

# AUSBILDUNGSPERSPEKTIVEN

## REINSCHNUPPERN

Den Job erst einmal  
kennenlernen

## BEWERBUNGSPHASE

So lief sie bei den  
Azubis von Oberpfalz-Medien

## AZUBI-SCOUTS

Schülern bei der  
Entscheidung helfen



# Karriere mit Impact

Ehrlich gesagt, ich kenne das Gefühl. Dieses „Was mache ich eigentlich später?“ und die Frage, wie man einen Job findet, der wirklich zu einem passt. Ich meine, klar, wir alle wollen etwas machen, das Spaß bringt – aber gleichzeitig soll es auch sinnvoll sein. Keine leeren Projekte, kein langweiliges Nine-to-Five. Wir, die Generation Z, wollen Jobs, die nicht nur Arbeit sind, sondern etwas bewegen. Wo wir kreativ sein können, flexibel bleiben und am Ende des Tages das Gefühl haben, etwas bewirkt zu haben.

Jetzt gibt es dafür so viele Möglichkeiten. Technologie zum Beispiel: Als App-Entwickler kannst du Anwendungen programmieren, die Millionen nutzen. Oder du gehst in Richtung Cybersecurity und schützt Unternehmen vor Angriffen – eine Aufgabe, die immer wichtiger wird. Und was ist mit Nachhaltigkeit? Es gibt Berufe, bei denen du aktiv daran mitwirkst, die Welt ein Stück grüner zu machen. Grüne Architektur, Recycling-Technologien oder energieeffiziente Bauprojekte –

das ist nicht nur spannend, sondern macht auch einen echten Unterschied. Ich weiß, viele denken bei Karriere zuerst an ein Studium, ehrlicherweise habe ich das auch. Aber das ist längst nicht der einzige Weg. Ausbildungsberufe sind heute so vielfältig und modern, dass sie mindestens genauso viele Chancen bieten. Besonders cool finde ich, wie Unternehmen uns dort abholen, wo wir wirklich unterwegs sind: auf Social Media. Du hast bestimmt auch schon TikTok-Videos gesehen, in denen Azubis ihren Alltag zeigen. Das ist authentisch, echt und zeigt, wie vielseitig diese Berufe sein können. Und es geht nicht nur um Show. Diese Videos inspirieren und zeigen, wie abwechslungsreich der Alltag sein kann.

Und ja, auch im Handwerk tut sich einiges. Früher dachte ich bei Handwerk an staubige Werkstätten, aber heute ist das echt anders. 3D-Druck, smarte Werkzeuge und nachhaltige Materialien machen Berufe wie Schreiner oder Elektriker richtig spannend. Und mal

ehrlich, wer liebt nicht diese Vorher-Nachher-Projekte, bei denen man sieht, wie aus einer Idee etwas Greifbares wird?

Und dann ist da noch die Sache mit der Flexibilität. Work und Life lassen sich viel leichter verbinden als früher. Remote Work, flexible Arbeitszeiten oder die Möglichkeit, eigene Projekte einzubringen, sind längst Standard.

Für alle, die nach der Schule noch unsicher sind, wie es weitergehen soll, bietet die Beilage „Ausbildungsperspektiven“ genau den richtigen Einstieg. Hier bekommst du nicht nur einen umfassenden Einblick in spannende Berufsfelder, sondern auch praktische Tipps für Vorstellungsgespräche, den Weg von der Bewerbung bis zur Zusage, Informationen über berufliche Entwicklung sowie Hilfe bei Stress im Job. Perfekt, um den Überblick zu behalten und Inspiration für deinen Weg zu finden.

**Viel Spaß beim Lesen!**

**FÜR ALLE, DIE NACH DER SCHULE NOCH UNSICHER SIND, WIE ES WEITERGEHEN SOLL, BIETET DIE BEILAGE „AUSBILDUNGSPERSPEKTIVEN“ GENAU DEN RICHTIGEN EINSTIEG.**

Editorial

Von Katharina Fleischhauer



## DIESE BEILAGE BESTELLEN

Lehrer und Schulen aufgepasst: Für Schüler, die in diesem Jahr ihren Abschluss machen, stellen wir von Oberpfalz-Medien diese Beilage gerne zur Verfügung. Jede Schule kann Exemplare der Azubi-Beilage anfordern.

Diese werden dann per Post (und auf Wunsch als pdf-Blätterkatalog) zugeschickt. Melden können sich Lehrer und Schulen per E-Mail an [produktmanagement@oberpfalzmedien.de](mailto:produktmanagement@oberpfalzmedien.de). Was wir benötigen? Schule, Ansprechpartner, Anschrift und eine E-Mail-Adresse.



© deagrez - stock.adobe.com

**IMPRESSUM**  
 Verlagsbeilage von  
**oberpfalzmedien**  
**Ausbildungsperspektiven**  
 14. Februar 2025

**Anzeigen:**  
 Ivana Zang (verantwortlich)

**Redaktion:**  
 Sabine Fuchs (verantwortlich)  
 Mia Süß,  
 Katharina Fleischhauer  
 Reiner Wittmann

**Herstellung/Druck:**  
 Oberpfalz Medien GmbH,  
 Weiden

**Hier schlummert Ihr Nebenjob.**  
[www.zusteller-oberpfalz.de](http://www.zusteller-oberpfalz.de)  
**oberpfalzmedien**  
 Logistik GmbH

## DEINE AUSBILDUNG 2025!

**Entscheide Dich für einen spannenden Ausbildungsberuf beim weltweit agierenden Familienunternehmen mit über 2.200 Mitarbeitern. Wir ermöglichen Dir einen erfolgreichen Berufsstart!**

- › Fertigungsmechaniker (m/w/d)
- › Industriemechaniker (m/w/d)
- › Mechatroniker (m/w/d)
- › Konstruktionsmechaniker Schweißtechnik (m/w/d)
- › Zerspanungsmechaniker (m/w/d)
- › Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- › Industrielackierer (m/w/d)

Weitere aktuelle Ausbildungsberufe findest du auf unserer Website  
 › [sennebogen.com/ausbildung](http://sennebogen.com/ausbildung)

**Jetzt bewerben!**  
 Dein Einstieg bei SENNEBOGEN

**SENNEBOGEN** Maschinentechnik GmbH & Co. KG  
 Oskar-von-Miller-Str. 1 - 5, 92442 Wackersdorf

[f](#) [in](#) [v](#) [@](#) [x](#) [x](#) [d](#)

# Von der **SUCHE** bis zur **ZUSAGE**

Ein **PRAKTIKUM** bietet Schülern die wertvolle Möglichkeit, erste Einblicke in die Arbeitswelt zu gewinnen, praktische Erfahrungen zu sammeln und berufliche Interessen zu entdecken. Und so können sie sich ihre Traum-Praktikumsstelle sichern.

Klar, die Suche nach einer interessanten Praktikumsstelle kann durchaus herausfordernd sein. Mit einer guten Strategie und etwas Engagement stehen die Chancen jedoch gut, einen Platz bei einem spannenden Unternehmen zu bekommen.

### Kreativ, technisch oder lieber sozial?

Der erste Schritt besteht darin, sich über die eigenen Interessen und Stärken klarzuwerden. Möchte man lieber in einem kreativen, technischen oder sozialen Bereich tätig sein? Es hilft, verschiedene Berufsfelder zu recherchieren und mit Eltern, Lehrern oder Freunden über deren Erfahrungen zu sprechen.

Auch Berufsinformationszentren, Messen oder Online-Portale wie das der Bundesagentur für Arbeit bieten Inspiration. Sobald ein Bereich feststeht, sollte man gezielt

Unternehmen suchen, die in diesem Feld tätig sind. Regionale Unternehmen bieten oft besonders gute Chancen, da sie in der Regel besser auf lokale Bewerber eingestellt sind.

### Auch bei den Kleinen ist's spannend

Die Wahl des Unternehmens sollte gut überlegt sein. Ein Praktikum bei einem bekannten Namen mag verlockend klingen, doch auch kleinere Firmen oder Start-ups bieten häufig spannende Aufgaben und die Möglichkeit, nah am Geschehen zu arbeiten.

Hier kann man oft mehr lernen, da man direkter ins Tagesgeschäft eingebunden wird. Es lohnt sich, die Webseite des Unternehmens zu studieren, um sich ein Bild von dessen Philosophie und Projekten zu machen. Auch Praktikumsbewertungen im Internet können hilfreich sein.

### Was wollen die Firmen wissen?

Ist die Wahl gefallen, geht es an die Bewerbung. Eine sorgfältig erstellte Bewerbung ist der Schlüssel zum Erfolg. Schüler sollten sich vorab informieren, welche Anforderungen an die Praktikanten gestellt werden, und ihre Unterlagen entsprechend anpassen. Ein individuelles Anschreiben, das zeigt, warum genau dieses Unternehmen und dieser Bereich interessant sind, macht einen guten Eindruck. Statt Standardformulierungen zu verwenden, sollten Schüler ihre Begeisterung für das Unternehmen und den Beruf authentisch darstellen.

**Ein Tipp:** Auch wenn die meisten Schüler noch wenig Erfahrung haben, können sie in ihrer Be-



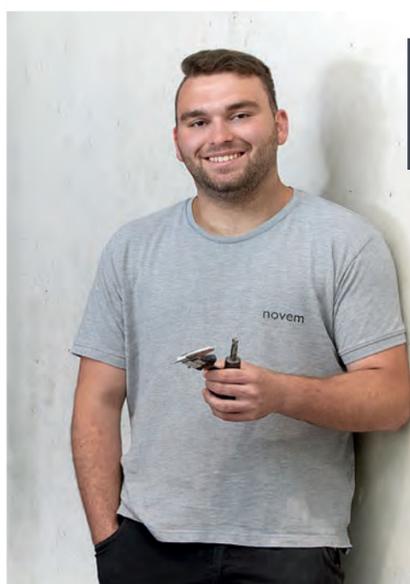
werbung auf schulische Projekte, Hobbys oder ehrenamtliches Engagement hinweisen, die zu den Anforderungen passen.

Manchmal ist es ratsam, persönlich nachzufragen, ob Praktikumsplätze verfügbar sind. Ein kurzer Anruf oder eine E-Mail zeigt Initiative und hebt den Bewerber aus der Masse heraus. Zudem signalisiert es echtes Interesse, wenn man im Gespräch auf spezifische Aspekte des Unternehmens eingeht.

### Gut aufs Gespräch vorbereiten

Sobald ein eventuelles Vorstellungsgespräch ansteht, ist eine gute Vorbereitung das A und O. Schüler sollten sich vorab über das Unternehmen informieren, typische Fragen üben und überlegen, welche eigenen Fragen sie stellen möchten. Authentizität und ein höfliches Auftreten hinterlassen einen positiven Eindruck. (exb)

© Igor Link - stock.adobe.com



**STARTE DEINE ZUKUNFT BEI UNS!**

Bewirb Dich jetzt für eine Ausbildung oder ein duales Studium bei Novem.





**VEREDLE DEINEN ERFOLG UND BEGINNE EINE AUSBILDUNG BEI DORFNER!**

Dorfner ist einer der führenden Experten für die Gewinnung, Veredelung und Anwendung von Industriemineralien und Füllstoffsystemen.

**DEINE BENEFITS:**

- Abwechslungsreiche und praxisorientierte Ausbildung mit Zukunft
- Spannende Aufgaben in allen Bereichen 30 Tage Urlaub/Jahr
- Fahrtkostenzuschuss
- Übertarifliche Vergütung, Urlaubs- und Weihnachtsgeld

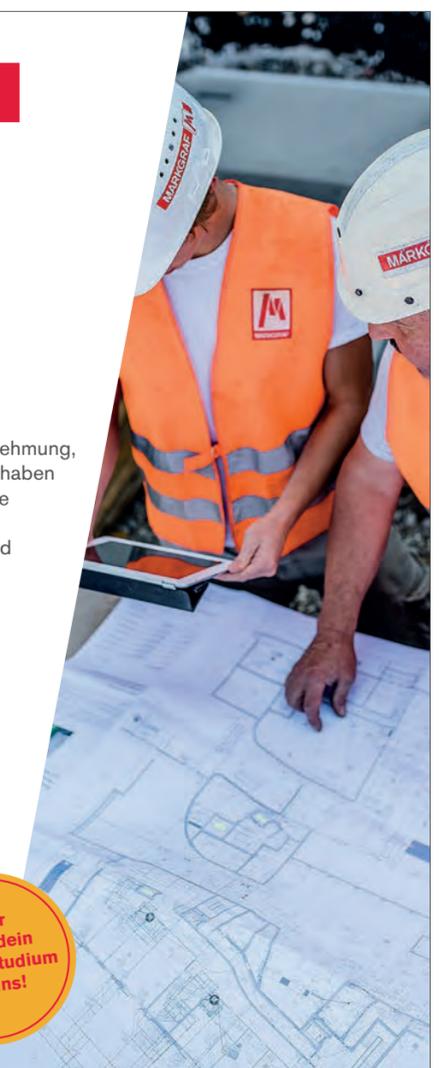
**AUSBILDUNG:**

- Industriekaufrau/-mann (m/w/d)
- Industriemechaniker/-in (m/w/d)
- Chemielaborant/-in (m/w/d)
- Chemikant/-in (m/w/d)
- Kauffrau/-mann für IT-System-Management (m/w/d)

**BEWIRB DICH JETZT!**  
Nähere Infos findest Du auf [www.dorfner.com](http://www.dorfner.com)



Gebrüder Dorfner GmbH & Co. Kaolin- und Kristallquarzsand-Werke KG | Scharhof 1 | D-92242 Hirschau  
Telefon: + 49 (0)96 22/82-236 | E-Mail: [karriere@dorfner.com](mailto:karriere@dorfner.com) | [www.dorfner.com](http://www.dorfner.com)



**MARKGRAF**   
MITEINANDER BAUEN

**BAU DIR DEINE ZUKUNFT**

MARKGRAF ist eine mittelständische Bauunternehmung, die regional und überregional spannende Bauvorhaben realisiert: hochmoderne Hotel- und Bürokomplexe sowie Wohnanlagen – zudem Infrastruktur, beispielsweise mit anspruchsvollen Bahnba- und Straßenbau-Projekten.

**Unsere Ausbildungsberufe**

- Baugeräteführer (m/w/d)
- Bauzeichner (m/w/d)
- Beton- und Stahlbetonbauer (m/w/d)
- Elektroniker (m/w/d)
- Fachinformatiker (m/w/d)
- Industriekaufleute (m/w/d)
- Konstruktionsmechaniker (m/w/d)
- Land- und Baumaschinenmechaniker (m/w/d)
- Rohrleitungsbauer (m/w/d)
- Straßenbauer (m/w/d)
- Tiefbaufacharbeiter (m/w/d)

**Oder starte dein Duales Studium bei uns!**

Folge uns auf Instagram  
@[markgraf\\_bau](https://www.instagram.com/markgraf_bau)

W. MARKGRAF GMBH & CO KG  
BAUUNTERNEHMUNG  
Dieselstraße 9 | 95448 Bayreuth

**Neugierig geworden?**  
Alle Informationen und die Vorteile einer Ausbildung bei MARKGRAF findest du unter:  
[karriere.markgraf-bau.de](http://karriere.markgraf-bau.de)



# Mehr als ein Selfie:

Wenn du dich für eine Ausbildungsstelle bewirbst, ist das Foto auf deinem Lebenslauf oft der erste Eindruck, den der potenzielle Arbeitgeber von dir bekommt.

Obwohl das Foto in einer Bewerbung nicht verpflichtend ist, wird es in Deutschland gerne gesehen und kann dir helfen, dich von anderen Bewerbern abzuheben.

Es ist also wichtig, dass dein Bewerbungsfoto professionell wirkt und dich von deiner besten Seite zeigt. Hier erfährst du, worauf du bei einem guten Bewerbungsfoto achten solltest und welche häufigen Fehler du vermeiden kannst.

## 1. Warum ist das wichtig?

Das Foto ist oft das erste, was jemand sieht, wenn er deine Bewerbung in die Hand nimmt. Es vermittelt sofort einen Eindruck von dir – und dieser Eindruck sollte auf jeden Fall positiv und professionell sein. Ein gutes Foto kann zeigen, dass du ernsthaft an der Ausbildungsstelle interessiert bist und dir Mühe gibst, einen guten Ein-

druck zu hinterlassen. Ein schlechtes oder unpassendes Foto hingegen kann schnell dazu führen, dass man deine Bewerbung nicht weiter beachtet.

## 2. Fotos vom Profi

Das Wichtigste zuerst: Dein Bewerbungsfoto sollte von einem professionellen Fotografen gemacht werden. Ein Selfie oder ein Foto, das von einem Freund oder Familienmitglied mit dem Handy geschossen wurde, reicht hier nicht aus.

Ein Fotograf weiß genau, wie er dich richtig ins Licht setzt, welche Perspektive am besten wirkt und sorgt dafür, dass das Bild scharf und hochwertig ist. Außerdem hast du in einem Fotostudio die Möglichkeit, dich richtig auf das Foto vorzubereiten – sei es durch das richtige Outfit oder kleine Details, die der Fotograf anpasst.

Falls du dir unsicher bist, ob du in ein professionelles Foto investieren möchtest: Überlege, dass dies eine einmalige Investition in deine berufliche Zukunft ist. Ein gutes Foto kannst du für viele Bewerbungen verwenden und es lohnt sich, dafür ein wenig Geld auszugeben.

## 3. Das richtige Outfit

Für das Bewerbungsfoto solltest du auf jeden Fall auf deine Kleidung achten. Dein Outfit sollte gepflegt und zum angestrebten Ausbildungsberuf passen. Bei kaufmännischen Berufen oder in der Verwaltung sind Bluse, Hemd oder Blazer

eine gute Wahl. Bei kreativeren Berufen kannst du ruhig etwas lockerer auftreten, aber auch hier gilt: Seriös und ordentlich rüberkommen ist wichtig.

Achte darauf, dass deine Kleidung sauber und gut gebügelt ist.



© Lustre Art Group – stock.adobe.com

ZUKUNFT GEMEINSAM ENTWICKELN



MEMBER OF ELEVION GROUP

Starte jetzt  
**DEINE ZUKUNFT** bei uns

**AUSBILDUNG** (m/w/d)

- » Elektroniker\*in für Betriebstechnik
- » Kaufmann/-frau für Büromanagement

Jetzt für  
**2025**  
bewerben!

**DAS BIETEN WIR DIR** ... und vieles mehr

- 27** Berufliche & private Unfallversicherung
- cb** Mitarbeiter-Rabatte durch Corporate Benefits
- €** Prämien für gute Schulnoten
- 📅** Firmenevents & Azubiausflüge
- 🕒** 30 Urlaubstage



In nur **2 Minuten** bewerben!  
Keine Unterlagen notwendig.



**DEINE ZUKUNFT.  
DEINE AUSBILDUNG.**

- Maurer/in (m/w/d)
- Bauzeichner/in (m/w/d)
- Land- und Baumaschinen-mechatroniker/in (m/w/d)
- Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)
- Duales Studium: Betriebswirtschaft oder Bauingenieurwesen

Deine Bewerbung richtest du bitte an:  
personal@anton-steininger.de

Anton Steininger GmbH Bauunternehmen  
Austraße 20 · 92431 Neunburg vorm Wald  
www.anton-steininger.de



**Wir unterstützen dich!**

- Beim Führerschein mit **1.000 €**
- Bei einer bestandenen Abschlussprüfung mit einer Prämie von **1.000 € – 1.500 €**



**WIR IN  
WIESAU**

**BSZ** WIESAU  
Informatik Campus

**IT-Ausbildung PLUS** Fachhochschulreife  
Fachinformatiker/-in  
für Anwendungsentwicklung  
für Systemintegration  
Aufstiegsfortbildung  
Wirtschaftsinformatik  
Informationstechnik



- Förderfähig: BAföG, BFD
- Besuchen Sie uns an unserem Infotag am **Sa. 29.03.2025** 9-13 Uhr
- Staatlich, schulgeldfrei

[www.informatik-campus-wiesau.de](http://www.informatik-campus-wiesau.de)

die IT-Ausbildungsexperten



# Worauf du bei Bewerbungsfotos achten musst

Grellbunte Farben oder wilde Muster solltest du vermeiden, da sie vom Wesentlichen – deinem Gesicht – ablenken könnten.

Falls du unsicher bist, welches Outfit zu der Branche passt, in der du dich bewirbst, kannst du auch im Internet nachsehen oder dir bei Freunden und Familie Rat holen.

#### 4. Haare und Make-up

Egal, ob du viel oder wenig Make-up trägst, für das Bewerbungsfoto gilt: Weniger ist mehr. Dezentres Make-up lässt dich frisch und gepflegt aussehen, während zu viel Make-up unnatürlich wirken kann. Achte darauf, dass dein Gesicht klar und offen wirkt.

Das gilt auch für die Haare: Sie sollten sauber und ordentlich frisiert sein. Für Jungs heißt das, dass der Bart (falls vorhanden) gepflegt und sauber gestutzt sein sollte.

Wenn du deine Haare normalerweise wild und ausgefallen trägst, überlege, ob eine schlichtere Frisur für das Bewerbungsfoto besser geeignet ist, um professioneller zu wirken.

#### 5. Der richtige Hintergrund

Auch der Hintergrund spielt eine Rolle. Ein neutraler, heller Hintergrund ist am besten, da er dich in den Vordergrund rückt und nicht ablenkt. Dein Gesicht und deine Ausstrahlung sollten im Mittelpunkt stehen, nicht die Umgebung. Ein weißer oder hellgrauer Hintergrund ist daher eine gute Wahl. Ein professioneller Fotograf wird das automatisch beachten und dafür sorgen, dass das Bild klar und aufgeräumt wirkt.

#### 6. Körperhaltung und Mimik

Ein entscheidender Punkt für ein gutes Bewerbungsfoto ist deine Körpersprache. Achte darauf, eine

natürliche, aber aufrechte Haltung einzunehmen. Du solltest weder zu verkrampft noch zu lässig wirken. Setze dich aufrecht hin oder stehe gerade, mit leicht geneigtem Kopf. Dein Gesicht sollte freundlich, aber nicht übertrieben lächelnd sein. Ein leichtes Lächeln sorgt dafür, dass du sympathisch und offen wirkst – genau das, was Arbeitgeber sehen möchten. Vermeide es, zu ernst oder grimmig zu schauen, aber auch ein zu breites Grinsen kann unnatürlich wirken. Der richtige Mittelweg ist ein entspanntes, leichtes Lächeln, das freundlich, aber professionell aussieht.

#### 7. Häufige Fehler vermeiden

Es gibt ein paar klassische Fehler, die du bei einem Bewerbungsfoto unbedingt vermeiden solltest:

- Urlaubs- oder Freizeitfotos: Ein Bewerbungsfoto ist kein Platz für Strandbilder oder Schnapp-

schüsse aus dem Urlaub. Halte es professionell.

- Zu viel Bearbeitung: Vermeide übermäßige Fotobearbeitung oder Filter. Das Foto sollte authentisch und nicht künstlich aussehen.

- Unpassende Kleidung: Ein Tanktop oder ein T-Shirt sind für ein Bewerbungsfoto nicht geeignet, auch wenn sie dir gut stehen. Denk daran, dass du hier einen professionellen Eindruck hinterlassen möchtest.

## FAZIT



Dein Bewerbungsfoto ist eine wichtige Visitenkarte und gibt dem potenziellen Arbeitgeber einen ersten Eindruck von dir. Deshalb solltest du auf eine professionelle Aufnahme, gepflegte Kleidung, eine klare Körperhaltung und eine freundliche, natürliche Ausstrahlung achten.

Mit diesen Tipps kannst du sicherstellen, dass dein Foto genau das vermittelt, was du möchtest: dass du motiviert, professionell und bereit für deine Ausbildungsstelle bist. (mia)

© Gomez – stock.adobe.com

**TALENT WIRD BEI UNS  
GEFORDERT UND GEFÖRDERT –  
DAS FEIER ICH!**



**STARTE DEINE AUSBILDUNG 2025**

- Fachinformatiker:in für Anwendungsentwicklung (m/w/d)
- Elektroniker:in für Automatisierungstechnik (m/w/d)



**#myjobismy passion**

Mach auch du deine Leidenschaft zum Beruf: [igz.com/karriere](https://www.igz.com/karriere)



# Keine Angst vor der Bewerbung:

„Naaaa ... - was willst du denn mal werden, wenn du groß bist?“ Wenn dich solche Fragen früher auch immer genervt haben – irgendwann wird's tatsächlich ernst mit der Ausbildungsstelle. Sobald du weißt, was du denn mal werden willst und du ein Unternehmen gefunden hast, das in deinem Wunschberuf ausbildet, kommst du auch um eine Bewerbung nicht herum. Gar nicht so einfach, wenn Du das noch nie gemacht hast.

Doch keine Sorge! Mit ein paar einfachen Tipps und etwas Vorbereitung kannst du eine Bewerbung erstellen, die nicht nur professionell ist, sondern auch zeigt, wer du bist und warum du für die Ausbildungsstelle geeignet bist. Hier erfährst du Schritt für Schritt, wie du das schaffst.

## 1. Was gehört zu einer vollständigen Bewerbung?

Eine Bewerbung besteht in der Regel aus mehreren Teilen:

- Anschreiben
- Lebenslauf
- Zeugniskopien und ggf. Praktikumsbescheinigungen

Das Anschreiben ist das Herzstück deiner Bewerbung. Hier erklärst du, warum du dich für die Ausbildungsstelle interessierst und warum gerade du der oder die Richtige dafür bist. Ein Lebenslauf zeigt übersichtlich deine schulische Laufbahn, Praktika, Hobbys und wichtige Fähigkeiten. Zeugnisse und Nachweise bestätigen deine schulischen Leistungen oder relevante Praktika.

- Der richtige Adressat: Informiere dich im Vorfeld, an wen das Anschreiben gerichtet sein soll. Oft steht der Name der zuständigen Person in der Stellenausschreibung. Ein persönliches Anschreiben wirkt besser als ein allgemeines „Sehr geehrte Damen und Herren“.
- Ein starker Einstieg: Beginne mit einem Satz, der sofort Interesse weckt. Du könntest zum Beispiel schreiben, warum du genau dieses Unternehmen gewählt hast oder was dich an dem Beruf besonders fasziniert.
- Deine Motivation: Im Hauptteil des Anschreibens erklärst du, warum du den Beruf erlernen möchtest und was dich an der Ausbildung reizt. Sei konkret: Gibt es ein Schulfach, das dich besonders interessiert hat? Hast du vielleicht schon durch Praktika oder Nebenjobs erste Erfahrungen in dem Bereich gesammelt?
- Deine Stärken: Hier solltest du auf deine persönlichen Fähigkeiten eingehen, die dich für den Beruf qualifizieren. Wenn du dich zum Beispiel für eine kaufmännische Ausbildung bewirbst, könntest du betonen, dass du sorgfältig und organisiert arbeitest.

test. Wichtig ist, dass du nicht nur aufzählst, sondern auch Beispiele gibst. Sag nicht nur, dass du teamfähig bist, sondern erkläre, wo du das schon gezeigt hast (zum Beispiel in Gruppenarbeiten oder beim Sport).

• Der Schlusssatz: Schließe dein Anschreiben selbstbewusst ab. Du könntest etwa schreiben, dass du dich über die Einladung zu einem persönlichen Gespräch freust. Vergiss nicht, das Anschreiben freundlich zu beenden, zum Beispiel ganz klassisch: „Mit freundlichen Grüßen“.

- Persönliche Daten: Diese gehören an den Anfang des Lebenslaufs. Dazu zählen dein Name, deine Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse. Achte darauf, eine seriöse E-Mail-Adresse zu verwenden, also beispielsweise nicht „cooler-Typ123@mail.com“, sondern eher „vorname.nachname@mail.com“.
- Schulbildung: Gib an, welche Schulen du besucht hast, in welcher Klasse du aktuell bist und wann du deinen Abschluss machst oder gemacht hast. Erwähne es auch, wenn du besondere Leistungen erbracht hast (z. B. einen Preis gewonnen) oder dich in AGs oder Projekten engagiert hast.
- Praktika und Nebenjobs: Wenn du bereits Praktika gemacht hast, solltest du diese unbedingt auführen. Beschreibe kurz, was deine Aufgaben waren und was du dabei gelernt hast.
- Fähigkeiten: Hast du gute Computerkenntnisse, welche Fremdsprachen sprichst du oder hast du einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert? Das alles sind wichtige Informationen, die du im Lebenslauf angeben solltest.



## 2. Das Anschreiben – So überzeugst du

Das Anschreiben ist dein erster Kontakt mit dem Unternehmen und oft auch das wichtigste Dokument, denn hier stellst du dich vor. Die wichtigsten Punkte, die du beachten solltest:

Wir stellen ein.  
**Auszubildender Bauzechner (w/m/d) für 2025**  
 Standort: Amberg und Regensburg  
 Schwerpunkt: Tief-, Straßen- und Landschaftsbau

[www.lindschulte.de/karriere](http://www.lindschulte.de/karriere)

Wir stellen für das Ausbildungsjahr 2025 einen handwerklich begabten  
**Auszubildenden als Maurer (m/w/d)** ein.  
 Bewerbungen bitte schriftlich an:

**Margraf**  
 BAUUNTERNEHMEN

Wiesenstraße 5  
 92278 Illschwang  
 Telefon 09666/188 860  
 info@bauunternehmen-margraf.de

Pflegekompetenz erwerben – mit Herz und Verstand.

**HIEBL**  
 Berufsfachschule für Pflege  
 Schwandorf

**Ausbildungen**  
**Pflegfachfrau/-mann** Beginn: **01.09.2025**  
**Pflegfachhelfer/-in** Beginn: **01.09.2025**

**Weiterbildungen**  
**22.09.25 - Fachkraft für Gerontopsych. Pflege oder Betreuung**  
**20.10.25 - Pflegedienstleitung - Basisweiterbildung**  
**10.11.25 - Einrichtungsleitung (aufbauend auf PDL)**  
**02.02.26 - Pflegedienstleitung - Aufbauweiterbildung**  
**09.02.26 - Praxisanleitung**  
**t.b.a. - Betreuungskraft**

Anerkannte Weiterbildungseinrichtung gem. § 57 AVPfleWoqG

Dresdner Str. 9, 92421 Schwandorf  
 Tel. 09431 742126  
[www.pflegeschule-schwandorf.de](http://www.pflegeschule-schwandorf.de)  
[info@pflegeschule-schwandorf.de](mailto:info@pflegeschule-schwandorf.de)

Am Forst 17, 92637 Weiden i.d.OPf.

**HEIDELBERG**  
 Web Carton Converting GmbH

**Starte deine Ausbildung 2025**

Industriemechaniker (m/w/d)  
 Elektroniker für Automatisierungstechnik (m/w/d)  
 Industriekaufmann (m/w/d)

Übernahmeabsicht  
 Flexible Arbeitszeiten und 30 Tage Urlaub  
 Vergütung nach IGM-Tarif, Weihnachtsgeld und betriebliche Altersvorsorge  
 Extrageld für ÖPNV und gute Noten sowie Verpflegungszuschuss  
 Betriebliche Ausbildung (mit Lehrwerkstatt/ Prüfungsvorbereitung)

Sparkasse Oberpfalz Nord

**Bankkaufmann (m/w/d)**  
**Kaufmann (m/w/d) für Versicherungen und Finanzanlagen**  
**Duales Studium**

**Komm zu uns ins Team! ab 01.09.**

Bewirb dich einfach unter:  
[www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/karriere](http://www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/karriere)  
 Ansprechpartnerin: Tanja von der Grün, Tel: 0961 83-275

**Der perfekte Start in deine Zukunft**

Wir suchen ab September 2025 eine/n  
**Auszubildender (m/w/d) Fliesenleger**

Du suchst einen abwechslungsreichen Job, bei dem du mit den Händen arbeitest und am Ende des Tages siehst, was du geschafft hast?

- **DAS ERWARTET DICH:** Vorbereitung von Untergründen, Abdichtungsarbeiten, Verlegung von Fliesen und Mosaiken, Silikonarbeiten, Arbeiten in einem motivierten Team
- **DAS BRINGST DU MIT:** Handwerkliches Geschick und Spaß an praktischer Arbeit, Sorgfalt und Zuverlässigkeit, Teamgeist und Lernbereitschaft, mindestens einen Mittelschulabschluss
- **WIR BIETEN DIR:** Eine praxisnahe 3-jährige Ausbildung, Arbeit in einem erfahrenen Team, spannende Projekte und viel Abwechslung, hervorragende Übernahmemöglichkeit, moderne Werkzeuge und Materialien, 30 Arbeitstage Urlaub, überdurchschnittliche Bezahlung

**Opel**  
 FLIESEN & NATURSTEIN

Bayreuther Straße 26  
 91281 Kirchentumbach  
 Telefon 09647 | 9294670

[www.fliesen-opel.de](http://www.fliesen-opel.de)

**WIR SUCHEN DICH!**

Interesse? Dann melde dich bei uns:  
[info@fliesen-opel.de](mailto:info@fliesen-opel.de)

f Instagram WhatsApp 0151 | 18 60 23 43



# So gelingt dir der perfekte erste Eindruck

© Lustre Art Group – stock.adobe.com

• Hobbys: Hobbys zeigen, wie du deine Freizeit gestaltest und können einen positiven Eindruck hinterlassen, wenn sie zum Beruf passen. Bist du zum Beispiel handwerklich geschickt, könnte das für technische Berufe interessant sein.

## 4

### 4. Zeugnisse und Anlagen

Vergiss nicht, deine letzten Schulzeugnisse und – wenn vorhanden – auch Praktikumsbescheinigungen beizulegen. Achte darauf, dass die Kopien gut lesbar sind und du keine Originale verschickst. Auch Bescheinigungen über Kurse oder spezielle Zertifikate (zum Beispiel Sprachkurse) können einen guten Eindruck machen.

### 5. Häufige Fehler sicher vermeiden

Es gibt einige typische Fehler, die du unbedingt vermeiden solltest:

- Rechtschreib- und Grammatikfehler: Lies deine Bewerbung mehrmals durch und lass' sie am besten auch von jemand anderem prüfen. Fehler wirken unprofessionell.
- Unpassende oder unvollständige Angaben: Achte darauf, dass alle wichtigen Informationen enthalten sind und du keine unnötigen Angaben machst. Dein Bewerbungsschreiben sollte nicht zu lang werden – eine Seite für das Anschreiben und eine für den Lebenslauf reichen in der Regel.
- Standardisierte Bewerbungen: Verwende nicht immer dasselbe Anschreiben für unterschiedliche Firmen. Jede Bewerbung sollte individuell auf die Ausbildungsstelle



und das Unternehmen zugeschnitten sein. Zeige, dass du dich mit dem Unternehmen beschäftigt hast.

- Unübersichtlichkeit: Achte darauf, dass deine Bewerbung sauber und gut strukturiert ist. Verwende eine klare Schriftart (z. B. Arial oder Times New Roman) und eine gut lesbare Schriftgröße (11 oder 12 Punkt). Vermeide unbedingt wilde Formattierungen oder bunte Farben – das wirkt nicht seriös.

### 6. Zum Schluss – Alles nochmal checken

Bevor du deine Bewerbung abschickst, gehe sie noch einmal durch. Sind alle Dokumente dabei? Hast du die richtige Adresse angegeben? Ist dein Lebenslauf aktuell? Wenn du sicher bist, dass alles passt, kannst du die Bewerbung entweder per Post oder – falls in der Stellenanzeige angegeben – per E-Mail abschicken. Bei einer E-Mail-Bewerbung solltest du deine Dokumente in einer PDF-Datei zusammenfassen. (mia)



Mit diesen hilfreichen Tipps solltest du gut gerüstet sein, um eine überzeugende Bewerbung zu schreiben.

Denke daran: Eine Bewerbung ist deine Chance, dich von deiner besten Seite zu zeigen und den ersten Schritt in Richtung deiner beruflichen Zukunft zu machen!

## Unsere Ausbildungsberufe



**Bankkaufleute** (m/w/d)



**Immobilienkaufleute** (m/w/d)



**Kaufleute für Digitalisierungsmanagement** (m/w/d)



**Kaufleute für Versicherungen und Finanzanlagen** (m/w/d)



**Fachinformatiker für Systemintegration** (m/w/d)



**Verbundstudium** (m/w/d)

**Jetzt bewerben!**



**Dein Weg in die Zukunft beginnt hier! Bewirb dich für 2025.**

Infos zur Ausbildung



vr-nopf.de

**Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG**





**Sozial macht Spaß!**

**Wohin soll dein beruflicher Weg gehen?**  
Wenn du gerne mit Menschen arbeitest und etwas bewegen möchtest, bist du bei uns richtig!

**Ausbildung, Studium oder Praktikum? Gemeinsam lässt sich vieles erreichen!**

Ein Freiwilliges Soziales Jahr oder ein Bundesfreiwilligendienst ermöglichen dir, wertvolle Erfahrungen zu sammeln und dich persönlich weiterzuentwickeln.

Wir bieten auch Praktika oder Stellen für die fachpraktische Ausbildung sozialer und pflegerischer Berufe sowie für Studierende der Sozialen Arbeit oder Psychologie, schulische Pflichtpraktika oder das Sozialpädagogische Einführungsjahr.

**Und danach? Du entscheidest.** Bei uns findest du ausgezeichnete berufliche Perspektiven in den Bereichen Pädagogik, Psychologie, Therapie, Pflege, Verwaltung, Industrie und Handwerk.





**Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.V.**

Orleansstr. 2 a, 93055 Regensburg  
recruiting@kjf-regensburg.de  
www.kjf-regensburg.de

# VORSTELLUNGS- GESPRÄCH:

## Wann sind Lügen erlaubt?

Wie halten Sie es mit der Politik? Wo kommen Sie ursprünglich her? Sind Sie geimpft? Wenn ein potenzieller Arbeitgeber solche Fragen stellt, sollten bei Bewerberinnen und Bewerbern die Alarmglocken läuten. Und doch finden immer wieder übergriffige Fragen ihren Weg in Interviews. Was muss der Arbeitgeber wirklich wissen, wann haben Bewerber das Recht zu lügen und wann nicht? Zwei Rechtsexperten geben Antworten.

### Welche Fragen sind erlaubt – welche nicht?

In Vorstellungsgesprächen sind grundsätzlich nur Fragen erlaubt, die in engem Zusammenhang mit der ausgeschriebenen Stelle stehen. „Aus den Antworten soll vor allem hervorgehen, ob der Bewerber die nötigen Eigenschaften und Fähigkeiten mitbringt, die für die Tätigkeit erforderlich sind“, sagt Kaarina Hauer, Leiterin Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer Bre-

men. „Fragen nach diesen Merkmalen können dazu führen, dass Vorurteile und Stereotype in die Entscheidungsfindung einfließen. Außerdem sind oft sehr persönliche Aspekte des Lebens eines Bewerbers betroffen“, erklärt Daniel Stach, Arbeitsrechtler in der Bundesverwaltung der Gewerkschaft Verdi in Berlin.

Fragen wie „Wollen Sie Kinder?“ sind deshalb in Vorstellungsgesprächen tabu, sie verletzen das Recht auf Privatsphäre. Ebenso unzulässig sind Fragen nach der Religionszugehörigkeit, politischen Ansichten, nach Zugehörigkeiten in bestimmten Parteien oder Gewerkschaften, nach ethnischer Herkunft, Familienstand, familiären Verpflichtungen, sexueller Orientierung oder Gesundheit.

Manchmal ist eine eigentlich unzulässige Frage für die Besetzung der Stelle aber so wesentlich, dass sie dennoch

gestellt werden darf. „So kann etwa für die zu besetzende Stelle eines Kassierers nach Strafen wegen Vermögensdelikten gefragt werden, auch, wenn die allgemeine Frage nach Vorstrafen in der Regel unzulässig ist“, erläutert Stach.

### Darf man bei unzulässigen Fragen lügen?

Ja. Wer in einem Vorstellungsgespräch unzulässige Fragen gestellt bekommt, hat faktisch ein „Recht zur Lüge“, wie Stach sagt. Dieses Recht resultiert daraus, dass Schweigen als Verbergen von ungünstigen Umständen gedeutet werden könne, so eine Grundsatzentscheidung des Bundesarbeitsgerichts.

Seither sei allgemein anerkannt, dass sich eine nicht wahrheitsgemäße Antwort eines Bewerbers auf eine unzulässige Frage nicht nachteilig auswirken darf, so der Jurist. Ob eine Frage zulässig oder unzulässig ist, können

Bewerberinnen und Bewerber auf die Schnelle jedoch oft nicht zweifelsfrei feststellen, gibt Kaarina Hauer zu bedenken. Hier kann es sich lohnen, sich vorzubereiten. Zum Beispiel über die Internetangebote der Antidiskriminierungsstelle des Bundes.

### Welche klugen Reaktionen gibt es auf unzulässige Fragen?

Um ein vielsagendes Schweigen oder Lügen zu vermeiden, können Kandidatinnen und Kandidaten versuchen, diplomatisch auf übergriffige Fragen zu reagieren. Etwa, indem sie darauf hinweisen, dass eine Frage unzulässig ist. Daniel Stach schlägt Antworten vor wie:

**„ICH BIN NICHT SICHER, OB DIESE INFORMATION FÜR DIE POSITION RELEVANT IST. ICH MÖCHTE SICHERSTELLEN, DASS WIR UNS AUF DIE BERUFLICHEN QUALIFIKATIONEN KONZENTRIEREN.“**



Wenn ich groß bin,  
werde ich einmal

- # Pflegefachfrau (m/w/d)
- # Pflegefachhelferin (m/w/d)
- # Medizinische Fachangestellte (m/w/d)

### EGO KANN JEDER! EMPATHIE IST BESONDERS!

- ✚ Sind dir andere Menschen und das Arbeiten im Team einfach wichtig?
- ✚ Ist es für dich klar, dass deine Arbeit wertgeschätzt werden muss?
- ✚ Möchtest du einen Beruf erlernen, der dich fordert, aber dir auch so viel mehr zurückgibt?
- ✚ Wäre ein Beruf toll, der einfach Sinn macht?
- ✚ Ist der wichtigste Job der Welt genau dein Ding?

### Dann mach Karriere als Mensch in unseren Kliniken mit Herz!

Unsere Berufsfachschule für Pflege bietet eine hochqualifizierte Ausbildung als stabiles Fundament für deinen späteren Traumberuf als **Pflegefachkraft** bzw. **Pflegefachhilfskraft**. Wir können zudem Bildungsgutscheine der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters annehmen. Im Anschluss an die Ausbildung übernehmen wir dich sehr gerne in ein festes Anstellungsverhältnis. Wenn du möchtest, stehen dir dann vielseitige Weiterbildungsmöglichkeiten bis hin zum Hochschulstudium offen.

Als **Medizinische Fachangestellte** durchläufst du von der Notaufnahme, über die Fachabteilungssekretariate und die Radiologie alle Abteilungen unserer beiden Krankenhäuser und wirst zu einem echten „Allrounder“ ausgebildet!

Sehr gerne kannst du auch dein **FOS-Praktikum** bei uns ableisten!

**Werde ein wichtiger Teil von uns und bewirb dich zum Ausbildungsstart 2025!**

St. Anna Krankenhaus  
Sulzbach-Rosenberg

St. Johannes Klinik  
Auerbach

- Hand in Hand
- Engagiert
- Regional
- Zukunftsorientiert



[www.kh-as.de](http://www.kh-as.de)





© deagreetz - stock.adobe.com



**„ICH BIN DER MEINUNG, DASS PERSÖNLICHE ASPEKTE NICHT UNBEDINGT MIT MEINER EIGNUNG FÜR DIE STELLE ZUSAMMENHÄNGEN. ICH WÜRD LIEBER ÜBER MEINE FACHLICHEN KOMPETENZEN SPRECHEN.“**

Nach dem Prinzip „Wer fragt, der führt“ hält es Kaarina Hauer für sinnvoll, im Zweifel Rückfragen zu stellen, inwieweit erfragte Informationen für das künftige Arbeitsverhältnis relevant seien. Damit locke man den Arbeitgeber aus der Defensive.

Wer das Gefühl hat, diskriminiert zu werden, dem empfiehlt Daniel Stach, die unzulässigen Fragen zu dokumentieren. Sie können für mögliche recht-

**Die Excel-Skills aufpoliert, das Sabbatical als Fortbildung verkauft: Im Vorstellungsgespräch trägt doch jeder dick auf, oder? Aber wann gehen Lügen zu weit - und wann sind sie erlaubt?**

liche Schritte, etwa eine Klage nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG), von Relevanz sein.

**Bei den Kompetenzen zu dick aufgetragen?**

Dass sich Bewerbende möglichst positiv darstellen wollen, ist verständlich. Dennoch sollte man es mit der Wahrheit genau nehmen. Wer bei berechtigten Fragen nach Fähigkeiten oder Erfahrung übertreibt, läuft Gefahr, das Vertrauensverhältnis zum Arbeitgeber zu gefährden, so Daniel Stach.

Außerdem setzen sich Beschäftigte mit einer unrealistischen Einschätzung ihres Könnens selbst unter Druck. Das könne zu Stress und einer hohen Belastung führen.

**Welche rechtlichen Konsequenzen sind möglich?**

Und: Wer auf erlaubte Fragen des Arbeitgebers unwahr antwortet, steht auch rechtlich auf dünnem Eis. Die

Folgen können von arbeitsrechtlichen Sanktionen bis zur Kündigung oder einer Anfechtung des Arbeitsvertrags reichen. „Das Arbeitsverhältnis wäre dann wegen arglistiger Täuschung anfechtbar und das ist ein scharfes Schwert. Dabei wird das Arbeitsverhältnis sofort und ohne Kündigungsschutz beendet“, warnt Kaarina Hauer.

Die Kündigung wegen einer Lüge unterliege allerdings strengen Voraussetzungen, so Stach. „Zuerst muss sich die Lüge auf wesentliche Informationen beziehen, die für das Arbeitsverhältnis von Bedeutung sind.“ Die Lüge müsse außerdem eine Verletzung der Treupflicht gegenüber dem Arbeitgeber darstellen, die so schwer wiegt, dass es dem Arbeitgeber nicht zumutbar ist, das Arbeitsverhältnis fortzuführen. Außerdem dürfe kein milderes Mittel als die Kündigung zur Verfügung stehen, um das Vertrauen wiederherzustellen. Im Zweifel sollten sich Beschäftigte beraten lassen. (dpa/tmn)

**Privatmolkerei Bechtel**

Milchtradition seit 1908

**HIER IST DEINE ZUKUNFT ALLERERSTE SAHNE.**

Deine Top-Ausbildung. Ganz nah.

Die Privatmolkerei Bechtel ist ein gewachsenes Familienunternehmen mit Milchtradition seit 1908 im Herzen der Oberpfalz. Mittlerweile zählt Bechtel zu den größten und bedeutendsten Molkereien in Deutschland. Am Standort in Schwarzenfeld arbeiten derzeit rund 950 Mitarbeitende und täglich werden über 2 Millionen Kilogramm Milch zu hochwertigen Milch- und Käsespezialitäten veredelt.

**Nachhaltig & innovativ**  
Seit der Gründung vor mehr als 100 Jahren hat sich also viel geändert. Nur eins hat sich in der Geschichte der Privatmolkerei Bechtel nie geändert. Die Einstellung des Unternehmens zur Natur. Zur Heimat. Zu Nachhaltigkeit gepaart mit Wirtschaftlichkeit. Zur Qualität der hergestellten Produkte. Und zu den Werten im Team.

**Du machst den Unterschied**  
Die Ausbildung bei der Privatmolkerei Bechtel bietet die perfekte Kombination aus dem partnerschaftlichen und freundschaftlichen Umfeld eines Familienunternehmens und den Entwicklungsmöglichkeiten eines international tätigen Produktionsbetriebes. Während der Ausbildung legen wir großen Wert auf Deine fachliche, als auch persönliche Entwicklung. Deswegen gestalten wir unsere Ausbildungspläne so, dass Du nicht nur eine Abteilung kennenlernst, sondern verschiedenste Fachbereiche durchläufst, die mit Deiner Ausbildung zusammenhängen. Somit erhältst Du exzellente Fachkenntnisse und lernst die Zusammenhänge der Prozesse in unserem Betrieb kennen. Derzeit bilden wir rund 50 junge Menschen in neun verschiedenen Berufen aus. Zentrale Berufe für unser Kerngeschäft, die

Milchverarbeitung, sind dabei die Ausbildungsberufe zum Milchtechnologe und zum Milchwirtschaftlichen Laboranten. Aber auch im gewerblich-technischen und kaufmännischen Bereich bilden wir Fachkräfte aus, die in unserem Unternehmen wichtige Aufgaben übernehmen. Als wichtiger Arbeitgeber im Landkreis Schwarzenfeld trägt die Privatmolkerei Bechtel damit nachhaltig zur beruflichen Bildung der zukünftigen Fachkräfte in der Region bei. Zudem sind uns der Teamgedanke und das Verständnis für die großen wirtschaftlichen Zusammenhänge besonders wichtig. Aus diesem Grund finden regelmäßig Azubi-Ausflüge und Bildungsreisen statt.

Ziel unserer Ausbildung ist es, Dich als Fachkraft in unserem Unternehmen für unser Unternehmen auszubilden. Aus diesem Grund garantieren wir Dir nach erfolgreichem Abschluss die unbefristete Übernahme in der Privatmolkerei Bechtel.



**CA. 1950 € AUSBILDUNGSVERGÜTUNG ab dem 1. Lehrjahr**

**DEIN START INS BERUFSLEBEN MIT ECHTEM #HEIMATVORTEIL**

**Unsere Ausbildungsberufe in der Privatmolkerei Bechtel (m/w/d)**

- Milchtechnologe
- Milchwirtschaftlicher Laborant
- Elektroniker für Betriebstechnik
- Elektroniker für Automatisierungstechnik
- Mechatroniker
- Industriemechaniker
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Kaufmann für Digitalisierungsmanagement
- Industriekaufmann

**Deine Gründe für eine Ausbildung bei uns**

- Unbefristete Übernahme nach dem Abschluss
- Überdurchschnittliche Ausbildungsvergütung
- 30 Tage Jahresurlaub
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Attraktive Sozial- & Zusatzleistungen, wie eine betriebliche Altersvorsorge
- Fahrtkostenzuschuss für die Berufsschule & überbetriebliche Ausbildung
- Regelmäßige Bildungsreisen und Teamevents
- Ein dynamisch wachsendes Unternehmen - bei uns wird Dir nicht langweilig!



**Du bist interessiert?**  
Hier findest Du weitere Infos zu den Ausbildungsberufen.

Du hast Fragen? Melde Dich gerne bei uns!  
Deine Ansprechpartnerin: Nicole Kerres  
Telefon: +49 9435 / 308 61 40  
E-Mail: nicole.kerres@privatmolkerei-bechtel.de

... oder sende deine Bewerbung direkt an:  
[bewerbung@privatmolkerei-bechtel.de](mailto:bewerbung@privatmolkerei-bechtel.de)

# 5 Mythen zur Ausbildung

## IM CHECK

**„Nur“ eine Ausbildung gemacht? Vorbehalte gegenüber dualen Berufsausbildungen halten sich hartnäckig - und erschweren die Entscheidung für den Berufsweg. Aber was ist dran? Experten ordnen ein.**

Eine Mischung aus Theorie und Praxis, gleich das erste eigene Geld verdienen: Eigentlich klingt eine duale Ausbildung nach einer guten Idee für die Zeit nach der Schule. Aber: Kann man danach überhaupt so richtig Karriere machen? Und ist das was für Abiturientinnen und Abiturienten? Gängige Mythen über die Ausbildung im Check.



### 1. Ist eine Ausbildung nur für schwächere Schüler geeignet?

Viele Schülerinnen und Schüler mit Abitur haben die Einstellung: Ich muss studieren. Das berichtet Irmgard Pirkel, Pressesprecherin der Agentur für Arbeit, aus dem Alltag ihrer Kolleginnen und Kollegen in der Berufsberatung. Bildungswege seien aber längst nicht mehr so streng vorgegeben, klassische Bildungsverläufe würden an Bedeutung verlieren.

„Es ist auf jeden Fall ein Mythos, dass eine Ausbildung nichts für Schülerinnen und Schüler mit Abitur ist“, sagt Pirkel. Bestimmte Ausbildungsberufe seien so anspruchsvoll, dass Betriebe ohnehin mindestens die Mittlere Reife oder Abitur erwarten.

Eine Ausbildung ist also längst nicht nur für Schülerinnen und Schüler mit Hauptschulabschluss eine Möglichkeit, in den Beruf zu starten. Sie bietet sich Irmgard Pirkel zufolge grundsätzlich für alle an, die nach der Schule erst mal etwas Praktisches machen wollen. Oder aber für Schülerinnen und Schüler, die sich noch nicht auf ein Studium festlegen können und noch Zeit für die berufliche Orientierung brauchen.

Andere wollen erst mal etwas eigenes Geld verdienen. Auch wer viel Struktur im Alltag braucht und sich schon in der Schule mit der Selbstorganisation eher schwergetan hat, kann mit einer dualen Berufsausbildung richtig liegen.

Prof. Hubert Ertl, Forschungsdirektor am Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) rät Jugendlichen, denen beides offensteht, an eine Entscheidung zwischen Hochschule und Ausbildung mit Gelassenheit heranzugehen. „Im Sinne von: Das mit der Hochschule, das klappt auch später noch.“ Gerade junge Leute, die in praktischen Dingen interessiert und talentiert sind, sollten diesen Vorlieben ruhig früh nachgehen.



### 2. Ist eine Ausbildung nur in traditionellen Branchen möglich?

Beim Schlagwort Ausbildung sind viele gedanklich schnell bei traditionellen Branchen oder klassischen Berufen:

Maurer, Friseurin oder Bankkaufmann. Weit gefehlt: „Wir haben im Bereich der dualen Ausbildung im Moment 327 Ausbildungsberufe“, sagt Hubert Ertl.

Dahinter stecken unterschiedliche Fachrichtungen. Viele Berufe gehören etwa zum handwerklich-technischen Bereich. Aber auch die kaufmännisch-verwaltenden Berufe sind ein großer Sektor. Unter die „grünen Berufe“ fallen Ausbildungen, die etwa mit Landwirtschaft, Gärtnerei oder Lebensmittelherzeugung im Zusammenhang stehen. Zum Spektrum der Hightech-Berufe zählen IT- und Medienausbildungen. Nicht zuletzt können Interessierte auch in medizinisch-technischen Berufen eine duale Berufsausbildung absolvieren, etwa als Medizinische Fachangestellte (MFA).

Das Problem: Jungen Menschen fällt es oft schwer, sich überhaupt für eine Ausbildung zu entscheiden und ihren Berufswunsch so zu konkretisieren, dass sie dieses Ziel auch mit Nachdruck verfolgen. Das sagt Prof. Bernd Fitzenberger, Ökonom und Direktor des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB). Wichtig an

der Stelle: Orientierungsangebote nutzen, in Praktika frühzeitig verschiedene Berufsfelder ausprobieren und sich klarmachen, dass man sich mit einer Ausbildung nicht für ein Leben lang festlegt.



### 3. Hat man mit Studium bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt?

Eine gängige Annahme: Mit einer abgeschlossenen Ausbildung haben Jugendliche weniger Chancen auf dem Arbeitsmarkt als Absolventen mit akademischem Abschluss. Das ist falsch. „Personen, die eine duale Berufsausbildung erfolgreich abschließen, haben hervorragende Berufschancen“, sagt Arbeitsmarktexperte Bernd Fitzenberger.

Mit Blick auf Daten bis 2023 zeige sich: Eine immer kleiner werdende Zahl an Absolventen und Absolventinnen stehe besseren Übernahme- und Erwerbchancen im Arbeitsmarkt gegenüber. Begünstigt durch den Mangel an Fach-

## WIR. HIER. MIT DIR.

**BHS**  
TABLETOP AG

**BHS tabletop:**  
Deine Ausbildung für deine Zukunft!

Leg den Grundstein für deine berufliche Laufbahn bei BHS tabletop! Unsere praxisnahe Ausbildung vermittelt Fachwissen und fördert persönliche Stärken. Wir bieten Ausbildungen im gewerblichen und kaufmännischen Bereich an.

In einem dynamischen Umfeld begleiten dich erfahrene Fachkräfte und bringen dir die neuesten Technologien in der Porzellan- und Keramikindustrie bei. Modernste Arbeitsmittel und eine offene Unternehmenskultur ermöglichen es dir, dich als wertvolles Teammitglied zu fühlen.

Profitiere von individuellen Entwicklungsmöglichkeiten, Weiterbildungen und spannenden Projekten. Zusätzlich zur Vergütung erhältst du maßgeschneiderte Unterstützung, einen persönlichen Coach und je nach Ausbildungsberuf flexible Arbeitszeiten.

Entdecke deine Talente, entwickle Fähigkeiten und werde Teil unseres Erfolgs! Bewirb dich jetzt für den Standort Weiden, Schönwald und Selb und starte deine Zukunft bei uns.

- Industriekaufmann FH DUAL (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d)
- Fachlagerist (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- Elektroniker Betriebstechnik (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Medientechnologie Siebdruck (m/w/d)
- Industriekeramiker Anlagentechnik (m/w/d)
- Industriekeramiker Dekorationstechnik (m/w/d)

SCAN ME

**caritas Weiden/OPF - Neustadt**  
Caritas-Altenhilfe in der nördlichen Oberpfalz

**#STARTE DURCH**  
mit einer Ausbildung als

**#Pflegefachkraft (m/w/d)**  
**#Pflegefachhelfer/in (m/w/d)**

in unseren Caritas-Sozialstationen  
**Grafenwöhr, Vohenstrauß oder Weiden**

Caritas Weiden-Neustadt | Bismarckstraße 21 | 92637 Weiden  
Tel. 0961/39 89 00 | bewerbung@caritas-weiden.de [caritas-weiden.de](http://caritas-weiden.de)

Jetzt bewerben

**AMA**  
Anlagen- und Maschinenbau Amberg GmbH

**Zuhause zocken, im Job programmieren**  
- für mich die ideale Ergänzung!

Markus - AZUBI Zerspanungsmechaniker bei AMA

**GENAU MEIN JOB**

Unser Team ist eine bunte Mischung aus den verschiedensten Charakteren. Alle können ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten einbringen. Du passt mit Sicherheit auch perfekt rein!

**Jetzt bewerben und deine Karriere bei AMA starten!**

[www.ama-amberg.de](http://www.ama-amberg.de)

Wernher-von-Braun-Straße 9, 92224 Amberg

und Arbeitskräften gebe es eine hohe Zahl an offenen Stellen. „Das trifft auch im Vergleich mit Absolventinnen und Absolventen mit Hochschulbildung zu.“

Die Einsatzmöglichkeiten seien aber jeweils abhängig vom Berufsfeld. „Es gibt Berufsfelder, in denen eben einfach eine akademische Ausbildung notwendig ist“, so der Ökonom. Andere Berufsfelder werden traditionell von Absolventinnen oder Absolventen der dualen Ausbildung besetzt.

# 4

## 4. Verdient man mit einer Ausbildung später weniger?

Wer eine Ausbildung gemacht hat, verdient später wenig Geld? So pauschal lässt sich das nicht sagen. Es gibt duale Ausbildungsabschlüsse, die den Verdienstvergleich mit Hochschulabsolventinnen und -absolventen nicht scheuen müssen, sagt Prof. Fitzenberger. Im Durchschnitt sei es aber so, dass die Hochschulausbildung mit deutlich besseren Verdienstmöglichkeiten einhergeht.

Verschiedene Faktoren beeinflussen aber, wie hoch der Verdienst später ausfallen kann. Unter anderem die Branche. Wer eine technische Aus-

bildung in einem großen Industriebetrieb abgeschlossen hat, kann laut Irmgard Pirkl unter Umständen mehr verdienen als jemand, der mit Hochschulabschluss im sozialen Bereich arbeitet.

Außerdem gilt: Wer sich nach der Ausbildung weiterbildet, kann häufig damit rechnen, sich beim Verdienst in ähnlichen Bereichen zu bewegen wie Akademikerinnen und Akademiker.

## 5. Kann man sich mit Ausbildung nicht weiterentwickeln?

Wer nach der Schule eine Ausbildung zum Maurer macht, muss nicht für immer Maurer bleiben. Die Ausbildung ist ein offener Einstieg, sagt BIBB-Forschungsdirektor Hubert Ertl. Danach stünden Absolventen beruflicher Ausbildung sehr viele Karrieremöglichkeiten offen.

Die Systeme sind viel durchlässiger geworden, so Irmgard Pirkl. „Ich kann mich nach einer Ausbildung zum Beispiel zum Techniker, Meister oder Fachwirt weiterbilden – je nach beruflicher Branche.“ Daneben haben die beruflichen Kammern viele Weiterbildungen im Programm, die sich an eine Ausbildung anschließen lassen.

Wer eine abgeschlossene Berufsausbildung hat, kann unter bestimmten Voraussetzungen auch direkt in ein Studium einsteigen, wenn es eine fachliche Nähe zum erlernten Beruf aufweist. Die Zugangsbedingungen können sich aber je nach Bundesland unterscheiden. Mit Meistertitel oder ähnlichem Abschluss ist das Fach vielfach auch frei wählbar. (dpa/tmn)



© accogliente | smile3377 - stock.adobe.com



# DEINE AUSBILDUNG. DEINE ZUKUNFT.

WIR BIETEN DIR ZAHLREICHE PERSPEKTIVEN – EGAL OB PRAKTIKUM, AUSBILDUNG ODER DUALES STUDIUM (M/W/D)

### ELEKTROTECHNIK

- Elektroniker Automatisierungs- und Systemtechnik
- Mechatroniker
- Industrieelektriker
- Betriebstechnik
- Produktionstechnologe

### MECHANIK

- Metallbauer
- Konstruktionstechnik
- Fachkraft für Metalltechnik
- Technischer Produktdesigner

### GASTRONOMIE

- Koch
- Hotelfachleute
- Fachleute für Restaurant- und Veranstaltungsgastronomie
- Brauer und Mälzer
- Konditor

### INFORMATIK

- Fachinformatiker Anwendungsentwicklung
- Fachinformatiker Systemintegration
- Mathematisch-technischer Softwareentwickler

### KAUFMÄNNISCH

- Kaufleute für Digitalisierungsmanagement
- Kaufleute für Büromanagement
- Fachkraft Lagerlogistik

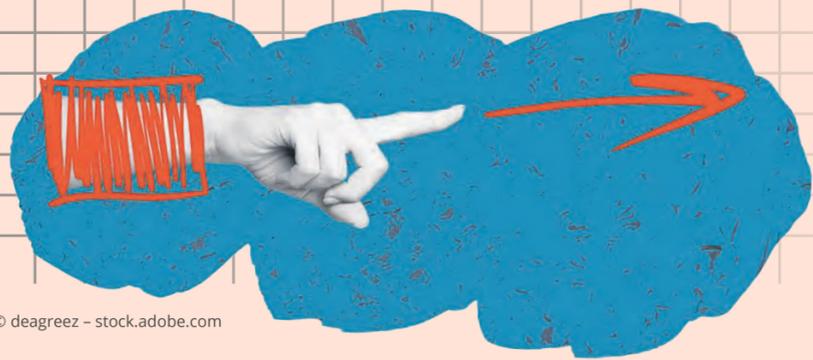
INTERESSIERT AN EINER AUSBILDUNG BEI WITRON?  
DANN LERNE UNS VOM 05.03. BIS 07.03. BEI DEN WITRON SCHNUPPERTAGEN BESSER KENNEN.

Weitere Infos unter: [ausbildung.witron.de](http://ausbildung.witron.de)



**WITRON.**  
**DEIN SICHERER JOB VON MORGEN.**  
[ausbildung.witron.de](http://ausbildung.witron.de)





© deagreez - stock.adobe.com

# Karriere? Läuft!

Wie **IHK AusbildungsScouts** Schülern den Weg zeigen

Von Katharina Fleischhauer

Was tun nach der Schule? Viele Jugendliche fühlen sich orientierungslos – Studium, Ausbildung oder erst einmal Pause? Die IHK AusbildungsScouts schaffen Klarheit und zeigen, wie spannend und vielfältig eine Ausbildung sein kann.

Die duale Ausbildung ist das Herzstück des deutschen Bildungssystems. Doch wie begeistert man Jugendliche dafür? Mit den AusbildungsScouts bringt die Industrie- und Handelskammer frischen Wind in die Berufsorientierung. Die Scouts sind engagierte Azubis, die direkt aus ihrem Alltag berichten und Schülern eine authentische Perspektive bieten.

Matea Vrkic, Referentin für Berufsorientierung und Fachkräftegewinnung bei der IHK Regensburg, erklärt: „Die Scouts sprechen auf Augenhöhe mit den Schülern. Es ist viel authentischer, wenn Auszubildende von ihren eigenen Erfahrungen berichten, als wenn wir als Vertreter der IHK das tun.“

Wie läuft das Programm ab? Die Scouts besuchen Schulen aller Art – von Mittelschulen über Gymnasien bis zu Berufsintegrationsklassen. Bevor sie starten, erhalten sie eine eintägige Schulung, um optimal vorbereitet zu sein. Während ihrer Besuche nutzen sie Präsentationen, Firmenvideos oder echte Produkte, um ihre Berufe anschaulich zu machen.

## Wie läuft das Programm ab?

Fabian Kummer (18) und Leonie Wächter (19) von der Firma Lüdecke GmbH in Amberg schildern einen typischen Einsatz: „Vor unserem Besuch müssen wir Vorbereitungen treffen, zum Beispiel Giveaways in der Marketingabteilung bereitstellen lassen oder die Präsentation auf den aktuellen Stand bringen. Vor Ort starten wir mit unserer Präsentation über die einzelnen Ausbildungsberufe, und stellen auch unsere Kupplungssysteme vor. Unter anderem erzählen wir von den unterschiedlichsten Einsatzgebieten unserer Produkte. Am Schluss beantworten wir Fragen wie: ‚Muss man gut in Mathe sein?‘ oder ‚Wie viel verdient man?‘“

Warum sind Scouts so wichtig? Das Ziel: Mehr Schüler für eine Ausbildung zu begeistern und den Fachkräftemangel zu bekämpfen. „Das Programm wurde vom Bayerischen Wirtschaftsministerium ins Leben gerufen, weil viele Jugendliche keine Vorstellungen von Ausbildungsberufen haben. Die Scouts öffnen ihnen die Augen für die Vielfalt der dualen Ausbildung“, so Vrkic. Wächter ergänzt: „Ich finde es wichtig, dass junge Leute den Bezug zu anderen jungen Menschen haben, um sich auszutauschen und über Berufsorientierung sprechen können.“

Warum sind Scouts so wichtig? Das Ziel: Mehr Schüler für eine Ausbildung zu begeistern und den Fachkräftemangel zu bekämpfen. „Das Programm wurde vom Bayerischen Wirtschaftsministerium ins Leben gerufen, weil viele Jugendliche keine Vorstellungen von Ausbildungsberufen haben. Die Scouts öffnen ihnen die Augen für die Vielfalt der dualen Ausbildung“, so Vrkic.

## Warum sind Scouts so wichtig?

Wächter ergänzt: „Ich finde es wichtig, dass junge Leute den Bezug zu anderen jungen Menschen haben, um sich auszutauschen und über Berufsorientierung sprechen können.“



MATEA VRKIC

„DIE SCOUTS SPRECHEN AUF AUGENHÖHE MIT DEN SCHÜLERN. ES IST VIEL AUTHENTISCHER, WENN AUSZUBILDENDE VON IHREN EIGENEN ERFAHRUNGEN BERICHTEN, ALS WENN WIR ALS VERTRETER DER IHK DAS TUN.“

Bild: Herta Riedl



Hey Technik-Fans! Bei DEPRAG entwickeln und fertigen wir Montageanlagen mit präziser Schraubtechnik, innovativer Zuführtechnik und smarten Automatisierungslösungen, die unsere Kunden weltweit begeistern. Werde jetzt Teil unseres Teams in Amberg und gestalte mit uns die Technologien von morgen.

## Schraube mit uns an deiner Zukunft

### Ausbildung

- Fachkraft\* für Lagerlogistik
- Mechatroniker\*
- Industriemechaniker\*
- Zerspanungsmechaniker\*
- Industriekaufmann\*
- Technischer Produktdesigner\*
- Fachinformatiker\* Fachrichtung Anwendungsentwicklung oder Systemintegration
- Mathematisch-technischer Softwareentwickler\*

### Duales Studium

- Maschinenbau
- Mechatronik
- Mechatronik & Digitale Automation
- Elektrotechnik
- Industrie-4.0-Informatik
- Wirtschaftsingenieurwesen



Jetzt bewerben

deprag.com/ausbildung  
deprag\_amberg



\* Personenbezogene Formulierungen betrachten wir geschlechtsneutral.

**DEPRAG**  
machines unlimited

Du wirst mit der Schule fertig und möchtest endlich zeigen, was du kannst? Am besten in einem Unternehmen, das viel zu bieten hat? Dann bist du bei uns genau richtig.



Wir sind die **MEIER Betonwerke** und produzieren mit unseren 280 Mitarbeitenden **Betonfertigteile** und **modernste Mauerwerkssysteme**. Als mittelständisches Familienunternehmen liegt uns natürlich die Zukunft kommender Generationen sehr am Herzen. Um auch weiterhin erfolgreich zu sein, legen wir großen Wert auf die Ausbildung unserer eigenen Fachkräfte.

**Deshalb bieten wir ab sofort/1. September 2025 folgende Ausbildungsplätze (m/w/d) an:**

- › **Bauzeichner**  
Fachrichtung Ingenieurbau
- › **Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement**  
Fachrichtung Großhandel



Haben wir dein Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung unter  
› [www.meier-betonwerke.de/karriere/ausbildung](http://www.meier-betonwerke.de/karriere/ausbildung)

› **Betonfertigteile**

› **Green Code**

› **Mauerwerkssysteme**

**MEIER**  
› **BETONWERKE**

Zur Schanze 2  
92283 Lauterhofen

**Stark durch Flexibilität**

Auch wenn nicht immer alles reibungslos läuft – etwa unruhige Klassen oder spontane Ausfälle – zeigen die Scouts, wie flexibel sie sind und meistern solche Situationen souverän. Die vielen positiven Rückmeldungen von Schülern und Lehrern sprechen für den Erfolg des Programms.

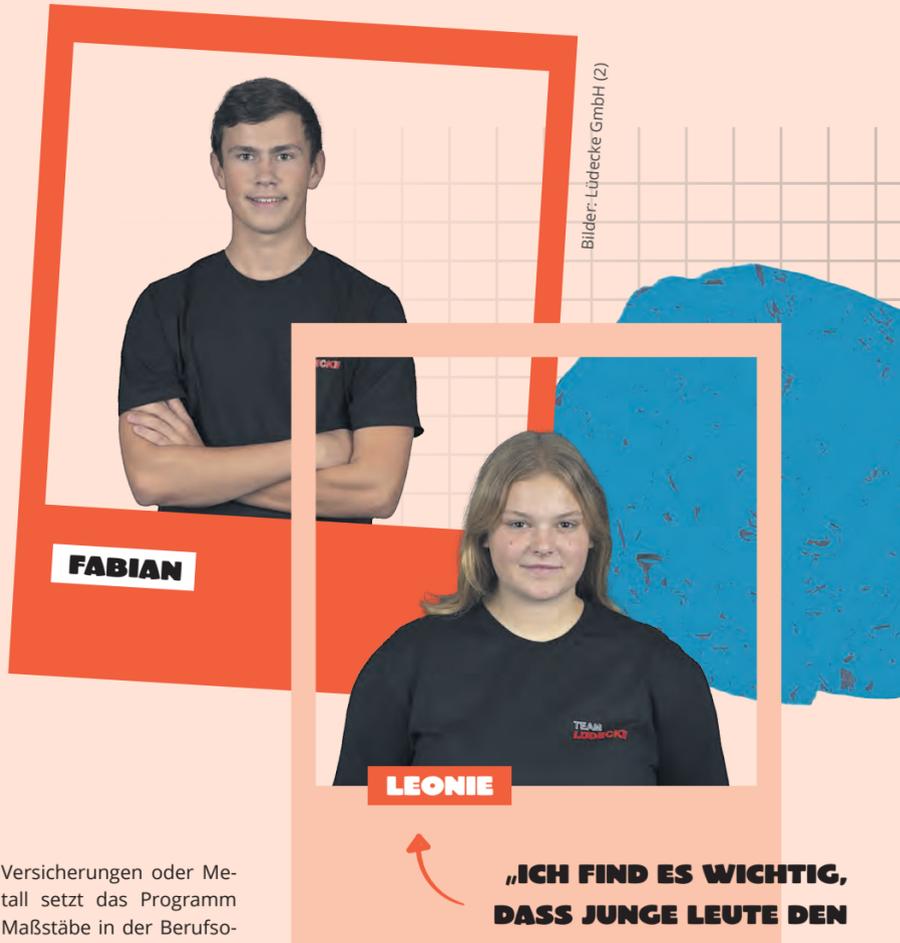
Fabian und Leonie freuen sich besonders über die Vielfalt: „Es ist immer ein spannendes Erlebnis da jede Klasse individuell ist.“ Fabian ergänzt: „Ich finde das Programm so wichtig, weil man in Kontakt mit Schülern tritt, die vielleicht einmal meine Arbeitskollegen werden.“

**Zukunftspläne für das Projekt**

Die IHK hat noch viel vor: „Wir planen mehr Veranstaltungen für Eltern, um auch sie für die duale Ausbildung zu gewinnen. Außerdem wollen wir die Besuche noch spannender gestalten und die Generation Alpha gezielt ansprechen“, erklärt Vrkic. Ihre Überzeugung:

„Die Ausbildung ist der Grundstein für alles. Kein anderes Land hat ein System wie unseres, das Betrieb und Schule so eng verknüpft. Danach sind alle Möglichkeiten offen.“ Mit 66 aktiven Scouts aus Branchen wie zum Beispiel Handel, Chemie, Automobil, Finanzen,

Versicherungen oder Metall setzt das Programm Maßstäbe in der Berufsorientierung. Fabian bringt es auf den Punkt: „Es ist eine tolle Chance, junge Leute auf meinen Beruf aufmerksam zu machen und meine Firma zu repräsentieren.“ So entsteht eine Verbindung zwischen Schülern und Scouts, die mehr ist als nur Information: Es ist eine echte Motivation, die Zukunft gemeinsam zu gestalten.



Bilder: Lüdecke GmbH (2)

**„ICH FIND ES WICHTIG, DASS JUNGE LEUTE DEN BEZUG ZU ANDEREN JUNGEN MENSCHEN HABEN, SICH AUSTAUSCHEN KÖNNEN UND MITEINANDER ÜBER BERUFSORIENTIERUNG UND IHRE ZUKUNFT SPRECHEN KÖNNEN.“**

**NEUGIERIG GEWORDEN?**

**SO WIRST DU IHK AUSBILDUNGSSCOUT**

**Wer kann Scout werden?**

Jeder Auszubildende mit einem IHK-Ausbildungsvertrag, der mindestens sechs Monate in der Ausbildung ist.

**Wie werde ich Scout?**

Melde dich bei deiner IHK und nimm an einer kostenlosen eintägigen Schulung teil. Hier lernst du, wie du Präsentationen gestaltest und selbstsicher vor Klassen auftrittst.

**Was erwartest dich?**

Du besuchst Schulen, präsentierst deinen Beruf und beantwortest Fragen von Schülern. Unterstützung gibt es jederzeit von der IHK und deinem Ausbildungsbetrieb.

**Warum Scout werden?**

- Du stärkst dein Selbstbewusstsein und lernst Präsentationstechniken.
- Du knüpfst Kontakte zu anderen Azubis und Unternehmen.
- Du engagierst dich ehrenamtlich und sammelst Pluspunkte für deinen Lebenslauf.

**HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN!**



**AZUBI-INITIATIVE**

- Elektroniker\*** Betriebstechnik
- Mechatroniker\***
- Industriekaufmann\***
- Fachinformatiker\*** Systemintegration
- Industriekeramiker\*** Dekorationstechnik
- Industriekeramiker\*** Verfahrenstechnik
- Industriemechaniker\*** Instandhaltung
- Maschinen & Anlagenführer\***

\*(M/W/D)

**Buntes Arbeitsumfeld gesucht?**

Ob Absolvent\*, Student\*, oder Schüler\* – entdecke die vielfältigen Perspektiven bei SELTMANN:



# So essen wir am Arbeitsplatz gesünder

**Weniger Fleisch, nur ein Ei pro Woche: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat neue Empfehlungen herausgegeben. Gerade am Arbeitsplatz fällt es vielen schwer, die Leitlinien umzusetzen. Was hilft?**

Zeitdruck, Terminstress oder völlig vertieft in eine Aufgabe: Dass gesunde Ernährung am Arbeitsplatz zu kurz kommt, hat verschiedene Ursachen. „Hinzu kommt, dass viele Betriebskantinen inzwischen zwar gesünderes Essen anbieten, aber auch hier besteht noch Handlungsbedarf“, sagt Ralf Hirmke, Vorstand der Betriebskrankenkasse BKK ZF & Partner.

Die Betriebskrankenkasse hat beim Institut für betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) eine Umfrage zu den neuen Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Auftrag gegeben. Das Ergebnis: Von rund 1000 Befragten hält es nur etwa die Hälfte für realistisch, sich nach den kürzlich angepassten Richtlinien zu ernähren. Dazu gehört etwa, nur 300 Gramm Fleisch und Wurst und ein Ei pro Woche zu essen. Stattdessen sollten Verbraucher allem auf Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide sowie Obst und Nüsse setzen.

Am Arbeitsplatz fällt es der Befragung zufolge vielen besonders schwer, auf ausgewogene Mahlzeiten zu achten. Nur rund ein Viertel der Erwerbstätigen (25,8 Prozent) gibt an, sich am Arbeitsplatz gesünder zu ernähren als in der Freizeit. Schon mit simplen Strategien können Berufstätige aber Schritte in Richtung gesunder Ernährung gehen.

Was empfiehlt Fabian Krapf, Geschäftsführer und Ernährungsberater beim IFBG?

### 1. Meal Prepping

Hinter dem Begriff Meal Prepping steckt einfach ausgedrückt das Vorkochen von Mahlzeiten. Im Berufsalltag heißt das: bewusstes Vorbereiten von gesunden Speisen für den Arbeitstag. „Am besten startet man mit einfachen Snacks wie Gemüse-Streifen oder einem Mix an Nüssen“, sagt Krapf.

### 2. Reizkontrolle

Aus den Augen, aus dem Sinn: Die Reizkontrolle spielt am Arbeitsplatz eine wichtige Rolle. „Ein Schokoriegel in Sichtweite ist natürlich nicht empfehlenswert, eine Banane schon eher“, so Krapf. Der Ernährungsberater weist auf sogenannte Smart Bottles hin. Die machen sich bemerkbar, wenn man länger nicht getrunken hat. „Und dies kann auch eine gute Erinnerung sein für einen gesunden Snack.“

### 3. Gesundheits-Tandem

Kolleginnen und Kollegen können bei einer gesunden Ernährung helfen. Etwa in Form eines Gesundheits-Tandems. „Finden Sie eine Person im Team und verabreden Sie sich zum gesunden Mittagessen oder Salat-Zubereiten in der Mittagspause“, so Krapfs Tipp: „Und loben Sie einander für erreichte Ziele.“ (dpa/tmn)



© de-agreez (2) – stock.adobe.com

# Ohne Kaffee und Snack geht's nicht?

**Viele Beschäftigte trinken gerne Kaffee während sie arbeiten, manche frühstücken morgens erstmal vor dem Computer. Doch kann der Arbeitgeber Croissants und Co. vor dem Laptop auch verbieten?**

Ein belegtes Brötchen zum Frühstück, während man die E-Mails checkt. Eine Tasse Kaffee vor dem Meeting - und ein Stück Kuchen, um das Nachmittagstief vor dem Bildschirm zu überwinden. Viele Beschäftigte essen und trinken am Arbeitsplatz. Doch darf man das eigentlich?

Das kommt darauf an. „Es gibt kein generelles gesetzliches Verbot, am Arbeitsplatz Speisen und Getränke zu sich zu nehmen“, so Alexander Bredereck, Fachanwalt für Arbeitsrecht. In bestimmten Bereichen könne der Arbeitgeber das Essen oder Trinken am Arbeitsplatz aber verbieten, „zum Beispiel wegen Hygienevorschriften oder Sicherheitsbestimmungen“.

Untersagen könne der Arbeitgeber das Essen am Arbeitsplatz immer dann, wenn er ein „nachvollziehbares Interesse“ daran hat, so Bredereck. Das sei zum Beispiel regelmäßig gegeben, wenn die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ständigen Kundenkontakt haben. Auch zur Art der Nahrungs- oder Getränkeaufnahme kann der Arbeitgeber dann Vorgaben machen, so Bredereck.

„Er kann dem Mitarbeiter im Kundenverkehr beispielsweise verbieten, direkt aus der Flasche zu trinken.“

Die Möglichkeit, während der Arbeitszeit etwas zu trinken, müssen Arbeitgeber aber schon aus Gründen des Gesundheitsschutzes einräumen.

### Essen nur im Pausenraum

Und auch mit leerem Magen muss niemand den ganzen Tag arbeiten. „Während der Pausen muss dem Arbeitnehmer eine Nahrungsaufnahme zu zumutbaren Bedingungen ermöglicht werden“, erklärt Alexander Bredereck. Ein Recht, das am Schreibtisch zu tun, hat man aber nicht unbedingt. Gibt es einen Pausenraum im Unternehmen, kann der Arbeitgeber verlangen, dass Beschäftigte dort essen.

Übrigens: „Alkohol darf der Arbeitgeber am Arbeitsplatz komplett verbieten“, sagt Alexander Bredereck. Auch wenn es solch ein generelles Verbot im Unternehmen nicht gibt, empfiehlt der Fachanwalt für Arbeitsrecht Beschäftigten, sich bei alkoholischen Getränken zurückzuhalten. „Wenn der Arbeitgeber mit der Sektflasche auf das neue Jahr anstoßen will, kann man ein Glas mittrinken.“ Als Arbeitnehmer sollte man die Runde aber nur in Abstimmung mit dem Vorgesetzten schmeißen. (tmn)

**HAUSTECHNIK MADE IN BAYERN**  
INNOVATIV. EFFIZIENT. NACHHALTIG

**WIR SUCHEN DICH!**

**AUSBILDUNG ZUM/ZUR ANLAGEN-MECHANIKER/-IN FÜR SANITÄR-, HEIZUNGS- UND KLIMATECHNIK**

**DAS ERWARTET DICH BEI UNS:**

- Abwechslung!
- Umgang mit moderner Technik
- Kundenkontakt und regionale Tätigkeit
- ein sicherer Ausbildungsplatz mit festem Einkommen
- spannende und vielseitige Themen- und Aufgabengebiete

**ÜBERZEUGE DICH SELBST!**  
Werde jetzt Teil von BIEDA SANITÄR + HEIZUNG!  
→ [www.bieda-amberg.de/jobboerse/azubi](http://www.bieda-amberg.de/jobboerse/azubi)

Kastnerstraße 1 • 92224 Amberg  
Telefon 09621 78483-0  
info@bieda-amberg.de • [www.bieda-amberg.de](http://www.bieda-amberg.de)

**Maurerlehrlinge (m/w/d) gesucht**  
ausschl. für Neubauten im näheren Umkreis bei geregelter Arbeitszeit und überdurchschnittlicher Bezahlung in einem kameradschaftlichen Arbeitsklima mit guten Aufstiegschancen  
auch gesucht: Maurer/Betonbauer (m/w/d)

**meier**  
BAU GmbH

Poststr. 2 | 95519 Vorbach | Tel. 09205/333 | [smeierbau@gmx.de](mailto:smeierbau@gmx.de)

[www.kreis-tir.de](http://www.kreis-tir.de)

**DEINE TALENTE, UNSER KREIS!**

KARRIERE IM LANDKREIS TIRSCHENREUTH

Der Landkreis Tirschenreuth sucht zum 01.09.2025

**Auszubildende zum/zur Fachinformatiker/in (m/w/d)**

Jetzt bewerben!

LANDKREIS TIRSCHENREUTH

[www.mein-check-in.de/kreis-tir](http://www.mein-check-in.de/kreis-tir)

**Regens Wagner**

Regens Wagner Michelfeld bietet zum 01.09.2025 Ausbildungsplätze zum/r

**Heilerziehungspfleger/in (m/w/d)**

**Heilerziehungspflegehelfer/in (m/w/d)**

**Landwirt/in (m/w/d)**

Nähere Informationen unter [www.regens-wagner.de/karriere](http://www.regens-wagner.de/karriere)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an:  
**Regens Wagner Michelfeld,**  
Klosterhof 2-10  
91275 Auerbach i.d. Oberpfalz  
rw-michelfeld@regens-wagner.de

**Als Mensch voll gefragt.**

# Perfekt für den Lunch im Büro

Auch wenn der Kühlschrank so gut wie leer ist, hat Food-Bloggerin Mareike Pucka immer ein Ass im Ärmel. Ihr Vorratsschrank bietet alles, um ihren „Salat für alle Fälle“ zu zaubern. Zum Beispiel Kichererbsen-Thunfisch-Salat.

„Neue Salatideen kann es nicht genug geben, finde ich“, sagt sie. „Dieser Salat eignet sich besonders gut als Bürolunch. Er lässt sich toll vorbereiten und wenn er über Nacht durchgezogen ist, schmeckt er sogar noch besser. Durch die Kichererbsen und den Hirtenkäse macht er gut satt und gleichzeitig ist er nicht schwer verdaulich.“

### Wandelbar und einfach

Und er ist Mareikes „absoluter Lebensretter“, wenn vor oder nach dem Urlaub nicht mehr viel im Kühlschrank ist: „Die Zutaten habe ich eigentlich immer im Vorratsschrank. Hirtenkäse ist lange haltbar und falls die Tomaten schon aufgegessen wurden, geht alternativ dazu auch eine Dose Mais oder grüne TK-Bohnen. Super wandelbar und einfach. So lieben wir das.“ (dpa/tnm)

**LECKER**

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

#### Für den Salat:

- 1 Glas/Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 220 g)
- 200 g cremiger Hirtenkäse
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht 150 g)
- 200 g Kirschtomaten
- 2 EL Schnittlauchröllchen/ Frühlingszwiebelgrün

#### Für das Dressing:

- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 - 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Wasser
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und mit klarem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Die Tomaten waschen, halbieren und mit den Kichererbsen vermengen.
3. Thunfisch in der Dose mit einer Gabel grob zerkleinern und mit den Schnittlauchröllchen zu den anderen Zutaten geben.
4. Den Hirtenkäse ebenfalls grob zerkleinern und in die Schüssel geben.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas geben, kräftig schütteln und über die übrigen Zutaten gießen.
7. Gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Ein Salat geht immer. Bei diesem sorgen Hirtenkäse und Kichererbsen dafür, dass er auch schön lange satt macht.

Mehr Rezepte unter [www.biskuitwerkstatt.de/](http://www.biskuitwerkstatt.de/)



STEUERUNGS- UND INFORMATIONSTECHNOLOGIE FÜR LOGISTIK



[AUSBILDUNG.SITLOG.DE](http://AUSBILDUNG.SITLOG.DE)



**ELEKTRONIKER (M/W/D)**  
**AUTOMATISIERUNGS- & SYSTEMTECHNIK**

**BESTER AUSBILDUNGSBETRIEB**  
2010 • 2013 • 2016 • 2018  
2019 • 2021 • 2023  
**BUNDESSIEGER IM LEISTUNGSWETTBEWERB**  
2019 • 2023



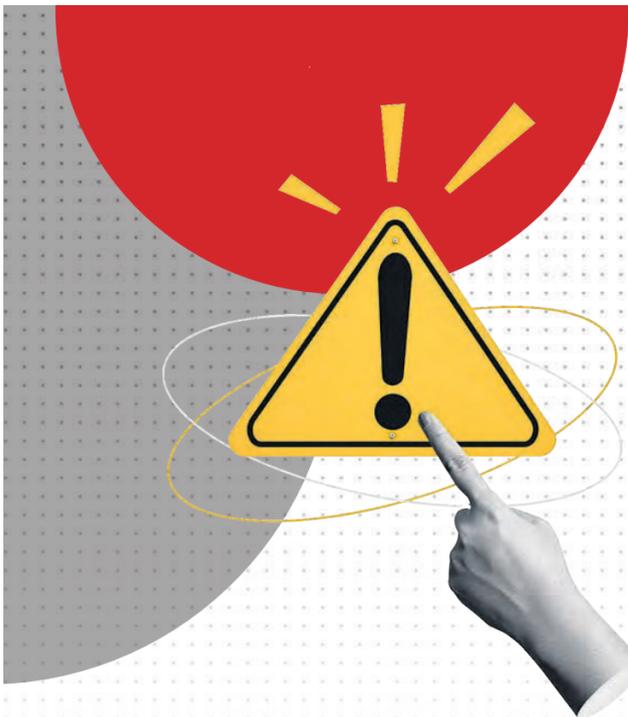
- ↔ **ERHÖHTE AUSBILDUNGSVERGÜTUNG**
- ↔ **30 TAGE JAHRESURLAUB**
- ↔ **BONUSKARTE**
- ↔ **VIELE WEITERE BENEFITS...**



- 1. Ausbildungsjahr**  
Fertigung von elektronischen Steuerungsanlagen
- 2. Ausbildungsjahr**  
Entwicklung von Schaltungen und Steuerungen mit rechnerunterstützter Hardwareplanung (CAD)
- 3./4. Ausbildungsjahr**  
SPS-Programmierung (Siemens TIA)

**SITLog GmbH**  
Zum Nachtbühl 1  
92665 Altenstadt/WN

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



# Möchtest du **SAFETY MENTOR** sein?

Arbeitsschutz in der Ausbildung – so schaffen Unternehmen ein sicheres Arbeitsumfeld für ihre Azubis

Bald beginnt wieder ein neues Ausbildungsjahr und junge Menschen bereiten sich deutschlandweit auf die unterschiedlichsten Aufgabengebiete und Jobs vor. Viel zu kurz kommt dabei allerdings nach wie vor das Thema Arbeitsschutz. Inwieweit können also vor allem auch die Unternehmen selbst ihre Bemühungen darin ausweiten, ihre Azubis vor unsicheren Situationen und Arbeitsunfällen zu bewahren?

## Zahlen belegen – Arbeitgeber müssen was tun

In der modernen Arbeitswelt sind Unternehmen mehr denn je gefordert, für die Sicherheit und Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu sorgen. Besonderer Handlungsbedarf besteht jedoch im Bereich der Ausbildung: Laut der offiziellen Statistik der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung e.V. verlet-

ten sich knapp 27.300 Auszubildende im Jahr 2022 so schwer, dass sie mehr als drei Tage am Arbeitsplatz fehlten. Fünf Auszubildende starben sogar an den Folgen des Arbeitsunfalls. 85 Prozent der betroffenen Auszubildenden waren unter 25 Jahre alt.

Zwar erkennen die meisten Unternehmen durchaus die Notwendigkeit, dieses Problem anzugehen und ergreifen entsprechende Maßnahmen, allerdings sehen viele von ihnen vor allem auch im jugendlichen Leichtsinn ihrer Azubis eine wesentliche Ursache darin, warum ihr Bemühungen noch nicht die Früchte tragen, die sie sich eigentlich erhoffen würden.

"In der Ausbildung besitzt der Arbeitsschutz weder in den Berufsschulen noch in den Unternehmen einen besonders hohen Stellenwert. Oft-

mals wird das Thema mit einer langweiligen PowerPoint-Präsentation abgehalten. Es ist dann kein Wunder, dass der Funke nicht überspringt und das erforderliche Sicherheitsbewusstsein beziehungsweise die Risikokompetenz nicht entsteht", betont Consultant Stefan Ganzke.

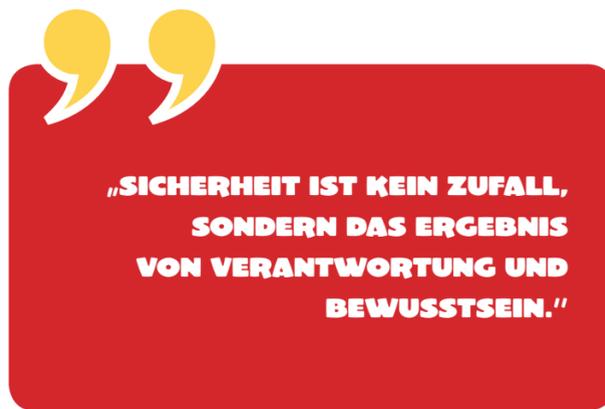
## Mit einem durchdachten Programm geht's besser

"Um junge Menschen mitzunehmen, brauchen wir auch für Azubis ein umfassendes Arbeitsschutz-Onboarding, das vor allem interaktiv anstatt frontal erfolgt und den Arbeitsschutz dau-

erhaft präsent macht", fügt der Arbeitsschutz-Experte hinzu. "Wenn ein Unternehmen für sichere und gesunde Arbeitsplätze stehen möchte, dann braucht es auch ein gut durchdachtes Azubi-Programm für Arbeits- und Gesundheitsschutz, das die Chance auf einen nachhaltigen Wandel der Sicherheitskultur schafft."

Als Sicherheitsingenieur hat Stefan Ganzke beispielsweise gemeinsam mit Anna Ganzke bereits zahlreichen Unternehmen dabei geholfen, systematisch und nachhaltig Arbeitsunfälle und unsichere Situationen zu senken.

Anhand der folgenden fünf Tipps erklärt er, wie Unternehmen ihre Auszubildenden nachhaltig für das Thema Arbeitssicherheit sensibilisieren und ein sicheres Arbeitsumfeld für sie kreieren. Und das ist gar nicht so schwer.



© Leo Lintang – stock.adobe.com

www.saogewerk-ziegler.de

**DEINE ZUKUNFT SCHNEIDET BEI UNS GUT AB!**

Starte deine Ausbildung als **HOLZBEARBEITUNGSMECHANIKER (M/W/D)**

**WIR BILDEN AUS!**

Josef Ziegler GmbH, Stein 6, 95703 Plößberg  
jonas.ziegler@saogewerk-ziegler.de

Cooler Job gesucht? **Starte als:**

**HÖRAKUSTIK-AZUBI (M/W/D)**

Werde ein Hörluchs in Amberg oder auch in Hersbruck, Hohenstadt oder Lauf!

**Sieh selbst & lass von dir hören!**

Bewirb dich über das Formular unter [hoertuchs.de/ausbildung](http://hoertuchs.de/ausbildung) oder per Mail an: [jobs@hoertuchs.de](mailto:jobs@hoertuchs.de)

**Attraktive Bezahlung**

1. Azubijahr: 1.000 €
2. Azubijahr: 1.200 €
3. Azubijahr: 1.450 €

Geregelte Arbeitszeiten & mehr Freizeit  
39h/Woche von Mo-Fr  
½ Tag frei/Woche

Mehr Infos: [www.hoertuchs.de/ausbildung](http://www.hoertuchs.de/ausbildung)

Komm in unseren Familienbetrieb als

- Spengler-Azubi m/w/d oder
- Dachdecker-Azubi m/w/d oder
- Zimmerer-Azubi m/w/d

Wir ermöglichen Dir auch Hängerschein, Kranschein usw.

Kümmersbuch 8, 92256 Hahnbach  
Tel.: 09664/8324  
Fax: 09664/8304  
Mail: [Zimmerer.Weiss@T-Online.de](mailto:Zimmerer.Weiss@T-Online.de)  
<http://www.zimmerer-weiss.de>

**ZIMMEREI DACHDECKEREI SPENGLEREI**

**Weiß**

**AUGENALLIANZ-ZENTREN NORDOSTBAYERN PARTNERSCHAFT**  
Dr. Gamringer & Partner

Als moderne augenärztliche Gemeinschaftspraxis suchen wir ab August 2025:

Auszubildende zum/zur Medizinischen Fachangestellten (m/w/d)

SIE SIND:

- freundlich • motiviert • zuverlässig

WIR BIETEN IHNEN:

- einen interessanten Arbeitsplatz in einem dynamischen Team
- abwechslungsreiche Tätigkeitsbereiche in der Praxis und im ambulanten OP.

WIR HABEN IHR INTERESSE GEWECKT? Zögern Sie nicht und nutzen Sie die Chance. Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung, gerne auch per Mail: Dr. Gamringer & Partner, z. Hd. Frau Fenzl/Frau Härtl Dr.-Pfleger-Str. 4, 92637 Weiden, [personal.wen@augenallianz.de](mailto:personal.wen@augenallianz.de)

**Bayerisches Rotes Kreuz**

Bezirksverband Niederbayern/Oberpfalz  
BFS Neustadt an der Waldnaab

**Wir bilden aus: Ausbildungsstart: 01.09.2025**

**Ausbildung dreijährig zur Pflegefachfrau / zum Pflegefachmann**

**Ausbildung einjährig zum/zur staatlich geprüften Pflegefachhelfer\*in**

... wenn du nicht nur einen systemrelevanten Beruf erlernen möchtest, sondern zusätzlich einen mit Perspektive für dein zukünftiges Leben, dann wähle einen Pflegeberuf!

**Die Ausbildung in der Pflege ist**

- ... abwechslungsreich
- ... verändert dein Umfeld
- ... und verändert die Welt!

Deshalb bilden WIR seit mehr als 55 Jahren erfolgreich für die Pflege aus!

**Wir freuen uns auf DEINE Bewerbung!**  
Gerne sind wir auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz behilflich!

**BRK Berufsfachschule für Pflege Berufsfachschule für Altenpflegehilfe**  
Felixallee 9, 92660 Neustadt an der Waldnaab, Tel. 09602/617 17 16  
E-Mail: [info@pflegeschule-neustadt.brk.de](mailto:info@pflegeschule-neustadt.brk.de)  
Homepage: [www.pflegeschule-neustadt.brk.de](http://www.pflegeschule-neustadt.brk.de)  
Wir sind zertifiziert nach AZAV und DIN EN ISO 9001:2015

**KNO Kliniken Nordoberpfalz**

Gesundheit. Zukunft. Karriere.

**Deine Ausbildung im Gesundheitswesen**

- Pflegefachmann/-frau (auch für Kinderkrankenpflege)
- Pflegefachhelfer/in
- Operationstechnische/r Assistent/in (OTA)
- Medizinisch-technische/r Radiologieassistent/in
- Medizinische/-r Fachangestellte/r
- Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen

Profitiere von vielen Vorteilen des öffentlichen Dienstes und schicke deine Bewerbung noch heute per E-Mail an [bewerbung@kliniken-nordoberpfalz.de](mailto:bewerbung@kliniken-nordoberpfalz.de)

[www.kliniken-nordoberpfalz.de](http://www.kliniken-nordoberpfalz.de) | [www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalz](https://www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalz)

## 1 Safety Mindset als Schlüsselement

Um eine gelebte Arbeitsschutzorganisation zu gewährleisten, ist die Einstellung zum Arbeitsschutz beziehungsweise das Safety Mindset von großer Bedeutung. Wenn der Arbeitsschutz in einem Unternehmen nur als ein notwendiges Übel gesehen wird, dann wird es auch schwer, die jungen Auszubildenden dafür zu gewinnen. Umso wichtiger, dass Unternehmen auf ein gutes Safety Mindset setzen. Das gelingt, indem der Arbeitsschutz nicht nur mit der lästigen Jahresunterweisung verbunden wird, sondern es ein täglicher Bestandteil der Arbeit im Unternehmen ist. Es braucht einen förderlichen Umgang mit dem Arbeitsschutz in der Kommunikation, dem Lernen aus Fehlern sowie den Trainings von Auszubildenden.

## 2 Wirksamkeit durch Azubi-Programm

Um die jungen Menschen für den Arbeitsschutz zu gewinnen, braucht es mehr als nur eine trockene Power-Point-Präsentation, die irgendwann in den ersten Wochen der Ausbildung im Monolog gehalten wird. Es sollten während der gesamten Ausbildung wiederkehrende Maßnahmen organisiert werden, die ein gutes Sicherheitsbewusstsein und eine gute Risikokompetenz in den Köpfen der Azubis verankern.

Hierbei ist eine enge Zusammenarbeit zwischen der Personalabteilung, den Verantwortlichen für die Ausbildung, dem Betriebsrat und der Fachkraft für Arbeitssicherheit wichtig. Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass sich ein solches Sicherheitsprogramm sowohl an die gewerblichen als auch an die nicht gewerblichen Azubis richtet.

## 3 Grundlegendes Risikoverständnis schaffen

Unternehmen dürfen sich nicht darauf verlassen, dass Berufsschulen für einen guten Umgang mit dem Arbeitsschutz sorgen. Deshalb sollten über die Ausbildungszeit hinweg unterschiedliche interaktive Workshops und Trainings mit den Azubis durchgeführt werden. Eine Möglichkeit hierfür ist die geleitete Identifizierung von Risiken an Arbeitsplätzen mit der kreativen Förderung, Schutzmaßnahmen abzuleiten. Ziel ist es hierbei nicht, die besten Lösungen zu erhalten, sondern vielmehr Risiken zu erkennen und gemeinsam an Lösungen zu arbeiten.

Es kann weiterhin überlegt werden, dass Azubis die Führungskräfte oder Fachkräfte für Arbeitssicherheit bei Sicherheitsrundgängen begleiten. Im weiteren Verlauf der Ausbildung sind auch spezielle Kurse, wie die Ausbildung zum Ersthelfer oder auch Brand- und Schutzhelfer möglich. Auch die Teilnahme an den Azubi-Wettbewerben

der jeweiligen Berufsgenossenschaften sollte in Kalkül gezogen werden.

## 4 Von Azubi zu Azubi: Mentoren-Rolle nutzen

Im Sinne einer lernenden Organisation sollte ein Azubi-Programm für den Arbeitsschutz auch den Einsatz von Mentoren bedenken. Bei diesen Mentoren sollte es sich um die Azubis handeln, die in den letzten Monaten ein Sicherheitsbewusstsein und eine besonders ausgeprägte Risikokompetenz entwickelt haben.

Diese Safety-Mentoren können dann einerseits Einfluss auf jüngere Azubis nehmen und andererseits auch bei der kontinuierlichen Weiterentwicklung der Arbeitsschutzorganisation unterstützen, indem sie in Arbeitsschutzgremien mitwirken. Das sorgt nicht nur dafür, dass bei neuen Azubis von Beginn an die richtigen Weichen gestellt werden, sondern auch dafür, dass die Azubis ein fester Bestandteil der Sicherheits- und Unternehmenskultur werden.

## 5 Sicherheit im Arbeitsalltag vorleben

Selbst die besten Azubi-Programme im Arbeitsschutz werden nutzlos, wenn im Alltag andere Werte vorgelebt werden. Es ist daher entscheidend, dass erfahrene Mitarbeiter als Vorbilder

agieren und die Azubis durch ihr Verhalten positiv beeinflussen. Wenn Auszubildende hingegen zu riskantem Verhalten angeleitet werden oder ihre Bemühungen um Sicherheit möglicherweise auf Ablehnung stoßen, ist eine hohe Anzahl an Arbeitsunfällen und unsicheren Situationen unter jun-

gen Azubis vorprogrammiert. Deshalb ist die systematische Weiterentwicklung der Arbeitsschutzorganisation mit Führungskräften und Mitarbeitern im Unternehmen von so großer Bedeutung, um wirklich nachhaltig Arbeitsunfälle und unsichere Situationen zu reduzieren. (ots)



© Leo Lintang - stock.adobe.com

# Ausbildung mit ZUKUNFT & CHANCEN

**Die Johanniter suchen Auszubildende (m/w/d)**

- **Kinderpfleger (m/w/d)** (2 Jahre)
- **Erzieher (m/w/d)** im Rahmen des PiA-Modells (3 Jahre)
- **Notfallsanitäter (m/w/d)** ab 18 Jahren möglich (3 Jahre)
- **Kaufmann/-frau** im Gesundheitswesen (3 Jahre)
- **Hotelfachmann/-frau im Hotel INCLUDiO** (3 Jahre)
- **Fachkraft für Gastronomie (m/w/d)** Schwerpunkt Restaurantservice (2 Jahre)
- **Fachmann/-frau für Restaurants u. Veranstaltungsgastronomie** (3 Jahre)
- **Koch/Köchin** (3 Jahre)

**Bewerber (m/w/d)** für den/das

- Bundesfreiwilligendienst
- Freiwillige Soziale Jahr

**WIR BILDEN AUS 2025**  
UNTER ANDEREM LERNEN

**OFFIZIELLER PRAXISPARTNER**  
IM DUALEN STUDIUM

**Wir freuen uns auf Deine Bewerbung unter:**  
 Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.  
 Regionalverband Ostbayern  
 Wernberger Str. 1, 93057 Regensburg  
 Tel. 0151 53091425  
 jobs.ostbayern@johanniter.de

**Jetzt gleich bewerben:**

**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

SEI DU DER FUNKE,  
DER DAS FEUER  
VON HORN ENTFACHT

HORN Glass Industries AG ist ein international tätiges Unternehmen, spezialisiert auf die Entwicklung und den Bau von Glasproduktionsanlagen. Mit über 140 Jahren Erfahrung bieten wir innovative Lösungen weltweit. Werde Teil unseres Teams und gestalte die Zukunft der Glasproduktion mit uns!

### AUSBILDUNGSBERUFE

- **Elektroniker\***  
Fachrichtung Betriebstechnik (Schalt-/Steueranlagen)
- **Bauzeichner\***  
Schwerpunkt Architektur (Ofenbau)
- **Metallbauer\***  
Fachrichtung Konstruktionstechnik
- **Technischer Systemplaner\***  
Elektrotechnische Systeme
- **Technischer Systemplaner\***  
Versorgungs- und Ausrüstungstechnik
- **Technischer Systemplaner\***  
Stahl- und Metallbautechnik
- **Kaufmann für Büromanagement\***

### DUALES STUDIUM

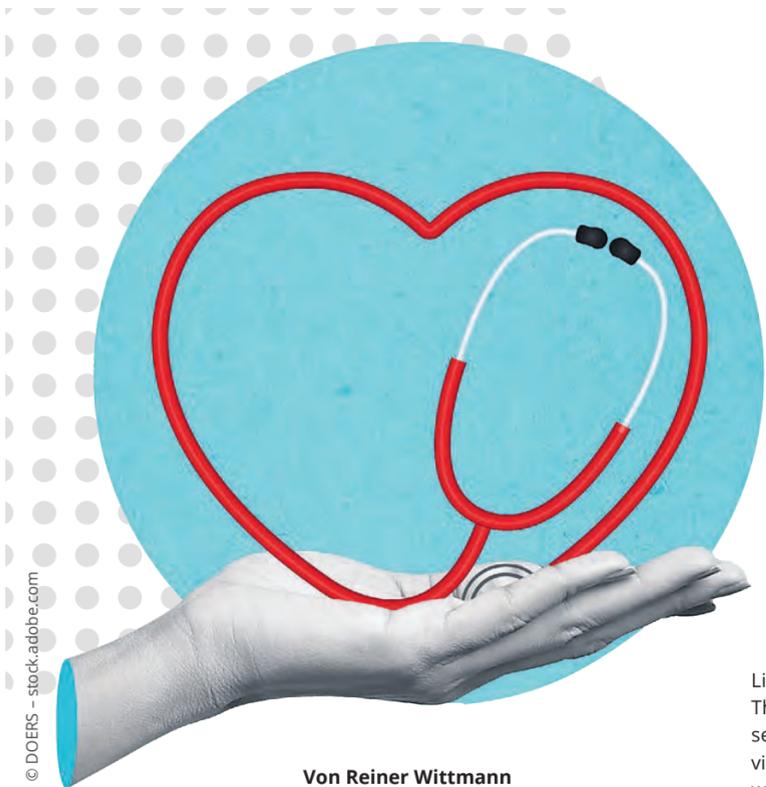
- **B.Eng. Elektro- und Informationstechnik\***
- **B.Eng. Bio- und Umweltverfahrenstechnik\***
- **B.Eng. Bauingenieurwesen\***

\*(m/w/d)

Erfahre mehr über deine Karrierechancen, die Benefits sowie Praktikumsplätze unter [www.hornglass.com/karriere](http://www.hornglass.com/karriere)

**Wir freuen uns auf deine Bewerbung!**

Bei Fragen wende dich gerne an Frau **Sabine Götz**:  
 +49 (0) 9636 / 9204-118 | [personal@hornglas.de](mailto:personal@hornglas.de)  
**HORN Glass Industries AG** | Bergstrasse 2 | 95703 Plössberg



# „Meine Berufswahl war goldrichtig“

Die 24-jährige Lisa-Marie Bald arbeitet mit Abitur in Tirschenreuth als Krankenschwester

Von Reiner Wittmann

Nach dem Abitur am Weidener Kepler-Gymnasium im Sommer 2019 wollte Lisa-Marie Bald eigentlich Medizin studieren. Zwar hatte sie ein sehr gutes Reifezeugnis, doch einen Studienplatz direkt im Anschluss bekam sie nicht. Um die Überbrückungszeit möglichst sinnvoll zu verbringen und mit ihrem Wunschberufsfeld schon mal in Berührung zu kommen, absolvierte sie daher zunächst ein Jahr Bundesfreiwilligendienst in der Pflege, am Krankenhaus in Tirschenreuth.

her mit der getrennt nach Fachrichtungen geordneten Ausbildung der Fall war. Lisa-Marie findet das gut: „Dadurch dass die Kliniken Nordoberpfalz so breit aufgestellt sind und viele Standorte haben, konnte ich die unterschiedlichsten Fachrichtungen kennenlernen. Von der Inneren bis zur Chirurgie, von der Intensivstation bis zur Kinderklinik in Weiden und der Rehaklinik in Erbendorf war praktisch alles dabei.“ Auch bei anderen Trägern konnte sie wertvolle Einblicke gewinnen: „Ich war auch in einem Altenheim tätig und arbeitete sogar in der ambulanten Pflege“, blickt die Krankenschwester zurück.

### Mit Abi in die Pflege

So ein gutes Abi und nicht studieren? Mit solchen Fragen sei sie immer wieder konfrontiert gewesen, als sie sich für eine Pflegeausbildung entschloss. Ihre Antwort: „Ich muss machen, was mir Spaß macht.“ Und das ist bis heute: die Pflege. Im Übrigen stellt sie fest: „Die theoretische Ausbildung ist sehr anspruchsvoll, auch für Leute mit Abitur. Man lernt und versteht nach und nach viel Medizinisches, lernt den Körper kennen. Das fordert – egal ob man Abitur hat.“

Schnell merkte die junge Frau: „Die Pflege macht mir richtig Spaß!“ Sie bewarb sich bei den Kliniken Nordoberpfalz (KNO) um einen Ausbildungsplatz – und erhielt den Zuschlag für den Ausbildungsstart im Herbst 2020. „Wir waren ein besonderer Jahrgang, denn in diesem Jahr wurde die sogenannte generalistische Pflegeausbildung eingeführt, bei der die davor gesondert ausgebildeten Inhalte der allgemeinen Krankenpflege, der Kinder- und Altenpflege zusammengefasst wurden.“

Die generalistische Pflegeausbildung soll Arbeitnehmern und Arbeitgebern mehr Flexibilität geben als dies frü-

Lisa-Marie erachtet die umfassende Theorie als sehr wichtig: „Dieses Wissen braucht man. Am Ende haben wir viel Verantwortung und die können wir nur übernehmen, wenn wir diese Kenntnisse haben“, sagt sie und betont: „Die theoretische Ausbildung an der Berufsfachschule in Neustadt/Waldnaab war wirklich hervorragend!“

Heute arbeitet die 24-Jährige am Krankenhaus in Tirschenreuth, das zu den Kliniken Nordoberpfalz gehört. Dort auf einer Station für Akutgeriatrie und Innere Medizin – und ist nach wie vor mehr als zufrieden mit ihrer Berufswahl. Sie gesteht aber auch, dass ihr Beruf fordernd ist: „Auf unserer Station gibt es immer wieder Menschen, die hier sterben. Der Tod gehört dazu. Das ist auch für uns schwierig. Wir lernen aber schon in der Ausbildung, mit solchen Situationen umzugehen. Man muss mitfühlen, aber nicht mitleiden. Wir wollen den Angehörigen eine Stütze sein, dürfen uns aber nicht mitziehen lassen.“

Andererseits gebe es dann eben auch die vielen Glücksmomente: „Für alte Menschen kann ein Beinbruch sehr ernst sein. Wir schaffen es aber meistens, dass die Menschen wieder selbstständig leben können. Das gibt uns allen viel zurück.“

Prinzipiell sei es wichtig, vorurteilsfrei an die Patienten heranzugehen. „In ,der ist mir sympathisch, der nicht‘ ein-

zuteilen, ist falsch. Man muss Vorurteile abstreifen, nur dann wird man dem Einzelnen gerecht.“

Und das Verhältnis zu den Kollegen? „Bei uns ist das freundschaftlich. Klar kann es immer wieder mal zu Spannungen kommen. Die sind aber in der Regel schnell ausgeräumt, weil wir alle das gleiche Ziel haben: das Wohl des Patienten.“ Sie freue sich über den wertschätzenden Umgang untereinander und führt ein Beispiel für eine Situation an, die ihr in Erinnerung geblieben ist: „Ich hatte Nachtschicht und die Kollegin, die mit mir zusammen Dienst hatte, lächelte mich freundlich an und schenkte mir als Nachtdienst-Motivation ein Überraschungsei, mit dem Aufdruck: Schön, dass es dich gibt!“

### Pro und contra Schichtdienst

Wer in der Pflege arbeitet, arbeitet in aller Regel in Schichtdienst. Die Mo-

delle dazu können je nach Träger ganz unterschiedlich gestaltet sein. Im Grunde bedeutet der Schichtdienst zumeist einen Wechsel von Früh- und Spätschichten, Nacht- und Wochenenddiensten und Feiertagsarbeit.

„Mir gefällt das ganz gut“, sagt die 24-Jährige, „weil das für mich viele Vorteile hat. Ich habe zum Beispiel auch mal vier Tage am Stück frei und kann die Zeit nutzen, um wegzufahren. Oder ich kann vormittags ausgiebig frühstücken, private Termine vereinbaren, shoppen gehen. Klar, man muss da auch mal zurückstecken. Andererseits schätze ich es einfach sehr, dass ich in der Gestaltung der Arbeitszeit relativ frei bin. Ich kann zum Beispiel für die Dienstplangestaltung Wunschtage angeben, an denen ich gerne frei hätte.“ Außerdem gebe es auf ihrer Station sinnvolle übergreifende Regelungen:

„DIE THEORETISCHE AUSBILDUNG IST SEHR ANSPRUCHSVOLL, AUCH FÜR LEUTE MIT ABITUR. MAN LERNT UND VERSTEHT NACH UND NACH VIEL MEDIZINISCHES, LERNT DEN KÖRPER KENNEN. DAS FORDERT, EGAL OB MAN ABITUR HAT.“



**PACK AN  
BEI MICKAN**





Hier online oder per Post bewerben #AZUBIS4MICKAN

ohne DICH fehlt uns wer!  
Lass Dich ausbilden zum...

- Beton-/Stahlbetonbauer (m/w/d)
- Maurer (m/w/d)
- Kanalbauer (m/w/d)
- Straßenbauer (m/w/d)
- Kaufmann/-frau für Büromanagement (m/w/d)

Lerne Häuser zu bauen – auch dein Eigenes



Als ein Unternehmen der Possehl-Stiftung bieten wir einen zukunftssicheren Arbeitsplatz in unserer Region

Mickan General-Bau-Gesellschaft Amberg mbH & Co.KG  
Wernher-von-Braun-Str. 24 | 92224 Amberg  
Tel. +49 9621 304-0 | ausbildung@mickan-bau.de

[www.mickan-bau.de](https://www.mickan-bau.de)

**Ausbildungsbetrieb  
Maler & Lackierer**

**SCHICKER  
MALERBETRIEB  
LACKIER-TECHNIK**

Parksteiner Straße 51 · 92637 Weiden  
Telefon 0961/23452 · Fax 0961/62373  
[www.schicker-maler.de](http://www.schicker-maler.de)

**DARF ICH  
VORSTELLEN?!**

Präsentieren Sie sich und Ihren Ausbildungsbetrieb auf [www.ausbildung-oberpfalz.de](http://www.ausbildung-oberpfalz.de)



[ausbildung-oberpfalz.de](http://ausbildung-oberpfalz.de)

Ein Angebot von **oberpfalz medien**

„Wer zum Beispiel an Weihnachten arbeiten muss, hat dafür Silvester und Neujahr frei.“

Auch bei ihrem Freund und ihren Bekannten treffe ihr Schichtdienst auf vollstes Verständnis. „Mein Freundeskreis ist daher der gleiche wie früher. Wir planen einfach längerfristig.“

Sie beobachtet bei älteren Kollegen aber auch, dass mit zunehmenden Lebensalter der Schichtdienst schwerer falle. „Auch wenn man eine Familie mit kleinen Kindern hat, kann Schichtdienst schwierig werden.“ Doch häufig könnten Stationsleitung und Träger solche Situationen berücksichtigen, „zum Beispiel, wenn jüngere Kolleginnen mehr Nachtdienst übernehmen.“ Der sei darüber hinaus mit finanziellen Anreizen verbunden. Außerdem gebe es für Pflegekräfte durchaus auch Einsatzbereiche ohne Nacht- und Schichtdienst.

Lisa-Marie Bald weiß, dass sie als Pflegefachkraft eine gefragte Arbeitnehmerin ist: „Die beruflichen Perspektiven sind gut, auch langfristig, weil der Pflegebedarf eher steigen wird. Auch die Bezahlung ist deutlich besser als viele meinen.“ Und vor allem: „Man kann sich weiterentwickeln, zum Beispiel zum Praxisanleiter, zur Hygienefachkraft oder zum Intensiv- oder Anästhesiepfleger. Es gibt unheimlich viele Möglichkeiten.“

**Sogar Studium möglich**

Wer später einmal selbst eine Station leiten oder sogar in die Führungsetage seiner Einrichtung aufsteigen will, muss heute in der Regel Pflege-Management studieren. Wer den Drang zum Studium in sich spürt, kann auch andere Studiengänge wählen. Lisa-Marie beispielsweise studiert nebenberuflich Medizinpädagogik. Mit einem Abschluss darin kann sie später einmal selbst angehende Pflegefachkräfte unterrichten. Früher nannte man dies „Schulschwester“, doch Inhalte und Begrifflichkeiten haben sich verändert. „Meine Stationsleitung hat mir ermöglicht, dass ich dafür meine Arbeitsstunden reduzieren konnte, um Zeit fürs Lernen zu haben. Dafür bin ich ihr sehr dankbar!“

Momentan ist sie noch im Bachelorstudium. „Die große Frage für mich wird sein, ob ich noch einen Master mache. Die Begeisterung für den Beruf der Pflege teile ich weiterhin nicht nur gerne mit den Patienten, sondern auch mit anderen jungen Menschen, die sich für eine Ausbildung in der Pflege entschieden haben.“

**Weitere Infos:**

Informationen zur Pflegeausbildung gibt es zum Beispiel auf der Webseite des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention: [www.stmgp.bayern.de/pflege/generalistische-pflegeausbildung](http://www.stmgp.bayern.de/pflege/generalistische-pflegeausbildung)

„DIE BERUFLICHEN PERSPEKTIVEN SIND GUT, AUCH LANGFRISTIG, WEIL DER PFLEGEBEDARF EHER STEIGEN WIRD. AUCH DIE BEZAHLUNG IST DEUTLICH BESSER ALS VIELE MEINEN.“



**LISA-MARIE**

Lisa-Marie Bald arbeitet als Pflegefachkraft im Krankenhaus Tirschenreuth. Berufsbegleitend studiert sie Medizinpädagogik.

Bild: Friedrich Peterhans, Kliniken Nordoberpfalz, © DOERS - stock.adobe.com

**SCHÜCO**  
Partner



**Alu - Fenster - Türen**  
**Alu - Glas - Fassaden**

**Auszubildende Metallbauer (m/w/d)**

**Fachrichtung: Konstruktionstechnik**

Zu bewerben **ab sofort**  
1.9.2025 (Ausbildungsbeginn)

**metallbau vollmuth** gmbh

Schießstätte 1  
92237 Sulzbach-Rosenberg  
Telefon 09661/87550



AZUBI WANTED!

**BEWIRB DICH ALS AZUBI IN DEN BEREICHEN:**



**Office**



**IT**



**Logistik**



oder besuche uns unter: [www.atp-autoteile.jobs.personio.de](http://www.atp-autoteile.jobs.personio.de)



gerresheimer

AZUBI GESUCHT

We want your talent!

Pfreimd

Wackersdorf

Regensburg

Setze Dein Talent ein als:

- Industriekaufrau-/mann
- Werkzeugmechaniker\*in
- Industriemechaniker\*in
- Elektroniker\*in für Betriebstechnik
- Mechatroniker\*in
- Kunststoff- und Kautschuktechnolog\*in
- Fachinformatiker\*in für Systemintegration
- oder Duale\*r Student\*in

Warum Gerresheimer?

- hochmoderne Ausbildung
- herausragende Übernahmechancen
- stabile & innovative Branche

BEWIRB DICH JETZT!



[gerresheimer.com/ausbildung-mds](http://gerresheimer.com/ausbildung-mds)



# Damit die Lieferkette funktioniert

## Fachkräfte für Lagerlogistik haben in Firmen eine bedeutsame Funktion

Lieferketten müssen nicht allein im globalen Maßstab funktionieren - sondern auch in jedem einzelnen Unternehmen. Denn nur mit einer ausgetüchteten Lagerlogistik können Firmen ihre Produkte effizient und pünktlich an ihre Kunden bringen. Für diese verantwortungsvolle Aufgabe gibt es einen Ausbildungsberuf - die Fachkraft für Lagerlogistik.

Die Fachleute sind maßgeblich dafür verantwortlich, dass die Lieferkette eines Unternehmens reibungslos funktioniert. Sie unterstützen sowohl die Herstellung als auch den Vertrieb, indem sie sicherstellen, dass die richtigen Produkte zur richtigen Zeit verfügbar sind und dass die Lagerbestände fachgerecht organisiert und verwaltet werden.

Die Erfassung der Warenein- und -gänge erfolgt heute mit modernen, technisch ausgereiften Lagerverwaltungssystemen, die von den Fachkräften bedient werden müssen.

In vielen Unternehmen finden Auszubildende zur Fachkraft für Lagerlogistik eine vollautomatische Fördertechnik vor, die bedient, gesteuert und überwacht werden muss. Der innerbetriebliche Transport erfolgt dann etwa mit modernen Flurfördermitteln, die eingesetzten Gabelstapler können oft sechs Paletten gleichzeitig transportieren.

Die Fachkräfte für Lagerlogistik sorgen für den reibungslosen Ablauf, sie unterstützen das Team des Unternehmens bei der Annahme, der Kontrolle, der sachgerechten Einlagerung und der Verladung der Güter.

### Räumliches Vorstellungsvermögen und mehr

Die Ausbildung zur Fachkraft für Lagerlogistik dauert drei Jahre, Voraussetzung für eine Bewerbung ist der Hauptschulabschluss. Bewerberinnen und Bewerber sollten über räumliches Vorstellungsvermögen verfügen, sie

sollten organisatorisches und praktisches Geschick besitzen und Interesse und Spaß an Technik haben", skizzieren Personalverantwortliche die Anforderungen des Berufs. Dazu kommen Sorgfalt und Genauigkeit, Verantwortungs- und Gefahrenbewusstsein sowie eine hohe Einsatzbereitschaft. (djd)



© master1305 - stock.adobe.com

## Ausbildung bei HAMM - „a Great Place to Start“

A WIRTGEN GROUP COMPANY



Seit Jahrzehnten ist die HAMM AG für ihre gute und praxisnahe Ausbildung überregional bekannt. Allein im vergangenen September haben siebzehn Auszubildende in sechs Ausbildungsberufen ihre berufliche Zukunft bei HAMM begonnen. Somit werden aktuell insgesamt fünfzig junge Menschen im Tirschenreuther Werk ausgebildet.

**Ein guter Start in die Zukunft**  
Mit ihrem Engagement in der Nachwuchsförderung ist die HAMM AG äußerst erfolgreich, denn immer wieder gehören die Auszubildenden des Walzenherstellers zu den Besten ihres Jahrgangs. Für die Nachhaltigkeit der Ausbildung spricht auch, dass die Auszubildenden in der Regel nach dem Abschluss weiter bei HAMM arbeiten und zu den Stützen des Unternehmens zählen. Wichtige Grundlage hierfür sind die praxisrelevanten Inhalte, die die Auszubildenden im beruflichen Alltag direkt anwenden und die sie auf das Berufsleben nach der Lehre optimal vorbereiten. Dazu Ausbildungsleiter Josef Dill: „Unsere Azubis sind von Anfang an in die Abläufe und Aufgaben des Betriebes integriert und können dabei eigene Kreativität und Ideen einbringen.“

**Neu bei HAMM: duales Studium**  
Diesen Weg geht die HAMM AG konsequent weiter: Ab 1. September 2025 gibt es die Möglichkeit ein duales Studium mit vertiefter Praxis zu absolvieren. In Zusammen-

arbeit mit der OTH Amberg-Weiden werden zukunftsweisende Studiengänge in den Unternehmensbereichen Steuerungstechnik und Entwicklung angeboten. Das Studienangebot wird sich auf die Fachrichtungen Elektro- und Informationstechnik sowie Maschinenbau konzentrieren. Im Rahmen des Studiums mit vertiefter Praxis erhalten die Studierenden die Möglichkeit, ihr Wissen direkt im Unternehmen anzuwenden und wertvolle Praxiserfahrungen zu sammeln. Das duale Studium fördert nicht nur die individuelle Entwicklung der Studierenden, sondern unterstützt auch die HAMM AG dabei, innovative Lösungen und Produkte für die Herausforderungen der Branche zu entwickeln, um Kunden auf Baustellen weltweit zu unterstützen. Eine Win-Win-Situation für Studierende und das Unternehmen.

**Fachkräfte - ein Erfolgsgarant**  
Damit unsere Kunden auch in Zukunft ihre Ziele in Qualität, Produktivität, Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit erreichen können, entwickeln wir unsere Walzen und Produkte stetig weiter. Unverzichtbar für technologische Neu- und Weiterentwicklungen und die fortschreitende Digitalisierung der Produkte sind gut ausgebildete Fachkräfte, die diese Prozesse von Anfang an mitgestalten und begleiten können. Daher engagieren wir uns bei HAMM für gute Ausbildungsmöglichkeiten für junge Menschen und geben ihnen einen „Great Place to Start.“

# GREAT PLACE TO BE YOU

# START

- Industriemechaniker (m/w/d)
- Fachlagerist (m/w/d)
- Mechatroniker (m/w/d)
- Technischer Produktdesigner (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d)

Starte mit uns in deine berufliche Zukunft!  
HAMM bietet dir dafür vielfältige Möglichkeiten:  
Wir unterstützen dich dabei zu lernen, vom Wissen anderer zu profitieren, kreativ zu sein, zu wachsen - immer mit Blick auf deine eigenen Talente. Damit du du sein kannst.



**JOIN US:**  
[hamm.eu/ausbildung](http://hamm.eu/ausbildung)

# Vom Schwarzen Brett bis TikTok

**Weitaus überwiegend digital statt analog, spielerisch und praxisorientiert statt in Form langweiliger Vorträge. So hat sich die Berufsinformation in den letzten 50 Jahren grundlegend gewandelt.**

Die Art und Weise, wie Menschen sich über Berufe informieren, hat sich in den letzten Jahren unglaublich stark verändert. Technologische Entwicklungen, gesellschaftliche Veränderungen und der Wandel auf dem Arbeitsmarkt haben dazu beigetragen, dass heutige Jugendliche eine völlig andere Herangehensweise an die Berufswahl haben als ihre Eltern oder Großeltern.

Während früher persönliche Kontakte und gedruckte Medien dominierten, steht heute das Internet mit unzähligen digitalen Plattformen im Mittelpunkt.

## Ich kenn' da einen, der macht das auch ...

In den 1970er Jahren waren die Möglichkeiten, sich über Berufe zu informieren, begrenzt. Die meisten Schüler erfuhren durch Eltern, Lehrer oder Freunde von verschiedenen Berufswegen. Informationsmaterialien wie Broschüren, die oft in der Schule verteilt wurden, oder Berichte in Zeitungen und Zeitschriften waren wichtige Informationsquellen.

Arbeitsämter boten gelegentlich Berufsberatungsgespräche an – die allerdings nicht für jeden zugänglich waren und oft nur allgemeine Informationen enthielten. Praktika waren damals seltener und oft auf handwerkliche Berufe beschränkt, sodass praktische Erfahrungen bei der Suche nach einer geeigneten Ausbildung begrenzt blieben.

## Das hat Papa auch schon gelernt

Die Rolle der Familie war besonders prägend: Viele Jugendliche entschieden sich für Berufe, die in ihrem sozialen Umfeld bekannt waren, oder übernahmen die Tätigkeiten ihrer Eltern. Berufsbilder wurden zudem stark durch traditionelle Rollenbilder geprägt. Für viele Mädchen galten Jobs wie Erzieherin oder Sekretärin als naheliegend, während Jungen eher zu handwerklichen oder technischen Berufen tendierten.

## Die Suche wird zunehmend digital

Mit den 1990er Jahren und dem Beginn der digitalen Revolution öffneten sich

neue Informationskanäle rund – auch um das Themenfeld Ausbildung. Das Internet begann, erste Berufsinformationen verfügbar zu machen. Unternehmen entdeckten ihre Websites als Plattformen, um Stellenangebote und Ausbildungsplätze zu präsentieren.

Online-Portale wie die der Bundesagentur für Arbeit oder private Jobbörsen etablierten sich. Sie boten nicht nur Informationen zu Berufen, sondern auch interaktive Tests zur Berufsorientierung.

## Und dann kam Social Media ...

Ein entscheidender Wendepunkt kam mit der Jahrtausendwende und der Verbreitung von Social Media. Plattformen wie YouTube, Facebook oder später Instagram und TikTok revolutionierten den Zugang zu Informationen. Jugendliche konnten nun authentische Einblicke in Berufe gewinnen, indem sie Erfahrungsberichte von Berufstätigen sahen oder Unternehmen direkt folgten.



© Lustre Art Group – stock.adobe.com

Influencer, die ihre Karrierewege dokumentierten, boten eine neue Art der Berufsorientierung. Berufe, die vorher wenig präsent waren – wie etwa Tätigkeiten im Bereich der digitalen Medien oder der Start-up-Kultur – wurden plötzlich greifbar und attraktiv.

Auch Schulen und Berufsberatungen passten sich dem Wandel an. Online-Bewerbungsworkshops, digitale Berufsorientierungstests und virtuelle Karrieremessen gehören heute zum Standard. Hinzu kommt die wachsende Bedeutung von Praktika und Schülerprogrammen, die mittlerweile in fast allen Branchen möglich sind. Schüler haben die Möglichkeit, frühzeitig Einblicke in die unterschiedlichsten Berufsfelder zu erhalten – oft schon während der Schulzeit und unterstützt durch umfangreiche digitale Tools.

## Infos sind immer und überall verfügbar

Ein großer Vorteil der heutigen Methoden ist die Vielfalt und Zugänglichkeit. Informationen stehen rund um die Uhr zur Verfügung, und dank KI-gestützter Plattformen können Jugendliche Berufe finden, die genau zu ihren Interessen und Fähigkeiten passen. Allerdings gibt es auch Herausforderungen: Die schiere Menge an Informationen kann überwältigend sein, und nicht immer ist klar, welche Quellen vertrauenswürdig sind. Die Herausforderung für angehende Azubis besteht heute darin, diese Fülle an Möglichkeiten effektiv zu nutzen und eine fundierte Entscheidung zu treffen – eine Fähigkeit, die durch moderne Berufsberatungsprogramme gefördert werden kann. (exb)

Die MITRAS Materials GmbH entwickelt, produziert und verkauft thermoplastische Halbzeuge in Form von Kunststoffplatten.

Wir suchen zum 01.09.2025:

**Azubi als Industriekaufmann/-frau (m/w/d)**

**Azubi als Kunststoff- und Kautschuktechnologe/-technologin (m/w/d)**

Nähere Infos zu den einzelnen Stellenausschreibungen finden Sie auf unserer Homepage [www.mitras-materials.com](http://www.mitras-materials.com) unter Unternehmen/Karriere

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! Gerne auch per Email an [bewerbung@mitras-materials.com](mailto:bewerbung@mitras-materials.com)



Member of **senata** Group  
Friedrich-Ochs-Str. 2, 92637 Weiden

## ABSCHLUSS? CHECK!

Hier geht's weiter.  
Finde deine Ausbildung auf [www.ausbildung-oberpfalz.de](http://www.ausbildung-oberpfalz.de)



ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von **oberpfalz** medien



**ISE PFLLEGESCHULE AMBERG**  
Private Berufsschule für Pflege & Altenpflegehilfe

**Ausbildungen:**

<b>PFLLEGEFACHFRAU/MANN (M/W/D)</b>	<b>PFLLEGEFACHHELFER (M/W/D)</b>
► Beginn: 1. September	► Beginn: 1. September
► Dauer: 3 Jahre	► Dauer: 1 Jahr
► T. / P.: 2100 / 2500 Std.	► T. / P.: 700 / 850 Std.

**Spezielle Inhalte:** modernste Praxisräume (skills-lab), Alterssimulator, Workshops, Tagesseminare, Messebesuche, Exkursionen, Projekte, ...

**KEIN SCHULGELD**

Klinikum Bayreuth · Klinik Hohe Warte  
**KLINIKUM BAYREUTH GMBH**  
Medizin-campus Oberfranken

BEWIRB DICH JETZT!

# DEINE ZUKUNFT





**Kontakt**  
Klinikum Bayreuth GmbH  
Personalgewinnung & -marketing  
Preuschwitzer Str. 101, 95445 Bayreuth  
☎ 0921 400-2903, -2904, -2902  
✉ [personalgewinnung@klinikum-bayreuth.de](mailto:personalgewinnung@klinikum-bayreuth.de)

[karriere.klinikum-bayreuth.de](http://karriere.klinikum-bayreuth.de)

## Ausbildung und Studium in Sozial- und Gesundheitsberufen

- **Erzieher/in**  
Treffpunkt: 2. OG, Klosterstr. 19
- **Ergotherapie**  
Treffpunkt: 3. OG, Breite Str. 15
- **Physiotherapie**  
Treffpunkt: Regensburger Str. 4a
- **Pflegeberufe**  
Treffpunkt: Regensburger Str. 4a  
jeweils in 92421 Schwandorf

**Berufsinfotermin:**  
**Do, 20.3., 17 Uhr!**

**Neu:**  
**Start auch ab April!**



**Döpfer Schulen**  
Schwandorf

[www.doepfer-schwandorf.de](http://www.doepfer-schwandorf.de)

# WE WANT YOU!

**BEWIRB DICH JETZT FÜR EINE AUSBILDUNG IM BEREICH:**

- ⚡ **Technischer Systemplaner (m/w/d)**
- ⚡ **Elektroniker Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik (m/w/d)**
- ⚡ **Kaufmann/-frau für Büromanagement (m/w/d)**

**EEatec GmbH Weiden**  
Dr.-Johann-Stark-Str. 7 • 92637 Weiden

TEL 0961 398951-20  
MAIL [personal@eeatec.de](mailto:personal@eeatec.de)

**www.eeatec.de**

MIT ATTRAKTIVEM PRÄMIENMODELL FÜR AZUBIS

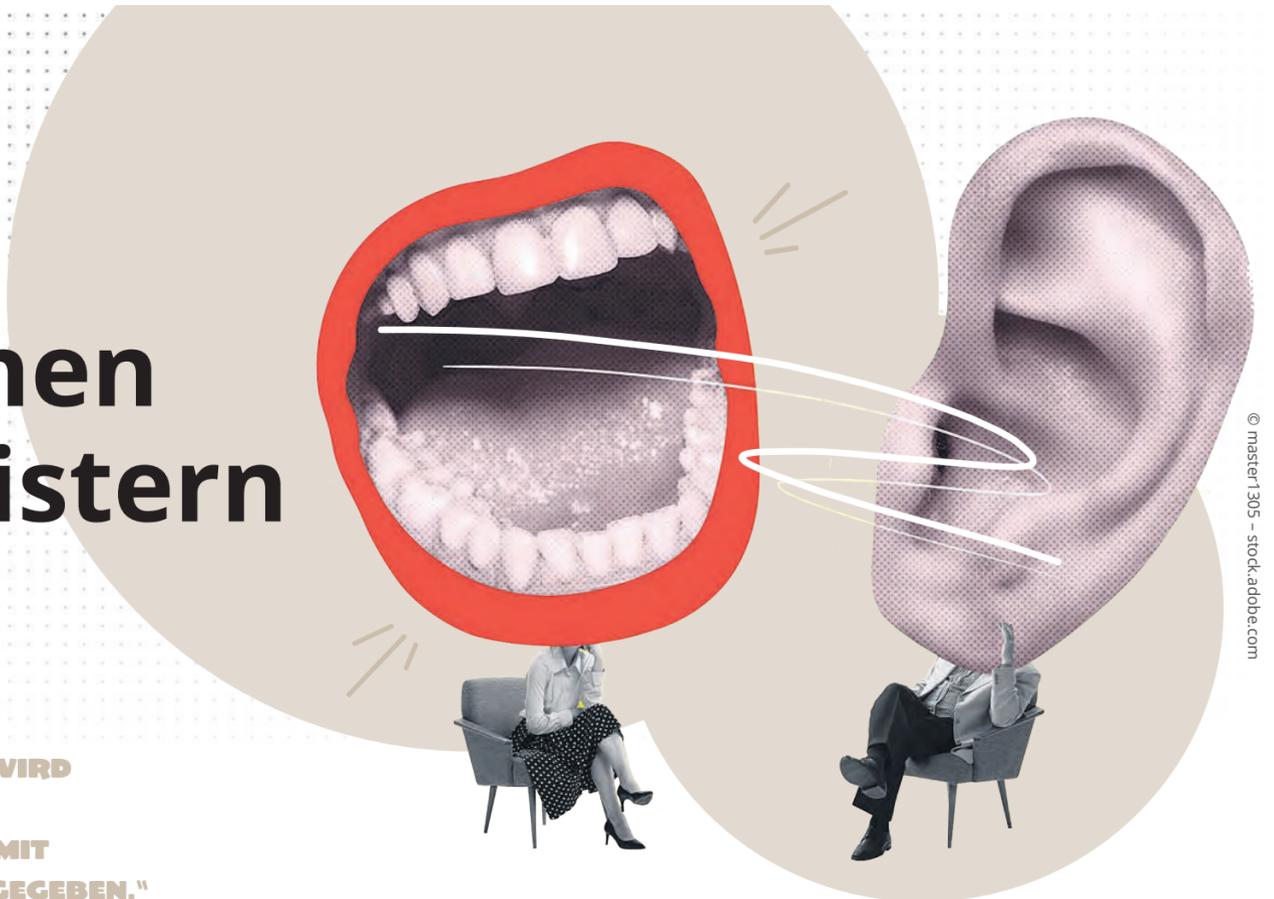
Du willst mehr Infos? QR-Code scannen!



[www.eeatec.de/karriere](http://www.eeatec.de/karriere)



# Hitzige Diskussionen im Job meistern



© master1305 - stock.adobe.com

”

**„BEIM AKTIVEN ZUHÖREN WIRD DAS GESAGTE NICHT NUR AUFGENOMMEN, SONDERN MIT EIGENEN WORTEN WIEDERGEHEN.“**

”

Neue Aufgabenverteilungen, Unstimmigkeiten über die anstehende Präsentation oder schlicht und einfach gegensätzliche Meinungen: Auch im Job kann es zu hitzigen Diskussionen mit Kolleginnen oder Kollegen kommen. Schaukeln sich diese hoch, gibt ein Wort das andere. Man wird womöglich wütend oder lässt sich gar zu Aussagen hinreißen, die man später bereut.

Um das zu vermeiden, rät André Niedostadek, Professor für Wirtschafts-, Arbeits- und Sozialrecht an der Hochschule Harz, sich zu bremsen - und in hitzigen Diskussionen auf bewusste Gesprächspausen zu setzen. Sagen könne man etwa: „Lassen Sie mich das einmal kurz ordnen.“ Anschließend legt man eine bewusste Pause ein - und fragt nach, ob man das Gegenüber richtig verstanden habe.

Wird man selbst mit einer verbalen Entgleisung konfrontiert, kann auch ein „Stopp!“, auf das eine bewusste Pause folgt, wirkungsvoll sein.

#### Offene Fragen stellen und zuhören

Ebenfalls sinnvoll, um schwierige Gespräche nicht weiter aufzuheizen und die Situation zu klären: offene Fra-

gen stellen. Fragen könne man etwa: „Wie meinen Sie das? Was meinen Sie damit genau?“ Sogenannte „Warum-Fragen“ seien hingegen heikel, so Niedostadek: „Sie können zwar sehr sinnvoll sein, um Hintergründe herauszufinden.“ Oftmals wirkten „Warum-Fragen“ aber auch bedrängend: „Sie zwingen die andere Seite, sich zu rechtfertigen.“

Klingt einfach, kann aber ebenfalls Druck aus angespannten Situationen nehmen und für mehr gegenseitiges

Verständnis sorgen: Dem Gesprächspartner aktiv zuhören. „Beim aktiven Zuhören wird das, was die andere Seite gesagt hat, nicht nur passiv aufgenommen, sondern mit eigenen Worten wiedergegeben“, erklärt der Experte für Verhandlungsführung und Konfliktlösung. So werden auch unausgesprochene, aber mitschwingende Zwischentöne angesprochen. Sagen könne man beispielsweise: „Für mich klingt das so, als hätte dich gerade dieses Wort besonders getriggert, stimmt das?“ (tmn)

Wir fördern deine Talente und Ideen

## Werde Azubi im #teamOM

### Kaufleute

für Büromanagement (m/w/d)

### Medienkaufleute

Digital & Print (m/w/d)

### Kaufleute

für Büromanagement  
Schwerpunkt Logistik (m/w/d)

### Medientechnologe

Druck (m/w/d)

Bewirb dich jetzt



  
Noch keinen  
Ausbildungsplatz?

[www.oberpfalzmedien.de/karriere](http://www.oberpfalzmedien.de/karriere)

Recruiting-Team | Tel.: 0961/85-1209  
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

oberpfalz  
medien



# EIN GANZ DICKES PLUS:

## „Interesse an mir als Person“



Von Michaela Süß

Immer nur die gleichen Reparaturen statt spannendes Handwerk oder Spritzen, mit denen man doch nicht so zurechtkommt ... Gut, wenn man vor der Entscheidung für eine Ausbildung mal etwas Praxis-Luft geschnuppert hat. Julia (16) und Michael (25) von Oberpfalz-Medien erzählen, wie die Suche nach der Azubi-Stelle bei ihnen gelaufen ist. Mit und ohne Umwege.

Julia Kallmeiers Vorbild war ihre Mutter. „Sie ist Kauffrau für Büromanagement und kann auch viel im Homeoffice arbeiten. Ich hatte so ganz einfach die Möglichkeit, zuzuschauen und mir das eine oder andere erklären zu lassen“, sagt die Auszubildende. Schön unkompliziert also. Zwei Praktika in der Tierarztpraxis und im Krankenhaus brachten zudem die Erkenntnis, dass Spritzen und Pflege nicht unbedingt das Ding der jungen Frau sind. Und schon war die Entscheidung für die Ausbildungsrichtung Büro gefallen.

Etwas komplizierter verlief der Weg zum Traumberuf bei Michael Bündgens. „Ich hab’ mir erst mal einen Fehlschuss geleistet“, erzählt er. Der anfangs nach einem Besuch bei der Handwerkskammer gewählte Beruf als Zahntechniker erwies sich in der

Praxis nämlich doch nicht als das, was Michael für lange Zeit beruflich machen wollte. Zu viel Reparatur-Routine und noch einige andere Dinge mehr ... das war’s einfach nicht. Durchgezogen hat er die Ausbildung aber trotzdem. Und eine Entscheidung getroffen: „Lieber jetzt gleich ein neuer Beruf als vielleicht noch 20 Jahre in einen Job stecken, der einem gar nicht liegt.“

### Was passt eigentlich zu mir?

Aber wie sollte es weitergehen? „Ich habe mir überlegt, worauf kommt’s mir für die Zukunft an, was mache ich gerne, welche Hobbys habe ich, was passt zu meinem Charakter als offener und kommunikativer Mensch?“, erzählt Michael. Immobilienkaufmann wäre eine Möglichkeit gewesen – oder eben der Bereich IT. „Ich war

schon immer gerne am Computer“, sagt der junge Mann. „Und mir ist es schon immer leichter gefallen, am PC zu arbeiten, als anderen in meinem Alter.“ Also startete die Suche nach einem Ausbildungsberuf in der IT.

Apropos Suche. Berufsinfos im Netz checken, YouTube-Videos schauen oder Berufsinformationsmessen besuchen und sich auch in der Schule von einer Ansprechpartnerin der Bundesagentur für Arbeit beraten lassen – bei Julia Kallmeier und Michael Bündgens brachten die verschiedenen Kanäle eine ganze Reihe möglicher Stellen, für die sie sich bewerben wollten.

© beast01 – stock.adobe.com

„ICH WAR SCHON IMMER GERN AM COMPUTER.“

**MICHAEL BÜNDGENS**

- Wohnort: Schirmitz
- Schulabschluss: mittlere Reife
- erste Ausbildung: Zahntechniker
- aktuelle Ausbildung: Fachinformatiker für Systemintegration
- bei Oberpfalz-Medien seit 1.9.2024

Bilder: Johanna Nübler (2)

## Für die beste Zeit im Job!

- Zukunftsorientierte Ausbildungs- und Studiengänge? **Check!**
- Starke Teams auch im Mobile Office? **Check!**
- Dynamische Entwicklungschancen? **Check!**

Du willst uns kennenlernen?

Wir sind auch auf Tiktok!

Wir sind ein erfolgreicher Omnichannel-Händler im Bereich Fashion und Teil der weltweit agierenden Otto Group.

**Du möchtest die beste Zeit in der Ausbildung oder im dualen Studium haben? Unsere Chancen für dich:**

**Duales Studium:**

- **Künstliche Intelligenz und Data Science** #datenchecken
- **Wirtschaftsinformatik** #projekte
- **Fashion Management** #shoppen
- **BWL Marketing oder Digital Business** #analysieren

**Duale Ausbildung:**

- **Kaufleute im E-Commerce und Dialogmarketing** #gluecklich-machen
- **Mediengestalter\*in Digital und Print** #pixelschubsen
- **Fachinformatiker\*in Systemintegration** #vernetzen
- **Mechatroniker\*in** #maschinenverstehen
- **Koch\*Köchin** #energiespenden

karriere.witt-gruppe.eu

Top Company 2024

**Witt-Gruppe**  
Member of the otto group

„Die Beraterin hat mit mir meine Berufswünsche analysiert, mir auch mögliche Alternativen aufgezeigt und mir dann immer wieder auch Stellenangebote per Post zuschicken lassen. Sie hat gesagt ‚Ich hör‘ damit erst auf, wenn du mir sagst, dass du eine Stelle hast...“, lacht Julia.

**„Du bekommst den Job!“**

Etwa fünf bis sechs Bewerbungen hat Julia Kallmeier zu Beginn der 10. Klasse im September geschrieben, eine davon auch an Oberpfalz-Medien. „Im Oktober wurde ich dann auch gleich zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen. Und schon zweieinhalb Wochen später kam der Anruf aus der Personalabteilung, dass ich die Stelle habe“, sagt die angehende Kauffrau für Büromanagement. „Ich hab‘ mich so sehr gefreut“, strahlt sie.

Auch Michael Bündgens berichtet sehr positiv über den Ablauf seines Bewerbungsprozesses: „Ich hatte sechs, sieben Bewerbungen geschrieben und dann hier sowie bei einem anderen Unternehmen auch positive Rückmeldungen bekommen. Also habe ich dann jeweils einen Tag Praktikum gemacht. Hier bei Oberpfalz-Medien hatte ich direkt das beste Gefühl und hab‘ auch gleich zugesagt“, berichtet der IT-Azubi.

**Toller gegenseitiger Austausch**

Für eine Antwort auf die Frage, was ihm denn beim Bewerbungsprozess besonders gut gefallen hat, muss

**„HIER WAR ES COOL UND DIE ATMOSPHÄRE RELATIV LOCKER. AUßERDEM VERLIEFEN DIE GESPRÄCHE EHER WIE EIN GEGENSEITIGER AUSTAUSCH.“**

Michael nicht lange überlegen: „Hier war es cool und die Atmosphäre relativ locker. Außerdem verliefen die Gespräche eher wie ein gegenseitiger Austausch. Wir konnten uns einfach kennenlernen.“ Das bestätigt auch Julia: „Ich hatte sofort das Gefühl, dass sich die Leute bei Oberpfalz-Medien für mich als Person interessieren.“

Auch das Onboarding – also das Ankommen im Unternehmen – hat den beiden Azubis sehr gut gefallen. Schon vorher hatten sie einen Brief bekommen mit Infos darüber, wie die ersten Tage bei Oberpfalz-Medien für sie ablaufen werden. „Wir konnten dann die anderen Azubis kennenlernen und haben zum Beispiel auch das Druckzentrum besucht“, erzählt Julia. Und Michael sagt: „Das war alles top organisiert und wir wussten gleich, was man wann und wo alles braucht.“

Außerdem vermitteln die anderen Azubis ja sowieso regelmäßig auch auf Instagram oder TikTok Impressio-

nen davon nach außen, wie es im Arbeitsalltag bei Oberpfalz-Medien so zugeht. Ein Projekt, das sie in Eigenregie organisieren und umsetzen – was natürlich auch den beiden Neuen im Team von #oberpfalzmedien sehr zusagt: „Super, dass den Azubis hier der Freiraum gegeben wird, sowas selbst zu machen.“



**JULIA KALLMEIER**

- Wohnort: Burgtreswitz
- Schulabschluss: mittlere Reife
- aktuelle Ausbildung: Kauffrau für Büromanagement
- bei Oberpfalz-Medien seit 1.9.2024



Bilder: Sara Neidhardt (2)

**TIPPS FÜR ANGEHENDE AZUBIS**

Sie haben die Bewerbungsphase erfolgreich hinter sich gelassen und sind gut in ihrem Ausbildungsbetrieb angekommen. Das raten Julia und Michael denjenigen, die sich jetzt für eine Azubi-Stelle bewerben wollen:

- Seid ehrlich und seid ihr selbst – wenn ihr euch verstellt, fällt das irgendwann auf.
- Macht Praktika und schnuppert gerne auch nach einer Zusage nochmal im Betrieb. So merkt ihr, ob das Team da auch zu euch passt.

- Bewerbt euch auf mehrere Stellen – auch, wenn ihr ein Lieblingsunternehmen oder einen Traum-Ausbildungsberuf habt. Denn es könnte ja auch nicht klappen – und was dann?

- Seid immer offen und selbstbewusst im Bewerbungsgespräch.

- Hört in euch rein, was euch liegt und achtet nicht nur auf Äußerlichkeiten wie das Finanzielle.

- Fragt euch bei der Berufswahl, was euch auch privat Spaß macht. Dann bewirbt euch in dazu passenden Bereichen.



© Gomez – stock.adobe.com

Automatisierungstechnik | Robotik | Schaltschränke  
Elektrotechnik | Software | Informatik

**DU HAST DAS FEELING FÜR AUTOMATION?**

... dann werde Teil der FEE-Familie und freue dich auf eine hervorragende Ausbildung und eine spannende Studienzeit!

**AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)**

Elektroniker\*in  
Industrieelektriker\*in  
Feinwerkmechaniker\*in  
Industriemechaniker\*in  
Mechatroniker\*in  
Technische\*r Produktdesigner\*in  
Fachkraft für Lagerlogistik  
Kaufleute für Digitalisierungsmanagement  
Industriekaufleute  
Fachinformatiker\*in

**DUALE STUDIENGÄNGE (m/w/d)**

Duales Studium Mechatronik  
Duales Studium Elektro- und Informationstechnik  
Duales Studium Wirtschaftsingenieurwesen  
Duales Verbundstudium Informatik

**LET'S PRACTICE TOGETHER!**

Melde dich jetzt für unsere **Praktikumswochen in den Osterferien von 14. bis 17. April 2025** oder gerne auch für ein Praktikum zu jedem anderen Zeitpunkt an.

Jetzt anmelden unter:  
[www.fee.de/praktikum](http://www.fee.de/praktikum)

Alle Infos zur Ausbildung findest du unter:  
[www.fee.de/ausbildung](http://www.fee.de/ausbildung)

**PROFITIERE VON DEN FEE-BENEFITS**

Weihnachts-, Zusatz- und Urlaubsgeld | Bonussystem für Azubis | Azubi-Car | Personalrabatte bei vielen Firmen und Onlineshops | Gutscheinkarte (25 Euro monatlich – nach der Ausbildung 50 Euro) | Gesundheitsmaßnahmen | 30 Tage Urlaub | Betriebliche Altersvorsorge | Bezuschusstes Mittagessen in der firmeneigenen Kantine | Bike-Leasing | Fitnesskurse und Events

FEE-Unternehmensgruppe | In der Seugn 20 | 92431 Neunburg v. W.  
© 01 51 / 44 06 63 25 | [ausbildung@fee.de](mailto:ausbildung@fee.de)

# STRESS im Job: Auslöser erkennen und ihnen begegnen



Unerwartete, zusätzliche Aufgaben im Job. Das Gefühl, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein. So Einiges kann auf der Arbeit in Stress versetzen. Aber wie kann man damit umgehen?

© DeCe | Natalia - stock.adobe.com

Stress hat seinen Sinn: Unsere Vorfahren begegneten damit lebensbedrohlichen Situationen. Und das ist – im übertragenen Sinn – auch heute noch so. Ein unerwarteter und zusätzlicher Arbeitsauftrag kann die gleichen Auswirkungen hervorrufen wie der lauernde Bär damals, heißt es vom Institut für angewandte Arbeitswissenschaft (Ifaa).

Eine Stressreaktion stellt demnach zwar dem Körper schnell die Energie

zur Verfügung, die er braucht, um herausfordernde Situationen zu meistern. Entscheidend ist aber, wieder auf Normalbetrieb herunterzufahren. Ansonsten drohen chronischer Stress und Folgeerkrankungen.

**Wichtig zu wissen:** Stress ist individuell. Jeder oder jede reagiert auf einen bestimmten Auslöser ganz unterschiedlich. Neben dem, was von Arbeitgeberseite aus gegen dauernden Stress getan

werden kann und sollte, helfen Arbeitnehmern laut Ifaa eigene Strategien. Dazu drei Fragen:

### 1. Was sind meine eigenen Stressauslöser?

Vielleicht sind es Zeitdruck, soziale Konflikte im Kollegenkreis oder ungünstige Arbeitsbedingungen. Diesen Auslösern kann man versuchen, aktiv zu begegnen. Etwa, indem man lernt, Grenzen

zu setzen, sein soziales Netz ausbaut oder das eigene Zeitmanagement verbessert.

### 2. Welche meiner Eigenschaften verstärken den Stress?

Das können Ungeduld, Perfektionismus oder Einzelkämpfertum sein. An diesen persönlichen Stressverstärkern kann

man ansetzen und versuchen, Gedanken zu entwickeln, die dem entgegenwirken.

### 3. Wie wirkt sich Stress bei mir körperlich und seelisch aus?

Hier gilt es einen Ausgleich zu schaffen. Das können Pausen bei der Arbeit sein, eine für mich erholsame Freizeitgestaltung, genug Schlaf oder Sport und Entspannungsübungen. (dpa/tmn)



Wir sind  
**TOP COMPANY  
2025!**

## ARBEITEN BEI KASSECKER AUSBILDUNG & STUDIUM

### AUSBILDUNGSANGEBOT 2025

(m/w/d)

#### GEWERBLICHE AUSBILDUNG

- > **ROHRLEITUNGSBAUER\***
- > **BETON-UND STAHLBETONBAUER\***
- > **MAURER\***
- > **METALLBAUER\*** Fachrichtung Konstruktionstechnik
- > **LAND- UND BAUMASCHINENMECHATRONIKER\***

#### TECHNISCHE AUSBILDUNG

- > **TECHNISCHER SYSTEMPLANER\*** Fachrichtung Stahl- und Metallbautechnik
- > **BAUZEICHNER\***

#### DUALES STUDIUM

- > **BAUINGENIEURWESEN** In Kombination mit gewerblicher Ausbildung

### > WIR BIETEN DIR



30 Tage Urlaub



Urlaubs- und Weihnachtsgeld



Zeugnisprämie



Übertarifliche Bezahlung



Shoppingkarte „Ticket-Plus“



360€ Gesundheitsprämie



Moderner Geräte- und Fuhrpark



VW T2 Azubi-Bulli

... und vieles mehr

## EIGENES ZENTRUM FÜR DIE BERUFSAUSBILDUNG DAS ERWARTET AZUBIS BEI UNS

In mehreren handwerklichen Berufen bildet Kassecker seinen Nachwuchs aus – und zwar unter anderem Beton- und Stahlbetonbauer, Rohrleitungsbauer und Maurer. Auch Metallbauer und Land- und Baumaschinenmechaniker zählen neben weiteren Berufen zu den handwerklichen Ausbildungen des Bauunternehmens. Momentan sind es zusammen mit den technischen und kaufmännischen Berufen in der Summe über 70 Lehrlinge am Standort und mit dem Ausbildungsstart 2024 kamen wieder über 20 Lehrlinge dazu.

Zusammen mit dem Ausbilder Benjamin Riediger lernen die Auszubildenden aus den ersten beiden Lehrjahren, was es heißt, ein echter „Bau-Allrounder“ zu sein. Herr Riediger erfüllt die Rolle des Ausbilders dabei bestens: 20 Jahre Erfahrung auf dem Bau mit einem großen Erfahrungsschatz in vielen Bereichen des Handwerks – davon können die Lehrlinge nur profitieren. „Es ist auch der persönliche Draht, der sich zwischen mir und meinen Auszubildenden aufbaut, der meines Erachtens zum Ergebnis führt“, so Riediger.

Von Beginn an war dem Unternehmen wichtig, dass Theorie und Praxis Hand in Hand gehen. Deshalb sind fixe Theorieblöcke in das Ausbildungskonzept integriert, welche die unterrichtsrelevanten Aufgaben in Mathematik, aber auch Wirtschaft und Sozialkunde vertiefen.

Für die Praxis nutzen sie eine Vielzahl an Maßnahmen: Grundsätzlich lernen alle gewerblichen Auszubildenden des ersten und zweiten Lehrjahres zusammen in der Lehrwerkstatt. Der Rohrleitungsbauer bekommt also beispielsweise auch Grundfertigkeiten vermittelt, wie man eine Mauer hochzieht. Auch moderne Technik, wie etwa der kürzlich angeschaffte virtuelle Baumaschinen-Simulator wird ergänzend zur Ausbildung in der Lehrwerkstatt eingesetzt. Spezielle Workshops mit externen Dozenten oder Herstellerfirmen vermitteln den Lehrlingen zudem Wissen über neue Geräte und den Umgang mit bestimmten Baustoffen.

„Was uns bestätigt sind die positiven Rückmeldungen, die wir direkt und indirekt erhalten.“, so Malzer. Das sind einerseits Rückmeldung aus den Berufsschulen, dass sich der neue Ausbildungsansatz positiv bemerkbar macht. Auch Wettbewerbsunternehmen, die jetzt eigene Ausbildungszentren etablieren, bestätigen indirekt das Tun des Waldsassener Bauunternehmens. Allen voran aber natürlich das Feedback der eigenen Mitarbeiter, die den Wert der Ausbildungsarbeit sehen und schätzen. Und die nicht zuletzt durch ihre Mitarbeit auf den Baustellen und im Ausbildungszentrum dafür sorgen, dass die praktische Qualität der Ausbildung hochgehalten werden kann.



Nähere Informationen findest Du unter [KASSECKER.DE/KARRIERE](https://www.kassecker.de/karriere)

### HABEN WIR DEIN INTERESSE GEWECKT?

Schick uns Deine Bewerbung einfach an: [bewerbung@kassecker.de](mailto:bewerbung@kassecker.de)



[WWW.KASSECKER.DE/KARRIERE](https://www.kassecker.de/karriere)

# „In Schubladen denken war gestern!“

Von Katharina Fleischhauer

## Handwerk ohne Klischees

Kann ein Podcast Vorurteile überwinden und den Blick auf das Handwerk revolutionieren? Genau das war das Ziel des Kooperationsprojekts „In Schubladen denken war gestern!“. Der von Jugendlichen produzierte Podcast nimmt das Thema Geschlechtergerechtigkeit in Handwerksberufen unter die Lupe und zeigt: Klischees gehören ins letzte Jahrhundert. Mit viel Herzblut, persönlichen Geschichten und spannenden Diskussionen ermutigt er dazu, das Handwerk aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

## Echt, nah und auf Augenhöhe

Der Podcast ist das Ergebnis einer Zusammenarbeit zwischen der Handwerkskammer Niederbayern-Oberpfalz, dem Jugendzentrum Weiden und „Das magische Projekt e.V.“. Gemeinsam möchten sie Jugendliche motivieren, stereotype Denkmuster zu hinterfragen und sich für unkonventionelle

Wege im Berufsleben zu öffnen. „Wir wollten eine Plattform schaffen, auf der junge Menschen ihre eigenen Geschichten erzählen“, erklärt Lisa Stauß, eine der Moderatorinnen des Podcasts.

Entstanden ist das Projekt durch die Handwerks-Parcours der Handwerkskammer die durch sogenannten Role Models – Vorbildern aus unterschiedlichen Handwerksberufen – unterstützt werden. „Wir wollten die Erfahrungen dieser Menschen einer breiten Masse zugänglich machen und mit einem Podcast ein Format schaffen, das Jugendliche direkt anspricht“, erklärt Lisa.

## Themen, die inspirieren

In den einzelnen Episoden kommen Handwerkerinnen und Handwerker aus den unterschiedlichsten Berufen zu Wort: eine Zimmerin, Maurerin, Land- und Baumaschinenmechatronikerin, Schreinerinnen, Kaminkehrerinnen, Elektrotechni-

kerin, Goldschmiedin, Mechatronikerinnen und sogar ein Friseurmeister. Jede Folge behandelt ein zentrales Thema, das Jugendlichen Mut machen soll, sich in vermeintlich untypische Berufe zu wagen. „Wir haben die Gespräche im Vorfeld gut vorbereitet und uns überlegt, welche Kernbotschaften die Role Models vermitteln wollen. Es ging oft darum, Vorurteile zu hinterfragen und sich selbst etwas zuzutrauen“, so Lisa.

Besonders in Erinnerung geblieben ist ihr die Episode mit dem Friseurmeister Simon: „Das Gespräch mit ihm war unglaublich inspirierend. Es ging viel um Selbstwert und darum, wie wichtig es ist, sich in jedem Beruf wohlfühlen, egal welche Klischees daran haften. Nach dieser

**GLEICH HIER REINHÖREN!**



© accogliente - stock.adobe.com

Aufnahme dachte ich: Das ist ein Job, den ich mir selbst auch vorstellen könnte.“

## Handwerk ohne Grenzen

Klischees können nicht nur verletzen, sondern auch Karrieren verhindern es ist mehr als nur Technik und Tradition. Gerade im Handwerk ist es wichtig, solche Hürden zu überwinden. Der Podcast „Handwerk - in Schubladen denken war gestern!“ zeigt, dass Geschlecht keine Rolle spielt, wenn es um Talent und Leidenschaft geht. „Wir wollten jungen Menschen auf Augenhöhe begegnen und ihnen das Gefühl geben, dass hinter diesen Berufen keine unnahbaren Personen stehen, sondern Vorbilder, die genau wie sie einmal vor wichtigen Entscheidungen standen“, betont Lisa.

## Live-Podcast

Zum Abschluss der Podcast-Reihe fand eine große Release-Feier mit einem Live-Podcast statt. Schulen aus der Region waren eingeladen, um die Gespräche mitzuerleben. „Es war eine unglaubliche Erfahrung. Gäste aus den Episoden standen auf der Bühne, und die Jugendlichen konnten direkt Fragen stellen oder mit den Role Models diskutieren“, erzählt Lisa. Viele entdeckten dabei Berufe, die sie vorher nicht kannten.

Der Podcast „In Schubladen denken war gestern!“ ist auf allen gängigen Streaming-Plattformen verfügbar. Beim Jugendzentrum Weiden gibt es noch viele weitere spannende Projekte und Veranstaltungen. [www.juz.sjr.de](http://www.juz.sjr.de)

# Gestalte mit uns Deine Zukunft!



Equipment and Process Design

WIR SUCHEN AUSZUBILDENDE (m/w/d)

- Industriekaufrau/-mann
- Technischer Produktdesigner/in im Anlagen- und Maschinenbau

AUSBILDUNG BEI EINEM MARKTFÜHRER!

Die AKW Apparate + Verfahren GmbH, als global operierendes Unternehmen mit einem JV in China, bietet Lösungen für die nassmechanische Aufbereitung, Aufwertung und das Recycling von Mineralien und Abfällen sowie für die Behandlung von Abwasser.

## WIR BIETEN

30 Tage Urlaub

Tarifliche Gehaltszahlung  
Urlaubs- und Weihnachtsgeld

Gutes Betriebsklima

Modernes Arbeitsumfeld

Betriebliche Altersvorsorge

Job-Bike-Leasing

## SENDE DEINE BEWERBUNG AN

AKW Apparate + Verfahren GmbH  
Dienhof 26  
92242 Hirschau

z. Hd. Jürgen Forster  
[ausbildung@akwauv.com](mailto:ausbildung@akwauv.com)



AKW Apparate + Verfahren GmbH

Dienhof 26 | 92242 Hirschau | [akwauv@akwauv.com](mailto:akwauv@akwauv.com) | Tel.: 09622 7039 0



[akwauv.com](http://akwauv.com)

# Mächtiger als Worte: Warum Körpersprache im Job wichtig ist

**Wer mehr Gehalt will, sollte nicht mit verschränkten Armen sitzen. Und wer Kollegen kritisiert, sollte dabei nicht ständig lächeln. Oder? Wie ihr Körpersprache für mehr Überzeugungskraft einsetzen könnt.**

Es braucht nur wenige Sekunden: Kaum hat der neue Kollege oder die neue Abteilungsleiterin das Büro betreten, weiß man schon: „Ist mir sympathisch!“ oder: „Mag ich nicht!“ Vielleicht, weil er so zögerlich hereingekommen ist. Oder weil sie irgendwie arrogant wirkt – obwohl noch gar nichts weiter gesagt worden ist.

„Das Stammhirn entscheidet in diesem Moment nur: Will ich mit dem kommunizieren oder nicht?“, sagt Stefan Verra, der als Autor und Redner tätig ist. Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Das Gute: Man kann daran arbeiten – und trainieren, wie man es schafft, von Anfang an eine gute Wirkung zu erzielen.

„Als Erstes sollte man sich darüber bewusst werden, dass der Körper intensiver spricht als Worte“, sagt Psychologin Monika Matschnig. Körpersprache sei mächtig. „Und sie wird immer wichtiger. Die Wirkungskompetenz hat mittlerweile die Sachkompetenz überholt“, so die Beraterin für Körpersprache. Heißt: Selbst wer hervorragendes Fachwissen hat, verliert mit einer unsicheren Körpersprache womöglich an Glaubwürdigkeit.

## Gerade Kopfhaltung, Nase und Nabel ausrichten

„Ein Redner wird dann gut, wenn er eine kraftvolle Körpersprache hat“, sagt Matschnig. „Es klingt zwar banal, aber ich sehe es selten, dass ein Redner auf beiden Beinen steht und eine gerade Kopfhaltung hat. Doch das vermittelt Kompetenz.“

Stefan Verra empfiehlt für einen überzeugenden Auftritt die NN-Regel, die Nase-und-Nabel-Regel. Wer dem Gesprächspartner Nase und Nabel zuwendet, verdeutliche mit dieser frontalen Position, wer gemeint ist und dass die Botschaft wichtig ist. Zusatz-Tipp: Der Clint-Eastwood-Blick. Dazu den Kopf leicht nach vorn nei-

gen und den anderen intensiv fixieren. „Damit erzeugt man eine enorme Nachdrücklichkeit“, so Verra.

Damit die Körpersprache ihre Wirkung voll entfaltet, sei es nötig, am Ende einer Aussage die NN-Regel und den Eastwood-Blick so lang wortlos beizubehalten, bis der andere eine Reaktion zeige. „Wer dabei spricht und erklärt, warum und wieso und weshalb, hat die Botschaft so verwässert, dass das Ergebnis wieder missverständlich ist“, sagt der Körpersprache-Experte. Besonders in angespannten Situationen sei diese Stabilität wichtig.

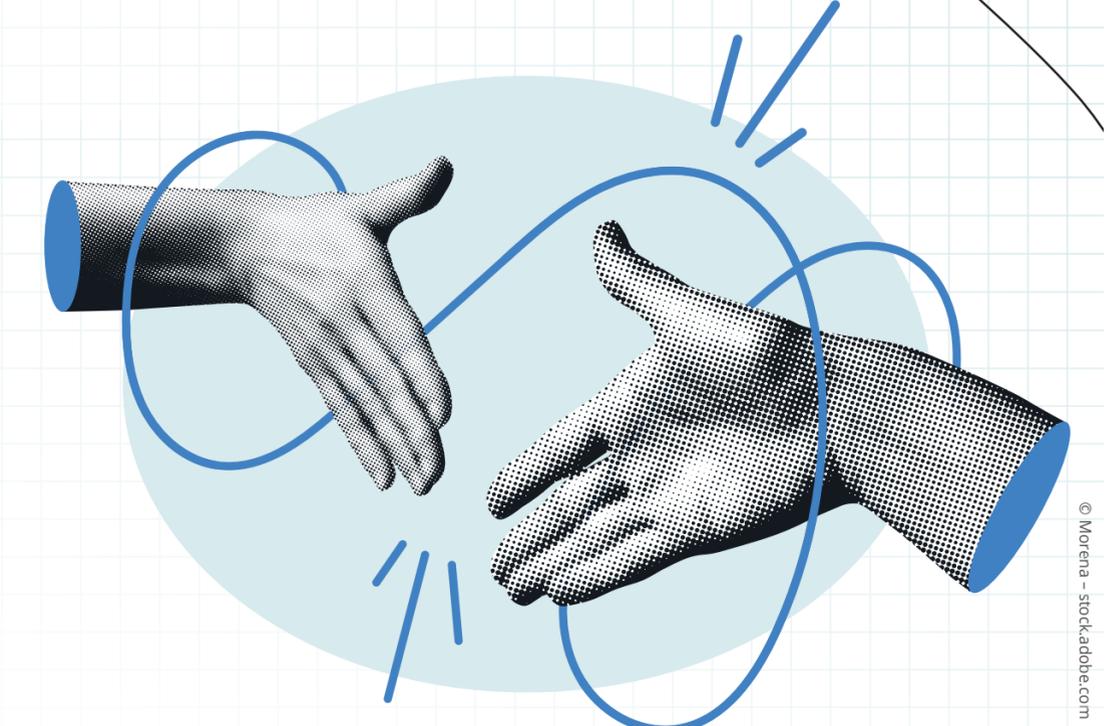
## Auf das Gegenüber einstimmen

Zudem müsse die Körpersprache immer versprechen, die momentanen emotionalen Bedürfnisse zu befriedigen. Wer also in ein Team kommt, in dem gerade alle wegen der guten Verkaufszahlen Feuer und Flamme sind, sollte eine Präsentation halten, bei der die Mitarbeiter in ihrer Gefühlswelt bestätigt werden. „Dann sollte ich mit einer lebendigen Körpersprache in dieses Gespräch gehen“, sagt Verra. Anders sieht es aus, wenn das Team wegen einer Kündigungswelle gerade niedergeschlagen ist.

Stichwort Einfühlungsvermögen: „Es führt einfach zu mehr Toleranz, wenn ich empathisch bin“, sagt Matschnig. Der oder die Andere fühlt sich dann gesehen und wertgeschätzt. Körpersprache hängt natürlich auch immer vom Umfeld und der Funktion ab: „Wenn ich eine Präsentation halte, muss ich stark wirken. Wenn ich in ein Mitarbeitergespräch gehe, muss ich Empathie zeigen“, so die Psychologin.

## Gespiegelte Körpersprache

Das Gegenüber zu spiegeln, erzeugt dabei einen besonders vertrauens- und sympathiefördernden Eindruck. Und zwar nicht, indem man eine Person nachäfft, sondern indem man sich angleicht. Beugt sich ein



© Morena - stockadobe.com

Teammitglied nach vorn und die hat die Arme auf dem Tisch, nimmt man ungefähr die gleiche Haltung ein. Lehnt er sich nach einiger Zeit zurück, ebenso.

Es hilft auch, sich im Sprechtempo anzupassen. „Damit schafft man Berührungspunkte“, so Matschnig. „Dann schwingt es einfach. Man hat das Gefühl, dass man auf einer Wellenlänge ist.“ Die Sitzposition kann diesen Eindruck verstärken: Wer einem Gesprächspartner nicht frontal gegen-

übersetzt, sondern im rechten Winkel, Schulter an Schulter, lässt die Person näher an sich heran.

Ganz anders sieht es bei Gehaltsverhandlungen aus. „Dann muss ich mit einer gewissen Stärke auftreten“, betont die Psychologin. Das heißt: „Ich habe direkten Blickkontakt, eine feste sonore Stimme, ich fläze mich nicht hin, sondern sitze aufrecht mit beiden Beinen auf dem Boden und hebe das Brustbein an – zum Kampf bereit.“

## Selbstreflexion: Feedback zum eigenen Auftritt einholen

Grundsätzlich gilt: Je höher die Position einer Person im Unternehmen, „desto größer muss die Contenance sein, umso mehr muss sie darauf achten, wie sie wirkt“, sagt Diplom-Psychologin Matschnig. Das lässt sich trainieren, indem man in die Selbstreflexion geht und sich Feedback holt. „Wer den Mut hat, sich selbst einmal bei einer Projektpräsentation filmen zu lassen, wird danach sehen, wo er nicht gut wirkt und womit dann auch die Überzeugungskraft verloren geht.“

Ein Patentrezept für Wirkung gibt es dabei nicht. „Jeder kann nur seine individuelle Wirkung finden, die zu ihm passt“, sagt Matschnig. Aus einer introvertierten Persönlichkeit könne man niemals eine extrovertierte machen. „Das Versprechen, das uns das Gegenüber durch seine Körpersprache gibt, muss echt sein – innerhalb des Temperaments, das zu ihm passt“, so Stefan Verra. (dpa/tmn)

„ES FÜHRT EINFACH ZU MEHR TOLERANZ, WENN ICH EMPATHISCH BIN.“

**AZUBI GESUCHT**

Wir suchen ab 1.9.2025 noch Auszubildende (m/w/d) als Rollladen- und Sonnenschutzmechaniker.

Wir sind ein mittelständischer Handwerksbetrieb mit über 100 Mitarbeitern und produzieren in unserem modernen Werk in Erbdorf Sonnenschutzanlagen aller Art.

Wenn Du Interesse hast, einen spannenden Beruf in einem wachsenden Unternehmen zu erlernen, bist Du genau richtig bei uns!

**FALTENBACHER**  
JALOUSIENBAU

Im Gewerbepark 15 | 92681 Erbdorf  
0 96 82 / 92 20-0  
kontakt@faltenbacher.de

**WERDE TEIL DES TEAMS!**

Bewirb Dich jetzt für eine Ausbildung als **Technischer Produktdesigner (m/w/d)** am Standort Weiden in der Oberpfalz, ab September 2025 in Vollzeit.

GEBHARDT Intralogistics Group  
Prinz-Ludwig-Straße 5  
92637 Weiden i. d. OPf.  
Ausbildung@gebhardt-group.com  
www.gebhardt.com

**Bock auf Bank?**

Wir suchen Azubis zum Bankkaufmann (m/w/d) Bewirb dich jetzt!

**#LassMachen**

**Raiffeisenbank Oberpfalz NordWest eG**  
Stadtplatz 42, 95478 Kemnath 09642 7090-0

# ADHS IM BERUF: Zehn Wege zu mehr Konzentration und weniger Ablenkung

Immer mehr Menschen leiden unter Aufmerksamkeitsproblemen und ADHS-ähnlichen Symptomen. Verschiedene Strategien helfen dabei, diese Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

# 5

Multitasking, sagen die brainjo-Experten, sei nur das verlustbehaftete Hin- und Herspringen zwischen Aufgaben.

## Bewegung und Pausen

Bewegungspausen können helfen, die innere Unruhe zu lindern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Kurze Sporteinheiten, Spaziergänge oder einfache Dehnübungen am Arbeitsplatz können wahre Wunder bewirken und die Produktivität steigern.

## 9 Mentoring und Coaching

Ein persönlicher Coach oder Mentor kann dabei unterstützen, Strategien zur Bewältigung von ADHS-spezifischen Problemen zu entwickeln. Regelmäßige Reflexionen und Gespräche über Erfolge und Herausforderungen können helfen, langfristige Verbesserungen zu erzielen.

## Selbstmanagement und Routinen

Das Etablieren von Routinen, wie zum Beispiel einer klaren Morgen- und Abendroutine, kann dazu beitragen, den Arbeitstag strukturiert zu beginnen und abzuschließen. Eine Morgenroutine könnte das Planen der Aufgaben umfassen, während eine Abendroutine dazu dient, den Arbeitsbereich aufzuräumen und die Aufgaben für den nächsten Tag zu notieren. (obx)

## Stärkenorientierte Aufgabenverteilung

Menschen mit ADHS blühen auf, wenn sie Aufgaben übernehmen, die ihren Stärken entsprechen. Arbeitgeber sollten darauf achten, dass Betroffene in Bereichen arbeiten, die ihnen Freude bereiten und ihre Kreativität fördern. Aufgaben, die viel Flexibilität und spontane Problemlösungen erfordern, sind oft ideal für ADHS-Betroffene — monotone Aufgaben weniger.

## Fokuszeiten und Deep Work

Eine der effektivsten Strategien, um produktiver zu arbeiten, ist das Blocken von Fokuszeiten, in denen keine Meetings oder Telefonate stattfinden. In dieser Zeit können Betroffene wichtige Aufgaben ohne Unterbrechung erledigen. Die "Deep-Work-Methode" von Cal Newport empfiehlt, bestimmte Stunden des Tages für intensive Konzentration einzuplanen und diese Zeiten fest in den Arbeitsalltag zu integrieren.

## Monotasking statt Multitasking

Experten empfehlen Monotasking statt Multitasking: So entgehen Betroffene der Gefahr, dass sich immer mehr halb erledigte Dinge auf türmen. Arbeitnehmer am Computer wechseln etwa 37 Mal pro Stunde zwischen Fenstern, E-Mails und Programmen.

## Unterstützende Apps und Tools

Technologische Hilfsmittel wie Zeitmanagement-Apps oder digitale Checklisten können helfen, den Arbeitsalltag besser zu organisieren. Solche Tools können Termine, Aufgaben und Erinnerungen übersichtlich darstellen und unterstützen dabei, Prioritäten richtig zu setzen. Die sogenannte "Tick-Tock-Methode", bei der die Zeit für Aufgaben vorab geschätzt wird, kann helfen, den Fokus zu halten und die Effizienz zu steigern.

## Anpassung der Arbeitsumgebung

Eine reizarme Arbeitsumgebung kann ADHS-Betroffenen helfen, Ablenkungen zu minimieren. Dazu gehört auch das bewusste Ausblenden beispielsweise von Social Media. Flexible Arbeitszeiten, die es ermöglichen, produktive Phasen besser zu nutzen, können ebenfalls unterstützend wirken. Ideal sind auch separate Arbeitsplätze oder Rückzugsorte, in denen sich Betroffene besser konzentrieren können.

## 2 Strukturen schaffen

ADHS-Betroffene profitieren von klaren und strukturierten Arbeitsabläufen. Regelmäßige Meetings und eine transparente Aufgabenverteilung helfen, den Überblick zu behalten.

## Regelmäßiges Feedback und klare Kommunikation

Eine klare, transparente Kommunikation und das Setzen realistischer Deadlines fördern die Effizienz und reduzieren Stress. Arbeitgeber sollten regelmäßiges Feedback geben, um die Fortschritte zu bewerten und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen.

Mehr als jeder Vierte (28 Prozent) hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren; jeder Fünfte (20 Prozent) benötigt länger, um eine Aufgabe zu erledigen und beinahe jeder Sechste (15 Prozent) berichtete davon, Schwierigkeiten beim Denken, Planen und Treffen von Entscheidungen zu haben. Eine Umfrage des Instituts Qualtrics zeigt, wie sehr Symptome, wie sie für das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) typisch sind, seit der Covid-19-Pandemie zugenommen haben. Die Zunahme an diesen ADHS-ähnlichen Symptomen und Aufmerksamkeitsproblemen führen Experten auf die veränderten Arbeits- und Lebensbedingungen während der Pandemie zurück - wie den Wechsel ins Homeoffice, die Isolation und die ständigen Unterbrechungen des normalen Alltags.

ADHS betrifft nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Erwachsene. Studien zufolge sind etwa fünf Prozent der Erwachsenen in Deutschland von ADHS betroffen. Diese neurobiologische Störung kann sich in vielen Lebensbereichen bemerkbar machen - auch am Arbeitsplatz. "Mit der richtigen Arbeitsumgebung, klaren Strukturen und gezielten Strategien können Menschen mit ADHS trotz Herausforderungen im Berufsleben erfolgreich sein", sagt ADHS-Experte Philipp Mühlleitner.

Ein unterstützendes Arbeitsumfeld und der Einsatz von Technologien helfen, Stärken zu nutzen und Schwächen zu minimieren, betont auch Christian Michael Gnerlich, CEO des Unternehmens brainjo, Anbieter innovativer digitaler Therapien, die unter anderem auf den Einsatz von Virtual Reality auch bei ADHS setzen. Beide Experten stellten im vergangenen Jahr bei der Rehatagung der Eckert Schulen neue Wege und Strategien vor, die helfen, die Konzentrationsschwäche zu überwinden.

“

**„MIT DER RICHTIGEN ARBEITSUMGEBUNG, KLAREN STRUKTUREN UND GEZIELTEN STRATEGIEN KÖNNEN MENSCHEN MIT ADHS TROTZ HERAUSFORDERUNGEN IM BERUFSLEBEN ERFOLGREICH SEIN“**

