

Und was
machste dann
damit?

*Tipps und Impulse für die berufliche
Orientierung für
Studienanfänger:innen der
Geisteswissenschaften*



**Berufsorientierung für
Geisteswissenschaftler:innen**

Agenda

- über das Entscheiden
- bei sich selbst anfangen
- mögliche Optionen
- wichtige Ressourcen
- nächste Schritte



Sie müssen sich
entscheiden

Aber wann?

Und wie?

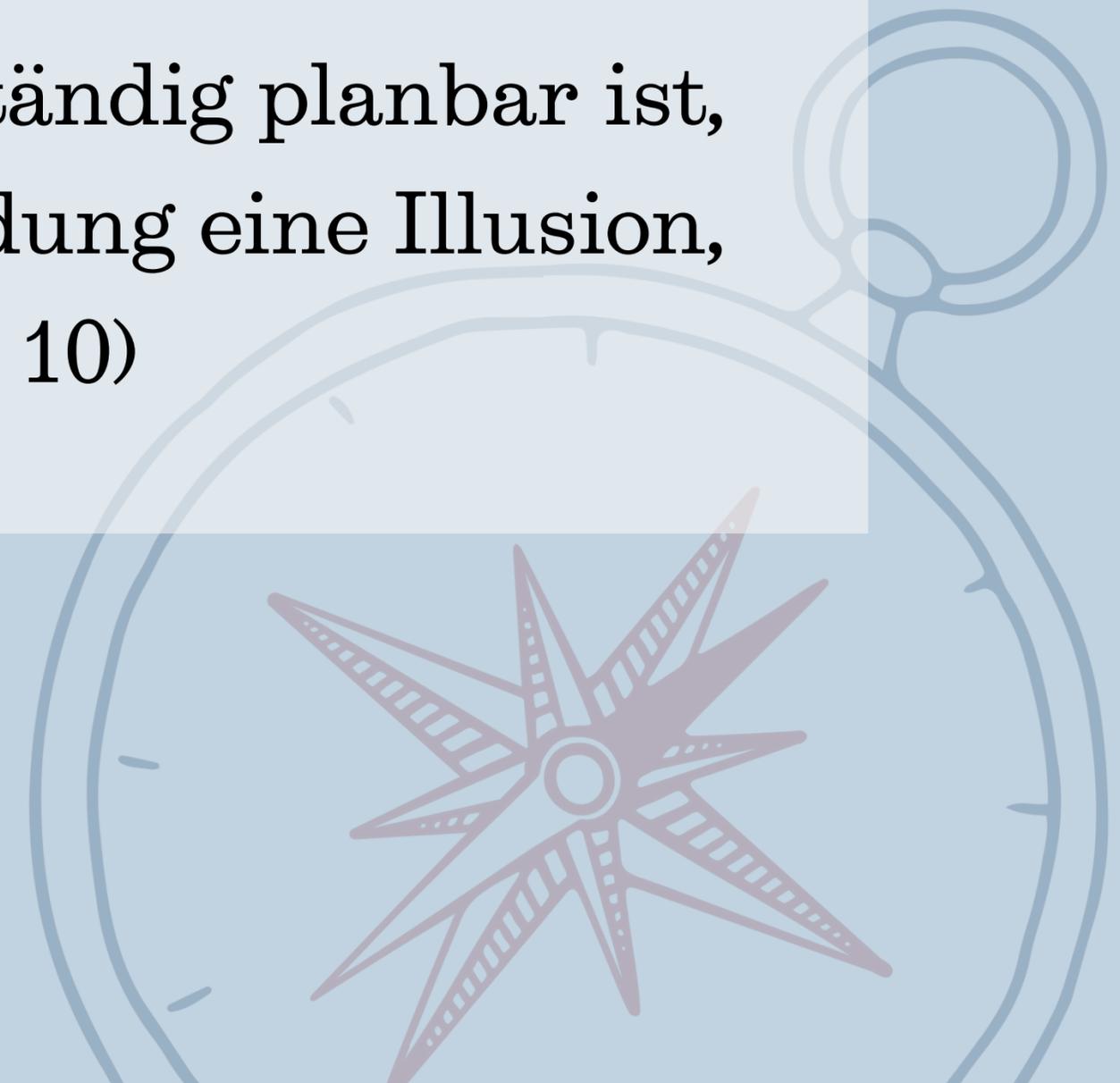
Und wofür eigentlich?

Entscheiden

“Wir treffen, ohne dass wir es immer reflektieren, die ganze Zeit Entscheidungen. Der Alltag ist voll von ihnen. (...) Wenn wir entscheiden, entscheiden wir uns als Individuum, als Mitglied von Gruppen und bestimmt durch unsere Sozialisation. Wie und was wir entscheiden, ist immer auch von unseren vergangenen und gegenwärtigen Beziehungen geprägt.” (Yu & Mielke 5)

Mythos 1: Es gibt 'die eine' richtige Entscheidung

“Da sich Entscheidungen auf die Zukunft beziehen und diese nicht vollständig planbar ist, ist die ‘einzig wahre’ Entscheidung eine Illusion, die uns hemmt.” (Yu & Mielke 10)



Mythos 2: Du musst dich entscheiden

“*Müssen* kann Widerstand erzeugen (...): ‘Wenn ich etwas muss, *will* ich es schon mal gar nicht.’”
(Yu & Mielke 11)

“Es ist manchmal sinnvoll, aus dem “Müssen” ein “Können” zu machen und so die Gestaltungsmöglichkeiten der Situation in den Blick zu nehmen.” (Yu & Mielke 11)

Mythos 3: Das Entweder-Oder zwischen Kopf und Bauch

“Forschungen haben gezeigt, dass die Intuition in komplexen Situationen ein wichtiger Aspekt der Entscheidungsfindung ist; hierfür ist jedoch (auch unbewusstes) Wissen die Voraussetzung.” (Yu & Mielke 12)

“In erster Linie ist es wichtig zu schauen, dass ihr auf eure eigenen Werte und Wünsche vertraut.” (Yu & Mielke 14)

Mythos 4: Entscheidungen können nicht rückgängig gemacht werden

“Umso mehr eine Entscheidung manchmal herausgezögert wird, desto wahrscheinlicher ist es, dass diese (passiv) getroffen wird - beispielsweise wenn Fristen verstreichen.” (Yu & Mielke 15)

“Betrachten Sie Entscheidungen als vorläufig oder als Test, verlieren diese ihren Schrecken.” (Yu & Mielke 15)

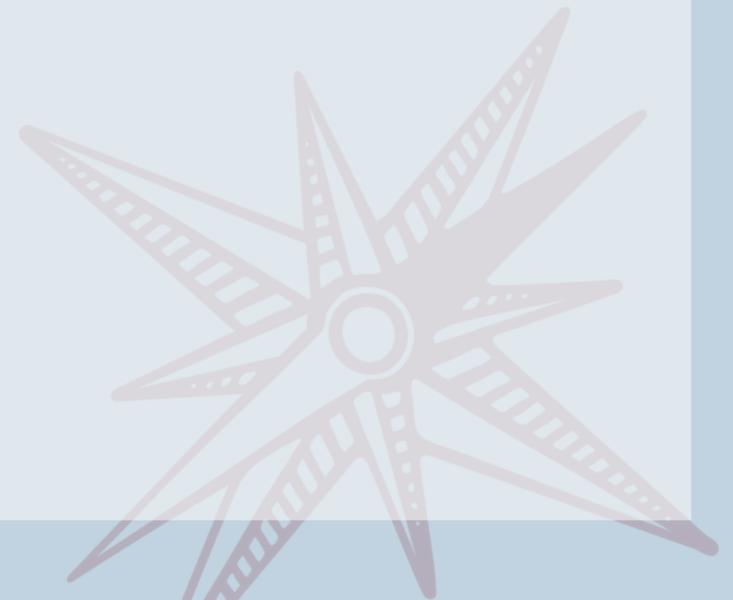
Mythos 5: Ich bin allein mit dieser Entscheidung

“Sie sind [...] nicht allein, denn es entscheiden sich alle Menschen jeden Tag aufs Neue für oder gegen etwas [...] je nach Geschmack, Werten, Kontext und Situation.” (Yu & Mielke 16)

“Auf dem Weg zu diesen Entscheidungen können andere Menschen Sie unterstützen, beraten und begleiten - von der Zentralen Studienberatung und Studienfachberatung über Kommiliton:innen bis zu Freund:innen und Familie.” (Yu & Mielke 16)

Entscheiden

Workbook zum Thema "Entscheidungskompetenz"



Selbstreflexion
als Schlüssel
zum Erfolg

Wer in sich geht, kann mehr aus sich herausholen.

- Ernst Ferstl

Selbstreflexion

- 'Freewriting' zum Thema "(berufliche) Zukunft", d.h. für eine bestimmte Zeit (z.B. 5 oder 10 Minuten) schreibt ihr alles auf, was euch dazu einfällt bzw. was ihr euch diesbezüglich wünscht.
- 'Man nimmt konkrete Fragen zu Hilfe, die den Reflexionsprozess steuern. Diese Methode kann helfen, wenn man sich vom Thema überfordert oder überwältigt fühlt.

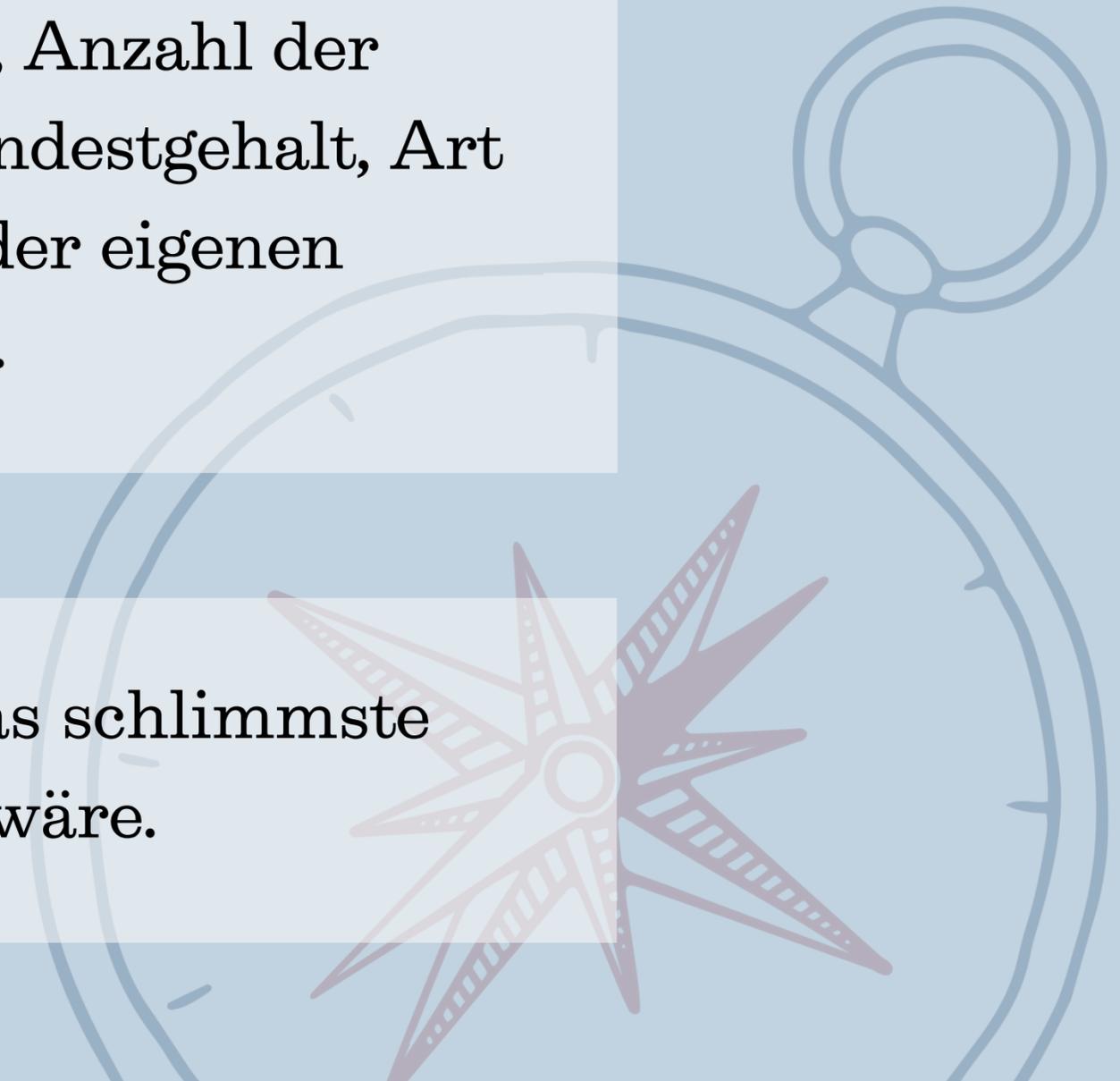
Selbstreflexion

- Was ist mir im Bezug auf das Berufliche wichtig?
- Was ist mir im Bezug auf das Private wichtig?
- Wo bin ich kompromissbereit, wo möchte ich keine Abstriche machen?
- Was sind evtl. bereits Erfahrungen, die ich gemacht hab (positiv/negativ), die meinen Ausblick auf den Beruf/die Arbeit nach dem Studium beeinflussen?
- In einer idealen Welt, wie sähe meine perfekte Stelle/mein perfekter Beruf aus? Was zeichnet sie/ihn aus? Wie wäre die Jobbezeichnung?

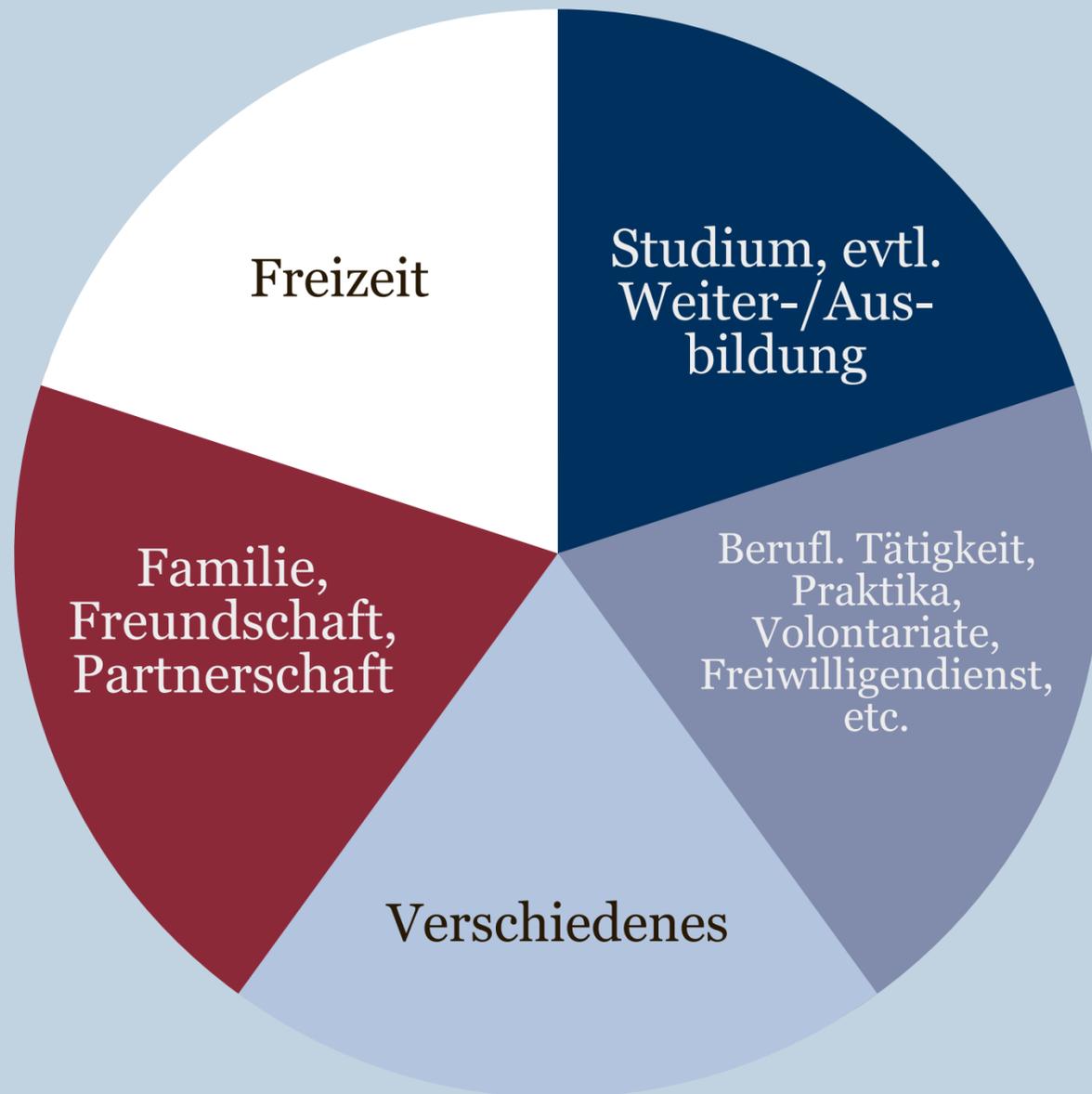
Der ideale Job / Kopfstand-Übung

Überlegen Sie sich, wie Ihr idealer Job und Arbeitsplatz aussehen würde. Beachten Sie dabei Aspekte wie Büro/Home Office, Anzahl der wöchentlichen Arbeitsstunden, Mindestgehalt, Art der Aufgaben, Level/Umfang der eigenen Verantwortung, etc.

Alternativ: Überlegen Sie, was das schlimmste Arbeitsszenario für Sie wäre.



Die eigenen Kompetenzen erkennen



Nun geht es aber auch darum eure Kompetenzen, Fähigkeiten und Stärken zu erforschen und zu definieren.

Denkt nacheinander an die nebenstehenden Bereiche und überlegt welche Kompetenzen, Fähigkeiten und Stärken jeweils gefordert und/oder gefördert werden.

Back to the roots



Hier malt ihr Baumwurzeln auf ein Blatt und füllt diese mit all euren formellen und informellen Qualifikationen und Erfahrungen. Das können Praktika, Nebenjobs, Studium, Schule, Sprachkurse, aber auch Care-Aufgaben, Auslandserfahrung oder z.B. Bilingualität im Haushalt sein. Im Prinzip alles, was euch zu der Person gemacht hat, die ihr seid. Denkt danach noch einmal daran, welche Kompetenzen, Fähigkeiten und Stärken ihr dadurch erlangt habt und ergänzt eure bisherige Liste.

Selbstreflexion

Kompetenzliste



Zwischenbilanz

- Welches sind eure Hauptstärken/Kernkompetenzen?
- Welche Kompetenzen möchtet ihr beruflich unbedingt einsetzen?
- Bei welchen Kompetenzen habt ihr Verbesserungspotenzial festgestellt?
- Wie könnt oder möchtet ihr euch die fehlenden Kompetenzen aneignen?
- Was bedeutet dies nun für eure berufliche Orientierung?

Das Potenzial der
Studienzeit
richtig nutzen



Optionen

Trainings &
Seminare

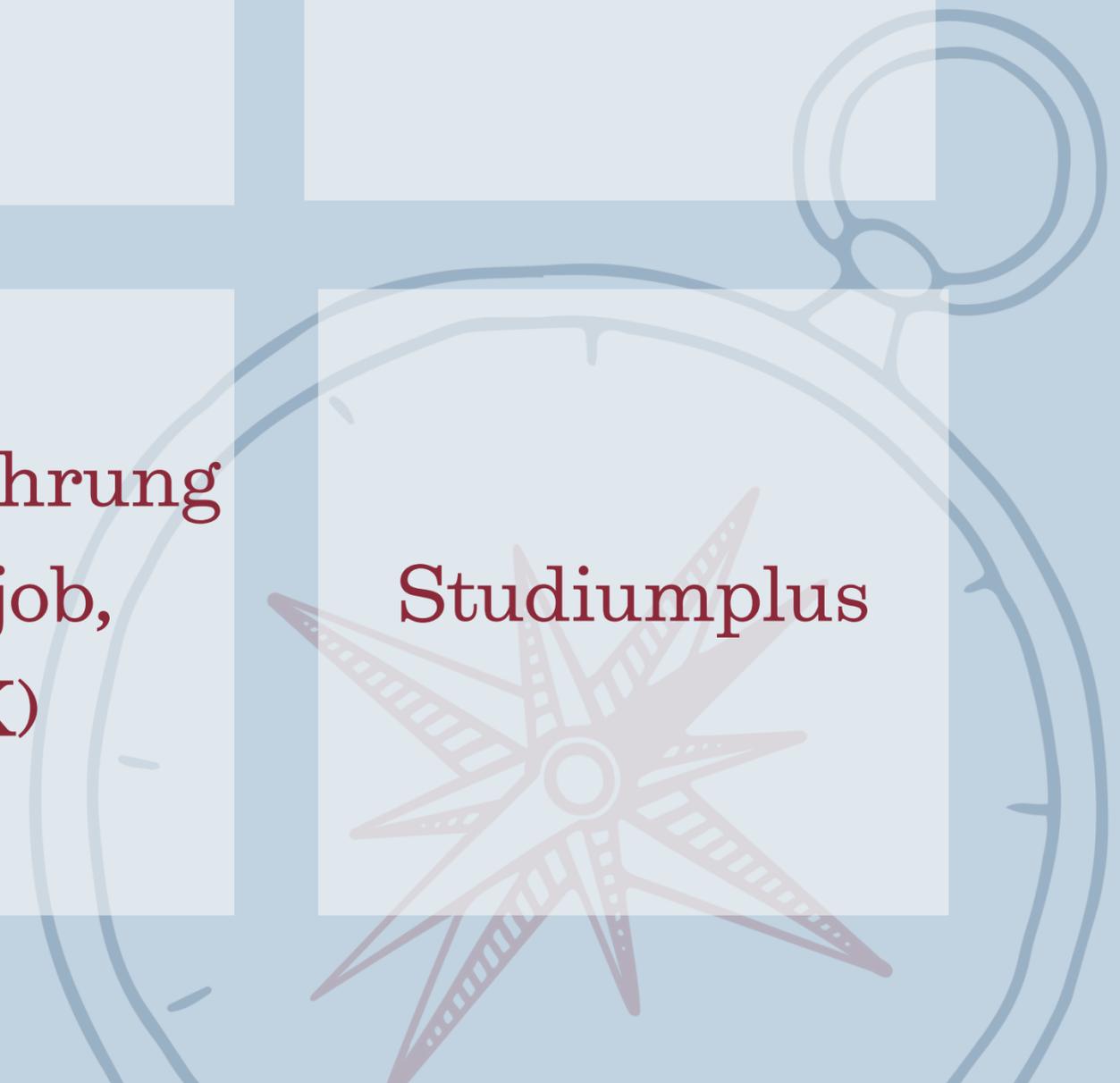
Praktika

Auslands-
praktikum

Auslands-
semester

Praxiserfahrung
(Nebenjob,
WHK)

Studiumplus



Optionen

Buddy-
Programm

Praxiseinblicke

studentische
Partizipation

Ehrenamt

...



Zur Fülle der Ressourcen

*Angebote der Universität zur
Unterstützung bei der beruflichen
Orientierung*

Praxisportal

Praxisportal des Career Service



Berufsfeldseiten des Career Service



Sonstige Angebote des Career Service

- Beratung & Bewerbungsunterlagencheck
- Crashkurse zum Thema Bewerbungsunterlagen
- Trainings & Seminare u.a. zu Themen wie
Projektmanagement oder Netzwerken ohne Vitamin B
- Praxisportal mit Stellenbörse, Praktisches zum
Praktikum, Bewerbungstipps und Orientierungshilfen

Angebote der Berufsorientierung für Geisteswissenschaftler:innen

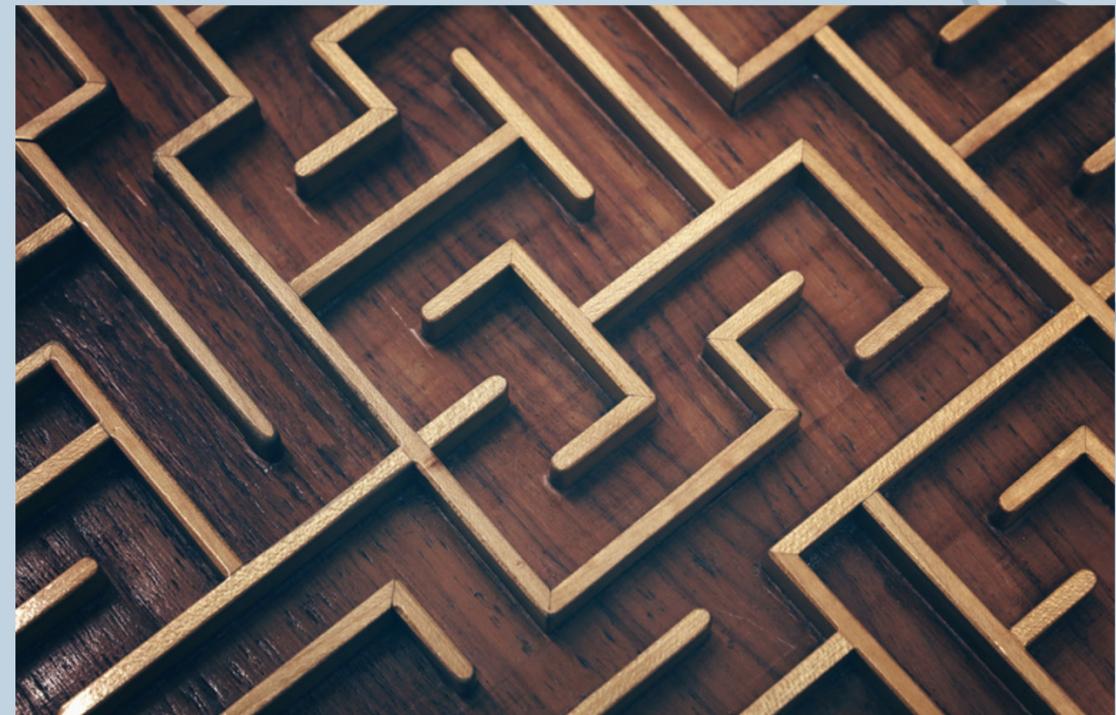
- individuelle Beratungen auch über einen längeren Zeitraum
- Perspektivveranstaltungen zu diversen Berufsfeldern
- Workshops zu verschiedenen Themen und für alle Studienphasen

Und wie geht
es nun
weiter?

*Ansprechpartner:innen und weitere
Informationsmöglichkeiten*

Ansprechpartner:innen

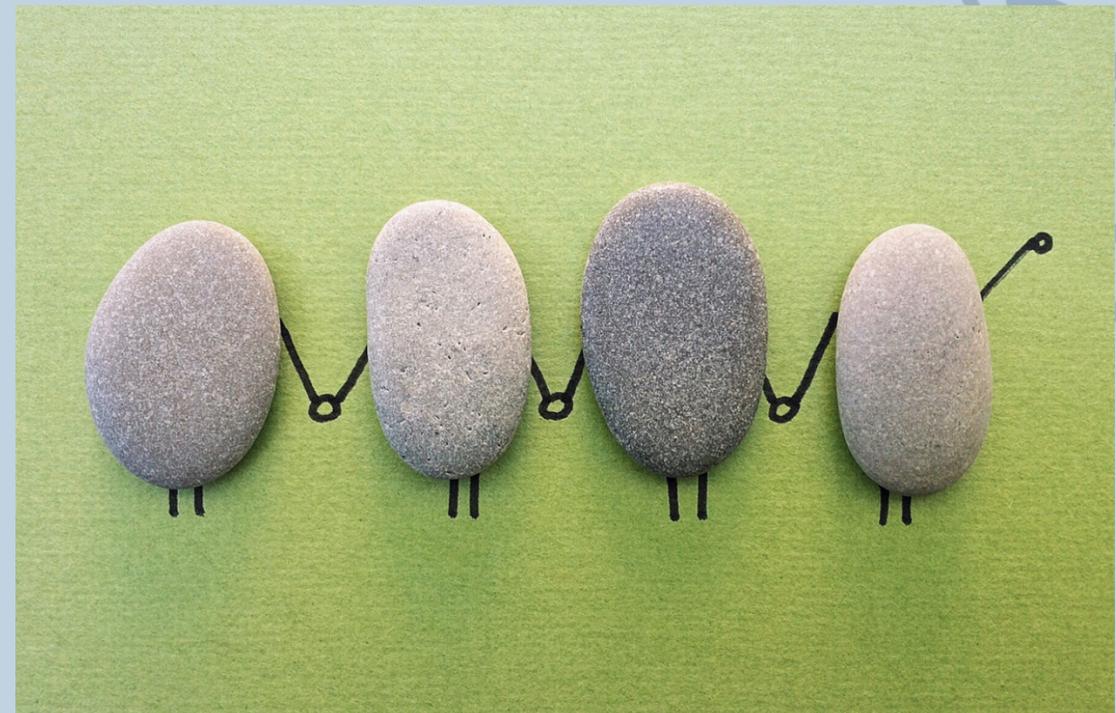
Zentrale Studienberatung



Studienfachberater:innen

Ansprechpartner:innen

International Office



Service für Familien

Kontakt



Berufsorientierung für Geisteswissenschaftler:innen

Stephanie Sumner, M.A.

juerries@uni-potsdam.de

0331-977 4043

Haus 11, Raum 2.23

Am Neuen Palais 10

14469 Potsdam



Yu, Vera und Lucas Mielke. *Entscheiden - Ein Workbook zur Entscheidungskompetenz*. Zentrale Studienberatung
Universität Potsdam, 2023.

