

In Leichter Sprache

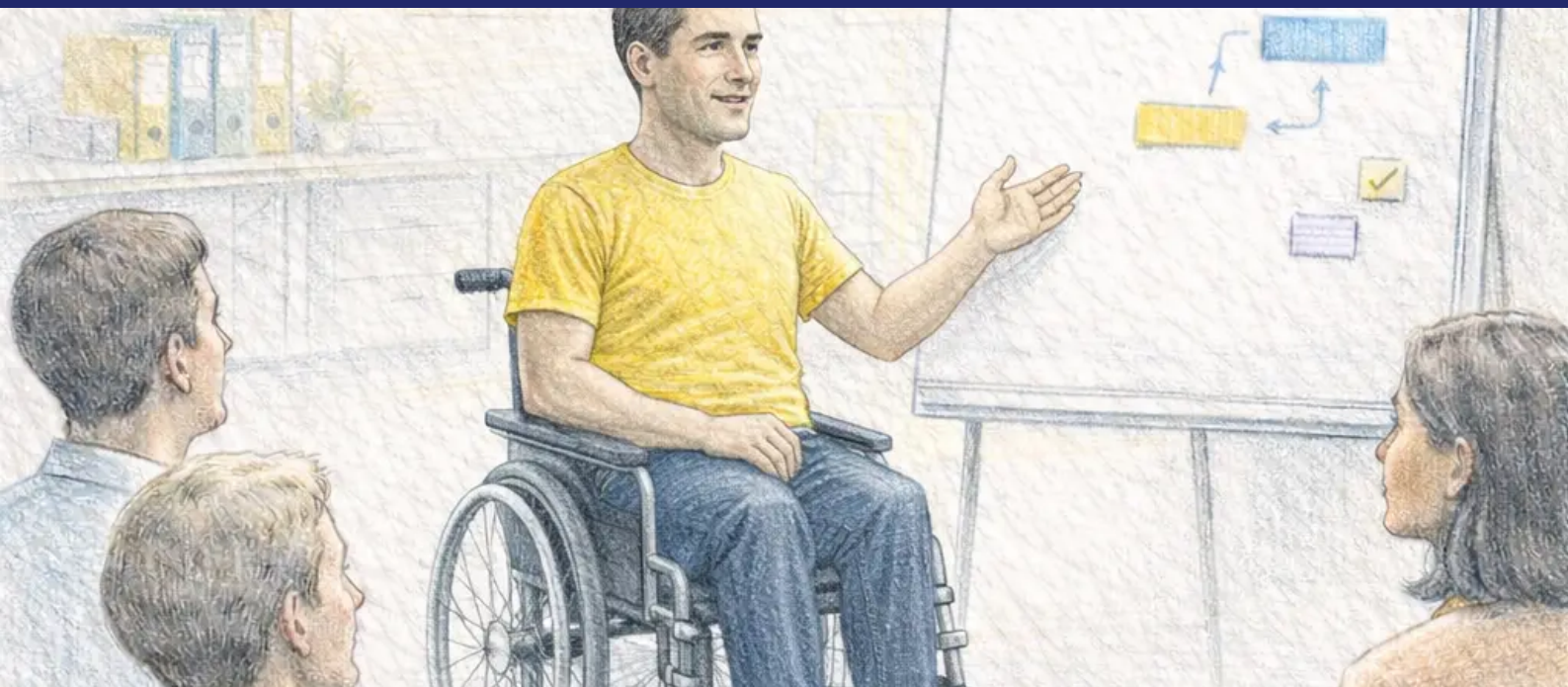
Kaoba Kompass

Dein erster Schritt zu mehr Klarheit im Beruf.

Du möchtest bei der Arbeit etwas verändern.

Du weißt aber noch nicht genau: Was?

Dieses Heft hilft dir beim Sortieren.



Willkommen

Schön, dass du da bist.

Vielleicht denkst du gerade:

Bei meiner Arbeit soll sich etwas ändern.

Aber ich weiß noch nicht: Was genau?

Vielleicht denkst du auch:

Ich weiß vor allem: So will ich nicht weiter-machen.

Was passt überhaupt gut zu mir?

Soll ich einen neuen Job suchen? Oder etwas ganz anderes machen?

Ich habe viele Gedanken im Kopf. Aber keine klare Richtung.

Genau dafür ist dieses Heft da.

Wir sind Kaoba.

Kaoba heißt: Karriere ohne Barriere.

Wir begleiten Menschen auf ihrem Weg im Beruf.

Der Weg soll zu dir passen. Und zu deinem Leben.

Vor der Bewerbung kommt etwas anderes:

Wir sortieren zusammen.

Wo stehst du gerade?

Was soll sich ändern?

Und was brauchst du?

Du musst danach noch nicht alles wissen.

Es reicht, wenn du klarer siehst.

Kein Druck. Kein perfekter Plan. 🧡

Was steht in diesem Heft?

Das Heft hat 5 Stationen.

Du gehst Schritt für Schritt.

1

Wo stehe ich gerade?

Du schaust: Wie ist meine Lage heute?

2

Was soll sich ändern?

Du schaust: Was passt nicht mehr?

3

Was brauche ich?

Du schaust: Was ist mir bei der Arbeit wichtig?

4

Welche Wege gibt es für mich?

Du sammelst Ideen. Du musst dich noch nicht entscheiden.

5

Was ist mein nächster Schritt?

Aus deinen Gedanken wird ein erster Schritt.

So füllst du das Heft aus:

Kreuze die Kästchen an. Schreibe auf die Linien. Nimm dir Zeit. Das Heft liest nur, wer es lesen soll.

1

Wo stehe ich gerade?

Zuerst schauen wir auf heute.

Du musst nichts erklären.

Du brauchst noch keine Lösung.

Wie ist deine Lage bei der Arbeit gerade?

Kreuze an. Du darfst auch mehrere Kästchen ankreuzen.

- ☐ Ich habe eine Arbeit.
- ☐ Ich suche eine Arbeit.
- ☐ Ich mache eine Ausbildung. Oder ich studiere.
- ☐ Ich mache eine Weiter-Bildung. Oder eine Um-Schulung.
- ☐ Ich arbeite gerade nicht.
- ☐ Ich hatte eine Pause. Ich möchte wieder anfangen.
- ☐ Ich bin selbstständig. Oder ich denke darüber nach.
- ☐ Ich weiß es gerade selbst nicht.
- ☐ Etwas anderes: _____

Wie fühlt sich deine Lage an?

Was beschäftigt dich gerade am meisten?

- ☐ Ich weiß: Etwas soll sich ändern. Aber ich weiß nicht: Was?
- ☐ Ich möchte weg aus meiner Lage.
- ☐ Ich habe mehrere Ideen. Ich weiß nicht: Welche passt?
- ☐ Ich frage mich: Was passt überhaupt zu mir?
- ☐ Ich weiß ungefähr: Wo will ich hin. Aber nicht: Wie komme ich dahin?
- ☐ Ich mache mir Sorgen: Kann ich das wirklich schaffen?
- ☐ Ich brauche wieder Orientierung.
- ☐ Gerade ist alles ein bisschen viel.
- ☐ Etwas anderes: _____

Orientierung heißt: Du weißt, wo du gerade bist. Und du weißt, wo du hin willst.

Schreib deine Lage in eigenen Worten auf.

Was ist bei deiner Arbeit gerade los? Schreibe kurze Sätze. Ein Satz pro Zeile reicht.

Es gibt keine falsche Antwort.

Es geht nur um dich.

2

Was soll sich ändern?

Manchmal weiß man nicht: Was will ich?

Aber man merkt: Das passt nicht mehr.

Da schauen wir jetzt hin.

Was passt bei deiner Arbeit nicht mehr?

Denk an deine Arbeit heute. Oder an deine letzte Arbeit.

Was ist anstrengend? Was ärgert dich? Was ist zu viel?

Diese Wörter können dir beim Denken helfen:

Aufgaben

Arbeits-Zeit

Arbeits-Ort

Chef oder Chefin

Team

Gespräche

Regeln

Lärm und Licht

Druck

Verantwortung

Lernen

Familie und Freizeit

Sicherheit

Sinn

Was fällt dir zuerst ein?

Was soll nicht wieder so sein?

Denk an deinen nächsten Schritt im Beruf.

Was soll dort anders sein als bisher?

Vielleicht sagst du: Das will ich nicht noch einmal.

Eine Sache noch:

Du darfst eine Sache an deiner Arbeit ändern.

Welche Sache bringt dir am meisten?

3

Was brauche ich?

Viele Menschen fragen zuerst: Was kann ich?

Wir fragen zuerst: Was brauchst du?

Du sollst zur Arbeit passen.

Und die Arbeit soll zu dir passen.

Was ist dir wichtig?

Kreuze in jeder Zeile ein Kästchen an. Teil 1 von 2.

	nicht so wichtig	wichtig	sehr wichtig
Sicherheit	☐	☐	☐
Genug Geld	☐	☐	☐
Ich kann mir meine Zeit einteilen	☐	☐	☐
Klare Regeln und Abläufe	☐	☐	☐
Neues lernen	☐	☐	☐
Meine Arbeit hat einen Sinn	☐	☐	☐

Was ist dir wichtig?

Teil 2 von 2.

	nicht so wichtig	wichtig	sehr wichtig
Arbeit und Leben passen zusammen	☐	☐	☐
Ein gutes Team	☐	☐	☐
Ein guter Chef oder eine gute Chefin	☐	☐	☐
Ich kann selbst entscheiden	☐	☐	☐
Ein guter Arbeits-Ort	☐	☐	☐
Nicht zu viel Arbeit auf einmal	☐	☐	☐

Fehlt etwas?

Vielleicht brauchst du etwas, das hier nicht steht. Schreib es auf.

Deine 3 wichtigsten Sachen

Schau noch einmal auf deine Kreuze.

Welche 3 Sachen sind dir gerade besonders wichtig?

1

2

3

Merke dir diese 3 Sachen.

Sie helfen dir später bei deiner Entscheidung.

4

Welche Wege gibt es für mich?

Vielleicht hast du schon eine Idee.

Vielleicht hast du viele Ideen.

Vielleicht hast du noch keine Idee.

Alles ist in Ordnung.

Wir sammeln jetzt nur Ideen.

Woran denkst du gerade?

Du darfst mehrere Kästchen ankreuzen.

- ☐ Ein neuer Job
- ☐ Ein anderer Beruf
- ☐ Eine Ausbildung oder ein Studium
- ☐ Eine Weiter-Bildung
- ☐ Eine Um-Schulung
- ☐ Wieder anfangen nach einer Pause
- ☐ Selbstständig arbeiten
- ☐ Erst herausfinden: Was passt zu mir?
- ☐ Etwas anderes: _____

Was ist daran interessant?

Und was macht dir noch Sorgen? Schau auf deine Kreuze von vorher.

Brauchst du Hilfe oder Geld für deinen Weg?

Förderung heißt: Jemand bezahlt einen Teil für dich.

Zum Beispiel das Job-Center oder die Agentur für Arbeit.

Es gibt zum Beispiel Beratung, Coaching, eine Weiter-Bildung mit Förderung oder eine Um-Schulung.

☐ Das ist interessant für mich.

☐ Vielleicht. Ich weiß noch zu wenig darüber.

☐ Damit kenne ich mich schon aus.

☐ Das ist gerade nicht wichtig für mich.

☐ Ich weiß es noch nicht.

Mein Kaoba Standort

Du hast schon viel sortiert.

Jetzt kommt ein Blick auf heute.

Das ist kein Test. Es gibt keine falsche Antwort.

Lies die Sätze. Kreuze an, was heute zu dir passt.

KLARHEIT

Ich kann sagen: Das soll sich bei meiner Arbeit ändern.

☐ noch unklar ☐ ein bisschen klar ☐ klar

Ich weiß besser: Das brauche ich bei der Arbeit.

☐ noch unklar ☐ ein bisschen klar ☐ klar

FOKUS

Ich kann meine Gedanken langsam sortieren.

☐ noch nicht ☐ ein bisschen ☐ gut

Ich sehe eine Richtung. Die schaue ich mir genauer an.

☐ noch nicht ☐ vielleicht ☐ ja

Ich kann meinen nächsten Schritt selbst bestimmen.

☐ noch wenig ☐ ein bisschen ☐ gut

Ich merke den Unterschied:

Das will ich selbst. Und das wollen andere von mir.

☐ noch schwer ☐ manchmal ☐ gut

Dein Stand heute

Du musst nicht überall „klar“ ankreuzen.

Vielleicht weißt du jetzt vor allem: Das will ich nicht mehr.

Vielleicht siehst du erste Möglichkeiten.

Auch das ist Orientierung.

5

Was ist mein nächster Schritt?

Du musst heute noch nicht alles wissen.

Du brauchst keinen großen Plan. Nur einen nächsten Schritt.

Was hilft dir jetzt am meisten?

- ☐ Ich schaue mir eine Möglichkeit genauer an.
- ☐ Ich frage nach einer Ausbildung, Weiter-Bildung oder Um-Schulung.
- ☐ Ich finde heraus: Welche Hilfe oder Förderung gibt es für mich?
- ☐ Ich spreche mit jemandem über meine Lage.
- ☐ Ich sortiere meine Wünsche noch genauer.
- ☐ Ich suche nach passenden Stellen.
- ☐ Ich frage nach Beratung oder Coaching.
- ☐ Ich probiere etwas aus, bevor ich mich entscheide.
- ☐ Etwas anderes: _____

Mein nächster Schritt

Was machst du als Nächstes?

Mach den Schritt klein. Dann kannst du wirklich anfangen.

NICHT Ich finde endlich den richtigen Beruf.

SONDERN Ich suche 3 Weiter-Bildungen, die mich interessieren.
Ich frage: Welche Förderung gibt es für mich?
Ich schreibe auf: Diese Arbeits-Zeiten passen zu meinem Leben.
Ich mache einen Termin für ein Gespräch.

Wann willst du das machen?

Das reicht für heute.

Dein Schritt muss noch nicht alles festlegen.

Und wie geht es weiter?

Vielleicht weißt du noch nicht: Was soll ich beruflich machen?

Das ist in Ordnung.

Aber vielleicht weißt du jetzt besser: Wo stehe ich? Was brauche ich?

Die nächste Frage ist: Was passt beruflich wirklich zu mir?

Da geht es bei Kaoba weiter.

Wir schauen zusammen auf deine Stärken und deine Wünsche.

Du willst weiter-machen?

Warte auf den nächsten Kaoba Kompass. Da gehen wir tiefer.

Du suchst einen neuen Job?

Auf der Kaoba Job-Plattform kannst du dich kostenlos anmelden. Dann suchst du dort nach passenden Jobs.

Du willst mit jemandem sprechen?

Dann melde dich bei uns. Wir machen Berufs-Beratung und Coaching.

Bleib mit Kaoba in Verbindung. ❤️

Internet-Seite und Job-Plattform: kaoba.de

Instagram: [@kaoba_karriere_ohne_barriere](https://www.instagram.com/kaoba_karriere_ohne_barriere)

LinkedIn: [linkedin.com/company/kaoba-ug](https://www.linkedin.com/company/kaoba-ug)

Du musst noch nicht alles wissen.

Vielleicht weißt du noch nicht: Welcher Weg ist der richtige für mich?

Aber du hast etwas Wichtiges gemacht: Du hast hingeschaut.

Du hast sortiert:

Wo stehe ich?

Was passt nicht mehr?

Was brauche ich?

Welche Wege gibt es für mich?

Und du hast deinen nächsten Schritt aufgeschrieben.

Das ist noch nicht der ganze Weg. Aber es ist ein Anfang.

Du musst nicht schnell irgendeine Antwort finden.

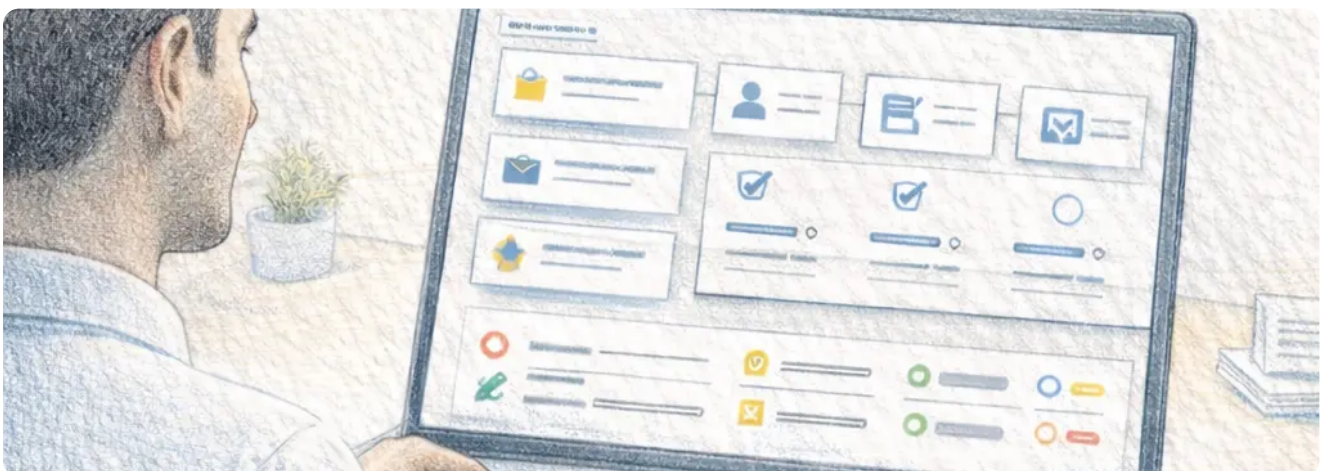
Du findest Schritt für Schritt heraus, was zu dir passt.

Dein Weg muss nicht so sein wie bei anderen.

Er darf zu dir passen. ❤️

Danke, dass wir dich ein Stück begleiten durften.

Dein Kaoba Team



Rechtliche Hinweise

WER IST VERANTWORTLICH?

Kaoba UG (haftungsbeschränkt)
vertreten durch die
Geschäftsführer:innen
Christina Wilke & David Ecke
Weg an der Koppel 42
16515 Oranienburg
Telefon: 0151 / 20782472
E-Mail: kontakt@kaoba.de

REGISTEREINTRAG

Registergericht: Amtsgericht
Neuruppin
Registernummer: HRB 15151 NP

URheberRECHT

Alle Inhalte in diesem Heft gehören Kaoba. Das sind die Texte, die Übungen und die Gestaltung. Du darfst die Inhalte nicht ohne Erlaubnis kopieren. Du darfst sie nicht ohne Erlaubnis weitergeben oder veröffentlichen. Auch nicht einzelne Teile. Frage uns vorher. Wir antworten dir schriftlich.

NUTZUNG

Dieses Heft ist für dich persönlich. Du darfst es nicht verkaufen. Du darfst es nicht verändern. Und du darfst es nicht im Namen von anderen verbreiten.

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Heft hilft dir beim Nachdenken über deine Arbeit. Es ersetzt keine persönliche Beratung. Es ersetzt kein Coaching. Und es ersetzt keine Berufsberatung. Du möchtest tiefer einsteigen? Dann melde dich beim Kaoba Team. Wir sind Fachleute für berufliche Orientierung.

Du triffst deine Entscheidungen selbst. Kaoba übernimmt dafür keine Haftung.