

Abendgymnasium Offenbach

AGGO

Chancen • Bildung • Perspektiven

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

**Entscheidungs-Workbook
für den Start am
Abendgymnasium Offenbach**



www.abendgymnasium-offenbach.de

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

- 01* Selbstvertrauen beginnt dort, wo Sie Ihren Wunsch ernst nehmen
- 02* Die Herkunft Ihrer Zweifel
- 03* Selbstbild: Die Geschichte, die Sie über sich erzählen
- 04* Ihr heutiges Ich ist nicht ihr früheres Ich
- 05* Selbstvertrauen wächst nicht durch Nachdenken
- 06* Kein Gefühl, sondern Erfahrung
- 07* Der Weg ist anspruchsvoll, aber realistisch
- 08* Mut statt Perfektion
- 09* Der Umgang mit sich selbst
- 10* Rückschläge gehören dazu
- 11* Unterstützung annehmen
- 12* Besondere Lernatmosphäre mit besonderen Menschen
- 13* Ihr zukünftiges Selbst
- 14* Sind Sie bereit?
- 15* Eine klare Entscheidung

01

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Selbstvertrauen beginnt dort, wo Sie Ihren Wunsch ernst nehmen.

Manchmal entsteht der Wunsch nach Veränderung nicht aus Unzufriedenheit, sondern aus Reife. Es ist kein dramatischer Umbruch. Kein plötzlicher Entschluss. Sondern eine stille Erkenntnis: „Ich bin noch nicht am Ende meiner Entwicklung.“

Vielleicht tragen Sie diesen Gedanken schon länger mit sich. Vielleicht ist er neu. Vielleicht taucht er immer wieder auf – besonders in ruhigen Momenten.

Und gleichzeitig meldet sich eine zweite Stimme:

Bin ich dafür geeignet?
Ist es nicht zu spät?
Was, wenn ich scheitere?
Was, wenn ich mich überschätze?

Zwischen diesen beiden inneren Stimmen entsteht kein Problem – sondern eine Möglichkeit. Selbstvertrauen bedeutet nicht, keine Zweifel zu haben. Es bedeutet, Ihre Zweifel ernst zu nehmen, ohne sich von ihnen bestimmen zu lassen.

Dieses Workbook begleitet Sie genau an diesem Punkt. Nicht, um Sie zu überreden – sondern um Ihnen eine ruhige Grundlage für Ihre Entscheidung zu geben.

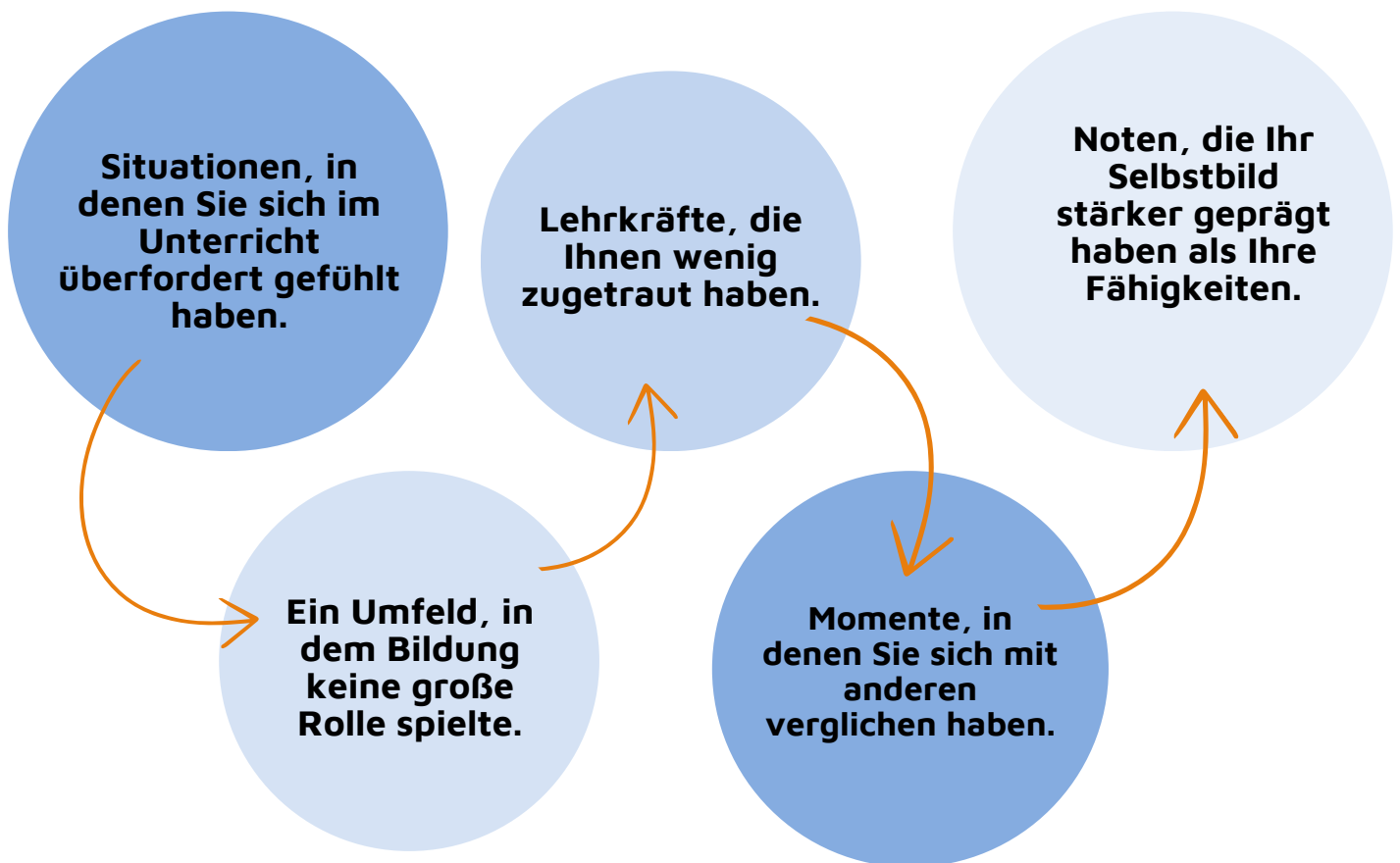
Denn Selbstvertrauen beginnt selten mit Gewissheit.
Es beginnt mit Ehrlichkeit gegenüber sich selbst.

02

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Die Herkunft Ihrer Zweifel

Selbstzweifel entstehen selten im Hier und Jetzt. Sie haben oft eine Geschichte. Vielleicht erinnern Sie sich an:



Solche Erfahrungen hinterlassen Spuren. Viele Erwachsene tragen alte Urteile über sich selbst mit sich – ohne zu merken, dass sie längst nicht mehr zutreffen. Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht: „Hatte ich früher Schwierigkeiten?“

Sondern: **„Bin ich heute noch derselbe Mensch wie damals?“**

Sie haben inzwischen Verantwortung übernommen. Sie haben Herausforderungen gemeistert. Sie haben gelernt, durchzuhalten. Warum sollte ausgerechnet Lernen der Bereich sein, in dem Sie sich grundsätzlich weniger zutrauen dürfen?

03

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Selbstbild: Die Geschichte, die Sie über sich erzählen

Jeder Mensch trägt eine innere Geschichte mit sich. Diese Geschichte beeinflusst, was wir uns zutrauen. Vielleicht lautet Ihre Geschichte:

„Ich war nie gut in Mathe.“

„Ich bin kein Lerntyp.“

„Ich halte das nicht lange durch.“

„Ich habe zu viele Lücken.“

Doch eine Geschichte ist keine objektive Wahrheit. Sie ist eine Deutung vergangener Erfahrungen. Fragen Sie sich deshalb:

- Wann habe ich diese Geschichte begonnen zu glauben?
- Welche Situationen haben sie geprägt?
- Habe ich seitdem andere Erfahrungen gemacht?
- Würde ich einen anderen Menschen genauso beurteilen?

Der zweite Bildungsweg gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr Selbstbild neu zu betrachten. Nicht, um Ihre Vergangenheit zu verleugnen – sondern um sie anders zu verstehen.

Sie sind mehr als Ihre Schulnoten von früher.



Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Ihr heutiges Ich ist nicht ihr früheres Ich

Ein häufiger Denkfehler besteht darin, das eigene Selbstbild festzuschreiben.
„So war ich früher – also bin ich so.“

Doch Menschen entwickeln sich. Heute sind Sie wahrscheinlich:

- erfahrener
- strukturierter
- reflektierter
- belastbarer
- zielorientierter

Sie kennen Verantwortung.
Sie kennen Durchhaltevermögen.
Sie kennen Frustrationstoleranz.

All das sind Fähigkeiten, die Lernen im Erwachsenenalter erleichtern.
Vielleicht fehlte früher die Motivation. Heute gibt es ein klares Ziel.
Vielleicht fehlte früher die Reife. Heute bringen Sie Lebenserfahrung mit.
Vielleicht ging es früher um Erwartungen anderer. Heute geht es um Ihre eigene Entscheidung.

Selbstvertrauen wächst dort, wo Sie anerkennen, dass Ihr heutiges Ich stärker ist als Ihr damaliges.

05

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg



**Selbstvertrauen wächst nicht durch Nachdenken –
sondern durch Erfahrung.**

Zwischen Zweifel und Entscheidung liegt oft kein Mangel an Fähigkeit, sondern ein Mangel an Orientierung. Dieses Workbook lädt Sie ein, bewusst und gut informiert weiterzugehen. **Erst wenn Orientierung entsteht, kann Ihr persönliches Warum kraftvoll wachsen.**

www.abendgymnasium-offenbach.de

06

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Selbstvertrauen ist kein Gefühl – es ist Erfahrung

Viele Menschen warten darauf, sich sicher zu fühlen. Doch Sicherheit entsteht selten vor dem ersten Schritt. Selbstvertrauen entsteht durch Erfahrung. Durch Momente wie:

1.

„Ich habe mich angemeldet.“

2.

„Ich habe mich getraut, eine
Frage zu stellen.“

3.

„Ich bin trotz Müdigkeit
hingegangen.“

4.

„Ich habe verstanden, was ich
früher nicht verstanden habe.“

Diese Momente wirken klein. Doch sie verändern Ihr inneres Bild von sich selbst. Mit jeder Erfahrung wächst ein neuer Gedanke:

„Ich kann mehr, als ich dachte.“

**Selbstvertrauen ist kein Zustand, den man besitzt.
Es ist etwas, das mit jedem Schritt wächst.**

07

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Viele Menschen standen einmal genau dort, wo Sie jetzt stehen.

„Ich dachte, ich sei zu lange aus der Schule raus. Heute weiß ich: Lebenserfahrung hilft beim Lernen.“ „Die ersten Wochen waren anstrengend. Danach wurde es Routine – wie vieles andere im Leben auch.“ „Ich habe nicht nur gelernt. Ich habe Vertrauen in mich selbst gewonnen.“

Diese Stimmen zeigen:

Der Weg ist anspruchsvoll, aber realistisch.



www.abendgymnasium-offenbach.de

08

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Mut statt Perfektion

**Perfektion blockiert.
Mut bewegt.**

Sie müssen nicht

- alles sofort verstehen
- immer sicher auftreten
- schneller sein als andere

Sie dürfen

- Fragen stellen
- Fehler machen
- Zeit brauchen
- Schritt für Schritt wachsen

***Mut bedeutet nicht,
stark zu wirken.***

Mut bedeutet, zu beginnen.



Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Der Umgang mit sich selbst

Der Umgang, den Sie mit sich selbst pflegen, prägt Ihr Selbstvertrauen stärker, als viele vermuten. Es ist die innere Stimme, die sich meldet, wenn etwas nicht gelingt. Die Art, wie Sie sich bewerten, wenn Sie unsicher sind. Und die Haltung, mit der Sie sich begegnen, wenn Sie Fehler machen.

Viele Menschen sind dabei strenger zu sich selbst als zu anderen. Oft entstehen automatisch Gedanken wie:

„Das hätte ich besser können.“
„Ich bin zu langsam.“
„Andere sind weiter als ich.“

Doch diese Gedanken sind keine Fakten – sie sind Bewertungen. Und genau diese Bewertungen beeinflussen, wie Sie sich selbst erleben. Ein entscheidender Schritt ist, diese innere Stimme bewusster wahrzunehmen. **Statt sich vorschnell abzuwerten, kann ein anderer Umgang entstehen:**

„Ich habe es noch nicht verstanden.“
„Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche.“
„Ich bin im Lernprozess.“

Selbstvertrauen entsteht nicht nur durch Erfolge, sondern durch die Art, wie Sie sich selbst begleiten.

Gerade auf dem zweiten Bildungsweg ist das entscheidend. Sie dürfen lernen, nicht nur Inhalte zu verstehen – sondern auch sich selbst anders zu begegnen.

Selbstvertrauen wächst dort, wo Selbstachtung beginnt.

10

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Rückschläge gehören dazu

Jeder Lernweg hat schwierige Phasen. Vielleicht eine schlechte Note. Vielleicht eine stressige Woche. Vielleicht ein Moment, in dem Sie zweifeln.

Doch Rückschläge bedeuten nicht, dass Sie ungeeignet sind. Sie bedeuten, dass Sie sich entwickeln. Wichtig ist nicht, dass alles gelingt.

Wichtig ist, dass Sie weitermachen.



11

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Unterstützung annehmen

Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen. Es ist vollkommen in Ordnung:

- Fragen zu stellen
- Unterstützung zu suchen
- mit anderen zu sprechen
- Hilfe anzunehmen

Stärke bedeutet nicht, alles allein zu schaffen.

Stärke bedeutet, Verantwortung für den eigenen Weg zu übernehmen.



12

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Das Abendgymnasium Offenbach ist kein Ort für Perfektion. Es ist ein Raum für Menschen, die sich bewusst weiterentwickeln möchten.

Sie sind dort nicht allein mit Ihren Fragen. Viele Menschen beginnen diesen Weg mit ähnlichen Gedanken.

Und genau deshalb entsteht dort oft eine besondere Lernatmosphäre.

Menschen, die einen neuen Anfang suchen

Hier entsteht die Möglichkeit, bewusst neu anzusetzen – mit mehr Klarheit und eigener Entscheidung.

Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten

Nicht immer geht es nur um einen Abschluss. Manchmal entsteht der Wunsch, sich selbst neu zu fordern und das eigene Potenzial bewusster zu entfalten.

Menschen mit Umwegen

Menschen, deren Bildungsweg nicht geradlinig verlaufen ist – und die genau darin heute ihre Stärke sehen.

Menschen mit klaren Zielen

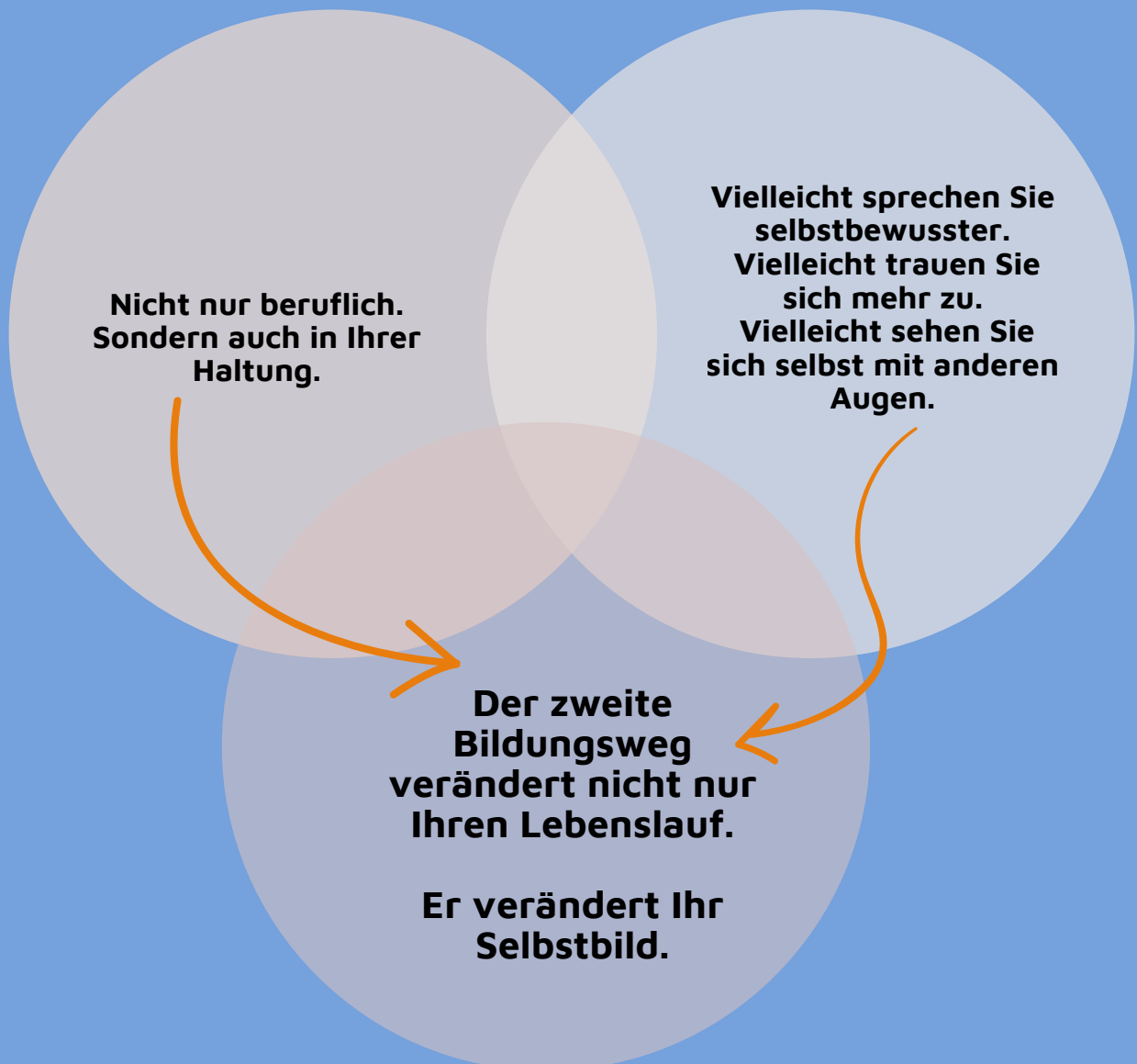
Menschen, die wissen, wohin sie möchten, und bereit sind, dafür einen neuen Schritt zu gehen.

13

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Ihr künftiges Selbst

**Stellen Sie sich vor:
Sie haben Ihr Abitur oder Ihre Fachhochschulreife erreicht.
Was hat sich verändert?**



14

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Sind Sie bereit?

Bitte kreuzen Sie ehrlich an:

- Ich möchte mich weiterentwickeln.
- Ich bin bereit, neue Erfahrungen zu machen.
- Ich muss nicht perfekt sein, um zu beginnen.
- Ich will mir selbst mehr zutrauen.
- Ich möchte meine berufliche Zukunft bewusst gestalten.

**Wenn mehrere dieser Aussagen für Sie stimmen,
kann Ihr 2. Bildungsweg beginnen.**

*Selbstvertrauen wächst
mit jedem Schritt,
den Sie sich zutrauen.*

15

Selbstvertrauen für den 2. Bildungsweg

Eine klare Entscheidung

Der 2. Bildungsweg ist keine Notlösung. **Er ist eine bewusste Entscheidung für Entwicklung.** Sie müssen nicht alles wissen. Sie müssen nur bereit sein, zu beginnen. Selbstvertrauen entsteht nicht auf einmal. Es wächst mit jedem Schritt.

Und vielleicht beginnt dieser Weg genau hier.

Bewerben Sie sich am Abendgymnasium Offenbach. Ihr Weg darf jetzt beginnen!



www.abendgymnasium-offenbach.de