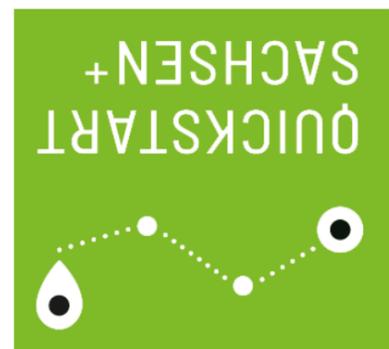


# GUIDE FÜR DEINE ZUKUNFT



DER <<<<<<



... finde sachsenweit den richtigen Kontakt im Netzwerk von Quickstart Sachsen\*

- AGENTUR FÜR ARBEIT
- HANDWERKSKAMMER
- INDUSTRIE- UND HANDELSKAMMER
- GRÜNE BERUFE
- NOTARKAMMER SACHSEN...

...Selbstständigkeit  
...finanzieller Unterstützung  
...Ausbildungsberufen

...will mein Studium nicht weiterführen und brauche Infos/Beratung zu...

...bin unzufrieden mit meinem Studium/Studienfach, ...

WER HILFT MIR WEITER? Ich...

...kann mir mein Studium finanziell nicht leisten und brauche Hilfe/Beratung zu...

...zweifle aus persönlichen Gründen an meinem Studium: ...

...Bafög

...wegen der Studienorganisation

...habe Probleme mit meinem Studienfach/mit Prüfungen:

...Schwierigkeiten, wissenschaftlich zu arbeiten/schreiben

...fehlende Selbstorganisation

...weil der Praxisbezug fehlt

...Prüfungsangst

...Prüfung endgültig nicht bestanden oder Angst davor

...weil ich mir die Inhalte anders vorgestellt hatte

- STUDENTENWERK
- Sozialberatung
  - Psychosoziale Beratung
  - Rechtsberatung
  - Studienabschlusscoaching...

...Jobben

...Krankenversicherung

...Sozialleistungen

...Rechtsberatung

...Stipendien

...Studienkredit

...Elterunterhalt

- HOCHSCHULE
- Zentrale Studienberatung
  - Studienfachberatung
  - Studierendebüro
  - Studenten- und Fachschaftsräte
  - Career Center

...weil die Motivation fehlt

...weil die Struktur fehlt



<https://studienabbruch-und-weiter.de/>

**Wir treffen täglich unzählige Entscheidungen:**

Kaffee oder Tee? Pizza oder Nudeln? Das rote oder das grüne T-Shirt?  
 Aber nicht alle Entscheidungen fallen uns leicht.  
 Bei der Frage „Weiterstudieren? Oder doch eine andere Richtung einschlagen?“ kann es zum Beispiel ganz schön kompliziert werden.  
 Nimm' dir Zeit und finde heraus, was DU wirklich willst.



### WAS WILL ICH?

Manchmal ist einem selbst nicht so ganz klar, was man will. Wenn wir bei Entscheidungen hin- und hergerissen sind, spielt oft das „**Innere Team**“ eine Rolle. Das Innere Team ist ein Kommunikationsmodell von Friedemann Schulz von Thun, das unsere innere Pluralität deutlich macht. In uns wirken verschiedene Positionen, die im Modell metaphorisch als Teammitglieder dargestellt werden. Sie resultieren aus unseren Erfahrungen oder daraus, was wir z.B. von Eltern, Freunden, Lehrern gehört und gelernt haben. In manchen Situationen können diese inneren Stimmen eine stimmige Entscheidung blockieren, z.B. möchte ein Teil eine Herausforderung annehmen und freut sich auch darauf, ein anderer Teil von uns fürchtet aber den Stress und hat Selbstzweifel. Jede Stimme repräsentiert einen **Teil unserer Persönlichkeit** und manche Stimmen sind uns vielleicht auch lästig. Jedoch hat jede ihre Berechtigung und will gehört werden. Wenn wir uns bewusst mit unseren inneren Teammitgliedern auseinandersetzen, hilft uns das die **eigene Position** zu klären und eine klare, **authentische Entscheidung** zu treffen.

#### Aber wie setzt du dich mit deinem Inneren Team auseinander?

Nimm dir Zeit und lege Stift und Papier bereit. In die Mitte eines Blattes schreibst du das Thema, das dich beschäftigt. Welche Positionen und Ansichten gibt es dazu in dir? Gibt es leise und laute Stimmen?  
 Schreibe die Botschaften auf. Wo finden sich Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede? Was ist wirklich deine Meinung und was hast du vielleicht von anderen übernommen?  
 Gibt es eine Lösung, die verschiedene Positionen miteinander verbindet?

### MEINE NÄCHSTEN SCHRITTE:

**KEINE PANIK,**  
 Wenn Plan A nicht funktioniert:  
 Das Alphabet hat noch  
 25 weitere Buchstaben.

### EINE ENTSCHEIDUNG TREFFEN:

#### Wovor hast du Angst?

Hast du Angst vor einer Fehlentscheidung? Angst davor, Familie oder Freunde zu enttäuschen? Oder davor, wie dein Umfeld auf deine Entscheidung reagiert?

Diese Frage fällt dir möglicherweise nicht leicht. Aber auch wenn die Angst vor Verlust, Enttäuschung und ähnlichen Dingen vielleicht berechtigt ist, steht demgegenüber deine Gesundheit.

#### Warum schiebst du die Entscheidung auf?

Vielleicht fehlen dir noch Infos? Große Entscheidungen brauchen Zeit - nimm sie dir und informiere dich über Alternativen im Studium und im Berufsleben, um deinen Weg zu finden.

Vielleicht traust du dich auch nicht, deine eigenen Ideen umzusetzen oder siehst noch nicht so klar. Für neue Sichtweisen und Strategien helfen Gespräche mit anderen, um eigene Erwartungen zu klären, oder ein Coaching, um zu schauen, welche berufliche Entwicklung möglich wäre. Berufliche Veränderung ist fordernd: Pack' es an!

Mehr Selbsttests und Entscheidungshilfen findest du hier:



## DU BESTIMMST DIE RICHTUNG!

### WO STEHE ICH? DEINE STANDORTBESTIMMUNG

**Was ist mir wichtig? Wo liegen meine beruflichen Präferenzen?**

- Brainstorming: Es gibt kein richtig oder falsch, schreibe alles auf, was dir einfällt.
- Gewichte die einzelnen Punkte: sehr wichtig (+++)/wichtig (++)/weniger wichtig (+)
- Bringe die sehr wichtigen Punkte in eine Rangfolge.

### Was interessiert mich?

- Wobei vergeht die Zeit wie im Flug?
- Falls es dir schwer fällt Interessen aufzuschreiben, überlege: Was interessiert mich nicht?
- Schreibe dazu Beispiele auf. Leite dann ab, was du gerne tust und finde auch dafür Beispiele.

### Welche Fähigkeiten und Eigenschaften bringe ich mit? Welche möchte ich noch ausbauen?

- In welchen Situationen musstest du Verantwortung übernehmen?
- Welche Aufgaben hast du gelöst?
- Welches Wissen hast du dir angeeignet?
- Welche Ziele hast du verfolgt?
- Was sagt das über dich?

### MARKIERE DEINE EIGENSCHAFTEN:

- abenteuerlustig • akkurat • ambitioniert • analytisch • aktiv
- anpackend • anpassungsfähig • aufgeschlossen • aufmerksam
- ausdauernd • beständig • belastbar • besonnen • begeisterungsfähig
- charakterstark • diszipliniert • durchsetzungsfähig • detailliert • dankbar
- dynamisch • effizient • ehrgeizig • einfühlsam • entscheidungsfreudig • erfahren
- erfinderisch • engagiert • eigenmotiviert • ergebnisorientiert • ermutigend • ehrlich
- fair • fleißig • flexibel • fokussiert • freundlich • fröhlich • fürsorglich • geduldig • genau
- gerecht • gewissenhaft • gründlich • herzlich • hilfsbereit • höflich • humorvoll • handwerklich begabt
- initiativ • inspirierend • interessiert • intuitiv • kommunikativ • kinderlieb • konfliktfähig
- kompromissbereit • konsequent • konzentriert • kontaktfreudig • kooperativ • kreativ • kritikfähig
- lebendig • lernfähig • leidenschaftlich • leistungsbereit • liebevoll • lösungsorientiert • loyal • lustig
- meinungsstark • mitdenkend • mitfühlend • motivierend • motiviert • musikalisch • mutig • naturverbunden
- nervenstark • neugierig • objektiv • offen • optimistisch • ordentlich • organisiert • originell • pflichtbewusst • phantasievoll
- planend • positiv • präzise • pragmatisch • produktiv • pünktlich • rational • realistisch • reflektiert • respektvoll • risikobereit
- rücksichtsvoll • ruhig • sachkundig • schlagfertig • schnell • schwungvoll • selbstbewusst • selbstständig • sorgfältig • sozial • sparsam
- spontan • sportlich • sprachbegabt • standhaft • stark • stressresistent • strukturiert • taktvoll • tapfer • tatkräftig • teamfähig • technisch begabt
- temperamentvoll • tierlieb • tolerant • traditionsbewusst • überlegt • umgänglich • unabhängig • unkompliziert • unkonventionell
- unterhaltsam • unternehmungslustig • umsichtig • unterstützend • unvoreingenommen • vernünftig • verantwortungsbewusst • verlässlich
- vielseitig • verträglich • verständnisvoll • vertrauenswürdig • visionär • vorausschauend • vorsichtig • vorsorglich • wagemutig • weltoffen
- wertschätzend • willensstark • wissbegierig • zielstrebig • zuverlässig • zupackend • zukunftsorientiert • zuversichtlich • zuvorkommend • ...