



BOOM SCRAPBOOK

Leseprobe

Scrapbook – Leseprobe

Bei diesem Dokument handelt es sich um eine Leseprobe. D.h. wir zeigen aus jedem Kapitel einige Beispielseiten.
Das komplette Scrapbook schicken wir euch gerne auf Anfrage unter boom@cscp.org. Schreibt uns einfach eine Mail!



Ein Projekt von



Das Projekt „BOOM – Berufsorientierung und grüne Jobs mal anders“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Berufsbildung für nachhaltige Entwicklung befördern. Über grüne Schlüsselkompetenzen zu klima- und ressourcenschonendem Handeln im Beruf – BBNE“ durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



Inhaltsverzeichnis



ÜBER MICH

.....

4 – 31



**GESTALTE DEINE
BERUFSORIENTIERUNG**

.....

32 – 37



WISSENSWERTES

.....

38 – 55

Schön, dass du dabei bist!

Ausbildung, Studium, erstmal ins Ausland oder doch lieber was ganz anderes?

Diese **Entscheidung** ist gar nicht so einfach. In den BOOM-Camps kannst du dich selbst in verschiedenen handwerklichen Berufen ausprobieren und herausfinden, was dir liegt und **Spaß macht**. Darüber hinaus bieten wir spannende Workshops an, in denen du mehr über deine Interessen, Eigenschaften und Wünsche herausfinden kannst.

Cooler Sache, oder? Und damit man das Erlebte auch nicht gleich schon wieder vergisst, gibt es dieses Buch. Hier ist Platz für deine individuellen Camp-Erfahrungen.

Besonders spannend wird's, wenn du dieses Buch in ein paar Monaten oder Jahren noch einmal in die Hand nimmst. Vielleicht blickst du dann mit einem Lächeln zurück oder wiederholst noch einmal die ein oder andere Übung. Oder du stellst mit Erstaunen fest, dass du dich ja doch mehr weiterentwickelt hast, als du vielleicht dachtest.

Wir wünschen dir viel Spaß im BOOM-Feriencamp!

Dein BOOM-Team

X Über mich

**In diesem Kapitel geht's um dich!
Zeit deine Ziele, Stärken und Fähigkeiten
besser kennenzulernen! Das ist oft
wichtiger als man denkt, denn nur wer sich
selbst gut kennt, kann später einen
passenden Beruf finden.**

**Aber keine Sorge, das musst du nicht ganz allein heraus-
finden. Ein paar Abschnitte werden in den Workshops
aufgegriffen, sodass du immer jemanden fragen
kannst. Andere Abschnitte hingegen kannst du
gerne schon zwischendurch ausfüllen.**



Mein Steckbrief



Los geht's mit deinem persönlichen Steckbrief!
Den kannst du gerne schon vorm Workshop oder
zwischendurch ausfüllen.

Mein Name

Datum

Das finde ich gut an mir:

Das mache ich am liebsten:

Darüber unterhalte ich mich gern:

Das gelingt mir meistens besonders gut:

Meine Challenge(s)



Bock auf 'ne Herausforderung? Versuch's mal mit einer Nachhaltigkeitschallenge! Oder vielleicht sogar mehreren?

Wie wär's, wenn du dein Handy einfach mal das ganze Camp über ausgeschaltet lässt? Oder komplett kalt duschst? Hast du schon mal probiert ein paar Tage lang vegan zu essen?

Egal wie du dich entscheidest: Hier ist Platz für deine Erfahrungen! War's einfach? Oder doch 'ne ganz schöne Überwindung? Hast du vielleicht positive Veränderungen an dir bemerkt (z. B. fitter, ausgeglichener)?

Schreib's einfach hier rechts rein. Und wer weiß, vielleicht ging es den anderen ja ähnlich!





Meine Challenge(s)

Meine Erfahrungen

Camp-Tagebuch



Hier kannst du alles, was du den Tag über so erlebst, eintragen. Was hast du so gelernt? Gab es Dinge, die du gerne gemacht hast? Vielleicht sogar auch besonders gut gemacht hast? Lass' es dein Zukunfts-Ich wissen!

Sonntag

Montag

Über mich

Das habe ich gelernt

Das habe ich gern gemacht

Das habe ich gut gemacht

Workshop: **Meine Vision**



Zukunft. Was ist das überhaupt? Ein Wort, das jeder immer wieder verwendet und doch kaum einer für sich definiert hat. Und genau das wollen wir jetzt gemeinsam im Workshop „Meine Vision“ machen!

Unser Tipp: Schau hier doch in ein paar Monaten nochmal rein! Hat sich deine Vision gefestigt oder vielleicht sogar verändert?

Merkmale aus meiner Traumreise

Was hat dir besonders gefallen? Wo sind die Unterschiede zwischen deiner Vision und deinem heutigen Leben?

Wohnen

Umgebung



Gestalte deine Berufsorientierung

**Jetzt, wo du dich selbst besser kennen-
gelernt hast, kann's endlich Richtung
Berufsorientierung gehen! Du kannst
nun Infos zu interessanten Berufen und Berufsfeldern
sammeln. Wie das geht, zeigen wir dir im Camp und auf
den folgenden Seiten.**

**Unser Tipp: Werde selbst aktiv und sprich auch mit deinem
Umfeld über deine Gedanken & Erfahrungen. Vielleicht
gibt es da noch spannende Berufsideen.**



Gestalte deine Berufsorientierung!

Back to the roots! Statt direkt zu fragen, welcher Beruf es irgendwann später mal werden soll, einfach mal fragen, wo es beruflich anfangen soll. Denn wenn wir eins gelernt haben, dann dass die Karriere nicht zwingend gradlinig sein muss.

Don't panic! Eine erste Berufswahl zu treffen heißt nicht, das für immer machen zu müssen!

Früher war es üblich, dass Kinder die Berufe ihrer Eltern gelernt und ein Leben lang fortgeführt haben. Heute ist das anders. **Wir können wählen**, welchen Beruf wir lernen möchten. Dies bedeutet aber nicht, dass wir diesen unser Leben lang ausüben. **Berufe können sich verändern** und es entstehen ständig neue Berufe.

Und nicht nur Berufe entwickeln sich weiter – auch du veränderst dich mit der Zeit! So kommt es, dass du eines Tages vielleicht mal Bock auf was Neues hast. Eventuell hast du erst eine Ausbildung zum/zur Tischler*in gemacht, entscheidest dich dann aber für ein Studium oder einen Jobwechsel zum/zur Verkäufer*in im Möbelhaus. Du siehst: Das kann, muss aber nichts mit der ursprünglichen Ausbildung zu tun haben. Lebensläufe sind eben nicht in Stein gemeißelt, sodass dir jederzeit z. B. eine Auszeit oder Umschulung freisteht.

Dein Interesse steht im Mittelpunkt

Wer kennt sie nicht? Die Neigungstests, die man in jeder Ecke des Internets machen kann und die uns dann den perfekten Beruf ausspucken sollen. Oft ist das Ergebnis aber gar nicht so zufriedenstellend, wie man es vielleicht erwartet hat. Denn diese Tests sind super, um uns Impulse zu liefern, können aber nicht voraussagen, ob wir uns für den vorgeschlagenen Job geeignet fühlen und dieser uns zufrieden machen würde.

Die Zufriedenheit hängt nämlich zwar auch, aber nicht nur mit deinen Interessen zusammen. Wichtig sind auch andere Faktoren, wie z. B. dein Arbeitsumfeld, also deine Kolleg*innen, und eine vernünftige Bezahlung. Da kann es schon mal dauern, bis man bei einer Firma landet, bei der man bleiben möchte. Und dass man den richtigen Arbeitgeber vielleicht nicht direkt auf Anhieb findet, ist normal.

Unsere 5 Schritte für die Berufsorientierung



Mach dir klar, dass es bei deiner Berufswahl nicht um eine Entscheidung fürs Leben geht, sondern um den nächsten Schritt

Es gibt unzählige Beispiele von Menschen, die mit einer **Ausbildung** begonnen haben, die **nichts mehr mit ihrem heutigen Beruf zu tun** hat. **Und das ist nichts Schlechtes**. Stefan Raab beispielsweise ist gelernter Metzger. Marius aus dem BOOM Team hat mit einer Ausbildung zum Elektroniker begonnen, hat danach sein Fachabitur gemacht, Ingenieurwesen studiert, in der Bauleitung gearbeitet und plant heute die BOOM Feriencamps.



Finde Antworten auf die folgenden zwei Fragen

1. Womit möchtest du dich jetzt beschäftigen?

Was möchtest du lernen? Hilfreich ist es natürlich, wenn du eine Vorstellung davon hast, wofür das nützlich sein kann. Entscheidender ist aber erstmal herauszufinden, was dich interessiert und was dir Spaß macht.

X WISSENSWERTES

Mach dich schlau! Hier findest du nochmal alles zum Thema Berufsorientierung und Nachhaltigkeit. „Was ist Nachhaltigkeit? Wie sieht das Ganze im Alltag und bei Unternehmen aus?“ – Und wenn es doch nicht ausreichen sollte, findest du hier auch Hinweise zu Informationsquellen.



Lebensmittel wertschätzen

Wie funktioniert es für dich?

Wusstest du, dass allein in Deutschland jedes Jahr rund sechs Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll landen? Jedes einzelne Produkt verbraucht Ressourcen bei seiner Herstellung. Lebensmittel werden angebaut, verarbeitet, verpackt und transportiert. Wirfst du sie weg, waren all diese Schritte quasi umsonst. Achte darauf, dass du deine Lebensmittel wertschätzt und möglichst wenig wegwirfst. Oft sind Lebensmittel über dem MHD nicht schlecht – schau erstmal nach, ob das Lebensmittel noch gut ist, bevor du es wegwirfst. Vertrau dabei auf deine Sinne (Sehen, Riechen, Schmecken)!

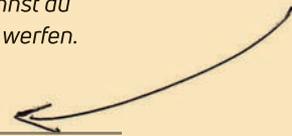
tut mir gut

machbar

zu kompliziert

Nutzen: *Jedes Produkt verbraucht nicht nur Ressourcen, sondern kostet auch Geld. Vorausschauendes Einkaufen und ein bewusster Umgang mit Produkten hilft dir beim Sparen. Das Geld kannst du sicher besser benutzen als es einfach in die Mülltonne zu werfen.*

Erfahrungen beim Ausprobieren:



Selber kochen

Wie funktioniert es für dich?

Nochmal schnell 'nen Döner auf die Hand? Essen to go verursacht unnötig viel Müll. Außerdem wird fast die Hälfte aller Lebensmittel im Bereich Gastronomie und Eventcatering verfrüht, also eigentlich noch im verzehrfähigen Zustand, weggeworfen, weil z. B. zu viel eingekauft oder nicht aufgegessen wurde.

tut mir gut

machbar

zu kompliziert

Nutzen: *Wenn du selber kochst, kannst du sicher sein, dass nur das auf den Tisch kommt, was du dir wirklich wünschst, denn du entscheidest! Du weißt, was drin ist, und verursacht weniger Müll. Außerdem kannst du deiner Kreativität beim Kochen freien Lauf lassen!*

Erfahrungen beim Ausprobieren:

Vegetarisch oder Vegan

Tierische Produkte haben einen hohen ökologischen Fußabdruck. Dies liegt unter anderem daran, dass z. B. Kühe bei der Verdauung ein klimaschädliches Gas ausstoßen. Aber nicht nur das: Tiere, die für unsere Nahrungsversorgung zuständig gemacht werden, müssen versorgt werden, d. h. sie brauchen einen warmen Stall, Futter und Medikamente. Das alles verbraucht Ressourcen. Wieso nicht einfach den direkten Weg gehen und pflanzliche Lebensmittel zu dir nehmen anstatt diese erstmal einem anderen Lebewesen zu füttern und dieses dann zu essen?

Nutzen: *Viele Vegetarier*innen und Veganer*innen haben einen niedrigeren BMI (= Body Mass Index) als Allesesser. Das kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken, z.B. durch ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem fühlen sich einige sogar fitter und leistungsstärker, sobald sie etwas mehr auf ihre Ernährung achten. Probier es doch mal aus!*

Erfahrungen beim Ausprobieren:

Wissenwertes



tut mir gut



machbar



zu kompliziert



Saisonal und regional

Obst und Gemüse aus der Region legen nur kurze Transportwege zurück, belasten also weniger die Umwelt. Außerdem bietet jede blühende Obstwiese eine leckere Mahlzeit für gefährdete Wildbienen und fördert damit die Artenvielfalt. Obst und Gemüse, das gerade Saison hat, muss nicht lange eingelagert werden und hat somit einen geringeren Energieverbrauch. Was gerade Saison hat, kannst du in einem Saisonkalender nachschauen.

Nutzen: *Regionale Superfoods geben dir Kraft, sind gesund und wachsen quasi direkt vor deiner Nase, z. B. Schlehen, Himbeeren, Brombeeren, Bärlauch, Giersch, Holunderblüten und -beeren und Bucheckern.*

Erfahrungen beim Ausprobieren:

Wie funktioniert es für dich?



tut mir gut



machbar



zu kompliziert



Impressum

Autor*innen

Marius Mertens, *Project Manager CSCP*
Jennifer Wiegard, *Project Assistant CSCP*

Editorin

Isabell Käs, *Projektassistentin Provadis*

Beiträge

Julia Behle, *Projektleiterin Bildungs- und Forschungsprojekte Provadis*
Marny Schröder, *Projektleiterin Bildungs- und Forschungsprojekte Provadis*
Carina Diedrich, *Project Manager CSCP*
Isabell Käs, *Projektassistentin Provadis*
Livia El-Khawad, *Consultant CSCP*
Mike Tabel, *Student Assistant CSCP*

Design & Layout

Eva Rudolf, *Senior Designer CSCP*
Pia Delia Eisenträger, *Designerin*

www.nachhaltige-berufsorientierung.de

Ein Projekt von



Das Projekt „BOOM – Berufsorientierung und grüne Jobs mal anders“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Berufsbildung für nachhaltige Entwicklung befördern. Über grüne Schlüsselkompetenzen zu klima- und ressourcenschonendem Handeln im Beruf – BBNE“ durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

