Endlich Klarheit!

3 Schritte zu deinem Beruf, der dich glücklich macht

Ein Mini-Guide für junge Menschen von 18 bis 25 Jahren, die ihren eigenen Weg finden wollen.



© Jennifer Beder, systemische Therapeutin (DGSF) ·
Zur Verfügung gestellt für Heroes for Heroes gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)

Inhalt

Was dich in diesem Mini-Guide erwartet:

1 Du suchst deinen Weg? Perfekt!

2 So kommst du endlich weiter

3 Reality Check

4 Schritt 1: Deine Identität

5 Mini-Übung zum Schritt 1: Dein inneres Rudel

6 Schritt 2: Deine Leitlinien

7 Schritt 3: Deine Ausrichtung

8 Dein nächster Schritt

© Jennifer Beder, systemische Therapeutin (DGSF)

Du suchst deinen Weg? Perfekt!

Fühlst du dich gerade ziemlich lost zwischen all den Möglichkeiten? Du weißt nicht, welchen beruflichen Weg du gehen sollst und fragst dich, ob es überhaupt "den einen perfekten Job" für dich gibt? Kann ich total verstehen!

Mir ging es nach dem Abi genauso: Zwei abgebrochene Ausbildungen später hatte ich endlich verstanden, was mich wirklich glücklich macht.

An der Stelle möchte ich mich dir kurz vorstellen:

Hi, ich bin Jennifer! 👋



Ich helfe über Heroes for Heroes freiwillig jungen Menschen wie dir dabei, den Beruf zu finden, der sich richtig anfühlt – nicht nur "irgendwie okay" ist.

Warum ich das mache? Nach meinen zwei abgebrochenen Ausbildungen dachte ich mir: "Das sollte niemandem passieren!" Deshalb habe ich angewandte Kindheitswissenschaften studiert und danach in verschiedenen Jobs mit jungen Menschen gearbeitet. Ich weiß also nur zu gut, wie es sich anfühlt, allein mit den Sorgen und Ängsten zu sein.

Mein Ansatz ist anders: Statt noch mehr Persönlichkeitstests mit dir zu machen, schauen wir ganzheitlich auf deine einzigartige Situation: Wer bist du? Was willst du wirklich? Und wie kommst du dahin? Step by Step durch deine Lebenswelt – bis alles Sinn ergibt. Mein Ziel? Dass du nicht nur Antworten findest, sondern so viel Selbstvertrauen entwickelst, dass du mutig deinen ganz eigenen Weg gehst.

Denn der wartet schon auf dich! ✨

© Jennifer Beder, systemische Therapeutin (DGSF)

So kommst du endlich weiter

Das Problem ist nicht, dass du zu wenig über Jobs weißt oder nicht oft genug einen Berufswahltest gemacht hast. Meistens ist es etwas ganz anderes: **Du kennst dich selbst noch nicht gut genug.**

Genau da setzt dieser Mini-Guide an!

Du bekommst die **3 wichtigsten Orientierungsaspekte** an die Hand, um DEN Beruf zu finden, der wie für dich gemacht ist:



Diese 3 Aspekte sind wie ein Navi für deinen Traumjob – sie bringen dich zielsicher dorthin, wo du hingehörst.

Was dich gleich erwartet: Keine endlosen Berufslisten oder langweilige Tests – versprochen! Stattdessen führe ich dich durch die 3 Schritte mit konkreten Impulsen und einer kreativen Übung, die garantiert anders ist als alles, was du bisher gemacht hast. Am Ende wirst du dich selbst viel besser verstehen und wissen, was zu tun ist.

Bereit? Dann lass uns erstmal schauen, wo du gerade stehst...

© Jennifer Beder, systemische Therapeutin (DGSF)

Reality Check

Bevor wir loslegen, machen wir einen kurzen Reality Check.

Kreuze einfach an, was auf dich zutrifft:

☐ Ich weiß noch nicht, was ich beruflich machen will

☐ Ich habe zu viele Optionen und kann mich nicht entscheiden

☐ Ich habe Angst, die falsche Entscheidung zu treffen

☐ Ich weiß nicht, was gut zu mir passt

☐ Ich will etwas finden, das mich wirklich erfüllt (und nicht nur Geld bringt)

☐ Ich dachte, ich wüsste, was ich will – aber jetzt bin ich verwirrt

Dein Ergebnis:

1-2 Kreuze

Du bist schon ziemlich gut unterwegs! Dieser Guide kann dir den letzten Schliff geben.

3-4 Kreuze

Perfekt – du bist genau richtig hier. Die nächsten Schritte werden dir richtig weiterhelfen.

5-6 Kreuze

Jackpot! Du wirst aus diesem Guide das Maximum rausholen. Lass uns gemeinsam das Chaos in deinem Kopf sortieren!

© Jennifer Beder, systemische Therapeutin (DGSF)

Schritt 1: Deine Identität

Viele sagen: „Finde einfach deine Interessen heraus und dann weißt du, welcher Job zu dir passt." Klingt erstmal logisch – aber warum kannst du mit dem Ergebnis trotzdem nicht relaten?

Ganz einfach: Du kannst *dich* nicht überspringen!

Bevor du nach dem perfekten Beruf suchst, musst du erst mal **dich als einzigartige Person** kennenlernen. Deine Interessen sind nur ein kleiner Teil des Puzzles. Auch deine Eigenschaften, Talente und dein ganzes Wesen spielen mit.

Falls du jetzt denkst: "Ach, ich bin doch nichts Besonderes..." – **Stop!** ✋ Es ist ganz wundervoll, dass du so bist, wie du bist. Jede deiner Eigenschaften, jedes Mini-Talent gibt es in genau dieser Kombi nur einmal auf der Welt!

Wenn du diese Puzzleteile klar benennen kannst, hast du das Fundament für einen Weg mit Selbstvertrauen gelegt. Die folgende kleine Übung hilft dir dabei, dich selbst etwas besser kennenzulernen, falls dir das noch schwerfällt:

© Jennifer Beder, systemische Therapeutin (DGSF)

Mini-Übung: Dein inneres Rudel (ca. 30 – 45 Min)

Stell dir vor: Du hast ein „inneres Rudel" aus drei Tieren, die dich durchs Leben begleiten. (Kann wirklich jedes Tier sein – von Ameise bis Zebra)

Deine Aufgabe: Beantworte alle nachstehenden Fragen ganz genau und schreib dir deine Antworten auf.



Das Coole daran: Diese Übung lässt dich mal völlig anders über deine inneren Kraftquellen nachdenken. Oft kommen dabei überraschende Erkenntnisse raus!

Jetzt kennst du dein inneres Rudel – aber wie bringst du das mit dem zusammen, was dir wirklich wichtig ist? Das schauen wir uns in Schritt 2 an...

- Welche 3 Tiere wählst du spontan für dein inneres Rudel?
- Warum hast du genau diese ausgesucht?
- Welche Eigenschaften verbindest du mit diesen Tieren? Schreibe unbedingt alle auf, die dir so einfallen.
- Mal angenommen, diese Tiere könnten sprechen: Was sind typische Sätze, die jedes dieser Tiere sagen könnte?
- Welche Eigenschaften dieser Tiere passen zu dir? (Schreib *alle* auf, auch wenn sie nur so ein bisschen passen)
- Wie unterstützen sie dich in verschiedenen Situationen?
  - Wenn du eine schwierige Aufgabe angehst?
  - Wenn du Angst vor etwas hast?
  - Wenn du eine wichtige Entscheidung treffen musst?

© Jennifer Beder, systemische Therapeutin (DGSF)

Schritt 2: Deine Leitlinien

Bevor du deinen Traumjob findest, brauchst du Klarheit über eines: **Was ist dir heilig?** Dieser Schritt wird deine Entscheidungen später um Welten leichter machen.

Deine Leitlinien ergeben sich zum Beispiel aus deinen Werten – also deinem inneren Kompass. Deine Werte sind wie ein Navi für dein Leben. Sie zeigen dir, was dir wichtig ist und was gar nicht geht.

Lebst du im Einklang mit deinen Werten?

Du fühlst dich richtig und zufrieden.

Arbeitest du gegen deine Werte?

Hallo, innerer Stress und Unzufriedenheit!



> **Beispiel:** Dir ist Fairness mega wichtig, aber dein:e Chef:in behandelt Kolleg:innen schlecht? Dann weißt du, warum du dich dort unwohl fühlst.

Das Fundament steht: Wenn du weißt, was dir wichtig ist, wird die Berufswahl plötzlich viel klarer. Du erkennst sofort: "Das passt zu mir!" oder "Nee, das ist nichts für mich."

Jetzt fehlt nur noch eine Sache: Wohin willst du eigentlich? Das klären wir in Schritt 3...

© Jennifer Beder, systemische Therapeutin (DGSF)

Schritt 3: Deine Ausrichtung

Jetzt wird's konkret: Was willst DU wirklich?

Du weißt jetzt, wer du bist (Schritt 1) und was dir wichtig ist (Schritt 2). Starkes Fundament, check! ✓

Aber jetzt kommt der entscheidende Teil: **Wohin soll die Reise gehen?**

Zeit, deine eigene Stimme zu finden

Mal ehrlich: Bis jetzt haben andere ziemlich viel für dich entschieden, oder?

Deine Eltern und Bezugspersonen sagten dir, wann du was machen musst…

Lehrer:innen bestimmten, was du lernst (und ob du "sehr gute" oder nur "zufriedenstellende" Ergebnisse geliefert hast)…

Content Creator:innen erzählen dir, was du cool finden sollst und uuunbedingt brauchst...



Aber wo bleibst DU dabei?

Wo sind deine Gedanken, deine Träume, deine Wünsche?

Ab jetzt bestimmst du die Richtung!

In Schritt 3 geht es um **deine persönliche Vision**: Wie soll DEIN beruflicher Weg aussehen – **unabhängig davon, was andere gut finden? Träum dich da mal so richtig rein, was du dir für deine Zukunft wünscht.**

Das ist der Moment, in dem du dich bewusst entscheidest und eine **klare Zielrichtung** entwickelst.

> **Deine Ausrichtung = dein Kompass für alle zukünftigen Entscheidungen.**

© Jennifer Beder, systemische Therapeutin (DGSF)

Dein nächster Schritt

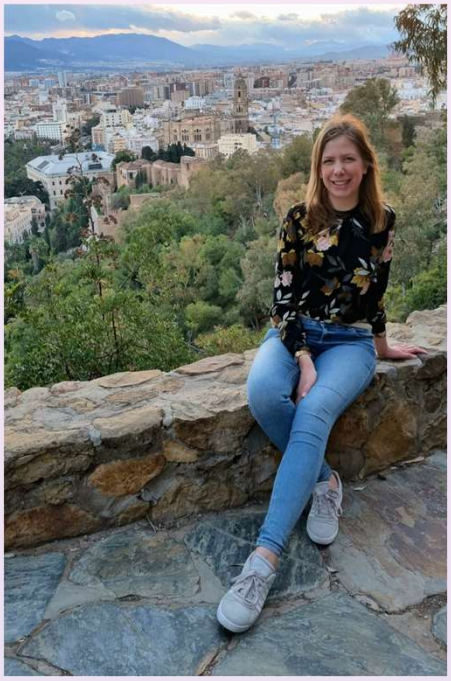
Du hast jetzt die 3 wichtigsten Puzzleteile in der Hand:

01	02	03
Deine Identität	Deine Leitlinien	Deine Ausrichtung
wer du wirklich bist	was dir heilig ist	wohin du willst

Das ist sehr wertvoll! Vielleicht fragst du dich jetzt trotzdem: Bin ich auf dem richtigen Weg? Und was mache ich als Nächstes?

✨ Kostenloses Gespräch über Heroes for Heroes ✨

Falls du dir noch nicht sicher bist oder einfach jemanden brauchst, der mit dir neutral und professionell draufschaut: Über Heroes for Heroes kannst du bis zu 3 kostenlose Gespräche mit mir bekommen. Wir schauen zusammen auf deine Ergebnisse und überlegen, was dein nächster Schritt sein kann.



Lust drauf? Dann schreib mir über das Kontaktformular auf

➡️ www.deinwegmitjennifer.de/mein-angebot/heroes-for-heroes/

Oder per Mail an:

📧 hi@deinwegmitjennifer.de

Und erwähne dabei “Heroes for Heroes”

Ich bin überzeugt, dass du den Weg finden kannst, der dich glücklich macht. Dabei wünsche ich dir viel Erfolg, Spaß und Neugier!

Liebe Grüße, *Jennifer Beder*

© Jennifer Beder, systemische Therapeutin (DGSF)