

Prüf deine Idee, **bevor** du springst.

Für alle mit einem konkreten Wunschberuf: Gleich ihn mit dem echten Alltag ab, frag Leute aus dem Beruf und mach einen Probetag.

Name

Wunschberuf

Datum

1 Deine Idee

Schreib ehrlich auf, was dich reizt und was du nur vermutest.

Was reizt mich daran?

Das weiß ich schon sicher

Das vermute ich nur

2 Der Realitäts-Check

Kreuz für jeden Punkt an, wie gut er zu deinem Leben passt, und notier, was du herausgefunden hast.

	PASST	TEILS	NICHT	WAS ICH HERAUSGEFUNDEN HABE
Arbeitszeiten Schichten und Wochenenden	☐	☐	☐	
Körperliche Belastung Heben, Stehen, Wetter	☐	☐	☐	
Gehalt Am Anfang und später	☐	☐	☐	
Stellen in der Nähe Wie viele Anzeigen gibt es?	☐	☐	☐	
Nötiger Abschluss Was genau, wie lange?	☐	☐	☐	
Kosten und Förderung Was zahle ich selbst?	☐	☐	☐	
Mein Alltag Familie, Pflege, Fahrwege	☐	☐	☐	
Wie es weitergeht Aufstieg in fünf Jahren	☐	☐	☐	

3 Frag jemanden aus dem Beruf

Freunde, Familie, Vereine oder ein Anruf im Betrieb. Hak ab, was du gefragt hast.

☐ Wie sieht ein ganz normaler Arbeitstag aus?

☐ Was ist das Schwerste an dem Beruf?

☐ Was hat dich am Anfang überrascht?

☐ Wie bist du eingestiegen?

☐ Welche Betriebe nehmen Quereinsteiger?

☐ Was verdient man am Anfang ungefähr?

☐ Welche Eigenschaft braucht man unbedingt?

☐ Was würdest du mir raten?

DAS NEHME ICH AUS DEM GESPRÄCH MIT

4 Dein Probetag

Ein Tag im Betrieb zeigt mehr als jede Anzeige. Frag vorher, wie lange er dauert, ob er bezahlt wird und ob du versichert bist.

Betrieb

Datum und Uhrzeit

Ansprechperson

DARAUF ACHETE ICH

☐ Wie ist die Stimmung im Team?

☐ Wie hoch ist das Tempo?

☐ Wie anstrengend ist es?

☐ Wie wird eingearbeitet?

☐ Wie geht man mit Fehlern um?

☐ Könnte ich das jeden Tag?

Arbeitslos oder arbeitsuchend gemeldet?

Dann kann die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter ein Probearbeiten im Betrieb fördern, in der Regel bis zu sechs Wochen (§ 45 SGB III). Frag deine Ansprechperson danach, bevor du anfängst.

5 Dein Eindruck nach dem Tag

Mein Gefühl

☐ Ja, weiter

☐ Noch unsicher

☐ Eher nicht

DAS HAT MIR GEFALLEN, DAS HAT MICH GESTÖRT

6 Deine Entscheidung

Schreib Gründe auf beide Seiten. Was am Ende schwerer wiegt, entscheidest du.

DAFÜR SPRICHT

DAGEGEN SPRICHT

Meine Entscheidung

☐ Ich gehe diesen Weg

☐ Ich prüfe eine andere Idee

7 Deine nächsten Schritte

Diese Woche

In einem Monat



MEIN ERSTER KLEINER SCHRITT

Frag heute eine Person, ob sie dir zehn Minuten über ihren Beruf erzählt.

Stand: Oktober 2026. Eine Hilfe zum Ausfüllen, keine persönliche Beratung oder Rechtsberatung. Angaben ohne Gewähr.