

AMAgenda®

zu WEB und APP



Zur AMAGENDA

Diese Agenda wurde in Zusammenarbeit mit Lehrern und Jugendlichen vor der ersten Berufswahl entwickelt. Sie ist nach dem Wie-Plan-System von Gustav Großmann aufgebaut, dessen Arbeitsmethode noch heute Gültigkeit hat und vom HelfRecht-Institut* (www.helfrecht.de) vermittelt wird.

Am Beispiel Berufswahl wird zuerst ein sogenanntes **-Z** (= derzeitiger oder möglicher Minus-Zustand) erstellt, also wie sich die Berufswahl im Negativfall abspielen könnte.

** Wir bedanken uns bei Jürgen Friedrich vom HelfRecht-Institut für seine wertvolle Unterstützung.*



Minus Z:

Da ich nicht methodisch vorgegangen bin, habe ich zu wenig Berufe kennengelernt, die für mich infrage kämen. Zudem habe ich alles vor mir hergeschoben und mich aus der Not heraus für einen Beruf entschieden, der mir wenig zusagt. Schlimmer noch, ich hatte mir nicht mal Zeit genommen, den passenden Ausbildungsbetrieb zu finden. Das Betriebsklima ist so mies, dass ich die Ausbildung am liebsten abbrechen möchte.

Diesem **- Z** wird nun ein **+ Z** (= idealer Plus-Zustand) gegenübergestellt, das die Situation schildert, wie die Berufswahl im Idealfall ablaufen könnte. Der Zustand wird so beschrieben, als ob ich schon am Ziel wäre.



Plus Z

Meine Ausbildung macht mir richtig Spaß, da ich in einem tollen Unternehmen mit einem sehr guten Betriebsklima arbeite. Die Arbeit gefällt mir, weil sie genau meinen Fähigkeiten entspricht. Dank methodischem Vorgehen und sorgfältiger Auswahl habe ich nicht nur den richtigen Beruf gefunden, sondern über Betriebsbesichtigungen und Praktika auch den zu mir passenden Ausbildungsbetrieb.

Nun folgt eine Zielformulierung, die das **»WAS«** und das **»WOZU«** enthält.



Ziel:

Ich werde mich rechtzeitig und methodisch um meine Wahl von Beruf und Lehrbetrieb kümmern, um meine Ausbildungszeit motiviert zu absolvieren und beruflich Karriere zu machen. Wie?



Mittel- und Maßnahmenkatalog:

Hier folgt nun die Aufgabenliste: eine Aufzählung aller Mittel und Maßnahmen, um dieses Ziel zu erreichen.

Anleitung

Wie du erfolgreich mit der Aufgabenliste arbeitest:

Aufgabenlisten

Aufgabenliste

1 Aufgabe	2 Schritte 1 – 6 zur Berufswahl	3 Was brauche ich dazu?	4 Was muss ich dazu tun?	5 Zeitaufwand
1.	Ich werde mir heute die Aufgaben von der Aufgabenliste »Schritte zur Berufswahl« ausdrucken, lochen und in dem von mir gekauften Berufswahl-Ordner ablegen, »damit ich immer genau die Übersicht darüber habe, wo ich mich auf meinem Weg zur Berufswahl befinde. Den Ordnerücken markiere ich mit »Meine Berufswahl«.	– Computer – Drucker – Ausdruck – Locher – Berufswahl-Ordner – Stift oder Füller	– anklicken – ausdrucken – lochen – einordnen – schreiben	40 min
2.	Heute werde ich alle Aufgaben von der Aufgabenliste »Schritte zur Berufswahl« sorgfältig durchlesen. Dann plane ich, für welche Tage in welchem Monat ich mir die Schritte in meine Agenda eintrage, »damit ich jeden Monat meinem Beruf mindestens zwei Schritte näherkommen kann. Vielleicht können mich meine Eltern, Verwandte, Lehrpersonen oder Freunde dabei unterstützen.	– Aufgabenliste – Agenda – Bleistift	– sorgfältig studieren – nachdenken/ diskutieren – planen/eintragen	70 min
3.	Ich werde heute auf dem Berufsfinder »Tätigkeiten« anklicken und dann die Tätigkeiten im Alphabet wählen, die ich gerne ausübe, »damit ich auf Berufe stoße, in denen diese Tätigkeiten ausgeübt werden. Diese Berufe studiere ich sorgfältig. Dann drucke ich alle aus, die mich interessieren und lege sie in meinem Ordner ab. So trage ich ca. fünf Berufe zusammen, über die ich mich später genauer informieren werde.	– APP – Computer – Drucker – Locher – Berufswahl-Ordner	– anklicken – gründlich lesen/ aussuchen – ausdrucken – lochen – einordnen	60 min
4.	Ich werde heute auf dem Berufsfinder »Eigenschaften« anklicken und dann die Eigenschaften im Alphabet wählen, die ich besitze, »damit ich auf Berufe stoße, in denen diese Eigenschaften gebraucht werden. Diese Berufe studiere ich sorgfältig. Dann drucke ich alle aus, die mich interessieren und lege sie in meinem Ordner ab. So trage ich ca. fünf Berufe zusammen, über die ich mich später genauer informieren werde.	– APP – Computer – Drucker – Locher – Berufswahl-Ordner	– anklicken – gründlich lesen/ aussuchen – ausdrucken – lochen – einordnen	60 min
5.	Ich werde heute auf dem Berufsfinder »Materialien« anklicken und dann die Materialien im Alphabet wählen, mit denen ich gerne umgehe, »damit ich auf Berufe stoße, in denen diese Materialien gebraucht werden. Diese Berufe studiere ich sorgfältig. Dann drucke ich alle aus, die mich interessieren und lege sie in meinem Ordner ab. So trage ich ca. fünf Berufe zusammen, über die ich mich später genauer informieren werde.	– APP – Computer – Drucker – Locher – Berufswahl-Ordner	– anklicken – gründlich lesen/ aussuchen – ausdrucken – lochen – einordnen	60 min
6.	Ich werde heute auf dem Berufsfinder »Hobbys« und/oder »Arbeitsumgebung« anklicken und dann die Wörter im Alphabet wählen, die zu mir passen, »damit ich auf Berufe stoße, in denen diese Hobbys oder Plätze vorkommen. Diese Berufe studiere ich sorgfältig. Dann drucke ich alle aus, die mich interessieren und lege sie in meinem Ordner ab. So trage ich ca. fünf Berufe zusammen, über die ich mich später genauer informieren werde.	– APP – Computer – Drucker – Locher – Berufswahl-Ordner	– anklicken – gründlich lesen/ aussuchen – ausdrucken – lochen – einordnen	60 min

3



Richtig planen

Damit du weißt, wie viele Schritte du pro Woche zuteilen musst, rechnest du vom gewünschten Lehrantrittsdatum zurück bis heute und teilst die errechneten Wochen durch die entsprechende Anzahl Schritte.

1 Aufgabennummer

Hier erkennst du die Aufgabennummer.

2 Schritte

Hier erfährst du, welchen Schritt du erledigen sollst.

3 Hilfsmittel

In dieser Kolonne siehst du, was du alles zur Aufgabenlösung benötigst.

4 Tätigkeiten

Hier siehst du, welche Tätigkeiten du für das Erfüllen der Aufgabe ausführen musst.

5 Zeitaufwand

Hier kannst du den ungefähren Zeitaufwand ablesen.

Aufgabenliste

Aufgabe	Schritte 1 – 6 zur Berufswahl	Was brauche ich dazu?	Was muss ich dazu tun?	Zeitaufwand
1.	Ich werde mir heute die Aufgaben von der Aufgabenliste »Schritte zur Berufswahl« ausdrucken, lochen und in dem von mir gekauften Berufswahl-Ordner ablegen, › damit ich immer genau die Übersicht darüber habe, wo ich mich auf meinem Weg zur Berufswahl befinde. Den Ordnerrücken markiere ich mit »Meine Berufswahl«.	– Computer – Drucker – Ausdruck – Locher – Berufswahl-Ordner – Stift oder Füller	– anklicken – ausdrucken – lochen – einordnen – schreiben	40 min
2.	Heute werde ich alle Aufgaben von der Aufgabenliste »Schritte zur Berufswahl« sorgfältig durchlesen. Dann plane ich, für welche Tage in welchem Monat ich mir die Schritte in meine Agenda eintrage, › damit ich jeden Monat meinem Beruf mindestens zwei Schritte näherkommen kann. Vielleicht können mich meine Eltern, Verwandte, Lehrpersonen oder Freunde dabei unterstützen.	– Aufgabenliste – Agenda – Bleistift	– sorgfältig studieren – nachdenken/ diskutieren – planen/eintragen	70 min
3.	Ich werde heute auf dem Berufsfinder »Tätigkeiten« anklicken und dann die Tätigkeiten im Alphabet wählen, die ich gerne ausübe, › damit ich auf Berufe stoße, in denen diese Tätigkeiten ausgeübt werden. Diese Berufe studiere ich sorgfältig. Dann drucke ich alle aus, die mich interessieren und lege sie in meinem Ordner ab. So trage ich ca. fünf Berufe zusammen, über die ich mich später genauer informieren werde.	– APP – Computer – Drucker – Locher – Berufswahl-Ordner	– anklicken – gründlich lesen/ aussuchen – ausdrucken – lochen – einordnen	60 min
4.	Ich werde heute auf dem Berufsfinder »Eigenschaften« anklicken und dann die Eigenschaften im Alphabet wählen, die ich besitze, › damit ich auf Berufe stoße, in denen diese Eigenschaften gebraucht werden. Diese Berufe studiere ich sorgfältig. Dann drucke ich alle aus, die mich interessieren und lege sie in meinem Ordner ab. So trage ich ca. fünf Berufe zusammen, über die ich mich später genauer informieren werde.	– APP – Computer – Drucker – Locher – Berufswahl-Ordner	– anklicken – gründlich lesen/ aussuchen – ausdrucken – lochen – einordnen	60 min
5.	Ich werde heute auf dem Berufsfinder »Materialien« anklicken und dann die Materialien im Alphabet wählen, mit denen ich gerne umgehe, › damit ich auf Berufe stoße, in denen diese Materialien gebraucht werden. Diese Berufe studiere ich sorgfältig. Dann drucke ich alle aus, die mich interessieren und lege sie in meinem Ordner ab. So trage ich ca. fünf Berufe zusammen, über die ich mich später genauer informieren werde.	– APP – Computer – Drucker – Locher – Berufswahl-Ordner	– anklicken – gründlich lesen/ aussuchen – ausdrucken – lochen – einordnen	60 min
6.	Ich werde heute auf dem Berufsfinder »Hobbys« und/oder »Arbeitsumgebung« anklicken und dann die Wörter im Alphabet wählen, die zu mir passen, › damit ich auf Berufe stoße, in denen diese Hobbys oder Plätze vorkommen. Diese Berufe studiere ich sorgfältig. Dann drucke ich alle aus, die mich interessieren und lege sie in meinem Ordner ab. So trage ich ca. fünf Berufe zusammen, über die ich mich später genauer informieren werde.	– APP – Computer – Drucker – Locher – Berufswahl-Ordner	– anklicken – gründlich lesen/ aussuchen – ausdrucken – lochen – einordnen	60 min

Aufgabenliste

Aufgabe	Schritte 7 – 11 zur Berufswahl	Was brauche ich dazu?	Was muss ich dazu tun?	Zeitaufwand
7.	Mit meinen Eltern/Verwandten/Bekannten/Freunden werde ich heute drei Berufe aus den abgelegten Ausdrucken in meinem Ordner auswählen: 1. Beruf: _____ 2. Beruf: _____ 3. Beruf: _____ Zu diesen dreien wähle ich von meinen Ausdrucken geeignete Kontaktadressen aus oder klicke bei den entsprechenden Berufen »Ausbildungsbetriebe/Verbände« an und notiere mir die für mich infrage kommenden Firmen. Falls es dort zurzeit noch keine Firmenadressen geben sollte, frage ich bei der Berufsberatung nach, › damit ich dann Telefonnummern von Betrieben in meiner Umgebung auswählen kann.	– Berufswahl-Ordner – 3 Ausdrücke – APP – Computer – Bleistift – Agenda	– auswählen oder anklicken – übertragen – notieren, ggfs. telefonieren	30 min
8.	Ich werde heute eine der in Aufgabe 7 gefundenen Firmen anrufen und die Kontaktperson für die Ausbildungsbetreuung fragen, an welchen schulfreien Nachmittagen ich eine Betriebsbesichtigung machen dürfte, › damit ich den Werkträgern bei der Arbeit zuschauen und mit ihnen sprechen kann. Den vereinbarten Termin trage ich in meine Agenda ein.	– Agenda – Berufswahl-Ordner (Telefonnummern) – Telefon	– telefonieren – Notizen machen	15 min
9.	Ich werde heute meine vorab sorgfältig vorbereitete 1. Betriebsbesichtigung im Betrieb _____ machen und mit den Lehrlingen und der/dem Ausbildungsbeauftragten sprechen, › damit ich Informationen und Meinungen über die Berufe bekomme, die mich interessieren.	– Notizen mit vorab überlegten Fragen – Blatt – Bleistift – Fahrgeld, Abo, Fahrrad oder Moped	– sich gut vorbereiten – hinfahren – gut schauen – Fragen stellen – Notizen machen	2 h
10.	Ich werde heute weitere Besichtigungstermine vereinbaren und in die Agenda eintragen, › damit ich auch die anderen Berufe kennenlernen, die ich in Schritt 7 ausgewählt habe. Ich wiederhole die Schritte 8 und 9 so lange, bis alle meine Berufsausdrücke (mind. 15) aufgebraucht sind oder ich einen oder zwei Berufe gefunden habe, in denen ich ein kurzes Praktikum machen möchte.	– Agenda – Bleistift	– auswählen – telefonieren – Termin eintragen	60 min
11.	Ich werde mich heute um einen Ferienjob (FJ) oder einen Freizeitjob (FZ) bemühen, z.B. immer mittwochs oder samstags nachmittags, › damit ich die Berufswelt und einen Betrieb näher kennenlernen kann und auch etwas Geld verdiene. Dazu wähle ich auf den Berufsausdrucken Kontaktadressen aus oder klicke beim Beruf »Ausbildungsbetriebe/Verbände« an und notiere mir mögliche Adressen, bei denen ich anfragen möchte. Wenn dort zurzeit noch keine Firmenadressen angegeben sein sollten, frage ich Eltern, Bekannte oder die Berufsberatung nach geeigneten Kontaktadressen. Vielleicht finde ich auch eine Anzeige/ein Gesuch in den Tageszeitungen oder online.	– Ausdrücke – APP – Computer – Agenda – Bleistift – Telefon	– Telefonnummern notieren: aus APP oder Anzeigen (Tageszeitungen/Internet) – anrufen – Termin für FJ/FZ vereinbaren	60 min

Aufgabenliste

Aufgabe	Schritte 12 – 16 zur Berufswahl	Was brauche ich dazu?	Was muss ich dazu tun?	Zeitaufwand
12.	Ich werde heute im Betrieb in meinem Ferien-/ Freizeitjob arbeiten, › damit ich die Berufswelt und einen Betrieb näher kennenlernen kann und auch etwas Geld verdiene. Diesen Schritt trage ich an jedem Tag in die Agenda ein, an dem ich meinen Job ausübe.	– Fahrgeld, Abo – Fahrrad oder Moped – Agenda	– hinfahren – arbeiten – umschauen – fragen	4 h
13.	Ich werde heute herausfinden, wo sich das nächstgelegene BIZ* befindet, wann es geöffnet hat und dort hinfahren, › damit ich mich noch ausführlicher über die Berufe informieren kann, die mich interessieren. Ich notiere mir Adresse und Telefonnummer des BIZ. Dann rufe ich an, lasse mir die Öffnungszeiten geben und den Weg beschreiben. Dann fahre ich dort hin. * BIZ: Berufsinformationszentrum (fast in jedem Arbeitsamt)	– APP – Agenda – Bleistift – Telefon – Fahrgeld oder Abo – Fahrrad oder Moped – Notizpapier	– nachschlagen – notieren – anrufen – hinfahren – lesen – Filme, Videos anschauen – Fragen stellen – Notizen machen	2 h
14.	Ich werde heute die Berufe auf den Ausdrucken in meinem Berufswahl-Ordner und meine gesammelten Notizen genau durchgehen, › damit ich für das Gespräch mit der Berufsberaterin oder dem Berufsberater gut vorbereitet bin. Ich notiere mir Fragen und Themen, die ich besprechen möchte.	– Berufswahl-Ordner – Bleistift – Notizpapier	– durchlesen – nachdenken – Notizen machen	40 min
15.	Ich werde heute mit meinem »Berufswahl-Ordner« zur Berufsberaterin oder zum Berufsberater gehen und mit ihr/ihm über meine bisherigen Gedanken, Wünsche und Vorstellungen sprechen, › damit mir klarer wird, welcher Beruf oder welche Berufe für mich am besten geeignet wären. Vielleicht kann sie/er mich bestätigen, vielleicht muss sie/er einiges korrigieren. Vielleicht bekomme ich auch noch Material (z.B. Berufsbroschüren), damit ich selbst weiter nachlesen kann.	– Notizblock – Fahrgeld oder Abo – Fahrrad oder Moped – Berufswahl-Ordner – Notizen	– zur Berufsberatung fahren – fragen – zuhören – antworten	60 min
16.	Ich werde heute für den Beruf der »Liste meiner Wunschberufe« ein Kurzpraktikum vereinbaren, › damit ich einen der Berufe, der mir bei den Betriebsbesichtigungen besonders gut gefallen hat, auf diese Weise noch besser kennenlernen kann. Wenn ich das Kurzpraktikum nicht in dem Betrieb machen kann oder möchte, den ich bereits von der Betriebsbesichtigung her kenne, suche ich mir weitere Betriebe über die Berufsberatung.	– Berufswahl-Ordner – Telefonnummer – Telefon – Agenda – Bleistift	– telefonieren – Termin in Agenda eintragen	30 min

Aufgabenliste

Aufgabe	Schritte 17 – 21 zur Berufswahl	Was brauche ich dazu?	Was muss ich dazu tun?	Zeitaufwand
17.	Ich werde heute ein Kurzpraktikum im Betrieb _____ machen und dabei ein Tagebuch führen, › damit ich das Praktikum möglichst gut verwerten kann. Dieser Schritt ist an jedem Tag wieder neu einzutragen, solange das Kurzpraktikum andauert.	– Fahrgeld, Abo, Fahrrad oder Moped – Heft für Tagebuch Kurzpraktikum – Bleistift	– zum Betrieb fahren – gut aufpassen – arbeiten – schreiben	8 h
18.	Ich werde heute mein Tagebuch von meinem _____ Kurzpraktikum anschauen und genau prüfen, was ich getan habe und wie mir die verschiedenen Tätigkeiten gefallen haben, › damit ich weiß, ob ich mich für diesen Beruf entscheiden soll. Die Schritte 16, 17 und 18 verwende ich für alle weiteren Kurzpraktika.	– Tagebuch Kurzpraktikum	– lesen – finden – überlegen	60 min
19.	Ich werde mich heute zu einem 2. Besuch bei der Berufsberaterin/beim Berufsberater anmelden und dann werde ich diesen 2. Termin wahrnehmen, › damit ich mit ihr/ihm über meine Erfahrungen bei den Kurzpraktika, mögliche Berufe oder die Möglichkeit einer Zwischenlösung sprechen kann.	– Telefonnummer – Telefon – Bleistift – Agenda – Fahrgeld oder Abo – Fahrrad oder Moped – Berufswahl-Ordner – Notizpapier – Bleistift	– telefonieren – Termin in Agenda eintragen – hinfahren – fragen – zuhören – antworten – Notizen machen	70 min
20.	Ich werde mich heute – zusammen mit meinen Eltern – endgültig für einen Beruf oder für eine Zwischenlösung wie ein Berufsvorbereitungsjahr, ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ), ein Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ) oder einen Sprachaufenthalt entscheiden, › damit ich anfangen kann, die Zwischenlösung zu organisieren oder die Bewerbungen zu schreiben.	– Info-Material – Berufswahl-Ordner	– lesen – nachdenken – sprechen	2 h
21.	Ich werde mich heute für meinen Wunschberuf bei der Firma _____ bewerben, › damit ich dort meine Lehre machen kann. Ich werde dabei sorgfältig begründen, warum ich denke, dass ich gerade diesen Beruf bei dieser Firma erlernen möchte. Diesen Schritt verwende ich auch für alle weiteren Bewerbungen.	– Briefpapier, Umschlag – Stift – Briefmarke – Zeugniskopie – Lebenslauf/Foto – oder Computer, Scanner, PDFs	– Anschreiben sorgfältig verfassen – Lebenslauf und Foto – Zeugniskopie – frankieren – abschicken – oder alles einscannen und per E-Mail senden bzw. Online-Formular nutzen	50 min

Aufgabenliste

Aufgabe	Schritte 22 – 24 zur Berufswahl	Was brauche ich dazu?	Was muss ich dazu tun?	Zeitaufwand
22.	Ich werde mich heute – sorgfältig vorbereitet – bei der Firma _____ so vorstellen, dass ich einen guten, zuverlässigen und lernfreudigen Eindruck mache, › damit ich die Ausbildung dort antreten kann. Ich lese dazu z.B. Checkliste bei den Bewerbungstipps unter »Für Schüler/-innen«.	– saubere Kleidung – Fahrgeld oder Abo – Fahrrad oder Moped – Notizen mit Fragen	– sorgfältig kleiden – hinfahren – zuhören – antworten – fragen	2 h
23.	Ich überlege mir – zusammen mit meinen Eltern – in aller Ruhe, welche der Firmen, bei denen ich mich vorgestellt habe und die mir bereits zugesagt haben (!), am günstigsten für mich wäre, › damit ich meine Ausbildung optimal absolvieren kann. Sollten wir uns für keine Firma entscheiden können, sage ich den betreffenden Firmen ab und setze wieder neue Bewerbungen an andere Unternehmen auf.	– Notizen – Firmenunterlagen	– Vor- und Nachteile abwägen	2 h
24.	Ich werde heute meinen Ausbildungsvertrag unterzeichnen und eine Kopie behalten, › damit auch die rechtliche Seite meiner Lehre in Ordnung ist. Ich gratuliere mir herzlich selbst zu dieser guten Ausbildungsstelle, die ich durch meine konsequente und systematische Agendaführung für mich gefunden habe. Ich weiß jetzt, dass ich auch weitere Ziele in meinem Leben erreichen kann, wenn ich sie in kleine, durchführungsreife Schritte aufteile und sie dann wie hier in meiner Agenda konsequent durchführe.	– Ausbildungsvertrag – Kugelschreiber oder Füller	– Termin des Lehrbeginns in die Agenda eintragen – Erfolg genießen!	15 min

8

Notizen

[illegible]

10

