

Tillmann Grüneberg

Mit den richtigen Fragen den passenden Berufsweg finden



Selbsteinschätzung rund
um die Ausbildungs- und Studienwahl

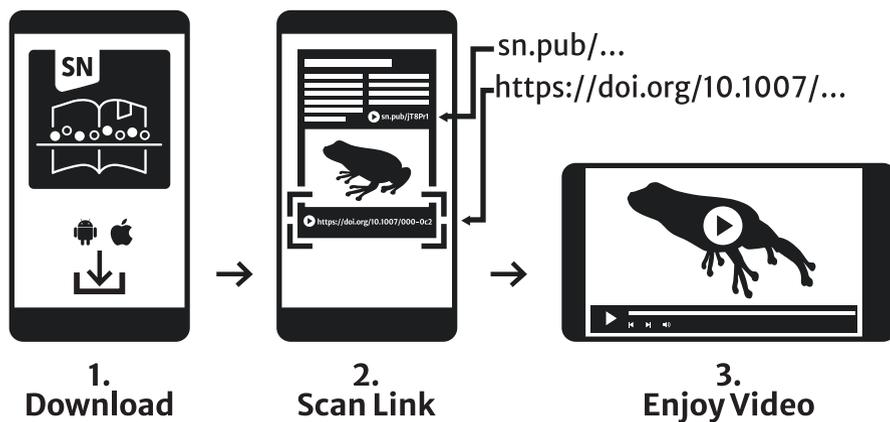
MOREMEDIA



Springer

Mit den richtigen Fragen den passenden
Berufsweg finden

Springer Nature More Media App



Support: customerservice@springernature.com

Tillmann Grüneberg

Mit den richtigen Fragen den passenden Berufsweg finden

Selbsteinschätzung rund um die
Ausbildungs- und Studienwahl

2. Auflage

 Springer

Tillmann Grüneberg
Fachgruppe Beratungswissenschaften
Hochschule der Bundesagentur für Arbeit
Schwerin, Deutschland

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

Ursprünglich erschienen unter dem Titel: Mit den richtigen Fragen zum richtigen Studium

ISBN 978-3-662-66361-5 ISBN 978-3-662-66362-2 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-66362-2>

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019, 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Caroline Strunz

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Herauszufinden, wozu man sich eignet, und eine Gelegenheit zu finden, dies zu tun, ist der Schlüssel zum Glücklichein.

John Dewey (amerikanischer Pädagoge, 1930, zitiert nach Burow 2011, S. 139).

Liebe Leserin, lieber Leser,

du weißt nicht, welchen Berufsweg du nach dem Abitur einschlagen sollst? Du bist unsicher, ob und welches Studium überhaupt das Richtige für dich ist? Vielleicht wäre auch eine Ausbildung oder ein duales Studium eine gute Idee. Ich habe dir in diesem Buch wichtige Informationen rund um die Themen Berufs- und Studienwahl sowie Finanzierung zusammengefasst. Du findest zwar vieles auch im Netz, musst dort aber erst mal Wichtiges von Unwichtigem trennen und einem eigenen „Faktencheck“ unterziehen. Hier, extra für dich, habe ich alles auf die wichtigsten Aspekte komprimiert. Das soll dich aber nicht vom selbstständigen Denken und Suchen abhalten. Das Besondere an diesem Buch sind jedoch nicht die Infos, sondern die Übungen. Ich habe zu allen Schritten der Berufs- und Studienwahl ein paar Übungen beschrieben, die du in Ruhe alleine zu Hause oder im Austausch mit Freundinnen und Freunden machen kannst.

Sprich: Du kannst dieses Arbeitsbuch von vorne nach hinten durcharbeiten und so den logisch aufgebauten zehn Schritten der Berufs- und Studienwahl folgen. Du kannst natürlich auch sofort zu den Themen blättern, die dich interessieren. Mehr dazu erfährst du im Kap. 1.

Mir waren zwei Dinge wichtig beim Erstellen des Buches: erstens die Frage, welche Informationen und Tipps ich mir bei meiner Berufs- und Studienwahl gewünscht hätte. Auf das Thema Stipendien wäre ich nie gekommen, wenn

mir ein Freund nicht einen Tipp gegeben hätte. Genau solche Tipps will ich dir geben. Ich denke dabei besonders auch an all diejenigen, die als Erste in ihrer Familie studieren. Ich habe viele solcher jungen Menschen beraten (bei ArbeiterKind.de und der Roland Berger Stiftung). Viele Fragen wurden mir immer wieder gestellt. Ich hoffe, ich kann die wichtigsten für dich beantworten und dir Mut machen für die Schritte nach der Schule.

Zweitens war die Frage wichtig, wie ich mich entscheiden kann, wenn ich viele Fähigkeiten und Interessen habe und vor so vielen Optionen im Leben stehe. Dieser spannenden Frage widme ich mich besonders. Eine Patentlösung gibt es nicht, doch ich habe viele Übungen und Denkanstöße zusammengetragen, die darin kein Problem oder eine Blockade sehen, sondern gerade in dieser Begabungsvielfalt eine Chance für Gestaltung. Denn egal, wie du dich zunächst entscheidest: Das Leben ist zu komplex, als dass dann alles endgültig entschieden und vorgezeichnet wäre. Du kannst dich immer wieder (neu) entscheiden und dich neu erfinden.

Vielleicht sind dieses Buch und die Gedanken, die es anstößt, auch über die Berufs- und Studienwahl hinaus eine Hilfe im Leben. Auf jeden Fall wird es spannend für dich sein, es aufzuheben und in ein paar Jahren noch mal hineinzuschauen – vor allem im Hinblick darauf, was du hineingeschrieben hast.

Eines ist jedoch als Vorwarnung voranzustellen: Niemand kann dir sagen, was das Beste für dich ist. Es gibt keinen allwissenden Berater (und keine Beraterin) oder sicheren Test, der dir sagt, was du machen sollst. Diese Verantwortung solltest und kannst du nicht abwälzen. Ratschläge von anderen (auch von mir) können helfen, aber du solltest immer prüfen, warum dir jemand einen Ratschlag gibt und ob die Basis des Ratschlags wirklich für dich passt. Was für den einen super ist, muss noch lange nicht für die andere passen. Jedoch können die richtigen Informationen und die richtigen Fragen dir helfen, deine eigene Entscheidung fundiert zu treffen. Viele davon findest du in diesem Buch. Daher wünsche ich dir nun erst mal ein gewinnbringendes Arbeiten. Denn mit den richtigen Fragen bist du nie im falschen Studium oder Beruf!

Der Fokus in diesem Buch liegt auf dem Studium – dennoch solltest du die anderen spannenden Optionen für deinen Berufs- und Lebensweg nicht vergessen. Eine Ausbildung, ein duales Studium oder auch das Selbststudium sind gute und oft auch bessere Möglichkeiten der Entwicklung. Die meisten Aufgaben und Fragen in diesem Buch helfen dir auch bei der Suche nach diesen Optionen.

Sollten dir beim Lesen und Durcharbeiten Fragen kommen und solltest du die Ergebnisse deiner Überlegungen noch einmal ausführlich analysieren wol-

len, kannst du dich gerne an mich oder andere Beraterinnen und Berater wenden. Dafür gibt es uns.

Ich habe mich in diesem Buch bemüht, immer beide Geschlechter zu nennen, wenn ich von bestimmten Berufsgruppen gesprochen habe. Gelegentlich habe ich dafür auch den Gender-Stern (*) verwendet. Nur aufgrund der Lesbarkeit habe ich manchmal darauf verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Dies impliziert immer beide Formen, schließt also die weibliche Form mit ein.

Ganz im Sinne des obigen Zitats eines pragmatischen Pädagogen wünsche ich dir viel Erfolg bei deiner Suche und auf deinem Weg zum Glücklichen.

Viele Grüße

Schwerin, Deutschland

Tillmann Grüneberg

Danksagung

Dieses Buchprojekt begleitet mich schon eine Weile. Unzählige Menschen haben direkt und indirekt Einfluss darauf genommen. Ich danke für alle Hilfen und Hinweise.

Insbesondere danke ich Lisa Edelhäuser, Carola Lerch, dem gesamten Team vom Springer Verlag und Dietlind Grüne als freier Mitarbeiterin, die mich bei allen Publikationsschritten unterstützt haben.

Mein Dank gilt vor allem auch der Roland Berger Stiftung für die Unterstützung meiner praktischen Arbeit in Form von Aufträgen und großem Vertrauen. Vor allem jedoch bedanke ich mich für die vielen Fragen durch die Stipendiatinnen und Stipendiaten der Roland Berger Stiftung in meinen Seminaren zur Studienorientierung. Ebenfalls danken will ich den Komplizen Chemnitz und den guten Erfahrungen in den Seminaren zur Berufsorientierung.

Dank auch für die vielen Fachgespräche mit Kolleginnen und Kollegen des Deutschen Verbands für Bildungs- und Berufsberatung Deutscher Verband für Bildungs- und Berufsberatung (dvb), der Gesellschaft für Information, Beratung und Therapie an Hochschulen Gesellschaft für Information, Beratung und Therapie an Hochschulen (GIBeT) und der Erziehungswissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig.

Ein paar Menschen möchte ich persönlich danken, die sich die Zeit genommen haben, die ersten Versionen dieses Buches genau und kritisch zu lesen, und mir gute Rückmeldungen und weiterführende Hinweise gegeben haben. Dies waren: Carolin Kleeberg, Susanne Dimmer, Martina Nohl, Klara Reichenbach, Solveig Rhinow und Team, Christoph Preuß, Thomas Röser, Katrin Jahn, Ingeborg Kreutter, Simon Damm, Antonia Dressel und Sandra von Pluto.

Spezieller Dank gilt meiner DEEP-Kollegin Carmen Muntel, von der ich mich durch viele Ideen inspirieren lassen durfte (unter anderem zur Kompetenzanalyse und Arbeitsplatzdiagnose sowie zur Fünf-Leben-Übung).

Grafische Gestaltung ist nicht meine größte Stärke, umso mehr danke ich neben dem Team von Springer denjenigen, die grafische Zuarbeiten geleistet haben: Mein größter Dank gilt Annegret Brodersen, von der die Zeichnungen (Strauß und Co.) in diesem Buch stammen. Inspiration und Ideen zum Cover kamen von Rainer Wessels. Bei Abbildungen im Buch half Sandra von Pluto. Erste Layouts und Ideen dazu lagen in der Hand von Susanne Dimmer und Denise Kirchner.

Für die Videos gilt mein besonderer Dank meinen Regisseuren und Freunden Robert Biermann und Rainer Wessels.

Ich habe bei meiner eigenen Studienwahl, zur Vorbereitung von Seminaren und auch zur Recherche für dieses Arbeitsbuch unzählige Studien- und Berufswahlratgeber gelesen. Manche Übungen in diesem Buch sind ganz und gar meine eigenen Kreationen. Andere wiederum basieren auch auf Ideen und Inspirationen aus diesen Büchern. Oftmals – und da wird es den Kolleginnen und Kollegen, die diese Ratgeber geschrieben haben, ähnlich gehen – lässt sich nicht mehr genau sagen, woher die Ideen ursprünglich kamen. Ich danke für alle Inspirationen. Bei den Übungen, wo ich es konnte, habe ich auf die Vorbilder klar Bezug genommen. An dieser Stelle möchte ich noch einmal besonders auf die Publikationen verweisen, die mich am meisten zur Kreation von Übungen angeregt haben. Dies sind: *Design your Life* von Robert Kötter und Marius Kursawe (vor allem Ideen zu Life-Equalizer, Mediennutzungsanalyse, äußerem Team, Prototyping; Kötter und Kursawe 2015), *Was ist dein Ding?* von Richard Nelson Bolles und anderen (vor allem in Bezug auf biografische Analyse; Bolles et al. 2013), *Bachelor nach Plan* von Sebastian Horn-dasch (vor allem in Bezug auf Studiensystem und Studienorganisation; Horn-dasch 2011), *Studienabbruch und Alternativen* von Peter Piolot (Ideen zum Umgang mit Studienabbruch; Piolot 2014), *Was soll ich studieren?* von Patrick Ruthven-Murray (Ruthven-Murray 2015) sowie *Abi, was nun?* von Holger Walther (Ideen zur Struktur und Einflussfaktoren der Studienwahl; Walther 2013), *Der Weg zum Stipendium* von Max-Alexander Borreck und Jan Bruckmann (vor allem zur Ergänzung meines Stipendienkapitels; Borreck und Bruckmann 2010), *Der große Studienwahltest* von Angela Verse-Herrmann und Dieter Herrmann (Verse-Herrmann und Herrmann 2015) sowie sämtliche anderen Bücher dieser Autoren (vor allem Idee zum Gedankenexperiment Vorlesungsverzeichnis sowie Überblicke zu Optionen und Entscheidungsalternativen), *Laufbahnberatung 4.0* von Martina Nohl (Nohl

2018) sowie ihre anderen Bücher (unzählige Impulse zu Übungen im Bereich Veränderungen und biografische Übergänge), *Entscheidungen treffen* von Matthias Nölke und *Schnelles Denken, langsames Denken* von Daniel Kahneman (Basis für viele meiner Übungen zum Entscheiden; Kahneman 2012) und schließlich der *Studienführer* der ZEIT (vor allem in Bezug auf aktuelle Webseiten und Entwicklungen in den Studiengängen).

Die Übung mit den Gummibärchen basiert auf einer Übung zu Prioritäten von Gudula Ritz nach einer Adaptation aus ihrem Programm „Selbstmanagement: Train the Trainer“ 2013 (mit Anna Engel). Danke, dass ich sie verwenden darf. An dieser Stelle sage ich auch ein herzliches Dankeschön an das gesamte Impart-Team (Heiko Frankenberg, Julius Kuhl usw.) für die gute Ausbildung.

Dank an die Initiatorinnen/Initiatoren und Teams der Seiten 8000hours.org und watchado.de. Sie erlaubten mir, ihre Ideen in diesem Buch zu verwenden. Profitiert habe ich auch vom Studifinder/Selbsterkundungstool (Bundesagentur für Arbeit) und von dem Einblick, den mir die Entwickler*innen von *eligo* (insbesondere Christa Mette) gewährt haben.

Vielen Dank an die Initiative arbeiterkind.de, der ich seit Langem ehrenamtlich verbunden bin und deren Arbeit mir wichtig ist. Danke für alle Ideen, die ich von Website und dem essential *Als Arbeiterkind an die Uni* (Urbatsch und König 2017) mit in dieses Buch habe einfließen lassen können. Insbesondere geht mein Dank an die Gründerin Katja Urbatsch für die Unterstützung des Projekts. Auch Dank für alle Hinweise von meinem Stammtisch in Leipzig, insbesondere von Daniela Keil.

Herzlichen Dank auch an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bundesagentur für Arbeit und der zentralen Studienberatungen für die Informationen und Hilfen durch ihre Webangebote.

Als akademische Inspirationen dienten mir vor allem die Ideen von Julius Kuhl, Daniel Kahneman, Gerhard Lehwald, Robert Sternberg François Gagné, Kurt Heller, Martina Nohl sowie vielen anderen. Auch meine systemische Ausbildung vom Institut ABIS in Leipzig hatte großen Einfluss, ebenso die Erfahrungen meiner Ausbildung in Themenzentrierter Interaktion (TZI) am Ruth-Cohn-Institut in Österreich. Ich danke allen Dozentinnen und Dozenten, die meinen Weg begleitet und mich inspiriert haben. Dabei insbesondere mein Dank an meinen Doktorvater Heinz-Werner Wollersheim, der mich maßgeblich beim Aufbau der Beratungsstelle Zentrum für Potenzialanalyse und Begabtenförderung an der Universität Leipzig unterstützt hat und auch meine Forschungen zur Studienwahl begleitet.

XII Danksagung

Vielen Dank auch dem Evangelischen Studienwerk Villigst e.V. für die finanzielle Unterstützung meines Studiums und meiner Promotion, aber vor allem auch für alle inspirierenden und herausfordernden Gespräche und Begegnungen.

Dank schlussendlich und vor allem an meine Freundin, Eltern, Geschwister, Großeltern, Verwandten und an alle Freundinnen und Freunde, die mich tragen und alle meine Ideen ertragen und fördern.

Danke dir, liebe Leserin und lieber Leser, dass du dich der Auseinandersetzung mit dem Text gestellt hast. Ich hoffe, all diese verschiedenen Inspirationen haben dir geholfen.

Inhaltsverzeichnis

1	Arbeit mit dem Buch und der App	1
2	Fragen und Anliegen klären	11
2.1	Wo stehst du gerade?	11
2.2	Warum studieren?	22
3	Eigene Ziele, Werte und Interessen erforschen	33
3.1	Werte	33
3.2	Motivation	55
3.3	Persönlichkeit	64
3.4	Vorstellungen zum Beruf/berufliche Werte	71
3.5	Interessen und Hobbys	86
3.6	Verdichtung und Zusammenfassung	114
4	Stärken und Schwächen analysieren	121
4.1	Kompetenzen	129
4.2	Begabungen und Tests	143
5	Orientierungsgespräche führen und Ideen entwickeln	153
6	Überprüfung der Selbsteinschätzung	161
7	Informationen sammeln und auswerten	175

XIV	Inhaltsverzeichnis	
8	Rahmenbedingungen klären	217
8.1	Zulassungsvoraussetzungen	217
8.2	Information: Auslandsaufenthalt im Studium oder Ausbildung	228
8.3	Studienfinanzierung	231
9	Entscheidung treffen	255
9.1	Rationales Entscheiden	256
9.2	Emotionales Entscheiden	258
9.3	Begabungsvielfalt	264
9.4	Entscheidungsstrategien und Entscheidungsfehler	265
9.5	Entscheidung prüfen	276
10	Entscheidung umsetzen	291
11	Entscheidung reflektieren	325
	Schlussworte	335
	Literaturverzeichnis	337
	Stichwortverzeichnis	341



1

Arbeit mit dem Buch und der App

So, nun genug der Vorrede. Jetzt geht's ans Arbeiten. Wie mache ich das?

Aufbau/Gliederung

Dabei geht man am besten gut vorbereitet und strukturiert vor. Den Aufbau des Buches habe ich so gestaltet, wie ich normalerweise meine Beratungen und Workshops aufbaue. Zusammen mit anderen Beraterinnen habe ich dazu den DEEP-Circle entwickelt (Abb. 1.1). DEEP steht dabei für „Die Entwicklung eigener Potenziale!“

Aus diesem Zirkel und dem Begabungsmodell, das ich gleich erklären werde, lässt sich ein Vorgehen bei der Berufs- und Studienwahl in 10 Schritten ableiten:

1. Fragen und Anliegen klären.
2. Eigene Ziele, Werte und Interessen erfassen.
3. Stärken und Schwächen analysieren.
4. Orientierungsgespräche führen und Ideen entwickeln.
5. Überprüfung der Selbsteinschätzung.
6. Informationen sammeln und auswerten.
7. Rahmenbedingungen klären.
8. Entscheidung treffen.

Ergänzende Information Die elektronische Version dieses Kapitels enthält Zusatzmaterial, auf das über folgenden Link zugegriffen werden kann [https://doi.org/10.1007/978-3-662-66362-2_1]. Die Videos lassen sich durch Anklicken des DOI-Links in der Legende einer entsprechenden Abbildung abspielen, oder indem Sie diesen Link mit der SN More Media App scannen.

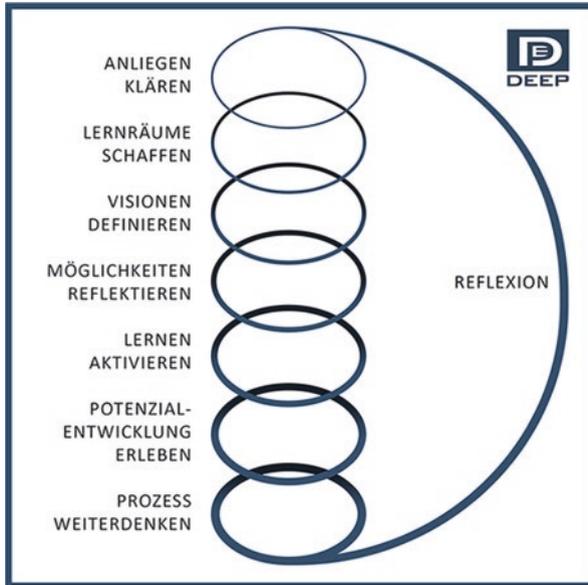


Abb. 1.1 DEEP-Circle von Dominik Wendland nach Ideen und im Auftrag von DEEP – Die Entwicklung eigener Potenziale! www.deep-potentiale.de/Wie-wir-arbeiten? (© DEEP – Die Entwicklung eigener Potenziale)

9. Entscheidung umsetzen.
10. Entscheidung reflektieren.

Du kannst diese nacheinander in genau dieser Reihenfolge bearbeiten oder schauen, wo du gerade stehst und Impulse haben möchtest. Zu allen Schritten findest du sowohl Hintergrundinformationen als auch Übungen.

Ich habe mal ein Brainstorming dazu gemacht, was alles Einfluss auf deine Berufs- und Studienwahl haben könnte (Abb. 1.2).

Dabei sind ganz schön viele verschiedene Sachen herausgekommen. Ich habe sie bewusst so chaotisch dargestellt – ein Chaos, das vielleicht dem in deinem Kopf ein wenig nahekommt. Das Buch soll dir helfen zu verstehen, was sich hinter diesen Begriffen verbirgt, inwieweit sie mit deiner Berufs- und Studienwahl zu tun haben und vor allem wie du Ordnung in dieses Chaos bringen kannst. Dabei helfen die vielen Fragen und Übungen.

Um zu beweisen, dass es auch übersichtlicher geht, und auch, um dir zu zeigen, dass das Buch auf einer langjährigen wissenschaftlichen Arbeit basiert, stelle ich dir in Abb. 1.3 mein Begabungs- und Berufswahlmodell vor, das die Basis für dieses Buch darstellt.



Abb. 1.2 Wortwolke von Einflussfaktoren der Berufs- und Studienwahl

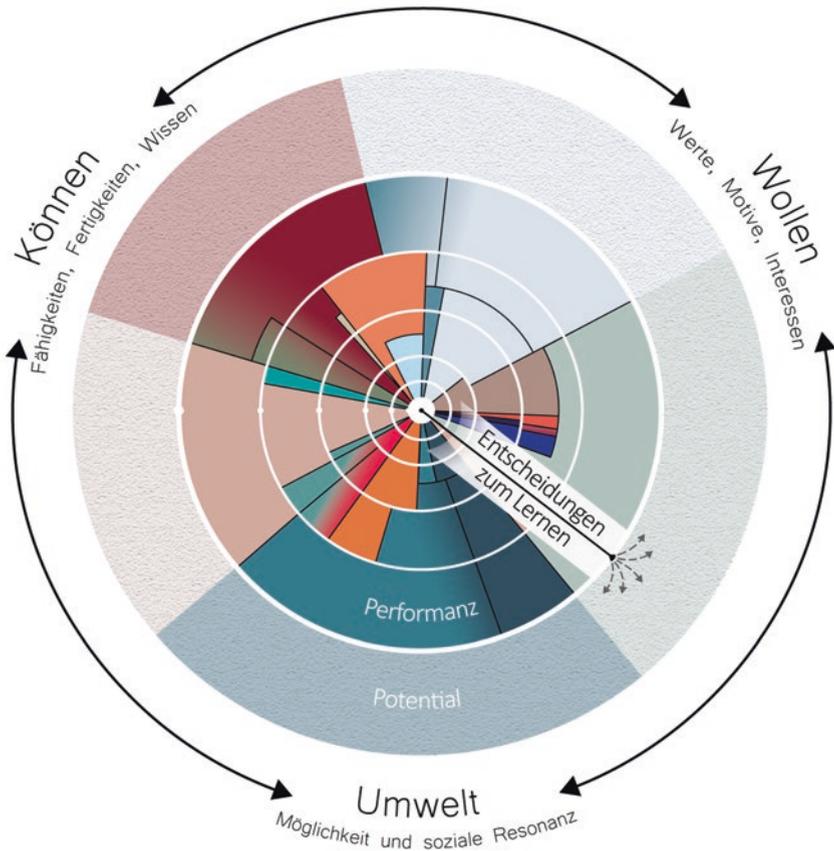


Abb. 1.3 Vereinfachte Darstellung des Begabungsmodells nach Grüneberg (grafische Umsetzung durch Paula Carstens)

Es zeigt den Entwicklungsweg zu einem Begabungsprofil. Dein Profil entwickelt sich dabei aus allen deinen Lernentscheidungen, den kleinen täglichen wie auch den großen Entscheidungen an Übergängen, wie zum Beispiel der Kurswahl in der Oberstufe oder nun deiner Berufs- und Studienwahl. Deine aktuelle Leistung (Performanz) kann dir helfen, deinen Entscheidungsraum, dein Potenzial, zu entdecken. Deine Performanz und damit abgeleitet dein Potenzial ergeben sich dabei aus drei Faktoren, die sich gegenseitig beeinflussen: Können, Wollen und Umwelt. Zu diesen drei Faktoren gibt eine Menge Unterfaktoren. In diesem Selbstcoachingbuch schaust du systematisch auf alle wichtigen Faktoren, die dein Profil bestimmen. Du analysierst dein Können, das heißt deine Fähigkeiten und Stärken, deine Fertigkeiten und die Bereiche, in denen du Wissen mitbringst. Du schaust auf ein Wollen, das heißt deine Wertebasis, die Motive, die dich antreiben, und natürlich deine Interessen. Mit diesem Bereich fängt das Buch an. Als Letztes schaust du auf die Einflussfaktoren aus der Umwelt; dabei sind vor allem die Menschen in deinem sozialen Umfeld entscheidend, die deine Entscheidungen und Wege unterstützen und eröffnen, aber dich vielleicht auch bremsen. Du bekommst von deinem Umfeld Feedback, das hier im Modell als soziale Resonanz benannt ist. Es ist wichtig, darüber zu reflektieren. Und natürlich hängen Entwicklungswege auch davon ab, ob du die Möglichkeit dazu bekommst, das heißt, ob es überhaupt Angebote gibt, ob du diese finanzieren kannst, bzw. ob sie dir offenstehen. Daher geht es in dem Buch auch um Bewerbungs- und Finanzierungsstrategien.

Aber keine Angst, so wissenschaftlich wie im Modell geht es nicht weiter. Jedoch wirst du erkennen, dass sich dieses Modell in deinem Profil wiederfindet, das du mithilfe der Übungen erstellst. Dazu kannst du das Online-Zusatzmaterial oder die App zum Buch nutzen.

Online-Zusatzmaterial

Um die Aufgaben übersichtlich zusammenzufassen, kannst du ein Profil deiner Interessen und Fähigkeiten erstellen. Dieses Profil ist eine gute Grundlage für die weitere Recherche und vor allem für Orientierungs- und Beratungsgespräche mit anderen. Eine Vorlage für ein solches Profil habe ich dir über den Link am Kapitelanfang zur Verfügung gestellt.

Es kann dann auch nützlich sein, die wichtigsten Entscheidungspunkte (Entscheidungsfaktoren oder Entscheidungsindikatoren, wenn du es abstrak-

ter ausdrücken willst) in einer Entscheidungstabelle zu erfassen. Dabei gibt es eine allgemeinere Version für die Entscheidung über die Studienrichtung und eine für die Entscheidung zwischen Studiengängen an verschiedenen Hochschulen. Auch hierfür habe ich dir Vorlagen zur Verfügung gestellt.

Die Vorlagen sind mit Excel erstellt; du kannst die Tabellen gerne für dich anpassen, z.B. auch für die Ausbildungswahl. Wenn du die Tabellen nicht am Computer bearbeiten möchtest, lassen sie sich auch ausdrucken. Stelle dafür die Druckeinstellung auf „Blatt auf einer Seite darstellen“ bzw., wenn die Tabelle sehr voll ist und die Schrift zu klein wird, auf „Alle Spalten auf einer Seite darstellen“.

Doch bevor du nun anfängst, wie wild Dinge in diese Profile und Tabellen einzutragen, ein wichtiger Hinweis: Diese Strukturierungen helfen nur dann, wenn das, was du einträgst, gut durchdacht und belegt ist. Es hilft wenig, nur die spontanen Gedanken und Halbwissen von anderen einzugeben. Diese Tabellen helfen dir dann, wenn du dir wirklich Gedanken über deine Ziele und Kompetenzen gemacht hast und wenn du geprüfte Informationen einträgst bzw. deine Einschätzungen auf einer guten Recherche beruhen.

Dabei unterstützen dich die verschiedenen Übungen und Informationen in diesem Buch. Aber keine Angst – du musst sicher nicht alles in diesem Buch durcharbeiten. Manches ist für dich vielleicht weniger relevant, vieles weißt du sicher schon. Beim Rest lass dich inspirieren.

Die App zum Buch

Zum Buch gibt es auch eine passende mobile Version: Die DEEP!-App (Abb. 1.4). Der Vorteil der App ist, dass du alle deine Eingaben aus den Übungen automatisch in einem Profil am Ende zusammengefasst bekommst, das du exportieren kannst. Darüber hinaus enthält die App über das Buch hinaus zahlreiche Videos und Links, die sich in der App einfach aufrufen lassen. Zusätzlich haben wir dir ein Projektmanagementtool mit eingebaut. Die digitale Variante ermöglicht es dir, ganz einfach auch Feedback einzuholen, indem du einen Link zu einem Fragebogen über die App versendest und so direkt Rückmeldungen anderer in der App angezeigt bekommst. Zum Lesen ist das Buch sicherlich angenehmer, und auch das handschriftliche Schreiben im Buch sorgt für eine andere (und zum Teil bessere) Form der Selbstreflexion. Die App dagegen hat den Vorteil, dass du die Inhalte immer bei dir hast und auch zwischendurch daran weiterarbeiten kannst. Viele Kapitel sind in der App auch als Hörbuch eingesprochen: So kannst du unterwegs über deine Berufs- und Studienwahl nachdenken. Die App kann man in den App Stores



Abb. 1.4 Darstellung Startscreen der DEEP!-App

für iOS und Android kaufen bzw. sich als progressive Web-App auf den PC oder das mobile Endgerät laden. Und nun kommt das Großartige: Mit dem Kauf des Buches schenken wir dir deine persönliche Lizenz.

Wir haben auch ein Video aufgenommen, das dir die App und seine Funktionen kurz vorstellt (<https://youtu.be/QPVwflYo5fc>).

An mehreren Stellen im Buch weise ich direkt auf die Funktionen in der App hin. Es ist sinnvoll, beide Formate und ihre jeweiligen Vorteile zu nutzen.

Hier kommt die Anleitung zum Download und Registrierung deiner App zum Buch (Abb. 1.5):

Geh auf die Seite: <https://beta.deep-app.de/>.

Lies den Einleitungstext und klicke am Ende auf „Zur Anmeldung“. Wähle unter den anschließenden Optionen „Registrieren mit Buchkauf“ aus. (Du besitzt das Buch zur App?)

Anschließend kommen kurze Fragen, um zu prüfen, ob du das Buch wirklich gekauft hast. Wenn diese beantwortet sind, kannst du dich kostenlos für die App registrieren, die App herunterladen und installieren oder weiter im Browser nutzen.



Abb. 1.5 Anmeldeoptionen DEEP!-App im Browser

Die Installation als Progressive Web App (PWA) ist leicht. Meist kommt eine automatische Installationsmöglichkeit, oder du kannst in der Browserzeile (je nach Browser) einen Button finden, der es dir erlaubt, die Seite als Offline-App zu installieren. Falls du jedoch Schwierigkeiten haben solltest, erhältst du nach der Registrierung auch noch eine Klick-Anleitung.

Bei Fragen wende dich gerne an support@deep-app.de.

Mehr Informationen zur App findest du auf www.begabungsvielfalt.de

Viel Spaß und Erfolg mit deiner DEEP!-App!

Hinweise zu den Übungen

Verschiedene Übungen für verschiedene Menschen: So unterschiedlich die verschiedenen Studiengänge und Bildungswege sind, so unterschiedlich sind auch die Menschen, wenn es um Reflexionsübungen geht. Die einen erzählen Geschichten, die anderen kommen beim Zeichnen auf Ideen, wiederum andere brauchen klare Pro-und-Kontra-Listen. Ich habe versucht, für alle Typen Übungen zu formulieren. Das heißt aber auch, dass du ruhig ganz subjektiv auswählen darfst, welche Aufgabe dich persönlich anspricht. Du musst nicht alles abarbeiten, um auf gute Ideen zu kommen. Bearbeite die Aufgaben und Themen, die dir gerade zentral erscheinen. Es soll dir Spaß machen, dich selbst besser kennenzulernen. Jedoch auch ein ehrlicher Tipp von mir: Manchmal bringen einen gerade die Fragen und Aufgaben weiter, die man auf Antrieb eher nicht mag. Ich bin zum Beispiel eher der sprachliche Typ: Es fällt mir eher schwer, auf mein Bauchgefühl zu hören. Wenn ich mich aber auf kreative Übungen wie Zeichnen einlasse, kommen mir manchmal ganz neue

und wichtige Gedanken. Deswegen sei auch mal experimentierfreudig und gib den ungewöhnlichen Aufgaben eine Chance.

Zum Beweis, dass ich mich auch solchen Aufgaben stelle, und für alle, denen eine Visualisierung hilft, zeigt Abb. 1.6 noch einmal den Aufbau einer Berufsberatung bei mir in grafischer Darstellung.

Manchmal sagt ein Bild mehr als tausend Worte. Vor allem aber spart es an vielen Stellen lange Erklärungen. Manchmal ist es aber auch nur ein kleiner Gedankenimpuls oder eine Auflockerung. Damit du nicht nur meine Worte hast, begleitet dich der Vogel Strauß durch das ganze Buch. Die Credits für die Vögel und die anderen Zeichnungen gehen aber nicht an mich – so gut zeichne ich dann doch nicht. Mein Dank dafür geht an Anne Brodersen.



Abb. 1.6 Beratungsprozess Berufs- und Studienwahl



Material

Was du brauchst: Stift(e), Zettel/Notizheft, Computer/Smartphone mit Internetzugang, ggf. einen Drucker.



Bei vielen Aufgaben habe ich ein wenig Platz gelassen, damit du direkt hier in deinem Buch deine Gedanken eintragen kannst. Einen Stift parat zu haben ist daher ein Muss. Manchmal ist der Platz sicher ein wenig knapp bemessen (vor allem wenn du eine so große Schrift hast wie ich). Daher wäre es hilfreich, noch ein paar leere Zettel oder ein Notizheft bei der Hand zu haben.

Bei vielen Themen gebe ich dir direkte Hinweise auf Onlinequellen zur weiteren Recherche. Es kann also nützlich sein, ein Smartphone bzw. einen Computer mit Internetzugang parat zu haben. Einen Computer und einen Drucker brauchst du auch, wenn du, meinen Hinweisen folgend, eine Entscheidungstabelle nach meiner Vorlage erstellst oder dein Profil für Beratungsgespräche erstellen und ausdrucken willst.

Alles parat? Dann kann's jetzt ja losgehen!



2

Fragen und Anliegen klären

2.1 Wo stehst du gerade?

Als Erstes ist die Frage zu klären: Wo stehst du gerade? Bist du ganz am Anfang und beschäftigst dich zum ersten Mal mit deiner beruflichen Zukunft? Oder hast du schon konkretere Pläne und musst nur noch ein paar offene Fragen klären? Hast du schon eine Ausbildung oder ein Studium angefangen und überlegst abzuberechnen, oder hast schon abgebrochen? Hast du noch viel Zeit für die Entscheidung, oder drängt sie?

Damit du dich selbst ein bisschen einordnen kannst, habe ich zunächst einmal eine realistische Zeitschiene aufgeschrieben – nicht um dich zu stressen oder um zu sagen, „genauso und nicht anders musst du vorgehen“, sondern um dir zu zeigen, wann bestimmte Schritte möglicherweise am entspanntesten zu gehen sind. Wenn dir nun auffällt, dass du im Plan zurückliegst, ist das kein Weltuntergang. Entweder du gehst die nächsten Schritte konsequent und schnell an, oder du gönnst dir noch mehr Zeit für Reflexion, indem du dich nach der Schule zunächst mit anderen sinnvollen Dingen beschäftigst. Ewig aufschieben kann man manche Dinge jedoch nicht, deswegen: Plan machen und durchziehen. Konkrete Hinweise dazu folgen nach der Abbildung der Zeitschiene (Abb. 2.1).

Ergänzende Information Die elektronische Version dieses Kapitels enthält Zusatzmaterial, auf das über folgenden Link zugegriffen werden kann [https://doi.org/10.1007/978-3-662-66362-2_2]. Die Videos lassen sich durch Anklicken des DOI-Links in der Legende einer entsprechenden Abbildung abspielen, oder indem Sie diesen Link mit der SN More Media App scannen.



Abb. 2.1 Video zur idealen Zeitschiene erstellt, dieses kannst du mit der MoreMedia-App aufrufen. (Bild: © nasharaga/stock.adobe.com) (► <https://doi.org/10.1007/000-9p5>)

Tip: Hinweise für eine realistische Zeitschiene



Am Anfang des zweiten Halbjahrs der 11. Klasse solltest du die Entscheidung für Studium oder Ausbildung/duales Studium treffen. Für die Ausbildung hättest du dich natürlich schon in der 9. Klasse entscheiden und dich bewerben können, sodass du nach der 10. Klasse in die Ausbildung gegangen wärst. Aber du hast dir Optionen offengelassen und dich erst mal für das Abitur/Fachabitur entschieden.

Wenn deine Entscheidung nun auf die Berufsausbildung oder das duale Studium fällt, solltest du jetzt den Bewerbungsprozess angehen. Oftmals endet die Bewerbungsfrist für ein duales Studium ein Jahr vor Beginn des Studiums. Bei einer Ausbildung solltest du einen längeren Vorlauf einplanen, auch wenn es unter Umständen bei freien Stellen manchmal schneller gehen kann. Für begehrte Plätze musst du immer mehr Zeit einplanen. Es bietet sich auf jeden Fall an, in dem angestrebten Beruf (und am besten auch beim gewünschten Arbeitgeber) ein Praktikum zu machen. So kannst du deine Idee noch mal prüfen und auch praktisch überzeugen. Mit dem Unterschreiben

des Ausbildungsvertrages steht dein Plan für nach dem Abi fest. Deine Ausbildung beginnt dann zumeist im Herbst nach dem Abi. Genug Zeit für Entspannung, Vorbereitung und andere wichtige Dinge, wie z.B. Umzug in die erste eigene Wohnung.

Wenn du dich für ein Studium entscheidest, solltest du zumindest anfangen, dich konkreter damit zu beschäftigen, und schon erste Ideen für mögliche Studienfächer haben. Wenn es sich um ein zulassungsbeschränktes Fach mit einem Numerus clausus (NC) handelt, dann ist jetzt der späteste Zeitpunkt, um sich gegebenenfalls notenmäßig noch mehr reinzuhängen.

Um die ersten Ideen zu entwickeln, kannst du dieses Buch durcharbeiten, andere Ratgeber lesen, Orientierungstests machen, einen Beratungstermin bei der Berufsberatung der Bundesagentur für Arbeit wahrnehmen, Berufs- und Studienwahlmessen besuchen und Orientierungsgespräche führen. So kannst du schon einmal die möglichen Studienrichtungen und vielleicht auch schon konkrete Studiengänge und Hochschulen raussuchen, die dich interessieren.

Bis zum Ende der 11/2 bietet es sich an, die Hochschulen konkret zu besuchen. Oftmals finden im April/Mai sogenannte Hochschulinformationstage (HIT) statt. Dort kannst du dir einen Eindruck von der Hochschule verschaffen, Vorlesungen besuchen und mit Studierenden reden sowie die Stadt kennenlernen. In den Sommerferien kannst du auch noch mal auf eigene Faust in Wunschstädte und zu Wunschhochschulen fahren. Dort kannst du Termine in der Zentralen Studienberatung ausmachen, um deine Fragen zu klären. Wenn du im Ausland studieren oder ein Studium mit Eignungsprüfung absolvieren möchtest, solltest du dich spätestens jetzt intensiver damit auseinandersetzen.

Am Anfang der 12. Klasse gehst du dann die konkrete Studienentscheidung und Planung der nächsten Schritte an. Bis zum Ende der 12/1 solltest du den Wunschstudiengang und den Studienort festgelegt und die möglichen Pläne B bis Z haben. So kannst du entspannt in die Abiturvorbereitung und die Prüfungen gehen. Du weißt jetzt schon, ob du irgendwelche Eignungsprüfungen (Kunstmappe, Vorspiel, Sportprüfung, Testverfahren, Auswahlgespräche) vor dir hast. Wenn dies der Fall ist, kannst du beim Warten auf die Abiturergebnisse und in der Zeit danach intensiv an der Vorbereitung arbeiten (z. B. in Bezug auf das Vorspielen, Training und Zeichnen/Malen musst du aber schon erheblich eher angefangen haben). Wenn du noch ein Vorpraktikum absolvieren musst, kannst du dich spätestens jetzt darum kümmern (Suche und Bewerbung). Es könnte sein, dass du für dein Studium – vor allem, wenn du im Ausland studieren willst – Sprachnachweise (international anerkannte Tests) brauchst; darum solltest du dich ebenfalls rechtzeitig kümmern.

Manche Bewerbungen kannst du ab Mitte April abgeben (z. B. [Hochschulstart.de](https://www.hochschulstart.de)); wenn du dich nicht in deinem Abiturjahr bewirbst, musst du das als Alt-Abiturient teilweise auch schon bis Ende Mai erledigt haben. Aber meistens startet der Bewerbungszeitraum mit dem 31.5. Dann kannst du dich mit deinem Abiturzeugnis bei den Hochschulen bewerben bzw. deine Bewerbung bei [Hochschulstart.de](https://www.hochschulstart.de) eingeben. Die Bewerbungsfrist läuft meist bis zum 15.7. (bei zulassungsfreien Studiengängen auch länger, meist bis 15.9.). Denk auch gleich daran, wenn du die Option ins Auge gefasst hast, dich für einen Platz im Wohnheim zu bewerben (beim Studentenwerk, nach der Zulassung; unter Umständen geht es auch schon früher). Auf jeden Fall solltest nicht vergessen, BAföG zu beantragen, sobald du einen Studienplatz hast.

So, nun geht's entspannt in den verdienten Nach-Abi-Urlaub. Eine Sprachreise oder generell Reisen sind eine gute Möglichkeit, für das Studium wichtige Sprachen zu trainieren. Englisch brauchst du quasi in jedem Fach. So gestärkt kannst du dein Vorpraktikum antreten bzw. dich schon mal mit konkreten Planungen in Bezug auf das Studium beschäftigen (Umzug, Material etc.).

Je nach Aufwand und Bewerberzahlen erhältst du deinen Zulassungsbescheid im August oder September. Nicht verzagen, wenn es nicht auf Anhieb klappt! Da sich viele an mehreren Universitäten oder Hochschulen gleichzeitig bewerben (wie du auch), bestehen meistens noch gute Chancen auf Nachrückplätze. Manche Studienplätze werden auch kurz vor bzw. nach Studienbeginn noch per Losverfahren vergeben. Glückwunsch, wenn es sofort geklappt hat! Nun kannst du dich einschreiben; das nennt man auch immatrikulieren (weil du eine sogenannte Matrikelnummer bekommst). Denk spätestens jetzt an deinen BAföG-Antrag. Dann geht es konkret darum, eine Wohngemeinschaft (WG)/Wohnung zu suchen und umzuziehen. Wenn du einen zulassungsfreien Studiengang studierst oder dir aufgrund der Zulassungsbedingungen sicher bist, dass du einen Studienplatz bekommst, kannst du die Chance nutzen, vor dem großen Ansturm zu suchen. Das Studium an der Fachhochschule beginnt manchmal schon Mitte September und damit einen Monat vor der Uni.

Zum Teil finden Ende September und Anfang Oktober an deiner Hochschule schon Vorkurse (z. B. in Mathe) statt, die es vor allem für die sogenannten MINT-Fächer gibt. Selbst wenn du glaubst, du bist fit, kann dir der Vorkurs einiges bringen: erstens die Gewissheit, dass dem wirklich so ist, und zweites einen Wiedereinstieg ins Lernen. Und vor allem stellt es eine Möglichkeit dar, neue Freundinnen und Freunde zu finden. Außerdem ist nach dem Abi viel Zeit vergangen, in der vieles schon wieder vergessen wurde. Auch kann es sein, dass in deinem Kurs oder deinem Bundesland ein kleiner, entscheidender Baustein gefehlt hat. Eine weitere gute Möglichkeit in diesem

Kontext ist der Online-Mathe-Brückenkurs, der in Kooperation mehrerer Universitäten entstanden ist (www.ombplus.de). Aber auch für alle anderen Fächer gilt es, sich ein bisschen vorzubereiten und vom Abiparty-Modus wieder ein wenig in den Lernmodus umzuschalten.

Das Studium an der Uni beginnt dann meist Mitte Oktober. Wichtig ist die Einführungswoche (eine Woche vor Vorlesungsbeginn), in der du alle Infos rund ums Studium bekommst (Campus- und Bibliotheksführung, Modalitäten der Kurseinschreibung und Prüfungsanmeldung, Hochschulsport und Politik, andere Angebote) und deine Mitstudierenden (jetzt Kommilitonen und Kommilitoninnen genannt) kennenlernen kannst (meist gut im Kulturprogramm, sprich: Kneipentour). In der Einführungswoche stellst du dir dann auch spätestens deinen Stundenplan aus dem Vorlesungsverzeichnis zusammen und trägst dich in die Veranstaltungen ein. Und dann geht das Studium auch schon los!

Übung 2.1: Projektmanagement

So, da steckten jetzt schon einmal eine Menge Informationen drin. Nicht alles verstanden? Kein Problem. Versuch dir deine offenen Punkte als Frage zu notieren. Die Antwort findest du in den folgenden Kapiteln und Details auf den empfohlenen Internetseiten.

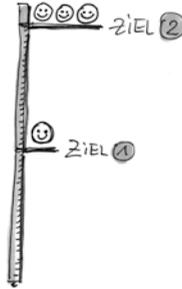
Was weißt du schon? Wo bist du unsicher? Welche Fragen hast du noch? Welche Informationen brauchst du?

Jetzt ist es vor allem wichtig zu schauen, an welcher Stelle du in deinem Berufs- und Studienwahlprozess gerade steckst. Was steht an? Was sind die nächsten Schritte?

Am besten machst du dir einen Zeit- und Projektplan, wie du deinen Berufs- und Studienwahlprozess weiter gestalten willst (von heute bis zum Ausbildungs- oder Studienstart). Anregungen, was du tun kannst, findest du in diesem Buch.

- Vielleicht verschaffst du dir nun zunächst einen Überblick über die Kapitel.
- Dann leg fest, wann du welche Teilziele erreichen willst (*milestones* wie: Ausbildungsberuf wählen, auf Ausbildungsstellen bewerben, Studienbereich wählen, Studiengang und Hochschule wählen, Bewerbung, Studienstart).
- Überleg dir nun, was du tun kannst, um diese Ziele zu erreichen (Selbstreflexion, Recherche, Stärken-Schwächen-Analyse, Tests, Beratung, Unibesuche, Praktika). Weitere Ideen kannst du während der Bearbeitung des Buches ergänzen.
- Überleg dir, wann du diese Maßnahmen umsetzen willst und wie viel Zeit du dafür benötigen wirst.

- Überleg dir auch, wer dir wie bei den einzelnen Schritten helfen kann (Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner, Kontaktvermittlung, finanzielle Unterstützung).



Wie könnte so ein erster Zeit- und Projektplan aussehen? Hier ein Beispiel für einen Endspurt:

- Guter Vorsatz fürs neue Jahr: Ich gehe meine Berufs- und Studienwahl an und mache bis zum 31.1. die Übungen zu meinen Interessen, Zielen und Stärken in dem Buch. Ich plane mir dafür bewusst ein ganzes Wochenende zur Selbstreflexion ein.
- Bis zum 10.2. informiere ich mich über Hochschulinformationstage in meiner Nähe und plane Besuche.
- Bis zum 28.2. führe ich Gespräche mit meinen Freund*innen, Geschwistern, Lehrer*innen und Eltern über meine Stärken und Schwächen und deren Ideen für meine Berufs- und Studienwahl. Die Aspekte, die ich annehmen kann, ergänze ich in meiner SWOT-Analyse (vgl. Übung 4.2).
- Ab dem 18.3. recherchiere ich meine Studienideen (eigene und andere). Ich nutze dafür neben den Internetsuchmaschinen auch Gespräche mit Personen aus meinem Netzwerk. Zum Beispiel bitte ich einen Freund meiner Mutter, ihn einmal einen Tag bei seinem Job begleiten und ihm meine Fragen dazu stellen zu dürfen.
- Bis zum 30.4. besuche ich Hochschulinformationstage (HIT).
- Bis zum 15.5. erstelle ich eine Entscheidungstabelle.
- Bis zum 30.6. führe ich ein Gespräch mit einem Berater oder einer Beraterin über meine Entscheidung und letzte Fragen.
- Bis spätestens 10.7. habe ich mich für mein Wunschstudienfach beworben.

Du siehst, beim Endspurt überschneidet sich das Abitur mit wichtigen Reflexionsaufgaben und Recherchen. Diesen Doppelstress willst du dir sicher nicht antun. Also fang lieber früh an und plane entspannte Aufgabenblöcke.

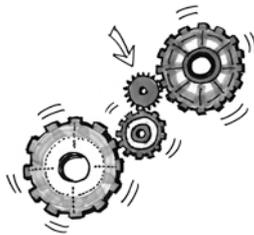
Es ist immer gut, sich das nächste wichtige Teilziel herauszugreifen und dieses konkret zu formulieren. Dabei hilft die Struktur einer Zielformulierung nach dem SMART-Modell. Diese Art und Weise der Zielformulierung kannst du dann auch für die nächsten Teilschritte verwenden.

In der App zum Buch haben wir dir ein Projektmanagement-Tool für deine Berufs- und Studienwahl eingebaut. Im To-do-Bereich kannst du wichtige Termine einpflegen (wie z. B. Bewerbungsfristen und Informationsveranstaltungen) und dich daran erinnern lassen. Deine Ziele und Aufgaben kannst du dort als SMARTe Ziele (nächste Übung) definieren und abarbeiten. Auch ist Platz für deine Notizen. Natürlich kannst du auch die digitalen (Kalenderapp, Notizapp) oder analogen Tools (Kalender, Notizbuch, Bulletjournal) nutzen, mit denen du schon arbeitest. Wichtig ist vor allem der Tipp, sich einen Plan zu machen und diesen regelmäßig zu prüfen und zu aktualisieren.

Übung 2.2: SMARTe Zieldefinition

Das SMART-Modell hilft dir dabei, dein Ziel konkret zu formulieren, damit es mess- und überprüfbar ist. Das können die konkrete Berufs- und Studienwahl und Bewerbung sein bzw. die noch zu erfüllenden Schritte (Praktika, Beratungen, Informationssuche). Plane auf jeden Fall zunächst ein kurzfristigeres Ziel; langfristige Ziele geraten schnell in Vergessenheit. Die einzelnen Buchstaben stehen für bestimmte Aspekte deiner Zieldefinition; dabei gibt es unterschiedliche Benennungen (je nach Autor), die Kernidee bleibt aber gleich. Beachte auch eine zweite Abkürzung: KISS (für: *keep it short and simple*):

S = spezifisch – Ziele müssen eindeutig und klar definiert sein.
Beschreibe dein Ziel so eindeutig wie möglich!



M = messbar – Ziele müssen messbar sein.

Wie kannst du in Zukunft „messen“, ob du dein Ziel erreicht hast?