkennt sie nicht sofort. Gleichzeitig muss man sich jedoch nicht nächtelang von diesen Gedanken wachhalten lassen, sondern kann bereits früher versuchen, anders mit ihnen umzugehen.

Diese Spiralen können dich in vielen verschiedenen Situationen erwischen. Überall, wo du dazu neigst, alles zu überdenken, dich gedanklich im Kreis zu drehen. Bei Selbstzweifel, bei Konflikten, bei großen Herausforderungen, bei zwischenmenschlichen Beziehungen und noch vielen anderen Beispielen. In all diesen Situationen, ist der Spiralcheck perfekt geeignet, um wieder neue Lösungen und Einflussmöglichkeiten zu sehen.

Hier ist der Spiral-Check für dich.

Schritt 1: Drei Fragen.

Wenn dein Kopf gerade dreht, geh diese drei Fragen kurz durch:

1. Hatte ich den gleichen Gedanken heute schon öfter?
2. Bringt mich das Denken weiter — oder bin ich nur angespannter als vorher?
3. Wenn ich den Gedanken zu Ende denke: Kenne ich das Ende, bevor ich loslege?

Wenn du zwei dieser drei Fragen mit "Ja" beantwortet hast: Du kreist. Mach weiter mit Schritt 2.

Bei null oder einem „Ja": Du denkst gerade tatsächlich an etwas. Lass den Spiral-Check sein und arbeite an der Sache.

Schritt 2: Was kannst du tun, damit es schlimmer wird?

Drei bis fünf Sachen. Konkret. Was du aktiv tun könntest — ein Satz, eine Nachricht, eine Reaktion, ein Posting — damit es die Situation verschlimmert.

Falls du keinen klaren Konflikt hast und die Frage nicht passt, nimm die Backup-Frage:

Was würde ich einer Freundin oder einem Freund raten, wenn die oder der gerade so daliegen würde wie ich?

Schritt 3: Dreh's um.

Geh deine Verschlimmerungs-Liste durch und schau dir das jeweilige Gegenteil an. Wenn du die Backup-Frage genommen hast: Schau dir deinen Rat an und prüf, was du davon selbst gerade tun könntest.

Welcher Gegen-Punkt ist gerade wirklich machbar? Nicht der größte. Der kleinste, der trotzdem was bewegt. Such dir den für dich passenden Schritt raus und trau dich ihn zu gehen.

Mach dir bewusst, was du gerade gemacht hast. Du hast einen Gedanken, der dich vorher nur in einer Schleife gehalten hat. Du hast dich aus der passiven Rolle rausbewegt — die Sache hat dich nicht mehr in der Hand, du machst was. Und du hast einen Schritt gefunden, den du tatsächlich gehen kannst. Nicht den großen. Den, der reicht. Das machen die wenigsten.

Und falls du Schritt 3 hattest und merkst „Ich finde keinen, den ich mir zutraue" — auch das ist eine Antwort. Dann ist der heutige nächste Schritt vielleicht: noch eine Nacht drüber schlafen. Mit jemandem reden, dem du vertraust. Oder einfach den Spiral-Check morgen nochmal machen, wenn der Kopf weniger müde ist. Auch das zählt.

Was du jetzt kannst, ist: deine Spiralen erkennen, bevor sie dir den ganzen Abend nehmen. Drei Fragen reichen. Eine Verschlimmerungsfrage reicht. Ein kleiner umgedrehter Punkt reicht.

Und jetzt — wie immer — du entscheidest, was als nächstes passieren soll.

Den Spiral-Check in den nächsten Tagen ausprobieren. Wenn du merkst, dass dein Kopf wieder dreht: kurz prüfen, kurz umdrehen, kurz schauen, ob ein kleiner Schritt sichtbar wird.

Du kannst auch einfach nochmal beobachten, wann bei dir Spiralen aufkommen. Eine Woche lang. Damit du beim nächsten Mal schneller merkst: Ah, das ist eine.

Ich wünsche dir auf jeden Fall viel Spaß mit den Tools, damit du dir gute und hilfreiche Gedanken machen kannst.

Drei Tools. Drei Arten von Druck.

Wenn du jetzt einen Schritt zurück machst und auf die Zone schaust, siehst du nicht drei einzelne Werkzeuge. Du siehst eine Bewegung, die in allen dreien steckt.

Drei Situationen. Zu viel auf einmal. Eine Welle, die etwas unter der Oberfläche getroffen hat. Ein Gedanke, der nicht aufhören wollte. Aber immer dieselbe Bewegung dahinter. Erst sichtbar machen, was vorher nur schwer erklärbar war. Dann nachschauen, woher die Wucht kommt. Dann einen Schritt finden, mit dem du etwas ändern kannst.

Und du kannst das jetzt jederzeit selbst machen. Scannen, wo der Druck herkommt. Schauen, was in deinem Eisberg los ist. Overthinking beenden.

Das können die wenigsten. Ehrlich.

So findest du die Tools wieder

Drei Werkzeuge. Jedes für eine andere Lage.

- **Druck-Scan.** Wenn zu viel gleichzeitig läuft und du nicht weißt, was davon eigentlich deins ist. Alles raus, jeden Punkt in außen und innen splitten, dann die Wann-Frage. Aus „alles ist alles" wird Überblick.
- **Eisberg nach innen.** Wenn dich etwas getroffen hat und die Reaktion größer war als der Anlass. Drei Bewegungen: oben sehen, Welle benennen, drunter schauen. Aus „warum bin ich gerade so" wird „da wurde was berührt, das kann ich benennen".
- **Spiral-Check.** Wenn die Welle längst vorbei ist und dein Kopf trotzdem weiterdreht. Drei Fragen, ob du wirklich denkst oder kreist. Verschlimmerungsfrage mit Umkehrschluss als Hebel. Aus Schleife wird ein kleiner Schritt, den du auch gehen kannst.

Es gibt noch eine andere Richtung

In dieser Zone hast du den Eisberg auf dich selbst gerichtet. Du hast gelernt, hinter deiner sichtbaren Reaktion das zu sehen, was bei dir unter Wasser liegt.

Es gibt noch eine andere Richtung. Wenn du weißt, was unter deiner Oberfläche steckt, kannst du das auch nach außen zeigen. Nicht das Verhalten, das andere ohnehin sehen. Sondern das, was darunter wirklich los ist. Damit Menschen, mit denen du zu tun hast, dich verstehen können, statt nur dein Verhalten zu sehen.

Eine Sache noch, weil sie wichtig ist

In dieser Zone ist viel hochgekommen. Druck, der schwer wiegt. Gedanken, die nicht aufhören wollen. Vergleiche, die dich kleiner gemacht haben. Wenn du dabei manchmal merkst, dass das Kreisen lauter wird als das, was ein Buch dir geben kann, gibt es Menschen, die dafür da sind, dir zuzuhören.

krisenchat.de funktioniert per Chat. Kostenlos, anonym, rund um die Uhr.

Die Telefonseelsorge erreichst du unter 0800 111 0 111. Auch kostenlos, auch rund um die Uhr.

Jemanden anzuschreiben oder anzurufen ist eine der klarsten Selbstwert-Handlungen, die es gibt.

Was du jetzt hast, ist mehr als drei Tools. Du hast drei Arten, wie du mit dir selbst umgehen kannst, wenn es zu viel wird — wenn dein Kopf wieder zu viele Apps im Hintergrund laufen hat. Du erkennst schneller, ob etwas gerade von außen oder von innen kommt. Du weißt: Nicht jeder Druck ist ein Projekt. Du hast ein Gefühl dafür, wie eine Welle dich treffen kann, und dass du in der kurzen Zeit zwischen außen und Reaktion mehr Wahl hast, als du gedacht hast. Und du erkennst eine Spirale, bevor sie dich nächtelang wach hält.

Und wie immer hast du jetzt die Wahl.

Du kannst eine Pause einlegen. Die Zone sacken lassen. Im Alltag beobachten, welches der drei Werkzeuge für deine Situation passt.

Du kannst eine Woche lang einfach nur schauen. Was prasselt auf dich ein. Wo wirst du von einer Welle getroffen. Wo dreht dein Kopf. Allein das Wissen darum macht schon einen Unterschied.

Oder du liest direkt weiter. Denn nachdem du dir einen Überblick verschafft hast und weißt, wie du mit dem umgehst, was reinkommt, geht es als Nächstes um die Bewegung nach vorne. Den Schritt, der wirklich losgeht.

Druck-Scan. Eisberg nach innen. Spiral-Check.

Und damit gehst du weit über das hinaus, was sich die meisten überhaupt anschauen. Berufsorientierung, Zukunftspläne — okay, das machen einige. Aber hinzusehen, woher der Druck wirklich kommt. Was unter deinen Reaktionen liegt. Wie dein Kopf tickt, wenn er kreist. Das ist nochmal was anderes. Du hast dir Zeit für Fragen genommen, die kaum jemand stellt. Das ist alles andere als selbstverständlich.

ZONE 6

Zukunft

ZONE: DOCH, GENAU DU. JETZT HOLST DU DIR DEINE ZUKUNFT.

„Und, was willst du mal machen?"

Die Frage kommt immer dann, wenn du gerade nicht damit rechnest. Beim Familienessen, auf einer Party, von der Oma oder von sonst jemandem, der es nett meint.

Und dann hast du ungefähr drei Sekunden.

Du kannst sagen: „Weiß noch nicht." Dann passiert meistens dasselbe. Die Augenbrauen gehen hoch, der Kopf legt sich ein bisschen schief, und dann kommt: „Na, langsam solltest du dir aber mal Gedanken machen." oder irgendeine andere wertende Reaktion. Danach vielleicht noch ein Ratschlag, den du nicht bestellt hast.

Oder du sagst etwas in der Hoffnung, dass es gut ankommt. Eine Ausbildung oder ein Praktikum bei einer Firma, die jeder kennt. Und es funktioniert sofort. Alle nicken, einer sagt „oh, stark". Dabei weißt du selbst, wie schwer man da reinkommt und wie wenig davon sicher ist. Gesagt hast du es trotzdem, weil du in dem Moment gut dastehen wolltest.

Das kennt jeder. Und für den Moment funktioniert es auch.

Nur bleibt danach ein Rest. Nach außen klingt es überzeugend. Und in dir drin ist so ein leiser Satz: So ganz meins ist das noch nicht.

Genau diesen Satz drehen wir hier um.

Was du hier rausholst

Am Ende dieser Zone hast du Wege vor dir, die zu dir passen. Mit Namen. Ausbildungen, Studiengänge und ein paar Wege, von denen du wahrscheinlich noch nie gehört hast.

Du hast einen ersten Schritt, den du sofort gehen kannst. Etwas, für das du niemanden um Erlaubnis fragen musst.

Du hast eine Challenge, die dich dabei begleitet, damit du nicht bei null anfängst.

Und das Wichtigste: Du weißt, warum genau diese Wege zu dir passen. Nicht weil sie sich gut anhören. Sondern weil du sie mit allem geprüft hast, was dich ausmacht, und dabei festgestellt hast: Ja. Genau da passe ich rein.

Du bringst dafür schon alles mit. Was du brauchst, hast du längst erlebt. Es steht nur noch nirgends.

Und du kannst es ab dann immer wieder benutzen

Am Ende dieser Zone hast du ein Blatt, das du behältst. Darauf steht, was du gut kannst und woran andere es merken, was dir wichtig ist und wohin du willst. Eine Seite davon kannst du jemandem in die Hand drücken, die andere gehört nur dir.

Damit kannst du ab sofort jede echte Situation prüfen, in die du kommst. Die Praktikumswoche in der Schule. Die Praxisphase im Betrieb. Das Praxissemester. Das Probearbeiten. Den Ferienjob. Sogar den Nachmittag, an dem du einem Bekannten bei irgendwas hilfst und plötzlich merkst, dass dir das richtig Spaß macht.

Und du kommst aus so einer Situation nicht mehr raus mit „war ganz okay". Sondern mit einem von drei Sätzen.

Entweder: Das passt zu mir. Und ich kann genau sagen, woran ich das gemerkt habe.

Oder: Das passt nicht zu mir. Und auch da weißt du, woran es lag. An den Aufgaben, an den Menschen, am Tagesablauf, an der Stimmung. Damit hast du zwei Sachen gewonnen: Du streichst einen Weg zu Recht von deiner Liste. Und du weißt, was stattdessen dabei sein müsste, damit es passt.

Oder: Das meiste passt, manches noch nicht. Das ist der häufigste Fall von allen. Und ehrlich gesagt der spannendste, weil sich hier am meisten machen lässt. Denn du weißt jetzt ja, woran es liegt. Vielleicht an einer Aufgabe, die noch fehlt. Vielleicht daran, dass du gerade nur zuschauen darfst. Vielleicht auch daran, wie du selbst in die Sache reingegangen bist. Für all das gibt es Wege, und einige davon liegen bei dir.

Das ist der Unterschied. Nicht raten, sondern wissen. Und zwar bei jeder Gelegenheit, die dir in den nächsten Jahren über den Weg läuft.

Egal, wo du gerade stehst

Du bist in der Schule. Dann steht deine Praktikumswoche noch an oder liegt schon hinter dir. Beides ist gut.

Steht sie noch an, gehst du mit einem Blatt rein, auf dem steht, worauf du in dieser Woche achten kannst, um so viel wie möglich herauszufinden und zu prüfen. Das verändert die ganze Woche. Du sitzt nicht daneben und schaust zu, sondern du bist unterwegs mit einer Frage, auf die du dir eine Antwort holst.

Liegt sie hinter dir, schaust du nochmal zurück. Was hat dir da gefallen und warum genau? War es die Aufgabe selbst, waren es die Leute, war es die Ruhe oder war es der Trubel? Wo warst du sofort dabei? Und was hat dich genervt? Aus einer Woche, die du längst abgehakt hast, kommt dann oft mehr raus als aus dem Bericht, den du damals abgegeben hast.

Du bist in der Ausbildung. Dann bist du jeden Tag im Betrieb, in der Werkstatt, in der Halle, im Büro, auf der Station, auf der Baustelle. Du hast schon Hunderte Situationen erlebt, in denen etwas gut lief oder eben nicht.

Bisher waren das einzelne Tage. Hier bringst du sie das erste Mal zusammen und siehst ein Muster. Zum Beispiel, dass du bei den Aufgaben aufblühst, bei denen du selbst rausfinden musst, woran es liegt. Oder dass dich immer die Tage schlauchen, an denen du acht Stunden dasselbe machst. Beides sind wertvolle Hinweise, und beide hast du schon längst gesammelt. Du hast sie vermutlich nur noch nie mit deiner Arbeitswelt abgeglichen.

Du studierst. Dann reichen schon zwei Tage Praxis für einen echten Abgleich. Ein Nebenjob, ein Projekt, eine Hausarbeit, bei der du plötzlich total motiviert warst, ein Seminar, in dem du gemerkt hast, dass du dich hier sowas von langweilst.

Und falls du merkst, dass dein Fach anders läuft als gedacht: In jedem Fach gibt es viel mehr Richtungen, als in der Studienordnung auftauchen. Wer Soziale Arbeit studiert, landet nicht automatisch in der Jugendhilfe. Da kann es genauso in Richtung Leitung, Beratung, Projektarbeit oder Lehre gehen, wie bei anderen Studiengängen. Welche davon zu dir passt, findest du hier raus.

Hier kommt einiges zusammen. Dein Wissen über dich, Situationen aus deinem Alltag und jede Menge Material, aus dem am Ende deine Wege entstehen. Deshalb lohnt es sich, sich zwischendurch Notizen zu machen. Zettel, Handy, egal.

Wir gehen das aber gemeinsam strukturiert an, eins nach dem anderen. Du bestimmst das Tempo. Und du entscheidest, wo du eine Pause machst.

Fangen wir mit Sophie an. Sophie hat so eine Woche schon hinter sich. Nur anders, als sie es sich gewünscht hätte.

Sophie. Zwei Zeilen auf dem Zettel.

Letzte Stunde, Klassenzimmer, unsere Klassenlehrerin verteilt die Blätter für die Praktikumswoche. Oben mein Name, darunter drei Kästen. Interessen. Stärken. Wunschbereich.

Ich schaue auf den Zettel. Die neben mir kratzt schon los und hat den halben Kasten voll, bevor ich überhaupt den Stift aufhabe.

Interessen. Ich schreibe: kochen, zocken.

Stärken. Da sitze ich länger. Was soll ich denn da hinschreiben. Ich schreibe: gut mit Leuten.

Wunschbereich. Die neben mir hat Kita hingeschrieben. Ich schreibe auch was mit Menschen hin. Klingt jedenfalls besser als nichts.

Zwei Wochen später sitze ich in einem kleinen Büro, mir gegenüber eine Frau, die richtig nett ist. Sie fragt: Warum wollen Sie denn zu uns?

Ich sage: Weil ich gern mit Menschen arbeite.

Sie nickt. Und fragt: Was interessiert Sie denn an dem Bereich?

Und da ist so eine Pause. Ich merke, dass ich nichts habe. Also sage ich: Ich fand's halt interessant.

Sie lächelt und sagt, das kriegen wir hin. Ich hab den Platz.

Die Woche geht dann so: Ich räume Sachen ein. Ich kopiere. Ich sitze viel daneben und schaue zu und weiß nie, ob ich fragen soll oder ob das gerade stört. Am Donnerstag darf ich beim Telefon mithören.

Freitag fragt mich eine aus dem Büro: Und, was nimmst du mit?

Ich sage: War cool, danke.

Abends liegt der Praktikumsbericht auf dem Schreibtisch. Was hast du in dieser Woche über dich gelernt? Ich schreibe: dass ich pünktlich sein kann.

Und dann sitze ich da und denke: Eine Woche. Rum. Und ich weiß genau so viel wie vorher.

Sophie ist mit dem losgegangen, was sie hatte. Zwei Zeilen. Alles Weitere hat sich dann von selbst ergeben, und deshalb kam am Ende auch nichts zurück.

Am Ende dieser Zone schauen wir uns dieselbe Woche nochmal an. Mit einem gefüllten Blatt.

Can. Das Feld, in das keiner gern schreibt.

Halb zehn abends, ich sitz am Küchentisch und füll das Bewerbungsformular von einem Betrieb aus. Ganz unten ein Kasten, größer als alle anderen: In welchem Bereich würden Sie nach Ihrer Ausbildung gern arbeiten?

Ich tippe: Instandhaltung. Bin zuverlässig, teamfähig und lernbereit.

Lese es nochmal durch. Und dann fällt's mir auf. Das könnte jeder geschrieben haben. Das hat jeder geschrieben. Das stand schon so im Bewerbungstraining an der Tafel, und der Typ neben mir hat's abgeschrieben, und ich hab's auch abgeschrieben.

Da steht nichts über mich drin. Da steht nur, was man da eben so reinschreibt.

Bei dem Buch war letztens so eine Frage. Nicht was kannst du, sondern: Wann ist mal jemand gekommen und hat speziell dich gefragt?

Erst fällt mir nichts ein. Dann doch: mein Onkel, letzten Herbst. Waschmaschine lief nicht ab, und er hat mich angerufen, nicht den Kundendienst. Und ein Kollege bei uns in der Werkstatt, letzten Monat. Der hat mich rübergeholt, weil er den Fehler nicht gefunden hat und ich so einen schon mal hatte.

Und dann kommt noch was, an das ich echt ewig nicht gedacht hab. Ich war neun oder zehn und hab bei meinem Onkel in der Werkstatt Fahrräder auseinandergenommen, einfach so, weil ich wissen wollte, wie das mit der Schaltung geht. Irgendwann stand der Nachbarsjunge da mit seinem Rad. Nicht bei meinem Onkel. Bei mir.

Und jetzt seh ich's zum ersten Mal: Die holen mich alle, wenn was nicht läuft. Und ich bin der, der rausfindet, woran es liegt. Schon mit zehn.

Ich lösche das Feld und schreibe rein, was ich erlebt habe und was mich ausmacht.

Zuverlässig kann jeder hinschreiben. Die Sache mit dem Fahrrad kann keiner hinschreiben außer mir.

Jetzt du: Schau mal, was du schon alles erlebt hast

Was Can da gemacht hat, machst du jetzt auch. Mit deinem eigenen Material.

Du brauchst dafür nichts Großes. Deine Beispiele sind längst da, sie sind dir bisher nur noch nie aufgefallen. Hier holst du sie raus.

Und wenn du die Zonen zu deinen Werten und deinen Stärken schon gemacht hast, liegt bei dir sogar schon eine Sammlung. Leg sie daneben. Du schaust jetzt mit einem anderen Blick drauf, und die Fragen gleich beantwortest du genauso. Da kommt mehr zusammen, als du denkst.

Zwei Schritte macht das hier. Erst die Situation: Was ist passiert, wer war dabei, was kam dabei raus. Und dann die Ableitung: Was sagt das über dich?

Der zweite Schritt ist der, der trägt. „Geduldig" passt auf zwanzig verschiedene Wege gleichzeitig und führt dich deshalb nirgendwohin. „Ich hab es dreimal anders erklärt, bis es saß" führt dich irgendwohin. Deine eigene Sprache, für deine eigenen Situationen. Das macht dich aus.

Jetzt wird's praktisch. Hol dir gerne was zu schreiben. Zehn Minuten reichen erstmal, und wenn mehr kommt, umso besser.

Frage 1: In welchen Situationen ist jemand auf dich zugekommen und hat speziell dich gefragt, ob du das und das machen kannst?

Das „speziell dich" ist der Kern der Frage. Nicht, weil du zufällig danebenstandst. Sondern wo sich jemand gedacht hat: Dafür hole ich genau die. Oder genau den. Weil du eine Fähigkeit hast, die dabei hilfreich ist.

Die Frage funktioniert deshalb so gut, weil du nichts über dich behaupten musst. Du erinnerst dich einfach. Jemand anderes hat die Einschätzung schon gemacht, du schreibst sie nur auf.

Und das darf klein sein. Die Freundin, die dich fragt, ob du über ihre Bewerbung nochmal drüberliest. Der Trainer, der ausgerechnet dich die Übung vormachen lässt. Dein Bruder, der mit dem kaputten Laptop zu dir kommt und nicht zu eurem Vater. Größe ist hier kein Kriterium.

Manchen fällt bei dieser Frage viel ein, anderen wenig. Deshalb kommt gleich eine zweite dazu, die von der anderen Seite kommt. Am meisten hast du davon, wenn du beide durchgehst. Es muss nicht ausgewogen sein, schreib einfach alles auf, was hochkommt.

Frage 2: Bei was bringst du dich von dir aus ein, ohne dass dich jemand fragen muss?

Hier geht es um die Sachen, bei denen du automatisch anfängst. Wo du dich einbringst, obwohl es niemand von dir verlangt hat. In der Gruppenarbeit diejenige sein, die die Aufgaben verteilt, weil es sonst keiner macht. Auf der Feier derjenige, der die Musik übernimmt. Im Betrieb derjenige, der aufräumt, bevor jemand danach fragt.

Auch hier: Schreib auf, was passiert ist. Ein Satz reicht.

Und falls bei beiden Fragen wenig kommt, gibt es noch einen dritten Weg rein.

Frage 3: In welchen Situationen schaust du anderen zu und merkst, wie es dich nervt, wie sie es machen?

Klingt erstmal nach nichts. Ist aber ein starker Hinweis. Wenn dich stört, wie jemand etwas macht, hast du eine eigene Idee davon, wie es besser ginge. Und einen Maßstab hat nur, wer die Sache selbst kann. Schreib die Situation auf. Und daneben, wie du es gemacht hättest.

Und beim Aufschreiben: Ein Satz pro Situation reicht. Was hast du gemacht, wer war dabei, was kam dabei raus. Und dann, wenn er dir kommt, ein zweiter Satz: Was sagt das über dich? Was war dir da wichtig? Was machst du da richtig gut? Was gefällt dir dabei?

Fünf Situationen sind gut. Zehn auch. Und wenn dir die nächste erst morgen durch den Kopf schießt oder dir in den nächsten Tagen auffällt, weil du genauer hinschaust: schreib sie einfach dazu.

Vielleicht steht deine Liste jetzt schon. Vielleicht wächst sie noch ein paar Tage. Beides passt. Schau sie dir an, dann geht es hier weiter.

Da stehen jetzt Sachen, für die dich jemand geholt hat. Und Sachen, bei denen du von selbst angefangen hast, obwohl dich keiner drum gebeten hat.

Nimm dir dafür kurz einen Moment. Du hast dein eigenes Material vor dir liegen. Nicht geraten, nicht ausgedacht, nicht aus einer Liste abgeschrieben, die für alle gilt. Erlebt. Das machen die wenigsten. Und ab hier arbeiten wir nur noch damit.

Und jetzt hast du die Wahl, wie es weitergeht.

Du kannst die Liste ein paar Tage liegen lassen und ergänzen, was dir noch einfällt. Erfahrungsgemäß kommt nach dem Aufschreiben noch einiges nach.

Du kannst jemanden fragen, der dich gut kennt: Wofür holst du mich eigentlich? Manchmal steht danach etwas auf deiner Liste, das du selbst nie draufgeschrieben hättest.

Oder du liest direkt weiter.

Es hängt weniger dran, als es sich anfühlt

Bevor es zu den zwölf Sätzen geht, noch drei Sachen. Sie nehmen Gewicht raus, das da nicht hingehört.

Erstens: einmal ohne Publikum denken.

Stell dir vor, jeder Beruf würde gleich bezahlt. Gleiches Ansehen. Gleich viele gute und gleich viele blöde Tage. Niemand macht große Augen, egal was du sagst, und niemand belächelt es.

Worauf hättest du dann Bock?

Kurz zum Geld, weil das ein echter Punkt ist: Geld entscheidet mit, ob du ausziehen kannst, ob du dir was leisten kannst, ob du dich sicher fühlst. Es gehört also dazu. Nur an einer anderen Stelle als hier.

Schau dir an, wie sich dein Leben bald anfühlen soll, dein Ich-bald-Bild aus der Orientierungs-Zone. Und dann überleg, was du dafür wirklich brauchst. Wer natürlich schnell viel Geld verdienen will, der wird sich einen entsprechenden Job suchen. Vollkommen okay. Ansonsten: Wenn das Bild stark genug ist, merkst du, dass dir die Erfüllung viel mehr gibt als ein paar Euro mehr auf dem Konto. Dann sind ein paar Monate oder auch ein paar Jahre mit weniger auf dem Konto in Ordnung, weil du weißt, wofür du das machst und damit erfolgreich sein wirst. Vielleicht on top auch finanziell.

Zweitens: Du entscheidest hier über den nächsten Schritt.

Was am Ende dieser Zone auf deinem Zettel steht, ist eine Richtung. Ein nächster Schritt, der zu deinem Ich-bald-Bild passt. Und der bleibt gestaltbar.

Deine Arbeitswelt wird anders aussehen als die, die du von deinen Eltern kennst. Viele werden zwei, drei oder noch mehr Berufe lernen. Viele werden ein zweites Fach studieren, vielleicht auch erst mit 40. Viele biegen unterwegs ab und machen am Ende etwas, das es heute noch gar nicht gibt.

Das ist eine gute Nachricht. Was du jetzt wählst, ist für jetzt genau das Richtige. Und wenn es später etwas anderes braucht, wechselst du die Richtung. Das kannst du dann, weil du dich kennst, weil du weißt, was dir wichtig ist, und weil du weißt, wo du hinwillst.

Drittens: die Fakten dazu.

Was viele gar nicht wissen: Wer lange genug in einem Beruf gearbeitet hat, kann den Abschluss auch später noch machen. Auch ohne je eine Ausbildung angefangen zu haben. Über den zweiten oder dritten Weg stehen dir alle Türen offen. Und mit einem Meister kommst du an die Uni, auch ohne Abitur.

Und wenn Schule bei dir gerade zäh läuft, sagt das nichts über dein Können. Vielleicht passt sie im Moment einfach nicht zu dem, was bei dir sonst noch los ist. Oder es fehlt das Ziel, für das sich der Aufwand lohnt. Dann geht es eben über einen anderen Weg. Deinen. In deinem Tempo, mit dem, was zu dir passt. Und mit dem Satz im Kopf: Dafür mache ich das.

Für alle, die es genau wissen wollen: Die Prüfung ohne Ausbildung heißt Externenprüfung und steht im Berufsbildungsgesetz. Nötig ist das Eineinhalbfache der regulären Ausbildungszeit. Eine abgebrochene Ausbildung wird darauf angerechnet, die Monate sind also nicht weg. Der Abschluss ist danach derselbe.

Und jetzt kommen die zwölf Sätze. Ganz normale Sätze, wie: „Ohne dich wäre gar nichts passiert." Du liest sie durch, und bei ein paar davon fällt dir eine der Situationen ein, die du gerade aufgeschrieben hast. Genau bei denen bleibst du hängen. Und dahinter warten die Wege, die zu dir passen. Konkrete Wege.

Zwölf Sätze. Ein paar davon sind deine.

Dein Zettel liegt daneben. Situationen drauf, und dahinter das, was sie über dich sagen. Genau dafür hast du die Situationen gesammelt. Wenn du aus anderen Zonen noch was mitbringst, umso besser. Und es gilt immer noch: Es geht um deinen Weg. Blende also mal alles aus, was andere von dir erwarten.

Jetzt kommen die zwölf Sätze. Ganz normale Sätze, wie sie jemand über dich sagen würde. Je besser du dich kennst, desto leichter fällt dir das hier. Du liest sie durch und hörst dabei mehr auf dein Bauchgefühl als auf dein Nachdenken. Bei ein paar davon macht es klick, weil dir sofort eine Situation dazu einfällt. Genau die markierst du.

Das ist alles. Keine Punkte, nichts ist falsch oder besser, keine Auswertung, kein Ergebnis, das dir jemand hinterher erklärt. Du erkennst dich wieder, und du weißt selbst am besten, woran.

Die Frage, die hier fehlt

Eine Frage kommt hier nicht vor: Ausbildung oder Studium?

Der Grund ist einfach. Sie würde die Hälfte der Wege wegnehmen, bevor du sie überhaupt gesehen hast. Was du seit Jahren dazu hörst, in der Schule, zuhause, von Leuten, die es gut meinen, das würde bei dieser Frage mitentscheiden. Und am Ende stünde da eine Antwort, die schon vorher feststand.

Hinter jedem der zwölf Sätze liegt beides. Ausbildungen, Studiengänge, und ein paar Wege, die ganz anders anfangen. Welcher davon deiner ist, ergibt sich später aus dem, was du dann vor dir liegen hast. Und wenn du schon in einer Ausbildung oder mitten im Studium steckst: Dann geht es hier um die Richtung darin. In jedem Beruf und in jedem Fach stecken mehr Richtungen, als im Ausbildungsrahmenplan oder in der Studienordnung auftauchen.

Zwei oder drei reichen völlig

Bevor du anfängst, eine Sache vorweg: Die meisten bleiben bei zwei oder drei Sätzen hängen. Das ist der Normalfall.

Wenn bei dir „nur" einer richtig sitzt, hast du das, was du brauchst. Hinter einem einzigen Satz liegen mehr Wege, als du auf Anhieb aufzählen könntest. Und wenn du fünf markierst, hast du fünf Zugänge, die alle zu dir gehören. Welche davon für dich zuerst dran sind, sortieren wir später gemeinsam.

Die zwölf Tätigkeits-Sätze

Am Ende stand da etwas, das vorher nicht da war. Und es hält. Du magst Sachen, die man hinterher anfassen kann.

Bauen

Wenn was kaputt war, bist du rangegangen und hast es wieder zum Laufen gebracht. Ein Fahrrad, ein Laptop, oder die Stimmung zwischen zwei Leuten.

Reparieren

Keiner wusste, woran es lag. Du hast so lange nachgehakt, bis du es rausgefunden hattest. Eine offene Frage lässt dich nicht los.

Herausfinden

Jemandem ging es danach besser, weil du da warst. Du kriegst oft schon mit, dass jemand was braucht, bevor er es sagt.

Sich kümmern

Du hast es nochmal anders gesagt, und dann hat es jemand verstanden.

Erklären

Es sah vorher anders aus. Wie es jetzt aussieht, hast du entschieden. Dir fällt sofort auf, wenn etwas schief hängt oder nicht zusammenpasst.

Gestalten

Es war Durcheinander, und du hast eine Liste gemacht, ohne dass jemand darum gebeten hat.

Ordnen

Die Gruppe kam nicht weiter. Du hast gesagt, was du denkst, und danach war es entschieden.

Überzeugen

Eine Pflanze, ein Tier, ein Beet, eine Beziehung. Bei dir ist es größer geworden. Du hast Geduld mit Sachen, die Zeit brauchen.

Großziehen

Du hast aus dem Zeug im Kühlschrank etwas gemacht, das alle gegessen haben.

Zubereiten

Ohne dich wäre gar nichts passiert. Du schiebst Dinge an und schaust, dass alles pünktlich läuft.

In Bewegung halten

Du hast aufgepasst, dass nichts passiert. Auch als es langweilig war.

Beschützen

Jetzt du: Markier, was dir bekannt vorkommt

Geh die zwölf einmal durch, von oben nach unten. Am besten ohne im Hinterkopf mitzurechnen, was für ein Beruf daraus werden könnte. Nur: Kenn ich das von mir?

Bei jedem Satz, bei dem dir etwas einfällt, machst du einen Haken. Und dann kommt der Schritt, auf den es ankommt: Du schreibst daneben, welche Situation dir eingefallen ist. Ein paar Wörter reichen. „Fahrrad Nachbarsjunge." „Terminliste Praxisstelle." „Geburtstag von meiner Schwester."

Warum das Danebenschreiben so wichtig ist: Ein Haken allein ist in drei Tagen nur noch ein Haken. Mit der Situation daneben weißt du auch nächste Woche noch, warum du ihn gemacht hast. Und du brauchst sie gleich nochmal.

Du kannst das Ganze in zwei Richtungen machen. Entweder du hast deinen Situations-Zettel neben dir liegen und suchst den passenden Satz. Oder du liest einfach die Sätze, und beim Lesen fällt dir eine Situation ein, die auf dem Zettel steht oder die du noch dazuschreiben kannst. Das passiert oft.

Und schreib es so hin, wie du es auch erzählen würdest. Das liest niemand außer dir. Hauptsache, du verstehst es später wieder.

Du musst nicht zu jedem Satz etwas finden. Zwei, bei denen du sofort weißt, welche Situation gemeint ist, bringen dich weiter als zehn, bei denen du lange überlegen musst. Faustregel: drei Sekunden pro Satz, dann weiter.

Und falls du durch bist und noch nichts hängengeblieben ist, geh die Liste ein zweites Mal durch. Diesmal mit einer anderen Frage im Kopf. Nicht: Hab ich das schon mal gemacht? Sondern: Wenn ich das morgen machen müsste, worauf hätte ich Bock?

Diese zweite Runde kann mehr ergeben als die erste. Weil du dabei nicht in deiner Erinnerung suchst, sondern einfach merkst, wo du sofort dabei wärst. Auch hier zählt der erste Impuls.

Mira. Der Satz, mit dem sie nicht gerechnet hat.

Sonntagabend, und ehrlich gesagt hätte ich die Seite fast übersprungen. Fünftes Semester Soziale Arbeit, ich weiß doch, wo ich hingehe.

Ich schieb den Laptop weg, zieh meinen Zettel über den Schreibtisch zu mir und les die zwölf Sätze trotzdem durch. Die ersten beiden Haken sind genau die, mit denen ich gerechnet hab.

„Jemandem ging es danach besser, weil du da warst." Klar. Deswegen mach ich das ja.

„Du hast es nochmal anders gesagt, und dann hat es jemand verstanden." Auch klar. Letztes Semester in der Praxisstelle, die Frau mit dem Antrag, der dreimal zurückkam. Beim vierten Mal bin ich ihn mit ihr Zeile für Zeile durchgegangen.

Und dann, weiter unten: „Es war Durcheinander, und du hast eine Liste gemacht, ohne dass jemand darum gebeten hat."

Da bleibe ich hängen. Nicht, weil ich mich frage, ob das stimmt. Sondern weil es so was von stimmt.

Erste Frage war ja: Welche Situation? Mir fallen sofort drei ein. Die Terminübersicht in der Praxisstelle, weil keiner mehr wusste, wer wann bei welcher Familie ist. Der Ablaufplan fürs Projektseminar. Und der Putzplan in der WG, den es ohne mich bis heute nicht gäbe.

Zweite Frage: Was sagt das über mich? Ich schreibe hin: Ich halte Sachen zusammen, die sonst auseinanderlaufen. Und ich fange damit an, bevor mich jemand fragt.

Und dann sitze ich da und merke: Das habe ich in fünf Semestern noch nirgends aufgeschrieben. In keiner Bewerbung, in keinem Praxisbericht. Weil es für mich nie was mit dem Fach zu tun hatte. Es war einfach eine Sache, die ich halt mache.

Ich hab immer gedacht, ich entscheide mich am Ende zwischen Jugendhilfe und Beratung. Als wären das die zwei Sachen, die es gibt. Dabei gehört das hier genauso in mein Fach. Ich hab nur nie hingeschaut.

Drei Haken auf der Seite. Und der dritte ist der, auf den ich jetzt am meisten gespannt bin.

Was du jetzt vor dir liegen hast

Schau dir an, was du markiert hast. Die Sätze, die du dir ausgesucht hast, und daneben deine Situationen.

Das hat dir niemand ausgerechnet. Kein Test, kein Fragebogen, keine Auswertung, die dir sagt, was du bist. Du hast dich in ein paar Sätzen wiedererkannt, und du kannst zu jedem einzelnen sagen, woran das lag. Das ist ein Unterschied, den die wenigsten haben, wenn sie über ihre Zukunft reden.

Und jetzt wird es konkret. Hinter jedem dieser Sätze liegen Wege mit Namen. Ausbildungen, Studiengänge, und ein paar, von denen du wahrscheinlich noch nie gehört hast.

Wer zwei Sätze markiert hat, kommt selten mit zwei Wegen wieder raus. Eher mit fünf. Manchmal mit sieben.

Und das ist genau der Punkt. Sieben passende Wege heißt nicht sieben mal Zweifel. Es heißt, dass du nicht mehr den einen richtigen treffen musst, weil sie alle zu dir gehören. Was am Ende entscheidet, ist dann das, was dir wichtig ist, und dazu ein paar ganz praktische Sachen: was in deiner Nähe geht, wo du eine Stelle bekommst, wohin du sowieso wolltest.

Du kannst die Seite jetzt ein paar Tage liegen lassen, so wie deinen Zettel. Manchmal kommt genau dann noch ein vierter Haken dazu. Oder du blätterst direkt weiter und schaust nach, was hinter deinen Sätzen steckt.

Jetzt holst du dir deine Wege

Deine markierten Sätze liegen vor dir, deine Situationen daneben. Mit genau denen suchst du dir jetzt die Wege raus, die zu dir passen. Bevor du losblätterst, klären wir kurz, wo du am besten startest. Das machen wir jetzt erstmal.

Das Buch soll dich hier genau da abholen, wo du gerade stehst. Deshalb gibt es zwei verschiedene Einstiege, wie du zu deinen Wegen kommst. Egal ob du noch in der Schule bist, in der Ausbildung oder schon im Studium: Wahrscheinlich beschäftigt dich gerade eine von diesen beiden Fragen.

Die eine: **Was könnte ich machen?**

Die andere: **Was mache ich aus dem, wofür ich mich entschieden habe?**

Die erste Frage ist deine, wenn bei dir noch vieles offen ist. Vielleicht hast du noch keine konkrete Idee. Vielleicht hast du eine Ahnung und willst sehen, was es sonst noch gibt. Und vielleicht steckst du auch schon mitten in einer Ausbildung oder in einem Studium und merkst: So ganz meins ist das nicht, weiß aber nicht so recht, was es dann sonst ist. Dann gehört die erste Frage genauso dir. Bleib genau hier, dieser Weg ist für dich gebaut.

Die zweite Frage ist deine, wenn deine Richtung schon steht und sich gut anfühlt. Du weißt, was nach der Schule kommt. Oder die Ausbildung läuft. Oder das Studium passt. Deine Frage ist längst nicht mehr, was dein Weg ist. Deine Frage ist, welcher Bereich davon deiner wird oder was dann der übernächste Schritt sein könnte.

Ein Beispiel zur zweiten Frage. Nehmen wir Elektroniker. Wer sich dafür entscheidet, hat einen Beruf gewählt. Aber dieser eine Beruf ist riesig: der Rohbau, in dem du Leitungen durch nackte Wände ziehst. Die Küche von einem Kunden, in der die halbe Wohnung keinen Strom hat und du rausfindest, warum. Die Werkhalle, in der du Schaltschränke baust, in denen hundert Kabel exakt sitzen müssen. Das Dach, auf dem du eine Solaranlage anschließt. Das sind vier Arbeitstage, die kaum unterschiedlicher sein könnten, und alle

heißen Elektroniker. So ist das in jedem Beruf und in jedem Fach: Es gibt unterschiedliche Richtungen und du kannst hier herausfinden, welche davon am besten zu dir passt.

Und wenn deine Frage die zweite ist: Du musst hier nichts Neues suchen. Du kannst aber deine Entscheidung verfeinern und rausfinden, welcher Bereich davon deiner wird. Dafür gibt es deinen eigenen Teil, weiter hinten in dieser Zone. Er passt für alle Wege: Ausbildung, Studium und den Job danach. Deine markierten Sätze nimmst du mit, mehr brauchst du nicht. Natürlich kannst du auch einfach hier bleiben und alles mitmachen. Deine Richtung ist ja schon klar, alles was du hier noch findest, kommt bei dir obendrauf. Vielleicht ist da ja doch noch was dabei, das dich interessiert oder von dem du noch nie gehört hast.

Und vielleicht denkst du an dieser Stelle gerade: Ich weiß doch längst, was ich mache. Ich hab keine Lust, mich jetzt verunsichern zu lassen.

Kann gut sein. Und es bleibt sowieso deine Entscheidung. Eine Sache nimmst du hier trotzdem mit: Sätze, die nur du sagen kannst. „Ich arbeite gern mit Menschen" schreibt jeder hin. Eine Situation, die du wirklich erlebt hast, hat außer dir keiner. Genau die sind super, wenn dich im Bewerbungsgespräch jemand fragt, warum du dich eigentlich hierfür bewirbst.

Wenn du die Frage zwei hattest, kannst du jetzt dorthin blättern. Wir sehen uns da. Und wenn deine Frage die erste ist: Jetzt kommt der Teil, für den du bis hierher gesammelt hast.

Jetzt du: Hol dir deine Kürzel

Für jeden Satz, den du markiert hast, gibt es hinten im Buch eine eigene Seite. Auf jeder Seite stehen kurze Sätze, und jeder davon zeigt dir einen Arbeitstag. Was da passiert. Wo du dabei wärst. Was da nicht steht: ein Berufsname. Kein einziger.

Das hat einen Grund. Namen kennst du. Sobald ein Name dasteht, geht im Kopf eine Schublade auf, schneller als du den Satz zu Ende lesen kannst. Kenn ich schon. Macht meine Cousine. Klingt langweilig. Die Schublade entscheidet mit, bevor du überhaupt gesehen hast, wie so ein Tag aussieht. Ohne Namen bleibt sie zu. Du liest nur, wie sich die Arbeit anfühlt, und dein Bauchgefühl darf zuerst ran.

Ich hab mit zwanzig genau andersrum gewählt, nach dem Namen: BWL, danach ein Konzern, den jeder kennt, und ein Job als Projektmanager. Von außen sah das richtig aus, und genau deshalb hab ich es

gemacht. Am Namen hing außerdem eine ganze Liste, die ich einfach mitgeglaubt habe, ohne je nachzuschauen: verdient gut, hat Zukunft, da kommt man weiter. Bei anderen Berufen dieselbe Liste, nur andersrum: schlecht bezahlt, keine Aufstiegschancen, gibt es in fünf Jahren sowieso nicht mehr. Was ich damals nicht wusste: Sicherheit kommt nicht von einem bekannten Namen auf dem Vertrag. Sicherheit ist, zu wissen, wer du bist, was du kannst und wohin du willst.

Statt einem Namen steht neben jedem Satz ein Kürzel, sowas wie RP-06. Das ist alles, was du dir aufschreibst.

So gehst du durch: Du schlägst die Seite zu einem deiner Sätze auf und liest. Bei jedem Satz, bei dem du denkst „das liest sich gut", kommt das Kürzel auf deinen Zettel. Mehr nicht.

Und markier ruhig gerade die, bei denen du nicht mal weißt, was das für eine Arbeit sein soll. Wenn irgendwas daran spannend klingt, gehört das Kürzel auf deinen Zettel. Neugier reicht als Grund völlig.

Eine richtige Anzahl gibt es dabei nicht. Du sammelst hier, entschieden wird noch lange nichts. Und deine Liste läuft dir nicht weg: Was draufsteht, bleibt drauf, und du kannst jederzeit was dazuschreiben.

Wie viele Seiten du dir vornimmst, entscheidest du auch. Fünf markierte Sätze heißen nicht fünf Pflichtseiten. Fang mit dem Satz an, bei dem es am lautesten klick gemacht hat, und schau danach, ob du Lust auf die nächste Seite hast.

Hol dir also deinen Zettel und einen Stift, und dann blätter nach hinten zu deinem ersten Satz. Wir sehen uns hier wieder, wenn deine Kürzel stehen.

Was jetzt auf deinem Zettel steht

Da bist du wieder. Auf deinem Zettel steht jetzt eine Reihe Kürzel. Von außen sieht das nach nichts aus, ein paar Buchstaben, ein paar Zahlen. Dabei hast du gerade etwas gemacht, das die wenigsten je machen: Du hast dir Wege ausgesucht, ohne auf Namen, Gehalt oder Anforderungen zu schauen. Nur danach, ob dir die Tage dahinter gefallen würden. Jedes Kürzel steht auf deinem Zettel, weil es dich neugierig gemacht hat.

Und bei den meisten weißt du noch gar nicht, wie sie heißen. Genau so soll es sein. Was sich hinter ihnen versteckt, steht ein paar Seiten weiter. Da kommen wir gleich hin.

Jetzt kriegen sie Namen

Dein Zettel liegt vor dir. Ein paar Buchstaben, ein paar Zahlen, nur Kürzel, sonst nichts. Für jeden anderen wäre das Kauderwelsch. Für dich steht da eine Liste von Tagen, bei denen du wissen willst, ob sie zu dir passen. Gleich weißt du auch, wie sie heißen.

Vorher noch eine Minute für dich. Geh deine Kürzel einmal von oben nach unten durch. Wenn du bei einem nicht mehr weißt, warum es draufsteht, blätter kurz zurück und lies die Kurzbeschreibung nochmal. Und wenn das Buch ein paar Tage zugeklappt war, umso besser: Dann liest du mit frischem Kopf drüber, und was dann immer noch hängen bleibt, ist meistens das Ehrlichste.

Und dann schau dir die Liste einfach an. Fällt dir was auf? Ist da eins dabei, bei dem du dich selbst überrascht hast? Oder eher das Gegenteil, eins, bei dem du gedacht hast: Ja, das bin so was von ich. Hier gibt es nichts auszurechnen, keine Punkte und keine Reihenfolge. Wenn dir was auffällt, schreib es dazu.

Jetzt du: Deine Fünferliste

Auf deinem Zettel stehen vielleicht zehn Kürzel, vielleicht zwanzig. Das ist mehr, als du in der nächsten Zeit ausprobieren kannst. Deshalb zoomst du jetzt einmal raus. Du schaust nicht mehr auf ein einzelnes Kürzel, sondern auf alle zusammen, und nimmst fünf davon mit. Diese fünf sind ab jetzt deine Fünferliste.

Warum fünf? Weil fünf genug sind, dass wirklich etwas dasteht, und wenige genug, dass du sie im Kopf behältst.

Welche fünf das sind, entscheidest du. Wenn du sie einfach nach Gefühl rausziehst, ist das völlig in Ordnung, es ist deine Liste. Gleich kommen trotzdem fünf Zeilen, die dir beim Aussuchen helfen können. Sie sind so gebaut, dass du dabei auch in Ecken schaust, in die man von allein selten kommt, und dass etwas eine Chance bekommt, das du sonst überblättert hättest. Probier sie ruhig aus, das kostet dich zwei Minuten.

So gehst du vor: Du liest eine der fünf Zeilen, schaust auf deine Kürzel und suchst dir das raus, dessen Kurzbeschreibung am besten dazu passt. Das schreibst du in die Zeile. Jedes Kürzel nur einmal. Und eine

Sache dabei: Du überlegst jetzt noch nicht, was für ein Beruf sich dahinter verstecken könnte. Du bleibst bei deinen Kürzeln und den Kurzbeschreibungen. Die Namen kommen gleich, und sie kommen besser an, wenn du vorher nicht geraten hast.

1. Eins, bei dem du keine Ahnung hast, was das ist, und genau deshalb wissen willst, was dahintersteckt.

2. Eins, bei dem dein Bauch sagt: Das würde ich mir gern mal ansehen.

3. Eins, das du nehmen würdest, wenn Voraussetzungen, Gehalt und Entfernung keine Rolle spielen würden.

4. Eins, das auf deiner Liste nicht fehlen darf, weil du es sowieso längst im Kopf hattest.

5. Und eins, das du wirklich willst, bei dem dir aber sofort jemand einfällt, der komisch gucken würde.

Die erste Zeile steht mit Absicht ganz oben. Das, wovon man noch nie gehört hat, fällt sonst als Erstes hinten runter, einfach weil man sich nichts darunter vorstellen kann. Du musst darüber auch gar nichts wissen, du musst es nur wissen wollen. Und bei der zweiten musst du erst recht nichts begründen. Wenn du beim Lesen an einer Kurzbeschreibung hängengeblieben bist und nicht mal sagen könntest, warum: genau die.

Bei der dritten legst du für einen Moment drei Sachen zur Seite, die sonst immer mitreden. Deine Voraussetzungen, das Gehalt und wie weit es weg ist. Die verschwinden nicht. Was ein Beruf braucht und wie du da hinkommst, steht später bei jedem einzelnen dabei. Nur wenn diese drei jetzt schon mitentscheiden, streichst du dir etwas weg, bevor du überhaupt weißt, was es ist.

Und weil wir gerade bei den Voraussetzungen sind, eine Sache, die du dein Leben lang gebrauchen kannst. Irgendwann liest du die Beschreibung von einer Ausbildung, einem Studium oder einer Stelle und denkst: Von den zehn Punkten kann ich vier. Also lass ich es lieber. Genau da steigen unglaublich viele aus, und zwar grundlos. Solche Listen sind Wunschzettel, keine Aufnahmeprüfungen. Sie beschreiben meistens jemanden, der den Job seit drei Jahren macht, und nicht den, der anfängt. Wer die Hälfte mitbringt und ehrlich sagt, was er noch lernen will, ist oft der bessere Kandidat als jemand, der alles abhaken kann und keine Lust hat.

Die vierte Zeile ist die, die du schon vor diesem Buch im Kopf hattest. Die gehört auf die Liste, weil sie dir gehört. Und falls du vorher keine hattest: Dann bleibt die Zeile leer und du hast vier, die alle neu sind.

Und die letzte ist die spannendste von allen fünf. Da kommt das hin, was du dir selbst bisher nicht zugetraut hast. Fast jeder hat sowas auf seinem Zettel: ein Kürzel, bei dem er beim Lesen hängengeblieben ist und im selben Moment gedacht hat, das sei wohl eher nichts für ihn. Derjenige, der komisch gucken würde, ist

dabei nur der schnellste Weg, es zu finden. Wenn dir zu einem Kürzel sofort ein Gesicht einfällt, ist es meistens genau dieses eine. Wichtig ist aber nicht, wie der guckt. Wichtig ist, dass du es willst. Und heute darf es einfach mal auf deine Liste.

Wenn bei einer Zeile nichts kommt, lass sie frei, vier Kürzel sind vier Kürzel. Und wenn dir insgesamt zu wenig auf dem Zettel steht, ist das keine Sackgasse, sondern eine Einladung: Es gibt zwölf Tätigkeiten, und du kannst dir jederzeit eine vornehmen, die du bisher ausgelassen hast. Neugier reicht als Grund, genau wie beim ersten Durchgang.

Was sich dahinter versteckt

Jetzt kommt der Teil, für den du das alles gemacht hast.

Weiter hinten im Buch findest du die Kürzel-Übersicht. Da steht zu jedem Kürzel, wie der Beruf oder der Studiengang heißt, wie du da hinkommst und wie du am einfachsten mal reinschauen kannst. Nimm deine Fünferliste, such das Kürzel aus Zeile eins in der Übersicht und schreib den Namen daneben. Dann Zeile zwei. Nach fünf Mal steht hinter jedem deiner fünf Kürzel ein Name.

Und wenn dir das bei einem nicht reicht: Zu jedem Kürzel gibt es außerdem einen Berufs-Onepager, also eine Seite pro Beruf. Da steht, was das für eine Arbeit ist, wo du damit arbeitest, wie du da hinkommst, was danach noch geht, was sonst noch dazugehört und ein erster Schritt, wenn du richtig Bock drauf hast. Die Berufs-Onepager stehen nicht im Buch, das würde es unnötig dick machen. Sie liegen digital, alle zusammen an einem Ort, und du kommst mit dem Buch dran. Jetzt brauchst du sie noch nicht, aber sie sind da, wenn du mehr wissen willst.

Kann sein, dass bei einem deiner fünf ein Name steht, den du längst kennst. Dann weißt du jetzt trotzdem etwas Neues: Du hast ihn dir nicht wegen des Namens ausgesucht, sondern weil dir die Arbeit dahinter zugesagt hat. Danach hast du nachgelesen und dich bewusst entschieden. Das ist ein Unterschied, den die wenigsten in deiner Situation über ihren Berufswunsch sagen können.

Und es kann auch andersrum laufen. Mira sitzt gerade daran, obwohl bei ihr längst feststeht, was sie studiert.

Mira. Der Satz, den sie sich selbst nicht zugetraut hätte.

Ich hätte hier aufhören können. Mein Fach steht. Fünftes Semester, und wenn mich jemand fragt, sag ich Soziale Arbeit und gut ist.

Ich sitz trotzdem wieder an meinem Schreibtisch und blätter zurück zu meinen Sätzen. Zwei davon waren klar, die hab ich sofort angehakt. Der dritte liegt mir seit Tagen quer im Kopf.

Es war Durcheinander, und du hast eine Liste gemacht, ohne dass jemand darum gebeten hat.

Ich hab den angehakt, weil er stimmt. Die Terminübersicht in der Praxisstelle. Der Ablaufplan fürs Projektseminar. Der Putzplan in der WG, den es ohne mich bis heute nicht gäbe. Und trotzdem hab ich beim Ankreuzen gedacht: schön, aber das hat mit meinem Fach nichts zu tun. Das ist eher so eine Macke von mir.

Jetzt such ich mir dazu Kürzel raus, und zwei davon landen auf meiner Fünferliste. Ich schlag die Namen nach.

Hinter dem ersten steht Sozialmanagement.

Management. Mein Mitbewohner macht BWL, und wenn der von seinen Vorlesungen erzählt, denk ich jedes Mal: bloß nicht. Ich hätte das Wort nie mit mir zusammengebracht.

Ich les mir die Beschreibung trotzdem durch. Und dann sitz ich da und muss zugeben, dass mich das interessiert. Es geht darum, dass eine Einrichtung läuft, damit die Leute drin ihre Arbeit machen können. Und das ist die Arbeit, die so wichtig und sinnvoll ist. So kann ich Menschen den Rücken freihalten, damit andere weiterkommen. Das ist doch genau meins.

Hinter dem zweiten steht Fallmanagerin. Da geht es um Leute, bei denen fünf Stellen gleichzeitig zuständig sind und keine von der anderen weiß. Einer hält den Faden. Und in dieses Feld komme ich mit meinem Studium rein.

Ich schreib beides auf meine Liste und schau es eine Weile an. Fünf Semester lang war das eine Macke. Seit heute steht es unter Wegen, die es wirklich gibt.

Mein Studium steht immer noch. Es ist nur größer geworden.

Sophie sitzt an derselben Stelle, nur mit einem ganz anderen Zettel.

Sophie. Fünf Zeilen, und eine kannte sie nicht.

Eigentlich würde ich jetzt lieber mit meinen Leuten was machen. Aber ich will endlich mal wissen, wo es für mich hingeht. Auf meinen Knien liegt der Zettel mit den Kürzeln, fünfzehn Stück, aus drei Tätigkeiten: Reparieren, Zubereiten und Sich kümmern. Fünfzehn sind ganz schön viele, da hilft mir das mit dem Rauszoomen wirklich. Fünf sollen es sein. Dann mal los.

Zeile eins, das, wo ich keine Ahnung hab, was es ist. Da muss ich nicht lange suchen. RP-04. Die Kurzbeschreibung ging so: Du sitzt an einem Tisch mit sehr kleinen Werkzeugen und bringst Geräte zum Laufen, die andere schon aufgegeben haben. Die hab ich damals zweimal gelesen, einfach weil mir kein einziger Beruf dazu eingefallen ist.

Zeile zwei geht nach Gefühl, und da ist es eins vom Zubereiten. ZU-04. Ich hab beim Aufschreiben gemerkt, dass es mir dabei gar nicht ums Kochen selber geht. Bei uns koch ich meistens dann, wenn keiner weiß, was es geben soll, und hinterher sitzen alle noch am Tisch und quatschen und es ist gute Stimmung. Das ist der Teil, den ich mag: Aus dem, was da ist, wird was, und danach ist es anders als vorher. Irgendwie passt das, ich weiß nur noch nicht genau, warum.

Zeile drei, wo die Voraussetzungen und das Gehalt und die Entfernung mal egal sein dürfen. Erst denk ich, dazu fällt mir nichts ein. Dann fällt mir doch eins ein, bei dem ich beim Lesen gedacht hatte: Das wär's. Ich schreib es hin, ohne den Rest zu denken. Fühlt sich komisch gut an.

Zeile vier ist die einfachste. KU-05, mein allererster Haken überhaupt. Die Kurzbeschreibung, wo es um Leute geht, die jeden Tag dieselben sind, und darum, dass du merkst, wenn bei einem was nicht stimmt. Da hab ich nicht mal überlegt.

Und dann Zeile fünf. Da sitz ich echt eine Weile, weil ich längst weiß, welches gemeint ist, und es trotzdem nicht hinschreiben will. RP-02, auch was vom Reparieren. Ich hab im Sommer mal nebenbei gesagt, dass ich

mir sowas vorstellen könnte, und meine beste Freundin hat gelacht: „Du? Windräder?" Nicht böse, sie hat es nicht mal gemerkt. Ich schon. Ich schreib es trotzdem hin.

Dann blättere ich nach hinten. Und fang mit dem an, was ich am spannendsten finde.

RP-04 heißt Uhrmacherin.

Ich lese das dreimal. Uhrmacherin. Ich war einmal in meinem Leben bei einem Uhrmacher, mit acht oder so, weil meine Oma eine neue Batterie für ihre Uhr brauchte. Ich hätte nicht mal gewusst, dass man das heute noch lernen kann.

Und während ich das lese, fällt mir ein, warum mich diese Kurzbeschreibung überhaupt angesprungen hat. Mein Tablet ging letztes Jahr nicht mehr an. Alle haben gesagt, das lohnt sich nicht, kauf dir ein neues. Ich hab mir ein Video gesucht, das Ersatzteil bestellt und dann zwei Stunden am Küchentisch gesessen, mit sechs Schrauben, die kleiner sind als ein Reiskorn. Ich hab damals gedacht, ich will einfach nur nicht, dass das Ding weg ist. Dabei war das Beste an dem Nachmittag der Moment, wo es wieder anging.

RP-02, das mit den Windrädern, heißt Servicetechnikerin Windenergie. Steht da einfach so. Was völlig anderes, und trotzdem passt da irgendwas.

Und KU-05 heißt Erzieherin. Das hab ich vor drei Wochen auf meinen Praktikumszettel geschrieben, nur mit anderen Worten. Damals, weil die neben mir Kita hingeschrieben hatte und mir nichts Besseres eingefallen ist. Heute steht es da, weil ich sagen kann, woran ich es gemerkt habe. Es steht immer noch auf meiner Liste, es ist nur nicht mehr das Einzige, was draufsteht.

Fünf Zeilen. Und bei zweien wusste ich vor einer Stunde noch nicht mal, dass es sie gibt.

Schau sie dir nochmal an

Fünf Namen. Und jeder davon steht da, weil du ihn dir selbst ausgesucht hast. Bevor es weitergeht, leg deine Fünferliste vor dich und schau sie dir an. Was verbindet die?

Lass dir dafür einen Moment. Deine fünf kommen aus deinen eigenen Kurzbeschreibungen, und die kommen aus deinen eigenen Situationen. Es müssen nicht alle fünf zusammenpassen, und die Namen dürfen ruhig weit auseinanderliegen. Eine Gemeinsamkeit haben sie trotzdem, und die bist du. An jedem einzelnen hat dich irgendwas angesprochen. Ein Blick darauf sagt dir mehr über dich als jeder Test.

Und noch was, bevor du weitermachst. Vielleicht hast du dir dieses Buch gar nicht selbst ausgesucht, sondern es liegt gerade vor dir, weil jemand anderes das so wollte, und du machst nur diese eine Zone. Auch dann funktioniert hier alles. Die drei Fragen, die gleich kommen, werden nur noch schärfer, wenn du dir irgendwann auch die Zonen zu deinen Werten und deinen Stärken holst.

Diese drei Fragen stellst du jetzt an deine fünf Berufe. Sie sortieren nichts und sie bewerten nichts. Sie zeigen dir nur, was schon da ist.

Bei welchem steckt am meisten von dem drin, was dir wichtig ist?

Denk daran, wie du Sachen am liebsten erledigst, in welchen Situationen du gut arbeiten kannst und was du brauchst, um etwas freiwillig zu machen. Und denk an das, was dich zuletzt richtig geärgert hat, weil es unfair war oder schlampig gemacht. Das sind alles Anzeiger für Sachen, die dir wichtig sind. Wenn du deine Werte schon aufgeschrieben hast, leg den Zettel daneben, dann geht es schneller.

Bei welchem könntest du am meisten von dem einsetzen, was du gut kannst?

Nicht das, wofür du die besseren Noten oder Nachweise hast. Sondern das, was dir leichter fällt als anderen, auch wenn du es nie geübt hast. Bei Sophie ist das nicht Technik. Es ist, dass sie zwei Stunden an einem Gerät sitzt, das alle schon abgeschrieben hatten, und dabei nicht ungeduldig wird.

Welcher kommt dem am nächsten, wie sich dein Leben bald anfühlen soll?

Denk dabei nicht an den Beruf, sondern an den Rest vom Tag. Wo du wohnst, wann du Feierabend hast, wer abends da ist. Manche der fünf passen da sofort rein, andere würden einiges umkrempeln. Beides ist eine Information, keine Absage.

Und dann ist Schluss mit Fragen. Es gibt hier keinen Sieger und keine Reihenfolge. Du siehst selbst, was mithält.

Was da jetzt steht

Nimm dir dafür kurz einen Moment, das hier ist nämlich mehr, als es aussieht.

Vor ein paar Seiten waren das noch Buchstaben und Zahlen. Jetzt stehen da fünf Berufe mit Namen, und du kannst bei jedem einzelnen sagen, warum er auf deiner Liste gelandet ist. Nicht weil er gut klingt. Nicht weil ihn jemand vorgeschlagen hat. Sondern weil du beim Lesen gedacht hast: So einen Tag würde ich mal sehen wollen.

Und schau dir an, was da alles nebeneinander liegen darf. Eins, von dem du vorher nicht mal wusstest, dass es das gibt. Eins, bei dem du die Voraussetzungen und das Gehalt einmal beiseitegeschoben hast. Und eins, das du dir vor einer halben Stunde noch nicht mal getraut hättest aufzuschreiben. Du hast dir mehrere Sachen erlaubt, nicht eine.

Vielleicht hattest du vorher ganz viele Ideen und hast jetzt noch fünf. Vielleicht hattest du gar keine und hast jetzt fünf. Beides ist ein großer Schritt, denn es sind Optionen, die du selbst geprüft hast. Und genau das nimmt der Sache das Gewicht: Wer fünf Wege vor sich hat, die alle zu ihm passen, muss den einen richtigen nicht mehr treffen.

Der Erste, den du dir ansiehst

Trotzdem sind es bisher nur fünf Namen auf einem Zettel. Kann sein, dass sich das gerade sogar schwerer anfühlt als vorher, weil jetzt eine Entscheidung im Raum steht und die Frage mitkommt: Was, wenn ich den falschen nehme? Die Frage ist normal, und sie ist gleich beantwortet.

Spannend wird es nämlich erst in dem Moment, in dem du einen davon zum ersten Mal aus der Nähe siehst. Deshalb suchst du dir jetzt einen aus. Einen, nicht fünf. Die anderen vier bleiben erstmal liegen, und genau das macht den ersten so leicht: Wenn er nichts für dich ist, hast du immer noch vier. An diesem einen hängt nichts.

Welchen du nimmst, entscheidest du. Nimm den, auf den du gerade am meisten Bock hast.

Und dann hol dir dein Ich-bald-Bild dazu. Wie sich dein Leben bald anfühlen soll, morgens, abends, am Wochenende. Falls du das noch nicht vor dir hast, reicht ein Satz dazu, wie dein Tag in zwei oder fünf Jahren aussehen soll. Das ist deine Motivation, warum du gleich losgehst. Nicht weil ein Buch sagt, du sollst, sondern weil du da hinwillst.

Und eine Sache gehört ehrlich dazu: Dir wird ziemlich sicher nichts geschenkt. Kein Praktikumsplatz, kein Ausbildungsplatz, kein Studienplatz, kein Traumjob. Keiner kann dir sagen, wie sich die Wirtschaft entwickelt, was mit KI passiert und welche Berufe in zehn Jahren gesucht werden. Eines ist aber ziemlich sicher: Jedes Team und jede Firma hat gern Leute um sich, die wissen, was sie wollen und die bereit sind loszulegen. Genau das hast du jetzt. Deshalb zählt vor allem eins, nämlich der erste Schritt, und dass er von dir kommt.

Der ist kleiner, als du gerade denkst. Du liest dir den Berufs-Onepager zu deinem Einen durch. Fünf Minuten, und anfangen kannst du damit sofort. Danach weißt du deutlich mehr über ihn, und du weißt auch, ob du wirklich Lust drauf hast oder ob doch einer von den anderen vier dran ist. Auch das ist ein Ergebnis, und es nimmt Druck raus: Wechseln kannst du jederzeit, solange du das Loslegen nicht vergisst.

Der zweite Schritt geht dann nach draußen. Irgendwann willst du jemanden erwischen, der das wirklich macht, und ihn fragen, wie so ein Tag bei ihm aussieht. Nicht, ob er dich nimmt. Du bewirbst dich da nicht und geprüft wirst du auch nicht. Du willst nur wissen, wie es da drin ist. Wahrscheinlich fühlt sich das trotzdem wie ein Riesenschritt an.

Genau deshalb machst du ihn nicht aus dem Stand. Dafür gibt es die Challenge. Sie nimmt dich Schritt für Schritt mit, von der ersten Nachricht bis zu der Frage, was du eigentlich mitgenommen hast. Und sie hilft dir beim Teil danach: dranbleiben, sortieren, auch mal einen Schritt zurückgehen, dich umentscheiden, in Bewegung bleiben. Du fängst klein an, und ein paar Tage später machst du Sachen, die du dir am Anfang nicht zugetraut hättest.

Und du entscheidest hier nichts für immer. Das ist eine Treppenstufe, kein Sprung von einer Klippe. Die meisten lernen in ihrem Leben mehrere Berufe, probieren mehrere Richtungen aus, manche fangen mit vierzig nochmal was Neues an. Dein erster Schritt muss also nicht der Richtige für die nächsten vierzig Jahre sein. Er muss ein Schritt für jetzt sein. Passt er, gut. Passt er nicht, auch gut, weil es eben nur ein Schritt war.

Und wenn du merkst, dass es nichts für dich ist: Dann streichst du ihn und weißt zum ersten Mal genau, woran es lag. Danach ist der Nächste dran, so oft du willst.

Und jetzt schau nochmal auf das, was du hier gemacht hast. Du hast Situationen aus deinem eigenen Leben aufgeschrieben, die außer dir keiner so erzählen kann. Du hast dir Arbeitstage ausgesucht, ohne zu wissen, wie sie heißen. Du hast fünf Berufe vor dir und kannst bei jedem sagen, warum er da steht. Und einen davon siehst du dir als Nächstes aus der Nähe an. Das ist mehr Klarheit über den eigenen Weg, als die meisten in deiner Situation haben.

Eine Sache fehlt noch. Bis hierher steht alles auf einem Zettel und in deinem Kopf. Gleich machen wir daraus etwas, das du mitnehmen kannst, wenn du dieses Buch zuklappst: auf ein Blatt, in deinen Worten, für Gespräche, für Bewerbungen und für dich selbst.

Hinweis: Als Nächstes kommt der Block für alle, die vorhin die zweite Frage hatten: Was mache ich aus dem, wofür ich mich entschieden habe? Lies gern rein, wenn du neugierig bist. Ansonsten blätter einfach vor bis „Das kannst du jetzt sagen", da geht es für dich weiter.

Du weißt, wo es hingeht. Hier bestätigst du deine Entscheidung und holst noch mehr für dich raus.

Dieser Block ist für dich, wenn bei dir am Anfang der Zone die zweite Frage dran war: Was mache ich aus dem, wofür ich mich entschieden habe? Und falls du gerade von deiner Fünferliste kommst: Für dich geht es ein paar Seiten weiter, bei „Das kannst du jetzt sagen".

Du weißt, was du machen willst. Elektroniker. Erzieherin. Medizin. Studieren. Irgendwas mit Marketing. Wenn beim Familienessen die Frage kommt, sagst du es einfach, und die Sache ist erledigt.

Und trotzdem liegt dieses Buch gerade vor dir, weil das Thema eben ansteht. Vielleicht, weil du selbst nochmal draufschauen willst. Vielleicht, weil jemand anderes das möchte. Daheim, in der Schule, im Betrieb, an der Hochschule. Kann gut sein, dass dein erster Gedanke war: Für mich ist das hier nichts. Ich hab mich doch schon entschieden.

Erstmal: Das freut mich für dich. Du hast dich entschieden, und das darf gern so bleiben. Hier legt dir niemand deine Entscheidung nochmal vor. Hier holst du mehr aus ihr raus.

Was am Ende hier steht: Du weißt noch genauer, warum das deine Entscheidung ist, und du kannst es sagen, ohne dass es nach auswendig gelernt klingt. Du hast einen Bereich in deinem Beruf gefunden, der deiner werden kann, und weißt, wonach du dafür fragen musst. Und du hast einen Satz, der dich auch an zähen Tagen weitermachen lässt. Am Montagmorgen im zweiten Lehrjahr. In dem Semester, bei dem du die Wochen zählst. In dem Fach, bei dem du nicht weißt, wofür.

Dabei ist egal, wie weit du schon bist. Vielleicht bist du in der Zehnten und weißt seit zwei Jahren, dass du in den Rettungsdienst willst. Vielleicht läuft deine Ausbildung und passt. Vielleicht bist du im Studium, das Fach stimmt, und offen ist nur, was danach kommt. Für alle drei gilt hier dasselbe. Es bleibt deine Entscheidung. Wir schauen uns nur deinen übernächsten Schritt schon mal an.

Das Werkzeug dafür sind Fragen. Sie gehen an dich, und du kannst sie nutzen, um noch klarer zu werden. Das Buch gibt dir nichts vor. Was hinterher auf deinem Zettel steht, hast du geschrieben.

Es gibt vier Fragerunden. Und du entscheidest, welche Fragen du beantwortest.

Hol dir dafür was zu schreiben, und leg deine markierten Tätigkeits-Sätze daneben, die brauchst du in der zweiten Runde wieder.

Can, ein Azubi, hat sich auch erst gefragt, ob der Teil hier für ihn überhaupt was bringt.

Can. Eine Zahl, die er erst albern findet.

Sonntagabend, morgen früh wieder Betrieb. Ich leg das Handy weg und zieh das Buch rüber, das ich ewig nicht mehr in der Hand hatte. Ich dachte, das Ding ist durch für mich. Ich hab meine Entscheidung ja.

Aber eine Frage kommt trotzdem immer wieder: Was mach ich eigentlich nach der Ausbildung? Also les ich doch weiter. Erste Frage war: Wie bist du eigentlich draufgekommen? Und wer hat es zuerst gesagt, du oder jemand anderes?

Jemand anderes. Mein Onkel, als ich zwölf war. Ich hatte ihm in seiner Werkstatt die Lichterkette repariert, die er schon wegwerfen wollte, und er meinte: Mach mal was Handwerkliches, du schraubst eh an allem rum. Ich hab damals „jaja" gesagt. Aber es ist hängengeblieben. Als es dann um Bewerbungen ging, hab ich mir nur Elektro angeschaut. Von dem ganzen Handwerkszeug fand ich Strom am spannendsten.

Der Moment, wo ich gemerkt hab, das ist es? Da musste ich kurz überlegen. Es war ein paar Monate nach dem Start. Eine Anlage in der Werkstatt stand, keiner hatte Zeit, und der Ausbilder hat gesagt: Schau du mal. Ich hab eine Stunde gebraucht. Dann lief sie wieder. Er hat nur genickt. Und ich war den ganzen Nachmittag gut drauf, ohne dass irgendwer was gesagt hätte.

Und dann die Frage mit der Skala. Eins bis zehn, wie sicher bist du dir. Ich denk erst: Was soll das. Ich mach die Ausbildung doch, ich steh da jeden Morgen. Aber gut, wenn's sein muss. Sieben.

Dann kommt die Frage, mit der ich nicht gerechnet hab: Woher weißt du, dass es eine Sieben ist und keine Vier? Da fällt mir sofort was ein. Die Tage, an denen irgendwo eine Störung ist und ich rausfinden darf, woran es liegt. Das sind die Tage, an denen ich vergesse, auf die Uhr zu gucken. Deswegen keine Vier. Deswegen locker eine Sieben.

Und was eine Acht draus machen würde? Bei der sitz ich länger. Irgendwann merk ich, woran es liegt: Ich weiß nicht, wie es nach der Prüfung weitergeht. Ob ich auf Montage lande, im Schaltschrankbau oder in der Instandhaltung. Instandhaltung ist das Einzige, wo ich sofort ja sagen würde. Also wäre die Acht: wissen, wie man da reinkommt. Hab ich noch nie jemanden gefragt. Könnte ich aber mal machen.

Jetzt du: Wie du draufgekommen bist

Cans Entscheidung bleibt dieselbe. Und trotzdem hat er gerade was für sich rausgefunden. Genau das machst du jetzt mit deiner eigenen Geschichte. Zwei Fragen, und keine davon prüft dich. Sie holen nur raus, was du längst weißt.

Frage 1: Wie bist du eigentlich draufgekommen? Wer hat es zuerst gesagt, du oder jemand anderes? Und was war der Moment, an dem du gemerkt hast: Das ist es?

Das ist eine Erinnerungsfrage. Du musst hier nichts begründen, du erzählst dir nur, wie es gelaufen ist. Bei manchen war es ein Satz von jemand anderem, der hängengeblieben ist, wie bei Can. Bei manchen ein Praktikum, ein Nachmittag, ein Video, ein Mensch, dem man zugeschaut hat. Bei manchen liegt es in der Familie oder kommt aus einer eigenen Erfahrung. Und bei manchen hat es sich einfach ergeben, ohne einen Moment, an den man sich erinnert. Alles davon ist eine Antwort.

Warum die Frage so viel bringt: Wer erzählen kann, wie er draufgekommen ist, redet über seine Entscheidung anders. Ruhiger. Man merkt ihm an, dass da eine Geschichte dahinter ist und nicht nur ein Berufsname. Und falls jemand anderes es zuerst gesagt hat: Dann hat jemand etwas an dir gesehen. Vielleicht weißt du, was es war. Wenn nicht, kannst du die Person einfach mal fragen. Dass du es danach selbst so entschieden hast, ist der Teil, der zählt.

Frage 2: Auf einer Skala von eins bis zehn: Wie sicher bist du dir gerade mit deiner Entscheidung?

Mal dir die Skala auf und schreib die Zahl hin, die du im Bauch hast. Eins heißt: Da ist noch ganz viel offen. Zehn heißt: total sicher. Eine richtige oder eine schlechte Zahl gibt es dabei nicht. Solange du ehrlich zu dir bist und auf dein Gefühl hörst, kannst du hier was mitnehmen. Und dann kommen zwei Nachfragen, die den eigentlichen Ertrag bringen. In dieser Reihenfolge.

Woran machst du fest, dass es genau diese Zahl ist? Oder andersrum gefragt: Woher weißt du, dass es nicht drei weniger sind? Das ist die Frage nach dem, was schon läuft. Bei Can waren es die Tage, an denen er vergisst, auf die Uhr zu gucken. Bei dir ist es vielleicht das Praktikum, bei dem du freiwillig länger geblieben bist. Der Kurs, in dem du zum ersten Mal Fragen gestellt hast. Die Kollegin, die dich um Hilfe fragt. Wer das aufschreibt, hat gerade seine Entscheidung mit Gründen unterlegt, die vorher nur im Bauch waren. Daraus wird der Satz, den du sagst, wenn dich das nächste Mal jemand fragt: Warum eigentlich das?

Und was brauchst du, um auf der Skala eine einzige Stufe hochzurutschen? Diese Antwort kommt von dir, und sie ist oft schon ein nächster Schritt, so wie bei Can. Schreib sie auf, auch wenn sie klein ist oder nach einer Frage klingt, die du noch nicht beantworten kannst. Wir kommen am Ende nochmal darauf zurück. Es muss keinesfalls die Zehn werden. Aber der Blick auf diese eine Stufe zeigt dir, womit du in deiner Entscheidung noch sicherer wirst.

Schau mal, was da schon steht, nach zwei Fragen. Wie du draufgekommen bist, und woran du merkst, dass deine Zahl stimmt. Frag mal jemanden, der seinen Beruf seit zehn Jahren macht, danach. Die meisten müssen überlegen. Du hast es gerade aufgeschrieben. Je tiefer du gehst, desto mehr Arbeit wird es, klar. Es geht aber auch um dich und deine Zukunft. Und wenn du zwischendurch eine Pause brauchst: Nimm sie. Die nächste Runde läuft dir nicht weg.

Was da noch drinsteckt

Jetzt geht es um deinen übernächsten Schritt. Deine Entscheidung ist erstmal eine Richtung. Elektroniker, Soziale Arbeit, Medizin. Das mit dem Elektroniker hast du ein paar Seiten vorher gelesen: vier Arbeitstage, die kaum unterschiedlicher sein könnten, und alle heißen gleich. In deiner Richtung ist das genauso. Hier schaust du, welcher Bereich davon deiner werden kann.

An welcher Stelle du das später entscheidest, hängt davon ab, wo dein Weg gerade ist. In der Ausbildung ist es der Betrieb und die Fachrichtung, und nach der Prüfung die Abteilung, in der du landest. Im Studium ist es der Schwerpunkt, das Praxissemester, das Thema der Abschlussarbeit. Und beim Job danach ist es die Rolle, die Branche, das Team. Das sind die Stellen, an denen du drehen kannst. Und die entscheiden am Ende oft mehr darüber, wie gut dein Weg zu dir passt, als die eine große Berufswahl.

Frage 3: Welche deiner markierten Tätigkeits-Sätze kommen in deinem Beruf sowieso vor?

Dafür brauchst du deine Sätze von vorhin, die mit dem Haken und der Situation daneben. Leg sie neben deinen Beruf und geh sie durch: Welche davon stecken da sowieso drin? Bei Can sind es zwei von zwei. Bei Mira war es einer von dreien, bei dem sie lange gedacht hat, der hätte mit ihrem Fach gar nichts zu tun. Was du hier findest, ist die Bestätigung, für die du hergekommen bist, schwarz auf weiß: Du hast dir was ausgesucht, in dem das steckt, was du eh machst.

Und für den Satz, der in deinem Beruf keinen Platz zu haben scheint: Schau erst nochmal genauer hin, vielleicht steckt er in einem der Bereiche doch drin. Wenn nicht, muss er da auch gar nicht rein. Der kann ins Ehrenamt, in den Verein, in ein Hobby, in den Feierabend. Selten deckt ein Beruf alles ab. Wer weiß, welcher Satz woanders hingehört, holt sich den Rest gezielt da.

Frage 4: Wo zieht es dich in ein paar Jahren hin? In welchen Bereich deiner jetzt gewählten Richtung?

Das ist die Frage nach deinem Bereich. In fast jeder Richtung gibt es mehr Bereiche, als von außen sichtbar sind. Bei Medizin zum Beispiel: Hausärztin, Chirurg, Lungenspezialistin. Beim Kfz-Mechatroniker: Meister, eigene Werkstatt, Berufsschullehrer, Entwicklung beim Hersteller. Welcher davon wäre deiner? Und was kannst du jetzt schon unternehmen, damit du da auch hinkommst? Falls dir gerade nichts einfällt: Wofür holen dich heute schon Leute? Vorhin in dieser Zone ging es genau darum, wann jemand gekommen ist und speziell dich gefragt hat. Dein Bereich ist oft dasselbe, nur größer und mit einem Namen dran. Und wenn auch da nichts kommt: Dann hast du soeben eine Frage gefunden, die du in deine nächste Praxisphase mitnimmst. Und falls du Inspiration suchst: Hinten im Buch gibt es zu jedem der zwölf Tätigkeits-Sätze eine Seite voller Arbeitstage, und in der Kürzel-Übersicht steht, wie die Berufe dazu heißen. Wer danach mehr

über einen davon wissen will, findet dazu digital einen Berufs-Onepager, eine Seite mit allem Wichtigen. Du kommst mit dem Buch dran.

Zur Frage gehört eine zweite Hälfte: **Welchen Teil deines Berufs überlässt du gern jemandem, der das lieber macht als du?** Die ist genauso wertvoll. In jedem Beruf gibt es den Teil, bei dem einer aufblüht und der andere auf die Uhr schaut. Wer weiß, welcher Teil das bei ihm ist, kann später gezielt dahin, wo davon wenig ist. Und damit die Frage nicht schwerer wird, als sie ist: Diese Wahl fällt selten heute. Sie fällt im Betrieb, im Schwerpunkt, nach der Prüfung, im zweiten Job. Aber wer weiß, dass es sie gibt, schaut in der nächsten Praxisphase anders hin. Und fragt draußen andere Sachen.

Can. Den Bereich hat er längst.

Immer noch Sonntagabend. Bei der Frage mit den Sätzen hab ich meinen Zettel geholt. Zwei Haken hab ich damals gemacht. Der eine: Wenn was kaputt war, bist du rangegangen und hast es wieder zum Laufen gebracht. Der andere: Keiner wusste, woran es lag, und du hast so lange nachgehakt, bis du es rausgefunden hattest. Beide kommen bei uns jeden Tag vor. Musste ich nicht mal drüber nachdenken.

Und der Bereich? Waschmaschine vom Onkel. Der Kollege, der mich rübergeholt hat. Das Fahrrad vom Nachbarsjungen, mit zehn. Immer dasselbe: Irgendwas läuft nicht, und die holen mich. Genau das will ich mal sein, nur mit Werkzeugkoffer und Dienstwagen. Der, den sie anrufen, wenn eine Anlage steht und keiner weiß, warum.

Und der Teil, den ich gern abgebe: Schaltschränke verdrahten. Hundert Kabel, jedes exakt an seinem Platz, acht Stunden lang. Nach drei bin ich fertig mit der Welt. Der Kollege, der das bei uns macht, kann das den ganzen Tag und ist danach entspannt und glücklich. Soll er behalten. Ich nehm die Störung beim Kunden.

Merkst du, was gerade passiert ist? Vor einer Runde hattest du einen Beruf. Jetzt hast du einen Beruf, in dem es einen Bereich gibt, der deiner werden kann. Und einen Satz dazu, den du in jedem Gespräch sagen kannst: Ich will mal die sein, die man holt, wenn. So einen Satz hat kaum jemand in deiner Situation. Und man hört ihn dir an.

Wofür du das machst

Die nächste Frage ist die kürzeste hier. Und sie ist der Kern von allem. Mira hat sie sich viermal gestellt.

Mira. Viermal dieselbe Frage.

Ich sitz allein in der Küche, schieb den Teller zur Seite und zieh das Buch rüber. Nächstes Semester muss ich meinen Schwerpunkt wählen. Fünftes Semester Soziale Arbeit, und diese Wahl schieb ich seit Wochen vor mir her.

Die Frage im Buch klingt harmlos: Was hast du davon, wenn du das geschafft hast?

Einen Abschluss, schreib ich. Und einen Job. Am liebsten in einer Einrichtung wie meiner Praxisstelle.

Und wenn du das hast: Was hast du dann davon?

Dann mach ich das, was ich jetzt schon mache, nur richtig. Mit Leuten arbeiten, die gerade feststecken.

Und wenn du das hast? Da muss ich an den jungen Mann denken, den ich letztes Jahr zum Jobcenter begleitet hab. Wie er danach rauskam und gesagt hat, ohne mich hätte er das nicht gepackt. Er hätte schon. Aber er hat es mit mir gemacht, und danach ging es für ihn weiter. Das ist es. Dass jemand danach weiterkommt.

Noch einmal: Und wenn das da ist, was hast du dann davon? Dann kann ich abends sagen, dass es heute für jemanden einen Unterschied gemacht hat, dass ich da war. Das schreib ich hin und schau es eine Weile an.

Und dann probier ich was aus. Ich schreib die Schwerpunkte untereinander, die bei uns zur Wahl stehen, und leg meinen Satz daneben. Zwei kann ich sofort streichen. Die standen nur auf meiner Liste, weil die halbe Praxisgruppe sie nimmt. Übrig bleiben drei: Jugendhilfe, Beratung, und, ganz neu drauf, Leitung. Bei allen drei kommt hinterher jemand weiter. Bei zweien hab ich das in meiner Praxisstelle selbst gesehen. Bei Leitung will ich es rausfinden, und ich weiß sogar, wen ich fragen kann: die Frau, die bei uns die Einrichtung leitet. Aus einer Wahl, vor der ich mich seit Wochen drücke, sind drei Wege geworden, die alle zu meinem Satz passen. So kann ich wählen.

Jetzt du: Wofür du das machst

Frage 5: Was hast du davon, wenn du das geschafft hast? Und wenn du das hast: Was hast du dann davon?

Das geht so wie bei Mira: Du beantwortest die Frage, und dann stellst du sie deiner Antwort nochmal: Was hast du davon? Und nochmal. Zwei, drei Mal reicht, bei manchen vier. Die ersten Antworten sind meistens Sachen, die auf einem Zeugnis stehen könnten: Abschluss, Job, Geld, eigene Wohnung. Alles richtig, alles wichtig. Und dann kommt irgendwann eine Antwort, die auf keinem Zeugnis steht. Das ist deine. Die ist es, die dich wirklich motiviert.

Was als letzte Antwort kommt, ist selten der Beruf. Es ist das, wofür du den Beruf machst. Bei Mira: dass jemand danach weiterkommt. Bei anderen: dass am Ende was steht, das ich gebaut hab und das hält. Dass ich um halb vier Feierabend hab und draußen bin. Dass ich rausfinde, woran es lag. Dass ich mein eigenes Ding mache. Alles davon ist ein Grund, und keiner ist besser als der andere. Schreib deinen so auf, wie du ihn jemandem am Küchentisch sagen würdest.

Frage 6: Was in deinem Alltag bringt dich näher an deine Richtung, als es sich gerade anfühlt?

Vieles von dem, was du gerade machst, gehört sowieso schon zu deiner Richtung, erst recht, wenn deine Ausbildung oder dein Studium läuft. Aber ein paar Sachen fühlen sich an wie reine Pflicht: das Fach, das dir nichts sagt, das Modul, bei dem du die Wochen zählst. Genau die gehst du jetzt durch und suchst die Verbindung. Wer in den Rettungsdienst will, sitzt in Bio auf einmal in der Vorbereitung. Wer wie Can in die Instandhaltung will, hört in der Berufsschule bei Steuerungstechnik genauer hin, denn da kommen später die Störungen her. Wer ins Marketing will, lernt in Mathe gerade Zahlen zu interpretieren, und das ist dort der halbe Alltag. Dieselbe Stunde, derselbe Stoff, und trotzdem sitzt du anders drin, wenn du weißt, wofür. Das ist der Gewinn: Die Stunde kostet dich weniger, weil sie für dich arbeitet. Schreib dir zwei, drei solcher Verbindungen auf.

Bei manchen Fächern findest du die Verbindung sofort. Bei anderen dauert es. Und bei manchen ist die Antwort einfach: Ich brauch es für die Prüfung und die brauche ich für meine Richtung. Auch das ist ein Grund, und er trägt.

Frage 7: Was wird an dem Beruf herausfordernd für dich, und was ist der Grund, dass du trotzdem durchziehst?

Das ist die ehrlichste Frage hier, und die stärkste. Du weißt jetzt schon, was dich an diesem Beruf Kraft kosten wird. Bei Mira ist es, dass sie Sachen mit nach Hause nimmt. Bei Can, dass er Anweisungen kriegt, die er anders gemacht hätte. Beides ist da, und beide wollen den Beruf trotzdem. Schreib beides hin: den Teil, der dich fordert, und deinen Grund daneben.

Dein Grund kann dein Wofür von eben sein. Er kann auch was Kleineres und Näheres sein: der Kollege, mit dem du jeden Tag gern Mittag machst. Das Gefühl, wenn nach einer Stunde Suchen was wieder läuft. Der Moment, in dem jemand sagt: Danke, dass du da warst. Schreib ihn wörtlich auf, in deinen Worten. Das ist dein Satz für den Montagmorgen, wenn der Wecker um zehn nach sechs klingelt. Für den Tag, an dem jemand fragt, wie du das aushältst. Wer den Satz neben der Herausforderung stehen hat, hat seine Entscheidung mit offenen Augen getroffen. Genau das macht sie stabil. Und es ist die Antwort, die im Bewerbungsgespräch am längsten hängen bleibt, weil sie fast niemand so sagt.

Frage 8: Was wäre auch noch ein Weg, mit dem du gut leben könntest?

Die Frage braucht dein Wofür von eben, deshalb kommt sie erst jetzt. Sachen ändern sich, ohne dass du etwas dazu tust. Ein Studiengang bekommt einen NC, den es letztes Jahr noch nicht gab. Der Betrieb, zu dem du unbedingt wolltest, bildet dieses Jahr nicht aus. Eine Zugangsvoraussetzung wird geändert, ein Standort macht zu, eine Stelle wird gestrichen. Das passiert jedes Jahr, und es hat mit dir nichts zu tun. Wer sein Wofür kennt, hat in so einem Moment etwas, das die wenigsten haben: Er weiß, welche anderen Wege dahin führen. Wenn dein Grund ist, dass jemand nach dir weiterkommt, geht das in der Jugendhilfe, in der Beratung, in der Pflege, im Lehrerzimmer. Wenn dein Grund ist, rauszufinden, woran etwas liegt, geht das in der Instandhaltung, in der IT, im Labor, in der Werkstatt. Schreib dir einen zweiten Weg auf. Einen, keinen Katalog. Er nimmt dem ersten Gespräch, der ersten Bewerbung und dem ersten Semester das Gewicht, weil daran nicht mehr alles hängt. Falls du für den zweiten Weg Inspiration suchst: Hinten im Buch gibt es zu jedem der zwölf Tätigkeits-Sätze eine Seite voller Arbeitstage. Blätter zu einem deiner Sätze und lies dich durch. Jeder Arbeitstag hat dort ein Kürzel, und in der Kürzel-Übersicht ganz hinten steht, wie der Beruf dazu heißt. Ein Plan B, den du nie brauchst, kann ungemein beruhigen.

Was du jetzt hast, ist ein Satz, den kaum jemand über seinen Beruf sagen kann: nicht, was du wirst, sondern wofür. Den kannst du im Bewerbungsgespräch sagen. Im Halbjahresgespräch. Deiner Oma beim Familienessen. Und dir selbst, an dem Tag, an dem du keine Lust hast.

Dein nächster Schritt

Bis hierher war alles Rückschau und Abgleich. Jetzt geht es einmal nach vorn, und der Schritt ist kleiner, als du denkst.

Frage 9: Welche Fragen hast du zu deiner Entscheidung eigentlich noch? Auch die kleinen.

Jetzt darf alles auf den Zettel. Wie lang die Ausbildung bei diesem Betrieb wirklich dauert. Ob man mit dem Bachelor da schon arbeiten kann oder erst mit dem Master. Ob es den Schwerpunkt, den du willst, an deiner Hochschule überhaupt gibt. Was im dritten Lehrjahr anders läuft als im ersten. Ob es die Stelle in der Instandhaltung bei euch überhaupt gibt und wie man da reinkommt. Manches davon liegt seit Monaten rum und ist mit einem Anruf oder einer Nachricht beantwortet.

Und schau nochmal auf deine Antwort von vorhin: die eine Stufe auf der Skala. Oft steht deine wichtigste Frage genau da schon. Bei Can war es die nach dem Weg in die Instandhaltung, und die hat er noch nie jemandem gestellt.

Welche davon könntest du diese Woche klären? Eine reicht. Nimm die, die am schnellsten geht, oder die, die dich am meisten interessiert. Beides ist ein guter Grund.

Frage 10: Kennst du jemanden, der den Beruf wirklich macht?

Jemanden, der morgen früh hingeht. Dann frag ihn mal, wie so ein ganz normaler Tag bei ihm aussieht. Was morgens als Erstes ansteht, was an so einem Tag alles vorkommt, womit er am Anfang nicht gerechnet hat. Also nach dem, was in keiner Broschüre und auf keiner Website steht. Wichtig dabei: Du fragst ihn nach seinem Tag, und du holst dir Eindrücke. Ob dir gefällt, was du hörst, entscheidest du danach selbst, mit deinen Sätzen und deinem Wofür daneben. Ihm macht vielleicht genau der Teil Spaß, der dich gar nicht reizt, und umgekehrt. Deshalb zählt sein Urteil für ihn und deins für dich. Und wenn du niemanden kennst: Dann ist das deine offene Frage, und die ist mit einem Namen beantwortet. Frag im Betrieb, in der Praxisstelle, in der Familie, im Verein, wer jemanden kennt. Meistens ist es nur einen Anruf weiter.

Und wenn du diesen Schritt nach draußen nicht aus dem Stand machen willst: Dafür gibt es die Challenge, ein paar Seiten weiter. Sie ist für alle gebaut, die ihre Wege gerade erst suchen, und sie funktioniert genauso für dich, nur mit einer anderen Frage im Gepäck. Du fragst draußen nicht, wie der Beruf aussieht. Das weißt du. Du fragst, was es darin gibt, das ganz anders aussieht als das, was dein Gegenüber macht. Nach ein paar Gesprächen steht deine Entscheidung fester, und du weißt genauer, in welchen Bereich du willst.

Was jetzt anders ist

Eine letzte Frage: **Was weißt du jetzt, was du vor einer halben Stunde noch nicht wusstest?**

Schreib es unter alles andere. Bei manchen ist es ein Satz. Bei manchen sind es drei Sachen, die vorher im Bauch waren und jetzt auf dem Zettel stehen. Bei manchen ist es der Moment, in dem sie gemerkt haben, dass ihre Entscheidung eine Geschichte hat und nicht nur einen Namen. Und manche merken einfach, dass sie ein Stück sicherer geworden sind als vorhin.

Du bist mit einer Entscheidung reingekommen und gehst mit derselben wieder raus. Dazu mit einem Grund, den du sagen kannst. Mit einem Bereich, der deiner werden kann. Mit einem zweiten Weg, falls sich was ändert. Und mit einer Frage, die du diese Woche klärst. Das ist doch ziemlich gut, oder?

Zwei Sachen nimmst du von hier mit, wörtlich, in deinen Worten: dein Wofür und die eine Frage, die du als Nächstes klärst. Beides bekommt gleich einen Platz auf dem Blatt, das wir jetzt bauen, für Gespräche, für Bewerbungen oder für dich selbst. Und die Seiten hinten im Buch, auf denen zu jedem deiner Sätze Arbeitstage stehen, ohne einen einzigen Berufsnamen: Die stehen dir offen. Du brauchst sie nicht. Aber falls du beim Beantworten neugierig geworden bist, was es sonst noch gibt, sind sie da. Sie laufen dir nicht weg.

Das kannst du jetzt sagen

Du hältst wahrscheinlich gerade einen Zettel in der Hand, oder mehrere, oder du hast dir Notizen auf deinem Handy gemacht. Je nachdem, ob du das ganze Buch oder nur diese Zone gelesen hast, sind es Listen, Sätze, Kreise mit Linien dazwischen, Berufsnamen oder Dinge über dich.

Was dir wirklich wichtig ist, rausgeholt aus Momenten, die dich geärgert oder berührt haben. Was du kannst, und woran andere es merken. Wie sich dein Leben bald anfühlen soll und wofür du das alles machst. Und seit ein paar Seiten auch: welche Wege konkret dahin führen könnten.

Anders als für Prüfungen machst du das hier nur für dich. Du kannst stolz auf dich sein, dass du dich so intensiv mit dir auseinandergesetzt hast. Und damit all das nicht in Vergessenheit gerät, sondern nochmal richtig strukturiert vor dir liegt, machen wir daraus jetzt ein einziges Blatt.

Eins, das du behältst, wenn du dieses Buch zuklappst. Eins, das du auch digital immer dabeihaben kannst. Und eins, das du jemandem in die Hand drücken kannst, damit die Person sofort weiß, was dich ausmacht.

Erinnerst du dich an Can, ganz am Anfang dieser Zone? Halb zehn abends, Bewerbungsformular auf dem Laptop, und in das größte Feld tippt er: zuverlässig, teamfähig, lernbereit. Und merkt dann selbst, dass das jeder geschrieben haben könnte.

Was gleich auf deinem Blatt steht, könnte niemand sonst über sich schreiben. Weil außer dir keiner deine Situationen erlebt hat. Das macht dich und dein Blatt einzigartig.

Und noch etwas ist anders als bei einer Bewerbung: Auf dem Blatt steht nicht nur, wo du herkommst. Da steht auch, wohin du willst und was du dir als Erstes holen möchtest. Deshalb ist es in einem halben Jahr immer noch aktuell. Es wächst mit dir mit. Und jeder weiß, worauf er sich freuen kann, wenn er dich im Team hat.

Du kannst deine Notizen und Erkenntnisse hier ins Buch schreiben. Wenn du sie später brauchst, fotografier die ausgefüllte Seite ab oder kopier sie, dann kannst du sie für Bewerbungen auch auf DIN A4 bringen. Es gibt das Blatt außerdem digital. Da stellst du dir selbst zusammen, welche Felder mitkommen sollen, und du kannst es jederzeit ändern und speichern. Dort findest du auch Ausfülltipps. Die Tipps hier sind für die Variante im Buch.

Wenn du deine Notizen und was zum Schreiben hast, können wir loslegen. So läuft es ab: Das Blatt hat zwei Seiten. Die erste ist die zum Vorzeigen, für Bewerbungen und Gespräche. Die zweite ist für dich, damit du Sachen nicht vergisst und dranbleibst. Auf die Vorzeigeseite kommen sieben Felder. Für diejenigen, die sie zu lesen bekommen, wird das erste Feld das wichtigste sein. Damit du genau das perfekt ausfüllen kannst, starten wir mit den anderen sechs. Du liest also gleich auch, was in Feld 1 reingehört, lässt es aber erstmal frei und füllst es ganz am Schluss.

1. Wenn jemand fragt, wieso ich genau das machen will. *(Am Ende ausfüllen)*

Drei, vier Zeilen. Das ist die ehrliche Zusammenfassung, warum du von dir sagst: Doch, genau ich. Deshalb steht sie ganz oben. Wer nur die ersten Zeilen liest, liest diese.

Du erzählst darin drei Sachen: was du kannst, woran du es gemerkt hast, und wo du damit hinwillst. So, wie du es jemandem am Küchentisch sagen würdest. Je ehrlicher, desto besser. Das muss kein hochgestochenes Deutsch sein. Schreib so, wie du es sagen würdest.

Bei Can klingt das so: „Wenn irgendwas nicht mehr läuft, holen die mich. War schon so, als ich zehn war und der Nachbarsjunge mit seinem Fahrrad bei mir stand statt bei meinem Onkel. Was mir daran Spaß macht, ist das Rausfinden, woran es liegt. Deshalb will ich zukünftig in die Instandhaltung."

Vier Zeilen. Kein einziges Wort davon steht in einer anderen Bewerbung. Diese Zeilen bleiben demjenigen, der sie liest, im Kopf. Und wenn du im Gespräch dazu gefragt wirst, musst du nichts mehr improvisieren oder erfinden. Du hast die Geschichte parat und erzählst sie mit Überzeugung und Freude. Das beeindruckt.

2. Wohin ich will, und warum.

Zwei, drei Zeilen. Das Wohin und das Warum.

Das Wohin ist der Weg, den du dir aus der Fünferliste für die Challenge ausgesucht hast, oder die Richtung, für die du dich bereits entschieden hattest. Das Warum ist der Teil, der dich motiviert, und das ist fast nie nur der Beruf selbst. Bei manchen ist es: dass am Ende was steht, das ich gebaut hab. Bei manchen: dass jemand nach mir weiterkommt. Falls du im Buch die anderen Zonen gelesen hast, hast du dein Ich-bald-Bild schon vor dir, also die Vorstellung davon, wie sich dein Leben bald anfühlen soll. Ein Satz daraus passt hier genau rein. Und falls du es noch nicht hast, reicht der Anfang davon: Wie soll sich dein Tag in zwei, drei Jahren anfühlen?

Und falls deine Entscheidung schon feststand und du vorhin den anderen Einstieg genommen hast: Da ging es um die Fragen, die deine Entscheidung bestätigen und dich auf den übernächsten Schritt schauen lassen. Dein Wofür und deinen Bereich hast du dort schon aufgeschrieben. Genau die kommen hier rein.

3. Was ich gut kann, und woran andere es merken.

Zwei, drei Stärken. Und zu jeder: woran andere sie merken.

Der zweite Teil ist der, der spannend zu lesen ist und dich ganz individuell beschreibt. „Geduldig" steht auf jeder zweiten Bewerbung. „Ich erklär es dreimal anders, bis es sitzt" steht auf keiner.

Wenn du in der Stärken-Zone geschaut hast, woran andere deine Stärken merken, dann steht deine Antwort dort längst. Du schreibst sie nur ab.

Und falls nicht: Denk an die Situationen von vorhin, an die, in denen jemand gezielt dich geholt hat. Da hat schon mal ein anderer Mensch eingeschätzt, was du kannst. Du musst hier nichts über dich behaupten. Du erinnerst dich nur.

4. Wo ich das schon gemacht habe.

Steht direkt darunter, weil beides zusammen gelesen wird. Zu jeder Sache aus dem Feld drüber die Situation, in der sie passiert ist. Ein Satz reicht: Was war los, wer war dabei, was kam dabei raus.

Und hier ist alles gleich viel wert. Der Nachmittag, an dem du deiner Nachbarin den Drucker eingerichtet hast, zählt wie das Praktikum. Der Verein zählt wie die Praxisstelle. Das Turnier, das du organisiert hast, zählt wie das Projekt in der Schule. Es gibt keine Rangfolge, wo eine Situation herkommen muss, damit sie zählt. Es zeigt, dass du das nicht nur behauptest, sondern schon gemacht hast.

5. Wobei ich am meisten Spaß habe und am meisten bringe.

Hier stehen die Bedingungen, unter denen du richtig gut wirst.

Denk an die Tage, an denen du bei einer Sache richtig gut drauf warst. Was war da anders? War mehr los oder weniger? Hattest du klar vor dir, was ansteht, oder kam alles spontan? Warst du allein dran oder mit anderen? Zwei, drei solche Bedingungen reichen. Und wenn du in der Orientierungs-Zone deine drei Punkte aufgeschrieben hast, die in deinem Alltag regelmäßig vorkommen sollen, hast du das Material schon.

Du drehst es hier nur einmal um: Du weißt, was du brauchst. Damit es aber nicht zu fordernd klingt, schreibst du dazu, was andere von dir bekommen, wenn du hast, was du brauchst. Inhalt bleibt, und beide Seiten wissen, was Sache ist.

Aus „ich brauch Abwechslung" wird: „An Tagen, an denen ich neue Aufgaben bekomme, bringe ich mich besonders ein." Aus „ich will morgens wissen, was ansteht" wird: „Wenn ich den Plan kenne, bin ich gut darauf vorbereitet und lege sofort los."

Zwei, drei reichen. Und wer das liest, weiß danach, wo und wie er dich am besten einsetzt.

6. Was mir wichtig ist.

Zwei, drei Sachen, in deinen eigenen Worten. So aufgeschrieben, wie du auch darüber reden würdest. Ein einzelnes Wort geht, ein Halbsatz genauso. Also entweder „Verlässlichkeit" oder „wenn ich was zusage, dann halte ich das". Genau so steht es wahrscheinlich schon auf deinem Wertezettel, falls du die Zone gemacht hast.

Das Feld steht mit Absicht ziemlich weit unten. Ganz oben gelesen sind drei Wertebegriffe austauschbar. Hier unten, direkt nach deinen Situationen, liest sich derselbe Satz mit mehr Power und wie von jemandem, der sich gut kennt und das auch ausdrücken kann.

Und wenn dir gerade nichts einfällt: Denk an das Letzte, worüber du dich richtig geärgert hast, weil es unfair war oder schlampig gemacht. Meist ist das Gegenteil das, was dir wichtig ist. Dass es fair zugeht zum Beispiel. Oder dass Sachen ordentlich gemacht werden.

7. Was ich hier als Erstes lernen will.

Ein Satz. Der letzte auf der Vorzeigeseite, und deshalb der, der hängen bleibt.

Selten bringt jemand alles mit, was in einer Stellenbeschreibung steht. Die beschreiben meistens jemanden, der die Arbeit seit drei Jahren macht, oder was besonders beeindruckt. Wenn du von dir aus sagst, was du dir als Erstes holen willst, dreht sich die ganze Sache um: „Ich hab noch nie mit einer CNC gearbeitet. Das würde ich als Erstes lernen wollen." Kaum jemand schreibt so einen Satz hin. Und fast jeder, der ihn liest, findet ihn stark. Das kann etwas Kleines sein oder etwas Großes, eine Tätigkeit oder Fachwissen. Und das Gute daran: Du kannst jederzeit begründen, wieso, oder es steht sogar schon in den Feldern darüber.

Achte nur auf die Richtung. Es geht um die Arbeit, nicht um dich. Was dich an diesem Beruf persönlich fordern wird, ist mindestens genauso wertvoll. Das gehört auf die zweite Seite, die du für dich behältst. Und

wenn du dich sicher genug fühlst, es trotzdem anzusprechen: umso besser. Dann merkt dein Gegenüber, dass du dich wirklich kennst.

Und jetzt zurück nach oben, zu dem Feld, das du freigelassen hast. Lies dir die sechs Felder einmal von oben nach unten durch. Meistens springt dabei schon eins raus, mit dem du anfangen willst. Daraus baust du deine drei, vier Zeilen, so wie du es jemandem erzählen würdest. Du erfindest nichts Neues, du setzt nur zusammen, was schon dasteht.

Und jetzt die zweite Seite. Die gehört nur dir.

Vier Felder, die du niemandem gibst. Sie stehen trotzdem auf demselben Blatt, weil sie dir wichtig sind und du sie nicht vergessen willst.

Meine fünf. Deine Fünferliste, damit sie beisammen ist. Nicht zum Herzeigen, sondern damit du in vier Wochen noch weißt, welche vier noch daliegen. Und wenn deine Richtung längst feststeht: Dann kommt hier der Plan B rein, mit dem du auch gut leben könntest.

Wo für mich Schluss ist. Die zwei, drei Sachen, bei denen du weißt: Damit will ich nichts zu tun haben. Ein Ton, den du dir nicht anhören willst. Eine Arbeitszeit, die dein Leben auffrisst. Etwas, das sich für dich falsch anfühlt. Falls du sie in der Orientierungs-Zone schon aufgeschrieben hast, stehen sie dort. Die schreibst du in keine Bewerbung. Aber du kannst sie in jedes Gespräch gedanklich mitnehmen. Das hilft dir, für dich herauszufinden, ob die Stelle und der Umgang miteinander passen. Und wenn sich dein Bauchgefühl im Gespräch meldet, weißt du im selben Moment, woran es liegt.

Was ich als Nächstes kläre. Nimm dir eine offene Frage. Die, die am schnellsten geht, oder die, die dich am meisten interessiert. Beides ist ein guter Grund, um loszulegen.

Mein Satz für zähe Tage. Warum du das machst, in einem Satz, wörtlich, in deinen Worten. Den brauchst du, wenn du am Sonntag schon an Montag denkst und keine Lust hast. Oder wenn du Termine hast, auf die du gerne verzichten würdest. Da hilft der Satz, dass du trotzdem motiviert bleibst.

Und wenn ein Feld erstmal leer bleibt, lass es leer. Das Blatt muss nicht auf einmal fertig werden, es darf sich nach und nach befüllen. Es kommen Gespräche, Situationen und Erkenntnisse dazu, weil du jetzt bewusster hinschaust. Dann füllt sich das Blatt weiter.

Und wenn drei Felder leer bleiben, sind es meistens diese: warum du das machst, in welchen Bereich du willst und dein Satz für zähe Tage. Ein paar Seiten vorher gibt es einen Teil, den du übersprungen hast, weil er für alle gedacht war, die schon wussten, wo es hingeht. Er heißt „Du weißt, wo es hingeht". Dort ist es Frage 4 für deinen Bereich, Frage 5 für dein Wofür und Frage 7 für deinen Satz. Wenn du inzwischen einen Beruf hast, der passt, blätter zurück und beantworte die drei. Sie funktionieren dann auch für dich.

Eine Sache noch, bevor du anfängst. Schau dir die sieben Felder auf der Vorzeigeseite einmal in Ruhe an.

Vor ein paar Wochen hättest du auf die meisten davon nichts geschrieben. Nicht, weil da nichts gewesen wäre. Sondern weil es nirgends stand und keiner danach gefragt hat.

Jetzt kannst du jedes einzelne füllen. Hättest du das gedacht?

So. Und jetzt du. Viel Spaß beim Festhalten deiner Erkenntnisse und allem, was du dir erarbeitet hast.

Kurz zu mir.

Wenn jemand fragt, wieso ich genau das machen will

Wohin ich will, und warum

Was ich gut kann, und woran andere es merken

Wo ich das schon gemacht habe

Wobei ich am meisten Spaß habe und am meisten bringe

Was mir wichtig ist

Was ich hier als Erstes lernen will

Diese Seite ist für dich.

Meine fünf

Wo für mich Schluss ist

Was ich als Nächstes kläre

Mein Satz für zähe Tage

Ab jetzt kommst du aus jeder Woche mit was zurück

Dein Blatt ist nicht nur für Bewerbungen da. Es ist ab jetzt das, womit du jede Gelegenheit prüfst, die dir über den Weg läuft.

Praktikumswoche, Praxisphase, Praxissemester, Probearbeiten, Ferienjob. Und der Nachmittag, an dem du jemandem bei irgendwas hilfst und plötzlich merkst, dass dir das richtig Spaß macht.

Vorher schaust du drauf und weißt, worauf du achten willst. Hinterher schaust du nochmal drauf und weißt, welche Schlüsse du daraus ziehen kannst.

Am letzten Tag fragt dich dann jemand: Und, was nimmst du mit? Da hätte man früher „war ganz okay" gesagt. Jetzt hast du eine echte Antwort, die du entweder für dich behältst oder mit stabilem Selbstwert wertschätzend teilen kannst. Meistens geht es in eine dieser drei Richtungen:

- Das passt zu mir. Und ich kann sagen, woran ich es gemerkt hab.

- Das passt nicht zu mir. Auch da weiß ich, woran es lag. Ein Weg weniger auf der Liste, zu Recht gestrichen, und dazu die Information, was stattdessen dabei sein müsste oder worauf ich beim nächsten Mal noch achte.

- Oder, und das ist der Fall, der am häufigsten kommt: Das meiste passt, eine Sache noch nicht. Der ist der spannendste von allen dreien, weil sich da am meisten machen lässt. Anstatt mit einem Bein schon weg zu sein und zu hoffen, dass die nächste Option perfekt ist, kannst du dich bewusst entscheiden zu bleiben und die Option zu deiner zu machen, indem du sie mitgestaltest.

Sophie hat genau den dritten Fall bekommen.

Ganz am Anfang dieser Zone hattest du ihre Geschichte schon gelesen. Praktikumswoche, zwei Zeilen auf dem Zettel, eine Woche danebengesessen, am Freitag nichts zu sagen. Inzwischen stehen auf ihrer Liste fünf Berufe, und einer davon ist Uhrmacherin. Draufgekommen ist sie über einen Nachmittag, an dem sie ihr Tablet auseinandergenommen und wieder zum Laufen gebracht hat, obwohl alle gesagt hatten, das lohnt sich nicht. Wir drehen die Woche nochmal zurück und lassen sie ein zweites Mal laufen. Gleicher Auftrag in der Schule, gleicher Zettel, gleiche Woche. Nur hat sich bei Sophie was verändert: Ihr Blatt ist voll und liegt daneben.

Sophie. Dieselbe Woche, nochmal.

Letzte Stunde, Klassenzimmer, unsere Klassenlehrerin verteilt die Blätter für die Praktikumswoche. Oben mein Name, darunter drei Kästen. Interessen. Stärken. Wunschbereich.

Die neben mir kratzt schon los. Ich hol mein Blatt raus.

Interessen: rausfinden, warum was nicht mehr geht. Und Sachen wieder zum Laufen bringen, die andere schon abgeschrieben haben.

Stärken: Ich bleib dran, auch wenn es zwei Stunden dauert. Und ich merk, wenn bei jemandem was nicht stimmt.

Wunschbereich. Da steht diesmal nicht „was mit Menschen". Da schreib ich Uhrmacherin hin.

Ich weiß selbst, wie das klingt. Vor vier Wochen wäre ich da nie draufgekommen, und wenn doch, hätte ich es nicht hingeschrieben, weil mich sicher einige ausgelacht hätten. Doch jetzt merke ich, dass ich es gerne hinschreibe und auch gerne erzähle. Hat ja nichts mit mir zu tun, wenn andere es belächeln.

Zwei Wochen später beginnt mein Praktikum in einer Werkstatt, die kleiner ist als unser Klassenzimmer. Am ersten Tag begrüßt mich ein Mann mit einer Lupe am Kopfband, die er hochklappt, als ich reinkomme. Er fragt: Warum wollten Sie denn zu uns?

Und diesmal hab ich was.

Ich erzähl ihm von meinem Tablet. Dass es letztes Jahr nicht mehr angegangen ist und alle gesagt haben, kauf dir halt ein neues. Dass ich mir ein Video gesucht, das Ersatzteil bestellt und dann zwei Stunden am Küchentisch gesessen hab, mit sechs Schrauben, die kleiner sind als ein Reiskorn.

Und dann sag ich ihm noch was, das gar nicht auf dem Zettel steht. Dass mich am meisten gestört hätte, das Ding wegzuwerfen, obwohl nur ein Teil davon kaputt war. Und dass der beste Moment an dem ganzen Nachmittag der war, wo es wieder anging.

Er klappt die Lupe runter, lächelt und sagt: Genau das ist der Job.

Ich sag ihm auch, was ich gern lernen würde. Dass ich noch nie mit Werkzeug gearbeitet hab, bei dem ein Zehntelmillimeter zählt. Und dass ich wissen will, wie lange es dauert, bis man das im Griff hat.

Die Woche läuft richtig gut. Ich sitze nicht daneben und warte, ob ich fragen darf. Ich hab eine Frage dabei, die auf meinem Blatt steht, und deswegen frag ich auch. Am Dienstag darf ich ein Gehäuse öffnen. Am Donnerstag zeigt er mir, wie man ein Federhaus wechselt, und ich brauch drei Anläufe.

Freitag fragt er: Und, was nehmen Sie mit?

Diesmal sag ich, was Sache ist, weil ich es weiß. Die Arbeit selbst: ja. Sowas von. Aber sechs Stunden am Tag allein an einem Tisch, mit zwei Leuten im ganzen Laden, das war mir zu still. Am Mittwoch hab ich gemerkt, dass ich mich auf die Mittagspause gefreut hab, weil da geredet wurde.

Er lacht und sagt, das sei eine gute Beobachtung. Und dass die meisten dafür zwei Jahre brauchen.

Abends liegt der Praktikumsbericht auf dem Schreibtisch. Was hast du in dieser Woche über dich gelernt?

Ich schreibe: Dass ich sowas kann. Und dass ich Leute um mich brauche, wenn ich es acht Stunden am Tag machen soll.

Dann hol ich mein Blatt und schreib den zweiten Satz da auch noch rein, unten bei Spaß und was ich bringe. Ein Satz mehr, und ich weiß mehr über mich als nach dem ganzen letzten Schuljahr. Und ich weiß jetzt auch, was ich beim nächsten Mal auf jeden Fall frage: wie viele Leute da arbeiten.

Gleiche Woche, gleicher Zettel, gleiche Sophie. Sie ist niemand anderes geworden. Der Unterschied ist, dass das, was sie ausmacht, diesmal auf ihrem Blatt stand, bevor die Woche losging.

Und schau dir an, womit sie am Freitag rausgeht. Nicht mit „passt" und nicht mit „passt nicht", sondern mit dem dritten: Das meiste passt, eine Sache noch nicht. Damit weiß sie mehr als mit einem klaren Ja. Sie weiß, dass die Arbeit stimmt. Und sie weiß, was dazukommen muss.

Eine Sache an ihrem Gespräch ist leicht zu übersehen. Sophie hat nicht nur erzählt, was sie gemacht hat. Sie hat dazugesagt, was ihr daran wichtig war: dass sie nichts wegwirft, was noch geht. Dadurch konnte der Mann ihr gegenüber verstehen, warum sie da steht, statt nur zu hören, dass sie mal ein Tablet repariert hat. Falls du die Zone zu Druck und Blockaden gelesen hast, kennst du das Bild: nicht nur zeigen, was oben rausschaut, sondern auch sagen, was drunter liegt. Genau dafür ist das erste Feld auf deinem Blatt da.

Das nimmst du mit

Schau nochmal auf das Blatt, das jetzt vor dir liegt.

Da steht, was dir wichtig ist. Rausgeholt aus Alltagsmomenten, in denen dich etwas geärgert oder berührt hat. Da steht, was du kannst, und zwar nicht geraten, sondern an echten Situationen gesehen. Da steht, wie sich dein Leben bald anfühlen soll. Da stehen Wege, die dahin führen, mit Namen dran. Und da steht, was du als Nächstes machst.

Das ist die Arbeit von mehreren Stunden oder Wochen. Auf einem Blatt.

Und das machen die wenigsten. Aber es lohnt sich.

Und wie immer entscheidest du, wie es weitergeht.

Du kannst zuklappen und die Zone erstmal sacken lassen. Ein paar Tage, eine Woche. Was dir dann noch einfällt, kommt aufs Blatt. Es läuft dir nicht weg.

Du kannst es jemandem zeigen, der dich gut kennt. Manchmal steht danach etwas drauf, das du selbst nie draufgeschrieben hättest.

Oder du machst heute noch den Schritt, der bei dir auf der zweiten Seite steht. Die eine Frage. Manchmal geht es ja ziemlich schnell. KI befragen, eine Nachricht schreiben.

Für den Schritt nach draußen gibt es außerdem die Challenge. Sie nimmt dich mit, von der ersten Nachricht bis zum letzten Tag, an dem du zurückschaust, was du wieder alles geschafft hast. Und sie hilft dir bei dem Teil, den fast alle überspringen: dranbleiben, sortieren, auch mal einen Schritt zurückgehen, in Bewegung bleiben.

Wenn du noch am Suchen bist, ist sie für genau das gebaut. Und wenn deine Richtung längst feststeht, kannst du trotzdem rein. Dann wird deine Entscheidung fester, und dein Blatt wird nach jedem Gespräch voller.

Und wenn du direkt weiterlesen willst: Als Nächstes siehst du Sophie, Can und Mira ein letztes Mal. Jeder von ihnen steht an einem Punkt, an dem es ernst wird. Und einer von den dreien sagt Nein zu etwas, das von außen nach dem großen Los aussieht.

Eins noch. Was da auf deinem Blatt steht, hat dir niemand gegeben. Du hast es selbst rausgefunden, Zone für Zone, an deinen eigenen Situationen. Ich hab nur die Fragen gestellt. Guter Moment, um stolz auf dich zu sein.

Drei Menschen. Ein Stück weiter.

Du kennst Sophie, Can und Mira. Die Schülerin, die nicht wusste, was nach der Schule kommt. Den Azubi, der lieber so getan hat, als hätte er alles im Griff. Die Studentin, die abends in der Küche saß und sich mit ihrem Mitbewohner verglichen hat.

Jetzt siehst du sie ein letztes Mal. Ein Stück später, und jeder an einem ganz gewöhnlichen Tag.

Sophie. Zwölf Sekunden, die sie kennt.

Dienstagmorgen, ich steh vorne in einer siebten Klasse, hinten sitzt die Klassenlehrerin und schaut zu. Ich bin einundzwanzig, drittes Semester Lehramt, und das hier ist Tag vier von meinem Praktikum.

Die Stunde hab ich am Sonntag vorbereitet. Dreimal durchgegangen, jede Aufgabe einmal selbst gerechnet, jede Frage aufgeschrieben, die kommen könnte. Meine Mitbewohnerin meinte, ich übertreib es.

Zwischen hier und meinem letzten Schultag liegen drei Jahre und ein paar Umwege.

Einer davon war eine Woche bei einem Uhrmacher, in der zehnten. Werkstatt kleiner als dieses Klassenzimmer, zwei Leute drin. Am Donnerstag durfte ich ein Federhaus wechseln und hab drei Anläufe gebraucht. Zwei Sachen hab ich aus der Woche mitgenommen. Die eine: Ich mach Dinge gern genau, auch wenn es länger dauert. Die andere: sechs Stunden allein an einem Tisch, das war mir zu still.

Beides steht heute noch auf meinem Blatt. Das mit der Genauigkeit erklärt, warum ich am Sonntag dreimal durchgegangen bin. Und das mit der Stille erklärt, warum ich hier stehe und nicht dort. Statt zwei Leuten sind es jetzt sechsundzwanzig. Passt.

Wir sind bei den Dreiecken. Läuft ganz gut, die meisten kommen mit.

Ich frag in die Klasse, wer den letzten Schritt nochmal erklären kann. Zwei Hände gehen hoch. Ich nehm aber den Jungen in der dritten Reihe dran, weil ich vorhin gesehen hab, dass er es richtig im Heft stehen hat.

Er setzt an. Und dann kommt nichts.

Zwölf Sekunden vielleicht. Zwei Leute drehen sich zu ihm um. Er schaut auf sein Heft, dann kurz zu mir, dann wieder aufs Heft. Seine Ohren werden rot.

Ich weiß ziemlich genau, wie sich das gerade anfühlt. Nicht weil ich das im Studium gelernt hätte, sondern weil mir genau das in der Schule ständig passiert ist, obwohl ich am Abend vorher noch geübt hatte.

Also sag ich: Warte, ich stell die Frage nochmal anders. Und dann frag ich nicht nach dem Schritt, sondern nach der Zeile davor, die leichter ist.

Und noch während ich die Frage zu Ende sage, verändert sich sein ganzes Gesicht. Er hat es wieder. Er sagt die Zeile, richtig, und dann kommt der Rest von allein.

Er atmet einmal aus. Ich mach weiter, als wär nichts gewesen, weil das jetzt genau das Richtige ist.

Zwanzig Minuten später fragt ein Mädchen aus der ersten Reihe etwas, worauf ich keine Antwort hab. Es geht um einen Sonderfall, an den ich am Sonntag nicht gedacht hab.

Früher hätte ich irgendwas gesagt. Irgendwas, das ungefähr richtig klingt.

Ich sag: Weiß ich nicht. Schreib ich mir auf, ich bring es dir morgen mit.

Und dann passiert nichts. Keiner lacht. Sie nickt und schreibt weiter. Der Junge aus der dritten Reihe schaut kurz hoch.

In der Pause sagt die Klassenlehrerin: Das mit dem Nichtwissen war gut. Die meisten trauen sich das im ersten Praktikum nicht.

Nachmittags im Bus hol ich mein Handy raus und schreib mir die Frage auf, damit ich sie heute Abend nachschaue. Darunter noch einen Satz, den ich sonst vergesse: dass er danach weitergemacht hat, ohne dass es peinlich für ihn war.

Dann steig ich aus und kauf noch was zum Abendessen ein. Kein großer Tag. Nur einer, an dem ich am richtigen Platz stand.

Can. Das Angebot mit dem großen Namen.

Freitagabend, ich sitz in der Küche und les das Jobangebot zum dritten Mal an diesem Tag. Ich bin zweiundzwanzig und seit sechs Wochen ausgelernt.

Die Sache ging so. Ein Kumpel aus der Berufsschule, den ich immer ein bisschen beneidet hab. Der hat schon als Azubi mehr verdient als ich, und seinen Betrieb kennt jeder. Vor zwei Monaten schreibt er mir, die suchen Leute, er kann meine Bewerbung direkt beim Richtigen abgeben. Ich denk: kostet ja nichts.

Zwei Wochen später sitz ich da im Gespräch. Schranke am Tor, eigener Parkplatz, Kantine mit drei Essen zur Auswahl. Der Firmenname steht in großen Buchstaben an der Halle. Wer da arbeitet, muss niemandem mehr erklären, was er macht.

Und jetzt liegt die Zusage hier. Serienfertigung, Schaltschrankbau. Vierhundertsechzig Euro mehr im Monat als bei uns, plus Schichtzulage.

Ich hab meinem Kumpel geschrieben, dass ich mich freu. Hab ich mich auch.

Am Montag drauf steht bei uns eine Anlage still, und keiner weiß, warum. Ich fahr mit dem Kollegen raus. Wir hängen zweieinhalb Stunden dran, und irgendwann haben wir es: ein Kabel, das über die Jahre am Gehäuse gescheuert ist. Auf der Rückfahrt merk ich, dass ich gut drauf bin. Ohne dass irgendwer was gesagt hätte.

Abends rechne ich zum ersten Mal anders. Nicht vierhundertsechzig Euro gegen nichts. Sondern acht Stunden Schaltschrank gegen zweieinhalb Stunden Fehlersuche.

Der Kollege bei uns, der die Schränke verdrahtet, macht das jeden Tag und geht danach zufrieden heim. Ich hab das mal drei Stunden am Stück gemacht und war fertig mit der Welt.

Und dann fällt mir noch was ein. Vor der Prüfung hab ich meinen Meister gefragt, wie man bei uns in die Instandhaltung reinkommt. Hat mich Überwindung gekostet, weil ich mir dabei dumm vorkam. Er hat gesagt: erst ein Jahr mitfahren, dann eigene Aufträge. Und dass er mich auf die Liste setzt, wenn ich will.

Das steht mir hier offen. Drüben stünde es mir nicht offen.

Freitag drauf ruf ich an. Das war der unangenehmste Teil an der ganzen Sache.

Ich hätte was erfinden können. Familiäre Gründe. Oder dass ich ein besseres Angebot hab. Klingt gut und keiner fragt nach.

Ich sag stattdessen: Danke für die Zusage, ich nehm sie nicht an. Ich will in die Instandhaltung, und bei euch wär ich in der Fertigung.

Der am anderen Ende ist kurz still. Dann sagt er, das sei mal eine klare Ansage, und ich soll mich melden, falls sich das ändert.

Meinem Kumpel sag ich es genauso. Der findet es erst komisch, wegen der Zahl. Dann meint er: Ja gut, du weißt halt, was du willst.

Samstag bin ich beim Onkel in der Werkstatt, weil sein Rasenmäher nicht anspringt. Irgendwann erzähl ich ihm das mit dem Angebot.

Er hört zu, schraubt weiter und sagt: Vierhundertsechzig Euro sind vierhundertsechzig Euro.

Ich sag: Weiß ich.

Er sagt: Und trotzdem richtig.

Dann reich ich ihm den Zehner, und wir kriegen das Ding wieder zum Laufen.

Mira. Die Frage stellt jetzt sie.

Donnerstag, kurz nach zwei, wir stehen vor dem Jobcenter und warten auf den Bus. Ich bin vierundzwanzig, seit acht Monaten fertig, und arbeite in der Einrichtung, in der ich damals mein Praxissemester gemacht hab.

Neben mir steht eine Studentin, drittes Semester, seit zwei Wochen bei uns im Praktikum. Heute war sie zum ersten Mal mit dabei.

Der Termin lief gut. Der Mann, den wir begleitet haben, hat gesagt, was er sagen wollte. Der Antrag geht jetzt durch.

Im Bus frag ich sie, wie es für sie war.

Sie sagt: Ich hab ja nichts gemacht. Ich saß nur daneben.

Und für einen Moment hör ich mich selbst. Vor zwei Jahren, in der Küche, ein Zettel vor mir, auf dem nichts stand, was nach was aussieht.

Ich sag: Du hast ihm vorhin im Wartebereich den Ordner gehalten, damit er beide Hände frei hat. Und als er stecken geblieben ist, hast du gesagt, er soll den Satz nochmal von vorne anfangen. Danach ging es weiter.

Sie sagt: Das war doch nichts.

Ich frag sie, ob sie das öfter macht. Nicht hier. Überhaupt.

Sie überlegt länger, als ich gedacht hätte. Dann erzählt sie von ihrer kleinen Schwester und den Hausaufgaben, und dass sie nie einfach die Lösung hinschreibt, auch wenn es schneller ginge.

Ich sag: Das ist eine echte Stärke, so wie ich dich vorhin erlebt hab. Du nimmst den Leuten nichts ab, du lässt sie selbst hinkommen. Halt das bloß nicht für selbstverständlich. Ich hab zwei Jahre gebraucht, bis ich sowas bei mir überhaupt gesehen hab.

Sie schaut aus dem Fenster und sagt dann: Okay.

In der Einrichtung hängt neben der Küche die Terminübersicht, auf der steht, wer wann bei welcher Familie ist. Die gab es vorher nicht. Ich hab sie in meiner zweiten Woche gemacht, weil ich es nicht ausgehalten hab, dass jeder einzeln nachfragen musste.

Vor zwei Wochen hat mich die Leiterin gefragt, ob ich mir vorstellen kann, irgendwann selbst eine Einrichtung zu führen.

Vor zwei Jahren hätte ich gesagt: Ich? Wieso denn ich.

Ich hab gesagt: Ja. Aber noch nicht bald. Erst will ich ein paar Jahre da bleiben, wo die Leute sitzen.

Abends, auf dem Weg zur Bahn, denk ich nochmal an den Bus.

Ich hab mir damals aufgeschrieben, was ich eigentlich davon hab, wenn ich das hier mache. Ganz unten stand ein Satz: dass ich abends sagen kann, es hat für jemanden einen Unterschied gemacht, dass ich da war.

Heute war das nicht nur der Mann beim Jobcenter.

Heute war es auch die Studentin im Bus, die bis vorhin nicht wusste, dass sie schon was kann. Morgen früh hat sie wieder Dienst mit mir. Ich weiß auch schon, was ich sie als Nächstes frage.

Bevor du das Buch zumachst.

Hier noch ein paar Worte von mir an dich. Diese drei Tage von Sophie, Can und Mira waren auch für mich ein Abschluss. Das waren meine letzten Absätze. Ich weiß nicht, wie es dir dabei ging. Für mich war es schön zu schreiben.

Drei völlig unterschiedliche Menschen, die sich heute in einem anderen Licht sehen und anders durchs Leben gehen. Früher: Ich doch nicht. Heute: Ja, das ist genau meins.

Deshalb müssen die drei nicht mehr alles zerdenken. Das FOBO ist weniger geworden oder ganz weg. Sie können einfach sie selbst sein und ihr Ding machen.

Das ist für mich persönlich das Schönste. Das treibt mich an, und das hat das Schreiben für mich so emotional gemacht.

Hätte ich den dreien am Anfang gesagt, was sie alles für sich rausholen können und wie einzigartig sie sind, dann hätten sie mich für verrückt gehalten. Das ist ehrlich gesagt meine größte Herausforderung. Ich weiß, dass es funktioniert, ich hab es hundertfach gesehen. Man muss es trotzdem selbst erleben und an sich selbst entdecken.

Du hast das Buch bis hierher gelesen. Das finde ich großartig. Und ich hoffe, du hast es an dir selbst erlebt.

Mir hat mal jemand eine Frage gestellt, da war ich Ende zwanzig und noch ziemlich weit weg von dem, was ich heute mache. Die Frage war: Was fällt dir so leicht, dass du gar nicht merkst, wie besonders das ist? Du kennst sie schon, ich hab sie dir vorne im Buch erzählt.

Ich hab ewig gebraucht, bis mir dazu etwas eingefallen ist. Dabei lag es auch bei mir längst da.

Seitdem sitze ich regelmäßig jungen Leuten gegenüber, die überzeugt sind, sie hätten nichts vorzuweisen, alle anderen wären besser und an ihnen selbst wäre nichts dran. Zwanzig Minuten später reden wir über etwas, das sie sehr wohl besonders macht. Sie haben es nur nie gesehen oder nie für voll genommen.

Mit Menschen so zu reden, dass sie erkennen, wie genial sie sind, das macht mich aus. Das war meine eigene Erkenntnis auf dem Weg hierher. Deshalb nutze ich es auch.

Ich will, dass möglichst viele junge Menschen die Möglichkeit bekommen, sich so zu sehen, wie sie wirklich sind.

Dass du rausgehst und das machst, was deins ist. Dass du abends heimkommst und weißt, welchen Schritt du heute gegangen bist. Dass du an dir siehst, was andere längst sehen.

Das braucht Geduld, manchmal Mut, und einfach ist es nicht immer. Aber es ist kein Wettrennen. Es ist eine Entscheidung nach der anderen, in deinem Tempo.

Alles, was du hier für dich mitgenommen hast, darfst du einfach für dich behalten. Das ist genug.

Vielleicht bist du aber auch längst so unterwegs, und dir gefällt der Gedanke, nicht nur bei dir etwas zu verändern. Das würde mich freuen. Manchmal ist es ein kleines Kompliment, ein Blick oder eine kleine Geste. Dich kostet das nichts. Beim anderen kann es der Satz sein, an den er sich in fünf Jahren noch erinnert. Dann wird da, wo du bist, ein Stück mehr Selbstwert sein. Zuhause, in der Arbeit, in deiner Clique.

Wenn du weitere Ideen hast, wie wir das gemeinsam machen können, dann schreib mir. Genauso, wenn du beim Lesen an einer Stelle gedacht hast, das ist Quatsch, oder das Buch am liebsten weggelegt hättest. An welcher Stelle wolltest du aussteigen? Welches Beispiel hätte besser gepasst? Ohne Höflichkeit. Ich halt das aus, und die nächste Fassung wird dadurch besser. hello@ichdochnicht.de

Danke, dass du dir die Zeit für dieses Buch genommen hast.

Irgendwann sitzt du da, schaust auf etwas, das du hinbekommen hast, und denkst: Ich? Hätte ich nicht gedacht.

Doch. Genau du.

Dein Alex

Hilf mit, dass das hier mehr Menschen erreicht.

Du hast gerade ein ganzes Buch gelesen — kostenlos.

Warum kostenlos? Weil dieses Buch noch ein Entwurf ist — und weil ich glaube, dass die Menschen, für die es gedacht ist, es zuerst lesen sollten. Bevor es fertig ist. Bevor es perfekt sein muss.

Dieses Buch ist ein Entwurf. Und es wird besser, wenn die Menschen, für die es gedacht ist, mir sagen, was funktioniert und was nicht. Damit es noch mehr Menschen erreichen kann, die es verdient haben.

Drei ehrliche Fragen. Dauert 2 Minuten.

Scann den Code oder geh auf: ichdochnicht.de/feedback

Anonym. Kein Login. Kein Newsletter. Einfach sagen, was du denkst.

Oder persönlich

Manche Dinge will man nicht anonym sagen. Wenn du mir direkt schreiben willst — schick mir eine DM auf Instagram ichdochnicht.de oder TikTok: @ichdochnicht.de

Anhang

Was später noch alles geht

Gleich kommen die Seiten mit deinen Sätzen. Eine Sache vorher, weil sie für fast alles gilt, was dahinter steht: Was du dir gleich aufschreibst, legt dich auf nichts fest. Auf jeden dieser Wege kannst du später noch etwas draufsetzen, und von jedem aus geht es auch in eine andere Richtung weiter. Deshalb steht das einmal hier und nicht hinter jedem einzelnen Satz.

Draufsatteln. Auf fast jeden Ausbildungsberuf kannst du später noch einen Abschluss draufsetzen: Meister, Fachwirt, Techniker. Eigene Abschlüsse mit eigener Prüfung. Danach leitest du ein Team, bildest selbst aus oder machst deinen eigenen Betrieb auf.

Wer den Meister hat, darf sich zusätzlich Bachelor Professional nennen. Damit steht der Abschluss formal auf derselben Stufe wie ein Bachelor von der Hochschule. Und der Meister ist gleichzeitig deine Eintrittskarte an die Hochschule, falls du später doch noch studieren willst.

Die Ausbildung in Teilzeit machen. Wenn bei dir daneben noch etwas läuft, das feste Zeit braucht, ein Kind, jemand in der Familie, den du unterstützt, eine gesundheitliche Sache oder Leistungssport: Eine Ausbildung geht auch mit weniger Stunden pro Woche. Das steht allen offen, und begründen musst du es niemandem. Es reicht, dass dein Betrieb mitzieht. Üblich sind zwanzig bis dreißig Stunden inklusive Berufsschule, dafür dauert die Ausbildung entsprechend länger. Der Abschluss am Ende ist derselbe.

Den Abschluss ohne Ausbildung machen. Das geht, wenn du in dem Beruf schon eineinhalbmal so lange gearbeitet hast, wie die Ausbildung dauert. Bei drei Jahren Ausbildung sind das viereinhalb Jahre. Du meldest dich dann bei deiner Kammer an, also bei der IHK oder der Handwerkskammer. Die Kosten für den Vorbereitungskurs übernimmt in vielen Fällen die Agentur für Arbeit, manchmal komplett. Falls du danach suchen willst: Das Ganze heißt Externenprüfung.

Schulabschlüsse nachholen. Wenn Schule bei dir gerade zäh läuft oder du das Gefühl hast, dort falsch zu sein: Die Abschlüsse kannst du dir auch später noch holen. Den Hauptschulabschluss in neun bis zwölf Monaten, den Mittleren Abschluss und das Abitur in zwei bis drei Jahren, abends neben der Arbeit, an einer Abendschule oder einem Kolleg. An öffentlichen Schulen zahlst du dafür kein Schulgeld, und je nach Situation gibt es BAföG dazu.

Das Zeugnis, das du da bekommst, ist dasselbe wie das von jemandem, der mit achtzehn Abi gemacht hat. Das Abitur läuft dir nicht weg. Es gibt keine Reihenfolge, die du einhalten musst.

Das ist auch der Grund, warum diese Seite hier vorne steht. Nach dem Mittleren Abschluss gehen viele weiter zur Schule, auf die FOS oder ein Berufliches Gymnasium. Für einen Teil von ihnen ist das genau richtig, weil sie wissen, wofür sie es machen. Andere machen es, weil dann erstmal alles so bleibt, wie es ist. Schule geht weiter, entschieden ist nichts, und keiner fragt nach. Gut nachvollziehbar, gerade wenn man noch keine Ahnung hat, was man sonst tun soll.

Der Grund dafür ist meistens, sich nichts zu verbauen. Und genau das ist der Punkt: Verbauen kannst du dir hier nichts. Wenn das eine später noch geht und das andere auch, steht die Frage anders da. Was willst du denn jetzt?

Denn irgendwann kommt die Entscheidung sowieso. Am Ende der FOS steht dieselbe Frage wieder da, nur ein paar Jahre später. Und ein paar Jahre, in denen du etwas machst, auf das du Bock hast, fühlen sich anders an als ein paar Jahre, in denen du darauf wartest, dass es endlich losgeht.

Was du dabei entscheidest, ist eine Entscheidung auf Zeit. Ein nächster Schritt. Was danach kommt, entscheidest du dann, mit allem, was du bis dahin über dich weißt. Von außen sieht so eine Entscheidung aus wie ein Sprung von einer Klippe. Aus der Nähe ist es eine Treppe: eine Stufe, dann die nächste. Und wenn eine Stufe doch nicht deine ist, geht es trotzdem weiter. Alles, was auf dieser Seite steht, ist ja dann immer noch da.

Die Seiten hinter dieser sind genau dafür da.

Bauen

Am Ende stand da etwas, das vorher nicht da war. Und es hält.

Du magst Sachen, die man hinterher anfassen kann.

Was jetzt kommt, sind Tage. Kein Beruf steht dabei, das ist Absicht. Lies durch, und markier, was du nicht kennst und trotzdem wissen willst. Die Auflösung steht weiter hinten.

Und noch was: Jeder dieser Sätze ist eine Verkürzung. Hinter jedem steckt ein ganzer Beruf mit viel mehr drin, als in eine Zeile passt.

BA-01	Morgens ist da eine Betondecke und abends ein Dachstuhl, der hundert Jahre stehen soll.
BA-02	Du baust ein Instrument, das in eine Kirche eingepasst wird und danach nie wieder umzieht.
BA-03	Du siehst am Feierabend genau, wie weit du heute gekommen bist, und morgen früh geht es da weiter.
BA-04	Was du gebaut hast, wird beim ersten Mal ins Wasser gelassen, und dann zeigt sich, ob es dicht ist.
BA-05	Deine Zahlen entscheiden, wie dick eine Stütze wird, und niemand fragt später nach, weil sie hält.
BA-06	Du baust das eine Stück, nach dem später zehntausend gleiche gegossen werden.
BA-07	Du arbeitest den ganzen Tag oben und siehst danach von der Straße aus, dass die Reihen stimmen.
BA-08	Du planst etwas, das größer ist als ein Wohnblock und sich trotzdem bewegen soll.
BA-09	Du misst auf der Baustelle, baust in der Werkstatt, und beim Einbau muss es auf den Millimeter passen.
BA-10	Du gießt flüssiges Metall in eine Form und siehst erst nach dem Abkühlen, ob es geworden ist, was es werden sollte.
BA-11	Du entwickelst das Material, aus dem etwas gebaut wird, und findest heraus, wann es bricht.
BA-12	Du ziehst eine Decke so, dass hinterher niemand mehr sieht, dass da mal jemand war.
BA-13	Du baust ein Haus aus einem Material, das gewachsen ist, und musst deshalb wissen, wie es arbeitet.
BA-14	Du baust die Maschine zusammen, mit der später etwas anderes hergestellt wird.
BA-15	Du bohrst hundert Meter in den Boden, ohne zu sehen, was da unten passiert.
BA-16	Du baust ein Stück nach, das genau in eine einzige Lücke passt und nirgendwo sonst.
BA-17	Deine Toleranz liegt bei einem Hundertstel Millimeter, und das siehst du mit bloßem Auge nicht mehr.
BA-18	Du baust erst die Form und füllst sie dann, und ab dem Moment lässt sich nichts mehr ändern.
BA-19	Du baust etwas, das kleiner ist als ein Staubkorn, in einem Raum, in dem Staub verboten ist.
BA-20	Jede Schraube, die du setzt, wird von jemand anderem gegengezeichnet, bevor das Teil abhebt.
BA-21	Du trägst zu zweit eine Scheibe, die mehr kostet als ein gebrauchtes Auto, drei Stockwerke hoch.
BA-22	Du baust das, worauf danach alle anderen stehen, und wenn du fertig bist, fängt deren Arbeit erst an.
BA-23	Du baust etwas für einen einzigen Körper, und für keinen zweiten passt es danach.

BA-24	Du baust nicht das Teil, sondern die Reihenfolge, in der es entsteht.
BA-25	Du baust etwas, über das täglich zehntausend Leute fahren, ohne je darüber nachzudenken.
BA-26	Du arbeitest mit Metall bei über tausend Grad und weißt genau, wie schnell es abkühlen darf.
BA-27	Du entwickelst ein Teil, das aus einer Form kommt und beim Abkühlen genau so viel schrumpft, wie du eingerechnet hast.
BA-28	Du baust die Anlage, wegen der in einem Supermarkt die Milch kalt bleibt, auch im August.
BA-29	Aus deiner Zeichnung wird auf der Baustelle etwas, das man anfassen kann, und Fehler darin merkt jemand erst dort.
BA-30	Du baust die Anlage, die Pakete durch eine Halle bewegt, in der niemand mehr läuft.
BA-31	Du machst einen Abdruck von einem Fuß und baust darum herum etwas, das jeden Tag zwölf Stunden hält.
BA-32	Du baust Wege in einen Berg hinein, die vorher niemand gegangen ist.
BA-33	Du weißt, aus welchem Teil eines Stammes was werden kann, bevor er aufgesägt ist.
BA-34	Du schneidest, biegst und schweißt, bis aus flachen Platten etwas wird, das später Tonnen trägt.
BA-35	Du stellst eine Maschine so ein, dass tausend Teile hintereinander auf ein Hundertstel genau gleich werden.
BA-36	Du sitzt in einer Maschine, die zwanzig Tonnen wiegt, und setzt damit einen Stein millimetergenau ab.
BA-37	In einem Schaltschrank liegen dreihundert Adern, und am Ende geht jede genau dahin, wo sie hingehört.
BA-38	Du legst am Bildschirm fest, wo in einem Gebäude später jede Leitung liegt, und auf der Baustelle wird genau danach gebohrt.

Wie es auf diesen Wegen weitergeht und was sich später noch nachholen lässt, steht auf Seite 263*.*

Reparieren

Wenn was kaputt war, bist du rangegangen und hast es wieder zum Laufen gebracht.

Ein Fahrrad, ein Laptop, oder die Stimmung zwischen zwei Leuten.

Was jetzt kommt, sind Tage. Kein Beruf steht dabei, das ist Absicht. Lies durch, und markier, was du nicht kennst und trotzdem wissen willst. Die Auflösung steht weiter hinten.

Und noch was: Jeder dieser Sätze ist eine Verkürzung. Hinter jedem steckt ein ganzer Beruf mit viel mehr drin, als in eine Zeile passt.

RP-01	Du kommst zu Leuten nach Hause, wenn mitten im Winter die Heizung ausgefallen ist.
RP-02	Du fährst raus aufs Feld und arbeitest in hundert Metern Höhe im Inneren eines Windrads.
RP-03	Du arbeitest nachts, wenn keine Züge fahren, und bis zum Morgen läuft die Strecke wieder.
RP-04	Du sitzt an einem Tisch mit sehr kleinen Werkzeugen und bringst Geräte zum Laufen, die andere schon aufgegeben haben.
RP-05	Eine Gitarre kommt mit verzogenem Hals zu dir, und danach klingt sie wieder wie am ersten Tag.
RP-06	Du nimmst hundert Jahre alte Bücher auseinander und setzt sie wieder zusammen.
RP-07	Jeden Morgen steht etwas anderes vor dir, das gestern noch gefahren ist.
RP-08	Du reparierst Maschinen, die so groß sind wie ein Haus, direkt dort wo sie stehengeblieben sind.
RP-09	Du prüfst und wartest, bevor Menschen einsteigen, und deine Unterschrift steht darunter.
RP-10	Du baust und passt etwas an, mit dem jemand danach wieder gehen kann.
RP-11	Du stellst etwas her, das in den Mund gehört und aussehen muss, als wäre es immer da gewesen.
RP-12	Zwei Parteien reden seit Monaten nur noch über Anwälte. Du sitzt dazwischen, und am Ende unterschreiben beide dasselbe Blatt.
RP-13	Jemand hat sich so verschuldet, dass er die Briefe nicht mehr aufmacht. Du machst sie mit ihm auf und sortierst.
RP-14	Du arbeitest mit Leuten, die gerade aus dem Gefängnis kommen, damit es diesmal anders läuft.
RP-15	Du bekommst Sachen auf den Tisch, die zweihundert Jahre alt sind, und hinterher soll niemand sehen, dass du da warst.
RP-16	Du schaust dir einen Schaden an und sagst, was er kostet. Danach richten sich alle, auch die Versicherung.
RP-17	Ein Gerät geht nicht mehr an, und du findest heraus, ob es an der Technik liegt oder an dem, was darauf läuft.
RP-18	Du arbeitest den ganzen Tag in einer Öffnung von der Größe einer Streichholzschachtel, und der Mensch daran hat Angst.
RP-19	Du schleifst ein Glas so ein, dass es genau vor dem einen Auge sitzt, für das es gerechnet wurde.
RP-20	Eine Anlage steht, und niemand weiß, ob es an der Mechanik liegt, an der Elektrik oder an der Software.
RP-21	Bei einer Serie tritt ein Fehler auf, den keiner nachstellen kann, und du baust den Versuch, der ihn hervorruft.

RP-22	Du legst fest, wann ein Bauteil getauscht wird, lange bevor ihm etwas anzusehen ist.
RP-23	Ein angefahrener Hund kommt rein, und du hast eine Stunde, um sein Bein zu retten.
RP-24	In einem Bürohaus wird es im dritten Stock nie warm, und du findest heraus, an welcher Stelle im ganzen Gebäude es hakt.
RP-25	Ein Messgerät weicht um ein Tausendstel ab, und das ist genug, um alles damit Gemessene wertlos zu machen.
RP-26	Jemand hat nach einem Schlaganfall die Sprache verloren, und du baust sie Stück für Stück wieder auf.
RP-27	Nach der Operation kann jemand den Arm nicht heben, und nach zwölf Wochen mit dir schon.
RP-28	Jemand geht seit Monaten nicht mehr aus dem Haus, und ihr arbeitet daran, dass er es wieder tut.
RP-29	Eine Anlage steht still, und bevor du sie reparierst, musst du wissen, ob es an der Mechanik, der Elektrik oder am Programm liegt.
RP-30	Du wickelst einen Motor von Hand neu, der seit dreißig Jahren läuft und für den es keine Ersatzteile mehr gibt.
RP-31	Im halben Gebäude ist das Netz weg, und du gehst rückwärts durch die Verkabelung, bis du die eine Stelle findest.

Wie es auf diesen Wegen weitergeht und was sich später noch nachholen lässt, steht auf Seite 263.

Herausfinden

Keiner wusste, woran es lag. Du hast so lange nachgehakt, bis du es rausgefunden hattest.

Eine offene Frage lässt dich nicht los.

Was jetzt kommt, sind Tage. Kein Beruf steht dabei, das ist Absicht. Lies durch, und markier, was du nicht kennst und trotzdem wissen willst. Die Auflösung steht weiter hinten.

Und noch was: Jeder dieser Sätze ist eine Verkürzung. Hinter jedem steckt ein ganzer Beruf mit viel mehr drin, als in eine Zeile passt.

HF-01	Du bist sechs Wochen auf einem Schiff und misst Wasser, das seit zweitausend Jahren unterwegs ist.
HF-02	Du machst denselben Test zum vierzigsten Mal, weil erst die Wiederholung zeigt, ob das Ergebnis stimmt.
HF-03	Du prüfst, was in der Milch ist, bevor sie in den Tank kommt, und ein Befund von dir stoppt einen ganzen Laster.
HF-04	Du zerstörst absichtlich ein Bauteil, damit man weiß, wie viel das nächste aushält.
HF-05	Du liest zum dritten Mal dieselbe Aussage und findest den Satz, der beim ersten Mal nicht aufgefallen ist.
HF-06	Auf deinem Befund steht, was jemand hat, und der Arzt sagt es weiter, bevor du den Menschen je gesehen hast.
HF-07	Du schleifst einen Stein hauchdünn und siehst unter dem Mikroskop, unter welchem Druck er entstanden ist.
HF-08	Du stehst mit einem Gerät auf einem Feld und legst fest, wo eine Grenze verläuft, über die sich zwei Nachbarn streiten.
HF-09	Du wertest Licht aus, das vor Millionen Jahren losgeflogen ist, und rechnest daraus zurück, was damals passiert ist.
HF-10	Du ziehst Zellen groß, die nur unter genau einer Bedingung wachsen, und findest heraus, welche das ist.
HF-11	Du legst über Wochen etwas frei, das seit Millionen Jahren im Stein liegt, mit Werkzeugen, die kaum größer sind als ein Zahnstocher.
HF-12	Du entscheidest, was auf der Karte weggelassen wird, damit man das Übrige überhaupt lesen kann.
HF-13	Du findest in einer Probe Spuren von etwas, das laut Etikett gar nicht drin sein kann.
HF-14	Du schickst Schallwellen in den Boden und liest aus dem, was zurückkommt, was da unten liegt.
HF-15	Du prüfst an einer Charge, ob in jeder einzelnen Tablette wirklich dasselbe drin ist.
HF-16	Aus einem Knochen liest du ab, wie alt jemand wurde, was er gegessen hat und woran er gearbeitet hat.
HF-17	Du holst von einer Festplatte zurück, was jemand für endgültig gelöscht gehalten hat.
HF-18	Du suchst die eine Stelle im Erbgut, an der eine Krankheit anfängt, und die meisten Versuche führen ins Leere.
HF-19	Du zählst über Jahre, was auf einer Fläche wächst und lebt, und siehst als Erster, wenn etwas verschwindet.

HF-20	Du durchsuchst Datensätze mit Milliarden Zeichen nach dem Muster, das noch niemandem aufgefallen ist.
HF-21	Jemand braucht eine Information, die es irgendwo gibt, und du weißt, wo man anfängt zu suchen.
HF-22	Du übersetzt ein echtes Problem in Gleichungen und rechnest aus, was passiert, bevor es jemand ausprobiert.
HF-23	Du findest heraus, warum ein Laden an dieser Straße läuft und zweihundert Meter weiter nicht.
HF-24	Du baust einen Versuch auf, der eine einzige Frage beantwortet, und danach eine Woche lang wieder ab.
HF-25	Du misst nach, ob sich ein Damm im letzten Jahr um drei Millimeter bewegt hat.
HF-26	Du rechnest nach, ob ein Zusammenhang echt ist oder nur so aussieht, und meistens ist er es nicht.
HF-27	Aus Kratzern und Bruchkanten liest du ab, wie ein Unfall wirklich abgelaufen ist.
HF-28	Du gräbst wochenlang und dokumentierst dabei genau die Schicht, die du gerade zerstörst.
HF-29	Du bringst Zellen dazu, etwas herzustellen, das sie von sich aus nicht herstellen würden.
HF-30	Du stehst in etwas Abgebranntem und arbeitest dich rückwärts bis zu der Stelle, an der es angefangen hat.

Wie es auf diesen Wegen weitergeht und was sich später noch nachholen lässt, steht auf Seite 263*.*

Sich kümmern

Jemandem ging es danach besser, weil du da warst.

Du kriegst oft schon mit, dass jemand was braucht, bevor er es sagt.

Was jetzt kommt, sind Tage. Kein Beruf steht dabei, das ist Absicht. Lies durch, und markier, was du nicht kennst und trotzdem wissen willst. Die Auflösung steht weiter hinten.

Und noch was: Jeder dieser Sätze ist eine Verkürzung. Hinter jedem steckt ein ganzer Beruf mit viel mehr drin, als in eine Zeile passt.

KU-01	Du merkst an der Atmung, dass sich etwas verändert hat, bevor ein Gerät es anzeigt.
KU-02	Du bist der Erste, der ankommt, und in den ersten zwei Minuten redest du vor allem.
KU-03	Du bist stundenlang bei jemandem, der Angst hat, und die meiste Zeit machst du nichts als dazubleiben.
KU-04	Du hilfst jemandem beim Anziehen und danach beim Einkaufen, und irgendwann macht er beides allein.
KU-05	Du hast jeden Tag dieselben Leute um dich und merkst deshalb sofort, wenn bei einem etwas nicht stimmt.
KU-06	Du legst deine Hand auf eine Schulter und spürst, wo die Bewegung aufhört.
KU-07	Du hast neun Minuten pro Mensch und musst in dieser Zeit auch das hören, was nicht gesagt wird.
KU-08	Du begleitest jemanden zu einem Termin, den er allein nicht geschafft hätte, und danach schafft er den nächsten selbst.
KU-09	Du übst mit jemandem, eine Tasse zu halten, und das ist das größte Ziel der Woche.
KU-10	Du merkst an der Haltung eines Tieres, dass etwas nicht stimmt, und es kann dir nicht sagen was.
KU-11	Du organisierst Hilfe für Leute, die durch jedes andere Raster gefallen sind.
KU-12	Du sitzt einer Familie gegenüber am schlechtesten Tag ihres Jahres und stellst ganz praktische Fragen.
KU-13	Du sitzt fünfzig Minuten mit jemandem in einem Raum und sagst manchmal die ganze Zeit fast nichts.
KU-14	Dein Patient sagt dir nichts, und der Mensch daneben, der zahlt, entscheidet mit.
KU-15	Du behandelst Füße, die jemand seit Jahren nicht mehr richtig sehen kann, und verhinderst damit Schlimmeres.
KU-16	Du bist der Erwachsene, bei dem ein Kind sich traut, etwas nicht zu können.
KU-17	Du übst mit einem Kind, das schielt, bis beide Augen wieder zusammenarbeiten, und danach sieht es die Welt anders.
KU-18	Du reichst das Instrument an, bevor jemand danach fragt, weil du den Ablauf im Kopf hast.
KU-19	Du bist der letzte Mensch, den jemand vor der Narkose sieht, und der erste danach.
KU-20	Jemand hört seit Jahren die Stimme seiner Enkelin nicht mehr richtig, und du stellst das ein.
KU-21	Du gehst in eine fremde Wohnung, in der gerade jemand ausgefallen ist, und hältst den Alltag am Laufen.
KU-22	Du planst Essen für jemanden, der vieles nicht mehr verträgt, und es soll trotzdem schmecken.

KU-23	Jemand redet seit Wochen nicht, und beim Trommeln kommt der erste Ton von ihm.
KU-24	Dir gegenüber sitzt jemand mit einem Bescheid, den er nicht versteht, und du findest heraus, was ihm zusteht.
KU-25	Du sorgst dafür, dass ein Haus mit dreißig Leuten läuft, und niemand merkt es, solange es funktioniert.
KU-26	Du erklärst einem Fünfjährigen, was gleich passiert, und den Eltern daneben noch einmal ganz anders.
KU-27	Du baust ein Programm für jemanden, der vor sechs Wochen noch nicht aufstehen konnte.
KU-28	Jemand malt etwas hin, wofür er keine Worte hat, und ihr schaut es zusammen an.
KU-29	Du arbeitest mit einem Tier, das nach einer Operation wieder laufen soll und dabei nicht kooperiert.
KU-30	Du findest heraus, warum auf einer Station dreimal so viele Leute stürzen wie auf der nebenan.

Wie es auf diesen Wegen weitergeht und was sich später noch nachholen lässt, steht auf Seite 263*.*

Erklären

Du hast es nochmal anders gesagt, und dann hat es jemand verstanden.

Was jetzt kommt, sind Tage. Kein Beruf steht dabei, das ist Absicht. Lies durch, und markier, was du nicht kennst und trotzdem wissen willst. Die Auflösung steht weiter hinten.

Und noch was: Jeder dieser Sätze ist eine Verkürzung. Hinter jedem steckt ein ganzer Beruf mit viel mehr drin, als in eine Zeile passt.

ER-01	Neben dir sitzt jemand, der gerade zum ersten Mal auf eine Kreuzung zurollt, und deine Stimme entscheidet, ob er ruhig bleibt.
ER-02	Du übst mit jemandem ein einziges Wort, wieder und wieder, bis es zum ersten Mal seit Monaten wieder rauskommt.
ER-03	Vor dir sitzen zwanzig Leute, die morgens schon acht Stunden im Betrieb waren, und du hast ihre letzte wache Stunde.
ER-04	Du stehst neben jemandem, der vor Gericht aussagt, und jedes Wort muss ankommen, während es gesagt wird.
ER-05	Du zeigst denselben Handgriff zum vierten Mal und suchst dabei die Erklärung, die diesmal ankommt.
ER-06	Vor dir liegt eine Maschine mit dreihundert Funktionen, und du schreibst die Seite, nach der jemand sie ohne dich bedienen kann.
ER-07	Jemand steht vor dir und beschreibt ein Buch, dessen Titel er vergessen hat, und du findest es.
ER-08	Dir gegenüber sitzt jemand, der sagt, er wisse nichts über sich, und nach vierzig Minuten hat er drei Sätze, die er vorher nicht hatte.
ER-09	Du erklärst dieselbe Sache auf sechs Arten, weil in dem Raum sechs verschiedene Köpfe sitzen.
ER-10	Du baust für ein einziges Kind einen eigenen Weg zum selben Ziel, auf dem die anderen längst sind.
ER-11	Vor dem Bild steht eine Schulklasse, die eigentlich keine Lust hat, und nach zehn Minuten reden sie von allein darüber.
ER-12	Du bringst jemandem bei, wie er ab jetzt jeden Tag selbst über sein Essen entscheidet, ohne dass es ihn umbringt.
ER-13	Du liest eine Studie, die außer dreißig Leuten niemand versteht, und schreibst daraus etwas, das am Frühstückstisch funktioniert.
ER-14	Im Raum sitzen Leute aus neun Ländern, und die einzige gemeinsame Sprache ist die, die du ihnen gerade beibringst.
ER-15	Vor dir sitzen Leute, die freiwillig hier sind und jederzeit gehen könnten, und das ändert alles daran, wie du redest.
ER-16	Du gehst mit einer Gruppe in den Wald und zeigst ihnen den Baum, an dem sie vorher zwanzigmal vorbeigelaufen sind.
ER-17	Du sagst nichts mehr, sondern machst es vor, und in dem Moment versteht es der ganze Raum.
ER-18	Du suchst eine halbe Stunde nach einem Wort, das es in der anderen Sprache gar nicht gibt.
ER-19	Du beantwortest eine Frage, die dir ein Vierjähriger stellt, und merkst, dass die richtige Antwort eine Gegenfrage ist.

ER-20	Du machst aus einer Bilanz eine Geschichte, an deren Ende jemand versteht, wohin das Geld geht.
ER-21	Du sitzt mit Jugendlichen zusammen, die dir Fragen stellen, auf die es keine saubere Antwort gibt, und weichst nicht aus.
ER-22	Du redest mit Leuten über etwas, von dem sie längst wissen, dass sie es ändern sollten, und findest den Satz, der diesmal zieht.
ER-23	Du korrigierst eine Bewegung, indem du ein Bild benutzt, das mit Sport gar nichts zu tun hat.
ER-24	Am Hang steht jemand, der Angst hat, und du bringst ihn bis zum Nachmittag dazu, es freiwillig nochmal zu probieren.
ER-25	Du arbeitest neben jemandem an derselben Werkbank, und die Arbeit ist dabei nicht das Ziel, sondern das Mittel.
ER-26	Du erklärst jemandem, warum die Reparatur so viel kostet, und zwar so, dass er es am Ende selbst nachvollziehen kann.
ER-27	Du sitzt mit jemandem vor einem Bildschirm, der ihm seit Wochen Angst macht, und nach einer Stunde macht er es allein.
ER-28	Du hörst dir an, was jemand wirklich isst, und änderst daran drei Sachen statt dreißig.

Wie es auf diesen Wegen weitergeht und was sich später noch nachholen lässt, steht auf Seite 263*.*

Gestalten

Es sah vorher anders aus. Wie es jetzt aussieht, hast du entschieden.

Dir fällt sofort auf, wenn etwas schief hängt oder nicht zusammenpasst.

Was jetzt kommt, sind Tage. Kein Beruf steht dabei, das ist Absicht. Lies durch, und markier, was du nicht kennst und trotzdem wissen willst. Die Auflösung steht weiter hinten.

Und noch was: Jeder dieser Sätze ist eine Verkürzung. Hinter jedem steckt ein ganzer Beruf mit viel mehr drin, als in eine Zeile passt.

GE-01	Du drehst einen Stein im Licht, bis du siehst, wie er geschliffen werden muss, und danach ist die Entscheidung endgültig.
GE-02	Jemand setzt sich hin und sagt „machen Sie mal", und die nächsten vier Wochen sieht der Mensch so aus, wie du entschieden hast.
GE-03	Du malst eine Wand so, dass sie aus der zwanzigsten Reihe wie Marmor aussieht, und aus zwei Metern Entfernung wie nichts.
GE-04	Du stehst in einem leeren Raum und weißt schon, wo das Licht herkommen muss, damit die Leute sich darin wohlfühlen.
GE-05	Du arbeitest an etwas, das kleiner ist als dein Daumen, und jeder Fehler ist danach für immer sichtbar.
GE-06	Du schiebst eine Überschrift zwei Millimeter nach links, und plötzlich funktioniert die ganze Seite.
GE-07	Du legst Blattgold auf, das so dünn ist, dass dein Atem es wegblasen würde, und arbeitest deshalb bei geschlossenem Fenster.
GE-08	Du zeigst drei Entwürfe, und derjenige, den du selbst am besten findest, ist selten der, der genommen wird.
GE-09	Du sitzt um sechs Uhr morgens vor jemandem und machst aus einem Gesicht in zwei Stunden ein anderes.
GE-10	Du entscheidest, wie sich ein Griff anfühlt, den danach eine halbe Million Menschen in der Hand haben.
GE-11	Jemand steht vor dir und sagt nur, für wen es ist, und du baust daraus etwas, das genau das ausdrückt.
GE-12	Du schlägst etwas weg, das nicht zurückkommt, und musst deshalb vorher wissen, wo du aufhörst.
GE-13	Du zeichnest einen Weg durch ein Haus, das es noch nicht gibt, und in dreißig Jahren gehen ihn Leute jeden Morgen.
GE-14	Du misst einen Körper aus, der zu keiner Konfektionsgröße passt, und danach passt das Teil trotzdem.
GE-15	Du planst einen Platz, der erst in fünfzehn Jahren so aussieht, wie du ihn dir vorgestellt hast.
GE-16	Du ziehst einen Stoff über einen Sessel, der seit sechzig Jahren in einer Familie steht, und danach steht er da noch sechzig weitere.
GE-17	Du entscheidest, was im Bild ist und was nicht, und damit auch, was der Zuschauer nie erfährt.
GE-18	Du machst den Ofen nach zwölf Stunden auf und siehst zum ersten Mal, welche Farbe daraus geworden ist.

GE-19	Du entwirfst ein Muster, das sich alle vierzig Zentimeter wiederholt, ohne dass es jemand merkt.
GE-20	Was du heute baust, hängt morgen über einer Straße und wird von zehntausend Leuten gelesen, ohne dass einer darüber nachdenkt.
GE-21	Du arbeitest Monate an einem Stück, und am Ende steht es irgendwo, wo Leute daran vorbeigehen, ohne dich je zu treffen.
GE-22	Du machst aus losen Blättern etwas, das sich aufschlagen lässt und dabei flach liegen bleibt.
GE-23	Du mischst so lange, bis der Ton genau die Wand daneben trifft, und niemand sieht später, dass da mal etwas war.
GE-24	Du nimmst eine Übermalung von 1890 ab und weißt vorher nicht sicher, was darunter zum Vorschein kommt.
GE-25	Du lässt dieselbe Szene zum zwölften Mal spielen, weil du weißt, dass sie noch nicht stimmt, und kannst noch nicht sagen warum.
GE-26	Auf der Torte steht in Zuckerguss ein Name, und die Schrift muss sitzen, weil es die Hochzeit von jemandem ist.
GE-27	Du baust ein Schaufenster, das Leute zum Stehenbleiben bringt, die es eilig haben.
GE-28	Du schneidest vier Stunden Material auf drei Minuten und entscheidest dabei, welche Geschichte daraus wird.
GE-29	Du wartest zwanzig Minuten auf ein Licht, das vielleicht zwei Minuten da ist.
GE-30	Du legst fest, wo der Weg langgeht, und in zehn Jahren geht trotzdem jeder woanders.
GE-31	Du schaust jemandem beim Benutzen zu und siehst genau die Stelle, an der er kurz zögert.
GE-32	Du entscheidest am Bildschirm, wie ein Griff in der Hand liegen soll, und Monate später hält ihn jemand wirklich.

Wie es auf diesen Wegen weitergeht und was sich später noch nachholen lässt, steht auf Seite 263*.*

Ordnen

Es war Durcheinander, und du hast eine Liste gemacht, ohne dass jemand darum gebeten hat.

Was jetzt kommt, sind Tage. Kein Beruf steht dabei, das ist Absicht. Lies durch, und markier, was du nicht kennst und trotzdem wissen willst. Die Auflösung steht weiter hinten.

Und noch was: Jeder dieser Sätze ist eine Verkürzung. Hinter jedem steckt ein ganzer Beruf mit viel mehr drin, als in eine Zeile passt.

OR-01	Du entscheidest, was von heute in hundert Jahren noch da ist, und was weggeworfen wird.
OR-02	Auf deinem Tisch liegt ein Schuhkarton voller Belege, und daraus wird bis Freitag eine Aufstellung.
OR-03	Du schreibst auf, was in einem Gespräch wirklich gesagt wurde, und in Berlin wird danach entschieden.
OR-04	Du weißt, an welchem Platz eine Palette steht, die vor drei Wochen reingekommen ist.
OR-05	Du führst ein Verfahren allein zu Ende, und keine Richterin schaut dir dabei über die Schulter.
OR-06	Du hältst Fristen im Blick, bei denen ein einziger Tag darüber entscheidet, ob jemand noch klagen kann.
OR-07	Du baust die Ordnung, nach der jemand in zwanzig Jahren noch findet, was heute reinkommt.
OR-08	Jemand steht am Schalter mit einem Anliegen, für das es drei Formulare gibt, und du weißt welche.
OR-09	Du sortierst einen Fall, an dem vier Stellen gleichzeitig arbeiten, und sorgst dafür, dass sie voneinander wissen.
OR-10	Du planst, welche Ladung auf welchen Laster kommt, und wenn ein Fahrer im Stau steht, planst du neu.
OR-11	Du schreibst die Regel, nach der danach dreihundert Leute in vier Ämtern arbeiten.
OR-12	Du gehst eine Erklärung durch, bei der alles stimmen könnte, und prüfst genau die Stelle, an der es das oft nicht tut.
OR-13	Du liest zweihundert Seiten und schreibst daraus die drei Sätze, auf die es ankommt.
OR-14	Du bereitest Urkunden vor, bei denen ein falsches Komma später vor Gericht landet.
OR-15	Du sorgst dafür, dass in einem Gebäude mit tausend Leuten alles läuft, und auffallen tut nur, was nicht läuft.
OR-16	Du baust die Struktur, in der die Daten liegen, und merkst beim Bauen, dass keiner genau sagen kann, wie der Ablauf wirklich ist.
OR-17	Du baust einen Fahrplan, in dem jeder Anschluss passt, und eine Verspätung kippt die halbe Rechnung.
OR-18	Du verzeichnest einen Nachlass, den vor dir niemand angeschaut hat, und legst fest, wonach man ihn später sucht.
OR-19	Du hältst einen Apparat am Laufen, in dem jede Beschaffung durch fünf Prüfungen geht, bevor etwas bestellt wird.
OR-20	Du prüfst einen Antrag gegen ein Regelwerk, das dicker ist als jedes Buch, das du je gelesen hast.
OR-21	Du zeigst der Geschäftsführung eine Zahl, die sie nicht sehen will, und musst sie trotzdem zeigen.

OR-22	Du bist der Einzige, der weiß, wo alles liegt, und das merkt der Rest erst, wenn du im Urlaub bist.
OR-23	Du bringst drei Systeme dazu, dieselbe Patientenakte zu meinen, obwohl jedes sie anders nennt.
OR-24	Du entscheidest über einen Antrag, und dein Name steht unter dem Bescheid.
OR-25	Du vergleichst Regeln aus siebenundzwanzig Ländern und findest heraus, welche zuerst gilt.
OR-26	Vierzig Parteien in einem Haus haben vierzig Meinungen, und du machst daraus eine Abrechnung.
OR-27	Du unterschreibst am Ende, dass die Zahlen stimmen, und haftest dafür mit deinem Namen.
OR-28	In deinem Magazin liegen Akten, die außer dir seit vierzig Jahren niemand in der Hand hatte.
OR-29	Sechzig Leute, dreißig Einsatzorte und jede Woche eine andere Schicht, und du bringst das zusammen.
OR-30	Das Team macht die Arbeit am Menschen, und du sorgst dafür, dass Dienstplan, Geld und Räume das aushalten.
OR-31	Fünf Stellen sind zuständig, keine redet mit der anderen, und du behältst den Faden in der Hand.

Wie es auf diesen Wegen weitergeht und was sich später noch nachholen lässt, steht auf Seite 263*.*

Überzeugen

Die Gruppe kam nicht weiter. Du hast gesagt, was du denkst, und danach war es entschieden.

Was jetzt kommt, sind Tage. Kein Beruf steht dabei, das ist Absicht. Lies durch, und markier, was du nicht kennst und trotzdem wissen willst. Die Auflösung steht weiter hinten.

Und noch was: Jeder dieser Sätze ist eine Verkürzung. Hinter jedem steckt ein ganzer Beruf mit viel mehr drin, als in eine Zeile passt.

UE-01	Du sitzt jemandem gegenüber, der genau weiß, was seine Ware wert ist, und am Ende steht ein Preis, den ihr beide unterschreibt.
UE-02	Du sitzt auf der einen Seite des Tisches, die Geschäftsführung auf der anderen, und hinter dir stehen dreihundert Leute.
UE-03	Jemand kommt rein und weiß noch nicht, was er will, und geht mit etwas raus, das passt.
UE-04	Du hast zwanzig Minuten, um zu erklären, was passiert ist, und alles, was du sagst, steht morgen gedruckt da.
UE-05	Du zeigst dieselbe Wohnung sechs Leuten und weißt nach zehn Minuten, wer sie wirklich will.
UE-06	Du bittest fremde Menschen um Geld für etwas, das sie nie sehen werden.
UE-07	Du schreibst die Rede, die jemand anderes hält, und niemand erfährt, dass sie von dir ist.
UE-08	Du erklärst jemandem, wogegen er sich absichern sollte, und die Sache wird hoffentlich nie eintreten.
UE-09	Du verkaufst etwas, das du technisch bis ins Detail verstehst, an jemanden, der es auch versteht.
UE-10	Du hast eine Idee, die dem Kunden nicht gefällt, und musst herausfinden, ob er recht hat.
UE-11	Du erklärst Leuten, die über ein Gesetz abstimmen, was es für deine Branche bedeutet.
UE-12	Du kaufst tausend Stück von etwas ein und musst vorher wissen, ob sie sich verkaufen.
UE-13	Jemand beschreibt dir vage, worauf er Lust hat, und du legst ihm etwas hin, von dem er noch nie gehört hat.
UE-14	Du verhandelst mit einem Sponsor über Geld, das der Verein für die nächste Saison schon eingeplant hat.
UE-15	Am Telefon ist jemand verärgert, und nach vier Minuten ist das Problem gelöst und der Ärger weg.
UE-16	Du planst zwei Wochen für Leute, die sich das ganze Jahr darauf freuen, und ein Fehler von dir fällt ihnen erst dort auf.
UE-17	Du baust die Kampagne, an die sich Leute erinnern sollen, ohne dass sie merken, dass sie es tun.
UE-18	Jemand steht vor einem Auto, das er sich eigentlich nicht leisten will, und redet mit dir über die Rate.
UE-19	Du überzeugst sechs Beteiligte davon, dass dein Termin ihrer ist, und dann steht das Datum.
UE-20	Du weist mit Zahlen nach, was viele ahnen, und danach lässt es sich schwerer bestreiten.
UE-21	Du änderst einen einzigen Satz auf einer Seite und siehst am nächsten Tag, ob mehr Leute gekauft haben.
UE-22	Du verhandelst mit Leuten, bei denen ein Ja etwas anderes bedeutet als bei dir zuhause.

UE-23	Du bringst jemanden dazu, im November wiederzukommen, der im Januar angefangen hat.
UE-24	Du rechnest vor, was eine Entscheidung in fünf Jahren kostet, und musst es in drei Minuten erklären können.
UE-25	Du holst drei Angebote ein und begründest, warum es das zweitbilligste wird.

Wie es auf diesen Wegen weitergeht und was sich später noch nachholen lässt, steht auf Seite 263.

Großziehen

Eine Pflanze, ein Tier, ein Beet, eine Beziehung. Bei dir ist es größer geworden.

Du hast Geduld mit Sachen, die Zeit brauchen.

Was jetzt kommt, sind Tage. Kein Beruf steht dabei, das ist Absicht. Lies durch, und markier, was du nicht kennst und trotzdem wissen willst. Die Auflösung steht weiter hinten.

Und noch was: Jeder dieser Sätze ist eine Verkürzung. Hinter jedem steckt ein ganzer Beruf mit viel mehr drin, als in eine Zeile passt.

GR-01	Was du dieses Jahr entscheidest, schmeckst du frühestens in zwei Jahren.
GR-02	Du entscheidest im März, was im September dasteht, und das Wetter entscheidet mit.
GR-03	Du kennst jedes Tier im Bestand einzeln und siehst an der Bewegung, welches heute anders ist.
GR-04	Du pflanzt einen Baum, den erst dein Nachfolger fällen wird.
GR-05	Du stellst Licht und Wärme so ein, dass zwanzigtausend Pflanzen genau zum Muttertag blühen.
GR-06	Du bestäubst von Hand und wartest dann sechs Jahre, bis feststeht, ob es die bessere Sorte geworden ist.
GR-07	Du ziehst Fische groß in Wasser, in das du nicht hineinsehen kannst.
GR-08	Du planst für einen Wald, der in achtzig Jahren so aussehen soll, wie du es heute festlegst.
GR-09	Deine Tiere brauchen dich auch an Weihnachten und um halb fünf morgens.
GR-10	Du findest heraus, warum auf einem Feld etwas wächst und auf dem daneben nicht.
GR-11	Du pflanzt etwas, das erst in fünf Jahren so aussieht, wie es auf dem Plan gezeichnet war.
GR-12	Du öffnest einen Kasten mit vierzigtausend Tieren darin und arbeitest ruhig weiter.
GR-13	Du legst eine Fläche an, auf der nichts passieren soll, und wartest, was von allein kommt.
GR-14	Du steuerst Kulturen, die lebendig sind und bei einem Grad zu viel etwas anderes machen als geplant.
GR-15	Du rechnest einem Hof vor, welche Umstellung sich lohnt, und die Familie lebt seit vier Generationen davon.
GR-16	Du hängst im Seil in einer Krone und entscheidest, welcher Ast bleibt, damit der Baum noch dreißig Jahre steht.
GR-17	Du arbeitest jeden Tag mit einem Tier, das fünfhundert Kilo wiegt und sich merkt, wie du gestern warst.
GR-18	Du entwickelst eine Fläche über zwanzig Jahre so weit, dass Arten zurückkommen, die dort längst niemand mehr erwartet hat.
GR-19	Du planst, welcher Bestand wann geerntet wird, und rechnest dabei in Jahrzehnten.
GR-20	Du führst eine Gärung über Wochen und greifst genau dann ein, wenn es nötig ist, und sonst nie.
GR-21	Du sorgst dafür, dass in einem Revier so viele Tiere leben, wie der Wald verträgt.
GR-22	Du ziehst ein Jungtier auf, dessen Mutter es nicht annimmt, und musst wissen, wann du aufhörst zu helfen.
GR-23	Du fährst mit einer Maschine über ein Feld, das jemand anderem gehört, und dein Handgriff entscheidet über dessen Jahr.

Wie es auf diesen Wegen weitergeht und was sich später noch nachholen lässt, steht auf Seite 263*.*

Zubereiten

Du hast aus dem Zeug im Kühlschrank etwas gemacht, das alle gegessen haben.

Was jetzt kommt, sind Tage. Kein Beruf steht dabei, das ist Absicht. Lies durch, und markier, was du nicht kennst und trotzdem wissen willst. Die Auflösung steht weiter hinten.

Und noch was: Jeder dieser Sätze ist eine Verkürzung. Hinter jedem steckt ein ganzer Beruf mit viel mehr drin, als in eine Zeile passt.

ZU-01	Um sieben stehen zwanzig Bestellungen an, und alles muss gleichzeitig fertig sein.
ZU-02	Du arbeitest mit einem Teig, der lebt und sich an das Wetter von gestern erinnert.
ZU-03	Du startest etwas, das drei Wochen lang von allein weiterarbeitet, und misst jeden Tag, ob es noch stimmt.
ZU-04	Du bringst nicht nur das Essen, sondern sorgst dafür, dass die Leute danach noch eine Stunde sitzen bleiben.
ZU-05	Was du seit fünf Uhr morgens baust, wird am Nachmittag in vier Minuten aufgegessen.
ZU-06	Du bringst etwas, das in einer Küche funktioniert, dazu, auch bei zehntausend Portionen gleich zu schmecken.
ZU-07	Du zerlegst ein Tier so, dass am Ende nichts übrig bleibt, das man hätte verwenden können.
ZU-08	Du fährst eine Anlage, die pro Stunde so viel herstellt, wie eine Küche an einem Monat schafft.
ZU-09	Du kochst ohne Salz, ohne Zucker und ohne Fett und musst trotzdem etwas hinstellen, das jemand freiwillig aufisst.
ZU-10	Aus derselben Milch machst du am Montag Joghurt und am Dienstag Käse, und den Unterschied bestimmst du.
ZU-11	Du findest heraus, was ein Essen im Körper tatsächlich macht, und nicht, was auf der Packung steht.
ZU-12	Jemand kommt nach zwölf Stunden Reise an, und die nächsten Minuten entscheiden über seinen Abend.
ZU-13	Du stellst Masse und Temperatur so ein, dass eine Schokolade beim Brechen genau dieses Geräusch macht.
ZU-14	Du hast acht Tische gleichzeitig im Kopf und weißt bei jedem, was als Nächstes dran ist.
ZU-15	Du probierst aus dem Fass und entscheidest, wann es fertig ist, und ab da lässt sich nichts mehr zurücknehmen.
ZU-16	Du sorgst dafür, dass ein Gericht hier genauso schmeckt wie vierhundert Kilometer weiter.
ZU-17	Du planst Essen für dreihundert Leute, das satt macht, schmeckt und im Budget bleibt.
ZU-18	Du arbeitest in einer Küche mit festen Abläufen, die du nach ein paar Wochen im Schlaf kannst.
ZU-19	Du prüfst, dass in jeder Flasche derselbe Geschmack ist, obwohl das Wasser aus verschiedenen Quellen kommt.
ZU-20	Du schreibst die Karte, kaufst dafür ein und rechnest aus, ob sich das eine Gericht überhaupt lohnt.

Wie es auf diesen Wegen weitergeht und was sich später noch nachholen lässt, steht auf Seite 263.

In Bewegung halten

Ohne dich wäre gar nichts passiert.

Du schiebst Dinge an und schaust, dass alles pünktlich läuft.

Was jetzt kommt, sind Tage. Kein Beruf steht dabei, das ist Absicht. Lies durch, und markier, was du nicht kennst und trotzdem wissen willst. Die Auflösung steht weiter hinten.

Und noch was: Jeder dieser Sätze ist eine Verkürzung. Hinter jedem steckt ein ganzer Beruf mit viel mehr drin, als in eine Zeile passt.

BW-01	Zwei Züge wollen gleichzeitig auf dasselbe Gleis, und du entscheidest, welcher zuerst fährt.
BW-02	Am Telefon ist jemand, der nicht klar denken kann, und du entscheidest in dreißig Sekunden, was rausfährt.
BW-03	Deine Anlage läuft, solange du sie im Blick hast, und du hörst am Geräusch, wenn etwas anders wird.
BW-04	Du gibst einer Maschine die Freigabe zum Start, und die nächste steht schon auf der Rollbahn.
BW-05	Auf deinem Bildschirm hängt der Strom für zweihunderttausend Haushalte, und du schaltest um, bevor jemand etwas merkt.
BW-06	Du bist allein unterwegs und weißt, dass an deiner Ankunft eine ganze Halle hängt.
BW-07	Du fährst um vier Uhr los, wenn außer dir noch niemand wach ist, damit andere um sieben ankommen.
BW-08	Ein Fahrer steht im Stau, und du baust den Rest des Tages für zwölf Kunden neu.
BW-09	Solange alles läuft, weiß niemand, dass es dich gibt, und um drei Uhr nachts klingelt dein Telefon.
BW-10	Um acht geht der Vorhang auf, und alles, was bis dahin nicht steht, steht dann auch nicht mehr.
BW-11	Du machst den Laster fertig, der in vierzig Minuten losfährt, und die Reihenfolge beim Beladen ist nicht egal.
BW-12	Du planst, wann ein Schiff wo liegt, und ein Tag Verspätung kostet mehr als dein Jahresgehalt.
BW-13	Du hältst die Anlagen am Laufen, ohne die in einem Hochhaus niemand in den zwanzigsten Stock kommt.
BW-14	Du stellst eine Ampelschaltung um und merkst am nächsten Morgen, ob der Stau woanders hin gewandert ist.
BW-15	Du planst einen Kurs über zwei Wochen, und das Wetter ändert ihn dreimal.
BW-16	Du drehst nachts einen Schieber zu, damit morgens in einem anderen Stadtteil trotzdem Wasser kommt.
BW-17	Die Maschine soll in vier Stunden wieder fliegen, und bis dahin muss deine Prüfung durch sein.
BW-18	Du legst fest, was diese Woche gebaut wird, und ein fehlendes Teil wirft den ganzen Plan um.
BW-19	Du stellst einen Güterzug zusammen, Wagen für Wagen, und jeder muss an der richtigen Stelle stehen.
BW-20	Du fährst eine Anlage hoch, die Stunden braucht, bis sie auf Temperatur ist, und das Netz wartet nicht.
BW-21	Deine Runde ist erst zu Ende, wenn sie zu Ende ist, egal wie das Wetter heute war.
BW-22	Sieben Gewerke wollen gleichzeitig auf dieselbe Etage, und du sagst, wer wann drankommt.

BW-23	Eine Maschine steht mit Verspätung am Gate, und du bringst hundertachtzig Anschlüsse neu in Ordnung.
BW-24	Du siehst auf dem Schirm dreihundert Anlagen gleichzeitig und schickst jemanden raus, bevor eine ausfällt.
BW-25	Du gehst durch die Halle und prüfst die Anlagen, die nachts allein weiterlaufen müssen.
BW-26	Der Zug fällt aus, und vor dir stehen vierzig Leute, die alle heute noch ankommen wollen.

Wie es auf diesen Wegen weitergeht und was sich später noch nachholen lässt, steht auf Seite 263.

Beschützen

Du hast aufgepasst, dass nichts passiert. Auch als es langweilig war.

Was jetzt kommt, sind Tage. Kein Beruf steht dabei, das ist Absicht. Lies durch, und markier, was du nicht kennst und trotzdem wissen willst. Die Auflösung steht weiter hinten.

Und noch was: Jeder dieser Sätze ist eine Verkürzung. Hinter jedem steckt ein ganzer Beruf mit viel mehr drin, als in eine Zeile passt.

BS-01	Du hast fünf Maschinen gleichzeitig auf dem Schirm und sagst jeder, wo sie hinsoll, damit sich keine zwei zu nahe kommen.
BS-02	Du sitzt stundenlang am Beckenrand und schaust auf Leute, die einfach nur schwimmen. Bis einer untergeht und du der Einzige bist, der es gesehen hat.
BS-03	Du misst in fremden Kellern, ob eine Heizung Abgase in die Wohnung drückt, und merkst es, bevor es jemand riecht.
BS-04	Du schließt morgens Türen auf, kennst jeden Namen auf dem Flur und merkst an der Stimmung, dass heute etwas anders ist.
BS-05	Du siehst auf deinen Karten eine Zelle, die in vier Stunden über eine Stadt zieht, und entscheidest, ob heute Abend die Handys schrillen.
BS-06	Du gehst nachts durch ein leeres Gebäude, in dem alles genauso aussieht wie gestern, und genau darauf kommt es an.
BS-07	Auf deinem Tisch steht eine Probe aus einem Supermarktregal, und du findest heraus, ob wirklich drin ist, was draufsteht.
BS-08	Du fährst eine Schicht lang durch dieselben Straßen, und die meiste Zeit passiert genau nichts.
BS-09	Du läufst bei Dauerregen den Deich ab und schaust auf Stellen, die seit dreißig Jahren halten.
BS-10	Du gehst durch eine Halle und siehst die eine Leiter, an der seit Jahren alle vorbeigehen.
BS-11	Du ziehst aus tausend Paketen das eine raus, bei dem etwas nicht zusammenpasst.
BS-12	Du misst, was ein Betrieb ins Wasser oder in die Luft abgibt, und dein Messwert entscheidet, ob er so weitermachen darf.
BS-13	Du bist auf einem Werksgelände stationiert, an dem seit Jahren nichts gebrannt hat, und trainierst trotzdem jede Woche für den Tag, an dem es passiert.
BS-14	Du schaust auf Protokolle, in denen Millionen Zugriffe stehen, und suchst den einen, der nicht dazugehört.
BS-15	Du entscheidest über das Geld von Menschen, die sich gerade selbst nicht darum kümmern können, und niemand außer dir schaut nochmal drüber.
BS-16	Du bist um drei Uhr nachts unterwegs und räumst die Fahrbahn frei, bevor die Ersten losfahren.
BS-17	Unter dem Auto auf der Hebebühne siehst du die Roststelle, wegen der der Wagen heute nicht mehr wegfährt.
BS-18	Du schaust morgens auf den Hang und sagst der Gruppe, dass es heute nicht geht, obwohl alle schon angezogen sind.
BS-19	Du hast Nachtwache auf der Brücke, und außer dir ist niemand wach, der das Schiff im Blick hat.
BS-20	Du trägst ein Messgerät am Kittel und weißt am Ende der Woche genau, wie viel jeder im Team abbekommen hat.

BS-21	An deinem Netz hängen zwanzigtausend Leute, die morgens den Hahn aufdrehen und nie darüber nachdenken.
BS-22	Du rechnest aus, wie lange eine Halle voller Menschen braucht, um leer zu sein, und wo dafür die Türen hinmüssen.
BS-23	Du sitzt im Stellwerk und gibst Strecken frei, und solange du richtig liegst, merkt kein einziger Fahrgast, dass es dich gibt.
BS-24	Du stehst unangekündigt in einer Großküche und machst die Kühlung auf, in die sonst niemand schaut.
BS-25	Über tausend Köpfen hängt eine halbe Tonne Technik an Seilen, und du bist der, der sie geprüft hat.
BS-26	Du ziehst Bodenproben auf einem Gelände, auf dem nächstes Jahr Häuser stehen sollen, und weißt vorher, was da noch drinsteckt.
BS-27	Du rechnest durch, wie hoch der Fluss bei Dauerregen steigen kann, und welche Straße dann als Erste unter Wasser steht.
BS-28	Du gehst über eine Station und siehst die Kette, an deren Ende sich jemand etwas einfängt, der wegen etwas ganz anderem hier liegt.
BS-29	Du kennst jede Anlage auf dem Gelände und weißt, welche als Erste auffällt, wenn ein Grenzwert wandert.
BS-30	Du schaust nach, wer im Haus auf welche Daten zugreifen kann, und findest die Tür, die seit Jahren offensteht.
BS-31	Du entscheidest mit, welche Schutzausrüstung beschafft wird für Leute, die sich am Ende wirklich darauf verlassen müssen.
BS-32	Du prüfst Anlagen, die niemals losgehen sollen, und merkst genau dann, wenn eine es nicht mehr täte.

Wie es auf diesen Wegen weitergeht und was sich später noch nachholen lässt, steht auf Seite 263.

Was sich dahinter versteckt

Zu jedem Kürzel steht hier, wie der Beruf heißt, was das für eine Arbeit ist, wie du da hinkommst und wie du am einfachsten mal reinschauen kannst.

Bauen

BA-01 · Zimmerer / Zimmerin

Morgens ist da eine Betondecke und abends ein Dachstuhl, der hundert Jahre stehen soll.

Die Arbeit. Um sieben steht ihr auf der Betondecke, daneben liegen die Balken, die gestern in der Halle zugeschnitten wurden. Der Kran hebt sie hoch, ihr setzt sie an, verschraubt und prüft die Flucht. Mittags steht das erste Dreieck vom Dachstuhl. Am Abend sieht man von der Straße aus, wie das Haus einmal aussehen wird.

Der Weg. Die Ausbildung dauert drei Jahre und läuft im Betrieb und in der Berufsschule, im Handwerk oder in der Industrie. Einige Wochen verbringst du außerdem in einem Ausbildungszentrum des Handwerks. Dort übst du, was dein Betrieb gerade nicht baut.

Dein erster Schritt. Geh zu einer Zimmerei in deinem Ort und frag nach einem Praktikum in der Zeit, in der ein Dachstuhl aufgerichtet wird. An so einem Tag wird aus einem Stapel Holz ein Dach, und du stehst oben mit.

BA-02 · Orgelbauer / Orgelbauerin, Fachrichtung Orgelbau

Du baust ein Instrument, das in eine Kirche eingepasst wird und danach nie wieder umzieht.

Die Arbeit. In der Werkstatt entsteht eine Orgel, Stück für Stück: das Gehäuse, die Kästen, aus denen der Wind kommt, und die Mechanik, die jede Taste mit einer Pfeife verbindet. Danach wird alles zerlegt, in die Kirche gebracht und dort wieder aufgebaut. Am Schluss stimmst du jede Pfeife einzeln auf den Raum ab.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre lernst du im Betrieb und in der Berufsschule, in der Fachrichtung Orgelbau. Wer lieber die Pfeifen selbst baut, wählt die Fachrichtung Pfeifenbau. Betriebe gibt es bundesweit nur wenige Dutzend, deshalb ziehst du für die Ausbildung vielleicht um.

Dein erster Schritt. Ruf in einem Orgelbaubetrieb an und frag, ob du einen Tag in der Werkstatt sein darfst, am besten, wenn gerade eine Orgel gestimmt wird. Dann hörst du, wie aus vielen einzelnen Pfeifen ein Instrument wird.

BA-03 · Maurer / Maurerin

Du siehst am Feierabend genau, wie weit du heute gekommen bist, und morgen früh geht es da weiter.

Die Arbeit. Morgens liegt der Plan auf dem Tisch im Bauwagen, und draußen stehen die Wände vom Erdgeschoss halb hoch. Du spannst eine Schnur, setzt Stein auf Stein und prüfst mit der Wasserwaage. Mittags sind es zwei Reihen mehr. Kurz vor Feierabend bringt der Kran schon die nächste Palette Steine für morgen.

Der Weg. Anfangen kannst du mit jedem Schulabschluss und auch ohne einen. Die Ausbildung dauert drei Jahre, im Handwerk oder in der Industrie, und ist in Stufen gebaut. Nach zwei Jahren hast du schon einen Abschluss als Hochbaufacharbeiter und hängst dann das dritte Jahr dran.

Dein erster Schritt. Such dir eine Baustelle auf deinem Schul- oder Arbeitsweg, auf der gerade gemauert wird, und geh eine Woche lang jeden Abend vorbei. So siehst du, wie schnell aus einer Bodenplatte ein Stockwerk wird.

BA-04 · Bootsbauer / Bootsbauerin, Fachrichtung Neu-, Aus- und Umbau

Was du gebaut hast, wird beim ersten Mal ins Wasser gelassen, und dann zeigt sich, ob es dicht ist.

Die Arbeit. Ein Rumpf steht kopfüber in der Halle, und du legst Lage für Lage Holz oder Kunststoff auf. Später kommen Deck, Motor, Leitungen und der ganze Innenausbau dazu. Wochen danach hängt das Boot am Kran über dem Wasser. Alle stehen am Steg, und du schaust als Erstes ganz unten in den Rumpf, ob er dicht ist.

Der Weg. Gelernt wird dreieinhalb Jahre, im Betrieb und in der Berufsschule, in der Fachrichtung Neu-, Aus- und Umbau. Die zweite Fachrichtung heißt Technik. Dort geht es um Motoren, Elektrik und Leitungen an Bord.

Dein erster Schritt. Frag bei einer Werft in deiner Nähe nach einem Praktikum im Frühjahr, wenn die Boote fürs Wasser fertig gemacht werden. Mit etwas Glück bist du dabei, wenn eins zum ersten Mal zu Wasser geht.

BA-05 · Bauingenieur / Bauingenieurin

Deine Zahlen entscheiden, wie dick eine Stütze wird, und niemand fragt später nach, weil sie hält.

Die Arbeit. Auf deinem Bildschirm ist ein Parkhaus mit sechs Ebenen, und du rechnest, welche Last jede Stütze trägt. Autos, Schnee und Wind kommen dazu. Aus deinen Zahlen wird ein Plan, danach wird der Stahl gebogen und der Beton gegossen. Ab und zu fährst du raus und schaust, ob alles so gebaut wird, wie es gerechnet ist.

Der Weg. Das Studium heißt Bauingenieurwesen und läuft an Universitäten, Fachhochschulen oder Berufsakademien. Bis zum Bachelor brauchst du meist drei bis vier Jahre. Wer eine Ausbildung und Berufserfahrung hat, kann in vielen Bundesländern auch ohne Abi anfangen.

Dein erster Schritt. Bau aus Spaghetti und etwas Knete eine Brücke zwischen zwei Bücherstapeln und leg so lange Münzen darauf, bis sie bricht. Beim zweiten Versuch rechnest du schon im Kopf mit, wo sie nachgeben wird.

BA-06 · Technischer Modellbauer / Technische Modellbauerin

Du baust das eine Stück, nach dem später zehntausend gleiche gegossen werden.

Die Arbeit. Vor dir liegt die Zeichnung eines Motorblocks, und du baust daraus das erste Stück, aus Holz, Kunststoff oder Metall. Jede Rundung muss stimmen, denn nach deinem Modell entsteht die Form für die Gießerei. Du fräst am Rechner, schleifst von Hand und misst nach. Erst wenn jedes Maß stimmt, geht das Stück an die Gießerei.

Der Weg. Die Ausbildung dauert dreieinhalb Jahre, in Industrie oder Handwerk. Zurzeit wird der Beruf neu geordnet: Bisher wählst du eine von drei Fachrichtungen, künftig lernen alle denselben Beruf ohne Fachrichtung. Welche Form für dich gilt, hängt von dem Jahr ab, in dem du anfängst.

Dein erster Schritt. Such dir einen Gegenstand mit Rundungen, eine Tasse oder eine Fernbedienung, und bau ihn aus Pappe oder Knete möglichst genau nach. Wenn du beim Nachmessen noch einen Millimeter wegnehmen willst, bist du schon mitten in diesem Beruf.

BA-07 · Dachdecker / Dachdeckerin

Du arbeitest den ganzen Tag oben und siehst danach von der Straße aus, dass die Reihen stimmen.

Die Arbeit. Das Gerüst steht, die alten Ziegel liegen unten im Container, und vor dir ist nur noch das nackte Dach. Du legst die Bahnen aus, nagelst die Latten und deckst Reihe für Reihe, von unten nach oben. Am Nachmittag gehst du auf die andere Straßenseite und schaust hoch. Die Reihen laufen gerade, und das Haus ist wieder dicht.

Der Weg. Drei Jahre Ausbildung im Handwerk, im Betrieb und in der Berufsschule. Einige Wochen davon übst du in einem Ausbildungszentrum des Handwerks Techniken, die in deinem Betrieb gerade nicht anfallen. So kennst du am Ende auch Dächer, die bei euch selten gedeckt werden.

Dein erster Schritt. Ruf im Frühjahr bei einem Dachdeckerbetrieb an und frag nach einem Ferienjob, im Sommer wird dort oft Hilfe gesucht. Nach zwei Wochen weißt du, ob dir Höhe und Wetter liegen und ob du den Blick von oben magst.

BA-08 · Schiffbauingenieur / Schiffbauingenieurin

Du planst etwas, das größer ist als ein Wohnblock und sich trotzdem bewegen soll.

Die Arbeit. Ein Containerschiff besteht bei dir erst einmal aus Zahlen und Linien auf dem Bildschirm. Du rechnest, wie der Rumpf durchs Wasser geht, wie viel er tragen kann und wie er im Sturm liegt. Im Versuchsbecken fährt ein Modell, und du vergleichst die Werte mit deiner Rechnung. Jahre später läuft das echte Schiff aus.

Der Weg. Schiffbau und Meerestechnik gibt es als Studium nur an wenigen Orten, an Universitäten und Fachhochschulen. Bis zum Bachelor sind es meist drei bis vier Jahre. Für Führungsaufgaben und Spezialgebiete kommt oft ein Master dazu.

Dein erster Schritt. Schreib einer Werft in Norddeutschland und frag nach einer Woche in der Konstruktion. Morgens siehst du dort, wie ein Schiff auf dem Bildschirm entsteht, und mittags gehst du in die Halle, wo es aus Stahl wächst.

BA-09 · Metallbauer / Metallbauerin, Fachrichtung Konstruktionstechnik

Du misst auf der Baustelle, baust in der Werkstatt, und beim Einbau muss es auf den Millimeter passen.

Die Arbeit. Du stehst mit dem Maßband in einem Treppenhaus, in das bald eine Stahltreppe kommt. Jede Stufe und jeder Winkel wird aufgeschrieben. In der Werkstatt schneidest, bohrst und schweißt du die Teile nach diesen Maßen. Beim Einbau tragt ihr sie hinein, setzt an, und die Treppe sitzt genau da, wo sie hingehört.

Der Weg. In der Fachrichtung Konstruktionstechnik dauert die Ausbildung dreieinhalb Jahre, im Handwerk, im Betrieb und in der Berufsschule. Daneben gibt es Metallgestaltung und Nutzfahrzeugbau als eigene Fachrichtungen. Gerechnet wird jeden Tag, beim Ausmessen genauso wie beim Zuschnitt.

Dein erster Schritt. Geh zu einer Schlosserei oder einem Metallbaubetrieb in deinem Ort und frag nach einem Praktikum, bei dem du einmal beim Ausmessen und einmal beim Einbau dabei bist. Zwischen diesen beiden Tagen liegt der ganze Beruf.

BA-10 · Gießereimechaniker / Gießereimechanikerin

Du gießt flüssiges Metall in eine Form und siehst erst nach dem Abkühlen, ob es geworden ist, was es werden sollte.

Die Arbeit. Die Form ist vorbereitet, der Ofen hat das Eisen auf weit über tausend Grad gebracht. Du stehst in Schutzkleidung daneben, wenn es in die Form läuft, und hast die Zeit im Blick. Dann heißt es warten. Erst nach dem Abkühlen wird die Form geöffnet, und du siehst, ob das Teil sauber herausgekommen ist.

Der Weg. Gelernt wird in der Industrie, dreieinhalb Jahre lang, im Betrieb und in der Berufsschule. Ein großer Teil davon findet direkt an Formen und Öfen statt, an der Seite von Leuten, die das seit Jahren machen.

Dein erster Schritt. Frag bei einer Gießerei nach einer Werksführung. Wenn du einmal neben dem Ofen stehst und die Hitze im Gesicht spürst, weißt du, ob dich dieser Ort reizt.

BA-11 · Werkstoffingenieur / Werkstoffingenieurin

Du entwickelst das Material, aus dem etwas gebaut wird, und findest heraus, wann es bricht.

Die Arbeit. Im Prüflabor spannst du einen Metallstab in eine Maschine und ziehst so lange, bis er reißt. Die Kurve auf dem Bildschirm zeigt dir, wie viel er ausgehalten hat. Danach schaust du dir die Bruchstelle unter dem Mikroskop an. Aus solchen Versuchen entsteht ein Material, das leichter ist und trotzdem länger hält.

Der Weg. Werkstoffwissenschaft, Werkstofftechnik oder Materialwissenschaft heißen die Studiengänge, an Universitäten oder Fachhochschulen. Der Bachelor dauert meist drei bis vier Jahre. Wer forschen will, hängt oft einen Master und eine Promotion an, also eine eigene große Forschungsarbeit mit Doktortitel.

Dein erster Schritt. Bieg eine Büroklammer so lange hin und her, bis sie bricht, und schau dir die Bruchstelle mit der Handykamera ganz nah an. Warum bricht Metall, das sich vorher so leicht biegen ließ? Mit genau dieser Frage beginnt hier fast jeder Versuch.

BA-12 · Stuckateur / Stuckateurin

Du ziehst eine Decke so, dass hinterher niemand mehr sieht, dass da mal jemand war.

Die Arbeit. Eine Altbaudecke hat einen Riss quer durch den Stuck, und an zwei Stellen fehlt das Profil ganz. Du nimmst den Verlauf an einem heilen Stück ab, ziehst das Profil mit einer Schablone neu und setzt es ein. Danach wird geglättet und gestrichen. Zum Schluss stehst du unten und suchst mit dem Blick die Stelle, an der das neue Stück anfängt.

Der Weg. Nach zwei Jahren hast du schon einen ersten Abschluss als Ausbaufacharbeiter, nach drei Jahren bist du fertig. Gelernt wird im Handwerk oder in der Industrie, im Betrieb und in der Berufsschule. Zeichnen und ein Gefühl für Formen zählen hier oft mehr als jede Note.

Dein erster Schritt. Such einen Stuckateurbetrieb, der auch an Altbauten arbeitet, und frag, ob du je einen Tag bei einer Restaurierung und beim Trockenbau mitlaufen darfst. Dann kennst du beide Seiten des Berufs.

BA-13 · Holzbauingenieur / Holzbauingenieurin

Du baust ein Haus aus einem Material, das gewachsen ist, und musst deshalb wissen, wie es arbeitet.

Die Arbeit. Ein Bürogebäude mit acht Stockwerken soll aus Holz werden, und du planst das Tragwerk. Du rechnest, wie viel die Decken tragen, wie das Holz bei Feuchtigkeit arbeitet und wie lange es im Brandfall hält. Nach deinen Plänen werden die Bauteile in einer Halle vorgefertigt. Auf der Baustelle steht ein Stockwerk dann in wenigen Tagen.

Der Weg. Das passende Studium heißt Holzbau und Ausbau, an der Technischen Hochschule Rosenheim dauert es sieben Semester mit einem Praxissemester. Dazu kommen zwölf Wochen Arbeit in einem Betrieb, die du bis zum dritten Semester nachweist. Mit Meisterbrief kommst du auch ohne Abitur hinein. Viele kommen auch über ein Studium des Bauingenieurwesens in dieses Feld.

Dein erster Schritt. Schau, ob in deiner Gegend gerade ein großes Gebäude aus Holz entsteht, eine Schule, ein Bürohaus oder ein Wohnblock. Frag bei der Baufirma, ob du an einem Montagetag zuschauen darfst. Dann siehst du, wie fertige Wände vom Lastwagen direkt an ihren Platz schweben.

BA-14 · Industriemechaniker / Industriemechanikerin

Du baust die Maschine zusammen, mit der später etwas anderes hergestellt wird.

Die Arbeit. Auf dem Hallenboden stehen die Einzelteile einer Verpackungsmaschine, daneben liegt der Plan. Du baust die Baugruppen zusammen, richtest Wellen aus, setzt Lager ein und schließt die Druckluft an. Dann läuft die Maschine zum ersten Mal leer. Wenn alles stimmt, wird sie verladen und packt bald in einer anderen Fabrik Tag und Nacht.

Der Weg. Große Industriebetriebe haben oft eine eigene Lehrwerkstatt, in der du im ersten Jahr feilen, drehen und fräsen lernst. Insgesamt dauert die Ausbildung dreieinhalb Jahre, in der Industrie oder im Handwerk, im Betrieb und in der Berufsschule.

Dein erster Schritt. Frag in einem Industriebetrieb in deiner Nähe nach einem Praktikum mit einem Tag in der Montage und einem in der Instandhaltung. Das sind zwei ganz verschiedene Tage im selben Beruf.

BA-15 · Brunnenbauer / Brunnenbauerin

Du bohrst hundert Meter in den Boden, ohne zu sehen, was da unten passiert.

Die Arbeit. Das Bohrgerät steht auf einer Wiese, und das Gestänge dreht sich langsam in die Tiefe. Was unten passiert, liest du an dem Material ab, das hochkommt. Sand, Ton, Kies und irgendwann Wasser. Bei hundert Metern baust du die Rohre ein, und am Ende pumpt der Brunnen klares Wasser nach oben.

Der Weg. Drei Jahre dauert die Ausbildung, im Handwerk oder in der Industrie. Einen Abschluss als Bedingung gibt es nicht. Der Beruf ist klein, Ausbildungsbetriebe gibt es längst nicht in jeder Region, und für den Platz fährst du vielleicht weiter.

Dein erster Schritt. Frag ein Bohr- oder Brunnenbauunternehmen in deiner Region, ob du einen Tag mit auf eine Bohrstelle darfst. Am spannendsten ist der Moment, in dem das Material aus dem Bohrloch zum ersten Mal nass nach oben kommt.

BA-16 · Zahntechniker / Zahntechnikerin

Du baust ein Stück nach, das genau in eine einzige Lücke passt und nirgendwo sonst.

Die Arbeit. Aus dem Abdruck gießt du ein Modell, und darauf baust du die Brücke für eine einzige Lücke. Wachs, Metall, Keramik, Schicht für Schicht. Manche Teile konstruierst du am Rechner und lässt sie fräsen. Du schleifst, probierst auf dem Modell und schleifst nochmal, bis der Biss stimmt. Fertig liegt die Brücke in einer kleinen Schachtel, und morgen setzt der Zahnarzt sie ein.

Der Weg. Im Labor lernst du dreieinhalb Jahre, im Handwerk. Die Berufsschule läuft meistens in Blöcken, die ein bis drei Wochen dauern. Labore suchen ihre Azubis oft direkt, bewirb dich also bei ihnen selbst, die großen Stellenbörsen führen sie selten.

Dein erster Schritt. Schnitz aus einem Stück Seife einen Backenzahn, mit einem Foto als Vorlage, und vergleich ihn mit dem Bild, Höcker für Höcker. Kommt dir die Stunde dabei kurz vor, lohnt sich der Anruf in einem Labor, und dann hast du gleich etwas zum Zeigen dabei.

BA-17 · Feinwerkmechaniker / Feinwerkmechanikerin

Deine Toleranz liegt bei einem Hundertstel Millimeter, und das siehst du mit bloßem Auge nicht mehr.

Die Arbeit. Ein Bauteil für ein Messgerät ist kaum größer als dein Daumennagel, und die Zeichnung erlaubt eine Abweichung von einem Hundertstel Millimeter. Du spannst es in die Fräse, programmierst, startest und misst danach mit Messschraube und Messmaschine nach. Dein Auge reicht hier nicht mehr. Erst die Messung sagt dir, ob es passt.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre dauert die Ausbildung im Handwerk, im Betrieb und in der Berufsschule. Dabei wählst du einen Schwerpunkt, etwa Maschinenbau oder Feinmechanik. Gerechnet wird an jedem Tag, beim Programmieren genauso wie beim Messen.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Maschinenbaubetrieb oder im Werkzeugbau in deiner Nähe nach einem Praktikum. Bitte darum, einmal ein Teil selbst zu messen, mit Messschraube und Messuhr. Dann merkst du, wie klein ein Hundertstel ist.

BA-18 · Beton- und Stahlbetonbauer / Beton- und Stahlbetonbauerin

Du baust erst die Form und füllst sie dann, und ab dem Moment lässt sich nichts mehr ändern.

Die Arbeit. Erst baust du die Schalung, Bretter und Platten, die zeigen, wie die Wand später aussehen soll. Dann flechtet ihr den Stahl hinein, Stab für Stab, genau nach Plan. Bevor der Betonmischer kommt, geht ihr noch einmal jeden Stab und jede Ecke der Schalung ab. Dann läuft der Beton in die Form.

Der Weg. Im ersten Jahr lernst du zusammen mit anderen Bauberufen, danach geht es Schritt für Schritt um Schalung, Stahl und Beton. Die Ausbildung dauert drei Jahre, im Handwerk oder in der Industrie, im Betrieb und in der Berufsschule.

Dein erster Schritt. Geh zu einer Rohbaufirma in deiner Gegend und frag, ob du an einem Tag dabei sein darfst, an dem betoniert wird. Wie aus Brettern, Stahl und flüssigem Beton eine Wand wird, siehst du an keinem anderen Tag so deutlich.

BA-19 · Ingenieur / Ingenieurin für Mikrosystemtechnik

Du baust etwas, das kleiner ist als ein Staubkorn, in einem Raum, in dem Staub verboten ist.

Die Arbeit. Im Reinraum trägst du einen Anzug, der nur deine Augen frei lässt. Auf einer dünnen Siliziumscheibe entstehen Strukturen, feiner als ein Haar, die später als Sensoren in Autos, Handys oder Medizingeräten sitzen. Du stellst die Prozesse ein, prüfst unter dem Mikroskop und wertest Messreihen aus. Ein einziges Staubkorn würde die ganze Scheibe unbrauchbar machen.

Der Weg. Mikrotechnik oder Mikrosystemtechnik studierst du an Universitäten und Fachhochschulen, das Fach ist klein und wenig bekannt. Der Bachelor dauert meist drei bis vier Jahre. Für Entwicklung und Forschung kommt oft ein Master dazu.

Dein erster Schritt. Schau, welche Hochschulen in deiner Nähe Mikrosystemtechnik anbieten, und frag nach einem Schnuppertag mit Führung durch den Reinraum. Allein das Anziehen des Anzugs dauert ein paar Minuten, und dabei merkst du, wie ernst hier jedes Staubkorn genommen wird.

BA-20 · Fluggerätmechaniker / Fluggerätmechanikerin, Fachrichtung Fertigungstechnik

Jede Schraube, die du setzt, wird von jemand anderem gegengezeichnet, bevor das Teil abhebt.

Die Arbeit. Am Rumpfteil eines Flugzeugs arbeitest du mit Plan und Drehmomentschlüssel, Niete für Niete. Jede Verbindung wird dokumentiert, und jemand anderes prüft und zeichnet gegen. Du verlegst Leitungen, setzt Bauteile ein und testest, ob alles funktioniert. Erst wenn alle Unterschriften da sind, geht das Teil weiter, und irgendwann hebt das Flugzeug damit ab.

Der Weg. In der Industrie dauert die Ausbildung dreieinhalb Jahre, in der Fachrichtung Fertigungstechnik. Daneben gibt es Instandhaltungstechnik und Triebwerkstechnik als eigene Fachrichtungen. Auch die Bundeswehr bildet in diesem Beruf aus.

Dein erster Schritt. Bewirb dich bei einem Luftfahrtbetrieb oder Zulieferer in deiner Region um ein Praktikum, auch Bundeswehrstandorte nehmen Praktikanten. Auf einem Infotag siehst du oft ein Flugzeug ohne Verkleidung, mit allen Leitungen und Kabeln, die sonst unter Blech verschwinden.

BA-21 · Glaser / Glaserin, Fachrichtung Verglasung und Glasbau

Du trägst zu zweit eine Scheibe, die mehr kostet als ein gebrauchtes Auto, drei Stockwerke hoch.

Die Arbeit. Die Glaswand für die Dusche im Dachgeschoss ist zwei Meter hoch und so schwer, dass ihr sie nur zu zweit tragt. Mit Saughebern geht es langsam, Stufe für Stufe, das Treppenhaus hoch bis in den dritten Stock. Oben setzt du sie ein, dichtest ab und prüfst, ob alles sitzt. Erst dann atmet jeder durch, und im Bad sieht man nur noch klares Glas.

Der Weg. Drei Jahre lernst du im Handwerk, im Betrieb und in der Berufsschule, in der Fachrichtung Verglasung und Glasbau. Die zweite Fachrichtung heißt Fenster- und Glasfassadenbau. Gemessen wird beim Kunden auf den Millimeter, denn genau nach diesem Maß wird die Scheibe später zugeschnitten.

Dein erster Schritt. Geh zu einer Glaserei in deinem Ort und frag, ob du einmal mit zu einem Einbau fahren darfst, nicht nur in die Werkstatt. Beim Tragen der ersten großen Scheibe merkst du, wie sehr sich zwei Leute aufeinander verlassen.

BA-22 · Gerüstbauer / Gerüstbauerin

Du baust das, worauf danach alle anderen stehen, und wenn du fertig bist, fängt deren Arbeit erst an.

Die Arbeit. Es ist noch dunkel, und der Laster vor dem Haus ist voll mit Rohren, Böden und Kupplungen. Ihr baut Lage für Lage nach oben, sichert, verankert und prüft. Bis zur Mittagspause reicht das Gerüst bis zum Dach. Am nächsten Morgen kommen Maler, Dachdecker und Elektriker, und jeder von ihnen verlässt sich darauf, dass es hält.

Der Weg. Einsteigen kannst du mit jedem Schulabschluss und auch ohne einen. Drei Jahre lernst du im Handwerk oder in der Industrie, im Betrieb und in der Berufsschule. Vom ersten Tag an zählt, dass sich dein Team auf dich verlassen kann.

Dein erster Schritt. Ruf bei dem Betrieb an, dessen Name auf dem Gerüst in deiner Straße steht, und frag, ob du einen Tag mit aufbauen darfst. Im Gerüstbau merkt man schnell, wer mit anpackt.

BA-23 · Orthopädietechnik-Mechaniker / Orthopädietechnik-Mechanikerin

Du baust etwas für einen einzigen Körper, und für keinen zweiten passt es danach.

Die Arbeit. Vom Bein eines Kindes nimmst du einen Gipsabdruck, und daraus wird eine Schiene, die genau diesem Bein Halt gibt. Du formst Kunststoff, setzt Gelenke ein, polsterst und schleifst. Beim Anprobieren drückt es an einer Stelle, also geht das Teil zurück in die Werkstatt. Beim zweiten Mal sitzt die Schiene, und das Kind will sie gleich anbehalten.

Der Weg. Drei Jahre lernst du im Handwerk. Einen bestimmten Abschluss als Bedingung gibt es nicht, und wer noch keinen hat, kann ihn nachholen. Viele Betriebe entscheiden ohnehin nach dem, was sie in der Werkstatt sehen: ob du sauber arbeitest.

Dein erster Schritt. Ruf in einer orthopädietechnischen Werkstatt an und frag, ob du an dem Tag zuschauen darfst, an dem aus einem Gipsabdruck eine Schiene wird. Der Moment, in dem der warme Kunststoff um das Gipsmodell geformt wird, zeigt dir, ob dich das Bauen hier packt.

BA-24 · Ingenieur / Ingenieurin für Produktionstechnik

Du baust nicht das Teil, sondern die Reihenfolge, in der es entsteht.

Die Arbeit. Ein neues Bauteil soll ab nächstem Jahr hunderttausendmal gefertigt werden, und du legst fest, wie. Welche Maschine macht welchen Schritt, in welcher Reihenfolge, mit welchen Robotern. Du rechnest Takte, testest am Rechner und dann an der echten Linie. Wenn sie läuft, läuft sie ohne dich, und genau das war das Ziel.

Der Weg. Das Studienfach heißt Produktionstechnik oder Fertigungstechnik und wird an Universitäten, Fachhochschulen und Berufsakademien angeboten. Der Bachelor dauert drei bis vier Jahre. Mit einer Ausbildung, etwa als Industriemechaniker, und Berufserfahrung geht das Studium in vielen Bundesländern auch ohne Abitur.

Dein erster Schritt. Mach dir morgens dein Frühstück und schreib dabei jeden Handgriff auf. Am nächsten Tag stellst du die Reihenfolge um und schaust, ob es schneller geht. Genau diese Frage stellst du dir in diesem Beruf, nur mit hunderttausend Teilen und einer ganzen Halle voller Maschinen.

BA-25 · Straßenbauer / Straßenbauerin

Du baust etwas, über das täglich zehntausend Leute fahren, ohne je darüber nachzudenken.

Die Arbeit. Die alte Fahrbahn ist abgefräst, und vor dir liegt eine Kreuzung aus Schotter und Kanaldeckeln. Ihr setzt Bordsteine, bringt den Untergrund auf die richtige Höhe und baut die Tragschicht ein. Dann kommt der Fertiger, die Maschine, die den heißen Asphalt verteilt, und die Walze fährt hinterher. Am Morgen danach rollen die ersten Autos darüber, als wäre nichts gewesen.

Der Weg. Gelernt wird draußen, auf echten Baustellen, drei Jahre lang im Handwerk oder in der Industrie. Die Ausbildung ist in Stufen gebaut. Wer nach zwei Jahren aufhören will, hat schon einen Abschluss als Tiefbaufacharbeiter.

Dein erster Schritt. Ruf bei einem Straßenbauunternehmen oder beim Bauhof deiner Stadt an und frag nach einem Praktikum mit einem Tag, an dem asphaltiert wird. Wie viele Leute und Maschinen dann zusammenspielen, siehst du sonst nur im Vorbeifahren.

BA-26 · Ingenieur / Ingenieurin für Gießereitechnik

Du arbeitest mit Metall bei über tausend Grad und weißt genau, wie schnell es abkühlen darf.

Die Arbeit. Im Labor neben der Gießhalle hältst du eine Probe in der Hand, die heute Morgen noch flüssig war. Unter dem Mikroskop siehst du an ihrem inneren Aufbau, ob sie zu schnell abgekühlt ist. Danach änderst du mit dem Team die Form, die Temperatur oder die Mischung der Metalle. Beim nächsten Guss stimmt es.

Der Weg. Das passende Studium heißt Gießereitechnik. Als eigenen Bachelor gibt es das an der TU Bergakademie Freiberg, sieben Semester lang, danach geht ein Master mit drei Semestern. An der Universität Duisburg-Essen wählst du Gießereitechnik als Vertiefung im Maschinenbau.

Dein erster Schritt. Frag an der TU Bergakademie Freiberg oder an der Universität Duisburg-Essen nach einem Schnuppertag im Gießereilabor. Dort siehst du unter dem Mikroskop, was im Inneren eines Metalls passiert ist, während es abgekühlt ist.

BA-27 · Ingenieur / Ingenieurin für Kunststofftechnik

Du entwickelst ein Teil, das aus einer Form kommt und beim Abkühlen genau so viel schrumpft, wie du eingerechnet hast.

Die Arbeit. Die Halterung für eine Autoleuchte soll aus Kunststoff sein, leicht und trotzdem stabil. Du konstruierst sie am Rechner und simulierst, wie das heiße Material in die Form fließt und wie es beim Abkühlen schrumpft. Dann kommen die ersten Teile aus der Maschine. Du misst nach, und es passt auf den Zehntel genau.

Der Weg. An Fachhochschulen studierst du Kunststofftechnik, bis zum Bachelor meist drei bis vier Jahre. Das Fach ist klein und wenig bekannt. Wer vorher eine Ausbildung gemacht und gearbeitet hat, kann in vielen Bundesländern auch ohne Abi anfangen.

Dein erster Schritt. Dreh zu Hause ein paar Teile aus Kunststoff um, eine Schüssel, einen Deckel, ein Spielzeug. Irgendwo ist das heiße Material in die Form geflossen, und wenn du die Stelle findest, fragst du dich sofort, warum genau dort. Ab da siehst du jedes Plastikteil als Rechenaufgabe.

BA-28 · Mechatroniker / Mechatronikerin für Kältetechnik

Du baust die Anlage, wegen der in einem Supermarkt die Milch kalt bleibt, auch im August.

Die Arbeit. Im Keller eines Supermarkts brummen die Verdichter, und oben stehen lange Reihen von Kühlregalen. Du verlegst Kupferleitungen, lötest, füllst das Kältemittel ein und stellst die Regelung ein. Danach misst du die Temperatur an jedem Regal. Wenn draußen dreißig Grad sind, bleibt die Milch trotzdem kalt, und niemand denkt an dich.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre dauert die Ausbildung, im Handwerk oder in der Industrie. Der Beruf ist eine eigene Ausbildung neben dem allgemeinen Mechatroniker, mit dem Kühlkreislauf als Kern. Physik und Mathe kommen dabei jeden Tag vor, beim Berechnen einer Anlage genauso wie beim Einstellen.

Dein erster Schritt. Ruf bei einem Kälte- und Klimatechnikbetrieb in deiner Nähe an und frag nach einem Praktikum im Kundendienst. Dort fährst du mit und siehst an einem Tag mehrere Anlagen, vom Kühlhaus bis zur Wärmepumpe im Keller.

BA-29 · Bautechnischer Konstrukteur / Bautechnische Konstrukteurin, Fachrichtung Architektur

Aus deiner Zeichnung wird auf der Baustelle etwas, das man anfassen kann, und Fehler darin merkt jemand erst dort.

Die Arbeit. Am Bildschirm hast du den Entwurf eines Wohnhauses, und du machst daraus die Pläne, nach denen gebaut wird. Jede Wand, jede Tür, jeder Durchbruch bekommt ein Maß. Du arbeitest im 3-D-Modell und gibst die Pläne an die Baustelle raus. Kommt dort eine Frage, liegt die Antwort in deiner Zeichnung.

Der Weg. In der Fachrichtung Architektur dauert die Ausbildung drei Jahre, im Betrieb und in der Berufsschule. Daneben gibt es Ingenieurbau sowie Tief-, Verkehrswege- und Landschaftsbau. Der frühere Bauzeichner ist in diesem Beruf aufgegangen, wer also danach sucht, landet hier.

Dein erster Schritt. Miss dein Zimmer aus und zeichne einen Grundriss mit Tür, Fenster und Heizkörper, im Maßstab eins zu fünfzig. Wenn jemand danach ein Regal an die richtige Stelle stellen könnte, ohne selbst nachzumessen, hast du sauber gezeichnet.

BA-30 · Ingenieur / Ingenieurin für Fördertechnik

Du baust die Anlage, die Pakete durch eine Halle bewegt, in der niemand mehr läuft.

Die Arbeit. Durch eine Halle so groß wie mehrere Fußballfelder laufen Kilometer von Förderbändern, und auf ihnen fahren Pakete. Du planst, wo sie abzweigen, wie schnell sie laufen und wo die Scanner sitzen.

Bei der Inbetriebnahme stehst du mit dem Laptop daneben und siehst zu, wie das erste Paket seinen Weg findet, ganz ohne Hände.

Der Weg. An den Hochschulen heißt das Fach meist Technische Logistik, an der Hochschule Kaiserslautern zum Beispiel als Bachelor mit sieben Semestern. Viele studieren Maschinenbau und spezialisieren sich im Master auf Fördertechnik und Logistik, etwa an der Universität Stuttgart.

Dein erster Schritt. Schau beim nächsten Paket in die Sendungsverfolgung, durch welche Paketzentren es gelaufen ist. Manche davon bieten Führungen an, und dort siehst du, wie dein Paket in wenigen Minuten durch eine ganze Halle fährt.

BA-31 · Orthopädieschuhmacher / Orthopädieschuhmacherin

Du machst einen Abdruck von einem Fuß und baust darum herum etwas, das jeden Tag zwölf Stunden hält.

Die Arbeit. In einem Schaumblock hinterlässt ein Fuß seinen Abdruck, und der Fuß gehört jemandem, der darin kaum noch etwas spürt. Du baust eine Einlage, dann die Form, über die der Schuh gearbeitet wird, und um sie herum den ganzen Schuh. Bei der Anprobe läuft er ein paar Schritte. Der Schuh muss zwölf Stunden am Tag halten, ohne zu drücken.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre im Handwerk, im Betrieb und in der Berufsschule. Du lernst Handarbeit mit Leder genauso wie Messen mit dem Scanner und Fertigen am Rechner. Ausbildungsbetriebe findest du am schnellsten über die Sanitätshäuser deiner Stadt.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Betrieb für Orthopädieschuhtechnik nach einem Tag, an dem eine Anprobe ansteht. Wie jemand im neuen Schuh die ersten Schritte macht, zeigt dir, wofür hier gebaut wird.

BA-32 · Bergbauingenieur / Bergbauingenieurin

Du baust Wege in einen Berg hinein, die vorher niemand gegangen ist.

Die Arbeit. Unter Tage ist es staubig und laut, und du stehst vor der Stelle, an der ein neuer Stollen beginnen soll. Du planst, wie gebohrt, gesprengt und gesichert wird, damit der Berg hält. Oben im Büro rechnest du Lüftung, Wasser und Wege. Am Ende der Schicht ist der Stollen ein paar Meter länger als am Morgen.

Der Weg. Bergbau oder Rohstoffingenieurwesen studierst du an Universitäten und Fachhochschulen, an nur wenigen Standorten. Der Bachelor dauert meist drei bis vier Jahre, für Leitungsaufgaben kommt oft ein Master dazu.

Dein erster Schritt. Fahr in ein Besucherbergwerk, die gibt es in vielen Regionen, und frag die Leute dort, wie unter Tage gearbeitet wird. Ihre Antworten zeigen dir den Beruf von innen, und danach weißt du, ob dich die Enge stört oder reizt.

BA-33 · Ingenieur / Ingenieurin für Holztechnik

Du weißt, aus welchem Teil eines Stammes was werden kann, bevor er aufgesägt ist.

Die Arbeit. Ein Stamm liegt auf dem Förderband des Sägewerks, und ein Scanner misst ihn von allen Seiten. Du hast festgelegt, wie das Programm daraus Bretter, Balken und Platten schneidet, damit möglichst wenig übrig bleibt. Im Labor prüfst du, wie fest und wie feucht das Holz ist. Am Ende des Bandes liegen Bretter und Balken, und vom Stamm bleibt kaum etwas übrig, das nicht gebraucht wird.

Der Weg. Holztechnik studierst du an Universitäten, Fachhochschulen oder Berufsakademien, bis zum Bachelor meist drei bis vier Jahre. Eine Ausbildung als Tischler oder Zimmerer vorher ist ein guter Unterbau, und mit Berufserfahrung geht das Studium in vielen Bundesländern dann auch ohne Abi.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Sägewerk oder einem Hersteller von Holzwerkstoffen in deiner Region nach einer Führung. Einen Stamm vom Lagerplatz bis zum fertigen Brett zu verfolgen, dauert keine Stunde und zeigt dir den ganzen Beruf.

BA-34 · Konstruktionsmechaniker / Konstruktionsmechanikerin

Du schneidest, biegst und schweißt, bis aus flachen Platten etwas wird, das später Tonnen trägt.

Die Arbeit. Aus flachen Stahlplatten wird bei dir ein Behälter, ein Brückenteil oder ein Stück Schiffsrumpf. Du schneidest nach Zeichnung, biegst an der Presse, heftest die Teile und schweißt sie zusammen. Dann hebt der Kran das fertige Stück aus der Halle, und deine Nähte halten es.

Der Weg. Schweißen lernst du hier von Grund auf, und viele Betriebe bieten dazu zusätzliche Schweißerprüfungen an, die du später überall vorzeigen kannst. Die Ausbildung dauert dreieinhalb Jahre, in der Industrie oder im Handwerk, im Betrieb und in der Berufsschule.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Stahlbaubetrieb, einer Werft oder einem Anlagenbauer nach einem Praktikumstag. Bitte darum, einmal selbst unter Anleitung zu schweißen, mit Helm und Handschuhen. Nach der ersten Naht weißt du, ob dir das liegt.

BA-35 · Zerspanungsmechaniker / Zerspanungsmechanikerin

Du stellst eine Maschine so ein, dass tausend Teile hintereinander auf ein Hundertstel genau gleich werden.

Die Arbeit. Die Zeichnung zeigt ein Getriebeteil, und du schreibst das Programm für die computergesteuerte Fräse. Werkzeuge einsetzen, der Maschine zeigen, wo das Rohteil liegt, erstes Teil fahren, messen. Es ist zwei Hundertstel zu groß, also korrigierst du. Danach läuft die Maschine, und die nächsten tausend Teile kommen alle gleich heraus, weil du die richtige Einstellung gefunden hast.

Der Weg. Ausbildungsplätze gibt es in vielen Regionen, weil der Beruf zu den größeren Metallberufen gehört. Gelernt wird dreieinhalb Jahre, in der Industrie oder im Handwerk, im Betrieb und in der Berufsschule. Ein großer Teil davon spielt an computergesteuerten Maschinen, die du selbst programmieren lernst.

Dein erster Schritt. Ruf in einem Betrieb mit eigener Fertigung an und frag, ob du zuschauen darfst, wenn eine Maschine eingerichtet wird. Wenn das erste Teil gemessen wird und passt, siehst du, worum es hier geht.

BA-36 · Baugeräteführer / Baugeräteführerin

Du sitzt in einer Maschine, die zwanzig Tonnen wiegt, und setzt damit einen Stein millimetergenau ab.

Die Arbeit. Du sitzt im Bagger, zwanzig Tonnen Stahl um dich herum, und setzt einen schweren Bordstein genau an seine Stelle. Hebel, Joystick, ein Blick zum Kollegen, der Zeichen gibt. Morgens hebst du eine Baugrube aus, nachmittags legst du Rohre in den Graben. Abends schmierst du die Maschine ab und schaust nach, ob alles dicht ist.

Der Weg. Drei Jahre lernst du im Handwerk oder in der Industrie, im Betrieb und in der Berufsschule. Neben dem Fahren gehören Wartung und Reparatur der Maschinen fest zum Beruf. Du lernst auch, was im Motor und in der Hydraulik passiert, also in den Ölleitungen, die den Arm bewegen.

Dein erster Schritt. Sprich auf einer Baustelle in deiner Nähe die Leute am Bagger in der Pause an und frag, wer bei ihnen ausbildet. Wenn du einmal neben dem Bagger stehst und siehst, wie fein so eine Maschine einen Stein absetzt, weißt du Bescheid.

BA-37 · Elektroanlagenmonteur / Elektroanlagenmonteurin

In einem Schaltschrank liegen dreihundert Adern, und am Ende geht jede genau dahin, wo sie hingehört.

Die Arbeit. Vor dir steht ein leerer Schaltschrank, daneben liegen der Schaltplan und dreihundert Adern. Du montierst die Schienen, setzt Schalter und Klemmen und verdrahtest Ader für Ader nach Plan. Danach wird geprüft, Messung für Messung. Wenn der Schrank zum ersten Mal unter Spannung steht und alles leuchtet, wo es leuchten soll, hast du sauber gearbeitet.

Der Weg. In der Industrie lernst du drei Jahre lang, im Betrieb und in der Berufsschule. Mit rund 150 Anfängern im Jahr 2024 ist das einer der kleinsten Elektroberufe. Du montierst und verdrahtest, die Planung machen andere.

Dein erster Schritt. Schreib einen Elektrobaubetrieb, einen Netzbetreiber oder einen Industrieanlagenbauer an und frag nach einem Praktikum, in dem du einen Schaltschrank von leer bis fertig siehst. Dann weißt du, ob dir diese Ordnung im Kleinen gefällt.

BA-38 · Technischer Systemplaner / Technische Systemplanerin, Fachrichtung Elektrotechnische Systeme

Du legst am Bildschirm fest, wo in einem Gebäude später jede Leitung liegt, und auf der Baustelle wird genau danach gebohrt.

Die Arbeit. Im 3-D-Modell eines Krankenhauses legst du fest, wo jede Leitung, jede Steckdose und jeder Verteiler sitzt. Du stimmst dich mit Lüftung, Heizung und Statik ab, damit kein Kabel durch einen Träger muss. Dann gehen die Pläne raus. Zum Schluss hat jede Steckdose im Haus eine Nummer, und die steht in deinem Plan.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre lernst du in der Industrie, in der Fachrichtung Elektrotechnische Systeme. Daneben gibt es Versorgungs- und Ausrüstungstechnik sowie Stahl- und Metallbautechnik. Rechnen und räumliches Denken kommen jeden Tag vor, weil du ein ganzes Haus im Kopf drehst.

Dein erster Schritt. Schau dir in deiner Wohnung an, wo Lichtschalter und Steckdosen sitzen, und überleg, wie die Leitungen dazwischen in der Wand laufen. Genau diese Frage beantwortest du in diesem Beruf, lange bevor jemand das erste Loch in die Wand bohrt.

Reparieren

RP-01 · Anlagenmechaniker / Anlagenmechanikerin für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik

Du kommst zu Leuten nach Hause, wenn mitten im Winter die Heizung ausgefallen ist.

Die Arbeit. Morgens ist der Wagen voll, und du fährst zur ersten Adresse. Drinnen ist es kalt, jemand wartet seit dem Abend vorher. Du hörst dir an, was passiert ist, machst die Anlage auf und suchst die Stelle. Manchmal hängt alles an einem Teil, das fast nichts kostet. Wenn du wieder rausgehst, ist es warm, und das merkt jeder im Haus.

Der Weg. Über eine Ausbildung, dreieinhalb Jahre, im Handwerk oder in der Industrie. Handwerksbetriebe sind meistens klein, da bist du früh beim Kunden dabei. In der Industrie geht es mehr um große Anlagen.

Dein erster Schritt. Such dir einen Betrieb in deiner Nähe und frag, ob du einen Tag mitfahren darfst. An einem Tag siehst du drei oder vier verschiedene Baustellen. Sag am Telefon, dass du mitfahren willst. Das ist eine kleinere Frage als die nach einem Praktikum, und darauf sagt öfter jemand ja.

RP-02 · Servicetechniker / Servicetechnikerin Windenergie

Du fährst raus aufs Feld und arbeitest in hundert Metern Höhe im Inneren eines Windrads.

Die Arbeit. Du fährst morgens raus, oft eine Stunde und länger, bis das Windrad vor dir steht. Dann gehst du rein und fährst hoch, hundert Meter, mit Gurt und Helm. Oben ist der Maschinenraum so groß wie ein Wohnzimmer, und alles, was du brauchst, hast du dabei. Ein vergessenes Werkzeug bedeutet den ganzen Weg noch einmal.

Der Weg. Der übliche Einstieg führt über eine Ausbildung im Elektro-, Metall- oder Anlagenbereich und danach ein paar Jahre Praxis. Der Titel selbst ist eine Weiterbildung. Dafür brauchst du eine abgeschlossene Ausbildung und drei Jahre Erfahrung. Sechs Jahre im Beruf reichen auch.

Dein erster Schritt. Für den Anfang zählt ein Betrieb im Elektro- oder Metallbereich, der dich ausbildet. Wenn du sehen willst, wie es oben aussieht, ruf eine Servicefirma oder einen Windparkbetreiber in deiner Nähe an. Viele zeigen ihre Arbeit auch Leuten, die noch ganz am Anfang stehen.

RP-03 · Gleisbauer / Gleisbauerin

Du arbeitest nachts, wenn keine Züge fahren, und bis zum Morgen läuft die Strecke wieder.

Die Arbeit. Die Strecke gehört euch, aber nur für ein paar Stunden. Ihr fangt an, wenn der letzte Zug durch ist, mit Scheinwerfern und schweren Maschinen. Schwellen raus, Schotter rein, Gleis ausrichten, und alles muss auf den Millimeter sitzen. Um fünf fährt der erste Zug wieder, und er fährt über das, was ihr in der Nacht gebaut habt.

Der Weg. Über eine dreijährige Ausbildung, entweder bei der Bahn oder bei einem Bauunternehmen. Gelernt wird draußen an der Strecke, und die Baustelle wechselt. Die großen Maschinen lernst du an der Maschine, an der du stehst.

Dein erster Schritt. Ruf bei einem Bauunternehmen an, das Gleisbau macht, oder frag bei der Bahn nach einem Praktikum. Frag dabei, ob du einmal bei einer Nachtschicht dabei sein darfst. Danach weißt du ziemlich genau, ob das deins ist.

RP-04 · Uhrmacher / Uhrmacherin

Du sitzt an einem Tisch mit sehr kleinen Werkzeugen und bringst Geräte zum Laufen, die andere schon aufgegeben haben.

Die Arbeit. Auf deinem Tisch liegt eine Uhr, die seit dreißig Jahren steht. Du machst sie auf, und darin sind Teile, die kleiner sind als ein Reiskorn. Du nimmst sie einzeln heraus, legst sie der Reihe nach hin und suchst die Stelle, an der es hakt. Wenn sie wieder läuft, hörst du es, bevor du es siehst.

Der Weg. Drei Jahre Ausbildung im Handwerk. Ausbildungsbetriebe gibt es wenige, und oft sind es kleine Werkstätten mit zwei oder drei Leuten. Eine eigene Werkstatt darfst du später auch ohne Meisterbrief aufmachen.

Dein erster Schritt. Geh in eine Uhrmacherwerkstatt in deinem Ort und frag, ob du zuschauen darfst. Das sind meistens kleine Läden, in denen einer allein arbeitet, und der erklärt gern, woran er gerade sitzt. Nimm eine Uhr mit, die stehengeblieben ist, dann habt ihr sofort ein Thema.

RP-05 · Zupfinstrumentenmacher / Zupfinstrumentenmacherin, Fachrichtung Gitarrenbau

Eine Gitarre kommt mit verzogenem Hals zu dir, und danach klingt sie wieder wie am ersten Tag.

Die Arbeit. Jemand bringt dir eine Gitarre, auf der er seit zehn Jahren spielt. Der Hals hat sich verzogen, die Saiten liegen hoch, und beim Greifen muss er drücken, bis die Finger wehtun. Du misst nach, arbeitest am Hals, richtest die Bünde. Am Ende nimmt er sie in die Hand, spielt einen Akkord und schaut dich an.

Der Weg. Über eine dreijährige Ausbildung im Handwerk. Betriebe, die ausbilden, gibt es wenige, oft nur eine Handvoll pro Bundesland. Dafür kennst du nach der Ausbildung fast alle, die das machen.

Dein erster Schritt. Such einen Instrumentenbauer in deiner Region und schreib ihm, dass du sehen willst, wie er arbeitet. Wenn du selbst spielst, schreib das dazu. Eine Stunde in so einer Werkstatt beantwortet Fragen, auf die du im Netz keine Antwort findest.

RP-06 · Buchbinder / Buchbinderin

Du nimmst hundert Jahre alte Bücher auseinander und setzt sie wieder zusammen.

Die Arbeit. Vor dir liegt ein Buch, das älter ist als dein Urgroßvater. Der Rücken ist gerissen, die Fäden sind durch, einzelne Seiten liegen lose dazwischen. Du nimmst es auseinander, heftest neu und ziehst einen neuen Rücken auf. Danach kann es wieder jemand aufschlagen und lesen, und die Seiten bleiben, wo sie hingehören.

Der Weg. Über eine dreijährige Ausbildung im Handwerk. Die Betriebe sind klein, und es gibt sie auch in Archiven und großen Bibliotheken. Eine eigene Werkstatt darfst du danach auch ohne Meisterbrief aufmachen.

Dein erster Schritt. Frag in einer Buchbinderei, in einem Archiv oder in einer großen Bibliothek nach, ob dort jemand Bücher instand setzt. Wenn du anrufst, sag, dass du die Werkstatt sehen willst. Die meisten zeigen sie gern, weil selten jemand danach fragt.

RP-07 · Kfz-Mechatroniker / Kfz-Mechatronikerin

Jeden Morgen steht etwas anderes vor dir, das gestern noch gefahren ist.

Die Arbeit. Morgens steht der Hof voll, und jeder Wagen bringt seine eigene Frage mit. Du hörst dir an, was der Kunde erzählt, hängst das Gerät an und liest aus. Manchmal steht die Antwort sofort da, manchmal suchst du zwei Stunden nach einem Kabel. Und am Abend fährt jemand damit wieder nach Hause.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre Ausbildung, und einen bestimmten Schulabschluss schreibt das Gesetz nicht vor. In der Praxis stellen viele Betriebe mit mittlerem Abschluss ein. Dazu wählst du einen Schwerpunkt, zum Beispiel Karosserie oder Hochvolttechnik, also alles rund um Elektroantriebe.

Dein erster Schritt. Geh in eine Werkstatt in deinem Ort und frag nach einem Praktikum. Werkstätten gibt es überall, nimm einfach die, an der du sowieso jeden Tag vorbeikommst. Eine Woche dort zeigt dir mehr als jedes Video.

RP-08 · Land- und Baumaschinenmechatroniker / Land- und Baumaschinenmechatronikerin

Du reparierst Maschinen, die so groß sind wie ein Haus, direkt dort wo sie stehengeblieben sind.

Die Arbeit. Ein Mähdrescher steht mitten im Feld, und die Ernte läuft. Du fährst raus mit dem Werkstattwagen und musst dort lösen, was in der Halle einfach wäre. Der Bauer steht daneben und rechnet in Stunden. Wenn die Maschine wieder anspringt, fährt sie weiter, und du hast einem ganzen Betrieb den Tag gerettet.

Der Weg. Über eine Ausbildung, dreieinhalb Jahre, bei einem Landmaschinenhändler oder in einem Industriebetrieb. Einen bestimmten Schulabschluss schreibt das Gesetz nicht vor. Wichtiger ist, dass dir große Technik liegt und dass du ruhig bleibst, während jemand wartet.

Dein erster Schritt. Such den Landmaschinenhändler in deiner Gegend und frag nach einem Tag in der Werkstatt. Auf dem Land kennt den jeder. Wenn gerade Ernte ist, frag, ob du einmal mit rausfahren darfst. Dann siehst du den Beruf an seinem lautesten Tag.

RP-09 · Aufzugmonteur / Aufzugmonteurin

Du prüfst und wartest, bevor Menschen einsteigen, und deine Unterschrift steht darunter.

Die Arbeit. Du hast eine Liste mit Häusern, und in jedem davon fährst du in den Schacht. Türen, Seile, Bremse, Steuerung, alles wird geprüft, und du schreibst auf, was du gemacht hast. Am Ende steht dein Name unter dem Papier. Am nächsten Morgen steigen dreißig Leute ein und denken keine Sekunde darüber nach. Genau das ist dein Job.

Der Weg. Über eine Ausbildung im Metall- oder Elektrobereich, zum Beispiel als Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik oder als Metallbauer. Einen eigenen Ausbildungsberuf gibt es dafür nicht. Die Aufzugsfirmen bilden dich danach auf ihren Anlagen weiter. Einen Führerschein brauchst du, weil du jeden Tag woandershin fährst.

Dein erster Schritt. Ruf eine Wartungsfirma in deiner Stadt an und frag, ob du einen Tag mitfahren darfst. An einem Tag siehst du vier oder fünf Anlagen. Und frag gleich mit, welche Ausbildung die bei sich am liebsten sehen.

RP-10 · Orthopädietechnik-Mechaniker / Orthopädietechnik-Mechanikerin

Du baust und passt etwas an, mit dem jemand danach wieder gehen kann.

Die Arbeit. Jemand kommt zu dir, weil sein Bein nicht mehr da ist oder nicht mehr trägt. Du nimmst Maß, baust das Teil, und dann probiert er es an. Beim ersten Mal passt es fast nie. Also änderst du, er läuft nochmal, du änderst wieder. Das geht so lange, bis er losgeht, ohne darüber nachzudenken.

Der Weg. Über eine Ausbildung im Handwerk. Wenn dir noch ein Schulabschluss fehlt, kannst du ihn nachholen, und viele Betriebe nehmen dich trotzdem, wenn du in der Werkstatt zeigst, dass du sauber arbeitest.

Dein erster Schritt. Such ein Sanitätshaus in deiner Nähe, das eine eigene Werkstatt hat, und frag, ob du einen Tag zuschauen darfst. Am Telefon sagst du, dass du dich für die Werkstatt interessierst, nicht für den Verkauf.

RP-11 · Zahntechniker / Zahntechnikerin

Du stellst etwas her, das in den Mund gehört und aussehen muss, als wäre es immer da gewesen.

Die Arbeit. Vom Zahnarzt kommt ein Abdruck, und daraus baust du den Zahn, der fehlt. Farbe, Form und Stellung müssen zu den Nachbarzähnen passen, sonst sieht man es sofort. Du arbeitest mit Wachs, Keramik und Fräse, und am Schluss geht das Stück zurück in die Praxis. Getroffen hast du, wenn niemand es bemerkt.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre Ausbildung im Handwerk. Die Berufsschule läuft meistens in Blöcken über ein bis drei Wochen. Bewerben kannst du dich direkt bei den Laboren, die stehen selten in den großen Stellenbörsen.

Dein erster Schritt. Such ein Dentallabor in deiner Stadt und frag nach einem Tag zum Zuschauen. Sag dazu, dass du ins Labor willst und nicht in die Praxis, das sind zwei verschiedene Berufe. Ein Labor findest du über die Zahnärzte in deiner Nähe, die wissen, mit wem sie arbeiten.

RP-12 · Mediator / Mediatorin

Zwei Parteien reden seit Monaten nur noch über Anwälte. Du sitzt dazwischen, und am Ende unterschreiben beide dasselbe Blatt.

Die Arbeit. Zwei Leute sitzen an einem Tisch und reden seit Monaten nur übereinander. Du sorgst dafür, dass sie wieder miteinander reden. Du entscheidest nichts und schlägst auch nichts vor. Du stellst Fragen, hältst fest, was gesagt wurde, und sorgst dafür, dass beide zu Wort kommen. Die Lösung finden sie selbst, und genau deshalb hält sie.

Der Weg. Über eine Weiterbildung. Eine bestimmte Vorbildung schreibt das Gesetz gerade nicht vor, die Bedingungen setzt der jeweilige Anbieter. Den geschützten Titel „Zertifizierter Mediator" gibt es nach einer eigenen Ausbildungsverordnung, dazu gehört eine dokumentierte Mediation innerhalb eines Jahres nach dem Kurs.

Dein erster Schritt. Ruf bei einer Mediationsstelle in deiner Nähe an und frag, wie die Leute dort hingekommen sind. Fast jeder hat vorher etwas anderes gemacht, und genau diese Wege sind interessant. Das Gespräch kostet nichts und zeigt dir, aus welcher Richtung man hier hineinkommt.

RP-13 · Schuldnerberater / Schuldnerberaterin

Jemand hat sich so verschuldet, dass er die Briefe nicht mehr aufmacht. Du machst sie mit ihm auf und sortierst.

Die Arbeit. Jemand sitzt vor dir mit einer Tüte voller ungeöffneter Post. Ihr macht sie auf, Brief für Brief, und schreibt auf, wer wie viel will. Danach weiß er zum ersten Mal seit Monaten, wie seine Lage wirklich aussieht. Dann verhandelst du mit den Gläubigern, machst Raten aus oder bereitest ein Insolvenzverfahren vor.

Der Weg. Es führen mehrere Wege hinein: ein Studium der Sozialen Arbeit, der Rechtswissenschaft oder des Wirtschaftsrechts, und auch eine Weiterbildung. Die Berufsbezeichnung selbst ist nicht geschützt, jeder darf sich so nennen. Für die anerkannten Stellen gelten dagegen feste Regeln.

Dein erster Schritt. Such eine Schuldnerberatung bei Caritas, Diakonie oder der Verbraucherzentrale in deiner Stadt und frag nach einem Gespräch über den Beruf. Frag dabei, ob die Stelle nach dem Insolvenzrecht anerkannt ist. An der Antwort merkst du selbst, worauf es in diesem Feld ankommt.

RP-14 · Bewährungshelfer / Bewährungshelferin

Du arbeitest mit Leuten, die gerade aus dem Gefängnis kommen, damit es diesmal anders läuft.

Die Arbeit. Jemand kommt raus und hat keine Wohnung, keine Arbeit und eine Auflage vom Gericht. Ihr trefft euch regelmäßig, und du hilfst dabei, dass die Dinge der Reihe nach geregelt werden. Amt, Papiere, Wohnung, Arbeit. Gleichzeitig berichtest du dem Gericht, wie es läuft. Beides gehört zusammen, und beides weiß dein Gegenüber von Anfang an.

Der Weg. Über ein Bachelorstudium der Sozialen Arbeit mit staatlicher Anerkennung. Die Anerkennung kommt mit dem erfolgreichen Abschluss. Ein Schwerpunkt in Richtung Straffälligenhilfe hilft dir, verlangt wird er nicht.

Dein erster Schritt. Ruf beim Landgericht in deiner Nähe an und frag nach dem Sozialen Dienst der Justiz. Frag, ob dir jemand eine halbe Stunde erzählt, wie der Alltag aussieht. Das ist ein Beruf, über den es kaum Videos gibt, deshalb lohnt das Gespräch besonders.

RP-15 · Restaurator / Restauratorin im Handwerk

Du bekommst Sachen auf den Tisch, die zweihundert Jahre alt sind, und hinterher soll niemand sehen, dass du da warst.

Die Arbeit. Vor dir steht ein Stück, das älter ist als alles in deiner Wohnung. Bevor du es anfasst, findest du heraus, woraus es besteht und was daran später verändert wurde. Dann arbeitest du so wenig wie möglich und dokumentierst jeden Schritt. Der Maßstab ist, dass ein Nachfolger in fünfzig Jahren rückgängig machen kann, was du getan hast.

Der Weg. Über die Meisterprüfung in deinem Handwerk, und danach die Weiterbildung zum Restaurator im Handwerk. Der Abschluss liegt auf derselben Stufe wie ein Hochschul-Master. Das heißt: erst ausgelernt, dann Meister, dann Restaurator. Ein kurzer Weg ist das nicht, dafür trägt er weit.

Dein erster Schritt. Frag bei der unteren Denkmalschutzbehörde deiner Stadt, welche Restaurierungswerkstätten in der Gegend arbeiten. Ruf dort an und frag nach einem Werkstatttermin. Wenn dich das Feld packt, such dir zuerst das Handwerk, über das du hineinwillst.

RP-16 · Kfz-Sachverständiger / Kfz-Sachverständige

Du schaust dir einen Schaden an und sagst, was er kostet. Danach richten sich alle, auch die Versicherung.

Die Arbeit. Zwei Wagen sind zusammengestoßen, und beide Seiten erzählen es verschieden. Du misst, fotografierst, rechnest und schreibst auf, was passiert ist und was die Reparatur kostet. Dein Gutachten geht an die Versicherung, manchmal ans Gericht. Danach richten sich alle, und deshalb muss jede Zahl darin halten.

Der Weg. Der Weg zum amtlich anerkannten Sachverständigen führt über ein Studium in Maschinenbau, Kraftfahrzeugbau oder Elektrotechnik, danach mindestens eineinhalb Jahre als Ingenieur und die amtliche Anerkennung. Mit Meister oder Techniker kommst du in die Prüfertätigkeit mit Teilbefugnissen.

Dein erster Schritt. Such ein Sachverständigenbüro in deiner Stadt und frag, ob du bei einer Begutachtung dabei sein darfst. Eine Stunde am Fahrzeug zeigt dir, wie viel davon Messen ist und wie viel Verhandeln. Prüforganisationen bieten daneben oft feste Praktikumsplätze an.

RP-17 · Informationselektroniker / Informationselektronikerin

Ein Gerät geht nicht mehr an, und du findest heraus, ob es an der Technik liegt oder an dem, was darauf läuft.

Die Arbeit. Ein Gerät kommt auf den Tisch und tut nichts mehr. Erst prüfst du die Hardware, dann die Software, und meistens liegt es an genau einer der beiden Seiten. Du misst, tauschst, spielst neu auf und probierst. Manchmal baust du auch ganze Anlagen auf, vom Netzwerk bis zur Konferenztechnik, und übergibst sie fertig eingerichtet.

Der Weg. Über eine Ausbildung im Handwerk. Fachrichtungen gibt es dabei nicht, du lernst die ganze Breite von der Elektrotechnik bis zur Datentechnik. Die Betriebe sind oft klein, deshalb lohnt es sich, direkt bei ihnen nachzufragen statt nur in Stellenbörsen zu suchen.

Dein erster Schritt. Such einen Fachbetrieb für Geräte- und Systemtechnik in deiner Nähe und frag nach einem Tag zum Zuschauen. Wenn du schon selbst an Geräten herumschraubst, sag das dazu. Genau das ist hier ein Argument.

RP-18 · Zahnarzt / Zahnärztin

Du arbeitest den ganzen Tag in einer Öffnung von der Größe einer Streichholzschachtel, und der Mensch daran hat Angst.

Die Arbeit. Der Patient liegt vor dir und will hier weg. Du arbeitest auf wenigen Quadratmillimetern, über Spiegel, mit Werkzeug, das er selbst nicht sehen kann. Nebenher redest du, weil Reden hier zur Behandlung gehört. Und du entscheidest laufend mit, was jemand später an Zähnen noch hat.

Der Weg. Über das Studium der Zahnmedizin mit Staatsexamen und danach die Approbation. Die Bewerbung läuft über die Stiftung für Hochschulzulassung, nicht direkt bei der Hochschule. Der Numerus clausus ist hoch, es gibt aber Wege über Wartezeitquoten, Auswahlverfahren der Hochschulen und Studienplätze im Ausland.

Dein erster Schritt. Frag in einer Zahnarztpraxis nach einem Schülerpraktikum, viele nehmen dafür eine Woche. Du siehst dort auch gleich, wie eine Praxis als Betrieb funktioniert. Frag dabei, ob du einmal beim Bohren zuschauen darfst, denn daran merkst du schnell, ob dir die Nähe zum Menschen liegt.

RP-19 · Augenoptiker / Augenoptikerin

Du schleifst ein Glas so ein, dass es genau vor dem einen Auge sitzt, für das es gerechnet wurde.

Die Arbeit. Jemand sieht seit Monaten unscharf und merkt es selbst kaum. Du misst nach, bestimmst die Werte und suchst mit ihm die Fassung. Dann geht es in die Werkstatt: Glas anzeichnen, schleifen, einsetzen, anpassen. Beim Übergeben setzt er die Brille auf, schaut aus dem Fenster, und du siehst am Gesicht, ob es sitzt.

Der Weg. Der Einstieg läuft über eine Ausbildung im Handwerk. Daneben gibt es Augenoptik und Optometrie als Studienfach, das führt tiefer in die Messtechnik und die Sehanalyse. Praktikumsplätze sind hier unkompliziert zu bekommen, weil es die Betriebe überall gibt.

Dein erster Schritt. Geh in einen Optikerladen in deiner Stadt und frag nach einem Praktikum. Bitte darum, auch in die Werkstatt zu dürfen, denn im Laden siehst du nur die eine Hälfte. In kleineren, inhabergeführten Läden bekommst du meistens mehr zu sehen als in einer Filiale.

RP-20 · Ingenieur / Ingenieurin für Mechatronik

Eine Anlage steht, und niemand weiß, ob es an der Mechanik liegt, an der Elektrik oder an der Software.

Die Arbeit. Eine Fertigungsanlage steht, und drei Abteilungen zeigen aufeinander. Du bist der, der alle drei Seiten lesen kann, die Mechanik, die Elektrik und die Steuerung. Du liest Daten aus, gehst die Kette rückwärts durch und findest die Stelle. Und in der Entwicklung baust du Anlagen von vornherein so, dass diese Fehlersuche später leichter wird.

Der Weg. Über ein Studium, meistens Bachelor Mechatronik, an Hochschulen und Universitäten. Mit einer abgeschlossenen Ausbildung und Berufserfahrung geht das Studium in vielen Bundesländern auch ohne Abitur. Duale Studiengänge gibt es reichlich, dabei bist du von Anfang an in einem Betrieb.

Dein erster Schritt. Such einen Maschinenbau- oder Automatisierungsbetrieb in deiner Region und frag nach einem Praktikum in der Instandhaltung. Dort siehst du in einer Woche mehr Fehlerbilder als in einem Semester. Und schau dir an, welche Hochschulen in deiner Nähe Mechatronik dual anbieten.

RP-21 · Ingenieur / Ingenieurin für Fahrzeugtechnik

Bei einer Serie tritt ein Fehler auf, den keiner nachstellen kann, und du baust den Versuch, der ihn hervorruft.

Die Arbeit. Aus den Werkstätten kommen Meldungen: Bei einer Baureihe fällt etwas aus, aber nur manchmal. Niemand kann es nachstellen. Du liest die Daten, stellst eine Vermutung auf und baust den Versuch, der den Fehler erzwingt. Wenn er auftritt, hast du gewonnen, denn ab da ist er reparierbar.

Der Weg. Über ein Studium der Fahrzeugtechnik, oft als Bachelor an einer Hochschule. Maschinenbau mit Schwerpunkt Fahrzeugtechnik führt zum selben Ziel. Praktika sind bei Herstellern und Zulieferern regelmäßig ausgeschrieben, und viele Hochschulen bieten das Fach dual an.

Dein erster Schritt. Schau auf den Karriereseiten der Hersteller und Zulieferer in deiner Region nach Schülerpraktika, die gibt es dort öfter als man denkt. Wenn in deiner Nähe eine Hochschule Fahrzeugtechnik anbietet, geh zu einem Tag der offenen Tür in die Werkstatthallen.

RP-22 · Ingenieur / Ingenieurin für Luft- und Raumfahrttechnik

Du legst fest, wann ein Bauteil getauscht wird, lange bevor ihm etwas anzusehen ist.

Die Arbeit. Ein Bauteil sieht nach zehntausend Flugstunden aus wie am ersten Tag. Trotzdem legst du fest, wann es getauscht wird, und begründest jede Zahl. Du rechnest mit Belastungen, wertest Daten aus ganzen Flotten aus und schreibst die Vorgaben, nach denen die Techniker draußen arbeiten. Deine Entscheidung wird sichtbar, wenn sie falsch war, und sonst nie.

Der Weg. Das Studium der Luft- und Raumfahrttechnik ist der direkte Weg, und Maschinenbau mit entsprechendem Schwerpunkt führt ebenfalls hinein. Praktika laufen bei Wartungsbetrieben und Herstellern, dort auch für Studierende im ersten Semester.

Dein erster Schritt. Schau, welche Wartungsbetriebe an den Flughäfen in deiner Reichweite sitzen, und frag dort nach einem Praktikum. Und geh zu einem Tag der offenen Tür an einer Hochschule mit diesem Fach, dort stehen die Prüfstände, an denen später gearbeitet wird.

RP-23 · Tierarzt / Tierärztin

Ein angefahrener Hund kommt rein, und du hast eine Stunde, um sein Bein zu retten.

Die Arbeit. Die Tür geht auf, jemand trägt einen Hund herein, der angefahren wurde. Der Hund sagt dir nichts, also arbeitest du über Tasten, Röntgen und Erfahrung. Gleichzeitig steht daneben ein Mensch, der weinen könnte und Entscheidungen treffen muss. Du behandelst das Tier und führst das Gespräch, beides zur selben Zeit.

Der Weg. Über das Studium der Tiermedizin und danach die Approbation nach der Bundes-Tierärzteordnung. Das Fach gibt es nur an wenigen Standorten in Deutschland, entsprechend eng ist die Zulassung. Für Leitung und Spezialisierung kommt oft ein Master dazu, für die Wissenschaft die Habilitation.

Dein erster Schritt. Frag in einer Tierarztpraxis nach einem Praktikum, viele nehmen schon Schüler. Such dir bewusst zwei verschiedene Praxen aus, eine für Kleintiere und eine auf dem Land. Der Unterschied zeigt dir schneller als alles andere, wohin du willst.

RP-24 · Ingenieur / Ingenieurin für Versorgungstechnik

In einem Bürohaus wird es im dritten Stock nie warm, und du findest heraus, an welcher Stelle im ganzen Gebäude es hakt.

Die Arbeit. Im dritten Stock eines Bürohauses wird es nie richtig warm, überall sonst schon. Du liest die Pläne, misst nach, rechnest die Volumenströme und findest die Stelle, an der das Gebäude gegen sich selbst arbeitet. Manchmal ist es ein Ventil, manchmal die ganze Auslegung. Und bei Neubauten planst du das System, bevor der erste Stein steht.

Der Weg. Über ein Studium der Versorgungstechnik oder der Gebäudetechnik. Auch der Weg über eine Ausbildung im Bereich Heizung und Klima mit anschließendem Studium ist üblich, und mit Berufserfahrung geht das vielerorts ohne Abitur. Das Fach ist klein, entsprechend gesucht sind die Absolventen.

Dein erster Schritt. Such ein Planungsbüro für Gebäudetechnik in deiner Stadt und frag nach einem Praktikum. Und wenn du in einem größeren Gebäude jemanden kennst, der die Technik betreut, frag, ob du einmal mit in die Technikzentrale darfst. Dort steht alles, worum es hier geht.

RP-25 · Ingenieur / Ingenieurin für Feinwerktechnik

Ein Messgerät weicht um ein Tausendstel ab, und das ist genug, um alles damit Gemessene wertlos zu machen.

Die Arbeit. Ein Messgerät weicht um ein Tausendstel ab. Klingt nach nichts, macht aber jede Messung damit wertlos. Du suchst, woher die Abweichung kommt, und arbeitest dabei in Größen, die man ohne Gerät nicht mehr wahrnimmt. Dann konstruierst du das Bauteil so um, dass die Abweichung verschwindet. Am Ende hältst du etwas in der Hand, das kleiner ist als dein Daumennagel.

Der Weg. Das Studium heißt meist Mikrotechnik und Mikrosystemtechnik oder Feinwerktechnik. Daneben gibt es den Techniker für Feinwerktechnik als Weiterbildungsweg nach einer Ausbildung. Das Fach ist eines der kleinsten überhaupt, entsprechend persönlich läuft es an der Hochschule zu.

Dein erster Schritt. Such einen Hersteller von Mess-, Medizin- oder Optiktechnik in deiner Region, davon gibt es mehr, als man denkt. Frag dort nach einem Praktikum in der Entwicklung. Schau nach, welche Hochschule in erreichbarer Nähe Mikrosystemtechnik anbietet, das Fach ist selten.

RP-26 · Logopäde / Logopädin

Jemand hat nach einem Schlaganfall die Sprache verloren, und du baust sie Stück für Stück wieder auf.

Die Arbeit. Jemand weiß genau, was er sagen will, und es kommt nichts heraus. Nach einem Schlaganfall ist die Sprache weg, obwohl der Mensch dahinter derselbe ist. Ihr fangt bei einzelnen Lauten an, dann Wörter, dann Sätze. Das dauert Monate. Und irgendwann sagt er zum ersten Mal wieder einen ganzen Satz zu seiner Frau.

Der Weg. Drei Jahre an einer Berufsfachschule, mit staatlicher Abschlussprüfung am Ende. Es ist eine schulische Ausbildung, also in der Regel ohne Vergütung. Daneben gibt es Logopädie und Sprachtherapie als Studienfach.

Dein erster Schritt. Frag in einer logopädischen Praxis, ob du hospitieren darfst, viele lassen das zu. Frag dabei gleich, an welcher Schule die Leute dort gelernt haben und wie sie sich die drei Jahre eingerichtet haben. Das ist hier die nützlichste Frage, die du stellen kannst.

RP-27 · Physiotherapeut / Physiotherapeutin

Nach der Operation kann jemand den Arm nicht heben, und nach zwölf Wochen mit dir schon.

Die Arbeit. Nach der Operation geht der Arm bis hierhin und keinen Zentimeter weiter. Du findest heraus, wo die Grenze im Moment liegt, und arbeitest genau dort. Jede Woche ein Stück mehr. Der Fortschritt ist messbar, und der Patient merkt ihn selbst. Nach zwölf Wochen greift er wieder ins oberste Regalfach.

Der Weg. Über eine dreijährige Ausbildung an einer Berufsfachschule, meistens mit mittlerem Abschluss als Voraussetzung. Auch das ist eine schulische Ausbildung, also in der Regel ohne Vergütung. Daneben gibt es Physiotherapie als Studienfach, teils ausbildungsintegrierend.

Dein erster Schritt. Frag in einer Physiotherapiepraxis nach einer Hospitation, das lässt sich meistens absprechen. Frag dabei, an welcher Schule die Leute dort gelernt haben. Und wenn du Sport machst, frag deinen Verein, wer die Verletzten betreut.

RP-28 · Psychotherapeut / Psychotherapeutin

Jemand geht seit Monaten nicht mehr aus dem Haus, und ihr arbeitet daran, dass er es wieder tut.

Die Arbeit. Jemand kommt zu dir, weil er seit Monaten die Wohnung kaum verlässt. Ihr fangt klein an, mit dem Weg bis zur Haustür, dann bis zum Briefkasten. Dazwischen redet ihr darüber, was dabei in ihm passiert. Es geht nicht darum, dass du eine Lösung kennst, sondern darum, dass er Schritt für Schritt zurückgewinnt, was ihm gerade abhandengekommen ist.

Der Weg. Seit der Reform von 2020 gibt es ein eigenes grundständiges Studienfach Psychotherapie, das direkt zur Approbation führt. Danach folgt die Weiterbildung zur Fachpsychotherapeutin, die noch einmal mehrere Jahre dauert. Der alte Weg über ein Psychologiestudium plus Ausbildung ist überholt.

Dein erster Schritt. Frag an einer Hochschulambulanz oder einer Beratungsstelle in deiner Nähe, ob du dort ein Praktikum machen kannst. Dort siehst du den Alltag, ohne selbst zu behandeln. Schau dir an, welche Hochschulen das grundständige Fach Psychotherapie anbieten, das sind längst nicht alle.

RP-29 · Mechatroniker / Mechatronikerin

Eine Anlage steht still, und bevor du sie reparierst, musst du wissen, ob es an der Mechanik, der Elektrik oder am Programm liegt.

Die Arbeit. Eine Anlage steht, und die Halle wartet. Bevor du irgendetwas aufschraubst, musst du wissen, wo der Fehler sitzt. Mechanik, Elektrik oder Steuerung, drei Möglichkeiten, und du gehst sie der Reihe nach durch. Wenn du die Stelle hast, baust du um, tauschst und fährst die Anlage wieder an. Und wenn sie läuft, hörst du es von allen Seiten.

Der Weg. Über eine dreieinhalbjährige Ausbildung in Industrie oder Handwerk. Es ist einer der größten technischen Ausbildungsberufe überhaupt, es gibt ihn also fast überall. Und weil er drei Gewerke verbindet, ist er ein guter Einstieg, wenn du dich noch nicht festlegen willst.

Dein erster Schritt. Such einen Industriebetrieb in deiner Region mit eigener Instandhaltung und frag nach einem Praktikum. Genau dort siehst du die Fehlersuche, um die es geht. Und wenn du zwischen Mechanik und Elektrik schwankst, ist das hier der Beruf, in dem du dich noch nicht entscheiden musst.

RP-30 · Elektroniker / Elektronikerin für Maschinen und Antriebstechnik

Du wickelst einen Motor von Hand neu, der seit dreißig Jahren läuft und für den es keine Ersatzteile mehr gibt.

Die Arbeit. Ein Motor kommt herein, der seit dreißig Jahren in einer Anlage sitzt. Ersatz gibt es nicht mehr, der Hersteller ist längst weg. Also machst du ihn auf, misst durch, wickelst die Spulen neu und setzt ihn wieder zusammen. Wenn er anläuft, hat eine ganze Anlage weitere Jahre gewonnen, statt verschrottet zu werden.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre Ausbildung, und es gibt sie in zwei Varianten, in der Industrie und im Handwerk, mit denselben Inhalten. Der Beruf ist einer der kleinsten überhaupt, mit gut hundert

Anfängern im Jahr in ganz Deutschland. Das heißt: kaum Konkurrenz um die Plätze, und du musst den Betrieb suchen, statt dass er dich findet.

Dein erster Schritt. Such nach Elektromaschinenbau oder Motorenwicklerei in deinem Bundesland, das sind die Suchwörter, die zu den Betrieben führen. Ruf an und frag, ob du einen Tag zuschauen darfst. Weil sich so selten jemand meldet, ist die Chance auf ein Ja hier besonders hoch.

RP-31 · IT-System-Elektroniker / IT-System-Elektronikerin

Im halben Gebäude ist das Netz weg, und du gehst rückwärts durch die Verkabelung, bis du die eine Stelle findest.

Die Arbeit. Im halben Gebäude geht nichts mehr, und dreißig Leute können nicht arbeiten. Du fängst an der Stelle an, an der es zuletzt lief, und gehst rückwärts durch die Verkabelung, Verteiler für Verteiler. Irgendwo ist ein Port tot oder ein Kabel gequetscht. Und wenn du Netze neu aufbaust, ziehst du sie so, dass die nächste Suche kürzer wird.

Der Weg. Über eine dreijährige duale Ausbildung in Industrie und Handel. Du lernst dabei beide Seiten, die Elektrotechnik und die IT, und genau diese Kombination ist der Punkt. Betriebe findest du über Systemhäuser und Telekommunikationsanbieter in deiner Region.

Dein erster Schritt. Such ein Systemhaus in deiner Stadt und frag nach einem Praktikum. Wenn du zu Hause schon an Netzwerken herumprobierst, erzähl das im Gespräch, denn hier zählt das mehr als eine Note. Und frag, ob du einmal mit zu einer Störung fahren darfst.

Herausfinden

HF-01 · Ozeanograph / Ozeanographin

Du bist sechs Wochen auf einem Schiff und misst Wasser, das seit zweitausend Jahren unterwegs ist.

Die Arbeit. Das Forschungsschiff liegt seit drei Wochen im Nordpazifik. Morgens um vier lasst ihr die Messsonde an einem Stahlseil hinab, viertausend Meter tief. Sie misst Temperatur, Salz und Sauerstoff, und an Bord füllst du Wasser aus der Tiefe in Flaschen ab. Hier unten liegt das älteste Wasser der Meere, manches war bis zu zweitausend Jahre nicht mehr an der Oberfläche. Am Rechner vergleichst du den Sauerstoff mit früheren Messungen an derselben Stelle und siehst, ob sich etwas verändert hat.

Der Weg. Die meisten kommen über ein Studium der Geophysik und spezialisieren sich dann aufs Meer. Ozeanographie als eigenes Fach ist winzig, bundesweit sind nicht einmal zwanzig Studierende eingeschrieben. Für die Forschung kommt in der Regel eine Promotion dazu.

Dein erster Schritt. Schau, welches Meeresforschungsinstitut an der Küste einen offenen Besuchstag anbietet, viele machen das einmal im Jahr. Oft kannst du dann auf ein Forschungsschiff steigen und mit Leuten reden, die gerade zurück sind. Wenn du weiter weg wohnst, schreib einem Institut eine kurze Mail mit deiner Frage.

HF-02 · Chemielaborant / Chemielaborantin

Du machst denselben Test zum vierzigsten Mal, weil erst die Wiederholung zeigt, ob das Ergebnis stimmt.

Die Arbeit. Vor dir stehen vierzig Proben aus einer einzigen Lieferung Lack. Du wiegst jede ab, löst sie auf und tropfst so lange eine Prüflösung dazu, bis die Farbe umschlägt. Bei Nummer siebzehn weicht der Wert ab. Du wiederholst sie dreimal, prüfst Waage und Lösung, und erst dann schreibst du es in den Bericht. Bis der Fehler geklärt ist, bleibt die ganze Lieferung im Werk.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre, also ein halbes Jahr länger als viele andere Ausbildungen. Gelernt wird in Firmen für Chemie und Pharmazie, an Hochschulen und in Untersuchungsämtern, oft in eigenen Ausbildungslaboren.

Dein erster Schritt. Viele große Firmen der Chemie und Pharmazie haben eigene Ausbildungszentren mit Schnuppertagen. Dort stehst du einen Tag im Labor und machst unter Anleitung deinen ersten eigenen Versuch.

HF-03 · Milchwirtschaftlicher Laborant / Milchwirtschaftliche Laborantin

Du prüfst, was in der Milch ist, bevor sie in den Tank kommt, und ein Befund von dir stoppt einen ganzen Laster.

Die Arbeit. Der Milchlaster steht vor der Molkerei, der Tank ist voll. Bevor er abladen darf, nimmst du eine Probe und testest sie auf Rückstände von Antibiotika. Der Schnelltest färbt sich anders als sonst. Du wiederholst ihn, dann ist klar: Diese Milch geht nicht in die Produktion. Der Fahrer wartet, der Hof wird benachrichtigt, und du schreibst den Befund.

Der Weg. Drei Jahre lernst du in einer Molkerei, einer Käserei oder einer Versuchsanstalt. Weil der Beruf klein ist, fährst du zur Berufsschule an einen von wenigen Orten, etwa nach Wangen im Allgäu oder nach Oranienburg.

Dein erster Schritt. Such eine Molkerei oder Käserei in deiner Region und frag nach einem Praktikum im Labor. Frag dabei, ob du morgens dabei sein darfst, wenn die ersten Laster kommen. Dann siehst du in einer Stunde, warum dieses Labor jeden Tag gebraucht wird.

HF-04 · Werkstoffprüfer / Werkstoffprüferin, Fachrichtung Metalltechnik

Du zerstörst absichtlich ein Bauteil, damit man weiß, wie viel das nächste aushält.

Die Arbeit. Ein Stahlbolzen sitzt eingespannt in der Prüfmaschine. Du startest, die Kraft steigt, auf dem Bildschirm läuft die Kurve nach oben. Der Bolzen wird länger, schmaler, dann reißt er mit einem Knall. Du notierst den Wert und schaust dir die Bruchstelle unter dem Mikroskop an. Der Wert liegt über der Grenze, die der Kunde verlangt, und im Bruch steckt kein versteckter Fehler im Stahl.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre in einem Betrieb, der Metall herstellt oder verarbeitet, in der Fachrichtung Metalltechnik. Wer lieber Kunststoffe prüft oder Metall durch Hitze härtet, findet dafür eigene Fachrichtungen.

Dein erster Schritt. Frag in einem Industriebetrieb mit eigenem Prüflabor oder bei einer Materialprüfanstalt nach einem Praktikum. Auch Prüforganisationen haben solche Labore. Bitte darum, bei einer Zugprüfung zuzuschauen, denn dort siehst du, was Metall wirklich aushält.

HF-05 · Kriminalkommissar / Kriminalkommissarin

Du liest zum dritten Mal dieselbe Aussage und findest den Satz, der beim ersten Mal nicht aufgefallen ist.

Die Arbeit. Ein Einbruch, drei Aussagen, zwei Spurenberichte, und alles liegt auf deinem Schreibtisch. Du liest die Aussage der Nachbarin zum dritten Mal. Beim ersten Lesen klang alles stimmig. Jetzt fällt dir auf, dass sie das Auto genau beschreibt, obwohl sie laut eigener Aussage erst später ans Fenster kam. Du schreibst eine Frage auf und bittest sie für morgen ins Kommissariat.

Der Weg. Du studierst drei Jahre an einer Hochschule für den öffentlichen Dienst und arbeitest zwischendurch schon bei der Kriminalpolizei mit. Bezahlt wirst du vom ersten Tag an. Meist brauchst du Fachabitur oder Abitur, dazu einen Gesundheitscheck für den Polizeidienst und einen Auswahltest. In manchen Bundesländern geht es auch mit mittlerem Abschluss und Ausbildung.

Dein erster Schritt. Geh zur Einstellungsberatung der Polizei in deinem Bundesland, viele bieten Infoabende an. Frag dort gezielt nach dem Weg zur Kriminalpolizei, der ist von Land zu Land verschieden geregelt. Manche Länder bieten auch Praktika oder Schnuppertage an.

HF-06 · Medizinischer Technologe / Medizinische Technologin für Laboratoriumsanalytik

Auf deinem Befund steht, was jemand hat, und der Arzt sagt es weiter, bevor du den Menschen je gesehen hast.

Die Arbeit. Im Krankenhauslabor piept der Analyseautomat, die nächsten fünfzig Blutproben sind durch. Bei einer ist ein Wert so hoch, dass er aus der Reihe fällt. Du prüfst, ob die Probe verwechselt sein kann,

wiederholst die Messung und schaust unter dem Mikroskop nach. Dann rufst du auf Station an. Eine halbe Stunde später bekommt dort jemand ein Medikament, das auf deinem Wert beruht.

Der Weg. Du lernst drei Jahre an einer Berufsfachschule und im Krankenhaus, in Teilzeit bis zu fünf. Seit 2023 ist gesetzlich geregelt, dass du dafür eine Vergütung bekommst. Anfangen kannst du mit mittlerem Abschluss, oder mit Hauptschulabschluss und einer Ausbildung von mindestens zwei Jahren.

Dein erster Schritt. Frag im Labor eines Krankenhauses in deiner Nähe nach einer Hospitation, das lässt sich meistens absprechen. Frag dabei, an welcher Schule die Leute dort gelernt haben. Oft gehört die Schule zu einer Klinik, dann fragst du am besten gleich dort nach Plätzen.

HF-07 · Mineraloge / Mineralogin

Du schleifst einen Stein hauchdünn und siehst unter dem Mikroskop, unter welchem Druck er entstanden ist.

Die Arbeit. Ein Kollege hat einen Gesteinsbrocken aus den Alpen mitgebracht und will wissen, wie tief dieser Stein einmal unter der Erde lag. Du sägst ein Scheibchen ab und schleifst es so lange, bis es dünner ist als ein Haar. Unter einem Mikroskop mit besonderem Licht leuchtet es in Farben, die das bloße Auge nie sieht, jede Farbe ein anderes Mineral. Am Nachmittag findest du winzige Kristalle, die nur unter enormem Druck wachsen. Dieser Stein war einmal viele Kilometer tief im Gebirge.

Der Weg. Studiert wird meist Geowissenschaften, mit Mineralogie als Schwerpunkt. Als eigenes Fach belegen es bundesweit knapp zweihundert Leute. Für die Forschung kommen Master und Promotion dazu.

Dein erster Schritt. Viele Naturkundemuseen haben eine Mineraliensammlung, und an Führungstagen zeigen die Leute dort, wie sie Steine untersuchen. Frag danach, ob du im Labor eines geowissenschaftlichen Instituts einmal zuschauen darfst.

HF-08 · Vermessungstechniker / Vermessungstechnikerin, Fachrichtung Vermessung

Du stehst mit einem Gerät auf einem Feld und legst fest, wo eine Grenze verläuft, über die sich zwei Nachbarn streiten.

Die Arbeit. Zwei Nachbarn stehen am Zaun und reden nicht mehr miteinander. Es geht um einen halben Meter Wiese. Du baust dein Messgerät auf, suchst die alten Grenzsteine, misst Winkel und Strecken und gleichst alles mit dem Kataster ab. Dann wird ein neuer Grenzpunkt gesetzt. Ab jetzt steht fest, wo die Grenze verläuft, und beide können es auf dem Plan nachlesen.

Der Weg. Drei Jahre lernst du bei einem Vermessungsamt oder in einem Vermessungsbüro, in der Fachrichtung Vermessung. Daneben gibt es die Fachrichtung Bergvermessung, mit der du unter Tage misst.

Dein erster Schritt. Frag beim Vermessungsamt deiner Stadt oder in einem Vermessungsbüro nach einem Praktikum. Bitte darum, einen Tag mit ins Gelände zu dürfen. Am Abend siehst du am Rechner, wie aus ein paar Messpunkten eine Karte wird.

HF-09 · Astrophysiker / Astrophysikerin

Du wertest Licht aus, das vor Millionen Jahren losgeflogen ist, und rechnest daraus zurück, was damals passiert ist.

Die Arbeit. Auf deinem Bildschirm ist ein Lichtfleck, kaum mehr als ein paar Pixel. Das Licht ist vor Millionen Jahren in einer anderen Galaxie losgeflogen und jetzt in einem Teleskop angekommen. Du zerlegst es in seine Farben und liest daraus ab, woraus der Stern bestand und wie schnell er sich bewegt hat. Dann schreibst du ein Programm, das dasselbe für zehntausend andere Flecken macht.

Der Weg. Am Anfang steht ein Physikstudium mit viel Mathe, die Sterne kommen meistens erst im Master dazu. Für eine Stelle in der Forschung brauchst du in der Regel die Promotion.

Dein erster Schritt. Viele Sternwarten haben offene Abende, an denen du selbst durchs Teleskop schaust, und oft eine Gruppe, die regelmäßig beobachtet. Dort triffst du Leute jeden Alters, vom Schüler bis zur Physikstudentin, die genauso wissen wollen, was da oben passiert.

HF-10 · Biologielaborant / Biologielaborantin

Du ziehst Zellen groß, die nur unter genau einer Bedingung wachsen, und findest heraus, welche das ist.

Die Arbeit. Im Brutschrank stehen sechs Schalen mit Zellen, jede bei einer anderen Temperatur und mit einer anderen Nährlösung. Nur in zwei davon wachsen sie. Du schaust jeden Morgen unter dem Mikroskop nach, zählst, fotografierst und trägst alles in die Tabelle ein. Nach zwei Wochen weißt du, was diese Zellen brauchen. Darauf baut das ganze Forschungsprojekt auf.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre, in einem Forschungsinstitut oder einer Firma, oft in einem eigenen Ausbildungslabor. Zur Arbeit kann auch die Mitarbeit bei Tierversuchen gehören, frag danach, wenn dir das wichtig ist.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Forschungsinstitut oder einer Pharmafirma in deiner Region, ob du einen Tag im Labor dabei sein darfst, an dem neue Zellkulturen angesetzt werden. Dann siehst du, wie viel Sorgfalt in einer einzigen Schale steckt.

HF-11 · Paläontologe / Paläontologin

Du legst über Wochen etwas frei, das seit Millionen Jahren im Stein liegt, mit Werkzeugen, die kaum größer sind als ein Zahnstocher.

Die Arbeit. Vor dir liegt eine Steinplatte aus einem Steinbruch, darin ein dunkler Umriss. Du arbeitest mit einer feinen Nadel und einem winzigen Meißel, der mit Druckluft vibriert. Ganz langsam legst du frei, was seit Millionen Jahren im Stein steckt. Nach drei Wochen siehst du einen Flügel, so fein, dass jede Ader zu erkennen ist. Dann beginnt die Frage, zu welchem Tier er gehört.

Der Weg. Paläontologie ist ein Schwerpunkt im Studium der Geowissenschaften, ein Fach zwischen Gestein und Lebewesen, in dem Biologie genauso zählt wie Geologie. Für die Forschung brauchst du in der Regel Master und Promotion.

Dein erster Schritt. Manche Naturkundemuseen suchen ehrenamtliche Helfer für ihre Sammlungen, und dort sitzt du oft direkt neben der Werkstatt, in der Fossilien freigelegt werden. Frag in einem Museum in deiner Nähe danach.

HF-12 · Kartograph / Kartographin

Du entscheidest, was auf der Karte weggelassen wird, damit man das Übrige überhaupt lesen kann.

Die Arbeit. Auf deinem Bildschirm ist eine Wanderkarte für einen Nationalpark. Jeder Pfad, jeder Bach, jede Hütte könnte drauf, aber dann sieht man nichts mehr. Du entscheidest, was bleibt und was wegfällt, wie dick ein Weg ist und welche Farbe der Wald bekommt. Dann gibst du einen Probedruck jemandem, der die Gegend nicht kennt. Findet er den Weg zur Hütte, stimmt die Karte.

Der Weg. Kartographie studierst du heute vor allem als Master, nach einem ersten Abschluss in einem verwandten Fach. Die frühere Ausbildung zum Kartographen gibt es nicht mehr, sie ist im Geomatiker aufgegangen, drei Jahre im öffentlichen Dienst oder in Industrie und Handel.

Dein erster Schritt. Frag beim Vermessungsamt oder beim Landesamt für Geoinformation in deinem Bundesland nach einem Praktikum. Leg vorher drei Karten derselben Gegend nebeneinander, eine Wanderkarte, einen Stadtplan und eine Navigations-App. Was jede weglässt, verrät dir, worum es in diesem Beruf geht.

HF-13 · Lebensmittelchemiker / Lebensmittelchemikerin

Du findest in einer Probe Spuren von etwas, das laut Etikett gar nicht drin sein kann.

Die Arbeit. Beim Amt hat sich eine Mutter gemeldet. Ihr Kind hat nach einer Fertigsoße allergisch reagiert, und auf dem Etikett stehen keine Nüsse. Du zerkleinerst die Probe, gibst einen Auszug ins Messgerät und suchst nach Eiweiß aus Haselnuss. Das Signal ist schwach, aber es ist da. Du prüfst eine

zweite Packung und dann jede Zutat einzeln. Am Ende steckt die Nuss in der Gewürzmischung, und davon wusste selbst der Hersteller nichts.

Der Weg. Über ein Studium der Lebensmittelchemie, das mit der Ersten Staatsprüfung oder einem Master endet. Danach kommt eine einjährige praktische Ausbildung, die mit der Zweiten Staatsprüfung abschließt. Erst dann darfst du dich staatlich geprüfter Lebensmittelchemiker nennen, die Bezeichnung ist geschützt.

Dein erster Schritt. Unis mit Lebensmittelchemie öffnen ihre Labore an Infotagen für alle, die sich fürs Studium interessieren. Frag die Leute dort, welche Lebensmittel gerade am häufigsten beanstandet werden und wie sie dahintergekommen sind.

HF-14 · Geophysiker / Geophysikerin

Du schickst Schallwellen in den Boden und liest aus dem, was zurückkommt, was da unten liegt.

Die Arbeit. Quer über einen Acker stecken in einer langen Reihe kleine Messfühler im Boden. Ein Spezialfahrzeug rüttelt am Boden, und die Wellen laufen in die Tiefe. Was zurückkommt, zeichnen die Fühler auf, tausende Kurven in einer Stunde. Am Rechner setzt du sie zusammen, und langsam entsteht ein Bild der Schichten, zwei Kilometer unter dir. Darin suchst du heißes Wasser für ein Erdwärmekraftwerk.

Der Weg. Geophysik studierst du an einer Universität, und die ersten Semester bestehen zu einem großen Teil aus Mathe und Physik. Für die Forschung sind Master und oft die Promotion üblich.

Dein erster Schritt. Viele Erdbebendienste zeigen ihre Messdaten live im Netz, und dort siehst du heute schon, wie ein Beben am anderen Ende der Welt bei uns ankommt. Wenn dich das packt, bieten Geoforschungszentren und Unis Schülertage und manchmal Praktika bei Messkampagnen an.

HF-15 · Pharmakant / Pharmakantin

Du prüfst an einer Charge, ob in jeder einzelnen Tablette wirklich dasselbe drin ist.

Die Arbeit. Im Reinraum stehst du in Kittel, Haube und Handschuhen vor der Tablettenpresse. Alle zwanzig Minuten nimmst du zehn Tabletten heraus und prüfst Gewicht, Härte und wie schnell sie zerfallen. Die Werte trägst du ins Protokoll ein. Eine liegt knapp über der Grenze. Du stoppst die Maschine, prüfst nach und sprichst mit der Qualitätskontrolle, bevor die nächsten hunderttausend Stück laufen.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre lernst du in einem Pharmawerk, Wirkstoffe zu mischen, Tabletten, Pulver und Ampullen herzustellen, Anlagen zu bedienen und die Qualität zu prüfen. Ausbildungsplätze gibt es vor allem in Regionen mit großen Werken.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Pharmaunternehmen in deiner Region nach einem Schnuppertag im Ausbildungszentrum und nach einem Blick in die Produktion, wenigstens durch die Scheibe des Reinraums. Dort siehst du Leute in weißen Anzügen an den Maschinen, an denen du später selbst stehen würdest.

HF-16 · Biologischer Anthropologe / Biologische Anthropologin

Aus einem Knochen liest du ab, wie alt jemand wurde, was er gegessen hat und woran er gearbeitet hat.

Die Arbeit. Auf dem Tisch liegt ein Oberschenkelknochen aus einer Ausgrabung, braun und brüchig. Du misst Länge und Dicke, schaust dir die Ansätze der Muskeln an und die Abnutzung am Gelenk. Eine kleine Probe geht ins Labor, wo bestimmt wird, wovon dieser Mensch gelebt hat. Am Ende weißt du: eine Frau, etwa vierzig, schwere Arbeit mit den Armen, viel Fisch auf dem Teller.

Der Weg. Der Weg führt meist über ein Biologiestudium und danach einen Master mit Anthropologie als Schwerpunkt. Darin geht es um den Körper des Menschen und darum, wie er sich verändert hat. Für die Forschung ist die Promotion in der Regel nötig.

Dein erster Schritt. Viele archäologische Museen zeigen Funde aus Gräberfeldern, und daneben steht oft, was man aus den Knochen über die Menschen herausgefunden hat. Wenn dich das packt, schreib einem Institut für Anthropologie, ob du es dir einmal ansehen darfst.

HF-17 · IT-Forensiker / IT-Forensikerin

Du holst von einer Festplatte zurück, was jemand für endgültig gelöscht gehalten hat.

Die Arbeit. Auf dem Tisch liegt ein Laptop, sichergestellt bei einer Durchsuchung. Du machst zuerst eine exakte Kopie der Festplatte, damit am Original nichts verändert wird. Dann suchst du in der Kopie nach gelöschten Dateien, Bruchstücken von Chats und Spuren im Browser. Der Besitzer hat alles gelöscht, glaubt er. Nach zwei Tagen hast du drei Dateien zurückgeholt, die den Fall entscheiden.

Der Weg. Die meisten kommen über ein Studium der IT-Sicherheit oder der Informatik. Es geht auch ohne Studium, über eine Ausbildung zum Fachinformatiker und danach eine Weiterbildung, die genau auf den Schutz von Daten zielt.

Dein erster Schritt. Online gibt es viele Wettbewerbe, bei denen du in einer erlaubten Übungsumgebung versteckte Spuren in Dateien und Netzwerken suchst. Wenn dir das Spaß macht, frag beim Landeskriminalamt deines Bundeslands nach Infotagen zur Cyberkriminalität.

HF-18 · Biomediziner / Biomedizinerin

Du suchst die eine Stelle im Erbgut, an der eine Krankheit anfängt, und die meisten Versuche führen ins Leere.

Die Arbeit. Ein Mädchen war heute mit ihren Eltern in der Uniklinik, in ihrer Familie haben drei Generationen dieselbe seltene Muskelkrankheit. Ihre Blutprobe steht jetzt bei dir im Labor, neben Proben von dreißig anderen Familien. Du vergleichst das Erbgut der Kranken mit dem der gesunden Verwandten und suchst die eine Stelle, die bei allen Kranken anders ist. Am Nachmittag taucht eine Veränderung auf, die jeder Kranke hat und kein Gesunder. Du druckst die Liste aus und gehst damit zur Ärztin, die die Familie betreut.

Der Weg. Der Weg ist ein Studium der Biomedizin oder der molekularen Medizin, also Medizin aus der Sicht des Labors, ohne selbst Patienten zu behandeln. Für die Forschung kommen Master und meistens die Promotion dazu.

Dein erster Schritt. Viele Unis haben Schülerlabore, in denen du an einem Tag selbst DNA aus Zellen holst. Wer schon studiert oder in einer Ausbildung ist, kann direkt bei einer Arbeitsgruppe einer Uniklinik nach einem Praktikum fragen. Dort erfährst du, woran sie gerade arbeitet.

HF-19 · Landschaftsökologe / Landschaftsökologin

Du zählst über Jahre, was auf einer Fläche wächst und lebt, und siehst als Erster, wenn etwas verschwindet.

Die Arbeit. In einem Bach am Waldrand hat ein Angler seit dem Frühjahr keine Forellen mehr gesehen, und das Umweltamt will wissen, warum. Du stehst in Gummistiefeln im Wasser, misst Temperatur und Sauerstoff und drehst Steine um, unter denen Larven leben sollten. Es sind fast keine da. Ein Stück bachaufwärts findest du ein Rohr, aus dem nach jedem Regen braunes Wasser von einem Acker läuft. Deine Proben gehen ins Labor, damit aus der Spur ein Beleg wird.

Der Weg. Über ein Studium der Landschaftsökologie oder des Naturschutzes, in dem Pflanzen, Tiere, Boden, Wasser und Karten zusammenkommen. Für leitende und spezialisierte Stellen ist meistens ein Master nötig, für die Forschung die Promotion.

Dein erster Schritt. Such dir einen Bach, einen Teich oder ein Stück Wald in deiner Nähe und schau ein paar Wochen lang immer wieder hin, was dort lebt. Wenn etwas fehlt, hast du deine erste eigene Frage, und mit der kannst du beim Umweltamt oder bei einem Naturschutzverband nach einem Praktikum fragen.

HF-20 · Bioinformatiker / Bioinformatikerin

Du durchsuchst Datensätze mit Milliarden Zeichen nach dem Muster, das noch niemandem aufgefallen ist.

Die Arbeit. Auf dem Server liegen die Erbgutdaten von zweitausend Menschen, Milliarden von Buchstaben. Du schreibst ein Programm, das sie vergleicht und nach Mustern sucht, die bei einer Krankheit häufiger auftauchen. Über Nacht rechnet der Großrechner. Am Morgen zeigt die Grafik einen Ausschlag, den bisher niemand gesehen hat. Jetzt prüfst du, ob er echt ist oder ein Fehler im Code.

Der Weg. Bioinformatik studierst du an einer Hochschule oder Universität, auch über Informatik kommst du hinein. Im Studium lernst du beide Seiten, Zellen und Programmieren. Für die Wissenschaft kommen meistens Master und Promotion dazu.

Dein erster Schritt. Probier eine Programmiersprache aus, Kurse für Einsteiger gibt es viele im Netz, und nimm als erste Aufgabe ein Stück echtes Erbgut, das Forschungsdatenbanken frei zum Herunterladen anbieten. Viele Unis mit Bioinformatik machen außerdem Schülertage und Infotage fürs Studium.

HF-21 · Fachangestellter / Fachangestellte für Medien- und Informationsdienste, Fachrichtung Information und Dokumentation

Jemand braucht eine Information, die es irgendwo gibt, und du weißt, wo man anfängt zu suchen.

Die Arbeit. Eine Redakteurin ruft an. Sie braucht bis heute Abend alles über eine Brücke, die vor fünfzig Jahren eingestürzt ist. Du suchst in der Datenbank des Archivs, in alten Zeitungen und in Fachdatenbanken. Nach zwei Stunden hast du Zeitungsartikel, einen Untersuchungsbericht und ein Foto, das seit Jahren niemand angefordert hat. Du schickst alles rüber, mit genauer Quelle.

Der Weg. Drei Jahre lernst du in einem Archiv, bei einem Sender oder in der Dokumentationsstelle einer Firma, in der Fachrichtung Information und Dokumentation. Daneben gibt es eigene Fachrichtungen für Archiv, Bibliothek, Bildagentur und medizinische Dokumentation.

Dein erster Schritt. Frag beim Archiv eines Senders, einer Zeitung oder deiner Stadt nach einem Praktikum, und nimm eine Frage mit, auf die du selbst nie eine Antwort gefunden hast. Daran zeigen dir die Profis, wo man anfängt zu suchen.

HF-22 · Technomathematiker / Technomathematikerin

Du übersetzt ein echtes Problem in Gleichungen und rechnest aus, was passiert, bevor es jemand ausprobiert.

Die Arbeit. Ein Autohersteller will wissen, wie sich ein neuer Stoßfänger bei einem Aufprall verformt. Statt hundert Autos gegen eine Wand zu fahren, baust du ein Modell aus Gleichungen. Du teilst das Bauteil in Millionen kleine Stücke und lässt den Rechner durchspielen, was mit jedem passiert. Dann

vergleichst du mit dem einen echten Crashtest. Die beiden Kurven liegen übereinander, deine Rechnung hat den echten Aufprall also vorhergesagt.

Der Weg. Über ein Studium der Technomathematik oder der Mathematik. Technomathematik verbindet Mathematik mit einem technischen Fach, etwa Maschinenbau oder Elektrotechnik, du lernst also beide Sprachen.

Dein erster Schritt. In der Entwicklungsabteilung eines Industriebetriebs kannst du fragen, ob du einen Tag zuschauen darfst, wie dort simuliert wird. Am Bildschirm siehst du dann, wie ein Bauteil bricht, lange bevor es jemand gebaut hat.

HF-23 · Wirtschaftsgeograph / Wirtschaftsgeographin

Du findest heraus, warum ein Laden an dieser Straße läuft und zweihundert Meter weiter nicht.

Die Arbeit. Eine Bäckerei will eine zweite Filiale eröffnen und hat zwei Läden zur Auswahl. Du zählst morgens Leute an beiden Straßen, schaust dir an, wo Bushaltestellen, Schulen und Büros liegen, und wertest Daten über die Menschen im Viertel aus. Auf der Karte siehst du dann, warum der eine Standort trägt und der andere zweihundert Meter weiter kaum. Deine Empfehlung steht am Ende auf einer Seite.

Der Weg. Der Weg führt über ein Studium der Geographie, mit Wirtschaftsgeographie als Schwerpunkt. Statistik und Kartenprogramme gehören darin fest dazu. Für spezialisierte und leitende Stellen ist ein Master üblich.

Dein erster Schritt. Frag bei der Wirtschaftsförderung deiner Stadt nach einem Praktikum. Geh vorher durch eine Einkaufsstraße und überleg, warum dort genau diese Läden sind und wo die leeren Schaufenster liegen. Mit dieser Beobachtung hast du sofort ein gutes Gesprächsthema.

HF-24 · Physiker / Physikerin

Du baust einen Versuch auf, der eine einzige Frage beantwortet, und danach eine Woche lang wieder ab.

Die Arbeit. Im Labor im Keller baust du seit drei Wochen einen Versuch auf, Laser, Spiegel, Detektoren, alles auf Bruchteile eines Millimeters eingestellt. Er soll klären, ob sich ein einzelnes Atom mit Licht so lange festhalten lässt, dass man es messen kann. Spät am Abend taucht auf dem Bildschirm ein winziger Lichtpunkt auf, und er bleibt. Über Nacht läuft die Messung. Am Morgen zeigen die Daten, dass es funktioniert hat, und die nächste Gruppe wartet schon auf den Tisch.

Der Weg. Physik studierst du an einer Universität oder Hochschule, und Mathematik spielt darin von Anfang an eine große Rolle. Für die Wissenschaft kommt meistens die Promotion dazu.

Dein erster Schritt. Viele physikalische Institute haben ein Schülerlabor, in dem du an einem Versuchstag selbst etwas aufbaust, und dort kannst du die Doktoranden fragen, wie ihr Alltag aussieht. Wer schon studiert oder arbeitet, kommt über die öffentlichen Vorträge und Laborführungen der Institute hinein.

HF-25 · Vermessungsingenieur / Vermessungsingenieurin

Du misst nach, ob sich ein Damm im letzten Jahr um drei Millimeter bewegt hat.

Die Arbeit. Am Fuß eines Staudamms sind Messpunkte in den Beton eingelassen, seit vierzig Jahren dieselben. Einmal im Jahr misst du sie alle neu, mit Instrumenten, die auf den Millimeter genau sind. Am Rechner vergleichst du mit den Vorjahren. Dieses Jahr hat sich ein Punkt um drei Millimeter bewegt. Du rechnest nach, ob das im normalen Rahmen liegt, und schreibst den Bericht für den Betreiber.

Der Weg. Am Anfang steht ein Studium der Vermessung, das oft Geodäsie heißt, ein altes Wort für das Vermessen der Erde. Nach mindestens sechs Semestern in einem technischen Fach darfst du dich Ingenieur nennen.

Dein erster Schritt. Frag in einem Ingenieurbüro für Vermessung nach einem Praktikum mit einer Messung an einem Bauwerk, an einer Brücke, einem Damm oder einem Hochhaus. Dort siehst du, wie man Bewegungen findet, die kleiner sind als ein Reiskorn.

HF-26 · Statistiker / Statistikerin

Du rechnest nach, ob ein Zusammenhang echt ist oder nur so aussieht, und meistens ist er es nicht.

Die Arbeit. Eine Studie behauptet, dass Kinder, die viel Fisch essen, bessere Noten haben. Du bekommst die Daten und rechnest nach. Erst sieht es tatsächlich so aus. Dann nimmst du dazu, wie oft zu Hause vorgelesen wird und wie viel Zeit die Eltern haben, und der Zusammenhang mit dem Fisch schrumpft fast auf null. Du schreibst auf, warum, so dass es auch jemand ohne Statistik versteht.

Der Weg. Über ein Studium der Statistik, der Mathematik oder der Wirtschaftsmathematik. Für leitende Aufgaben ist ein Master üblich.

Dein erster Schritt. Schau beim Statistischen Landesamt deines Bundeslands nach Praktika. Such dir eine Grafik aus den Nachrichten und überleg, welche Zahl du noch wissen müsstest, bevor du ihr glaubst. Genau so denken Leute in diesem Beruf jeden Tag.

HF-27 · Kfz-Sachverständiger / Kfz-Sachverständige

Aus Kratzern und Bruchkanten liest du ab, wie ein Unfall wirklich abgelaufen ist.

Die Arbeit. Auf dem Asphalt einer Kreuzung sind noch Bremsspuren zu sehen, daneben liegen Splitter von einem Scheinwerfer. Du misst die Länge der Spur und fotografierst jede Scherbe. Später misst du auf dem Hof einer Werkstatt die Höhe der Kratzer an beiden Autos und vergleichst die Lacksplitter. Aus

Spurlänge und Winkel rechnest du aus, wie schnell der eine gefahren ist. Am Abend steht im Gutachten, wie es wirklich war.

Der Weg. Für den amtlich anerkannten Sachverständigen brauchst du ein Studium in Maschinenbau, Kraftfahrzeugbau oder Elektrotechnik. Danach kommen mindestens eineinhalb Jahre Arbeit als Ingenieur und die amtliche Anerkennung. Mit einem Meister oder Techniker in der Kfz-Technik darfst du einen Teil der amtlichen Prüfungen übernehmen.

Dein erster Schritt. Verhandlungen am Amtsgericht sind öffentlich, und bei Verkehrsunfällen wird dort oft ein Sachverständiger gehört. Hör dir an, wie er erklärt, was die Spuren zeigen. Danach kannst du bei einem Büro für Unfallrekonstruktion fragen, ob du bei einer Begutachtung dabei sein darfst.

HF-28 · Archäologe / Archäologin

Du gräbst wochenlang und dokumentierst dabei genau die Schicht, die du gerade zerstörst.

Die Arbeit. Auf der Baustelle für ein neues Wohngebiet steht der Bagger still. Im Boden zeichnen sich dunkle Verfärbungen ab, die Pfostenlöcher eines Hauses, etwa dreitausend Jahre alt. Du trägst den Boden in dünnen Lagen ab, zeichnest, fotografierst und vermisst jeden Fund. Was du abträgst, ist danach weg. Übrig bleibt deine Dokumentation, und mit ihr wird später geforscht.

Der Weg. Über ein Studium der Archäologie an einer Universität. Es gibt mehrere Richtungen, etwa Vor- und Frühgeschichte, Klassische Archäologie oder die Archäologie bestimmter Regionen. Für die Leitung einer Grabung wird in der Regel ein Master erwartet.

Dein erster Schritt. Frag beim Landesamt für Denkmalpflege in deinem Bundesland, ob du bei einer Grabung helfen darfst. Grabungsfirmen suchen außerdem oft Aushilfen, gerade im Sommer. Nach ein paar Tagen mit Kelle und Pinsel weißt du, wie es sich anfühlt, wenn unter deiner Hand zum ersten Mal eine Scherbe auftaucht.

HF-29 · Biotechnologe / Biotechnologin

Du bringst Zellen dazu, etwas herzustellen, das sie von sich aus nicht herstellen würden.

Die Arbeit. Im Bioreaktor schwimmen Hefezellen in einer warmen Nährlösung. Ihr habt ihnen ein Gen eingebaut, das sie von Natur aus nie hätten, und jetzt sollen sie einen Wirkstoff für ein Medikament herstellen. Jede Stunde prüfst du Temperatur, Sauerstoff und Zucker. Nach drei Tagen holst du eine Probe heraus. Die Zellen haben produziert, aber nur halb so viel wie gehofft, also änderst du die Nährlösung.

Der Weg. Über ein Studium der Biotechnologie an einer Hochschule oder Universität. Ein Weg ohne Studium führt über eine Laborausbildung und danach die Weiterbildung zum Techniker für Biotechnik. Wer später Projekte mit veränderten Genen leiten will, braucht einen Master, Berufspraxis und eine Bescheinigung, dass er die Sicherheitsregeln für Gentechnik kennt.

Dein erster Schritt. Ein Praktikum bei einem Biotechnologieunternehmen oder in einem Hochschullabor in deiner Region bekommst du am ehesten über eine direkte Anfrage. Dort erfährst du, wie aus einem Versuch im Glas eine Produktion im großen Kessel wird.

HF-30 · Brandursachenermittler / Brandursachenermittlerin

Du stehst in etwas Abgebranntem und arbeitest dich rückwärts bis zu der Stelle, an der es angefangen hat.

Die Arbeit. Die Feuerwehr ist abgezogen, im Wohnzimmer riecht es nach nassem Ruß. Du schaust zuerst, wo die Zerstörung am stärksten ist. Von dort arbeitest du dich rückwärts, Brandspur für Brandspur, und verfolgst, wie das Feuer sich ausgebreitet hat. Unter dem Schutt eines Regals findest du eine geschmolzene Steckdosenleiste. Jetzt prüfst du, ob sie das Feuer ausgelöst hat oder nur mitverbrannt ist.

Der Weg. Der eine Weg geht über die Kriminalpolizei, die eigene Dienststellen für Brände hat. Der andere führt in die freie Sachverständigenarbeit, über einen anerkannten Zertifikatslehrgang, für den du Erfahrung aus Feuerwehr, Polizei oder Ingenieurwesen mitbringst. Einen staatlichen Abschluss gibt es dafür nicht, deshalb lohnt ein genauer Blick auf den Anbieter.

Dein erster Schritt. Frag bei der Feuerwehr in deiner Nähe, ob du dir die Arbeit anschauen darfst, die freiwillige Feuerwehr nimmt auch junge Leute auf. Dort lernst du, wie Feuer sich verhält. Frag außerdem ein Sachverständigenbüro, ob dir jemand von einem echten Fall erzählt.

Sich kümmern

KU-01 · Pflegefachmann / Pflegefachfrau

Du merkst an der Atmung, dass sich etwas verändert hat, bevor ein Gerät es anzeigt.

Die Arbeit. Du kommst ins Zimmer und siehst in drei Sekunden, ob sich seit gestern etwas verändert hat. Die Farbe, die Atmung, wie jemand daliegt. Dann arbeitest du: Medikamente, Verbände, Lagerung, und dazwischen redest du. Wenn du am Abend übergibst, weißt du über zehn Menschen Dinge, die in keiner Akte stehen.

Der Weg. Drei Jahre an einer Pflegeschule, in Teilzeit bis zu fünf. Die Vergütung ist gesetzlich vorgeschrieben, du verdienst also von Anfang an. Daneben gibt es die Pflegepraxis als Studienfach.

Dein erster Schritt. Frag in einer Klinik oder einer Pflegeeinrichtung nach einem Praktikum, das geht fast überall. Bitte darum, eine ganze Schicht mitzulaufen und nicht nur einen Vormittag. Der Unterschied zwischen früh um sechs und abends um acht ist genau das, was du wissen willst.

KU-02 · Notfallsanitäter / Notfallsanitäterin

Du bist der Erste, der ankommt, und in den ersten zwei Minuten redest du vor allem.

Die Arbeit. Der Melder geht, und ihr fahrt los, ohne genau zu wissen, was euch erwartet. Am Einsatzort sind meistens mehr Leute als Patienten, und alle schauen dich an. Du sprichst mit dem, um den es geht, während deine Hände schon arbeiten. Der große Teil dieses Berufs ist Ruhe hineinbringen, nicht Rennen.

Der Weg. Drei Jahre an einer Berufsfachschule, in Teilzeit fünf, mit gesetzlich vorgeschriebener Vergütung. Praktika auf einer Rettungswache sind oft schon ab sechzehn möglich, und genau darüber laufen die meisten Bewerbungen.

Dein erster Schritt. Ruf die Rettungswache in deiner Nähe an und frag nach einem Praktikumstag. Frag dabei, ob du auf dem Rettungswagen mitfahren darfst und nicht nur die Wache siehst. Viele Wachen suchen außerdem Leute für den Sanitätsdienst bei Veranstaltungen, das ist der einfachste Einstieg überhaupt.

KU-03 · Hebamme

Du bist stundenlang bei jemandem, der Angst hat, und die meiste Zeit machst du nichts als dazubleiben.

Die Arbeit. Eine Geburt dauert Stunden, manchmal die halbe Nacht, und den größten Teil davon bist du einfach da. Du misst, hörst ab, sagst an, was als Nächstes kommt. Zwischendurch passiert lange nichts, und dann sehr schnell sehr viel. Am Ende hältst du ein Kind, das es vorher nicht gab, und gibst es weiter.

Der Weg. Seit dem Hebammengesetz von 2020 führt der Weg über ein Studium der Hebammenkunde. Es ist dual aufgebaut, du bist also von Anfang an in einer Klinik und bekommst dafür Geld. Danach kommt die Erlaubnis, die Berufsbezeichnung zu führen.

Dein erster Schritt. Frag in einer geburtshilflichen Abteilung oder einem Geburtshaus nach einem Praktikum. Sprich außerdem eine freiberufliche Hebamme aus deiner Gegend an und frag, ob du sie einen Tag bei der Nachsorge begleiten darfst. Die beiden Tage zeigen dir zwei verschiedene Berufe mit demselben Namen.

KU-04 · Heilerziehungspfleger / Heilerziehungspflegerin

Du hilfst jemandem beim Anziehen und danach beim Einkaufen, und irgendwann macht er beides allein.

Die Arbeit. Morgens hilfst du beim Anziehen, mittags fahrt ihr einkaufen, nachmittags ist Werkstatt oder Freizeit. Dazwischen sitzt du am Tisch und redest über den Ärger von gestern. Dein Ziel ist die ganze Zeit dasselbe: dass jemand mehr allein kann als vorher. Wenn du gut arbeitest, wirst du selbst weniger gebraucht.

Der Weg. Zwei bis drei Jahre an einer Fachschule oder einem Berufskolleg, je nach Bundesland unterschiedlich geregelt. Es ist eine schulische Ausbildung, also in der Regel ohne Vergütung. Die Ausnahme ist die praxisintegrierte Form, bei der du vom ersten Tag an im Betrieb bist und Geld bekommst. Nach dieser Form lohnt es sich gezielt zu fragen.

Dein erster Schritt. Such eine Wohngruppe oder eine Werkstatt in deiner Nähe und frag nach einem Hospitationstag. Das ist fast immer unkompliziert, weil solche Einrichtungen Leute suchen. Frag im selben Gespräch, ob sie praxisintegriert ausbilden.

KU-05 · Erzieher / Erzieherin

Du hast jeden Tag dieselben Leute um dich und merkst deshalb sofort, wenn bei einem etwas nicht stimmt.

Die Arbeit. Zwanzig Kinder, ein Tag, und du bist mittendrin. Frühstück, Streit schlichten, vorlesen, raus in den Garten, trösten, wickeln. Weil du dieselben Kinder jeden Tag siehst, fällt dir sofort auf, wenn eines anders ist als sonst. Diesem Gefühl nachzugehen ist der eigentliche Kern der Arbeit, alles andere ist Ablauf.

Der Weg. Zwei bis vier Jahre an einer Fachschule, je nach Bundesland und Vorbildung. Es ist eine schulische Ausbildung, also in der Regel ohne Vergütung. Die praxisintegrierte Form ist die Ausnahme, dort verdienst du von Anfang an. Alternativ führt ein Studium der Kindheitspädagogik in dasselbe Feld.

Dein erster Schritt. Geh in eine Kita in deiner Nähe und frag nach einem Praktikum, fast alle nehmen welche. Wenn du kannst, nimm zwei verschiedene: eine Krippe und einen Hort. Zwischen einem Zweijährigen und einem Zehnjährigen liegt in diesem Beruf mehr Unterschied als zwischen zwei Betrieben.

KU-06 · Physiotherapeut / Physiotherapeutin

Du legst deine Hand auf eine Schulter und spürst, wo die Bewegung aufhört.

Die Arbeit. Zwanzig Minuten, ein Mensch, und deine Hände sagen dir mehr als jeder Befund. Du spürst, wo die Bewegung endet und ob der Widerstand vom Gelenk kommt oder vom Kopf. Danach übt ihr. Nebenbei redet der andere über sein Leben, weil zwanzig Minuten Behandlung auch zwanzig Minuten Gespräch sind.

Der Weg. Drei Jahre an einer Berufsfachschule, meistens mit mittlerem Abschluss als Voraussetzung. Es ist eine schulische Ausbildung, also in der Regel ohne Vergütung. Daneben gibt es Physiotherapie als Studienfach, teils so aufgebaut, dass Ausbildung und Studium zusammenlaufen.

Dein erster Schritt. Frag in einer Physiotherapiepraxis nach einer Hospitation, das lässt sich meistens absprechen. Frag dabei, an welcher Schule die Leute dort gelernt haben. Wenn du Sport machst, frag deinen Verein, wer die Verletzten betreut.

KU-07 · Arzt / Ärztin

Du hast neun Minuten pro Mensch und musst in dieser Zeit auch das hören, was nicht gesagt wird.

Die Arbeit. Der Nächste kommt herein und sagt, er habe Rückenschmerzen. In den Minuten, die du hast, musst du herausfinden, ob es der Rücken ist oder etwas ganz anderes. Du fragst, hörst zu, tastest, ordnest ein. Die schwerste Entscheidung ist oft die, jemanden nicht nach Hause zu schicken.

Der Weg. Das Studium der Humanmedizin dauert sechs Jahre und schließt mit dem Staatsexamen ab, danach kommt die Approbation. Der Numerus clausus ist hoch, es gibt aber Wege über Wartezeit, Auswahlverfahren der Hochschulen, eine vorherige Ausbildung im Gesundheitswesen und Studienplätze im Ausland.

Dein erster Schritt. Frag im Krankenhaus deiner Stadt nach einem Schülerpraktikum, viele vergeben feste Wochen. Ein Freiwilliges Soziales Jahr in der Pflege zeigt dir denselben Betrieb noch näher und wird bei der Bewerbung angerechnet. Beides beantwortet die Frage, ob dir Krankenhaus liegt, besser als jede Serie.

KU-08 · Sozialarbeiter / Sozialarbeiterin

Du begleitest jemanden zu einem Termin, den er allein nicht geschafft hätte, und danach schafft er den nächsten selbst.

Die Arbeit. Jemand sitzt vor dir, bei dem gerade mehrere Sachen gleichzeitig schieflaufen. Wohnung, Geld, Familie, Behörde. Ihr sortiert, was zuerst dran ist, und dann gehst du mit zum ersten Termin. Beim zweiten wartest du draußen. Beim dritten erzählt er dir hinterher, wie es lief.

Der Weg. Ein Studium der Sozialen Arbeit, meist Bachelor an einer Fachhochschule. Entscheidend ist die staatliche Anerkennung, die du mit dem Abschluss und einem Praxisanteil bekommst. Ohne sie stehen dir viele Stellen im öffentlichen Bereich nicht offen.

Dein erster Schritt. Such dir eine Beratungsstelle in deiner Stadt und frag nach einem Praktikum, bei Caritas, Diakonie oder einem freien Träger. Frag im Gespräch, welche Fälle die dort typischerweise haben. An der Antwort merkst du, ob dir dieses Feld liegt oder ein anderes.

KU-09 · Ergotherapeut / Ergotherapeutin

Du übst mit jemandem, eine Tasse zu halten, und das ist das größte Ziel der Woche.

Die Arbeit. Nach dem Schlaganfall gehorcht die rechte Hand nicht mehr. Ihr fangt bei der Tasse an, weil daran alles hängt: selbst trinken, selbst frühstücken, nicht gefüttert werden. Du baust die Übung so, dass sie aussieht wie Alltag und nicht wie Training. Wenn die Tasse hält, ist das für ihn mehr als für dich sichtbar.

Der Weg. Drei Jahre an einer Berufsfachschule, bundesweit einheitlich geregelt, in der Regel ohne Vergütung. Ergotherapie gibt es daneben als grundständiges Studium. Nach welcher Schule in deiner Nähe unterrichtet und wie du die drei Jahre finanzierst, klärt sich am besten vor der Bewerbung.

Dein erster Schritt. Frag in einer ergotherapeutischen Praxis oder einer Rehaklinik nach einer Hospitation. Bitte darum, bei zwei verschiedenen Patienten dabei zu sein, einem Kind und einem Erwachsenen. Der Unterschied zeigt dir, in welche Richtung du willst.

KU-10 · Tierpfleger / Tierpflegerin, Fachrichtung Tierheim und Tierpension

Du merkst an der Haltung eines Tieres, dass etwas nicht stimmt, und es kann dir nicht sagen was.

Die Arbeit. Morgens füttern, ausmisten, jedes Tier ansehen. Der Hund aus Zwinger vier steht anders als gestern, und niemand außer dir würde das bemerken. Nachmittags kommen Leute, die adoptieren wollen, und du entscheidest mit, wer welches Tier bekommt. Manchmal sagst du Nein, und das gehört zum Beruf.

Der Weg. Duale Ausbildung, drei Jahre, mit Vergütung. Du bist also im Betrieb und in der Berufsschule, nicht auf einer reinen Schule. Die Fachrichtung legst du dabei fest. Ausbildungsplätze sind begehrt, deshalb hilft es, vorher schon als Helfer bekannt zu sein.

Dein erster Schritt. Geh ins Tierheim in deiner Nähe und frag nach Gassigehen oder Wochenendhilfe. Das ist der einfachste Einstieg überhaupt und läuft in fast jedem Heim. Nach ein paar Monaten kennst du den Betrieb und die Leute, die über Ausbildungsplätze entscheiden.

KU-11 · Diakon / Diakonin

Du organisierst Hilfe für Leute, die durch jedes andere Raster gefallen sind.

Die Arbeit. Jemand steht vor der Tür, für den keine Stelle mehr zuständig ist. Kein Anspruch, keine Papiere, keine Adresse. Du suchst trotzdem einen Weg, über Spenden, über Ehrenamtliche, über jemanden, den du kennst. Der halbe Beruf ist Organisieren, der andere halbe ist Dasein, wenn sonst niemand mehr da ist.

Der Weg. Der Weg beginnt mit einer Ausbildung im sozialen, pflegerischen oder erzieherischen Bereich. Darauf kommt eine kirchlich geregelte Weiterbildung, anderthalb Jahre in Vollzeit oder zwei bis vier in Teilzeit. Mitglied in der jeweiligen Kirche musst du sein, das ist die feste Bedingung.

Dein erster Schritt. Ruf bei einer diakonischen Einrichtung oder einem Kirchenkreis in deiner Nähe an und frag nach einem Gespräch über den Beruf. Viele Träger bieten außerdem ein Freiwilliges Soziales Jahr an, und das ist hier der übliche Weg hinein.

KU-12 · Bestattungsfachkraft

Du sitzt einer Familie gegenüber am schlechtesten Tag ihres Jahres und stellst ganz praktische Fragen.

Die Arbeit. Vier Menschen sitzen dir gegenüber, gestern ist ihr Vater gestorben, und sie müssen jetzt Entscheidungen treffen. Du fragst nach Sarg, Termin, Musik, und du fragst so, dass es aushaltbar bleibt. Danach organisierst du: Ämter, Friedhof, Blumen, Termine. Und du holst den Verstorbenen ab und versorgst ihn.

Der Weg. Eine dreijährige Ausbildung, die es im Handwerk, in Industrie und Handel sowie im öffentlichen Dienst gibt. Du lernst beide Seiten: das Handwerkliche und das Gespräch mit den Angehörigen. Betriebe findest du am schnellsten, indem du im Ort direkt fragst.

Dein erster Schritt. Geh zu einem Bestattungsunternehmen in deinem Ort und bitte um ein Gespräch. Das reicht als Anfang, und die meisten nehmen sich die Zeit, weil sich so selten jemand meldet. Frag, ob du einen Tag mitlaufen darfst, bevor du dich entscheidest.

KU-13 · Psychotherapeut / Psychotherapeutin

Du sitzt fünfzig Minuten mit jemandem in einem Raum und sagst manchmal die ganze Zeit fast nichts.

Die Arbeit. Fünfzig Minuten, zwei Stühle, und dein wichtigstes Werkzeug ist die Frage im richtigen Moment. Manchmal sagst du fast nichts, weil das Schweigen mehr bewegt als jeder Rat. Über Wochen entsteht etwas, das der andere allein nicht hinbekommen hätte. Am Ende geht er raus und du bleibst mit dem sitzen, was er dagelassen hat.

Der Weg. Seit der Reform von 2020 gibt es ein eigenes grundständiges Studienfach Psychotherapie, das direkt zur Approbation führt. Danach folgt die Weiterbildung zur Fachpsychotherapeutin, die noch einmal mehrere Jahre dauert. Der alte Weg über ein Psychologiestudium plus Ausbildung ist überholt.

Dein erster Schritt. Frag an einer Hochschulambulanz oder einer Beratungsstelle nach einem Praktikum. Dort siehst du den Alltag, ohne selbst zu behandeln. Schau dir außerdem an, welche Hochschulen das grundständige Fach anbieten, das sind längst nicht alle.

KU-14 · Tierarzt / Tierärztin

Dein Patient sagt dir nichts, und der Mensch daneben, der zahlt, entscheidet mit.

Die Arbeit. Die Katze faucht, der Besitzer ist aufgelöst, und du musst herausfinden, was los ist. Dein Patient kann nichts erklären, also arbeitest du über Tasten, Bildgebung und Erfahrung. Gleichzeitig führst du das Gespräch mit dem Menschen daneben, der entscheidet und bezahlt. Beides zur selben Zeit ist der eigentliche Beruf.

Der Weg. Über das Studium der Tiermedizin, danach die Approbation nach der Bundes-Tierärzteordnung. Das Fach gibt es nur an wenigen Standorten in Deutschland, entsprechend eng ist die Zulassung. Für Leitung und Spezialisierung kommt meist ein Master dazu.

Dein erster Schritt. Frag in einer Tierarztpraxis nach einem Praktikum, viele nehmen schon Schüler. Such dir bewusst zwei verschiedene aus, eine für Kleintiere und eine auf dem Land. Der Unterschied zeigt dir schneller als alles andere, wohin du willst.

KU-15 · Podologe / Podologin

Du behandelst Füße, die jemand seit Jahren nicht mehr richtig sehen kann, und verhinderst damit Schlimmeres.

Die Arbeit. Vor dir sitzt jemand mit Diabetes, der seine eigenen Füße seit Jahren nur im Spiegel sieht. Du schaust genau hin, behandelst Druckstellen und Nägel und erkennst früh, was sonst zu spät auffällt. Bei diesem Krankheitsbild entscheidet das mit darüber, ob ein Fuß erhalten bleibt. Es ist medizinische Arbeit, auch wenn sie nach Fußpflege klingt.

Der Weg. Zwei Jahre an einer Berufsfachschule, in Teilzeit bis zu vier, bundesweit einheitlich geregelt und ohne Vergütung. Es ist damit einer der kürzeren Wege in diesem Feld. Wie du die Zeit finanzierst, klärst du am besten vor der Anmeldung.

Dein erster Schritt. Such eine podologische Praxis in deiner Nähe und frag nach einem Tag zum Zuschauen. Wenn in deiner Stadt ein Diabeteszentrum ist, frag dort nach, welche Praxen mit ihm zusammenarbeiten. Genau dort siehst du den medizinischen Teil des Berufs.

KU-16 · Sonderpädagoge / Sonderpädagogin

Du bist der Erwachsene, bei dem ein Kind sich traut, etwas nicht zu können.

Die Arbeit. In deiner Klasse sitzen Kinder, bei denen der normale Unterricht nicht greift. Eines liest langsam, eines kann nicht stillsitzen, eines spricht kaum. Du baust den Stoff so um, dass jedes von ihnen mitkommt, und arbeitest gleichzeitig daran, dass sie sich trauen, etwas nicht zu können. Das ist die eigentliche Leistung.

Der Weg. Über ein Lehramtsstudium für Sonderpädagogik mit Staatsexamen, danach der Vorbereitungsdienst mit Bezügen. Wer nicht ins Lehramt will, kommt über das Studium der Rehabilitations- und Sonderpädagogik in dasselbe Feld, dann aber außerhalb der Schule.

Dein erster Schritt. Frag an einer Förderschule oder in einer Inklusionsklasse nach einer Hospitation, das geht oft für ein oder zwei Tage. Ein Freiwilliges Soziales Jahr an einer Förderschule zeigt dir denselben Alltag ein ganzes Jahr lang und zählt später als Praxiszeit.

KU-17 · Orthoptist / Orthoptistin

Du übst mit einem Kind, das schielt, bis beide Augen wieder zusammenarbeiten, und danach sieht es die Welt anders.

Die Arbeit. Ein Vierjähriger schielt, und das Gehirn fängt an, ein Auge einfach abzuschalten. Du misst, wie die beiden Augen zusammenarbeiten, und baust daraus eine Behandlung: abkleben, üben, kontrollieren, über Monate. Wenn du früh genug dran bist, sieht das Kind später räumlich. Wenn nicht, bleibt das ein Leben lang so.

Der Weg. Drei Jahre an einer Berufsfachschule für Orthoptik, bundesweit einheitlich geregelt, in der Regel ohne Vergütung. Es gibt nur wenige solcher Schulen in Deutschland, du wirst also wahrscheinlich umziehen. Dafür ist der Beruf so klein, dass Absolventen gesucht werden.

Dein erster Schritt. Ruf in einer Augenklinik an und frag, ob es dort eine Sehschule gibt und ob du einen Tag zuschauen darfst. Frag im selben Gespräch, wo die Leute dort ihre Ausbildung gemacht haben. Bei so wenigen Schulen ist das die nützlichste Information, die du bekommen kannst.

KU-18 · Operationstechnischer Assistent / Operationstechnische Assistentin

Du reichst das Instrument an, bevor jemand danach fragt, weil du den Ablauf im Kopf hast.

Die Arbeit. Du richtest den Saal her, bevor jemand kommt, und kennst den Ablauf der Operation besser als manche im Team. Während der OP stehst du am Tisch und reichst an, oft bevor gefragt wird. Danach zählst du nach, ob alles wieder da ist, was reingegangen ist. Diese Zählung ist der Moment, in dem niemand sich irren darf.

Der Weg. Die Ausbildung läuft an einer Berufsfachschule und dauert drei Jahre, in Teilzeit bis zu fünf. Die Vergütung ist gesetzlich vorgeschrieben, du verdienst also von Anfang an. Ausgebildet wird an einer Klinik, dort bewirbst du dich auch.

Dein erster Schritt. Frag in einem Krankenhaus nach einem Praktikum im OP-Bereich, das ist mit Absprache oft möglich. Ein Tag im Saal beantwortet die Frage sofort, ob dir das liegt. Wenn du unsicher bist, ob du Blut aushältst: Genau dafür ist dieser Tag da.

KU-19 · Anästhesietechnischer Assistent / Anästhesietechnische Assistentin

Du bist der letzte Mensch, den jemand vor der Narkose sieht, und der erste danach.

Die Arbeit. Jemand liegt auf dem Tisch und hat Angst, und du bist der, der neben ihm steht und redet. Du bereitest die Narkose vor, überwachst sie zusammen mit der Ärztin und bleibst dabei, bis er im Aufwachraum die Augen aufmacht. Für den Patienten bist du das Letzte und das Erste, woran er sich erinnert.

Der Weg. Drei Jahre an einer Berufsfachschule, in Teilzeit bis zu fünf, mit gesetzlich vorgeschriebener Vergütung. Der Beruf ist erst 2022 bundesweit einheitlich geregelt worden und deshalb noch wenig bekannt. Ausgebildet wird an Kliniken, dort bewirbst du dich.

Dein erster Schritt. Frag in einer Klinik mit Anästhesieabteilung nach einem Praktikumstag. Sag dazu, dass du speziell die Anästhesie sehen willst und nicht die Station. Weil der Beruf neu geregelt ist, suchen viele Häuser Auszubildende und zeigen ihn gern.

KU-20 · Hörakustiker / Hörakustikerin

Jemand hört seit Jahren die Stimme seiner Enkelin nicht mehr richtig, und du stellst das ein.

Die Arbeit. Jemand kommt herein, der seit Jahren im Restaurant nichts mehr versteht. Du misst, wo genau das Hören nachlässt, nimmst einen Abdruck vom Ohr und baust die Otoplastik in der Werkstatt. Dann stellst du das Gerät ein, immer wieder, bis es passt. Der Moment, in dem jemand zum ersten Mal wieder eine Stimme klar hört, passiert in deinem Laden.

Der Weg. Duale Ausbildung im Handwerk, drei Jahre, mit Vergütung. Ein bestimmter Schulabschluss ist rechtlich nicht vorgeschrieben. Die Berufsschule ist zentral in Lübeck für ganz Deutschland, du bist also blockweise dort.

Dein erster Schritt. Geh in einen Hörakustikbetrieb in deiner Stadt und frag nach einem Praktikum. Bitte darum, auch in die Werkstatt zu dürfen, denn im Laden siehst du nur die eine Hälfte. Kleinere inhabergeführte Betriebe zeigen dir dabei meistens mehr als eine Filiale.

KU-21 · Haus- und Familienpfleger / Haus- und Familienpflegerin

Du gehst in eine fremde Wohnung, in der gerade jemand ausgefallen ist, und hältst den Alltag am Laufen.

Die Arbeit. Die Mutter liegt im Krankenhaus, drei Kinder sind zu Hause, und der Alltag läuft trotzdem weiter. Du kommst morgens, machst Frühstück, bringst zur Schule, kochst, wäschst, hörst zu. Für ein paar Wochen bist du die Person, die den Laden zusammenhält, und danach gehst du wieder. Genau das ist der Auftrag.

Der Weg. An einer Berufsfachschule oder einem Berufskolleg, in der Regel drei Jahre, je nach Bundesland unterschiedlich geregelt. Es ist eine schulische Ausbildung, also in der Regel ohne Vergütung. Ein Hauptschulabschluss genügt meist, das macht diesen Weg für viele überhaupt erst möglich.

Dein erster Schritt. Ruf bei einer Diakonie- oder Caritasstation in deiner Nähe an und frag nach der Familienpflege. Auf dem Land heißen die Dienste oft Dorfhelferinnendienst, unter dem Namen findest du sie schneller. Frag nach einem Tag zum Mitlaufen, dann siehst du drei Haushalte statt einer Beschreibung.

KU-22 · Diätassistent / Diätassistentin

Du planst Essen für jemanden, der vieles nicht mehr verträgt, und es soll trotzdem schmecken.

Die Arbeit. Jemand darf nach der Operation vieles nicht mehr essen, und trotzdem soll das Tablett so aussehen, dass er es anfasst. Du rechnest Nährwerte, planst Speisepläne und sprichst mit dem Menschen darüber, was er eigentlich mag. Der schwierige Teil ist selten die Rechnung. Er ist, jemandem eine Ernährung schmackhaft zu machen, die er sich nicht ausgesucht hat.

Der Weg. Über eine dreijährige Ausbildung an einer Berufsfachschule, bundesweit einheitlich geregelt, mit staatlicher Prüfung am Ende. Es ist eine schulische Ausbildung, also in der Regel ohne Vergütung. Meist wird ein mittlerer Abschluss vorausgesetzt.

Dein erster Schritt. Frag in einem Krankenhaus nach der Diätassistenz und ob du einen Tag mitlaufen darfst. Bitte darum, sowohl die Küche als auch ein Beratungsgespräch zu sehen. Erst beides zusammen zeigt dir, worum es in dem Beruf wirklich geht.

KU-23 · Musiktherapeut / Musiktherapeutin

Jemand redet seit Wochen nicht, und beim Trommeln kommt der erste Ton von ihm.

Die Arbeit. In der Gruppe sitzt jemand, der seit Wochen kein Wort gesagt hat. Du gibst ihm eine Trommel, spielst selbst, wartest. Irgendwann kommt ein Schlag zurück, und das ist die erste Äußerung seit Langem. Musik ist hier kein Programmpunkt, sondern der Weg zu jemandem, der über Sprache gerade nicht erreichbar ist.

Der Weg. Über ein Studium der Musiktherapie, es gibt daneben eine Ausbildung ohne Hochschulabschluss. Wer freiberuflich behandeln will, braucht zusätzlich die Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz. Ein Instrument zu spielen ist Voraussetzung, meistens musst du dafür eine Aufnahmeprüfung machen.

Dein erster Schritt. Frag in einer psychiatrischen Klinik oder einer Einrichtung der Eingliederungshilfe, ob es dort Musiktherapie gibt und ob du hospitieren darfst. Wenn du selbst ein Instrument spielst, sag das dazu. Genau daran hängt hier der Zugang zum Studium.

KU-24 · Sozialversicherungsfachangestellter / Sozialversicherungsfachangestellte, Fachrichtung allgemeine Krankenversicherung

Dir gegenüber sitzt jemand mit einem Bescheid, den er nicht versteht, und du findest heraus, was ihm zusteht.

Die Arbeit. Jemand legt dir einen Brief hin, den er dreimal gelesen und nicht verstanden hat. Du übersetzt ihn, prüfst den Fall und suchst, was ihm tatsächlich zusteht. Oft ist das mehr, als er selbst beantragt hätte. Der Unterschied zwischen einem abgelehnten und einem bewilligten Antrag liegt manchmal daran, dass jemand die richtige Frage gestellt hat.

Der Weg. Duale Ausbildung, drei Jahre, mit Vergütung. Ausgebildet wird direkt bei den Kassen, die Bewerbung läuft also dorthin und oft über ein Auswahlverfahren. Für die Ausbildung selbst ist kein bestimmter Abschluss vorgeschrieben, in der Praxis stellen die meisten mit mittlerem Abschluss ein.

Dein erster Schritt. Bewirb dich bei einer Krankenkasse in deiner Stadt um ein Schülerpraktikum, die meisten bieten welche an. Bitte darum, sowohl in die Beratung als auch in die Sachbearbeitung zu schauen. Die beiden Seiten fühlen sich sehr verschieden an.

KU-25 · Hauswirtschafter / Hauswirtschafterin

Du sorgst dafür, dass ein Haus mit dreißig Leuten läuft, und niemand merkt es, solange es funktioniert.

Die Arbeit. Dreißig Leute wohnen in dem Haus, und dreimal am Tag muss Essen auf dem Tisch stehen. Du planst, kochst, rechnest, bestellst, teilst ein. Dazu Wäsche, Reinigung und die Frage, wer heute Vegetarisch will. Wenn alles läuft, merkt es niemand. Fällt eine Sache aus, merken es alle sofort.

Der Weg. Duale Ausbildung, drei Jahre, mit Vergütung. Ein bestimmter Schulabschluss ist rechtlich nicht vorgeschrieben, dieser Weg steht also auch ohne guten Zeugnisschnitt offen. Für den Umgang mit Lebensmitteln brauchst du eine Bescheinigung vom Gesundheitsamt, das ist Formsache.

Dein erster Schritt. Frag in einer Pflegeeinrichtung oder einer Wohngruppe nach einem Praktikum in der Hauswirtschaft. Genau dort siehst du die Mischung aus Versorgung und Nähe zu den Menschen. Auf dem Land lohnt sich zusätzlich die Frage bei einem Hof mit eigener Gastronomie.

KU-26 · Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger / Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Du erklärst einem Fünfjährigen, was gleich passiert, und den Eltern daneben noch einmal ganz anders.

Die Arbeit. Der Fünfjährige hat Angst vor der Nadel, und die Mutter daneben hat mehr Angst als er. Du erklärst es zweimal, in zwei Sprachen: einmal für das Kind, einmal für die Eltern. Dazwischen arbeitest du.

Bei Kindern ist die Ablenkung Teil der Behandlung, und wie du in der ersten Minute redest, entscheidet über die nächste Stunde.

Der Weg. Über die dreijährige Pflegeausbildung mit Vertiefung in der Kinderkrankenpflege im letzten Drittel. Die Vergütung ist gesetzlich vorgeschrieben, du verdienst also von Anfang an. Die ersten zwei Jahre sind für alle Pflegeberufe gleich, du entscheidest dich also erst später endgültig.

Dein erster Schritt. Frag in einer Kinderklinik nach einem Praktikum, viele nehmen Schüler für eine Woche. Wenn du unsicher bist, ob dir die Klinik liegt, ist eine Kinderarztpraxis der leichtere Einstieg. Beides zeigt dir denselben Beruf aus zwei Richtungen.

KU-27 · Sportwissenschaftler / Sportwissenschaftlerin in der Rehabilitation

Du baust ein Programm für jemanden, der vor sechs Wochen noch nicht aufstehen konnte.

Die Arbeit. Jemand kommt nach einem Herzinfarkt in die Reha und traut seinem eigenen Körper nicht mehr. Du misst, was er kann, und baust daraus ein Programm, das ihn fordert, ohne ihn zu überfordern. Über Wochen verschiebst du die Grenze Stück für Stück. Am Ende geht er eine Treppe hoch, ohne vorher zu überlegen, ob er es schafft.

Der Weg. Über ein grundständiges Studium der Sportwissenschaft, für Leitung und Spezialisierung meist ein Master. Für die Arbeit im Reha-Sport kommen Lizenzen der Sportverbände dazu, die du berufsbegleitend erwirbst. Genau diese Lizenzen entscheiden oft über die Stelle.

Dein erster Schritt. Eine Reha-Klinik ist die naheliegendste Adresse für ein Praktikum in der Bewegungstherapie. Schau außerdem, ob es in deinem Ort eine Herzsportgruppe gibt, dort kannst du oft einfach zuschauen. Das ist der Alltag dieses Berufs in seiner klarsten Form.

KU-28 · Kunsttherapeut / Kunsttherapeutin

Jemand malt etwas hin, wofür er keine Worte hat, und ihr schaut es zusammen an.

Die Arbeit. Auf dem Tisch liegen Farben, und jemand malt etwas, das er nicht erklären kann. Danach steht ihr beide davor und schaut es an. Du deutest nichts, du fragst. Für Menschen, die über das Sprechen gerade nicht herankommen, ist das Bild der Umweg, der funktioniert. Das Ergebnis muss nicht schön sein.

Der Weg. Ein Studium der Kunsttherapie ist der übliche Weg, daneben gibt es eine Ausbildung ohne Hochschulabschluss. Wer freiberuflich behandeln will, braucht die Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz. Eine Mappe mit eigenen Arbeiten gehört fast überall zur Bewerbung.

Dein erster Schritt. Frag in einer psychiatrischen Klinik oder einer Einrichtung der Eingliederungshilfe, ob es dort Kunsttherapie gibt und ob du hospitieren darfst. Wenn du selbst malst oder gestaltest, sammle deine Arbeiten. Genau daran hängt später die Bewerbung.

KU-29 · Tierphysiotherapeut / Tierphysiotherapeutin

Du arbeitest mit einem Tier, das nach einer Operation wieder laufen soll und dabei nicht kooperiert.

Die Arbeit. Der Hund soll nach der Operation am Knie wieder gleichmäßig laufen, und er hat kein Interesse an deinem Plan. Du arbeitest mit Massage, mit Bewegung im Wasser, mit Übungen, die für ihn wie Spiel aussehen müssen. Nebenbei zeigst du dem Besitzer, was er zu Hause machen soll, denn dort passiert der größere Teil.

Der Weg. Eine schulische Ausbildung an privaten Bildungseinrichtungen, die Dauer und Inhalte selbst festlegen. Es gibt dafür keine staatliche Regelung, keinen geschützten Abschluss und in der Regel keine Vergütung, dafür Lehrgangsgebühren. Der Anbieter entscheidet also über die Qualität, und die Unterschiede sind groß.

Dein erster Schritt. Frag in einer Tierklinik oder einer Physiotherapiepraxis für Tiere, ob du einen Tag zuschauen darfst. Frag die Leute dort, bei welchem Anbieter sie gelernt haben und was sie heute anders machen würden. Bei einem ungeregelten Beruf ist diese Frage die wichtigste von allen.

KU-30 · Pflegewissenschaftler / Pflegewissenschaftlerin

Du findest heraus, warum auf einer Station dreimal so viele Leute stürzen wie auf der nebenan.

Die Arbeit. Auf Station drei stürzen dreimal so viele Patienten wie auf Station vier, und niemand weiß, warum. Du schaust dir die Zahlen an, gehst mit, beobachtest, befragst das Team. Dann baust du eine Änderung und misst, ob sie wirkt. Wenn es funktioniert, gilt sie danach im ganzen Haus.

Der Weg. Der übliche Weg führt über eine Pflegeausbildung und danach ein Studium der Pflegewissenschaft oder des Pflegemanagements. Es geht auch direkt ins Studium, dann fehlt dir aber die Praxis, ohne die dir auf Station niemand zuhört. Für Leitung und Forschung kommt meist ein Master dazu.

Dein erster Schritt. Ruf in einer großen Klinik an und frag, ob es dort eine Stabsstelle für Pflegeentwicklung gibt. Bitte um ein Gespräch. Wenn dich das Feld anzieht, ist ein Praktikum oder ein Freiwilliges Jahr in der Pflege der beste Anfang. Ohne Station verstehst du die Fragen nicht, die du später beantworten sollst.

Erklären

ER-01 · Fahrlehrer / Fahrlehrerin

Neben dir sitzt jemand, der gerade zum ersten Mal auf eine Kreuzung zurollt, und deine Stimme entscheidet, ob er ruhig bleibt.

Die Arbeit. Neben dir sitzt jemand in seiner dritten Fahrstunde, die Hände fest am Lenkrad, und vor euch kommt die erste große Kreuzung. Du sagst ruhig an, was als Nächstes passiert: Blick in den Spiegel, Blinker, runter vom Gas. Dein Fuß schwebt über der Bremse auf deiner Seite. Er fährt drüber und atmet aus.

Der Weg. Fahrlehrer wirst du über eine Weiterbildung, die überall in Deutschland gleich aufgebaut ist und mindestens zwölf Monate dauert. Vorher brauchst du eine abgeschlossene Berufsausbildung und den Führerschein der Klasse, die du unterrichten willst. Bezahlt wird nur der Teil in der Fahrschule, die Schulzeit davor nicht.

Dein erster Schritt. Frag in einer Fahrschule in deinem Ort, ob du einmal auf dem Rücksitz mitfahren darfst. Spannend ist dabei, wann der Fahrlehrer redet, wann er schweigt und wann er eingreift. Oft sagt das Schweigen mehr über seinen Beruf als jede Ansage.

ER-02 · Logopäde / Logopädin

Du übst mit jemandem ein einziges Wort, wieder und wieder, bis es zum ersten Mal seit Monaten wieder rauskommt.

Die Arbeit. Ein Fünfjähriger sagt „Tatze" statt „Katze", und im Kindergarten lachen schon die anderen. Ihr sitzt an einem kleinen Tisch, und du zeigst ihm im Spiegel, wo die Zunge hin muss. Ihr übt mit Bildkarten, mit Quatschwörtern und mit einem Spiel. Vor dem Spiegel klappt das K inzwischen. Jetzt geht es darum, dass es auch im Kindergarten klappt.

Der Weg. Drei Jahre an einer Berufsfachschule, am Ende steht eine staatliche Abschlussprüfung. Die Ausbildung ist schulisch, also in der Regel ohne Vergütung. Voraussetzung ist meist ein mittlerer Schulabschluss. Daneben gibt es Logopädie und Sprachtherapie als Studienfach.

Dein erster Schritt. Erklär einem jüngeren Kind in deiner Familie, wie man einen Zungenbrecher langsam spricht, Laut für Laut. Danach frag in einer logopädischen Praxis, ob du bei einer Stunde mit einem Kind zuschauen darfst. Dort siehst du, wie viel Spiel im Erklären steckt.

ER-03 · Berufsschullehrer / Berufsschullehrerin

Vor dir sitzen zwanzig Leute, die morgens schon acht Stunden im Betrieb waren, und du hast ihre letzte wache Stunde.

Die Arbeit. Letzte Stunde am Nachmittag, vor dir sitzen zwanzig angehende Elektroniker, und die Hälfte ist müde. Du hast statt einer Folie eine kaputte Schaltung mitgebracht. Nach zehn Minuten stehen drei von ihnen am Tisch und suchen den Fehler, die anderen rufen Tipps dazwischen. Theorie läuft am besten, wenn sie nach Betrieb aussieht.

Der Weg. Du studierst an einer Universität das Lehramt an berufsbildenden Schulen, zehn Semester Regelstudienzeit, ohne Vergütung. Danach kommt das Referendariat, also die bezahlte Zeit, in der du schon unterrichtest und am Ende das Zweite Staatsexamen machst. Für viele Fachrichtungen brauchst du vorher Praxis im Fach, oft über eine Ausbildung.

Dein erster Schritt. Ruf im Sekretariat einer Berufsschule an und frag nach einem Tag im Unterricht, am besten in einer Klasse aus einem Fach, das dich interessiert. Bist du selbst in der Ausbildung, sitzen die Lehrkräfte schon vor dir, und viele von ihnen kommen selbst aus einem Betrieb.

ER-04 · Gebärdensprachdolmetscher / Gebärdensprachdolmetscherin

Du stehst neben jemandem, der vor Gericht aussagt, und jedes Wort muss ankommen, während es gesagt wird.

Die Arbeit. Im Gerichtssaal stehst du neben einer gehörlosen Zeugin, und der Richter stellt seine Fragen. Deine Hände übersetzen, während er noch spricht, und ihre Antwort sprichst du laut für alle. Du bist ein paar Sekunden hinterher und lässt trotzdem nichts aus. Nach zwanzig Minuten übernimmt deine Kollegin, weil der Kopf eine Pause braucht.

Der Weg. Ein Studium des Gebärdensprachdolmetschens an einer Universität oder Fachhochschule, meist mit Bachelor nach drei bis vier Jahren. Das Fach ist klein und wird nur an wenigen Orten angeboten. Wenn du vorher schon Gebärdensprache lernst, etwa in einem Kurs beim Gehörlosenverband, startest du leichter.

Dein erster Schritt. Lern die ersten Gebärden, dein Name im Fingeralphabet ist ein guter Anfang. Gehörlosenverbände bieten dafür oft offene Kurse an, und dort kennt man auch die Dolmetschdienste in deiner Nähe. Nach ein paar Abenden merkst du, ob dich diese Sprache packt.

ER-05 · Ausbilder / Ausbilderin für anerkannte Ausbildungsberufe

Du zeigst denselben Handgriff zum vierten Mal und suchst dabei die Erklärung, die diesmal ankommt.

Die Arbeit. Zum vierten Mal zeigst du dem neuen Azubi, wie man das Werkstück einspannt, und zum vierten Mal sitzt es schief. Also hörst du auf zu zeigen und lässt ihn erklären, was er macht. Dabei merkst du, wo es hakt: Er hat die Zeichnung andersherum gelesen. Jetzt weißt du, wo du ansetzt, und er weiß es auch.

Der Weg. Für die Ausbildereignung legst du eine Prüfung ab, die überall in Deutschland gleich ist. Anmelden kann sich jeder, ein Vorbereitungskurs ist freiwillig. Ausbilden darfst du, wenn du dein Fach selbst gelernt hast, meist mit einer Ausbildung und Berufserfahrung.

Dein erster Schritt. Frag im eigenen Betrieb, wer die Azubis betreut, und lauf eine Woche mit. Gehst du noch zur Schule, ist dein nächstes Praktikum die Gelegenheit, dem Ausbilder einen Tag über die Schulter zu schauen. Spannend ist der Moment, in dem eine Erklärung nicht ankommt.

ER-06 · Technischer Redakteur / Technische Redakteurin

Vor dir liegt eine Maschine mit dreihundert Funktionen, und du schreibst die Seite, nach der jemand sie ohne dich bedienen kann.

Die Arbeit. Neben dir steht eine neue Maschine, und der Ingenieur, der sie gebaut hat, erklärt sie in einer Sprache, die nur Ingenieure verstehen. Du probierst jeden Schritt selbst aus, machst Fotos und schreibst mit. Daraus wird die Anleitung, mit der jemand in einem anderen Land die Maschine sicher bedient, ohne je mit euch geredet zu haben.

Der Weg. Zwei Wege führen hinein. Das Studium der Technischen Redaktion gibt es als eigenes Fach. Daneben steht eine Weiterbildung, die jeder Anbieter etwas anders gestaltet. Hinein kommst du dort mit einem Studium, einer Berufsausbildung oder langer Erfahrung in der Dokumentation.

Dein erster Schritt. Schreib eine Seite aus der Anleitung eines Geräts bei dir zu Hause so um, dass sie jemand ohne Technikwissen versteht. Mit dieser Seite in der Hand fragt es sich leichter bei einem Maschinenbaubetrieb oder Softwarehaus nach einem Tag in der Dokumentation.

ER-07 · Bibliothekar / Bibliothekarin

Jemand steht vor dir und beschreibt ein Buch, dessen Titel er vergessen hat, und du findest es.

Die Arbeit. Eine ältere Frau beschreibt dir ein Buch: blauer Umschlag, eine Frau am Meer, irgendwas mit Briefen, vor ein paar Jahren gelesen. Du stellst drei Fragen, suchst im Katalog und probierst zwei Titel. Der zweite ist es. Danach zeigst du einem Schüler, wie er für sein Referat Quellen findet, die er wirklich zitieren kann.

Der Weg. Studieren kannst du Bibliotheks- und Informationswissenschaft an Universitäten und Fachhochschulen, sechs bis acht Semester bis zum Bachelor of Arts. Das Fach ist klein und wenig bekannt. Für Bibliotheken im öffentlichen Dienst gibt es daneben eine eigene Beamtenlaufbahn, bei der du schon während der Ausbildung bezahlt wirst.

Dein erster Schritt. Frag an der Theke deiner Stadtbibliothek, ob du einen Tag hinter die Kulissen schauen darfst, dorthin, wo Bücher und Medien bestellt und erfasst werden. Da siehst du, wie viel Arbeit in einem einzigen Regal steckt.

ER-08 · Berufsberater / Berufsberaterin

Dir gegenüber sitzt jemand, der sagt, er wisse nichts über sich, und nach vierzig Minuten hat er drei Sätze, die er vorher nicht hatte.

Die Arbeit. Dir gegenüber sitzt eine Sechzehnjährige, die sagt, sie habe keine Ahnung, was sie kann. Du fragst nach ihrem Wochenende, nach dem Nebenjob, nach dem, was ihre Freundinnen über sie sagen. Irgendwann liegen drei Sätze auf dem Tisch, die sie vorher nicht hatte. Sie fotografiert den Zettel, bevor sie geht.

Der Weg. Für die Agentur für Arbeit führt der Weg meist über das Studium Beratung für Bildung, Beruf und Beschäftigung an ihrer eigenen Hochschule. Es dauert drei Jahre, Hochschulphasen und Praxisphasen wechseln sich ab. Private Anbieter erwarten oft ein Studium der Pädagogik oder der Sozialwissenschaften. Auch die Weiterbildung zum Geprüften Berufspädagogen führt hinein.

Dein erster Schritt. Hast du selbst einen Termin in der Berufsberatung, frag am Ende, wie dein Gegenüber zu diesem Beruf gekommen ist. Für ein Praktikum in der Berufsberatung ist die Agentur für Arbeit in deiner Stadt die richtige Adresse.

ER-09 · Grundschullehrer / Grundschullehrerin

Du erklärst dieselbe Sache auf sechs Arten, weil in dem Raum sechs verschiedene Köpfe sitzen.

Die Arbeit. Bei der Minusaufgabe über den Zehner schauen dich vierundzwanzig Kinder an, und sechs davon haben es nicht verstanden. Du holst bunte Steine aus dem Schrank, malst an die Tafel und lässt ein Kind es den anderen erklären. Kurz vor der Pause sagt ein Junge in der letzten Reihe: „Ach so!" Für diesen Moment hast du die ganze Stunde gebaut.

Der Weg. Das Lehramt für Grundschulen studierst du an einer Universität, je nach Bundesland bis zum Staatsexamen oder zum Master. Danach kommt das Referendariat, ein bis zwei Jahre, in denen du schon unterrichtest. Erst mit dem Zweiten Staatsexamen am Ende darfst du als Lehrkraft arbeiten. Für eine Verbeamtung brauchst du in der Regel die Staatsangehörigkeit eines EU-Landes.

Dein erster Schritt. Frag im Sekretariat deiner alten Grundschule, ob du eine Woche in derselben Klasse mitlaufen darfst. In fünf Tagen siehst du, wie unterschiedlich sechs Kinder dieselbe Aufgabe lösen.

ER-10 · Sonderpädagoge / Sonderpädagogin

Du baust für ein einziges Kind einen eigenen Weg zum selben Ziel, auf dem die anderen längst sind.

Die Arbeit. Ein Junge in der dritten Klasse kann noch kaum lesen, und die anderen sind längst bei ganzen Geschichten. Du baust für ihn einen eigenen Weg: Silben auf Karten, Bilder dazu, jeden Tag zehn Minuten nur mit ihm. Heute liest er die erste Zeile allein, und morgen übt ihr die zweite.

Der Weg. Der Weg in die Schule führt über ein Lehramtsstudium für Sonderpädagogik mit Staatsexamen. Danach kommt das Referendariat, in dem du schon unterrichtest und bezahlt wirst. Ohne Lehramt kannst du Rehabilitations- und Sonderpädagogik studieren und arbeitest dann im selben Feld außerhalb der Schule, etwa in der Frühförderung.

Dein erster Schritt. Erklär jemandem eine Sache, die du gut kannst, einmal nur mit Worten und einmal nur mit Zeigen. Welche Art besser ankommt, verrät dir viel über diesen Beruf. An Förderschulen kannst du oft einen Tag zuschauen.

ER-11 · Museumspädagoge / Museumspädagogin

Vor dem Bild steht eine Schulklasse, die eigentlich keine Lust hat, und nach zehn Minuten reden sie von allein darüber.

Die Arbeit. Vor dem großen Gemälde sitzt eine achte Klasse auf dem Boden, die Handys in der Tasche, die Gesichter gelangweilt. Du fragst nicht, was der Maler wollte, sondern wer von den Leuten auf dem Bild gerade lügt. Nach zehn Minuten streiten sie, und jemand zeigt auf eine Hand, die du selbst nie bemerkt hast.

Der Weg. Meist erwarten Museen ein Studium, oft in Geschichte, Kunstwissenschaft, Archäologie oder Kulturpädagogik. Viele kommen über Praktika und ein Volontariat hinein, also eine feste Lernzeit im Museum nach dem Studium. Wer mit Schulklassen arbeitet, braucht in der Regel ein erweitertes Führungszeugnis.

Dein erster Schritt. Geh in eine Führung für Jugendliche und schau, womit die Person vorne die Gruppe gewinnt, mit einer Frage, einem Witz oder einem Detail. Mit dieser Beobachtung fragst du danach in der Vermittlungsabteilung nach einem Praktikum.

ER-12 · Diabetesberater / Diabetesberaterin

Du bringst jemandem bei, wie er ab jetzt jeden Tag selbst über sein Essen entscheidet, ohne dass es ihn umbringt.

Die Arbeit. Jemand hat gestern erfahren, dass er Diabetes hat, und sitzt jetzt mit einem Messgerät vor dir, das ihm Angst macht. Ihr messt zusammen, du erklärst, was die Zahl bedeutet und was ein Brötchen mit ihr macht. Beim dritten Termin rechnet er zum ersten Mal selbst, wie viel Insulin er braucht. Er verrechnet sich, und ihr geht es zusammen noch einmal durch.

Der Weg. Zwölf bis achtzehn Monate dauert die Weiterbildung, in Teilzeit und ohne Vergütung. Voraussetzung ist eine Ausbildung, etwa in der Pflege oder als Diätassistent, dazu Berufspraxis. Weil alles in Teilzeit läuft, arbeiten viele nebenher in ihrem Beruf weiter.

Dein erster Schritt. Frag in einer Diabetes-Schwerpunktpraxis oder in einer Klinik, ob du bei einer Schulung zuhören darfst. Machst du gerade eine Pflegeausbildung, ist die Diabetesberaterin auf deiner Station die erste Ansprechpartnerin. Spannend ist der Moment, in dem jemand zum ersten Mal selbst eine Frage zu seinem Essen stellt.

ER-13 · Wissenschaftsjournalist / Wissenschaftsjournalistin

Du liest eine Studie, die außer dreißig Leuten niemand versteht, und schreibst daraus etwas, das am Frühstückstisch funktioniert.

Die Arbeit. Auf deinem Schreibtisch liegt eine Studie über Schlaf, vierzig Seiten voller Tabellen. Du liest sie zweimal, rufst die Forscherin an und fragst, was sie selbst für das Wichtigste hält. Dann schreibst du einen Text, den jemand beim Frühstück liest und danach sein Handy abends früher weglegt. Jede Zahl darin hast du geprüft.

Der Weg. Wissenschaftsjournalismus ist eine Spezialisierung, kein eigener Ausbildungsberuf. Viele studieren ein Fach wie Biologie oder Physik und lernen danach in einem Volontariat, also einer festen Lernzeit direkt in einer Redaktion. Andere studieren Journalistik oder gehen auf eine Journalistenschule, und jede Schule wählt ihre Leute auf eigene Art aus.

Dein erster Schritt. Schreib über eine Studie, die dich interessiert, einen kurzen Text für eine Schüler- oder Hochschulzeitung oder einen Blog. Danach frag bei einer Redaktion, auch bei einer kleinen Fachzeitschrift, ob du eine Woche mitarbeiten darfst. Mit einem eigenen Text in der Hand fällt die Frage leichter.

ER-14 · Lehrkraft für Deutsch als Fremdsprache

Im Raum sitzen Leute aus neun Ländern, und die einzige gemeinsame Sprache ist die, die du ihnen gerade beibringst.

Die Arbeit. Montagabend an der Volkshochschule: ein Mann aus Syrien, eine Frau aus Brasilien, ein Student aus Vietnam. Heute geht es um den Arzttermin am Telefon. Du spielst die Sprechstundenhilfe, sie üben, und du zeigst mit Händen und Bildern, was ein Wort heißt. In der Woche darauf erzählt einer, dass er wirklich in einer Praxis angerufen hat.

Der Weg. Ein Studium mit dem Schwerpunkt Deutsch als Zweit- oder Fremdsprache ist der direkte Weg. Alternativ geht es über ein Germanistikstudium mit einer Zusatzqualifikation. Wer Integrationskurse

geben will, braucht dafür noch eine eigene Zulassung. Eine zweite Sprache, die du gut sprichst, hilft dir im Unterricht und im Ausland.

Dein erster Schritt. Geh in ein Sprachcafé, in dem Ehrenamtliche mit Neuangekommenen Deutsch sprechen, und erklär einem Menschen ein Wort, für das ihr noch keine gemeinsame Sprache habt. Mit Händen, Bildern und dem Handy klappt mehr, als du am Anfang denkst.

ER-15 · Erwachsenenbildner / Erwachsenenbildnerin

Vor dir sitzen Leute, die freiwillig hier sind und jederzeit gehen könnten, und das ändert alles daran, wie du redest.

Die Arbeit. Samstagmorgen, vor dir sitzen zwölf Erwachsene, die freiwillig gekommen sind und jederzeit wieder gehen könnten. Eine Pflegekraft, ein Rentner, zwei Leute aus dem Büro. Du fängst mit ihren Fragen an statt mit deinen Folien. Nach der Pause erzählt einer, was er gestern ausprobiert hat, und die anderen schreiben mit.

Der Weg. Erwartet wird meist eine pädagogische Weiterbildung oder ein Studium, etwa der Erwachsenenbildung oder der Erziehungswissenschaft. Mit fachlichem Hintergrund ist auch ein Quereinstieg möglich, zum Beispiel nach einem Fachstudium. Viele Kursleitungen haben erst ihr Fach gelernt und dann angefangen, es anderen beizubringen.

Dein erster Schritt. Such dir im Programm der Volkshochschule einen Kurs, der dich interessiert, und frag die Kursleitung, ob du einmal dabei sein darfst. Spannend sind die ersten zehn Minuten, in denen eine Gruppe von Fremden zum ersten Mal ins Reden kommt.

ER-16 · Waldpädagoge / Waldpädagogin

Du gehst mit einer Gruppe in den Wald und zeigst ihnen den Baum, an dem sie vorher zwanzigmal vorbeigelaufen sind.

Die Arbeit. Eine vierte Klasse steht im Wald und will eigentlich nur zurück zum Bus. Du verteilst Augenbinden und führst die Kinder paarweise zu einem Baum, den sie nur ertasten dürfen. Danach kommen die Binden ab, und jedes Kind soll seinen Baum wiederfinden. Die meisten gehen zielsicher zur richtigen Rinde, und plötzlich wollen alle wissen, wie ihr Baum heißt.

Der Weg. Der Weg führt über das Staatliche Zertifikat Waldpädagogik, das in allen Ländern gleich aufgebaut ist und über die Forstverwaltungen läuft. Es besteht aus mehreren Modulen von je drei Tagen, mit Übungszeit draußen und einer Prüfung am Schluss. Vorausgesetzt wird eine abgeschlossene Berufsausbildung, meist im grünen oder pädagogischen Bereich.

Dein erster Schritt. Geh zu einer offenen Veranstaltung eines Forstamts oder einer Waldschule und frag danach, ob du bei einer Schulklasse mithelfen darfst. Ein Vormittag mit zwanzig Kindern zwischen den Bäumen reicht, um zu merken, ob das deins ist.

ER-17 · Tanzpädagoge / Tanzpädagogin

Du sagst nichts mehr, sondern machst es vor, und in dem Moment versteht es der ganze Raum.

Die Arbeit. Zwanzig Kinder stehen vor dem Spiegel, und keines bekommt die Drehung hin. Du hörst auf zu erklären, stellst dich in die Mitte und machst sie einmal langsam vor, dann schnell. Alle schauen auf deine Füße, dann auf deinen Kopf. Beim nächsten Versuch drehen sich zwölf von ihnen sauber. Die anderen acht schauen jetzt auf die zwölf, und du lässt sie.

Der Weg. Tanzpädagogik kannst du an Kunsthochschulen und Fachhochschulen studieren, das Fach ist sehr klein. Daneben gibt es Ausbildungen an privaten Einrichtungen, und dort macht es jeder Anbieter anders, ohne staatlichen Abschluss und ohne Vergütung, dafür meist mit Lehrgangsgebühren. Die Angebote unterscheiden sich deshalb stark.

Dein erster Schritt. Wenn du selbst tanzt, frag in deiner Tanzschule oder deinem Studio, ob du bei den Kleinen assistieren darfst. Dort merkst du schnell, wann Vormachen mehr bringt als jedes Wort. Tanzt du noch gar nicht, ist eine Probestunde für Anfänger der Einstieg.

ER-18 · Übersetzer / Übersetzerin

Du suchst eine halbe Stunde nach einem Wort, das es in der anderen Sprache gar nicht gibt.

Die Arbeit. Neben dir liegt ein englischer Roman, und auf einer Seite macht jemand einen Witz, der nur auf Englisch funktioniert. Du suchst eine halbe Stunde, probierst fünf Fassungen und liest sie dir laut vor. Am Ende steht ein ganz anderer Witz da, über den deutsche Leser an derselben Stelle lachen.

Der Weg. Der direkte Weg ist ein Studium des Übersetzens. Daneben gibt es eine schulische Ausbildung zum staatlich geprüften Übersetzer, meist zwei bis drei Jahre und in der Regel ohne Vergütung, und dieselbe Prüfung auch als Weiterbildung. Wer für Gerichte und Behörden übersetzt, wird zusätzlich vereidigt und verspricht damit offiziell, genau und vollständig zu übersetzen.

Dein erster Schritt. Nimm einen Songtext in einer Sprache, die du gut kannst, und übersetz ihn so, dass er auf Deutsch noch klingt. Dabei merkst du, ob dich die Suche nach dem richtigen Wort reizt. Mit so einer Probe fragt es sich auch leichter nach einem Praktikum in einem Übersetzungsbüro.

ER-19 · Kindheitspädagoge / Kindheitspädagogin

Du beantwortest eine Frage, die dir ein Vierjähriger stellt, und merkst, dass die richtige Antwort eine Gegenfrage ist.

Die Arbeit. Beim Anziehen fragt ein Vierjähriger, warum der Himmel blau ist. Du fragst zurück, was er selbst glaubt. Er überlegt, holt zwei Freunde dazu, und plötzlich steht eine kleine Forschergruppe am Fenster. Ihr holt ein Glas Wasser mit einem Schuss Milch und eine Taschenlampe. Am Nachmittag erklärt er es seiner Mutter.

Der Weg. Nach dem Studium der Kindheitspädagogik beantragst du bei der Landesbehörde die staatliche Anerkennung, und erst mit ihr darfst du in diesem Beruf arbeiten. Auch Erziehungswissenschaft oder Soziale Arbeit führen in dieses Feld. Mit einer Ausbildung als Erzieher und Berufserfahrung geht ein Studium in vielen Bundesländern auch ohne Abi.

Dein erster Schritt. Frag in einer Kita in deiner Nähe nach einer Woche zum Mitlaufen und schreib dir dort die drei schwierigsten Kinderfragen auf. Wie würdest du sie beantworten, ohne die Antwort einfach zu verraten?

ER-20 · Wirtschaftspädagoge / Wirtschaftspädagogin

Du machst aus einer Bilanz eine Geschichte, an deren Ende jemand versteht, wohin das Geld geht.

Die Arbeit. Die Klasse besteht aus angehenden Bankkaufleuten, und auf dem Whiteboard steht eine Bilanz, bei der alle abschalten. Du machst daraus die Geschichte eines kleinen Cafés: der Kredit für die Kaffeemaschine, die Bohnen, die Miete. Plötzlich wollen alle wissen, ob das Café überlebt. Jetzt rechnen sie selbst nach, ob es den nächsten Winter übersteht.

Der Weg. Wirtschaftspädagogik studierst du zuerst bis zum Bachelor. Für die Arbeit an einer berufsbildenden Schule kommen danach ein Master und das Referendariat dazu, die praktische Lehrerausbildung direkt an der Schule. Mit dem Bachelor allein arbeitest du eher in Firmen und bei Bildungsträgern, wo es um Schulung und Personalentwicklung geht.

Dein erster Schritt. Hospitier an einer kaufmännischen Berufsschule, das geht meist nach einer kurzen Anfrage im Sekretariat. Frag auch in der Bildungsabteilung eines großen Unternehmens, ob du bei einer Schulung für Azubis zuschauen darfst. Dann siehst du beide Seiten desselben Fachs.

ER-21 · Religionspädagoge / Religionspädagogin

Du sitzt mit Jugendlichen zusammen, die dir Fragen stellen, auf die es keine saubere Antwort gibt, und weichst nicht aus.

Die Arbeit. Freitagabend im Jugendraum der Gemeinde, zwölf Jugendliche, und einer fragt, warum Gott zulässt, dass seine Oma Krebs hat. Eine fertige Antwort hast du dafür nicht, und das sagst du auch. Ihr

redet eine Stunde, über Zweifel, über Trost, über das, was jeder selbst glaubt. Beim Gehen sagt er, dass er nächste Woche wiederkommt.

Der Weg. Religionspädagogik gibt es je nach Konfession an unterschiedlichen Hochschulen, evangelisch, katholisch, islamisch oder für jüdische Gemeinden. Für den Religionsunterricht brauchst du zusätzlich eine Erlaubnis deiner Religionsgemeinschaft, und dafür musst du ihr angehören.

Dein erster Schritt. Frag in deiner Gemeinde oder bei einem kirchlichen Bildungswerk, ob du bei der Jugendarbeit oder auf einer Freizeit mithelfen kannst. Viele suchen Leute fürs Team und bilden sie auch aus. Spannend wird es abends, wenn jemand eine Frage stellt, auf die es keine einfache Antwort gibt.

ER-22 · Gesundheitspädagoge / Gesundheitspädagogin

Du redest mit Leuten über etwas, von dem sie längst wissen, dass sie es ändern sollten, und findest den Satz, der diesmal zieht.

Die Arbeit. Vor dir sitzen fünfzehn Leute aus der Produktion, alle in Schichtarbeit, und jeder weiß längst, dass Rauchen schadet. Du hältst keinen Vortrag. Du fragst, was in der Nachtschicht am schwersten ist, und alle reden auf einmal. Am Ende hat jeder eine kleine Sache für die nächste Woche, und drei wollen die Raucherecke in eine Pausenecke umbauen.

Der Weg. Ein Studium der Gesundheitsförderung oder Gesundheitspädagogik ist der direkte Weg. Auch über Gesundheitswissenschaften oder Public Health kommst du in dieses Feld. Mit einer Ausbildung in einem Gesundheitsberuf und Berufserfahrung geht ein Studium in vielen Bundesländern auch ohne Abitur.

Dein erster Schritt. Frag bei einer Krankenkasse, einer Klinik oder einem großen Betrieb mit Gesundheitsmanagement nach einem Praktikum. Bitte darum, einen Kurs oder einen Gesundheitstag mitzuerleben. Dort siehst du, wie man über Gesundheit redet, ohne dass sich jemand belehrt fühlt.

ER-23 · Berufstrainer / Berufstrainerin im Sport

Du korrigierst eine Bewegung, indem du ein Bild benutzt, das mit Sport gar nichts zu tun hat.

Die Arbeit. Deine Sprinterin kommt einfach nicht aus dem Block, und jede technische Erklärung hat sie schon zehnmal gehört. Also sagst du: „Stell dir vor, der Boden ist heiß." Sie lacht, läuft los, und plötzlich stimmt der erste Schritt. Du filmst es, zeigst es ihr, und ihr wisst beide, was gemeint war.

Der Weg. Der Einstieg läuft über die Trainerlizenzen des Deutschen Olympischen Sportbunds, von C über B bis A, je nach Stufe sechs Monate bis drei Jahre. Für die C-Lizenz reicht meist, dass du im Verein bist und 16 Jahre alt. Bezahlt wirst du für diese Weiterbildung nicht.

Dein erster Schritt. Sprich deinen Trainer an, ob du bei einer Jugendmannschaft als Helfer mitmachen kannst, und lass dir sagen, wann der nächste Lehrgang für die Trainerlizenz läuft. Nach ein paar Wochen merkst du, ob dir das Erklären genauso viel gibt wie der Sport selbst.

ER-24 · Skilehrer / Skilehrerin, staatlich geprüft

Am Hang steht jemand, der Angst hat, und du bringst ihn bis zum Nachmittag dazu, es freiwillig nochmal zu probieren.

Die Arbeit. Am Übungshang steht ein Mann, Mitte vierzig, zum ersten Mal auf Skiern, und jeder Meter macht ihm Angst. Du fährst rückwärts vor ihm her, redest ruhig und lässt ihn erst mal nur gleiten. Mittags fährt er seinen ersten Bogen. Am Nachmittag fragt er von selbst, ob ihr nochmal hochfahrt.

Der Weg. Gelernt wird in Lehrgängen der Skilehrerverbände, Stufe für Stufe, und jeder Verband macht es ein bisschen anders. Die staatliche Prüfung gibt es nur in Bayern, und dorthin kommt, wer die dritte Verbandsstufe schon geschafft hat. Bezahlt wirst du in der Ausbildung nicht.

Dein erster Schritt. Frag in deinem Skiclub oder bei einer Skischule, ob du als Helfer in Kinderkursen anfangen kannst, viele bilden schon im Jugendalter aus. Eine Woche mit einer Gruppe Fünfjähriger im Schnee zeigt dir, ob du Lust auf mehr hast.

ER-25 · Arbeitserzieher / Arbeitserzieherin

Du arbeitest neben jemandem an derselben Werkbank, und die Arbeit ist dabei nicht das Ziel, sondern das Mittel.

Die Arbeit. In einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung baut ihr in der Holzabteilung Vogelhäuser für einen Baumarkt. Ein junger Mann neben dir hat Wochen gebraucht, bis er die Säge selbst in die Hand genommen hat. Heute misst er allein an, sägt und zeigt dem Neuen, wie es geht. Das Vogelhaus ist am Ende fast nebensächlich.

Der Weg. Zwei Jahre in Vollzeit oder drei in Teilzeit dauert die Weiterbildung an einer Fachschule, und jedes Bundesland regelt sie selbst. Vorausgesetzt werden ein mittlerer Schulabschluss und eine abgeschlossene Berufsausbildung, oft im Handwerk oder in der Pflege. Vergütet wird nur der Praxisanteil, wenn du nebenher in einer Einrichtung arbeitest.

Dein erster Schritt. Ruf in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung in deiner Nähe an und frag nach einem Praktikum, bei dem du eine Woche in einer Arbeitsgruppe mitarbeitest. Wenn du schon eine Ausbildung hast, bring genau dieses Können mit.

ER-26 · Automobil-Serviceberater / Automobil-Serviceberaterin

Du erklärst jemandem, warum die Reparatur so viel kostet, und zwar so, dass er es am Ende selbst nachvollziehen kann.

Die Arbeit. Morgens um halb acht steht eine Schlange an der Annahme, und jeder will heute noch wissen, was sein Auto hat. Mittags rufst du eine Kundin an: Die Bremsen sind fällig, und die Rechnung wird höher als gedacht. Du erklärst, was verschlissen ist, schickst ein Foto aus der Werkstatt und sagst, was passiert, wenn man wartet. Sie sagt ja.

Der Weg. Erst brauchst du eine abgeschlossene Ausbildung, meist als Kfz-Mechatroniker oder in einem anderen Beruf. Darauf baut eine Weiterbildung auf, deren Ablauf die Verbände der Autobranche selbst festlegen, je nach Angebot sechs bis vierundzwanzig Monate in Teilzeit. Vergütet wird sie nicht, oft brauchst du dafür aber eine Stelle in einem Kfz-Betrieb.

Dein erster Schritt. Frag in einem Autohaus nach einem Tag an der Annahme und hör zu, wie der Serviceberater einem Kunden eine teure Reparatur erklärt. Welche Wörter benutzt er, welche lässt er weg? Lernst du gerade Kfz-Mechatroniker, stehst du ohnehin nur ein paar Meter von dieser Annahme entfernt.

ER-27 · IT-Trainer / IT-Trainerin

Du sitzt mit jemandem vor einem Bildschirm, der ihm seit Wochen Angst macht, und nach einer Stunde macht er es allein.

Die Arbeit. Eine Buchhalterin sitzt vor dem neuen Programm, das ihre Firma eingeführt hat, und hat Angst, etwas kaputt zu machen. Du setzt dich neben sie und lässt sie die Maus behalten. Ihr geht ihren echten Arbeitstag durch, Schritt für Schritt, und sie schreibt sich eigene Notizen. Nach einer Stunde bucht sie allein, und du schaust nur noch zu.

Der Weg. Der übliche Unterbau ist eine Ausbildung als Fachinformatiker oder ein IT-Studium. Darauf setzt du eine pädagogische Weiterbildung oder ein pädagogisches Studium. Einen eigenen Ausbildungsberuf hat diese Arbeit nicht, und mit gutem fachlichem Hintergrund ist auch ein Quereinstieg möglich.

Dein erster Schritt. Erklär jemandem in deiner Familie eine App, ohne selbst das Handy anzufassen. Dabei merkst du, wie viel Geduld in diesem Beruf steckt. Danach lohnt sich die Frage bei einem Bildungsträger, ob du eine Schulung miterleben darfst.

ER-28 · Ernährungsberater / Ernährungsberaterin

Du hörst dir an, was jemand wirklich isst, und änderst daran drei Sachen statt dreißig.

Die Arbeit. Ein Mann mit hohem Blutdruck hat schon drei Diäten hinter sich und erzählt dir, was er wirklich isst. Du hörst zu und fragst nach dem Frühstück, nach der Pause, nach dem Abend vor dem Fernseher. Dann sucht ihr drei Dinge, die er ändern kann, ohne sein Leben umzubauen. Beim nächsten Termin erzählt er, welche davon geklappt hat und welche nicht, und ihr baut darauf weiter.

Der Weg. Die Bezeichnung ist nicht geschützt, jeder darf sich so nennen. Die übliche Weiterbildung gestaltet jeder Anbieter anders, ohne einheitliche Dauer, ohne Vergütung und mit Lehrgangsgebühren. Den festen fachlichen Grund legt ein Studium der Ernährungswissenschaft oder eine Ausbildung zum Diätassistenten.

Dein erster Schritt. Frag jemanden aus deiner Familie, was er an einem normalen Tag isst, und such mit ihm eine einzige Sache, die er leicht ändern könnte. Dabei merkst du, wie viel Zuhören in diesem Beruf steckt, bevor überhaupt ein Rat kommt.

Gestalten

GE-01 · Edelstein- und Schmuckdesigner / Edelstein- und Schmuckdesignerin

Du drehst einen Stein im Licht, bis du siehst, wie er geschliffen werden muss, und danach ist die Entscheidung endgültig.

Die Arbeit. Auf deinem Tisch liegt ein Rohstein, trüb und unscheinbar. Du hältst ihn unter die Lampe, drehst ihn langsam und suchst die Stelle, an der das Licht hineinfällt. Dann zeichnest du, wie die Facetten sitzen sollen, und entwirfst die Fassung dazu. Am Schleifstein gibt es kein Zurück. Was weg ist, bleibt weg, deshalb dauert das Hinschauen länger als das Schleifen.

Der Weg. Der Weg führt über ein Studium im Edelstein- und Schmuckdesign an einer Hochschule. Das Fach ist sehr klein, bundesweit studieren es gut hundert Leute. Wer vorher eine Ausbildung zum Gold- und Silberschmied gemacht hat, bringt fürs Studium schon viel Handwerk mit.

Dein erster Schritt. Das Fach gibt es nur an wenigen Hochschulen, und dort lohnt sich der Studieninfotag. Dann liegen die Arbeiten der Studierenden aus, und du kannst sie direkt fragen, wie sie hineingekommen sind.

GE-02 · Friseur / Friseurin

Jemand setzt sich hin und sagt „machen Sie mal", und die nächsten vier Wochen sieht der Mensch so aus, wie du entschieden hast.

Die Arbeit. Der Mensch auf dem Stuhl zeigt dir ein Foto auf dem Handy, oder er sagt einfach: Mach mal. Du schaust dir das Gesicht an, die Haare, wie sie fallen und wo der Wirbel sitzt. Dann schneidest du und

redest nebenbei über das Wochenende. Am Ende hältst du den Spiegel hinter den Kopf, er dreht sich nach links und rechts und grinst.

Der Weg. Du lernst drei Jahre im Salon, mit Berufsschule nebenher. Anfangen kannst du mit jedem Schulabschluss und auch ohne einen. Salons gibt es in jedem Ort, einen Betrieb zum Ausprobieren findest du also schnell.

Dein erster Schritt. Frag in einem Salon in deiner Nähe nach einem Praktikum, das nehmen fast alle, und leg einen Tag davon auf einen Samstag. Dann erlebst du, wie es sich anfühlt, wenn der Laden voll ist und trotzdem jeder Schnitt sitzen muss.

GE-03 · Bühnenmaler / Bühnenmalerin und Bühnenplastiker / Bühnenplastikerin, Fachrichtung Malerei

Du malst eine Wand so, dass sie aus der zwanzigsten Reihe wie Marmor aussieht, und aus zwei Metern Entfernung wie nichts.

Die Arbeit. Auf dem Boden des Malsaals liegt eine Leinwand, so groß wie ein Volleyballfeld. Daneben liegt der Entwurf der Bühnenbildnerin, klein wie ein Schulheft. Du überträgst ihn im Maßstab, mischst Farbe in Eimern und malst im Stehen, mit Pinseln an langen Stielen. Abends hängt das Bild auf der Bühne, und du prüfst es von ganz hinten im Saal.

Der Weg. Gelernt wird drei Jahre lang im Malsaal eines Theaters oder bei einer Filmproduktion, in der Fachrichtung Malerei. Nur gut zwanzig Leute haben 2024 bundesweit angefangen. Zur Berufsschule fährst du deshalb mit Leuten aus mehreren Bundesländern, etwa nach Baden-Baden oder Berlin.

Dein erster Schritt. Schreib die Werkstätten eines größeren Theaters an und frag nach einer Hospitanz im Malsaal. Viele Häuser haben dafür feste Ansprechpartner in der Ausstattung, und ein paar Fotos von Bildern, die du gemalt hast, zeigen dort sofort, wie du mit Farbe umgehst.

GE-04 · Innenarchitekt / Innenarchitektin

Du stehst in einem leeren Raum und weißt schon, wo das Licht herkommen muss, damit die Leute sich darin wohlfühlen.

Die Arbeit. Du stehst mit dem Messgerät in einer leeren Etage, Beton an den Wänden, Kabel hängen aus der Decke. Der Kunde will hier eine Praxis, in der Patienten gern sitzen. Du misst, fotografierst und zeichnest danach am Rechner Grundriss, Licht und Material. Am Abend hast du drei Varianten für das Wartezimmer, und in jeder fällt das Licht anders.

Der Weg. Der Weg ist ein Studium der Innenarchitektur. Danach arbeitest du ein paar Jahre in einem Büro, meist mit Master, und lässt dich bei der Architektenkammer eintragen. Erst dann darfst du dich Innenarchitekt nennen, der Titel ist geschützt.

Dein erster Schritt. Frag in einem Büro für Innenarchitektur nach einem Praktikum, auch zwei Wochen reichen. Am meisten lernst du an dem Tag, an dem du mit auf die Baustelle darfst und siehst, wo der Plan auf die echte Wand trifft.

GE-05 · Gold- und Silberschmied / Gold- und Silberschmiedin, Fachrichtung Goldschmieden

Du arbeitest an etwas, das kleiner ist als dein Daumen, und jeder Fehler ist danach für immer sichtbar.

Die Arbeit. Vor dir liegt ein Ring, kaum größer als dein Fingernagel, eingespannt am Werkbrett. Du sägst, feilst, lötest und schaust immer wieder durch die Lupe. Der Stein kommt zuletzt, und beim Fassen zählt jede Bewegung. Ein Kratzer zu viel, und du siehst ihn jedes Mal wieder, wenn die Kundin die Hand hebt. Der Ring ist für eine Verlobung am Samstag, und du arbeitest trotzdem langsam.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre lernst du in einer Goldschmiede oder in der Schmuckindustrie, in der Fachrichtung Goldschmieden. Die Berufsschule ist oft für mehrere Bundesländer zusammengelegt, dann lernst du in einer anderen Stadt.

Dein erster Schritt. Zeichne ein Schmuckstück, das du gern tragen würdest, und nimm die Skizze mit in eine Goldschmiede in deinem Ort. Über eine eigene Idee kommt man dort schnell ins Gespräch, und oft zeigt dir jemand, wie sie sich in Metall umsetzen ließe.

GE-06 · Mediengestalter / Mediengestalterin Digital und Print, Fachrichtung Printmedien

Du schiebst eine Überschrift zwei Millimeter nach links, und plötzlich funktioniert die ganze Seite.

Die Arbeit. Auf dem Bildschirm ist die Doppelseite eines Magazins, Text, drei Fotos, eine Überschrift. Irgendwas stimmt nicht, und nach zehn Minuten findest du es: Das Bild rechts steht zu nah an der Kante. Du rückst es, machst die Schrift eine Spur kleiner, und auf einmal liest sich die Seite wie von selbst. Danach prüfst du Farben und Ränder und schickst die Datei an die Druckerei.

Der Weg. Drei Jahre, in einer Agentur, einer Druckerei oder einem Verlag, in der Fachrichtung Printmedien. Viele Bewerbungen laufen über ein Praktikum, und Plätze dafür sind in Agenturen und Druckereien meistens leicht zu bekommen.

Dein erster Schritt. Such eine Agentur oder Druckerei in deiner Stadt und frag nach einem Praktikum. Bring ein paar Sachen mit, die du gestaltet hast, egal ob Flyer für den Verein oder ein Plakat für die Schule. Daran sieht man sofort, wie du auf eine Seite schaust.

GE-07 · Vergolder / Vergolderin

Du legst Blattgold auf, das so dünn ist, dass dein Atem es wegblasen würde, und arbeitest deshalb bei geschlossenem Fenster.

Die Arbeit. Du stehst auf einem Gerüst in einer Kirche, vor dir ein Engel aus Holz, auf dem hundert Jahre Staub liegen. Der Untergrund ist vorbereitet, in vielen dünnen Schichten, über Tage. Jetzt nimmst du das Blattgold mit einem breiten, flachen Pinsel auf, hältst die Luft an und legst es ab. Danach polierst du mit dem Polierstein, bis die Stelle wieder glänzt wie am ersten Tag.

Der Weg. Drei Jahre im Betrieb, und zur Berufsschule fahren die meisten nach München, weil es so wenige Auszubildende gibt. Den passenden Betrieb zu finden ist der schwierigste Teil, die Ausbildung selbst ist sehr praktisch.

Dein erster Schritt. Ruf bei einer Vergolderwerkstatt oder einem Restaurierungsbetrieb an, auch in der nächsten größeren Stadt, und frag, ob gerade in einer Kirche gearbeitet wird. Dort siehst du an einem Tag, wie das Gold auf das Holz kommt.

GE-08 · Grafikdesigner / Grafikdesignerin

Du zeigst drei Entwürfe, und derjenige, den du selbst am besten findest, ist selten der, der genommen wird.

Die Arbeit. Ein Café will ein neues Logo, und du hast drei Entwürfe vorbereitet. Der erste ist dein Liebling, verspielt und mutig. Die Inhaberin tippt auf den dritten, den ruhigen, und erklärt, ihre Stammgäste seien eher älter. Du nimmst ihn mit, feilst an Schrift und Farbe und merkst dabei, dass sie recht hatte. Zwei Wochen später hängt das Logo draußen am Schild.

Der Weg. Zwei Wege führen hinein. Der eine ist ein Studium in Kommunikationsdesign oder visueller Kommunikation. Der andere ist eine dreijährige schulische Ausbildung zum staatlich geprüften Grafikdesigner an einer Berufsfachschule oder einem Berufskolleg, meist mit mittlerem Abschluss. Schulisch heißt: in der Regel ohne Vergütung.

Dein erster Schritt. Stell dir eine kleine Mappe zusammen, mit Sachen, die du gestaltet hast, auch private. Mit der Mappe fragst du in einer Agentur nach einem Praktikum, viele nehmen Leute schon für zwei Wochen. An deinen Entwürfen sieht man dort sofort, wie du denkst.

GE-09 · Maskenbildner / Maskenbildnerin

Du sitzt um sechs Uhr morgens vor jemandem und machst aus einem Gesicht in zwei Stunden ein anderes.

Die Arbeit. Sechs Uhr morgens im Maskenmobil am Drehort. Vor dir sitzt eine Schauspielerin, die in dieser Szene achtzig sein soll. Du klebst Falten aus Latex auf, tupfst Altersflecken auf die Hände, setzt eine

graue Perücke und richtest jede Strähne. Nach zwei Stunden steht sie auf, schaut in den Spiegel und geht gebückt zum Set.

Der Weg. Drei Jahre lernst du an einem Theater, einem Sender oder einem Filmstudio, im Betrieb und in der Berufsschule. Einen Schulabschluss als Bedingung gibt es nicht, manche Häuser wollen aber, dass du mindestens sechzehn bist.

Dein erster Schritt. Schreib die Maskenabteilung eines Theaters in deiner Region an und frag nach einer Hospitanz. Viele Häuser bieten das an, oft für ein paar Tage während der Proben, und du stehst dann direkt neben dem Schminkplatz.

GE-10 · Industriedesigner / Industriedesignerin

Du entscheidest, wie sich ein Griff anfühlt, den danach eine halbe Million Menschen in der Hand haben.

Die Arbeit. Auf dem Tisch liegen zwanzig Griffe für eine Bohrmaschine, gedruckt aus Kunststoff, jeder ein bisschen anders. Du gibst sie Leuten in die Hand, mit großen und kleinen Händen, mit Handschuhen und ohne. Einer rutscht, einer drückt am Daumen. Du gehst zurück an den Rechner und änderst die Kurve um zwei Millimeter. Morgen druckst du die nächste Runde.

Der Weg. Studiert wird Produktdesign oder Industriedesign, an einer Hochschule oder einer Kunsthochschule. Wer vorher eine Ausbildung zum Technischen Produktdesigner macht, kennt die Konstruktion schon von innen und weiß, warum eine schöne Form manchmal nicht gebaut werden kann.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Designbüro oder in der Designabteilung eines Herstellers in deiner Region nach einem Praktikum mit Zeit in der Modellwerkstatt. Dort siehst du, wie aus einer Skizze etwas wird, das man anfassen kann.

GE-11 · Florist / Floristin

Jemand steht vor dir und sagt nur, für wen es ist, und du baust daraus etwas, das genau das ausdrückt.

Die Arbeit. Ein Mann steht vor der Theke und sagt: Für meine Mutter, sie wird neunzig. Mehr weiß er nicht. Du fragst nach ihrer Lieblingsfarbe, ob sie einen Garten hat, ob sie eher Wiesenblumen mag oder Rosen. Dann gehst du durch die Eimer, wählst aus, bindest den Strauß in der Hand und drehst ihn langsam. Er nimmt ihn und nickt, als hätte er genau den gemeint.

Der Weg. Drei Jahre im Blumenladen, mit Berufsschule nebenher, und zum Binden kommt von Anfang an der Verkauf. Blumenläden gibt es fast überall, die Suche nach einem Betrieb ist also meistens kurz.

Dein erster Schritt. Frag in einem Blumenladen in deinem Ort nach einem Praktikum in der Woche vor Muttertag oder Weihnachten. An so einem vollen Tag lernst du am meisten, und am Ende darfst du vielleicht selbst einen Strauß binden.

GE-12 · Steinmetz / Steinmetzin und Steinbildhauer / Steinbildhauerin, Fachrichtung Steinbildhauerarbeiten

Du schlägst etwas weg, das nicht zurückkommt, und musst deshalb vorher wissen, wo du aufhörst.

Die Arbeit. Vor dir steht ein Block Sandstein, so hoch wie ein Kind. Daneben ein Modell aus Gips, an dem du Punkte markiert hast. Du überträgst Maß für Maß, setzt das Eisen an und schlägst mit dem Fäustel. Splitter fliegen, der Staub legt sich auf deine Arme. Jeder Schlag nimmt etwas weg, und deshalb misst du öfter, als du schlägst.

Der Weg. Drei Jahre in einem Steinmetzbetrieb, in der Fachrichtung Steinbildhauerarbeiten. Zur Berufsschule fährst du oft nach Wunsiedel oder Königslutter, wo Leute aus mehreren Bundesländern zusammen lernen.

Dein erster Schritt. Steinmetzbetriebe liegen oft am Ortsrand oder in der Nähe eines Friedhofs. Frag dort, ob du einen Tag in der Werkstatt mitmachen darfst. Vielleicht bekommst du ein Reststück und darfst selbst ein paar Mal zuschlagen, dann spürst du, wie viel Gefühl in so einem Schlag steckt.

GE-13 · Architekt / Architektin

Du zeichnest einen Weg durch ein Haus, das es noch nicht gibt, und in dreißig Jahren gehen ihn Leute jeden Morgen.

Die Arbeit. Auf deinem Bildschirm ist eine Schule, die es erst in drei Jahren gibt. Du gehst sie im Kopf ab: Wo kommen die Kinder morgens an, wo wird es voll, wo fällt Licht in den Flur? Du verschiebst die Treppe, verbreiterst einen Gang und schickst die Pläne an die Statik. Am Nachmittag sitzt du mit der Stadt am Tisch und erklärst, warum der Eingang genau dort liegt.

Der Weg. Am Anfang steht ein Studium der Architektur. Wer sich Architekt nennen und Bauanträge unterschreiben will, muss in die Liste der Architektenkammer eingetragen sein. Dafür brauchst du in der Regel einen Master und mehrere Jahre Berufspraxis, denn der Titel ist gesetzlich geschützt.

Dein erster Schritt. Frag in einem Architekturbüro nach einem Praktikum, viele nehmen Praktikanten. Bitte darum, bei einer Besprechung mit dem Bauherrn dabei zu sein. Dort siehst du die Seite des Berufs, die auf keinem Plan steht.

GE-14 · Maßschneider / Maßschneiderin

Du misst einen Körper aus, der zu keiner Konfektionsgröße passt, und danach passt das Teil trotzdem.

Die Arbeit. Die Kundin steht vor dem Spiegel, und du misst: Schultern, Rücken, Taille, Armlänge. Zweimal, weil die eine Schulter tiefer sitzt als die andere. Aus den Zahlen zeichnest du einen Schnitt, der nur für sie

gilt. Bei der ersten Anprobe steckst du mit Nadeln ab, wo der Stoff spannt und wo er Falten wirft. Bei der zweiten sitzt die Jacke, auch über der tieferen Schulter.

Der Weg. Gelernt wird drei Jahre in einem Maßatelier oder einer Theaterschneiderei. Beide sind selten, deshalb lohnt es sich, früh zu fragen.

Dein erster Schritt. Such ein Maßatelier oder eine Theaterschneiderei in deiner Region und frag nach einem Tag zum Zuschauen. Wenn du schon nähst, nimm ein Teil mit, das du selbst gemacht hast. An einer Naht sieht eine Schneiderin mehr als an jedem Zeugnis.

GE-15 · Landschaftsarchitekt / Landschaftsarchitektin

Du planst einen Platz, der erst in fünfzehn Jahren so aussieht, wie du ihn dir vorgestellt hast.

Die Arbeit. Du stehst auf einem Parkplatz hinter dem Bahnhof, Asphalt, ein paar Laternen, sonst nichts. In fünfzehn Jahren sollen hier Leute in der Mittagspause im Schatten sitzen. Du planst Bäume, die jetzt so dünn sind wie ein Besenstiel, und rechnest, wie viel Schatten sie später werfen. Danach zeichnest du Wege, Bänke, Wasser und wohin der Regen abläuft.

Der Weg. Studiert wird Landschaftsarchitektur oder Freiraumplanung. Landschaftsarchitekt nennen darfst du dich, genau wie beim Architekten, erst nach dem Eintrag bei der Kammer, meist mit Master und ein paar Berufsjahren.

Dein erster Schritt. Geh durch einen Park in deiner Stadt und schau, wo die Bänke stehen, wo Schatten fällt und wo sich die Leute hinsetzen. Mit diesen Beobachtungen fragst du in einem Landschaftsarchitekturbüro oder beim Grünflächenamt nach einem Praktikum, und du hast gleich etwas zu erzählen.

GE-16 · Raumausstatter / Raumausstatterin

Du ziehst einen Stoff über einen Sessel, der seit sechzig Jahren in einer Familie steht, und danach steht er da noch sechzig weitere.

Die Arbeit. Der Sessel kommt mit durchgesessenem Polster und einem Bezug aus den Siebzigern. Du nimmst ihn auseinander und findest unter dem alten Bezug Rosshaar und alte Federn. Du schnürst die Federn neu, polsterst auf und spannst den Stoff, den die Familie ausgesucht hat, glatt über die Rundung. Als er zurückkommt, setzt sich die Großmutter als Erste hinein.

Der Weg. In drei Jahren lernst du Polstern, Bodenlegen, Wandgestaltung und Dekoration, also deutlich mehr als nur Sessel. Viele Betriebe sind klein, und der Weg hinein führt oft direkt über ein Praktikum.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Raumausstatter in deinem Ort, ob du an einem Tag in die Werkstatt darfst, an dem gerade ein Sessel neu gepolstert wird. Daran siehst du in ein paar Stunden, wie viel Handwerk in so einem Stück steckt.

GE-17 · Kameramann / Kamerafrau

Du entscheidest, was im Bild ist und was nicht, und damit auch, was der Zuschauer nie erfährt.

Die Arbeit. Vor dir steht die Schauspielerin, hinter ihr ein Fenster mit grellem Gegenlicht. Die Regie will, dass man ihre Angst sieht, ohne dass sie ein Wort sagt. Du wählst das Objektiv, gehst einen halben Schritt näher und lässt das Fenster im Hintergrund verschwimmen. Zehn Sekunden Aufnahme, eine Stunde Vorbereitung. Im fertigen Film sieht man nur ihr Gesicht, und das Fenster dahinter ist ein heller Fleck.

Der Weg. Der eine Weg ist ein Studium der Film- und Fernsehkamera an einer Hochschule. Der andere ist eine Weiterbildung mit Prüfung vor der IHK, für Leute, die schon eine Ausbildung und Berufspraxis haben, meist dazu einen mittleren Abschluss. Die Lehrgänge dafür bieten Bildungseinrichtungen an, Dauer und Ablauf legen sie selbst fest, eine Vergütung gibt es in der Regel nicht.

Dein erster Schritt. Bewirb dich bei einer Produktion in deiner Region als Setrunner oder Praktikant, viele suchen für einzelne Drehtage Leute. Du trägst Kaffee und Kabel, und dabei stehst du drei Meter neben dem Kamerateam. Genau so fangen viele Kameraleute an.

GE-18 · Keramiker / Keramikerin

Du machst den Ofen nach zwölf Stunden auf und siehst zum ersten Mal, welche Farbe daraus geworden ist.

Die Arbeit. Der Brennofen hat die Nacht durchgeheizt und kühlt jetzt langsam ab. Drinnen stehen dreißig Schalen, die du gedreht, getrocknet und glasiert hast. Die Glasur war grau, als du sie aufgetragen hast. Du öffnest die Klappe, warme Luft kommt dir entgegen, und darin leuchtet ein tiefes Blau mit grünen Rändern. Zwei Schalen haben Risse, der Rest ist schöner geworden als gedacht.

Der Weg. 2024 haben bundesweit knapp dreißig Leute diese dreijährige Ausbildung angefangen. Gelernt wird in einer Keramikwerkstatt, und zur Berufsschule fährst du an einen von wenigen Orten, etwa nach Landshut, Montabaur oder Meißen.

Dein erster Schritt. Viele Keramikwerkstätten bieten offene Kurse an, und an einem Abend drehst du dort deine erste Schale. Danach kannst du fragen, ob du einen Tag in der Werkstatt dabei sein darfst, und mit etwas Glück ist gerade ein Ofen fertig und wird geöffnet.

GE-19 · Textildesigner / Textildesignerin

Du entwirfst ein Muster, das sich alle vierzig Zentimeter wiederholt, ohne dass es jemand merkt.

Die Arbeit. Auf dem Bildschirm entsteht ein Muster aus Blättern für einen Vorhangstoff. Es wiederholt sich alle vierzig Zentimeter, und an der Anschlussstelle soll das Auge einfach weiterlaufen. Du schiebst ein Blatt nach oben, drehst ein anderes und prüfst den Übergang. Dann lässt du eine Probe weben, hältst sie gegen das Fenster und siehst, dass die Farben auf Stoff anders wirken als am Bildschirm.

Der Weg. Textildesign studierst du an einer Hochschule, auch über ein Studium in Produktdesign kommst du hinein. Ein Praktikum in einer Weberei oder Druckerei vorher hilft dir, das Material zu verstehen.

Dein erster Schritt. Geh zu einer Werkschau am Ende des Semesters an einer Hochschule mit Textildesign. Dort hängen die Stoffe der Studierenden, du darfst sie anfassen und die Leute daneben fragen, wie lange so ein Muster gedauert hat.

GE-20 · Schilder- und Lichtreklameherstellerin / Schilder- und Lichtreklameherstellerin

Was du heute baust, hängt morgen über einer Straße und wird von zehntausend Leuten gelesen, ohne dass einer darüber nachdenkt.

Die Arbeit. In der Werkstatt liegen Buchstaben aus Acrylglas, jeder so groß wie du, mit Leuchtstreifen dahinter. Du prüfst, ob das Licht gleichmäßig durchkommt, ohne helle Flecken. Morgen früh fahrt ihr mit der Hebebühne zum Kaufhaus und montiert sie an der Fassade. Am Abend gehen sie zum ersten Mal an, und du stehst unten auf dem Gehweg und schaust, ob jeder Buchstabe gleich hell ist.

Der Weg. In drei Jahren lernst du alles, was zu einem Schild gehört, vom Entwurf am Rechner über Material und Licht bis zur Montage. Berufsschulklassen dafür gibt es nur an wenigen Orten, etwa in Lahr oder Eberswalde.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Werbetechnikbetrieb in deiner Stadt nach einem Praktikum, am besten in einer Woche mit Montage. Wenn du später abends an einer Fassade vorbeigehst, an der du mitgeschraubt hast, siehst du deine Arbeit über der Straße leuchten.

GE-21 · Bildhauer / Bildhauerin

Du arbeitest Monate an einem Stück, und am Ende steht es irgendwo, wo Leute daran vorbeigehen, ohne dich je zu treffen.

Die Arbeit. Seit drei Monaten steht in deinem Atelier eine Figur aus Holz, größer als du. Heute arbeitest du an den Händen, und jeder Span verändert, wie sie wirkt. Du trittst zurück, gehst einmal herum, schaust von unten. Im Frühjahr kommt sie auf einen Platz in einer Stadt, in der du nie gewohnt hast. Leute werden daran vorbeigehen, sich danebensetzen, sie anfassen.

Der Weg. Der übliche Weg ist ein Studium der Bildhauerei an einer Kunsthochschule, bundesweit studieren das gut vierhundert Leute. Daneben gibt es Ausbildungen an privaten Einrichtungen, die Dauer

und Abschluss selbst festlegen, ohne staatliche Regelung und ohne Vergütung. Weil diese Ausbildungen so unterschiedlich sind, lohnt sich vorher ein Besuch beim Anbieter.

Dein erster Schritt. Geh zum Rundgang einer Kunsthochschule, dort zeigen die Studierenden einmal im Jahr ihre Arbeiten, und jeder darf rein. Neben den Skulpturen stehen oft die Leute, die sie gemacht haben, und erzählen gern, wie sie zur Bildhauerei gekommen sind.

GE-22 · Buchbinder / Buchbinderin

Du machst aus losen Blättern etwas, das sich aufschlagen lässt und dabei flach liegen bleibt.

Die Arbeit. Auf deinem Tisch liegen die Seiten eines Fotobuchs, gefalzt und gestapelt. Du heftest sie mit Nadel und Faden zu Lagen, leimst den Rücken, presst und lässt trocknen. Dann beziehst du die Deckel mit Leinen und prägst den Titel ein. Zum Schluss schlägst du das Buch in der Mitte auf, legst es hin und nimmst die Hand weg. Es bleibt offen liegen, genau so, wie es soll.

Der Weg. Rund dreißig Leute haben 2024 bundesweit angefangen, deshalb sind Ausbildungsplätze selten. Gelernt wird drei Jahre, mit Nadel und Faden genauso wie an den Maschinen für größere Auflagen.

Dein erster Schritt. Buchbindereien sind selten, schau deshalb auch in der nächsten größeren Stadt. Frag, ob du an einem Tag dabei sein darfst, an dem gerade ein Einzelstück entsteht. Dann siehst du, wie aus losen Blättern in ein paar Stunden ein Buch wird.

GE-23 · Maler / Malerin und Lackierer / Lackiererin, Fachrichtung Gestaltung und Instandhaltung

Du mischst so lange, bis der Ton genau die Wand daneben trifft, und niemand sieht später, dass da mal etwas war.

Die Arbeit. In einem Altbauflur hat jemand für ein neues Kabel ein Loch in die Wand geschlagen. Der Rest der Wand ist hundert Jahre alt, mit einem Grünton, den es so in keinem Baumarkt gibt. Du verputzt, schleifst und mischst dann Farbe, tropfenweise, und streichst eine Probe daneben. Beim dritten Versuch stimmt der Ton. Am nächsten Tag sucht die Mieterin die Stelle vergeblich.

Der Weg. Mit über fünftausend Anfängern im Jahr ist das einer der offensten Wege überhaupt, und gut die Hälfte startet mit Hauptschulabschluss. Drei Jahre lernst du im Betrieb, in der Fachrichtung Gestaltung und Instandhaltung, und Ausbildungsbetriebe gibt es fast überall.

Dein erster Schritt. Frag in einem Malerbetrieb in deinem Ort nach einem Praktikum, das klappt fast immer. Bitte darum, auch bei einer Wandtechnik oder an einer Altbaufassade dabei zu sein, weil dort am meisten Auge gefragt ist.

GE-24 · Restaurator / Restauratorin

Du nimmst eine Übermalung von 1890 ab und weißt vorher nicht sicher, was darunter zum Vorschein kommt.

Die Arbeit. Auf der Staffelei steht ein Gemälde, über das jemand 1890 eine neue Schicht gemalt hat. Unter UV-Licht hast du schon gesehen, dass darunter etwas liegt. Jetzt arbeitest du dich unter dem Mikroskop vor, mit Skalpell und Wattestäbchen, Quadratzentimeter für Quadratzentimeter. Nach einer Woche taucht ein Gesicht auf, das seit über hundert Jahren niemand mehr gesehen hat.

Der Weg. Die Hochschulen bieten Restaurierung oder Konservierung als Studium an, und vor dem Start verlangen sie ein Praktikum in einer Restaurierungswerkstatt. Bundesweit studieren es knapp achthundert Leute, und den Praktikumsplatz zu finden ist oft der erste echte Schritt.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Museum, einem Archiv oder bei der Denkmalpflege deiner Stadt, ob du die Restaurierungswerkstatt sehen darfst. Frag dabei, wie die Leute dort an ihr Vorpraktikum gekommen sind. An der Antwort siehst du, wie die meisten wirklich hineingekommen sind.

GE-25 · Regisseur / Regisseurin

Du lässt dieselbe Szene zum zwölften Mal spielen, weil du weißt, dass sie noch nicht stimmt, und kannst noch nicht sagen warum.

Die Arbeit. Probebühne, zehn Uhr. Zwei Schauspieler spielen eine Szene, die seit Tagen nicht zündet. Der Text sitzt, die Wege stimmen, und trotzdem schaut die Assistentin am Rand auf die Uhr. Du lässt sie es noch einmal machen, diesmal flüsternd. Dann mit einer Pause vor dem letzten Satz. Beim dritten Versuch hört die Souffleuse auf zu blättern, und niemand auf der Probebühne rührt sich.

Der Weg. Über ein Studium der Regie an einer Hochschule. Daneben gibt es eine Ausbildung zum Theaterregisseur und Spielleiter, die jede Bildungseinrichtung selbst regelt, schulisch und in der Regel ohne Vergütung. Verlangt werden dort teils ein mittlerer Abschluss oder die Fachhochschulreife, dazu Praktika oder Hospitanzen.

Dein erster Schritt. Bewirb dich an einem Theater als Hospitant in der Regie, das geht oft schon mit siebzehn. Du sitzt dann wochenlang in den Proben, schreibst mit und siehst, wie eine Inszenierung von der ersten Leseprobe bis zur Premiere wächst.

GE-26 · Konditor / Konditorin

Auf der Torte steht in Zuckerguss ein Name, und die Schrift muss sitzen, weil es die Hochzeit von jemandem ist.

Die Arbeit. Auf dem Tisch steht eine Hochzeitstorte, drei Etagen, mit Fondant eingeschlagen, noch ganz weiß. Daneben liegt der Zettel mit zwei Namen und dem Datum. Du füllst Zuckerglasur in eine Spritztüte aus Backpapier, atmest ruhig und schreibst, Buchstabe für Buchstabe, ohne abzusetzen. Dann setzt du die Blüten aus Zucker, die du gestern geformt hast. Um zwölf wird sie abgeholt.

Der Weg. Drei Jahre lernst du in einer Konditorei und in der Berufsschule. Weil du mit Lebensmitteln arbeitest, brauchst du vorher eine Belehrung und eine Bescheinigung vom Gesundheitsamt.

Dein erster Schritt. Frag in einer Konditorei, die Motivtorten macht, nach einem Praktikum am Verziertisch. Vielleicht darfst du selbst mit der Spritztüte üben, erst auf einem Blech und noch nicht auf einer Torte. An deinem ersten Namen aus Zuckerguss merkst du, wie ruhig die Hand dafür sein muss.

GE-27 · Gestalter / Gestalterin für visuelles Marketing

Du baust ein Schaufenster, das Leute zum Stehenbleiben bringt, die es eilig haben.

Die Arbeit. Am Montag kommt die neue Kollektion, und das große Schaufenster am Eingang gehört dir. Du hast eine Skizze gemacht, Licht, Farben, drei Puppen, eine Treppe aus Holzkisten. Jetzt baust du auf, stellst um, gehst raus auf den Gehweg und schaust durch die Scheibe. Am Nachmittag bleibt eine Frau mit vollen Einkaufstüten stehen, obwohl sie gerade noch gerannt ist.

Der Weg. Drei Jahre, meistens in einem großen Kaufhaus oder bei einer Modekette. Knapp vierhundert Leute haben 2024 bundesweit angefangen, und Plätze gibt es vor allem dort, wo ein eigenes Dekoteam arbeitet.

Dein erster Schritt. Geh durch die Innenstadt und fotografier drei Schaufenster, bei denen du stehengeblieben bist. Mit den Fotos fragst du bei einem großen Kaufhaus oder einer Modekette, ob du einen Tag mit dem Dekoteam mitlaufen darfst. Über deine Bilder kommst du sofort ins Gespräch.

GE-28 · Mediengestalter / Mediengestalterin Bild und Ton

Du schneidest vier Stunden Material auf drei Minuten und entscheidest dabei, welche Geschichte daraus wird.

Die Arbeit. Vor dir liegen vier Stunden Material von einem Stadtfest, Interviews, Bühne, Kinder auf der Hüpfburg. Daraus sollen drei Minuten für die Abendsendung werden. Du sichtest, markierst und stellst um, bis ein Anfang da ist, der neugierig macht. Der Satz einer alten Frau am Kuchenstand wird zum Schluss. Um sechs gibst du ab, um halb acht läuft der Beitrag.

Der Weg. In drei Jahren lernst du die ganze Kette, Kamera, Licht, Ton und Schnitt, bei einem Sender, einer Produktionsfirma oder einer Agentur. Am Ende weißt du, wo du am liebsten stehst.

Dein erster Schritt. Schneid aus Handyvideos von deinem letzten Ausflug eine Minute, die eine Geschichte erzählt. Damit fragst du bei einem regionalen Sender oder einer Produktionsfirma nach einem Praktikum, und im besten Fall darfst du einen Tag im Schnittraum mitsitzen.

GE-29 · Fotograf / Fotografin

Du wartest zwanzig Minuten auf ein Licht, das vielleicht zwei Minuten da ist.

Die Arbeit. Du stehst mit der Kamera auf einem Hügel über dem Dorf, das Stativ ist eingerichtet. Die Sonne steht noch zu hoch, alles wirkt flach. Du schaust zu, wie das Licht langsam wärmer wird und die Schatten länger. Dann fällt es schräg über die Dächer, und du drückst ab, wieder und wieder, und änderst bei jedem Bild ein kleines bisschen.

Der Weg. Du kannst drei Jahre in einem Fotostudio lernen oder Fotografie an einer Hochschule studieren. In der Ausbildung gibt es zusätzlich eine Qualifikation, in der du Bilder ganz am Rechner erzeugst, ohne Kamera.

Dein erster Schritt. Such dir zehn deiner besten Bilder aus, egal mit welcher Kamera, und frag damit in einem Fotostudio in deiner Stadt nach einem Praktikum. Am meisten lernst du bei einem Shooting, wenn du das Licht hältst und zuschaust, wie die Fotografin mit den Leuten vor der Kamera redet.

GE-30 · Gärtner / Gärtnerin, Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau

Du legst fest, wo der Weg langgeht, und in zehn Jahren geht trotzdem jeder woanders.

Die Arbeit. Ein Neubaugebiet, die Häuser stehen, die Gärten sind noch Lehm. Du hast den Plan in der Hand und steckst mit Pflöcken und Schnur ab, wo der Weg zum Eingang verläuft. Er soll in einem Bogen um den Baum führen. Mit dem Messgerät legst du die Höhen fest, damit das Regenwasser vom Haus wegläuft. Am Ende liegt jede Kante dort, wo sie auf dem Plan war. Zwei Jahre später siehst du im Rasen eine Spur, wo die Kinder quer zum Nachbarn laufen.

Der Weg. Drei Jahre in einem Betrieb der Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau. Praktikumsplätze gibt es fast überall, das ist der einfachste Weg, einen Betrieb kennenzulernen.

Dein erster Schritt. Ein Praktikum in einem Landschaftsbaubetrieb bekommst du meist unkompliziert. Am meisten nimmst du mit, wenn du eine ganze Woche auf derselben Baustelle bleibst. Dann siehst du, wie aus Lehm ein Garten wird, und spürst am Freitag, was du geschafft hast.

GE-31 · UX-Designer / UX-Designerin

Du schaust jemandem beim Benutzen zu und siehst genau die Stelle, an der er kurz zögert.

Die Arbeit. Im Testraum sitzt eine Frau vor einer App zum Fahrkartenkauf, du sitzt daneben und schaust zu. Du sagst nichts, sie soll einfach ein Ticket kaufen. Bei der Auswahl des Tarifs hält sie inne, scrollt hoch, wieder runter und tippt dann auf das Falsche. Du notierst die Sekunde. Am Nachmittag baust du die Seite neu, und morgen testest du wieder.

Der Weg. Arbeitgeber erwarten häufig ein Studium, etwa in Interfacedesign, Kommunikationsdesign, Mediendesign oder Medieninformatik. Auch eine Aus- oder Weiterbildung kann den Weg öffnen, zum Beispiel als staatlich geprüfter Grafikdesigner oder als Fachinformatiker für Anwendungsentwicklung. Die schulischen Designausbildungen laufen in der Regel ohne Vergütung.

Dein erster Schritt. Such eine Digitalagentur oder ein Produktteam in deiner Stadt, viele schreiben Praktika aus. Beobachte vorher drei Leute dabei, wie sie eine App benutzen, die du gut kennst, und schreib auf, wo sie zögern. Diese Notizen sind schon eine kleine Arbeitsprobe.

GE-32 · Technischer Produktdesigner / Technische Produktdesignerin, Fachrichtung Produktgestaltung und -konstruktion

Du entscheidest am Bildschirm, wie ein Griff in der Hand liegen soll, und Monate später hält ihn jemand wirklich.

Die Arbeit. Auf deinem Bildschirm dreht sich das Gehäuse eines Staubsaugers, dreidimensional, in Grau. Die Form hat die Designerin vorgegeben, du machst daraus ein Teil, das eine Maschine wirklich aus Kunststoff gießen kann. Du prüfst, wo die Wand zu dünn ist, setzt die Stellen für die Schrauben und legst fest, wo die beiden Hälften zusammenklicken. Ein paar Wochen später fällt das erste echte Teil aus der Maschine, und die Hälften passen.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre Ausbildung in der Industrie, in der Fachrichtung Produktgestaltung und -konstruktion. Rechtlich ist kein Schulabschluss vorgeschrieben, in der Praxis kommt gut die Hälfte der Neuen mit Hochschulreife. Daneben gibt es die Fachrichtung Maschinen- und Anlagenkonstruktion, dort konstruierst du eher Förderbänder und Anlagenteile als Dinge, die man in die Hand nimmt.

Dein erster Schritt. Frag in der Konstruktionsabteilung eines Industriebetriebs in deiner Region nach einem Praktikum. Oft darfst du dort selbst ein Teil am Rechner verändern, und jemand zeigt dir, warum die Änderung in der Fertigung funktioniert oder eben nicht.

Ordnen

OR-01 · Archivar / Archivarin

Du entscheidest, was von heute in hundert Jahren noch da ist, und was weggeworfen wird.

Die Arbeit. Eine Behörde räumt ihre Keller und gibt vierhundert Ordner ans Archiv. Du gehst sie durch und entscheidest, was bleibt und was vernichtet wird. Hundert gleiche Formulare zur Hundesteuer braucht niemand, das Protokoll zum Bau der neuen Schule schon. Was du aufhebst, beschreibst du so, dass es jemand in fünfzig Jahren findet, ohne dich je getroffen zu haben.

Der Weg. Der Weg führt über ein Studium der Archivwissenschaft, manchmal auch über Bibliotheks- oder Informationswissenschaft. Dieses Studium finanzierst du wie jedes andere selbst. Wer schon beim Lernen Geld verdienen will, geht den zweiten Weg: eine Ausbildung als Beamtin oder Beamter im Archivdienst, bei der das Land dich von Anfang an bezahlt.

Dein erster Schritt. Ruf beim Stadtarchiv an und frag, ob du einmal dabei sein darfst, wenn eine neue Lieferung aus einer Behörde durchgesehen wird. Dort erlebst du den Teil des Berufs, in dem wirklich entschieden wird.

OR-02 · Steuerfachangestellter / Steuerfachangestellte

Auf deinem Tisch liegt ein Schuhkarton voller Belege, und daraus wird bis Freitag eine Aufstellung.

Die Arbeit. Montagmorgen bringt ein Handwerker seine Unterlagen vom ganzen Jahr vorbei, in einem Schuhkarton. Tankquittungen, Rechnungen, ein Kontoauszug mit Kaffeefleck. Du sortierst, buchst, rechnest nach und merkst, dass zwei Rechnungen fehlen. Also rufst du ihn an. Am Freitag liegt eine Aufstellung da, mit der die Steuerberaterin arbeiten kann, und der Handwerker sieht zum ersten Mal, wo sein Geld hingeht.

Der Weg. Gelernt wird drei Jahre lang direkt in einer Kanzlei. Vom ersten Monat an hast du echte Ordner auf dem Tisch. Mathe und Deutsch brauchst du jeden Tag, das eine für die Zahlen, das andere für die Briefe ans Finanzamt.

Dein erster Schritt. Frag in einer Steuerkanzlei in deinem Ort, ob du einen echten Kundenordner vom Eingang bis zur fertigen Aufstellung mitverfolgen darfst. An diesem einen Ordner merkst du, ob dir das Sortieren selbst Spaß macht.

OR-03 · Beamter / Beamtin im Auswärtigen Dienst, gehobener Dienst

Du schreibst auf, was in einem Gespräch wirklich gesagt wurde, und in Berlin wird danach entschieden.

Die Arbeit. In der Botschaft ist am Vormittag ein Termin im Wirtschaftsministerium des Gastlandes, und du sitzt mit am Tisch. Du schreibst mit, was gesagt wird, und auch, wie es gesagt wird. Danach fasst du alles in einem Bericht nach Berlin zusammen. Am Nachmittag steht eine Familie vor dir, deren Pässe gestohlen wurden, und du sorgst dafür, dass sie nach Hause kommt.

Der Weg. Drei Jahre lernst du an der Akademie Auswärtiger Dienst, mit Praxisphasen im Amt und an einer Botschaft im Ausland. Bezahlt wirst du schon ab dem ersten Tag, weil du dabei bereits für den Bund arbeitest. Mitbringen musst du die Fachhochschulreife oder das Abitur, gutes Englisch und eine zweite Fremdsprache. Am Ende bist du Diplom-Verwaltungswirtin oder Diplom-Verwaltungswirt.

Dein erster Schritt. Schreib der Nachwuchswerbung des Auswärtigen Amts und frag nach jemandem, der den Weg über die Akademie gegangen ist. Ein Gespräch mit so einer Person sagt dir mehr über ein Leben mit vielen Umzügen als jede Broschüre.

OR-04 · Fachkraft für Lagerlogistik

Du weißt, an welchem Platz eine Palette steht, die vor drei Wochen reingekommen ist.

Die Arbeit. Morgens um sechs steht der erste Lkw an der Rampe, zweiundzwanzig Paletten. Du prüfst die Lieferscheine, scannst jede Palette und fährst sie mit dem Stapler auf ihren Platz. Mittags kommt eine Bestellung über achtzig Positionen, und du stellst sie zusammen. Wenn jemand nach einem Karton fragt, der vor drei Wochen kam, weißt du, in welchem Regal er steht.

Der Weg. Ausbildungsplätze gibt es in fast jeder Region, weil fast jede Branche ein Lager hat, vom Handwerk bis zur Industrie. Drei Jahre lernst du in der Halle und in der Berufsschule. Anfangen kannst du mit jedem Schulabschluss und auch ohne einen.

Dein erster Schritt. Frag bei einer Spedition oder einem Handelslager in deiner Nähe nach einem Praktikum, bei dem du auch im Wareneingang stehst und nicht nur packst. Dort beginnt die Ordnung, auf der das ganze Lager aufbaut.

OR-05 · Rechtspfleger / Rechtspflegerin

Du führst ein Verfahren allein zu Ende, und keine Richterin schaut dir dabei über die Schulter.

Die Arbeit. Auf deinem Tisch liegt der Kaufvertrag für ein Haus. Die Käufer wollen ins Grundbuch, das amtliche Verzeichnis, wem welches Grundstück gehört. Du prüfst, ob alles stimmt, und entscheidest selbst, ob eingetragen wird. Danach geht es um eine Erbschaft mit drei zerstrittenen Geschwistern, von denen jedes etwas anderes beantragt. Beide Entscheidungen triffst du allein.

Der Weg. Drei Jahre studierst du an einer Hochschule für öffentliche Verwaltung und Rechtspflege, mit Praxisabschnitten bei Gerichten und Staatsanwaltschaften. Das Land bezahlt dich von Anfang an, weil du während des Studiums schon im Justizdienst stehst. Voraussetzung ist die Fachhochschulreife oder das Abitur, am Ende bist du Diplom-Rechtspflegerin oder Diplom-Rechtspfleger.

Dein erster Schritt. Frag am Amtsgericht in deiner Stadt nach einem Tag im Grundbuchamt. Dort liegen genau die Kaufverträge, über die du später allein entscheidest, und du siehst, wie viel an einer einzigen Unterschrift hängt.

OR-06 · Justizfachangestellter / Justizfachangestellte

Du hältst Fristen im Blick, bei denen ein einziger Tag darüber entscheidet, ob jemand noch klagen kann.

Die Arbeit. Auf deinem Bildschirm laufen zwanzig Verfahren gleichzeitig, und bei jedem läuft eine Frist. Du legst Akten an, schickst die Briefe raus, mit denen Leute zu einem Termin vor Gericht bestellt werden, und prüfst, ob eine Antwort rechtzeitig kam. Dann sitzt du im Gerichtssaal und führst das Protokoll, während vorne verhandelt wird. Wenn ein Schreiben einen Tag zu spät rausgeht, kann jemand sein Recht verlieren, deshalb kontrollierst du zweimal.

Der Weg. Deine Ausbildung läuft drei Jahre lang direkt bei Gericht oder Staatsanwaltschaft. Vorgeschrieben ist kein bestimmter Abschluss, zuletzt kamen aber rund zwei Drittel der Anfänger mit Abitur. Auch mit Abi ist das also ein Einstieg, bei dem du vom ersten Tag an Geld verdienst.

Dein erster Schritt. Geh in eine öffentliche Verhandlung am Amtsgericht und schau nicht nach vorn, sondern auf die Person, die das Protokoll führt. Danach weißt du, ob du lieber dort sitzen würdest als vorne am Richtertisch.

OR-07 · Bibliothekar / Bibliothekarin an wissenschaftlichen Bibliotheken, gehobener Dienst

Du baust die Ordnung, nach der jemand in zwanzig Jahren noch findet, was heute reinkommt.

Die Arbeit. Ein Doktorand steht an der Information der Universitätsbibliothek und sucht seit einer Woche einen Aufsatz, der eigentlich da sein müsste. Du schaust nach und merkst, dass er unter einem falschen Schlagwort steht. Du korrigierst den Eintrag, und ab jetzt findet ihn jeder, auch mit einem ganz anderen Suchwort. Danach zeigst du einer Gruppe Erstsemester, wie man in Fachdatenbanken sucht.

Der Weg. An einer Hochschule für den öffentlichen Dienst studierst du drei Jahre, mit Praxisphasen vor allem an wissenschaftlichen Bibliotheken. Du wirst dabei schon bezahlt, weil das Land dich für genau diese Arbeit ausbildet. Mitbringen musst du die Fachhochschulreife oder das Abitur und zwei Fremdsprachen, am Ende steht ein Bachelor. Den Weg gibt es nicht in jedem Bundesland.

Dein erster Schritt. Frag in der Universitätsbibliothek in deiner Nähe nach einer Führung hinter die Kulissen, bei der du siehst, wie ein neues Buch vom Eingang bis ins Regal kommt. Genau auf diesem Weg passiert deine spätere Arbeit.

OR-08 · Verwaltungsfachangestellter / Verwaltungsfachangestellte, Fachrichtung Kommunalverwaltung

Jemand steht am Schalter mit einem Anliegen, für das es drei Formulare gibt, und du weißt welche.

Die Arbeit. Um acht geht der Schalter im Bürgeramt auf, und die Schlange steht schon. Eine Frau meldet ihren Umzug an, ein Mann braucht einen neuen Ausweis, eine Studentin fragt nach einer Meldebescheinigung. Du weißt, welches Formular wohin gehört, und füllst es mit ihnen aus. Nachmittags bearbeitest du Anträge, die per Post kamen, und schreibst Bescheide, die vor Gericht halten müssen.

Der Weg. Dein Lernort ist drei Jahre lang das Rathaus oder das Landratsamt. Vor der Einstellung steht meistens ein Auswahlverfahren, ein bestimmter Schulabschluss ist dafür nicht vorgeschrieben. Den Beruf gibt es in mehreren Fachrichtungen, die Kommunalverwaltung ist mit Abstand die größte.

Dein erster Schritt. Wenn du im Rathaus nach einem Praktikum fragst, wünsch dir einen Tag am Bürgerschalter. Ein Vormittag dort zeigt dir, wie viele verschiedene Anliegen an einem einzigen Tresen landen.

OR-09 · Fachangestellter / Fachangestellte für Arbeitsmarktdienstleistungen

Du sortierst einen Fall, an dem vier Stellen gleichzeitig arbeiten, und sorgst dafür, dass sie voneinander wissen.

Die Arbeit. In der Eingangszone der Arbeitsagentur steht ein Mann mit einem Stapel Briefe. Arbeitslosengeld, ein Schreiben vom Jobcenter, eines von der Familienkasse, alles gleichzeitig. Du sortierst, was zu wem gehört, und rufst bei der Kollegin im zweiten Stock an. Dann legst du den Fall so an, dass alle Stellen voneinander wissen. Der Mann geht mit einem Termin raus statt mit vier Fragen.

Der Weg. Ausgebildet wirst du in der Regel von der Bundesagentur für Arbeit selbst, also genau dort, wo du später arbeitest. Drei Jahre wechselst du zwischen Agentur und Berufsschule. Deine Bewerbung schickst du direkt an die Agentur.

Dein erster Schritt. Frag bei der Agentur für Arbeit in deiner Stadt, ob du einen Vormittag in der Eingangszone mitlaufen kannst. Dort kommt jeder zuerst an, und du siehst, wie schnell sich ein Stapel Briefe ordnen lässt, wenn jemand den Überblick hat.

OR-10 · Kaufmann / Kauffrau für Spedition und Logistikdienstleistung

Du planst, welche Ladung auf welchen Laster kommt, und wenn ein Fahrer im Stau steht, planst du neu.

Die Arbeit. Ein Maschinenbauer will zwanzig Container mit Ersatzteilen nach Asien schicken und braucht bis morgen ein Angebot. Du rechnest den Lkw bis zum Hafen, das Schiff und die Gebühren beim Zoll zusammen. Dann prüfst du, welche Papiere das Zielland verlangt, und merkst, dass für zwei Bauteile ein Nachweis fehlt. Gegen drei geht das Angebot raus, mit einer Liste, was der Kunde noch nachreichen muss.

Der Weg. Gelernt wird drei Jahre lang in einer Spedition, ein bestimmter Schulabschluss ist dafür nicht nötig. Fremdsprachen helfen dir jeden Tag, weil viele Sendungen über die Grenze gehen, und dafür gibt es eine eigene Zusatzqualifikation.

Dein erster Schritt. Speditionen mit Auslandsgeschäft haben eine Abteilung, die Angebote rechnet und Zollpapiere erstellt. Frag dort nach einem Praktikum. Spätestens bei der ersten Rückfrage vom Zoll weißt du, ob dich so ein Moment nervös macht oder wach.

OR-11 · Verwaltungswissenschaftler / Verwaltungswissenschaftlerin

Du schreibst die Regel, nach der danach dreihundert Leute in vier Ämtern arbeiten.

Die Arbeit. Ein Landkreis will, dass Bauanträge schneller bearbeitet werden. Du sprichst mit den Leuten in vier Ämtern, schaust dir an, wo Akten liegen bleiben, und zeichnest den Weg eines Antrags Schritt für Schritt auf. Daraus schreibst du eine neue Dienstanweisung. Ab dem Ersten des nächsten Monats arbeiten dreihundert Menschen danach, und nach ein paar Wochen hörst du, ob es klappt.

Der Weg. Über ein Studium der Staats- oder Verwaltungswissenschaft. Darin lernst du Recht, Wirtschaft und Politik zusammen, weil eine Behörde alle drei braucht. Für Führungsaufgaben erwarten Arbeitgeber meist einen Master.

Dein erster Schritt. Frag bei deiner Stadtverwaltung nach einem Praktikum in der Abteilung für Organisation und lass dir zeigen, wer alles mitredet, bevor eine neue Regel gilt. Diese Runde aus Ämtern, Personalvertretung und Leitung ist genau das, was du später sortierst.

OR-12 · Finanzwirt / Finanzwirtin

Du gehst eine Erklärung durch, bei der alles stimmen könnte, und prüfst genau die Stelle, an der es das oft nicht tut.

Die Arbeit. Auf deinem Bildschirm ist eine Steuererklärung, bei der auf den ersten Blick alles passt. Du gehst sie durch, und bei den Fahrtkosten bleibst du hängen. Achtzig Kilometer zur Arbeit, jeden Tag, bei einer Wohnadresse fünf Kilometer vom Betrieb. Du fragst nach, schriftlich und freundlich. Am Ende steht ein Bescheid, und hinter jeder Zahl darin steckt eine Prüfung von dir.

Der Weg. Zwei Wege führen hinein, und bei beiden zahlt dir das Land schon während der Ausbildung ein Gehalt. Mit mittlerem Abschluss oder Hauptschulabschluss und passender Ausbildung lernst du zwei Jahre an der Landesfinanzschule und im Finanzamt. Mit Fachhochschulreife oder Abitur studierst du drei Jahre und wirst Diplom-Finanzwirtin oder Diplom-Finanzwirt.

Dein erster Schritt. Die Finanzverwaltung deines Bundeslandes hat eine eigene Einstellungsberatung, und beim Finanzamt in deiner Stadt gibt es Praktika. Sag dort, welchen Schulabschluss du hast oder bald hast, dann bekommst du gleich den Weg erklärt, der zu dir passt.

OR-13 · Rechtsanwalt / Rechtsanwältin

Du liest zweihundert Seiten und schreibst daraus die drei Sätze, auf die es ankommt.

Die Arbeit. Morgens liegen zwei Ordner auf deinem Tisch, ein Mietstreit, zweihundert Seiten Briefe, Fotos und Verträge. Du liest alles, markierst, sortierst, bis du die drei Punkte hast, an denen der Fall hängt. Daraus schreibst du einen Schriftsatz ans Gericht. Um vier sitzt die Mieterin vor dir, und du erklärst ihr in zwei Minuten, wo sie steht.

Der Weg. Das Studium der Rechtswissenschaft endet mit der Ersten juristischen Prüfung. Danach kommt das Referendariat, eine praktische Ausbildung bei Gericht, Behörde und Kanzlei, und am Ende die Zweite juristische Staatsprüfung. Erst die Zulassung durch die Rechtsanwaltskammer macht dich zur Anwältin oder zum Anwalt.

Dein erster Schritt. Eine Woche in einer Kanzlei lohnt sich, wenn du einen Fall vom ersten Gespräch bis zum Brief ans Gericht verfolgst. An diesem einen Fall siehst du, wie aus zweihundert Seiten drei Sätze werden.

OR-14 · Notarfachangestellter / Notarfachangestellte

Du bereitest Urkunden vor, bei denen ein falsches Komma später vor Gericht landet.

Die Arbeit. Ein junges Paar kauft seine erste Wohnung, und in zwei Wochen ist der Termin beim Notar. Du holst den Auszug aus dem Grundbuch, setzt den Vertragsentwurf auf und prüfst jeden Namen, jedes Datum und die Nummer jedes Grundstücks. Beim Termin liest der Notar alles laut vor. Danach kümmerst du dich darum, dass Grundbuchamt, Finanzamt und Bank bekommen, was sie brauchen.

Der Weg. Drei Jahre lernst du direkt im Notariat und in der Berufsschule. Es gibt auch eine kombinierte Ausbildung, in der du zusätzlich die Arbeit in einer Anwaltskanzlei lernst und am Ende beides kannst.

Dein erster Schritt. Im Notariat in deinem Ort kannst du fragen, ob du einmal einen Termin für einen Hauskauf miterleben darfst, von der Vorbereitung bis zum Vorlesen. Danach weißt du, wie viel Arbeit hinter einer Stunde beim Notar steckt.

OR-15 · Facility Manager / Facility Managerin

Du sorgst dafür, dass in einem Gebäude mit tausend Leuten alles läuft, und auffallen tut nur, was nicht läuft.

Die Arbeit. Montag fällt im dritten Stock die Lüftung aus, und vierhundert Leute sitzen im Büro. Du rufst die Wartungsfirma an, verlegst eine Besprechung in einen anderen Flügel und schreibst eine Mail an alle.

Dazwischen verhandelst du einen neuen Vertrag für die Reinigung und planst, wann die Fenster getauscht werden. Am Freitag weiß keiner mehr, dass die Lüftung je aus war.

Der Weg. Der direkte Weg ist ein Studium im Facility-Management oder im technischen Gebäudemanagement. Es geht auch über eine Ausbildung und eine Weiterbildung danach, etwa zum Techniker in der Bautechnik oder zum Immobilienfachwirt. Dann kennst du die Technik im Keller schon von innen, bevor du sie verwaltest.

Dein erster Schritt. Frag bei einer Klinik oder Hochschule in deiner Nähe nach der Person, die das Gebäude betreut, und bitte um einen Tag zum Mitlaufen. Die meisten, die da arbeiten, zeigen ihren Keller gern her.

OR-16 · Wirtschaftsinformatiker / Wirtschaftsinformatikerin

Du baust die Struktur, in der die Daten liegen, und merkst beim Bauen, dass keiner genau sagen kann, wie der Ablauf wirklich ist.

Die Arbeit. Ein Möbelhändler will, dass Bestellungen, Lager und Buchhaltung endlich zusammenpassen. Du setzt dich mit den Leuten aus allen drei Abteilungen hin und fragst, wie ein Auftrag bei ihnen wirklich läuft. Jede Abteilung erzählt es anders. Daraus baust du eine Datenstruktur, in der alle dasselbe sehen, und dann testest du so lange, bis es stimmt.

Der Weg. Der übliche Weg ist ein Studium der Wirtschaftsinformatik, an Universitäten und Fachhochschulen, auch als duales Studium. Darin lernst du beides, wie ein Betrieb funktioniert und wie man Software dafür baut. Nach einer Ausbildung gibt es auch einen Weg über eine Fachschule, mit einem Abschluss, der Bachelor Professional heißt.

Dein erster Schritt. Am meisten lernst du in einem Termin, in dem eine Fachabteilung erklärt, was sie von neuer Software will. Frag bei einem Praktikum in einer IT-Abteilung gezielt danach, über diesen Teil wird in Programmierkursen selten geredet.

OR-17 · Verkehrsplaner / Verkehrsplanerin

Du baust einen Fahrplan, in dem jeder Anschluss passt, und eine Verspätung kippt die halbe Rechnung.

Die Arbeit. Ab Dezember sollen die Busse im Landkreis alle zwanzig Minuten fahren, und jeder Anschluss an den Zug soll passen. Du sitzt vor Fahrzeiten, Umsteigewegen und Schulanfangszeiten. Verschiebst du eine Abfahrt um zwei Minuten, reißt woanders ein Anschluss. Am Ende hast du einen Plan, mit dem morgens um sieben dreitausend Schüler pünktlich ankommen.

Der Weg. Über ein Studium, im Verkehrswesen, im Bauingenieurwesen oder in der Stadt- und Regionalplanung. Welches Fach du nimmst, prägt deinen Blick. Bauingenieure denken eher von der Straße her, Stadtplaner vom Viertel und Verkehrsingenieure vom Fahrplan.

Dein erster Schritt. Nimm deinen eigenen Weg zur Schule, zur Arbeit oder zur Uni mit zum Verkehrsverbund und frag, warum der Bus genau dann fährt, wann er fährt. An dieser einen Linie siehst du, wie viele Anschlüsse an zwei Minuten hängen.

OR-18 · Fachangestellter / Fachangestellte für Medien- und Informationsdienste, Fachrichtung Archiv

Du verzeichnest einen Nachlass, den vor dir niemand angeschaut hat, und legst fest, wonach man ihn später sucht.

Die Arbeit. Ein Karton mit dem Nachlass eines Fabrikanten kommt ins Stadtarchiv. Briefe, Fotos, Geschäftsbücher, alles durcheinander. Du ordnest, legst neue Mappen an und schreibst zu jeder einen Eintrag in die Datenbank, damit man sie später findet. Nachmittags hilfst du einer Schülerin im Lesesaal, die für eine Facharbeit nach der Geschichte ihrer Straße sucht.

Der Weg. Gelernt wird drei Jahre lang in einem Archiv oder einem Medienhaus. Der Beruf hat fünf Fachrichtungen, darunter auch Bibliothek und Bildagentur, und du entscheidest dich für das Archiv.

Dein erster Schritt. Wenn du für Schule, Ausbildung oder Studium etwas recherchieren musst, nutz dafür das Stadtarchiv und lass dich im Lesesaal beraten. So lernst du den Ort erst als Nutzer kennen und dann von innen.

OR-19 · Beamter / Beamtin in der Wehrverwaltung, gehobener nichttechnischer Dienst

Du hältst einen Apparat am Laufen, in dem jede Beschaffung durch fünf Prüfungen geht, bevor etwas bestellt wird.

Die Arbeit. Dreißig zivile Beschäftigte sollen mit, weil ihr Bundeswehrstandort verlegt wird. Du gehst jeden Fall einzeln durch. Wer hat Kinder in der Schule, wer pflegt seine Mutter, wer wollte ohnehin wechseln. Mit der Vertretung der Beschäftigten sprichst du die Lösungen ab. Nach drei Wochen hat jeder einen Brief, in dem steht, wo er ab Januar arbeitet.

Der Weg. Drei Jahre studierst du an der Hochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung, im Fachbereich Bundeswehrverwaltung, mit Praxisphasen in Dienststellen. Der Bund bezahlt dich vom ersten Tag an, am Ende steht der Bachelor of Laws. Voraussetzung sind die Fachhochschulreife oder das Abitur und die deutsche Staatsangehörigkeit.

Dein erster Schritt. Frag bei einer Dienststelle der Bundeswehrverwaltung in deiner Nähe nach einem Tag in der Personalabteilung, dann siehst du, wie viel Ordnung hinter einer einzigen Versetzung steckt.

OR-20 · Sozialversicherungsfachangestellter / Sozialversicherungsfachangestellte, Fachrichtung allgemeine Krankenversicherung

Du prüfst einen Antrag gegen ein Regelwerk, das dicker ist als jedes Buch, das du je gelesen hast.

Die Arbeit. Ein Antrag auf eine Reha liegt vor dir, dazu ein Arztbericht und zwei Seiten Fragebogen. Du prüfst ihn gegen das Sozialgesetzbuch und die Richtlinien deiner Kasse. Eine Angabe fehlt, also schreibst du an die Praxis. Wenn alles da ist, entscheidest du, und deine Begründung muss auch dann halten, wenn jemand Widerspruch einlegt.

Der Weg. Ausgebildet wirst du direkt bei einer Krankenkasse, drei Jahre lang. Dorthin geht auch deine Bewerbung, oft mit einem Auswahlverfahren davor. Die meisten, die eingestellt werden, kommen mit mittlerem Abschluss.

Dein erster Schritt. Bei einer Krankenkasse kannst du fragen, ob du einen Tag in der Abteilung verbringen darfst, die über Reha-Anträge entscheidet. Dort siehst du den Teil des Berufs, den am Beratungstisch niemand zu Gesicht bekommt.

OR-21 · Controller / Controllerin

Du zeigst der Geschäftsführung eine Zahl, die sie nicht sehen will, und musst sie trotzdem zeigen.

Die Arbeit. Ende des Monats laufen die Zahlen aus allen Abteilungen bei dir zusammen. Du vergleichst sie mit dem Plan und siehst, dass ein Werk seit drei Monaten Geld verliert. Du rechnest nach, fragst beim Werksleiter, rechnest noch einmal. Am Donnerstag stehst du vor der Geschäftsführung und zeigst die Kurve, und alle im Raum wissen, was sie bedeutet.

Der Weg. Ein Weg führt über eine kaufmännische oder verwaltende Ausbildung. Danach arbeitest du ein paar Jahre im Beruf und legst eine Prüfung ab, die überall in Deutschland gleich ist, und bist Geprüfte Controllerin oder Geprüfter Controller. Einen Kurs dafür musst du nicht besuchen. Der andere Weg ist ein wirtschaftswissenschaftliches Studium.

Dein erster Schritt. Frag in einem größeren Betrieb, ob du in der Woche des Monatsabschlusses einen Tag im Controlling mitlaufen darfst, gern auch in deinem eigenen Ausbildungsbetrieb. In dieser Woche laufen alle Zahlen zusammen, und du erlebst, was die Geschäftsführung daraus liest.

OR-22 · Kaufmann / Kauffrau für Büromanagement

Du bist der Einzige, der weiß, wo alles liegt, und das merkt der Rest erst, wenn du im Urlaub bist.

Die Arbeit. Die Chefin ruft aus dem Auto an. Sie braucht in zwanzig Minuten das Angebot für einen Kunden, das irgendwo im Postfach liegt. Gleichzeitig steht ein Lieferant am Empfang, weil seine Rechnung

doppelt bezahlt wurde. Du findest das Angebot, schickst es los und klärst mit dem Lieferanten, wie das Geld zurückkommt. Danach buchst du in Ruhe den Raum für Donnerstag.

Der Weg. Es ist einer der größten Ausbildungsberufe in Deutschland, und Plätze gibt es fast überall, vom Handwerksbetrieb bis zum Rathaus. Drei Jahre lernst du im Büro und in der Berufsschule. Vorgeschrieben ist kein bestimmter Schulabschluss.

Dein erster Schritt. Such dir für ein Praktikum im Büro lieber einen kleinen Betrieb als einen großen. Dort sitzen Buchhaltung, Einkauf und Chef in einem Raum, und du merkst schnell, welcher Teil dir am meisten liegt.

OR-23 · Medizinischer Informatiker / Medizinische Informatikerin

Du bringst drei Systeme dazu, dieselbe Patientenakte zu meinen, obwohl jedes sie anders nennt.

Die Arbeit. Ein Patient wird aus der Notaufnahme auf Station verlegt, und seine Laborwerte kommen dort nicht an. Du suchst die Stelle, an der zwei Programme aneinander vorbeireden. Das eine kennt ihn unter seinem Geburtsdatum, das andere unter einer Fallnummer. Du baust die Übersetzung dazwischen und testest, bis jeder Wert am richtigen Bett landet. Dann kommt der nächste Fall.

Der Weg. Über ein Studium der Medizinischen Informatik. Du lernst dort Informatik und genug Medizin, um mit Ärztinnen und Pflegekräften in ihrer Sprache zu reden. Das Fach ist klein und wenig bekannt, obwohl jede Klinik solche Leute braucht.

Dein erster Schritt. In einer Klinik mit eigener IT kannst du fragen, ob du einen Tag zuschauen darfst, und dir zeigen lassen, wie ein Befund vom Labor in die Akte kommt. Auf diesem kurzen Weg reden oft drei Programme miteinander, und jedes davon muss stimmen.

OR-24 · Beamter / Beamtin in der allgemeinen inneren Verwaltung, gehobener Dienst

Du entscheidest über einen Antrag, und dein Name steht unter dem Bescheid.

Die Arbeit. Im Landratsamt landet der Förderantrag eines Vereins für ein neues Jugendhaus bei dir. Du prüfst die Unterlagen, rechnest den Zuschuss aus und fragst beim Bauamt nach, ob das Grundstück passt. Dann entscheidest du und schreibst den Bescheid mit Begründung. Als der Verein anruft, weil er weniger bekommt als erhofft, erklärst du deine Entscheidung selbst.

Der Weg. In der Regel studierst du drei Jahre an einer Hochschule für öffentliche Verwaltung, mit Praxisphasen in Behörden. Bezahlt wirst du von Anfang an, weil du schon im Dienst des Landes oder der Kommune stehst. Voraussetzung ist die Fachhochschulreife oder das Abitur. Am Ende steht je nach Land ein Bachelor oder ein Diplom, in manchen Ländern geht es auch in Teilzeit über vier Jahre.

Dein erster Schritt. Deine Stadt oder dein Landratsamt bietet eine Einstellungsberatung an. Dort erfährst du, an welcher Hochschule dein Bundesland ausbildet und bis wann du dich bewerben musst.

OR-25 · Regionalwissenschaftler / Regionalwissenschaftlerin für Europa-Studien

Du vergleichst Regeln aus siebenundzwanzig Ländern und findest heraus, welche zuerst gilt.

Die Arbeit. Ein Verband will wissen, was eine neue EU-Richtlinie über Verpackungen für seine Mitglieder bedeutet. Du liest die Richtlinie, dann die Umsetzung in Frankreich, Polen und den Niederlanden. Überall ist es ein bisschen anders. Du schreibst ein Papier, das auf vier Seiten erklärt, was ab wann gilt und wo es Ausnahmen gibt. Am nächsten Morgen rufen die ersten Mitglieder mit Fragen an.

Der Weg. Der Weg führt über ein Studium der Regionalwissenschaft mit Schwerpunkt Europa. Darin kommen Politik, Recht, Wirtschaft und Sprachen zusammen. Das Fach ist klein, und du suchst dir die Hochschule deshalb gezielt aus.

Dein erster Schritt. In vielen Städten gibt es ein Europe Direct Informationszentrum, das Fragen rund um die EU beantwortet. Geh mit einer echten Frage hin, etwa was eine neue Regel für deinen Betrieb, deine Schule oder deine Uni bedeutet. Dann kommst du schnell mit Leuten ins Gespräch, die genau so arbeiten.

OR-26 · Immobilienverwalter / Immobilienverwalterin

Vierzig Parteien in einem Haus haben vierzig Meinungen, und du machst daraus eine Abrechnung.

Die Arbeit. Heute Abend ist Eigentümerversammlung, vierzig Parteien, ein Saal im Gemeindehaus. Auf der Tagesordnung stehen das undichte Dach, die Heizkosten und der Streit um die Fahrräder im Hof. Du hast die Angebote eingeholt, die Zahlen vorbereitet und erklärst, worüber abgestimmt wird. Am nächsten Morgen schreibst du das Protokoll und beauftragst den Dachdecker.

Der Weg. Ein Weg führt über die dreijährige Ausbildung zum Immobilienkaufmann. Daneben bringen dich eine Weiterbildung zum Immobilienfachwirt oder ein Studium der Immobilienwirtschaft hinein. Für die Verwaltung von Eigentumswohnungen brauchst du zusätzlich ein Zertifikat, danach darfst du dich zertifizierter Verwalter nennen.

Dein erster Schritt. Frag bei einer Hausverwaltung in deiner Stadt nach einem Praktikum und bitte darum, einmal zu einer Eigentümerversammlung mitgehen zu dürfen. An diesem Abend merkst du, ob dir das Zusammenbringen von vierzig Meinungen Spaß macht.

OR-27 · Wirtschaftsprüfer / Wirtschaftsprüferin

Du unterschreibst am Ende, dass die Zahlen stimmen, und haftest dafür mit deinem Namen.

Die Arbeit. Im Januar sitzt ihr zu dritt in einem Besprechungsraum beim Kunden, einem Maschinenbauer mit zweitausend Leuten. Du gehst Verträge, Lagerlisten und Bankauszüge durch und zählst stichprobenweise im Lager mit. Was nicht zu den Büchern passt, klärst du mit der Buchhaltung. Am Ende schreibst du auf, dass die Bücher stimmen, und darunter steht dein Name.

Der Weg. Am Anfang steht ein Hochschulstudium, etwa in Wirtschaftswissenschaften. Danach arbeitest du drei bis vier Jahre, zum Beispiel als Assistenz in einem Prüfungsteam, davon mindestens zwei in der Prüfung selbst. Erst dann wirst du zum Wirtschaftsprüferexamen zugelassen. Manche Studiengänge sind so aufgebaut, dass sich das Examen verkürzt.

Dein erster Schritt. Bei einer Prüfungsgesellschaft oder einer kleineren Kanzlei, die auch prüft, lohnt sich die Frage, ob du einmal mit zum Kunden darfst. Im Besprechungsraum beim Kunden passiert der eigentliche Beruf, nicht am eigenen Schreibtisch.

OR-28 · Beamter / Beamtin im Archivdienst, gehobener Dienst

In deinem Magazin liegen Akten, die außer dir seit vierzig Jahren niemand in der Hand hatte.

Die Arbeit. Ein Gericht braucht eine alte Akte für einen Streit um ein Grundstück. Du holst sie aus den Regalen des Staatsarchivs, seit vierzig Jahren hat sie niemand bestellt. Du prüfst, ob sie herausgegeben werden darf und welche Namen darin noch geschützt sind. Dann machst du zwei Seiten unkenntlich und schickst den Rest ans Gericht.

Der Weg. An einer Archivschule studierst du in der Regel drei Jahre, mit Praxisabschnitten in Archiven, und am Ende steht ein Diplom. Bezahlt wirst du von Anfang an, weil das Land dich für seine Archive ausbildet. Verlangt werden die Fachhochschulreife oder das Abitur, Englisch, dazu Französisch oder Latein, und je nach Land gute Kenntnisse in Geschichte.

Dein erster Schritt. Frag beim Staatsarchiv deines Bundeslandes nach einer Führung durch die Räume, in denen die Akten lagern. Zwischen diesen Regalen siehst du, wofür die ganze Ordnung gebraucht wird, und kannst gleich nach den Ausbildungsstellen fragen.

OR-29 · Personaldienstleistungskaufmann / Personaldienstleistungskauffrau

Sechzig Leute, dreißig Einsatzorte und jede Woche eine andere Schicht, und du bringst das zusammen.

Die Arbeit. Montag um sieben ruft ein Lager an, es fehlen zwölf Leute für die Spätschicht. Du gehst deine Liste durch, wer frei ist, wer einen Führerschein hat, wer schon mal dort war. Nach einer Stunde stehen die zwölf fest. Dazwischen führst du ein Bewerbungsgespräch, schreibst zwei Arbeitsverträge und klärst, warum bei einem Mitarbeiter die Stunden auf der Abrechnung fehlen.

Der Weg. Ausgebildet wirst du meistens bei einem Personaldienstleister, manchmal auch in einer großen Firma mit eigener Personalabteilung. Die Ausbildung dauert drei Jahre. Zuletzt kam etwa die Hälfte der Anfänger mit Abitur, die andere Hälfte mit anderen Abschlüssen.

Dein erster Schritt. Frag bei einer Zeitarbeitsfirma in deiner Stadt, ob du an einem Montagmorgen bei der Einsatzplanung zuschauen kannst. Wenn die ersten Anrufe kommen, siehst du, wie aus einer Liste ein voller Schichtplan wird.

OR-30 · Sozialmanagement

Das Team macht die Arbeit am Menschen, und du sorgst dafür, dass Dienstplan, Geld und Räume das aushalten.

Die Arbeit. In der Wohngruppe ist eine Stelle seit drei Monaten frei, und der Dienstplan für Dezember hat Lücken. Gleichzeitig läuft die Abrechnung mit dem Jugendamt, und im Altbau tropft es durch die Decke. Du schreibst die Stelle neu aus, verhandelst mit dem Amt und holst den Handwerker. Das Team im Haus arbeitet mit den Jugendlichen, und du sorgst dafür, dass es das kann.

Der Weg. Sozialmanagement gibt es als Bachelor an Universitäten, Fachhochschulen und Berufsakademien, meist drei bis vier Jahre. Wer schon einen Abschluss hat, etwa in Sozialer Arbeit, und ein Jahr Praxis dazu, kann einen Master auch neben dem Job machen.

Dein erster Schritt. Bei einem Wohlfahrtsverband in deiner Stadt kannst du nach einem Praktikum in der Verwaltung statt in der Gruppe fragen. In einer Besprechung zum Dienstplan oder zum Budget erlebst du, was hinter einem guten Arbeitstag im Team steckt.

OR-31 · Fallmanager / Fallmanagerin

Fünf Stellen sind zuständig, keine redet mit der anderen, und du behältst den Faden in der Hand.

Die Arbeit. Eine junge Mutter sitzt dir gegenüber. Sie will eine Ausbildung anfangen, dafür braucht ihr Kind einen Kitaplatz, und ein alter Kredit drückt jeden Monat. Jobcenter, Jugendamt, Schuldnerberatung und eine Bildungsstätte sind beteiligt. Du machst mit ihr einen Plan, wer was bis wann tut, und rufst alle an. Drei Monate später sitzen alle zum ersten Mal an einem Tisch.

Der Weg. Für Jobcenter und Arbeitsagenturen ist ein Studium der Beratung für Bildung, Beruf und Beschäftigung der übliche Weg, ein zweites passendes Fach ist das Arbeitsmarktmanagement. Bei Wohlfahrtsverbänden und freien Trägern kommst du auch über ein Studium im Sozialwesen oder in der Pädagogik hinein. Häufig kommt dort eine Weiterbildung dazu.

Dein erster Schritt. Frag im Jobcenter oder bei einem Wohlfahrtsverband, ob du bei einem Gespräch dabei sein kannst, in dem mehrere Stellen an einem Tisch sitzen. In so einer Runde merkst du, wie viel daran hängt, dass einer den Faden behält.

Überzeugen

UE-01 · Einkäufer / Einkäuferin

Du sitzt jemandem gegenüber, der genau weiß, was seine Ware wert ist, und am Ende steht ein Preis, den ihr beide unterschreibt.

Die Arbeit. Ein Zulieferer will die Preise für Schrauben um zwölf Prozent erhöhen, und um zehn sitzt er bei dir. Du kennst seine Kosten, die Angebote von zwei anderen Firmen und euren Bedarf für das nächste Jahr. Ihr redet eine Stunde, du machst ein Gegenangebot, er ruft seinen Chef an. Am Ende stehen sechs Prozent und eine längere Laufzeit im Vertrag.

Der Weg. Hinein führt eine kaufmännische, kaufmännisch-technische oder technische Ausbildung, oft mit einer Weiterbildung dazu, etwa zum Fachwirt für Einkauf. Es geht auch über ein Studium, zum Beispiel Betriebswirtschaft oder ein technisches Fach. Einkaufen ist eine Aufgabe, in die du im Betrieb hineinwächst, ein eigener Ausbildungsberuf ist es nicht.

Dein erster Schritt. Frag in einem größeren Betrieb, ob du bei einem Gespräch mit einem Lieferanten im Raum sitzen darfst, gern auch in deinem eigenen Ausbildungsbetrieb. Dabei merkst du, ob dich das Hin und Her um den Preis reizt oder anstrengt.

UE-02 · Gewerkschaftssekretär / Gewerkschaftssekretärin

Du sitzt auf der einen Seite des Tisches, die Geschäftsführung auf der anderen, und hinter dir stehen dreihundert Leute.

Die Arbeit. Die Tarifverhandlung läuft seit dem Morgen, und in der Pause stehst du draußen bei den Beschäftigten. Du erklärst, was die Geschäftsführung angeboten hat und was ihr fordert. Dann gehst du wieder rein, setzt dich an den Tisch und weißt, dass dreihundert Leute auf ein Ergebnis warten. Am Abend steht eine Einigung, und du erklärst sie allen draußen.

Der Weg. Die Gewerkschaften bilden ihre Sekretäre selbst aus, in einem Traineeprogramm von meist zwölf bis achtzehn Monaten, mit eigenem Auswahlverfahren. Vorausgesetzt werden eine abgeschlossene Ausbildung oder ein Studium und Engagement, am besten in Gewerkschaft oder Betrieb, aber auch Politik oder Gesellschaft zählt. Ein Studium ist also keine Bedingung, die Ausbildung reicht. Die Plätze sind knapp, und es bewerben sich viel mehr Leute, als genommen werden.

Dein erster Schritt. Geh zu den Treffen der Gewerkschaftsjugend, in der Ausbildung auch in die Jugend- und Auszubildendenvertretung. Genau dieses Engagement trägt später die Bewerbung.

UE-03 · Kaufmann / Kauffrau im Einzelhandel

Jemand kommt rein und weiß noch nicht, was er will, und geht mit etwas raus, das passt.

Die Arbeit. Ein Mann kommt in den Sportladen und sagt, er will wieder laufen, weiß aber nicht womit. Du fragst, wie oft, wo, wie lange er schon pausiert hat. Dann lässt du ihn auf dem Laufband ein paar Schritte machen und schaust auf seine Füße. Er probiert drei Paar an. Beim dritten bleibt er stehen und sagt erst mal nichts.

Der Weg. Gelernt wird drei Jahre lang im Laden, im Handel oder im Handwerk. Wer schon die zweijährige Ausbildung zum Verkäufer hat, kann sie anrechnen lassen und ist schneller fertig. Für Lebensmittel brauchst du vorher eine Belehrung beim Gesundheitsamt, in der es um Hygiene geht.

Dein erster Schritt. Frag in einem Fachgeschäft, in dem du selbst gern einkaufst, nach einem Praktikum, bei dem du auch beraten darfst. Dort lernst du, wie man fragt, bevor man etwas empfiehlt.

UE-04 · Pressesprecher / Pressesprecherin

Du hast zwanzig Minuten, um zu erklären, was passiert ist, und alles, was du sagst, steht morgen gedruckt da.

Die Arbeit. Um halb zehn kommt die Meldung, dass es in einem Werk gebrannt hat. Um zehn rufen die ersten Zeitungen an, um elf steht ein Kamerateam vor dem Tor. Du sammelst, was sicher ist, stimmst einen Text mit der Geschäftsführung ab und gehst raus. Zwanzig Minuten Fragen, und jeder Satz von dir steht am Abend online und am nächsten Morgen in der Zeitung.

Der Weg. Ein Weg führt über den Journalismus, mit einem Volontariat, also der Ausbildung in einer Redaktion, oder ein paar Jahren als Redakteurin oder Redakteur. Daneben bringen dich eine Aus- oder Weiterbildung in Kommunikation oder ein Studium hinein, etwa Germanistik. Weil viele Wege offen sind, zählen Arbeitsproben umso mehr.

Dein erster Schritt. Schreib für die Schüler- oder Unizeitung, für die Mitarbeiterzeitung deines Betriebs oder für die Lokalzeitung. Arbeitsproben sind hier dein bestes Argument, und danach weißt du, wie es sich anfühlt, wenn ein Satz von dir gedruckt dasteht.

UE-05 · Immobilienkaufmann / Immobilienkauffrau

Du zeigst dieselbe Wohnung sechs Leuten und weißt nach zehn Minuten, wer sie wirklich will.

Die Arbeit. Samstag um elf, eine Dreizimmerwohnung, sechs Interessenten im Treppenhaus. Du führst durch, beantwortest Fragen zur Heizung und zum Keller und hörst genau hin, wer was fragt. Nach zehn

Minuten weißt du, wer wirklich will und wer nur schaut. Am Montag prüfst du die Unterlagen, rechnest die Miete gegen das Einkommen und bereitest den Vertrag vor.

Der Weg. Ausgebildet wirst du bei einer Genossenschaft, einem Makler oder einer Verwaltung, drei Jahre lang. Bewerben kannst du dich bei allen dreien. Zuletzt kamen gut zwei Drittel der Anfänger mit Abitur, vorgeschrieben ist das aber nicht.

Dein erster Schritt. Frag bei einer Wohnungsgenossenschaft in deiner Stadt, ob du bei einer Besichtigung und danach bei der Auswahl der Mieter dabei sein kannst. Bei der Auswahl merkst du, wie schwer es ist, zwischen sechs Leuten zu entscheiden, die alle einziehen wollen.

UE-06 · Fundraiser / Fundraiserin

Du bittest fremde Menschen um Geld für etwas, das sie nie sehen werden.

Die Arbeit. Du sitzt bei einer Unternehmerin im Büro, die überlegt, ob sie eure Schulen in Flüchtlingslagern unterstützt. Du zeigst, wie viele Kinder dort im letzten Jahr unterrichtet wurden und was ein Schuljahr pro Kind kostet. Sie fragt kritisch nach, etwa wie viel vom Geld in der Verwaltung bleibt, und du hast Antworten. Am Ende sagt sie, sie will darüber schlafen, und bringt dich zur Tür.

Der Weg. Hinein kommst du über eine kaufmännische Aus- oder Weiterbildung oder über ein Studium, etwa Betriebswirtschaft, Kommunikation oder Sozialmanagement. Auch eine Ausbildung im Bereich Public Relations führt hinein. Ein eigener Abschluss mit dem Namen Fundraising existiert nicht, das Handwerk lernst du in der Organisation selbst.

Dein erster Schritt. Hilf bei einer Spendenaktion mit, im Verein, in der Schule, an der Uni oder in deinem Betrieb. Dort siehst du schnell, was Leute dazu bringt, wirklich etwas zu geben, und was sie weitergehen lässt.

UE-07 · Politikwissenschaftler / Politikwissenschaftlerin

Du schreibst die Rede, die jemand anderes hält, und niemand erfährt, dass sie von dir ist.

Die Arbeit. Die Abgeordnete hält morgen im Bundestag eine Rede zur Ausbildungsförderung, fünf Minuten. Du hast die Zahlen recherchiert, mit zwei Verbänden telefoniert und einen Entwurf geschrieben. Am Abend streicht sie die Hälfte und fragt, was der eine Satz bedeuten soll. Du schreibst ihn neu. Am nächsten Tag hörst du ihn im Plenum, mit ihrer Stimme.

Der Weg. Über ein Studium der Politikwissenschaft. Darin lernst du, wie politische Entscheidungen zustande kommen, dazu Theorie und die Methoden der Forschung. Schreiben gehört von Anfang an dazu, in Hausarbeiten, Thesenpapieren und Referaten.

Dein erster Schritt. Verfolg eine Debatte im Landtag oder Bundestag und lies danach die Rede im Protokoll nach. So siehst du, wie geschriebener Text und gesprochenes Wort zusammenhängen, und mit dieser Erfahrung fragst du im Wahlkreisbüro einer Abgeordneten ganz anders nach einem Praktikum.

UE-08 · Kaufmann / Kauffrau für Versicherungen und Finanzanlagen

Du erklärst jemandem, wogegen er sich absichern sollte, und die Sache wird hoffentlich nie eintreten.

Die Arbeit. Ein junges Paar sitzt bei dir in der Agentur, die beiden haben gerade ihre erste gemeinsame Wohnung. Du fragst, was sie haben, was ihnen wichtig ist und was passieren könnte. Dann erklärst du Haftpflicht, Hausrat und Berufsunfähigkeit so, dass beide nicken. Am Ende verkaufst du ihnen etwas, von dem ihr alle hofft, dass sie es nie brauchen.

Der Weg. Drei Jahre lernst du bei einer Versicherung, einem Makler oder einer Agentur, dazu kommt die Berufsschule. Ausbildungsplätze gibt es bei großen Versicherern genauso wie in kleinen Agenturen, und beide fühlen sich sehr verschieden an.

Dein erster Schritt. Frag in einer Versicherungsagentur in deinem Ort, ob du bei einem Beratungsgespräch zuhören darfst. Das sind oft kleine Büros mit zwei, drei Leuten, und dort erlebst du das ganze Gespräch, vom ersten Nachfragen bis zur Unterschrift.

UE-09 · Vertriebsingenieur / Vertriebsingenieurin

Du verkaufst etwas, das du technisch bis ins Detail verstehst, an jemanden, der es auch versteht.

Die Arbeit. Ein Lebensmittelwerk braucht eine neue Abfüllanlage, und du bist zum dritten Mal vor Ort. Der Produktionsleiter kennt seine Maschinen besser als jeder andere und fragt nach Taktzeiten, Reinigung und Wartung. Du antwortest mit Zahlen, zeigst Zeichnungen und schlägst eine Lösung vor, die ihm Platz spart. Er sagt, er meldet sich. Du fährst zurück ins Werk und klärst mit der Konstruktion, ob dein Vorschlag wirklich so geht.

Der Weg. Über ein Studium, entweder im Technischen Vertrieb oder in einem technischen Fach der jeweiligen Branche, etwa Elektrotechnik oder Fahrzeugtechnik. Der Ingenieur im Namen ist ernst gemeint: Zuerst kommt die Technik, das Verkaufen kommt dazu.

Dein erster Schritt. Geh auf eine Fachmesse in deiner Nähe und frag an einem Stand jemanden, wie er zu dem Job gekommen ist. An den Ständen hörst du in einer Stunde, wie über Technik gesprochen und gleichzeitig verkauft wird.

UE-10 · Kaufmann / Kauffrau für Marketingkommunikation

Du hast eine Idee, die dem Kunden nicht gefällt, und musst herausfinden, ob er recht hat.

Die Arbeit. Die Agentur hat eine Kampagne für einen Getränkehersteller entwickelt, und heute ist die Präsentation. Der Kunde schaut sich die Plakate an und findet sie zu jung, seine Käufer seien älter. Du hörst zu, fragst nach seinen Zahlen und merkst, dass er zur Hälfte recht hat. Bis Freitag baust du die Idee um, ohne sie wegzuwerfen.

Der Weg. Gelernt wird in einer Agentur oder einer Marketingabteilung, drei Jahre lang. Der Beruf ist klein, im Jahr fangen nur rund tausend Leute an. Fast vier von fünf davon haben Abitur und haben sich trotzdem für die Ausbildung entschieden.

Dein erster Schritt. Frag bei einer Werbeagentur in deiner Stadt nach einem Praktikum und bitte darum, bei einer Kundenpräsentation dabei zu sein und danach bei der Besprechung im Team. Das Gespräch nach dem Termin zeigt dir mehr über den Beruf als der Termin selbst.

UE-11 · Public-Affairs-Manager / Public-Affairs-Managerin

Du erklärst Leuten, die über ein Gesetz abstimmen, was es für deine Branche bedeutet.

Die Arbeit. Im Bundestag wird ein Gesetz zur Entsorgung von Batterien beraten, und deine Branche ist direkt betroffen. Du liest den Entwurf, rechnest mit den Fachleuten aus deinem Verband die Folgen durch und schreibst eine Stellungnahme. Dann sitzt du einer Referentin im Ministerium gegenüber und erklärst in zwanzig Minuten, was der Paragraf für ein Werk mit vierhundert Beschäftigten bedeutet.

Der Weg. Über ein Studium, etwa Politikwissenschaft, Wirtschaftsrecht oder Kommunikationswissenschaft. Entscheidend ist, dass du Politik und Wirtschaft beide verstehst und erklären kannst. Ein Studienfach mit dem Namen Public Affairs brauchst du dafür nicht, den Beruf selbst lernst du in der Praxis.

Dein erster Schritt. Schau dir das Lobbyregister des Bundestages an, dort steht, wer für wen arbeitet. Wenn du danach bei einem Verband in deiner Nähe nach einem Praktikum fragst, weißt du schon, mit wem er in Berlin spricht.

UE-12 · Kaufmann / Kauffrau für Groß- und Außenhandelsmanagement, Fachrichtung Großhandel

Du kaufst tausend Stück von etwas ein und musst vorher wissen, ob sie sich verkaufen.

Die Arbeit. Ein Hersteller von Gartenmöbeln bietet dir tausend Stühle zu einem guten Preis an, aber nur, wenn du jetzt im Oktober bestellst. Du schaust in die Verkaufszahlen vom letzten Jahr, rufst zwei Baumärkte an, die bei dir kaufen, und rechnest das Lager durch. Dann bestellst du achthundert. Im Mai weißt du, ob es gereicht hat.

Der Weg. Drei Jahre lernst du bei einem Großhändler, im Lager, im Einkauf und im Verkauf. Neben dem Großhandel gibt es die Fachrichtung Außenhandel, für die du dich mit deinem Ausbildungsbetrieb entscheidest.

Dein erster Schritt. Großhändler sitzen oft in Gewerbegebieten, an denen man sonst nur vorbeifährt. Frag bei einem nach einem Praktikum im Einkauf, dann siehst du, wie aus den Verkaufszahlen vom letzten Jahr eine Bestellung für das nächste wird.

UE-13 · Buchhändler / Buchhändlerin

Jemand beschreibt dir vage, worauf er Lust hat, und du legst ihm etwas hin, von dem er noch nie gehört hat.

Die Arbeit. Eine Frau kommt rein und sucht was für ihren Vater, der gern Krimis liest und alle schon kennt. Du fragst, wo er herkommt, was er sonst mag, ob er Geschichte spannend findet. Dann legst du ihr einen Roman über einen Kriminalfall im Hamburg der Zwanzigerjahre hin. Zwei Wochen später kommt sie wieder und will den zweiten Band.

Der Weg. Deine Ausbildung machst du direkt in einer Buchhandlung, drei Jahre lang. Der Beruf ist klein, im Jahr fangen rund fünfhundert Leute an, sieben von zehn davon mit Abitur.

Dein erster Schritt. Frag in der Buchhandlung in deinem Ort nach einem Praktikum und erzähl dabei von einem Buch, das dich zuletzt gepackt hat. Damit zeigst du genau das, was in diesem Beruf zählt.

UE-14 · Sportmanager / Sportmanagerin

Du verhandelst mit einem Sponsor über Geld, das der Verein für die nächste Saison schon eingeplant hat.

Die Arbeit. Ein regionaler Energieversorger überlegt, ob er weiter auf den Trikots deines Handballvereins steht. Du hast vorbereitet, wie oft das Logo in der letzten Saison zu sehen war, wie viele Leute in die Halle kamen und was der Verein für Schulen macht. Ihr verhandelt über Geld, Laufzeit und ein Jugendturnier. Ohne den Vertrag fehlt dem Verein ein Fünftel seines Geldes für die Saison.

Der Weg. Über ein Studium im Sportmanagement oder in der Sportökonomie, auch ein Studium der Sportwissenschaft führt hinein. Im Studium kommen Betriebswirtschaft, Recht und Sport zusammen. Erfahrung aus dem eigenen Verein, als Trainer oder im Vorstand, hilft dir dabei jeden Tag.

Dein erster Schritt. Frag in deinem eigenen Verein, wer sich um Sponsoren kümmert, und biete deine Hilfe an. Beim nächsten Turnier siehst du dann von innen, wie viel Geld und Arbeit hinter einem einzigen Spieltag stecken.

UE-15 · Kaufmann / Kauffrau für Dialogmarketing

Am Telefon ist jemand verärgert, und nach vier Minuten ist das Problem gelöst und der Ärger weg.

Die Arbeit. Das Headset sitzt, der erste Anruf kommt um acht. Eine Frau ist sauer, weil ihr Internet seit drei Tagen ausgefallen ist und sie schon zweimal angerufen hat. Du hörst zu, entschuldigst dich und siehst in ihren Daten, dass ihr Termin mit dem Techniker verloren gegangen ist. Du buchst einen neuen für morgen früh. Nach vier Minuten bedankt sie sich und legt ruhig auf. Der nächste Anruf wartet schon.

Der Weg. Drei Jahre lernst du in einem Servicecenter, und eine bestimmte Vorbildung ist dafür nicht vorgeschrieben. Wer schneller starten will, macht die zweijährige Ausbildung zur Servicefachkraft für Dialogmarketing, einen eigenen, kürzeren Einstieg.

Dein erster Schritt. Bei einem Dienstleister für Kundenservice in deiner Stadt kannst du fragen, ob du mit einem zweiten Headset bei echten Gesprächen zuhören darfst. Achte darauf, was die Leute machen, bei denen ein Anrufer am Ende ruhig auflegt.

UE-16 · Tourismuskaufmann / Tourismuskauffrau für Privat- und Geschäftsreisen

Du planst zwei Wochen für Leute, die sich das ganze Jahr darauf freuen, und ein Fehler von dir fällt ihnen erst dort auf.

Die Arbeit. Eine Familie mit drei Kindern sitzt dir gegenüber und will im August zwei Wochen ans Meer, bezahlbar, mit Pool, Flug ab Leipzig. Du suchst, vergleichst und rufst beim Veranstalter an, weil das dritte Kinderbett fehlt. Am Ende passt alles, nur der Flug geht um sechs Uhr morgens. Die Kinder finden das aufregend, der Vater seufzt.

Der Weg. Die Ausbildung dauert drei Jahre, im Reisebüro oder bei einem Veranstalter und in der Berufsschule. Beim Suchen hilft der genaue Name, denn daneben gibt es den Kaufmann für Tourismus und Freizeit, der Regionen und Freizeitangebote vermarktet.

Dein erster Schritt. Plan selbst einen Urlaub mit Freunden durch, mit Zug, Unterkunft und Budget, und nimm den Plan mit, wenn du in einem Reisebüro nach einem Praktikum fragst. Dann weißt du schon, ob dir das Tüfteln liegt, und hast gleich ein Gesprächsthema.

UE-17 · Mediendesigner / Mediendesignerin für Markenkommunikation

Du baust die Kampagne, an die sich Leute erinnern sollen, ohne dass sie merken, dass sie es tun.

Die Arbeit. Eine Bäckereikette will jünger wirken und ihre Stammkunden trotzdem behalten. Du sitzt mit dem Team vor Farben, Schriften, Fotos und einer Idee für kurze Videos. Jedes Detail soll dasselbe sagen, auf der Tüte, im Laden und auf dem Handy. Ein halbes Jahr später erkennen Leute die Marke an einem Farbton, bevor sie das Logo sehen.

Der Weg. Der Weg führt über ein Studium im Mediendesign oder im Design. Für die Bewerbung brauchst du meistens eine Mappe mit eigenen Arbeiten, die zeigt, wie du denkst und gestaltest. Markenkommunikation ist dabei ein Schwerpunkt, den du im Studium oder später im Job wählst.

Dein erster Schritt. Bau dir eine kleine Mappe mit eigenen Arbeiten, etwa ein Plakat für eine Party, ein Logo für den Verein eines Freundes oder Entwürfe aus deinem Job. Mit dieser Mappe kommst du in einer Agentur schneller ins Gespräch als über jedes Zeugnis.

UE-18 · Automobilkaufmann / Automobilkauffrau

Jemand steht vor einem Auto, das er sich eigentlich nicht leisten will, und redet mit dir über die Rate.

Die Arbeit. Samstag im Autohaus, ein Mann steht seit zehn Minuten vor einem Kombi. Du gehst hin und fragst zuerst nach seinem Alltag statt nach dem Auto. Zwei Kinder, lange Strecken, ein alter Wagen, der beim TÜV durchgefallen ist. Ihr redet über Rate, Laufzeit und den Wert seines alten Autos. Er sagt, er schläft eine Nacht darüber, und nimmt das Angebot mit nach Hause.

Der Weg. Gelernt wird drei Jahre lang meistens in einem Autohaus, oft einem, das zu einer bestimmten Marke gehört. Du gehst dabei durch Verkauf, Teilelager und Kundendienst.

Dein erster Schritt. Frag in einem Autohaus in deiner Nähe nach einem Praktikum, bei dem du auch am Serviceschalter stehst, wo Kunden ihre Reparatur abholen. Dort erlebst du die Seite, die nach dem Kauf kommt und entscheidet, ob jemand wiederkommt.

UE-19 · Veranstaltungskaufmann / Veranstaltungskauffrau

Du überzeugst sechs Beteiligte davon, dass dein Termin ihrer ist, und dann steht das Datum.

Die Arbeit. Eine Firma will im Mai ihr Jubiläum feiern, mit vierhundert Gästen, Band und Abendessen. Die Halle hat nur an drei Terminen frei, die Band an zwei, der Caterer an einem ganz anderen. Du telefonierst den halben Tag, schiebst und verhandelst, bis ein Datum für alle passt. Am Abend selbst stehst du mit Funkgerät am Rand und siehst, dass alles läuft.

Der Weg. Bei einer Agentur, einer Messegesellschaft oder einer Stadthalle lernst du drei Jahre lang. Die meisten Anfänger kommen mit Abitur. Den technischen Teil mit Licht und Ton übernimmt ein eigener Beruf, die Fachkraft für Veranstaltungstechnik.

Dein erster Schritt. Hilf beim nächsten Schulfest, Stadtfest oder Vereinsjubiläum bei der Organisation mit und nicht nur beim Aufbau. Frag danach bei einer Eventagentur oder der Stadthalle nach einem Praktikum. Dort kannst du erzählen, was du schon organisiert hast.

UE-20 · Soziologe / Soziologin

Du weist mit Zahlen nach, was viele ahnen, und danach lässt es sich schwerer bestreiten.

Die Arbeit. Eine Stadt will wissen, warum junge Familien wegziehen, und hat dein Institut beauftragt. Du entwirfst einen Fragebogen, führst Interviews und wertest zweitausend Antworten aus. Die Zahlen zeigen, was viele vermutet haben: Es fehlen Kitaplätze und bezahlbare Wohnungen. Dann stellst du die Ergebnisse im Stadtrat vor, und aus einem Gefühl ist ein Beleg geworden.

Der Weg. Über ein Studium der Soziologie. Du lernst dort, wie Gesellschaft funktioniert, und vor allem, wie man das sauber misst. Statistik gehört fest dazu und nimmt im Studium viel Platz ein.

Dein erster Schritt. Bau eine kleine Umfrage für deine Klasse, dein Team im Betrieb oder dein Semester und wert sie aus. Danach weißt du, wie schwer es ist, eine Frage so zu stellen, dass alle dasselbe darunter verstehen.

UE-21 · Kaufmann / Kauffrau im E-Commerce

Du änderst einen einzigen Satz auf einer Seite und siehst am nächsten Tag, ob mehr Leute gekauft haben.

Die Arbeit. Der Onlineshop verkauft Rucksäcke, und seit zwei Wochen brechen viele Käufer an derselben Stelle ab. Du schaust dir die Daten an, testest die Seite auf dem Handy und merkst, dass die Versandkosten erst ganz am Ende auftauchen. Du schreibst einen Satz dazu, weiter oben auf der Seite. Am nächsten Morgen ist die Zahl der Käufe gestiegen.

Der Weg. Den Beruf gibt es erst seit 2018. In einem Betrieb mit eigenem Shop lernst du drei Jahre lang, im Handel oder im Handwerk. Vorgeschrieben ist dafür kein bestimmter Schulabschluss, und auch ohne einen kannst du anfangen.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Händler in deiner Stadt mit eigenem Onlineshop nach einem Praktikum. Wenn du selbst etwas verkaufst, etwa über eine Plattform für Gebrauchtes, probier aus, wie Fotos und Text die Anfragen verändern. Genau das ist der Kern dieses Berufs.

UE-22 · Betriebswirt / Betriebswirtin für internationale Wirtschaft

Du verhandelst mit Leuten, bei denen ein Ja etwas anderes bedeutet als bei dir zuhause.

Die Arbeit. Ein mittelständischer Maschinenbauer will nach Japan verkaufen, und du sitzt mit dem Vertriebschef in Osaka beim Kunden. Das Gespräch ist höflich, alle nicken, aber niemand sagt Ja oder Nein. Abends im Hotel überlegst du, was das Nicken bedeutet hat. Am nächsten Tag stellst du die Frage anders und bekommst zum ersten Mal eine klare Antwort.

Der Weg. Ein Studium der Internationalen Wirtschaft ist der Weg, an vielen Hochschulen auch unter Namen wie internationale Betriebswirtschaft. Viele dieser Studiengänge sehen ein Semester oder ein Praktikum im Ausland vor. Sehr gutes Englisch brauchst du ohnehin, eine weitere Sprache hilft.

Dein erster Schritt. Such dir eine Zeit im Ausland, als Austausch in der Schule, als Praktikum im Ausland oder als Semester an einer anderen Uni. Dort merkst du selbst, wie es ist, wenn ein Ja etwas anderes bedeutet, und genau das zählt später in der Exportabteilung.

UE-23 · Sport- und Fitnesskaufmann / Sport- und Fitnesskauffrau

Du bringst jemanden dazu, im November wiederzukommen, der im Januar angefangen hat.

Die Arbeit. Im Fitnessstudio fällt dir in der Mitgliederliste ein Name auf, der seit sechs Wochen nicht mehr da war. Im Januar kam sie dreimal die Woche. Du rufst an, fragst nach und hörst, dass ihr das Gerätetraining zu langweilig geworden ist. Du lädst sie zu einem neuen Kurs ein und zeigst ihr beim ersten Mal selbst, wie er läuft. Sie steht in der letzten Reihe, aber sie ist da.

Der Weg. Gelernt wird drei Jahre lang in einem Studio oder Verein, im Wechsel mit der Berufsschule. Manche Betriebe lassen dich vorher einen sportlichen Eignungstest machen. Trainerlizenzen kannst du während der Ausbildung dazu erwerben.

Dein erster Schritt. Frag in deinem Studio oder Verein nach einem Praktikum an der Theke und im Büro, nicht nur auf der Fläche. Dort hörst du, warum Leute kündigen und warum sie bleiben, und das ist der halbe Beruf.

UE-24 · Volkswirt / Volkswirtin

Du rechnest vor, was eine Entscheidung in fünf Jahren kostet, und musst es in drei Minuten erklären können.

Die Arbeit. Das Ministerium plant, die Kfz-Steuer umzubauen, und dein Institut soll ausrechnen, was das in fünf Jahren bedeutet. Du baust ein Modell, prüfst Annahmen und rechnest drei Varianten durch. Dann sitzt du im Ausschuss, hast drei Minuten und musst das Ergebnis so erklären, dass es alle verstehen. Die Fragen danach zeigen dir, ob es geklappt hat.

Der Weg. Über ein Studium der Volkswirtschaftslehre. Mathe und Statistik nehmen darin viel Platz ein. Daneben lernst du, wie Märkte, Geld und Politik zusammenhängen und wie man das in Modellen abbildet.

Dein erster Schritt. Such dir eine Wirtschaftsmeldung aus der Zeitung, die dich interessiert, und erklär sie einem Freund in drei Sätzen. Wenn dir das Spaß macht, lohnt sich eine Anfrage bei einem Wirtschaftsinstitut oder der Bundesbank nach Angeboten für junge Leute.

UE-25 · Industriekaufmann / Industriekauffrau

Du holst drei Angebote ein und begründest, warum es das zweitbilligste wird.

Die Arbeit. Die Produktion braucht neue Schutzhandschuhe, zwanzigtausend Paar im Jahr. Du holst drei Angebote ein, vergleichst Preis, Lieferzeit und Qualität und fragst in der Halle nach, welche sich gut tragen lassen. Das billigste reißt schnell, das teuerste braucht acht Wochen. Du schreibst eine halbe Seite Begründung für deine Chefin und bestellst das zweitbilligste.

Der Weg. Es ist einer der größten Ausbildungsberufe, und gelernt wird drei Jahre lang in einem Industriebetrieb und in der Berufsschule. Zuletzt kamen sechs von zehn Anfängern mit Abitur. Die Plätze schreiben die Betriebe meist selbst aus.

Dein erster Schritt. Frag in einem Industriebetrieb in deiner Nähe, ob du im Praktikum zwei Abteilungen sehen kannst, etwa Einkauf und Vertrieb. Der Unterschied zwischen beiden zeigt dir, ob du lieber verhandelst oder lieber planst.

Großziehen

GR-01 · Winzer / Winzerin

Was du dieses Jahr entscheidest, schmeckst du frühestens in zwei Jahren.

Die Arbeit. Im Februar stehst du mit der Schere im Weinberg und entscheidest an jedem Rebstock, was stehen bleibt. Viel stehen lassen heißt viele Trauben, wenig stehen lassen heißt bessere. Im Sommer pflegst du die Reben, im Herbst wird gelesen, danach geht es in den Keller. Ob dein Schnitt im Februar gepasst hat, schmeckst du erst, wenn der Wein in der Flasche ist.

Der Weg. Auf einem Weingut und in der Berufsschule lernst du drei Jahre lang. Anfangen kannst du mit jedem Schulabschluss und auch ohne einen. Die Berufsschule ist teils für mehrere Bundesländer zusammengelegt, dann fährst du für den Unterricht weiter weg.

Dein erster Schritt. Zur Lese suchen Weingüter fast immer Hilfe, auch für ein einziges Wochenende. Ein Anruf im Spätsommer reicht meistens. Nach zwei Tagen zwischen den Reben kennst du die Arbeit von innen, und du kennst einen Winzer, der vielleicht ausbildet.

GR-02 · Landwirt / Landwirtin

Du entscheidest im März, was im September dasteht, und das Wetter entscheidet mit.

Die Arbeit. Im März sitzt du über dem Plan für die Felder. Weizen hierhin, Mais dorthin, Raps auf die Fläche am Waldrand. Dann wird gesät, gedüngt und gepflegt, und ab da schaust du jeden Morgen zuerst aufs Wetter. Im September sitzt du auf dem Mähdrescher und siehst, was aus deinem Plan geworden ist und was der Sommer daraus gemacht hat.

Der Weg. Drei Jahre Ausbildung auf dem Hof und in der Berufsschule. Oft wechselst du dabei den Betrieb, damit du Ackerbau und Tierhaltung beide von innen kennenlernst. Mit welchem Schulabschluss du kommst, entscheidet der Hof, das Gesetz legt keinen fest.

Dein erster Schritt. Für ein Praktikum auf einem Hof reicht oft ein Gespräch am Hoftor. Am meisten los ist in der Aussaat im Frühjahr und in der Ernte im Sommer. Wenn du die Wahl hast, nimm einen Betrieb mit Tieren und einen ohne, denn das sind zwei verschiedene Arbeitstage.

GR-03 · Herdenmanager / Herdenmanagerin

Du kennst jedes Tier im Bestand einzeln und siehst an der Bewegung, welches heute anders ist.

Die Arbeit. Morgens gehst du als Erstes durch den Stall, an dreihundert Kühen vorbei. Eine steht abseits, eine frisst langsamer als gestern, eine setzt hinten links vorsichtig auf. Auf dem Bildschirm siehst du später die Milchmenge jeder einzelnen, aber das Auffällige siehst du vorher im Gang. Dann planst du Fütterung, Tierarzt und Besamung und teilst die Leute für den Tag ein.

Der Weg. Herdenmanager wirst du über den Stall. Der übliche Weg ist eine dreijährige Ausbildung als Tierwirt, etwa in der Rinder-, Schweine- oder Geflügelhaltung, oder als Pferdewirt, oft gefolgt von der Meisterprüfung in diesem Beruf. Für die Besamung kommt ein eigener Lehrgang mit Prüfung dazu.

Dein erster Schritt. Große Milchvieh- und Schweinebetriebe nehmen Praktikanten im Stall. Das Spannendste dort ist der erste Rundgang am Morgen, also frag gezielt nach dem. In zehn Minuten Stallgang lernst du, worauf jemand achtet, der Hunderte Tiere einzeln kennt.

GR-04 · Forstwirt / Forstwirtin

Du pflanzt einen Baum, den erst dein Nachfolger fällen wird.

Die Arbeit. Im Frühjahr setzt ihr auf einer kahlen Fläche junge Bäume, Hunderte an einem Tag, jeden einzeln von Hand. Im Sommer schützt du sie vor Wild und wucherndem Gras, im Winter fällst du alte Stämme ein paar Hänge weiter. Die Bäume von heute Morgen sind in hundert Jahren erntereif. Ernten wird sie jemand, der heute noch gar nicht geboren ist.

Der Weg. Fast die ganze Ausbildung bist du draußen, drei Jahre lang in einem Forstbetrieb, dazu die Berufsschule. Wie du sicher mit der Motorsäge arbeitest, lernst du dort von Grund auf, auch wenn du vorher nie eine in der Hand hattest.

Dein erster Schritt. Forstämter und Forstbetriebe bieten oft Schnuppertage an, ein Anruf reicht. Komm in Kleidung, die dreckig werden darf. Mittags sitzt ihr zusammen auf einem Stamm, und genau da erzählen die Leute, wie sie zu diesem Beruf gekommen sind.

GR-05 · Gärtner / Gärtnerin, Fachrichtung Zierpflanzenbau

Du stellst Licht und Wärme so ein, dass zwanzigtausend Pflanzen genau zum Muttertag blühen.

Die Arbeit. Im Gewächshaus stehen Tische voller Töpfe, so weit du schauen kannst. Jeden Morgen prüfst du, wie weit die Knospen sind, und stellst Temperatur, Licht und Wasser nach. Zwei Grad zu viel, und alles blüht eine Woche zu früh. Am Freitag vor dem Muttertag fahren die Lastwagen vor, und was du seit Januar gepflegt hast, geht auf einmal raus.

Der Weg. Der Gärtnerberuf hat sieben Fachrichtungen, und welche du lernst, hängt an deinem Ausbildungsbetrieb. Diese hier heißt Zierpflanzenbau, und du lernst sie drei Jahre lang in einer Gärtnerei, die Blumen und Topfpflanzen produziert. Dazu kommt die Berufsschule.

Dein erster Schritt. Im Frühjahr suchen Gärtnereien Hilfe, und die Woche vor dem Muttertag ist die beste Zeit für eine Woche Mitarbeit. Ferien oder ein paar Tage Urlaub reichen dafür. Dann erlebst du gleich, wie es ist, wenn Tausende Pflanzen zum selben Termin fertig sein müssen.

GR-06 · Pflanzentechnologe / Pflanzentechnologin

Du bestäubst von Hand und wartest dann sechs Jahre, bis feststeht, ob es die bessere Sorte geworden ist.

Die Arbeit. Mit einem feinen Pinsel bringst du Blütenstaub von einer Pflanze auf die andere und stülpst ein Tütchen darüber, damit nur dein Blütenstaub ankommt. Später säst du die Samen aus, misst, zählst und schreibst alles auf. Im Labor prüfst du, wie viele Körner einer Probe keimen. Bis daraus eine Sorte wird, die ein Landwirt kaufen kann, säst du dieselbe Linie viele Sommer hintereinander aus.

Der Weg. Ausbildungsplätze gibt es wenige, bei Pflanzenzüchtern und an Versuchsstationen, und die Ausbildung dauert drei Jahre. Die Berufsschule für alle Bundesländer liegt in Einbeck in Niedersachsen. Dort sitzt du mit Leuten aus ganz Deutschland, die denselben seltenen Beruf gewählt haben.

Dein erster Schritt. Such im Netz nach Pflanzenzuchtbetrieben und Versuchsstationen in deinem Bundesland, es sind wenige. Schreib einem davon, dass du einen Tag im Versuchsfeld oder im Labor sehen willst. Weil sich selten jemand meldet, nehmen sich die Leute dort oft gern Zeit.

GR-07 · Fischwirt / Fischwirtin, Fachrichtung Aquakultur und Binnenfischerei

Du ziehst Fische groß in Wasser, in das du nicht hineinsehen kannst.

Die Arbeit. Morgens fährst du die Teiche ab und misst Sauerstoff und Temperatur. Die Fische selbst siehst du kaum, also liest du an den Werten und am Fressen ab, wie es ihnen geht. Dazwischen fütterst du, flickst Netze und kümmerst dich im Bruthaus um die Jungfische. Im Herbst wird ein Teich abgelassen, und dann siehst du, was drei Sommer lang darin gewachsen ist.

Der Weg. Gelernt wird drei Jahre in einer Teichwirtschaft, einer Fischzucht oder bei einer Seenfischerei, in der Fachrichtung Aquakultur und Binnenfischerei. Weil du Fisch auch schlachtest und verkaufst, gehst du vorher einmal zum Gesundheitsamt und lernst dort die Hygieneregeln für Lebensmittel. Die Berufsschule teilen sich mehrere Bundesländer, zum Unterricht fährst du also ein Stück.

Dein erster Schritt. Der beste Tag für einen ersten Besuch ist das Abfischen im Herbst, wenn ein Teich abgelassen wird. Da brauchen Teichwirtschaften jede Hand, und du stehst meistens direkt mit im Wasser. Gummistiefel und nasse Hände gehören an dem Tag dazu.

GR-08 · Förster / Försterin

Du planst für einen Wald, der in achtzig Jahren so aussehen soll, wie du es heute festlegst.

Die Arbeit. Du gehst durch dein Revier und schaust dir die Bestände an. Hier stehen Fichten, die den nächsten trockenen Sommer kaum überstehen. Du markierst Bäume für die Fällung, legst fest, welche Arten nachgepflanzt werden, und sprichst mit dem Jäger über das Wild. Mit jedem Kreuz an einem Stamm legst du fest, wie dieser Hang in achtzig Jahren aussieht.

Der Weg. Forstwissenschaft studierst du an einer Universität oder Fachhochschule, bis zum Bachelor sind es drei bis vier Jahre. Für eine Stelle beim Land folgen danach noch ein bis anderthalb Jahre im Forstamt, eine Art Lehrzeit mit Prüfung. Dafür brauchst du meist schon Jagdschein und Führerschein, in manchen Bundesländern auch ein halbes Jahr Praxis.

Dein erster Schritt. Forstämter bieten Praktika und geführte Reviergänge an, und für den ersten Eindruck reicht ein halber Tag mit einer Försterin. Danach weißt du, wie viel in diesem Beruf Wald ist und wie viel Schreibtisch. Ein Freiwilliges Ökologisches Jahr im Forst zählt in manchen Bundesländern später als Praxiszeit.

GR-09 · Tierwirt / Tierwirtin, Fachrichtung Rinderhaltung

Deine Tiere brauchen dich auch an Weihnachten und um halb fünf morgens.

Die Arbeit. Um halb fünf geht im Stall das Licht an, und die Kühe stehen schon am Melkstand. Du melkst, fütterst, mistest aus und schaust dabei jedes Tier an. In der Abkalbebox liegt eine Kuh, die heute Nacht

ihr Kalb bekommen hat. Du hilfst dem Kalb an die erste Milch, und um sieben ist der erste Teil des Tages geschafft.

Der Weg. Auf einem Betrieb mit Rindern lernst du drei Jahre lang, in der Fachrichtung Rinderhaltung. Das meiste lernst du im Stall selbst, beim Melken, beim Füttern und bei der ersten Hilfe für ein Kalb. Zur Berufsschule fährst du nach Wittenberg in Sachsen-Anhalt, dort ist diese Fachrichtung für viele Bundesländer zusammengelegt.

Dein erster Schritt. Am direktesten kommst du über eine Woche Mitarbeit auf einem Milchviehbetrieb hinein, ab der Frühschicht. Nach fünf Tagen, die um halb fünf anfangen, kennst du deinen eigenen Rhythmus besser. Viele Betriebe suchen außerdem Aushilfen für Wochenenden und Ferien.

GR-10 · Agrarbiologe / Agrarbiologin

Du findest heraus, warum auf einem Feld etwas wächst und auf dem daneben nicht.

Die Arbeit. Zwei Felder liegen nebeneinander, gleiche Sorte, am selben Tag gesät, und auf dem einen steht der Weizen nur halb so hoch. Du nimmst Bodenproben, zählst Wurzeln, suchst nach Pilzen und Schädlingen. Im Labor schaust du nach, was im Boden lebt und was dort fehlt. Am Ende hast du eine Erklärung, die dem Landwirt bei der nächsten Aussaat hilft.

Der Weg. Agrarbiologie studierst du als eigenen Bachelor an der Universität Hohenheim in Stuttgart, sechs Semester lang, mit einem Praktikum von acht Wochen. Auch über ein Studium der Biologie kommst du in dieses Feld. Für die Arbeit mit Pflanzenschutzmitteln brauchst du einen Sachkundenachweis. Wurde Pflanzenschutz im Studium geprüft, reicht das Zeugnis, sonst machst du einen Kurs mit Prüfung.

Dein erster Schritt. An Hochschulen mit Agrarfächern gibt es manchmal Feldtage auf den eigenen Versuchsfeldern, zu denen jeder kommen kann. Da stehst du zwischen den Versuchsstreifen, hörst zu und erlebst, wie aus einer Frage über ein Feld ein Versuch wird.

GR-11 · Gärtner / Gärtnerin, Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau

Du pflanzt etwas, das erst in fünf Jahren so aussieht, wie es auf dem Plan gezeichnet war.

Die Arbeit. Als ihr anfangt, ist der Garten eine Fläche aus Erde und Schotter. Ihr pflastert den Weg, setzt eine Trockenmauer und pflanzt Hecke, Stauden und zwei junge Bäume. Am letzten Tag sieht alles noch dünn und klein aus, und die Kundin fragt, ob das so bleibt. Wenn du in fünf Jahren vorbeifährst, steht da der Garten von der Zeichnung.

Der Weg. Drei Jahre lernst du in einem Betrieb für Garten- und Landschaftsbau und in der Berufsschule. Es ist die größte der sieben Fachrichtungen im Gärtnerberuf. Anfangen kannst du mit jedem Schulabschluss und auch ohne einen.

Dein erster Schritt. Ein Praktikum bei einem Landschaftsbaubetrieb ist schnell ausgemacht, solche Betriebe gibt es fast überall. Spannend wird es, wenn du dabei auch einmal eine ältere Anlage pflegst. Da steht dann vor dir, was aus einer Pflanzung nach ein paar Jahren geworden ist.

GR-12 · Imker / Imkerin

Du öffnest einen Kasten mit vierzigtausend Tieren darin und arbeitest ruhig weiter.

Die Arbeit. Du hebst den Deckel ab, und das Summen wird lauter. Wabe für Wabe hebst du heraus und schaust nach, ob die Königin legt, ob genug Futter da ist und ob Milben auf den Bienen sitzen. Jede Bewegung ist langsam, weil hektische Hände das Volk unruhig machen. Nach zwanzig Völkern am Vormittag riechst du nach Wachs und Rauch.

Der Weg. Imker ist der Name, den alle kennen, der Abschluss heißt Tierwirt in der Fachrichtung Imkerei. Die Ausbildung dauert drei Jahre, in einer Berufsimkerei und in der Berufsschule, und die gibt es für ganz Deutschland nur einmal, in Celle. Teils verlangt der Betrieb vorher ein ärztliches Attest, dass du gegen Bienengift nicht allergisch bist.

Dein erster Schritt. Imkervereine bieten Kurse und Patenschaften an, oft schon ab vierzehn. Mit einer Patenschaft begleitest du einen erfahrenen Imker einen Sommer lang zu seinen Völkern. Nach diesem Sommer weißt du, ob dich das Summen beruhigt.

GR-13 · Natur- und Landschaftspfleger / Natur- und Landschaftspflegerin

Du legst eine Fläche an, auf der nichts passieren soll, und wartest, was von allein kommt.

Die Arbeit. Auf einer Wiese am Waldrand wird nur einmal im Jahr gemäht, spät im Sommer, wenn die Samen reif sind. Ihr mäht mit einer kleinen Maschine, lasst das Gras ein paar Tage liegen und recht es dann von Hand zusammen. Am Nachmittag flickst du den Zaun um die Schafweide nebenan. Drei Sommer später stehen auf der Wiese Orchideen, und du weißt, welche Handgriffe dafür nötig waren.

Der Weg. Das ist eine Weiterbildung mit bundesweit einheitlicher Prüfung. Vorher brauchst du eine abgeschlossene Ausbildung, etwa als Landwirt, Gärtner, Forstwirt, Revierjäger oder Winzer, und drei Jahre Berufspraxis. Die Vorbereitung dauert in Teilzeit ungefähr zehn bis zwölf Monate, eine Vergütung gibt es dafür nicht.

Dein erster Schritt. Ein Freiwilligendienst in einem Nationalpark, bei einer Naturschutzbehörde oder einem Verband ist ein realistischer Einstieg, noch vor der Ausbildung. Dort lernst du die Leute kennen, die genau diese Arbeit machen. Frag sie, über welchen Beruf sie hineingekommen sind.

GR-14 · Milchtechnologe / Milchtechnologin

Du steuerst Kulturen, die lebendig sind und bei einem Grad zu viel etwas anderes machen als geplant.

Die Arbeit. Im Tank liegt Milch, warm gehalten auf genau die Temperatur, bei der die Joghurtkulturen arbeiten. Du gibst die Kulturen dazu und kontrollierst dann stündlich Säure und Temperatur. Die Bakterien darin sind lebendig, und sie reagieren auf jedes Grad. Laufen sie zu lange, wird alles zu sauer, also triffst du den Moment, in dem gekühlt wird.

Der Weg. Drei Jahre lernst du in einer Molkerei oder Käserei und in der Berufsschule. Anfangen kannst du mit jedem Schulabschluss und auch ohne einen. Vor dem Start gehst du einmal zum Gesundheitsamt und lernst dort, wie du hygienisch mit Lebensmitteln arbeitest.

Dein erster Schritt. Molkereien nehmen oft Praktikanten, und der spannendste Ort dort ist das Labor. Ein Tag zwischen Proben und Mikroskop zeigt dir, wie viel Biologie in einem Becher Joghurt steckt.

GR-15 · Agrarökonom / Agrarökonomin

Du rechnest einem Hof vor, welche Umstellung sich lohnt, und die Familie lebt seit vier Generationen davon.

Die Arbeit. Du sitzt mit einer Familie am Küchentisch, Vater, Tochter und Großmutter, und vor euch liegen die Zahlen der letzten fünf Jahre. Die Frage ist, ob der Hof auf Bio umstellt, einen neuen Stall baut oder Flächen verpachtet. Du rechnest jede Möglichkeit durch, mit Preisen, Förderungen und Risiken. Entscheiden wird die Familie, mit deinen Zahlen vor sich auf dem Tisch.

Der Weg. Die meisten kommen über Agrarwissenschaft, ein Studium an Universitäten und Fachhochschulen, in dem Betriebswirtschaft ein fester Teil ist. Agrarökonomie gibt es daneben als eigenes, kleines Fach, in dem fast alles ums Rechnen geht. Den Bachelor hast du nach sechs bis acht Semestern, für Führungsaufgaben erwarten die meisten Arbeitgeber den Master.

Dein erster Schritt. Landwirtschaftskammern und Beratungsringe nehmen Interessierte manchmal einen Tag lang mit auf die Höfe. Noch mehr bringt ein Praktikum auf einem Hof, bevor du überhaupt studierst. Dann verstehst du später die Zahlen, weil du die Arbeit dahinter kennst.

GR-16 · Baumpfleger / Baumpflegerin

Du hängst im Seil in einer Krone und entscheidest, welcher Ast bleibt, damit der Baum noch dreißig Jahre steht.

Die Arbeit. Die Linde vor der Schule ist zweihundert Jahre alt, und ein großer Ast hängt über dem Pausenhof. Du kletterst mit Seil und Gurt in die Krone, schaust dir jede Gabelung an und klopfst das Holz

ab. Dann entscheidest du, was weg muss und was bleiben darf. Der Baum soll sicher sein und danach immer noch wie ein Baum aussehen.

Der Weg. Meist kommst du über eine Ausbildung als Gärtner oder Forstwirt und sammelst danach Erfahrung in der Baumpflege. Der Abschluss dafür heißt Fachagrarwirt Baumpflege, eine Weiterbildung mit Prüfung. Zugelassen wirst du direkt nach einer passenden Ausbildung, nach einer anderen mit drei Jahren Praxis oder nach fünf Jahren Praxis. Motorsägenschein, Kletterkurs und Führerschein setzen Betriebe meist voraus.

Dein erster Schritt. Baumpflegebetriebe und Grünflächenämter können am Boden oft eine Hand gebrauchen, beim Äste wegräumen und Seile sichern. Von dort unten siehst du genau, was oben in der Krone passiert.

GR-17 · Pferdewirt / Pferdewirtin, Fachrichtung Pferdehaltung und Service

Du arbeitest jeden Tag mit einem Tier, das fünfhundert Kilo wiegt und sich merkt, wie du gestern warst.

Die Arbeit. Morgens um sechs fütterst du dreißig Pferde, und jedes hat seine eigene Ration. Dann misten, Weide, Hufe auskratzen, und dazwischen lässt du ein junges Pferd an der langen Leine im Kreis laufen. Gestern hat es gescheut, als ein Traktor kam. Heute bist du ruhiger als gestern, und das Pferd merkt es sofort.

Der Weg. Pferdewirt gibt es in fünf Fachrichtungen, und Pferdehaltung und Service ist die größte. Gelernt wird drei Jahre auf einem Reiterhof oder in einem Pensionsstall und in der Berufsschule. Welchen Schulabschluss du hast, ist rechtlich offen, Erfahrung mit Pferden und Reitkenntnisse erwarten die meisten Betriebe aber.

Dein erster Schritt. Viele Reitställe nehmen Aushilfen fürs Wochenende, beim Füttern und Misten. Ein paar Monate dort zeigen dir den Teil der Arbeit, der vor und nach jeder Reitstunde passiert, und genau der füllt den größten Teil des Tages.

GR-18 · Landschaftsökologe / Landschaftsökologin

Du entwickelst eine Fläche über zwanzig Jahre so weit, dass Arten zurückkommen, die dort längst niemand mehr erwartet hat.

Die Arbeit. Die Fläche war einmal ein Acker, jetzt soll daraus wieder eine feuchte Wiese werden. Du planst, wo Gräben geschlossen werden, damit das Wasser bleibt, und welche Teile beweidet werden. Jedes Frühjahr gehst du mit Karte und Liste darüber und schreibst auf, was gekommen ist. Im siebten Jahr brütet dort zum ersten Mal ein Kiebitz.

Der Weg. Landschaftsökologie oder Naturschutz studierst du an einer Universität oder Fachhochschule, den Bachelor hast du nach sechs bis acht Semestern. Für leitende Stellen und eigene Projekte erwarten Arbeitgeber meist noch den Master.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Gutachterbüro oder der Naturschutzbehörde deines Landkreises nach einem Praktikum im Frühjahr, wenn draußen gezählt wird. Naturschutzverbände suchen außerdem Freiwillige für Vogel- und Amphibienzählungen. Ein Morgen mit Fernglas und Liste kommt dem Alltag in diesem Beruf schon sehr nahe.

GR-19 · Holzwirt / Holzwirtin

Du planst, welcher Bestand wann geerntet wird, und rechnest dabei in Jahrzehnten.

Die Arbeit. Du stehst mit einem Förster im Wald vor einem Bestand Douglasien, der in den nächsten Jahren reif wird. Du schätzt, wie viel Holz darin steckt, welche Qualität es hat und wann sich das Fällen lohnt. Zurück im Büro planst du, welches Werk welches Holz bekommt und wie viel nachwachsen muss, damit in dreißig Jahren noch genug da ist.

Der Weg. Mit gut zweihundert Studierenden in ganz Deutschland ist Holzwirtschaft eines der kleinsten Fächer überhaupt. Angeboten wird es vor allem an Fachhochschulen, und nach drei bis vier Jahren hast du den Bachelor. Für leitende Stellen ist oft ein Master gefragt.

Dein erster Schritt. Ein Tag im Sägewerk und ein Tag mit einem Förster im Wald, und du hast beide Enden derselben Kette gesehen. Sägewerke und Holzhändler bieten dafür Führungen und Praktika an, Forstämter geführte Reviergänge.

GR-20 · Önologe / Önologin

Du führst eine Gärung über Wochen und greifst genau dann ein, wenn es nötig ist, und sonst nie.

Die Arbeit. Im Keller stehen die Tanks mit dem Most von letzter Woche, und darin arbeitet die Hefe. Zweimal am Tag misst du Temperatur und Zucker und probierst. Meistens läuft es von allein, und dann lässt du es laufen. Wird ein Tank zu warm oder bleibt die Gärung stehen, entscheidest du schnell, was zu tun ist, denn es geht um einen ganzen Jahrgang.

Der Weg. Den Weg in den Keller öffnet ein kleines Studienfach, Weinbau und Önologie, an Universitäten und Fachhochschulen. Nach drei bis vier Jahren hast du den Bachelor, für leitende Stellen erwarten viele Betriebe einen Master. Arbeitest du auch im Weinberg, kann für Pflanzenschutzmittel ein Sachkundenachweis nötig sein, das ist ein Kurs mit Prüfung.

Dein erster Schritt. In der Lese ist im Keller jede Hand willkommen, auch für eine Woche. Das Wichtigste ist die Messung an den Gärtanks, zweimal am Tag, und genau da kannst du danebenstehen. Nach einer Woche, in der du jeden Tag mitmisst, wie der Zucker weniger wird, verstehst du diesen Beruf.

GR-21 · Revierjäger / Revierjägerin

Du sorgst dafür, dass in einem Revier so viele Tiere leben, wie der Wald verträgt.

Die Arbeit. Abends sitzt du auf dem Hochsitz am Waldrand und zählst, was aus dem Wald auf die Wiese tritt. Tagsüber hast du junge Bäume nach angefressenen Knospen abgesucht und eine Futterwiese für das Wild angelegt. Aus deinen Zählungen entsteht der Plan, wie viele Tiere in diesem Jahr gejagt werden. Zu viele Rehe, und der junge Wald hat keine Chance.

Der Weg. Im ganzen Land beginnen nur einige Dutzend Leute im Jahr diese Ausbildung, drei Jahre lang in einem Revier und in der Berufsschule. Jagdschein und Autoführerschein brauchst du in der Regel dazu. Für das Wildfleisch kommt ein kurzer Termin beim Gesundheitsamt zur Lebensmittelhygiene dazu.

Dein erster Schritt. Der Jagdschein gehört später sowieso dazu, und der Kurs dafür ist ein guter Einstieg, schon bevor du dich bewirbst. Dort triffst du Leute aus Forstbetrieben und großen Revieren, und über sie kommst du an einen Tag mit einem Revierjäger. Bei so wenigen Plätzen zählt jeder frühe Kontakt.

GR-22 · Tierpfleger / Tierpflegerin, Fachrichtung Zoo

Du ziehst ein Jungtier auf, dessen Mutter es nicht annimmt, und musst wissen, wann du aufhörst zu helfen.

Die Arbeit. Das Zebrafohlen ist zwei Tage alt, und die Mutter lässt es nicht trinken. Also mischst du alle drei Stunden Milch an, auch nachts, und hältst die Flasche durch den Zaun. Wichtig ist, dass es ein Zebra bleibt und sich nicht an Menschen hängt. Sobald es selbst frisst, gehst du Stück für Stück auf Abstand und schaust von weitem zu.

Der Weg. Im Zoo oder Tierpark selbst lernst du drei Jahre lang, in der Fachrichtung Zoo, dazu kommt die Berufsschule. Tierpfleger gibt es noch in zwei anderen Fachrichtungen, in Forschung und Klinik sowie im Tierheim und in der Tierpension, und dort sieht der Alltag ganz anders aus. Rechtlich kannst du mit jedem Schulabschluss und auch ohne einen anfangen, auf jeden Platz im Zoo kommen aber viele Bewerbungen.

Dein erster Schritt. Praktikumsplätze im Zoo sind begehrt, frag deshalb früh an, gern ein Jahr vorher. Manche Zoos haben außerdem Jugendgruppen, in denen du schon vorher regelmäßig dabei sein kannst. So kennen dich die Pfleger, wenn du dich bewirbst.

GR-23 · Fachkraft Agrarservice

Du fährst mit einer Maschine über ein Feld, das jemand anderem gehört, und dein Handgriff entscheidet über dessen Jahr.

Die Arbeit. Um fünf Uhr steigst du in den Häcksler, und heute sind drei Höfe dran. Auf jedem Feld stellst du die Maschine neu ein, je nach Boden und je nachdem, wie dicht der Mais steht. Der Landwirt steht am Rand und schaut zu, denn seine Ernte geht in den nächsten Stunden durch deine Maschine. Wenn es dunkel wird, fährst du mit Licht weiter.

Der Weg. Ausgebildet wirst du drei Jahre lang bei einem Lohnunternehmen oder einem großen Pflanzenbaubetrieb und in der Berufsschule. Du lernst, Maschinen zu fahren, einzustellen und zu warten. Dazu kommt genug Wissen über Boden und Pflanzen, damit du weißt, was deine Einstellung auf dem Feld bewirkt.

Dein erster Schritt. In den meisten Kabinen gibt es einen Beifahrersitz, und Lohnunternehmen nehmen in der Ernte oft jemanden für einen Tag mit. Von dort oben siehst du, wie oft der Fahrer in einer einzigen Stunde nachjustiert.

Zubereiten

ZU-01 · Koch / Köchin

Um sieben stehen zwanzig Bestellungen an, und alles muss gleichzeitig fertig sein.

Die Arbeit. Am Nachmittag ist die Küche noch ruhig, und du bereitest vor, schneidest Gemüse, setzt Saucen an, portionierst Fleisch. Um sieben kommen die Bestellzettel, einer nach dem anderen, und der Küchenchef ruft sie aus. Du hast drei Pfannen auf dem Herd und weißt, welcher Tisch auf welches Gericht wartet. Zwei Stunden lang zählt nur, dass jeder Teller so rausgeht, wie er rausgehen soll.

Der Weg. Drei Jahre lernst du in einer Küche, im Restaurant, im Hotel oder in einer Kantine, dazu kommt die Berufsschule. Anfangen kannst du mit jedem Schulabschluss und auch ohne einen. Vor dem ersten Tag am Herd steht ein kurzer Termin beim Gesundheitsamt, bei dem du lernst, wie Keime in einer Küche wandern.

Dein erster Schritt. Küchen nehmen fast immer Praktikanten, auch für ein einziges Wochenende. Am meisten lernst du an einem vollen Freitagabend, wenn du einfach neben dem Herd stehst und zuschaust. Zwei Stunden Hochbetrieb zeigen dir mehr als eine ruhige Woche.

ZU-02 · Bäcker / Bäckerin

Du arbeitest mit einem Teig, der lebt und sich an das Wetter von gestern erinnert.

Die Arbeit. Die Backstube ist noch dunkel, als du um zwei Uhr nachts aufschließt. Der Sauerteig hat über Nacht gearbeitet, und du riechst sofort, ob er so weit ist. Heute ist es schwül, also nimmst du kälteres

Wasser und lässt den Teig kürzer gehen. Um sechs liegen die ersten Brötchen in der Auslage, und draußen wartet schon jemand vor der Tür.

Der Weg. Ausbildungsbetriebe gibt es in fast jedem Ort. In einer Handwerksbäckerei oder einer Großbäckerei lernst du drei Jahre lang, und in der Berufsschule kommt die Theorie dazu, vom Getreide bis zum Rezept.

Dein erster Schritt. Bäckereien nehmen Interessierte oft für eine Frühschicht mit. Wann du anfangen darfst, hängt von deinem Alter ab, aber auch ab fünf Uhr ist in der Backstube schon alles in vollem Gang. Am Ende der Schicht isst du ein Brötchen, das du selbst geformt hast.

ZU-03 · Brauer und Mälzer / Brauerin und Mälzerin

Du startest etwas, das drei Wochen lang von allein weiterarbeitet, und misst jeden Tag, ob es noch stimmt.

Die Arbeit. Im Sudhaus riecht es nach Malz und heißem Getreide. Du mischst geschrotetes Malz mit warmem Wasser, kochst den Sud mit Hopfen und kühlst ihn herunter. Dann kommt die Hefe dazu, und ab da arbeitet sie von allein. Jeden Tag misst du im Tank Temperatur und Zucker, und nach Wochen probierst du, ob das Bier so geworden ist, wie es sein soll.

Der Weg. Der Beruf heißt Brauer und Mälzer, weil du beides lernst, das Bier und das Malz, aus dem es entsteht. Gelernt wird drei Jahre, in einer großen Brauerei oder einer kleinen.

Dein erster Schritt. Viele Brauereien, auch kleine, bieten Führungen an, und danach ist der Braumeister meistens noch da. Das ist der Moment, um nach einem Tag im Sudhaus zu fragen. In einer kleinen Brauerei kommst du meist schneller selbst an den Kessel.

ZU-04 · Fachkraft für Gastronomie, Schwerpunkt Restaurantservice

Du bringst nicht nur das Essen, sondern sorgst dafür, dass die Leute danach noch eine Stunde sitzen bleiben.

Die Arbeit. Ein Tisch mit acht Leuten, ein Geburtstag, und am Anfang ist die Stimmung noch etwas steif. Du begrüßt sie, empfiehlst den Wein, bringst einen Gruß aus der Küche und merkst dir, wer keine Nüsse verträgt. Du spürst, wann du nachfragst und wann du einfach nachschenkst. Um elf sitzen alle noch da, lachen, und einer bestellt noch eine Runde.

Der Weg. Zwei Jahre dauert die Ausbildung, in einem Restaurant, einem Gasthof oder einem Hotel, und damit ist sie einer der kürzesten Wege in diesem Feld. Am meisten lernst du dabei am Gast, die Theorie kommt in der Berufsschule dazu.

Dein erster Schritt. Der einfachste Einstieg ist ein Samstagabend als Aushilfe in einem Lokal, in dem du selbst gern sitzt. Achte an dem Abend darauf, wie die Leute im Service mit den Gästen reden, denn genau das ist der Beruf.

ZU-05 · Konditor / Konditorin

Was du seit fünf Uhr morgens baust, wird am Nachmittag in vier Minuten aufgegessen.

Die Arbeit. Um fünf rührst du die erste Creme an, um sieben stehen die Böden, um neun schneidest du Obst für zwanzig Torten. Jede Schicht muss sitzen, jede Kante gerade sein, bevor alles in die Theke kommt. Um drei am Nachmittag ist das Café voll. Ein Stück Schwarzwälder ist nach vier Minuten weg, und am Tisch wird längst über etwas anderes geredet.

Der Weg. Drei Jahre lernst du in einer Konditorei und in der Berufsschule. Für den Anfang reicht jeder Schulabschluss, rechtlich geht es auch ohne. Vor dem Start steht ein kurzer Termin beim Gesundheitsamt, bei dem es um Hygiene mit Lebensmitteln geht.

Dein erster Schritt. Vor Ostern und Weihnachten suchen Konditoreien fast immer Hilfe, und eine Woche Mitarbeit in dieser Zeit ist der beste Einstieg. Dann erlebst du den Beruf an seinen vollsten Tagen und siehst, wie viele Hände an einer einzigen Torte arbeiten.

ZU-06 · Lebensmitteltechnologe / Lebensmitteltechnologin

Du bringst etwas, das in einer Küche funktioniert, dazu, auch bei zehntausend Portionen gleich zu schmecken.

Die Arbeit. In der Versuchsküche schmeckt die neue Tomatensauce perfekt. Jetzt soll sie in einem Kessel mit fünftausend Litern genauso werden, monatelang haltbar sein und im Glas ihre Farbe behalten. Du rechnest, wie lange erhitzt wird, probierst in einer kleinen Versuchsanlage und passt das Rezept an. Beim ersten großen Durchlauf stehst du an der Anlage und probierst jede halbe Stunde.

Der Weg. Am Ende dieses Studiums darfst du dich in der Regel Ingenieur nennen, obwohl es die ganze Zeit um Essen geht. Angeboten wird es an Universitäten, Fachhochschulen und Berufsakademien, den Bachelor hast du nach sechs bis acht Semestern. Für Führungsaufgaben erwarten Arbeitgeber meist einen Master.

Dein erster Schritt. Ein Tag in der Entwicklungsabteilung eines Lebensmittelherstellers, egal ob Molkerei, Brauerei oder Keksfabrik, erklärt dieses Studium am besten. Werksführungen und Praktika gibt es bei vielen Herstellern. In der Entwicklung stehen die Versuchsküchen, in denen aus einem Rezept ein Produkt für Tausende Menschen wird.

ZU-07 · Fleischer / Fleischerin

Du zerlegst ein Tier so, dass am Ende nichts übrig bleibt, das man hätte verwenden können.

Die Arbeit. Eine Schweinehälfte hängt am Haken, und du zerlegst sie mit wenigen, genauen Schnitten in Schulter, Kotelett, Bauch und Schinken. Was sich nicht als Braten verkaufen lässt, wird Wurst, Schmalz oder Brühe. Mittags stehst du vorne an der Theke und erklärst einer Kundin, welches Stück zu ihrem Sonntagsbraten passt. Am Abend ist vom Tier fast alles verarbeitet.

Der Weg. In drei Jahren lernst du das ganze Handwerk, vom Zerlegen bis zur fertigen Wurst, in einer Metzgerei oder einem Industriebetrieb. Weil du mit rohem Fleisch arbeitest, gehst du vorher einmal zum Gesundheitsamt und lernst dort die Hygieneregeln.

Dein erster Schritt. In den meisten Metzgereien gibt es einen festen Tag, an dem Wurst gemacht wird. Genau dieser Tag lohnt sich für einen Besuch in der Wurstküche, weil du dort an einem Vormittag den ganzen Weg vom Fleisch bis zur fertigen Wurst siehst. Danach schaust du auf jede Wurst anders.

ZU-08 · Fachkraft für Lebensmitteltechnik

Du fährst eine Anlage, die pro Stunde so viel herstellt, wie eine Küche an einem Monat schafft.

Die Arbeit. Du stehst an einer Linie, die Tiefkühlpizza macht, Tausende in der Stunde. Die Böden fahren auf dem Band an dir vorbei, bekommen Sauce, Käse und Belag, verschwinden im Ofen und kommen am anderen Ende gefroren und verpackt wieder heraus. Am Bildschirm siehst du Temperaturen und Gewichte, und wenn ein Wert wegläuft, greifst du ein. Zwischendurch nimmst du Proben und probierst. Bis zum Schichtende hat die Linie mehr gemacht als eine Küche in vielen Monaten.

Der Weg. In einem großen Lebensmittelbetrieb und in der Berufsschule dauert die Ausbildung drei Jahre. Du lernst dabei zwei Dinge zugleich: wie man Maschinen einrichtet und wartet, und was in Lebensmitteln beim Erhitzen, Kühlen und Mischen passiert.

Dein erster Schritt. Fast jede Region hat einen großen Lebensmittelbetrieb, und viele bieten Praktika und Werksführungen an. Ein Tag direkt an der Linie bringt am meisten, weil du dort erlebst, wie viele verschiedene Aufgaben eine einzige Anlage braucht.

ZU-09 · Diätassistent / Diätassistentin

Du kochst ohne Salz, ohne Zucker und ohne Fett und musst trotzdem etwas hinstellen, das jemand freiwillig aufisst.

Die Arbeit. In der Klinikküche stehen heute salzarme Kost, Essen ohne Gluten und Schonkost nach Operationen auf dem Plan. Du schmeckst eine Gemüsesuppe ab, in der kaum Salz sein darf, und arbeitest

mit Kräutern, Röstaromen und Säure, bis sie trotzdem nach etwas schmeckt. Dann gehen die Tabletts auf Station. Zurück kommen sie leer, und das ist dein Erfolg.

Der Weg. Drei Jahre an einer Berufsfachschule, mit praktischen Einsätzen im Krankenhaus und einer staatlichen Prüfung am Ende. Die Ausbildung ist bundesweit einheitlich geregelt. Sie läuft schulisch, also in der Regel ohne Vergütung, und meist wird ein mittlerer Abschluss vorausgesetzt.

Dein erster Schritt. Größere Krankenhäuser haben oft eine eigene Diätküche, und ein Tag dort ist der beste Einblick. Am spannendsten ist das Abschmecken der Sonderkost, nach dem lohnt es sich gezielt zu fragen. Wenn du eine Suppe probierst, die fast ohne Salz gut schmeckt, verstehst du, worum es hier geht.

ZU-10 · Milchtechnologe / Milchtechnologin

Aus derselben Milch machst du am Montag Joghurt und am Dienstag Käse, und den Unterschied bestimmst du.

Die Arbeit. Morgens kommt der Tankwagen mit Milch von zwanzig Höfen. Du prüfst Fett, Eiweiß und Keime, dann geht die Milch in die Leitung. Heute wird Käse gemacht, also kommen Kulturen dazu, die Milch wird dick, du schneidest, rührst und füllst in Formen. Morgen läuft auf derselben Anlage Joghurt. Was aus der Milch wird, legst du mit Temperatur, Zeit und Kultur fest.

Der Weg. In einer Molkerei oder Käserei lernst du drei Jahre lang, dazu kommt die Berufsschule. Jeder Schulabschluss reicht für den Anfang, rechtlich geht es auch ohne. Vor dem Start steht ein kurzer Termin beim Gesundheitsamt, bei dem es um Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln geht.

Dein erster Schritt. Eine Hofkäserei ist ein guter Ort für den Anfang, weil du dort meist schnell selbst mitmachen kannst. Begleite einen Käse vom Kessel bis in den Reifekeller, und komm ein paar Wochen später zum Probieren wieder.

ZU-11 · Ernährungswissenschaftler / Ernährungswissenschaftlerin

Du findest heraus, was ein Essen im Körper tatsächlich macht, und nicht, was auf der Packung steht.

Die Arbeit. Vierzig Freiwillige essen vier Wochen lang dasselbe Frühstück, die eine Hälfte mit Haferflocken, die andere mit Toast. Du hast die Studie geplant, sammelst Blutwerte, Fragebögen und Ernährungstagebücher und sprichst jede Woche mit den Leuten. Am Ende sitzt du am Rechner und siehst, ob sich die Werte wirklich verändert haben. Manchmal bestätigt sich das Versprechen von der Packung, oft auch nicht.

Der Weg. An vielen Hochschulen heißt das Fach Ökotrophologie, und unter diesem Wort findest du es bei der Suche schneller. Studieren kannst du es an Universitäten und Fachhochschulen, und Chemie, Biologie und Statistik stehen genauso auf dem Plan wie Essen. Nach drei bis vier Jahren hast du den Bachelor, für Forschung und leitende Stellen ist meist ein Master nötig.

Dein erster Schritt. Hochschulen mit Ernährungswissenschaft lassen oft Gäste in eine Vorlesung oder laden zu Schnuppertagen ein. Nimm zu so einem Besuch eine Packung mit einem großen Versprechen mit und frag, was davon stimmt.

ZU-12 · Hotelfachmann / Hotelfachfrau

Jemand kommt nach zwölf Stunden Reise an, und die nächsten Minuten entscheiden über seinen Abend.

Die Arbeit. Um halb elf abends kommt ein Gast an die Rezeption, müde, mit Koffer, der Flug hatte Verspätung. Du lächelst, erledigst die Anmeldung in zwei Minuten und sagst ihm, dass die Küche noch ein Sandwich macht. Zehn Minuten später ist er auf dem Zimmer. Morgen früh steht derselbe Gast beim Frühstück vor dir, ausgeschlafen und gut gelaunt.

Der Weg. Drei Jahre dauert die Ausbildung, im Hotel und in der Berufsschule. Ausbildungsplätze gibt es in großen Stadthotels genauso wie im kleinen Familienhotel, und in beiden lernst du das ganze Haus kennen.

Dein erster Schritt. Ein Tag an der Rezeption und einer auf der Etage, im selben Hotel, zeigen dir, wie verschieden die Arbeit unter einem Dach ist. Hotels suchen außerdem oft Saisonaushilfen, für die Ferien genauso wie neben dem Studium.

ZU-13 · Süßwarentechnologe / Süßwarentechnologin

Du stellst Masse und Temperatur so ein, dass eine Schokolade beim Brechen genau dieses Geräusch macht.

Die Arbeit. In der Halle riecht es nach Kakao, und vor dir läuft die Schokoladenmasse durch eine Anlage, die sie genau auf Temperatur bringt. Ein halbes Grad daneben, und die Tafel wird später grau und bricht weich. Du prüfst die Werte, nimmst eine Probe und brichst sie. Es knackt sauber. Dann läuft die Masse in die Formen, und am Ende der Linie kommen Tafeln in die Verpackung.

Der Weg. Ausbildungsplätze gibt es bundesweit nur wenige, weil es nur wenige Hersteller gibt. Gelernt wird drei Jahre direkt im Werk, an den Anlagen, im Labor und in der Berufsschule.

Dein erster Schritt. Süßwarenhersteller gibt es wenige, aber viele von ihnen bieten Werksführungen an. Am Ende einer Führung bist du schon im Werk und hast jemanden vor dir, der dort arbeitet. Das ist der beste Moment für die Frage nach einem Praktikum.

ZU-14 · Fachmann / Fachfrau für Restaurants und Veranstaltungsgastronomie

Du hast acht Tische gleichzeitig im Kopf und weißt bei jedem, was als Nächstes dran ist.

Die Arbeit. Samstagabend, und acht Tische gehören dir. Tisch drei wartet auf den Hauptgang, Tisch fünf will zahlen, an Tisch sieben setzt sich gerade eine Familie, und an Tisch eins ist ein Glas leer. Du gehst los, nimmst auf dem Rückweg Teller mit und sagst der Küche, dass Tisch drei jetzt kommen kann. Jeder Weg trägt etwas.

Der Weg. Seit 2022 heißt der Beruf so, vorher hieß er Restaurantfachmann, und den alten Namen hörst du noch oft. Im Restaurant, im Hotel oder bei einem Caterer lernst du drei Jahre lang, dazu kommt die Berufsschule. Anfangen kannst du mit jedem Schulabschluss und auch ohne einen.

Dein erster Schritt. Caterer suchen für große Feiern fast immer Aushilfen, häufig schon ab sechzehn. Ein Abend mit dreihundert Gästen, an dem jedes Menü zur selben Minute rausgeht, bleibt dir lange im Kopf. Danach kennst du das Tempo, um das es in diesem Beruf geht.

ZU-15 · Önologe / Önologin

Du probierst aus dem Fass und entscheidest, wann es fertig ist, und ab da lässt sich nichts mehr zurücknehmen.

Die Arbeit. Mit einem Glasheber holst du Wein aus dem Fass, hältst ihn gegen das Licht, riechst und probierst. Seit acht Monaten liegt er im Holz. Zwei Wochen mehr, und er schmeckt mehr nach Fass als nach Traube. Heute entscheidest du, ob er abgefüllt wird oder ob du ihn mit einem anderen Wein mischst. Ist er in der Flasche, ist er fertig.

Der Weg. Das Studienfach heißt Weinbau und Önologie, ein kleines Fach an Universitäten und Fachhochschulen. Bis zum Bachelor brauchst du drei bis vier Jahre, für Führungsaufgaben erwarten viele Betriebe noch den Master. Arbeitest du auch im Weinberg, kann für Pflanzenschutzmittel ein Sachkundenachweis nötig sein, das ist ein Kurs mit Prüfung.

Dein erster Schritt. Weingüter laden oft zu Kellerführungen ein, oft mit der Person, die über den Wein entscheidet. Frag sie, woran sie merkt, dass ein Wein fertig ist. Mit dieser Antwort bist du mitten in diesem Beruf.

ZU-16 · Fachmann / Fachfrau für Systemgastronomie

Du sorgst dafür, dass ein Gericht hier genauso schmeckt wie vierhundert Kilometer weiter.

Die Arbeit. Um elf öffnet das Restaurant, und bis dahin muss alles stehen: Ware gezählt, Geräte geprüft, Schichtplan für die Mittagszeit verteilt. Jeder Burger wird nach demselben Handbuch gebaut, mit derselben Menge Sauce und derselben Garzeit. Du sorgst dafür, dass das auch bei vierzig Bestellungen in zehn Minuten klappt. Abends rechnest du ab und bestellst Ware für morgen.

Der Weg. In einem Restaurant einer Kette und in der Berufsschule lernst du drei Jahre. Neben der Küche geht es dabei um viel Betriebswirtschaft, also darum, wie ein Restaurant Geld verdient.

Dein erster Schritt. Als Aushilfe bist du schnell drin, weil viele Betriebe ständig Leute suchen. Nach ein paar Wochen hinter der Theke lohnt sich ein Gespräch mit der Restaurantleitung über ihren Tag, denn genau dorthin führt diese Ausbildung.

ZU-17 · Haushalts- und Ernährungswissenschaftler / Haushalts- und Ernährungswissenschaftlerin

Du planst Essen für dreihundert Leute, das satt macht, schmeckt und im Budget bleibt.

Die Arbeit. Eine Schule bekommt eine neue Mensa, und du planst das Essen für dreihundert Kinder. Es soll satt machen, gesund sein, schmecken und darf pro Portion nur einen festen Betrag kosten. Du rechnest Nährwerte, sprichst mit der Küche über Abläufe und testest den neuen Linseneintopf mit einer fünften Klasse. Die Hälfte will Nachschlag, und damit kannst du arbeiten.

Der Weg. Das Besondere an diesem Fach ist die Mischung aus Ernährung, Wirtschaft und dem Alltag in Haushalten und Großküchen. Du findest es auch unter dem Namen Ökotrophologie, an Universitäten, Fachhochschulen und teils an Pädagogischen Hochschulen. Den Bachelor hast du nach sechs bis acht Semestern, für leitende Stellen und Forschung erwarten Arbeitgeber meist einen Master.

Dein erster Schritt. Ein Tag in einer Großküche oder beim Caterer, der deine Schule, deine Kantine oder deine Mensa beliefert, ist ein guter Anfang. Dort hängt der Speiseplan der nächsten Wochen an der Wand, mit Mengen, Kosten und Nährwerten für jeden Tag. Danach schaust du auf dein Mittagessen mit anderen Augen.

ZU-18 · Fachpraktiker / Fachpraktikerin Küche

Du arbeitest in einer Küche mit festen Abläufen, die du nach ein paar Wochen im Schlaf kannst.

Die Arbeit. In der Kantinenküche hängt ein Plan an der Wand, und jeder weiß, wer was macht. Du schälst Kartoffeln, schneidest Gemüse, bereitest den Salat vor und kochst die Beilagen für zweihundert Leute. Um halb zwölf beginnt die Ausgabe, und deine Schüsseln stehen pünktlich da. Nach ein paar Wochen machst du die Suppe des Tages allein, und an der Ausgabe fragt jemand, ob es die morgen wieder gibt.

Der Weg. Die drei Jahre sind fast dieselben wie in der Kochausbildung, nur in einer Form, die für Menschen mit Behinderung gemacht ist. Ob der Weg zu dir passt, klärst du mit der Agentur für Arbeit, die dafür auch eine Untersuchung veranlasst. Im Betrieb bekommst du eine Vergütung, in einem Berufsbildungswerk nicht.

Dein erster Schritt. Ein Praktikumstag in einer Kantine zeigt dir, wie sich ein Vormittag bis zur Essensausgabe anfühlt. Danach erfährst du bei der Berufsberatung der Agentur für Arbeit, welche Betriebe und Berufsbildungswerke in deiner Nähe ausbilden.

ZU-19 · Fachkraft für Fruchtsafttechnik

Du prüfst, dass in jeder Flasche derselbe Geschmack ist, obwohl das Wasser aus verschiedenen Quellen kommt.

Die Arbeit. Im Herbst rollen Lastwagen voller Äpfel auf den Hof, von hundert verschiedenen Wiesen, und jede Ladung schmeckt ein bisschen anders. Du misst Zucker und Säure, stellst die Presse ein und mischst die Säfte so, dass am Ende jede Flasche gleich schmeckt. Beim Saft aus Konzentrat kommt Wasser dazu, und auch das prüfst du. Abends läuft die Abfüllung.

Der Weg. Mit weniger als dreißig Anfängern im Jahr ist das einer der kleinsten Ausbildungsberufe überhaupt. Die Ausbildung dauert drei Jahre, in einer Kelterei oder einem Fruchtsaftbetrieb und in der Berufsschule. Ausgeschriebene Stellen findest du kaum, die direkte Nachfrage bei den Betrieben bringt mehr.

Dein erster Schritt. Keltereien gibt es wenige, und die beste Zeit für ein Praktikum ist September oder Oktober. Dann läuft die Presse auf vollen Touren, und du misst mit, wie viel Zucker und Säure in jeder Ladung steckt.

ZU-20 · Küchenmeister / Küchenmeisterin

Du schreibst die Karte, kaufst dafür ein und rechnest aus, ob sich das eine Gericht überhaupt lohnt.

Die Arbeit. Montags sitzt du mit dem Katalog der Lieferanten und der Kalkulation am Tisch. Spargel ist gerade teuer, Kürbis günstig, also kommt der Kürbis auf die neue Karte. Du rechnest jedes Gericht durch, Ware, Arbeitszeit, Energie, und streichst eines, das sich nicht trägt. Danach stehst du in der Küche, zeigst einem Azubi das Filetieren und probierst jeden neuen Teller selbst.

Der Weg. Küchenmeister ist eine Meisterprüfung mit bundesweit einheitlichen Regeln. Zugelassen wirst du mit abgeschlossener Ausbildung im Fach und Berufspraxis, oder mit mindestens acht Jahren Berufspraxis auch ohne Ausbildung. Ein Vorbereitungskurs ist keine Pflicht, Meisterschulen bieten ihn in Vollzeit und Teilzeit an.

Dein erster Schritt. Meisterschulen bieten Infoabende an, für Azubis genauso wie für Leute, die schon Jahre in der Küche stehen. Ein Abend dort zeigt dir früh, wie der Weg aussieht. Noch näher dran bist du mit der Frage an einen Küchenchef, wie er seine Karte kalkuliert, denn das erklären die meisten gern.

In Bewegung halten

BW-01 · Fahrdienstleiter / Fahrdienstleiterin

Zwei Züge wollen gleichzeitig auf dasselbe Gleis, und du entscheidest, welcher zuerst fährt.

Die Arbeit. Auf deinen Bildschirmen ist die Strecke ein Band aus Linien, und jeder Punkt darauf ist ein Zug. Ein verspäteter Regionalzug und ein pünktlicher Güterzug laufen gleichzeitig auf dieselbe Weiche zu. Du entscheidest, stellst den Fahrweg ein, gibst das Signal frei und sagst dem Lokführer über Funk Bescheid. Dann kommt der nächste. Bis Schichtende fahren Dutzende Züge durch deinen Abschnitt.

Der Weg. Drei Jahre dauert die Ausbildung in einem Bahnunternehmen. Der Ausbildungsberuf heißt Eisenbahner in der Zugverkehrssteuerung, Fahrdienstleiter ist die Aufgabe, die du danach im Stellwerk übernimmst. Anfangen kannst du mit jedem Schulabschluss und auch ohne einen. Bei der Bahn selbst hörst du oft noch den älteren Namen Eisenbahner im Betriebsdienst.

Dein erster Schritt. Ein Stellwerk von innen anschauen klappt nach Absprache oft, bei der Bahn oder einer regionalen Bahn. Bleib dort eine Stunde und zähl, wie viele Züge durch den Abschnitt fahren, dann spürst du den Takt dieses Berufs.

BW-02 · Disponent / Disponentin einer Integrierten Leitstelle

Am Telefon ist jemand, der nicht klar denken kann, und du entscheidest in dreißig Sekunden, was rausfährt.

Die Arbeit. Das Telefon klingelt, und am anderen Ende ruft ein Mann, dass sein Vater zusammengebrochen ist. Du fragst nach der Adresse, ganz ruhig, und tippst schon mit. Noch während er redet, alarmierst du Rettungswagen und Notarzt. Dann bleibst du dran und sagst ihm Schritt für Schritt, was er bis dahin tun kann. Kaum hat er aufgelegt, klingelt die nächste Leitung.

Der Weg. Hier kommt es auf das Bundesland an. In Bayern gibt es eine eigene dreijährige Ausbildung an einer Berufsfachschule mit staatlicher Prüfung, dazu Praxis in Leitstellen und bei der Feuerwehr. Obwohl sie an einer Schule läuft, hast du einen Ausbildungsvertrag mit deinem Arbeitgeber. Verlangt sind der mittlere Schulabschluss, ein Attest und ein Führungszeugnis. In den anderen Ländern lernst du zuerst im Rettungsdienst und bildest dich danach weiter.

Dein erster Schritt. Frag bei der Leitstelle deines Landkreises nach einer Hospitation, also einem Termin zum Zuschauen, viele bieten das an. Mit Kopfhörer neben einem Disponenten hörst du live, wie viel in dreißig Sekunden passt.

BW-03 · Maschinen- und Anlagenführer / Maschinen- und Anlagenführerin, Schwerpunkt Metall- und Kunststofftechnik

Deine Anlage läuft, solange du sie im Blick hast, und du hörst am Geräusch, wenn etwas anders wird.

Die Arbeit. Morgens übernimmst du die Anlage von der Nachtschicht und lässt dir sagen, was los war. Du prüfst den Auftrag, legst Material nach und richtest die Maschine für das nächste Teil ein. Dann läuft sie, Stück für Stück. Du misst Teile nach, hörst auf das Geräusch und greifst ein, sobald etwas anders klingt als vor einer Stunde.

Der Weg. Zwei Jahre dauert die Ausbildung, im Werk und in der Berufsschule, und damit gehört sie zu den kürzesten Wegen. Einen bestimmten Schulabschluss brauchst du dafür nicht. Den Schwerpunkt Metall- und Kunststofftechnik legst du mit dem Betrieb fest. Andere Schwerpunkte gibt es etwa für Lebensmittel oder Textil.

Dein erster Schritt. Für ein Praktikum in einem Produktionsbetrieb ist meist die Personalabteilung zuständig. Schreib dazu, dass du einen Schichtwechsel an der Anlage mitbekommen willst. In der Übergabe steckt der ganze Beruf: was lief, was komisch klang, worauf der Nächste achten muss.

BW-04 · Fluglotse / Fluglotsin

Du gibst einer Maschine die Freigabe zum Start, und die nächste steht schon auf der Rollbahn.

Die Arbeit. Vom Tower aus siehst du die Maschinen direkt vor dir und zusätzlich auf dem Radar. Eine rollt zur Startbahn, eine landet gleich, eine wartet auf ihre Freigabe. Du sprichst mit allen drei Cockpits auf Englisch, kurz und in fester Reihenfolge. Freigabe, Start, und schon ist die nächste dran. Dabei hältst du ein Bild im Kopf, in dem jede Maschine ihren Platz hat.

Der Weg. Zwei bis drei Jahre an der Flugsicherungsakademie der DFS, mit Unterricht, Simulator und Praxis an einer Flugsicherungsstelle. Die Ausbildung läuft an einer Schule, und trotzdem wirst du dabei bezahlt. Verlangt sind das Abitur, gute Englischkenntnisse, die medizinische Tauglichkeit und ein Eignungstest in mehreren Stufen. Beim Einstieg bist du zwischen achtzehn und vierundzwanzig Jahre alt.

Dein erster Schritt. Auf den Infotagen der DFS kannst du Lotsen direkt fragen, wie eine Schicht im Tower abläuft. Frag nach der Spitzenzeit am Morgen, wenn eine Maschine nach der anderen startet. Daran hörst du, ob dich dieser Takt reizt.

BW-05 · Schaltmeister / Schaltmeisterin in der Netzleitstelle

Auf deinem Bildschirm hängt der Strom für zweihunderttausend Haushalte, und du schaltest um, bevor jemand etwas merkt.

Die Arbeit. Auf der großen Wand vor dir ist das Stromnetz der Region zu sehen, Leitung für Leitung. Ein Kabel meldet eine Störung. Du schaust, welche Straßen daran hängen, und schickst den Strom über einen anderen Weg dorthin. Draußen flackert vielleicht kurz das Licht, mehr passiert nicht. Danach schickst du einen Kollegen raus, der die Fehlerstelle sucht.

Der Weg. Am Anfang steht die Ausbildung zum Elektroniker für Betriebstechnik, dreieinhalb Jahre im Betrieb. Danach sammelst du Berufspraxis und machst den Meister oder Techniker. Den eigentlichen Schlüssel gibt dir der Netzbetreiber selbst: die Schaltberechtigung, also die Erlaubnis zum Schalten, nach einer internen Prüfung. Schaltmeister heißt die Stelle in den Ausschreibungen der Netzbetreiber.

Dein erster Schritt. Bei einer Führung durch die Netzleitstelle deines Stadtwerks stehst du direkt vor der großen Wand. Dort verstehst du in einer Minute, was eine Umschaltung ist und wie viele Haushalte gerade daran hängen.

BW-06 · Berufskraftfahrer / Berufskraftfahrerin

Du bist allein unterwegs und weißt, dass an deiner Ankunft eine ganze Halle hängt.

Die Arbeit. Noch im Dunkeln gehst du deinen Lkw einmal komplett ab, Reifen, Bremsen, Licht, Ladung. Dann fährst du los, allein, mit Teilen, die um acht in einem Werk gebraucht werden. Dort wartet eine ganze Halle genau auf diese Lieferung. Unterwegs rechnest du mit Stau, Pausen und Lenkzeiten und meldest dich, sobald sich etwas verschiebt.

Der Weg. Drei Jahre lernst du im Güterverkehr oder in der Personenbeförderung, im Betrieb und in der Berufsschule. Je nach Betrieb musst du zum Start sechzehn oder achtzehn sein und den Autoführerschein schon haben. Dazu kommen ärztliche und psychologische Eignungstests und ein Attest vom Augenarzt. Den Lkw- oder Busführerschein machst du während der Ausbildung, oft unterstützt dich der Betrieb dabei.

Dein erster Schritt. Auf dem Beifahrersitz einer Spedition lernst du den Beruf an einem Tag von innen kennen, viele nehmen dich mit. Unterwegs merkst du, wie viel der Fahrer neben dem Fahren regelt, und das sagt dir mehr als die Strecke.

BW-07 · Lokführer / Lokführerin

Du fährst um vier Uhr los, wenn außer dir noch niemand wach ist, damit andere um sieben ankommen.

Die Arbeit. Im Betriebswerk übernimmst du kurz nach drei deinen Zug. Du prüfst Bremsen, Zugdaten und Türen, dann rollst du zum ersten Bahnhof. Draußen ist es dunkel, nur die Signale leuchten. Mit jedem Halt steigen mehr Leute ein, Pendler, Schülerinnen, Leute mit Koffern. Um sieben sind sie alle da, wo sie hinmussten, und du fährst die nächste Runde.

Der Weg. Der Ausbildungsberuf heißt Eisenbahner im Betriebsdienst Lokführer und Transport und dauert drei Jahre. Viele Bahnunternehmen bilden außerdem Quereinsteiger über eine Umschulung aus. In beiden Fällen brauchst du am Ende den Triebfahrzeugführerschein, also die Fahrerlaubnis für Züge, und zwar die Stufe für Fahrten auf der Strecke. Vorher stehen Tests zur gesundheitlichen und psychologischen Eignung an.

Dein erster Schritt. Eine Mitfahrt im Führerstand kannst du auf einem Infotag der Bahngesellschaften in deiner Region anfragen. Von vorne siehst du, wie früh ein Lokführer jedes Signal schon im Blick hat.

BW-08 · Kaufmann / Kauffrau für Spedition und Logistikdienstleistung

Ein Fahrer steht im Stau, und du baust den Rest des Tages für zwölf Kunden neu.

Die Arbeit. Kurz nach neun ruft ein Fahrer an: Vollsperrung, mindestens zwei Stunden. Auf seinem Wagen sind Lieferungen für zwölf Kunden. Du schaust, welche warten können, welche ein anderer Fahrer mitnimmt und wem du jetzt Bescheid gibst. Zehn Minuten später steht ein neuer Plan, und die ersten Anrufe sind schon gemacht.

Der Weg. Drei Jahre dauert die Ausbildung. Ein Schulabschluss ist keine Bedingung. Du lernst, Preise zu kalkulieren, Transporte zu vergeben, Fracht- und Zollpapiere zu erstellen und Schäden abzuwickeln. Ein Teil der Zeit verbringst du in der Berufsschule, den Rest im Betrieb.

Dein erster Schritt. In fast jeder Region gibt es Speditionen, meist im Gewerbegebiet nahe der Autobahn, und viele nehmen Praktikanten in der Disposition. Ein Vormittag neben einem Disponenten reicht, um mitzuzählen, wie oft der Plan sich ändert.

BW-09 · Systemadministrator / Systemadministratorin im Rechenzentrum

Solange alles läuft, weiß niemand, dass es dich gibt, und um drei Uhr nachts klingelt dein Telefon.

Die Arbeit. Die ganze Firma fährt am Montagmorgen ihre Rechner hoch, und alles funktioniert. Davon bekommt niemand etwas mit, weil du am Wochenende die Updates eingespielt und getestet hast. Tagsüber richtest du Zugänge ein, prüfst Speicher und schaust in die Protokolle. Wenn nachts ein Server ausfällt, kommt die Meldung auf dein Handy, und du loggst dich ein.

Der Weg. Zwei Wege führen hinein. Der eine ist die dreijährige Ausbildung zum Fachinformatiker der Fachrichtung Systemintegration, für die kein bestimmter Abschluss vorgeschrieben ist. Der andere ist ein Informatikstudium. Systemadministrator heißt die Aufgabe danach, und unter diesem Namen findest du die Stellenanzeigen.

Dein erster Schritt. Richte dir zu Hause ein kleines Netzwerk ein oder lass einen alten Rechner als Server laufen. Beim ersten Absturz merkst du, ob dich die Fehlersuche nervt oder packt, und genau diese Fehlersuche ist der Alltag im Rechenzentrum.

BW-10 · Fachkraft für Veranstaltungstechnik

Um acht geht der Vorhang auf, und alles, was bis dahin nicht steht, steht dann auch nicht mehr.

Die Arbeit. Um zehn Uhr morgens ist die Halle leer, um acht Uhr abends sitzen dort zweitausend Leute. Dazwischen hängst du mit deinem Team Licht und Lautsprecher, ihr verlegt Strom und Netzwerk und baut die Bühne auf. Am Nachmittag ist Probe, und am Pult wird noch geändert. Um acht geht das Saallicht aus, und ab dieser Sekunde muss jeder Einsatz sitzen.

Der Weg. Gelernt wird drei Jahre lang bei einem Veranstalter, einem Theater oder einer Technikfirma. Vorgeschrieben ist kein Schulabschluss, viele Betriebe schauen eher auf ein Praktikum. Du lernst Licht, Ton, Bühne, Strom und Netzwerke, dazu die Prüfung der elektrischen Sicherheit. Als Zusatz lohnt sich die Qualifikation zur Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten.

Dein erster Schritt. Ein Einsatz als Aushilfe beim Auf- und Abbau ist der schnellste Weg hinein, Stadthallen und Veranstalter suchen dafür oft Leute. An einem einzigen Abend siehst du die ganze Kette, vom leeren Raum bis zum letzten aufgerollten Kabel.

BW-11 · Fachkraft für Lagerlogistik

Du machst den Laster fertig, der in vierzig Minuten losfährt, und die Reihenfolge beim Beladen ist nicht egal.

Die Arbeit. Der Lkw fährt um halb drei, und es ist kurz vor zwei. Du stellst die letzten Paletten zusammen, scannst jede ab und prüfst die Papiere. Geladen wird rückwärts, denn was zuerst abgeladen wird, muss zuletzt drauf. Du sicherst die Ladung mit Gurten, gibst dem Fahrer die Papiere, und er rollt pünktlich vom Hof. Am Tor wartet schon der nächste.

Der Weg. Die Ausbildung dauert drei Jahre, im Lager eines Betriebs und in der Berufsschule, ob bei einem Händler, in der Industrie oder im Handwerk. Auch ohne Schulabschluss kannst du anfangen. Du lernst Warenannahme, Lagerung, Versand und Verladung, dazu Begleitpapiere und Zollerklärungen. Gabelstapler fahren gehört selbstverständlich dazu.

Dein erster Schritt. Praktika in Speditionen und Handelslagern sind meistens unkompliziert zu bekommen. Am meisten erlebst du im Warenausgang, wenn die Lkw beladen werden und die Abfahrtszeit näher rückt. Dort spürst du den Takt dieses Berufs schon am ersten Tag.

BW-12 · Schifffahrtskaufmann / Schifffahrtskauffrau, Fachrichtung Linienfahrt

Du planst, wann ein Schiff wo liegt, und ein Tag Verspätung kostet mehr als dein Jahresgehalt.

Die Arbeit. Ein Containerschiff aus Asien ist zwei Tage zu spät, weil es vor einem anderen Hafen warten musste. Für dich heißt das, der Liegeplatz in Hamburg ist weg. Du telefonierst mit dem Terminal,

verschiebst Be- und Entladung und informierst die Kunden, deren Ware an Bord ist. Nebenbei bestellst du Treibstoff und Proviant für die Weiterfahrt.

Der Weg. Drei Jahre lernst du in einer Reederei oder Agentur, in der Fachrichtung Linienfahrt. Vorgeschrieben ist kein bestimmter Schulabschluss, in der Praxis haben die meisten Azubis Abitur. Zur Berufsschule fahren viele in eine andere Stadt, etwa nach Hamburg oder Kiel, wo die Klassen für diesen Beruf sitzen. Im ganzen Land fangen jedes Jahr nur rund neunzig Leute an.

Dein erster Schritt. Ein Praktikum im Linienbereich einer Reederei lohnt sich auch dann, wenn du dafür nach Hamburg oder Bremen fahren musst. Plan ruhig eine Ferienwoche ein, ein Hafen ist eine eigene Welt.

BW-13 · Aufzugmonteur / Aufzugmonteurin

Du hältst die Anlagen am Laufen, ohne die in einem Hochhaus niemand in den zwanzigsten Stock kommt.

Die Arbeit. In einem Hochhaus ist morgens der Aufzug stehengeblieben, und im Treppenhaus schleppen Leute ihre Einkäufe in den zwanzigsten Stock. Du fährst hin, öffnest den Maschinenraum und liest die Steuerung aus. Ein Türkontakt macht Ärger. Du tauschst ihn, testest jede Etage und gibst die Anlage frei. Kurz danach fährt der Aufzug wieder, als wäre nichts gewesen.

Der Weg. Zuerst kommt eine Ausbildung im Metall- oder Elektrobereich, etwa als Elektroniker für Gebäude- und Infrastruktursysteme oder als Metallbauer der Fachrichtung Konstruktionstechnik. Einen eigenen Ausbildungsberuf gibt es für diese Arbeit nicht, die Aufzugsfirma bringt dir ihre Anlagen danach selbst bei. Den Autoführerschein brauchst du meistens, weil du ständig unterwegs bist.

Dein erster Schritt. Einen Tag mit einem Monteur mitfahren geht bei vielen Aufzugsfirmen, und die gibt es in jeder größeren Stadt. Unterwegs kannst du fragen, welche Ausbildung die Leute dort gemacht haben, denn in diesen Beruf führen mehrere.

BW-14 · Verkehrsingenieur / Verkehrsingenieurin

Du stellst eine Ampelschaltung um und merkst am nächsten Morgen, ob der Stau woanders hin gewandert ist.

Die Arbeit. Eine Kreuzung in der Innenstadt staut sich jeden Morgen. Du wertest Zähldaten aus, schaust dir Wartezeiten an und rechnest eine neue Ampelschaltung durch, bis sie in der Simulation läuft. Am Montag geht sie in Betrieb. Am Dienstag um halb acht sitzt du vor den Bildschirmen der Verkehrszentrale und siehst, ob der Plan aufgeht oder ob der Stau nur eine Kreuzung weitergewandert ist.

Der Weg. Über ein Studium im Verkehrsingenieurwesen an Universitäten oder Fachhochschulen, drei bis vier Jahre bis zum Bachelor. Für die Fachhochschule reicht die Fachhochschulreife. Es gibt das Fach auch

dual, im Wechsel zwischen Hochschule und Betrieb, und mit Schwerpunkten wie Bahn oder Mobilität und Logistik.

Dein erster Schritt. Für ein Praktikum in der Verkehrsplanung sind das Straßenbauamt, der Verkehrsbetrieb oder ein Planungsbüro deiner Stadt gute Adressen. Bring eine Kreuzung mit, die dich jeden Tag Zeit kostet. Über so eine Kreuzung redet jeder Planer gern.

BW-15 · Nautischer Offizier / Nautische Offizierin

Du planst einen Kurs über zwei Wochen, und das Wetter ändert ihn dreimal.

Die Arbeit. Vor dir liegt die Route über den Atlantik, vierzehn Tage, mit Wegpunkten und Ankunftszeit. Am dritten Tag kommt eine Sturmwarnung. Du rechnest neu, legst den Kurs weiter nach Süden und besprichst es mit dem Kapitän. Zwei Tage später dreht das Wetter wieder. Das Schiff soll trotzdem pünktlich im Hafen sein, mit heiler Ladung und ausgeruhter Besatzung.

Der Weg. Für die Brücke brauchst du ein Befähigungszeugnis, die amtliche Erlaubnis für diese Arbeit. Dahin führen zwei Wege: ein Nautikstudium an einer Fachhochschule mit Praxisphasen auf See oder eine Weiterbildung an einer Fachschule zum Nautiker. Für das Zeugnis musst du mindestens achtzehn sein und deine Seediensttauglichkeit ärztlich nachweisen. Für das Studium reicht die Fachhochschulreife.

Dein erster Schritt. Ein Praktikum an Bord dauert oft mehrere Wochen und bringt am meisten vor der Wahl zwischen Studium und Fachschule. Nach einer Fahrt weißt du, ob du das Meer auch dann magst, wenn es nach Arbeit aussieht.

BW-16 · Umwelttechnologe / Umwelttechnologin für Wasserversorgung

Du drehst nachts einen Schieber zu, damit morgens in einem anderen Stadtteil trotzdem Wasser kommt.

Die Arbeit. Kurz vor Mitternacht ist eine Leitung gebrochen, und eine Straße steht unter Wasser. Du fährst raus, suchst im Netz die richtigen Schieber und drehst den Abschnitt zu. Gleichzeitig öffnest du einen anderen Weg, damit das Wasser über eine Umleitung in die übrigen Straßen kommt. Am Morgen dreht im Stadtteil jemand den Hahn auf, und es läuft wie immer.

Der Weg. Die Ausbildung dauert drei Jahre, meist bei einem Wasserversorger, manchmal in einem Industriebetrieb. Einen bestimmten Schulabschluss brauchst du dafür nicht. Früher hieß der Beruf Fachkraft für Wasserversorgungstechnik, und unter diesem alten Namen findest du nur ältere Angaben.

Dein erster Schritt. Lass dir bei deinem Wasserversorger zeigen, welchen Weg das Wasser aus deinem Hahn durch die Stadt nimmt, viele Stadtwerke machen dafür gern eine Führung. Auf dem Netzplan siehst du, wie viele Schieber zwischen dem Werk und deiner Küche liegen.

BW-17 · Fluggerätmechaniker / Fluggerätmechanikerin, Fachrichtung Instandhaltungstechnik

Die Maschine soll in vier Stunden wieder fliegen, und bis dahin muss deine Prüfung durch sein.

Die Arbeit. Die Maschine ist gerade gelandet und soll in vier Stunden wieder starten. Du gehst um sie herum, prüfst Reifen, Klappen und Tragflächen und liest den Bordcomputer aus. Eine Meldung zur Hydraulik muss geklärt werden. Du suchst den Fehler, tauschst ein Ventil, testest und dokumentierst jeden Schritt. Erst dann darf das Flugzeug wieder an den Start.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre lernst du im Hangar eines Luftfahrtbetriebs und in der Berufsschule, in der Fachrichtung Instandhaltungstechnik. Ein Schulabschluss ist keine Bedingung. Für die Schule fährst du oft in eine andere Stadt, aus mehreren südlichen Ländern etwa nach Erding. Daneben gibt es die Fachrichtung Fertigungstechnik, die Flugzeuge baut, statt sie zu warten.

Dein erster Schritt. Im Hangar eines Wartungsbetriebs am Flughafen lohnt sich schon ein einzelner Praktikumstag. Zähl mit, wie oft dort nachgeschaut und abgehakt wird, das ist der eigentliche Takt dieses Berufs.

BW-18 · Produktionsplaner / Produktionsplanerin

Du legst fest, was diese Woche gebaut wird, und ein fehlendes Teil wirft den ganzen Plan um.

Die Arbeit. Die Aufträge der Woche liegen am Montag früh vor dir. Du verteilst sie auf Maschinen und Schichten, prüfst, ob das Material da ist, und legst die Reihenfolge fest. Am Dienstag meldet der Einkauf, dass ein Bauteil erst am Freitag kommt. Du baust den Plan um, holst einen anderen Auftrag nach vorn und gibst der Halle Bescheid, bevor dort jemand umsonst rüstet.

Der Weg. Mehrere Wege führen hinein. Häufig ist es eine technische oder kaufmännische Ausbildung mit Weiterbildung danach, etwa zum Techniker, zum Technischen Fachwirt oder zum Betriebswirt für Produktionswirtschaft. Der andere Weg ist ein technisches oder wirtschaftswissenschaftliches Studium. In Stellenanzeigen heißt die Arbeit auch Arbeitsvorbereiter.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Produktionsbetrieb in deiner Region gezielt nach einem Praktikum in der Arbeitsvorbereitung, die meisten größeren haben eine. Wird in deiner Woche dort der Plan umgeworfen, hast du Glück, dann siehst du, wie schnell hier entschieden wird.

BW-19 · Lokrangierführer / Lokrangierführerin

Du stellst einen Güterzug zusammen, Wagen für Wagen, und jeder muss an der richtigen Stelle stehen.

Die Arbeit. Auf dem Rangierbahnhof stehen vierzig Wagen auf verschiedenen Gleisen, und daraus soll ein Zug nach Norden werden. Die Fernsteuerung der Lok hängt vor deiner Brust, und du fährst selbst. Wagen

ankuppeln, umsetzen, prüfen, Bremsprobe. Am Ende schreibst du die Wagenliste und den Bremszettel. Dann übernimmt ein Lokführer und fährt den Zug, den du zusammengestellt hast.

Der Weg. Gesucht werden oft Quereinsteiger. Mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung oder passender Berufserfahrung qualifizierst du dich in rund achtzehn Monaten. Alternativ führt die dreijährige Ausbildung Eisenbahner im Betriebsdienst Lokführer und Transport hinein. Für den reinen Rangierdienst genügt die erste Stufe des Triebfahrzeugführerscheins, also der Fahrerlaubnis für Loks.

Dein erster Schritt. Wenn ein Rangierbahnhof in deiner Nähe liegt, frag dort, ob dir jemand eine Stunde lang zeigt, wie ein Zug entsteht. Die Qualifizierung schreiben DB Cargo und private Güterbahnen laufend aus, oft mit eigenen Infotagen.

BW-20 · Kraftwerker / Kraftwerkerin

Du fährst eine Anlage hoch, die Stunden braucht, bis sie auf Temperatur ist, und das Netz wartet nicht.

Die Arbeit. Das Kraftwerk soll am Abend wieder Strom liefern, und dafür fängst du am Mittag an. Vom Leitstand aus fährst du den Kessel hoch, Schritt für Schritt, und beobachtest Druck und Temperatur. Draußen prüfen Kollegen Pumpen und Ventile. Kurz vor dem Termin geht die Turbine ans Netz, genau dann, wenn in den Wohnungen die Lichter angehen.

Der Weg. Kraftwerker ist eine Weiterbildung mit einer bundesweit gleichen Prüfung in zwei Teilen. Für den ersten Teil brauchst du eine Ausbildung im Metall-, Elektro- oder Chemiebereich oder vier Jahre Praxis im Kraftwerk. Den zweiten Teil machst du nach einem weiteren Jahr im Kraftwerksbetrieb, in dem du auch angeleitet lernst. Kraftwerksschulen bieten Lehrgänge zur Vorbereitung an, Pflicht sind sie nicht.

Dein erster Schritt. Bei einer Führung durch ein Kraftwerk kannst du fragen, ob ihr auch in den Leitstand geht. Der Weg dorthin beginnt meist mit einer Ausbildung im Elektro- oder Metallbereich.

BW-21 · Postbote / Postbotin

Deine Runde ist erst zu Ende, wenn sie zu Ende ist, egal wie das Wetter heute war.

Die Arbeit. Im Zustellstützpunkt sortierst du am Morgen die Post für deinen Bezirk in die richtige Reihenfolge. Dann fährst du los, mit Fahrrad oder Transporter, Briefkasten für Briefkasten, Haustür für Haustür. Eine Frau wartet auf ein Paket mit Medikamenten, ein kleiner Laden auf seine Ware. Wenn du am Nachmittag zurückkommst, ist dein ganzer Bezirk versorgt.

Der Weg. Der Ausbildungsberuf heißt Fachkraft für Kurier-, Express- und Postdienstleistungen, im Alltag sagt fast jeder Postbote. Gelernt wird zwei Jahre lang, im Stützpunkt, auf der Tour und in der Berufsschule. Anfangen kannst du mit jedem Schulabschluss und auch ohne einen, und schneller kommst du kaum zu einem Berufsabschluss.

Dein erster Schritt. Ein Ferienjob in der Zustellung ist leicht zu bekommen, die Stützpunkte suchen laufend Aushilfen. Nach einer Woche weißt du, ob dir das Draußensein Kraft gibt.

BW-22 · Bauleiter / Bauleiterin

Sieben Gewerke wollen gleichzeitig auf dieselbe Etage, und du sagst, wer wann drankommt.

Die Arbeit. Im dritten Stock wollen heute die Elektriker ihre Leitungen verlegen, die Trockenbauer ihre Wände stellen und die Installateure Rohre setzen. Alle gleichzeitig geht nicht. Du gehst morgens durch den Bau, klärst die Reihenfolge und schreibst sie in den Plan. Am Nachmittag kommt der Lkw mit den Fenstern zu spät, und du verschiebst den halben Tag.

Der Weg. Zwei Wege führen auf diese Stelle. Der eine ist eine bautechnische Weiterbildung nach der Ausbildung, etwa zum Polier, zum Meister oder zum Techniker. Der andere ist ein Studium in Bauingenieurwesen, Architektur oder Gebäudetechnik. Den Autoführerschein brauchst du fast immer, weil du zwischen Baustellen pendelst.

Dein erster Schritt. Einen Tag mit einem Bauleiter mitgehen, das geht bei vielen Bauunternehmen in deiner Gegend, und kein Einstieg zeigt dir mehr. Zähl mit, wie viele Gespräche er führt, bevor mittags überhaupt Pause ist.

BW-23 · Luftverkehrskaufmann / Luftverkehrskauffrau

Eine Maschine steht mit Verspätung am Gate, und du bringst hundertachtzig Anschlüsse neu in Ordnung.

Die Arbeit. Eine Maschine landet mit neunzig Minuten Verspätung, und an Bord sind hundertachtzig Leute mit Anschlussflügen. In den Buchungen siehst du, wer welchen Flug verpasst. Du buchst um, organisierst Hotelzimmer für die, die heute nicht mehr weiterkommen, und schickst Kollegen ans Gate. Wenn die Leute aussteigen, haben die meisten schon eine neue Verbindung auf dem Handy.

Der Weg. Drei Jahre lernst du bei einer Fluggesellschaft oder einem Flughafen. Abitur ist keine Bedingung, in der Praxis haben es aber viele Azubis. Weil du in gesperrte Bereiche des Flughafens kommst, prüft vorher oft die Luftsicherheitsbehörde deine Zuverlässigkeit, und das dauert. Im ganzen Land fangen nur wenige Dutzend Leute im Jahr an.

Dein erster Schritt. Ein Praktikum bei einer Fluggesellschaft oder am Flughafen in deiner Nähe plant man besser früh, weil die Überprüfung vorher Zeit braucht. Am meisten siehst du an einem Tag mit vielen Verspätungen, wenn am Schalter alles gleichzeitig passiert.

BW-24 · Windparkmanager / Windparkmanagerin

Du siehst auf dem Schirm dreihundert Anlagen gleichzeitig und schickst jemanden raus, bevor eine ausfällt.

Die Arbeit. Auf deinen Bildschirmen laufen die Daten von dreihundert Windrädern ein, Leistung, Temperatur, Vibration. Bei einer Anlage steigt die Temperatur im Getriebe seit zwei Tagen langsam an. Du schaust dir die Kurve an, sprichst mit dem Hersteller und schickst ein Serviceteam raus, bevor etwas kaputtgeht. Dann planst du die Wartung für den nächsten Tag mit wenig Wind.

Der Weg. Meistens über ein Studium, etwa Elektrotechnik, Energietechnik, Erneuerbare Energien, Maschinenbau oder Wirtschaftsingenieurwesen. Alternativ führt ein Meister- oder Technikerabschluss in Elektrotechnik hierher. Für Arbeiten in der Höhe wird teilweise ein Nachweis der Höhentauglichkeit verlangt. Den Autoführerschein brauchst du häufig.

Dein erster Schritt. Ein Praktikum in der Betriebsführung eines Windparkbetreibers zeigt dir beide Seiten, die Kurven am Bildschirm und die Anlage draußen. Viele Betreiber sitzen im Norden, einige auch im Binnenland.

BW-25 · Industrieelektriker / Industrieelektrikerin, Fachrichtung Betriebstechnik

Du gehst durch die Halle und prüfst die Anlagen, die nachts allein weiterlaufen müssen.

Die Arbeit. Am Ende der Spätschicht gehst du durch die Halle und schaust dir jede Anlage an, die über Nacht weiterläuft. Du prüfst Anschlüsse, misst an einem Schaltschrank nach und tauschst ein Bauteil, das zu warm geworden ist. Alles wird notiert. Wenn du gehst, laufen die Maschinen ohne dich weiter, und am Morgen ist die Produktion der Nacht fertig.

Der Weg. Zwei Jahre dauert die Ausbildung in einem Industriebetrieb, in der Fachrichtung Betriebstechnik, und das auch ohne bestimmten Schulabschluss. Danach bist du Elektrofachkraft und darfst selbst an elektrischen Anlagen arbeiten. Wenn du weitermachen willst, hängst du anderthalb Jahre an und schließt als Elektroniker für Betriebstechnik ab.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Industriebetrieb mit eigener Instandhaltung nach einem Praktikum in der Elektrowerkstatt, auch Energieversorger und Bahnunternehmen bilden aus. Zwei Jahre bis zum Abschluss sind kurz, und das Praktikum zeigt dir, ob du danach noch anderthalb Jahre dranhängen willst.

BW-26 · Kaufmann / Kauffrau für Mobilität und Verkehrsservice

Der Zug fällt aus, und vor dir stehen vierzig Leute, die alle heute noch ankommen wollen.

Die Arbeit. Am Bahnsteig kommt die Durchsage, dass der Zug ausfällt, und zwei Minuten später stehen vierzig Leute vor deinem Schalter. Eine Frau muss zu einer Beerdigung, ein Schüler zur Prüfung. Du suchst

Verbindungen, organisierst mit der Leitstelle den Ersatzbus und bleibst freundlich, während jemand laut wird. Eine halbe Stunde später ist die Schlange kurz, und die meisten sind unterwegs.

Der Weg. Drei Jahre lernst du bei einem Bahn- oder Verkehrsunternehmen, im Reisezentrum, im Zug und in der Berufsschule. Ein bestimmter Abschluss wird nicht verlangt. Bis zur letzten Neuordnung hieß der Beruf Kaufmann für Verkehrsservice, und viele Infos laufen noch unter diesem alten Namen.

Dein erster Schritt. Frag in einem Reisezentrum oder bei einem Verkehrsverbund nach einem Praktikum. Ein Tag mit Störungen auf der Strecke zeigt dir den Beruf besser als jede ruhige Woche.

Beschützen

BS-01 · Fluglotse / Fluglotsin

Du hast fünf Maschinen gleichzeitig auf dem Schirm und sagst jeder, wo sie hinsoll, damit sich keine zwei zu nahe kommen.

Die Arbeit. Auf deinem Radarschirm bewegen sich fünf Punkte, und jeder ist ein Flugzeug voller Menschen. Zwei davon nähern sich auf ähnlicher Höhe. Du sagst dem einen Cockpit, es soll steigen, dem anderen, es soll nach links drehen. Die Abstände wachsen wieder. In den Kabinen wird weiter Kaffee ausgeschenkt.

Der Weg. Zwei bis drei Jahre an der Flugsicherungsakademie der DFS, mit Unterricht, Simulator und Praxis an einer Flugsicherungsstelle. Die Ausbildung läuft an einer Schule, und trotzdem wirst du dabei bezahlt. Verlangt sind das Abitur, gute Englischkenntnisse, die medizinische Tauglichkeit und ein Eignungstest in mehreren Stufen. Beim Einstieg bist du zwischen achtzehn und vierundzwanzig Jahre alt.

Dein erster Schritt. Die DFS hat einen Eignungstest online, den du zum Ausprobieren machen kannst. Er zeigt dir, wie sich räumliches Denken unter Zeitdruck anfühlt, und genau damit hältst du später Abstand zwischen Flugzeugen.

BS-02 · Fachangestellter / Fachangestellte für Bäderbetriebe

Du sitzt stundenlang am Beckenrand und schaust auf Leute, die einfach nur schwimmen. Bis einer untergeht und du der Einzige bist, der es gesehen hat.

Die Arbeit. Samstagnachmittag im Hallenbad, dreihundert Leute im Wasser, Kinder auf der Rutsche. Du gehst den Beckenrand ab, und dein Blick wandert von Kopf zu Kopf. Ein Junge im flachen Teil hört auf zu strampeln und wird ganz still. Du bist im Wasser, bevor irgendwer sonst etwas bemerkt hat. Kurz danach sitzt er am Rand und hustet, und seine Mutter hält ihn fest.

Der Weg. Drei Jahre lernst du im Bad und in der Berufsschule, meist bei einer Stadt oder Gemeinde. Einen bestimmten Schulabschluss brauchst du nicht, je nach Bad aber ein Attest, einen Erste-Hilfe-Kurs und ein Führungszeugnis. Dazu kommt der Rettungsschwimmschein, den du schon vorher bei der DLRG oder der Wasserwacht machen kannst.

Dein erster Schritt. Das Rettungsschwimmabzeichen bei der DLRG oder der Wasserwacht ist ein guter Anfang, weil du es für diesen Beruf brauchst. Im Kurs merkst du zum ersten Mal, wie es sich anfühlt, jemanden aus dem Wasser zu holen.

BS-03 · Schornsteinfeger / Schornsteinfegerin

Du misst in fremden Kellern, ob eine Heizung Abgase in die Wohnung drückt, und merkst es, bevor es jemand riecht.

Die Arbeit. Die erste Adresse ist ein Einfamilienhaus mit Gasheizung. Du gehst in den Keller, steckst das Messgerät ins Abgasrohr und liest die Werte ab. Einer liegt zu hoch, die Heizung gibt mehr Kohlenmonoxid ab, als sie darf. Du erklärst den Leuten in Ruhe, was das heißt, und sorgst dafür, dass ein Installateur kommt. Danach steigst du noch auf zwei Dächer zum Kehren.

Der Weg. Drei Jahre lernst du in einem Schornsteinfegerbetrieb, meist bei einem Meister mit wenigen Gesellen. Einen Schulabschluss als Bedingung gibt es nicht. Du lernst Kehren, Messen und das Prüfen von Feuerstätten, also von Heizungen, Öfen und Kaminen, dazu die Beratung zu Energie und Abgasen.

Dein erster Schritt. Frag den Schornsteinfeger, der in deiner Straße unterwegs ist, ob du einen Tag mitlaufen darfst. Wer für dein Haus zuständig ist, weiß die Hausverwaltung, sonst hilft die Schornsteinfeger-Innung deiner Region. An einem Tag siehst du Keller, Dächer und viele verschiedene Leute.

BS-04 · Justizvollzugsbeamter / Justizvollzugsbeamtin

Du schließt morgens Türen auf, kennst jeden Namen auf dem Flur und merkst an der Stimmung, dass heute etwas anders ist.

Die Arbeit. Um sechs schließt du die Hafträume auf und sagst jedem guten Morgen. Du kennst die Namen und weißt, wer gestern Besuch hatte und wer schlechte Post bekommen hat. Heute ist es auf dem Flur leiser als sonst, und zwei schauen sich nicht an. Du sagst es deinem Kollegen und bleibst in der Nähe, bis du weißt, worum es geht.

Der Weg. Es gibt zwei Wege. Der erste ist eine Ausbildung von meist eineinhalb bis zwei Jahren, je nach Land, an einer Justizvollzugsschule und in einer Anstalt. Dafür brauchst du den mittleren Schulabschluss oder den Hauptschulabschluss mit abgeschlossener Ausbildung. Der zweite ist ein dreijähriges Studium

an einer Hochschule für öffentliche Verwaltung. Bezahlt wirst du auf beiden Wegen schon während der Ausbildung.

Dein erster Schritt. Bei einem Info-Nachmittag oder einer Führung in der Justizvollzugsanstalt deiner Region hörst du, wie die Bediensteten mit den Gefangenen reden. In diesem Ton steckt der halbe Beruf.

BS-05 · Meteorologe / Meteorologin

Du siehst auf deinen Karten eine Zelle, die in vier Stunden über eine Stadt zieht, und entscheidest, ob heute Abend die Handys schrillen.

Die Arbeit. Auf deinen Karten baut sich am Nachmittag eine Gewitterzelle auf, die genau auf eine Großstadt zuläuft. Du vergleichst Radarbilder, Modellrechnungen und Messwerte von Stationen. Hagel ist wahrscheinlich, Starkregen auch. Du gibst eine Unwetterwarnung heraus, und kurz darauf leuchten in der Stadt die Warn-Apps auf. Am Abend schaust du nach, wie gut deine Einschätzung war.

Der Weg. Über ein Studium der Meteorologie, ein kleines Fach mit wenigen Studierenden. Vom ersten Semester an rechnest du viel, denn Mathe und Physik sind das Werkzeug, mit dem du Wetter beschreibst. Für die Arbeit als Meteorologe ist meist ein Master nötig.

Dein erster Schritt. Schau dir eine Woche lang jeden Morgen die Radarbilder an und schreib auf, was du für den Tag erwartest. Am Abend vergleichst du mit dem echten Wetter, und genau das macht ein Meteorologe jeden Tag. Mit dieser Woche im Kopf lohnt sich ein Praktikum beim Deutschen Wetterdienst doppelt.

BS-06 · Fachkraft für Schutz und Sicherheit

Du gehst nachts durch ein leeres Gebäude, in dem alles genauso aussieht wie gestern, und genau darauf kommt es an.

Die Arbeit. Es ist zwei Uhr nachts, und du machst deine dritte Runde durch ein Verwaltungsgebäude. Fenster, Notausgänge, Serverraum, alles wie gestern. Im dritten Stock brennt Licht in einem Büro, das um sechs abgeschlossen wurde. Du schaust nach und findest einen Mitarbeiter, der noch an einer Abgabe sitzt. Du prüfst seinen Ausweis, trägst es ins Wachbuch ein, und der Rest der Nacht bleibt ruhig.

Der Weg. Die Ausbildung dauert drei Jahre, bei einer Sicherheitsfirma und in der Berufsschule. Ein bestimmter Abschluss wird nicht verlangt, wohl aber ein Gesundheitsnachweis und ein Führungszeugnis, also eine amtliche Bescheinigung über mögliche Vorstrafen. Je nach Betrieb musst du achtzehn sein und den Autoführerschein haben.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Sicherheitsdienst in deiner Region nach einem Praktikum mit einer Nachtrunde. Nachts im leeren Gebäude merkst du, wie viel man sieht, wenn man weiß, wie es gestern aussah.

BS-07 · Lebensmittelchemiker / Lebensmittelchemikerin

Auf deinem Tisch steht eine Probe aus einem Supermarktregal, und du findest heraus, ob wirklich drin ist, was draufsteht.

Die Arbeit. Vor dir steht ein Glas Honig aus dem Supermarkt, auf dem Etikett steht reiner Blütenhonig aus Deutschland. Du nimmst eine Probe, untersuchst Zucker, Pollen und Rückstände und vergleichst die Werte. Die Zuckerwerte passen nicht zu echtem Honig, er ist gestreckt. Du schreibst ein Gutachten, und die Behörde kann handeln. Ein paar Wochen später ist das Produkt aus den Regalen verschwunden.

Der Weg. Der Weg führt über ein Studium der Lebensmittelchemie, das mit der Ersten Staatsprüfung oder einem Master endet. Danach folgt ein Jahr praktische Ausbildung mit der Zweiten Staatsprüfung am Schluss. Erst dann darfst du dich Staatlich geprüfter Lebensmittelchemiker nennen, die Bezeichnung ist geschützt.

Dein erster Schritt. Ein Tag im Labor des Untersuchungsamts deines Bundeslands ist ein guter Anfang, Praktika gibt es dort und bei der Lebensmittelüberwachung. An so einem Tag erlebst du, wie aus einem Glas aus dem Regal ein Gutachten wird.

BS-08 · Polizeivollzugsbeamter / Polizeivollzugsbeamtin

Du fährst eine Schicht lang durch dieselben Straßen, und die meiste Zeit passiert genau nichts.

Die Arbeit. Spätschicht, Streifenwagen, dein Revier. Ihr fahrt durch die Wohnstraßen, an der Schule vorbei, über den Parkplatz am Supermarkt. Zwei Stunden lang passiert nichts, ihr redet, schaut, grüßt. Dann kommt ein Funkspruch: Streit in einer Wohnung, drei Straßen weiter. Ihr seid in vier Minuten da, und du bist der Erste, der mit den Leuten an der Wohnungstür redet.

Der Weg. Je nach Land gibt es zwei Wege. Der eine ist eine Ausbildung von zwei bis drei Jahren an einer Polizeischule und auf Dienststellen. Dafür reicht der mittlere Schulabschluss oder der Hauptschulabschluss mit abgeschlossener Ausbildung. Der andere ist ein dreijähriges Studium, meist mit Bachelor. Bezahlt wirst du in beiden Fällen von Anfang an.

Dein erster Schritt. Frag bei der Einstellungsberatung der Landespolizei nach einem Praktikum auf einer Dienststelle, oft gibt es dort auch einen Sporttest zum Ausprobieren. Ein Tag auf der Wache zeigt dir, wie viel von diesem Beruf Gespräch ist.

BS-09 · Wasserbauer / Wasserbauerin

Du läufst bei Dauerregen den Deich ab und schaust auf Stellen, die seit dreißig Jahren halten.

Die Arbeit. Es regnet seit drei Tagen, und der Fluss steht so hoch wie lange nicht mehr. Du läufst mit einem Kollegen den Deich ab, Meter für Meter, und schaust auf die Böschung. An einer Stelle sickert Wasser durch, ein dünnes Rinnsal. Ihr meldet es sofort, holt Sandsäcke und sichert die Stelle. Hinter dem Deich liegt ein ganzes Dorf, und dort schlafen die Leute weiter.

Der Weg. Drei Jahre lernst du bei einem Amt oder einer Baufirma, auf Baustellen am Wasser und in der Berufsschule. Einen bestimmten Schulabschluss brauchst du nicht, wohl aber in der Regel das Freischwimmerzeugnis oder einen vergleichbaren Schwimmnachweis. Bezahlt wird wie auf dem Bau. Im ganzen Land fangen nur rund hundertdreißig Leute im Jahr an.

Dein erster Schritt. Frag beim Wasser- und Schifffahrtsamt in deiner Region nach einem Praktikumstag auf einem Arbeitsschiff. Vom Wasser aus sieht ein Deich ganz anders aus als vom Radweg obendrauf.

BS-10 · Fachkraft für Arbeitssicherheit

Du gehst durch eine Halle und siehst die eine Leiter, an der seit Jahren alle vorbeigehen.

Die Arbeit. Du gehst mit dem Hallenleiter durch die Produktion. An einer Maschine fehlt seit Wochen eine Abdeckung, daneben lehnt eine Leiter mit gebrochener Sprosse, an der jeden Tag zwanzig Leute vorbeilaufen. Du schreibst beides auf, sprichst mit dem Meister und vereinbarst eine Frist. In der nächsten Woche schaust du nach, ob es erledigt ist, und lobst die, die es angepackt haben.

Der Weg. Fachkraft für Arbeitssicherheit wirst du über eine bundesweit einheitliche Weiterbildung. Zugelassen wirst du als Ingenieur, Techniker oder Meister, jeweils mit mindestens zwei Jahren Berufspraxis. Der Weg führt also zuerst in einen technischen Beruf und von dort hierher.

Dein erster Schritt. Wenn du ohnehin ein Praktikum oder deine Ausbildung in einem größeren Betrieb machst, frag dort, ob du einen Tag mit der Fachkraft für Arbeitssicherheit mitgehen darfst. Du siehst die Halle danach mit anderen Augen.

BS-11 · Zollbeamter / Zollbeamtin

Du ziehst aus tausend Paketen das eine raus, bei dem etwas nicht zusammenpasst.

Die Arbeit. Im Zollamt am Flughafen laufen jeden Tag Tausende Pakete durch. Du schaust auf Röntgenbilder, Papiere und Angaben zum Inhalt. Auf einem Paket steht Kinderspielzeug, aber das Bild zeigt etwas anderes. Du öffnest es und findest gefälschte Medikamente. Dann beginnt die eigentliche Arbeit, mit Protokoll, Beschlagnahme und einer Meldung an die Kollegen von der Fahndung.

Der Weg. Beim Zoll gibt es zwei Wege, und auf beiden wirst du schon während der Ausbildung bezahlt. Der erste ist eine zweijährige Ausbildung beim Bund mit dem Abschluss Finanzwirt. Dafür reicht der mittlere Schulabschluss oder der Hauptschulabschluss mit Ausbildung, dazu das Deutsche

Sportabzeichen, mindestens in Bronze. Der zweite ist ein dreijähriges Studium an der Hochschule des Bundes, am Ende steht der Bachelor of Laws.

Dein erster Schritt. Bei einem Praktikum am Hauptzollamt in deiner Region siehst du, wie viel an einem Tag durch eine Kontrolle geht. Fürs Sportabzeichen kannst du schon jetzt in einem Sportverein trainieren.

BS-12 · Umweltschutztechniker / Umweltschutztechnikerin

Du misst, was ein Betrieb ins Wasser oder in die Luft abgibt, und dein Messwert entscheidet, ob er so weitermachen darf.

Die Arbeit. Am Abwasserauslauf eines Betriebs nimmst du um acht Uhr eine Probe. Im Labor misst du Stickstoff, Phosphat und andere Stoffe und vergleichst sie mit den Grenzwerten aus der Genehmigung. Ein Wert liegt drüber. Du prüfst die Messung noch einmal, dann schreibst du den Bericht. Ab jetzt muss der Betrieb etwas ändern, und dein Messwert ist der Grund dafür.

Der Weg. Umweltschutztechniker wirst du über eine Weiterbildung an einer Fachschule, als staatlich geprüfter Techniker der Fachrichtung Umweltschutztechnik. Vorher brauchst du eine passende Berufsausbildung und Berufspraxis. Die Weiterbildung dauert zwei Jahre in Vollzeit oder drei bis vier in Teilzeit und ist an staatlichen Fachschulen in der Regel kostenfrei. Am Ende trägst du zusätzlich den Titel Bachelor Professional in Technik, der zeigen soll, dass dieser Abschluss einem Studium gleichwertig ist.

Dein erster Schritt. Bei einem Praktikum im Umweltamt deines Landkreises kannst du zu einer Probenahme mitfahren. Reizt dich die Arbeit am Messwert, beginnt der Weg dahin mit einer Ausbildung, etwa im Labor oder in der Abwassertechnik.

BS-13 · Werkfeuerwehrmann / Werkfeuerwehrfrau

Du bist auf einem Werksgelände stationiert, an dem seit Jahren nichts gebrannt hat, und trainierst trotzdem jede Woche für den Tag, an dem es passiert.

Die Arbeit. Montag ist Übungstag. Ihr geht mit vollem Atemschutz in eine Halle, in der ein Chemieunfall nachgestellt wird. Dienstag prüfst du Feuerlöscher und Hydranten auf dem Gelände, Mittwoch steht Sport auf dem Plan. Seit Jahren hat es hier nicht ernsthaft gebrannt. Am Donnerstagnachmittag geht der Alarm, und alles, was ihr geübt habt, läuft ab, ohne dass jemand lange überlegen muss.

Der Weg. Drei Jahre lernst du auf der Wache eines Werks, auch ohne bestimmten Schulabschluss. Je nach Betrieb wird ein Mindestalter verlangt, etwa sechzehneinhalb Jahre, und oft auch schon der Autoführerschein. Dazu kommen ein Sporttest und die Tauglichkeit für Atemschutz.

Dein erster Schritt. Viele große Chemie- und Industriestandorte zeigen ihre Werkfeuerwehr an Besuchertagen. Dort siehst du die Wache, die Fahrzeuge und den Übungsplan, nach dem dieser Beruf läuft.

BS-14 · IT-Sicherheitsanalyst / IT-Sicherheitsanalystin

Du schaust auf Protokolle, in denen Millionen Zugriffe stehen, und suchst den einen, der nicht dazugehört.

Die Arbeit. Auf deinem Bildschirm laufen Protokolle durch, Millionen Zugriffe auf die Server eines Unternehmens. Fast alle sind normal. Ein Konto meldet sich nachts um drei aus einem Land an, in dem die Firma niemanden hat. Du gehst der Spur nach, sperrst den Zugang und rufst die Kollegen aus dem Bereitschaftsdienst an. Am Morgen läuft im Haus alles wie immer, nur in deinem Bericht steht, wie knapp es war.

Der Weg. Zwei Wege führen hinein. Der eine ist ein Studium der IT-Sicherheit oder der Informatik, drei bis vier Jahre bis zum Bachelor. Der andere ist die dreijährige Ausbildung zum Fachinformatiker der Fachrichtung Systemintegration, mit Spezialisierung danach. IT-Sicherheitsanalyst heißt die Stelle in Anzeigen, in der Berufsberatung findest du verwandte Rollen unter IT-Sicherheitskoordinator.

Dein erster Schritt. Capture-the-Flag-Wettbewerbe laufen online und kosten nichts. Dort knackst du absichtlich verwundbare Aufgaben und lernst, wie Angreifer denken. Such dir einen Wettbewerb für Einsteiger und mach einfach mit, allein oder im Team.

BS-15 · Rechtspfleger / Rechtspflegerin

Du entscheidest über das Geld von Menschen, die sich gerade selbst nicht darum kümmern können, und niemand außer dir schaut nochmal drüber.

Die Arbeit. Auf deinem Tisch liegt die Akte einer alten Frau, die selbst nicht mehr entscheiden kann. Ihr Betreuer will ihr Haus verkaufen. Du prüfst, ob der Preis stimmt, ob das Geld wirklich bei ihr ankommt und ob der Verkauf ihr dient. Dann genehmigst du oder du lehnst ab. Deine Unterschrift entscheidet, was mit dem Haus passiert, in dem sie fünfzig Jahre gelebt hat.

Der Weg. Rechtspfleger wirst du über ein dreijähriges Diplomstudium an einer Hochschule für öffentliche Verwaltung und Rechtspflege, mit Praxiszeiten bei Gerichten und Staatsanwaltschaften. Während des Studiums bist du schon im Dienst des Landes und wirst dafür bezahlt. Voraussetzung ist die Fachhochschulreife oder die Hochschulreife. Am Ende bist du Diplom-Rechtspfleger.

Dein erster Schritt. Für ein Praktikum am Amtsgericht reicht oft eine Anfrage bei der Verwaltung. In der Betreuungs- oder Nachlassabteilung landest du bei Akten über echte Familien, Häuser und Erbschaften.

BS-16 · Straßenwärter / Straßenwärterin

Du bist um drei Uhr nachts unterwegs und räumst die Fahrbahn frei, bevor die Ersten losfahren.

Die Arbeit. Das Telefon klingelt mitten in der Nacht, Glatteis ist angesagt. Eine halbe Stunde später sitzt du im Räumfahrzeug und fährst deine Strecke ab, Schild runter, Streuer an. Die Kreisstraße, die Brücke, die Steigung vor dem Dorf. Als um sechs die ersten Pendler losfahren, ist alles frei. Im Sommer mähst du an derselben Straße die Böschungen und flickst den Asphalt.

Der Weg. Die Ausbildung dauert drei Jahre, meist in einer Straßenmeisterei und in der Berufsschule. Ein bestimmter Abschluss ist keine Bedingung. Wichtig ist ein ärztlicher Nachweis, dass du für den großen Lkw-Führerschein mit Anhänger geeignet bist. Den Führerschein selbst übernimmt in der Regel der Ausbildungsbetrieb.

Dein erster Schritt. Ein Praktikum bei der Straßenmeisterei in deiner Nähe legst du am besten in den Winter. Dann erlebst du den Teil des Berufs, über den am meisten geredet wird.

BS-17 · Prüfingenieur / Prüfingenieurin für Kraftfahrzeugverkehr

Unter dem Auto auf der Hebebühne siehst du die Roststelle, wegen der der Wagen heute nicht mehr wegfährt.

Die Arbeit. Der nächste Wagen fährt auf die Hebebühne, zwölf Jahre alt, Hauptuntersuchung. Du prüfst Bremsen, Licht, Lenkung und Abgas, dann gehst du darunter. Am Längsträger ist eine Stelle durchgerostet. Du zeigst sie dem Besitzer, erklärst ihm, warum der Wagen so nicht mehr fahren darf, und schreibst den Bericht. Er ist sauer, aber auf der Autobahn hätte diese Stelle nachgegeben.

Der Weg. Für diese Arbeit brauchst du eine staatliche Erlaubnis. Zuerst studierst du Fahrzeugtechnik, danach folgt eine Ausbildung mit Prüfung, in der du deine fachliche Eignung zeigst. Erst wenn eine Prüforganisation wie TÜV, DEKRA oder GTÜ dich offiziell beauftragt, nimmst du selbst Hauptuntersuchungen ab. Mit Meister oder Techniker im Kfz-Bereich darfst du einen Teil dieser Prüfungen übernehmen.

Dein erster Schritt. Einen Tag an der Hebebühne einer Prüfstelle zuschauen, das geht bei TÜV, DEKRA oder GTÜ in fast jeder Stadt. Nach ein paar Autos erkennst du selbst, wo der Prüfer zuerst hinschaut.

BS-18 · Berg- und Skiführer / Berg- und Skiführerin

Du schaust morgens auf den Hang und sagst der Gruppe, dass es heute nicht geht, obwohl alle schon angezogen sind.

Die Arbeit. Um sechs stehst du mit deiner Gruppe vor der Hütte, alle in voller Ausrüstung, alle voller Vorfreude. Du schaust auf den Hang, auf den Neuschnee von gestern und auf den Wind, der von Westen kommt. Du kennst den Lawinenlagebericht und deine eigenen Beobachtungen. Dann sagst du, dass ihr die andere Route nehmt. Ein paar Gesichter werden lang. Am Abend sitzen alle gesund in der Hütte.

Der Weg. Rechtlich geregelt ist die Ausbildung nur in Bayern. Sie dauert in Teilzeit meist drei Jahre, in Lehrgängen und Praktika an Bergschulen, und läuft ohne Vergütung. Mindestens achtzehn musst du sein und drei Jahre alpine Erfahrung nachweisen. Dazu kommen ein Erste-Hilfe-Kurs, ein Attest und ein Führungszeugnis.

Dein erster Schritt. Geh beim Alpenverein als Teilnehmer auf geführte Touren und führ von Anfang an ein Tourenbuch. Genau diese Touren zählen später zu der alpinen Erfahrung, die du nachweisen musst.

BS-19 · Nautischer Offizier / Nautische Offizierin

Du hast Nachtwache auf der Brücke, und außer dir ist niemand wach, der das Schiff im Blick hat.

Die Arbeit. Auf der Brücke bist du um drei Uhr nachts allein mit Radar, Seekarte und dem dunklen Fenster. Unter dir schläft die Besatzung. Ein kleines Boot taucht auf dem Schirm auf und hält auf euren Kurs zu. Du beobachtest es, änderst die Richtung um ein paar Grad und trägst es ins Logbuch ein. Um vier übergibst du an die nächste Wache.

Der Weg. Für die Brücke brauchst du ein Befähigungszeugnis, die amtliche Erlaubnis für diese Arbeit. Dahin führen zwei Wege: ein Nautikstudium an einer Fachhochschule mit Praxisphasen auf See oder eine Weiterbildung an einer Fachschule zum Nautiker. Für das Zeugnis musst du mindestens achtzehn sein und deine Seediensttauglichkeit ärztlich nachweisen. Für das Studium reicht die Fachhochschulreife.

Dein erster Schritt. Bei einem Praktikum an Bord kannst du fragen, ob du eine Nachtwache auf der Brücke mitmachen darfst. Wie sich die Stunden zwischen Mitternacht und vier anfühlen, sagt dir mehr über diesen Beruf als jede Fahrt bei Tageslicht.

BS-20 · Strahlenschutzbeauftragter / Strahlenschutzbeauftragte

Du trägst ein Messgerät am Kittel und weißt am Ende der Woche genau, wie viel jeder im Team abbekommen hat.

Die Arbeit. Die Dosimeter der letzten Woche sammelst du am Montag ein und liest sie aus. Bei einer Kollegin aus der Radiologie liegt der Wert höher als sonst. Du gehst mit ihr die Woche durch und findest den Grund: Bei einer Untersuchung stand sie zu nah am Gerät. Ihr ändert den Ablauf gemeinsam. Danach prüfst du noch die Abschirmung in einem Raum, der gerade umgebaut wurde.

Der Weg. Meistens führt eine Weiterbildung hierher, etwa zur Strahlenschutzfachkraft oder zum Techniker der Fachrichtung Physiktechnik. Alternativ studierst du Physik oder Physikingenieurwesen. Entscheidend ist ein Kurs mit Prüfung, der Fachkundenachweis im Strahlenschutz. Erst damit darf ein Betrieb dich offiziell für diese Aufgabe einsetzen.

Dein erster Schritt. Frag in einer Klinik mit Radiologie nach einem Gespräch mit dem Strahlenschutzbeauftragten, fast jede hat einen. Lass dir ein Dosimeter zeigen, das kleine Messgerät, das jeder im Team am Kittel trägt.

BS-21 · Umwelttechnologe / Umwelttechnologin für Wasserversorgung

An deinem Netz hängen zwanzigtausend Leute, die morgens den Hahn aufdrehen und nie darüber nachdenken.

Die Arbeit. Die erste Probe nimmst du morgens um sechs im Wasserwerk. Im Labor untersuchst du das Wasser und vergleichst jeden Wert mit den gesetzlichen Vorgaben. Auf dem Bildschirm der Leitzentrale siehst du Pumpen, Filter und Behälter. Ein Wert weicht leicht ab, also gehst du an die Anlage und schaust selbst nach. In zwanzigtausend Bädern läuft gerade die Dusche.

Der Weg. Die Ausbildung dauert drei Jahre, meist bei einem Wasserversorger, manchmal in einem Industriebetrieb. Einen bestimmten Schulabschluss brauchst du dafür nicht. Früher hieß der Beruf Fachkraft für Wasserversorgungstechnik, und unter diesem alten Namen findest du nur ältere Angaben.

Dein erster Schritt. Ein Tag im Labor des Wasserwerks bringt dir mehr als jede Führung, frag bei deinem Stadtwerk oder Wasserzweckverband danach. Dort siehst du, wie oft ein Glas Leitungswasser untersucht wird, bevor du es trinkst.

BS-22 · Sicherheitsingenieur / Sicherheitsingenieurin im Brandschutz

Du rechnest aus, wie lange eine Halle voller Menschen braucht, um leer zu sein, und wo dafür die Türen hinmüssen.

Die Arbeit. Eine Messehalle soll umgebaut werden, für fünftausend Besucher. Du rechnest aus, wie schnell sich ein Raum dieser Größe leert, wohin sich Rauch ausbreitet und wie breit die Fluchtwege sein müssen. Im Plan fehlen zwei Ausgänge. Du zeichnest sie ein, begründest jede Zahl und gehst damit in die Besprechung mit Architekten und Bauamt.

Der Weg. Über ein Studium der Sicherheitstechnik an einer Universität oder Fachhochschule, drei bis vier Jahre bis zum Bachelor. Brandschutz wählst du dort als Vertiefung, und darin rechnest du mit Rauch, Hitze und Menschenmengen.

Dein erster Schritt. Achte beim nächsten Konzert oder Kinobesuch darauf, wo die Notausgänge sind und warum gerade dort. Mit dieser Frage im Kopf lohnt sich ein Praktikum in einem Ingenieurbüro für Brandschutz oder im Bauamt doppelt.

BS-23 · Fahrdienstleiter / Fahrdienstleiterin

Du sitzt im Stellwerk und gibst Strecken frei, und solange du richtig liegst, merkt kein einziger Fahrgast, dass es dich gibt.

Die Arbeit. Ein Bahnübergang auf deinem Abschnitt meldet eine Störung, und ein Zug ist schon unterwegs. Du siehst es auf dem Bildschirm, bevor jemand anruft. Du hältst den Zug an, sicherst den Übergang und gibst erst wieder frei, wenn alles stimmt. Im Zug schauen die Leute aufs Handy und kommen ein paar Minuten später an.

Der Weg. Drei Jahre dauert die Ausbildung in einem Bahnunternehmen. Der Ausbildungsberuf heißt Eisenbahner in der Zugverkehrssteuerung, Fahrdienstleiter ist die Aufgabe, die du danach im Stellwerk übernimmst. Anfangen kannst du mit jedem Schulabschluss und auch ohne einen. Bei der Bahn selbst hörst du oft noch den älteren Namen Eisenbahner im Betriebsdienst.

Dein erster Schritt. Viele Bahngesellschaften machen einen Besuch im Stellwerk möglich, wenn du anfragst. Dort lohnt sich eine einzige Beobachtung: wie oft der Fahrdienstleiter etwas kontrolliert, das längst stimmt. So sieht Sicherheit auf der Schiene aus.

BS-24 · Lebensmittelkontrolleur / Lebensmittelkontrolleurin

Du stehst unangekündigt in einer Großküche und machst die Kühlung auf, in die sonst niemand schaut.

Die Arbeit. Ohne Anmeldung stehst du mittags in der Küche einer Kantine. Der Küchenchef ist überrascht und bleibt freundlich. Du öffnest die Kühlräume, misst Temperaturen, schaust in Ecken und auf Etiketten. In einer Kühlung liegt Hackfleisch, dessen Datum seit zwei Tagen abgelaufen ist. Du dokumentierst es, ordnest an, dass es entsorgt wird, und kommst in zwei Wochen wieder.

Der Weg. Lebensmittelkontrolleur wirst du über eine Weiterbildung von mindestens zwei Jahren in Vollzeit, an einer Akademie für das öffentliche Gesundheitswesen. Meist kommst du als Meister im Lebensmittelhandwerk, etwa als Bäcker- oder Fleischermeister, oder als Techniker in einem Lebensmittelberuf. Eine passende Ausbildung mit drei Jahren Berufspraxis kann auch reichen. Bezahlt wird die Weiterbildung in der Regel nicht.

Dein erster Schritt. Frag bei der Lebensmittelüberwachung deines Landratsamts oder deiner Stadt, ob du einen Tag mitfahren darfst. Schon nach dem ersten Betrieb schaust du in jede Küche anders, auch in deine eigene.

BS-25 · Fachkraft für Veranstaltungstechnik

Über tausend Köpfen hängt eine halbe Tonne Technik an Seilen, und du bist der, der sie geprüft hat.

Die Arbeit. Über der Bühne hängt eine Traverse mit Scheinwerfern und Lautsprechern, eine halbe Tonne an Stahlseilen. Bevor die ersten Gäste kommen, gehst du jeden Aufhängepunkt durch, Seile, Sicherungen, Lasten. Danach misst du die elektrische Sicherheit der ganzen Anlage. Erst wenn alles stimmt, gibst du frei. Am Abend schauen tausend Leute nach oben, auf das Licht und nicht auf die Seile.

Der Weg. Gelernt wird drei Jahre lang bei einem Veranstalter, einem Theater oder einer Technikfirma. Vorgeschrieben ist kein Schulabschluss, viele Betriebe schauen eher auf ein Praktikum. Du lernst Licht, Ton, Bühne, Strom und Netzwerke, dazu die Prüfung der elektrischen Sicherheit. Als Zusatz lohnt sich die Qualifikation zur Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten.

Dein erster Schritt. Frag bei einem Theater in deiner Nähe, ob du bei der Abnahme vor einer Vorstellung zuschauen darfst. Dort geht jemand die hängende Technik Punkt für Punkt durch, und erst danach kommt das Publikum.

BS-26 · Geoökologe / Geoökologin

Du ziehst Bodenproben auf einem Gelände, auf dem nächstes Jahr Häuser stehen sollen, und weißt vorher, was da noch drinsteckt.

Die Arbeit. Auf einem alten Gewerbegelände sollen Wohnhäuser entstehen. Du bohrst an zwanzig Stellen Proben aus dem Boden, beschriftest sie und schickst sie ins Labor. In einer Ecke steckt Öl in zwei Metern Tiefe, Reste einer früheren Tankstelle. Du zeichnest eine Karte, rechnest, wie viel Erde raus muss, und schreibst das Gutachten, bevor der erste Bagger kommt.

Der Weg. Geoökologie ist ein kleines Studienfach, das nur wenige kennen. Es verbindet Wissen über Boden, Wasser, Pflanzen und Chemie, im Hörsaal genauso wie draußen im Gelände. Nach dem Bachelor ist für spezialisierte Arbeit und Führungsaufgaben meist ein Master nötig.

Dein erster Schritt. Ein Gutachterbüro für Altlasten ist für ein Praktikum eine gute Adresse, weil es dort direkt ins Gelände geht. Nach einem Tag mit dem Bohrstock weißt du, ob dir die Mischung aus Matsch und Messwerten liegt.

BS-27 · Ingenieur / Ingenieurin für Wasserwirtschaft

Du rechnest durch, wie hoch der Fluss bei Dauerregen steigen kann, und welche Straße dann als Erste unter Wasser steht.

Die Arbeit. Am Rechner baust du ein Modell des Flusses, der durch eine Kleinstadt fließt. Du fütterst es mit Regenmengen, Pegeldaten und Höhenkarten und lässt ein Hochwasser durchlaufen, wie es alle hundert Jahre vorkommt. Die Karte färbt sich blau, zuerst die Straße am Ufer, dann die Schule. Du planst einen Damm und ein Rückhaltebecken, damit es im Ernstfall anders ausgeht.

Der Weg. Über ein Studium im Bereich Wasser- und Bodenmanagement oder Wassertechnologie, das an vielen Hochschulen Wasserwirtschaft heißt. Es ist ein kleines Fach, in dem du viel rechnest und ebenso viel draußen am Gewässer misst.

Dein erster Schritt. Schau dir die Hochwasserkarte deines Wohnorts im Netz an, die gibt es für fast jede Gegend. Mit deiner eigenen Straße auf dem Bildschirm wird ein Praktikumstag im Wasserwirtschaftsamt zu einem Gespräch über dein Viertel.

BS-28 · Hygienefachkraft

Du gehst über eine Station und siehst die Kette, an deren Ende sich jemand etwas einfängt, der wegen etwas ganz anderem hier liegt.

Die Arbeit. Auf einer Station sind in einer Woche drei Patienten an demselben Keim erkrankt. Du gehst die Wege nach, welche Zimmer, welches Personal, welche Geräte. Die Spur führt zu einem Ultraschallgerät, das zwischen den Zimmern zu kurz desinfiziert wurde. Du klärst das mit der Stationsleitung, schulst das Team und schaust eine Woche später wieder vorbei.

Der Weg. Hygienefachkraft wirst du über eine Weiterbildung im Gesundheitswesen. Voraussetzung sind eine abgeschlossene Ausbildung in einem Gesundheitsfachberuf, meist in der Pflege, und Berufspraxis. Geregelt ist die Weiterbildung von Land zu Land unterschiedlich, deshalb heißt sie auch verschieden, etwa Fachkraft für Hygiene und Infektionsprävention. Der erste Schritt ist also eine Pflegeausbildung.

Dein erster Schritt. Wenn du schon in der Pflege arbeitest, begleite die Hygienefachkraft deines Hauses einen Tag, die meisten nehmen dich gern mit. Für alle anderen ist ein Gespräch in einer Klinik in der Nähe meist schnell zu bekommen.

BS-29 · Immissionsschutzbeauftragter / Immissionsschutzbeauftragte

Du kennst jede Anlage auf dem Gelände und weißt, welche als Erste auffällt, wenn ein Grenzwert wandert.

Die Arbeit. Morgens gehst du über das Werksgelände, an Öfen, Filtern und Kaminen vorbei. Die Messwerte der Nacht hast du schon gesehen, ein Filter arbeitet etwas schlechter als letzte Woche. Noch liegt alles unter dem Grenzwert. Du sprichst mit dem Schichtleiter, ihr legt den Filterwechsel auf diese Woche, und du schreibst es in deinen Bericht an die Werksleitung.

Der Weg. Der Weg führt über eine technische Weiterbildung im Umweltschutz, etwa zum Technischen Umweltfachwirt oder zum Techniker der Fachrichtung Umweltschutztechnik. Alternativ studierst du Chemie, Physik, Chemieingenieurwesen oder Umwelttechnik. Offiziell eingesetzt wirst du erst, wenn du in einem Kurs die nötige Fachkunde nachweist und als zuverlässig giltst.

Dein erster Schritt. Wenn du in einem Chemie- oder Industriebetrieb ein Praktikum oder deine Ausbildung machst, lohnt sich ein Gespräch mit dem Immissionsschutzbeauftragten. Vor dem Bildschirm, auf dem die Messwerte des Werks zusammenlaufen, erklärt er dir in wenigen Minuten, was ein Grenzwert ist.

BS-30 · Datenschutzbeauftragter / Datenschutzbeauftragte

Du schaust nach, wer im Haus auf welche Daten zugreifen kann, und findest die Tür, die seit Jahren offensteht.

Die Arbeit. Ein Unternehmen führt eine neue Software für die Personalabteilung ein, und du schaust nach, wer darauf zugreifen kann. Es stellt sich heraus, dass fast jeder im Haus die Gehälter und Krankmeldungen aller Kollegen sehen könnte. Du schreibst auf, wer was wirklich braucht, sprichst mit der IT und dem Betriebsrat. Zwei Wochen später ist der Zugang sauber geregelt.

Der Weg. Gesucht wird meist ein Studium in Informatik oder IT-Sicherheit oder eine Aus- oder Weiterbildung in der Datenverarbeitung, etwa als Fachinformatiker. Dazu kommt eine Qualifizierung zum Datenschutzbeauftragten. Erst mit nachgewiesener Fachkunde und Zuverlässigkeit darf dich ein Betrieb offiziell für diese Aufgabe benennen.

Dein erster Schritt. Schau in die Datenschutzeinstellungen deiner Lieblings-App und notier, wer welche Daten von dir bekommt. Genau diese Frage stellt ein Datenschutzbeauftragter jeden Tag, nur für ein ganzes Unternehmen.

BS-31 · Beamter / Beamtin in der Wehrverwaltung, gehobener nichttechnischer Dienst

Du entscheidest mit, welche Schutzausrüstung beschafft wird für Leute, die sich am Ende wirklich darauf verlassen müssen.

Die Arbeit. Auf deinem Tisch liegen drei dicke Angebote für neue Schutzwesten. Du prüfst, ob die Firmen alle Bedingungen erfüllen, ob die Preise stimmen und ob das Verfahren sauber läuft. Mit den Fachleuten aus der Technik klärst du, welche Weste die Anforderungen wirklich erfüllt. Am Ende steht dein Vermerk in der Akte, und ein Jahr später tragen Soldatinnen und Soldaten diese Westen.

Der Weg. Der Weg ist ein dreijähriges Bachelorstudium an der Hochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung, Fachbereich Bundeswehrverwaltung. Während des Studiums bist du schon im Dienst des Bundes und wirst dafür bezahlt. Voraussetzung ist die Fachhochschulreife oder die Hochschulreife, dazu die deutsche Staatsangehörigkeit und die Bereitschaft zu Versetzungen und Auslandseinsätzen. Abschluss ist der Bachelor of Laws.

Dein erster Schritt. Die Karriereberatung der Bundeswehr erklärt dir den Weg, auch ganz ohne Verpflichtung. Frag dort gezielt nach dem zivilen Studium für die Wehrverwaltung, bei dem du in eigener Kleidung arbeitest statt in Uniform.

BS-32 · Elektroniker / Elektronikerin für Gebäude- und Infrastruktursysteme

Du prüfst Anlagen, die niemals losgehen sollen, und merkst genau dann, wenn eine es nicht mehr täte.

Die Arbeit. In einem Bürohaus testest du die Brandmeldeanlage, Melder für Melder, im ganzen Gebäude. Du hältst ein Prüfgerät an die Decke, wartest auf das Signal in der Zentrale und hakst ab. Im vierten Stock reagiert einer zu spät. Du tauschst ihn, prüfst die Leitung und testest erneut. Danach sind die Notrufsäulen in der Tiefgarage dran.

Der Weg. Dreieinhalb Jahre dauert die Ausbildung, und vorgeschrieben ist dafür kein bestimmter Schulabschluss. Der Beruf ist sehr klein, im ganzen Land fangen weniger als hundert Leute im Jahr damit an. Als Zusatz kannst du die Qualifikation Digitale Vernetzung erwerben, für Anlagen, die über das Netzwerk miteinander verbunden sind.

Dein erster Schritt. Schau beim nächsten Besuch in einem Kaufhaus an die Decke und zähl die Brandmelder. Jeder davon wird regelmäßig von jemandem aus diesem Beruf geprüft, und ein Praktikum bei einer Firma für Sicherheitstechnik zeigt dir, wie.