

Quelle: FuturePlan, Seite 12

# Erfolgreicher Start als Auszubildender? So geht's

Im Vorstellungsgespräch trennt sich die Spreu vom Weizen. Was sich im ersten Moment hart anhört, ist in Wirklichkeit eine Chance. Im Vorstellungsgespräch geht es nicht um Fakten, sondern um Eindrücke. Hier ist die Gelegenheit, einen bleibenden positiven Eindruck zu hinterlassen, auch wenn dein Zeugnis nicht zu den besten zehn Prozent deines Jahrgangs zählt. Hast du die Hürde des Gesprächs erfolgreich genommen, startest du in deine berufliche Zukunft. Den positiven Eindruck kannst du jetzt bestätigen und sogar noch verstärken, wenn du dir ein paar Gedanken um deine Wirkung und dein Auftreten machst. Gerne gebe ich dir ein paar lebenspraktische Tipps hierfür.

## Kleider machen Leute

Zugegeben, ein alter Spruch, doch er stimmt. Auch wenn du dich nicht für die Stelle eines Bankkaufmanns beworben hast, so ist ein anständiges berufliches Erscheinungsbild ohne Alternative. Zum Thema Kleidung haben wir einen Tipp vorweg: Wenn du dir nicht sicher bist, lass dich beraten! Du hast ein gutes Recht auf deinen persönlichen Geschmack – im Privatleben. Für das Berufsleben gilt die Lebensweisheit: „Der Wurm muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler.“ Du bist der Angler!

Der erste Eindruck zählt: Abgetretene und ungepflegte Absätze gehören zum Schuster. Das Lieblings-T-Shirt von AC/DC oder Justin Timberlake bleibt im Schrank und auch die zerrissene Jeans und das Trikot der Nationalmannschaft trägst du erst einmal nur noch in der Freizeit. Zu viel nackte Haut, sichtbare Tattoos und Piercings gehören ebenfalls erst einmal zur Liste der No-Gos, solange du nicht weißt, wie dein Arbeitgeber dazu steht. Ich habe nämlich immer wieder fest-

gestellt, dass es hier keine allgemeingültige Aussage geben kann. Manche Arbeitgeber gehen sehr locker mit dem Thema Kleidung um, andere haben ganz bestimmte Vorstellungen, wie die Mitarbeiter gekleidet sein sollen.

Wenn du im Vorfeld nicht weißt, wie die Kleiderordnung an deiner Arbeitsstelle aussieht, wählst du mit einer Stoffhose, einem dezenten Rock, einer einfarbigen Bluse oder einem Hemd die sichere Alternative. Dabei ist wichtig, dass deine Kleidung sauber und gebügelt ist.

Frag deine Chefin oder deinen Chef und deine Kollegen ruhig nach der Kleiderordnung. Das ist völlig in Ordnung und zeigt, dass du es richtig machen möchtest!

## Der gepflegte Auftritt

Nicht nur bei der Klamottenfrage solltest du dir vor deinem ersten Arbeitstag ein paar Gedanken machen. Auch du selbst solltest gepflegt an die Arbeit gehen. Haare, Bart, Zähne, Hände, Fingernägel – gut, wenn alles gepflegt und sauber aussieht. Die Dusche am Morgen und bei den Damen ein dezentes Make-up runden das gepflegte Äußere ab.

## Etikette in der Praxis

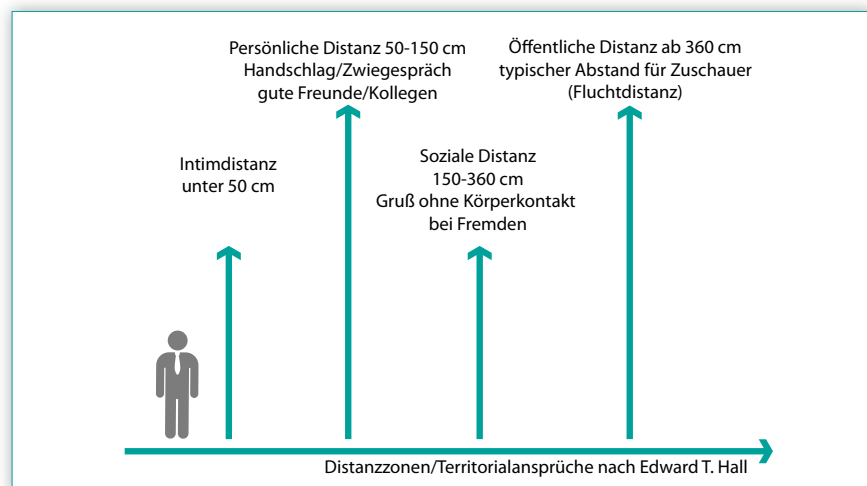
Deine ersten Tage im Unternehmen sind immer aufregend und von viel Neuem geprägt. Damit du im Umgang mit den Kollegen gut gerüstet bist, hier einige Tipps für dich:

## Früh aufstehen

Am ersten Arbeitstag solltest du früh genug aufstehen. Ich kenne es selbst: wenn ich zu wenig Zeit morgens habe, wirke ich gestresst (und bin es auch). Steh früh auf, nimm dir genug Zeit, dich im Bad fertig zu machen und iss noch eine Kleinigkeit, bevor du startest. Damit du in der Aufregung nicht in den falschen Bus steigst, empfehle ich immer, schon am Vorabend die Verbindung zu checken und die Arbeitstasche zu packen. Dann kannst du dich morgens ganz in Ruhe auf deinen ersten Arbeitstag vorbereiten.

## Blickkontakt und Lächeln

Wenn du dann am ersten Tag deiner Ausbildung in dein Unternehmen kommst, denk daran: Ein freundlicher Gruß kommt immer gut an. Blickkontakt und dein Lächeln geben dir die Möglichkeit für eine kurze Vorstellung. „Guten Tag, mein Name ist Sonja Trieschmann.“



Quelle: FuturePlan, Seite 13

Ich bin Auszubildende im ersten Lehrjahr.“ Grundsätzlich machst du mit dem „Sie“ erst mal nichts falsch. Wenn in deinem Unternehmen das „du“ gängig ist, wird man es dir direkt sagen.

### Abstand wahren

Mit deinen Freunden pflegst du sicher einen engen Kontakt und auch einen nahen Umgang. Im Job gibt es hier einen Unterschied, der wichtig ist. Achte darauf, dass du deine Kollegen nicht ohne ausdrückliche Erlaubnis „zu nahe auf die Pelle rückst“. Jeder Mensch hat eine Intimdistanz-Zone, die zirka 50 Zentimeter um ihn herum geht. Dort hast du im Job nichts verloren. Beug dich nicht ungefragt über einen sitzenden Kollegen, um mit

kennen? Ein Gespräch bietet sich hierfür an – wir nennen das in unserer Trainingswelt „Business Talk oder Small Talk“. Ein kleines Gespräch... Dabei ist es auch hier hilfreich, wenn man nicht einfach drauf los plappert.

### Themen für Small Talk finden

Deine Gesprächsthemen kannst du dir ja vorher schon mal überlegen. Was magst du? Was interessiert dich? Worüber kannst du gut reden?

Aber Achtung: Geld, Krankheit, Politik, Religion, Sex und Tod sind Tabuthemen. Die Themen **Autos, Filme, Sport** sind z.B. gute Small-Talk-Themen. Wenn du einen Kollegen hast, der an diesen

ein nahezu endloses Gesprächsthema. Aber auch hier kann ich aus eigener Erfahrung sagen: Wenn dein Gegenüber am liebsten im heimischen Freibad Urlaub macht, bietet es sich nicht an. Wenn du aber über Amerika erzählst und dein Gesprächspartner fängt sofort an zu schwärmen: Treffer! Jetzt könnt ihr euch großartig unterhalten und kennenlernen!

### Vorsicht vor Fettöpfchen

Du kannst auch über die Nachrichten des Tages oder die neueste EDV-Technik sprechen – immer wenn du auf ein interessantes Lächeln triffst, liegst du richtig mit deinem Thema! Wichtig ist, dass du unabhängig vom gewählten Thema zunächst keine eindeutige Meinung dazu vertrittst. Warum? Schau mal hier – Fettöpfchen lauern an jeder Ecke:



Mit der Zeit wirst du deine Kollegen und deinen Arbeitgeber immer besser kennenlernen. Das gibt dir Sicherheit und die Möglichkeit, dich in deiner Persönlichkeit zu entfalten und deine Individualität einzubringen.

### Viel Erfolg!

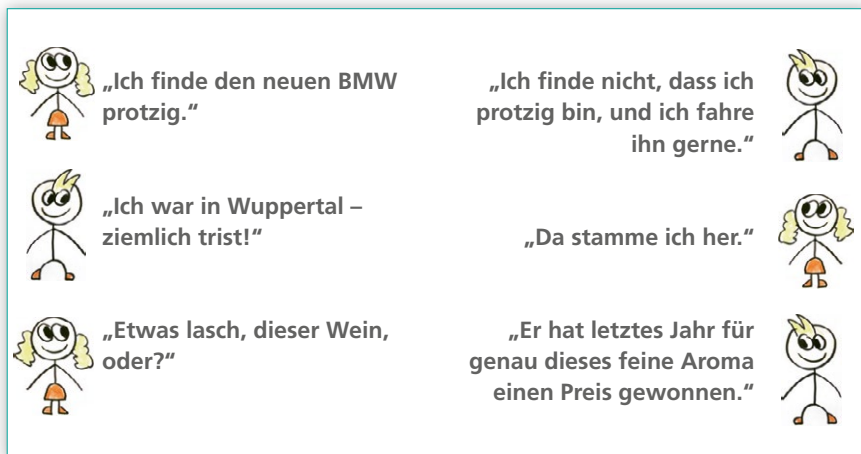
Nun wünsche ich dir einen erfolgreichen Start und hoffe, die Tipps helfen dir und geben dir Sicherheit in den ersten Wochen im Berufsleben. Viel Erfolg und Spaß! Deine Sonja



Über die Autorin:

Sonja Trieschmann gehört seit 17 Jahren zum Team der Unternehmensberatung Müller + Partner. Im Januar 2017 hat sie die Geschäftsführung im Unternehmen übernommen. Müller + Partner unterstützt und gestaltet seit 1995 strategische Personal- und Organisationsentwicklung durch moderne und pragmatische Beratungs-, Trainings- und Coachingprogramme.

[www.muellerundpartner.de](http://www.muellerundpartner.de)



ihm in den PC zu schauen und stütz dich nicht ungefragt an dem Bürostuhl des Kollegen ab. Mit der Zeit wirst du merken, ob die Distanz-Zone bei euch stark gelebt wird oder ob ihr eher nah miteinander umgeht. Damit du für den Anfang gerüstet bist, hier eine Übersicht, die es noch mal deutlich macht:



### Smartphone in der Tasche lassen

Auch für den Umgang mit deinem Handy gibt's sicher Unternehmensregeln. Bevor du die nicht kennst, sollte dein Smartphone während der Arbeitszeit Sendepause haben. Instagram, Facebook, Snapchat und Co. kannst du in deinen Pausen checken. Wobei ich die immer gerne zum Kennenlernen der Kollegen genutzt habe.

### Die Kollegen kennenlernen

Womit wir schon beim nächsten Thema wären. Wie lernst du deine Kollegen

Themen interessiert ist, ist euer Gesprächsthema schnell gefunden. Wenn er beim Thema Fußball mit den Augen rollt, solltest du ein neues Thema versuchen. Dabei kannst du auch direkt fragen „Sind Sie an Fußball interessiert? Nein? Wie finden Sie Eishockey?“ oder „Haben Sie den neuen Film mit Vin Diesel gesehen?“. So kannst du leicht einschätzen, an welchem Thema dein Gesprächspartner Freude hat.

Das **Wetter** ist auch ein Klassiker für den Small Talk. Hier ist es aber nur interessant, wenn am aktuellen Wetter auch wirklich irgendwas besonders ist. Starker Regen, Sturm, 38 Grad... Wenn es ein ganz normaler Wettertag ist, lass das Thema lieber aus :-)

### Wann Du richtig liegst

Wenn du schon viel gereist bist, hast du