

„Studium mit 25+?“

LEITFADEN

„Studium mit 25+?“ Bogen zur Selbstreflexion

„Ich bin schon länger unzufrieden in meinem Berufsfeld. Soll ich trotz meiner 25+ Jahre nochmal neu durchstarten mit einem Studium?“

Dieser Leitfaden ist für alle, die sich diese Frage immer wieder stellen. Denn genaues Hinschauen und ehrliche Selbstreflexion sind jetzt gefragt.

Mit Hilfe des **Leitfadens** können Sie eine Einschätzung vornehmen, inwieweit ein Neustart in Ihrer persönlichen Situation Sinn macht.

ZUM STUDIUM

1. Wie zufrieden bin ich mit meiner aktuellen beruflichen Situation?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Hölle)

(absolute Zufriedenheit)

Wer sich Anleitung holen will, hier geht's hier zu meinem Podcast: <https://kernfindung.de/2020-zufriedenheit-im-beruf-messen/>

2. Warum will ich überhaupt (nochmal) studieren?

3. Habe ich mich für ein Studienfach entschieden? Falls ja, warum genau dieses Studienfach?

4. Welche Studienform passt für mich am besten? (Vollzeit, Teilzeit, Fernstudium etc.)

5. Was sind für mich relevante Vor- und Nachteile der o.g. Studienformen?

6. Was passt besser zu mir und meinen Zielen: ein Studium an einer Universität oder an einer Fachhochschule?

7. Was erwarte ich konkret von dem Studienabschluss?

8. Wieviel Zeit mit den Studieninhalten kann und will ich in den nächsten Jahren im Durchschnitt pro Woche aufbringen?

9. Welche niedrigschwelligen Alternativen zum Studium gibt es (Fort-/ Weiterbildung)?
(Bezogen auf meine beruflichen Ziele)

FINANZIERUNG

10. Welche Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten gibt es?

11. Inwieweit kann ich mich während des Studiums selbst finanzieren?

12. Welche Fixkosten habe ich zu decken (z. B. Miete, Auto, Versicherungen)?

ARBEITSMÄRKTE

13. Welchen „echten“ Mehrwert hat das Studium für mich bezogen auf neue berufliche Perspektiven?

14. Welche neuen beruflichen Perspektiven erwarte ich konkret?

15. Brauche ich für mein(e) Ziel(e) tatsächlich ein Studium?

16. Welches Einkommen erwarte ich nach erfolgreichem Studienabschluss?

17. Welche Wünsche an meine Zukunft habe ich mit Blick auf die Zeit nach dem Studium?

GESUNDHEIT/ SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

18. Bin ich physisch und psychisch (schon) fit genug für eine längere Qualifizierungsphase mit ihren Unwägbarkeiten (= mehr Stress)?

19. Wie reagieren meine Familie & Freunde auf mein Ansinnen?

20. Welche Unterstützung oder Gegenwind ist aus meinem Umfeld zu erwarten?

21. Welche Verpflichtungen habe ich hinsichtlich meiner Familie (Care-Zeit, Finanzierung etc.)?

22. Wer/was könnte mich davon abhalten, ein Studium abzuschließen?

23. Was kann ich im Vorfeld konkret tun, damit mir die o.g. Punkte nicht zum Problem werden?

24. Welche niedragschwelligen Alternativen zum Studium gibt es (Fort-/ Weiterbildung)?
(Bezogen auf meine beruflichen Ziele)

WEITERE RELEVANTE PUNKTE FÜR MICH

Selbstbeurteilung Kompetenzen

Wie schätzen Sie Ihre persönliche Ressourcen ein?

Fachlich-methodische Kompetenzen

	- -	-	+	++
Kommunikation (schriftlich, mündlich)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemlösefähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
konzeptionelle Fähigkeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
analytische Fähigkeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Management Skills	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kreativität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Englischkenntnisse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ggf. technische Fertigkeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Umgang mit MS Office	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PERSÖNLICHKEITSKOMPETENZEN (= Wie gut hast du dich im Griff, wenn es anstrengend wird?)

	- -	-	+	++
Ehrgeiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selbstmanagement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Planung & Organisationsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lernbereitschaft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibilität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
im Team spielen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gewissenhaftigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emotionale Stabilität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Umgang mit Misserfolg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durchhaltevermögen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Disziplin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
berechtigte Kritik annehmen können	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Belastbarkeit/ Stress-Resilienz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Begeisterungsfähigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

So kann eine KERNFINDUNG helfen

Mein Angebot an alle, die sich professionelle Unterstützung wünschen.

Im Rahmen einer Beratung bekommen Sie ...

- ✓ eine Bestimmung Ihrer Ausgangslage
- ✓ konstruktiv-kritisches Feedback von mir
- ✓ psychologisches Know-how und wissenschaftliche Erkenntnisse, damit Sie in Handlung kommen und bleiben
- ✓ Ein klares Ergebnis: Plan „A“ und „B“ bezogen auf Qualifizierungen, die zu Ihren Voraussetzungen passen.
- ✓ Szenarien, wie es nach dem Studium weitergehen kann mit Blick auf Arbeitsmärkte
- ✓ wirksame Methoden zur Entscheidungsfindung

Meine selbst gesteckten Ziele als Coach sind, dass Sie lernen ...

- ✓ mehr von dem, was Sie tun wollen, bewusst zu tun
- ✓ Grübeln von produktivem Denken zu unterscheiden
- ✓ Klarheit zu gewinnen, wie Sie sich verwirklichen können und welche Wege sich dafür eignen
- ✓ alte Verstrickungen zu erkennen und Ihre Kraftquellen zu nutzen
- ✓ die Basis zu legen für eine gleichermaßen produktive Veränderung Ihrer Situation wie den achtsamen Umgang mit Ihren Ressourcen

Das bringen Sie mit:

- Zwei Tage Zeit (zuzüglich Vor- und Nachbereitung)
- Mut, die Dinge so zu sehen, wie sie sind
- Bereitschaft, sich auf Methoden einzulassen, die Kopf und Körper ansprechen
- wertschätzenden Umgang mit sich
- Ein klares Ja! zur eigenen Entwicklung

Das bekommen Sie von mir im Coaching:

Gemeinsam erarbeiten wir einen Plan „A“ und einen Plan „B“ für Ihre Qualifizierung. Sie bekommen konkrete und Unterstützung auf Ihrem Weg: strukturiert, wertschätzend und einfühlsam. Wenn gewünscht, werde ich ihnen ein Spiegel sein und Ihnen Mut machen, die Dinge so zu sehen, wie sie sind.

Denn es gilt: Die Entschlossenheit zu gehen bereitet den Weg!

Für ein kostenloses telefonisches Vorgespräch erreichen Sie mich unter **(0221) 946553-35**.