

# FSJ – und danach?!

Berufsplanung mit System. Sportjugend Niedersachsen bietet jungen Menschen im FSJ Life/Work Planning an



Eine FSJlerin plant ihren weiteren Lebensweg.

► Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) hilft jungen Menschen bei der Entscheidungsfindung, welchen Studiengang oder welche Ausbildung sie wählen wollen. Mit dem neuen Angebot Life/Work Planning (L/WP) will die Sportjugend Niedersachsen jungen Frauen und Männern in diesem Entscheidungsprozess unterstützen.

L/WP ist ein Verfahren zur Berufsplanung und Stellensuche, das in den USA entwickelt wurde und inzwischen an vielen Universitäten in Deutschland eingesetzt wird. Vermittelt werden Methoden zur Beantwortung der Fragen Was kann ich?, Was will ich beruflich wirklich machen? und Auf welchem Weg komme ich genau dort hin?

Bevor Entscheidungen getroffen werden, gilt es, sich aus den eigenen Fähigkeiten und Interessen ein eigenes Berufsbild zu konstruieren. Wie die eigenen Fähigkeiten bestimmt werden können, demonstriert der L/WP-Trainer Marc Buddensieg den Teilnehmenden der FSJ-Lehrgänge. Zunächst suchen die Jugendlichen nach „Erfolgsgeschichten“ aus ihrem Leben. Nun wird eine solche Geschichte ausgewertet. Dazu meldet sich Christopher freiwillig und trägt den anderen seine Geschichte vor. „Welche Fähigkeiten siehst du selbst in deiner Geschichte?“ fragt der Trainer und schreibt auf einem Flipchart mit. Dann sind alle anderen dran Fähigkeiten zu ergänzen, die sie noch in der Geschichte sehen. Die Liste wird voller und voller. „Wahnsinn, was die da alles rausgeholt haben“, kommentiert Christopher.

Mit Übungen wie dieser kann ein eigenes Berufsbild entwickelt werden. Im nächsten Schritt geht es darum, seine eigenen Vorstellungen zu überprüfen und sich näher zu informieren. „Um eine robuste Berufswahl zu treffen, sollte man wissen, wie dieses Berufsfeld wirklich ist“, erklärt Marc Buddensieg. Aber woher bekommen Suchende solche Informationen? „Würde sich jemand für ein FSJ in meiner Dienststelle interessieren, dann könnte ich am Besten darüber Auskunft geben, wie es dort wirklich ist“ sagt FSJlerin Nicole. Übertragen auf die eigene Berufswahl heißt das, Gespräche mit Berufstätigen, Auszubildenden oder Studierenden in dem Berufsfeld zu führen, das einen interessiert. Hierfür bekommen die Teilnehmenden eine einfache, aber sehr ergiebige Fragestruktur an die Hand. So können sie die eigenen Vorstellungen und Bedenken mit der Realität abgleichen. Die eigene Berufswahl treffen sie dann auf der Grundlage von Insiderinformationen.



Marc Buddensieg (l.) beim Rollenspiel mit einem FSJler.

Bei der Sportjugend Niedersachsen gehören die zwei Unterrichtseinheiten des Seminars „FSJ – und danach?“ seit zwei Jahren zum festen Bestandteil in den FSJ-Lehrgängen. „Dabei geht es vor allem um die berufliche Orientierung“, sagt Bildungsreferentin der Sportjugend Bettina Hasenpusch, „am Ende werden zusätzlich Tipps für die spätere Stellensuche im verdeckten Arbeitsmarkt gegeben“. Wer intensiver mit diesen Werkzeugen arbeiten möchte, kann im Rahmen der frei wählbaren Bildungstage einen Impulstag besuchen, der bundesweit in vielen Städten angeboten wird. Weitere Informationen gibt es unter [www.life-work-planning.de](http://www.life-work-planning.de).

Heiko Link

## Interview

mit Lennart Wehking,  
FSJler beim TTVN 2005/2006

**Wusstest du während des FSJ, was du danach machen willst?**

Es war für mich von vornherein klar, dass ich studiere – aber was? Klar ist es sinnvoll, sich frühzeitig damit zu beschäftigen – aber wie? Ich hatte da viele Fragezeichen ...

**Wie hast du Klarheit bekommen?**

Im habe den Life/Work Planning Impulstag besucht. Ich fand heraus, welche Stärken ich eigentlich habe, welche Leidenschaften und was ich damit beruflich machen will.

**Was für Übungen sind das?**

Beispielsweise haben wir eigene Erlebnisse auf Fähigkeiten ausgewertet. Da kamen sehr überraschende Sachen raus, wo man sich sagt: Ja, das stimmt, das kannst du dir eigentlich zugestehen, dass du das gut kannst!

**Welches Ergebnis hattest du für dich?**

Der Knoten war geplatzt und ich wusste was ich will: Ein Studium, das mit Sport zu tun hat und Richtungen wie Lehrer oder Jobs im gesellschaftlich-sozialen Bereich später nicht ausschließt!

**Und dann hast du dich eingeschrieben?**

Nein! (*lacht*) Ich hatte ja noch viele Fragen. Das A und O war, mich bei „Insidern“ näher zu informieren. Natürlich habe ich mich vorher auch umgehört. Aber nun fragte ich konkreter nach. Wurde mir zum Beispiel gesagt „Sport in Köln studieren ist cool!“, so hakte ich jetzt nach, was denn genau das „coole“ ist und warum. So erfuhr ich viel mehr! Dabei erhielt ich keineswegs nur Bestätigungen für ein Sportstudium! Aber die Gespräche halfen mir, meine Befürchtungen zu überprüfen und Klarheit zu bekommen. Nun studiere ich Sport in Köln, was den Wechsel in den Lehrerberuf noch offen lässt. Das ist genau das Richtige für mich!