



Leitfaden für Eltern

Unterstützung bei der
Berufsorientierung

www.schneider-coach.es

Werden Sie zum Coach Ihres Kindes

Ein Leitfaden, wie Sie Ihre fast erwachsenen Kinder dabei unterstützen können, ihren eigenen beruflichen Weg zu finden.

Sie wollen Ihre Kinder bestmöglich bei der Berufsorientierung unterstützen? Wunderbar, denn Sie nehmen eine ganz wichtige und zentrale Rolle in diesem Prozess ein (... aber dazu später mehr). Doch wie können Sie es richtig angehen, um ein zwischenmenschliches Chaos zu vermeiden?

Wenn es um das Thema „Was soll ich beruflich machen“ geht, schlagen Eltern Ihren Kindern ganz häufig Dinge vor, die sie für eine gute Idee für den Nachwuchs halten oder von denen sie meinen, dass sie damit erfolgreich sein könnten. Wir wollen ja nur das Beste für unsere Sprösslinge und daher glauben wir mal bewusst und mal unbewusst, dass unsere Ansichten und Ziele auch die richtigen für unsere Kinder sind. Doch am Ende ist es häufig unsere Vorstellung vom Leben unserer Kinder und selten ihre. Denn Vorsicht: Zwischen einem Ratschlag „Ich unterstütze dich dabei deinen Weg zu finden“ und dem Ratschlag „Ich weiß was das Beste für dich ist“ liegen Welten.

So werden Sie zum Unterstützer bei der Berufsorientierung

Ihre bewusste und aktive Unterstützung wird größtenteils im Gespräch mit Ihrem Kind stattfinden. Doch wie kann so ein Gespräch gut gelingen? Hier ein paar Tipps:

Grundlegendes: Verhaltensregeln im und für ein Gespräch

1. Gespräch vorbereiten

Die Phase der Orientierung kann für viele Eltern und Jugendlichen nervenaufreibend sein. Die Kinder sind verunsichert und die Eltern wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Ein gut vorbereitetes Gespräch **auf Augenhöhe** kann dazu beitragen, Verständnis zu schaffen und eine gemeinsame Lösung zu finden.

Nutzen Sie daher die Chance und führen Sie ein solches Gespräch nicht zwischen Tür und Angel, sondern **schaffen Sie einen Rahmen** und **suchen Sie einen geeigneten Zeitpunkt**.

2. Ich-Botschaften verwenden

Vermeiden Sie Du-Botschaften (z. B. „Du solltest mal...“ oder „Warum tust du nicht...“). Diese wirken meistens u.a. anklagend, können verletzen und provozieren Widerstand. Das ist sicherlich nicht in Ihrem Sinne.

Senden Sie statt dessen Ich- Botschaften (z. B. „Mich ärgert, dass...“, „Mir ist aufgefallen, dass...“ oder „Ich wünsche mir, dass...“). Diese beleuchten die eigene Wahrnehmung und können daher u.a. zum Nachdenken anregen und Abwehrreaktionen vermeiden.

3. Richtig Feedback geben

Zuallererst und ganz wichtig ist: **bleiben Sie positiv und wertschätzend!** Geben Sie Ihrem Kind im Gespräch Feedback in Form von Ich-Botschaften, wenn dies gewünscht ist. Feedback und Rückmeldungen sind ein wichtiger Schlüssel zur Orientierung ihrer Kinder, allerdings ist es am Ende auch immer Ihre subjektive Wahrnehmung.

Daher bitte immer ganz nach dem Motto:

Ich gebe **Feedback als Geschenk**, ich bestätige andere in ihrem Können und reiche ihnen Hilfen und Tipps für Ihren Weg!

Ich nehme **Feedback als Geschenk** an und behalte für mich, was ich für meinen Weg nutzen kann!

Daher geben Sie Feedback wie folgt:

- **Wahrnehmung** Was haben Sie **konkret** beobachtet, gehört, gesehen und verstanden?

Schildern Sie zunächst **sachlich und wertfrei** die IST-Situation, nennen Sie Fakten.

- **Wirkung** Wie hat das Verhalten auf Sie gewirkt?

Erklären Sie, was die Ist-Situation mit Ihnen macht und bei Ihnen hervorruft.

- **Wunsch** Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Zum Schluss besteht die Möglichkeit einen Wunsch zu äußern und **konstruktiv** Ihre Hilfe anzubieten.

Auch Ihr Kind sollte die Chance bekommen, sich zu äußern. Fragen Sie daher im Gegenzug, wie ihr Kind die Situation wahrnimmt, wie es Ihrem Kind daraufhin geht und welchen Wunsch es in Bezug auf die Situation hat.

4. Bleiben sie locker!

Leitfaden: „Wie werde ich zum Begleiter während der Lebenswegplanung“

1. Zentrale Rolle der Eltern verstehen

Neben engen Freunden sind Sie einer der wichtigsten Ansprechpartner und die wichtigste Orientierungshilfe Ihrer Kinder auf dem Weg zur richtigen Berufswahl. **Sie kennen Ihre Kinder sehr gut, können Ratschläge geben, Informationen sondieren, emotionalen Rückhalt geben, ermutigen und bestärken.**

Manche Eltern möchten sich vielleicht gerne raushalten aus der ganzen Geschichte und meinen, dass die Kinder schon selbst wissen werden, was das Beste für sie ist. Aber raushalten ist schlicht nicht möglich, denn Sie beeinflussen Ihre Kinder über Ihre Werte und Einstellungen zu Ihrer Arbeit so oder so. Daher nutzen Sie Ihre Rolle doch bewusst, denn Ihre Kinder brauchen Sie.

Anderen Eltern wiederum fällt es wiederum schwer ihre Kinder loszulassen und das bezieht sich auch auf die Berufswahl. Dabei ist es für Ihre Kinder so wichtig, dass Sie als Eltern ihre eigenen Grenzen kennen. **Geben Sie Ihrem Kind Raum, um sich auszuprobieren und auch Fehler machen zu können. Übertragen Sie Ihrem Kind mehr Eigenverantwortung für ihr eigenes Leben und fördern Sie seine Selbstständigkeit.** Denn ihre Kinder brauchen die Gewissheit, Herausforderungen selbst meistern zu können. Und sollte etwas mal nicht gelingen, müssen sie ebenfalls lernen, damit fertig zu werden.

Finden Sie einen gemeinsamen Weg!

„Nehmen Sie Ihr Kind an die Hand, da wo es Sie braucht, aber lassen Sie es auch rechtzeitig los, damit es seine eigenen Erfahrungen machen und seinen eigenen Weg finden kann.“

2. Situation der Überforderung verstehen

Die Berufswahl und Zukunftsorientierung ist eine wichtige Entscheidung im Leben. Der Beginn dieses neuen Lebensabschnittes ist wahnsinnig aufregend und zugleich genauso anstrengend. Die jungen Menschen stehen in dieser Zeit unter großem **Druck**, denn einerseits sind da häufig die **hohen Erwartungen der Eltern**, die ggf. nicht zu den eigenen passen. Zudem gibt es wahnsinnig **viele Möglichkeiten**, wohin die eigene Reise gehen kann: z. B. gibt es nahezu 20.000 Studiengänge in Deutschland, über 300 Ausbildungsberufe und zudem die Möglichkeit zunächst ein Au-pair, einen Freiwilligendienst im In- oder Ausland oder erstmal ein Praktikum zu machen. Vom unterschiedlichen **Reifegrad** der Jugendlichen und der permanenten **digitalen Reizüberflutung** mal abgesehen. Da ist die **Überforderung und Orientierungslosigkeit** fast vorprogrammiert. Daher brauchen Ihre teils verunsicherten Kinder ihre **Unterstützung und Ihr Vertrauen**. Kontrolle und Bevormundung sind allerdings eher kontraproduktiv.

3. Gegenseitige Erwartungshaltung klären

Auch wenn Sie Ihr Kind nicht mit Ihren eigenen Erwartungen überfrachten sollen, macht es dennoch Sinn, Ihrem Kind Ihre **Erwartungshaltung kurz mitzuteilen** und sich zudem **der Erwartungshaltung Ihres Kindes bewusst zu werden**. Denn ist dem einen nicht klar, was dem anderen wichtig ist, führt das zwangsläufig zu Irritationen. Es ist also besser diese **sachlich** zu klären und ggf. aufzulösen, anstatt auf der Grundlage von Vermutungen und gegenseitig nicht geäußerten Wünschen zu handeln.

Die jungen Menschen haben häufig ganz andere Vorstellung, Antreiber und Motivatoren und erwarten sich was ganz anderes vom Leben. Versuchen Sie das zu akzeptieren, es sei denn es gibt triftige Gründe, die dagegensprechen.

4. Erfahrungen einbringen und aus der Vergangenheit lernen

Denken Sie mal zurück an Ihre Jugend! Wie war es damals bei Ihnen, als Sie an dieser Kreuzung Ihres Lebens standen. Die Schulzeit ging zu Ende. Ein neuer Lebensabschnitt sollte bald beginnen. Sicher waren die Zeiten damals ganz andere und wenig zu vergleichen mit den heutigen, aber was hätten Sie sich von Ihren Eltern gewünscht? Oder waren Ihre Eltern vielleicht sogar ganz wunderbare Wegbegleiter und haben Ihnen gut geholfen? Was haben Sie daraus gelernt?

- **Was ist bei Ihnen beim Übergang von der Schule zum nächsten Schritt Richtung Berufseinstieg gut gelaufen oder was hätten Sie sich anders gewünscht?**
- **Wie hätte die Unterstützung Ihrer Eltern idealerweise aussehen können?**
- **Wenn Sie zurückschauen im Hinblick auf die momentane Situation, was sind Erfahrungen, auf die Sie aufbauen können?**

Reflektieren Sie Ihre eigene Berufswahlentscheidung und sprechen Sie mit Ihren Kindern, welche Unterstützung sie sich wünschen und welche sie als Eltern geben können.

5. Stärken und Interessen sowie Motive und Werte herausarbeiten

Nehmen Sie das Thema Berufsorientierung ernst, ohne panisch zu werden, wenn ihr Kind noch nicht weiß, wohin die berufliche Reise gehen soll.

Stärken und Interessen

Schauen Sie gemeinsam auf die persönlichen Stärken und beruflichen Interessen Ihres Kindes. Welche **Verhaltensweisen** hat Ihr Kind im Alltag z. B. im Sozialverhalten, im Umgang mit Stress und neuen Herausforderungen sowie bei der Erledigung von Aufgaben? Welche **Erfahrungen** hat Ihr Kind gegebenenfalls schon machen können z. B. mit Praktika oder Ferienjobs? Was hat gut ihm gefallen, was eher weniger? Sprechen Sie über **Schulfächer, Hobbys und Freizeitbeschäftigungen**, die Ihr Kind gerne macht. Welche daraus gewonnenen Informationen können Ihnen weiterhelfen?

Motive und Werte

Widmen Sie sich zudem den **Werten und insbesondere den Motiven** Ihres Kindes. Im Idealfall sollte nämlich eine Tätigkeit ausübt werden, die zur persönlichen Motiv- und Wertestruktur passt. In einem Job, in dem die persönlichen inneren Antreiber (Motive) ignoriert werden, fällt es uns schwerer motiviert und glücklich zu sein. Im schlimmsten Fall kann es zu Demotivation führen und krank machen. Machen wir allerdings etwas im Einklang mit unseren Motiven, kostet es uns viel weniger Kraft. **Und warum sollten wir uns das Leben unnötig schwer machen?**

Werte lassen sich leicht u.a. über Wertelisten herausfinden. Diese gibt es auch online. Um die persönliche Motivstruktur kennenzulernen, braucht es in der Regel etwas mehr Ausdauer denn Motive sind unbewusst. Über Gefühle und Emotionen lässt sich allerdings ein guter Zugang finden. Ihre Kinder sollten daher mal in sich rein hören und sich beobachten, in welchen Situationen es ihnen wie ging. Wann ging ihnen etwas leicht und mit Freude von der Hand? Wann war es eher anstrengend? Wann haben sie sich wohl gefühlt, wann eher nicht?

Stärkenorientierung ist wichtig, Motivorientierung ist meiner Meinung nach noch wichtiger. Helfen Sie Ihrem Kind daher, die eigenen Antreiber ausfindig zu machen.

6. Ziel festlegen und Aktionsplan erstellen

Überlassen Sie die Orientierungsphase nicht dem Zufall. Sie wissen, dass sie kommt, also können Sie den Druck etwas herausnehmen, indem Sie frühzeitig damit beginnen, das Thema zu besprechen und gemeinsam anzugehen. Vielleicht haben Sie ein Kind das bereits ganz alleine mit Träumen, Wünschen und einer Idee im Kopf auf Sie zukommt. Wunderbar. Oder Sie haben einen „Macher“ zu Hause, der bereits alles alleine in die Hand nimmt. Großartig.

Wenn dem nicht so ist, ist es möglicherweise sinnvoll, gemeinsam **ein realistisches und messbares Ziel festzulegen und die Erreichung dieses klar zu terminieren**. Mit Blick auf das Ziel könnte ein **Aktionsplan** erstellt werden, d. h. es sollte ganz klar festgelegt werden, welches konkret die nächsten Schritte sind (z. B. Termin mit dem Berufsberater vereinbaren), bis wann die Umsetzung erfolgt sein soll und wer dafür zuständig ist. Dieser Plan sollte nicht starr sein, sondern stetig angepasst und erweitert werden. Sie werden

sehen, dass es so verbindlicher und klarer ist und die Kommunikationsgrundlage eine bessere ist.

Und wie bereits oben erwähnt: Bevormundung und Kontrolle helfen nicht. Ihr Kind sollte der Akteur sein und je nach Reifegrad ausschließlich Unterstützung von Ihnen erhalten.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf – Versuchen Sie es...

Alle Ideen die Blockaden abbauen sind willkommen. Denn Verunsicherung, Gefühlschaos und Selbstzweifel sind keine guten Berater und führen im Zweifelsfall dazu, alles aufzuschieben und nichts zu regeln.

Seien Sie doch auch einfach mal gemeinsam **kreativ** und lassen Sie die Ideen zur Zukunft Ihres Kindes sprudeln **ohne diese logisch zu bewerten**, ganz nach dem Motto: „Quantität statt Qualität“! Manchmal sind die abwegigsten Ideen die besten, da sie Denkanstöße geben können. Laden Sie gerne auch andere Familienmitglieder zum **Brainstorming** ein.

Schreiben Sie alles auf was Ihnen einfällt. Erst am Ende wird organisiert und strukturiert. Geben Sie Ihrem Kind die Ideen in die Hand. Es soll selbst schauen und für sich prüfen, ob eine gute Idee oder zumindest ein neuer richtungsgebender Impuls dabei ist. Und wenn nicht, hat es ganz sicher aber Spaß gemacht.

Trotz des Leitfadens sind Sie nicht zu einem Ergebnis gekommen? Dann können die folgenden zwei Punkte ggf. bei der Zielfindung unterstützen...

Externe Unterstützung als Hilfestellung

Externe Unterstützung für die Kinder

Fällt es ihrem Kind weiterhin schwer sich zu entscheiden, **bleiben sie positiv** und **suchen Sie sich ggf. gemeinsam externe Unterstützung**. Denn am Ende haben weder Sie als Eltern noch ihre Kinder etwas davon, wenn Ihr Kind nach kurzer Zeit im neuen Studien- oder Berufsfeld feststellt, dass der Bereich gar nicht zu ihm passt und sich noch einmal umentscheidet. Manchmal braucht es einen Umweg, aber häufig ist es einfach verlorene Zeit.

Sollte es aber doch so sein, hilft es in jedem Fall Ruhe zu bewahren, denn ein Abbruch von Ausbildung oder Studium ist schlussendlich kein Weltuntergang. Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind heraus, was die Ursache für die Schwierigkeiten ist. Sind vielleicht die

Anforderungen zu hoch, waren die Erwartungen ganz andere oder hat ihr Kind am Ende kein Interesse für das Themengebiet? Ist ein Studium möglicherweise nicht das Richtige, weil ihr Kind eher ein Praktiker ist und eine Ausbildung besser geeignet wäre? Sehen Sie es positiv und als wertvolle Erkenntnis. **Denn am Ende sollte das Ziel sein, etwas zu finden, worin Ihr Kind das eigene Potenzial entfalten kann und was es mit Freude macht.**

Externe Unterstützung für die Eltern

Machen Sie sich frei von dem Gedanken alles zu wissen. Das können Sie nicht, denn **diese Fülle an Auswahlmöglichkeiten hinsichtlich von Berufen, Branchen, Bildungswegen und Überbrückungsmöglichkeiten können auch Sie als Eltern unmöglich alle überblicken.** Insofern informieren Sie sich und holen Sie sich bei Bedarf Rat und Unterstützung. Beispielsweise bei der Berufsberatung, der Zentralen Studienberatung, bei Lehrkräften für Berufs- und Studienorientierung sowie Schulleiterinnen und Schulleitern und sonstigen Lehrkräften.

Manchmal braucht es eine Auszeit

Sind Ihre Kinder noch nicht bereit für den nächsten Schritt? Haben Sie keine Idee von ihrer Zukunft? Um Ihnen etwas **mehr Zeit** zu geben, wäre möglicherweise eine Auszeit eine gute Option, denn am Ende sind sie einfach auch noch jung. Anstatt irgendeinen Studiengang zu wählen oder irgendeine Ausbildung anzufangen, kann beispielsweise ein Jahr im Ausland, ein Freiwilliges Soziales Jahr oder ein Au-pair Wunder wirken. Die Jugendlichen **verlassen ihre Komfortzone**, sind auf sich alleine gestellt, machen **neue Erfahrungen** und **erweitern ihren Horizont**. Und am Ende steht dann hoffentlich die eigene Zukunftsidee.

Und am Rande... Versuchen Sie sich doch auch noch mal in diese Zeit hineinzuversetzen. Nach dem Prüfungsstress und der ganzen Lernerei... Was wollten Sie da am liebsten tun? Erstmal die Seele baumeln lassen, sich ausruhen, das Leben genießen? Ich denke viele junge Leute brauchen diese Zeit nach der Schule, um sich zu orientieren und für sich einen Plan zu machen. Vielleicht ist es gut, Ihnen diese **geplant** zu geben, denn das Berufsleben dauert ja in der Regel noch eine ganze Weile ;-)

„Von den Kindern“ als kleine Anregung zum Abschluss

Als kleine Anregung, dass die jungen Leute selbst herausfinden müssen, wofür ihr Herz schlägt, möchte ich Ihnen noch ein Gedicht mit auf den Weg geben: „Von den Kindern (Khalil Gibran)“. Als ich vor kurzem mit einer Bekannten über das Thema Orientierungscoaching sprach, erzählte sie mir von einem Gedicht, dass einmal bei einer Veranstaltung in der Schule vorgelesen wurde. Sie fand es so wunderbar, so treffend und so einprägsam, sodass sie es mir schickte. Und in der Tat es ist wunderbar und eine gute Erinnerung daran, dass sie uns eben nicht gehören unsere Kinder.

Auszug aus „Von den Kindern (Khalil Gibran aus der Prophet)“:

[...]Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,
aber nicht eure Gedanken,
Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.
[...]
Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein,
aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.
Denn das Leben läuft nicht rückwärts
noch verweilt es im Gestern. [...]

Für eilige Leser ... Kurz gesagt:

- Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind. Bereiten Sie sich vor. Beachten Sie die Feedbackregeln. Seien Sie offen und hören Sie aktiv zu.
- Nehmen Sie den Druck raus, indem Sie frühzeitig anfangen, das Thema zu besprechen.
- Verstehen Sie Ihre zentrale Rolle im Orientierungsprozess und sehen Sie sich als wichtiger Begleiter und Unterstützer, ohne Ihren Kindern Ihre Ansichten und Ziele „aufzudrücken“.
- Ihre Kinder stehen teilweise unter großem Druck, was wiederum zu Überforderung führen kann. Zeigen Sie Verständnis, stehen Sie bei Bedarf mit Rat und Tat zur Seite und bringen Sie Ihren Kindern Vertrauen entgegen. Kontrolle und Bevormundung sind allerdings eher kontraproduktiv.
- Klären und besprechen Sie Ihre und die Erwartungshaltung Ihrer Kinder in Bezug auf die Situation.
- Reflektieren Sie Ihre eigene Orientierungsphase und bringen Sie Ihre Erfahrungen mit ein.
- Machen Sie eine Stärken- und Interessenanalyse.
- Legen Sie gemeinsam ein Ziel fest und zudem ein Zielerreichungsdatum.
- Erstellen Sie einen Aktionsplan, welcher die konkreten nächsten Schritte auf dem Weg zum Ziel beinhaltet und ebenfalls, bis wann die Aufgaben erledigt sein sollen. (Bei Bedarf anpassen!)
- Seien Sie kreativ und bleiben Sie locker und positiv.
- Prüfen Sie die Möglichkeit einer Auszeit für Ihr Kind. Manchmal braucht es einfach noch etwas Zeit, damit sie sich einen Plan von der Zukunft machen können.
- Holen Sie sich bei Bedarf Unterstützung.