

Exploration

Wie oft treffen die folgenden Aussagen zu? Wie oft hast Du in den letzten Monaten...	nie	selten	gelegentlich	oft	kann ich nicht beurteilen
nach beruflichen Gelegenheiten gesucht um zu zeigen, was Du kannst?	☐	☐	☐	☐	☐
Informationen über verschiedene Berufe gesucht?	☐	☐	☐	☐	☐
Informationen über den Arbeitsmarkt und die Beschäftigungschancen in Deinem Berufsfeld gesammelt?	☐	☐	☐	☐	☐
Informationen darüber gesammelt, wie man in dem von Dir gewünschten Beruf Arbeit und Familie vereinbaren kann?	☐	☐	☐	☐	☐
mehrere Leute gezielt nach Informationen über Berufe und Ausbildungsmöglichkeiten befragt?	☐	☐	☐	☐	☐
mehrere Stunden lang im Internet Berufsinformationen gelesen?	☐	☐	☐	☐	☐
Dich gezielt und umfassend zu einem für Dich interessanten Beruf informiert?	☐	☐	☐	☐	☐
im Fernsehen schon einmal bewusst eine Sendung über Berufe und Ausbildungswege angesehen?	☐	☐	☐	☐	☐
gezielt einen Betrieb, eine weiterführende Schule oder Hochschule oder eine Berufsmesse besucht, um Informationen zu erhalten?	☐	☐	☐	☐	☐

Steuerung

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur- teilen
Wenn ich etwas Wichtiges für die Schule tun muss, dann verzichte ich auf Aktivitäten, die mich ablenken könnten.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich an einer Sache länger arbeite, achte ich darauf, dass ich planmäßig vorankomme.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mal keine Lust zum Lernen habe, es aber wichtig ist, kann ich mich auch zusammenreißen.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn etwas, das ich tun wollte, schief geht, will ich herausfinden, woran es gelegen hat.	☐	☐	☐	☐	☐

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur- teilen
Wenn ich die Aufgabe hätte, Informationen zu einem Beruf zu sammeln, würde ich einen Plan machen und genau danach vorgehen.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich etwas falsch gemacht habe, versuche ich daraus zu lernen, dass es mir nicht wieder passiert.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich versuche meine Entscheidungen auch umzusetzen, wenn es Schwierigkeiten gibt und ich andere Wege suchen muss.	☐	☐	☐	☐	☐

Problemlösen

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur- teilen
Ich traue mir zu, eine Lösung zu finden, wenn ich plötzlich in meinen Schulleistungen absacken würde.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin sicher, einen anderen Beruf zu finden, wenn es mit meinem Wunschberuf nicht klappen sollte.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich Probleme mit Lehrern habe, finde ich einen Weg, diese Probleme zu überwinden.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich in der Schule vor Problemen stehe, schaffe ich es, ruhig darüber nachzudenken.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann Problemen auf den Grund gehen und vernünftige Entscheidungen treffen.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich eine wichtige Entscheidung treffen muss, habe ich gerne so viele Informationen wie möglich.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich ein Problem habe, überlege ich mir einen Plan zur Lösung der Schwierigkeiten.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich eine Entscheidung treffen muss, denke ich gerne längere Zeit über meine Möglichkeiten nach.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich eine Entscheidung treffen muss, überlege ich mir vorher genau, welche Folgen die Entscheidung hat.	☐	☐	☐	☐	☐

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur- teilen
Wenn ich ein Problem habe, unternehme ich aktiv etwas, um mit dem Problem fertig zu werden.	☐	☐	☐	☐	☐

Belastung

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur- teilen
An meinen späteren Beruf zu denken, ist eine große Belastung für mich.	☐	☐	☐	☐	☐
Die vielen Informationen über Ausbildungswege verwirren mich und machen mich unsicher.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich jetzt eine berufliche Entscheidung treffen müsste, hätte ich Angst, mich falsch zu entscheiden.	☐	☐	☐	☐	☐
Es fällt mir schwer, klare Gedanken über meinen Berufsweg zu fassen.	☐	☐	☐	☐	☐
Es ist sehr anstrengend für mich, mich mit Berufen und Ausbildungsgängen zu beschäftigen.	☐	☐	☐	☐	☐