

Finde heraus, was dir **wirklich** liegt.

Für alle, deren Richtung noch offen ist: was du kannst, was du willst und was gar nicht geht. Am Ende stehen drei Berufe, die du ausprobierst.

Name _____

Heutiger Beruf _____

Datum _____

1 Das kannst du schon

Kreuz alles an, was du im Job, in der Familie oder im Ehrenamt schon gemacht hast. Auch kleine Dinge zählen.

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Kunden beraten | ☐ Verkaufen | ☐ Beschwerden klären |
| ☐ Planen und organisieren | ☐ Unter Zeitdruck arbeiten | ☐ Genau und sorgfältig arbeiten |
| ☐ Mit Zahlen umgehen | ☐ Am Computer arbeiten | ☐ Kasse oder Abrechnung |
| ☐ Ware annehmen und lagern | ☐ Maschinen bedienen | ☐ Handwerklich anpacken |
| ☐ Reparieren | ☐ Pflegen und betreuen | ☐ Kinder begleiten |
| ☐ Erklären und anleiten | ☐ Ein Team führen | ☐ Schichten einteilen |
| ☐ Fahren und unterwegs sein | ☐ Kochen | ☐ Putzen und Ordnung halten |
| ☐ Mehrere Sprachen | ☐ Ruhig bleiben, wenn es brennt | ☐ Dokumentieren |

DIESE DREI AUFGABEN FALLEN MIR AM LEICHESTEN:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

2 Das soll sich ändern

Kreuz an, was dein nächster Job besser machen soll. Dann nummerier die drei wichtigsten.

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ☐ Mehr Geld | ☐ Feste Arbeitszeiten | ☐ Keine Wochenenden | ☐ Keine Nachtschichten |
| ☐ Körperlich leichter | ☐ Weniger Stress | ☐ Mehr Sinn | ☐ Mehr Kontakt mit Menschen |
| ☐ Weniger Kundenkontakt | ☐ Draußen arbeiten | ☐ Homeoffice | ☐ Kürzerer Weg zur Arbeit |
| ☐ Sicherer Arbeitsplatz | ☐ Mehr Verantwortung | ☐ Neues lernen | ☐ Teilzeit möglich |

3 Das geht für dich gar nicht

Was schließt du aus, egal wie gut der Rest klingt? Zum Beispiel Nachtdienst, schweres Heben oder lange Fahrten.

Geht gar nicht _____

Nur ungern _____

4 Dein Rahmen

Diese Antworten entscheiden, welche Wege für dich realistisch sind.

Stunden pro Woche

Ab wann kann ich wechseln?

So weit fahre ich höchstens

Führerschein

☐ Klasse B ☐ Lkw ☐ Keinen

Ich brauche netto im Monat (€)

Feste Zeiten nötig wegen

☐ Kinder ☐ Pflege ☐ Anderes ☐ Nein

Zeit für einen Kurs

☐ Nein, sofort Geld ☐ Ein paar Wochen ☐ Bis zwei Jahre

5 Drei Berufe zum Ausprobieren

Gib deinen heutigen Beruf auf quereinsteiger.de ein. Dort siehst du passende Berufe mit Weg, Alltag und Gehalt. Trag hier deine drei Favoriten ein.

BERUF

WARUM ER ZU MIR PASST

SO PROBIERE ICH IHN AUS

1

2

3

6 So findest du heraus, ob es passt

Hak ab, was du schon gemacht hast.

☐ Mit jemandem aus dem Beruf sprechen

Die Fragen dafür stehen in der Checkliste „Meine Idee prüfen“.

☐ Einen Probetag machen

Frag den Betrieb direkt danach.

☐ Stellenanzeigen lesen

Was wird wirklich verlangt? Was steht bei Quereinsteigern?

☐ Infoabend besuchen

Bildungsanbieter erklären dort Kurse, Dauer und Förderung.

☐ Berufe vergleichen

Merk dir auf quereinsteiger.de deine Favoriten mit dem Herz und leg bis zu vier nebeneinander.

☐ Gehalt vergleichen

Auf quereinsteiger.de steht bei den meisten Berufen das mittlere Gehalt.



MEIN ERSTER KLEINER SCHRITT

Kreuz heute auf Seite 1 alles an, was du kannst. Das dauert zehn Minuten.

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