

Fragen im Zusammenhang mit der Berufswahl

1. Welche Aktivitäten machen mir besonders viel Spaß?
2. Welche Berufe interessieren mich und warum?
3. Welche Ausbildung oder welches Studium benötige ich für meinen Wunschberuf?
4. Welche Entwicklungsmöglichkeiten gibt es in diesem Beruf?
5. Welche Rolle spielt der Beruf in meinem Lebensentwurf?

Mein Weg zum Beruf (Überwindung meiner drei größten Schwächen)

1. Schlafprobleme

- **Beschreibung:** Ich habe Schwierigkeiten, regelmäßig durchzuschlafen und fühle mich oft müde und unkonzentriert.
- **Überwindungsstrategie:** Ich arbeite daran, eine regelmäßige Schlafroutine zu etablieren, indem ich jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehe und aufstehe. Außerdem reduziere ich Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen und schaffe eine entspannende Schlafumgebung.

2. Faulheit

- **Beschreibung:** Ich neige dazu, Aufgaben aufzuschieben oder nicht genug Initiative zu ergreifen, was mich davon abhält, meine Ziele zu erreichen.
- **Überwindungsstrategie:** Ich setze mir kleine, erreichbare Ziele und belohne mich für deren Erledigung. Zudem plane ich feste Zeiten für wichtige Aufgaben ein, um meine Motivation zu steigern.

3. Schwierigkeiten mit der Konzentration

- **Beschreibung:** Ich habe oft Probleme, mich über längere Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren, was meine Produktivität beeinträchtigt.
- **Überwindungsstrategie:** Ich nutze Techniken wie die Pomodoro-Technik, um in kurzen, fokussierten Zeitabschnitten zu arbeiten. Außerdem eliminiere ich Ablenkungen, indem ich in einer ruhigen Umgebung arbeite und mein Handy in den Flugmodus versetze.

Kann Ethik mir helfen?