

BARMER

**Gute Vorbereitung
ist die beste Startposition**

Das BARMER Training für Schulabgänger/-innen





Berufswahl und Bewerbung – warum eine gute Vorbereitung so wichtig ist

Das Schullehrer rückt näher und mit ihm die Frage, wie es danach weitergeht.

Viele Entscheidungen müssen getroffen werden, die großen Einfluss auf Ihr weiteres Leben haben. Eine der wichtigsten ist vermutlich die Frage nach Ihrer beruflichen Zukunft. Schließlich werden Sie zumindest einige Zeit in dem Job verbringen, für den Sie sich entscheiden. Setzen Sie sich deshalb frühzeitig mit Ihren beruflichen Wünschen und Zielen auseinander. Idealerweise sollten Sie eineinhalb Jahre vor dem Schulabschluss mit den ersten Vorbereitungen für Ihren Berufseinstieg beginnen.

Um Ihre berufliche Zukunft richtig planen zu können, müssen Sie zuerst herausfinden, was Sie möchten. Was interessiert Sie? Was liegt Ihnen? Was macht Ihnen Spaß? Wenn Sie beim Beantworten dieser Fragen unsicher sind, starten Sie Ihre Berufsplanung am besten mit einem Besuch der Bundesagentur für Arbeit. Dort können Sie einen Gesprächstermin mit einem/einer Berufsberater/-in vereinbaren. Vielleicht wissen Sie von vielen spannenden Berufen nicht einmal, dass es sie gibt. Auch die Online-Recherche kann einen ersten Überblick über das riesige Angebot an Ausbildungsberufen und Studiengängen geben. Auf den folgenden Seiten stehen viele nützliche Informationen und Tipps, die Ihnen helfen, sich besser zu orientieren. So finden Sie die Ausbildung, die Ihren Interessen und Vorstellungen am meisten entspricht.

Ihre BARMER wünscht viel Erfolg!



Inhaltsverzeichnis

Berufswahl und Bewerbung – warum eine gute Vorbereitung so wichtig ist	2
Die Berufswahl – jetzt die Weichen für morgen stellen	4
Der Ausbildungsplatz –die solide Basis fürs Berufsleben	12
Die Bewerbung –überzeugen Sie von Anfang an	18
Die Bewerberauswahl –darauf kommt es jetzt an	28
Das Vorstellungsgespräch –der persönliche Eindruck zählt	36
Die Ausbildungs - alternativen – viele Wege führen zum Ziel	44
Die BARMER – Gesundheit weiter gedacht	50



Die Berufswahl – jetzt die Weichen für morgen stellen

Wenn Sie noch unentschlossen sind, welchen Beruf Sie ergreifen möchten, weisen Ihnen Ihre Stärken und Interessen den Weg. Werden Sie sich darüber klar, was Sie gut können und was Ihnen Spaß macht: Unter mehr als 350 anerkannten Ausbildungsberufen ist sicher auch einer, der Ihren Interessen und Vorstellungen entspricht.



Aller Anfang ist leicht

Wenn Sie sich frühzeitig mit Ihren Ausbildungsmöglichkeiten beschäftigen, vermeiden Sie nicht nur unnötigen Stress durch Zeitdruck, sondern Sie werden auch kein Problem mit Terminen und Fristen haben. Sie sollten sich bereits 9 bis 18 Monate vor Ausbildungsbeginn bewerben. Bei Krankenkassen, Banken und anderen Versicherungen endet die Bewerbungsfrist ca. 15–18 Monate vor Ausbildungsbeginn. Bei Großbetrieben, Behörden und Verwaltungen ist es ausreichend, wenn Sie sich 12 Monate vor Ausbildungsbeginn bewerben und bei Handwerks- und Kleinbetrieben reichen Sie Ihre Unterlagen 9 bis 12 Monate vor Beginn der Ausbildung ein.

Sprungbrett Schulabschluss

Der Schulabschluss ist für alle Ausbildungswege eine wichtige Voraussetzung. Entscheiden Sie sich für einen handwerklichen Beruf wie Kfz-Mechaniker/-in oder Friseur/-in, wird in der Regel ein Hauptschulabschluss oder der mittlere Schulabschluss erwartet. Bei kaufmännischen Berufen variieren die Anforderungen. Für die Ausbildung zur Bürokauffrau/zum Bürokaufmann ist meist der mittlere Schulabschluss nötig. Für eine Ausbildung zur Bürokauffrau/zum Bürokaufmann ist bereits das Abitur oder die Fachhochschulreife erforderlich. Allgemein gilt: je höher Ihr Abschluss, desto besser die Chancen auf Ihren Traumausbildungsplatz. Jedes Unternehmen, das Ausbildungsberufe anbietet, kann jedoch selbst über die angeforderten Qualifikationen entscheiden. Entnehmen Sie das Anforderungsprofil am besten der Ausbildungsanzeige oder fragen Sie direkt beim Unternehmen nach.

Was will ich eigentlich?

Stärken und Interessen erkunden

Womit beschäftigen Sie sich in Ihrer Freizeit? Was können Sie besonders gut? Zumeist lässt sich aus Stärken und Interessen bereits eine berufliche Richtung ablesen. Wer sich als „kontaktfreudig“ und „kommunikativ“ beschreibt, ist möglicherweise im Medienbereich gut aufgehoben. Wer eher „einfühlsam“ und „belastbar“ ist, fühlt sich vielleicht in einem sozialen Beruf wohl. Nehmen Sie sich Zeit und überlegen Sie, welchen Beruf Sie ergreifen würden, wenn es nicht auf Geld oder Ansehen ankäme. Welche Tätigkeit würde Ihnen Freude bereiten? Wo wären Sie mit vollem Engagement dabei?

Mindestens genauso wichtig: Schwächen ehrlich zugeben

Über Schwächen redet bekanntlich niemand gerne, aber sie gehören genauso zur eigenen Persönlichkeit wie die Stärken, und eine Auseinandersetzung damit kann helfen, die richtige Ausbildung zu finden. Oft erleichtert bereits das Ausschlussverfahren die Wahl. Versuchen Sie es doch mit einer Liste von Dingen, die Sie auf keinen Fall tun möchten. Bewusste Erkenntnisse und Einsichten wie „Mit Zahlen arbeiten liegt mir nicht“, „Ich möchte auf keinen Fall einen Bürojob“ oder „Ich möchte nicht im Schichtdienst arbeiten“ grenzen Ihre Auswahl bestimmt ein. So erhalten Sie einen ersten Überblick.

Mitgedacht – weitergedacht

Weitere Unterstützung bei der Berufswahl gibt es hier:



- Industrie- und Handelskammern
- BiZ (Berufsinformationszentrum) der Bundesagentur für Arbeit
- Berufsverbände

Nützliche Links:

www.arbeitsagentur.de

www.arbeitsagentur.de/bildung

www.bildungsserver.de

www.einstieg.com

www.abi.de

www.bibb.de

www.ihk.de

www.erfolg-im-beruf.de





Checkliste: Meine Stärken und Interessen

Sie können sich nicht richtig beschreiben? Keine Sorge: Als kleine Entscheidungshilfe dient Ihnen die folgende Liste. Vielleicht erkennen Sie ja einige der Eigenschaften bei sich wieder.

- Anpassungsfähig
- Belastbar
- Durchsetzungsstark
- Einfühlsam
- Empathisch
- Engagiert
- Fleißig
- Flexibel
- Handwerklich geschickt
- Kommunikativ
- Kompromissfähig
- Kontaktfreudig
- Kreativ
- Neugierig
- Selbstständig
- Teamfähig
- Technisch interessiert
- Verantwortungsbewusst
- Zuverlässig

Was außerdem zählt



Zur Klärung Ihrer Stärken und Interessen kann auch die Beschäftigung mit folgenden Fragen hilfreich sein:

- Welche Schulfächer bereiten Ihnen Freude?
- In welchen Fächern waren/sind Sie erfolgreich?
- Was machen Sie in Ihrer Freizeit und warum gerade das?
- Wofür begeistern Sie sich?
- Welche Erfolge haben Sie bereits erzielt?
- Was sagen Freunde und Familie über Ihre Eigenschaften und Fähigkeiten?
- Über welche besonderen Fähigkeiten und Kenntnisse verfügen Sie?
- Was lernen Sie besonders schnell?

Einen Schritt weiterkommen – mit dem Berufseignungstest



Kommen Sie mit der Selbsteinschätzung nicht so recht weiter? Dann machen Sie doch einfach einen Berufseignungstest. Unter www.arbeitsagentur.de/check-u finden Sie zum Beispiel ein kostenloses Testverfahren der Bundesagentur für Arbeit.

Alternativ dazu bietet auch das Ausbildungsportal www.azubiyo.de einen sehr detaillierten Berufswahltest an. Der Test dauert etwa 20 bis 30 Minuten. Mittels verschiedener Multiple-Choice-Fragebögen werden fachliche Stärken, persönliche Eigenschaften sowie die bisherigen schulischen Leistungen abgefragt und ausgewertet. Anhand dieses Profils werden Ausbildungsberufe ausgesucht, die zu Ihnen passen. Außerdem erhalten Sie Vorschläge für konkrete Ausbildungsstellen, auf die Sie sich direkt bewerben können.





Dos

Entwicklungsmöglichkeiten klären

Nach Ihrer Ausbildung stehen Sie noch immer am Anfang des Berufslebens. Informieren Sie sich vor Ihrer Entscheidung für einen Ausbildungsberuf über Weiterbildungsmöglichkeiten.

Auf das Herz hören

Neben Faktoren wie Ausbildungslänge, Vergütung und Ausbildungsort sollte Ihnen immer bewusst sein, dass Sie eine Entscheidung für Ihre Zukunft treffen. Nehmen Sie auch Ratschläge von anderen an, aber letztlich kommt es darauf an, dass sich für Sie alles stimmig anfühlt.

Finanzlage realistisch einschätzen

Haben Sie vor ausziehen oder streben Sie eine kostenintensive Ausbildung an, klären Sie vorher, ob Sie die finanziellen Belastungen stemmen können.



Don'ts

Schwächen nicht berücksichtigen

Fühlen Sie sich einer Tätigkeit nicht gewachsen, sollten Sie einen anderen Beruf wählen. Wer in Mathematik immer zu kämpfen hatte, wird an den Aufgaben einer Bankkauffrau/eines Bankkaufmannes keine Freude finden.

Nur auf das Gehalt achten

Es hat keinen Sinn, einen Beruf zu ergreifen, der viel Geld bringt, wenn Sie sich bei der Tätigkeit langweilen oder unwohl fühlen.

Körperliche Beeinträchtigungen

Achten Sie darauf, dass Sie den Wunschberuf überhaupt ausüben können. Wer zum Beispiel Allergien gegen Duftstoffe hat, sollte von einer Friseurausbildung lieber absehen.

Gesund zu wissen!

Die Phase der Berufswahl und Bewerbung kann ganz schön anstrengend sein. Um in stressigen Zeiten einen klaren Kopf zu behalten, sollten Sie jeden Tag ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Um wie viel Prozent verringert sich die körperliche Leistungsfähigkeit bei einem Flüssigkeitsverlust von 2 bis 4%?

Die Wasservorräte im Körper sind limitiert. Bei einem Flüssigkeitsverlust von nur 2 bis 4% vermindert sich die körperliche Leistungsfähigkeit um 20%.



Beliebte Ausbildungsberufe im Überblick

Ausbildungsberuf	Vergütung	Entwicklungsmöglichkeiten (Auswahl)
Altenpfleger/-in	1. Jahr: ca. 1.140 € 2. Jahr: ca. 1.200 € 3. Jahr: ca. 1.300 €	- Wohnbereichsleitung (WB) - Fachkraft Gerontopsychiatrie (WB)
Augenoptiker/-in	1. Jahr: ca. 660 € 2. Jahr: ca. 710 € 3. Jahr: ca. 810 €	- Augenoptikermeister/-in - Ausbilder/-in (WB) - Augenoptik, Optometrie (Studium) - Optische Technologien (Studium)
Bäcker/-in	1. Jahr: ca. 565 € 2. Jahr: ca. 670 € 3. Jahr: ca. 800 €	- Bäckermeister/-in - Konditormeister/-in - Industriemeister/-in für Süßwaren
Bankkaufmann/-frau	1. Jahr: ca. 990 € 2. Jahr: ca. 1.040 € 3. Jahr: ca. 1.110 €	- Fachwirt/-in für Finanzberatung (WB) - Finanzbuchhalter/-in (WB) - Geprüfter Bankfachwirt/Geprüfte Bankfachwirtin (WB)
Bürokaufmann/-frau	1. Jahr: ca. 850 € 2. Jahr: ca. 950 € 3. Jahr: ca. 1.060 €	- Betriebswirt/-in (WB) - Fachwirt/-in (WB) - Bürofachwirt/-in (WB)
Chemisch-technischer Assistent/ Chemisch-technische Assistentin	1. Jahr: ca. 750 € 2. Jahr: ca. 900 € 3. Jahr: ca. 1.000 €	- Chemietechniker/-in, staatl. geprüft (WB) - Technischer Fachwirt/Technische Fachwirtin (WB) - Chemie (Studium) - Pharmatechnik (Bachelorstudium)
Elektroniker/-in	1. Jahr: ca. 950 € 2. Jahr: ca. 1.015 € 3. Jahr: ca. 1.145 €	- Industriemeister/-in in Elektrotechnik (WB) - Prozessmanager/-in in Elektrotechnik - Elektrotechnik (Bachelorstudium)
Gesundheits- und Krankenpfleger/-in	1. Jahr: ca. 1.040 € 2. Jahr: ca. 1.100 € 3. Jahr: ca. 1.200 €	- Fachwirt/-in in der Alten- und Krankenpflege (WB) - Fachkrankenpfleger/-in (WB) - Pflegedienstleiter/-in (WB) - Stationsleiter/-in (WB)
Industriekaufmann/-frau	1. Jahr: ca. 870 € 2. Jahr: ca. 950 € 3. Jahr: ca. 1.080 €	- Organisator/-in (WB) - Fachkaufmann/-frau für Einkauf und Logistik - Controller/-in (WB) - Unternehmensberatung (Studium) - Betriebswirtschaftslehre (Studium)
Kaufmann/-frau im Einzelhandel	1. Jahr: ca. 750 € 2. Jahr: ca. 870 € 3. Jahr: ca. 1.000 €	- Geprüfter Handelsfachwirt/Geprüfte Handelsfachwirtin - Betriebswirt/-in für Handel - Fachwirt/-in Wirtschaft
Koch/Köchin	1. Jahr: ca. 770 € 2. Jahr: ca. 870 € 3. Jahr: ca. 1.000 €	- Küchenmeister/-in (WB) - Fachwirt/-in im Gastgewerbe (IHK) - Fortbildung (z. B. zum Diätkoch) - Selbstständiger Unternehmer/Selbstständige Unternehmerin
Sozialversicherungsfachangestellter/ -angestellte	1. Jahr: ca. 915 € 2. Jahr: ca. 975 € 3. Jahr: ca. 1.035 €	- Gesundheitsmanagement (berufsbegleitendes Studium an der Hochschule Aalen – Technik und Wirtschaft) - Krankenkassenfachwirt/-in (WB) - Krankenkassenbetriebswirt/-in (WB)

Ausbildung bei der BARMER

Wie wäre es mit einer Ausbildung oder einem dualen Studiengang bei der BARMER – einer der größten Krankenkassen Deutschlands? Interesse geweckt? Zu uns passt, wer sich voll für unsere Versicherten engagiert.

Erfahren Sie mehr über unsere Berufsbilder:

Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen

Kaufleute im Gesundheitswesen beraten unsere Kund/-innen umfassend zu allen Gesundheitsthemen. Gleichzeitig koordinieren und steuern Sie die Leistungsansprüche. Wirtschaftliche Kriterien behalten Sie dabei immer im Blick. Außerdem pflegen Sie neue Kontakte zu Versicherten, Unternehmen sowie Schulen.

Sozialversicherungsfachangestellter/-angestellte

Sozialversicherungsfachangestellte sind für unsere Kund/-innen wichtige Ansprechpartner/-innen. Sie beraten – persönlich wie telefonisch – zu Leistungsfragen sowie beitrags- und versicherungsrechtlichen Fragen. Während der Ausbildung liegen die Schwerpunkte daher in den Bereichen Leistungen und Beiträge, aber auch Marketing und Vertrieb kommen nicht zu kurz.

Fachinformatiker/-in der Fachrichtung Anwendungsentwicklung

In diesem Ausbildungsberuf geht es darum, zukunftsorientierte und anwenderfreundliche Softwarelösungen für die BARMER zu entwickeln. Analyse, Planung und Realisierung von IT-Systemen und deren Weiterentwicklung – all das gehört zu den Aufgaben der Fachinformatiker/-innen. Doch Ihre Arbeit spielt sich nicht nur vor dem Rechner ab: Sie schulen und betreuen ebenso die Anwender/-innen bei der Einführung neuer Software.

Duales Studium Health Care Management

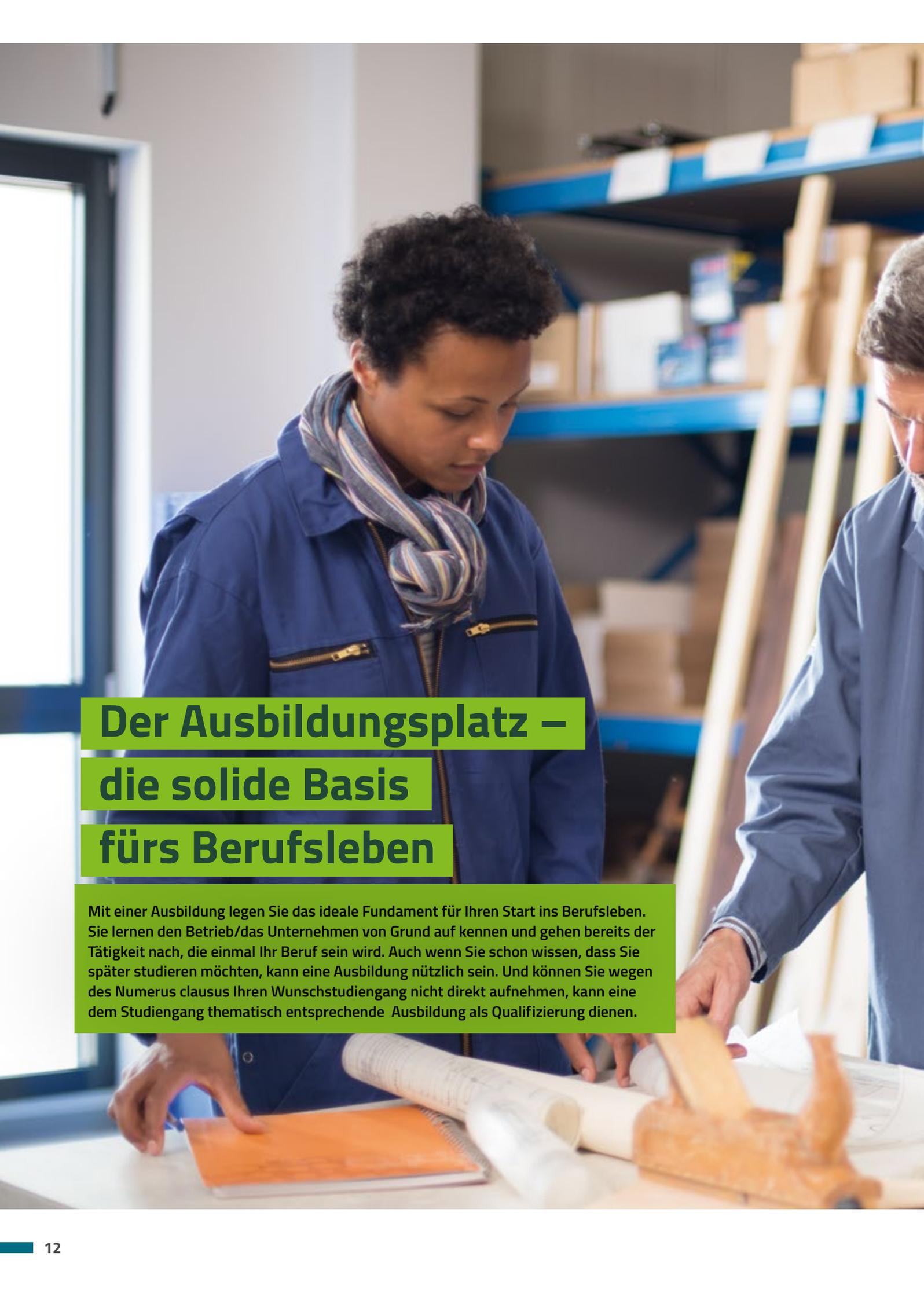
Als Absolvent/-in unseres dualen Studiums sind Sie bestens ausgebildet, um verantwortungsvolle Aufgaben im Gesundheitswesen zu übernehmen. Bei der BARMER können überdurchschnittlich gute sowie ehrgeizige Schulabgänger/-innen innerhalb kürzester Zeit zwei vollwertige Abschlüsse erlangen. An 3 festgelegten Tagen pro Woche absolvieren Sie Ihre Ausbildung zu Kaufleuten im Gesundheitswesen in unserem Unternehmen (s. o.). An den anderen Tagen besuchen



Sie Präsenzveranstaltungen der Hochschule Niederrhein. Mit Vorlesungen aus den Bereichen Wirtschaftswissenschaften, Medizin und Naturwissenschaften sowie IT. Nach einer Regelstudienzeit schließen Sie das Studium mit dem Bachelor of Science (B. Sc.) ab. Das duale Studium kombiniert so die Vorteile einer angesehenen akademischen Ausbildung mit der praktischen Erfahrung, die nur im Arbeitsalltag vermittelt werden kann.

Weitere Infos zu Ausbildungsberufen und -orten unter www.barmer.de/karriere

Einblick in die Ausbildung zum Kaufmann/zur Kauffrau im Gesundheitswesen: www.barmer.de/k200030



Der Ausbildungsplatz – die solide Basis fürs Berufsleben

Mit einer Ausbildung legen Sie das ideale Fundament für Ihren Start ins Berufsleben. Sie lernen den Betrieb/das Unternehmen von Grund auf kennen und gehen bereits der Tätigkeit nach, die einmal Ihr Beruf sein wird. Auch wenn Sie schon wissen, dass Sie später studieren möchten, kann eine Ausbildung nützlich sein. Und können Sie wegen des Numerus clausus Ihren Wunschstudiengang nicht direkt aufnehmen, kann eine dem Studiengang thematisch entsprechende Ausbildung als Qualifizierung dienen.



Eher theoretisch oder ganz praktisch - verschiedene Ausbildungsarten

Betriebliche Ausbildung (Duale Ausbildung)

Eine betriebliche Ausbildung dauert zwischen zwei und dreieinhalb Jahren und wird sowohl im Betrieb als auch in der Berufsschule absolviert.

Schulische Ausbildung

Wie der Name schon sagt, findet diese Ausbildung überwiegend in der Berufsschule statt und wird durch verschiedene Praktika ergänzt. Schulische Ausbildungen dauern meist ein bis dreieinhalb Jahre.

Ausbildung im öffentlichen Dienst

Die Ausbildung im öffentlichen Dienst gibt es in zwei Varianten – als betriebliche Ausbildung und als Ausbildung für eine Beamtenlaufbahn. Nach dem Abschluss bieten sich Beschäftigungsmöglichkeiten in verschiedenen Verwaltungen und Behörden von Bund, Ländern und Kommunen.

Sonderausbildung

Wer die Hochschulreife erworben hat, kann sich für eine Sonderausbildung oder für eine Berufsakademieausbildung (auch duales Studium genannt) entscheiden. Die praktische Ausbildung im Betrieb wird durch eine theoretische Ausbildung ergänzt. Gerade bei praxisorientierten Berufen ist die Sonderausbildung eine gute Alternative zum Studium.

Ausbildung im Ausland

Besonders größere Unternehmen ermöglichen es Azubis, Teile der Ausbildung (ca. ein Viertel) im Ausland zu absolvieren. Wer seine Fremdsprachenkenntnisse verbessern oder Auslandserfahrungen sammeln möchte, sollte diese Chance unbedingt nutzen.



Wo und wie gehe ich die Suche an?

Um mögliche Ausbildungsplätze und die anbietenden Unternehmen kennenzulernen, fragen Sie entweder direkt in Ihrem Wunschbetrieb nach oder Sie informieren sich über dessen Website. Auch die Bundesagentur für Arbeit ist gern bei der Suche behilflich: Kompetente Berufsberater/in vermitteln Schulabgängern freie Stellen, klären offene Fragen und geben Adressen von Unternehmen weiter. Häufig unterschätzt werden Ausbildungsmessen. Hier stellen sich Betriebe und Schulen zukünftigen Azubis vor. Nach wie vor schreiben viele Unternehmen ihre freien Ausbildungsplätze auch in den örtlichen Tageszeitungen aus. Ein Blick in die Rubrik Stellenangebote lohnt sich also immer noch.

Hier finden Sie schneller zum Ziel

Im Internet bieten sich Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, Ihren Wunschausbildungsplatz zu finden. Allein die Online-Börse der Bundesagentur für Arbeit verzeichnet mehr als 260.000 Ausbildungsplätze.

Internetadressen für die Ausbildungsplatzsuche:

www.arbeitsagentur.de + Anzahl Ergebnisse, Bedienbarkeit, Menge - Übersichtlichkeit
www.azubi-azubine.de + Menge, Dauer - Übersichtlichkeit, Ergebnisqualität

Wichtige Stellenbörsen für Azubis:

www.ausbildung.de + Anzahl Ergebnisse, Menge, Übersichtlichkeit, Ergebnisqualität, Dauer - Bedienbarkeit
www.azubiyoyo.de + Anzahl Ergebnisse, Bedienbarkeit, Menge, Übersichtlichkeit, Ergebnisqualität, Dauer
www.azubister.de + Bedienbarkeit, Menge, Übersichtlichkeit - Anzahl Ergebnisse
www.stepstone.de
www.ihk-lehrstellenboerse.de + Anzahl Ergebnisse, Bedienbarkeit, Menge, Übersichtlichkeit, Ergebnisqualität, Dauer
www.jobsintown.de
www.jobscout24.de + Anzahl Ergebnisse, Bedienbarkeit
www.monster.de
www.stellen-online.de

www.barmer.de/karriere

Nicht vergessen! Die Rahmenbedingungen Ihrer Ausbildung



Bei der Wahl Ihres Ausbildungsplatzes geht es nicht nur um den von Ihnen angestrebten Beruf. Es spielen auch weitere Faktoren wie die Weiterbildungsmöglichkeiten, die Unternehmensgröße oder die Gehaltsaussichten eine wichtige Rolle.

Checkliste: Ihr Ausbildungsplatz im Fokus

Größe des Unternehmens

Wie groß ist das Unternehmen, in dem Sie ausgebildet werden wollen? In kleinen Betrieben fällt die Integration ins Team meist leichter und man hat konkrete Ansprechpartner/-innen, während es in großen Betrieben länger dauern kann. Dafür bieten Ihnen diese meist bessere Aufstiegschancen und die Möglichkeit, verschiedene Bereiche kennenzulernen oder Teile der Ausbildung im Ausland zu absolvieren.

Ausbildungsort

Wie weit ist das Unternehmen von Ihrem Wohnort entfernt? Vielleicht müssen Sie einen langen Anfahrtsweg in Kauf nehmen. Überlegen Sie sich vorher, ob Sie das bei einer Ausbildungsdauer von ca. drei Jahren wirklich wollen. Manchmal ist ein Umzug unumgänglich. In diesem Fall sollten Sie prüfen, ob Ihnen Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) zusteht (www.babrechner.arbeitsagentur.de). Interessieren Sie sich dafür, Ihre Ausbildung ganz oder teilweise im Ausland zu absolvieren, kann Ihnen die Zentrale Auslands- und Fachvermittlung der Bundesagentur für Arbeit (www.zav.de) nützliche Informationen geben. Über einen möglichen BAföG-Anspruch erhalten Sie auf www.bafög.de weitere Informationen.

Ruf und Betriebsklima

Welchen Ruf hat das Unternehmen? Durch eine gezielte Online-Recherche erfährt man einiges, was der Betrieb vielleicht nicht in die eigene Hochglanzbroschüre schreibt. Daher ist es interessant, was Presse und ehemalige Auszubildende über das Unternehmen berichten.

Zukunftsperspektiven

Wie groß sind Ihre Übernahmechancen im Betrieb? Vielleicht stellt man Ihnen bereits in der Stellenausschreibung eine Festanstellung in Aussicht. Bei manchen Firmen müssen Sie sich sogar vertraglich verpflichten, einen gewissen Zeitraum nach Ausbildungsabschluss dort zu arbeiten.

Einstellungshürden in bestimmten Berufen

Erfüllen Sie die Voraussetzungen für Ihren Traumberuf? Viele Ausbildungsberufe erfordern gewisse körperliche Voraussetzungen, teilweise sind diese sogar vorgeschrieben. Außerdem können Krankheiten, Allergien und Einträge in Ihrem Führungszeugnis die Suche nach einem geeigneten Ausbildungsplatz erschweren. So muss ein Auszubildender bei der Polizei in vielen Fällen mindestens 1,60 Meter groß sein. Sichtbare

Tattoos und Piercings oder aber Schulden sind oftmals ein Ausschlusskriterium. Wenn Sie eine Ausbildung zum Fluglotsen anstreben, müssen Sie sich unter anderem auf mögliche Seh- oder Hörschwächen testen lassen.

Verdienstmöglichkeiten

Wie viel werden Sie verdienen? In vielen Branchen besteht ein Tarifvertrag, der unter anderem auch die Ausbildungsvergütung regelt. Wenn der Betrieb nicht tariflich gebunden ist, kann die Höhe der Vergütung je nach Branche, Betriebsgröße und Ort stark variieren. Verschiedene Ausbildungsportale wie beispielsweise www.azubiyo.de bieten nützliche Informationen zu den üblichen Vergütungen. Sie sollten allerdings nicht nur nach dem schnellen Geld streben. In vielen Branchen werden Auszubildende vergleichsweise hoch bezahlt, da das Interesse an der Ausbildung aufgrund schlechter Karrierechancen oder Arbeitsbedingungen sonst zu gering wäre. Die Seite www.berufenet.arbeitsagentur.de informiert außer über die verschiedenen Berufsbilder auch über Durchschnittsgehälter sowie Karrieremöglichkeiten nach der Ausbildung.



Wichtige Adressen für Jobmessen und Praktikumsbörsen:

www.berufe-live.de
www.praktikum.info
www.backinjob.de

Probieren statt studieren

Praktika

Ein Praktikum ist eine gute Möglichkeit, erste Erfahrungen zu sammeln und einen Beruf kennenzulernen. Sie erhalten Einblick in verschiedene Bereiche und können so herausfinden, ob der Beruf etwas für Sie ist. Sollten Sie sich danach entschließen, eine Ausbildung in Ihrem Praktikumsbetrieb zu beginnen, könnten Sie bei der Vergabe des Ausbildungsplatzes den Vorzug erhalten, weil Sie Ihr Können bereits bewiesen haben. Praktika sind deshalb eine sinnvolle Entscheidungshilfe.

Jobmessen

Eine gute Gelegenheit, um sich über Ausbildungsbetriebe zu informieren, ist der Besuch von Messe- und Informationsveranstaltungen. Firmen nutzen diese, um Bewerber und Bewerberinnen kennenzulernen und für sich zu gewinnen. Sie selbst haben die Möglichkeit, Gespräche mit anderen Azubis, potenziellen Kollegen/ Kolleginnen und Vorgesetzten zu führen. Nehmen Sie am besten Ihre Bewerbungsunterlagen mit, um sie bei Bedarf direkt aushändigen zu können. Auch über Branchenzeitschriften, Fachliteratur und Unternehmenswebsites können Sie sich über die verschiedenen Firmen, aktuelle Themen der Branche sowie den Arbeitsalltag informieren und einen ersten Eindruck gewinnen.

Generation Praktikum?

Wann ist ein Praktikum sinnvoll, wann nicht?

Nicht umsonst spricht man derzeit von der „Generation Praktikum“. Während Ihre Eltern und Großeltern vermutlich nie ein Praktikum absolviert haben, ist es heute üblich, gleich mehrere davon vorweisen zu können. Fast alle Firmen beschäftigen Praktikanten. Sie sollten sich jedoch bewusst sein, dass es Unternehmen gibt, die Praktikanten nur einsetzen, weil diese verhältnismäßig wenig kosten. Achten Sie daher darauf, dass Ihnen das Praktikum Nützliches für die berufliche Zukunft bringt und Sie nicht nur als günstige Arbeitskraft gesehen werden.

Sinnvoll ist ein Praktikum, wenn ...

- ... Sie sich noch unsicher sind, ob der Beruf etwas für Sie ist.
- ... Ihr Praktikumsbetrieb gleichzeitig Ihr favorisierter Ausbildungsbetrieb ist.
- ... es Ihnen die Möglichkeit gibt, Neues und Nützliches zu lernen.
- ... es als Zusatzqualifikation für eine Ausbildung oder ein Studium angerechnet wird.



Gesund zu wissen!

Gerade in Ausbildungsberufen, in denen man lange Zeit sitzen oder stehen muss, können schnell Rückenschmerzen und Verspannungen entstehen. Mit welchen einfachen Maßnahmen kann man diesen Beschwerden vorbeugen?

Arbeitsplatz korrekt einstellen. Regelmäßige einfache Fitnessübungen und häufiger Haltung variieren. Also z. B. Räkeln, Strecken oder Aufstehen.





Die Bewerbung – überzeugen Sie von Anfang an

Eigenlob stinkt – aber nicht in Sachen Bewerbung. Hier wird erwartet, dass Sie ordentlich die Werbetrommel für sich rühren und Ihre Stärken in den Vordergrund stellen. Falsche Bescheidenheit ist darum nicht angebracht. In der Regel gibt das Unternehmen Auskunft darüber, in welcher Form Sie Ihre Bewerbung einreichen dürfen. Sollte dies nicht der Fall sein, nehmen Sie Kontakt auf und fragen Sie freundlich nach. Man ist Ihnen sicher gerne behilflich.



Die Bewerbungsmappe

Ihre Bewerbungsmappe ist dann perfekt, wenn Inhalt und Form den Regeln bzw. den Standards der Branche entsprechen, in der Sie sich bewerben wollen. Für eine Ausbildung zum/zur Industriekaufmann/-frau wird meist eine klassische schriftliche Bewerbung verlangt, während eine Bewerbung als technischer Zeichner/technische Zeichnerin Arbeitsproben enthalten kann, damit sie vollständig ist.

Folgende Bestandteile gehören in eine klassische Bewerbung:

- Deckblatt
- Anschreiben
- Tabellarischer Lebenslauf
- Alle Zeugnisse
- Bewerbungsfoto



Das Deckblatt – der erste Eindruck zählt

Das Deckblatt ist Umschlag, Titelblatt und Inhaltsverzeichnis in einem. Es enthält die Eckdaten Ihrer Bewerbung. Dazu gehören der Anlass Ihrer Zuschrift, der Inhalt Ihrer Mappe und Ihre vollständige Adresse. Achten Sie darauf, das Deckblatt übersichtlich, sauber und ordentlich zu gestalten.

Das Bewerbungsfoto – bitte recht freundlich

Für Ihr Bewerbungsfoto sind eine ordentliche Frisur und angemessene Kleidung Pflicht. Tabu hingegen sind tiefe Ausschnitte, zu viel Schmuck, übertriebenes Make-up und Piercings. Verwenden Sie unter keinen Umständen Schnappschüsse oder private Fotos. Investieren Sie lieber in einen Fotografen: Schöne und vor allem professionelle Bewerbungsfotos bekommt man schon für knapp 20,00 €. Lassen Sie den Fotografen gleich mehrere Bilder aus verschiedenen Perspektiven schießen und wählen Sie gemeinsam mit ihm eines aus, das Ihnen beiden gefällt. Oft kann ein Außenstehender besser beurteilen, ob ein Bild sympathisch wirkt oder nicht. Letztlich entscheiden Sie, mit welchem Bild Sie sich wohl fühlen. Das Bewerbungsfoto wird üblicherweise auf dem Deckblatt oder dem Lebenslauf mit doppelseitigem Fotokleber befestigt.



Hinweis:

Die meisten Arbeitgeber verlangen heute digitale Bewerbungen.

Das Anschreiben – Werbung in eigener Sache

Das Erste, was der/die Personalchef/-in von Ihnen liest, ist das Anschreiben. Enthält es Fehler, kann es passieren, dass die Bewerbung direkt beiseitegelegt wird. Es umfasst maximal eine Seite und enthält den Anlass Ihrer Bewerbung, die Information, wo Sie auf das Ausbildungsangebot gestoßen sind, Ihren aktuellen schulischen Status, ggf. Angaben zu fachlichen Erfahrungen sowie die Begründung Ihrer Eignung und Ihrer Motivation, sich zu bewerben. Im Betreff formulieren Sie den Anlass (z. B. Bewerbung um einen Ausbildungsplatz als Verkäufer/-in). Vermeiden Sie die Formulierung „Sehr geehrte Damen und Herren“. Finden Sie lieber die Namen Ihrer Ansprechpartner/-innen heraus und richten Sie Ihr Anschreiben direkt an diese. Es schließt mit dem Datum, Ihrer Unterschrift und einer Auflistung der Anlagen in Stichpunkten.



Der Lebenslauf – Ihr Werdegang in Kurzform

Der Lebenslauf dokumentiert Ihr Leben bis zum heutigen Tag. Neben Ihren persönlichen Daten (Name, Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum und -ort) sollte Ihr Lebenslauf Angaben über alle Schulabschlüsse enthalten. Zudem sind sämtliche besuchte Schulen, geleisteter Wehr- oder Zivildienst, Freiwilligendienste, Weiterbildungen und Abschlüsse sowie Auslandsaufenthalte zu dokumentieren. Wenn Sie berufliche Erfahrungen (z. B. Ferien- oder Nebenjobs) vorweisen können, sollten Sie diese mit aufnehmen. Listen Sie auch alle sonstigen Kenntnisse (z. B. Fremdsprachen) und ehrenamtliche Tätigkeiten auf.



Die dritte Seite – Stärken und Interessen hervorheben

Zusätzlich zu Anschreiben und Lebenslauf hat sich in den letzten Jahren die sogenannte dritte Seite etabliert. Sie ist kein Pflichtbestandteil einer Bewerbung, wird aber gerne von Bewerbern genutzt, um Informationen zu vermitteln, die im Anschreiben oder Lebenslauf keinen oder zu wenig Platz gefunden haben. Da eine dritte Seite nicht obligatorisch ist, wird sie meist besonders aufmerksam gelesen. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.



Alternative: Motivationsschreiben

Die Alternative zur dritten Seite ist ein Motivationsschreiben. Dabei wird im Gegensatz zur dritten Seite die Motivation für die angestrebte Tätigkeit als Fließtext dargelegt. Es können persönliche oder auch fachliche Gründe genannt werden. Außerdem sollten Sie neben Ihrer persönlichen Eignung auch auf Besonderheiten im Unternehmen eingehen, die für Sie besonders reizvoll sind. Meist wird ein solches Motivationsschreiben nur von Studienplatzbewerbern/-bewerberinnen verlangt, allerdings spricht auch bei Bewerbern/Bewerberinnen um einen Ausbildungsplatz nichts dagegen..

Einige Beispiele relevanter Themen

Die dritte Seite umfasst maximal 15 Zeilen und darf optisch ausgefallener gestaltet sein als Lebenslauf und Anschreiben – aber übertreiben Sie es nicht! Ihrem Text sollten Sie eine Überschrift geben, die Interesse weckt (z. B. „Meine Motivation“, „Zu meiner Person“ oder „Was mir wichtig ist“).

Mögliche Themen für die dritte Seite wären zum Beispiel:

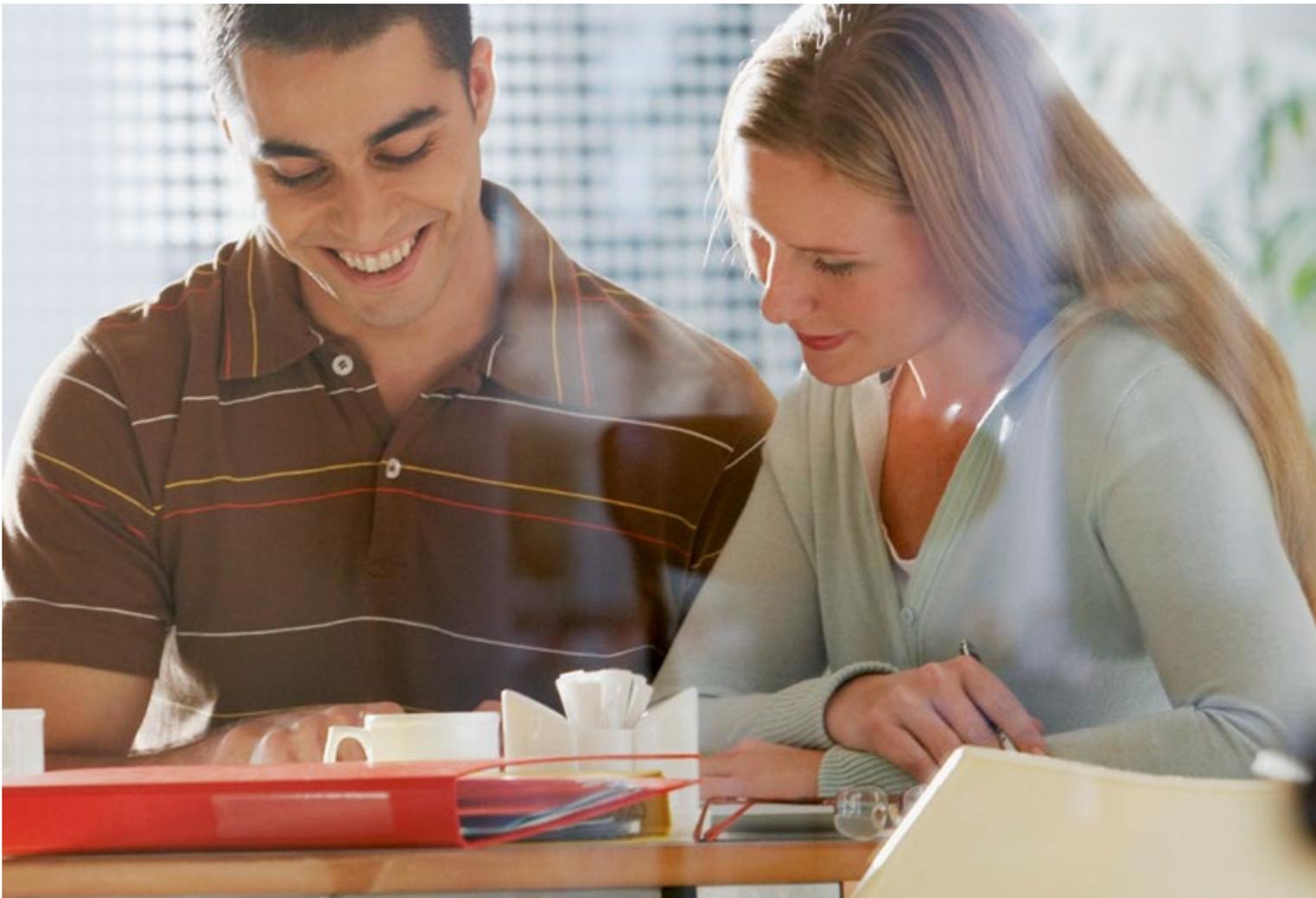
- Motivation für die Bewerbung
- Wissenswertes zur Person
- Besondere Kompetenzen und Qualifikationen
- Prioritäten
- Argumente für Ihre Einstellung

Die Zeugnisse – Nachweis Ihrer Leistungen

Zeugnisse sind Pflichtbestandteil der meisten Bewerbungen. In der Regel steht in der Ausschreibung des Ausbildungsplatzes, welche Nachweise genau gefordert sind. Normalerweise ist das Zeugnis vom höchsten Schulabschluss relevant. Haben Sie Praktika absolviert, die mit dem Ausbildungswunsch harmonieren, legen Sie die Beurteilungen ruhig bei – natürlich vorausgesetzt, dass sie gut sind.

Wichtige Anlagen

Es steht Ihnen frei, ob Sie neben Anschreiben, Lebenslauf und Zeugnissen weitere Dokumente anfügen möchten. Einen guten Eindruck hinterlassen Bescheinigungen, mit denen Sie geforderte Fähigkeiten belegen. Verzichten Sie auf Arbeitsproben, wenn diese nicht ausdrücklich gefordert sind. Positiv aufgefasst werden außerdem Dokumente, die Praktika, ehrenamtliche Tätigkeiten und Auszeichnungen bei Wettbewerben (z. B. Jugend forscht) belegen.



Die Online-Bewerbung – ganz schön praktisch

Nahezu alle Unternehmen sind inzwischen im digitalen Zeitalter angekommen und bevorzugen Online-Bewerbungen, wenn es um ihre offenen Ausbildungsstellen geht. Eine Online-Bewerbung hat viele Vorteile. Sie ist wesentlich günstiger, weil die Kosten für Ausdrucke, Porto, Bewerbungsmappen und Briefumschläge entfallen und sie bequem von zu Hause aus versendet werden kann. Außerdem ist die Online-Bewerbung schnell – in jeder Hinsicht: Sie kommt schnell an und Sie erhalten meist eine rasche Rückmeldung. Viele Firmen bestätigen sogar sofort den Eingang Ihrer Bewerbungsunterlagen per E-Mail.

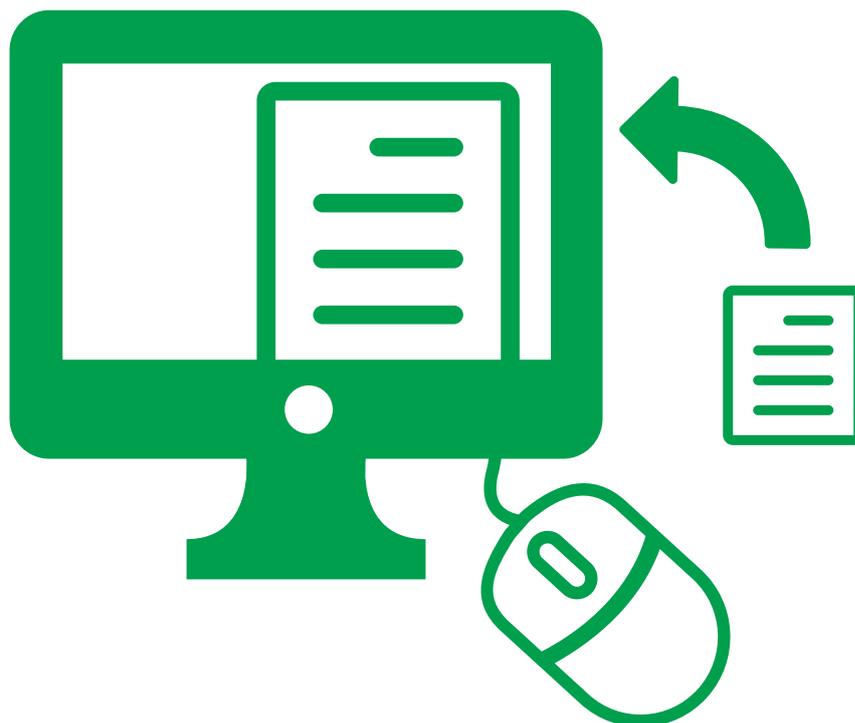
Per E-Mail oder Online-Formular?

E-Mail

Sich per E-Mail zu bewerben ist nicht weniger aufwendig als die klassische Variante per Post. Alle Dokumente (am besten alle in einer PDF-Datei) sollten Sie auf möglichst geringe Größe (max. 3 MB) komprimieren. Betiteln Sie die Datei mit einem Stichwort zum Inhalt und Ihrem Nachnamen (z. B. „Bewerbung Müller“ oder „Lebenslauf Schmidt“).

Online-Formular

Viele Unternehmen haben auf ihrer Website ein spezielles Bewerbungsformular hinterlegt. Dort können Sie entweder Ihren Lebenslauf eingeben oder Sie haben die Möglichkeit, Ihre digitalen Dokumente anzuhängen. Es empfiehlt sich, bereits vorhandene Texte, z. B. aus einem Word-Dokument, zu kopieren und online in das Bewerbungsformular einzufügen.





Dos

Eindeutige Betreffzeile

Geben Sie in der Betreffzeile Ihr Anliegen kurz und verständlich an, z. B. „Bewerbung für eine Ausbildung zum Kaufmann (bzw. zur Kauffrau) im Gesundheitswesen“.

Anschreiben im Anhang

Bewerben Sie sich per E-Mail, fügen Sie eine Kurzform Ihres Anschreibens in das Textfeld der E-Mail ein und schicken Sie das ausführliche Anschreiben im Anhang mit.

PDF-Format verwenden

Ihr Anhang besteht idealerweise aus einer PDF-Datei, die alle Bewerbungsunterlagen enthält. Andere Dateiformate sind nicht geeignet.

Unterschrift

Bei einer Online-Bewerbung erwartet niemand eine Unterschrift von Ihnen. Sollten Sie Lebenslauf und Anschreiben dennoch mit einer Unterschrift versehen wollen, scannen Sie Ihre Unterschrift ein. Dann können Sie sie als Bild einfügen.



Don'ts

Unseriöse E-Mail-Adresse

Bestimmt haben Sie mehr als eine E-Mail-Adresse. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Bewerbung nicht versehentlich von der falschen Adresse versenden. Kuschelmaus98 oder CrazyTomXD möchte niemand einstellen. Bei web.de oder t-online.de können Sie sich kostenlos eine seriöse E-Mail-Adresse (vorname.nachname@provider.de) einrichten.

Falscher Adressat

Bewerben Sie sich bei mehreren Unternehmen, achten Sie darauf, den richtigen Adressaten anzugeben. Niemand liest gern statt des eigenen Firmennamens den der Konkurrenz.

Rechtschreibfehler

Überprüfen Sie gerade Online-Bewerbungen mehrmals auf Rechtschreibfehler, bevor Sie sie versenden. Eine E-Mail, die einmal versendet ist, lässt sich nicht mehr zurückholen.

Werbung

Manche Freemail-Dienstleister setzen als Signatur Werbung für sich unter jede ihrer E-Mails. Das sehen Unternehmen sehr ungern. Ist das auch bei Ihrem Provider üblich, suchen Sie sich für Ihre Online-Bewerbungen einen anderen Anbieter.

Darf eine Bewerbung auch kreativ sein?

Wer sich als Bankkaufmann/-frau bewirbt, sollte lieber auf Illustrationen, ungewöhnliche Formate, Guerilla-Aktionen und Ähnliches verzichten. Es gibt allerdings Branchen, in denen kreative Bewerbungen erlaubt oder sogar gefordert sind. Dazu gehören alle Berufe, in denen es besonders auf Kreativität ankommt (z. B. Mediengestalter/-in, Fotograf/-in, Raumausstatter/-in oder Designer/-in), denn hier ist Ihre Bewerbung gleichzeitig eine erste Arbeitsprobe. Wenn Sie sich für einen kreativen Beruf bewerben, sollten Sie eine Kreativbewerbung auf jeden Fall in Betracht ziehen.

Die klassische Bewerbung

Darauf sollten Sie achten:

- Korrekte und vollständige Adresse von Absender und Empfänger
- Zuständige Kontaktperson
- Richtige Bezeichnung des Ausbildungsberufs
- Unterschrift auf Anschreiben und Lebenslauf
- Aktuelles Datum auf Anschreiben und Lebenslauf (einheitlich)
- Vollständigkeit der Dokumente
- Unversehrtheit der Mappe
- Adressierter Umschlag
- Ausreichende Frankierung



Dos

Frankierung

Informieren Sie sich, wie hoch das Porto für den Versand Ihrer Unterlagen ist. Die Mitarbeiter/-innen in der nächsten Postfiliale helfen Ihnen sicher gern.

Checklisten

Wenn Sie sich bei mehreren Unternehmen bewerben, kann eine Checkliste zum Stand Ihrer Bewerbungen helfen. Notieren Sie sich, bei welchem Unternehmen Sie in welcher Bewerbungsphase sind. Drucken Sie das Stellenangebot und alle Unterlagen (auch die, die Sie verschickt haben) aus und sammeln Sie alles in einem Ordner. So behalten Sie den Überblick und wissen genau, was Sie wem geschrieben haben.

Starker Rücken

Keine Sorge. Der Besuch eines Fitnessstudios ist keine Grundvoraussetzung für Ihre erfolgreiche Bewerbung. Es geht hier lediglich um den richtigen Umschlag. Briefumschläge, deren Rücken mit Pappe verstärkt ist, sorgen dafür, dass Ihre Unterlagen knickfrei zugestellt werden.



Don'ts

Rechtschreibfehler

Lassen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen am besten nochmal von jemandem Korrektur lesen, der sich gut mit Rechtschreibung auskennt. Vier Augen sehen mehr als zwei.

Formatfehler

Eine Bewerbung wird im Normalfall im DIN-A4-Format (hoch) eingereicht. Wenn nicht anders gefordert, weichen Sie nicht von dieser Norm ab.

Unsauberkeit

Knicke, Flecken und verschmierte Unterschriften lassen sofort den Eindruck entstehen, Sie wären schludrig und nicht wirklich an dem Ausbildungsplatz interessiert. Wenn Sie mit einem Füller unterschreiben, lassen Sie die Dokumente einige Minuten trocknen, bevor Sie sie zusammenheften.

Beschönigende Kommentare

Wenn Sie schlechte Noten oder Lücken in Ihrem Lebenslauf haben, verzichten Sie auf eine Rechtfertigung in Form von Randnotizen oder Einschüben. Erklärungen können Sie im Vorstellungsgespräch abgeben, wenn Sie danach gefragt werden.

Statt suchen: gefunden werden

Neben aktiven Bewerbungen um vakante Stellen kann sich auch das Erstellen eines Bewerberprofils lohnen. Dieses wird bei fast jeder Online-Stellenbörse (siehe Seite 14) angeboten. Allerdings sollte das Bewerberprofil nur als Ergänzung zu den klassischen Bewerbungen dienen, da die Erfolgsaussichten bei weitem nicht so hoch sind. Besonders hilfreich ist ein Profil bei der Bundesagentur für Arbeit. Dort werden künftigen Auszubildenden regelmäßig Stellenausschreibungen zugeschickt, die teilweise nicht öffentlich ausgeschrieben sind.

Ist eine Initiativbewerbung sinnvoll?

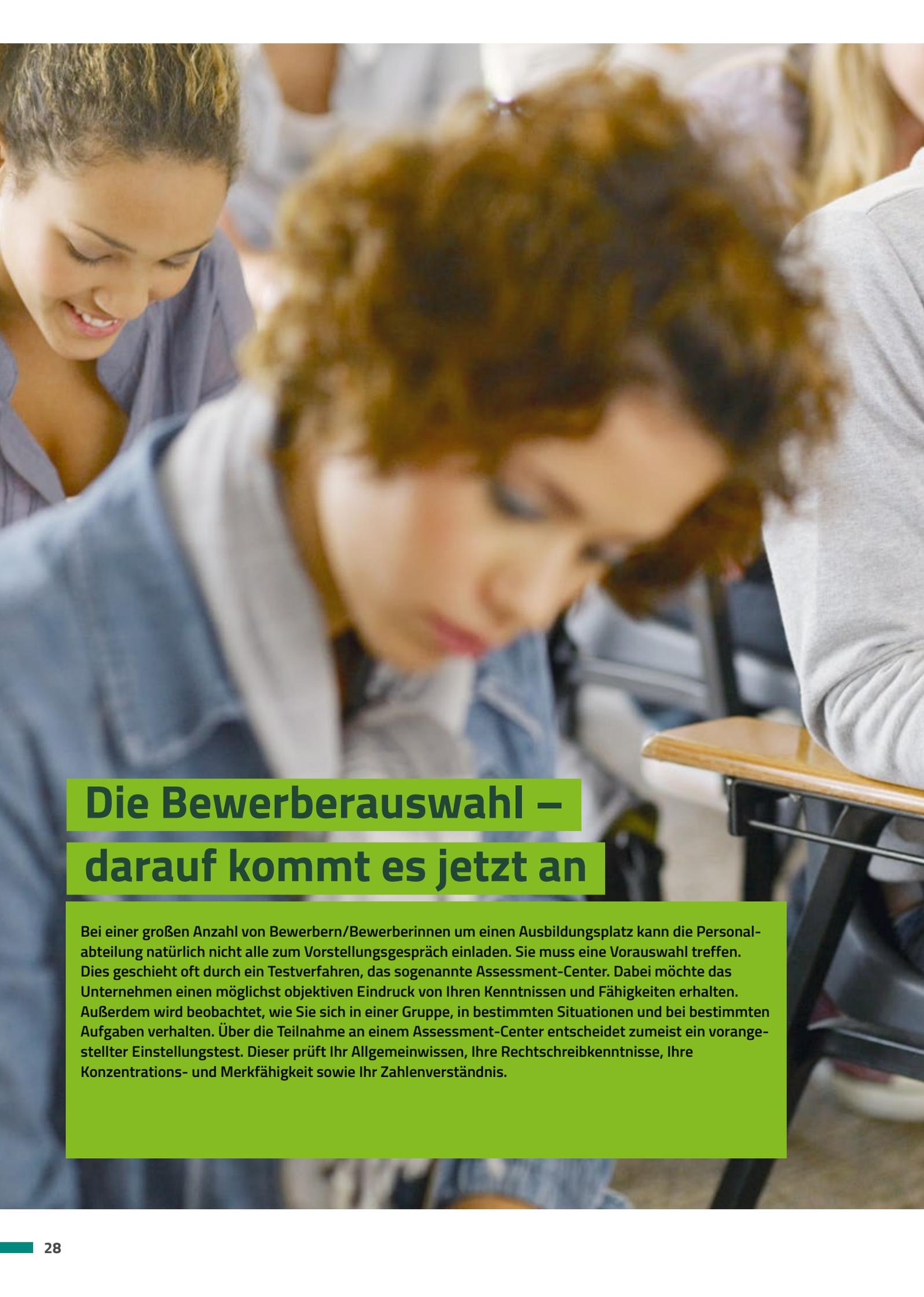
Ja. Eine Initiativbewerbung ist sinnvoll, wenn ein Unternehmen zum Zeitpunkt der Bewerbung keine Stelle ausgeschrieben hat, auf die Sie sich bewerben könnten. Sie sollten allerdings darauf achten, dass aus Ihrer Initiativbewerbung keine „Blindbewerbung“ wird. Ein und dieselbe Bewerbung an möglichst viele Unternehmen zu schicken, führt in den seltensten Fällen zum Erfolg. Fragen Sie stattdessen in der Personalabteilung des Unternehmens nach, ob Initiativbewerbungen überhaupt gewünscht sind, informieren Sie sich über die Firma und schreiben Sie eine individuelle Bewerbung, mit der Sie sich von anderen Bewerbern unterscheiden.



Gesund zu wissen!

Schnell noch die Bewerbung zu Ende schreiben und zur Belohnung gibt's eine Pizza – kein Problem, solange Sie sich ausgewogen ernähren. Doch was ist unter einer ausgewogenen Ernährung eigentlich zu verstehen?

Die Lebensmittelgruppen aus der Ernährungspyramide im richtigen Mischungsverhältnis zu essen.



Die Bewerberauswahl – darauf kommt es jetzt an

Bei einer großen Anzahl von Bewerbern/Bewerberinnen um einen Ausbildungsplatz kann die Personalabteilung natürlich nicht alle zum Vorstellungsgespräch einladen. Sie muss eine Vorauswahl treffen. Dies geschieht oft durch ein Testverfahren, das sogenannte Assessment-Center. Dabei möchte das Unternehmen einen möglichst objektiven Eindruck von Ihren Kenntnissen und Fähigkeiten erhalten. Außerdem wird beobachtet, wie Sie sich in einer Gruppe, in bestimmten Situationen und bei bestimmten Aufgaben verhalten. Über die Teilnahme an einem Assessment-Center entscheidet zumeist ein vorangestellter Einstellungstest. Dieser prüft Ihr Allgemeinwissen, Ihre Rechtschreibkenntnisse, Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie Ihr Zahlenverständnis.



Was erwartet mich im Assessment-Center? Erfahrungen von Auszubildenden



„Mir fielen die Schlussfolgerungen und Figurenreihen extrem schwer. Es hat aber trotzdem gereicht. Ich glaube, es wird gar nicht erwartet, dass man alles perfekt kann. Die wollen nur sehen, was einem liegt und was nicht.“

Marvin (20), in der Ausbildung zum Polizisten

„Die erste Aufgabe im Assessment-Center war eine Kurzpräsentation über mich selbst, die ich mit einem Flipchart halten sollte. Zur Vorbereitung hatte ich nur extrem wenig Zeit, aber irgendwie hat es doch geklappt.“

Charlotte (18), in der Ausbildung zur Bankkauffrau

Souverän auftreten, schnell reagieren, Fehler vermeiden

Bei einem Assessment-Center müssen Sie damit rechnen, jederzeit beobachtet zu werden. Auch Ihr Verhalten in der Mittagspause und Ihr Umgang mit Mitbewerbern/-bewerberinnen können Einfluss auf die Entscheidung der Personalverantwortlichen haben. Eine ungewohnte und anstrengende Situation für Sie, die Sie aber nicht beunruhigen muss. Den anderen Bewerbern/Bewerberinnen geht es schließlich genauso. Außerdem ist es gewollt, Sie mit einigen Übungen unter Druck zu setzen und aus der Reserve zu locken. Lassen Sie sich nicht verunsichern! Neben schriftlichen Tests zu Allgemeinbildung und logischem Denken zählen auch eine Reihe praktischer Aufgaben zum Standard. Einige davon stellen wir Ihnen nun vor.

Gruppendiskussion

In Gruppen von vier bis zehn Leuten wird eine Problemstellung (z. B. „Nach 45 Beitragsjahren mit 63 in Rente“) diskutiert. Manchmal werden Rollen verteilt. Jeder Bewerber/jede Bewerberin muss dann eine bestimmte Meinung vertreten. Das Hauptaugenmerk liegt auf Ihrer Beteiligung an der Diskussion, Ihrer Wortwahl und der inhaltlichen Qualität der Beiträge. Es wird auch getestet, ob Sie konstruktive Kritik äußern können und wie kritikfähig Sie selbst sind.

Präsentation

Innerhalb kurzer Zeit müssen Sie eine Präsentation zu einem bestimmten Thema vorbereiten. Die Verantwortlichen möchten sehen, wie souverän Sie vor Publikum präsentieren, ob Sie Inhalte strukturieren können und wie Sie mit vorgegebenen Medien (Flipchart, Tafel oder Pinnwand) umgehen.

Rollenspiel

Alltagssituationen zwischen Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen, Vorgesetzten und Kollegen/Kolleginnen werden simuliert. Sie und Ihre Mitbewerber/-innen schlüpfen dabei in vorgeschriebene Rollen. Hier wird auf Ihren sozialen Umgang geachtet. Je nach Situation werden auch Gesprächsaufbau, Argumentation, Auftreten, Initiative und Überzeugungskraft beurteilt.

Postkorbübung

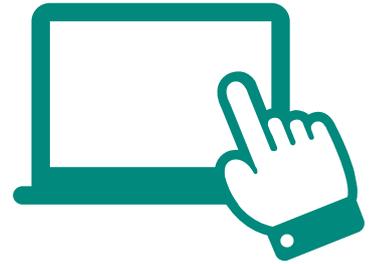
In dieser Einzelübung werden Sie gebeten, die Post einer Person, die gerade aus dem Urlaub zurückkommt, zu sortieren. Darunter befinden sich Nachrichten über einen Unfall des Partners/der Partnerin, abgesagte Meetings, verpasste Anrufe etc. Sie entscheiden, in welcher Reihenfolge die Dinge angegangen werden. Man möchte sehen, wie Sie Prioritäten setzen und ob Sie organisatorisches Talent haben.



Testfragen online – Training für die grauen Zellen

Im Internet finden Sie zahlreiche Übungen und Beispiele für Einstellungstests und Assessment-Center.

Viele nützliche Links zu Einstellungstests gibt es zum Beispiel auf der Website www.bildungsserver.de. Einfach im Suchfeld „Einstellungstest“ eingeben und Sie erhalten eine Übersicht über verschiedene Anbieter. Außerdem senden wir Ihnen gerne unsere Broschüre „Erfolgreich durch den Einstellungstest“ zu. Nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf.



Gesund zu wissen!

In der Nacht vor dem Assessment-Center oder Vorstellungsgespräch fällt es vielen schwer, einzuschlafen. Mit welcher bewährten Methode finden Sie Schlaf und die notwendige Entspannung, die Sie für die anstehende Aufgabe brauchen?

Autogenes Training ist eine Methode, die Entspannung durch Konzentration „Autosuggestion“ herbeiführen kann – sozusagen durch intensive Vorstellung von positiven Momenten. Die Methode ist überall anwendbar, ob beim Einschlafen, im Warteraum beim Zahnarzt oder auch vor Prüfungen.



Dos

Gutes Benehmen

In manchen Assessment-Centern stehen Sie auch in den Pausen unter Beobachtung. Achten Sie deshalb darauf, höflich mit den anderen Bewerbern/Bewerberinnen umzugehen. Auch Dinge wie schlechte Tischmanieren könnten ein Ausschlusskriterium sein.

Vorbereitung

Informieren Sie sich ausführlich über das Unternehmen. Denken Sie außerdem daran, etwas zu essen und zu trinken mitzunehmen – der Tag wird sicherlich lang. Vitaminreiche und kohlenhydratarme Lebensmittel bieten sich besonders an – zum Beispiel Obst und belegte Vollkornbrote.

Strukturiertes Arbeiten

Viele Aufgaben sollen prüfen, ob Sie strukturiert arbeiten können. Zeigen Sie das auch bei anderer Gelegenheit, indem Sie den Schreibtisch ordentlich hinterlassen und Ihre Unterlagen sorgsam behandeln.

Zuhören

Hören Sie allen Beteiligten aufmerksam zu. Informationen über andere Bewerber/-innen oder das Unternehmen könnten interessant für Sie sein. Besonders in Gruppendiskussionen oder bei Rollenspielen lassen sich diese Hinweise gut verwenden.

Maß halten

Versuchen Sie, die richtige Mischung aus Zurückhaltung und Dominanz zu finden. Agieren Sie selbstsicher, aber drängen Sie andere nicht in den Hintergrund.

Pünktlichkeit

Wer zum Assessment-Center zu spät kommt, braucht eigentlich nicht mehr daran teilzunehmen. Packen Sie schon am Abend vorher Ihre Sachen und legen Sie sich Ihr Outfit zurecht. Fahren Sie rechtzeitig los und planen Sie einen ausreichend großen Zeitpuffer ein.



Don'ts

Aggressiv werden

Direkte und persönliche Angriffe sind tabu. Auch wenn Sie ein anderer Bewerber/eine andere Bewerberin provoziert, sollten Sie in Ihrer Kritik konstruktiv bleiben.

Sich verstellen

Aufgesetztes Verhalten wird sofort durchschaut. Versuchen Sie daher nicht, sich zu verstellen oder eine Rolle zu spielen.

Alkohol und Drogen

Es versteht sich von selbst, dass während des Assessment-Centers kein Alkohol konsumiert werden darf. Wenn Sie nicht unbedingt rauchen müssen, dann lassen Sie es. Das macht meist keinen guten Eindruck.

Desinteresse

Wenn jemand etwas über das Unternehmen erzählt, hören Sie aufmerksam zu und stellen Sie danach ruhig Fragen. So beweisen Sie Interesse.

Kritik am Unternehmen

Äußern Sie auf keinen Fall Kritik am Unternehmen (z. B. wenn das Assessment-Center schlecht organisiert ist), auch nicht gegenüber anderen Bewerbern/Bewerberinnen.

Falsche Scheu

Nervosität ist ganz normal, aber versuchen Sie möglichst, das nicht so zu zeigen. Vermeiden Sie es, auf den Boden zu starren oder mit herumliegenden Kugelschreibern oder sonstigen Gegenständen herumzuspielen.



Weiterführende Links zu Einstellungstests und Assessment-Centern

www.berufsstrategie.de

www.semigator.de

www.staufenbiel.de

Nachgefragt – Interview mit einer Personalerin

Viele Ausbildungsportale im Internet bieten Ausbildungssuchenden die Möglichkeit, ein Profil zu erstellen, anhand dessen sie von Unternehmen gefunden werden können. Sind Ausbildungsportale aus Ihrer Sicht eine gute Möglichkeit, um eine Ausbildungsstelle zu finden?

Solche Portale sind auf jeden Fall eine gute Möglichkeit für die Ausbildungsplatzsuche. Dort kann man außerdem Berufe entdecken, die einem vorher noch gar nicht bekannt waren. Mein Tipp ist außerdem, nicht nur auf ein Pferd zu setzen! Das heißt: zusätzlich bewährte Wege wie Personalmessen oder die Bundesagentur für Arbeit mit ihrer Jobbörse für Gespräche und Beratung zu nutzen.

Was halten Sie von kreativen Bewerbungen, die auf den ersten Blick aus der Masse hervorstechen?

Sich positiv abzuheben ist vorteilhaft – vor allem wenn viele Bewerbungen auf dem Tisch liegen. In kreativen Berufen unterstreicht die anders gestaltete Bewerbung die Eignung. Wir bilden z. B. Kaufleute im Gesundheitswesen oder Sozialversicherungsfachangestellte aus. In diesen kaufmännischen Berufen geht es um Kundenorientierung, wirtschaftliches Denken und zugleich darum, die Gesetze im Blick zu haben. Ein gut formuliertes, schlüssiges und auf das Unternehmen „zugeschnittenes“ Anschreiben ist da der „Hingucker“.

Wie wichtig ist Ihnen der optische Eindruck, den ein Bewerber/eine Bewerberin beim Vorstellungsgespräch macht?

Natürlich reagieren die meisten Menschen als „Augenwesen“ auf den optischen Eindruck. Dennoch sollte dieses Thema den Stresspegel nicht ansteigen lassen. Zum Beispiel zählt zu den Bewerbungsbasics, nicht unbedingt in der Uralt-Liebblingsjeans zu erscheinen. „Verkleiden“ muss sich aber niemand. Entscheidend ist eine gepflegte Gesamtoptik.

Noch viel wichtiger ist, im Gespräch Begeisterung und Interesse für den angestrebten Beruf auszustrahlen. Wissbegierig zu sein. Auch mal zu lächeln. Das entspannt und bringt Sympathiepunkte.





Bewerber/-innen um einen Ausbildungsplatz haben in den seltensten Fällen berufliche Qualifikationen vorzuweisen. Worauf achten Sie neben den Noten am meisten in einem Bewerbungsgespräch?

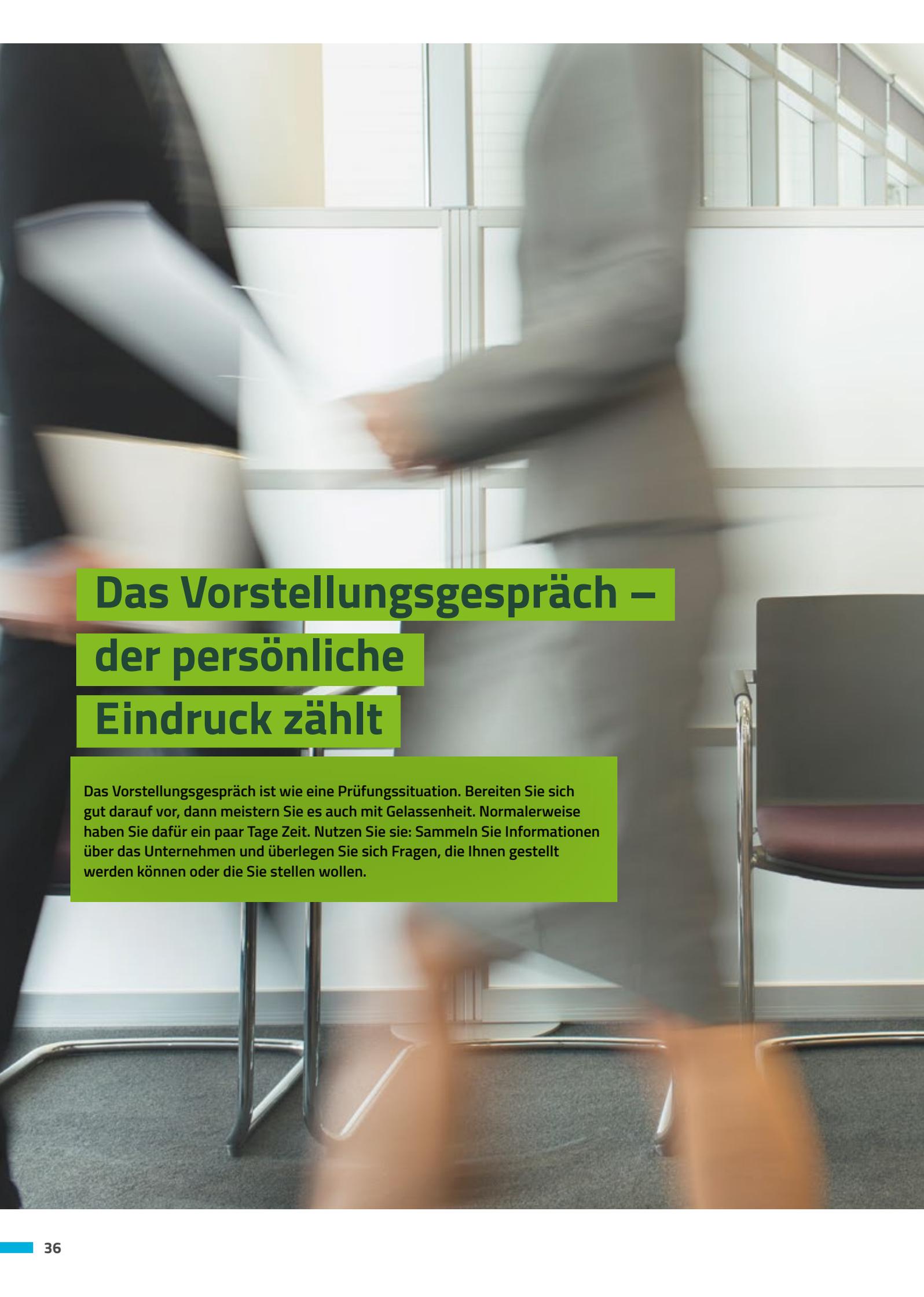
Arbeitgeber möchten die richtige Person für eine Stelle finden. Dabei sind die Noten nur ein Aspekt. Im Gespräch geht es aber vor allem um die Persönlichkeit. Wir und natürlich auch die bzw. der künftige Auszubildende möchten wissen, wie gut wir zueinander passen. Vorab ist es nützlich, sich zu beobachten und immer mal wieder zu überlegen: Was kann ich besonders gut? Wo zeigt sich das? Bringe ich aus einem meiner Hobbys Erfahrungen und Fähigkeiten mit, die für die Stelle wichtig sind? Eltern, Geschwister, Lehrer/-innen sowie Freunde/Freundinnen können bei der Antwortsuche helfen.

Lassen sich mäßige Schulnoten wettmachen?

Sicher ist das möglich: Immer mehr Unternehmen laden inzwischen alle Bewerber/-innen zu einem Test – ggf. online – ein.

Eine besonders gute Gelegenheit ist ein Praktikum. Hier können Sie zeigen, dass Ihnen die Stelle wichtig ist.

Ein weiterer Tipp: Denken Sie nicht nur an Ihren Lieblingsberuf. Recherchieren Sie unterschiedliche Möglichkeiten und holen Sie sich ruhig Unterstützung. Es gibt z. B. Patenschaftsprojekte bei verschiedenen Dienststellen der Bundesagentur für Arbeit oder bei Stadtverwaltungen. Sie werden dort intensiv bei Ihrer Stellensuche begleitet.



Das Vorstellungsgespräch – der persönliche Eindruck zählt

Das Vorstellungsgespräch ist wie eine Prüfungssituation. Bereiten Sie sich gut darauf vor, dann meistern Sie es auch mit Gelassenheit. Normalerweise haben Sie dafür ein paar Tage Zeit. Nutzen Sie sie: Sammeln Sie Informationen über das Unternehmen und überlegen Sie sich Fragen, die Ihnen gestellt werden können oder die Sie stellen wollen.



Die Vorbereitung – gut und umfassend informieren

Es macht immer Eindruck, wenn sich ein Bewerber/eine Bewerberin im Gespräch zu seinem/ihrem Wunschausbildungsberuf und -unternehmen äußern kann. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich vor Ihrem Gespräch über das Unternehmen, dessen Philosophie, Aufgabenbereiche und Strukturen erkundigen. Die Informationen findet man in Infobroschüren, bei der Industrie- und Handelskammer oder auf der Website des Betriebs. Eventuell kennen Sie ja jemanden, der bereits in Ihrem Wunschunternehmen arbeitet und der Ihnen mehr darüber erzählen kann.

Das Gespräch – so kann es ablaufen

Das Vorstellungsgespräch folgt keinem bestimmten Muster, setzt sich aber üblicherweise aus festen Bestandteilen zusammen. Im Normalfall werden Sie in den Raum gebeten und stellen sich kurz vor. Manchmal folgt eine kurze Präsentation des Unternehmens. Eventuell werden Sie gebeten, Ihren Lebenslauf vorzustellen, bevor Ihr Gegenüber Ihnen Fragen dazu stellt.

Ein beispielhafter Gesprächsverlauf

- Begrüßung
- Vorstellung der Beteiligten
- Informationen über das Unternehmen
- Persönliche Daten (Vorstellung Ihrer Person, Fragen zu Ihrem Lebenslauf, Fragen zu Ihrem persönlichen Umfeld, Fragen zu Ihrer Berufswahl, Fragen zum Grund Ihrer Bewerbung)
- Fachliche Eignung (Leistungen, Kenntnisse, Erfahrungen, Vorstellungen und Erwartungen)
- Persönliche Eignung (subjektive Eignungseinschätzung, Analyse von Stärken und Schwächen sowie Zielen und beruflichen Ambitionen)
- Rahmendaten (Einstiegsdatum, Tätigkeit, Perspektive, Erwartungen, Gehalt, sonstige Leistungen)
- Ihre Fragen
- Abschluss (Dank, Informationen über den weiteren Entscheidungsprozess)
- Verabschiedung (Smalltalk und gute Wünsche)

Der Bewerbungsprozess – gut organisiert

Wahrscheinlich werden Sie sich gleichzeitig auf mehrere Ausbildungsplätze bewerben, da Sie nicht davon ausgehen können, auf Ihre erste Bewerbung gleich eine Zusage zu bekommen. Machen Sie sich Notizen darüber, wann Sie welche Bewerbung abgeschickt haben. In den meisten Unternehmen wird es gerne gesehen, wenn Bewerber/-innen sich etwa zwei Wochen nach dem Abschicken erkundigen, ob ihre Bewerbung eingegangen ist, und höflich nachfragen, wann in etwa die Rückmeldung zu erwarten ist. Damit signalisieren Sie Ihr Interesse an der Stellenausschreibung und zeigen Engagement.



Typische Fragen und gute Antworten darauf

Bei einem Vorstellungsgespräch wissen Sie nie genau, welche Fragen Sie zu erwarten haben. Aber es gibt einige, die fast immer gestellt werden. Wie man auf diese am besten antwortet, klären wir hier. Fragen, die sich auf Ihre sexuelle Orientierung, Ihre Familienplanung (auch eine bestehende Schwangerschaft), Ihre politischen und religiösen Ansichten oder Ihren Gesundheitszustand beziehen, müssen Sie übrigens nicht beantworten.

1. Wo sehen Sie sich in 5 Jahren?

Mit dieser Frage möchte der/die Personaler/-in herausfinden, ob Sie sich Gedanken über Ihre Zukunft machen und ob Sie einen konkreten Plan haben. Achten Sie bei der Antwort darauf, dass sich Ihre Pläne mit den Vorstellungen des Unternehmens decken. Erwähnen Sie auch, dass Sie flexibel genug sind, um davon abzuweichen, wenn die Situation es erfordert.

2. Wo liegen Ihre Schwächen?

Hier ist Arrigozanz fehl am Platz. Aussagen wie „Ich habe keine Schwächen“ sind unsympathisch und nicht glaubwürdig. Aber auch zu ehrliche Antworten wie „Ich komme morgens nicht aus dem Bett und bin öfter spät dran“ können schaden. Nennen Sie eine echte Schwäche, die sich mit Ihrem Ausbildungswunsch vereinbaren lässt – Stichwort: Schwäche in Stärke ummünzen.

3. Wo liegen Ihre Stärken?

Hier ist die richtige Mischung aus Selbstbewusstsein und Bescheidenheit gefragt. Wenn Sie Stärken haben, die in dem Beruf gefragt sind, dann nennen Sie diese zuerst. Außerdem ist jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen, um zu erwähnen, dass Sie gut mit Stress zurechtkommen sowie zuverlässig und motiviert sind.

4. Was mögen Sie gar nicht und wie gehen Sie damit um?

Achten Sie darauf, Ihre Antwort allgemein und sachlich zu formulieren (also nicht „Ich finde es schrecklich, wenn man mich anschreit“, sondern z. B. „Mangelndes Einfühlungsvermögen, Intoleranz oder Unhöflichkeit“). Politische oder sozialkritische Äußerungen sind problematisch und sollten vermieden werden. Nennen Sie am besten etwas Interessantes, aber Unverfängliches.

5. Warum haben Sie sich bei uns beworben?

Mit dieser Frage soll erkundet werden, wie wichtig es Ihnen ist, die Ausbildung genau bei diesem Unternehmen zu absolvieren. Wenn Sie sich im Vorfeld mit der Firmengeschichte und der Unternehmensphilosophie beschäftigen, können Sie im Gespräch Verknüpfungen mit Ihren Qualifikationen, Wünschen und Stärken herstellen.

6. Warum denken Sie, dass Sie der/die Richtige für diese Stelle sind?

Bei dieser Stressfrage will der/die Personaler/-in sehen, wie Sie reagieren. Bewahren Sie Ruhe, gehen Sie auf Qualifikationen und wichtige Aspekte Ihres Profils ein und stellen Sie dabei eine Verbindung zu Ihren zukünftigen Aufgabengebieten her.

7. Wie gehen Sie mit Stress um?

Dass jeder Beruf stressig sein kann, ist bekannt. Daher zielt diese Frage lediglich darauf ab zu erfahren, in welcher Weise Sie aufkommenden Stress kompensieren. Beantworten Sie diese Frage mit konkreten Tätigkeiten, die Ihnen helfen, sich wieder zu entspannen (z. B. Sport oder Entspannungsübungen).

So lief's bei mir

„Bei meinem Vorstellungsgespräch habe ich mir aus Versehen Kaffee übers weiße Hemd gekippt. Das war mir total peinlich, aber der Personaler, bei dem ich das Gespräch hatte, hat total locker reagiert und den Ausbildungsplatz habe ich trotzdem bekommen.“

Sebastian (19), seit 2 Jahren in der Ausbildung zum Medizinischen Fachangestellten

„Vor meinem Vorstellungsgespräch war ich sehr unsicher, weil ich noch so jung bin. Aber die Dame von der Personalabteilung war sehr freundlich und fand es gut, dass ich bereits mein Schülerpraktikum im gleichen Betrieb gemacht hatte.“

Franziska (16), seit 4 Wochen in der Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel

„Sagen wir es so: Ich hätte mir das erste Bewerbungsgespräch bedeutend schlimmer vorgestellt. Abgesehen davon, dass ich komplett overdressed war, lief es ganz gut. Meinen Ausbildungsplatz habe ich dann nach dem fünften oder sechsten Gespräch bekommen.“

Tobias (20), in der Ausbildung zum Kfz-Mechatroniker

Auch bei kritischen Fragen gelassen bleiben

Denken Sie immer daran: Ein Unternehmen lädt Sie nur zum Vorstellungsgespräch ein, wenn es an Ihnen interessiert ist. Bleiben Sie also gelassen, auch wenn kritische Fragen gestellt werden. Meist geht es vor allem darum, wie Sie mit der Situation umgehen.



Bewerber-Knigge – worauf es noch ankommt

1. Dresscode

Die Kleidung sollte zum Unternehmen passen. Orientieren Sie sich daran, was die Leute tragen, die Ihren Traumjob schon haben.

2. Handschlag

Strecken Sie Ihrem/Ihrer Gesprächspartner/-in nicht die Hand entgegen. Warten Sie ab, ob er Sie per Händedruck begrüßen möchte.

3. Vorstellen

Nennen Sie nicht einfach Ihren Namen. Sammeln Sie Sympathiepunkte durch eine Formulierung wie „Guten Tag, Herr Müller. Mein Name ist Maximilian Schneider. Es freut mich, Sie kennenzulernen“.

4. Herein

Betreten Sie den Raum erst, nachdem der/die Gesprächspartner/-in die Tür geöffnet und Sie hineingebeten hat. Schließen Sie hinter sich die Tür, wenn Sie als Letzte/r den Raum betreten.

5. Hinsetzen

Setzen Sie sich erst, nachdem Ihnen ein Stuhl angeboten wurde.

6. Bewerbungsunterlagen

Legen Sie Ihre Unterlagen vor sich auf den Tisch. So haben Sie sie gleich griffbereit.

7. Getränk

Wird Ihnen ein Getränk angeboten, wählen Sie am besten stilles Wasser. Vermeiden Sie Kohlensäurehaltiges sowie Getränke, die Zähne oder Zunge verfärben.





Dos

Entspannte Anreise

Fahren Sie rechtzeitig los und berücksichtigen Sie mögliche Staus, Verspätungen oder die Parkplatzsuche, wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind.

Augenkontakt

Sehen Sie Ihrem/Ihrer Gesprächspartner/-in in die Augen, wenn Sie mit ihm/ihr reden. Blicken Sie auch in die Runde, wenn mehrere Leute anwesend sind.

Gestik

Unterstreichen Sie mit Gestik und Mimik das Gesagte und lächeln Sie ruhig, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet.



Don'ts

Ungeduld

Beschweren Sie sich nicht, wenn sich Ihr/-e Gesprächspartner/-in verspätet. Nach 15 Minuten Wartezeit ist es angebracht, freundlich zu fragen, inwieweit sich der Termin verzögert.

Alkohol

Lehnen Sie alkoholische Getränke ab, selbst wenn Ihr/-e Gesprächspartner/-in Alkohol trinkt.

Ins Wort fallen

Lassen Sie Ihr Gegenüber mit dem Gespräch beginnen und stets ausreden.

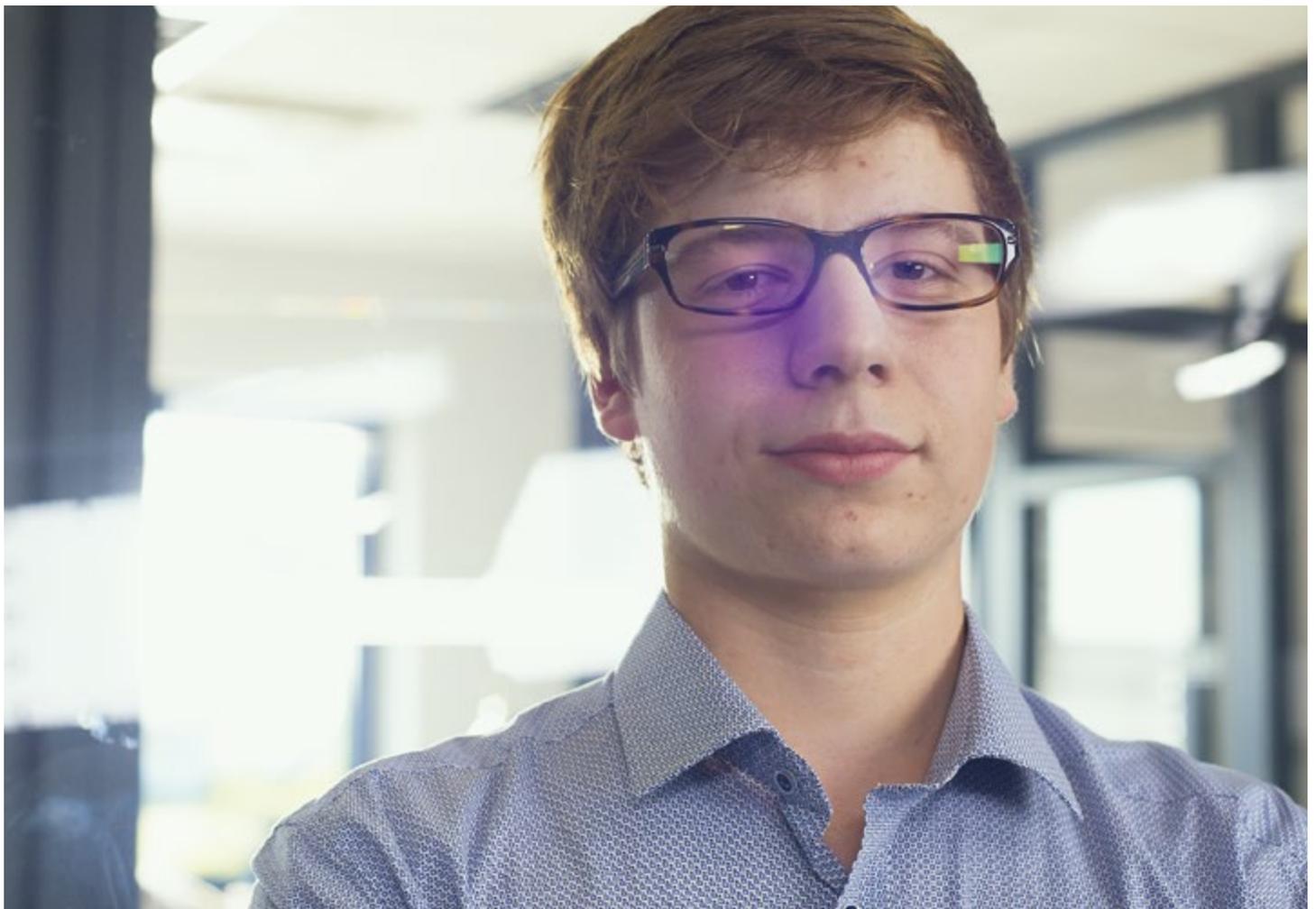


Jetzt sind Sie gefragt

Üblicherweise werden in einem Bewerbungsgespräch die wichtigsten Punkte erörtert. Aber gegen Ende des Gesprächs werden Sie sicher gefragt, ob für Sie noch Fragen offengeblieben sind. Überlegen Sie sich am besten vorher, was Sie wissen möchten. Fragen zu Gehalt, Überstunden, Sonderzahlungen und Urlaub sollten Sie erst gegen Ende der Unterhaltung stellen.

Mögliche Fragen

- Wie lange bilden Sie schon in dem Beruf aus?
- Wie viele Auszubildende bilden Sie insgesamt und in diesem Beruf aus?
- Wie häufig findet der Berufsschulunterricht statt?
- Wie sieht meine Einarbeitungsphase/Betreuung aus?
- Bin ich in ein Team eingebunden?
- Wer sind meine weiteren Vorgesetzten und Kollegen und Kolleginnen?
- Habe ich einen persönlichen Betreuer/eine persönliche Betreuerin?
- Welche Abteilungen werde ich kennenlernen?
- Wie sieht mein Arbeitsplatz aus?
- Welche Übernahmechancen bestehen?
- Kann ich bei guten Leistungen meine Ausbildungszeit verkürzen?
- Wann kann ich mit einer Rückmeldung rechnen?



Innere Ruhe finden – mit einfachen Entspannungsübungen

Wenn Ihnen alles über den Kopf wächst, wirken kleine Entspannungsübungen Wunder. 2 Übungen, die Ihnen helfen, gelassener zu werden, haben wir hier für Sie.

An- und entspannen

Nehmen Sie auf einem Stuhl Platz und versuchen Sie, möglichst aufrecht und entspannt zu sitzen. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Körper und spannen Sie alle Muskeln an, die Sie aktivieren können. Halten Sie die Spannung für ca. sieben Sekunden. Dann lassen Sie locker und entspannen alle Muskeln. Spüren Sie nach, wie sich Ihr Körper anfühlt. Wiederholen Sie diese Übung noch ein- bis zweimal.

Yoga

Stellen Sie sich aufrecht hin und verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße, die fest auf dem Boden ruhen. Winkeln Sie jetzt Ihr rechtes Bein an, indem Sie den rechten Fuß an der Innenseite Ihres gestreckten linken Beines langsam aufwärtsbewegen. Das Knie bleibt nach außengerichtet. Führen Sie nun Ihre Arme nach oben, bis sich Ihre Handflächen über dem Kopf berühren. Atmen Sie tief ein und strecken Sie dabei die Arme weiter in die Höhe, ohne die Handflächen voneinander zu lösen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Gesund zu wissen!

Kurz vor Beginn des Vorstellungsgesprächs ist eine gewisse Aufregung ganz normal. Sie kann sogar hilfreich sein. Doch falls die Anspannung überhandnimmt: Mit welcher einfachen Atemtechnik finden Sie wieder zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit?

Einfach beim Einatmen und Ausatmen zählen. Zum Beispiel 4 Sekunden einatmen und 4 Sekunden wieder ausatmen. Ziel sollte es sein, eine gleichmäßige und konstante Atmung zu erzielen. Atmen Sie einfach durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.



Die Ausbildungs - alternativen – viele Wege führen zum Ziel

Wenn es nicht sofort mit der Wunschausbildung klappt oder die Entscheidung für einen Ausbildungsberuf schwerfällt, gibt es verschiedene Alternativen, die Sie an Ihr Ziel bringen können. Sie werden sehen: Es stehen Ihnen eine ganze Reihe weiterer Möglichkeiten offen.



Eine Welt voller Möglichkeiten

Das freiwillige soziale Jahr – Engagement zeigen

Im freiwilligen sozialen Jahr sind Sie schwerpunktmäßig entweder in soziale oder in ökologische Projekte und Aufgaben eingebunden. Sie arbeiten z. B. in Jugendzentren, Krankenhäusern sowie Alten- und Pflegeheimen oder aber in der Landwirtschaft, im Tier- oder Naturschutz, in Umweltämtern und Bildungsstätten. Der Einsatz wird in der Regel mit einem Taschengeld honoriert, Unterkunft und Verpflegung werden zum Teil gestellt, mindestens aber wird ein Zuschuss gewährt. Voraussetzungen, die Sie erfüllen müssen, sind ein Interesse für entsprechende Einrichtungen und Tätigkeiten, Engagement und das vollendete 16. Lebensjahr.

Weitere Infos zum freiwilligen sozialen Jahr

www.freiwilliges-jahr.de
www.bmfsfj.de
www.pro-fsj.de
www.dsj.de



Der freiwillige Wehr- oder Zivildienst – Verantwortung übernehmen

Auch wenn der Wehr- oder Zivildienst seit einigen Jahren nicht mehr verpflichtend ist, besteht für junge Frauen und Männer dennoch die Möglichkeit, beide Tätigkeiten auf freiwilliger Basis auszuüben. Der ehemalige Zivildienst heißt nun Bundesfreiwilligendienst, kann zwischen 6 und 24 Monaten ausgeübt werden und wird mit einem Taschengeld monatlich vergütet. Weitere Informationen erhalten Sie auf www.bundesfreiwilligendienst.de

Der freiwillige Wehrdienst (FWD) kann bis zu 23 Monaten ausgeübt werden und wird höher vergütet, je länger Sie tätig sind. Die Website der Bundeswehr enthält weitere Informationen: www.bundeswehr.de

Ein höherer Schulabschluss – weiterqualifizieren

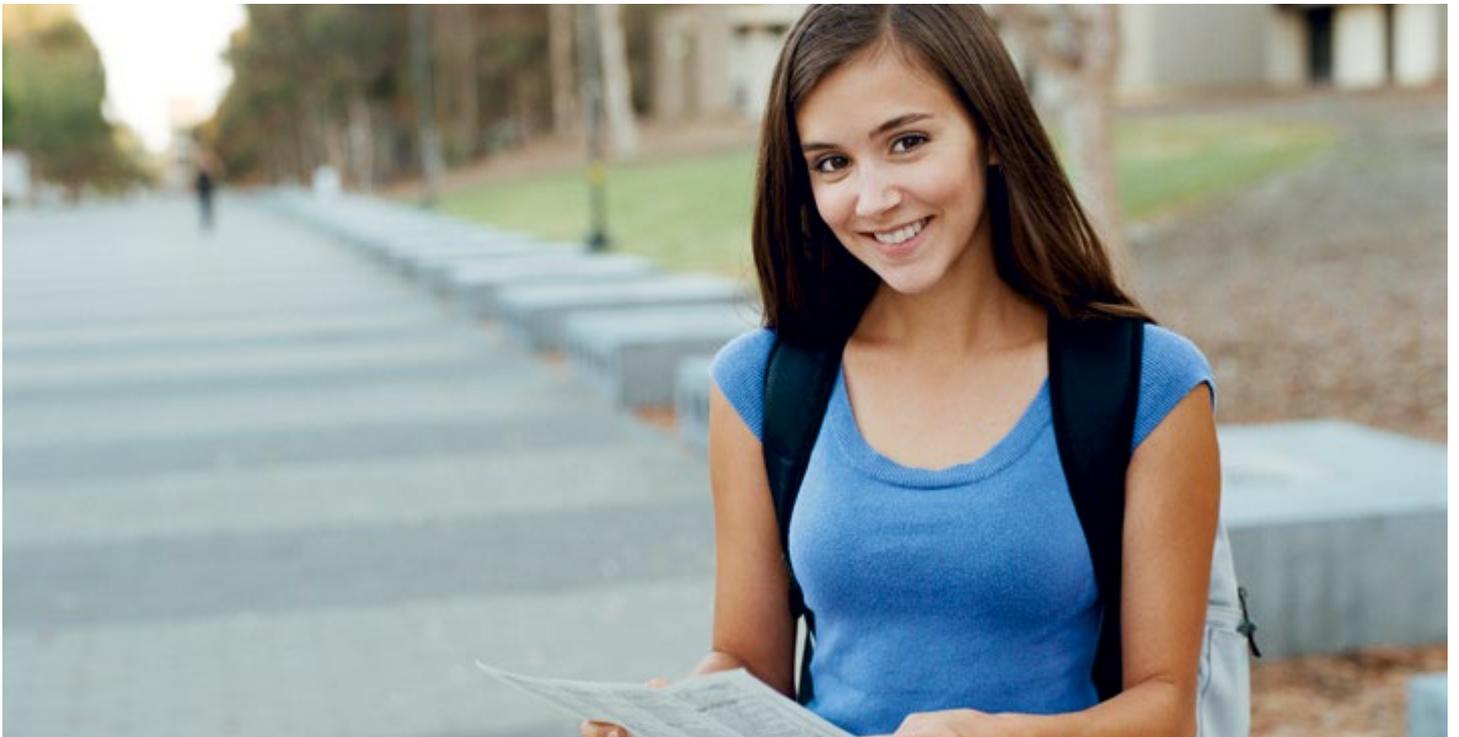
Mit dem Besuch einer Fachoberschule oder Berufsfachschule können Sie nicht nur einen höheren Schulabschluss erwerben, sondern werden auch auf bestimmte Berufszweige vorbereitet. Oder Sie kombinieren von Anfang an Ihre Ausbildung mit einer höheren schulischen Qualifikation.

Übrigens: Nicht in jedem Fall ist das Abitur notwendig, um eine Hochschule zu besuchen. So kann zum Beispiel eine abgeschlossene Berufsausbildung in Kombination mit einigen Jahren Berufserfahrung oder auch einer beruflichen Fortbildung Sie für ein Studium an einer Hochschule qualifizieren. Die gesetzlichen Regelungen hierfür sind allerdings Ländersache und können daher je nach Standort sehr unterschiedlich sein. Wie die Möglichkeiten in Ihrem Bundesland aussehen, erfahren Sie unter www.studieren-ohne-abitur.de



Die passende Stelle finden

Wer sich unabhängig über den Bundesfreiwilligendienst (BFD) oder das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) informieren möchte, ist auf dem Portal www.bundes-freiwilligendienst.de genau richtig. Neben praktischen Tipps zur Bewerbung, zum Gehalt oder zur sozialen Absicherung kann man auf der Internetseite auch nach offenen Stellen suchen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, direkt mit Anbietern in Kontakt zu treten und ein Profil auf der Seite zu erstellen. Denn Sehen-und-gesehen-werden ist auch hier der schnellste Weg, um an eine Bufdi-Stelle zu kommen.



Der Auslandsaufenthalt – den Horizont erweitern

Ein Auslandsaufenthalt steht bei vielen Schüler/innen und Berufseinsteiger/innen hoch im Kurs – zu Recht. Denn eine Zeit im Ausland zu verbringen, erweitert den Horizont ungemein. Es fördert die Selbstständigkeit, das kulturelle Verständnis und die Fremdsprachenkenntnisse. Dennoch ist es nicht immer leicht, eine sinnvolle Tätigkeit vor Ort zu finden, und oft fallen hohe Kosten an. Überlegen Sie daher genau, was Sie sich von einem Auslandsaufenthalt versprechen, und planen Sie Ihre Beschäftigung im Voraus.

Falls Sie sich für Work & Travel interessieren, müssen Sie sich zunächst entscheiden, ob Sie Ihre Reise selbst planen oder eine Organisation damit beauftragen möchten. Je nach Reiseziel, Sprachkenntnissen und Budget kann beides für Sie sinnvoll sein. Sie sollten Ihre Optionen gut prüfen, bevor Sie sich entscheiden, denn auch im Preis und in der Betreuung vor Ort unterscheiden sich die Anbieter erheblich voneinander.

Weitere Infos zum Auslands- aufenthalt

www.auslandsaufenthalt.org
www.auslandsjahr.org
www.travelworks.de



Gesund zu wissen!

Denken Sie in Phasen, in denen wieder mehr Zeit bleibt, auch an ein regelmäßiges Fitnessprogramm. Mit wenig Aufwand können Sie viel für sich tun. Welche Empfehlung gibt die Deutsche Herzstiftung für ein regelmäßiges wöchentliches Training?

Zum Schutz des Herzens ist es optimal, mindestens 3 bis 5 mal in der Woche für jeweils mindestens 30 Minuten Sport zu treiben.



Rückschläge besser verkraften

Mit Absagen umgehen

Sie haben sich viel Mühe gemacht und gespannt auf eine Antwort gewartet. Und dann erhalten Sie nichts weiter als eine standardisierte Absage. Natürlich ärgert Sie das, aber wie damit umgehen?

Zuallererst: Eine Absage ist keine Niederlage und bedeutet nicht, dass Sie ungeeignet sind. Vielleicht waren andere Bewerber besser geeignet oder es wurde nur flüchtig über Ihre Unterlagen geschaut. Denken Sie positiv. Irgendwann wird es schon klappen. Bewerben Sie sich weiter oder sehen Sie sich nach Alternativen um.

Online-Plattform „FIDEO“

Die meisten Schulabgänger/innen müssen etliche Bewerbungen schreiben und erhalten viele Absagen, bevor sie einen Ausbildungsplatz finden. Der Bewerbungsprozess kann auf Dauer zermürend sein und Sie sollten Negativerlebnisse nicht persönlich nehmen. In der Realität ist dies oft leichter gesagt als getan. Reagieren Sie deshalb frühzeitig, wenn Sie dauerhaft schlecht gelaunt oder niedergeschlagen sind. Aus gewöhnlichen Stimmungsschwankungen kann unter Umständen auch eine ernstzunehmende Depression werden. Erste Hilfe bietet dann die Online-Plattform www.fideo.de, denn dort finden Betroffene, Angehörige und Freunde sowie Pädagogen umfangreiche Informationen zum Thema Depression. Sie können einen Test absolvieren oder ein aktuelles, **professionell** moderiertes **Selbsthilfe-forum** besuchen und erhalten bei Bedarf viele wertvolle Informationen.



Das Berufspraktikum – Sicherheit gewinnen

Auch ohne Ausbildungsplatz müssen Sie nicht untätig herumsitzen. Wie wäre es stattdessen mit einem Praktikum? Das bietet Ihnen eine gute Möglichkeit, Ihre Chancen auf Ihren gewünschten Ausbildungsplatz zu erhöhen und zu testen, ob Sie die richtige Berufswahl getroffen haben. Fragen Sie ruhig auch aktiv bei Unternehmen nach, wenn diese aktuell keine Angebote ausgeschrieben haben.

Das Berufsvorbereitungsjahr – Orientierung finden

Mit dieser einjährigen berufsvorbereitenden Maßnahme können Sie Ihre Chancen auf dem Ausbildungsmarkt nicht nur erhöhen, sondern vor allem auch Interessenschwerpunkte erkennen. Oder Sie absolvieren ein Berufsgrundbildungsjahr, das schon ganz gezielt auf bestimmte Ausbildungswege (Technik, Verwaltung, Wirtschaft o. Ä.) vorbereitet.

Das Nachvermittlungsverfahren – neue Chancen erhalten

Sie haben sich um einen Ausbildungsplatz bemüht, doch Ihre Suche war nicht von Erfolg gekrönt? Das ist schade, aber kein Grund aufzugeben. Die Bundesagentur für Arbeit bietet jungen Menschen, die innerhalb der normalen Frist keine Ausbildungsstelle gefunden haben, ein sogenanntes Nachvermittlungsverfahren an. Dabei wird versucht, Ausbildungsplätze, die nicht vergeben werden konnten, mit Ausbildungssuchenden zu besetzen. Allerdings kann bei diesem Verfahren nicht jeder Bewerberwunsch erfüllt werden.



**Die BARMER –
Gesundheit weiter
gedacht**





Wir machen uns für Sie stark – jetzt und in Zukunft

Die Welt verändert sich. Täglich. Und immer schneller.
Die Anforderungen in der Ausbildung und im Beruf steigen.
Das Leben wird mobiler, mit atemberaubender Geschwindigkeit.
Unsere Familien und Freundschaften werden immer offener.
Der Fortschritt ist manchmal schneller als wir selbst.
Deshalb ist es wichtig vorauszudenken. Was wird morgen sein?
Wie werden wir leben? Wird es uns gut gehen?
Und wer ist später für uns da?

Ihre BARMER

Was bietet mir die BARMER?

Worauf Sie bei der Wahl Ihrer Krankenkasse achten sollten, sagen Ihnen unsere Fachleute. Sie kennen sich aus mit den Themen Gesundheit, Berufsstart und Ausbildung. Weil Gesundheit wichtig ist, unterstützen wir Sie – mit Angeboten zur Prävention und einem großen Spektrum medizinischer Leistungen.

Was Jugendliche und Azubis brauchen, ist uns wichtig. Wir hören zu, schauen hin und geben Tipps zu Trends und Chancen für ein gesünderes Leben. Nachfragen lohnt sich.

BARMER Teledoktor-App: Per Videosprechstunde zum Arzt

Bei Alltagsbeschwerden können Sie in wenigen Minuten eine Krankschreibung oder ein E-Rezept erhalten, Ihre Hautbeschwerden checken lassen oder einen Termin mit Fachärzten vor Ort vereinbaren. Mehr Informationen unter: www.barmer.de/teledoktor

BARMER-App: Alles Wichtige online erledigen

Sparen Sie Zeit und Papier und steuern Sie Anliegen rund um Ihre Krankenversicherung digital mit der BARMER-App.

Hautcheck vor 35

Als Extraleistung für BARMER Versicherte, alle 2 Jahre kostenlos bis zum Alter von 34 Jahren.

Keine Zuzahlungen bis zum 18. Lebensjahr

Gilt für ärztliche Beratung, Untersuchung und Verordnung von Verhütungsmitteln (bis zum 20. Lebensjahr ist die Pille kostenfrei).

100 Prozent Kostenübernahme für Reiseschutzimpfungen

Für Ihre Reisen sind bestimmte Impfungen notwendig? Wir übernehmen die Kosten dafür komplett und schonen so Ihr Urlaubsbudget.

Bis zu 150 Euro im BARMER Bonusprogramm sichern

Ob Fitness-App, Sportverein, Online-Entspannungskurs, Impfung, oder Vorsorgecheck – mit allem können Sie in unserem Bonusprogramm punkten und werden dafür mit barem Geld belohnt – sofort. Und so einfach geht's: BARMER-App downloaden, Nachweise fotografieren und Geldprämie direkt auszahlen lassen.

Apps – digitale Angebote

Lieber digital unterwegs? Unsere Apps bieten mehr als nur Tipps zum Thema Gesundheit.

www.barmer.de/azubis

Das gibt es nur für Azubis!

- Aktion „Moveguide“
- Bewerbungstraining
- Kostenlose Ratgeberbroschüren



Unsere Geld-Zurück-Tarife

Sie sind Mitglied der BARMER und gehen überwiegend nur für Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen zum Arzt? Dann bekommen Sie mit unseren S/M/L-Tarifen einen Teil Ihrer Beiträge zurückerstattet. Bis zu 750 Euro Prämie in drei Jahren sind möglich.

Rundum gut geschützt – mit den Zusatzversicherungen unseres Partners

Gemeinsam mit unserem Partner HUK-COBURG Krankenversicherung bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Zusatzversicherungen zu exklusiven Bedingungen an, z. B. für Krankenhausbehandlung (Chefarztbehandlung, Ein- oder Zweibettzimmer) oder Zahnersatz.

So werden Sie Mitglied

Sie möchten sich bei der BARMER krankenversichern?

So einfach geht's:

Füllen Sie einfach online den Mitgliedsantrag aus:

www.barmer.de/mitglied-werden

Mitgedacht – weitergedacht



Damit Sie sofort alle nötigen Unterlagen bei Ihrem zukünftigen Arbeitgeber einreichen können, gibt es die Mitgliedsbescheinigung bei der BARMER direkt nach Beantragung der Mitgliedschaft.



Wir sind für Sie da

Persönlich

Sie haben Fragen zu unseren Leistungen oder Ihrem Versicherungsschutz? Unser Telefonservice hilft Ihnen weiter – 7 Tage in der Woche, rund um die Uhr:

0800 333 10 10*

service@barmer.de

Sie möchten, dass wir Sie anrufen? Schicken Sie uns per Online-Formular Ihre Telefonnummer und Ihren Wunschtermin. Wir rufen Sie dann zurück.

Online

Vieles lässt sich heute übers Internet erledigen. Nutzen Sie die Möglichkeiten auf unserer Website, von zu Hause oder unterwegs – wo immer Sie wollen.

www.barmer.de

Infos für Schüler/-innen und Azubis

www.barmer.de/schueler-azubis

Infos für Studierende

www.barmer.de/studierende

Social Media

Entdecken Sie interessante Themen rund um Ihre Gesundheit, spannende Health Hacks und lassen Sie sich von gesunden Rezepten inspirieren.

Instagram

www.barmer.de/instagram

TikTok

www.barmer.de/tiktok

Facebook

www.barmer.de/facebook

YouTube

www.barmer.de/youtube

Mobil

Auch unterwegs ist die BARMER für Sie da! Mit unserem Service können Sie zahlreiche Internetangebote mobil nutzen.

Eine Auswahl unserer Apps für unterwegs:

- **BARMER-App**
- **Teledoktor-App**

Sie können unsere Apps im Play Store bzw. im App Store herunterladen.

News

Bunte Themen rund um ein gesundes Leben finden Sie unter:

www.magazin.barmer.de



* Anrufe aus den deutschen Fest- und Mobilfunknetzen sind für Sie kostenfrei.



So wirst du Mitglied – in wenigen Schritten top versichert

Nutze einfach den QR-Code auf der nächsten Seite.





BARMER

Beste Leistungen für deine Gesundheit

**Jetzt zur BARMER wechseln –
ohne Aufwand, einfach und schnell**

Dein erstklassiger Versicherungsschutz: Von Gesundheits-Apps über digitale Services bis hin zu Beratungsverträgen mit anerkannten Spitzenmedizinerinnen – es gibt viele gute Gründe, die für die BARMER sprechen.

Profitiere von vielen Vorteilen und werde jetzt Mitglied – auch online. Scanne einfach den QR-Code oder besuche uns auf: www.barmer.de/mitglied-werden





Anhang: Stichwortverzeichnis

A		M	
Absagen	48	Motivationsschreiben	22
Anlagen	21, 23	N	
Anschreiben	20, 21	Nachvermittlungsverfahren	48
Assessment-Center	30, 31	O	
Ausbildungsarten	13	Online-Bewerbung	24, 25
Ausbildungsplatzsuche	14, 34	P	
Ausland	13, 15, 47	Praktikum	16, 17, 35, 48
B		Q	
Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)	15	Qualifikationen	22, 35, 39
Berufseignungstest	8	S	
Berufsvorbereitungsjahr	48	Schulabschluss	23, 46
Berufswahl	4, 9	Sonderausbildung	13
Bewerbung	18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27	Stellenbörsen	14
Bewerbungsfoto	20	U	
Bewerbungsmappe	20, 27	Umzug	15
C		V	
Chancen	48, 52	Verdienstmöglichkeiten	15
D		Vorstellungsgespräch	27, 36, 38, 39, 40
Duale Ausbildung	13	W	
E		Wehrdienst	46
Einstellungstest	28, 32	Weiterbildung	10
Entspannung	32	Work & Travel	47
I		Y	
Initiativbewerbung	27	Yoga	43
Interessen	6, 7, 8, 22	Z	
Interview	34	Zeugnis	23
K		Zivildienst	21, 46
Krankenversicherung	57		
L			
Lebenslauf	21, 22, 23		

Impressum

Herausgeber

BARMER
Postfach 11 07 04
10837 Berlin

Konzeption, Text und Gestaltung

Abt. Marketing
Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Druckerei

Johnen Druck GmbH & Co. KG
Bornwiese 5
54470 Bernkastel-Kues

© BARMER 2022

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit vorheriger schriftlicher
Einwilligung der BARMER.

Die BARMER übernimmt keine Garantie für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Inhalte und Verweise. Haftungsansprüche gegen die BARMER, welche sich auf die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen beziehen, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern keine vorsätzliche oder grob fahrlässige Pflichtverletzung vorliegt.