

The background features a complex network of thick, rounded lines in orange and green. These lines meander across the page, with some ending in small circles of the same color. The lines are layered, creating a sense of depth and movement. The overall aesthetic is clean, modern, and minimalist.

# ABI

und dann?

Amelie Haupt

SEITENWÄELZER

**Sich zu entscheiden, was man nach dem Abi macht, ist wirklich keine leichte Aufgabe. Über 9.000 Studiengänge und 350 Ausbildungen stehen zur Wahl.**

**Und eigentlich muss man ja vorher noch am anderen Ende der Welt ein Abenteuer erleben oder wenigstens ein FSJ in Deutschland machen, weil sich das so gut auf dem Lebenslauf macht.**

**Jetzt musst du eine Entscheidung treffen! Aber keine Sorge, du bist nicht allein...**

Ein Buch von Amelie Haupt  
Herausgegeben von Robin Thier  
© 2017 seitenwaelzer.de

Alle Rechte sind vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieses Werkes darf ohne Zustimmung des Verlages reproduziert oder mittels elektronischer Systeme verarbeitet werden.

Vielen Dank an das seitenwaelzer-Team für die tollen Ideen und Anregungen, die Korrekturen sowie die langen spaßigen Abende voller Diskussionen.

Gestaltung des Covers: Tanja Steinmeyer  
Lektorat, Korrektorat: Ruth Quante, Bernd Thier  
Erste Auflage, 2017, seitenwaelzer.de

# FUCK

Laut dem Urban Dictionary bedeutet das Wort "Fuck" unter anderem "vollkommene und äußerste Verwirrung."

Fuck" ist das Wort, mit dem du deine momentane Situation wohl am besten beschreiben kannst.

Du sollst entscheiden, was du mit deinem Leben anfangen willst. Wo soll es nach der Schule hingehen? Was willst du studieren? Was für einen Job willst du später machen?

„Fuck“, denkst du dir, weil du keinen Plan hast. Vermutlich ist es das erste Mal in deinem Leben, dass du wirklich über deine Zukunft nachdenkst und diese hüllt sich in den grauen Nebel der Ungewissheit. Was wirst du nach dem Abi machen? Wo wirst du leben? Was wird aus deiner Freundesclique?

Du sollst, nein, du musst endlich eine Entscheidung treffen. Dabei war die größte Entscheidung, die du bisher treffen musstest, deine Leistungskurswahl am Anfang der Oberstufe. Und nun erwarten Eltern, Verwandte und FreundInnen von dir, dass du am besten einen 30-Jahres-Plan präsentierst, in dem auch die Enkelkinder schon eingeplant sind.

„Fuck“, denkst du dir, weil du dich ganz schön überfordert fühlst von dieser Aufgabe. Und du hast Angst. Angst davor, eine falsche Entscheidung zu treffen oder überhaupt gar keine Entscheidung treffen zu können. Du weißt doch noch gar nicht, was du willst, was du kannst und was dir das Leben so bringen wird. Wie sollst du mit so vielen Ungewissheiten bloß eine Entscheidung treffen?

## **Willkommen im Club!**

Keine Sorge, so geht es den meisten AbiturientInnen. 12 Jahre Schule klingen lang, aber tatsächlich ist es so wenig Zeit, die eigenen Stärken und Interessen kennen zu lernen, für das Leben mit Familie und FreundInnen und sich Gedanken zu machen, was nach dem Abitur kommt.

Dafür versucht die Schule dich mit Informationsveranstaltungen zuzuballern, in denen du gefühlt alles über die 375.000.000.000 Jobs der Welt und deren passenden Studiengängen erfährst. Wenig überraschend hilft dir das nicht wirklich, weil du ja immer noch nicht weißt, wie du in diesem Jobschungel eine Entscheidung treffen sollst. Und warum solltest du schon jetzt über den Job nachdenken? Erstmal kommt ja das Studium. Oder die Ausbildung? Oder erstmal ein Auslandsjahr? So viele Optionen machen die Entscheidung nicht gerade leichter.

## **Don't Panic! Hilfe ist nah!**

Was du brauchst ist ein Kompass. Ein Kompass, wie der von Jack – Verzeihung – Captain Jack Sparrow, der dir eine Richtung vorgibt. Ein Kompass, der dich zu dem Ziel führen wird, das du am meisten begehrt. Wie dieses Ziel aussieht, schwebt vielleicht noch im Nebel der Ungewissheit. Doch dein Kompass wird dir die Richtung weisen, in die du den ersten Schritt setzen musst. Und wenn du die Richtung kennst, in die du gehen musst, dann wird sich der weitere Weg schon finden.

Mit diesem Buch möchte ich dir einen solchen Kompass an die Hand geben, und dir helfen deinen Weg zu finden. Wir finden zusammen Schritt für Schritt heraus, was du nach dem Abitur mit deinem Leben anstellen willst. Bereit?

## Kein Bravo-Test

Falls du dir erhoffst, dass dieses eBook wie ein Bravo-Test funktioniert, dann muss ich dich leider enttäuschen. Im Internet gibt es zahlreiche Tests, die einem schon nach 10 Minuten verraten, was man denn mit seinem Leben anfangen könnte. Meinst du das geht so einfach? Ich auch nicht. Denn die Welt ist ein bisschen komplexer, als es diese Tests einen Glauben lassen möchten.

„Ach, du findest Zahlen ganz toll? Na, dann ist doch klar, was du machen solltest: studiere doch Mathematik auf Lehramt!“ Doch vielleicht findest du Kinder ganz grauenvoll oder stehst nicht gerne vor einer Gruppe Menschen oder du bist allergisch gegen Kreidestaub oder unser Bildungssystem. Das fragen diese Tests nicht ab und können dir deswegen auch keine zuverlässige Hilfe sein.

Kein Internetportal oder Onlinetest kann dir sagen, wie du dein Leben gestalten willst und ebenso wenig werde ich dir die Antwort auf dem Silbertablett präsentieren.

Besonders wichtig ist, dass du dich selbst immer wieder reflektierst, um dich besser kennen zu lernen. Wenn du deine Familie oder FreundInnen fragst, was für dich das Beste wäre, dann werden sie nie die für dich perfekte Antwort geben können, weil niemand dich so gut kennen kann, wie du selbst.

Du musst dich selbst in all deinen Interessen und Facetten kennen lernen und dann selbstständig eine Entscheidung für deinen Lebensweg treffen. Aber bei allem anderen werde ich dir helfen!

## **Über mich**

Als ich vor vier Jahren mein Abitur machte, wunderte es mich, dass so viele meiner MitschülerInnen große Probleme damit hatten, ihr weiteres Leben zu planen. Mein eigener Weg lag mir damals sehr klar vor Augen. Ich wusste ab der 11. Klasse, dass ich nach dem Abitur ein Auslandsjahr machen würde, danach Wirtschaftspsychologie studieren wollte, damit ich anschließend im Personalwesen einer großen Firma arbeiten kann.

Und Tatsache: Ich arbeitete acht Monate lang als Au Pair in Madrid und begann im Wintersemester 2014 in Köln mit dem Studiengang Psychology & Management an einer Fachhochschule. Nun bin ich im 6. Semester und bald schon habe ich den Bachelor in der Tasche. Mit dem Abschluss stehen mir viele Wege offen und ich bin selbst gespannt, wie die Reise weitergehen wird.

## **Psychologie, Baby!**

Warum ich glaube, dir helfen zu können? Ich habe nun drei Jahre Psychology & Management studiert und dabei eine ganze Menge über uns Menschen gelernt. Die Themen, die in diesem Buch eine große Rolle spielen werden, sind Motivation und Entscheidungsfindung. Oder einfach ausgedrückt: Wie finde ich heraus, was ich will und bekomme dann meinen Arsch hoch?

Ich werde in diesem Buch an der einen oder anderen Stelle ein paar Theorien einfließen lassen, weil ich es sehr nützlich finde, die klugen Gedanken von anderen Menschen zu nutzen, um ein Problem zu lösen. Außerdem habe ich in der Psychologie meine Leidenschaft gefunden und könnte den ganzen Tag über nichts Anderes reden... Aber keine Sorge, ich halte es auf dem Minimum!

## **Das seitenwaelzer-Team**

Eventuell hast du schon bemerkt, dass mein Tonfall etwas lockerer ist. Das hier soll nämlich kein trockener Ratgeber sein, sondern auch ein bisschen Spaß machen. Ich bin seit 2013 im seitenwaelzer-Team und schreibe regelmäßig Artikel für seitenwaelzer.de. Was Robin Thier als Schülerzeitung gründete, ist mittlerweile ein studentisches Online-Magazin geworden, mit über 20 Leuten, die unser Magazin mit Artikeln, Design und der nötigen Technik ausstatten. Auch dieses Buch würde es ohne unser Team nicht geben. An dieser Stelle schon ein dickes Dankeschön!

Das Ziel von seitenwaelzer ist es, jungen Menschen zu helfen, das Beste aus ihrer Zeit zu machen. Von Einblicken ins Studium, über Serientipps bis hin zur Kochrezepten schreiben wir über alles, was uns bewegt und interessant erscheint. Wir haben selbst vor Kurzem noch die Schulbank gedrückt und uns durch langweilige Broschüren und Informationsveranstaltungen gequält. Daher kommt auch unsere Motivation dieses eBook zu schreiben und wir möchten dir und vielen anderen helfen.

## **Wie liest du dieses Buch?**

Am besten liest du dieses eBook chronologisch, aber wenn du schon genau weißt, wo dein Problem liegt, dann kannst du dir auch einzelne Kapitel vorknöpfen. Einige Kapitel werden von „Aufgaben“ begleitet, diese kannst du während des Lesens machen oder dich am Ende des Buches einen Nachmittag mit Tee und Keksen hinstellen und am Stück durchgehen. Bei diesen „Aufgaben“ geht es darum, deine Gedanken zu sortieren, die dieses Buch aufwerfen wird. Verlinkt findest du alle vorgefertigten Blätter, damit du sie dir ausdrucken kannst. Alternativ kannst du natürlich auch ein Notizbuch nutzen - ganz wie du magst!

Dabei sollst du natürlich nicht das Gefühl haben, langweilige Hausaufgaben zu machen, sondern hoffentlich sogar Spaß dabei haben! Zudem helfen sie dir, das Chaos in deinem Kopf besser ordnen können.

## Die Wegbeschreibung

**"Dieser Weg wird kein leichter sein; dieser Weg wird steinig und schwer." - Xavier Naidoo**

Naja, vielleicht ist das ein wenig dramatisch formuliert, aber in jedem Fall wird es uns helfen, uns eine „Wegbeschreibung“ zurecht zu legen.

Für diese Wegbeschreibung, die uns in den nächsten Kapiteln führen wird, ziehe ich eine Theorie aus der Psychologie heran, welche den unsexy Namen „Handlungsregulationstheorie“ trägt. Keine Sorge, ist nicht so schlimm, wie sie klingt.

Hier ein kurzer Überblick, was dich in den kommenden Kapiteln erwartet. Wir gehen den Weg gemeinsam Schritt für Schritt ab und am Ende unserer Reise hast du hoffentlich einen Plan in der Hand. Mache dir bei dieser Reise Gedanken über dich selbst und halte diese fest.

**Dein Ziel:** Aktiviere deinen Kompass und werde dir klar, wohin die Reise gehen soll. Wir werden über deine Träume sprechen und deine Lieblingsbeschäftigungen. Dieser erste Schritt ist besonders wichtig, um klar zu werden, wo es überhaupt hingehen soll. Dazu musst du dich besser kennen lernen, dir über deine Interessen klar werden, aber deine Grenzen und No-Gos verstehen.

**Deine Möglichkeiten:** Von der Traumwelt gehen wir in die Realität. Was bietet die Welt für Möglichkeiten? Was brauchst du für Informationen, um deinen Traum zu erfüllen? Wo bekommst du diese



Informationen her? Und viel wichtiger: Wie findest du heraus, was zu deinen Interessen passt?

**Deine Optionen:** Bei deinen Recherchen wirst du einen Berg an coolen Ideen gesammelt haben. Nun wollen wir Ordnung in das Chaos bringen und dir einen Überblick verschaffen, wo du dich wann und wie bewerben musst. Dabei ist es wichtig, dass du im vorherigen Schritt genügend Möglichkeiten recherchiert hast, damit du im Notfall einen Plan B aus dem Ärmel schütteln kannst.

Außerdem zeige ich dir, welche Möglichkeiten zur Finanzierung deiner Wünsche dir offenstehen.

**Deine Entscheidung:** Erst kommt das hoffnungsvolle Warten auf die Zusage und am Ende hat man die Qual der Wahl. Nun musst du eine Entscheidung treffen und damit dein Reiseplan steht.

**Deine Reise:** Bon Voyage, wo immer dein Weg dich auch hinführt, genieße die Reise! Schau' immer mal wieder auf deinen Kompass und bring dich auf Kurs, falls deine Route nicht mehr stimmig ist. Lass uns gerne an deiner Reise teilhaben und schicke uns Fotos, Mails oder Erlebnisberichte

## **Dein Ziel**

Wenn man das macht, was einem Spaß macht, braucht man nie mehr arbeiten.

Warum solltest du bei deinen weiteren Entscheidungen über deine Interessen nachdenken? Du könntest ja auch einfach einen Beruf anstreben, der dir Sicherheit und ein gutes Gehalt verspricht. Oder du ergreifst den gleichen Beruf, wie deine Eltern oder nimmst ihre Vorschläge an. Warum solltest du die folgenden Kapitel lesen und dir den Kopf darüber zermartern, wer du bist und was du willst, um dich dann durch den Informationsdschungel des Internets über Studiengänge und Ausbildungen zu schlagen?

Diese Fragen habe ich mir selbst gestellt, während ich dieses Kapitel nun schon zum dritten Mal umschrieb und dachte mir, dass ich einfach mal das seitenwaelzer-Team frage, was sie darüber denken:

**„Warum sollte man seinen Lebensweg an den eigenen Interessen ausrichten?“**

Wenn du etwas gerne tust, dann ...

... wird dir die Arbeit leichter fallen und nicht wie Arbeit vorkommen.

... bleibst du am Ball, auch wenn es mal schwierig wird.

... bleibst du gesund und munter und wirst nicht „krank“ vor Arbeit.

... wirst du schneller lernen und dein Potenzial voll ausschöpfen.

... spielt Geld nur die Nebenrolle.

... wirst du ein glückliches Leben führen.

**Du willst wissen, wie es weitergeht?**

**Dann lies das ganze Buch!**

Klick auf das Bild und du kommst direkt zum Shop.

<https://seitenwaelzer.de/abi>



# Inhaltsverzeichnis

## 1. Fuck

Kein Bravo-Test  
Über mich  
Wie liest du dieses Buch?

## 2. Die Wegbeschreibung

### 3. Dein Ziel

Finde deine Vision  
Finde deine Interessen  
Finde deine Rahmenbedingungen  
Nieder mit den Stereotypen!

### 4. Deine Möglichkeiten

Den Überblick behalten  
Mein feuriges Plädoyer für das Gap Year im Ausland  
Gap Year – Inland  
Studium oder nicht? Das ist hier die Frage!  
Studieren, aber was?  
Ausbildung  
Duales Studium  
Arbeiten

### 5. Deine Optionen

Das liebe Geld  
Ordnung in das Chaos bringen

### 6. Los geht's

Wie entscheide ich mich bloß?  
Ich glaub', ich spinne

### 7. Bon Voyage!