WER BIN ICH?

Der Kompass

Deine Bewerbung nach dem Abi – mit innerer Klarheit und Selbstvertrauen

Für Abiturientinnen und Abiturienten

Michael Nierentz

Impressum

Wer bin ich? – Der Kompass

Deine Bewerbung nach dem Abi

1. Auflage 2026

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Michael Nierentz

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6967-6092-2

Kontakt: m.nierentz@diesichtweisen.de

www.diesichtweisen.de

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität kann keine Gewähr übernommen werden. Genannte Zahlen und Quellen entsprechen dem Stand der Recherche.

Inhalt

Dein Kompass **9**

Teil 1 · Wer bin ich? – Innere Klarheit **10**

Kapitel 1 – Der Sprung nach der Schulzeit **11**

Bewerben heißt: Passen wir zueinander? 11
Du hast Chancen – und du musst überzeugen 11
Selbstwirksamkeit statt Druck 13
So ist dieses Buch aufgebaut 13

Kapitel 2 – Was kann ich? **14**

Wo deine Stärken herkommen 16
Belegen statt behaupten 18
Achte dabei auch auf dich 20

Kapitel 3 – Was will ich? **22**

Deine Interessen – der erste Hinweis 23
Deine Werte – was dir wirklich wichtig ist 24
Wenn zwei deiner Werte sich in die Quere kommen 26
Wie und wo du arbeiten und leben willst 27
Du willst ins Ausland? 28
Wenn alle Türen offenstehen 30
Du musst es heute noch nicht wissen 31
Deine Werkzeuge zur Orientierung 31
Dein stärkstes Werkzeug: Menschen 33
Ein Modell, das du vielleicht kennst 35
Woher kommt diese Idee eigentlich? 37
Sichere dein Ergebnis 38

Kapitel 4 – Welche Wege gibt es? **40**

Die vier Wege nach dem Abi 40
Die Wege nebeneinander 41
Wie das konkret abläuft – Ausbildung und duales Studium 42
Prüf deine Idee, bevor du dich festlegst 43
Was bleibt, und was kostet dein Leben 44
Wird es meinen Beruf in zehn Jahren noch geben? 45
Wenn zwei Wege zur Wahl stehen: die zwei Stimmen 46
Wenn beide Wege passen 47
Wenn dein Weg gerade anders aussieht 49

Praktisch: Studienwahl und Fristen 50
Auch mit Abi: das Handwerk 51
Zwei Wege, die nicht geradeaus liefen 54
Wann du dich bewerben musst 55
Manche Türen haben eine Tür davor 56

Teil 2 · Die Bewerbung selbst 58

Kapitel 5 – Die Stellenanzeige lesen 59
Muss und Kann unterscheiden 59
Was Unternehmen bei Einsteigern wirklich suchen 60
Ein Blick auf die Internetseite lohnt sich 61
Deine Werte lesen die Anzeige mit 62

Kapitel 6 – Der Lebenslauf 64
Der Aufbau – für dich 64
Seminarfach, Projektkurs und AGs gehören hinein 65
Kenntnisse und Fähigkeiten – konkret und ehrlich 66
So kann dein Lebenslauf aussehen 67

Kapitel 7 – Das Anschreiben 71
Jede Branche tickt anders 72
So kann dein Anschreiben aussehen 73

Kapitel 8 – KI klug nutzen 79
So nutzen es die meisten – und wo es schiefgeht 79

Kapitel 9 – Digitale Bewerbung 82
Die E-Mail-Bewerbung – Schritt für Schritt 82
Deine digitale Identität 84

Kapitel 10 – Das Auswahlgespräch 86
Vor dem Gespräch – drei Dinge 86
Die Selbstpräsentation: die drei W 87
Wenn du eher ruhig bist 88
Fragen, die fast immer kommen 90
Wenn du aufgeregt bist: sag es 92
Online-Tests und Assessment-Center 94

Teil 3 · Der Weg in die Welt 98

Kapitel 11 – Wenn nichts zurückkommt 99
Nachfassen – freundlich und selbstbewusst 99

Wenn viele Absagen kommen 101
Eine Absage ist auch eine Auskunft 101
Dranbleiben – auch wenn es dauert 102

Kapitel 12 – Deine Eltern 103

Kapitel 13 – Praktika, Nebenjobs, Ehrenamt 105

Finden, glänzen, nutzen 105
Der kürzeste Weg führt über Menschen 106
Wie die Arbeitswelt dich sieht 107

Kapitel 14 – Psychologie der Bewerbung 109

Selbstbild und Fremdbild 109
Wenn du dich kleiner machst, als du bist 110
Vergleiche und der Druck von außen 110
Dein Wert ist nicht dein Titel 111

Kapitel 15 – Nach dem Gespräch 113

Eine Zusage ist noch keine Entscheidung 115
Den Vertrag verstehen 115

Kapitel 16 – Nachwort 118

Zum Ausfüllen 119

Meine eine Seite 120
Meine nächsten drei Schritte 121
Wen ich noch fragen will 122

Für die Eltern 123

Vier Arten, wie Sie unterstützen – ohne Fachwissen 123
Unterstützen, ohne zu übernehmen 124

Anhang: Vorlagen 125

Muster-Lebenslauf: Abi und dann etwas anderes 125
Wenn dein Weg einen Knick hat 127
Muster: Motivationsschreiben 128
Motivation in vier Situationen 130
Muster: Initiativbewerbung 133
Mail-Vorlagen 134
Checkliste: der letzte Blick vor dem Absenden 137
Checkliste: was du zum Gespräch mitnimmst 138
Deine Fragen an das Unternehmen oder die Hochschule 139
Schreib sie auf. Wirklich auf Papier 140

Vorwort

Als mein Sohn seine erste Bewerbung schrieb – für ein Schulpraktikum –, setzten wir uns gemeinsam daran. Er suchte sich ein Layout aus, ich stand daneben, und er füllte es mit **eigenen Worten**. Das Ergebnis: die beste Bewerbung der Klasse. Nicht, weil er begabter war – sondern weil bei uns zu Hause klar war: Das hier zählt.

Nach dem Abi wird dieser Gedanke noch wichtiger. Deine Bewerbung ist mehr als ein Blatt Papier – sie ist der erste Test deiner **Selbstwirksamkeit**: die Erfahrung, dass du mit dem, was du tust, etwas bewirken kannst. Dieses Buch nimmt dich an die Hand: zuerst nach innen – wer du bist, was du kannst und was du willst –, dann die Bewerbung selbst, anschließend den Weg in die Welt. Du musst am Ende nicht alles wissen. Du brauchst nur einen Kompass. Den bauen wir zusammen.

Und noch etwas: Ich setze in diesem Buch nichts voraus. Ein Abitur bedeutet nicht, dass dir jemand erklärt hat, wie eine Bewerbung funktioniert, wie man ein Anschreiben aufbaut oder was in einer Mail an eine Personalabteilung steht. Wenn dir das zu Hause niemand zeigen kann, ist das kein Nachteil, den du dir vorwerfen musst. Dann steht es eben hier, Schritt für Schritt.

Dieses Buch ist für dich

Vielleicht hast du dein Abitur schon in der Tasche. Vielleicht steckst du auch noch mittendrin und liest hier zwischen zwei Klausuren, um mal kurz durchzuatmen und vorauszudenken. Beides ist genau richtig – denn je früher du dir die Frage stellst, was danach kommt, desto entspannter gehst du sie an. Von allen Seiten heißt es: „Und, was studierst du dann?“, als gäbe es nur eine richtige Antwort und als müsstest du sie längst kennen. Musst du nicht.

> ***Du musst nach dem Abi nicht sofort wissen, wohin. Du musst nur den ersten Schritt kennen.***

Zwei Dinge nimm gleich mit. Erstens: **Ein Studium ist nicht der einzige Weg** – und nicht für jeden der beste. Ausbildung, duales Studium, ein Jahr zur Orientierung: All das sind gute Wege, kein Ausweichen. Zweitens: Deine erste Entscheidung ist kein lebenslanger Vertrag. Viele wechseln ihren Weg mehrmals, und von fast jedem Punkt führt ein anderer weiter. Dieses Buch hilft dir herauszufinden, was zu dir passt – und es dann überzeugend rüberzubringen.

Und falls dein Weg gerade anders aussieht als der deiner Mitschüler – wenn du nach der Schule erst einmal Geld verdienen musst, wenn das Abi doch nicht geklappt hat oder wenn du dich zuerst auf einen Job bewirbst: Alles in diesem Buch funktioniert auch für dich. Du kommst darin vor.

So arbeitest du mit diesem Buch

Dieses Buch ist zum Hineinschreiben gedacht. Du musst es nicht von vorn bis hinten lesen – aber die ersten vier Kapitel bauen aufeinander auf. Nimm sie der Reihe nach.

Die Kästen sind Werkzeuge. Wo einer steht, gibt es etwas zu tun oder zu prüfen. Sie stehen im Inhaltsverzeichnis, du findest sie also wieder.

Ganz hinten, unter „Zum Ausfüllen“, warten drei Seiten auf dich: dein Kompass auf einer Seite, deine nächsten drei Schritte und die Menschen, die du fragen willst. Trag dort ein, was du unterwegs herausfindest – du brauchst es später im Anschreiben und im Gespräch.

Nimm dir einen Stift. Was du nur denkst, ist am nächsten Tag weg. Was du aufschreibst, kannst du benutzen.

Dein Kompass

Ein Kompass zeigt keine Route. Er zeigt eine Richtung. Fünf Fragen bilden deine Richtung – und dieses Buch geht sie der Reihe nach mit dir durch.

Wer bin ich? Was ich kann und woran man das sieht. – Kapitel 2

Was ist mir wichtig? Meine Werte. – Kapitel 3

Was zieht mich an? Meine Interessen. – Kapitel 3

Wie will ich leben? Ort, Arbeitsweise, Sicherheit oder Freiheit, Praxis oder Theorie. – Kapitel 3

Wohin könnte es gehen? Studium, duales Studium, Ausbildung – oder erst einmal orientieren. – Kapitel 4

Ab Teil 2 dreht sich die Frage um. Bei jeder Anzeige, jedem Gespräch, jeder Zusage heißt sie dann: **Passt das hier zu meinem Kompass?**

Was du unterwegs herausfindest, trägst du hinten auf „Meine eine Seite“ ein. Von dort holst du es dir wieder, wenn du ein Anschreiben tippst oder in ein Gespräch gehst.

Teil 1

Wer bin ich? – Innere Klarheit

Bevor es ums Bewerben geht, schauen wir nach innen. In diesem Teil:

› Kapitel 1 – Der Sprung nach der Schulzeit

Warum Selbstwirksamkeit gerade jetzt zählt.

› Kapitel 2 – Was kann ich?

Deine Stärken erkennen – jenseits des Abi-Schnitts.

› Kapitel 3 – Was will ich?

Interessen, Werte und wie und wo du leben willst.

› Kapitel 4 – Welche Wege gibt es?

Studium, duales Studium, Ausbildung – und mehr.

Kapitel 1

Der Sprung nach der Schulzeit

Nach zwölf oder dreizehn Jahren Schule kommt der Punkt, an dem „morgens in die Schule“ endet – und dann stehen dir mehr Türen offen als je zuvor. Vielleicht ist dieser Punkt für dich schon da, vielleicht noch ein Stück entfernt. So oder so lohnt es sich, früh hinzuschauen: Wer sich rechtzeitig orientiert, hat später die freie Wahl statt Torschlusspanik. Aufregend und ein bisschen beängstigend ist das zugleich – beides darf sein.

Bewerben heißt: Passen wir zueinander?

Egal ob Studium, duales Studium oder Ausbildung – bei jeder Bewerbung schauen zwei Seiten, ob es passt. Hochschulen und Betriebe suchen Menschen, die zu ihnen passen; du suchst einen Ort, an dem du wachsen kannst. Das ist Augenhöhe, kein Bittstellen. Augenhöhe heißt aber auch: Du bringst etwas mit – und du zeigst es.

Du hast Chancen – und du musst überzeugen

Über den Ausbildungs- und Nachwuchsmarkt hörst du wahrscheinlich zwei gegensätzliche Sätze. Der eine: „Die suchen händeringend Leute, du kannst dir alles aussuchen.“ Der andere: „Auf jeden guten Platz kommen hundert Bewerber.“ Beides stimmt ein Stück weit – je nachdem, wovon man redet. Deshalb hier die Lage in Ruhe:

Wie der Markt wirklich aussieht

Die gute Nachricht: Rund 54.400 Ausbildungsplätze blieben zuletzt unbesetzt – jeder zehnte angebotene Platz. In vielen Berufen fehlen Fachkräfte, und Betriebe suchen dringend Nachwuchs.

Die ehrliche Nachricht: Gleichzeitig fanden rund 84.400 junge Menschen keinen Platz – fast 20 Prozent mehr als im Jahr davor. Die Zahl der neuen Ausbildungsverträge sinkt, und insgesamt gab es weniger Plätze, als junge Leute gesucht haben.

Und speziell für dich: Duale Studienplätze und bekannte Trainee-Programme sind das Gegenteil von unbesetzt – sie sind stark umkämpft, mit frühen Fristen und mehrstufigen Auswahlverfahren. Unbesetzt bleiben eher Stellen in Berufen, die als anstrengend gelten: Gastronomie und Küche, Bäckerei und Fleischerei, Bau- und Ausbauhandwerk, Pflege.

Was das bedeutet: Es gibt echte Chancen – aber keinen Selbstbedienungsladen. Freie Plätze und suchende junge Menschen finden oft nicht zusammen, weil Beruf, Region oder Erwartungen nicht passen. Fachleute nennen das ein Passungsproblem.

Quelle: Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB), Ausbildungsmarkt 2025, Stichtag 30. September.

Für dich heißt das: Du musst überzeugen, dass du **genau diesen** Weg willst – nicht irgendeinen. Das gilt für den dualen Studienplatz genauso wie für die Ausbildung. Ein Betrieb, der dich aufnimmt, geht in Vorleistung: Jemand leitet dich an, einen Teil deiner Zeit verbringst du in Berufsschule oder Hochschule statt im Betrieb, und in den ersten Monaten kostest du mehr Zeit, als du einbringst. Er sucht deshalb jemanden, der wirklich will und bleibt.

Selbstwirksamkeit statt Druck

Der Druck rund ums Abi ist real: Alle scheinen einen Plan zu haben, nur du nicht. Die Wahrheit ist – die meisten tun nur so. Wichtiger als der perfekte Plan ist das Gefühl: Ich kann etwas tun, und es macht einen Unterschied. Genau dieses Gefühl will ich in dir stärken. Ich schreibe dieses Buch so, als säßen wir zu zweit am Tisch.

So ist dieses Buch aufgebaut

Wir fangen nicht bei der Studienwahl an, sondern bei dir. In Teil 1 findest du heraus, wer du bist, was du kannst und was du willst. In Teil 2 baust du deine Bewerbung: Unterlagen lesen, Lebenslauf und Anschreiben, den klugen Umgang mit KI und das Auswahlgespräch. In Teil 3 geht es um den Weg in die Welt – auch um Rückschläge und darum, dranzubleiben.

> **Kurz gesagt**
>
> - Nach der Schule stehen dir viele Türen offen – Aufregung und Unsicherheit dürfen beide sein.
> - Es gibt echte Chancen, aber du musst überzeugen: Zeig, dass du genau diesen Weg willst.
> - Selbstwirksamkeit statt Druck: Du kannst mit dem, was du tust, etwas bewirken.

→ *Du weißt jetzt, wie der Markt tickt und dass du auf Augenhöhe hineingehst. Im nächsten Kapitel geht es um deine Seite: Was kannst du eigentlich – jenseits deiner Noten?*

DIE SICHTWEISEN

Ende der Leseprobe

WER BIN ICH?

Der Kompass

Alle scheinen einen Plan zu haben. Die meisten tun nur so. Dieses Buch fängt nicht bei der Studienwahl an, sondern bei dir.

ISBN 978-3-6967-6092-2

Paperback, 144 Seiten · Erhältlich im Buchhandel und online

diesichtweisen.de