

BERUFEN

•••••

Welcher Beruf passt zu mir

**In sieben Schritten zur Klarheit
über deine berufliche Zukunft**

LILLY MINNICH



Copyright & Haftungsausschluss

BERUFEN - WELCHER BERUF PASST ZU MIR?

In sieben Schritten zur Klarheit über deine berufliche Zukunft

Copyright © 2026 Lilly Minnich Coaching

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Arbeitsbuch wurde mit viel Sorgfalt erstellt und ist ausschließlich für die persönliche Nutzung durch eine Person bestimmt. Mit dem Kauf erhältst du eine Einzellizenz. Das Arbeitsbuch darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Lilly Minnich Coaching weder kopiert, vervielfältigt, weitergegeben, verbreitet, weiterverkauft noch auf einer Website oder Online-Plattform hochgeladen werden.

Wenn Freunde oder Familienmitglieder ebenfalls mit diesem Arbeitsbuch arbeiten möchten, bitte ich dich, sie zum Kauf einer eigenen Lizenz zu ermutigen. Mit deiner Unterstützung ermöglichst du mir, auch weiterhin Bücher zu entwickeln, die Menschen dabei helfen, ihre Stärken und Gaben zu entdecken und Klarheit für ihren weiteren Weg zu gewinnen.

Du darfst das Arbeitsbuch für deinen eigenen Gebrauch ausdrucken.

Haftungsausschluss

Dieses Arbeitsbuch dient der persönlichen Weiterentwicklung und beruflichen Orientierung. Es ersetzt keine professionelle psychologische, rechtliche, finanzielle oder medizinische Beratung.

Bei Fragen oder Anfragen zu Nutzungsrechten wende dich bitte an:

lilly.minnich@bewerbungs-coach.com



Einleitung

Herzlich willkommen bei „BERUFEN - Welcher Beruf passt zu mir?“

Ich habe dieses Arbeitsbuch entwickelt, um dich dabei zu unterstützen, Klarheit für deinen beruflichen Weg zu gewinnen – es soll dir helfen, dich selbst besser zu verstehen, damit du diese wichtige Lebensentscheidung weise und gut durchdacht treffen kannst.

Die sieben Schritte basieren auf meiner langjährigen Erfahrung und Hunderten von Gesprächen im Bewerbungs-Coaching. Ich habe erlebt, dass wichtige Einflussfaktoren bei der Berufswahl oft übersehen werden. Dies kann zu Frustration, Unzufriedenheit und sogar Mobbing oder Burnout führen. Dieses Arbeitsbuch soll dir helfen, einen Beruf zu finden, der dir entspricht – in dem du deine natürlichen Stärken und Vorlieben einbringen kannst .

Kurz zu mir: Ich bin Lilly Minnich – Business- & Karriere-Coach – sowie verheiratet und Mutter von zwei Teenagern. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Menschen dabei zu helfen, eine Arbeit zu finden, in der sie das, was in sie hineingelegt wurde, entdecken, weiter entwickeln und mit Freude in ihren Beruf einbringen können.

Nimm dir Zeit, sei offen für das, was du wahrnimmst – und habe den Mut, die nächsten Schritte zu gehen.

Mit herzlichen Grüßen, Lilly

Dein Weg zum passenden Beruf

Deine Berufsorientierung in 7 Schritten: Schritt für Schritt zu mehr Klarheit



01

Blick auf Arbeit

Bevor du dich mit konkreten Berufsmöglichkeiten beschäftigst, lohnt es sich, zunächst deinen persönlichen Blick auf Arbeit zu reflektieren. Denn deine Vorstellungen, Werte und Erwartungen beeinflussen, welcher berufliche Weg wirklich zu dir passt. Häufig werden diese über viele Jahre unbewusst durch unser Umfeld geprägt, finden bei der Berufswahl jedoch zu wenig Beachtung.

Vielleicht fällt dir dieser erste Schritt zunächst schwer. Dann kann es helfen, an Menschen zu denken, die du für ihre Arbeit, ihr Engagement oder ihren Beitrag besonders schätzt und bewunderst. Was beeindruckt dich an ihnen – und was sagt das über deinen eigenen Blick auf Arbeit aus?

Vervollständige spontan diese Sätze:

- Arbeit ist für mich ...

- Durch meine Arbeit möchte ich ...

- Bei meiner späteren Arbeit ist mir wichtig, dass ...

- Ich würde täglich gerne zur Arbeit gehen, wenn ...

- Arbeit sollte in meinem Leben ...

02 Eigene Geschichte

In diesem Schritt schauen wir auf deine bisherigen Erfahrungen – denn deine Geschichte kann dir wichtige Hinweise für deinen beruflichen Weg geben. Bevor du dich mit deiner eigenen Lebensgeschichte beschäftigst, möchte ich dir einen Einblick in meine geben.

Als Kind sah ich Schule als einen Ort, an dem man viele interessante Dinge lernen kann. Gleichzeitig fiel mir der Umgang mit anderen Kindern oft nicht leicht. Ich hatte einige wenige, dafür sehr enge Freundinnen, mit denen ich durch die Schulzeit ging. Wir verbrachten viel Zeit damit, das Verhalten anderer zu analysieren, und empfanden uns selbst oft als deutlich reifer.

Als Teenager liebte ich Musik, Bücher, Sprachen – besonders Latein – und tiefgründige Gespräche über Glauben und den Sinn des Lebens. Mit 16 Jahren hatte ich jedoch keine Ahnung, wohin mich mein beruflicher Weg einmal führen würde. Zum Glück hatte ich noch einige Jahre Zeit, da ich das Gymnasium besuchte. Zwei Dinge konnte ich mir damals allerdings überhaupt nicht vorstellen: ein Studium an einer Universität und eine Karriere in der Wirtschaft.

Auch nach meinem Abitur wusste ich noch nicht, welchen Weg ich einschlagen sollte. Mein Vater sagte zu mir: „Egal, was du machen wirst, du wirst es sehr gut machen.“ Das war ermutigend, half mir bei der Entscheidung aber nur bedingt weiter. Tagelang blätterte ich durch ein dickes Buch mit unzähligen Studienmöglichkeiten. Außer Sprachen sprach mich kaum etwas an. Gleichzeitig konnte ich mir nicht vorstellen, welchen konkreten Beruf ich mit einem Sprachstudium einmal ausüben würde.

In einer Berufsberatung entstand schließlich eine neue Perspektive. Die Beraterin machte mich auf ein duales Studium aufmerksam, bei dem sich ein Wirtschaftsstudium mit praktischer Arbeit in einem Unternehmen verbinden ließ. Sie ermutigte mich außerdem, mich bei einem Verlag zu bewerben. So könnte ich meine Liebe zu Büchern und Musik mit wirtschaftlichen Themen verbinden. Diese Kombination begeisterte mich.

Vor Beginn des Studiums nahm ich mir ein Jahr Auszeit. Ich wollte unbedingt fließend Englisch lernen. Deshalb besuchte ich zunächst eine englischsprachige Bibelschule und arbeitete anschließend als Au-pair bei einer Familie in den USA, die ihre Kinder zuhause unterrichtete. Diese besondere Zeit erweiterte meinen Horizont und zeigte mir eine Kultur und Lebensweise in Meeresnähe, die mich seitdem nicht mehr losgelassen hat.

Zurück in Deutschland begann ich mein Studium und wurde mit wachsender Erfahrung immer sicherer. Noch vor meinem Abschluss erhielt ich eine Stelle im Produktmanagement im Musikbereich. Später baute ich das Controlling für die Geschäftsleitung auf, wurde Mitglied des Führungskreises und leitete schließlich eine Abteilung. Dabei entdeckte ich meine Begeisterung für Führung, gute Strukturen und fundierte Entscheidungen.

Gleichzeitig fiel mir bei Bewerbungsprozessen auf, wie viele fähige Menschen Schwierigkeiten hatten, ihre Stärken überzeugend darzustellen. Damals wusste ich noch nicht, dass genau diese Beobachtung später einmal zu meiner eigenen Arbeit als Bewerbungs-Coach beitragen würde. Nach fast fünf intensiven Jahren spürte ich, dass ich eine Veränderung brauchte, und nahm eine neue Stelle in der Schweiz an. Dort lernte ich auf einer Skifreizeit meinen späteren Mann kennen – und zog schließlich wieder nach Deutschland, in seine Heimatstadt.

Nach unserer Hochzeit arbeitete ich im Qualitätsmanagement und in der Führungskräfteentwicklung. Als ich schwanger wurde, wusste ich, dass ich als Mutter mehr berufliche Flexibilität brauchen würde. Eher zufällig half ich in dieser Zeit zwei Menschen sehr erfolgreich bei ihrer Jobsuche. Daraus entstand die Idee, mich als Bewerbungs-Coach selbständig zu machen.

Schnell merkte ich, wie sehr diese Arbeit zu mir passte. Über die Jahre durfte ich Hunderte Menschen auf ihrem beruflichen und persönlichen Weg begleiten. Als mein Mann und ich beschlossen, nach Neuseeland auszuwandern, fiel es mir nicht leicht, mein Business aufzugeben. In Neuseeland leitete ich ein wachsendes Bauunternehmen mit und entdeckte Homeschooling nicht nur als Bildungsweg, sondern als ganzheitlichen Lebensstil. Nach mehreren Jahren zwischen Familie, Homeschooling und einer anspruchsvollen beruflichen Tätigkeit entschied ich mich, meine Stelle aufzugeben und wieder als Coach zu arbeiten.

Heute verbinde ich meine natürlichen Stärken mit meinen Erfahrungen aus Führung, Business und Coaching. Rückblickend erkenne ich einen roten Faden, den ich damals selbst noch nicht sehen konnte: mein Interesse an Menschen, meine Freude daran, Zusammenhänge zu verstehen, Strukturen zu schaffen und anderen dabei zu helfen, ihre eigenen Stärken und Möglichkeiten zu erkennen.

Jetzt bist du dran. Auf den nächsten Seiten findest du einen Fragebogen zu deiner eigenen Lebensgeschichte. Nimm dir Zeit und antworte ehrlich. Wenn du an einer Stelle nicht weiterkommst, frage Menschen, die dich gut kennen. Manchmal erkennen andere Stärken, Interessen oder wiederkehrende Muster, die wir selbst übersehen.

Eigene Geschichte erkunden

Wichtige Erfahrungen, die deine berufliche Richtung prägen können

Nr.	Frage	Antwort
1	Wie hast du als Kind gerne deine Zeit verbracht?	
2	Warst du lieber drinnen oder draußen?	
3	Wann hast du dich richtig gut gefühlt?	
4	Hast du erste Führungserfahrung sammeln können?	
5	Was machen deine Eltern beruflich?	
6	Was mögen deine Eltern an ihren Berufen? Was nicht?	
7	Welche Fähigkeiten hast du bereits entwickelt? (Handwerk, Technik, IT, Arbeit mit Menschen, Pflege & Fürsorge, Sprachen, Musik, Sonstiges)	
8	Was kannst du gut und tust du gerne?	

Eigene Geschichte erkunden

Nr.	Frage	Antwort
9	Welche deiner Stärken werden von anderen besonders geschätzt?	
10	Wo siehst du deine Schwächen?	
11	Was sind/waren deine Lieblingsfächer?	
12	Worüber redest du am liebsten?	
13	Was kannst du nicht so gut?	
14	Was würdest du beruflich tun, wenn alles, was du anpackst, gelingen würde?	
15	Was würdest du tun, wenn du kein Geld verdienen müsstest?	
16	Wie definierst du Erfolg?	

Erkenne deinen roten Faden

Du hast in dem Fragebogen über verschiedene Bereiche deines Lebens nachgedacht – deine Interessen, Erfahrungen, Stärken und die Menschen, die dich am besten kennen. Nimm dir jetzt einen Moment Zeit, um einen Schritt zurückzutreten und das große Ganze zu betrachten.

Anstatt dich auf einzelne Antworten in deinem Fragebogen zu konzentrieren, achte auf die Muster, die immer wieder auftauchen. Diese wiederkehrenden Themen liefern oft wertvolle Hinweise darauf, wie du geschaffen wurdest und in welchen Arbeitsfeldern und Umgebungen du aufblühen kannst.

Welche Wörter oder Ideen tauchten in deinem Fragebogen immer wieder auf? Welchen roten Fäden könntest du darin bereits erkennen?

- | | |
|--|--|
| ☐ Menschen helfen/Pflege | ☐ Natur/Outdoor-Aktivitäten |
| ☐ Mit Kindern arbeiten | ☐ Tiere |
| ☐ Unterrichten | ☐ Gesundheit |
| ☐ Zuhören/Ermutigen | ☐ Wirtschaft/Unternehmertum |
| ☐ Leitung | ☐ Organisation und Planung |
| ☐ Kreativität/Design | ☐ Abenteuer/Reisen |
| ☐ Schreiben/Kommunizieren | ☐ Selbstständig arbeiten |
| ☐ Mathematik/Problemlösung | ☐ Im Team arbeiten |
| ☐ Naturwissenschaft/Forschung | ☐ Anderen dienen |
| ☐ Technologie/Computer | ☐ Glaube und Dienst |
| ☐ Bauen/Reparieren | ☐ Musik |
| ☐ Praktische handwerkliche Arbeit | ☐ Sonstiges: _____ |

Die stärksten Muster, die ich entdeckt habe:

03 Relevante Einflüsse

In diesem Schritt schauen wir uns einige der wichtigsten Faktoren an, die unsere Berufswahl beeinflussen. Dieser Teil wird bei der Berufsorientierung oft übersehen, obwohl er eine wichtige Grundlage für eine passende Entscheidung bildet. Ich habe zwölf Faktoren ausgewählt, die dabei eine besonders große Rolle spielen können. Auf Seite 12 findest du ein Diagramm, in dem du deine Gedanken zu den einzelnen Faktoren festhalten kannst. Zunächst möchte ich dir dazu einige Impulse mitgeben:

Einfluss der Eltern: Manche Menschen wählen Berufe, um ihren Eltern zu gefallen – nur um später festzustellen, dass sie in dem Beruf unglücklich sind. Andere wollen dem Weg ihrer Eltern nicht folgen, obwohl er ihnen liegen würde. Denke über die Berufe deiner Eltern nach. Was könntest du davon lernen, wenn du sie beobachtest? Haben ihre Worte dein Selbstvertrauen gestärkt – oder vielleicht eingeschränkt?

Finanzen: Finanzielle Überlegungen sind wichtig. In meinem Fall konnten meine Eltern kein Universitätsstudium finanzieren, und ich wollte nicht mit Schulden ins Erwachsenenleben starten. Das arbeitgeberfinanzierte Studienmodell war ein entscheidender Faktor bei meiner Entscheidung. Wie sehr beeinflusst deine/die finanzielle Situation deiner Familie deine Berufsentscheidung?

Körperliche Aktivität: Ist dir Bewegung wichtig bei deiner Arbeit? Oder arbeitest du lieber ruhig am Schreibtisch?

Selbstvertrauen: Manchmal steht mangelndes Selbstvertrauen im Weg. Aber Selbstvertrauen kann wachsen. Als Teenager war ich nicht besonders selbstbewusst. Mit der Zeit wechselte ich von Selbstvertrauen zu dem, was ich „Gott-Vertrauen“ nenne. Ich entschied mich, mehr darauf zu achten, was Gott über mich denkt, als auf die Meinungen anderer Menschen. Durch diese Einstellung und die Bereitschaft, Schritte zu gehen, wuchs meine Sicherheit und mein Mut.

Interessen: Manche Menschen möchten ihre Interessen in ihren Beruf integrieren, während andere sie lieber als Hobbys behalten. Interessanterweise habe ich meine Liebe zu tiefgründigen Gesprächen anfangs gar nicht als „Interesse“ erkannt. Heute weiß ich, dass sie wesentlich zu meinem beruflichen Erfolg beigetragen hat und zentral für meine Coaching-Arbeit ist.

Familienpläne: Zukünftige Familienpläne und Lebensstilüberlegungen können ebenfalls Berufsentscheidungen beeinflussen. Bestimmte Berufe lassen sich leichter mit Kindererziehung, Teilzeitarbeit oder Homeoffice vereinbaren. Andere erfordern möglicherweise häufiges Reisen, lange Arbeitszeiten oder einen Umzug.

Bildungsstand: Dein aktueller Bildungsstand beeinflusst deine beruflichen Möglichkeiten. Wenn du noch zur Schule gehst, kannst du bei der Wahl von Fächern, Praktika oder weiteren Bildungswegen bereits mögliche Berufsrichtungen berücksichtigen. Hast du deine Schul- oder Ausbildungszeit abgeschlossen, spielen deine bisherigen Qualifikationen eine wichtige Rolle – sie müssen jedoch nicht deinen gesamten weiteren Weg bestimmen.

Gottes Führung: Du kannst mit Gott über deine beruflichen Fragen sprechen. Er hat dich geschaffen und kennt dich besser als jeder andere. Oft öffnet er Türen und führt dich auf Wege, die zu dir passen – auch wenn du sie selbst noch nicht erkennen kannst.

Persönlichkeit: Dies ist ein besonders wichtiger Faktor. Ich habe Menschen begleitet, die Berufe gewählt haben, die nicht zu ihrer Persönlichkeit passten. Eine introvertierte Klientin wählte wiederholt Rollen mit viel Kundenkontakt. Sie litt zutiefst und wurde gemobbt – nicht weil sie unfähig war, sondern weil das Umfeld nicht zu ihrer Wesensart passte. Deine Persönlichkeit zu verstehen, verhindert unnötige Frustration. Wir werden uns dies im nächsten Schritt genauer ansehen.

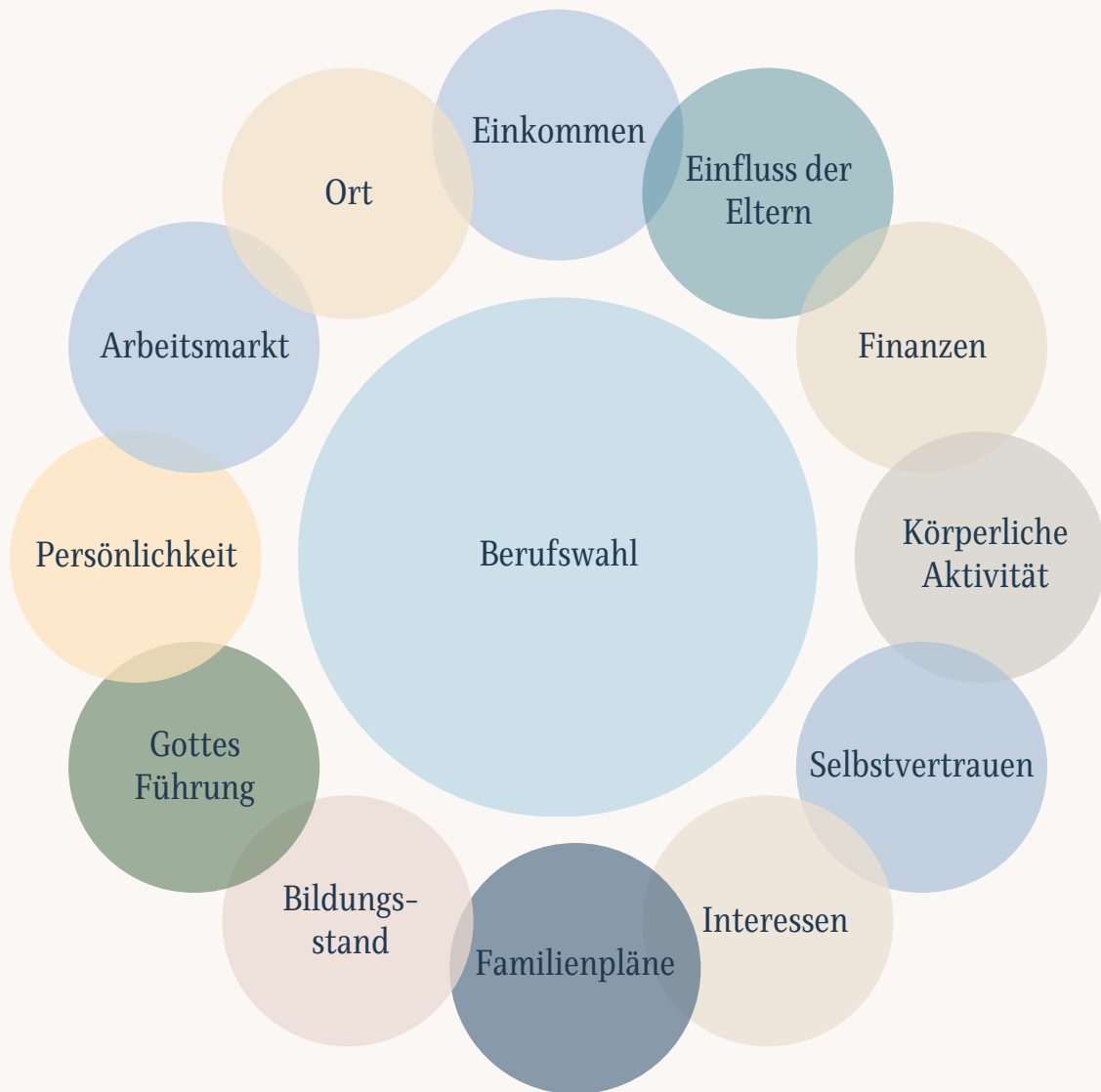
Arbeitsmarkt: Berufliche Möglichkeiten unterscheiden sich je nachdem, wo du lebst. Das betrifft Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten ebenso wie Unternehmen und Arbeitsplätze. Regionale Branchen, wirtschaftliche Entwicklungen und neue Technologien spielen dabei eine wichtige Rolle. **Ein Hinweis zu Künstlicher Intelligenz (KI):** KI und andere neue Technologien verändern Berufsfelder. Überlege, welche Chancen und Herausforderungen sich daraus für deinen beruflichen Weg ergeben könnten.

Ort: Ist es dir wichtig, in der Nähe deiner Familie zu bleiben, oder würdest du einen Umzug in Betracht ziehen? Manche Berufe bieten Möglichkeiten fast überall, während andere einen Umzug in eine andere Stadt oder sogar ein anderes Land erfordern könnten.

Einkommen: Wie wichtig ist dir dein zukünftiges Einkommen? Manche Menschen nehmen gerne ein geringeres Einkommen in Kauf, wenn sie ihre Arbeit als besonders sinnvoll empfinden. Anderen sind finanzielle Sicherheit und ein höheres Einkommen wichtiger.

Relevante Einflüsse

Bewerte jeden Faktor danach, wie wichtig er dir ist (von 1–10), und kreise anschließend diejenigen ein, die für dich besonders relevant sind. So entsteht Schritt für Schritt ein klareres Bild davon, was dir für deinen beruflichen Weg wirklich wichtig ist.



04 Unverwechselbare Stärken

Ein wichtiger Teil der Berufsfindung ist, sich selbst besser kennenzulernen. Jeder Mensch wurde mit einer einzigartigen Persönlichkeit, unterschiedlichen Stärken, Gaben und Verhaltensweisen geschaffen. Je besser wir verstehen, wie wir angelegt sind, desto leichter können wir einen Beruf wählen, der zu uns passt – und in dem wir unsere Stärken einsetzen können, ohne uns ständig verbiegen zu müssen.

Ein hilfreiches Werkzeug, um die eigene Persönlichkeit besser zu verstehen, ist das DISG-Persönlichkeitsmodell, das in der Wirtschaft und Persönlichkeitsentwicklung weit verbreitet ist. DISG soll Menschen nicht in Schubladen stecken, sondern hilft dabei, typische Verhaltensweisen, Kommunikationsstile und Motivationen besser zu verstehen.

Deinen DISG-Stil zu kennen, kann dir helfen:

- deine natürlichen Stärken besser zu verstehen
- Bereiche zu erkennen, in denen du dich weiterentwickeln kannst
- zu verstehen, warum dir bestimmte Aufgaben mehr liegen als andere
- Unterschiede zwischen Menschen wertzuschätzen
- berufliche Möglichkeiten zu erkennen, die zu dir und deinen Stärken passen

Die vier DISG-Persönlichkeitsstile

D – Dominanz

Menschen mit einem hohen Dominanz-Anteil sind häufig entschlossen, selbstbewusst und handlungsorientiert. Sie lösen gerne Probleme, übernehmen Verantwortung und treffen Entscheidungen. Oft fühlen sie sich in Aufgaben wohl, bei denen sie gestalten, führen, Herausforderungen meistern oder ambitionierte Ziele erreichen können.

I – Initiative

Menschen mit einem hohen Initiative-Anteil sind häufig enthusiastisch, optimistisch und kontaktfreudig. Sie tauschen sich gerne mit anderen aus, können Menschen begeistern und bringen sich positiv in ihr Umfeld ein. Tätigkeiten mit viel Kommunikation und Kontakt zu Menschen – zum Beispiel im Lehren, Coaching, Vertrieb oder Kundenbetreuung – können gut zu ihnen passen.

S – Stetigkeit

Menschen mit einem hohen Stetigkeit-Anteil sind häufig geduldig, zuverlässig und hilfsbereit. Sie schätzen Harmonie, Loyalität und gute Beziehungen. Oft fühlen sie sich in unterstützenden und kooperativen Umgebungen wohl, in denen sie anderen helfen und zu einem guten Miteinander beitragen können.

G – Gewissenhaftigkeit

Menschen mit einem hohen Gewissenhaftigkeit-Anteil sind häufig analytisch, sorgfältig und detailorientiert. Sie legen Wert auf Qualität, Genauigkeit und gute Planung. Tätigkeiten, die Analyse, Problemlösung, Organisation oder tiefes Fachwissen erfordern, können besonders gut zu ihnen passen.

Jeder Persönlichkeitsstil bringt Stärken und mögliche Schwächen mit sich. Ein entschlossener Mensch (D) kann ungeduldig werden, ein harmoniebedürftiger (S) schwierige Gespräche vermeiden, ein begeisterungsfähiger (I) mit Struktur kämpfen und ein sorgfältiger (G) Schwierigkeiten mit Veränderungen haben.

Auf der folgenden Seite findest du eine Übersicht der vier DISG-Stile. Lies dir die Beschreibungen in Ruhe durch und markiere, was besonders gut auf dich zutrifft. Viele Menschen finden sich in zwei DISG-Stilen wieder. Gerade die Kombination beider Stile kann viel über ihre Stärken, ihre Kommunikation und ihre natürliche Arbeitsweise aussagen.

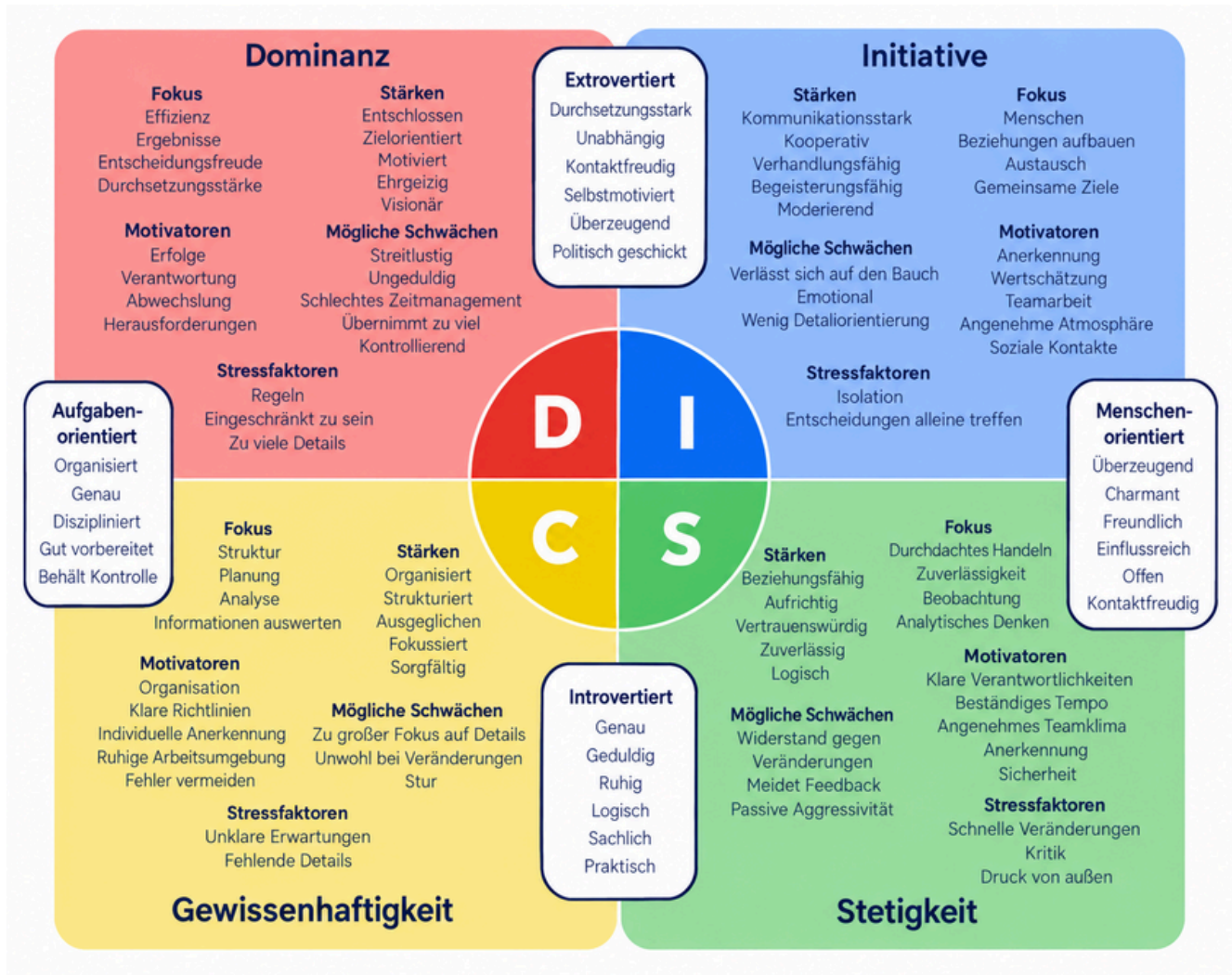
Aus der Coachingpraxis

Wenn eine vermeintliche Schwäche zur Stärke wird

Eine Frau begann unser Coachinggespräch mit einem Seufzer: „Ich rede zu viel. Mein Mann beschwert sich jeden Tag darüber.“ Ich lächelte sie an und sagte: „Dann lassen Sie uns eine Arbeitsstelle finden, in der Sie jeden Tag viel reden dürfen.“ Und genau das gelang uns. Die Kundin erkannte, dass ihre vermeintliche Schwäche in einer Tätigkeit, die Kommunikation und Kontaktfreude erforderte, zu einer wertvollen Stärke und sogar zu einem Erfolgsfaktor werden konnte.

Manchmal ist eine vermeintliche Schwäche keine Schwäche – sondern eine Stärke, die bisher nur noch nicht das passende Umfeld gefunden hat.

DAS DISG-MODELL



Verwendet mit Genehmigung von DISCflex

Fragen zum Nachdenken:

- Welche Beschreibungen passen besonders gut zu mir?
- In welchen ein oder zwei DISG-Stilen erkenne ich mich am meisten wieder?
- Wie erleben mich andere Menschen?
- Kann ich erkennen, dass manche meiner Stärken auch mögliche Schwächen mit sich bringen – wie zwei Seiten derselben Medaille?

Wenn du das DISG-Persönlichkeitsmodell weiter vertiefen möchtest, findest du dazu viele Bücher und Online-Fragebögen.

Hochsensibilität

In meiner Coaching-Praxis habe ich erlebt, dass hochsensible Personen (HSP) häufig besonders intensiv über ihre Berufswahl, ihre Berufung und das passende Arbeitsumfeld nachdenken. Sie setzen sich oft einen hohen Anspruch – auch bei der Suche nach einem geeigneten Beruf und im Bewerbungsprozess.

Viele der hochsensiblen Menschen, die zu mir ins Coaching kommen, kennen das Konzept der Hochsensibilität jedoch nicht. Sich damit auseinanderzusetzen, eröffnet ihnen häufig wertvolle neue Erkenntnisse. Für manche ist es sogar ein entscheidender Schlüssel, um frühere Studien- oder Ausbildungsabbrüche sowie ihre Erfahrungen in der Schulzeit besser zu verstehen. Auch das schwer greifbare Gefühl, die Welt anders wahrzunehmen als andere und deshalb nicht richtig dazuzugehören, bekommt dadurch einen verständlichen Zusammenhang.

Ich vermute, dass sich auch unter den Menschen, die mit einem Arbeitsbuch wie diesem besonders gründlich über ihren beruflichen Weg nachdenken, einige hochsensible Personen befinden. Deshalb habe ich dieses Kapitel ergänzt.

Doch was bedeutet Hochsensibilität eigentlich?

Die Psychologin und Autorin Dr. Elaine Aron beschreibt Hochsensibilität in ihrem Buch *Sind Sie hochsensibel?* als ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, das wissenschaftlich als Sensory Processing Sensitivity (SPS) bezeichnet wird. Hochsensible Menschen verarbeiten Eindrücke und Erfahrungen besonders tiefgehend, nehmen feine Nuancen leichter wahr, reagieren häufig emotional intensiver und können durch eine große Menge an Reizen schneller überfordert oder erschöpft werden.

- D – Depth of Processing: tiefgehende Verarbeitung von Informationen
- O – Overstimulation: schnellere Überreizung
- E – Emotional Responsiveness and Empathy: stärkere emotionale Reaktionen und ausgeprägte Empathie
- S – Sensing the Subtle: Wahrnehmung feiner Unterschiede und Nuancen

Hochsensibilität

Hochsensibilität ist weder eine Störung noch eine Erkrankung. Nach Elaine Aron betrifft dieses Merkmal etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung. Dabei geht es nicht unbedingt um außergewöhnlich scharfe Sinne, sondern vor allem darum, dass aufgenommene Informationen besonders sorgfältig und tief verarbeitet werden.

Auf Grundlage von Aron's Buch und meiner eigenen Coaching-Erfahrung habe ich auf der folgenden Seite einen Fragebogen zusammengestellt. Er kann dir erste Hinweise darauf geben, wie sensibel du Eindrücke wahrnimmst und verarbeitest. Er dient jedoch lediglich der persönlichen Reflexion und stellt keine fachliche Diagnose dar.

Solltest du beim Ausfüllen feststellen, dass Hochsensibilität auf dich eher nicht zutrifft, kannst du dieses Kriterium für deine Berufswahl einfach beiseitelassen. Das Wissen darüber kann dir dennoch helfen, sensible Menschen in deinem persönlichen oder beruflichen Umfeld besser zu verstehen – etwa in Freundschaften, im Kollegenkreis oder im Umgang mit Kundinnen und Kunden.

Wenn der Kurztest darauf hindeutet, dass du hochsensibel sein könntest, empfehle ich dir, dich näher mit dem Thema zu beschäftigen. Dieses Wissen kann dir wertvolle Erkenntnisse über dich selbst schenken und dir helfen, bisherige Erfahrungen aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Gleichzeitig kann es dir mehr Klarheit darüber geben, welches Arbeitsumfeld und welche Art von Tätigkeit wirklich zu dir passen und dir langfristig Freude bereiten könnten. *So kannst du lernen, deine Sensibilität nicht als Last, sondern als wertvollen Teil deiner Persönlichkeit mit besonderen Stärken zu sehen.*

Bin ich hochsensibel?

Beantworte den Fragebogen so wie du es empfindest. Wenn eine Aussage zumindest teilweise zutrifft, kreuze "Trifft zu" an.

Aussage	Trifft nicht zu	Trifft zu
Ich nehme Feinheiten in meiner Umgebung wahr, die anderen oft nicht auffallen.	☐	☐
Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.	☐	☐
Ich bin empfindlich gegenüber körperlichen Schmerzen.	☐	☐
Ich habe ein reiches und komplexes Innenleben.	☐	☐
Laute Geräusche lösen bei mir schnell Unbehagen aus.	☐	☐
Kunst und Musik können mich tief berühren.	☐	☐
Ich bin gewissenhaft.	☐	☐
Veränderungen in meinem Leben können mich beunruhigen oder aus dem Gleichgewicht bringen.	☐	☐
Wenn viel um mich herum los ist, werde ich schnell gereizt oder überfordert.	☐	☐
Mir ist es sehr wichtig, Fehler zu vermeiden und nichts zu vergessen.	☐	☐
Es belastet mich, wenn ich mehrere Dinge gleichzeitig erledigen soll.	☐	☐
An stressigen Tagen brauche ich die Möglichkeit, mich an einen ruhigen, reizarmen Ort zurückzuziehen.	☐	☐
Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe können mein Wohlbefinden deutlich beeinträchtigen.	☐	☐
Starkes Hungergefühl beeinflusst meine Stimmung oder Konzentrationsfähigkeit deutlich.	☐	☐

Bin ich hochsensibel?

Aussage	Trifft nicht zu	Trifft zu
Als Kind wurde ich von meinen Eltern oder Lehrern als sensibel oder schüchtern wahrgenommen.	☐	☐
Es ist mir wichtig, meinen Alltag so zu gestalten, dass ich sehr aufregende oder überfordernde Situationen möglichst vermeiden kann.	☐	☐
Wenn ich mich mit anderen messen muss oder bei einer Aufgabe beobachtet werde, werde ich so nervös, dass meine Leistung darunter leidet.	☐	☐
Neuen oder ungewohnten Situationen begegne ich zunächst eher vorsichtig.	☐	☐
Erlebnisse oder Begegnungen beschäftigen mich oft noch lange. Gespräche gehe ich im Nachhinein manchmal wiederholt durch.	☐	☐
Ich denke über viele Dinge sehr gründlich nach, sodass mir Entscheidungen manchmal schwerfallen.	☐	☐

Auswertung

Wenn du 12 oder mehr Aussagen mit „Trifft zu“ angekreuzt hast, ist es wahrscheinlich, dass Hochsensibilität für dich ein relevantes Thema sein könnte. Dieser Fragebogen dient der persönlichen Reflexion und ist keine diagnostische Beurteilung.

DeineStärken im Überblick

Schreibe auf Grundlage deines Fragebogens und deiner Persönlichkeit die Stärken auf, die besonders auf dich zutreffen. Wenn du diese Seite mit all deinen Stärken betrachtest, erinnere dich daran: Du bist nicht zufällig auf dieser Welt. Du bist bewusst und einzigartig geschaffen. Deine Gaben haben einen Wert – und du kannst sie einsetzen, um Gutes zu bewirken.

Nr.	Stärken

05 Finde Berufsideen

Berufliche Möglichkeiten

Arbeitsmarkt und Branchentrends erkunden

01 Was sind Branchen der Zukunft?

02 Welche Arbeitsmarkttrends gibt es?

03 Welche Kompetenzen sind besonders gefragt?

Jetzt, da du mehr über deine Persönlichkeit und das, was dir wichtig ist, weißt, ist es an der Zeit, Berufsideen zu entwickeln und ein wenig zu träumen. Schreibe auf der nächsten Seite so viele Berufe auf, die dir einfallen, die zu dir passen könnten.

Als Inspiration findest du auf den folgenden Seiten einige Beispiele. Markiere alles, was interessant und ansprechend klingt. Überlege auch, welche DISG-Stile zu den verschiedenen Berufen passen könnten.

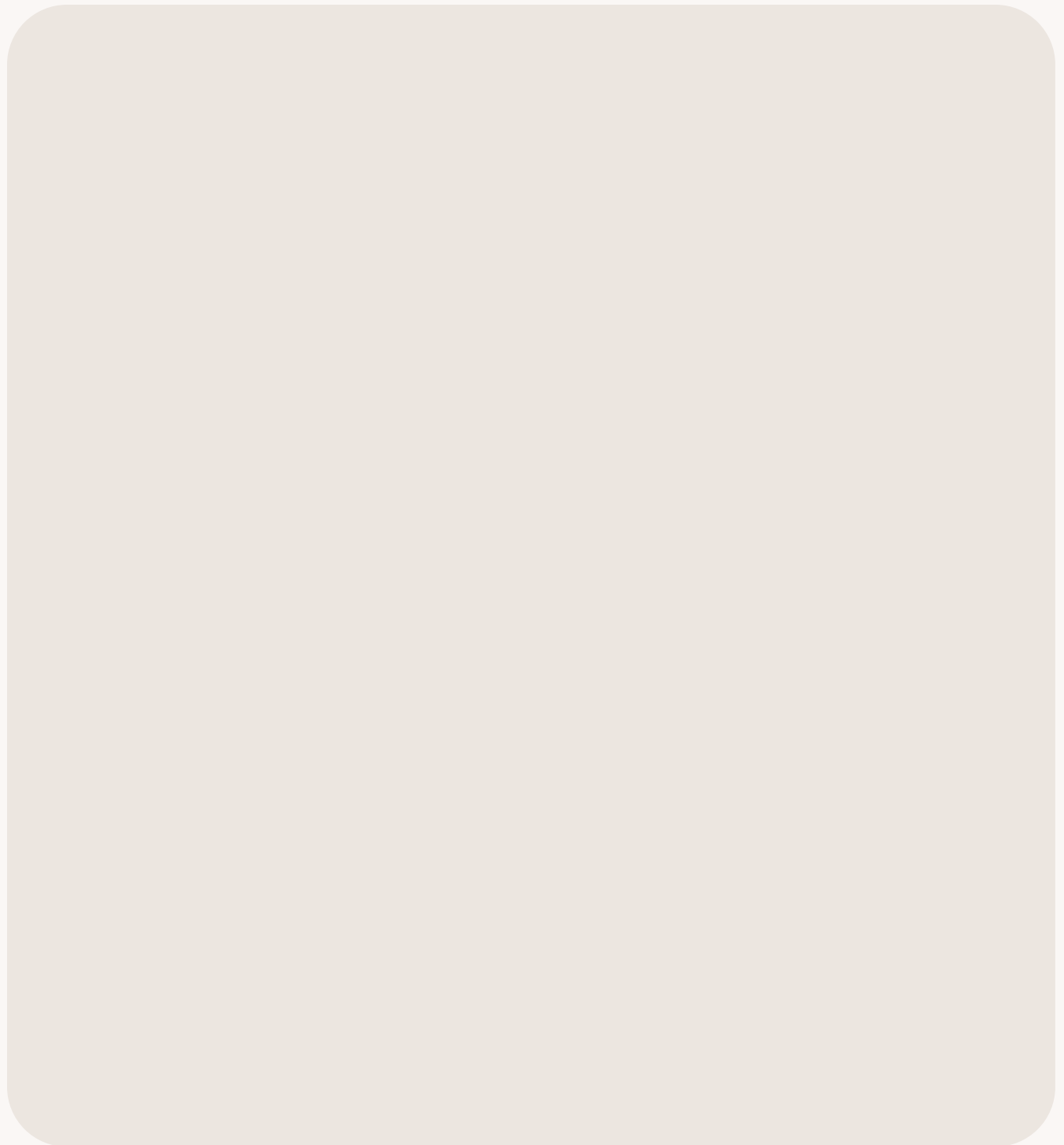
Weitere Informationsquellen für deine Recherche: Berufsberatung, Hochschulen und Berufsschulen, Ausbildungsportale, Jobbörsen, Gespräche mit Familie, Freunden und Menschen aus verschiedenen Berufsfeldern.

Beziehe bei deiner Recherche auch Zukunftsbranchen, neue Technologien, Arbeitsmarkttrends und gefragte Kompetenzen mit ein.

Wähle anschließend drei bis vier Berufe aus, die dich besonders ansprechen, und trage sie auf Seite 25 ein. Diese Ideen wirst du in den nächsten Schritten genauer erkunden und prüfen.

Meine Berufsideen

Brainstorming: Sammle zunächst so viele Ideen auf wie möglich



Berufsideen

01 Für analytische Denker

Oft liegen Stärken in Mathematik, Analyse, Forschung und Problemlösung oder im selbstständigen Arbeiten.

Mögliche Berufsfelder:

- Buchhaltung & Finanzen
- Datenanalyse & Statistik
- Ingenieurwesen (z. B. Bau, Maschinenbau, Chemie, Elektrotechnik)
- Programmierung & Softwareentwicklung
- IT, Cybersicherheit & neue Technologien
- Architektur & technisches Zeichnen
- Naturwissenschaften & Forschung
- Medizinische Diagnostik

02 Für kreative Köpfe

Stärken liegen oft im Gestalten, Schreiben, Ausdrücken von Ideen oder anderen kreativen Arbeiten.

Mögliche Berufsfelder:

- Grafikdesign & digitale Gestaltung
- Fotografie & Videografie
- Schreiben, Lektorat & Content-Erstellung
- Musik, Lobpreis & Tontechnik
- Illustration, Kunsthandwerk & Produktgestaltung
- Innenarchitektur & Mode
- Marketing, Werbung & Social Media

bewerbungs-coach.com

03 Für Menschen, die gerne mit anderen arbeiten

Helfen, Lehren, Ermutigen und die Zusammenarbeit mit anderen gehören oft zu ihren Stärken.

Mögliche Berufsfelder:

- Pflege & Gesundheitswesen
- Pädagogik, Lehramt & Nachhilfe
- Beratung & Soziale Arbeit
- Kinder- & Jugendarbeit
- Mission & gemeinnützige Arbeit
- Kundenbetreuung & Service
- Sprach-, Lern- & Förderbereiche
- Personalwesen & Weiterbildung

Weitere Berufsideen

04

Für praktisch Veranlagte

Arbeiten gerne mit den Händen, Werkzeugen oder Maschinen und haben Freude daran, etwas zu bauen, zu reparieren oder praktisch tätig zu sein.

Mögliche Berufsfelder:

- Handwerk (z. B. Tischlerei, Sanitär, Elektrik, Schweißen)
- Kfz-Technik & Mechatronik
- Garten- & Landschaftsbau
- Bau & Renovierung
- Landwirtschaft
- Drohnentechnik & Vermessung
- Produktion & Maschinenbedienung

05

Für Führungstalente & Macher

Übernehmen gerne Verantwortung, organisieren, verkaufen und bringen eigene Ideen oder Projekte auf den Weg.

Mögliche Berufsfelder:

- Selbstständigkeit & Unternehmertum
- Immobilienwirtschaft
- Vertrieb & Marketing
- Online-Business (z. B. Onlineshop, Coaching)
- Eventmanagement
- Büromanagement
- Beratung & freiberufliche Tätigkeit

06

Für Menschen, die Gott und anderen Vollzeit dienen möchten

Möchten ihren Glauben und den Dienst an anderen bewusst mit ihrer beruflichen Tätigkeit verbinden.

Mögliche Berufsfelder:

- Pastoraler Dienst & Gemeindearbeit
- Lobpreis & Musik
- Mission & evangelistische Arbeit
- Christliche Beratung & Seelsorge
- Christliche Bildungsarbeit
- Gemeinnützige Organisationen – Verwaltung, Lehre oder Leitung
- Kinder-, Jugend- & Freizeitarbeit

Meine Top-Berufsideen

Welche drei oder vier berufliche Möglichkeiten passen nach allem, was du bisher herausgefunden hast, am besten zu dir? Welche begeistern dich besonders und passen zu deinen Stärken, Interessen und Werten?

1

Berufsidee 1

2

Berufsidee 2

3

Berufsidee 3

4

Berufsidee 4

06 Evaluieren & Entscheiden

Du hast bereits einen weiten Weg zurückgelegt. Du hast über deine Lebensgeschichte nachgedacht, deine Persönlichkeit und Stärken erkundet, herausgefunden, welche Faktoren dir für deinen beruflichen Weg besonders wichtig sind, und verschiedene Berufsideen gesammelt.

Nun geht es darum, all diese Erkenntnisse zusammenzuführen und deine Berufsideen genauer zu betrachten. Manche Möglichkeiten passen vielleicht gut zu deinen Stärken, aber du würdest die erforderlichen Aufgaben nicht gerne tun. Andere begeistern dich, sind jedoch momentan aus verschiedenen Gründen nur schwer umsetzbar.

Die folgende Bewertung hilft dir, deine Möglichkeiten bewusst abzuwägen und Unterschiede klarer zu erkennen. Achte dabei auch auf deine innere Reaktion: Welche Möglichkeit weckt deine Neugier? Bei welcher spürst du Freude oder Energie? Und wo entstehen Zweifel oder Widerstände? Diese Beobachtungen können dir zusätzliche wertvolle Hinweise geben.

Eine Bewertung ist noch keine endgültige Entscheidung. Sie hilft dir zunächst dabei, deine Gedanken zu ordnen und herauszufinden, welche Möglichkeiten einen genaueren Blick verdienen.

Evaluieren & Entscheiden

Berufsidee 1:

Nutze die folgenden Fragen, um eine deiner Berufsideen genauer zu prüfen. Notiere deine Gedanken in den vorgesehenen Feldern.

Was interessiert mich an diesem Beruf?

Was könnte für mich herausfordernd sein?

Wie sieht das typische Arbeitsumfeld aus (z. B. Büro, zu Hause, draußen)?

Wie könnte ein typischer Arbeitstag aussehen? Würde ich eher selbstständig oder mit Menschen arbeiten?

Erforderliche Qualifikation/Dauer und Kosten

Welche meiner Stärken und Gaben könnte ich einsetzen?

Passt dieser Beruf zu meinen Zukunftsplänen (z. B. Familie, Wohnort, gewünschter Lebensstil)?

Evaluieren & Entscheiden

Berufsidee 2: _____

Nutze die folgenden Fragen, um eine deiner Berufsideen genauer zu prüfen. Notiere deine Gedanken in den vorgesehenen Feldern.

Was interessiert mich an diesem Beruf?

Was könnte für mich herausfordernd sein?

Wie sieht das typische Arbeitsumfeld aus (z. B. Büro, zu Hause, draußen)?

Wie könnte ein typischer Arbeitstag aussehen? Würde ich eher selbstständig oder mit Menschen arbeiten?

Erforderliche Qualifikation/Dauer und Kosten

Welche meiner Stärken und Gaben könnte ich einsetzen?

Passt dieser Beruf zu meinen Zukunftsplänen (z. B. Familie, Wohnort, gewünschter Lebensstil)?

Evaluieren & Entscheiden

Berufsidee 3:

Nutze die folgenden Fragen, um eine deiner Berufsideen genauer zu prüfen. Notiere deine Gedanken in den vorgesehenen Feldern.

Was interessiert mich an diesem Beruf?

Was könnte für mich herausfordernd sein?

Wie sieht das typische Arbeitsumfeld aus (z. B. Büro, zu Hause, draußen)?

Wie könnte ein typischer Arbeitstag aussehen? Würde ich eher selbstständig oder mit Menschen arbeiten?

Erforderliche Qualifikation/Dauer und Kosten

Welche meiner Stärken und Gaben könnte ich einsetzen?

Passt dieser Beruf zu meinen Zukunftsplänen (z. B. Familie, Wohnort, gewünschter Lebensstil)?

Evaluieren & Entscheiden

Berufsidee 4:

Nutze die folgenden Fragen, um eine deiner Berufsideen genauer zu prüfen. Notiere deine Gedanken in den vorgesehenen Feldern.

Was interessiert mich an diesem Beruf?

Was könnte für mich herausfordernd sein?

Wie sieht das typische Arbeitsumfeld aus (z. B. Büro, zu Hause, draußen)?

Wie könnte ein typischer Arbeitstag aussehen? Würde ich eher selbstständig oder mit Menschen arbeiten?

Erforderliche Qualifikation/Dauer und Kosten

Welche meiner Stärken und Gaben könnte ich einsetzen?

Passt dieser Beruf zu meinen Zukunftsplänen (z. B. Familie, Wohnort, gewünschter Lebensstil)?

07 Nächste Schritte

Hat dir die Bewertung geholfen, mehr Klarheit zu gewinnen? Vielleicht zeichnet sich bereits eine klare Richtung ab. Oder du möchtest zwei oder drei Möglichkeiten weiter erkunden. Beides ist völlig in Ordnung.

Jetzt geht es darum, konkrete nächste Schritte festzulegen, um deinem Berufsziel näher zu kommen.

Wähle bis zu fünf realistische Schritte. Sie müssen nicht groß sein – oft sind es gerade die kleinen, bewussten Schritte, die uns weiterbringen.

Zum Beispiel:

- mit jemandem sprechen, der in einem Beruf arbeitet, der dich interessiert
- jemanden einen Tag bei der Arbeit begleiten
- Ausbildungs-, Studien- oder Weiterbildungsmöglichkeiten recherchieren
- ein Praktikum machen, ehrenamtlich mitarbeiten oder praktische Erfahrungen sammeln
- deinen Lebenslauf oder dein berufliches Online-Profil aktualisieren
- dich auf eine Stelle, ein Praktikum, eine Ausbildung oder einen Studienplatz bewerben
- mit einem Mentor, Berufsberater oder Coach sprechen
- ein Buch lesen oder einen Podcast über ein interessantes Berufsfeld anhören

Sei bereit zu handeln und gleichzeitig offen dafür, dass sich deine Richtung verändern kann. Manchmal führt ein Schritt nicht direkt zum Ziel, sondern schenkt dir die Klarheit, die du für den nächsten brauchst.

Mein Plan

Schreibe hier deine nächsten Schritte auf. Auch wenn manche davon Mut oder Überwindung kosten: Jeder Schritt bringt dich deinem Ziel ein Stück näher.

SCHRITT	WAS MÖCHTE ICH TUN?	BIS WANN?
1		
2		
3		
4		
5		

Abschließende Gedanken

Wenn wir einen Beruf ausüben, der zu uns passt und uns Freude bereitet, fällt uns der Arbeitsalltag oft leichter. Gleichzeitig erleben wir, dass unser Beitrag wertvoll ist und geschätzt wird. Stimmen unsere Stärken mit den Anforderungen des Berufs und des Arbeitsumfeldes überein, können wir uns entfalten, Frucht bringen und erfahren, wie aus einem Beruf echte Berufung werden kann.

Viele Menschen neigen dazu, sich selbst kritisch zu betrachten und vor allem ihre Schwächen wahrzunehmen. Auch wenn es wertvoll sein kann, an ihnen zu arbeiten, ist bei der Berufswahl ein stärkenorientierter Blick besonders wichtig. Jeder Mensch bringt durch seine einzigartige Persönlichkeit etwas Wertvolles in diese Welt. Wenn wir unsere Stärken im passenden Umfeld einsetzen können, entstehen oft Freude, Selbstvertrauen und das Gefühl: Hier bin ich richtig.

Deshalb möchte ich dich ermutigen, deine Stärken bewusst anzunehmen, wertzuschätzen und dankbar für das zu sein, was dich einzigartig macht.

Nimm dir zum Abschluss einen Moment Zeit und denke darüber nach:

- Was war meine wichtigste Erkenntnis?
- Was hat mich an mir selbst überrascht?
- Welche Stärken sind mir klarer geworden?
- Welche Berufsidee begeistert mich besonders – und warum?

Auf der nächsten Seite kannst du deine Gedanken und Erkenntnisse festhalten.

Mein Blick nach vorn

Diese Seite gehört dir. Nutze sie für deine abschließenden Gedanken und berufliche Idee – schreibe, zeichne oder skizziere, ganz so, wie es zu dir passt.

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast es geschafft – du bist am Ende dieses Arbeitsbuchs angekommen!

Auch wenn wir uns vielleicht nie persönlich begegnet sind, habe ich beim Schreiben dieses Buches an Menschen wie dich gedacht. Ich wünsche mir, dass es dir geholfen hat, dich selbst besser kennenzulernen und deine berufliche Zukunft deutlicher und klarer zu sehen.

Dein Beruf ist nur ein Teil deiner Geschichte. Bleib neugierig, entwickle dich weiter, setze deine Stärken für andere ein und erlebe, wie dein Weg sich entfaltet.

Wohin dieser dich auch führt, ich wünsche dir, dass du die Freude erlebst, die entsteht, wenn wir bei unserer Berufung ankommen.

Herzlich,

Lilly Minnich

