

## Neustart für Studis

„Das sind Deine Stärken!“

### Reflexionsbogen

Dieser Reflexionsbogen lädt Dich dazu ein, Deine eigenen Stärken zu entdecken. Es ist kein Berufswahltest. Nimm Dir einen Moment Zeit und mach Dir Deine bisherigen Erfolge wieder bewusst. Bei Bewerbungen, in der Ausbildung und im Beruf brauchst Du die richtige Portion Selbstbewusstsein.

Übrigens, einige dieser Fragen werden vielleicht auch im Bewerbungsgespräch gestellt. So übst Du also gleich für die kommenden Auswahlgespräche.

Ein Blick zurück: Wie lief das damals in Deiner Schulzeit?

Welche Schulfächer mochtest Du gerne? Warum?

.....

Warst Du in einem oder mehreren Schulfächern besonders gut? In welchem?

.....

Hast Du in Deiner Schule an einer AG teilgenommen oder ein Ehrenamt ausgeübt, zum Beispiel als Klassensprecher/-in, Streitschlichter/-in oder in der Theater-AG? Im Sport? Bei Wettkämpfen?

.....

Was hast Du außerhalb der Schule gerne gemacht? Warst Du in einem Verein aktiv, in der Jugendarbeit? Hast Du in einer Musikgruppe mitgespielt oder hast Du ein Hobby, das Du richtig gerne magst?

.....

Wie ging es nach der Schule weiter? Soziales Jahr, Reisen?  
Oder bist Du gleich ins Studium gestartet?

.....

Falls Du ein „gap-Jahr“\* erlebt hast, was war in dieser Zeit besonders wichtig? Hast Du neue Erfahrungen gemacht, zum Beispiel auf Reisen oder in der Sozialen Arbeit?

\* Gap-Jahr: Neudeutsch für „ein Jahr Auszeit nach der Schule“

.....

.....

Mal ganz ehrlich: Welche drei Eigenschaften schätzt Du selbst besonders an Dir?

.....

.....

.....

Woher weißt Du, dass Du diese Eigenschaften hast? Beschreib eine konkrete Situation, in der diese eine Rolle spielen:

*Beispiel: Ich arbeite gerne mit Jugendlichen. Schon als Schüler habe ich eine Jugendgruppe geleitet und ein Zeltlager organisiert.*

Was mögen Deine Freunde an Dir?

.....

.....

.....

Auch wenn sich der Studienabbruch erst mal nicht gut anfühlt: Die Erfahrung im Studium hat Dich weitergebracht. Was hast Du im Studium gelernt? Welche Fähigkeiten oder Kenntnisse hast Du Dir dabei angeeignet?

Was sollte eine Ausbildung bringen, damit Du Dich dort richtig wohlfühlst?

Wie sehen heute Deine beruflichen Ziele aus?

Worauf bist Du heute stolz?

Drei Dinge, auf die Du niemals verzichten wolltest:

.....

.....

.....