

## INHALT

### 5 ORDNUNG IM PAPIERKRAM

- 5 Lebensordner
- 6 Inhaltsverzeichnis des Lebensordners

### 7 ZUKUNFT

- 7 Wie sieht ein normales Leben aus?
- 8 Unterwegs ins Leben – wie lief das bei anderen?
- 9 Jungen Erwachsenen auf der Spur

### 10 WIE WEITER NACH DER SCHULE?

- 10 Übergänge in Erwerbsarbeit
- 11 Tipps zum Start in ein gelingendes Leben

### 12 ZUGANG ZU EINKOMMEN

- 12 Selbst verdientes Geld
- 13 Aus verschiedenen Quellen (Einkommensmix)

### 14 LEBENSLAUF

- 14 Der tabellarische Lebenslauf von René Hübner – ein Muster?
- 15 Hinweise zum Lebenslauf von René Hübner
- 16 Grundgerüst für den eigenen Lebenslauf
- 17 So sieht es aus, das musst du tun
- 18 PC-Vorlage

### 19 HAUPTSACHE AUSBILDUNG?

- 19 Was Jenny, Mike, Leila und Jan dazu sagen
- 20 Checkliste für Ausbildungsplatzsuchende
- 21 Ausbildungen, die zu packen sind
- 22 Ausbildungen abchecken
- 23 Bewerbungsschreiben
- 24 Anleitung zum eigenen Bewerbungsschreiben
- 25 Vorlage zum eigenen Bewerbungsschreiben
- 27 Elektronische Bewerbung
- 28 Der Berufsausbildungsvertrag
- 29 Pannenhilfe in der Ausbildung

### 30 WAS TUN, WENN ARBEITSLOS?

- 30 Von „A“ wie Arbeitsagentur bis „Z“ wie Zusage
- 31 Du suchst einen Job
- 32 Wenn gar nichts geht: Arbeitslosengeld II
- 33 Für so wenig Geld arbeite ich nicht

### 34 ZEIT WOFÜR?

- 34 168 Stunden pro Woche
- 35 Svens Wochenplan
- 36 Ein Berichtsheft, was ist das?
- 37 Svens Arbeitswoche als Berichtsheftseite
- 38 Fragebogen zum eigenen Zeitverbrauch
- 39 So lief bei mir die Woche
- 40 Wochenplan von Alex
- 41 Wochenplan von Margot
- 42 Drei Arten von Zeitverbrauch

### 43 FREIZEIT – ODER WAS SICH SO NENNT

- 43 Anregungen
- 44 Etwas Gescheites machen

### 46 MITTELFRISTIG PLANEN

- 46 Warum Rhythmus, Rituale und Ziele glücklich machen
- 47 Einen Terminkalender fürs Jahr einrichten

### 48 SO WOHNEN JUNGE LEUTE

- 48 Eine Umfrage vorbereiten
- 49 Fragebogen: Wohnen in der Herkunftsfamilie
- 50 Fragebogen: Allein wohnen
- 51 Fragebogen: Wohnen in einer Einrichtung
- 52 Fragebogen: Mit anderen außerhalb der Familie zusammen wohnen
- 53 Wohnungsaufteilung mal anders
- 54 Sachrechnen in der Wohngemeinschaft
- 55 „Besser“ leben trotz schlechter Wohnverhältnisse
- 56 Wie wohnen?
- 57 Unterstützung vom Staat
- 58 Wohnungssuche
- 59 Sich einrichten
- 60 Wohnungspflege ohne Putzwahn
- 61 Was tun, wenn Wohnung gekündigt?
- 62 Praktische Tipps zum Umzug

### 64 STICHWORTVERZEICHNIS