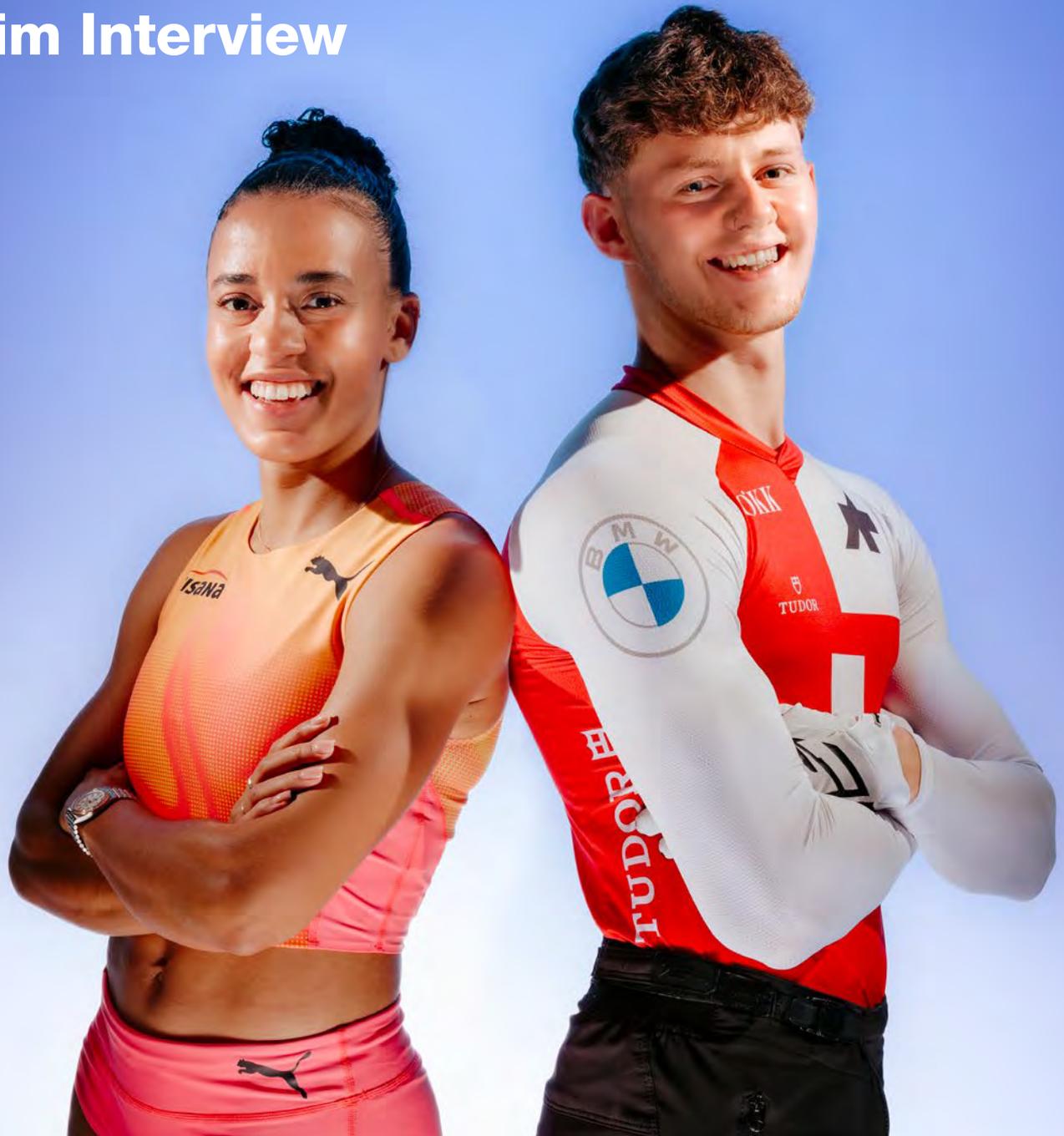




BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren  
OP Centres d'orientation professionnelle

# Ditaji Kambundji und Levin Grünig im Interview



Fachmann Betreuung (Kinder)



Uhrmacherin



Rettungssanitäterin

# Inhalt

- 3 Schritt für Schritt: Industriekletterer
- 4 Ein Tag im Leben von einem Fachmann Betreuung (Kinder)
- 8 Was macht eine Uhrmacherin?
- 10 Schritt für Schritt: Job Coach
- 11 Schritt für Schritt: Rettungssanitäterin
- 12 Wimmelbild: Im Feriendorf
- 14 Das Leben nach der Schule: Spitzensport und Ausbildung
- 19 Schritt für Schritt: Literaturstudentin
- 20 Schon gewusst? Zwischen den Extremen
- 22 JobChat
- 24 Ratgeber

## SPOTLIGHTS

70 % der jungen Frauen wählen einen Lehrberuf, der niedrige Anforderungen an Mathematikkenntnisse stellt. Berufe mit hohen mathematischen Ansprüchen sind besser bezahlt.

2024 sind im Kanton Bern 29 % der Jugendlichen an eine weiterführende Schule gewechselt, 52 % haben eine Berufslehre gestartet und 16 % ein Brückenangebot.

Auch 2025 gibt es wieder neue Berufe: Brau- und Getränke-technologie/-technologin EFZ, Zweirad-Assistent/-in EBA und Praktiker/-in Systemgastronomie EBA.

Die SwissSkills werden vom 17. bis zum 21. September 2025 in Bern ausgetragen. 150 Berufe gibt es zu entdecken, und in mehr als 95 Wettbewerben messen sich die besten jungen Berufsleute der Schweiz.



## Die BIZ feiern 10 Jahre «Start»

Liebe Leserinnen und Leser,

seit 10 Jahren ist unsere Berufswahlzeitschrift am Start – das will gefeiert sein! Was klein angefangen hat, ist zu einer hilfreichen Quelle für alle geworden, die ihren Traumjob suchen. Die Welt der Berufe verändert sich ständig. Wir geben euch Orientierung und zeigen Ideen für mögliche Ausbildungswege.

Hinter dem Heft stehen die Berufsberatungs- und Informationszentren im Kanton Bern. Die BIZ unterstützen euch mit Infos, Bewerbungstipps, Workshops und individueller Beratung. So haben wir vielen Jugendlichen den Einstieg in die Berufswelt erleichtert und ihnen geholfen, die wichtigen Entscheidungen für ihre Zukunft zu treffen.

Auch die kommenden Jahre bringen wieder viele spannende Entwicklungen. Wir freuen uns darauf, euch weiterhin auf eurem beruflichen Weg zu begleiten.

Liebe Grüsse, euer Redaktionsteam

Der aktuelle Beruf von Janick



## Der Weg zum Industriekletterer

**Name:** Janick Badertscher

**Alter:** 30 Jahre

**Beruf:** Industriekletterer

- 16 Jahre  
Abschluss Realschule
- 19 Jahre  
Abschluss als Metallbauer  
EFZ, Jenni Degen AG, Bern
- 20 Jahre  
Mitarbeit Liegenschaftsdienst  
ImmoService und Mitarbeit  
Autogarage, Garage  
Schmocker, Ostermundigen
- 21 Jahre  
Praktikum Betriebsunterhalt,  
Nationalstrassenbetrieb Bern,  
Tiefbauamt Kanton Bern
- 23 Jahre  
Level-1-Kurs, Arbeit am  
hängenden Seil (Teil der  
Ausbildung zum Fachmann  
Betriebsunterhalt)
- 24 Jahre  
Abschluss als Fachmann  
Betriebsunterhalt EFZ, ASTRA
- 24 Jahre  
Mitarbeit als Roadie und  
Stagehand bei Festivals;  
Mitarbeit als Zimmermann  
bei einem Freund; Industrie-  
kletterer im Stundenlohn  
bei zwei Firmen
- 25 Jahre  
Festanstellung Industriekletterer,  
Toprope, Worb; Level-2-Kurs,  
Arbeit am hängenden Seil  
(Teamleiter)
- 26 Jahre  
Level-3-Kurs, Arbeit am  
hängenden Seil (Projektleiter)

# Lachende Kinder und gemeinsame Rituale: Ein Fachmann Betreuung erzählt vom Alltag einer Kita

Kinder betreuen und ihre Entwicklungsschritte beobachten. Für Remo Jungi ist dies ein «mega cooler Job», der ausserdem wichtig für die Gesellschaft ist.

Als Remo in der 8. Klasse war, bekam er eine junge Stiefschwester, mit der er öfters spielte. Dann erfuhr er, dass man eine Lehre als Betreuer in einer Kita (Kindertagesstätte) machen kann. So ging er den Beruf Fachmann Betreuung schnuppern.

Am Beruf gefällt ihm die Zuneigung der Kinder. Das bemerkt er an ihrem Lachen. «Sie kommen gerne in die Kita», sagt Remo. Ein gemeinsam gebasteltes Schiff beispielsweise macht den Kindern eine Riesenfreude. Auch Jahre später, wenn die Kinder schon in der Schule sind, erkennen sie ihn wieder. Die Wertschätzung der Eltern ist gross. Ein Highlight war ein Abschiedsbrief, in dem die Eltern eines der Kinder schrieben, «dass ihr Kind zu Hause Remo spielt» und daher seine Basketballmütze genau wie er mit dem Schirm nach hinten trage. Viele Eltern finden es wichtig, dass ihre Kinder auch von Männern betreut werden. «Das ist ein schönes Feedback.»

An seinem Standort sind 4 von 24 Angestellten Männer. Diese Durchmischung der Geschlechter ist auch Remo wichtig. Er merkt, dass sich die Kinder rasch an die tieferen Stimmen von Männern gewöhnen. Remo glaubt, dass Männer oft andere Interessen mitbringen, bei ihm ist es zum Beispiel Fussball.

«Die Eltern eines der Kinder schrieben, dass ihr Kind zu Hause Remo spielt.»

---

## Steckbrief

**Name:** Remo Jungi

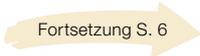
**Alter:** 31 Jahre

**Beruf:** Fachmann Betreuung (Kinder)

---

Remo besuchte die Realschule in Oberscherli. Nachdem er in einer Kindertagesstätte geschnuppert hatte, bewarb er sich für ein einjähriges Praktikum und machte eine Vorlehre als Fachmann Betreuung. Danach absolvierte er die dreijährige Lehre zum Fachmann Betreuung. Als er nach der Rekrutenschule auf Jobsuche war, wurde er angefragt, ob er in den Sommerferien in der «Kita im Park» eine Stellvertretung geben könnte – und wurde daraufhin fest angestellt. Er war zu Beginn als «Springer» im Einsatz, was bedeutet, dass er auch an den anderen Standorten der Kita eingesetzt wurde. Ausserdem war er während eines Jahres Standortleiter, was ihm aber weniger gefiel, da ihm der direkte Kontakt mit den Kindern fehlte. Somit ist er zurzeit als Gruppenleiter tätig und damit zuständig für eine der drei Gruppen an seinem Standort – und 14 Kinder.

---

Fortsetzung S. 6 





Zubereitung der Früchte fürs Zvieri – die Grösseren helfen mit.



Mit Wasserfarben wird die Geschicklichkeit und Kreativität der kleinen Kinder gefördert.



Die jüngsten Kinder trägt Remo die Treppe runter – die grösseren machen immer mehr selbstständige Schritte.



Bilderbücher sind für Remo Arbeitsinstrumente.

«Man muss ruhig bleiben und dabei selbst viel Lärm aushalten können.»

Für ihn sind die Schattenseiten des Berufs, dass man manchmal flexibel sein muss und bei Krankheit eines Teammitglieds kurzfristig einspringen muss.

Sein Arbeitstag beginnt je nach Schicht zwischen 6.45 und 9.30 Uhr und dauert entsprechend bis um 15.45 oder 18.30 Uhr. Morgens lüftet er, schneidet Gemüse und Früchte und kocht Tee. Die Eltern bringen die Kinder zwischen 7 und 9 Uhr vorbei. Bei der Übergabe erzählen sie, wenn ihr Kind vor zwei Tagen noch krank war oder schlecht geschlafen hatte, was er protokolliert. Um 9 Uhr bilden sie einen Kreis und hängen die Fotos der anwesenden Kinder auf. Sind Kinder wegen Ferien oder Krankheit abwesend, werden symbolhafte Kärtchen aufgehängt.

Es gibt am Vormittag und am Nachmittag je eine Aktivität. Jede Gruppe verbringt jeweils mindestens eine davon im Freien. Besonders beliebt ist das Ponyreiten. Weitere Aktivitäten sind das Spielen mit Bällen und Bänkli in der Turnhalle, das Gestalten im Atelier, das Anschauen von Bilderbüchern oder das Musizieren mit Rassel und Klangholz. Eine Betreuerin begleitet die Kinder jeweils mit der Ukulele (einer kleinen Gitarre). Remo bereut ein bisschen, dass er nie gelernt hat, ein Instrument wie zum Beispiel die Gitarre zu spielen. «Aber das kann ich ja immer noch nachholen.»

Zum Znüni und Zvieri gibt es auch Früchte und Gemüse. Nach dem Mittagessen schläft eine Betreuerin oder ein Betreuer bei den Kindern. Ab 16 Uhr werden die ersten Kinder abgeholt. Den Eltern berichtet er vom Tag mit den Kindern. Es gibt jeden Tag am Schluss das Ritual, dass eine Glocke erklingt und die Kinder gemeinsam ein Lied singen. Dann helfen sie beim Aufräumen mit.

Die wichtigste Voraussetzung für den Beruf findet er, dass man Kinder mag. Seine Stimme und seinen Körper bezeichnet er als seine Arbeitsinstrumente. Es braucht ausserdem Geduld und gute Nerven. «Man muss ruhig bleiben und dabei selbst viel Lärm aushalten können.» Rückzugsmöglichkeiten in der Kita gibt es kaum. Remo selbst kann sich auf dem Arbeitsweg im Bus entspannen, indem er Podcasts hört.

In seiner Freizeit geht er gerne mit Kollegen an YB-Matches. Oder geht mit seiner Freundin zum Aareböötli. Im Winter verbringt er auch Zeit mit Spielen.

# Was macht eine ... Uhrmacherin EFZ

Die Zeit bestimmt unseren Alltag. Manchmal haben wir zu viel davon, manchmal zu wenig. Die Bestimmung der Zeit ist eine Kunst für sich. Und darum dreht sich der Beruf der Uhrmacherin. Mylène Guerdat nimmt uns mit in ihre Welt aus präzisen Handgriffen und mikroskopisch kleinen Teilen.

Mylène Guerdat ist im 4. Ausbildungsjahr zur Uhrmacherin EFZ Industrielle Methoden bei der Uhrenmanufaktur Rolex SA in Biel. Etwa 4000 Personen arbeiten an diesem Standort. In diesem Jahr beginnen 70 junge Menschen ihre Ausbildung bei der Manufaktur, in 18 verschiedenen Berufen. Dazu gehören unter anderem jene als Qualitätsfachmann/-frau in Mikrotechnik EFZ, Produktionsmechaniker/-in EFZ oder auch in der Oberflächenbeschichtung EFZ und EBA.

Die Ausbildung zur Uhrmacherin dauert 4 Jahre. Sie kann entweder in der Firma oder in einer Vollzeitschule absolviert werden. Man kann sich auf zwei spezifische Bereiche spezialisieren: Industrielle Methoden oder Rhabillage (Restauration). Ein/-e Uhrmacher/-in übernimmt alle Schritte der Herstellung oder Reparatur verschiedener Arten von Uhren. Sie oder er baut die Teile des Uhrwerks zusammen und justiert sie, setzt die Zeiger und das Zifferblatt auf, fixiert das Uhrwerk im Gehäuse, führt die Feinarbeiten und verschiedenen Einstellungen durch. Eine abschliessende Kontrolle überprüft die Ästhetik der Uhr und stellt mithilfe von Messgeräten sicher, dass alles gut funktioniert.

Für diesen Beruf ist eine grosse manuelle Geschicklichkeit erforderlich. Der Zusammenbau von sehr kleinen Teilen erfordert Präzision und Sorgfalt sowie eine gute Konzentrationsfähigkeit. Man muss auch Ordnung und Sauberkeit mögen. Gute Leistungen in Mathematik sind von Vorteil!

Weitere Informationen:  
[www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch)  
[www.metiers-horlogerie.ch](http://www.metiers-horlogerie.ch)

## Steckbrief

**Name:** Mylène Guerdat

**Alter:** 19 Jahre

**Beruf:** Uhrmacherin EFZ Industrielle Methoden

**Wohnort:** Kanton Jura

## Warum ich diesen Beruf gewählt habe

Schon als kleines Kind habe ich gerne gebastelt. Ich war immer sehr kreativ und exakt. In der 5. Klasse, während des Zukunftstages, begleitete ich meinen Cousin, um den Beruf der Uhrmacherin kennen zu lernen. Mein Wunsch, Uhrmacherin zu werden, stammt von diesem Tag! In der Sekundarschule haben meine Eltern mich ermutigt zu schnuppern. Ich absolvierte Schnupperpraktika in der Gesundheitsbranche, im sozialen Bereich und in der Technik. Ich nahm am «Tag der Technischen Berufe für Mädchen» teil, der von der Technischen Berufsschule Porrentruy organisiert wurde. Der einzige Beruf, bei dem ich wirklich funkelnde Augen bekam, war jener der Uhrmacherin! Ein eintägiges Schnuppern bei Rolex bestätigte meine Wahl. Was mir an meinem Beruf gefällt, ist die Arbeit mit sehr kleinen Teilen, mit dem Augenmerk auf ihr Aussehen und ihre Funktionalität. Ein Uhrwerk muss vollständig von Hand zusammengebaut werden. Auch der Kontakt mit Menschen gefällt mir: Uhrmacherin zu sein, bedeutet nicht, nur am Arbeitsplatz festzukleben!



Ich arbeite an dem, was man ein Uhrwerk nennt: das Herz der Uhr. Ich benutze eine Pinzette, weil die Teile, die ich zusammenfüge, mikroskopisch klein sind. Um die Details der Teile perfekt zu sehen, trage ich ein Mikroskop, das wie eine Lupe funktioniert.



Ein Teil meiner Arbeit erfolgt am Computer. Ich modelliere gerade eine Uhr. Ich berechne die Grösse der verschiedenen Teile, aus welchen die Uhr hergestellt wird.



Ich poliere ein Uhrengehäuse mit einer Filzscheibe, damit die Oberfläche schön glatt ist.



Während der Ausbildung erwerben wir Grundlagen in der Mikromechanik: Wir fertigen einige Teile selbst. Hier stelle ich ein Werkzeug her, das ich später für meine Arbeit verwenden werde.



# Der Weg zum Job Coach

**Name:** Colin Hirschi

**Alter:** 29 Jahre

**Beruf:** Job Coach

- 16 Jahre  
Abschluss Realschule
- 17 Jahre  
Abschluss 10. Schuljahr, Spiez
- 20 Jahre  
Abschluss als Fachmann Betriebsunterhalt EFZ, Gemeinde Seftigen
- 21 bis 23 Jahre  
Aushilfe und später stv. Geschäftsführer im Game Stop, Thun und Bern
- 22 Jahre  
Vorpraktikum Sozialpädagoge, Wohnheim Calendula, Herzogenbuchsee
- 24 bis 25 Jahre  
Ausbildungspraktikum Sozialpädagoge, Wohnheim Acherli, Bern
- 26 Jahre  
Abschluss als Sozialpädagoge HF, BFF Bern
- 26 bis 27 Jahre  
Praxisausbildner, Wohnverbund Universitäre Psychiatrische Dienste, Bern
- 27 Jahre  
Abschluss Praxisausbildner für Sozialarbeiter/-innen und Sozialpädagoge/-innen, BFF Bern
- Ab 28 Jahren  
Weiterbildung CAS systemische Beratung, Berner Fachhochschule, Bern
- Ab 28 Jahren  
Job Coach berufliche Integration, Stiftung TRANSfair, Thun





## Der Weg zur Rettungssanitäterin

**Name:** Janin Weber  
**Alter:** 35 Jahre  
**Beruf:** Rettungssanitäterin

- 16 Jahre  
Abschluss Sekundarschule
- 19 Jahre  
Abschluss als Tiermedizinische Praxisassistentin EFZ und Arbeit als TPA, Kleintierklinik BolligerTschuor AG, Oftringen-Zofingen
- 22 Jahre  
Abschluss Veterinär-Anästhesie-Technikerin, Frei's Schule, VASTA Luzern
- 22 Jahre  
Veterinär-Anästhesie-Technikerin und TPA, Kleintierklinik BolligerTschuor AG, Oftringen-Zofingen
- 28 Jahre  
Abschluss als Rettungssanitäterin HF, medi Bern/ Rettungsdienst Spital Zofingen
- Ab 28 Jahren  
Rettungssanitäterin am Spital fmi, Interlaken
- Ab 30 Jahren  
Dozentin für Rettungssanitäter/-innen in Ausbildung, medi Bern
- 31 Jahre  
Ausbildung Kursleiterin für Erwachsene, SVEB 1
- Ab 32 Jahren  
Veterinär-Anästhesie-Technikerin, Tierärztliche Überweisungspraxis VetBern, Bern



## Im Feriendorf

Findest du die 30 Berufe, die sich in diesem Wimmelbild verstecken?

Diese 30 Berufe sind  
im Wimmelbild versteckt.



Schneesportlehrer/-in



Dachdecker/-in



Pistenfahrzeugführer/-in



Seilbahn-  
Mechatroniker/-in



Helikopter-  
Berufspilot/-in



Landwirt/-in /  
Agrarpraktiker/-in



Arzt/Ärztin



Rettungssanitäter/-in



Badangestellte/-r



DJ/DJane



Wanderleiter/-in



Coiffeur/-euse



Fachmann/-frau  
Betriebsunterhalt



Immobilien-  
vermarkter/-in



Restaurant-  
angestellte/-r



Systemgastronomie-  
fachmann/-frau



Bäcker/-in-Konditor/-in  
Confiseur/-in



Detailhandels-  
fachmann/-frau



Goldschmied/-in



Berufsfischer/-in



Tontechniker/-in



Ballonpilot/-in



Imker/-in



Schauspieler/-in



Fachmann/-frau  
Betreuung



Praktiker/-in Hotellerie-  
Hauswirtschaft



Fachmann/-frau im  
Pisten- u. Rettungsdienst



Pferdefachmann/-frau



Bergführer/-in



Steinmetz/-in





# Spitzensport und Ausbildung: Ein Balanceakt zum Erfolg

Spitzensport und Ausbildung – wie passt das zusammen? Die Hürdensprinterin Ditaji Kambundji und der BMX-Fahrer Levin Grünig wissen, wie anspruchsvoll dieser Weg ist. Sie erzählen, wie sie den Spagat zwischen Ausbildung und Spitzensport gemeistert haben, und berichten, was es bedeutet, Druck zu spüren, Ziele zu verfolgen und dabei nie den Mut zu verlieren.

**Ihr beide seid Profisportler/-in, für viele ein Traumberuf. Was waren eure Traumberufe als Kind?**

**Ditaji:** Wie viele andere Kinder wollte ich Schauspielerin werden. Später hatte ich den Plan, Hebamme zu werden. Der Sport war immer Teil meines Lebens, aber lange keine berufliche Option. Er gehörte einfach dazu.

**Levin:** Astronaut oder so was in der Art, das fand ich spannend. Der Sport war bei mir früh wichtig. Allerdings bin ich noch kein Profi, der finanziell vom Sport leben kann. Das ist ein Ziel von mir.

**Könnt ihr kurz euren bisherigen Werdegang beschreiben? Gab es einen Moment, in dem ihr euch bewusst für den Spitzensport entschieden habt?**

**Ditaji:** Ich bin auf dem Sportplatz aufgewachsen, meine älteren Schwestern waren meine grossen Vorbilder. Aber erst mit dem Übertritt in die Sportklasse des Gymnasiums Neufeld begann der Sport eine grössere Rolle zu spielen. In dieser Klasse konnte ich das Gymnasium in 5 statt 4 Jahren machen und hatte mehr Trainingsmöglichkeiten. Das war der Moment, wo ich «Ja» zum Sport gesagt habe.

**Levin:** Ich habe früh mit BMX angefangen, nachdem ich es bei einem Ferienangebot ausprobiert hatte. Es wurde immer intensiver, erst in der Schweiz, dann auch international. Während der Lehrstellensuche war der Sport jedoch kein grosses Thema, ich war noch nicht gut genug, hatte keine Talentcard. In der Lehre hatte ich dann eine sehr gute Saison und musste mich entscheiden. Da habe ich gemerkt, dass ich mehr in den Sport investieren will. In Absprache mit dem Lehrbetrieb habe ich mein Arbeitspensum auf 90 % reduziert, um mehr trainieren zu können.



**Name:** Ditaji Kambundji  
**Geburtsdatum:** 20. Mai 2002  
**Ausbildung:** Gymnasium

#### **Sportliche Erfolge**

2021: Goldmedaille 100 m Hürden, U20-Europameisterschaften  
2023: Goldmedaille 100 m Hürden, U23-Europameisterschaften  
2024: Silbermedaille 100m Hürden, Europameisterschaften  
2024: Schweizer Rekordhalterin 100m Hürden mit 12,4 s



**Name:** Levin Grünig  
**Geburtsdatum:** 19. September 2003  
**Ausbildung:** Zimmermann EFZ

#### **Sportliche Erfolge**

2021: 6. Rang Weltcup Junioren  
2022: 4. Rang Schweizermeisterschaft Men U23  
2023: Halbfinal Europacup Men U23

### **Wer hat euch auf eurem Weg unterstützt?**

**Levin:** Ganz klar meine Eltern. BMX ist ein teures Hobby, vor allem wegen der Ausrüstung, dem hohen Verschleiss und den Reisen. Ohne meine Eltern, die als «Familienbetrieb» alles organisiert, mitgetragen und finanziert haben, wäre das nicht gegangen. Unterstützt hat mich auch mein Betrieb, bei welchem ich auch recht kurzfristig fehlen konnte, wenn ich mich für ein Rennen qualifizierte.

**Ditaji:** Bei mir wars auch meine Familie, die mich sehr unterstützte. Leichtathletik ist im Gegensatz zum BMX kein teurer Sport, das machte es einfacher. Aber auch sie begleiteten mich an alle Wettkämpfe. Später kamen Sponsoren und Partner dazu.

Fortsetzung S. 16



Für die Leichtathletik braucht es nicht viel Material. Ein Paar Turnschuhe reicht...

### Wie sieht euer Alltag aus?

**Ditaji:** Es gibt zwei Alltage: einen während der Saison und einen ausserhalb. Aktuell ist keine Saison, da trainiere ich sechsmal pro Woche. Während der Saison stehen die Wettkämpfe im Mittelpunkt, und die Regeneration wird extrem wichtig. Da bin ich dann viel unterwegs, esse, schlafe und erhole mich zwischen den Wettkämpfen.

**Levin:** Bei mir ist es ähnlich. Neben der Saison trainiere ich sechsmal pro Woche. Während der Saison mache ich nur zwei Trainings, da ist die Regeneration wichtiger, um für die Rennen am Wochenende fit zu sein. Der grosse Unterschied: Von Montag bis Donnerstag arbeite ich 70% als Zimmermann. Das ist ein anstrengender Beruf, der manchmal der Erholung im Weg steht.

### Was motiviert euch?

**Ditaji:** Ich liebe die Wettkämpfe, dieser Moment, in dem alles zusammenkommt. Ich möchte wissen, wie weit ich meine Grenzen verschieben kann, und habe grosse sportliche Ziele.

**Levin:** Der Sport selbst motiviert mich. Ich liebe es, BMX zu fahren.

### Was stresst euch? Worauf würdet ihr gerne verzichten?

**Ditaji:** Ich habe nur einen sehr kurzen Moment, wo ich meine Leistung zeigen kann. Wenn ich im Wettkampf einen Fehler mache, kann das riesige Auswirkungen haben, der ganze Effort des Trainings kann in einem solchen Fehler «verpuffen». Das ist ein grosser Druck.

**Levin:** Mich stresst es, dass ich nicht jeden Tag gleich in Form bin. Und manchmal stresst mich der Gedanke, dass ich arbeiten muss, während andere Profis trainieren.



...nicht so im BMX: Ein Profirad kostet mehrere Tausend Franken und muss oft repariert werden.

### Wie war euer Alltag während der Ausbildung?

**Levin:** Voll: Arbeiten, Schule, ÜKs und dann noch BMX. Ohne die Unterstützung meines Betriebs hätte ich das nicht geschafft. Und noch so wars stressig. Ich habe alle Ferien, Wochenenden und Freitage für den Sport gebraucht und hatte kaum Pausen. Im Nachhinein denke ich, dass es mit einer leistungssportfreundlichen Lehre einfacher gewesen wäre. Schwierig war manchmal auch die Einsamkeit – weil mein Leben so anders war als das der Menschen rund um mich.

**Ditaji:** Ja, dieses Gefühl kenne ich gut. Irgendwann sind die Lebensentwürfe einfach sehr verschieden, und die Freundschaften kommen fast alle aus dem Sport. Bei mir war das Gymnasium zwar gut mit dem Sport vereinbar, ich konnte flexibel zwischen Schule und Training wechseln. Je erfolgreicher ich aber im Sport wurde, desto herausfordernder wurde es, beides zu managen. So bin ich beispielsweise zwischen zwei mündlichen Maturaprüfungen den letzten Qualifikationslauf für die Olympischen Spiele gelaufen.

### Was waren eure grössten Herausforderungen und wie habt ihr sie gemeistert?

**Ditaji:** Meine Stärke war und ist, dass mich Druck antreibt statt hemmt – ich war eine effiziente Lernerin. In der Schule hat die Einstellung «4 gewinnt» geholfen. Mein schulisches Ziel war es, genügend zu sein. Im Sport und in der Schule zu brillieren, wäre nicht möglich gewesen.

**Levin (lacht):** «4 gewinnt» – das war in der Berufsschule mein Leitsatz! Daneben war Disziplin für mich entscheidend. Ich habe auch dann trainiert, wenn ich müde war oder meine Freunde ausgegangen sind.

Fortsetzung S. 18

## Ditaji

---

«Ich liebe die Wettkämpfe, dieser Moment, in dem alles zusammenkommt.»

## Levin

---

«Ohne meine Misserfolge wäre ich nicht da, wo ich bin.»

### Erfolg und Misserfolg – was bedeutet das für euch?

**Levin:** Sie gehören zusammen. Ohne meine Misserfolge wäre ich nicht da, wo ich bin. Sie haben mich zu meinen Erfolgen gebracht.

**Ditaji:** Für mich ist Erfolg, wenn ich meine Ziele erreiche. Aber auch zu akzeptieren, dass die Welt nicht untergeht, wenn ich sie nicht erreiche.

Ganz allgemein ist der grösste Erfolg, den Sport, den ich liebe, auf diesem Niveau ausüben zu können. Ich geniesse das sehr.

Das ist nicht nur Erfolg, auch ein Privileg. Es gibt viele, die sich genauso anstrengen und das nicht können. Dass ich das kann, dafür bin ich dankbar.

### Was wünscht ihr euch für die Zukunft?

**Ditaji:** Meine Sportkarriere kann ich nur jetzt machen. Deshalb liegt mein Fokus momentan komplett auf dem Sport. Was danach kommt, weiss ich noch nicht.

**Levin:** Ich habe schon eine Idee: Ich möchte das Wissen, das ich sammle, irgendwann weitergeben und als Coach arbeiten. Das Mentale interessiert mich sehr.

Ja, all diese Erfahrung, die ich jetzt mache, möchte ich in Zukunft auf jeden Fall weiternutzen – einfach in welcher Form, da bin ich noch offen.

### Was würdet ihr jungen Menschen raten, die vor der Entscheidung stehen, eine Profisportkarriere zu beginnen?

**Ditaji:** Du hast eine Chance, die nur wenige haben. Nutze sie unbedingt. Du verlierst nichts, wenn du deine Ausbildung später als deine Kollegen und Freundinnen abschliesst. Eine Berufsausbildung kannst du auch mit 20 noch machen, im Sport ist die Chance dann vorbei. Du hast nie weniger zu verlieren als mit 15.

**Levin:** Es braucht Mut und Disziplin, diesen Weg zu gehen, schon nur, weil sich dein Leben stark vom Leben von allen anderen unterscheiden wird. Wenn du dazu bereit bist oder Lust hast, herauszufinden, ob du dazu bereit bist – go for it!



### Berufsberatung für Sport- und Kunsttalente

Du willst Höchstleistungen im Sport, im Tanz oder in der Musik mit einer Ausbildung kombinieren? Wir beraten und unterstützen dich.

[www.be.ch/biz-talents](http://www.be.ch/biz-talents)



## Der Weg zur Studentin des literarischen Schreibens

**Name:** Claudia Souto Cuello

**Alter:** 23 Jahre

**Beruf:** Studentin

- 15 Jahre  
Abschluss Sekundarschule
- 18 Jahre  
Abschluss Gymnasiale Maturität, Maturaarbeit über das Schreiben, Kantonales Gymnasium Porrentruy (JU)
- 19 Jahre  
Beginn Studium in Vergleichender Literaturwissenschaft und Philosophie, Universität Genf (Studium abgebrochen)
- 19 Jahre  
Veröffentlichung von *La Marge*, preisgekröntes Werk des Jugendwettbewerbs François Mauriac, Zentrum Malagar
- 20 Jahre  
Praktika als Gemüsegärtnerin
- 22 Jahre  
Veröffentlichung von *Marina*, Gedichtband
- 22 Jahre  
Verkürzte Lehre zur Gemüsegärtnerin EFZ, Domaine des Prés d'Areuse, dann Légumes-bio-Gemüse in Safnern
- Ab 22 Jahren  
Beginn Studium in literarischem Schreiben, Berner Fachhochschule, Biel
- 23 Jahre  
Gemüsegärtnerin, Jardin des Turricules (temporäre Teilzeitbeschäftigung)
- 23 Jahre  
Zertifikat in literarischer Kreation, Université du Québec à Montréal, Austauschsemester

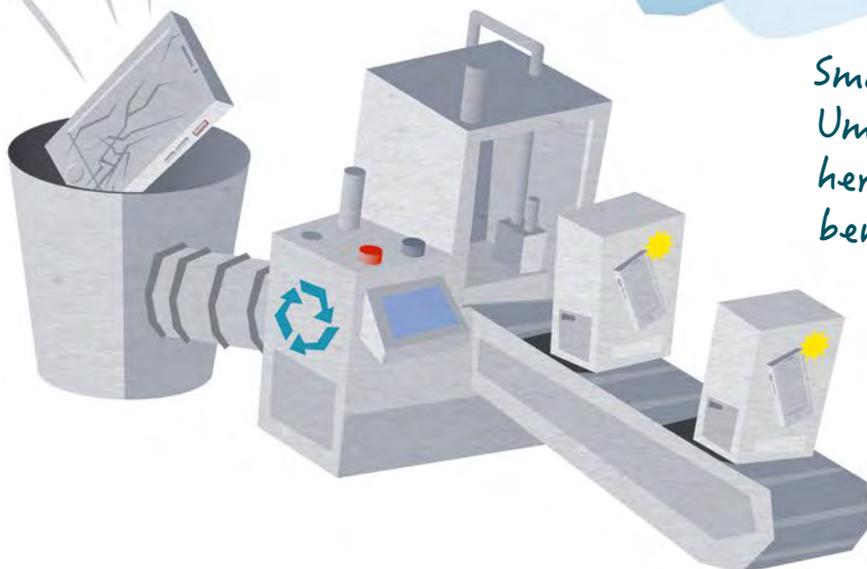
# Zwischen den Extremen

Der höchstgelegene Arbeitsplatz der Schweiz liegt auf dem Jungfraujoch – das Hauswart-Paar arbeitet auf 3500 Metern über Meer.



Über 8 Milliarden Menschen leben auf der Erde. Entomologen – das sind Insektenforscher – schätzen, dass rund 20 Millionen Milliarden Ameisen den Globus bevölkern.

Glaziologen entnehmen Eiskerne, die es ihnen ermöglichen, das Klima zu untersuchen, das zu Zeiten der Dinosaurier auf der Erde herrschte.



Smartphones sind Ressourcenfresser. Um ein 300g schweres Smartphone herzustellen, werden 237kg Rohstoffe benötigt, was 5300kg Erde entspricht, die abgebaut werden müssen. Die Recyclingindustrie gibt unseren Smartphones ein zweites Leben.

Sein Traum ist wahr geworden:  
Marco Sieber ist der neue Schweizer  
Astronaut! Zwischen 2027 und 2030  
wird er auf der Internationalen  
Raumstation (ISS), 400 km von der  
Erde entfernt, wissenschaftliche  
Experimente durchführen.



2022 haben in der Schweiz  
fast 60'000 Jugendliche  
ein EFZ abgeschlossen.  
Darunter waren 12'768  
Kaufleute und nur 1 Küfer.



Mithilfe einer 26,5 km langen  
Maschine – dem Teilchenbeschleu-  
niger LHC – haben Physiker/-innen  
im CERN das kleinste Teilchen der  
Welt, das Higgs-Boson  
entdeckt.



Während riesige Kipplaster bereits  
seit einigen Jahren ohne Fahrer  
unterwegs sind, werden Autos in  
naher Zukunft noch nicht ohne  
menschliche Kontrolle fahren dürfen.

# JobChat

Kannst du dich kurz vorstellen?



Ich bin Noemi Neuhold, 17 Jahre alt, und bin gerade im zweiten Jahr der Ausbildung als Grafikerin EFZ, mit Berufsmaturität.

Warum hast du dich für diese Lehre entschieden?

Ich begeistere mich für Kunst und allerlei Visuelles. Insbesondere hat es mir die Grafik angetan, welche uns ständig im Alltag begegnet. Ich konnte noch gar nicht lesen, da habe ich schon Flyer, Broschüren und Visitenkarten, die mir gefielen, gesammelt.

Erzähle uns mehr über diesen Beruf.

Die Aufgabe einer Grafikerin ist es, visuelle Gestaltungen zu entwerfen, die Informationen und Emotionen ansprechend vermitteln, sei es für Printmedien, digitale Plattformen oder andere visuelle Kommunikationsmittel.

Was gefällt dir besonders gut an deiner Ausbildung?

Da ich meine Lehre an einer Schule absolviere und wir deshalb grösstenteils fiktive Aufträge haben, sind wir sehr frei und können unsere eigenen Ideen umsetzen, ohne von aussen eingeschränkt zu werden.

Hast du Pläne für die Zukunft?

Im dritten Lehrjahr ist ein Praktikum im In- oder Ausland vorgesehen. Darauf freue ich mich schon und von der Möglichkeit, ins Ausland zu gehen und zu profitieren.

Was machst du gerne in der Freizeit?

Flanieren, Museen besuchen, Zug fahren, essen und trinken gehen.

Kannst du dich kurz vorstellen?



Mein Name ist Dorian Vaucher, ich bin 17 Jahre alt und im 2. Lehrjahr zum Multimediaelektroniker.

Warum hast du dich gerade für diese Ausbildung entschieden?

Ich habe mich für diesen Beruf entschieden, weil er nach dem Schnuppern mein Favorit war. Der handwerkliche Teil des Jobs hat mich sehr gereizt.

Kannst du uns mehr über deinen Beruf erzählen?

Der Beruf des Multimediaelektronikers befasst sich mit verschiedenen Arten von Geräten: Fernseher, DVD-Player, Verstärker und viele andere. Wir installieren Geräte, wir reparieren sie auch manchmal, und wir sind auch oft im Verkauf tätig.

Was gefällt dir besonders an deinem Job?

Die Installation von Geräten, aber insbesondere das Löten von Widerständen oder anderen Komponenten auf Schaltkreisen.

Was magst du weniger?

Was mir am wenigsten gefällt, ist der Verkauf. Ich mag es nicht, im direkten Kontakt den Kunden Angebote zu machen und diese dann zu begründen.

Hast du Pläne für die Zukunft?

Mit meinem Freund ein Studio zu haben, um das zu tun, was ich liebe: Konzepte zu erstellen und sie auf YouTube zu veröffentlichen.

Was ist deine grösste Stärke?

Ich bin fleissig. Wenn ich einen Test habe, will ich so viel wie möglich über das Thema wissen.

Hallo Liliia, bitte stell dich kurz vor.



Hallo, ich bin Liliia. Ich bin 15 Jahre alt. Ich komme aus der Ukraine und bin in der Schweiz seit 2 Jahren. Ich mache die Lehre seit August 2024 als Praktikantin Hotellerie-Hauswirtschaft in der Klinik Permanence.

Wie sieht ein normaler Arbeitstag bei dir aus?

Aktuell gerade so: Am Morgen bereite ich den Reinigungswagen vor. Danach reinige ich die Räume und Zimmer auf der zugeteilten Abteilung. Bei einem Austritt beziehe ich das Bett neu und mache das Zimmer für die nächste Person parat. Am Abend räume ich den Reinigungswagen auf und gebe die Reinigungstextilien zum Waschen.

Worauf freust du dich, wenn du am Morgen zur Arbeit gehst?

Aufs Team! Wir haben eine gute Stimmung, und die Arbeit macht auch Spass.

Welche deiner persönlichen Stärken kannst du in deiner Arbeit nutzen?

Ich bin sehr aufmerksam und zuverlässig, das hilft sehr. Und ich helfe gerne Menschen, was ich hier immer wieder kann.

Was machst du in deiner Freizeit?

Ich verbringe Zeit mit Kolleginnen und Kollegen oder der Familie. Ich lese gerne.

Was ist dein Traum für die Zukunft?

Die Ausbildung erfolgreich abschliessen und der Kauf eines eigenen Traumautos.

Wovor fürchtest du dich?

Höhe und Treppen. Sonst nichts.

Hallo Carmen! Wer bist du und welche Ausbildung machst du?



Mein Name ist Carmen Zumkehr. Ich bin 18 Jahre alt und besuche das zweite Jahr der Fachmittelschule in Thun.

Wie bist du auf die FMS gekommen?

Ich wusste lange nicht, was ich werden wollte, jedoch wollte ich schon immer etwas lernen, bei dem man Menschen helfen kann. Durch eine Berufsberatung bin ich dann auf die FMS gekommen, die sich auf diese Richtung konzentriert.

Und warum hast du dich für eine Schule entschieden?

Ich war immer eine gute Schülerin, die gerne in die Schule geht. Da man in der FMS auch Praktika macht, in denen man einen Einblick in die verschiedenen Berufsfelder hat, war dies der perfekte Ausgleich zum eher theoretischen Schulalltag. Ausserdem habe ich mir die Liste der Fächer angesehen und viele erkannt, die mir gefallen haben.

Gibt es auch Dinge, die dir weniger gefallen?

Ja, einige Fächer wie zum Beispiel Chemie oder Physik interessieren mich eher weniger. Auch dass wir einmal bis um 18:00 Uhr Schule haben, finde ich eher anstrengend. Das ändert sich aber nächstes Jahr.

Hast du ein bestimmtes Lebensmotto?

Ich habe eigentlich schon immer gesagt, dass ich einfach glücklich sein will mit dem, was ich mache und wie ich lebe. 😊

Und was du jetzt tust macht dich glücklich?

Ja, sehr. Ich habe das Gefühl, dass ich am richtigen Ort bin. Ich habe gute Freunde gefunden und fühle mich auch von der Schule unterstützt.

Hast du noch einen Tipp für Leute, die sich für die FMS interessieren?

Es muss ihnen bewusst sein, dass sie viel Selbstverantwortung übernehmen müssen und dass ihnen nichts mehr nachgetragen wird!

## Deine Fragen – unsere Antworten

# Ich habe ein Vorstellungsgespräch für eine Lehrstelle. Was erwartet mich?

Herzliche Gratulation! Dein Bewerbungsdossier hat überzeugt. Die Firma will dich und deine Motivation für den Beruf besser kennen lernen. Sie will herausfinden, ob du zu ihnen passt und geeignet bist. Du kannst für dich klären, ob die Firma zu dir passt. Nimm dir Zeit für die Vorbereitung, das gibt dir Sicherheit. Mach dir Gedanken: Wieso willst du den Beruf lernen? Wieso willst du ihn bei dieser Firma lernen? Was kannst du gut, das im Wunschberuf wichtig ist? Wo willst du dich verbessern? Welche Erfahrungen hast du in den Schnupperlehren gemacht? Was machst du in der Freizeit? Wie beschreiben dich Menschen, die dich gut kennen? Übe das Gespräch vorher mit jemandem, z. B. mit deinen Eltern

oder im BIZ-Workshop. Stell sicher, dass du den Weg zur Firma kennst und frühzeitig vor Ort bist. Schalte das Handy stumm und überprüfe dein Aussehen: Wirkst du gepflegt, trägst angemessene Kleider, bist aber nicht verkleidet? Gut so. Es ist normal, aufgeregt zu sein. Die Berufsbildenden haben Verständnis dafür und werden dir den Einstieg leicht machen. Bereite Fragen vor und nimm deine Bewerbungsunterlagen mit.

Viel Glück!

*Barbara Zbinden, Berufsberaterin, BIZ Kanton Bern*



## Links

### Infoveranstaltungen, Workshops

Veranstaltungen zu Berufen und Ausbildungen, Berufsbesichtigungen, Tage der offenen Tür usw.

 [www.berufsberatung.ch/infoveranstaltungen](http://www.berufsberatung.ch/infoveranstaltungen)

Veranstaltungen und Workshops der BIZ

 [www.be.ch/biz](http://www.be.ch/biz) > Veranstaltungen

### InfoService (per E-Mail oder Telefon)

Stelle uns deine Fragen zu Berufen und Ausbildungen. Fachleute des BIZ antworten dir.

 [www.be.ch/biz-infoservice](http://www.be.ch/biz-infoservice)

### Ratschläge in Bild und Ton

Ein Film zeigt dir, was man bei einem Vorstellungsgespräch tun oder lassen sollte.

 [www.be.ch/biz-filme](http://www.be.ch/biz-filme)  
> Infos für Schülerinnen und Schüler  
> Lehrstelle finden  
> Vorstellungsgespräch

### Lehrstellennachweise

Mail-Abo für Lehrstellen: Beruf und Ort/Kanton eingeben, und du erhältst Hinweise auf neue freie Lehrstellen.

 [www.berufsberatung.ch/lehrstellen](http://www.berufsberatung.ch/lehrstellen)

 Hol dir die BIZ-App, und du hast alle Lehrstellen auf dem Smartphone!

### Schnupperlehren

Hier findest du Adressen für Schnupperlehren im Kanton Bern:

 [www.be.ch/lehrstelle](http://www.be.ch/lehrstelle)  
> Liste Lehrbetriebe

In allen Kantonen:

 [www.berufsberatung.ch/Schnupperadressen](http://www.berufsberatung.ch/Schnupperadressen)

## Thema verpasst?



Auf der Internetseite der BIZ findest du frühere Ausgaben von «Start»:

[www.be.ch/biz-start](http://www.be.ch/biz-start)



### Impressum

**Herausgeberinnen:** BIZ Kanton Bern, Zentrale Dienste, Bremgartenstrasse 37, 3012 Bern, [start-avenir@be.ch](mailto:start-avenir@be.ch), Tel. 031 633 47 18 (Redaktion), Tel. 031 633 81 55 (Vertrieb). **Redaktion:** Valérie Equey, Frank Leuenberger, Martine Holzer Mettler, Diane Matthys, Tobias Roder, Ueli Strasser, Barbara Zbinden. **Layout:** Format M – Mansing Tang. **Fotos:** Ruben Ung. **Illustrationen:** Nicolo Bernasconi.