

## GEMEINSAM KLISCHEES ÜBERWINDEN

Hörst du in deinem Umfeld Klischees darüber, was Mädchen und Frauen angeblich gut können und was nicht? Hindern dich solche Aussagen vielleicht sogar daran, deinen eigenen Interessen und Fähigkeiten zu folgen? Wenn ja, ist das nicht echt schade?

**Tipp:** Stell klischeehafte Aussagen über Mädchen und Frauen in Frage und finde stattdessen heraus, was DEIN Ding ist, also wofür du dich interessierst oder was du gut kannst. Such dir weibliche Vorbilder, die einen spannenden Job im MINT- und Handwerksbereich haben.



## DU MUSST KEIN KRAFTPAKET SEIN

Kennst du das Vorurteil, dass Handwerk immer körperliche Stärke braucht? Schreckt dich das manchmal sogar ab?

**Tipp:** Nur bei wenigen handwerklichen Berufen ist körperliche Stärke wirklich ausschlaggebend. Oftmals spielt sie sogar eine viel kleinere Rolle als gedacht oder es gibt technische Hilfsmittel, die weniger Kraft nötig machen. Recherchiere vorab und frage im Bewerbungsgespräch nach, wie viel körperliche Kraft es wirklich braucht und welche Hilfsmittel es gibt. Ein Praktikum hilft beim Realitätscheck.



## FINDE DEINE EIGENEN STÄRKEN

Weißt du eigentlich, was du richtig gut kannst? Oder bist du dir noch unsicher, was deine Stärken sind? In der Schule können wir oft nicht viele unserer Stärken einsetzen und wissen deshalb manchmal gar nicht, was alles in uns steckt.

**Tipp:** Es hilft, deine Stärken zu kennen, denn sie können ein guter Wegweiser zum passenden Beruf sein. Deshalb denke zuerst darüber nach, was dich wirklich motiviert und dir Spaß macht. Und frage auch gerne deine Freund:innen, worin du aus ihrer Sicht gut bist. Oder du fragst erwachsene Personen aus deinem Umfeld, wie sie darauf gekommen sind, welcher Beruf zu ihnen passt.



## ÜBE NETZWERKEN

Findest du es schwierig, z.B. für Praktika oder Ausbildungsbewerbungen, per Telefon oder per Mail Kontakt zu Betrieben aufzunehmen?

**Tipp:** Übe das Netzwerken bzw. dich zu Connecten. Fange klein an, z.B. mit dem Besuch von Messen, dem Schreiben von kurzen E-Mails oder Anrufen bei Unternehmen. Ein klarer Plan vorab hilft dir, dich in diesen Situationen sicherer zu fühlen. Setz dich mit einer erfahrenen Person zusammen und notiere dir, was genau du fragen und sagen willst. Übung macht die Meisterin!

## BLEIB DEINEM STIL TREU

Wenn du auf Körperpflege achtest und gern deinen Stil durch Nägel lackieren, wechselnde Frisuren, Haarfarben oder Schmuck betonst, machst du dir vielleicht Sorgen, dass das in handwerklichen Berufen ungeeignet ist?

**Tipp:** Verstell dich nicht - so wie du bist, ist es cool! Falls du dir dennoch unsicher bist, frag schon im Bewerbungsgespräch danach. Denn die Wahrheit ist: Oft sind Stil und Job durchaus vereinbar, aber manchmal gibt es z.B. aus Arbeitsschutzgründen Einschränkungen. Schließlich zeigt es eure vielseitige Persönlichkeit, wenn ihr neben beruflichen Fähigkeiten auch äußerlich gepflegt erscheint und dabei noch kreativ seid.



# VON MÄDCHEN FÜR MÄDCHEN: 10 TIPPS FÜR DIE BERUFLICHE ORIENTIERUNG

## ENTDECKE BERUFE

Was bedeuten eigentlich die Begriffe MINT und Handwerk? Welche Berufe gibt es und wo liegen die Unterschiede?

**Tipp:** Informier dich über MINT und Handwerk, denn hinter beiden Bereichen verbergen sich super viele unterschiedliche, kreative Berufe, die du vielleicht noch gar nicht kennst. Find heraus, was dir mehr zusagt. Mache Praktika oder Workshops, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Auch der Girls' Day ist eine tolle Gelegenheit, um in Unternehmen reinzuschnuppern.



## NIMM INNEREN DRUCK RAUS

Du fühlst dich oft überfordert und unter Druck gesetzt bei der Berufsfindung? Das kommt durch die vielen Anforderungen, die an dich gestellt werden - sei es durch die Schule oder die ersten Schritte, die du in Richtung Berufsleben machst.

**Tipp:** Akzeptiere, wie du dich fühlst. Wenn du gestresst bist, versuche, den Druck abzubauen - durch Entspannungstechniken oder Hobbys, die dir Spaß machen. Sport, der dir Spaß macht, kann dir helfen, den Kopf freizubekommen und deine mentale Gesundheit zu stärken. Rede darüber auch mit Freund:innen oder jemandem, dem du vertraust.



## SUCH DIR EIN BESTÄRKENDES UMFELD

Hast du deinen Eltern, Großeltern oder Sorgeberechtigten mal von deiner Unsicherheit oder deiner Überforderung bei der Berufswahl erzählt und dann erlebt, dass sie dir ungefragt viele Tipps geben? Dabei wolltest du nur, dass sie dir zuzuhören und Verständnis zeigen?

**Tipp:** Sag deiner Familie, dass du dir manchmal nur Verständnis und/oder eine Umarmung wünschst. Such dir Leute, die ähnlich ticken wie du. Tritt Gruppen bei, in denen du dich austauschen und Unterstützung finden kannst - das kann in sozialen Netzwerken oder in deiner Wohngegend, z.B. in einem Jugendclub, sein. Du bist nicht allein!



## AUGEN AUF BEIM BEWERBEN

Hast du schon erlebt, dass dir Unternehmen im Bereich MINT oder Handwerk bei der ersten Begegnung aufgrund deines Geschlechts nicht so viel zutrauen und dir typische Frauenberufe nahelegen? Hast du das Gefühl, deine Fähigkeiten in dem Bereich als Frau extra beweisen zu müssen?

**Tipp:** Achte bei der Suche nach Ausbildungs- und Studienplätzen darauf, wo ausdrücklich weibliche Nachwuchskräfte gesucht und Vielfalt gefördert wird. Frage in Bewerbungsgesprächen nach, ob es vor Ort Frauenbeauftragte oder -netzwerke gibt.

## MACH DICH STARK FÜR DEINEN WEIBLICHEN KÖRPER

Hast du schon einmal davon gehört, dass es in MINT- und Handwerksbetrieben keine extra Toiletten für Frauen und kein Verständnis für die Besonderheiten des weiblichen Körpers gibt? Hindert dich diese Vorstellung vielleicht sogar daran, dich für diese Berufe zu bewerben?

**Tipp:** Es ist notwendig, auf dich selbst zu achten, um langfristig gesund und erfolgreich zu bleiben. Scheue dich nicht davor, bereits bei einem ersten Kennenlernen des Betriebes Ausschau nach Toiletten für Frauen zu halten oder im Bewerbungsgespräch danach zu fragen. Nimm Kontakt zu dir sympathischen weiblichen Mitarbeitenden auf, falls du unsicher bist, wie du im Falle von Zyklus-Beschwerden und/oder längeren Pausen für den Toilettengang handeln kannst.

