

Die 4. Jobmesse für die Region

in der Stadthalle Erding am 15. + 16. März 2019 von 9–18 Uhr

Freier
Eintritt

 **localjob.de**
Das regionale Jobportal
www.localjob-messe.de

Hallo Erding konnte die beiden Coaches für eine Kolumne gewinnen, die von nun an wöchentlich hier zu finden sein wird.

Erhalten Sie von den beiden Expertinnen **Woche für Woche** wichtige Tipps rund um das Thema Bewerbung.

Für Berufseinsteiger

Was will ich eigentlich?

Wichtig ist es, erst einmal zu wissen, was man beruflich gerne machen will. Das ist äußerst schwierig, denn es gibt knapp 400 Ausbildungsberufe und einige tausend Studiengänge, die man als Jugendlerner ja gar nicht kennen kann. Die Eltern können häufig auch nicht weiterhelfen und die meisten Freunde sind genauso planlos.

Was kannst du also tun?

1. **Sei neugierig!**: Ich empfehle dir ein kleines bisschen neugieriger durch das ganz norma-

le Leben zu gehen. Wenn du z.B. beim Bummeln durch die Stadt irgendetwas siehst, das dich interessiert, dann mache ein Foto davon. Das kannst du dann später noch einmal mit FreundInnen, Eltern oder auch mit sog. BerufsberaterInnen anschauen, die dir dann Hinweise auf die Berufe geben können, die zu dem Foto passen. Außerdem bietet Youtube unter dem „Stichwort Berufsfindung“ eine ganze Menge Filme, die sich mit dem Thema beschäftigen und zudem gibt es zu fast jedem Beruf und Studium einen Beitrag, der dir

zeigt, was dich darin erwartet.

2. **Höre auf dein Bauchgefühl!**: Wenn du an einen möglichen Beruf denkst und in dich reinfühlst, merkst du ganz genau, ob dich etwas begeistert oder ob dir etwas „Bauchschmerzen“ bereitet. Alles, was dein Bauch ablehnt, vergisst du bitte sofort wieder!

3. **Führe eine Berufe-Liste!**: Alle Berufe, die dich ansprechen, schreibe bitte auf, damit du sie nicht vergisst. Diese solltest du dir nun genauer betrachten und wie du das am besten machst, liest du hier in den nächsten Wochen.



Kirstin Wolf
www.dajuka.de



Silvia Ziolkowski

www.silvia-ziolkowski.de

Für Berufsprofis

Neuanfang – alles auf Null!

Was ist der erste Schritt?

Egal ob Sie sich verändern wollen oder müssen. Die Herausforderung ist fast dieselbe. Sie sollten sich erst einmal über Ihre Ziele klar werden. Dazu brauchen Sie Zeit, denn der Kopf ist meist noch voll vom Alten. Wenn Sie es sich leisten können, dann empfehle ich Ihnen eine schöpferische Pause von vier bis acht Wochen, in der Sie erst einmal nichts Zielgerichtetes tun. Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit, entrümpeln Sie Ihr Zu Hause, be-

suchen Sie Freunde und machen Sie einfach nur das, was Ihnen gerade Freude bereitet.

In dieser Zeit können Sie völlig unstrukturiert eine „wilde Liste“ anfertigen und Ideen sammeln. Besorgen Sie sich dafür ein schönes Notizbuch und machen Sie es zu Ihrem Begleiter für den Neuanfang. Achten Sie beim Aufschreiben vor allem auf die Freudethemen. Was gibt Ihnen Energie? Wo verspüren Sie Lust? Was fällt Ihnen leicht? Welche Hinweise gibt es aus Ihrer Umgebung? So lernen Sie sich ein wenig neu kennen und entdecken

vielleicht wieder Seiten an sich, die Sie durch den Alltag längst vergessen hatten. Dieser erste Schritt dient dazu, sich selbst bewusst zu werden und die Akkus aufzuladen. Und manchmal kommt gerade in der Phase des „Nichts-Wollens“ die ein oder andere Gelegenheit vorbei, die man dann auch wahrnimmt, weil man nicht schon verkrampt nach einer neuen Stelle sucht. Aber auch wenn keine Gelegenheit vorbeikommt, werden Sie gestärkt sein und dies später auch im Bewerbungsgespräch ausstrahlen.