Deine Berufswahl – dein Weg

So nutzt du die Karten allein und mit Mitschüler:innen

Die Berufswahl ist eine spannende Reise. Manchmal fühlt sie sich leicht an, manchmal schwer, und oft bist du dir nicht sicher, wohin es gehen soll. Das ist völlig normal.

Dieses Kartenset begleitet dich auf diesem Weg. Auf 40 Karten findest du Gedanken und Impulse zu Themen wie Mut, Fehler, Durchhalten, Werte oder Zuversicht. Jede Karte hat eine Bildseite mit einem Stichwort und eine Textseite mit einem kurzen Impuls und Reflexionsfragen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Die Karten wollen dich nicht bewerten. Sie laden dich ein, über dich nachzudenken, deine Stärken zu entdecken und den nächsten kleinen Schritt zu machen.

So arbeitest du mit einer Karte

1. Ziehe eine Karte und schau dir zuerst nur das Bild an. Was fällt dir dazu ein?
2. Dreh die Karte um und lies den Impuls.
3. Wähle eine Reflexionsfrage aus, die dich anspricht. Du musst nicht alle beantworten.
4. Schreib deine Gedanken auf oder sprich mit jemandem darüber.
5. Überlege dir einen kleinen Schritt, den du diese Woche machen möchtest.

> **Schreib von Hand:** Wenn du deine Gedanken von Hand aufschreibst, bleiben sie besser im Kopf als beim Tippen. Und eine Karte, die du in der Hand hältst oder mit jemandem auf den Tisch legst, verbindet mehr als ein Bildschirm. Beziehung – dafür steht auch meine Firma relation at work. Digital funktioniert natürlich auch. (Eine digitale Variante für unterwegs ist in Planung.)

Die Farben zeigen dir die Phase

Jede Farbe steht für einen Abschnitt deiner Berufswahl. So findest du schnell die Karten, die gerade zu dir passen.

- **Gelb – Sich selbst kennenlernen:** 1 Stärke, 8 Antrieb, 15 Innere Stimme, 20 Wurzeln, 29 Talent-Scan, 31 Rückblick
- **Apricot – Berufswelt erkunden:** 3 Vision, 5 Lösung, 6 Netzwerk, 22 Zukunft, 35 Neugier, 38 Inspiration
- **Lachs – Schnuppern und Realität prüfen:** 2 Mut, 9 Test & Learn, 11 Akzeptanz, 19 Mentoring, 26 Plan B
- **Rosé – Entscheiden und bewerben:** 16 Step by Step, 23 Ziel, 24 Deine Zeit, 25 Klarheit, 34 Struktur, 36 Ritual, 39 Kreativität
- **Lavendel – Mit Absagen und Druck umgehen:** 4 Neue Route, 10 Zoom out, 12 Leichtigkeit, 13 Grenzen, 14 Energie, 17 Durchhalten, 21 Fokus, 28 Self-Care, 30 Geduld, 33 Neubeginn, 37 Trost
- **Himmelblau – Erfolge sichern und weitergehen:** 7 Skills, 18 Erfolge, 27 Am Steuer, 32 Dein Pfad, 40 Zuversicht

Allein

- **Karte der Woche:** Zieh jeden Montag eine Karte und schreib eine Antwort in dein Berufswahl-Journal. Das passt während der ganzen Berufswahlphase.
- **Bildimpuls:** Schau nur das Bild an und notiere, was du damit verbindest. Erst dann umdrehen. Gut, wenn dir Worte schwerfallen.
- **Gezielt wählen:** Such dir eine Karte, die zu deiner Situation passt. Nach einer Absage zum Beispiel «Neue Route» oder «Neubeginn», vor dem Schnuppern «Mut» oder «Neugier».
- **Karte in der Tasche:** Nimm eine Karte mit, die dich gerade stärkt, und lies sie, wenn du sie brauchst.

Mit Mitschüler:innen

- **Zu zweit:** Ihr zieht je eine Karte und interviewt euch gegenseitig mit den Fragen auf der Rückseite. Zuhören ohne Ratschläge, das ist die einzige Regel.
- **Beratungsrunde zu dritt oder zu viert:** Eine Person legt ihre Karte in die Mitte und erzählt kurz, worum es ihr geht. Die anderen stellen nur Fragen, keine Tipps. Am Schluss sagt die Person, was sie mitnimmt.
- **Bildgeschichte:** Jede Person zieht eine Karte. Ihr legt die Bilder in eine Reihe und erzählt gemeinsam eine Geschichte von der Berufswahl bis zum ersten Arbeitstag.
- **Phasen-Check:** Jede Person wählt die Farbe, in der sie sich gerade sieht, und erklärt in einem Satz, warum. So merkt ihr, dass ihr nicht alle am gleichen Punkt seid, und das ist in Ordnung.

Zu Hause

Nimm eine Karte mit nach Hause und sprich mit deinen Eltern oder Geschwistern darüber. Das hilft besonders vor Elterngesprächen oder vor dem Schnuppern.

> **Tipp:** Die Karte, die du am liebsten weglegen würdest, hat dir oft am meisten zu sagen.

Du bist nicht allein

Hol dir Unterstützung bei deinen Eltern, Lehrpersonen, der Berufsberatung (BIZ) oder bei Menschen, die du bewunderst. Viel Freude beim Entdecken!

Yvonne Stadler · relation at work – Next Level Erfolg · yvonne.stadler@relation-at-work.ch · +41 79 383 70 10 · www.relation-at-work.ch
© 2026 Yvonne Stadler, relation at work GmbH. Für den persönlichen Gebrauch mit dem Kartenset. Weitergabe und Vervielfältigung nur mit Zustimmung.