



„Berufsorientierung als Familienaufgabe: wie Eltern und Jugendliche im Gespräch bleiben.“

Digitaler Elternabend sprungbrett bayern am 10. November 2025

mit Birgit Salewski

Agenda



- Jugendliche und ihre Entwicklungsaufgaben
- Was ist Berufsorientierung?
- Überforderung durch die Vielzahl an Möglichkeiten
- Rolle und Haltung der Eltern
- Ideen & Tools für Eltern
- Fragen und (hoffentlich) Antworten

Jugendliche - das Gehirn



- Neurophysiologische Veränderungen im Gehirn in der Adoleszenz gleichen einer Umbauphase
- Lernen und Erfahrung stärkt neuronales Netzwerk
- als letztes Hirnareal wird der präfrontale Kortex „fertiggestellt“
- Impulskontrolle, Planen, Risikoabwägung, Werte, Anpassung an komplexe Aufgaben, etc. entsteht im Laufe der Adoleszenz

Jugendliche - das Verhalten



- Explorationsdrang: Neues ausprobieren und erkunden wird stark belohnt, Grenzen verschieben
- Emotionale Intensität wird gesucht
- Bindung verändert sich: Gleichaltrige intensiver und wichtiger, Elternbedeutung nimmt ab
- Gruppe der Gleichaltrigen motiviert und schützt
- Kreativität: Problemlösestrategien und Innovation

Jugendliche – Entwicklungsstufe



Identität vs. Identitätsdiffusion (Adoleszenz, 12.-18. LJ; Erik Erikson)

- Ausformung des Selbstbildes
- Finden der sozialen Rolle
- Erfahrung von Zurückweisung
- Treue, Loyalität (sich und anderen gegenüber)
- Vertrauen in die eigene Person
- Widersprüchlichkeiten aushalten
- Ablösung von Eltern

Ich bin, was ich bin.

Jugendliche Identitätsbildung



„Identitätsentwicklung basiert auf
Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung.“
(Oerter, Montada)

Berufsorientierung



1. Information zu Berufsfeldern
2. Interessenserkundung
3. Eignungs- und Kompetenzfeststellung
4. Strategien zur Entscheidungsfindung
5. Fachpraktische Erfahrung
6. Selbstreflexion
7. Realisationsstrategien (vgl. SBG III)

Berufsorientierung



- BO ist damit eine komplexe Entwicklungsaufgabe
- wird stark von eigenen Gefühlen und Meinungen anderer beeinflusst
- Vertrauenspersonen haben zentralen Einfluss (Eltern!)
- BO ist heute lebenslange Entwicklungsaufgabe

(vgl. Institut für angewandte Wirtschaftsforschung, 2017)

Überforderung durch Möglichkeiten



- **Paradox of Choice:** Viele Optionen führen ggf. zu Druck/Vermeidung
- **Kognitive Überlastung:** Arbeitsgedächtnis überlastet
- **Fear of missing out (FOMO):** Eine Entscheidung zu treffen bedeutet anderes aufzugeben
- **Erwartungstheorie:** Vergleich ist schwer, da zu viel Ungleiches verglichen wird. Unklarheit steigt.
- **Adaption:** Selbst an die beste Entscheidung gewöhnt man sich, dadurch verliert sie an Attraktivität

Überforderung durch Möglichkeiten



Viele Optionen aktivieren verschiedene Mechanismen:

- es kann Freiheit und Selbstverwirklichung bedeuten
- es kann Überforderung, Druck und Unzufriedenheit auslösen

Rolle und Haltung der Eltern



- 76 % der Eltern geben an, keine Vorstellung von künftigen Berufen zu haben
- 63 % der Jugendlichen geben an, dass ihnen die Eltern bei BO geholfen haben (mehr als jede andere Gruppe)

(vgl. Bundesagentur für Arbeit, Eltern ins Boot holen)



Rolle und Haltung der Eltern

- Weitergabe von Wissen über Berufe und die Arbeitswelt
- Erfahrung und Haltung der Eltern prägt Nachkommen
- Aktive Unterstützung im Sondierungsprozess
- Eltern können mit am besten die Kompetenzen ihrer Kinder einschätzen
- je besser die Beziehung zu den Eltern, desto sicherer fühlen sich die Jugendlichen im BO-Prozess

(vgl. Institut für angewandte Wirtschaftsforschung, 2017)

Rolle und Haltung der Eltern



1. Unterstützung und Ermutigung des Kindes in der Berufsorientierung „Wir lassen Dich nicht alleine!“
2. Gespräche über Interessen und Stärken des Kindes initiieren
3. Erzählen Sie von sich
4. Ermöglichen von praktischem Erfahrung in der Arbeitswelt
5. Unterstützung der Eigenverantwortung (auch in anderen Lebensbereichen)
6. Offenheit und Flexibilität für den Suchprozess des Kindes
7. Orientierung in finanziellen und rechtlichen Fragen

Tools für Eltern



1. Zuhören und Verstehen

- Was genau ist die Überforderung?
- Sorgen ernst nehmen

2. Investition in gute Beziehung (Zeit!)

- Drücken sie gemeinsam den BO-Pausenknopf

3. Entlasten und Druck rausnehmen

- Ängste relativieren „es werden nicht alle Weichen jetzt gestellt“

Ideen und Tools für Eltern



4. Prioritäten finden & setzen

- Welche Stärken und Interessen sind da?
- Was ist am wichtigsten 1.-3.
- Was ist weniger wichtig 4.-10.

5. „Große“ Entscheidungen in kleinen Schritten

- aufschreiben und planen
- Hilfe anbieten und dran bleiben



Ideen und Tools für Eltern

6. Gemachte Erfahrungen gemeinsam reflektieren

- Was hast Du über Dich gelernt?

7. Angebote von Beratung & Tests nutzen

8. Beschränkungen akzeptieren lernen

- Umgang mit Enttäuschung, Perfektionismus und der Illusion von Kontrolle

9. Weitere Ansprechpartner ins Boot holen

Immer: Zuversicht und Hoffnung vermitteln

Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!

