

Vorlage zur Berufsplanung

In dieser Vorlage bündeln wir alles aus unserem Karriereratgeber und helfen dir, einen Karriereplan zu erstellen, den du zuversichtlich nutzen kannst. Die englische Originalversion dieses Dokuments findest du [hier](#).

Nachdem du diese Vorlage ausgefüllt haben wirst, wirst du einen vollständigen Plan für deine berufliche Laufbahn skizziert haben, wirst klare Fragen haben, um Rat einzuholen, und wirst eine Liste nächster Schritte als Handlungsbasis haben.

Klicke hier, um eine Kopie dieses Dokuments zu erstellen

Wie du diese Vorlage nutzen kannst

Diese Vorlage wurde erstellt, um nach der Lektüre unseres [Karriereratgebers](#) damit zu arbeiten. Dieser führt alle relevanten Konzepte ein. Du kannst jedoch auch direkt einsteigen.

Wenn du bereits die Übungen im Ratgeber durchgeführt hast, wird diese Vorlage schnell auszufüllen sein, denn sie bündelt vor allem die wichtigsten dieser Übungen und stellt sie im Format eines Karriereplaners zusammen.

Wir starten damit, worauf man längerfristig abzielen sollte. Dann zeigen wir, wie sich das in konkrete Schritte übersetzt.

Wenn du kurzfristig zwischen mehreren Optionen abwägen musst, ist es schneller, unseren [Prozess für Karriereentscheidungen](#) anzuwenden. (Wenn du alternativ deutlich tiefer einsteigen willst, siehe unseren [achtteiligen Ratgeber zur ausführlicheren Karriereplanung](#).)

Wir schlagen vor, dass du im Laufe eines Nachmittags einen groben Entwurf aller Antworten formulierst, dann die Bereiche identifizierst, deren weiterführende Untersuchung nützlich erscheint, und erwägst, auf diese mehr Zeit zu verwenden. Alternativ kannst du Woche für Woche einen Abschnitt bearbeiten. Beachte dabei jedoch, dass Antworten in späteren Abschnitten Auswirkungen auf deine Antworten in früheren Abschnitten haben können.

Es kann sehr hilfreich sein, eine Kopie deiner Antworten anzufertigen, und diese mit Freund:innen zu teilen oder sich zusammen durch diese Vorlage zu arbeiten.

Wir haben diese Vorlage als Google Doc erstellt, sodass du sie kopieren, bearbeiten, drucken und/oder anderweitig für deine Zwecke nutzen kannst. Verändere die Vorlage so, wie es dir hilfreich erscheint.

1. Deine wichtigsten Kriterien für eine erfüllende Karriere

Wir argumentieren, dass es sechs Komponenten gibt, die wir langfristig in einem Traumjob suchen sollten: Arbeit, die anderen hilft, die du gut kannst, die ansprechend ist, die du mit unterstützenden Kolleg:innen durchführst, die deine Grundbedürfnisse abdeckt und die ausreichend kompatibel mit deinem Privatleben ist.

Es ist jedoch hilfreich, diese Aufzählung weiter auf dich zuzuschneiden. Liste also hier 4-8 Faktoren, die **dir** in einem Traumjob besonders wichtig sind.

Wenn du unsicher bist, frage dich:

- *Was fandest du in der Vergangenheit besonders erfüllend? Was ganz und gar nicht?*
- *Was hatten diese Gegebenheiten gemein?*
- *Stürbest du in zehn Jahren, wie würdest du deine verbleibende Zeit verwenden?*
- *Wie schaut Stunde für Stunde dein idealer Arbeitstag aus?*

Siehe außerdem die weiteren Übungen in dem Artikel, in dem es darum geht, was einen Traumjob ausmacht.

2. Optional: Deine Ausgangsposition

2.1. Optional: Was ist das wertvollste Karrierekapital, das du bereits besitzt?

Ziel ist es, gut in etwas zu werden, das anderen hilft. Dabei ist es hilfreich zu pausieren und zu überlegen, was du möglicherweise schon anzubieten hast.

Betrachte:

- deine Fähigkeiten und dein Wissen

- dein Netzwerk
- Nachweise (z. B. Abschlüsse, Errungenschaften, öffentliche Projekte)
- deinen Charakter (z. B. Zuverlässigkeit)
- finanzielle Reserven (d. h. wie lange du ohne Einkommen auskommen könntest)

Liste die 5 wichtigsten Bausteine deines Karrierekapitals

Wenn du feststeckst, liste die fünf Errungenschaften, auf die du besonders stolz bist, und frage dich, was sie gemein haben.

2.2. Optional: Worin könntest du gut werden?

Schreibe alle weiteren Gedanken auf, die du darüber hast, welche Fähigkeiten oder Rollen du basierend auf deinen bisherigen Überlegungen und Lebenserfahrungen am besten ausfüllen könntest. Wenn du tiefer reflektieren möchtest, lies den Artikel über [persönliche Eignung](#) und unseren Artikel über das [Finden deiner Stärken](#).

3. Globale Probleme

3.1. Welche globalen Probleme hältst du für am dringendsten?

Basierend auf dem, was du bisher gelernt hast, schreibe deine aktuelle Liste der zwei bis fünf [dringendsten globalen Probleme](#) auf, an denen du arbeiten möchtest. Mach dir keine Sorgen, wenn du dich sehr unsicher fühlst — insbesondere zu Beginn deiner Karriere ist es in Ordnung, sich hauptsächlich auf das Aneignen von Fähigkeiten zu konzentrieren und später herauszufinden, wie du diese einsetzen kannst. Es lohnt sich jedoch, diese Frage irgendwann ernsthaft zu bedenken, insbesondere bevor du große Verpflichtungen eingehst.

Beispiel: Konflikte zwischen Großmächten, Atomkriege, Pandemien, Risiken durch fortgeschrittene KI.

Wenn du tiefergehend darüber nachdenken möchtest, gibt es zwei verschiedene Ansätze:

1. Finde jemanden, dessen Urteil du vertraust, und nutze seine Ansichten als Ausgangspunkt (an deine Werte angepasst). Wenn das wir sind (!), siehe unsere Liste.
2. Führe deine eigene Recherche durch. Wir haben dazu einen kurzen Leitfaden.

4. Langfristige Berufswege, auf die du hinarbeiten solltest

Das Ziel dieses Abschnitts ist es, eine Liste mit einer engeren Wahl langfristiger Karrierewege zu haben, auf die du am meisten hinarbeiten möchtest. In Kombination mit deiner Liste an Problemen ergibt dies deine ‚Vision‘.

4.1. Erstelle eine lange Liste von Ideen

Beginne damit, eine lange Liste von Ideen zu erstellen. Diese können von breiten Fähigkeiten (z. B. Ökonom:in oder Softwareentwickler:in) bis zu spezifischen Jobs (z. B. Forscher:in in einem Think Tank, der:die an den Auswirkungen von KI arbeitet) reichen — im Allgemeinen werden sie später in deiner Karriere spezifischer. Typischerweise sind es Optionen, auf die du über 3–20 Jahre hinarbeiten wirst.

Hier sind einige Anregungen, um Ideen zu generieren:

1. *Versuche für jede Kategorie von wirkungsvollen Karrieren, ein bis zwei Optionen zu finden, die du verfolgen könntest: Organisationen aufbauen; Kommunikation und das Kultivieren von Bewegungen; Regierungsarbeit und Policy; Geld verdienen, um es zu spenden; Forschung usw. Siehe dir auch unsere Liste von Karriererezensionen an und notiere etwaige anderen Ideen.*
2. *Für die globalen Probleme, die du zuvor aufgelistet hast: Was wird am dringendsten benötigt (du findest einige Überlegungen zu dieser Frage in unseren Problemprofilen)? Kannst du dir irgendwelche Karrierewege vorstellen, die du einschlagen könntest, um diese Bedürfnisse zu adressieren?*
3. *Angesichts dessen, was du im zweiten Abschnitt geschrieben hast: Was glaubst du, welche Wege du einschlagen oder Fähigkeiten du gut beherrschen könntest?*
4. *Welche Wege könnten am besten deinen Kriterien für einen erfüllenden Job aus dem ersten Abschnitt entsprechen? Wenn Geld keine Rolle spielen würde, was würdest du tun?*
5. *Könntest du eine Kombination aus den oben genannten Ideen finden, um das Beste aus beiden Welten zu bekommen?*
6. *Was würde ein:e weise:r Freund:in dir raten zu tun? (Vielleicht fragst du eine:n.)*

Liste deine Ideen für langfristige Karrierewege auf

4.2. Triff eine grobe Schätzung, welche 2–7 langfristigen Wege am vielversprechendsten sind

Basierend auf dem, was du jetzt weißt, wiege sie nach dem Kriterium der Wirkung, der potenziellen persönlichen Eignung und deinen anderen Kriterien für eine erfüllende Karriere ab. Es ist in Ordnung, wenn du dich sehr unsicher fühlst — wir werden später darauf zurückkommen, wie du deine Optionen weiter untersuchen kannst, und es ist sogar möglich, ohne diese Liste weiterzumachen.

 **Mache eine Pause...**

5. Nächste Schritte

Die vorherigen Abschnitte konzentrieren sich darauf, was du langfristig anstreben solltest. In diesem Abschnitt geht es um den nächsten unmittelbaren Schritt, den du unternehmen musst, typischerweise über ein bis drei Jahre.

5.1. Welche Karrierephase passt am besten zu dir?

Wähle die Priorität aus, die dir im Moment am wichtigsten erscheint:

1. Erkunden, um deine Eignung zu entdecken
2. Aufbau von Karrierekapital in Richtung eines bestimmten langfristigen Weges (aber mit einem Backup-Plan)

3. Einsatz deines bestehenden Karrierekapitals
4. Etwas anderes (z. B. Aufbau von übertragbarem Karrierekapital mit der Absicht, deinen Plan später zu klären)

Schreibe deine aktuelle Karrierephase auf, und warum du sie gewählt hast.

5.2. Erstelle Optionen für deinen nächsten Schritt

Kläre zuerst den nächsten Schritt, den du unternehmen musst. Dann ist das Ziel, wiederum eine lange Liste von Optionen für diesen Schritt zu erstellen. Hier sind einige Fragen, die dir dabei helfen können:

1. *Rückwärts arbeiten: Angesichts dessen, was du langfristig am liebsten tun möchtest, welche nächsten Schritte würden dich auf diesem Weg am schnellsten voranbringen? Wie könntest du diese Option testen?*
2. *Vorwärts arbeiten: Kennst du irgendwelche Gelegenheiten, die interessant sein könnten oder bei denen du glänzen könntest, auch wenn du nicht sicher bist, wohin sie führen werden?*
3. *Welche Jobs könntest du annehmen, die dein Karrierekapital generell steigern würden? Siehe dir unsere Liste der Kategorien an.*
4. *Überfliege unser Jobboard und notiere alle interessanten Gelegenheiten.*

Liste deine Ideen hier (versuche, mindestens zehn zu finden, je mehr, desto besser)

Siehe auch [weitere Tipps, um nächste Schritte zu finden](#):

5.3. Welche nächsten Schritte scheinen am vielversprechendsten??

Triff eine erste Abschätzung der fünf bis zehn vielversprechendsten nächsten Schritte, basierend auf der Balance von Karrierekapital, Erkundungswert, persönlicher Eignung und Wirkung (priorisiere diese Faktoren basierend auf deiner Karrierestufe).

Gib Optionen, die hohe potenzielle Vorteile bieten, aber begrenzte Nachteile haben, besonderes Gewicht (wir empfehlen im Allgemeinen, Optionen zu eliminieren, die große Nachteile haben könnten, deine mentale Gesundheit gefährden oder erheblichen direkten Schaden anrichten, auch wenn es scheint, als könnten sie dir helfen, einen größeren Einfluss zu haben).

Liste die 5–10 vielversprechendsten nächsten Schritte

Wenn du deine Ideen für die nächsten Schritte tiefer miteinander vergleichen möchtest, nutze unseren Karriereentscheidungsprozess.

6. Skizziere deinen A/B/Z plan

Nun, lass uns eine erste Vermutung machen, wie alles zusammenpasst. Im nächsten Abschnitt werden wir besprechen, wie und ob du deinen Plan weiter untersuchen solltest.

6.1. Dein Plan A

Dein Plan A ist der Plan, den du am liebsten verfolgen würdest. Typischerweise ist es eine Kombination aus einer langfristigen Rolle (+ Problem(en), bei dem/denen sie helfen soll), auf die du hinarbeiten möchtest, und dem besten nächsten Schritt dorthin. (Es könnte aber auch ein Plan sein, mehrere langfristige Wege auszuprobieren, um deine Eignung zu finden oder übertragbares Karrierekapital aufzubauen.)

6.2. Dein Plan B

Deine Optionen für Plan B sind vielversprechende Alternativen zu deinem Plan A, die du verfolgen kannst, falls Plan A nicht funktioniert.

6.2.1. Was ist der wahrscheinlichste Grund, aus dem Plan A nicht funktioniert?

6.2.2. Was sind einige gute Plan B-Optionen, die du in diesem Fall verfolgen könntest?

6.3. Dein Plan Z

Wenn all das oben Genannte schiefgeht, was wirst du tun? Dies im Voraus zu schreiben, macht es einfacher, Risiken einzugehen — könntest du zum Beispiel zu deiner Familie ziehen oder zu deinem alten Job zurückkehren?

Schreibe 1–3 Plan Z-Optionen auf

Wenn dein Plan Z nicht akzeptabel ist, überlege, deinen Plan A zu ändern, um dich in eine bessere Lage zu versetzen.

6.4. Optional: mehr Risikomanagement

- *Was ist das realistische Worst-Case-Szenario, wenn du den obigen Plan verfolgst?*
 - *Wie kannst du weniger wahrscheinlich machen, dass dies eintritt?*
 - *Wenn es eintritt, wie wirst du damit umgehen?*
-



OK, du hast die harte Arbeit erledigt. Es gibt nur noch ein bisschen mehr zu erledigen. Bevor wir weitermachen, lege eine Pause ein...

7. Untersuche deinen Plan

7.1. Erstelle eine Rangfolge deiner wichtigsten Unsicherheiten

Gehe jede Sektion oben durch, besonders deine Listen an Problemen, langfristigen Wegen und nächsten Schritten, und denke über die wichtigsten Unsicherheiten in jeder dieser Listen nach. Ordne sie grob danach (i) welche du am einfachsten lösen kannst und (ii) welche deinen Plan am meisten verändern würden, wenn sie geklärt würden.

Beispiel: Wenn du ein bestimmtes Gehaltsniveau benötigst, kannst du Jobs eliminieren, die weniger profitabel sind?

7.2. Tritt einen Schritt zurück und reflektiere deinen Plan

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um deinen Plan als Ganzes zu betrachten und zu sehen, ob du weitere Probleme oder Unsicherheiten erkennen kannst.

7.2.1. Wie fühlst du dich mit deinem Plan?

Obwohl du nicht „auf dein Bauchgefühl hören“ solltest, ist es sehr wichtig zu verstehen, warum dein Bauchgefühl möglicherweise ungut ist.

7.2.2. Worin liegst du bei deinem Plan am ehesten falsch?

Sich selbst (und idealerweise auch anderen Menschen) diese Frage zu stellen, ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um Voreingenommenheit in deinem Denken zu reduzieren.

7.3. Erstelle einen Plan, um deine wichtigsten Unsicherheiten zu untersuchen

Beginne mit den einfachsten Methoden, um Informationen zu gewinnen. Du könntest beispielsweise damit anfangen, relevante Karriererezensionen oder Problemprofile zu lesen und dann entscheiden, mit Personen in diesem Bereich zu sprechen. Wenn du mehr investieren möchtest, könntest du ein Projekt testen. Oft ist der beste Weg einfach, sich auf viele Jobs zu bewerben und zu sehen, welche Angebote du erhältst.

Erscheint es sinnvoll, einige dieser Unsicherheiten weiter zu untersuchen, oder solltest du einfach auf deinen aktuellen Plan setzen? Karriereentscheidungen beeinflussen oft Jahre deines Lebens, daher lohnt es sich, mindestens ein paar Wochen mit Recherchen zu verbringen. Wenn du jedoch keine kostengünstigen Möglichkeiten zur weiteren Untersuchung siehst, könnte es an der Zeit sein, einfach etwas für ein paar Jahre auszuprobieren.

Liste die Maßnahmen auf, die du ergreifen wirst, um deine wichtigsten Unsicherheiten zu untersuchen

7.4. Hol Feedback ein

Jetzt ist ein besonders guter Zeitpunkt, deinen Plan mit jemand anderem zu besprechen. Eine Möglichkeit ist, eine Kopie deines gesamten Plans an mehrere Freund:innen zu senden und sie um Kommentare zu bitten. Eine andere Möglichkeit ist, Leute bezüglich spezifischer Unsicherheiten anzusprechen, die du oben aufgelistet hast.

Es ist auch eine großartige Zeit, um einige Leute in unserer Community zu treffen und mit ihnen über deinen Plan zu sprechen. (Wenn du dich noch nicht beworben hast, mit jemandem vom 80,000 Hours-Team persönlich zu sprechen, könntest du das jetzt tun. *Anm. d. Übers.:* Du könntest außerdem ein 1-1 Gespräch mit jemandem von Effektiver Altruismus Deutschland buchen.)

7.5. Aktualisiere deinen Plan und stelle eine Gesamteinschätzung an

Basierend auf dem, was du aus Untersuchungen und Feedback lernst, aktualisiere deine früheren Antworten. Du wirst dich vielleicht nie besonders sicher mit deinem Plan fühlen — aber höre mit dem Untersuchen auf, wenn sich deine besten nächsten Schritte nicht mehr dramatisch ändern.

7.6. Lege einen Revisionszeitpunkt fest

Steht ein Ereignis bevor, bei dem du viele Informationen über deinen Plan erhalten wirst (z. B. Prüfungsergebnisse)? Wenn nicht, empfehlen wir standardmäßig, ihn ungefähr einmal im Jahr zu überprüfen. (Die genaue Häufigkeit sollte davon abhängen, wie viel du wie schnell lernst und wie schnell sich die Situation ändert)

Notiere dir, wann du deinen Plan überprüfen wirst

dd/mm/yyyy



Setze auch eine Erinnerung in deinem Kalender.

8. Setze deinen Plan in die Tat um

8.1. Definiere die nächsten Schritte

Was sind die drei wichtigsten Schritte, um deine besten Optionen zu verwirklichen?

Versuche, so spezifisch wie möglich zu sein. Einige gute Beispiele: meine:n Chef:in aus dem letzten Praktikum kontaktieren; zehn Bewerbungen schreiben; drei Personen aus der Branche treffen; jemanden finden, mit dem ich zusammen nach Jobs suchen kann. Die wichtigsten Schritte beinhalten wahrscheinlich, mit Leuten zu sprechen.

Wann wirst du jeden dieser Schritte unternehmen? Viele Studien haben gezeigt, dass das Aufschreiben, wann du eine Aufgabe erledigen wirst, die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass du sie tatsächlich erledigst — das nennt sich „[Implementierungsabsicht](#)“.

Nächste Schritte	Wann du sie ausführst

Und so weiter...



Für alles, was du nicht sofort erledigen kannst, füge eine Erinnerung in deinem Kalender hinzu.

8.2. Erfolgreich in deiner Rolle sein

Sieh dir unsere Ratschläge dazu an, [wie du einen Job bekommst](#) und [wie du in einer Rolle erfolgreicher sein kannst](#).

80,000
HOURS

Herzlichen Glückwunsch zur Erstellung deines Plans!

Auch wenn du dich immer noch unsicher fühlen magst, was du tun sollst, kannst du, wenn du alles durchgearbeitet hast, zufrieden sein, da du wahrscheinlich nichts Offensichtliches übersehen hast — du hast wahrscheinlich mehr über deinen Plan nachgedacht als > 98 % aller Menschen! **Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast und versuchst, Gutes zu tun. Wir drücken dir die Daumen!**