

Larissa Rogner

Erfolgreich studieren und glücklich im Traumjob



Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Brill | Schöningh – Fink · Paderborn

Brill | Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen – Böhlau · Wien · Köln

Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto

facultas · Wien

Haupt Verlag · Bern

Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn

Mohr Siebeck · Tübingen

Narr Francke Attempto Verlag – expert verlag · Tübingen

Psychiatrie Verlag · Köln

Ernst Reinhardt Verlag · München

transcript Verlag · Bielefeld

Verlag Eugen Ulmer · Stuttgart

UVK Verlag · München

Waxmann · Münster · New York

wbv Publikation · Bielefeld

Wochenschau Verlag · Frankfurt am Main

Larissa Rogner

Erfolgreich studieren und glücklich im Traumjob

Ein Leitfaden für den persönlichen
Student Life Cycle

Vandenhoeck & Ruprecht

Dr. Larissa Rogner ist Inhaberin des Institutes „Bildungslebenswelten“ in Lindau. Zu ihren Schwerpunktthemen gehören Studierendenberatungen und Lehrkräftefortbildungen. Außerdem ist sie Dozentin, Autorin, ehemalige Schuldirektorin und arbeitet mit zahlreichen Bildungspartnern zusammen.

Online-Angebote oder elektronische Ausgaben sind erhältlich unter www.utb.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2024 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schönigh, Brill Fink,
Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der
vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: © Adobe Stock Nr. 203357290/Robert Kneschke

Umschlaggestaltung: siegel konzeption | gestaltung, Stuttgart
Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

UTB-Band-Nr. 6261
ISBN 978-3-8385-6261-2

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
1. Schule geschafft – was nun? Das Studium kann kommen, oder?	15
1.1 Fragen klären, sich selbst nähern, „Wer bin ich“? Kennenlernen im Spiegel-Gespräch, Informationsmöglichkeiten	15
1.2 Jeder Mensch ist einzigartig: Erkenne deine Persönlichkeits- eigenschaften – Charakter, Stärken und Schwächen – durch Hemisphären-Analyse und Quadranten-Profil	21
1.3 Lerne dich selbst kennen mittels Selbstbefragung & Interview: Interessen allgemein und fachlich-berufliche Interessens- bereiche, individuelle Kompetenzlandkarte mit Schlüssel- kompetenzen und Potenzialentfaltung	27
1.4 Aussicht Zukunft: Szenarien-Arbeit mit „Zeitblumen“ – deine Vorstellungen und Wünsche, Lotto-Gewinn und Adlerblick	35
1.5 Finde den erfolgreichen Weg: Studium und Alternativen – pro-aktiv und mit Sinn gecheckt: Vor- und Nachteile Studium/ Ausbildung, Auslandsjahr, Work & Travel, Orientierungsjahr, Freiwilliges Soziales Jahr	41
2 Das Studium, die Fächer, die Aussichten – alles sollte passen	47
2.1 Match für das richtige Studium: Individuelle Passfähigkeit der Inhalte, „Studieren soll Spaß machen“, Themenbereiche und Studiengänge an deutschen HS/Unis – dein Match!	47
2.2 Strukturen und Rahmenbedingungen überprüfen: Studien- angebot, Heimat/Ausland, Sprache, spezifischer Abschluss, Ranking	55

2.3	Organisation und Gestaltung: Studium = neuer Lebensabschnitt – du gestaltest ihn! Tagesabläufe, Informationsmöglichkeiten und ABC-Prioritätenliste	59
3	Lernen und Lernmanagement: Es liegt in deiner Hand	63
3.1	Das Lernen lernen als Studierender: Lernmotivation, intrinsisches Lernen, Mikroebene, Mesoebene und Makrostrategien	63
3.2	Subjektorientierung gemäß Chronotyp, Lerntyp und Lernstil: Individuelle Lernstrategien für ein passfähiges Lernmanagement	66
3.3	Anregungsarena: Praxisbeispiele und Austausch mit Vertrauenspersonen	75
3.4	Akkommodieren und Adaptieren: Individuell geeignete Ansätze und Methoden für Lernstrategien und Lernerfolg einsetzen	80
3.5	Individualisierte Lernabläufe mit Selbstverantwortung: Lerntechniken und Lernstrategien eingebettet im persönlichen Lernplan	86
4	Wissenschaftliches Arbeiten: Hausaufgaben, BA-/MA-Arbeiten ...	91
4.1	Wissenschaftliches Arbeiten: Grundlagen verständlich erklärt, damit du dich orientieren kannst! Match deiner Lernstrategien mit wissenschaftlichem Arbeiten	91
4.2	Typen von wissenschaftlichen Arbeiten: Welcher Typ passt zu dir?	100
4.3	Eine Näherung an das Thema deiner wissenschaftlichen Arbeit: „Down to Earth“. Gewinne Interesse und Sicherheit – Abschreckung überwunden, individuellen Weg gefunden!	105
4.4	Wissenschafts-Stile und persönlicher Style: Persönlichkeit widerspricht nicht der Wissenschaft	109
5	Stress, Angst, Prüfungen, Blockaden – das schaffe ich nicht ... oder doch?	115
5.1	Wie kann ich meinen Stress besser verstehen und in den Griff bekommen? Leistungskurven erkennen, den optimalen Lern-Leistungspunkt definieren und für Entspannung sorgen	115

5.2	Overcoming fears: Ängste erkennen und bearbeiten. Positive Anspannung kann nützlich sein – Angst nicht! Was lerne ich über mich? Mein persönliches Anti-Angst- Kompendium	122
5.3	Selbstführungskompetenz – gelernt fürs Leben: Individuelle Wege zur Überwindung von negativen Einflüssen und Prüfungsblockaden, Entspannungstechniken herausfinden	134
5.4	Studienabbruch: Wie konnte ich nur daran denken?! Oder ist eine Alternative zum Studium doch der richtige Weg?	139
6	Studium fast geschafft – bald „rein in den Job“	145
6.1	Die Phase des Nach-Spürens und Nicht-Entscheidens: „Was will ich?“ Bewusstmachen des nächsten Lebensabschnitts: Ich, meine Wünsche, mein Job – Berufseinstieg vorbereiten	145
6.2	Rollenänderung: Vom Studierenden zum Arbeitnehmer – was ist plötzlich anders?	148
7	Berufsorientierung	153
7.1	Wege zum Traumjob: Information ist alles! Die Selbsteinschätzung gibt Klarheit!	153
7.2	Steps zur Vorbereitung für den Traumjob: Deine ID mit dem Profiling-Ansatz illustriert deine Berufsorientierung	157
7.3	Cultural Fit des Wunsunternehmens – „gesucht – gefunden“: Persönlichkeitsmodell mit Mission, Werten und Strategie der Unternehmen abgleichen	160
7.4	Die Moleküle des Traumberufs – Erfahrungen sammeln: Praktika, Reisen, <i>interview with an expert</i> , Mosaik-Ansatz, Probe-Assessment, Erlebnis-Scouting und Workshops	166
8	Bewerbung vorbereiten und Unterlagen präparieren	171
8.1	Steps für einen gelungenen Bewerbungsprozess: BM-Tool als Fahrplan entwickeln und adaptiv halten durch eine systematische Makro-Struktur	171
8.2	Bewerbungsmappe nach Bauplan: Klare Strukturen und Kriterien – individualisierten Blueprint schaffen durch Mikro-Strukturen	175

8.3	Deinen Lebenslauf für die Job-Bewerbung interessant gestalten: dein individueller Ausweis für deine Qualifikationen als Schlüsseldokument in deiner Bewerbungsmappe	186
8.4	Schlüsselthemen und Schlüsselpersonen beim Wechsel vom Studium in den Job: Erfolgs- und Karriere-Gespräche mit Gatekeepern, Networking-To-Dos und Open-Mindedness	193
9	Der große Moment bedarf eines perfekt vorbereiteten Drehbuchs: die Inszenierung eines Bewerbungsgesprächs	197
9.1	Job-Interview: Erfolgreicher Auftritt – überzeugend und adressatengerecht agieren	197
9.2	Ablauf von Bewerbungsgesprächen: drei Arten von Bewerbungsgesprächen – was wird dich erwarten?	198
9.3	Du wirst gefragt werden – aber was? Es gibt Frage-Kategorien, die du gut vorbereiten kannst!	201
9.4	Rollenwechsel parat haben: Bewerberfragen an den Interviewer	206
9.5	Kompetenzen in Szene setzen – für die Persönlichkeit werben: Von Fachwissen über Soft Skills zu Hobbys und Ehrenämtern	208
9.6	Dos und Don'ts, No-Gos und Fangfragen in der New Generation: Was gilt es zu beachten, um sich auch in unangenehmen Situationen geeignet verhalten zu können?	211
9.7	Wichtige Hinweise für das Bewerbungsgespräch und die Zeit danach	215
10	Erkenntnis ist besser als Hinnehmen und Unzufriedenheit	221
10.1	Resilienz – innere Stärke gewinnen: Es klappt nicht immer alles im ersten Anlauf. Lessons learnt!	221
10.2	Erster Job nach dem Studium – it's not perfect: Alternativen und Möglichkeiten, wechseln oder nachjustieren?	225
10.3	Zurück auf Start – entscheiden, kalibrieren und navigieren: Noch einmal neu studieren oder Job- bzw. Unternehmenswechsel? Optionen betrachten, gewichten und deinen Weg festlegen	227

11 Es läuft rund – geht es noch runder?	233
11.1 Glücksgriff – dann „The Big Challenge“: Aufstieg, Verantwortung oder Führungsposition – kommt das zu früh oder gerade recht?	233
11.2 Marktwert ist gestiegen: Soll ich das Wechsel-Angebot annehmen? Was sollte ich bedenken? Der Faktencheck!	239
12 Mein eigener Herr sein – wann ist der geeignete Zeitpunkt? Und wie geht gründen?	243
12.1 Die Idee reife schon lange ...: Selbstständigkeit und Start-up. Was sind die essenziellen Vorüberlegungen und ersten Schritte? „Der kleine Businessplan“ hilft dir weiter	243
12.2 Aller Anfang ist einerseits „super“, andererseits „anstrengend“: Erledigungen vor und nach dem „großen Businessplan“	252
12.3 Mitarbeiter-Akquise „New Culture“: Talentstrategien anwenden, um geeignete Mitarbeiter zu finden	262
12.4 Die Bedeutung von Netzwerken für Gründer und Selbstständige	267
Schlusswort	273
Literaturverzeichnis	275
Verweise auf Internet-Plattformen oder -Seiten	279
Darstellungsverzeichnis	283

Vorwort

Studierenden-Ratgeber gibt es zahlreiche. Sie beziehen sich auf verschiedene Themen, z. B. Beschreibung von Universitäten, Lern- oder Zeitmanagement, BAföG-Anträge, wissenschaftliches Arbeiten etc.

Was bisher allerdings weitestgehend außer Acht gelassen wurde, ist der Rat für junge Menschen, sich mit dem Sinn und Ziel eines Studiums sowie der damit verbundenen Orientierung – persönlich, fachlich, örtlich, perspektivisch usw. – auseinanderzusetzen. Anders gesagt, es macht wenig Sinn, „einfach drauflos zu studieren“. Die Studierenden bzw. Schülerinnen und Schüler sollten sich vor Studienbeginn hinreichend damit beschäftigen haben, ob ein Studium für sie das Richtige ist. Und wenn ja, welches Studium. Erst wenn man sich „richtig am Platz“ fühlt, ist man auch erfolgreich! Dann gelingt das Studium, dann ist das Lernpensum zu meistern und der Weg zum Abschluss erfolgversprechend; zumeist formt sich der Berufswunsch dann fast von allein. Ein weiterer Punkt, der bei bisherigen Ratgebern vernachlässigt erscheint, ist die Betrachtung der umfassenden, ganzheitlichen und individuellen Abläufe von Studienbeginn bis zum Beruf. Andere Werke beschränken sich zumeist auf einen Teilbereich, z. B. nur den Studienstart oder die Prüfungsphasen.

An dieser Stelle setzt das vorliegende Werk an: Die Ganzheitlichkeit des „Student Life Cycle“ wird betrachtet. Das ist mir eine Herzensangelegenheit. Denn Studierende durchlaufen viele Phasen, die wiederum unmittelbar miteinander verbunden sind bzw. aufeinander aufbauen. Deswegen werden in diesem Buch alle relevanten Abschnitte und Themen des Studiums in den Fokus genommen, so dass ein „Rundum-sorglos-Paket“ entstanden ist.

Das Entscheidende ist: Die Persönlichkeit und Individualität stehen immer im Vordergrund!

Durch meine langjährige Arbeit mit Studierenden (Coachings, Fortbildungen, Mentoring etc.), eigene Dozententätigkeit (das Lernen lehren, wissenschaft-

liches Arbeiten, Beratung in Sprechstunden u. a.) sowie die Kooperation mit Studierenden-Beratungsstellen (Service- und Career-Center, Arbeitsagenturen) und die Zusammenarbeit mit Firmen (Assessoring und frühzeitiges Akquirieren von Führungskräften) sind die Coaching-Ansätze in diesem Buch erprobt und stetig optimiert worden. Die Tipps, Aufgaben und Lösungsansätze sind also aus dem Studierendenalltag hergeleitet und berücksichtigen die tatsächlichen und aktuellen Herausforderungen Studierender.

Aus der Praxis für die Praxis – das ist mir wichtig. Insofern werden zahlreiche Praxisbeispiele beschrieben, wie genau tragfähige Lösungen für die einzelne Person aussehen und adaptiv angewendet werden können.

Noch zwei Hinweise:

1. Als Anredeform habe ich in diesem Werk die DU-Form gewählt. Auch wenn wir uns auf Erwachsenen-Niveau bewegen, so ist doch die Ansprache in der DU-Form wesentlich persönlicher bzw. erscheint mir die SIE-Variante zu distanziert. Aus der Praxis der Beratungen hat sich zudem gezeigt, dass die SIE-Form zumeist nur beim Erstkontakt besteht und spätestens beim Zweitkontakt von der DU-Form abgelöst wird. So kann man gemeinsam weiter, vertraulicher und gewinnbringender in die Thematiken einsteigen.
2. Um der Lesbarkeit willen habe ich in diesem Werk bei Personen- und Berufsbezeichnungen i. d. R. die männliche Form verwendet, aber Frauen und Diverse sind ausdrücklich miteingeschlossen. Vielen Dank für das Verständnis.

Ich wünsche viel Freude und Erfolg mit diesem Buch!

Alles Gute wünscht
Larissa Rogner

Einleitung

Die Schule geschafft – was nun? Viele junge Menschen stellen sich die Frage, wie es nach dem Abitur weitergehen soll. Studieren oder nicht? Die Studienanfängerquote liegt in Deutschland inzwischen bei über 50 %; die Studienabbrecherquote jedoch schon bei knapp 30 %. Wie kommen diese Zahlen zustande? Haben sich Studierende hinreichend mit dem Sinn und Ziel sowie der individuellen Passfähigkeit eines Studiums beschäftigt, und haben sie ausreichend Orientierung und Hilfen vor und während des Studiums in Anspruch genommen, um den für sie passenden Weg zu gehen? Auch rückt bereits im Studium die Frage in den Vordergrund, wie der richtige Schritt in den Job gelingt bzw. welches der passende Job sein kann.

Der zentrale Aspekt ist die Person selbst, mit ihren Vorstellungen, Wünschen, Begabungen, Interessen und Potenzialen. Diese vielfältigen und relevanten Punkte werden im vorliegenden Werk leicht verständlich aufbereitet.

Zentral ist dabei der Ansatz nicht nur den Weg zu fokussieren, sondern sein individuelles Ziel genau zu kennen. Wie Friedrich Nietzsche schon sagte: „Viele sind hartnäckig in Bezug auf den einmal eingeschlagenen Weg, wenige in Bezug auf das Ziel.“ In der Festlegung des Zieles („Wo will ich hin? Was ist mein Ziel?“) liegt der Erfolg jedes Weges. Das Ziel kann man aber nur anstreben, wenn man sich selbst genau kennt, einschätzen, dazulernen und neue oder hilfreiche Ansätze anwenden kann. Um den persönlichen Weg und das individuelle Ziel *„Erfolgreich studieren und glücklich im Traumjob“* erreichen zu können, soll dieser Ratgeber für Studierende mithilfe bewährter und viel erprobter Coaching-Methoden – immer im Blick auf die Persönlichkeit und die individuellen Voraussetzungen jedes Einzelnen – Tipps und Lösungsansätze liefern für alle Anforderungen und Problemlagen im Studium sowie für die Vorbereitung auf den Job.

Jedes Kapitel bearbeitet einen Themenblock des Studiums bzw. Schritt in den Beruf – dazu werden jeweilig entsprechende Übungen mit insgesamt 50 Aufgaben und demgemäß relevanten Tipps gegeben. Alle Übungen

sind leicht verständlich und ohne großen Aufwand oder Vorbereitungszeit zu absolvieren.

Da sich das Werk zum einen um die Welt des Studierens dreht, zum anderen um die Vorbereitung auf den Job oder einen Jobwechsel bzw. Unternehmensgründung, ist es zweigeteilt aufgebaut. Teil I setzt sich mit den vielfältigen Aspekten und Phasen des Studiums auseinander. Teil II fokussiert die Fragestellungen hinsichtlich der beruflichen Themen, die sich automatisch an die Studienzeit anschließen:

Teil I (Inhalte zusammengefasst):

1. Lerne dich selbst kennen – individuelle Interessen & Kompetenzlandkarte
2. Finde heraus, welches Studium zu dir passt – dein „Match“
3. Lernen und Lernmanagement – gemäß deinen persönlichen Möglichkeiten
4. Wissenschaftliches Arbeiten und deine Persönlichkeit – dein Weg
5. Stress, Prüfungen und Blockaden überwinden – deine Methoden
6. Studium geschafft, nun Vorbereitung auf den richtigen Job – dein Ziel

Teil II (Inhalte zusammengefasst):

7. Der passende Job – Berufsorientierung mit ID, Profiling, Cultural Fit
8. Steps für Bewerbungsprozesse – individuelle Unterlagen & Maßnahmen
9. Bewältigung von Vorstellungsgesprächen und Assessments – dein Erfolg
10. Erster Job nach dem Studium ... – deine Resilienzerfahrung
11. Individueller Marktwert & ungeahnte Challenges – deine Führungsrolle?
12. Selbstständigkeit und Start-up – dein Unternehmen

Die inhaltliche Strukturierung stellt sich also analog zum realen *Student Life Cycle* dar: beginnend bei der Entscheidung zum Studium bis hin zu den vielfältigen beruflichen Aspekten, denen sich junge Menschen gegenübersehen – ein vollumfassender Ratgeber für Studierende, der stets die individuelle Persönlichkeit fokussiert.

Dieser Leitfaden kann dich in allen Phasen des Studiums und bis hinein in die Berufswelt begleiten.

**Von der Studienorientierung bis zur Bewerbung und zum Job:
Deine Persönlichkeit ist der Schlüssel!**

1. Schule geschafft – was nun? Das Studium kann kommen, oder?

1.1 Fragen klären, sich selbst nähern, „Wer bin ich“?

Kennenlernen im Spiegel-Gespräch, Informationsmöglichkeiten

In der letzten Phase der Schulzeit gilt die meiste Aufmerksamkeit oftmals dem „Punkte-Status“, den Noten und den Abschlussprüfungen. Hie und da kommt die Frage nach dem Anschluss auf: Ausbildung, weitere Schule, Studium, elterlicher Betrieb o.ä. Jede Person sollte den für sich richtigen Bildungsweg finden und mit der Entscheidung glücklich sein.

In diesem Werk wird der Bildungsweg *Studium* betrachtet. Dafür wird zunächst der Frage nachgegangen, ob ein Studium überhaupt die richtige Entscheidung ist. Hieran schließen sich bei den meisten Personen viele weitere zentrale Fragen an wie:

- Wer bin ich eigentlich, jetzt, als „Quasi-Erwachsener“?
- Wie frei bin ich in meinen Entscheidungen, was beeinflusst mich?
- Was interessiert mich?
- Worin werde ich gut sein?
- Wie organisiere ich mich, wenn ich zu Hause ausziehe?
- Welche Maßnahmen für gutes Zeit- und Lernmanagement gibt es?
- Gelingt mir das wissenschaftliche Arbeiten?
- Schaffe ich die Prüfungen?
- Wie bekomme ich Prüfungsängste in den Griff?
- Reichen meine Englischkenntnisse für ein „internationales Studium“?
- Wie finde ich Anschluss und mit wem kann ich mich austauschen?
- Mit welchem Studium erlange ich einen guten Job?
- Kann ich den Studiengang wechseln, wenn es für mich nicht passt?
- usw.

Um sich den vielfältigen Fragen zu nähern, werden in diesem Buch chronologisch alle zentralen Punkte durchgegangen. Damit du dir als Schulabsolvent die Frage „Schule geschafft – was nun?“ beantworten kannst, sollte zunächst

die Betrachtung der eigenen Persönlichkeit stattfinden: Du versuchst zu verstehen, wer genau du bist, was dich ausmacht, einzigartig macht, was du besonders gut kannst – zumeist das, was dich interessiert –, und was du nicht so gut kannst – zumeist das, was dich nicht interessiert. Bei der Beantwortung dieser Fragen ist von zentraler Bedeutung, dass du ehrlich zu dir selbst bist! Es geht also nicht darum, was andere über dich sagen oder von dir erwarten, auch nicht um das Erreichen einer übertriebenen Wunschvorstellung. Diese Ehrlichkeit dir selbst gegenüber ist kein einfacher Schritt. Oftmals sind wir Menschen gewohnt, im Alltag so zu funktionieren, wie es von uns erwartet wird – unabhängig davon, ob uns eine Aufgabe liegt bzw. Freude bereitet oder nicht. Ziel ist nun aber, zu ehrlichen Antworten zu gelangen. Deswegen sind Gespräche in der Familie oder mit Freunden nicht immer zielführend. Innerhalb der Familie können Erwartungshaltungen vorhanden sein, so z. B. unerfüllte Berufswünsche der Eltern oder die Übernahme des elterlichen Betriebs. Und im Freundeskreis sind möglicherweise keine unvoreingenommenen Austausche realistisch, weil z. B. Konkurrenzdenken oder Missgunst eine Rolle spielen. Sofern neutral gehaltene Unterhaltungen allerdings machbar sind, sollte man diese in Anspruch nehmen. Darüber hinaus dient die Beantwortung der folgenden Fragen dazu, zu einer ehrlichen Auseinandersetzung mit sich selbst und einem Erkenntnisgewinn zu gelangen. Wenn du die beschriebenen Übungen korrekt absolvieren möchtest, dann sei aufrichtig, interessiert und locker. So machen die Übungen sogar Freude.

Es soll mit der ersten Übung in diesem Buch eine erste zentrale Frage bearbeitet werden, nämlich ob ein Studium der richtige Bildungsweg ist. Weil es vermutlich leichter fällt, diese Übung mit sich allein statt mit einer zweiten Person durchzuführen, kannst du wie folgt vorgehen:

ÜBUNG 1: Spiegel-Gespräch

Schritt 1: Nimm ein Blatt Papier, fertige 2 Spalten und zunächst 5–10 Zeilen an:

Das mag/kann ich	Das mag/kann ich nicht

Nimm das Papier sowie einen Stift, mit dem du gut und zügig schreiben kannst. Jetzt stelle dich vor einen Spiegel, sodass du locker stehen und dein Gesicht gut anschauen kannst. Alternativ nimmst du einen Handspiegel und setzt dich an einen Tisch, dann positionierst du den Spiegel so, dass du dich einwandfrei sehen und bequem sitzen kannst. Als Erstes schließt du nun die Augen und sagst in etwa diesen Wortlaut zu dir selbst, am besten laut: „Jetzt schaue ich einmal auf das, was ich mag und kann. Und dann auch auf das, was ich nicht so mag und eventuell auch nicht kann. Ich bin ehrlich zu mir selbst, denn ich möchte etwas über mich herausfinden. Los geht’s.“ Nun öffnest du die Augen und begrüßt dich freundlich im Spiegel, sinngemäß wie folgt: „Hallo, jetzt habe ich Zeit für mich. Ich möchte etwas über mich herausfinden, zunächst, was ich besonders gerne mag.“ Nun kommen dir vermutlich Dinge in den Sinn, die eher etwas mit Hobbys zu tun haben, wie *Sport* oder *Buch lesen*. Das ist in Ordnung. Schreibe sie auf. Fallen dir zuerst Dinge ein, die du nicht magst oder kannst, etwa *Fisch essen* oder *Ordnung halten*, kannst du ebenso gut mit diesen Punkten anfangen. Es ist häufig so, dass man zuerst an Punkte denkt, die zunächst einmal nichts mit Schule, Lernen, einem Studium o.ä. zu tun haben. Das liegt daran, dass wir uns für diese Aspekte tiefergehend mit uns beschäftigen müssen und sehr wahrscheinlich ein paar Minuten mehr Zeit dafür benötigen. Schreibe also alle Aspekte auf, die dir zunächst in den Sinn kommen. Das kannst du als Aufwärmübung für den nächsten Schritt verstehen.

TIPP Spontan sein, alles zulassen, direkt aufschreiben, nicht werten!

Schritt 2: Fertige wiederum 2 Spalten und 5–6 Zeilen an:

Das mochte/konnte ich in der Schule	Das mochte/konnte ich in der Schule nicht

Jetzt wiederholst du das Vorgehen. Schaue wieder in den Spiegel und frage dich: „Was mochte/konnte ich in der Schule, was nicht?“ Ohne zu lange nachzudenken oder zu werten, schreibst du die Punkte auf, die dir zur Schulzeit in

den Sinn kommen, z. B. *meine Mitschüler* und *die Ferien* mochte ich, *langes Sitzen* und *Deutsch-Text-Hausaufgaben* konnte ich nicht gut.

Schritt 3: Fertige erneut 2 Spalten und 5–6 Zeilen an:

Das würde ich vermutlich beim Studium mögen/können	Das würde ich vermutlich beim Studium nicht mögen/können

Wie schon in Schritt 1 und 2 gehst du nun in Schritt 3 vor. Du stellst dir vor, du würdest studieren. Du antizipierst, was dir daran gefallen könnte und was nicht. Stelle dir szenarienhaft vor, dass du in eine Universität/Hochschule gehst und dich vertiefend und im Verbund mit anderen Studierenden einem Thema mit seinen Nachbardisziplinen widmest: „Wenn ich an ein Studium für mich denke, könnte ich mir folgende positive und negative Punkte vorstellen.“ Vielleicht kommen dir Vorstellungen, Bilder, Begriffe, Berufe in den Sinn. Schreibe auf, was dir spontan einfällt, was dich reizen würde usw., z. B. *weg von zu Hause* oder *mit Peers zusammen sein*. Und notiere, was du dir überhaupt nicht vorstellen kannst, z. B. *mehrere Jahre lernen, in Hörsälen mit anderen sitzen, mit Theorien auseinandersetzen* o. ä.

Es geht an dieser Stelle noch nicht darum, welches Fachgebiet und Thema dich für ein Studium nachhaltig interessiert. Wir nähern uns zunächst mit diesen drei Schritten der Frage, ob ein Studium überhaupt für dich die richtige Wahl sein könnte. In den Kapiteln 1.1 und 1.2 beschäftigen wir uns damit, wie du herausfinden kannst, welches Thema eines Studiums/Studiengangs das geeignete für dich sein könnte.

Zurück zu Schritt 1. Diese erste Einteilung von *Was mag/kann ich?* – *Was mag/kann ich nicht?* dient mehr dazu, die Systematik der Selbstbefragung einzuüben und zu beginnen, sich selbst zu analysieren. Deswegen ist die Frage offen gestaltet. Es gibt grundsätzlich kein Richtig oder Falsch. Vielmehr ist entscheidend, dass du etwas in beiden Spalten identifizieren kannst.

Anders ist es im Schritt 2. Hier sollst du konkret einen längeren Abschnitt in deinem Leben reflektieren, in welchem du dich mit herausfordernden Themen wie Lernen, Lehrer, Mitschüler, Prüfungen und Abschlüsse auseinandersetzen musstest. Das ist eine vergleichbare Situation wie im Studium. Zwar sind der Selbstentscheid und die Eigenverantwortung beim Studieren höher, dennoch gleichen sich diese Lebensabschnitte. Wenn du also bei der Beantwortung dieser Fragen eindeutig überwiegend negative Aspekte gesammelt hast, finden wir hier einen Hinweis darauf, dass lange und anstrengende Zeiten des Lernens vielleicht keine tragende Rolle mehr in deinem Leben spielen sollten, ein Studium also gründlich abzuwägen wäre. Beispielhaft für diese Haltung wäre eine Auflistung wie diese:

Das mochte/konnte ich in der Schule	Das mochte/konnte ich in der Schule nicht
Sport	Langes Sitzen
Mit den Klassenkameraden Blödsinn machen	Konzentriert arbeiten
In den Freistunden zum Bäcker gehen	Hausaufgaben machen
	Lernen für Referate & Prüfungen
	Die Noten im Blick haben
	Einen guten Abschluss schaffen

Du wirst merken, inwieweit die linke oder die rechte Spalte überwiegt bzw. ob die Schulzeit eine eher positive oder negative Assoziation bei dir hervorruft. Selbstredend gibt es kein Schwarz-Weiß-Bild. Und manches Schuljahr war besser/schlechter als ein anderes. Ziel ist jedoch, zusammenfassend festzustellen, ob die Schulzeit mit den Lern- und Prüfungszeiten eher einen positiven Eindruck bei dir hinterlassen hat oder nicht.

Nun zu Schritt 3. Natürlich kannst du noch nicht vollumfänglich beantworten, was dir an einem Studium gefallen könnte oder nicht. Denn du hast noch nicht studiert. Aber du hast möglicherweise schon von anderen gehört oder erlebt (Freunde, Familie, ...), was ein Studium ausmacht, hast dich eventuell im Internet erkundigt (Studiengänge, Programme, Forschung, ...) oder einen Tag der Offenen Tür an einer Universität/Hochschule mitgemacht. Sicherlich hast du eine Grundvorstellung davon, was Studieren bedeutet. In gewisser Weise wäre die Beantwortung der Fragen in Schritt 3 die Umkehrung zu Schritt 2, d.h. wenn du deutlich positivere Antworten in der linken Spalte verzeichnen kannst, bist du zumindest gegenüber den Themen Lernen, Prü-

fungen, Abschlüsse, Peers etc. aufgeschlossen. Insofern könnte deine Auflistung dann in etwa so ausschauen:

Das würde ich vermutlich beim Studium mögen/können	Das würde ich vermutlich beim Studium nicht mögen/können
Studentenbude & Selbstständigkeit	Teure Mieten
Mich einem Thema meines Interesses widmen	Blöde Professoren/Dozenten
Mit Kommilitonen zusammen lernen (auch im Ausland)	
Einen tollen Abschluss erlangen	
Durch Studium besserer Job/mehr Gehalt	
...	

Die Auflistung der Punkte, die du nicht magst, werden vermutlich verdeutlichen, dass sie nicht durch dich als Persönlichkeit bedingt sind. Die Mieten der Studentenwohnungen haben nichts mit dir als Persönlichkeit zu tun, ebenso wenig die an einer Universität/Hochschule tätigen Lehrpersonen. Hingegen zeigt die linke Spalte auf, was du als Mensch mit deinen Interessen und Vorstellungen möchtest: selbstständig sein, dich deinen Interessen im Studium hingeben, Lernen im Verbund und mit Peers bis hin zur Reflektion, dass ein guter Studienabschluss sehr vorteilhaft für einen dich erfüllenden Beruf oder auch ein gutes Einkommen sein könnte.

Genauso kann es aber andersherum aussehen, dass du zur Feststellung gelangst, dass ein Studium nicht der richtige Weg ist. Dann würde der Überhang der Punkte auf der rechten Spalte liegen und eher ablehnende Argumente für ein Studium beinhalten.

Um sich „ein Bild vor Ort“ machen zu können, bieten – wie oben erwähnt – Universitäten und Hochschulen *Schnuppertage*, *Tage der offenen Tür* o. ä. an. Man kann dort einen Tag als „Studierender“ verbringen. Zusätzlich werden – speziell an solchen Tagen – erweiterte Beratungen der Student Services (Unterstützung in Organisation, Administration und Durchführung eines Studiums) angeboten. Somit kann man Fragen gleich vor Ort klären und ggf. Informationsmaterial mitnehmen.

TIPP Die Übung der drei Schritte kann man vor und nach einem Besuch an einer Universität/Hochschule durchführen. Dann kann man vergleichen, ob sich vorher gemachte Annahmen verifizieren oder falsifizieren lassen.

Eine schnelle Antwort auf die Frage „Soll ich studieren?“ ergibt sich aus der Notwendigkeit für spezifische Berufe. Arzt, Jurist oder Architekt kann man beispielsweise nur werden, wenn man studiert hat. Hingegen kann man im Einzelhandel, Handwerk oder im Coachingbereich auch ohne ein Studium tätig werden. Durchaus interessante und weniger bekannte Berufe wie etwa Fluglotse, Berufstaucher, Synchronsprecher oder Flavorist erfordern kein Studium, sondern eine Ausbildung. Um sich eingehender mit Berufsbildern und Berufsbeschreibungen auseinanderzusetzen, ist die Konsultation von Berufsberatungen ein lohnender Weg, z. B. bei der Bundesagentur für Arbeit¹. Dies ist ebenfalls eine sehr gute Möglichkeit, sich mit den Berufsthemen auseinanderzusetzen, die ein entsprechendes Studium erfordern. Berufsberatungen zielen darauf ab, gemäß den Interessen, Fähigkeiten und dem Charakter der Person einen geeigneten Beruf zu identifizieren. Bestenfalls sollte es eine Passung zwischen dem Berufsbild und den Persönlichkeitseigenschaften geben.

Mit Persönlichkeitseigenschaften wie Charakter, Stärken, Schwächen usw. setzt sich das folgende Kapitel auseinander.

1.2 Jeder Mensch ist einzigartig: Erkenne deine Persönlichkeitseigenschaften – Charakter, Stärken und Schwächen – durch Hemisphären-Analyse und Quadranten-Profil

Natürlich wissen wir, wie wir heißen, was wir gerne essen und welche Filme wir mögen. Aber könntest du auch die Frage „Welcher Typ Mensch bist du?“ schnell und klar beantworten? Das fällt schon schwerer, denn es gibt viele Aspekte, die den Menschen als Typen, Charakter o.ä. beschreiben. Hinzu kommt, dass die jeweiligen Persönlichkeits- und Charakterzüge unterschiedlich stark ausgeprägt und von wiederum anderen Kriterien beeinflusst, verstärkt oder unterdrückt werden. Obendrein haben die biologisch-genetischen Voraussetzungen Einfluss. Deswegen sagt man auch: Jeder Mensch ist einzigartig. Die Entwicklung der eigenen Identität ist eine zentrale Entwick-

¹ vgl. <https://www.arbeitsagentur.de/bildung> [Stand: 05.03.2024].

lungsaufgabe für junge Erwachsene, also die Definition einer Person, die sie einmalig und unverwechselbar macht.² Dennoch kann man probieren, die Beschreibungen einer Person Kategorien oder Schwerpunkten zuzuordnen. Dadurch lernt man sich mit seinem persönlichen Denken, Handeln und Interessensgebiet besser kennen, was wiederum dabei hilft, sich bei den Planungen, was man nach der Schule machen möchte, welches Studium passend ist und welchen Beruf man anstrebt usw., klarer zu werden. Was steckt nun hinter der Frage „Wer bin ich?“

Der US-amerikanische Neurobiologe Roger Sperry³ hat eine Hemisphärentheorie zur Persönlichkeitsanalyse entwickelt. Sperry fand bei seinen Forschungen heraus, dass die verschiedenen Arten des Denkens und somit auch die Verschiedenartigkeiten des Handelns ihren Ursprung in unterschiedlichen Teilen des menschlichen Gehirns haben. Sperry wurde 1981 für seine Entdeckungen mit dem Nobelpreis ausgezeichnet. Zusammengefasst kann man sagen, dass die linke Gehirnhälfte (linke Hemisphäre) für das logische und kritische Denken verantwortlich ist, die rechte Gehirnhälfte (rechte Hemisphäre) hingegen die Kreativität verantwortet. Hier werden z. B. Gefühle, Farben und Bilder verarbeitet. Diese Erkenntnis ist nicht nur für die Medizin und zur Behandlung von Krankheiten bedeutend gewesen. Sie sagt auch viel darüber aus, wie ein Mensch als Persönlichkeit veranlagt sein und welche Aufgaben und Herausforderungen er mühelos bewältigen kann. So gibt es Personen, denen das systematische und abwägende Denken leichtfällt. Sie verstehen die Verbindungen zwischen Ereignissen und ihren Folgen, sie nehmen Beobachtungen vor und können daraus Schlussfolgerungen ableiten. Das Ursache-Wirkung-Prinzip können sie leicht interpretieren. Die Logik und die Abläufe in der linken Hemisphäre sind die Stärken, das Kreative steht eher im Hintergrund. Dabei geht es nicht darum, dass man ein Mathematik-Ass sein muss. Vielmehr steht oftmals im Vordergrund, für komplexe Probleme effektive Wege oder Lösungen erarbeiten zu können. Insbesondere für Berufsbilder wie Berater, Informatiker, Journalisten, Bau- oder Verkehrsplaner sowie Übersetzer kommen diese Fähigkeiten zum Tragen.

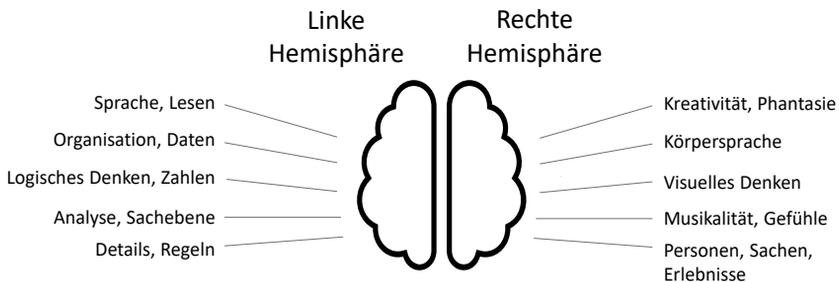
Genau andersherum verhält es sich bei denjenigen Personen, die als „kreativ“ bezeichnet werden können, bei denen also die Stärken des Denkens in der rechten Hemisphäre verortet sind. Menschen mit diesen Fähigkeiten

2 vgl. Gudjons, H. (2008), S. 134.

3 vgl. Sperry, R. (1975), S. 30 ff.

können „out of the box“ denken, finden neue Ansätze und Lösungen. Diese Wege können außergewöhnlich und innovativ sein. Kreatives Denken ist eine Fähigkeit, zu neuartigen und/oder originellen Lösungen zu gelangen. Besonders gefragt sind diese Fähigkeiten z. B. für Innenarchitekten, Friseure, Konditoren, Fotografen oder Modedesigner sowie Maler. Die rechte Hemisphäre sorgt dafür, dass mit Gefühl für Ästhetik, ausgeprägter Fantasie, räumlichem Denken, sehr sorgfältigem Arbeiten und weiteren spezifischen Talenten agiert werden kann. Das Hemisphären-Modell soll hier dazu dienen, die Veranlagungen des menschlichen Gehirns und im Rückschluss dazu unsere Möglichkeiten, zu denken und zu handeln, in Bezug auf mögliche Berufe bzw. Studiums-Ansätze zu reflektieren.

Es ist nicht so, dass die Gehirnhälften unabhängig voneinander in unserem Kopf existieren und arbeiten. Wir brauchen beide Bereiche – so findet es auch tagtäglich statt. Am Beispiel der Sprache wird deutlich, dass die Gehirnhälften miteinander korrespondieren, einander benötigen. Während die linke Hemisphäre zügig Sprache bzw. gesprochene Wörter versteht, übernimmt die rechte Gehirnhälfte die Aufgabe, aus dem Gesprochenen Schlüsse zu ziehen.



Darstellung 1.1: Linke und rechte Hemisphäre und deren Aufgaben (Auswahl)

Es wäre auch falsch zu sagen, dass eine Person nur Anteile, Kategorien oder Schwerpunkte aus einer einzelnen Hemisphäre zeigt. Vielmehr gibt es Mischformen, und im Verlauf des Lebens können sich leichte Verschiebungen ergeben. Unser Gehirn ist ein Muskel, lernfähig und trainierbar. Deswegen können wir im Verlauf des Lebens Anteile aus den jeweiligen Hemisphären trainieren und stärker ausprägen.

Dennoch sagt die sachliche Betrachtung der eigentlichen Aufgaben der Hemisphären viel über den Typus Mensch aus. Eine Person, die gerne Kochrezepte entwirft, sich an viele Personen und Erlebnisse erinnert und gerne starke Gefühle zeigt, hat ihre Stärken eindeutig in der rechten Hemisphäre. Von dieser Person zu verlangen, sie solle komplexe IT-Prozesse beschreiben, Betriebsanleitungen lesen und diese in Details in Schemata wiedergeben oder eine Analyse einer politischen Rede verfassen, wäre nur sehr schwer bis gar nicht möglich. Die Stärken und vermeintlichen Schwächen eines jeden Einzelnen hängen also wesentlich mit der Struktur und Leistung der Hemisphären zusammen. Im Wissen um die Funktionen und Verantwortungen unserer linken und rechten Hemisphäre kannst du die Frage „Wer bin ich?“ nun schon zu einem weiteren Teil beantworten. Du bist also eher der logisch-kritische Analyst oder der kreativ-innovativ gefühlbetonte Typus. Die Analyse und Zuordnung fallen dir sicher leicht, da du in dem vorangegangenen Kapitel bereits mit der Übung des Spiegel-Gesprächs einige Informationen über dich zusammengetragen hast. Durch die Hemisphären-Analyse kannst du übrigens ebenso andere Personen zügig einschätzen lernen.

TIPP Inzwischen gibt es viele Coaching-Anbieter und Webpages sowie Literatur, die Beratungen zu Persönlichkeitsanalyse und Karriere-Wegen bereithalten. Du musst dir nicht zahlreiche Unterlagen besorgen, um dich noch besser kennenzulernen. Hier sind hinreichend Tipps gegeben.

Versuche es vertiefend mit diesem Ansatz:

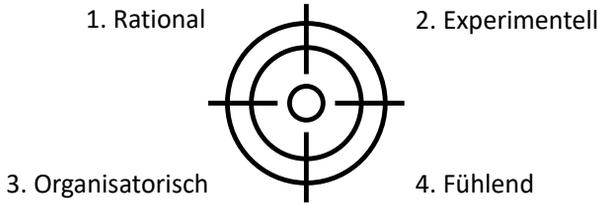
Der Amerikaner Ned Herrmann entwickelte – basierend auf dem Ansatz von Sperry – eine detailliertere Analyse bzw. Spezifizierung der Hemisphären. Die weitere Unterteilung von Herrmann sieht zusätzlich eine obere und eine untere Ebene vor. Dadurch entstehen vier unterschiedliche Quadranten, die repräsentativ für einen Denkstil stehen. Dabei repräsentiert die obere Ebene die gedankliche Verarbeitung von Informationen und die untere die gefühlsmäßige.

- *Rational (erster Quadrant)*: Die Vernunft bestimmt das Tun; die Person hat ein gutes Zahlenverständnis, sie ist ausschließlich durch den logisch durchdachten Willen kontrolliert; ein überlegtes, analytisches Handeln ist gegeben; Person erscheint wenig flexibel; evtl. wirkt sie altmodisch.
- *Experimentell (zweiter Quadrant)*: Das Spontane bestimmt das Tun; Neugierde und Risikobereitschaft sind stark enthalten; es gibt eine große Offen-

- heit für alle sich ergebenden Situationen und Handlungsweisen; Person ist oft fantasievoll und kreativ; evtl. wirkt sie unbedacht.
- *Organisatorisch (dritter Quadrant)*: Die Planung bestimmt das Tun; das Handeln und die Situationen werden jeweils strategisch vorgedacht; es ist eine verlässliche, ordentliche und sicherheitsbedürftige Person; evtl. wirkt sie statisch/„spießig“.
 - *Fühlend (vierter Quadrant)*: Die Emotionen bestimmen das Tun; es gibt nach außen gewandtes Handeln; eloquentes und zugewandtes Sozial- und Kommunikationsverhalten sind gegeben; es ist eine mitfühlende und hilfsbereite Person; sie wirkt evtl. „nervig“ oder spirituell.

Herrmann beschreibt damit die geistige Dominanz bei Menschen. Wenn du hier tiefergehend einsteigen möchtest, kannst du dir die 120 Fragen⁴ von Herrmann anschauen, anhand deren Antworten er eine Zuordnung der Person zu diesen Quadranten vornimmt. Er nennt dieses Analyse-Instrument auch das HBDI, d. h. Herrmann Brain Dominance Instrument. Die hier erfolgte Beschreibung der vier Quadranten sollte ausreichen, um dich hinsichtlich deiner geistigen Dominanz einordnen zu können. Du weißt, in welcher Beschreibung du dich wiedererkennst. Dabei geht es nicht darum, einen einzelnen Quadranten zu identifizieren. Es gibt Ausprägungen; Abgrenzungen sind jedoch nicht immer eindeutig. So kann deine geistige Dominanz durchaus z. B. im ersten und dritten Quadranten liegen, vermutlich weniger im zweiten und vierten. Oftmals gibt es Mischformen und verschiedene Ausprägungsgrade. Weiterhin kann es faktorenabhängige Kategorien geben, wie z. B. der Einfluss einer Umgebung (Menschen, Strukturen, Einrichtungen etc.). Schließlich weist das Quadranten-Modell auch nicht unmittelbar Kompetenzen aus. Kompetenzen müssen erst herausgebildet bzw. trainiert werden. Entscheidend ist, dass es keine Gewichtung in bessere oder schlechtere Quadranten gibt. Sie existieren gleichberechtigt nebeneinander.

4 vgl. Herrmann, N. (1991), S. 275.



Darstellung 1.2: Quadranten-Profil für geistige Dominanz – blanko

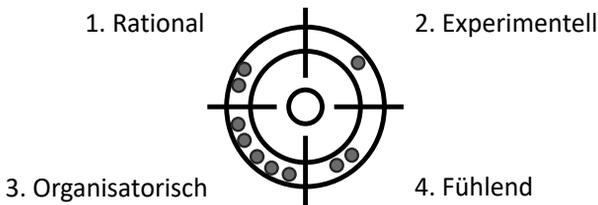
ÜBUNG 2: Quadranten-Profil

Schritt 1: Nimm ein Blatt Papier und fertige die obenstehende Skizze an:

Nun liest du dir die Beschreibung der vier Quadranten durch und setzt Punkte in den jeweiligen Quadranten, wenn eine Beschreibung auf dich zutrifft. Du führst hiermit eine Kurzanalyse zur geistigen Dominanz bei dir durch.

Schritt 2: Setze die Punkte je nach zutreffender Beschreibung in die Quadranten (für jeden zutreffenden Aspekt einen Punkt).

Das Ergebnis könnte beispielhaft wie folgt aussehen:



Darstellung 1.3: Quadranten-Profil für geistige Dominanz – ausgefüllt

Hier ist deutlich abzulesen, dass der dritte Quadrant, „Organisatorisch“, die geistige Haupt-Dominanz ausmacht.

Von der Ausprägung der geistigen Dominanz lässt sich auch der jeweilige Lernstil ableiten. Mehr dazu kannst du in Kapitel 3.1 nachlesen.

Im folgenden Kapitel kannst du dich vertiefend kennenlernen, indem du dich mit deinen Interessen und Kompetenzen auseinandersetzt. Es geht um eine Kompetenzlandkarte und die Betrachtung deines Potenzials.

1.3 Lerne dich selbst kennen mittels Selbstbefragung & Interview: Interessen allgemein und fachlich-berufliche Interessensbereiche, individuelle Kompetenzlandkarte mit Schlüsselkompetenzen und Potenzialentfaltung

Wenn du deine individuellen Interessen und Kompetenzen beschreiben sollst, denkst du spontan vielleicht an Punkte wie

- Kaffee statt Tee
- Hobbys: ins Kino gehen
- Sternzeichen Wassermann – steht für Erfindungsreichtum und Freiheitsliebe, Lockerheit
- Sport: Handball und Wandern
- usw.

Welches sind aber die eher abstrakten Fähigkeiten und Talente, über die man nachdenken muss? Zum Beispiel:

- kann gut mit Menschen umgehen
- besitzt ein hohes Maß an Stressresistenz
- kann hochkonzentriert arbeiten
- umfassende Aufgaben werden in Teilaufgaben zufriedenstellend gelöst
- o. ä.

Um dich diesen Fähigkeiten und Talenten zu nähern, kannst du wieder eine Übung durchführen:

ÜBUNG 3: Selbstbefragung

Schritt 1: Stell dir folgende Fragen und notiere die Antworten stichpunktartig:

1. Was kennzeichnet mich als Mensch?
2. Wie sehen mich andere?
3. Was denke ich, was andere über mich sagen?