

pronova BKK
Partner für Ihre Gesundheit

Servicetelefon **0441 925138-4949**

24-Stunden-Gesundheitsberatung
0621 53391-4911

Hausanschrift pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen
Tel.: 0621 53391-1000
Fax: 0621 53391-7000

E-Mail interessenten@pronovabkk.de
www.pronovabkk.de



www.proberaum.pronovabkk.de

pronova BKK
Partner für Ihre Gesundheit



Bewerbung





Die Wahl des Ausbildungsberufes kann unter vielerlei Gesichtspunkten erfolgen: fachliches Interesse, Einkommensperspektiven und Sicherheit, Erreichbarkeit des Ausbildungsplatzes, Karrieremöglichkeiten, Aussichten auf einen Job im Ausland oder einen abwechslungsreichen Arbeitsplatz. Denkbar ist auch, dass man keinerlei besondere Interessen und keine besonderen Erwartungen mitbringt, sondern offen ist für verschiedene Ausbildungen. Der Zufall spielt so oft eine Rolle im Leben, warum nicht auch hier?

In jedem Fall jedoch muss man selbst aktiv werden, sich für eine Richtung entscheiden und sich gezielt auf einen passenden Ausbildungsplatz bewerben. Bei der Bewerbung sind verschiedene formale und inhaltliche Aspekte zu berücksichtigen – wir zeigen dir, worum es geht. Im ersten Teil der Broschüre findest du viele praktische Tipps – und zwar in zeitlicher Reihenfolge des Bewerbungsprozesses. Wir beginnen mit der Suche nach Ausbildungsplätzen, geben Tipps für die Formulierung von Anschreiben und Lebenslauf, verraten, worauf es im Bewerbungsgespräch und bei Tests ankommt.

Der zweite Teil dieser Broschüre wirft einen Blick hinter die Kulissen – wie ticken Arbeitgeber, wie kann man zusätzlich punkten und worauf sollte man hinsichtlich seines Auftretens achten? Im Anhang hast du die Möglichkeit, deine Aktivitäten zu dokumentieren, sodass du nie den Überblick verlierst.

Wir wünschen dir viel Erfolg!

Deine pronova BKK

Teil 1: Praxiswissen Bewerbung

Wie und wo finde ich geeignete Ausbildungsbetriebe?	4
Vollständig, ordentlich, wahrheitsgemäß und pünktlich: Deine Bewerbungsunterlagen	6
Keine reine Formsache: Dein Anschreiben	8
Mustergültig: Anschreiben	10
Mustergültig: Lebenslauf	12
Pech gehabt: Wie man mit Absagen umgeht	14
Ehrlich währt am längsten: Strategien für das Gespräch	16
Achtung, Stresstest: Der Bewerbungstest und seine Hintergründe	18
Weder Streichelzoo noch Kriegsschauplatz: Das Assessment-Center	20

Teil 2: Blick hinter die Kulissen

Punkten mit Zusatzqualifikationen	22
Einstellungssache Umgangsformen	24
Aus Ausbirdersicht: Was Bewerbungsunterlagen verraten	26
Zu guter Letzt: Punkten mit Fitness	28
Anhang: Bewerbungsplaner	30

Wie und wo finde ich geeignete Ausbildungsbetriebe?

Wer heute eine Ausbildungsstelle sucht, hat durchaus gute Karten. Denn viele Betriebe benötigen dringend guten Nachwuchs. Wenn du aber nicht auf irgendeinen Ausbildungsplatz aus bist, sondern etwas Besonderes im Auge hast, solltest du rechtzeitig und gezielt auf die Suche gehen. Je professioneller du alles planst und durchführst, desto größer sind deine Erfolgsaussichten.

Die Suche so breit wie möglich anlegen

Unternehmen warten nicht einfach nur auf Bewerbungen, die zufällig bei ihnen eingehen. Viele Unternehmen werden selbst aktiv und schalten Anzeigen für die Bewerbersuche. Angebote findet man in den regionalen Tageszeitungen oder auch auf den Internetseiten der Betriebe. Sehr gute Kontaktmöglichkeiten bieten auch Schulpraktika und Jobbörsen. Darüber hinaus gibt es viele weitere Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden und eine Initiativbewerbung zu starten. Auf der Suche nach Adressen kann man bei den Industrie-, Handels- und Handwerkskammern nachfragen oder im Arbeitsamt, man kann Job- und Ausbildungsmessen besuchen, in den Gelben Seiten blättern oder auch mal Gewerbegebiete abfahren und die Namen von dort ansässigen Unternehmen notieren. Gut sind auch Tage der offenen Tür – im Rahmen einer Betriebsbesichtigung kann man vielleicht schon erste Kontakte knüpfen. Soziale Netzwerke – im Internet und im richtigen Leben – bieten weitere Möglichkeiten, Tipps zu bekommen: Wer Freunde, Vereinskameraden, Bekannte, Verwandte oder die Mitglieder seines social networks im Internet über das „Projekt Ausbildungssuche“ informiert, aktiviert auf diesem Weg zahlreiche Helfer für die Suche. Und zu guter Letzt kann man auch selbst eine Anzeige in der Tageszeitung schalten.

Zeitliche Koordination schafft Durchblick

Eine klare und verbindliche zeitliche Planung ist die Basis einer erfolgreichen Bewerbung. Viele Ausbildungsplätze werden bereits ein Jahr im Voraus vergeben. Es ist also durchaus sinnvoll, bereits im letzten Schuljahr mit der Suche zu beginnen. Wer die Schule bereits hinter sich, aber noch keinen Ausbildungsplatz hat, wird sich entweder auf Branchen konzentrieren, die nicht so nachgefragt sind – oder die Wartezeit sinnvoll nutzen, etwa durch ein Praktikum. Auch mit Blick auf den Bewerbungsprozess selbst empfiehlt sich eine gute Zeitplanung.

Informationen einholen

Wenn du dich aufgrund einer Anzeige bewirbst, wird dein Ansprechpartner dort meist schon benannt. Wenn du dich eigeninitiativ bewirbst, kennst du den Ansprechpartner in der Regel nicht. Also musst du anrufen, um Näheres zu erfahren. Stell dich mit vollem Namen vor, sprich deutlich, schildere dein Anliegen („Ich bin auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz und wüsste gern, an wen ich meine Bewerbung schicken soll“) und notiere dir gewissenhaft alle Informationen. Lass dir den Namen des Adressaten buchstabieren – heißt er oder sie Meier, Maier, Mayer, Meyer oder gar Mayr? Eine fehlerhafte Anrede im Anschreiben kommt nie gut an. Vielleicht verbindet man dich zwecks Erstkontakt sogar gleich mit deiner Zielperson in der Personalabteilung – schildere kurz und sachlich dein Anliegen und bedanke dich für die Zeit, die dein Gegenüber dir widmet. Stelle im Telefonat außerdem die folgenden Fragen und mache dir entsprechende Notizen:

1. Welche Voraussetzungen muss ich für eine Bewerbung erfüllen?
2. Welche Auswahlverfahren (Gespräch, Test, Assessment-Center) werden durchgeführt?
3. Bis wann müssen meine Unterlagen vorliegen und was genau benötige ich (meist Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse)?



Tipps für das Telefonieren: Stimme macht Stimmung

- ☞ Sprich stets mit einem Lächeln. Auch wenn dein Gegenüber dich nicht sieht – ein Lächeln kann man immer auch hören. So sorgt man gleich im ersten Kontakt für einen Sympathiebonus.
- ☞ Telefoniere im Stehen oder wenigstens in aufrechter Sitzhaltung, niemals hingelümmelt – du kannst dann freier atmen, deine Stimme klingt entspannt und nicht gepresst.
- ☞ Telefoniere nicht im Freizeitlook – kleide dich so, wie du dich auch zum Bewerbungsgespräch anziehen würdest. Das stärkt dein Selbstwertgefühl und gibt deiner Stimme Sicherheit.
- ☞ Sprich klar und deutlich, vermeide Flapsigkeiten, Floskeln und Besserwissereien. Deine Stimme klingt entspannt und interessiert, nicht genervt. Man soll hören, dass du voller Vorfreude auf den Ausbildungsplatz bist.

Vollständig, ordentlich, wahrheitsgemäß und pünktlich: Deine Bewerbungsunterlagen



Die postalische Bewerbung

Üblich ist es, Anschreiben, Lebenslauf mit Foto und Zeugniskopien (in dieser Folge) in einem Klemmhefter einzureichen. Ob du dich für ein zusätzliches Deckblatt entscheidest, ist Geschmackssache (mehr hierzu im Kapitel über das Anschreiben). Außer deinem letzten Schulzeugnis füge bitte immer auch Bescheinigungen über geleistete Praktika und absolvierte Kurse sowie die Bescheinigung über ein eventuell geleistetes freiwilliges soziales bzw. ökologisches Jahr oder Ähnliches bei. Zeugnisse müssen in diesem Stadium in der Regel nicht beglaubigt sein – zieht man dich in die engere Wahl, wirst du entweder das Original oder eine beglaubigte Kopie zur Einsichtnahme nachreichen müssen. Verzichte deshalb bitte auf Notenkorekturen zu deinen Gunsten – du machst dich strafbar und riskierst darüber hinaus, wenn die Fälschung später auffliegt, die fristlose Kündigung. Streifige Ausdrücke oder Kopien sowie Flecken und Eselsohren auf den Unterlagen sind unbedingt zu vermeiden. Nimm dir bitte ausreichend Zeit, deine Bewerbungsmappe sauber zusammenzustellen.



Die Bewerbung per E-Mail

Die Bewerbung per E-Mail hat gegenüber der herkömmlichen Bewerbung mit der Post zwei große Vorteile:

1. Da man weder in Klemmhefter noch in Briefporto investieren muss, spart man – besonders wenn viele Unternehmen auf der Liste stehen – ordentlich Geld.
2. Eine auf elektronischem Weg übermittelte Bewerbung ist in Sekundenschnelle beim Empfänger. Für eine Bewerbung per E-Mail gelten ansonsten jedoch ähnlich strenge Kriterien – alles muss vollständig sein, der Wahrheit entsprechen und pünktlich eintreffen. Eselsohren spielen hier zwar keine Rolle, doch dafür hast du es zusätzlich noch mit technischen Anforderungen zu tun: Du musst auf jeden Fall sicherstellen, dass das für deine Unterlagen gewählte Datenformat für den Empfänger lesbar ist (eine PDF-Datei etwa ist in der Regel von jedermann zu öffnen). Bitte beachte, dass das unterschriebene Anschreiben in den Anhang gehört, im E-Mail-Formular selbst kannst du es kurz und knapp halten und auf Anschreiben, Lebenslauf und Zeugnisse im Anhang verweisen. Bevor du deine Bewerbungsunterlagen auf dem elektronischen Weg versendest, vergewissere dich bitte, dass das angeschriebene Unternehmen dieses Verfahren zulässt. Und noch eins ist wichtig: Nicht nur ist die elektronische Bewerbung schnell beim Empfänger, auch die Reaktion kann manchmal sehr schnell eintreffen – sei also darauf vorbereitet, dass eine Einladung oder eine Rückfrage umgehend erfolgen kann. Noch ein Wort zur E-Mail-Adresse: Achte auf einen seriös klingenden E-Mail-Account, vermeide Spaßadressen.

Äußerlichkeiten sind nicht entscheidend, aber sie spielen im Bewerbungsverfahren immer auch eine Rolle. Achte deshalb darauf, dass deine Unterlagen komplett sind, ordentlich aussehen und pünktlich eintreffen. Dabei ist es sekundär, ob du dich per E-Mail bewirbst oder auf dem postalischen Weg.



E-Recruitment

Insbesondere große Unternehmen gehen immer mehr dazu über, Ausbildungsstellen auf ihren Internetseiten auszuschreiben und hier auch eine erste Interessentenfilterung vorzunehmen. Du musst dann ein elektronisches Formular mit persönlichen Angaben ausfüllen. Mitunter finden sich auf der Bewerberseite an dieser Stelle auch einige Testfragen, die du innerhalb eines vorgegebenen Zeitraums lösen musst. Wenn das Unternehmen dich danach in die engere Auswahl einbezieht, wird man dir mitteilen, in welcher Form der weitere Bewerbungsprozess organisiert ist.

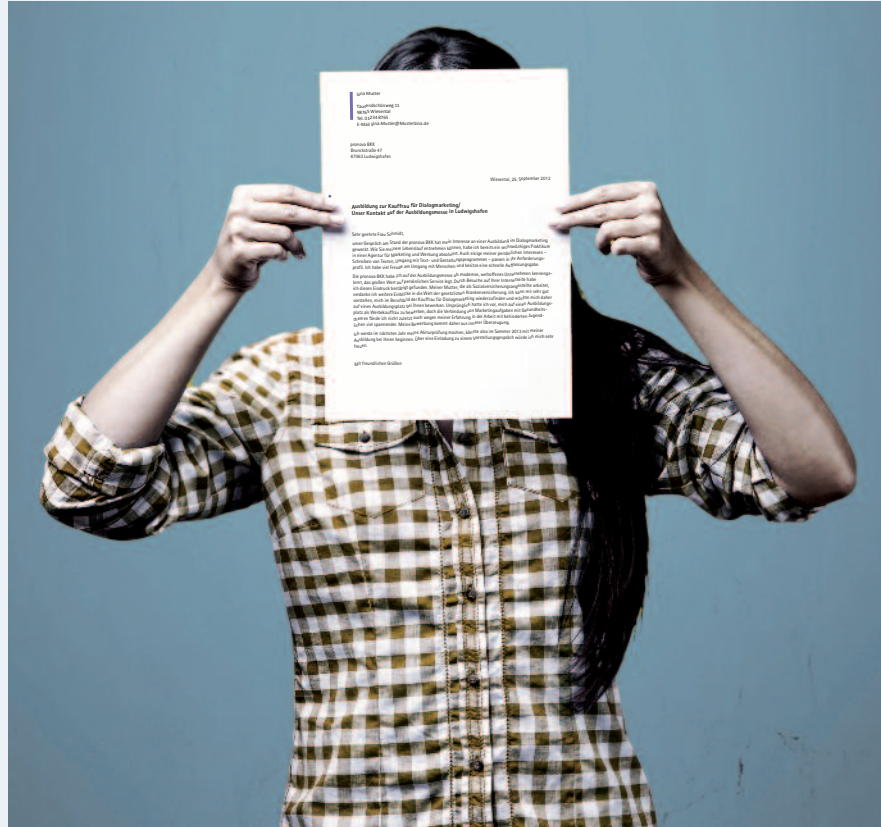


Eine eigene Internetseite?

In der Regel besteht eine Bewerbung aus Anschreiben, Lebenslauf und Zeugniskopien. Natürlich kannst du darüber hinaus auch eine eigene Internetseite mit weiteren Informationen über dich ins Netz stellen. Diese Internetseite sollte professionell programmiert, sauber gestaltet und textlich fehlerfrei sein – und sie muss inhaltlich relevant sein. Eine Personality-Show ist hier nicht erwünscht. Sinnvoll wäre die eigene Internetseite beispielsweise, wenn du dich um einen Ausbildungsplatz als Fotograf oder Mediengestalter bewirbst, um dort erste eigene Arbeiten zu präsentieren.

Die Datumszeile im Anschreiben – nur nach Norm?

Manche Bewerbungsratgeber folgen der Norm ISO 8601/EN 28601 und empfehlen die Schreibweise Jahr-Monat-Tag (also 2012-10-31). In den meisten europäischen Sprachen entspricht der Sprachgebrauch jedoch der Folge Tag-Monat-Jahr (der Monat darf auch ausgeschriebener sein). Das heißt: Bleibe ruhig beim 31. Oktober 2012 oder dem 31.10.2012 – das ist absolut korrekt und wird garantiert verstanden.



Keine reine Formsache: Dein Anschreiben

Viele Bewerbungsratgeber legen großen Wert auf Formalitäten und listen auf, welche formalen Kriterien von A wie Anrede bis Z wie Zeilenabstand ein Anschreiben einhalten sollte. Gewiss ist auch das nicht unwichtig, doch noch wichtiger ist es, das Anschreiben von der inhaltlichen Seite her richtig anzupacken. Denn das Anschreiben einer Bewerbungsmappe ist wie ein Liebesbrief an ein Unternehmen: Du musst glaubwürdig rüberbringen, warum du dich gerade dort bewirbst. Wer sich bei 200 Unternehmen mit dem gleichen Standardanschreiben bewirbt (und dann womöglich auch noch vergisst, die Anrede zu aktualisieren), darf sich nicht wundern, wenn die Bewerbung auf keine Resonanz stößt. Lies hier zunächst, worauf es ankommt. Auf den nächsten Seiten findest du dann zwei Musteranschreiben als Anregung.

Der Text: Bitte mit Herzblut

Egal ob elektronische Bewerbung oder konventionelle Briefsendung: Dein Anschreiben beginnt stets mit der korrekten Anrede und endet mit einer Grußformel und deiner Unterschrift. Der Text dazwischen entscheidet über das weitere Schicksal deiner Bewerbung, du solltest also mit Herzblut zur Sache gehen. Ein solcher Text schreibt sich nicht von selbst und sollte auch nicht einfach aus irgendwelchen Ratgebern abgeschrieben werden. Denn hier geht es ganz konkret um dich und ganz konkret um das Unternehmen und den Beginn einer mindestens dreijährigen Zusammenarbeit. Gehe in kurzen, knappen Sätzen auf diese Punkte ein: Wer

bist du, welche Voraussetzungen bringst du mit, wieso willst du diese konkrete Ausbildung machen – und warum möchtest du deine Ausbildung unbedingt in diesem Unternehmen machen? Das Unternehmen möchte umworben werden – doch übertreibe es nicht. Du solltest dich weder in inhaltsleeren Floskeln erschöpfen noch darfst du vollmundige Phrasen dreschen. Worte können eine gewaltige Macht entfalten – aber nur, wenn man spürt, dass etwas Echtes dahinter steht. Zu guter Letzt solltest du auf Fehlerfreiheit achten – vielleicht können deine Eltern, Geschwister oder ein Lehrer den Text nochmals gelesen.

Briefbogendesign: Nur etwas für Könner

Bezüglich der Gestaltung deines Anschreibens kannst du dich entweder für den sachlich-nüchternen Weg entscheiden, eine verbreitete Standardschrift wählen und auf zusätzliche Gestaltungselemente verzichten. Oder du entscheidest sich bewusst dafür, durch kleine Gestaltungselemente einen persönlichen Akzent zu setzen. Das solltest du aber nur dann machen, wenn du es wirklich kannst. Und denke daran, dass eine Bewerbung eine

ernsthafte Angelegenheit ist – lustige Cliparts sind hier ebenso fehl am Platze wie eine extrem auffällige oder eine nur schwer entzifferbare Schrift. Das Anschreiben sollte insgesamt immer einen klaren, aufgeräumten Eindruck machen und die persönliche Note allenfalls dezent setzen. Achte darauf, dass deine Kontaktdaten (Name, Anschrift, Telefon, ggf. Handy und E-Mail-Adresse) schnell zu finden und gut lesbar sind.

Deckblatt – ja oder nein?

In der Regel gilt das Anschreiben als erstes Blatt der Bewerbung – gefolgt von Lebenslauf und Zeugniskopien. Man kann vor dem Anschreiben zusätzlich ein freigestaltbares Deckblatt einsetzen. Hintergedanke: Weil ein Anschreiben auf den ersten Blick eben ein Anschreiben wie alle anderen ist, fällt es nicht weiter auf bei der ersten Sichtung der Bewerbungen. Ein schön gestaltetes Deckblatt hingegen kann genau das erreichen – deine Bewerbung fällt auf und wird direkt aus dem Stapel gezogen. Auf einem Deckblatt könnte – zusätzlich zu dem Foto auf deinem Lebenslauf – ein weiteres Bildmotiv untergebracht sein, das dich ebenfalls von deiner allerbesten Seite zeigt. Es darf größer sein als das Lebens-

lauffoto, weil außer dem Foto hier lediglich dein Name, deine Kontaktdaten (Anschrift, E-Mail, Telefon) sowie eine Angabe wie „Ausbildungsplatz zum/zur Veranstaltungskaufmann/frau“ oder ähnlich unterzubringen sind. Das Foto darf – wie auch das Lebenslauffoto – farbig oder schwarzweiß sein. Schwarzweiß wirkt edler, ein Farbfoto natürlicher. Wenn du unter Hautrötungen oder Akne leidest, kann ein Schwarzweißfoto die bessere Alternative sein. Mehr zum Thema „Foto“ liest du im Kapitel über den Lebenslauf. Falls du dich für einen gestalteten Briefbogen entscheidest, muss das Deckblatt die gleichen Gestaltungselemente aufweisen.

Mustergültig: Anschreiben

Sina Muster
Tausendschönweg 11
98765 Wiesental
Tel.: 01234 8765
E-Mail: Sina.Muster@MusterSina.de

pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen

Wiesental, 2. Dezember 2012

Ausbildung zur Kauffrau für Dialogmarketing/ Unser Kontakt auf der Ausbildungsmesse in Ludwigshafen

Sehr geehrte Frau Schmidt,

unser Gespräch am Stand der pronova BKK hat mein Interesse an einer Ausbildung im Dialogmarketing geweckt. Wie Sie meinem Lebenslauf entnehmen können, habe ich bereits ein sechswöchiges Praktikum in einer Agentur für Marketing und Werbung absolviert. Auch einige meiner persönlichen Interessen – Schreiben von Texten, Umgang mit Text- und Gestaltungsprogrammen – passen in Ihr Anforderungsprofil. Ich habe viel Freude am Umgang mit Menschen und besitze eine schnelle Auffassungsgabe.

Die pronova BKK habe ich auf der Ausbildungsmesse als modernes, weltoffenes Unternehmen kennengelernt, das großen Wert auf persönlichen Service legt. Durch Besuche auf Ihrer Internetseite habe ich diesen Eindruck bestätigt gefunden. Meiner Mutter, die als Sozialversicherungsangestellte arbeitet, verdanke ich weitere Einblicke in die Welt der gesetzlichen Krankenversicherung. Ich kann mir sehr gut vorstellen, mich im Berufsbild der Kauffrau für Dialogmarketing wiederzufinden und möchte mich daher auf einen Ausbildungsplatz bei Ihnen bewerben. Ursprünglich hatte ich vor, mich auf einen Ausbildungsplatz als Werbekauffrau zu bewerben, doch die Verbindung von Marketingaufgaben mit Gesundheitsthemen finde ich auch wegen meiner Erfahrung in der Arbeit mit behinderten Jugendlichen viel spannender. Meine Bewerbung kommt daher aus innerer Überzeugung.

Ich werde im nächsten Jahr meine Abiturprüfung machen, könnte also im Sommer 2013 mit meiner Ausbildung bei Ihnen beginnen. Über eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch würde ich mich sehr freuen.

Mit freundlichen Grüßen

Sina Muster



Was macht Sina richtig?

- ➔ Sie schafft es, den Ausbildungswunsch mit ihrem Lebenslauf (siehe Seite 13) und ihren Interessen glaubwürdig zu verbinden
- ➔ Sie stellt Verbindlichkeit her, indem sie auf einen persönlichen Kontakt verweist und ihr starkes Interesse betont
- ➔ Sie geht geschickt auf die geforderten persönlichen Voraussetzungen ein
- ➔ Sie betont glaubwürdig, sich über das Unternehmen und den Markt informiert zu haben

Jonas Beispielmacher
Seeblick 25
45678 Bachhausen
Telefon: 02323 454545
Mail: jonas@beispielmacher.de

Spedition Kräftig & Söhne
Heideweg 100
45678 Bachhausen

Bachhausen, 14.12.2012

Ausbildung zum Kaufmann für Spedition und Logistikdienstleistung/ Ihre Anzeige im Bachhausener Anzeiger vom 11.12.2012

Sehr geehrter Herr Kräftig,

mit großem Interesse habe ich Ihre Anzeige gelesen. Speditionskaufmann ist mein Traumberuf – ich habe im vergangenen Sommer bereits ein vierwöchiges Praktikum in diesem Bereich gemacht und bringe große Begeisterung für Aufgabenstellungen der internationalen Transportlogistik mit. Ich habe die Fachhochschulreife, verfüge über gute Englischkenntnisse, Grundkenntnisse in Französisch und Spanisch, kann mit Microsoft-Office-Anwendungen umgehen und verliere auch unter Stress nicht den Überblick.

Während meines Praktikums bei der Firma Logistik-König hatte ich Gelegenheit, einige Facetten des Berufsbildes kennenzulernen – von der logistischen Planung bis hin zur Abwicklung mit Zollbehörden. Auch der direkte Kontakt mit den Fahrern hat mir Spaß gemacht. Mein Ferienjob bei einer Firma, die Transport-Container in allen Größenordnungen produziert, hat mir weitere Einblicke in die Praxis vermittelt. Ihr Unternehmen war mir sofort ein Begriff. Meine Internetrecherche hat mir bestätigt, dass Sie zu den Großen der Branche zählen und weltweit tätig sind. Das finde ich mit Blick auf mögliche Karrierechancen besonders reizvoll.

Ich gelte als zuverlässig und belastbar, in meiner Freizeit stelle ich dies als Trainer der Minikicker im TUS Bachhausen seit zwei Jahren unter Beweis. Meine körperliche Fitness sorgt außerdem dafür, dass ich richtig mit anpacken kann.

Über eine Einladung zum Vorstellungsgespräch würde ich mich sehr freuen!

Mit freundlichen Grüßen

Jonas Beispielmacher



Was macht Jonas richtig?

- ➔ Er bringt sich mit großer Begeisterung ein, zeigt starkes Interesse
- ➔ Er verbindet geschickt persönliches Engagement mit den Anforderungen des Berufsbildes
- ➔ Er macht glaubwürdig klar, dass man sich auf ihn in jeder Hinsicht verlassen kann – gerade in handfesten Branchen von großer Wichtigkeit
- ➔ Er zeigt ohne zu übertreiben, dass er bereits erste Einblicke in das Berufsbild gewonnen hat
- ➔ Er deutet an, dass er nach der Ausbildung im Unternehmen bleiben könnte

Mustergültig: Lebenslauf

Dein Lebenslauf muss ehrlich sein, vollständig und klar gegliedert. Gliederungspunkte sind die persönlichen Daten (hierzu zählen Geburtsdatum und -ort, Nationalität und Namen und Beruf der Eltern sowie Namen und Alter von Geschwistern), die Ausbildungsdaten (Schulbildung), Praktika, Hobbys und Sonstiges. Der Lebenslauf muss unterschrieben und mit Orts- und Datumsangabe versehen sein.



Eine Anmerkung zum Foto

Nimm nicht irgendein Foto, sondern eines, das dich von deiner besten Seite zeigt. Versetze dich in die Lage des dir unbekanntem Betrachters in der Personalabteilung – wir wird er reagieren, wenn ihm ein grimmiges oder desinteressiertes oder ein übertrieben grinsendes Gesicht entgegenstarrt? Und wie wird er reagieren, wenn dieses Gesicht stattdessen ein freundliches, offenes Lächeln zeigt, die Frisur ebenso wie der sichtbare Teil der Kleidung in Ordnung ist?

Merke: Ein Foto, das auf deiner Facebook-Seite für Aufsehen sorgt, taugt für deine Bewerbung garantiert nicht. Nimm nicht irgendein Urlaubsfoto, achte überhaupt auf eine Trennung von privat und professionell. Ein gutes Bewerberfoto zeigt immer einen neutralen Hintergrund. Es muss nicht unbedingt ein Papierabzug sein, du kannst dein Foto auch als Bilddatei in den Lebenslauf einfügen. Achte darauf, dass es nicht zu groß und nicht zu klein eingesetzt wird und dein Gesicht in einer guten Auflösung zeigt. Wenn dein Drucker keinen guten Ausdruck hergibt, lass dir deine Bewerbungen in einem Copyshop ausdrucken.

Svenja Vorbild
 Glückstraße 1
 98989 Feldhausen
 Tel.: 09876/54321
 E-Mail: Svenja.Vorbild@Vorbild.de



pronova BKK
 Brunckstraße 47
 67063 Ludwigshafen

Lebenslauf

Persönliche Daten	Name:	Svenja Vorbild
	Geburtsdatum:	12. Januar 1994
	Geburtsort:	Feldhausen
	Nationalität:	deutsch
	Vater:	Norbert Vorbild, Polizeiobermeister
	Mutter:	Carina Vorbild, Kauffrau
	Geschwister:	Schwester Nina, 15 Jahre, Bruder Linus, 21 Jahre
Ausbildung	Schulbesuch:	2000 bis 2004 Grundschule Feldhausen Seit 2005 Kant-Gymnasium Feldburg Abitur voraussichtlich 2013
Praktika	August 2011	Volksbank Feldhausen
	Juli/August 2012	Antenne Feldburger Land, Lokalradio
Hobbys	Handball, Lesen, Wandern, Inlineskaten, Fotografie	
Sonstiges	PKW-Führerschein, Schreiben, sicherer Umgang mit Gestaltungs- und Textverarbeitungsprogrammen, VHS-Kurs Bildbearbeitung für Fotografen, soziales Engagement in der Jugendarbeit	

Feldhausen, 30. Januar 2013

Svenja Vorbild



Pech gehabt: Wie man mit Absagen umgeht

Nehmen wir den unangenehmen Aspekt des Bewerbungsprozesses vorweg: Er kann mit Absagen enden. Aber Absagen gehören wie andere Niederlagen zum Leben. Die Frage ist nur, wie man mit ihnen umgeht. Nimmt man sie allzu persönlich, läuft man Gefahr, an sich selbst zu zweifeln und die Motivation zu verlieren. Nimmt man sie nicht weiter ernst, verpasst man vielleicht die Chance, aus Fehlern zu lernen. Absagen können im Bewerbungsverfahren zu sehr verschiedenen Zeitpunkten eintreffen.

„Wir danken Ihnen für Ihr Interesse an unserem Unternehmen“

Wenn man dir deine Unterlagen sofort oder nach einigen Wochen zurücksendet, ohne dich zum Auswahlverfahren einzuladen, kann es an der Vielzahl der eingegangenen Bewerbungen liegen – das Unternehmen musste einfach eine Vorauswahl treffen und du warst wie viele andere eben leider nicht dabei. Vielleicht findet sich im Begleitschreiben auch der Satz „Versuchen Sie es doch im nächsten Jahr noch einmal“ – das wäre ein

Indiz für die Vermutung, dass die Absage nichts mit dir zu tun hat. Wenn du es genauer wissen möchtest, ruf doch an und bitte um ein kurzes Gespräch mit der Personalabteilung. Vielleicht hatte die Absage aber auch konkrete Gründe – deine Unterlagen waren nicht vollständig oder fehlerhaft, du hast den Termin für die Bewerbung versäumt oder dein Abschluss reichte nicht aus. Höre genau zu – und nimm die Hinweise ernst.

„Wir haben uns nach eingehender Prüfung für einen anderen Bewerber entschieden“

Noch größer ist die Enttäuschung, wenn man nach einem absolvierten Testverfahren eine Absage erhält. Denn das heißt nichts anderes, als dass man bei näherem Hinsehen den Erwartungen nicht entsprochen hat. Man hat seine Chance nicht genutzt – das ist bitter. Vielleicht enthält die Absage Hinweise auf die Gründe. Wenn nicht, solltest du unbedingt nachfragen. Tritt nicht beleidigt auf, sondern sachlich. Das könnte sich

in etwa so anhören: „Schade, dass Sie sich für jemand anders entschieden haben. Ich hatte eigentlich ein gutes Gefühl nach dem Test/unserem Gespräch. Darf ich fragen, was letztlich den Ausschlag gegeben hat? Wenn ich etwas falsch gemacht habe, sagen Sie es mir bitte. Schließlich möchte ich aus meinen Fehlern lernen, um es beim nächsten Mal besser machen zu können.“

Wie geht es nach einer Absage weiter?

- ➔ Wenn deine Bewerbung wirklich fehlerhaft war und du aufgrund einer Rückmeldung aus dem Unternehmen weisst, was genau falsch war, lernst du aus deinen Fehlern und vermeidest sie beim nächsten Mal konsequent.
- ➔ Wenn sich eine längere Wartezeit ergibt bis zur nächsten Bewerbung, nutze diese Zeit zur Optimierung deines Lebenslaufes und erwerbe zusätzliche Qualifikationen etwa durch Sprachkurse. Fremdsprachenkenntnisse sind gefragt – besonders solche, die über Englisch und Französisch hinausgehen. Wer die Chance hat, Grundkenntnisse beispielsweise im Chinesischen, Russischen, Japanischen oder Spanischen zu erwerben, sollte sie nutzen. Denn so wird man für Unternehmen interessant, die im globalen Wettbewerb stehen. Zwar spricht alle Welt englisch, doch Kenntnisse der jeweiligen Landessprache öffnen immer Türen, die sonst verschlossen bleiben.
- ➔ Nimm die Absage(n) nicht persönlich. Wirf nicht die Flinte ins Korn. Bleibe motiviert. Vielleicht lohnt es sich darüber nachzudenken, auf andere Ausbildungsberufe auszuweichen?



Ehrlich währt am längsten: Strategien für das Gespräch

Das Vorstellungsgespräch steht am Anfang des Auswahlverfahrens. Wer hier besteht, hat entweder schon gewonnen – oder immerhin Aussicht, auch die nächsten Runden zu überstehen. Das sind in der Regel ein Bewerbungstest und – vor allem in größeren Unternehmen – das Assessment-Center. Das Vorstellungsgespräch hat den Zweck, dass du dich dem Unternehmen vorstellst – und das Unternehmen eine Vorstellung gewinnen kann, ob ihr gut zueinander passt.

Beliebt: Rückfragen zu deiner Bewerbung

Vielleicht hast du in deiner Bewerbung geschrieben, dass du dich konkret bei diesem Unternehmen um einen Ausbildungsplatz bewerben möchtest, weil du sehr viel Gutes über das Unternehmen und seine Ausbildungspolitik gehört hast. Falls ja, wird man dich jetzt womöglich fragen, was genau du denn Gutes gehört hast und was daran dir so attraktiv erscheint. Man bohrt also nach –

schau dir auf jeden Fall deine Bewerbung nochmals an und lege dir überzeugende Antworten zurecht. Rückfragen können zu einzelnen Punkten des Lebenslaufes kommen oder zu deiner Motivation. Wenn du deinen Lebenslauf geschönt hast – wovon wir dir nachdrücklich abraten – besteht Alarmstufe Rot, dass du dich in Widersprüche verwickelst.

Auf den Zahn gefühlt: Fachliches

Fakt ist: Wer sich von der Schulbank weg auf einen Ausbildungsplatz bewirbt, hat meist nur eine geringe Vorstellung davon, was auf ihn zukommt. Nehmen wir an, du bewirbst dich auf einen Ausbildungsplatz im Gesundheitswesen. Niemand wird erwarten, dass du vorab bereits tiefere Fachkenntnisse hast. Aber man möchte sicher sein, dass du dir im Klaren bist, was da auf dich zukommt. Deshalb ist es wichtig, sich vorher schlau zu machen, wie die Arbeit in der Arztpraxis, im Kranken-

haus oder bei der gesetzlichen Krankenversicherung denn so abläuft. Im Idealfall kennst du jemanden, der in diesem Bereich arbeitet und dir einen Eindruck vermitteln kann. Alternativ oder zusätzlich kannst du im Internet recherchieren. Du musst nicht umfassend Bescheid wissen, aber solltest deine Motivation für den Ausbildungsberuf aus einer gewissen Kenntnis des Berufsalltags ableiten können. Hilfreich ist hier immer auch ein Fachpraktikum.

Zur Abrundung: Persönliches

Natürlich ist es das Ziel, dich nicht nur von deiner Leistungsseite her kennenzulernen, sondern auch als Mensch. Wundere dich also nicht, wenn Fragen nach deiner Familie, deinen Zukunftsträumen oder deinen Freizeitaktivitäten gestellt werden. Achte darauf, keine allzu intimen Dinge preiszugeben. Dein Gegenüber könnte das als Hinweis auf eine Neigung zur Indiskretion werten. Wenn du allerdings mauerst und zu ausweichend antwortest, könnte der Eindruck entstehen, dass du etwas zu verbergen hast. Wenn du über dich erzählst, bleib bei der Wahrheit. Übertreibe nicht, mache dich nicht zum Helden, bleib bei der Sache. Fragen zu deinem

Gesundheitszustand musst du nicht beantworten – es sei denn, es besteht ein direkter Zusammenhang zum angestrebten Ausbildungsberuf. Du solltest allerdings schon von dir aus jeden Ausbildungsberuf vermeiden, der deine gesundheitliche Lage verschlechtern könnte – wer etwa unter allergischem Asthma leidet, wird als Bäcker nicht glücklich werden. Fragen zu Vorstrafen sind ebenfalls nicht erlaubt bzw. wiederum nur, wenn sie etwas mit der angestrebten Tätigkeit zu tun haben. Wer sich bei einer Bank bewirbt, muss wahrheitsgemäß Auskunft zu Vorstrafen wegen Betrug oder Unterschlagung geben.

Ganz wichtig: Selbst Fragen stellen

Natürlich ist es dein gutes Recht, den Spieß umzudrehen und dem Ausbilder selbst einige Fragen zu stellen – man erwartet es sogar von dir. Deine Fragen signalisieren nämlich, dass du dich bereits intensiv mit dem Unternehmen befasst hast. Außerdem lassen deine Fragen Interessenschwerpunkte erkennen. Es ist durchaus in Ordnung, nach der Ausbildungsvergütung und Karrierechancen im Unternehmen zu fragen. Ein Ausbildungsverhältnis ist keine einseitige Sache, du hast berechnete Interessen und solltest sie auch vertreten. Weitere

Fragen können spezielle Ausbildungsinhalte oder die Organisation der Ausbildung betreffen. Auch Fragen zum Unternehmen und seinem Markt sind erwünscht. Stelle hier aber bitte nicht zu einfache Fragen – etwa solche, die sich durch einen Blick auf die Internetseite des Unternehmens rasch beantworten lassen. Die Überlegung, welche klugen Fragen du an das Unternehmen hast, ist ein wichtiger Aspekt deiner Vorbereitung auf das Gespräch.

Achtung, Stresstest: Der Bewerbungstest und seine Hintergründe

Ein Bewerbungstest wird meist im Multiple Choice-Verfahren durchgeführt. Das bedeutet: Du bekommst ähnlich wie in der Fahrschule einen Fragebogen vorgelegt, der dir mehrere Antwortmöglichkeiten lässt. Anders als in der Fahrschule ist hier allerdings meist nur eine Antwort richtig. Die Fragen stammen aus allen Lebens- und Lernbereichen: Kunst, Kultur, Tagesgeschehen, Politik, Geographie und Geschichte, Mathematik, Naturwissenschaften und Sport. Doch worum geht es bei diesen Tests eigentlich? Reicht es nicht, wenn der Personalchef deine Schulnoten sieht?

Mehr als nur Wissen

Testfragen zum Üben finden sich in reicher Anzahl im Internet, wir wollen an dieser Stelle lieber herauszufinden versuchen, was man mittels dieser Fragen wirklich über dich in Erfahrung bringen möchte. Eine Testfrage wie diese: Welcher der vier Flüsse entspringt in Deutschland (Rhein, Donau, Elbe, Oder)? hat nur vordergründig den Zweck, dein Allgemeinwissen zu testen. Eine Textaufgabe wiederum will nur vordergründig testen, wie es um deine mathematischen Grundfähigkeiten bestellt ist. Das Allgemeinwissen und die mathematischen Fähigkeiten spielen sicherlich auch eine Rolle, doch geht es um mehr. Man möchte herausfinden, ob du in der Lage bist, unter großem Zeitdruck und unter Stress zu arbeiten, ob du dazu neigst, Entscheidungen beherzt zu treffen (auch auf ein erhöhtes Fehlerrisiko hin), ob du systematisch und logisch denken kannst, ob du dich konzentrieren kannst, wie schnell du nervös wirst. Nebenbei gibt der Test auch Aufschluss darüber, ob du eher eine sprachlich-kulturelle oder eine naturwissenschaftlich-mathematische Begabung hast. Die Fragen sind so gestellt, dass du sie mit einer normalen Schulbildung und einer durchschnittlichen Allgemeinbildung beantworten kannst. Natürlich wird nicht erwartet, dass du alle Aufgaben in der vorgegebenen Zeit lösen kannst. Der Test ist schließlich nur eine Komponente des Auswahlverfahrens.



Praxistipps

Dein Hauptproblem ist die Zeit. Es kann sein, dass du 60 oder 70 Fragen in einer Stunde beantworten musst – darunter 10 oder 20 Rechenaufgaben. Da bleibt dir nicht viel Zeit zum Grübeln. Gehe deshalb so vor, dass du Fragen, die du nicht sofort beantworten kannst, erst einmal beiseite lässt. Arbeite dich nach dieser Methode konzentriert bis ans Ende des Fragenkatalogs vor – lies dir die Fragen sorgfältig durch und antworte überlegt. Danach schaue dir die offenen Fragen nochmals an. Gehe diese Fragen erneut konzentriert durch. Wieder werden einige der Fragen offen bleiben. Bei den letzten offenen Fragen kannst du die Antwort offen lassen – oder aber die plausibelste Antwort ankreuzen. Du hast dann immerhin die Chance, auch hier richtig zu liegen.

Vorbereitung

Das Schulwissen sollte noch sitzen, da musst du dich nicht gesondert vorbereiten. Nicht schaden könnte es, sich einige Wochen vor dem Testtermin mit dem politischen Tagesgeschehen und seinen Voraussetzungen zu befassen. Wer ist gerade Bundeskanzler, wer handelt die Löhne und Gehälter aus, welche weltpolitischen und weltwirtschaftlichen Bündnisse oder Organisationen gibt es, welche Gesellschafts- und Regierungsformen kommen in der heutigen Welt vor? Außerdem solltest du fit und gestärkt in den Test gehen. Sorge für ausreichend Bewegung vorher, iss etwas Leichtes und Nahrhaftes. Nimm eine Flasche Mineralwasser mit in den Test. Bringe sicherheitshalber auch einen Schreibblock und einen eigenen Stift mit.

Weder Streichelzoo noch Kriegsschauplatz: Das Assessment-Center



Assessment-Center und Einstellungstest für angehende Auszubildende können durchaus an ein und demselben Tag stattfinden. Wie im Einstellungstest geht es auch im Assessment-Center (manche Unternehmen sprechen lieber von „Azubi-Auswahlverfahren“ oder „Workshop Personalentwicklung“) darum, eine Einschätzung oder Beurteilung deiner Fähigkeiten vorzunehmen. Während du beim Einstellungstest konzentriert für dich arbeitest, steht bei einem Assessment-Center dein Verhalten in der Gruppe im Mittelpunkt des Interesses. Außer den Kandidaten sind professionelle Beobachter anwesend, die mit allen Wassern gewaschen sind. Es bringt also nichts, sich zu verstellen. Sei du selbst, schauspielere nicht.

Das wird gemacht

Ein Assessment-Center beginnt mit einer Vorstellungsrunde. Es finden Einzelgespräche und Gruppendiskussionen zu vorgegebenen Themen statt, auch Gruppenübungen und Rollenspiele können vorkommen. Oft werden auch Testaufgaben gestellt, zu denen du entweder einzeln oder in der Gruppe Lösungen erarbeitest, die anschließend in einer kleinen Präsentation vorgestellt werden.

Darauf wird geachtet

Zwei Dinge sind von besonderem Interesse für die Beobachter: Wie stellst du dich selbst dar – und wie verhältst du dich gegenüber den anderen Kandidaten? Dein Kommunikations- und Kontaktverhalten sowie deine Teamfähigkeit werden beobachtet. Man versucht herauszufinden, wie du dich in Konflikten und unter Stress bewährst, ob du zu analytischem Denken, zu konzentriertem Arbeiten und zu eigeninitiativem Handeln befähigt bist.

So kannst du dich vorbereiten

Einerseits solltest du unverstellt und möglichst natürlich rüberkommen. Andererseits schadet es nicht, sich mit der eigenen Körpersprache auseinanderzusetzen, der Mimik, der Gestik und der Sprechweise. Bitte Freunde, dich bei einem Probenvortrag zu beobachten und Kritikpunkte zu sammeln. Kritikpunkte wären zum Beispiel zu leises, zu schnelles oder zu undeutliches Sprechen, der fehlende Blickkontakt zum Publikum oder hochgezogene Schultern. Setze bei diesen Kritikpunkten an, arbeite an dir. Darüber hinaus sammle Informationen über das Unternehmen und bereite dich auf ähnliche Fragen vor, wie wir sie im Kapitel über das Vorstellungsgespräch genannt haben.

Diese Fehler solltest du vermeiden:

1. Halte das Assessment-Center nicht für ein harmloses Spiel – es ist absolut ernst gemeint und entscheidet über deine Zukunft. Achte auf ein passendes Outfit und ein insgesamt gepflegtes, doch nicht übertriebenes Erscheinungsbild.
2. Versuche nicht, die Beobachter durch auftrumpfendes Auftreten zu beeindrucken – wer durch allzu offensichtliches Dominanzverhalten punkten will, disqualifiziert sich. Gehe sensibel, diplomatisch und geschickt vor, stoße deine Mitbewerber nicht vor den Kopf. Natürlich willst du gewinnen, doch deine Waffen sollten Charme, Fairness und Intelligenz sein.
3. Verstecke dich nicht. Ergreife in Gruppenübungen die Initiative – sei selbstbewusst, freundlich und niemals überheblich.
4. Versuche nicht, die Beobachter durch Augenzwinkern oder Smalltalk-Versuche zu deinen Gunsten zu beeinflussen. Derartiges zeugt entweder von Unsicherheit oder fällt sogar in die Kategorie Bestechungsversuch und wird entsprechend gewertet.
5. Versuche nicht, mit den Beobachtern über das Feedback zu diskutieren, welches man dir vielleicht zwischendurch gibt – nimm die Hinweise ernst und ändere gegebenenfalls dein Verhalten.

Punkten mit Zusatzqualifikationen

Gute Schulnoten im Abschlusszeugnis sind nicht alles. Manchmal geben Zusatzqualifikationen den Ausschlag, die auf den ersten Blick gar nichts mit der Ausbildung zu tun haben. Falls sich die Suche nach dem Ausbildungsplatz hinzieht, kann es sich lohnen, die Wartezeit durch den Erwerb zusätzlicher Kenntnisse oder Fertigkeiten zu überbrücken.



Praktika schaffen Bezüge zur realen Arbeitswelt

Abgesehen davon, dass sich aus einem Praktikum eine Übernahme in ein Ausbildungsverhältnis ergeben kann, bieten Praktika gute Einblicke in die Berufswelt. Zum einen kann man hier und da nützliche Kenntnisse erwerben, zum anderen bekommt man ein Gefühl dafür, wie Hierarchien und Strukturen in Betrieben organisiert sind und wie Menschen unter Stress und Zeitdruck arbeiten, wie man Konflikte lösen kann und welche Rolle Pünktlichkeit und korrektes Auftreten spielen. Ein Praktikum ist besonders wertvoll, wenn du am Ende mehr als nur eine formale Praktikumsbescheinigung bekommst. Bitte um ein Kurzzeugnis, das beispielsweise Aussagen über dein Sozialverhalten, deine Motivation und deine Zuverlässigkeit enthält.



Soziales Engagement zeigt Einsatzbereitschaft

Wer seine Freizeit nicht nur mit Abhängen und Partyaktivitäten verbringt, sondern sich für soziale, kulturelle oder ökologische Zwecke engagiert, teilt seinem künftigen Ausbildungsbetrieb etwas sehr Wichtiges mit: Man ist zuverlässig, kennt neben dem Spaß auch den Lebens Ernst, kann sich unterordnen und zeigt Einsatzbereitschaft. Dabei muss es nicht immer ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr sein, ein langjähriger Einsatz beispielsweise in der Kinder- und Jugendarbeit im Sportverein oder in kirchlichen Organisationen zählt auch. Je länger ein Engagement andauert, desto besser. Denn so zeigt man Kontinuität – also die Fähigkeit, etwas über einen längeren Zeitraum durchzuziehen. Wichtig ist auch hier eine offizielle Bescheinigung der Trägerorganisation, sie ist den Zeugnissen beizufügen.



Zielorientierte Auslandsaufenthalte und Sprachen sind sinnvoll

Vielleicht gehörst du auch zu den jungen Menschen, die nach der Schule für ein paar Monate oder auch länger erst einmal Abstand gewinnen wollen und starkes Fernweh entwickeln. Auslandsaufenthalte beispielsweise in Australien oder Neuseeland dienen durchaus der Persönlichkeitsentwicklung; andererseits sind sie – sofern sie sich nicht mit beispielsweise einem sozialen Engagement verbinden – wie ein längerer Urlaub und damit eine Privatveranstaltung, sie bedeuten Zeitverlust und sorgen im Lebenslauf für eine erklärungsbedürftige Lücke. Man sollte daher das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden und einen längeren Auslandsaufenthalt beispielsweise mit dem Erwerb von Fremdsprachenpraxis verbinden und entsprechend begründen. Doch dann muss auch wirklich etwas Abrufbares dahinterstehen – es könnte nämlich sein, dass man dich im Bewerbungsgespräch auf die Probe stellt und die Unterhaltung plötzlich ins Englische wechselt – warum auch nicht? Schließlich hast du ja deine perfekten Englischkenntnisse angepriesen.

*Tipp:
Nützliches
Zusatzwissen*

Wenn du Wartezeiten überbrücken musst, kannst du Kurse belegen, etwa bei Volkshochschulen oder anderen Bildungseinrichtungen. Immer nützlich sind nachgewiesene Kenntnisse in Fremdsprachen und IT.

Einstellungssache Umgangsformen

Wer den Personalchef im Vorstellungsgespräch Kaugummi kauend und allzu locker begrüßt, hat sich entweder bei einem alternativen Plattenlabel beworben – oder gerade einen Riesenfehler gemacht. Ein cooles, betont lässiges Auftreten gehört in die Freizeit, nicht ins Bewerbungsgespräch. Das gilt für alle Ebenen deines Auftretens: Sprache, Kleidung, Umgangsformen – und deine Einstellung dir selbst und dem Leben gegenüber.

Tabu Nr. 1: Smartphone und Handy

Auch wenn du es gewohnt bist, auf Schritt und Tritt mittels Smartphone Verbindung ins Internet und zur Außenwelt zu unterhalten: Schalte das Ding ab, sobald du ins Gespräch gerufen wirst. Besser sogar noch, sobald du das Unternehmensgebäude betrittst. Denn wie der Zufall es so will, kommt dir dein Gesprächspartner vielleicht bereits im Foyer entgegen und möchte dich begrüßen – du aber tippst gerade wie wild auf deinem Smartphone herum, die Augen starr aufs Display gerichtet und nimmst ihn nicht wahr. Ebenso kontraproduktiv sind irgendwelche Signaltöne mitten im Gespräch; gänzlich indiskutabel ist es, wenn du mitten im Gespräch mit deinem künftigen Chef ein privates Handygespräch annimmst. Deshalb: Abschalten.



Tabu Nr. 2: Unangemessene Kleidung

Sobald du ein Unternehmen betrittst, betrittst du eine Welt, in der Konventionen eine gewisse Rolle spielen. Zu diesen Konventionen gehört meist auch ein gewisser Kleidungsstil. Je nach Ausbildungsberuf ist der mal strenger, mal etwas weniger streng. Wer sich bei einer Bank bewirbt, kommt um Anzug und Krawatte bzw. um Kleid oder Rock nicht herum, weil ein seriöses Auftreten in diesem Geschäft zur Basis gehört. Zum Kleid oder Rock gehört die Strumpfhose – also bitte niemals mit nackten Beinen ins Vorstellungsgespräch gehen. Als Frau darfst du dich schminken, solltest es aber sehr dezent tun. Nimm dich und deine persönlichen Vorlieben zurück – zeige, dass du dich unterordnen und anpassen kannst. Auch Piercings oder Tattoos können in manchen Ausbildungsberufen ein Problem sein. Gleiches gilt für allzu auffällige Haartrachten – passe dich deinem künftigen Umfeld an, dann kann nichts schief gehen.

Tabu Nr. 3: Unangemessenes Auftreten

Die Art und Weise, wie du dich gegenüber deinen Mitmenschen verhältst, verrät nicht nur die gute oder weniger gute Kinderstube, sondern lässt auch Prognosen zu, wie du die Firma im Kundenverkehr oder in der Öffentlichkeit repräsentieren würdest. Deshalb: Schau deinem Gegenüber in die Augen, tritt selbstbewusst, aber nicht als Selbstdarsteller auf. Kontrolliere deine Gesten, trommele nicht nervös mit den Fingern auf der Tischplatte herum. Sprich deutlich und in ganzen Sätzen, unterbrich deinen Gesprächspartner nicht. Achte auf Körperpflege – aber übertreibe es nicht: Aufdringlich riechende Deos und Duftwässerchen sind nicht jedermanns Sache und für sensible Nasen manchmal genauso schlimm wie Körpergeruch. Sei bescheiden, aber nicht anbiedernd und kriecherisch – Schleimer sind nirgendwo gern gesehen. Bemühe dich um offene, ehrliche Antworten – aber trage dein Herz nicht allzu sehr auf der Zunge.

Tabu Nr. 4: Aus dem Rahmen fallen

Ein Vorstellungsgespräch ist keine Plauderstunde. Auch wenn dein Gegenüber dich vielleicht aus der Reserve zu locken versuchen wird: Sei offen, aber nicht zu freimütig. Denke immer daran, dass dein Gesprächspartner sich ein Bild von dir zu machen versucht. Er vergleicht es mit dem Bild, das er sich vorher von seinem idealtypischen Bewerber gemacht hat. Allzu extreme Lebensäußerungen und Bekenntnisse werden mit großer Sicherheit nicht in dieses Bild passen. Vorsicht auch mit offenherzigen privaten Auskünften – sie könnten als Neigung missverstanden werden, Interna auszuplaudern.

Aus Ausbidersicht: Was Bewerbungsunterlagen verraten

Wenn du dir Gedanken über deine Ausbildung machst, hast du meist sehr konkrete Erwartungen an deinen künftigen Ausbildungsbetrieb: Du möchtest im Anschluss an die Ausbildung ein sicheres und möglichst hohes Einkommen erzielen, du wünschst dir einen Arbeitgeber, der Rücksicht nimmt und großzügig mit freiwilligen Leistungen ist, du suchst einen Arbeitsplatz, der spannend und abwechslungsreich ist. Das alles ist verständlich, doch keine Einbahnstraße. Denn auch dein Arbeitgeber erwartet etwas – und zwar von dir. Deine Bewerbungsunterlagen geben ihm viele kleine Hinweise, ob er das, was er sucht, bei dir finden kann.

Einhaltung formaler Aspekte

Wer unvollständige oder nachlässig zusammengestellte Bewerbungsunterlagen einsendet, stellt sich selbst ein schlechtes Zeugnis aus. Die Schlussfolgerung für den Ausbildungsbetrieb: Wenn jemand etwas so Wichtiges wie eine Bewerbung schludrig behandelt, wird er im betrieblichen Alltag nicht anders sein. Tipp: Sei äußerst gewissenhaft. Prüfe die Unterlagen vor dem Versand auf Vollständigkeit und Korrektheit.

Schulabschlusszeugnis

Schulnoten sind ein wichtiger Beurteilungsaspekt. Vor allem in Mathe, Deutsch und Englisch sollten gute Leistungen nachweisbar sein. Mathematisches Verständnis ist nicht nur für kaufmännische Berufe wichtig, sondern auch für technische und handwerkliche oft unerlässlich. Gutes Deutsch spielt eine wichtige Rolle vor allem im Kundenverkehr, gute Fremdsprachenkenntnisse ebenfalls. Tipp: Sind die Noten im Zeugnis nicht so gut, versuche einen Ausgleich über Zusatzqualifikationen zu erreichen.

Sprache im Anschreiben

Fehler zeugen von mangelhafter Sprachkenntnis, unangemessene Ausdrucksweise von fehlendem Einfühlungs- und Anpassungsvermögen, unklare Formulierungen von unklaren Gedanken – deine Sprache verrät viel über dich. Da Sprache das wichtigste Kommunikationsmittel ist, achtet dein künftiger Ausbildungsbetrieb sehr darauf, dass du dich korrekt auszudrücken vermagst. Lass dein Anschreiben von jemandem checken, der ein gutes Sprachgefühl hat.

Lücken und Wechsel im Lebenslauf

Der Arbeitgeber investiert Zeit und Geld in deine Ausbildung. Bereits abgebrochene Ausbildungen oder nicht zu Ende gebrachte Praktika sind wie mehrmonatige rein privat veranlasste Auslandsaufenthalte Anzeichen für mangelnde Kontinuität. Dein Ausbildungsbetrieb wird es im Normalfall darauf anlegen, langfristig mit dir zu planen und dich wenn möglich zu übernehmen. Unterstreiche daher durch einen in sich schlüssigen Lebenslauf, dass du ebenfalls an einer langfristigen Bindung interessiert bist. Wenn es Lücken gibt, versuche sie plausibel zu erklären. Hüte dich aber vor falschen Behauptungen – Lügen und andere Abweichungen von der Wahrheit holen dich früher oder später ein und können auch im Nachhinein einen Kündigungsgrund darstellen.

Fotos

Dein Bewerberfoto ist der erste visuelle Eindruck, den dein künftiger Ausbildungsbetrieb von dir bekommt. Nimm kein Automatenfoto und schneide auch nicht einfach dein Gesicht aus irgendeinem Urlaubs- oder Partyfoto aus, sondern investiere ein paar Euro in ein gut ausgeleuchtetes professionelles Foto. Du selbst schaust freundlich und offen in die Kamera, dein Outfit ist bereits auf die künftige Ausbildungssituation zugeschnitten – also eher neutral und gepflegt als schrill und schräg. Das Unternehmen möchte durch dein Bild das Signal empfangen, dass du dich den betrieblichen Gepflogenheiten anpassen kannst. Wilde Frisuren, Tattoos, übertriebenes Make-up und Piercings können einen gegenteiligen Effekt auslösen. Wenn Auffälligkeit dein wichtigstes Merkmal ist, schalte besser zwei, drei Gänge runter – es erhöht deine Chancen.

Facebook & Co

Dein künftiger Ausbildungsbetrieb nimmt nicht nur die Seite deiner Persönlichkeit wahr, die du ihm präsentierst. Oft stellt er auch eigene Recherchen an – vorzugsweise im Internet. Dass das Internet nichts vergisst, sollte mittlerweile jedem bekannt sein. Allzu freimütige Äußerungen und allzu freizügiges Bildmaterial können – vor allem, wenn es unter deinem Echtnamen im Netz zu finden ist – ein frühzeitiges Aus im Bewerbungsverfahren bedeuten. Dabei geht es dem Ausbildungsbetrieb nicht so sehr um eine moralische Beurteilung deiner Vergangenheit. Doch er zieht aus deinem bisherigen Verhalten Rückschlüsse auf dein künftiges Verhalten. Lösche also rechtzeitig alles, was dich in ein zweifelhaftes Licht rücken könnte.



Zu guter Letzt: Punkten mit Fitness

Versetze dich in die Situation deines künftigen Ausbildungsbetriebes. Auch als Auszubildender musst du Leistung erbringen, ohne sofort schlapp zu machen. Eine gewisse körperliche Fitness wird daher auch in Bürojobs gern gesehen. Denn körperliche Fitness wird gleichgesetzt mit einem guten Gesundheitszustand.

Körperliche Fitness

Wer schnaufend, puterrot und völlig aus der Puste zum Gespräch antritt, weckt normalerweise sofort Zweifel an seiner Leistungsfähigkeit. Leider sind auch immer mehr junge Menschen durch eine überwiegend sitzende Lebensweise und mangelnden sportlichen Ausgleich konditionsmäßig schlecht drauf. Der Arbeitgeber bzw.

Ausbildungsbetrieb sieht darin ganz nüchtern die Basis für mangelnde Belastbarkeit und künftige krankheitsbedingte Fehlzeiten und wird wahrscheinlich einen anderen Bewerber vorziehen. Deshalb: Tu frühzeitig etwas für deine körperliche Fitness!

Übergewicht

Übergewicht in jungen Jahren ist nicht nur an sich bedenklich, sondern deutet auf Fehlernährung und Bewegungsmangel hin – alle drei Faktoren sind gesundheitliche Risikofaktoren für Herz-/Kreislaufkrankungen und Diabetes und Indikatoren für spätere Fehlzeiten. Nach dem Body Mass Index gilt für Menschen um die 20 ein BMI von 19 bis 24 als normal. Der BMI

wird wie folgt berechnet: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in Meter. Beispiel: Du bist 1,75 Meter groß und wiegst 78 kg. Dein BMI liegt bei 25,5. Du bist für dein Alter also leicht übergewichtig (unabhängig vom Geschlecht). Bei einem BMI ab 30 könnte bereits eine Fettsucht vorliegen – suche bitte einen Arzt auf.

Untergewicht

Auch Magerkeit bis hin zur Untergewichtigkeit – mag sie durch das Frauenbild in Werbung und Modeindustrie noch so stark gepflegt werden – kann für den künftigen Ausbildungsbetrieb ein Hinweis auf ein höheres Erkrankungsrisiko sein. Nach dem Body Mass Index gilt für Männer und Frauen um die 20 ein BMI von 19 bis 24 als

normal. Beispiel: Du bist 1,75 Meter groß und wiegst 55 kg. Dein BMI liegt bei 18. Du bist für dein Alter also leicht untergewichtig. Bei einem BMI unter 17,5 könnte Magersucht vorliegen – wende dich bitte an deinen Arzt.

Vorsicht vor Übertreibungen

So wichtig ein Normalgewicht und eine gute Grundfitness auch sind – übertreibe es nicht. Dies nicht nur mit Blick auf mögliche Verletzungsrisiken, sondern auch mit Blick auf soziale Folgen. Muskeln sind zwar gut, doch allzu intensives Bodybuilding kann leicht falsch verstan-

den werden. Man will dich ja nicht als Bodyguard einstellen, sondern sucht dich für eine Ausbildung mit Kundenkontakt. Und dort können extreme Muskelpakete einschüchternd wirken und sind daher in der Regel nicht gern gesehen.

Fitness als Lebenseinstellung

Fitness ist nicht nur für den Tag X, also den Tag des Bewerbungsgesprächs, entscheidend. Fitness ist in jeder Hinsicht ein wichtiger Baustein deiner persönlichen Gesundheitsstrategie. Sportarten, die den Schwerpunkt auf Ausdauertraining legen, sind besonders gut als

Ausgleichssport zur beruflichen Belastung geeignet. Laufen, Schwimmen, Radsport und Inlineskating gelten als sehr effektiv. Beim Radsport und Inlineskating schütze bitte deinen Kopf durch einen Helm, beim Inlineskating auch deine Hand- und Kniegelenke.

Was sonst noch wichtig ist

Neben der körperlichen Fitness achtet der künftige Ausbildungsbetrieb selbstverständlich auch auf seelische Stabilität und geistige Fitness. Dabei geht es unter anderem um dein Reaktionsvermögen, deine Fähigkeit, unter Zeitdruck und Stress zu arbeiten, deine Konzentrationsfähigkeit und deine soziale Kompetenz. Letztere kommt sowohl im Kundenverkehr als auch im Kollegenkreis zum Tragen.

Bewerbungsplaner:

Dein Adressenpool

Hier kannst du deinen Adressenpool anlegen. Notiere die wichtigsten Kontaktdaten. **Tipp:** Nutze diese Seite als Kopiervorlage, dann hast du Raum für noch mehr Unternehmen. Oder lege dir auf deinem Rechner nach diesem Muster eine entsprechende Datenbank an.

Nr.	Firma	Branche	Art der Ausbildung	Anschrift
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



Internetadresse	Ansprechpartner	Telefon	E-Mail	Bezug

Bewerbungsplaner:

Deine Telefonate

Hier dokumentierst du den Vorlauf von Telefonaten. Auch diese Seite kannst du als Kopiervorlage nutzen oder sie als Muster für eine kleine Datenbank nehmen, die du bis zum erfolgreichen Abschluss der Bewerbung regelmäßig pflegen solltest.

Nr.	Firma	Datum Telefonat	Ansprechpartner
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			



Termin	Nachgefasst (Datum)	Ergebnis

