

Wie finde ich das richtige Praktikum für mich?

Teil 1: Was suche ich überhaupt?

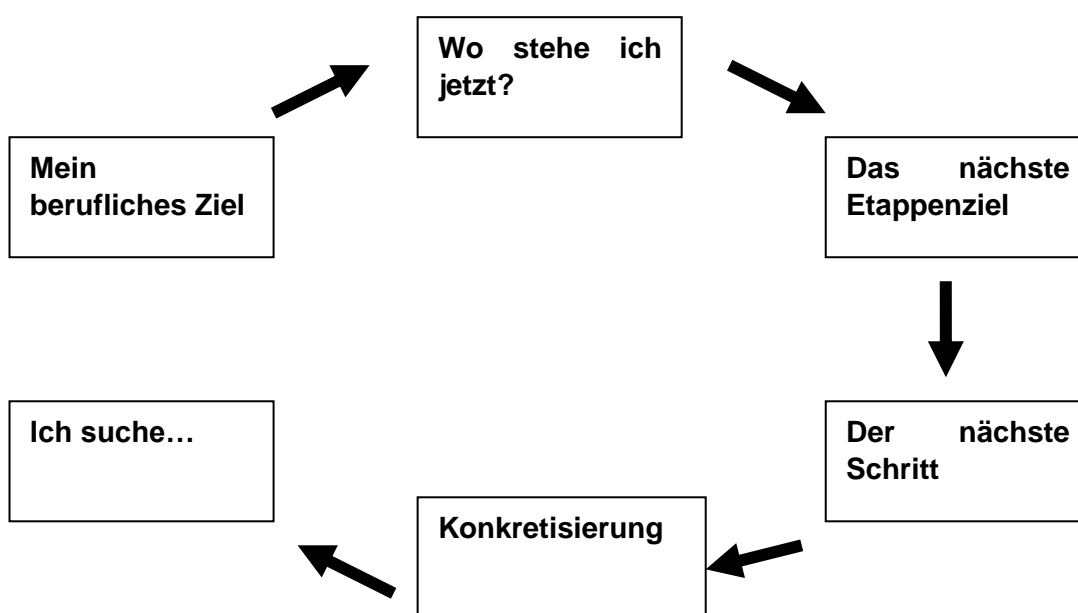
Bevor Sie sich auf die konkrete Suche nach einem Praktikumsplatz begeben, sollten Sie sich erst einmal darüber klar werden, was Sie von Ihrem Praktikum erwarten: Was wollen Sie lernen und wo soll es Sie hinführen? Sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen ist ein wichtiger Schritt zu einem erfolgreichen und befriedigendem Praktikum.

Die Motive für ein Praktikum sind so zahlreich wie unterschiedlich. So werden beispielsweise Praktika absolviert, um den eigenen Berufswunsch zu überprüfen, Kontakte zu knüpfen oder auch bestimmte Qualifikationen zu erwerben.

Alle Motive haben jedoch eines gemeinsam: Ein Praktikum soll – allgemein gesprochen – im Hinblick auf die berufliche Zukunft hilfreich sein und den Weg ins Arbeitsleben erleichtern.

Damit ein Praktikum dies jedoch gewährleisten kann, muss das berufliche Ziel erst einmal klar sein.

Abbildung: Der Weg zum erfolgreichen Praktikum



1.) Mein berufliches Ziel: Wo will ich hin?

Am Anfang der Zielfindung steht die Selbstreflexion: Zentral ist, was Sie gut können, was Sie gerne machen und unter welchen Bedingungen Sie gerne und gut arbeiten können. Daraus lassen sich dann konkrete berufliche Ziele ableiten.

a.) Was kann ich gut?

Leitfragen:

- In welchen Situationen war ich richtig stolz auf mich?
- Welche meiner Fähigkeiten kam hier zum Einsatz?

b.) Was macht mir Spaß?

Leitfragen:

- In welchen Situationen war ich besonders motiviert?
- Was daran machte besonders Spaß?

c.) Was ist mir sonst noch wichtig?

Leitfragen:

- Was ist wichtig für meine berufliche Zufriedenheit?
- Was benötige ich, um gut arbeiten zu können?
- Wie soll mein Arbeitsalltag aussehen?

d.) Was gibt es für Berufe, die dazu passen?

Brainstorming:

- Welche Berufe könnten zu den bisherigen Antworten passen?
- Sammeln Sie viele Ideen, legen Sie sich nicht gleich auf eine fest

e.) Welchen Beruf strebe ich an?

Techniken:

- Streichen Sie jeden Tag einen Beruf von Ihrer Liste
- Wägen Sie die Berufe untereinander ab: Ist 1 besser oder 2, ist 1 besser oder 3, ist 2 besser oder 3?

Sollten Sie sich nicht klar für eine berufliche Richtung entscheiden können, so lohnt es sich, erst einmal Orientierungspraktika zu absolvieren. Es wird sich herausstellen, was Ihnen besonders zusagt.

Die Berufsfée

Wir neigen dazu, von vorn herein Perspektiven auszusortieren, weil wir uns nicht qualifiziert genug dafür fühlen, Angst haben zu scheitern oder der Weg zu unsicher scheint. Legen Sie einmal alle Zweifel ab und stellen Sie sich vor, eine Berufsfée würde Ihnen jeden beruflichen Wunsch erfüllen mit der Garantie, dass Sie nicht scheitern werden. Welchen Beruf würden Sie wählen?

Oder vielleicht hätten Sie gerne den Beruf einer bestimmten Person, die sie kennen, persönlich, aus dem Fernsehen oder aus Erzählungen.

2.) Wo stehe ich jetzt?

Ihr berufliches Ziel konnten Sie bereits konkretisieren. Die nächste Frage ist nun, wie Sie es erreichen können.

Um die nächsten Schritte zu Ihrem Ziel zu planen, müssen Sie zunächst einmal feststellen: Wo stehe ich jetzt?

Was bringe ich für den angestrebten Beruf schon mit? Und was muss ich noch lernen? Wie muss ich mich weiter qualifizieren?

Leitfragen:

- Mit welchen Aufgaben wird man als ... konfrontiert sein?
- Was muss man für eine Beschäftigung als ... mitbringen?
- Was davon bringe ich bereits mit?
- Was fehlt mir noch?
- Was muss ich noch lernen?
- Welche Qualifikationen muss ich noch erwerben?

Aufgabe:

Erstellen Sie eine Liste mit den einzelnen Schritten bis zu Ihrem Ziel.

3.) Das nächste Etappenziel

Sie haben nun eine Liste mit lauter Fähigkeiten und Qualifikationen, die Sie in der Zukunft erwerben wollen um Ihr Ziel zu erreichen. Nun können Sie die einzelnen Punkte nach Wichtigkeit ordnen.

Leitfragen:

- Welche der Qualifikationen und Fähigkeiten ist am Wichtigsten für den angestrebten Beruf?
- Was möchte ich als nächstes lernen?

4.) Der nächste Schritt

Die nächste Frage, der Sie nun nachgehen sollten ist die, wo Sie am besten das lernen können, was Sie lernen möchten.

Leitfragen:

- Welche Bereiche kämen für das, was ich lernen möchte in Frage?
- Welcher Bereich erscheint mir am attraktivsten?
- Welche Branche ist am geeignetsten?
- Welche Funktion oder welche Abteilung?

5.) Konkretisierung

Selbst nach diesen Konkretisierungen komme immer noch eine ganze Reihe von Praktikumsstellen in Frage. Sie können Ihre Vorstellungen noch weiter konkretisieren, indem Sie sich folgende Fragen stellen:

Leitfragen:

- Welche Größe soll das Unternehmen/ die Institution haben?
- In welcher Stadt möchte ich ein Praktikum machen?
- Welches ist mein Wunschunternehmen?
- Suche ich nur bezahlte Praktika?
- Etc.

6.) Ich suche...

Die erste Phase der Praktikumssuche ist nun beendet. Sie wissen, wonach Sie suchen und können dies nun gezielt angehen.

Fassen Sie noch einmal die Ergebnisse zusammen.

Leitfragen:

- Welches ist mein berufliches Ziel?
- Wo stehe ich jetzt, was kann ich schon, was muss ich noch lernen?
- Was ist mein nächstes Etappenziel, was möchte ich als nächstes lernen?
- Wo kann ich das lernen?
- Wie stelle ich mir die Rahmenbedingungen meines Praktikums vor?

Literatur

- Glaubitz, Uta: Generation Praktikum. Mit den richtigen Einstiegsjobs zum Traumberuf, München: 2006.
 - Gerdentis, Elfriede V.: Ferienjob, Nebenjob, Praktikum. Der ideale Praxiseinstieg für Schüler und Studenten, Heidelberg: 2007.
 - Keller, Heidi; Nöhmaier, Nadine: Praktikumsknigge. Der Leitfaden zum Berufseinstieg, München: 2005.
 - Torsten Czenkowsky; Bern Rethmeier; Norbert Zdrowomyslaw: Praxissemester und Praktika im Studium. Qualifikation durch Berufserfahrung, Berlin: 2001.
 - Püttler, Christian; Schnierda, Uwe: Bewerben um ein Praktikum, Frankfurt am Main: 2006.
- Eicker, Annette (Hrsg.): Jobguide Praktikum, 2007.

Kontakt

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
Service Center Studium – Career Services
Sedanstraße 6
79085 Freiburg

Tel.: +49 (0)761 203-4246

E-Mail: career@service.uni-freiburg.de . Internet: www.studium.uni-freiburg.de

Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Do 9.00 - 12.00 Uhr, Di, Do 14.00 - 16.00 Uhr
