

STUDIENORIENTIERUNG

1. ORIENTIEREN



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und verschaffen Sie sich Klarheit ...

Sie können einzelne Bögen oder Arbeitsblätter bearbeiten oder den gesamten Prozess durchlaufen.

Bringen Sie gerne Ihre Notizen mit in die Studienberatung. Und vergessen Sie nicht: Studienorientierung ist ein Prozess – teilweise werden einzelne Schritte wiederholt.

KONTAKT

Fachhochschule Bielefeld
Zentrale Studienberatung

www.fh-bielefeld.de/studienorientierung



FH Bielefeld
University of
Applied Sciences

SCHRITT 1: Selbstanalyse

An erster Stelle der Studienwahl steht die persönliche Orientierung:

Was mache ich gerne? Was kann ich richtig gut? Welche Fähigkeiten möchte ich gerne ausbauen?

EINE VISION ENTWICKELN

1. Hier kann eine erste Frage, die Sie sich stellen, die folgende sein:

- Wenn ich mir mein Leben in zehn Jahren vorstelle, wie sieht es dann aus?

→ REFLEKTION

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und lassen Sie die Bilder, die vor Ihrem inneren Auge entstehen vorüberziehen. Nehmen Sie sie wahr: Was sehen Sie? Was spricht Sie an? Vielleicht merken Sie auch schon, was Ihnen an diesem Bild wichtiger ist und was nicht?

2. Diese Fragen können Ihnen helfen, wichtige Aspekte für Ihre Studienwahl genauer zu betrachten:

- Wo werde ich leben?
- Wie werde ich leben?
- Was werde ich verdienen?
- In welcher Branche werde ich arbeiten?
- Wie soll meine Tätigkeit aussehen?

→ REFLEKTION

Notieren Sie Ihre Bilder, Ideen und Gedanken! So können Sie während Ihrer Studienwahl immer wieder auf deutlich gewordene Wünsche und Ziele zurückschauen und entsprechend Prioritäten setzen. Innere Ziele, auch, wenn sie im Laufe der Zeit wandelbar sind, helfen uns, motiviert zu bleiben: bei der Entscheidungsfindung, bei der Bewerbung und auch im Studium selber. Sie können auch einzelne Kriterien bereits in eine Entscheidungsliste (z.B. in die Arbeitsblätter auf Seite 3, 4 und 5) eintragen.

SCHRITT 2: Interessen und Kompetenzen erkunden – Selbsteinschätzung

Nachdem Sie eine persönliche Vision entwickelt und Ihre Prioritäten herausgearbeitet haben, ist der nächste Schritt, herauszufinden, was Sie gerne und gut machen, also Ihre Interessen und Kompetenzen zu erforschen. Vielen Personen fällt es leichter, zu sagen, was sie nicht gerne tun oder können, aber wir wollen den Fokus auf die Dinge, die Sie gut und gerne tun oder tun möchten, richten.

SELBSTEINSCHÄTZUNG

1. Interessen

- Welche Hobbies habe ich? Was genau interessiert mich daran?
- Welche Fächer in der Schule machen mir Spaß und warum?
- Wie gestalte ich meine Freizeit? Mit welchen Themen beschäftige ich mich?

→ UMSETZUNG

Um diese Leitfragen für sich zu beantworten, können Sie unterschiedliche Methoden verwenden. Sie können z.B. eine Lebenskarte erstellen (Info dazu auf Seite 3 dieses PDF) oder eine Tabelle mit Eigenschaften und in einer zweiten Spalte notieren, woran Sie diese bei sich bemerken. Hierzu können Sie die Arbeitsblätter auf Seite 4 und 5 nutzen. Weitere Anregungen und Arbeitsblätter finden Sie in den Zentralen Studienberatungen der Hochschulen.

2. Kompetenzen

- In welchen Schulfächern bin ich gut?
- Kann ich aus meinen Hobbies bestimmte Fähigkeiten ableiten?
- Kann ich z.B. ein Instrument spielen?
 - Bin ich z.B. die Person, die in der Clique oder auf dem Sportplatz den Streit schlichtet?
 - Nehme ich z.B. die Organisation der Weihnachtsfeier in die Hand?
 - Bin ich die Person, die Lösungen erarbeiten kann?
 - Habe ich oft gute Ideen für die Plakatgestaltung?
- Welche Eigenschaften treffen auf mich zu? (z.B. pünktlich, chaotisch, strukturiert, kommunikationsstark, offen, sportlich, kreativ, zielgerichtet ...)
- Woran merke ich das?

Wichtig ist, dass Sie Eigenschaften und Fähigkeiten an bestimmten Situationen festmachen.

1. ORIENTIEREN

SCHRITT 3: Interessen und Kompetenzen erkunden – Fremdeinschätzung

FREMDEINSCHÄTZUNG

Auch andere Personen, die Sie gut kennen, können Sie befragen:

- Was kann ich besonders gut?
- Woran merkst Du das?
- Welcher Beruf könnte zu mir passen?
- Wie kommst Du darauf?
- Gibt es etwas, von dem Du weißt, dass es mir richtig viel Spaß macht?

Wichtig dabei ist ebenfalls der Bezug zu ganz konkreten Situationen. Gleichen Sie Aussagen von Anderen über Sie mit den Ideen, die Sie selbst haben, ab und überlegen Sie, was Sie davon anspricht.

Online-Self-Assessments

Auch Online-Self-Assessments können Vorstellungen bestärken und Ihnen Ideen für die weitere Recherche von Studienfeldern und Studiengängen geben. Ein gutes und wissenschaftlich fundiertes Online-Self-Assessment finden Sie hier:

→ www.arbeitsagentur.de/bildung/studium/selbsterkundungstool
(Selbsterkundungstool der Agentur für Arbeit)

→ REFLEKTION & UMSETZUNG

In der Regel ist es hilfreich, die Ergebnisse mit in die Studienberatung zu bringen oder diese an anderer Stelle zu reflektieren.

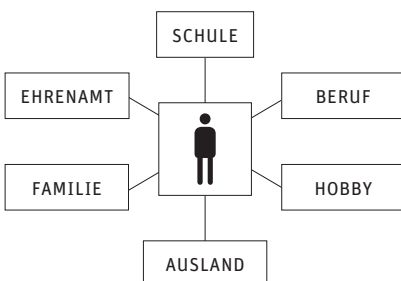
→ Angebote an der Fachhochschule Bielefeld:
Orientierungsworkshop, Persönliche Beratung

ARBEITSBLATT 1: Lebenskarte

Für folgende Aufgabe sollten Sie sich einen Moment Zeit nehmen und einen Blick auf Ihre Biographie werfen. Viele Fähigkeiten und Interessen entwickeln sich im Laufe unseres Lebens in ganz unterschiedlichen Kontexten. Oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst. Folgende Aufgabe soll Ihnen dabei helfen, Ihre eigenen Fähigkeiten und Interessen zu erkennen und zu reflektieren. Versuchen Sie ohne Denkverbote möglichst viele Stichworte zu finden. Achten Sie auch darauf, welche Gedanken und Assoziationen Ihnen bei dieser Arbeit durch den Kopf gehen. Gibt es „Aha“ Erlebnisse?

1. LERNORTE

Notieren Sie auf einem Blatt Papier die wichtigsten Lernorte in Ihrem Leben, z.B. Familie, Beruf, Schule, Nebenjobs, Auslandsaufenthalt, Ehrenamt, Hobbies etc. Malen Sie sich selbst in die Mitte. Z.B. so:



2. TÄTIGKEITEN

Notieren Sie in einem zweiten Schritt Ihre Tätigkeiten an den jeweiligen Orten: Was haben Sie gemacht? (Beschreiben Sie dies möglichst genau, wie im untenstehenden Beispiel aufgeführt.) Wo gab es Erfolgserlebnisse oder Herausforderungen? Wie sind Sie damit umgegangen? Was haben Sie dabei gelernt? Verwenden Sie zur Beschreibung am besten Verben.

3. INTERESSEN

In einem dritten Schritt lenken wir den Blick auf Ihre Interessen: Womit haben Sie sich in Ihrer Freizeit, in der Schule oder in Ihrem Beruf gerne beschäftigt oder beschäftigen sich gerne? Überlegen Sie, wo Sie beim Bummeln stehenbleiben, in welchen Büchern oder Zeitschriften Sie oft anfangen zu blättern und zu lesen? Wo bleiben Sie beim Surfen im Internet oder Zappen im Fernsehen „hängen“? Was machen Sie, wenn Sie im Urlaub Zeit haben? Wohin reisen Sie und wie reisen Sie? Was fasziniert Sie? Denken Sie ohne Tabus und Wunschvorstellungen, wie Sie vielleicht gerne wären und schreiben Sie einfach ehrlich auf, was Sie gerne machen – damit können wir am besten weiterarbeiten ...

4. ABSCHLUSS

In welcher Beziehung stehen Ihre Tätigkeiten und Stichworte? Gibt es Übereinstimmungen, Querverbindungen, Widersprüche etc.?

