WORKBOOK

So geht Zukunft!

Für eine nachhaltige Berufswelt von Morgen

DEUTSCHE KLIMA STIFTUNG
GERMAN CLIMATE FOUNDATION

Das Projekt wird durchgeführt von der Deutschen KlimaStiftung, unterstützt von der Kommune Kreis Steinfurt und der Landesinitiative „Kein Abschluss ohne Abschluss“ des Bundeslandes NRW.

DEUTSCHE KLIMA STIFTUNG
GERMAN CLIMATE FOUNDATION

KEIN ABSCHLUSS OHNE ANSCHLUSS

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

KREIS STEINFURT

LEADER-Region Steinfurter Land
...hier wächst was!

LEADER Tecklenburger Land

Dieses Projekt wurde durch Mittel der Bundesrepublick Deutschland und des Landes Nordrhein-Westfalen im Rahmen der Gemeinschaftsaufgabe „Verbesserung der Agrarstruktur und Küstenschutzes“ (GAK) sowie durch Mittel des Kreises Steinfurt gefördert.

DIESES WORKBOOK GEHÖRT

.....

.....

„Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben, ihnen zu folgen.“

Walt Disney

INHALTSVERZEICHNIS

Lernen zu Handeln 6

Verantwortung übernehmen 7

Klimawandel 10

Orientierung auf dem „grünen“ Arbeitsmarkt 14

Green Skills 15

Deine Stärken - Selbsteinschätzung 19

IKIGAI 22

Der Lebenslauf 24

Tipps für eine erfolgreiche Bewerbung 26

Markt der Möglichkeiten – Arbeitsblätter 29

- #1 WALK AND ASK 29
- #2 Welche nachhaltigen Aspekte sind dir wichtig? 32

Dein Traumjob 34

Dein Vorstellungsgespräch 37

DEUTSCHE KLIMA STIFTUNG
GERMAN CLIMATE FOUNDATION

Lernen zu Handeln – Was ist BNE?

Wir leben alle auf demselben Planeten. Deshalb ist es wichtig, dass wir zusammenarbeiten, um unsere Umwelt zu schützen und eine gerechte Zukunft für alle zu schaffen. Die Deutsche KlimaStiftung sieht Entwicklung dann als nachhaltig an, wenn alle Menschen weltweit gut leben können – heute und in Zukunft.

Um das zu ermöglichen, brauchen wir starke Organisationen, bei denen alle mitreden können. Wir brauchen eine Wirtschaft, die Ökologie und Ökonomie verbindet, international wettbewerbsfähig und dabei umwelt- und sozial verträglich ist. Dabei stützen wir uns auf innovative Technologien und den Rat der Wissenschaft. Nur so kann gesellschaftlicher Wohlstand gesteigert, Armut bekämpft und soziale Gerechtigkeit erreicht werden – wir brauchen eine sozial-ökologische Transformation.

Dabei spielt Bildung eine sehr wichtige Rolle, insbesondere eine Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE), die uns hilft, gemeinsam Lösungen zu finden. Sie schafft ein Bewusstsein für unser eigenes Handeln und für Auswirkungen auf unsere Umwelt und unsere Gesellschaft. Wir lernen, wie wir Konflikte lösen können, wie wir mit anderen zusammenarbeiten und wie wir unsere Meinung vertreten. BNE macht uns zu verantwortungsbewussten Menschen, die sich für eine nachhaltige Zukunft einsetzen.

BBNE - Berufliche Bildung für nachhaltige Entwicklung

Berufliche Bildung für nachhaltige Entwicklung (BBNE) ist ein wichtiger Teil der BNE. BBNE hilft dir die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zu erlernen, um in deinem zukünftigen Beruf nachhaltig zu handeln und einen positiven Beitrag zur Umwelt und Gesellschaft zu leisten.

Ziele der BBNE

- **Fachliche Kompetenz für Nachhaltigkeit:** Du lernst, wie du nachhaltige Technologien und Prozesse in deinem Beruf verstehen und anwenden kannst, um umweltfreundlich und effizient zu arbeiten.
- **Verantwortungsvolles Handeln:** Du sollst die Auswirkungen deiner beruflichen Tätigkeiten auf die Umwelt und die Gesellschaft erkennen und lernen, wie du negative Einflüsse minimieren kannst.
- **Förderung von Innovation:** BBNE befähigt dich, kreative Lösungen für nachhaltige Herausforderungen zu entwickeln, sei es durch neue Produkte, Dienstleistungen oder Prozesse, die sowohl ökologisch als auch sozial nachhaltig sind.

Ernährung, Konsum, Mobilität, Energie:
Wie kann ich in diesen Bereichen nachhaltig handeln und bewusst Verantwortung für eine lebenswerte Welt von morgen übernehmen?

Neben politischem Engagement und Bildungsarbeit ist auch das Einsparen von CO2 im eigenen Alltag eine Möglichkeit, für das Klima aktiv zu werden. Doch wie viel bringen die Maßnahmen tatsächlich? Mit diesen Tipps kannst du dazu beitragen das Klima zu schützen:

Verantwortung übernehmen

1. **Mit Fahrrad, Bus oder Bahn unterwegs:** Fahre mit Fahrrad, Bus oder Bahn zur Schule und lass dich nicht mit dem Auto bringen. Bei einem Schulweg von 5 km können so jährlich rund 425 kg CO2 gespart werden.
2. **Weniger Fleisch essen:** Eine ausgewogene Ernährung mit weniger Fleisch reduziert den CO2 -Ausstoß erheblich. Wer den wöchentlichen Fleischkonsum reduziert, kann dem Weltklima etwa 120 kg CO2 pro Jahr ersparen.
3. **Kurzstreckenflüge vermeiden:** Ein Hin- und Rückflug von Hamburg nach Stuttgart verursacht 320 kg CO2. Die Bahnfahrt dauert zwar länger, ist aber viel umweltfreundlicher.
4. **Bio-Produkte aus der Region kaufen:** Bio-Anbau benötigt weniger Energie als konventionelle Landwirtschaft. Saisonales Obst und Gemüse aus der Region spart zusätzlich Emissionen ein. 500 g Äpfel aus Übersee erzeugen 257 g CO2, während Äpfel aus der Region nur 31 g CO2 verursachen. Einsparpotenzial: bis zu 30 kg CO2 pro Jahr.
5. **Heizung runterdrehen:** Die Senkung der Raumtemperatur um nur ein Grad kann die CO2 -Emissionen eines Haushalts mit Gasheizung um etwa 225 kg pro Jahr senken. Richtiges Lüften (Stoßlüften statt Fenster auf Dauerkipp) spart zusätzlich bis zu einer halben Tonne CO2.

Verantwortung übernehmen

6. **Wäsche bei niedrigen Temperaturen waschen:** Wäschst du deine Wäsche selbst? Dann lasse die Vorwäsche weg und wasche nur bei 30-40 Grad – nur in Ausnahmefällen bei 60 Grad. Deine Wäsche wird trotzdem sauber und es spart Energie bis zu 385 kg CO2 im Jahr. Trocknen an der Leine statt im Trockner spart ebenfalls.

7. **Weniger Warmwasser nutzen:** Ein Sparduschkopf reduziert den Warmwasserverbrauch deutlich. Eine tägliche Dusche von sechs Minuten spart pro Person etwa 215 kg CO2 jährlich. Händewaschen mit kaltem Wasser spart zusätzlich bis zu 30 kg CO2.

8. **Energieeffiziente Geräte kaufen:** Beim Kauf von neuen Geräten auf die Energieeffizienz achten. Einsparungen von bis zu 50 % sind möglich, da effiziente Geräte oft weniger Energie verbrauchen.

9. **Standby-Verbrauch vermeiden:** Geräte im Standby-Modus verbrauchen unnötig Energie. Mit einer schaltbaren Steckerleiste können bis zu 400 kg CO2 pro Jahr eingespart werden.

10. **LEDs statt Glühbirnen verwenden:** LED-Leuchtmittel benötigen bis zu 90 % weniger Energie als herkömmliche Glühbirnen. Ein Austausch spart Energie und kann sogar zur Abschaltung eines Kohlekraftwerks beitragen.

11. **Sport an der frischen Luft:** Fitnessstudios verbrauchen durch Heizung, Licht und Geräte viel Energie. Wer draußen Sport treibt, spart bis zu 170 kg CO2 im Jahr.

12. **Nachhaltige Mode:** Statt ständig neue Kleidung bei Shops wie Temu oder Shein zu bestellen, lieber in Second-Hand-Läden einkaufen oder Kleidertauschpartys organisieren. Das spart Geld und schont die Umwelt.

13. **Handy länger nutzen:** Es muss nicht immer das neueste Smartphone sein. Wer sein Handy länger nutzt und nicht jedes Jahr ein neues Modell kauft, spart Ressourcen und reduziert den Elektroschrott. Ein Austausch des Akkus oder eine Reparatur verlängert die Lebensdauer und schont die Umwelt.

TIPP: CO_2-RECHNER

Mit einem Online-CO_2-Rechner kannst du nicht nur deinen eigenen CO_2-Fußabdruck ganz einfach berechnen. Das Tool stellt dir auch dein persönliches CO_2-Szenario zur Verfügung.

Dadurch erfährst du, wie du dein Klimaverhalten mit gezielten Maßnahmen noch verbessern kannst – und andere zum Mitmachen motivierst!

Am besten probierst du es gleich einmal aus, z.B. mit einem CO_2-Rechner wie diesem hier: klimaktiv.co2-rechner.de.

TIPP: DEIN HANDABDRUCK

FINDE DEINEN HEBEL FÜR VERÄNDERUNG!

Mit dem Konzept des Handabdrucks wird dir gezeigt, wie du aktiv etwas für eine gerechtere und umweltfreundlichere Zukunft tun kannst. Dein Engagement kann positive Veränderungen auslösen und anderen Menschen dabei helfen, nachhaltig zu handeln.

Mit dem Handabdrucktest kannst du herausfinden, was du konkret tun kannst. Am Ende bekommst du eine Idee, die genau zu dir passt und zeigt, wie du einen Unterschied machen kannst!

www.handabdruck.eu

Am besten ist dein Fußabdruck klein und dein Handabdruck groß!

Klimawandel

Klimawandel? Das gab es schon öfter!

Die Erde gibt es seit etwa 4,6 Milliarden Jahren, und in dieser Zeit hat sich das Klima immer wieder stark verändert. Manche Menschen glauben deshalb, dass der aktuelle Klimawandel normal sei und uns nicht gefährlich werden kann. Sie sagen Dinge wie: „Es hat doch schon immer Klimawandel gegeben!“ oder „Das hat nichts mit uns Menschen zu tun!“. Diese Aussagen sind aber falsch.

Der Klimawandel ist menschgemacht!

Der Mensch hat in den letzten 50 Jahren den Klimawandel so stark beschleunigt wie nie zuvor. Diesen schnellen Wandel nennt man anthropogenen, also menschengemachten Klimawandel. Durch die Treibhausgase, die wir Menschen in großen Mengen in die Luft blasen, und durch bestimmte Prozesse auf der Erde, wird der Klimawandel immer schlimmer.

Wetter und Klima sind nicht dasselbe!

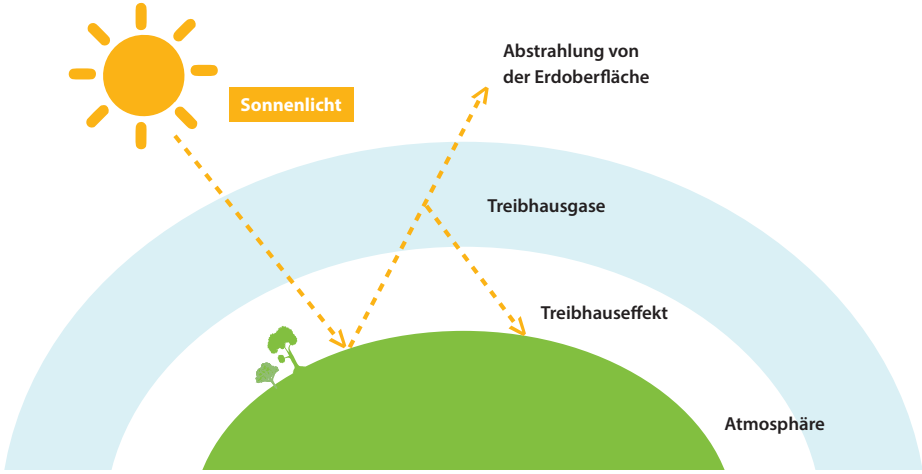
Wetter ist das, was täglich draußen passiert – Regen, Sonne, Wind – und das nur für einen bestimmten Ort. Klima hingegen beschreibt das durchschnittliche Wetter über viele Jahre hinweg, und für größere Regionen oder sogar weltweit. Wenn wir vom Klima sprechen, machen wir also Aussagen über längerfristige Trends, zum Beispiel über besonders heiße Sommer oder kalte Winter.

Der Treibhauseffekt

Der Treibhauseffekt sorgt dafür, dass es auf der Erde warm genug ist, damit Leben existieren kann. Ohne ihn wäre es bei uns im Durchschnitt minus 18 Grad Celsius kalt – also viel zu kalt zum Leben!

So funktioniert der Treibhauseffekt: Die Sonnenstrahlen erwärmen die Erde. Ein Teil dieser Wärme wird wieder zurück in den Weltraum abgestrahlt. Aber Treibhausgase, wie zum Beispiel Kohlendioxid (CO_2) und Methan (CH4), halten einen Teil dieser Wärme in der Luft zurück und schicken sie zurück zur Erde. Dadurch bleibt es auf der Erde angenehm warm, etwa 15 Grad Celsius im Durchschnitt.

Das Problem ist: Durch das Verbrennen von Öl, Gas und Kohle sowie durch die Art, wie wir Land nutzen, gibt es heute viel mehr von diesen Treibhausgasen in der Luft. Obwohl sie weniger als 1 % der gesamten Luft ausmachen, haben sie eine große Wirkung auf das Klima. Dadurch hat sich die Erde im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter schon um etwa 1,2 Grad erwärmt und wird weiter wärmer. Das ist der Grund für den Klimawandel, den wir Menschen verursachen.



Das Bild zeigt die Wirkung der Treibhausgase: sie nehmen Wärmestrahlung der Erde auf und strahlen einen Teil wieder in die Atmosphäre ab, sodass diese sich erwärmt.

Kipppunkte

Kipppunkte sind kritische Momente in der Klimaentwicklung, an denen sich die bisherigen Veränderungen stark beschleunigen oder in eine andere Richtung gehen können. Beispiele dafür sind das Abschmelzen des Eises in Grönland oder das Auftauen des gefrorenen Bodens in Sibirien. Wenn solche Kipppunkte überschritten werden, hat das oft gravierende Folgen für das Klima weltweit. Wenn dich das Thema interessiert, schau doch mal in den Bericht „Global Tipping Points“ von 2023: https://global-tipping-points.org/

Klimawandel

Massenaussterben: Eine Folge des Klimawandels

In der Erdgeschichte hat es bereits fünf große Massenaussterben gegeben, bei denen ein Großteil der damals lebenden Arten ausgestorben ist. Das letzte davon, bei dem die Dinosaurier ausstarben, fand vor etwa 70 Millionen Jahren statt. Expert*innen gehen davon aus, dass das sechste Massenaussterben bereits begonnen hat – und es ist durch den Klimawandel mitverursacht. Laut einem Bericht der UN sind etwa eine Million Tier- und Pflanzenarten in den nächsten Jahrzehnten vom Aussterben bedroht (vgl. Duden 2020; vgl. Spektrum 2000: Massensterben und Massenaussterben).

Der Blick in die Gegenwart

Seit Beginn der industriellen Revolution um 1850 hat sich die Erde bereits um deutlich über 1 Grad Celsius erwärmt. Das hat schon jetzt dramatische Folgen. Der Tschad-See in Afrika ist um 90 % geschrumpft, Gletscher in den Alpen haben die Hälfte ihrer Masse verloren, und das arktische Meereis hat sich um 20 % verringert. Auch die verheerenden Buschbrände in Australien 2020 sind eine Folge des Klimawandels (vgl. WWF 2020; vgl. IPCC 2007; vgl. bpb 2020: Corona-Krise- Wie hängen Pandemie, Umweltzerstörung und Klimawandel zusammen; bpb 2007: Arktis und Antarktis im Klimawandel).

Wie geht es weiter?

Wie stark sich die Erde weiter erwärmt, hängt davon ab, wie schnell wir weltweit die Emissionen von Treibhausgasen reduzieren. Jedes vermiedene Zehntel-Grad zusätzlicher Erwärmung ist wichtig, um schlimmere Folgen zu verhindern. Im Moment reichen die globalen Bemühungen jedoch nicht aus, um die Erwärmung – wie 2015 im Pariser Abkommen vereinbart – auf 1,5 °C oder auch nur auf 2 °C zu begrenzen. Deshalb müssen wir weiter daran arbeiten, den Klimawandel zu bekämpfen.

Check-in Fragen

Sind Wetter und Klima das Gleiche?

Was bedeutet „anthropogener“ Klimawandel?

Was könnte passieren, wenn Kipppunkte im Klimasystem überschritten werden?

Orientierung auf dem „grünen“ Arbeitsmarkt

Möchtest du mehr über grüne Berufe erfahren?

Auf **www.gruene-arbeitswelt.de** findest du viele Infos zu Ausbildung, Studium und Weiterbildung.

Berufsfelder im Bereich Klima- und Umweltschutz

Ökologische Landwirtschaft & Produktionsmittel	Nachhaltige Architektur und Gebäudetechnik	Nachhaltige Mobilität, Tourismus-, Land- & Stadtentwicklung	Nachhaltige(r) Produktion, Logistik und Handel
Nachhaltige Forstwirtschaft und Holzverarbeitung	Green IT	Erneuerbare Energien und Energieeffizienz	Recycling & Abfallwirtschaft
Ressourcen-schonende Wasserwirtschaft	Technischer Umweltschutz	Tiere & Pflanzen	Wissenschaft, Bildung & Verbraucherschutz
Grüne Entwicklungs-zusammenarbeit	Umweltpolitik, -recht, & -verwaltung	Grüne Finanzen & Versicherungen	Nachhaltigkeits-kommunikation & Campaining

Green Skills – fit für die Zukunft?

Sozialkompetenzen

- Teamfähigkeit
- Empathiefähigkeit
- Netzwerken
- Transparente Kommunikation
- Interkulturelle Kompetenz

Persönlichkeitskompetenzen

- Selbstmotivation
- Selbstorganisation
- Resilienzfähigkeit
- Selbstvertrauen
- Kritikfähigkeit
- Zuverlässig
- Flexibilität

Fachkompetenzen

- Allgemeinwissen
- Fachwissen
- Sprachkenntnisse
- Wirtschaftskenntnisse

Methodenkompetenzen

- Lösungsorientiert
- Projektmanagement
- Rhetorische Fähigkeiten
- Medienkompetenzen
- Analytisches Denken

Green Skills erklärt!

– Mit welchen Kompetenzen bist du fit für die Zukunft?

Sozialkompetenzen sind Fähigkeiten, die dir helfen, gut mit anderen Menschen umzugehen. Sie sind wichtig, wenn du mit anderen zusammenarbeitest, wenn du diskutierst oder Probleme löst. Dazu gehören zum Beispiel:

Teamfähigkeit – Du kannst gut mit anderen Menschen im Team zusammenarbeiten.

Empathiefähigkeit – Du kannst dich gut in andere Menschen hineinversetzen.

Kommunikationsfähigkeit – Du kannst gut zuhören und dich klar ausdrücken.

Persönlichkeitskompetenzen sind Fähigkeiten, die mit deiner eigenen Persönlichkeit und deinem Verhalten zu tun haben. Sie zeigen, wie du mit dir selbst und verschiedenen Situationen umgehst. Dazu gehören zum Beispiel:

Selbstmotivation - Du kannst dich selbst dazu bringen, Aufgaben zu erledigen und Ziele zu erreichen, auch wenn es mal schwierig wird oder du keine direkte Anleitung bekommst.

Selbstorganisation - Du kannst deine Aufgaben und Zeit gut planen, behältst den Überblick und arbeitest strukturiert, damit du alles rechtzeitig schaffst.

Selbstvertrauen - Du glaubst an dich und deine Fähigkeiten. Du traust dir zu, neue Dinge auszuprobieren und auch Herausforderungen zu meistern.

Kritikfähigkeit - Du kannst Kritik annehmen, ohne beleidigt zu sein. Stattdessen nutzt du sie, um dich zu verbessern und daraus zu lernen.

Zuverlässigkeit - Man kann sich auf dich verlassen. Wenn du etwas versprichst oder eine Aufgabe übernimmst, sorgst du dafür, dass es auch gemacht wird.

Flexibilität - Du kannst dich schnell auf neue Situationen einstellen und dich an Veränderungen anpassen, ohne den Überblick zu verlieren.

Fachkompetenzen sind Kenntnisse und Fähigkeiten, die du in einem bestimmten Fachgebiet hast. Sie zeigen, dass du dich in einem bestimmten Thema gut auskennst und es verstanden hast. Diese Kompetenzen erwirbst du zum Beispiel in der Schule durch Fächer wie Mathe, Deutsch oder Chemie, oder später in der Ausbildung und im Beruf. Dazu gehören zum Beispiel:

Allgemeinwissen - Du weißt über viele verschiedene Themen Bescheid, die wichtig sind, um die Welt besser zu verstehen. Dazu gehören z. B. Geschichte, Politik, Geografie oder Naturwissenschaften.

Fachwissen - Du kennst dich in einem bestimmten Bereich besonders gut aus. Das könnte ein Schulfach wie Mathe, Biologie oder Technik sein oder aber ein bestimmtes Thema zu dem du viel weißt.

Sprachwissen - Du kannst dich gut ausdrücken, hast einen großen Wortschatz, kennst Fremdwörter und verstehst, wie man richtig schreibt und spricht – in deiner Muttersprache und vielleicht auch in anderen Sprachen wie Englisch oder Französisch.

Methodenkompetenz bedeutet, dass du weißt, wie man am besten lernt, Probleme löst und Aufgaben organisiert. Es geht darum, die richtigen Methoden oder Techniken anzuwenden, um effektiv und erfolgreich zu arbeiten. Dazu gehören zum Beispiel:

Lösungsorientiert - Du suchst immer nach Lösungen, wenn ein Problem auftritt, anstatt nur über das Problem zu reden. Du überlegst dir, was du tun kannst, um eine Situation zu verbessern oder ein Problem zu lösen.

Projektmanagement - Du kannst Aufgaben und Projekte gut planen, koordinieren und organisieren. Du weißt, welche Schritte notwendig sind, wer was machen muss, und sorgst dafür, dass alles rechtzeitig fertig wird.

Rhetorische Fähigkeiten - Du kannst gut sprechen, hast eine gewinnende Körpersprache und kannst dich verständlich ausdrücken. Das hilft dir, andere zu überzeugen, zu erklären, was du meinst, und bei Präsentationen sicher aufzutreten.

Medienkompetenz - Du weißt, wie du Medien wie Computer, Internet, soziale Netzwerke oder auch Zeitungen richtig und verantwortungsvoll nutzt. Du kannst gut mit digitalen Werkzeugen umgehen und weißt, wie man Informationen prüft und bewertet.

Analytische Fähigkeiten - Du kannst gut Dinge durchdenken, Informationen sortieren und logisch überlegen. So erkennst du Zusammenhänge und findest heraus, was wichtig ist und was nicht.

Welche Kompetenzen findest du am wichtigsten für deine eigene Zukunft, und warum?

Kannst du ein Beispiel aus deinem Alltag nennen, in dem du schonmal Teamfähigkeit oder Empathiefähigkeit gezeigt hast?

Wie wichtig ist es deiner Meinung nach, flexibel und anpassungsfähig zu sein, besonders im Hinblick auf zukünftige Berufe?

Im Folgenden kannst du deine Stärken selbst benoten. Wichtig ist, dass du dabei ehrlich zu dir selbst bist und dir Zeit nimmst.

(Es wird nicht eingesammelt und benotet.)

Deine Stärken - Selbsteinschätzung

	Noten					
Schulische Stärken	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Geschichte						
Erdkunde / Geografie						
Mathe						
Politik						
Naturwissenschaften						
Deutsch						
Sprachen						
Fähigkeit einen Vortrag vorzubereiten						
Fähigkeit einen Vortrag zu halten						
Handwerklich-technisches Geschick						

Ergänze selbst weitere Stärken

	Noten					
Soziale & persönliche Stärken	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Anpassungsfähigkeit						
Aufgeschlossenheit						
Begeisterungsfähigkeit						
Belastbarkeit						
Durchhaltevermögen						
Ehrlichkeit						
Einfühlungsvermögen, Empathie						
Einsatzbereitschaft, Engagement						
Entscheidungsfreude						
Zielstrebigkeit						
Fähigkeit zuzuhören						
Kommunikationsfähigkeit						
Konfliktfähigkeit						
Kontaktfreude						
Konzentration						
Kooperation						
Kreativität						
Lebensfreude						
Lern- und Leistungsbereitschaft						
Motivationsfähigkeit						

	Noten					
Soziale & persönliche Stärken	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Soziale & persönliche Stärken						
Organisationsfähigkeit						
Pflichtbewusstsein						
Planvolles Vorgehen/Handeln						
Problemlösungsfähigkeit						
Pünktlichkeit						
Selbstständigkeit						
Selbstkritik						
Selbstvertrauen						
Sicherheitsbedürfnis						
Stresstoleranz						
Teamfähigkeit						
Urteilsvermögen						
Verantwortungsbereitschaft						
Zuverlässigkeit						

Ergänze selbst weitere Stärken

DEUTSCHE KLIMA STIFTUNG
GERMAN CLIMATE FOUNDATION

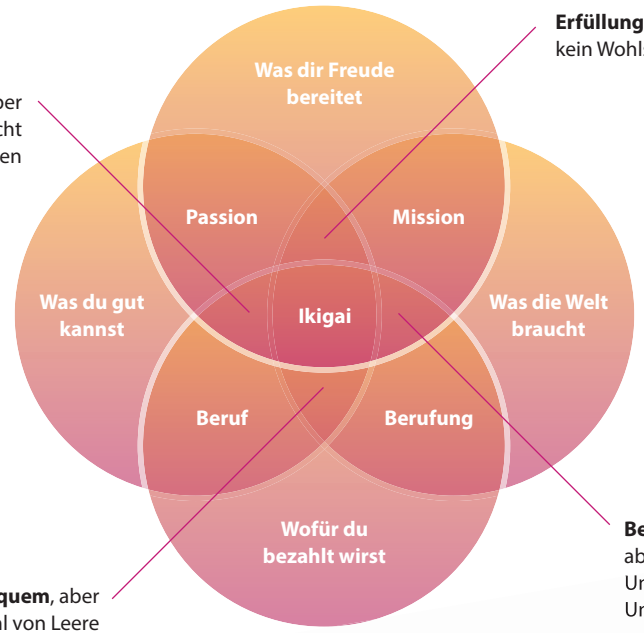
IKIGAI

– Finde deinen Weg zum Glück im Beruf oder zu deiner Berufung

Ikigai ist ein japanisches Konzept, das dir hilft, den richtigen Beruf für dich zu finden. Der Begriff Ikigai setzt sich aus den Wörtern iki = Leben und gai = Wert zusammen. Oft wird es mit „Wert des Lebens", „lebenswert" oder „Lebenssinn" übersetzt. Es verbindet vier wichtige Fragen:

1. **Was liebst du?** – Was macht dir Spaß? Was machst du gerne in deiner Freizeit?
2. **Was kannst du gut?** – Welche Fähigkeiten und Talente hast du?
3. **Was braucht die Welt?** – Womit kannst du anderen Menschen helfen oder etwas Gutes tun?
4. **Wofür kannst du bezahlt werden?** – Gibt es Berufe oder Jobs, bei denen du diese Dinge nutzen und Geld verdienen kannst?

Wenn du Antworten auf einige dieser vier Fragen findest und sie sich überschneiden, bist du deinem Ikigai (Lebenssinn) sehr nahe – es könnte der Weg zu einem Beruf sein, der dich glücklich und zufrieden macht. Aber hab Geduld! Manchmal braucht es eine Weile, bis man Antworten auf alle Fragen findet oder die Fragen sind zu unterschiedlichen Zeiten deines Lebens unterschiedlich wichtig.



Zufriedenheit, aber das Gefühl nicht gerbaucht zu werden

Erfüllung, aber kein Wohlstand

Bequem, aber Gefühl von Leere

Begeisterung, aber gleichzeitig Unklarheit und Unsicherheit

Jetzt bist du dran! Wofür lohnt es sich zu Leben? Fülle dein persönliches IKIGAI aus.

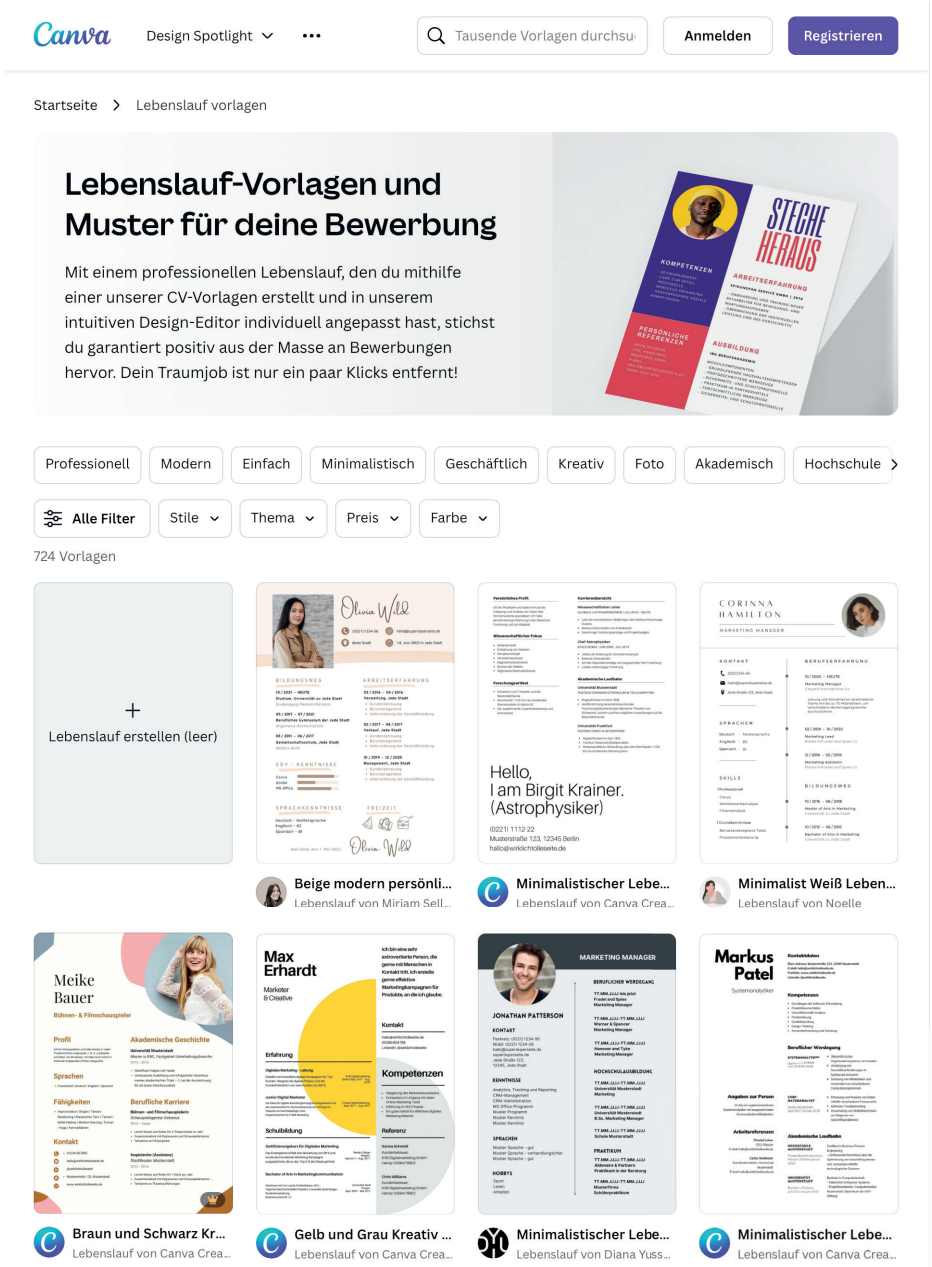
Was liebst du?

Worin bist du gut?

Welchen Beruf könntest du gut ausführen?

Was braucht die Welt?

Der Lebenslauf



Lebenslauf – auf was solltet ihr achten?

1. Ein Lebenslauf sollte in der Regel nicht länger als zwei Seiten lang sein.
2. Ein Foto im Lebenslauf ist nicht zwingend notwendig, außer es wird ausdrücklich in der Stellenausschreibung erwähnt. Manche Stellenausschreibungen betonen sogar, dass eine Bewerbung ohne Foto bevorzugt wird. Wenn du dich entscheidest, ein Bewerbungsfoto zu machen, achte darauf, angemessene Kleidung zu tragen und eine professionelle Haltung einzunehmen (keine Selfies).
3. Verwende eine seriöse E-Mail-Adresse z.B. vorname.nachname@gmail.com
4. Angaben zum Geburtsort, dem Geburtstag und dem Beziehungsstatus waren früher ein wichtiger Teil von Lebensläufen. Diese Angaben sind heute nicht mehr Pflicht.
5. Achte darauf, dass du deine Berufserfahrungen und Abschlüsse in umgekehrter zeitlicher Reihenfolge auflistest, beginnend mit der aktuellen oder letzten Position.
6. Weitere Punkte, die du auf deinem Lebenslauf aufführen kannst, sind z.B. Ehrenamt, Computer-Kenntnisse, Hobbies, Zertifikate oder Weiterbildungen.
7. Setze das Datum und deine Unterschrift am Ende des Lebenslaufs, um einen professionellen und vollständigen Eindruck zu hinterlassen.

Wenn du eine Vorlage für deinen Lebenslauf suchst, dann schau doch mal bei Microsoft Word oder Canva vorbei

www.canva.com/de_de/lebenslaeufe/vorlagen/

Tipps für eine erfolgreiche Bewerbung

Eine gute Bewerbung ist der erste Schritt zu deinem neuen Praktikums- oder Ausbildungsplatz. Damit deine Bewerbung bei den Arbeitgebern gut ankommt, solltest du einige wichtige Dinge beachten. Hier sind nützliche Tipps:

Das Anschreiben

Das Anschreiben ist ein wichtiger Bestandteil einer Bewerbung. Hier erklärst du, warum du die richtige Person für die Stelle bist und was dich motiviert. Dein Anschreiben sollte folgende Punkte enthalten:

- **Persönliche Anrede:** Verwende, wenn möglich, den Namen des Ansprechpartners im Unternehmen, anstatt "Sehr geehrte Damen und Herren" zu schreiben.
- **Einleitung:** Stelle dich kurz vor und erkläre, warum du dich für die Stelle interessierst. Vermeide Floskeln wie "Hiermit bewerbe ich mich..." und versuche, direkt Interesse zu wecken.
- **Stärken und Erfahrungen:** Nenne deine wichtigsten Fähigkeiten und Erfahrungen, die zur Stelle passen. Betone, was dich besonders macht und warum du gut ins Unternehmen passt.
- **Motivation:** Erkläre, warum du genau dieses Unternehmen und diese Stelle gewählt hast. Was reizt dich daran? Was möchtest du dort lernen und erreichen?
- **Abschluss:** Schließe mit einem freundlichen Satz, z. B. "Ich freue mich sehr über eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch" und bedanke dich für die Zeit, die man sich für deine Bewerbung nimmt.
- **Unterschrift:** Schreibe deinen vollständigen Namen unter das Anschreiben und setze eine Unterschrift, wenn es ausgedruckt ist.

Alternativ oder zusätzlich zum Anschreiben, verlangen manche Arbeitgeber auch ein Motivationsschreiben. Dieses geht tiefer auf deine Beweggründe ein. Hier erklärst du detaillierter, warum du dich für das Unternehmen und die Stelle interessierst. Es ist oft länger als ein Anschreiben und wird zusätzlich angefordert, wenn das Unternehmen noch mehr über deine Persönlichkeit, deine Ziele und deine Motivation erfahren möchte.

Die Bewerbungsunterlagen

- **Zusammenhängendes PDF:** Wenn du deine Bewerbung per E-Mail schickst, solltest du alle Unterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) in ein PDF-Dokument zusammenfügen, also nicht alle Unterlagen einzeln im Anhang schicken. Das wirkt professioneller und erleichtert es dem Arbeitgeber, deine Bewerbung zu lesen.
- **Reihenfolge beachten:** Die richtige Reihenfolge ist wichtig. Zuerst kommt das Anschreiben, dann der Lebenslauf und danach deine Zeugnisse und Nachweise.
- **Dateiname:** Gib der Datei einen klaren Namen, z. B. "Bewerbung_Vorname_Nachname_Praktikum.pdf". So weiß der Arbeitgeber sofort, von wem die Bewerbung kommt.
- **Rechtschreibung und Grammatik prüfen:** Lies deine Bewerbung mehrmals durch oder lasse sie von jemand anderem prüfen, um Fehler zu vermeiden.

Grüne Arbeitsmarktinformationen

Netzwerk Grüne Arbeitswelt | www.gruene-arbeitswelt.de/

Bundesinstitut für Berufsbildung (BiBB) | www.bibb.de/

Utopia | www.utopia.de/ratgeber/gruene-jobs/

Grüne Jobdatenbanken & Suchportale

Environment Jobs: www.environmentjobs.com/

Green Energy Jobs: www.green-energy-jobs.net/

Green Jobs: www.greenjobs.de/

Grüner Stellenmarkt: www.gruener-stellenmarkt.de/

Job Verde: www.jobverde.de/

Nachhaltige Jobs: www.nachhaltigejobs.de/

Stellenmarkt Umweltschutz: www.stellenmarkt-umweltschutz.de/

Talents 4 Good: www.talents4good.org/

WiLa Arbeitsmarkt: www.wila-arbeitsmarkt.de/stellenanzeigen/

TIPP

- Recherchiere eine Stellenausschreibung aus einem Berufsbereich, der dich interessiert.
- Lies dir die Stellenanzeige durch. Hört sich der Job vielversprechend an?
- Was wird in der Jobbeschreibung an Wissen und Kompetenzen gefordert?
- Erstelled Lebenslauf. Was bringst du bereits mit? Könntest du dich in einem bestimmten Kompetenzbereich noch weiterbilden?
- Vielleicht rufst du auch einfach mal bei der angegebenen Ansprechperson an und informierst dich über die Stelle und das Unternehmen bzw. die Einrichtung?
- Alternativ gibt es auch immer die Möglichkeit eine Initiativbewerbung an ein Unternehmen zu schicken, in dem ihr gerne arbeiten würdet, bei dem jedoch derzeit keine Stellen ausgeschrieben sind

#1 WALK AND ASK

1. Findet heraus, wie nachhaltig das Unternehmen ist!
2. Informiert euch beim Unternehmen.
3. Wie tragen die Unternehmen, die beim Markt der Möglichkeiten mitmachen, zu mehr Klimaschutz und Nachhaltigkeit bei?
4. Informiert euch bei mindestens 3 Unternehmen über Tätigkeitsfelder, nachhaltige Produkte und Dienstleistungen und Nachhaltigkeitsziele des Unternehmens. Tragt eure Rechercheergebnisse in diesen Steckbrief ein.

Unternehmen:

Branche:

Produkte und Dienstleistungen:

Nachhaltigkeit im Unternehmen (Engagement, Ziele, Strategien o. ä.):

Berufe, Ausbildungsplätze, Praktika im Unternehmen

Unternehmen:

Branche:

Produkte und Dienstleistungen:

Nachhaltigkeit im Unternehmen (Engagement, Ziele, Strategien o. ä.):

Berufe, Ausbildungsplätze, Praktika im Unternehmen

#2 Welche nachhaltigen Aspekte sind dir wichtig?

Woran sind nachhaltige Unternehmen zu erkennen?

- reduzieren ihren Energie- und Ressourcenverbrauch
- begrenzen ihre Treibhausgasemissionen
- minimieren Abfall und Verschmutzung
- schützen und erhalten Ökosysteme
- handeln global verantwortlich
- bieten langfristige, sichere Beschäftigungsverhältnisse
- schaffen angenehme, familienfreundliche Arbeitsbedingungen
- stärken die Arbeitsrechte ihrer Angestellten
- zahlen fairen Lohn
- schaffen eine gesunde Arbeitsumgebung
- fördern Inklusion, Vielfalt und Gleichberechtigung
- engagieren sich in der Kommune
- verkaufen klimafreundliche und faire Produkte und Dienstleistungen – Hinweis über Branchen- und Produktsiegel, bio, fair trade, We-Care, fairunterwegs, ...
- lassen sich in zertifizieren, z.B. EMAS-Umweltmanagement-Gütesiegel, Qualitätssiegel „Familienfreundlicher Arbeitgeber“
- veröffentlichen einen Nachhaltigkeitsbericht
- sind Mitglied in „grünen“ Verbänden und Netzwerken

Kaum ein Unternehmen erfüllt alle Kriterien.

Aber viele haben sich auf den Weg gemacht und handeln bereits nachhaltiger.

Nachhaltigkeit im Unternehmen: Was interessiert dich daran besonders?
Setze drei Kreuze

- ☐ Herausforderungen in puncto Nachhaltigkeit
- ☐ Beitrag des Unternehmens zum Umwelt- und Klimaschutz
- ☐ Fairer Umgang mit globalen Partnern
- ☐ Arbeitszeit- und Freizeitregelungen
- ☐ Gesellschaftliches Engagement des Unternehmens
- ☐ Zufriedenheit und Motivation der Angestellten, nachhaltig zu handeln
- ☐ Mitbestimmungsmöglichkeiten im Unternehmen
- ☐ Bezahlung und Lohnunterschiede

Frag bei den Unternehmen zu den Punkten oben nach. Was setzen sie davon um?

Dein Traumjob

Mein Traumberuf ist

_____.

Alternativen dazu könnte ich auch _____ oder _____ _____ sein.

Ich denke mein Traumberuf passt deshalb so gut zu mir, weil: _____

_____

Folgende Unternehmen / Fachschulen / Universitäten bilden meinen Traumberuf aus: ____

_____

Mein Wunschunternehmen / Meine Wunschschule oder -universität ist: _____

_____

Der/die Ansprechpartner*in dort ist: _____

Ich habe ihn/sie angerufen und er/sie hat mir folgende Anforderungen für meinen Traumberuf /Studium / Ausbildung genannt: _____

_____

_____

Ein Praktikum in diesem Berufsfeld könnte ich in dieser Zeit _____ einplanen.

Damit ich dort arbeiten kann, sollte ich in folgenden Fächern meine schulischen Leistungen verbessern, um gute Chancen auf eine Ausbildung/ein Studium/Praktikum in diesem Bereich zu haben: _____

_____

_____

Nun bist du deinem Traumberuf schon ein ganzes Stück näher gekommen. Bitte trage deine Erkenntnisse in den Lückentext ein!

Um meine Chance weiterhin zu erhöhen, werde ich versuchen, weitere persönliche Kontakte in folgenden Bereichen zu knüpfen: _____

_____

Du willst direkt loslegen? Dann geht's in die Bewerbung:

Für meine zielgerichtete Bewerbung werde ich ein professionelles Bewerbungsbild bis zum _____ anfertigen lassen. Für meine schriftliche Bewerbung habe ich mir den spätesten Termin bis _____ vorgemerkt.

Um meine Bewerbung gegenüber Mitbewerbenden hervorzuheben, werde ich folgende Themen / Beispiele / persönliche Erfahrungen integrieren: _____

_____

Feedback gibt mir nach der Erstellung meiner Bewerbung _____

_____

Nach ca. 3 Wochen nach der Bewerbungsabgabe melde ich mich – am besten persönlich – im Unternehmen und frage freundlich nach, wie weit der Bewerbungsprozess ist. Wird mir ein Termin genannt, zu dem mit einer Entscheidung zu rechnen ist, merke ich mir diesen vor und frage dann nochmals nach, falls ich bis dahin nichts vom Unternehmen gehört habe.

Werde ich zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen, bereite ich mich vor, indem ich mir meine Stärken noch einmal vor Augen führe. So kann ich besser argumentieren. Zudem recherchiere ich zu dem Unternehmen, deren Produkten, dem Berufsbild und verbinde diese mit meinen Stärken. Und natürlich stelle ich mir die Frage: Warum möchte ich gerade in diesem Unternehmen arbeiten?

NOTIZEN

Dein Vorstellungsgespräch – Checkliste

- [ ] Wenn ich Jemandem zur Begrüßung die Hand gebe, schaue ich der Person dabei in die Augen.
- [ ] Bei der Begrüßung lächle ich meinen Gegenüber bereits von Weitem an. Damit erzeuge ich Sympathie.
- [ ] Für den Gesprächseinstieg wähle ich erstmal unverfängliche Themen (Wetter, Ort, Weg zum Unternehmen, etc.).
- [ ] Vor dem Gespräch habe ich mir den Bogen mit meinen persönlichen Stärken nochmals durchgelesen und weiß, womit ich punkten kann.
- [ ] Ich habe geübt, was ich auf die Frage antworte: Warum möchten Sie bei uns arbeiten?
- [ ] Ich schreibe mir vorher auf, welche möglichen Fragen mir mein Arbeitgeber sonst noch stellen könnte.
- [ ] Ich schreibe mir auch auf, welche Fragen ich zu dem Unternehmen/ Organisation habe, nachdem ich mir die Webseite genau angesehen habe.
- [ ] Während des Vorstellungsgespräches nehme ich eine bequeme, aber aufrechte und wache Haltung ein und wende mich meinen Ansprechpartnern aufmerksam zu.
- [ ] Der erste Eindruck ist wichtig! Dabei wird meine Körpersprache als erstes registriert, danach erst meine Stimme und dann erst das, was ich sage.
- [ ] Ich kleide mich bequem, aber gepflegt und der Stelle entsprechend. Wichtig ist, dass ich mich wohl fühle, authentisch wirke und mich professionell gebe.
- [ ] Dazu gehört, dass ich mich vor dem Gespräch ausreichend pflege (duschen, kämmen, Fingernägel schneiden, etc.).
- [ ] Ich lege meine Kleidung am Vorabend bereit und bügle sie ggf. nochmals.
- [ ] Während des Gesprächs schreibe ich mir die wichtigsten Informationen auf und frage gegebenenfalls nach, wenn ich etwas nicht genau verstanden habe.
- [ ] Die Verabschiedung läuft ähnlich wie die Begrüßung: Mit Handschlag, Augenkontakt und einem Lächeln.

NACHHALTIGKEIT TRIFFT BERUF

#WEGE IN DEINE ZUKUNFT

Gute Bezahlung, entspannte Stimmung und die Welt ein Stück besser machen...

Hast du dir schon Gedanken gemacht, was dir im Job wichtig ist?

Hier kriegst du Infos zur grünen Jobwelt, Storys von Azubis und Facts zu nachhaltigen Firmen aus der Gegend.

MEHR INFOS ZU NACHHALTIGEN BERUFEN FINDEST DU HIER!

energieland 2050 · KEIN ABSCHLUSS OHNE ANSCHLUSS · NETZWERK GRÜNE ARBEITSWELT · REGIONALZENTRUM · KREIS STEINFURT

KEIN ABSCHLUSS OHNE ANSCHLUSS

Übergang Schule – Beruf in NRW gestalten.

WIE GEHT ES

NACH DER SCHULE WEITER?

ÜBERSICHT MIT INFOS UND ANLAUFSTELLEN

KREIS STEINFURT

So geht Zukunft!

Deutsche KlimaStiftung

Arnold-Böcklin-Str. 14
28209 Bremen
Tel. 0421 / 27 65 68-00
info@deutsche-klimastiftung.de

www.deutsche-klimastiftung.de