

AUSBILDUNGSPERSPEKTIVEN

WAS WILL ICH?

Tipps zu deiner
Berufsorientierung

WIE MACH' ICH ES?

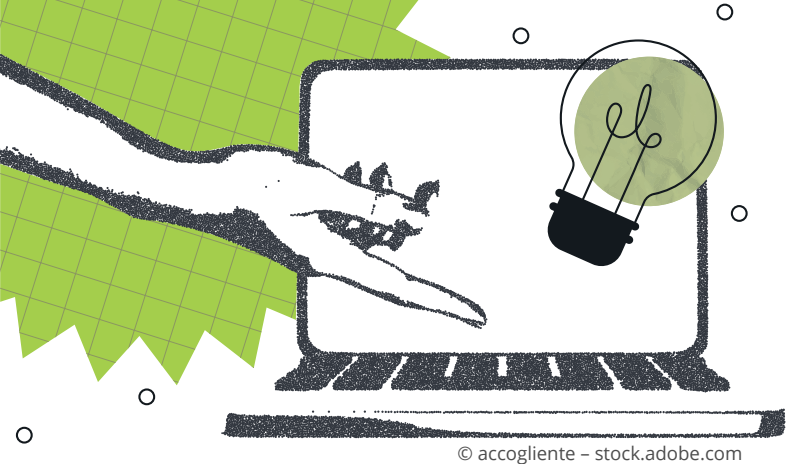
Bewerbungsfehler
vermeiden

WAS KOMMT DANN?

Die ersten Tage
als Azubi



Überlegt, was euch liegt – und bleibt offen!



Liebe Schülerinnen und Schüler, jetzt vor dem Schulabschluss steht ihr an einer spannenden Weggabelung: Welcher Beruf passt zu mir? Welche Ausbildung bringt mich weiter? Und woher weiß ich eigentlich überhaupt, was ich gut kann und was mir wirklich Freude macht an jedem Arbeitstag? Genau an diesem Punkt beginnt die Berufsorientierung – nicht als lästige Pflicht, sondern als wichtiger Schritt, um einen Weg einzuschlagen, der euch erfüllt und langfristig zufrieden macht.

Viele von euch sitzen gerade vor Fragen, die sich riesengroß anfühlen können. Doch keine Sorge: Berufsorientierung bedeutet nicht, für immer eine einzige Entscheidung zu treffen. Es ist vielmehr ein Prozess, der euch hilft, eure Stärken, Interessen und Werte besser kennenzulernen. Dabei unterstützen euch Praktika, Gespräche mit

Auszubildenden oder Ausbildern, Berufe-Checks und natürlich auch euer eigenes Bauchgefühl.

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen: Diese Suche lohnt sich, auch wenn sie manchmal aufwendig sein mag. Nach vielen Jahren im Berufsleben habe ich aus Spaß immer wieder Online-Berufschecks gemacht – und jedes Mal wurde mir mein jetziger Beruf empfohlen. Offenbar habe ich damals also tatsächlich den Weg gewählt, der genau zu mir passt. Und das fühlt sich richtig gut an.

Doch selbst wenn ihr heute eine Entscheidung trifft, heißt das nicht, dass sich alles unverrückbar festlegt. Im Gegenteil: Die Arbeitswelt verändert sich heutzutage so schnell wie nie zuvor. Neue Berufe entstehen, andere entwickeln sich weiter. Mit einer Ausbildung als solider Basis habt ihr ein star-

kes Fundament, auf dem ihr aufbauen könnt – egal, ob ihr später eine Weiterbildung macht, euch spezialisiert, vielleicht studiert oder sogar in einen ganz neuen Bereich wechselt. Eine Ausbildung öffnet Türen, statt sie zu schließen.

Eure Aufgabe ist es auch nicht, schon jetzt alles zu wissen oder den perfekten Plan für euer Leben zu haben. Eure Aufgabe ist es, neugierig zu bleiben, auszuprobieren, Fragen zu stellen und mutig erste Schritte zu gehen. Orientierung entsteht oft erst unterwegs – nicht nur vor dem Start, sondern auch während eures Berufslebens.

Was heute zählt, sind Neugier, Lernbereitschaft und der Mut, Dinge auszuprobieren. Ihr müsst nicht schon alles wissen. Ihr müsst auch nicht perfekt sein. Wichtig ist, dass ihr beginnt. Dass ihr euch traut, nachzufragen, auszuprobieren, Entscheidungen zu treffen – und vielleicht auch mal umzusteuern, wenn ihr merkt, dass etwas anderes besser zu euch passt. Das ist kein Scheitern, sondern Teil eures Weges. Nutzt die Chancen, die sich euch bieten. Hört auf euer Gefühl. Und habt Vertrauen in eure Fähigkeiten. Ihr bringt viel mehr mit, als ihr vielleicht denkt.

Ich wünsche euch viel Erfolg, spannenden Einblicke und den Mut, euren eigenen Weg zu gehen. Er wartet schon auf euch.

Editorial

Von Michaela Süß

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 Was wir benötigen? Schule, Ansprechpartner, Anschrift und eine E-Mail-Adresse.



IN DIESER AUSGABE:



BERUFSBERATER IM INTERVIEW
(SEITE 6 & 7)

DAS PERFEKTE BEWERBUNGSFOTO
(SEITE 9)



ALLES ZUM VORSTELLUNGSGESPRÄCH
(SEITE 12 & 13)

TSCHECCHIENS BERUFSAUSBILDUNG WIRD DEUTSCHER
(SEITE 18 & 19)



GUT ESSEN, GUT ARBEITEN
(SEITE 20)

© weekicl – stock.adobe.com

IMPRESSUM

Verlagsbeilage von
oberpfalz
medien

Ausbildungs-
perspektiven

13. Februar 2026

Anzeigen:

Ivana Zang (verantwortlich)

Redaktion:

Sabine Fuchs (verantwortlich)
Mia Süß,
Reiner Wittmann

Herstellung/Druck:

Oberpfalz Medien GmbH,
Weiden

Abschluss? Check!

Hier geht's weiter. Finde deine Ausbildung
auf www.ausbildung-oberpfalz.de



ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von

oberpfalz
medien

AUSBILDUNG IM SCROLL-MODUS

Berufsorientierung auf TikTok – Chance oder Risiko für dich?

Die Vorteile für dich

- TikTok erreicht dich dort, wo du ohnehin unterwegs bist. Kurze Videos geben dir einen schnellen Einblick in Berufe – ohne lange Texte oder komplizierte Broschüren.
- Authentische Eindrücke: Viele Azubis zeigen ihren echten Alltag und berichten ehrlich von Erfahrungen.
- Einfache Orientierung: Du kannst dir in wenigen Sekunden ein erstes Bild machen.
- Große Auswahl: Vom Handwerk bis zur IT – fast jede Branche ist vertreten.

Die Nachteile, die du kennen solltest

Die Kürze der Videos ist auch ihre größte Schwäche.

- Wichtige Infos fehlen: Gehalt, Karrierechancen oder Arbeitszeiten lassen sich kaum in 30 Sekunden erklären.
- Schönfärberei: Stress, Schichtarbeit oder schwierige Kunden? Siehst du selten.
- Algorithmus-Effekt: TikTok zeigt dir vor allem trendige Berufe. Pflege oder Handwerk geraten schnell ins Hintertreffen.

Die Gefahren für dich

- Ungeprüfte Inhalte: Jeder kann Videos hochladen – auch ohne Ahnung. Falsche Infos sind keine Seltenheit.
- Influencer-Marketing: Manche Creator stellen Berufe extra positiv dar, weil sie dafür bezahlt werden.
- Vergleichsdruck: Perfekt inszenierte Arbeitsalltage können unrealistische Erwartungen wecken. Das solltest du auf jeden Fall im Hinterkopf behalten.

Bringt dir TikTok echten Mehrwert?

Ja – wenn du die Inhalte kritisch betrachtest. TikTok kann ein guter Einstieg sein, um neue Berufe kennenzulernen. Aber: Ein Video ersetzt keine Beratung. Nutze die Clips als Inspiration und informiere dich danach auf seriösen Plattformen oder direkt bei Betrieben.

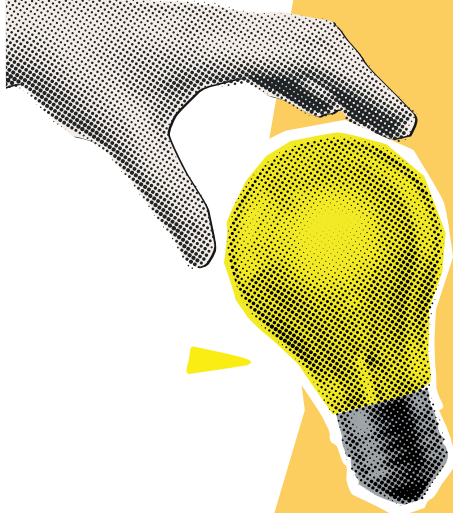
TikTok ist zwar kein Allheilmittel – aber auf jeden Fall eine spannende Möglichkeit, erste Ideen für deine Zukunft zu sammeln. Bleib neugierig – und kritisch. Nur wer hinter die Kulissen schaut, findet auch den Job, der passt. (mia)

Du scrollst durch TikTok und plötzlich taucht ein Video auf: „Mein Alltag als Azubi im Handwerk“ oder „So sieht die Ausbildung im Marketing aus“. Klingt spannend, oder? TikTok ist längst mehr als Tanzvideos und Comedy – die Plattform wird immer häufiger für Berufsorientierung genutzt. Aber wie hilfreich sind diese Clips wirklich? Und worauf solltest du achten?



DIGITALE BERUFSWAHL-ABENDE

© Nelli – stock.adobe.com



Du kommst bald aus der Schule und überlegst noch, wie es danach weitergeht? Die vielen Möglichkeiten sind für dich eine Herausforderung? Die Arbeitsagentur lädt dich und deine Eltern zu einer virtuellen Hop-on-Hop-off-Tour ein.

Nehmt zusammen vom **2. bis 5. März** an Live-Vorträgen verschiedener Arbeitgeber unserer Region zu Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten teil. Einfach kostenfrei, anonym und ohne Anmeldung einsteigen unter:



Save the Date!



BAU DIR DEINE ZUKUNFT

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

Unsere Ausbildungsberufe

- Baugeräteführer (m/w/d)
- Bautechnischer Konstrukteur (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)
- Leitungsbauer für Infrastrukturtechnik (m/w/d)
- Straßenbauer (m/w/d)
- Tiefbaufacharbeiter (m/w/d)

... oder starte dein **Duales Studium** bei uns!

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



Berufswahl mit Augenzwinkern:

Wie dir lustige Tests ernsthaft weiterhelfen können

Du hast keine Ahnung, was du später mal machen willst? Willkommen im Club! Die Berufswahl ist eine der wichtigsten Entscheidungen im Leben – und gleichzeitig eine der schwierigsten. Aber keine Sorge: Es gibt Wege, wie du dir selbst auf die Schliche kommen kannst. Und manche davon sind sogar ziemlich lustig.

Wenn der Test sagt, du sollst Einhornpfleger:in werden...
Im Netz gibt es jede Menge Berufswahltests. Manche sind wissenschaftlich fundiert, andere eher verspielt. Doch auch die humorvollen Varianten können dir helfen, herauszufinden, was zu dir passt. Denn oft steckt hinter der witzigen Fassade ein ernsthafter Gedanke: Was macht dir Spaß? Wie tickst du? Was kannst du gut?

Ein Beispiel: Der Berufsscheck von ausbildung.de wirft dich nicht gleich in die Welt der Paragraphen oder Maschinenbaupläne, sondern fragt dich, ob du lieber kreativ oder analytisch arbeitest – und vergleicht dich am Ende mit Typen wie dem „Visionär“ oder der „Unterhaltungskünstlerin“. Klingt locker, ist aber ziemlich aufschlussreich.

Spielerisch auf dem Weg zur Selbsterkenntnis
Auch der Orientierungstest von Schülerpilot setzt auf einfache Fragen mit klaren Bildern. Du entscheidest, ob du lieber draußen arbeitest, ob du gerne im Team agierst oder ob du dich für Technik begeisterst. Am Ende bekommst du Vorschläge, die oft überraschend sind – und manchmal auch zum Schmunzeln. Das Beste daran: Du musst dich nicht sofort festlegen. Die Tests sind wie ein Spiegel, der dir zeigt, was in dir steckt. Und manchmal hilft ein bisschen Humor, um sich selbst besser kennenzulernen.

Drei einfache Tipps für deine persönliche Testreise
• Mach mehrere Tests. Jeder Test beleuchtet andere Seiten von dir.

- Nimm die Ergebnisse als Inspiration, nicht als Gesetz. Du bist mehr als ein Testergebnis.
- Sprich mit anderen darüber. Lehrer:innen, Eltern oder Berufsberater:innen können dir helfen, die Ergebnisse einzuordnen.

Lachen erlaubt – Denken erwünscht
Die Berufswahl muss nicht trocken und kompliziert sein. Mit einem Augenzwinkern und ein paar Klicks kannst du dir selbst auf die Spur kommen. Und wer weiß – vielleicht steckt in dir ja doch ein zukünftiger Raketenforscher, eine Tierärztin oder ein Social-Media-Manager. Also: Teste dich schlau. Und hab Spaß dabei! (mia)



© Salih | deagreetz – stock.adobe.com



www.drahtwerk-waidhaus.de

WIR BIETEN DIR EINE AUSBILDUNG IN DEINE ZUKUNFT

ZUM AUSBILDUNGSBEGINN 01.09.2026

AUSZUBILDENDE ZUM/ZUR:

- INDUSTRIEKAUFFRAU/-MANN (M/W/D)
- MECHATRONIKER (M/W/D)
- ELEKTRONIKER (M/W/D)
- MASCHINEN- UND ANLAGENFÜHRER (M/W/D)
MIT ZUSATZQUALIFIKATION DRAHT- UND KABELTECHNIK
- GALVANISEUR/ OBERFLÄCHENBESCHICHTER (M/W/D)

1303€ IM 1. LEHRJAHR

4 TAGE+ WOCHE

VWL + SACHBEZUGSKARTE

WIR KÜMMERN UNS AUCH UM EINE FAHRGEGELENHEIT UND EINE UNTERKUNFT BEI DER BERUFSSCHULE.

BEWIRB DICH JETZT

Tel +49 (0) 9652 188-0
personal@drahtwerk-waidhaus.de



Berufswahlcheck von Ausbildung.de – Schnell, einfach, mit Persönlichkeitstypen wie „Visionär:in“ oder „Unterhaltungskünstler:in“. www.ausbildung.de/berufsscheck

Schülerpilot Orientierungstest – Spielerisch und locker formuliert, mit Aussagen wie „Ich arbeite gerne an der frischen Luft“ oder „Ich probiere lieber alles praktisch aus“. www.schuelerpilot.de/orientierungstest/

Azubister Berufswahltest – Mit witzigen Eigenschaften wie „Frühaufsteher:in“ oder „Einzelgänger:in“ – und trotzdem fundiert. www.azubister.de/berufswahltest



ALS VERSTÄRKUNG FÜR UNSER TEAM SUCHEN WIR AB SEPTEMBER 2026 (M/W/D):

➤ **AUSZUBILDENDE FÜR MAURER UND BETONBAUERHANDWERK**

ZEIG INITIATIVE UND BEWIRB DICH JETZT: PER E-MAIL ODER PERSÖNLICH. DEINE FRAGEN BEANTWORTEN WIR GERNE.

Bei einem Abschluss besser als 2,4 gibt es eine zusätzliche **EINMALPRÄMIE von 1500,00 Euro**, sowie viele weitere Leistungen.

Speinsharter Straße 6 · 92676 Eschenbach i.d.OPf.
Telefon 09645 346 · E-Mail: info@dunzer-bau.de

Praktikum zur Berufsorientierung: So klappt's mit dem Einstieg ins Berufsleben

Du stehst kurz vor dem Schulabschluss und fragst dich, wie es danach weitergeht? Keine Sorge – du bist nicht allein. Viele Jugendliche sind unsicher, welcher Beruf wirklich zu ihnen passt. Ein Praktikum kann dir helfen, genau das herauszufinden. Es bietet dir die Chance, Berufe hautnah kennenzulernen, Kontakte zu knüpfen und herauszufinden, was dir liegt – und was nicht. Aber wie bekommst du eigentlich ein gutes Praktikum? Und wie nutzt du es optimal für deine Zukunft? Hier kommen Tipps, die dir den Weg erleichtern.

Was interessiert dich?

Bevor du dich bewirbst, solltest du dir überlegen, welche Bereiche dich neugierig machen. Magst du Technik, liebst du den Umgang mit Menschen oder interessierst du dich für kreative Aufgaben? Sprich mit Lehrer:innen, deinen Eltern oder der Berufsberatung – oft haben sie gute Ideen oder kennen Betriebe, die Praktikanten suchen.

Recherchiere gezielt

In der Oberpfalz gibt es viele Unternehmen, Handwerksbetriebe, soziale Einrichtungen und Behörden, die regelmäßig Praktikumsplätze

anbieten. Schau auf deren Websites, in Jobbörsen oder frage direkt nach – zum Beispiel per E-Mail oder Telefon. Auch Messen oder Veranstaltungen in deiner Schule sind gute Gelegenheiten, mit Betrieben ins Gespräch zu kommen.

Bewirb dich frühzeitig

Ein Praktikum ist wie eine kleine Bewerbung für deine Zukunft. Deshalb solltest du dich rechtzeitig – am besten mehrere Wochen vorher – bewerben. Ein kurzes Anschreiben, dein Lebenslauf und eventuell dein letztes Zeugnis reichen meist aus. Achte auf eine

saubere und fehlerfreie Bewerbung. Zeige, dass du motiviert bist.

Nutze dein Praktikum aktiv

Du hast einen Platz bekommen – super! Jetzt geht's darum, das Beste daraus zu machen. Sei pünktlich, freundlich und offen für Neues. Stelle Fragen, zeige Einsatz und notiere dir, was du lernst. Vielleicht merkst du schnell, dass dir der Beruf Spaß macht – oder dass du dir etwas anderes besser vorstellen kannst.

Blieb in Kontakt

Wenn dir das Praktikum gefallen hat, halte den Kontakt zum Betrieb.

Vielleicht ergibt sich später eine Ausbildungsstelle oder ein Ferienjob. Ein gutes Praktikum kann der erste Schritt in deine berufliche Zukunft sein – und manchmal sogar der Türöffner für deinen Traumjob.

Einfach mal ausprobieren

Also, nochmal kompakt zum Schluss: Ein Praktikum ist mehr als nur „reinschnuppern“. Es ist deine Chance, dich auszuprobieren, Erfahrungen zu sammeln und deinen ganz persönlichen Weg zu finden. Nutze sie – mit Neugier, Engagement und einem offenen Blick für deine Möglichkeiten. (mia)

„
**EIN PRAKTIKUM
IST WIE EINE KLEINE
BEWERBUNG FÜR
DEINE ZUKUNFT.**“

66

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

STARTE DEINE AUSBILDUNG 2026

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



#myjobismypassion

Mach auch du deine Leidenschaft
zum Beruf: **karriere.igz.com**

IGZ
WORK WITH **PASSION**

Traumberuf und sonst nichts?

WARUM EIN PLAN B GOLD WERT IST

Von Michaela Süß

„Ich will Mediengestalterin werden. Unbedingt. Das ist mein Traum. Nichts anderes, nein, niemals!“ Warum so eine betonfeste Meinung bei der Suche nach einer Azubi-Stelle vielleicht doch nicht die allerbeste Strategie ist, erklärt Berufsberater Bernhard Gresser von der Agentur für Arbeit in Amberg.

Im Interview erzählt er uns, warum ein Plan B und vielleicht sogar ein Plan C eine super Idee ist, wie sich die Suche nach einem Traumjob effizient aufziehen lässt – und wo es immer gut aussieht mit freien Ausbildungsstellen. Auch KI kann helfen, erklärt er. Zumindest, wenn sie schlau eingesetzt wird.

Wie hat sich der Ausbildungsmarkt in den letzten Jahren verändert?

Angeichts aktueller Schlagwörter wie demografischer Wandel und Fachkräftemangel gibt es bei uns in der Region trotz leichter Wirtschaftsschwäche noch immer deutlich mehr Ausbildungsstellen als Suchende. Allerdings merkt man schon, dass Industriebetriebe teilweise etwas zurückhalten der Azubis einstellen als früher. Man-

che Unternehmen können aufgrund der Auftragslage nicht alle Azubis nach ihrer Ausbildung übernehmen. Zwanzig Bewerbungen oder mehr und noch immer keine Stelle – auch das gibt es je nach Branche gelegentlich wieder. Außerdem verfestigt sich der Trend, dass „sichere“ Jobs bei Behörden wieder beliebter werden. Immer noch der Renner, gerade bei jungen Männern, sind Ausbildungen im Bereich IT.

einer Ausbildung hier ist man auch finanziell gar nicht so schlecht aufgestellt. Gute Chancen auf einen Ausbildungsplatz bietet außerdem der medizinisch-pflegerische Bereich. Auch Fachkräfte im Bereich Kinderpflege und Erziehung sind gefragt. Hier gibt es für die schulische Ausbildung zum Beispiel ein Modell mit größerem Praxisanteil – drei Tage in der Schule und zwei Tage im Kindergarten.

Welche Rolle spielen Zukunftsthemen wie Nachhaltigkeit und Digitalisierung bei der Berufswahl?

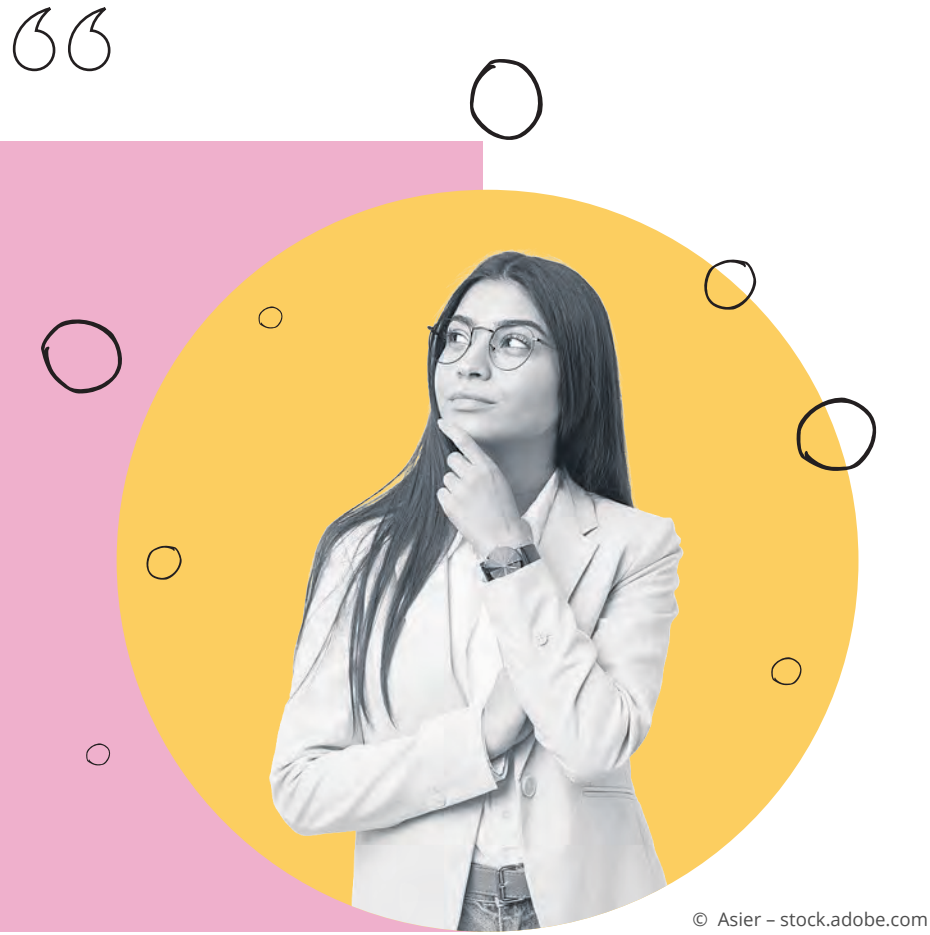
IT und Medien sind bei den Jugendlichen sehr gefragte Berufsfelder. Bei den Abiturienten sind dann Nachhaltigkeit und Digitalisierung zunehmend wichtige Berufsthemen. Gerade im Elektronik- und Metallbereich ist die Oberpfalz stark aufgestellt. Oft zeigt sich bei den angehenden Azubis allerdings mittlerweile die Angst, dass ihre Berufe angesichts der Entwicklungen rund um KI irgendwann einfach wegfallen könnten. „Aber keine Sorge, alles entwickelt sich und ihr könnt mit einer Ausbildung auch in vielen anderen Berufen arbeiten. Veränderungen und

neue Herausforderungen machen das Berufsleben ja auch spannend.“

Gibt es neue Ausbildungsberufe, die in den letzten Jahren entstanden sind?

Da gibt es zum Beispiel die Kaufleute für E-Commerce, die medizinischen Technologen oder die Kaufleute für Digitalisierungsmanagement. Von den über 300 möglichen Ausbildungsberufen werden über 100 auch im Bereich der Arbeitsagentur Schwandorf angeboten. Spannend sind zum Beispiel auch die Ausbildungen zu Fachinformatikern für Systemintegration oder (vielleicht noch etwas weniger bekannt) für Daten- und Prozessanalyse.

„**„VERÄNDERUNGEN UND NEUE HERAUSFORDERUNGEN MACHEN DAS BERUFSLEBEN JA AUCH SPANNEND.“**



© Asier – stock.adobe.com

HELDEN GESUCHT
BEWIRB DICH JETZT

AZUBI ZUM ELEKTROINSTALLATEUR (M/W/D)

- Abschluß: qualifizierter Hauptschulabschluß, Mittlere Reife
- Interesse an Elektrotechnik
- Logisches Denken, gutes Vorstellungsvermögen und Zuverlässigkeit
- Sicheres Auftreten - Du präsentierst Dich und Deinen Betrieb

elektro schertl GmbH
Technik nach Maß

Auf der Höhe 1a | 92265 Edelsfeld
09665 95250 | info@elektro-schertl.de
www.elektro-schertl.de

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.

Der perfekte Start in deine Zukunft

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

Ausbildung bei der #elastofamily in Sulzbach-Rosenberg.

- Medientechnologie im Siebdruck
- Werkzeugmechanik
- Lagerlogistik
- Verfahrensmechanik
- E-Commerce
- Fachinformatik

Hier könntest DU sitzen!

Bewirb Dich jetzt – Wir freuen uns auf Dich!
elasto.de/karriere

elasto
PROMOTION FOR LIFE

Warum bleiben jedes Jahr viele Ausbildungsplätze unbesetzt, obwohl gleichzeitig viele Jugendliche keinen Ausbildungsplatz finden?
Manche Jugendliche tun sich schwer, ein Berufsbild zu finden, das zu ihnen passt – und sie haben bei einem bestimmten Berufswunsch oft keinen Plan B oder Plan C, falls sich im Traumjob keine Ausbildungsstelle findet.

Wer keine Lust auf Praktika hat oder wenig Unterstützung von daheim bekommt, für den wird's schon oft schwer. „Geht also bitte nicht zu sorglos an die Ausbildungsplatzsuche heran.“

Welche Gruppen könnten stärker für eine Ausbildung gewonnen werden?
Da wären zum Beispiel junge Menschen mit Migrationshintergrund, bei uns in der Region etwa viele aus der Ukraine. Allerdings: Das Sprachniveau ist wichtig für eine erfolgreiche Ausbil-

dung, in den meisten Berufen benötigt man B2, mindestens aber B1. Hier gibt es entsprechende Förderungen und Unterstützung. Auch für Jugendliche, die an ihrem Studium zweifeln oder dies vorzeitig beenden, könnte eine praktische Ausbildung interessant sein.

Welche Maßnahmen könnten Schülerinnen und Schülern in der Orientierungsphase helfen, Potenziale besser zu nutzen?
Eine gute Berufsorientierung ist das A und O. Nur wer wirklich weiß, was er machen will, kann sich auf die erfolgreiche Suche nach passgenauen Angeboten machen. Hier gibt es eine riesige Menge an Unterstützung und Hilfsmitteln, auch online. Zum Beispiel das Berufserkundungstool Check-U oder auch ein Videotermin mit der Berufsberatung.

Das neue Portal „mein-beruf.de“ begleitet Jugendliche auf dem Weg in den Beruf. Hier gibt es auch gute Tipps

für die Suche nach Praktika und für die Bewerbung. Ganz wichtig sind die Praktika, denn „da sieht man mit eigenen Augen, spürt und riecht, wie der Job ist. Das ist mehr als nur Videos anzuschauen.“ Außerdem gibt's hier auch direktes Feedback – und das ist ganz, ganz wichtig für eine Berufsent-scheidung.

Welche Unterstützung bietet die Agentur für Arbeit konkret bei der Suche?
Neben den vorhin angesprochenen Online-Angeboten gibt es beispielsweise auch Berufseinstiegsbegleitung an Mittelschulen. Die Berufsberater wie Bernhard Gresser sind immer an den Schulen vor Ort. „An den größeren Schulen bin ich jede Woche und an den kleineren Schulen ein- bis zweimal im Monat.“

Also: Früh anfangen, dranbleiben und Hilfen gerne annehmen – dann klappt's auch bestimmt mit der Ausbildungsstelle!



**BERUFSBERATER
BERNHARD GRESSER**

- ◆ Ausbildung zum Industriekaufmann
- ◆ Später Studium an der Hochschule der Bundesagentur für Arbeit in Mannheim
- ◆ Berufliche Stationen: Arbeitsvermittler in Agentur für Arbeit Nürnberg, im Jobcenter und in der Agentur für Arbeit Amberg
- ◆ „Traumstelle“ Berufsberatung seit 2009
- ◆ Das mag er besonders: die persönlichen Gespräche direkt an den Schulen und das viele Netzwerken

© Foto: Privat

TIPPS FÜR SCHULABGÄNGER

Wann sollten sich Schüler spätestens um einen Ausbildungsplatz kümmern?
Bernhard Gresser empfiehlt: „So früh wie möglich anfangen!“ Etwa 1,5 Jahre vor Schulabschluss ist super, gegebenenfalls mit den Zeugnissen der Vorentlassklasse. Ab Februar bis Anfang Mai 2026 läuft zum Beispiel schon die Anmeldephase für die Auswahlprüfung zur Ausbildung ab 2027 bei Behörden in Bayern, zum Beispiel Landratsamt, Finanzamt und Stadtverwaltung. Mit einer frühzeitigen Bewerbung haben Schülerinnen und Schüler die besten Chancen, eine Ausbildungsstelle in ihrem Wunschberuf zu finden. Wenn der Wunsch klar ist – dann bitte auch nicht trödeln mit den Bewerbungen. Und: Lieber auch mit etwas schlechteren Noten bewerben als gar nicht – heute schauen Arbeitgeber etwas mehr auf den Gesamteindruck potenzieller Azubis als nur auf die Noten. Da zählen Dinge wie Teamfähigkeit, Respekt und Praktisches.

Welche Strategien empfehlen Sie, um den passenden Beruf zu finden?
Neben dem bereits erwähnten Test Check-U gibt es unseren Berufswahltest beim Berufspsychologischen Service der Agentur für Arbeit. Auch die Gespräche mit der Berufsberatung helfen bei der Suche nach einer passenden Ausbildung. Ganz wichtige Ansprechpartner bei der Berufswahl sind die Eltern. Sie können ihre Kinder am besten einschätzen und sie in allen Schritten Richtung Ausbildung unterstützen.

Wie können Jugendliche ihre Chancen bei Bewerbungen verbessern?
Eine gute Idee ist es, mit Eltern, Lehrkräften und der Berufsberatung zu sprechen und sich hier Tipps zu holen, wie die Bewerbung vielleicht noch ein Stück besser werden könnte. „Traut euch und holt euch Unterstützung!“ Wer hier auf die Künstliche Intelligenz als Hilfe setzt, sollte

allerdings beachten: Das KI-Ergebnis muss auf jeden Fall zur Person und zur Stelle passen. „Ein Anschreiben, was zu einer Akademiker-Bewerbung passen würde, ist nichts für einen Handwerksberuf!“ Also, Vorsicht!
Was raten Sie Jugendlichen, die bisher keinen Ausbildungsplatz gefunden haben?
Die Entscheidung für einen Ausbildungsberuf ist getroffen? Gut! Jetzt aber auch raus mit der Bewerbung. Wenn es noch nicht geklappt hat – dann muss dringend ein Plan B und vielleicht sogar ein Plan C her.

Außerdem helfen Praktika, auch mal andere Berufsbilder kennenzulernen. Zudem kann die Nachvermittlung helfen. Gegebenenfalls sind auch Überbrückungsmöglichkeiten wie etwa ein Freiwilliges Soziales Jahr interessant, um die Zeit zu überbrücken, bis die Wunsch-Stelle frei ist.



Starte deine Ausbildung als Elektroniker:in für Geräte und Systeme!

Darauf darfst du dich freuen:

- Praxis statt Theorie
- Modernster Arbeitsplatz
- Top Ausstattung
- Starke Zukunftsperspektiven

Zwei Unternehmen – eine Ausbildung
Die Ausbildung erfolgt in Kooperation mit Siemens

Komm ins Team und entwickle die digitale Welt von morgen!

Am Michlbach 3, 92648 Vohenstrauß
Telefon: +49 9438 9410813

axians.de

Axians is the ICT brand of VINCI ENERGIES

#Powered By your Energy

Bewirb dich jetzt!

Übernahme-möglichkeit

ve.link/Ausbildung/Vohenstrauß





BSZ WIESAU
Informatik Campus

IT-Ausbildung PLUS Fachhochschulreife

Fachinformatiker/-in für Anwendungsentwicklung für Systemintegration

Aufstiegsfortbildung
Wirtschaftsinformatik
Informationstechnik

Förderfähig: BAföG, BFD
Staatlich, schulgeldfrei

Besuchen Sie uns an unserem Infotag
am 14. März 2026!
9-13 Uhr

www.informatik-campus-wiesau.de

die IT-Ausbildungsexperten



rettenmeier
PREMIUM OF WOOD

#team rettenmeier

JETZT BEWERBEN

LOS GEHT'S!

WERDE SETZLING

D-95703 Plößberg

www.retteneier.com

Elektroniker (m/w/d) | Fachinformatiker Systemintegration (m/w/d) | Holzbearbeitungsmechaniker (m/w/d) | Industriemechaniker (m/w/d) | Land- und Baumaschinenmechaniker (m/w/d)

Ausbildung und Studium in Sozial- und Gesundheitsberufen

► Erzieher/in
Treffpunkt: Regensburger Str. 4a

► Ergotherapie
Treffpunkt: 3. OG, Breite Str. 15

► Physiotherapie
Treffpunkt: 2. OG, Klosterstr. 19

► Pflegeberufe
Treffpunkt: 2. OG, Klosterstr. 19
jeweils in 92421 Schwandorf

Berufsinfotermi:
Do, 12.3., 17 Uhr!

Döpfer Schulen
Schwandorf

www.doepfer-schwandorf.de



Deine Bewerbung zusammenstellen – so machst du es richtig

Der Schulabschluss rückt näher und du willst mit einer Ausbildung durchstarten? Dann wird's Zeit für deine Bewerbungsunterlagen – digital oder (mittlerweile echt viel seltener) als klassische Mappe. Keine Sorge: Mit ein bisschen Struktur bekommst du das locker hin.

Das gehört in jede Bewerbung

Ganz egal, ob du dich online oder per Post bewirbst – diese Unterlagen dürfen nie fehlen:

- Anschreiben
- Lebenslauf
- Letztes Schulzeugnis (bei Bedarf auch das vorletzte)
- Praktikumsnachweise oder Zertifikate
- Optional: Motivationsschreiben oder Empfehlungsschreiben

Wenn du dir unsicher bist, was ein Unternehmen genau möchte, schau immer in die Stellenausschreibung. Dort steht meist, welche Dokumente verlangt werden – manchmal auch, ob ein Foto oder zusätzliche Nachweise erwünscht sind. Und sollte da tatsächlich nichts stehen – einfach anrufen und nachfragen!

Digitale Bewerbung ist Standard

Hierzulande läuft die Mehrheit der Bewerbungen inzwischen online – entweder über ein Bewerbungs-

portal oder per E-Mail. Achte dabei auf jeden Fall auf ein sauberes, übersichtliches Gesamtpaket. So geht's richtig:

- Ein PDF statt fünf Anhänge: Fasse alle Dokumente zu einer Datei zusammen – in sinnvoller Reihenfolge (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse, Nachweise).
- Dateiname mit Struktur: Zum Beispiel Bewerbung_Max_Mustermann_Bürokaufmann.pdf.
- E-Mail-Betreff: Kurz und klar: „Bewerbung um einen Ausbildungsplatz als Industriekaufmann“.
- E-Mail-Text: Freundlich, aber knapp. Du brauchst hier kein ganzes Anschreiben zu wiederholen – ein bis zwei Sätze reichen.
- PDF-Größe: Achte darauf, dass deine Datei unter 5 MB bleibt, sonst blocken viele Systeme den Anhang.

Und noch ein Extra-Tipp: Nutze kostenlose Tools wie „Smallpdf“ oder „PDF24“, um Dokumente zusammenzufügen oder zu komprimieren.

Die analoge Bewerbungsmappe

Einige kleinere Betriebe, vor allem Handwerksbetriebe, wünschen sich noch immer klassische Bewerbungsunterlagen auf Papier. In diesem Fall kommt alles in eine Bewerbungsmappe mit Klarsichtdeckblatt (kein Schnellhefter!).

- Reihenfolge: Deckblatt (mit Foto), Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse, Nachweise.
- Papierqualität: Weißes, stabiles Papier wirkt professioneller als Kopierpapier.

Und Vorsicht: Keine Originale mitschicken! Immer Kopien, am besten farbig gescannt oder kopiert.

Dein erster Eindruck zählt

Deine Bewerbung zeigt, wie sorgfältig du arbeitest. Achte auf eine einheitliche Schrift (zum Beispiel Arial oder Calibri, Größe 11–12 pt), klare Überschriften und ausreichend Abstand. Für digitale Bewerbungen darf es ruhig ein bisschen moderner aussehen – aber bleib seriös.

Wenn du mit Word oder Canva arbeitest, findest du viele kostenlose Vorlagen für Lebenslauf und Anschreiben. Achte nur darauf, dass sie zum Berufs-

feld passen: Ein bunter Lebenslauf ist für Medienberufe okay, beim Finanzamt eher nicht.

Ein letzter Check

Bevor du alles verschickst, prüfe nochmal alles genau. Dabei hilft dir unsere Checkliste „Finaler Bewerbungs-Check“:

- Rechtschreibung und Grammatik geprüft?
- E-Mail-Adresse seriös (nicht „partyqueen98@...“)?
- Ansprechpartner richtig geschrieben?
- Telefonnummer aktuell?
- Anlagen vollständig?

Wenn alles passt – ab damit! Speichere dir deine Bewerbung am besten auch ab, damit du bei Rückfragen schnell reagieren kannst.

Denk daran: Deine Bewerbung ist dein ganz persönliches Aushängeschild. Nimm dir Zeit, alles sorgfältig zusammenzustellen, und bleib authentisch. Eine saubere, durchdachte digitale Bewerbung zeigt den Recruitern, dass du organisiert bist – und das ist schon der erste Pluspunkt bei deinem zukünftigen Ausbilder. (mia)



© master1305 – stock.adobe.com

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 240 Mitarbeitenden **Betonfertigteile** und **modernste Mauerwerksysteme**. 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 und zum September 2026 folgende Ausbildungsplätze (m/w/d) an:

- › **Bautechnischer Konstrukteur**
Fachrichtung Ingenieurbau
- › **Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement**
Fachrichtung Großhandel



Haben wir dein Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung.

MEIER

› **BETONWERKE**

Zur Schanze 2
92283 Lauterhofen

Wir suchen Dich!

Bewirb Dich jetzt unter:
grammer.com/karriere

Möglichmacher & Innovatiostreiber gesucht.

Neue Wege gehen. Innovative Ideen verwirklichen. Die Zukunft der Mobilität mitbestimmen. Bei GRAMMER kannst Du viel bewegen – auch für Dich selbst. Bringe Dich mit Deinen einzigartigen Talenten in die vielfältige GRAMMER-Community ein. Annähernd 13.000 Mitarbeiter:innen in 19 Ländern wollen gemeinsam mit Dir die Welt verändern.

Ausbildung und Duales Studium

an unseren Standorten Kümmersbruck & Ursensollen

Ob Auszubildender oder Studierender, ob technisch oder kaufmännisch – wer heute schon bei einem Unternehmen von morgen einsteigen will, ist bei GRAMMER genau richtig.

Unsere Ausbildungsplätze

- Industriemechanikerin
- Werkzeugmechanikerin
- Mechatronikerin
- Elektronikerin für Betriebstechnik
- Fahrzeuginterieur-Mechanikerin
- technischer ProduktdesignerIn
- Industriekauffrau/mann
- Fachinformatikerin

Duales Studium in Kooperation mit der OTH Amberg/Weiden

- BWL mit Vertiefung Finance, Accounting, Controlling, Taxation
- BWL mit Vertiefung Wirtschaftsinformatik
- Mechatronik und digitale Automation mit vertiefter Praxis
- Bachelor of Engineering Maschinenbau mit einer Ausbildung zum/zur Werkzeugmechanikerin
- Elektro und Informationstechnik mit einer Ausbildung zum/zur Elektronikerin für Betriebstechnik



scan me



36 Tage Urlaub



internationale Karrierechancen



Übernahmegarantie



individuelle Weiterbildung



Bezahlung nach IG-Metall Tarif



flexible Arbeitszeiten

grammer.com/karriere



Wir bilden aus!

Zum **1. September 2026** suchen wir freundliche und engagierte Auszubildende (m/w/d) für folgende Berufe:

- ➔ **Zimmerer/-in**
- ➔ **Dachdecker/-in**

DIETER KOHL
GmbH & Co.KG
Auenweg 4
92265 Edelsfeld
Telefon 0 96 65 / 91 505-0
Telefax 0 96 65 / 91 505-10
info@kohl-holzbau.de
www.kohl-holzbau.de

Hartmann

stallbauprofis.de

WIR BILDEN AUS:

Technische/-r Systemplaner/-in

Metallbauer/-in Konstruktionstechnik

Kaufmann/-frau für Büromanagement



WAS WIR DIR BIETEN:

Geregelte Arbeitszeiten

Angemessene Vergütung + zusätzliche Leistungen wie Arbeitskleidung, Urlaubs-/Weihnachtsgeld

Ein gutes Arbeitsklima in einem Familienbetrieb mit Zukunft!

Vielseitige Lernmöglichkeiten in Theorie und Praxis

Karriere- und Übernahmemöglichkeiten. Wir suchen langfristig!

Moderne Produktionsanlagen und Arbeitsmittel

Hartmann GmbH & Co. KG
92265 Edelsfeld | Hirschbachstr. 23
Tel.: 09665-915030 | info@stallbauprofis.de

DAS PERFEKTE BEWERBUNGS-FOTO

Ein gutes Bewerbungsfoto kann den Unterschied machen. Es ist oft das Erste, was Personalverantwortliche von dir sehen – und prägt den ersten Eindruck. Auch wenn ein Foto nicht mehr Pflicht ist, raten viele Betriebe weiterhin dazu, eines beizufügen. Es zeigt Persönlichkeit und gibt deiner Bewerbung ein Gesicht.

Pflicht oder Kür?

Laut dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) darf kein Arbeitgeber dich wegen deines Aussehens benachteiligen – deshalb ist das Bewerbungsfoto freiwillig. Trotzdem: Viele Ausbilder finden es sympathisch, gleich zu sehen, mit wem sie es zu tun haben.

Wenn du dich für ein Foto entscheidest, dann bitte professionell – kein Selfie, kein Partyfoto und kein Ausschnitt aus dem letzten Klassenbild.

Der Trend geht zu Natürlichkeit

Die Zeiten der steifen Bewerbungsfotos vor grauem Hintergrund sind vorbei. Heute zählt Echtheit. Das heißt: Du darfst freundlich, offen und nahbar wirken – Hauptsache, es passt zu deinem Berufswunsch.

So wirkt dein Foto modern und professionell:

- Licht: Natürliches Licht (zum Beispiel am Fenster oder draußen im Schatten) ist ideal. Vermeide harte Schatten oder Blitzlicht.
- Hintergrund: Dezent, hell und ruhig. Einfarbige Wände oder weiche Farbverläufe wirken am besten.
- Kleidung: Orientiere dich an deinem Wunschberuf. Für kaufmännische oder Verwaltungsberufe darfst du etwas schicker sein (zum Beispiel Hemd, Bluse, Blazer). Im Handwerk oder kreativen Bereich reicht saubere, gepflegte Freizeitkleidung völlig aus.

- Mimik: Ein echtes, leichtes Lächeln wirkt sympathischer als ein aufgesetzter Blick.

Unser Tipp: Lass das Foto von einem professionellen Fotografen machen – am besten jemandem, der Erfahrung mit Bewerbungsfotos hat. Sag offen, für welche Ausbildung du dich bewirbst, dann kann er dich passend ins Licht setzen.

Bewerbungsfotos für Online

Bei digitalen Bewerbungen kommt es auf die Dateigröße und Qualität an.

- Format: JPEG oder PNG, Größe etwa 300 KB.
- Auflösung: Mindestens 300 dpi – so bleibt das Bild auch in PDFs scharf.
- Dateiname: Bewerbungsfoto_Max_Mustermann.jpg sieht seriös aus.
- Position: Im Lebenslauf oben rechts oder auf einem Deckblatt – nicht lose anhängen.

Wenn du dein Foto in Canva oder Word einfügst, achte auf das Seitenverhältnis (meist 4:5 oder 3:4). Ein rundes oder quadratisches Format kann



Mini-Checkliste: Dein Bewerbungsfoto

- ✓ Freundlicher, natürlicher Gesichtsausdruck
- ✓ Ruhiger, heller Hintergrund
- ✓ Kleidung gepflegt und passend zum Beruf
- ✓ Foto scharf, gut ausgeleuchtet
- ✓ Kein Filter, keine grellen Farben
- ✓ Richtige Position im Dokument

bei modernen Layouts frischer wirken, solange es professionell bleibt.

Social Media & Online-Image

Immer mehr Betriebe googeln Bewerber, bevor sie einladen – besonders bei digitalen Bewerbungen. Deshalb: Schau dir dein Profilbild auf Instagram, TikTok oder WhatsApp an. Wenn es unpassend ist, ändere es lieber, bevor du deine Bewerbung losschickst. Auch ein gepflegtes LinkedIn- oder XING-Profil mit demselben Foto wirkt professionell – gerade bei kaufmännischen oder IT-Berufen.

DIY oder Studio?

Natürlich kannst du dein Bewerbungsfoto auch selbst machen – mit Smartphone und gutem Licht klappt das er-

staunlich gut. Wichtig ist: sauberer Hintergrund, ruhige Pose, keine Filter!

Wenn du unsicher bist oder die Bewerbung besonders wichtig ist, investiere lieber in ein professionelles Shooting (meist zwischen 25 € und 60 €). Du bekommst mehrere Aufnahmen, kannst das Beste auswählen und hast gleich etwas für dein Online-Profil.

Dein Bewerbungsfoto ist mehr als nur ein Bild – es ist dein erster persönlicher Kontakt zum Unternehmen. Bleib du selbst, zeig dich offen und positiv. Ob digital oder auf Papier: Wer sympathisch und professionell wirkt, bleibt im Gedächtnis. Und genau darum geht's – der erste Eindruck zählt. (mia)



DEINE AUSBILDUNG. DEINE ZUKUNFT.

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

INFORMATIK

Fachinformatiker
Anwendungsentwicklung
Fachinformatiker
Systemintegration

ELEKTROTECHNIK

Elektroniker Automatisierungs-
und Systemtechnik
Mechatroniker
Industrieelektriker
Betriebstechnik
Produktionstechnologen

MECHANIK

Metallbauer
Konstruktionstechnik
Fachkräfte für Metalltechnik
Technische Produktdesigner

KAUFMÄNNISCH

Kaufleute für Büromanagement
Kaufleute für
Digitalisierungsmanagement
Fachkräfte für Lagerlogistik

INTERESSIERT AN EINER AUSBILDUNG BEI WITRON? DANN LERNE UNS VOM 18.02. BIS 20.02. BEI DEN WITRON SCHNUPPERTAGEN BESSER KENNEN.
Weitere Infos unter: ausbildung.witron.de

EVENT TIPP

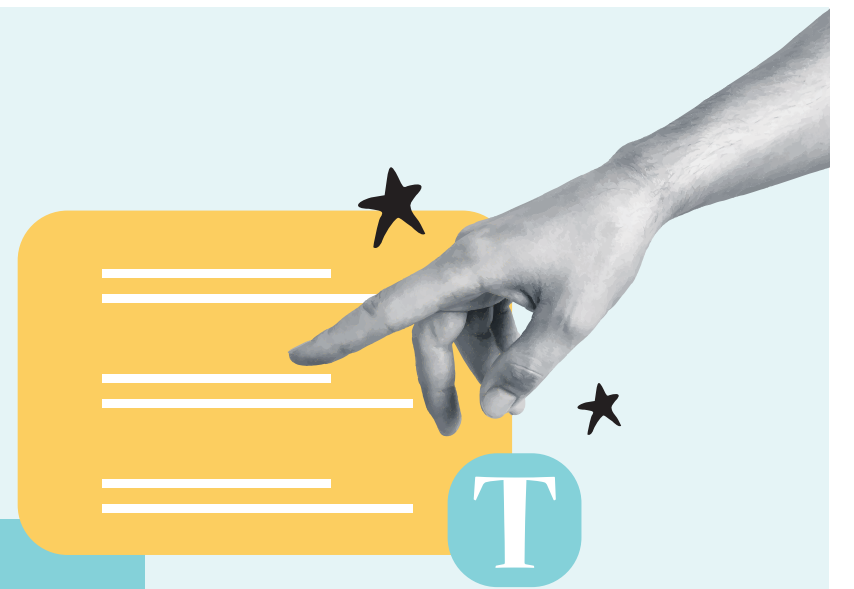
WORKSHOP
„YOUNG TALENTS“
IN DEN
OSTERFERIEN



WITRON.
DEIN SICHERER JOB
VON MORGEN.
ausbildung.witron.de



So überzeugst du mit deiner Bewerbung – online und auf Papier



Der erste Eindruck entscheidet: Mit einer überzeugenden Bewerbung sicherst du dir die Chance auf deinen Traum-Ausbildungsplatz. Hier erfährst du, wie du Anschreiben, Lebenslauf und Online-Auftritt perfekt gestaltest.

Personalverantwortliche nehmen sich oft nur wenige Minuten Zeit, um Unterlagen zu prüfen. Deshalb gilt: Deine Bewerbung muss klar, vollständig und individuell sein. Egal ob du sie per Post verschickst oder online hochlädst – sie ist deine Visitenkarte.

Warum genau DIESE Firma?

Beginne mit einem Anschreiben, das neugierig macht. Verzichte auf Stan-

dardfloskeln wie „Hiermit bewerbe ich mich...“. Zeige stattdessen, warum du genau zu diesem Unternehmen passt. Informiere dich vorab über die Firma: Welche Werte vertritt sie? Welche Aufgaben erwarten dich? Greife diese Punkte auf und verbinde sie mit deinen Stärken. Bleib dabei ehrlich – Personaler merken schnell, wenn etwas nicht authentisch wirkt.

Der Lebenslauf ist das Herzstück deiner Bewerbung

Er sollte übersichtlich und lückenlos sein. Sortiere deine Angaben chronologisch, beginnend mit der aktuellen Station. Neben Schule und Praktika gehören auch besondere Kenntnisse hinein: Sprachkenntnis-

se, Computerprogramme, ehrenamtliches Engagement.

Klar, strukturiert und überzeugend

Achte auf ein einheitliches Layout – klare Schrift, genug Weißraum, keine grellen Farben. Ein professionelles Bewerbungsfoto rundet den Eindruck ab. Es muss nicht teuer sein, aber gepflegt und freundlich wirken.

Immer wichtiger wird die Online-Bewerbung

Viele Unternehmen setzen auf Bewerbungsportale oder E-Mail-Bewerbungen. Hier gelten dieselben Regeln wie bei der klassischen Variante: Vollständige Unterlagen, ein

individuelles Anschreiben, ein sauber formatierter Lebenslauf.

Dateien richtig benennen

Prüfe deine Dateien vor dem Absenden: Sind sie als PDF gespeichert? Haben sie sinnvolle Namen wie „Lebenslauf_Max_Muster.pdf“? Vermeide Tippfehler – sie wirken unprofessionell. Und: Die E-Mail-Adresse sollte seriös sein. Ein Spitzname aus der Schulzeit macht keinen guten Eindruck.

Auch dein digitaler Auftritt spielt eine Rolle. Personalverantwortliche schauen oft in soziale Netzwerke. Überlege, ob deine Profile ein Bild von dir vermitteln, das zu deinem

Berufswunsch passt. Ein gepflegtes LinkedIn- oder Xing-Profil kann Pluspunkte bringen.

Zum Schluss: Sei pünktlich und zuverlässig. Reagiere schnell auf Rückfragen, halte Fristen ein und bereite dich gut auf Gespräche vor. Eine Bewerbung ist mehr als ein Dokument – sie zeigt, wie ernst du deine Zukunft nimmst. Nutze diese Chance, um zu zeigen, wer du bist und was du kannst. (mia)

TOP 5 TIPPS FÜR DEINE BEWERBUNG

- 1 Individuell statt Standard: Passe Anschreiben und Lebenslauf an das Unternehmen an.
- 2 Übersicht zählt: Klare Struktur, einheitliches Layout und fehlerfreie Texte sind ein absolutes Muss.
- 3 Online richtig absenden: PDFs nutzen, sinnvolle Dateinamen vergeben, seriöse E-Mail-Adresse verwenden.
- 4 Digitaler Eindruck: Prüfe deine Social-Media-Profile – sie sind Teil deiner Bewerbung.
- 5 Authentisch bleiben: Zeige deine Stärken ehrlich und selbstbewusst.



© Olesja Jorinhenko – stock.adobe.com

AZUBI GESUCHT

Wir suchen ab 1.9.2026 noch Auszubildende (m/w/d) als Rollladen- und Sonnenschutzmechatroniker.

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

WIR STELLEN DIE SONNE IN DEN SCHATTEN

Im Gewerbepark 15 | 92681 Erbdorf

0 96 82 / 92 20-0

kontakt@faltenbacher.de

KLINIKUM BAYREUTH
MEDIZINCAMPUS OBERFRANKEN

BEWIRB DICH JETZT!

DEINE ZUKUNFT

Kontakt
Klinikum Bayreuth GmbH
Personal Projektmanagement
Preuschwitzer Str. 101, 95445 Bayreuth
0921 400-2903, -2904, -2902
personalgewinnung@klinikum-bayreuth.de

karriere.klinikum-bayreuth.de

Kinder- und Jugendarzt
Dr. med. Daniel Müller

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

Sie haben Spaß am Umgang mit Kindern, sind zuverlässig und motiviert? **Dann haben wir Ihren Ausbildungsplatz!** Es erwartet Sie ein junges Team, das sich von Herzen um das Wohl von Kindern und Jugendlichen kümmert. **Bewerbungen gerne per E-Mail an:**

MFA-Amberg@t-online.de
T 09621 12855 / F 09621 42255

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

„Diese **Bewerbungsfehler** kosten dich ganz schnell den Ausbildungsplatz – **und so vermeidest du sie!**“

Du willst mit deiner Bewerbung punkten? Super! Aber Achtung: Schon kleine Fehler können den ersten Eindruck ruinieren. Damit dir das nicht passiert, zeigen wir dir die häufigsten Stolperfallen – und wie du sie locker umgehst.

1. Rechtschreibfehler – der Klassiker

So nicht: „Hiermit bewerbe ich mich als Kauffrau für Bürokomunikation.“ Schon das Wort „Kommunikation“ falsch geschrieben? Das wirkt unaufmerksam.

So geht's: Lies deine Bewerbung mehrmals durch. Lass auch Freunde oder Eltern drüberschauen. Tipp: Nutze die Rechtschreibprüfung in Word oder Online-Tools wie Duden-Mentor.

2. Einheitsbrei statt Persönlichkeit

So nicht: „Hiermit bewerbe ich mich um die ausgeschriebene Stelle.“ Das

klingt wie langweiliges Copy-Paste aus dem Internet.

So geht's: Zeig, warum du genau zu diesem Unternehmen passt. Beispiel: „Mich begeistert, dass Ihr Betrieb junge Talente fördert – das motiviert mich, Teil Ihres Teams zu werden.“

3. Unvollständige Unterlagen

So nicht: Du schickst nur den Lebenslauf – ohne Anschreiben oder Zeugnisse. Das wirkt, als hättest du's eilig.

So geht's: Check die Anforderungen in der Stellenanzeige. Meist gehören Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse und ggf. Praktikumsnachweise dazu. Mach dir eine Checkliste!

4. Falsche oder fehlende Kontaktdaten

So nicht: Telefonnummer vergessen oder E-Mail Adresse wie „sweetgirl2008@...“. Das kommt nicht professionell rüber.

So geht's: Gib eine seriöse Adresse an, z. B. vorname.nachname@... Und prüfe, ob deine Nummer stimmt – sonst kann dich niemand erreichen.

5. Zu viel oder zu wenig Info

So nicht: Lebenslauf mit allen Hobbys seit der Grundschule oder nur zwei Zeilen.

So geht's: Konzentriere dich auf das Wesentliche: Schule, Praktika und relevante Kenntnisse. Erwähne Hobbys nur, wenn sie etwas über dich aussagen (z. B. Teamfähigkeit durch Vereinsarbeit).

6. Unpassendes Foto

So nicht: Ein Selfie im Auto machen oder ein Partybild versenden.

So geht's: Du brauchst ein freundliches Porträt vor neutralem Hintergrund. Saubere Kleidung, natürliches Lächeln – das reicht dabei aber völlig aus.

7. Keine Vorbereitung aufs Gespräch

So nicht: „Äh, was macht Ihr Unternehmen eigentlich?“ Das zeigt Desinteresse.

So geht's: Informiere dich vorab: Was produziert die Firma? Wie viele Mitarbeitende? So kannst du im Gespräch punkten.

Unser Tipp zum Schluss

Bewerbungen sind kein Hexenwerk – aber sie brauchen Sorgfalt. Denk dran: Jede Bewerbung ist deine Visitenkarte. Mit ein bisschen Vorbereitung und Persönlichkeit hebst du dich von der Masse ab. Und wenn mal eine Absage kommt? Kopf hoch! Jede Erfahrung bringt dich weiter. (mia)



STEUERUNGS- UND INFORMATIONSTECHNOLOGIE FÜR LOGISTIK



AUSBILDUNG.SITLOG.DE



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



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



- ERHÖHTE AUSBILDUNGSVERGÜTUNG**
- PRÄMIENSYSTEM**
- BONUSKARTE**
- VIELE WEITERE BENEFITS...**

BESTER AUSBILDUNGSBETRIEB
2010 • 2013 • 2016 • 2018
2019 • 2021 • 2023 • 2025
BUNDESSIEGER IM LEISTUNGSWETTBEWERB
2019 • 2023

BAYERN'S BEST 50
PREISTRÄGER 2024



SITLog GmbH
Zum Nachtbühl 1
92665 Altenstadt/WN
www.sitlog.de

So überzeugst du als Azubi in spe beim Vorstellungsgespräch!

Du hast dich beworben – und jetzt flattert die Einladung zum Vorstellungsgespräch ins Postfach. Herzklopfen, Aufregung, vielleicht auch ein bisschen Panik? Keine Sorge: Mit der richtigen Vorbereitung meistest du das locker!

Hier erfährst du, wie du dich am besten vorbereitest, was du erzählen solltest – und was du lieber für dich behältst.

Informier' dich über den Betrieb
Bevor du zum Gespräch gehst, solltest du wissen, wo du dich eigentlich beworben hast. Schau dir die Website an, lies dir durch, was die Firma macht, wie groß sie ist und ob sie vielleicht besondere Projekte oder Werte hat.

Warum das wichtig ist?
Wer sich auskennt, zeigt echtes Interesse – und das kommt beim künftigen Arbeitsgeber immer gut an. Übe typische Fragen. Es gibt Klassiker, die fast immer kommen:

„Warum möchten Sie diesen Beruf lernen?“, „Was wissen Sie über unser Unternehmen?“, „Was sind Ihre Stärken und Schwächen?“, „Wie gehen Sie mit Stress um?“, „Was machen Sie in Ihrer Freizeit?“

Überleg dir ehrliche, aber positive Antworten. Du musst nicht perfekt sein – aber motiviert und reflektiert.

Sei du selbst – aber professionell
Du musst dich nicht verstellen. Aber: Ein Vorstellungsgespräch ist kein Plausch mit Freunden. Achte auf dein Auftreten, sprich klar und freundlich, und zieh dich ordentlich an. Das muss kein Anzug sein – aber sauber, gepflegt und passend zum Beruf.

WAS DU ERZÄHLEN SOLLTEST – UND WAS LIEBER NICHT

Das kannst du ruhig sagen:
Deine Interessen und Hobbys – vor allem, wenn sie zum Beruf passen. Praktika, Nebenjobs oder Schulprojekte.

Warum du dich für genau diesen Beruf entschieden hast.

Das solltest du lieber lassen:
Private Probleme oder Konflikte. Politische oder religiöse Ansichten. Kritik an früheren Lehrern oder Mitschülern. Aussagen wie „Ich weiß nicht, was ich sonst machen soll.“

Merke: Ehrlichkeit ist gut – aber nicht alles gehört ins Vorstellungsgespräch. Fragen stellen – das zeigt Interesse

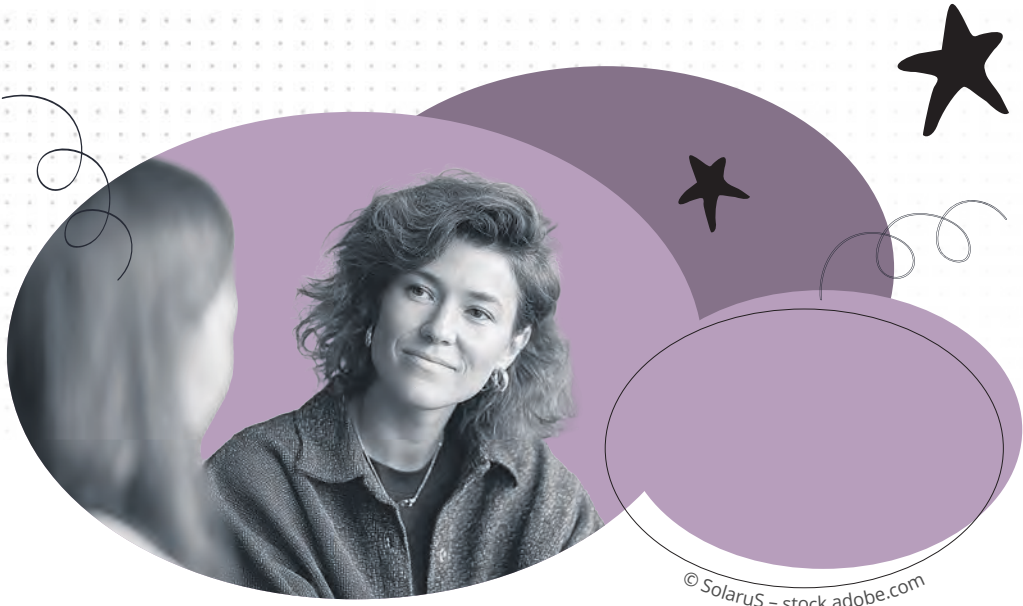
Am Ende wirst du oft gefragt: „Haben Sie noch Fragen?“ Sag nicht einfach „Nein“. Überleg dir vorher etwas: „Wie läuft die Ausbildung bei Ihnen ab?“, „Gibt es neben oder nach der

Ausbildung Möglichkeiten zur Weiterbildung?“, „Wie sieht ein typischer Arbeitstag aus?“

Das zeigt, dass du mitdenkst – und dich wirklich für die Stelle interessierst.

Nach dem Gespräch: Danke sagen
Ein kurzer Dank per Mail oder Nachricht am nächsten Tag zeigt Höflichkeit und Wertschätzung. Das bleibt positiv im Gedächtnis – und kann den Ausschlag geben, wenn die Entscheidung knapp ist.

Du siehst: Du musst kein Profi sein – aber gut vorbereitet. Zeig, dass du motiviert bist, dich informiert hast und weißt, was du willst. Dann klappt's auch mit dem Ausbildungsplatz! (mia)



Pflegekompetenz erwerben - mit Herz und Verstand.

HIEBL
Berufsfachschule für Pflege
Schwandorf

Tag der offenen Schule

**Freitag, 06.03.2026
(8 - 15 Uhr)**

**Kommen Sie,
wir beraten Sie
zu unseren
Ausbildungen**

Pflegefachfrau/-mann Beginn: 01.09.2026
Pflegefachhelfer/-in Beginn: 01.09.2026

**Nehmen Sie an unserer Tombola teil und gewinnen Sie u. a.
einen Tank-, Frühstück- oder Büchergutschein.
Jedes Los gewinnt!**

Dresdner Str. 9, 92421 Schwandorf
Tel. 09431 742126
www.pflegeschule-schwandorf.de
info@pflegeschule-schwandorf.de

**Starte deine Zukunft
in der Heilerziehungspflege!**

Wir bilden Fachkräfte für die pädagogische Begleitung und Unterstützung von Menschen aller Altersstufen aus.

Nach der Ausbildung: vielfältige Einsatzmöglichkeiten in Wohngruppen, Werkstätten, Schulen, Kitas und mehr. Dein Beruf mit Sinn und Sicherheit.

Jetzt informieren und bewerben!

Komm zu unserem
Tag der offenen Tür
am 14.03.2026

Fachschulen für Heilerziehungspflege/-hilfe Weiden der bfz gGmbH Weiden

Glasofen- und Feuerungsbau
KINLE GmbH

Wir bilden aus!

- **Kauffrau/-mann für Büromanagement (m/w/d)**
- **Feuerungsbaumaurer (m/w/d)**

Am Vogelherd 3, 95703 Plößberg, Telefon 09636-92410
bewerbung@kinle-feuerungsbau.de

DEINE AUSBILDUNG BEI

**HOLZNER
HOLZBAU**

Holz ist dein Ding?
Dann werde Azubi bei Holzbau Holzner!

**HOLZHÄUSER
ZIMMEREI
INNENAUSBAU**

Austraße 2 • 92224 Amberg • Tel. 09621.97313
info@holzner-holzbau.de • www.holzner-holzbau.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
www.eeatec.de

MIT ATTRAKTIVEM
PRÄMIENMODELL
FÜR AZUBIS

Du willst mehr
Infos? QR-Code
scannen!

www.eeatec.de/
karriere

**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Bezirksverband
Niederbayern/Oberpfalz
BFS Neustadt an der Waldnaab

Wir bilden aus: **Ausbildungsstart: 01.09.2026**

**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
Homepage: www.pflegeschule-neustadt.brk.de
Wir sind zertifiziert nach AZAV und DIN EN ISO 9001:2015

Vorstellungsgespräch: So klappt's mit dem Ausbildungsplatz!

Du hast eine Einladung zum Vorstellungsgespräch bekommen? Glückwunsch – damit hast du schon einen wichtigen Schritt geschafft! Jetzt geht's darum, im persönlichen Gespräch zu überzeugen. Keine Sorge: Mit ein paar einfachen Tipps kannst du punkten und typische Fehler vermeiden.

DO: Vorbereitung ist alles
Informiere dich vorab über das Unternehmen. Was machen die genau? Welche Werte vertreten sie? Wer sind ihre Kunden? Wenn du im Gespräch zeigen kannst, dass du dich mit dem Betrieb beschäftigst hast, sammelst du direkt Pluspunkte.

Überlege dir auch, warum du dich gerade dort beworben hast und was dich konkret an der Ausbildung interessiert. Eine gute Antwort auf die Frage „Warum willst du diesen Beruf lernen?“ zeigt, den Personalern das du motiviert bist – und nicht einfach nur irgendeine Stelle suchst. Du kannst zum Beispiel sagen, dass du sehr gerne in einem familiären Handwerksbetrieb arbeitest.



© Alena creator – stock.adobe.com

DON'T: Unpünktlich oder unvorbereitet erscheinen
Klingt selbstverständlich, passiert aber öfter als gedacht: Wer zu spät kommt oder nicht weiß, wum es im Unternehmen geht, hinterlässt keinen guten Eindruck. Plane genug Zeit für die Anreise ein und bringe alle nötigen Unterlagen mit – zum Beispiel deinen Lebenslauf oder Zeugnisse, falls sie nicht schon vorliegen.

DO: Freundlich und offen auftreten
Ein Lächeln, ein fester Händedruck (wenn angebracht) und ein freundlicher Blickkontakt wirken Wunder. Du musst nicht übertrieben selbstbewusst sein – aber zeig, dass du dich auf das Gespräch freust. Auch deine Körpersprache zählt: Achte auf eine aufrechte Haltung, nicht mit dem Handy spielen (!) und aktiv zuhören.



DON'T: Floskeln oder auswendig gelernte Antworten
„Ich bin teamfähig und belastbar“ – das sagen viele. Besser: Erzähl' doch einfach von konkreten Situationen, in denen du im Team gearbeitet hast oder Verantwortung übernommen hast. Beim Sport zum Beispiel, in der Jugendgruppe oder im Verein. So wird dein Gespräch im Handumdrehen lebendig und du wirkst glaubwürdig.

DO: Fragen stellen
Du darfst – und sollst – auch selbst Fragen stellen! Zum Beispiel: „Wie sieht ein typischer Arbeitstag aus?“ oder „Gibt es Möglichkeiten zur Weiterbildung?“ Das zeigt Interesse und hilft dir, herauszufinden, ob die Ausbildung wirklich zu dir passt.

DON'T: Negative Aussagen über Schule oder frühere Praktika
Auch wenn nicht alles perfekt lief: Bleib positiv. Wer über Lehrer oder frühere Arbeitgeber lästert, wirkt schnell unprofessionell. Konzentriere dich lieber darauf, was du gelernt hast und wie du dich weiterentwickeln willst.

Fazit: Sei du selbst – aber gut vorbereitet
Ein Vorstellungsgespräch ist keine Prüfung, sondern ein Kennenlernen. Du musst nicht perfekt sein – aber zeigen, dass du motiviert, interessiert und zuverlässig bist. Wenn du dich gut vorbereitest, ehrlich antwortest und freundlich auftrittst, hast du beste Chancen auf deinen Ausbildungsplatz. Viel Erfolg – du schaffst das! (mia)

**Treukontax**
Steuerexperten fürs Leben



Franziska Fiegl
Auszubildende
Steuerfachangestellte

» Meine Stärke.
Mich nachhaltig für die
Region stark machen.

Ausbildung Steuerfachangestellte (m/w/d) 2026

An über 70 Standorten suchen wir Talente, die mit uns innovative Lösungen entwickeln und die Zukunft unserer Mandanten, Ihrer Unternehmen und Familien sichern wollen. Werde Teil unseres Teams und gestalte mit über 1.700 Kolleginnen und Kollegen nachhaltig und weitsichtig den Weg zum Erfolg! Werde Steuerexperte fürs Leben!

Unser Angebot

+ Eine attraktive Vergütung

+ Flexible Arbeitszeiten

+ Gute Karrierechancen

+ Homeoffice Möglichkeiten

+ Sympathisches Team

Karriere bei Treukontax?
Steuer deine Zukunft an und
bewirb dich jetzt in Weiden!

jobs.treukontax.de



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

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

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

Mehrere Ausbildungszusagen – WIE ENTSCHEIDE ICH MICH RICHTIG?

Du hast gleich mehrere Zusagen für eine Ausbildungsstelle bekommen? Glückwunsch – das ist eine tolle Ausgangslage! Jetzt stellt sich die Frage: Welcher Betrieb passt am besten zu dir? Die Entscheidung ist nicht immer leicht, aber mit ein paar klaren Kriterien findest du heraus, wo du dich am wohlsten fühlen und am besten entwickeln kannst.

1. Was sagt dein Bauchgefühl?

Manchmal spürt man schon beim Vorstellungsgespräch, ob die Stimmung passt. Hast du dich willkommen gefühlt? Waren die Gespräche ehrlich und freundlich? Dein Bauchgefühl ist ein guter Kompass – hör darauf!

2. Wie ist das Arbeitsumfeld?

Informiere dich über den Betrieb: Wie groß ist das Unternehmen? Gibt es Azubi-Programme, gemeinsame Aktivitäten oder Weiterbildungsmöglichkeiten? Ein Betrieb, der sich um seine Auszubildenden kümmert, zeigt das oft schon auf der Website oder in Broschüren.

3. Was sind deine Ziele?

Überlege dir, wo du langfristig hinwillst. Möchtest du nach der Ausbildung übernommen werden? Weiterlernen? Karriere machen? Manche Betriebe bieten mehr Perspektiven als andere – etwa durch Zusatzqualifikationen, Schulungen oder Aufstiegsmöglichkeiten.

4. Wie ist die Erreichbarkeit?

Auch ganz praktisch: Wie kommst du zur Arbeit? Ist der Betrieb gut mit Bus oder Bahn erreichbar? Oder brauchst du ein Auto? Ein langer Arbeitsweg kann auf Dauer anstrengend sein – das solltest du mit bedenken.

5. Wie sind Arbeitszeit und Co.?

Vergleiche die Rahmenbedingungen: Gibt es Schichtarbeit? Wie viele Urlaubstage bekommst du? Wie hoch ist die Ausbildungsvergütung? Auch wenn Geld nicht alles ist – es spielt eine Rolle, gerade wenn du selbstständig werden willst.

6. Was sagen andere Azubis?

Wenn du die Möglichkeit hast, sprich mit aktuellen oder ehemaligen Auszubildenden. Sie können dir ehrlich erzählen, wie der Alltag aussieht, wie das Team ist und ob sie sich gut betreut fühlen.

7. Passt die Kultur zu dir?

Manche Betriebe sind sehr locker, andere eher formell. Überlege, wo du dich wohler fühlst. Schau dir Social-Media-Kanäle oder Azubi-Videos an – dort bekommst du oft einen guten Eindruck vom Miteinander.

Extra-Tipp: Mach dir eine Liste

Schreib dir die wichtigsten Punkte auf – z. B. Arbeitsweg, Gehalt, Weiterbildung, Atmosphäre – und gib jedem Betrieb eine Bewertung. So siehst du schnell, welcher am besten zu dir passt.

Herz und Verstand zählen

Die richtige Ausbildungsstelle ist die, bei der du dich wohlfühlst, etwas lernst und dich entwickeln kannst. Nimm dir Zeit für die Entscheidung – und sprich auch mit Eltern, Lehrer:innen oder Freund:innen darüber. Du musst nicht den „perfekten“ Betrieb finden – sondern den, der zu dir passt. (mia)

CHECKLISTE: WELCHER AUSBILDUNGS- BETRIEB PASST ZU MIR?

Bauchgefühl

- ☐ Habe ich mich beim Vorstellungsgespräch wohlfühlt?
- ☐ War die Atmosphäre freundlich und wertschätzend?

Arbeitsumfeld & Unternehmenskultur

- ☐ Gibt es Azubi-Programme oder gemeinsame Aktivitäten?
- ☐ Fühle ich mich mit dem Umgangston und den Werten des Betriebs wohl?

Perspektiven & Ziele

- ☐ Gibt es Möglichkeiten zur Weiterbildung oder Übernahme?
- ☐ Unterstützt der Betrieb meine beruflichen Ziele?

Lage & Erreichbarkeit

- ☐ Ist der Betrieb gut erreichbar (ÖPNV, Auto, Fahrrad)?
- ☐ Ist der Arbeitsweg für mich auf Dauer machbar?

Vergütung & Rahmenbedingungen

- ☐ Wie hoch ist die Ausbildungsvergütung?
- ☐ Wie viele Urlaubstage gibt es?
- ☐ Sind die Arbeitszeiten für mich passend?

Feedback von anderen Azubis

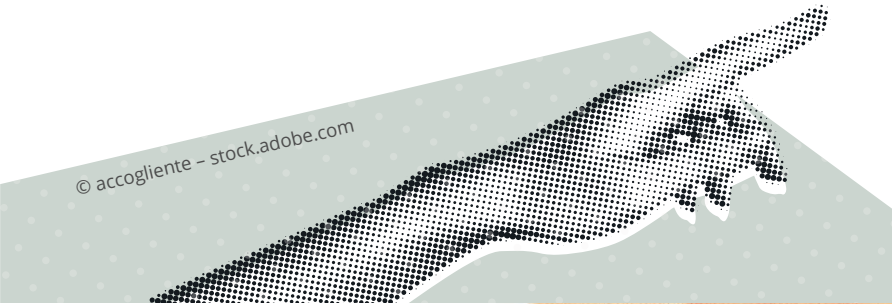
- ☐ Habe ich mit aktuellen oder ehemaligen Azubis gesprochen?
- ☐ Was sagen sie über Betreuung, Team und Arbeitsklima?

Online-Eindruck

- ☐ Habe ich mir Website, Social Media oder Azubi-Videos angesehen?
- ☐ Passt das Bild, das der Betrieb vermittelt, zu mir?

Vergleichsliste erstellen

- ☐ Habe ich alle Kriterien für jeden Betrieb bewertet?
- ☐ Sehe ich klar, welcher Betrieb die meisten Pluspunkte hat?





caritas Weiden/OPf – Neustadt/WW
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



Jetzt bewerben



Du willst anpacken statt rumsitzen?
Du willst einen Beruf mit Zukunft lernen?
Dann starte bei uns ins Handwerk!

**Ausbildung zum
Fliesenleger (m/w/d)**

- DU BRINGST MIT: Motivation, Zuverlässigkeit, Teamgeist, mind. Mittelschulabschluss
- WIR BIETEN: 30 Tage Urlaub, faire Bezahlung, Prämien, familiäres Team

Schnuppern jederzeit möglich!
Mehr Infos & Bewerbung: QR-Code scannen





Bayreuther Straße 26
91281 Kirchenthumbach
Telefon 09647 | 9294670

www.fliesen-opel.de





**BERATUNG
PLANUNG
VERLEGUNG**

NEU IM BETRIEB?

So meisterst du die ersten Tage als Azubi

Der erste Tag in der Ausbildung ist aufregend – und vielleicht auch ein bisschen überwältigend. Neue Gesichter, viele Namen, unbekannte Abläufe: Da kann einem schon mal der Kopf rauchen.

Aber keine Sorge: Mit ein paar einfachen Tipps findest du dich schnell zurecht und hinterlässt einen guten Eindruck.

1

TIPP 1: Namen merken – mit kleinen Tricks

Du wirst viele neue Kolleg:innen kennenlernen. Um dir die Namen besser einzuprägen, hilft es, sie direkt nach dem Gespräch zu wiederholen: „Danke, Frau Meier – ich bin übrigens Max.“ Oder du verknüpfst den Namen mit etwas Auffälligem: „Herr Braun mit der Brille“ oder „Lisa aus dem Lager“. Notiere dir die Namen ruhig in einem kleinen Notizbuch – das zeigt, dass du aufmerksam bist.

TIPP 2: Fragen stellen ist erlaubt – und erwünscht

Niemand erwartet, dass du alles sofort weißt. Wenn du etwas nicht verstehst, frag nach – freundlich und interessiert. Das zeigt, dass du mitdenkst und lernen willst. Lieber einmal mehr fragen, als einen Fehler machen, der vermeidbar gewesen wäre.

3

TIPP 3: Interesse zeigen – aktiv mitmachen

Wenn du Aufgaben bekommst, geh' sie motiviert an. Auch wenn es erstmal einfache Tätigkeiten sind: Zeig', dass du zuverlässig bist. Frag' ruhig, ob du helfen kannst, wenn du gerade nichts zu tun hast. Das kommt gut an und hilft dir, schneller Teil des Teams zu werden.

2

TIPP 4: Smalltalk nutzen – Kolleg:innen kennenlernen

Die Mittagspause oder kurze Gespräche zwischendurch sind ideal, um Kontakte zu knüpfen. Du musst nicht gleich dein ganzes Leben erzählen – aber ein freundlicher Austausch über



Hobbys, Schule oder den Arbeitsalltag hilft, Vertrauen aufzubauen. Und wer sich gut versteht, arbeitet auch besser zusammen. Manchmal bieten Unternehmen – so zum Beispiel auch Ober-

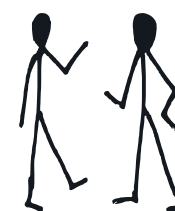
4

pfalz-Medien – für das Team spezielle Kennenlern- und Vernetzungs-Events an. Komm' dazu und komm' ins Gespräch – man freut sich auf dich!

TIPP 5: Offen, aber respektvoll bleiben

Du darfst natürlich du selbst sein – aber achte trotzdem auf den Ton im Betrieb. Manche Kolleg:innen sind locker, andere eher zurückhaltend. Hör' gut zu, wie miteinander gesprochen wird, und passe dich an. Respekt, Höflichkeit und ein freundliches Auftreten sind immer richtig.

5



© veekicl – stock.adobe.com

TIPP 6: Überblick behalten – mit Notizen

Gerade am Anfang prasseln viele Infos auf dich ein: Abläufe, Ansprechpartner, Regeln. Schreib dir wichtige Dinge auf – am besten in einem kleinen Azubi-Heft oder digital auf dem Handy. So behältst du den Überblick und kannst bei Bedarf nachschauen. Und wenn dir mal wirklich etwas nicht mehr einfällt: Frag' einfach!



6

7

TIPP 7: Fehler gehören dazu – bleib gelassen

Du wirst Fehler machen. Das ist normal – und gehört zum Lernen dazu. Wichtig ist, wie du damit umgehst: Steh' dazu, lerne daraus und mach's beim nächsten Mal besser. Niemand erwartet Perfektion – aber Ehrlichkeit und Lernbereitschaft zählen. Und nun: Viel Erfolg beim Start. (mia)

Ausbildung mit
**ZUKUNFT
& CHANCEN**

Die Johanniter suchen
Auszubildende (m/w/d)

- **Kinderpfleger (m/w/d)** im KiPrax-Modell (2 Jahre)
- **Erzieher (m/w/d)** im PiA-Modell (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 (BFD)
- Freiwillige Soziale Jahr (FSJ)

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung unter:
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Regionalverband Ostbayern
Wernberger Str. 1, 93057 Regensburg
Tel. 0941 46467-333
jobs.ostbayern@johanniter.de

Jetzt
gleich
bewerben:

JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Witt-Gruppe
Member of the otto group

Für die beste Zeit im Job!

Wir bieten dir:


- Starke Teams
- Zukunftsorientierte Themen
- Flexible Arbeitswelten

IT, E-Commerce, Fashion,
Marketing und vieles mehr...

Wir haben Deinen Job!

karriere.witt-gruppe.eu

Hand-Läden: In deiner
t's sicher einen – dort fin-
oft hochwertige Kleidung
ig Geld. Außerdem ist's
ig.



© Hello World - stock.adobe.com

© Hello World - stock.adobe.com

BHS
TABLETOP AG

Zahlen und Fakten

Digitales und Softskills nehmen an Bedeutung zu, eine Beurteilung nur nach Zeugnisnoten verliert an Bedeutung. Hier sind die aktuellen Trends rund um die Ausbildungsplatzsuche:

Trendwende auf dem Azubi-Kandidatenmarkt

- Erstmals seit über zehn Jahren erhalten nur noch rund 41,7 % der Bewerber:innen mehrere Ausbildungsangebote – das Niveau von 2014.
- Das Ungleichgewicht verschärft sich: Viele Bewerber:innen bleiben ohne Platz, obwohl Stellen offenbleiben.

1

7

Onboarding & Feedbackkultur

- 89 % der Azubis fühlen sich nach einem guten Onboarding von Anfang an wohl.
- Regelmäßiges Feedback und klare Ansprechpartner fördern die Bindung ans Unternehmen.

Digitalisierung & Künstliche Intelligenz

- Über 80 % der Jugendlichen nutzen Online-Recherche zur Berufsorientierung.
- 55 % wünschen sich KI-Unterstützung – etwa ChatGPT – für Berufswahl und Bewerbungsprozess.
- Immer mehr Unternehmen setzen auf digitale Tools: Chatbots, mobile-optimierte Bewerbungen, datengetriebenes Recruiting.

2

Soziale Medien & Plattformen gezielt nutzen

- Instagram ist der beliebteste Kanal, YouTube und WhatsApp spielen ebenfalls wichtige Rollen – Facebook verliert an Bedeutung.
- Authentische Inhalte sind wichtiger als bloß posten – Unternehmen stehen vor der Herausforderung, die richtige Social-Media-Strategie zu wählen.

3

Verbesserte Candidate Experience & Kommunikation

- 60 % der Bewerber:innen berichten über Ghosting – keine Rückmeldung auf Bewerbungen.
- Junge Menschen erwarten zeitnahe Reaktionen, klare Abläufe und wertschätzende Kommunikation im Bewerbungsprozess.

4

Soft Skills & moderne Auswahlverfahren

- Azubis nennen Zuverlässigkeit (92 %), Teamfähigkeit (87 %) und Lernbereitschaft (88 %) als entscheidende Eigenschaften.
- Klassische Auswahl aufgrund von Noten wird zunehmend infrage gestellt – Potenzialanalysen, strukturierte Gespräche und Soft-Skill-Tests gewinnen an Bedeutung.

6

Authentizität & sinnstiftende Inhalte

- Die Generation Z sucht nach echten Einblicken in den Azubi-Alltag – lieber realistische Stories als gestellte Image-Inhalte.
- Sinn, gesellschaftlicher Beitrag und persönliche Entwicklung rangieren höher als nur ein sicherer Arbeitsplatz.

5

Fachkräftemangel & regionale/berufliche Passungsprobleme

- Rund 69.400 Ausbildungsstellen blieben 2024 unbesetzt, während 70.400 Bewerber:innen keinen Platz fanden.
- Vor allem technische und handwerkliche Berufe (z. B. Klempner, Betonbauer) sind stark betroffen – regionale Engpässe verschärfen die Situation.

8

Werteorientierung, Mitbestimmung & Employer Branding

- 82 % der Azubis legen hohen Wert auf den Ruf des Ausbildungsbetriebs.
- 71 % schätzen, wenn es eine Jugend- oder Auszubildendenvertretung gibt – Mitbestimmung wird zum Pluspunkt.

9

Flexible Ausbildungsmodelle & Lernformen

- Wünsche nach flexiblen Arbeitszeiten, mobilem Lernen und hybriden Modellen nehmen immer weiter zu – klassische Strukturen gelten als veraltet.
- Nachhaltigkeit und Zukunftsbranche-Ausbildungen (IT, Umwelttechnik, Pflege) gewinnen an Interesse.

10




oberpfalz
medien

stellen.onetz.de
die Spezialisten für Jobs in der Oberpfalz




Reinklicken
und Traumjob finden
auf dem großen
Stellenportal für die Region.

gerresheimer

**Starte durch – mit einer Ausbildung,
die Zukunft schafft!**

- Kunststoff- und Kautschuktechnolog*in
- Elektroniker*in für Betriebstechnik
- Mechatroniker*in
- Fachinformatiker*in für Systemintegration
- Industriemechaniker*in
- Werkzeugmechaniker*in
- Industriekaufleute
- Dual Studierende




gerresheimer.com/ausbildung-mds

Tschechiens Berufsausbildung wird deutscher



Martina

Von Reiner Wittmann

Welchen Stellenwert hat die berufliche Ausbildung eigentlich in unserem Nachbarland, wollte die Redaktion der „Ausbildungsperspektiven“ wissen und besuchte gegen Ende des vergangenen Jahres die beiden tschechischen Betriebsstätten von „ept connector s.r.o.“ in Habartov (ehemals Habersbirk) und Svatava (Zwodau) bei Sokolov (Falkenau), etwa eine Autostunde von Weiden entfernt.

Das tschechische Elektronikunternehmen stellt Stecker her, die Leiterplatten verbinden, die wiederum in der Steuerung von Anlagen benötigt werden. Das inhabergeführte, international agierende Mutterunternehmen (ept GmbH) hat seinen Sitz im oberbayerischen Ort Peiting und über 1200 Mitarbeiter. Davon sind rund 250 fest an den beiden tschechischen Produktionsstandorten beschäftigt.

Tomáš Musil leitet die Geschäfte vor Ort. An diesem Tag wird er begleitet von Gabriela Titěrová, der tschechischen Personalleiterin. Die beiden sprechen hervorragend deutsch und übersetzen im Gespräch mit der 17-jährigen Martina. Martina stammt aus der Nähe von Karlsbad, pendelt jeden Tag mit dem Bus zwischen Betrieb und Zuhause und durchläuft im dritten Jahr bei „ept connector“ eine Ausbildung zur Werkzeugmechanikerin, nach tschechischer Ausbildungsordnung. Im Wesentlichen fertigt sie Stanz-, Spritz- und Umformwerkzeuge sowie diverse Vorrichtungen und prüft deren Funktionsweise. „Nach ihrer Ausbildung wird sie hauptsächlich Maschinen warten, die in der Produktionsstätte für die Herstellung der Steckverbindungen benötigt werden“, sagt Musil.

„Mir macht das einfach richtig Spaß“, schwärmt die junge Frau für die technische Ausbildung. „Mein Vater hat

den gleichen Beruf erlernt.“ Vor allem schätzt sie die Praxisnähe: „Ich habe im Wechsel eine Woche praktische Ausbildung im Betrieb, eine Woche Schule“, erklärt sie. „Das ergänzt sich gut.“

Eine Woche Schule, eine Woche Betrieb

Allerdings sei die schulische Ausbildung manchmal etwas „hinten dran“. „Wir haben in der Berufsschule auch einen praktischen Teil, die Maschinen sind aber nicht so modern wie bei ‚ept connector‘. Das ist schade.“ Spricht aber wohl für den Ausbildungsbetrieb, der derzeit rund 40 junge Menschen ausbildet. „Unser deutsches Mutterunternehmen legt großen Wert auf eine fundierte Ausbildung“, lobt Musil den Einfluss der deutschen Inhaberkategorie. „Wir denken langfristig und wollen die Leute halten.“ Guten Nachwuchs zu finden, sei in Tschechien genauso schwierig wie in Deutschland, erklärt der Geschäftsführer.

Nach dem Ende der neunjährigen Schulpflicht wechseln junge Tschechen in die Sekundarstufe II. Die Schulen der Sekundarstufe II werden als „Mittelschulen“ bezeichnet. Im Wesentlichen sind dies Gymnasien oder berufsbildende Schulen.

Eine beruflich orientierte Ausbildung dauert dabei unterschiedlich lange, bei den Wegen, die „ept connector“ anbietet, sind es meistens aber

drei Jahre. Im ersten Jahr besuchen alle Azubis ausschließlich die Schule, in der noch viel Allgemeinwissen vermittelt wird. Erst im zweiten und dritten Jahr arbeiten die jungen Leute wechselweise im Betrieb. Dafür bekommen sie von „ept connector“ beispielsweise „ein kleines Taschengeld“. Im zweiten Jahr sind das rund 2000 Kronen, im dritten rund 3000 Kronen pro Monat. Das geschieht auf freiwilliger Basis.

„WIR BRAUCHEN HERVORRAGEND AUSGEBILDETE JUNGE MENSCHEN. DESWEGEN BEKOMMEN SIE VON UNS SO VIEL KNOWHOW WIE NÖTIG UND MÖGLICH“

Starte deine Ausbildung 2026!

MIR machen's möglich!

Unsere Ausbildungsberufe

- Bankkaufleute
- Verbundstudenten
- Kaufleute für Dialogmarketing
- Kaufleute für Versicherungen und Finanzanlagen
- Immobilienkaufleute
- Fachinformatiker für Systemintegration
- Fachinformatiker für Daten- und Prozessanalyse

Bewirb dich jetzt unter:
vr-nopf.de/ausbildung

Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG

Jetzt scannen & mehr erfahren

ey!

Weiden und Amberg

NIE WIEDER KEIN PLAN

Jetzt deine neue Lieblingsapp herunterladen!

WEIDEN 24

@weiden24

AMBERG 24

@amberg24



Fotos: Reiner Wittmann

zent, das ist ein Erfolg.“ Andererseits: „Immer, wenn es zu keiner Übernahme kommt, war die Ausbildung aus unserer Sicht leider eine Fehlinvestition.“ Für Musil ist dieses wirtschaftliche Risiko aber Teil der unternehmerischen Verantwortung. Die sei im Ausbildungswesen in Deutschland deutlich ausgeprägter als in seiner Heimat.

Aber in Tschechien tut sich, wie gesagt, momentan viel. Gesetzliche Reformen, die derzeit angestoßen werden, sollen dabei als Teil einer „Bildungsstrategie 2030+“ stark auf die Kooperation zwischen Schule und Wirtschaft setzen und die Rolle von Arbeitgebern im Ausbildungssystem ausbauen. So entstehen augenblicklich auch ein- bis zweijährige Kurzzeitstudiengänge, die stark an den Bedürfnissen der Wirtschaft orientiert sind. Diese Neuerungen bringen Tschechien einen spürbaren Schritt näher ans klassische deutsche Dualsystem – mit strukturierten Unternehmensanteilen, Zertifizierungssystem und gezielten Qualifikationen für den Arbeitsmarkt.

Vertrag zwischen Schule und Betrieb

An die 300 Berufsausbildungen gibt es in Tschechien, die aber nur zum Teil mit deutschen Ausbildungsberufen zu vergleichen sind, da die Ausbildungsordnungen und -inhalte unterschiedlich sind. „Generell sind deutsche Berufsausbildungen breiter angelegt“, bestätigt Musil, „das ist vorbildlich“. In seinem Unternehmen sei man aber bestrebt, junge Menschen so auszubilden, dass sie die gleichen Fähigkeiten haben wie ihre deutschen Pendanten: „Wir brauchen hervorragend ausgebildete junge Menschen. Deswegen bekommen sie von uns so viel Knowhow wie nötig und möglich“, betont der Manager.

Anders als in Deutschland schließen der Azubi und der Ausbildungsbetrieb keinen Arbeitsvertrag: „Das Vertragsverhältnis wird zwischen dem Ausbildungsbetrieb und der Berufsschule geschlossen“, erklärt Musil, der sich eine engere Bindung zwischen Unternehmen und Azubi wünscht, ähnlich dem deutschen System.

Tatsächlich nähert sich das tschechische System jetzt dem deutschen an. So kann seit Jahresbeginn der Teil der praktischen Ausbildung, der bislang in schulischen Werkstätten stattfand, grundsätzlich auf den Ausbildungsbetrieb ausgelagert werden. Dafür wird eine Zertifizierung des tschechischen Arbeitgeberverbandes benötigt,

die auf die Einhaltung von Güte Merkmalen abzielt. In der Folge kann dies zum Beispiel dazu führen, dass der oben skizzierte Rhythmus – eine Woche Schule, eine Woche Betrieb – zugunsten eines umfassenderen Anteils betrieblicher Zeiten aufgebrochen wird. Dies wird künftig unter anderem von individuellen Vereinbarungen zwischen Schule und Betrieb abhängen.

40 Prozent Übernahme

Rund 40 Prozent der Azubis arbeiten nach der Ausbildung in seinem Betrieb weiter, schätzt Musil. Im Vergleich zu Deutschland wenig, in Tschechien viel, findet Musil. „Manche wollen etwas anderes machen, andere halten wir für nicht geeignet. Ich denke 40 Pro-



GODELMANN
DIE STEIN-ERFINDER



Let's **GO** together!
Deine Zukunft bei GODELMANN

Ob Technik, Produktion, Vertrieb oder Verwaltung: Bei uns bist du vom ersten Tag an Teil eines jungen Teams, das echte Projekte umsetzt und gemeinsam Ideen Wirklichkeit werden lässt.



godelmann-jobs.de/ausbildung
QR-Code einscannen und unsere freien Ausbildungsstellen erkunden.

Industriestraße 1 • 92269 Fensterbach

Hoch- und Tiefbau Meisterbetrieb

SCHREYER BAU

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab September 2026 Eine/n **Auszubildende/n (m/w/d)** zum **Straßenbauer**
Wir freuen uns auf dich!

Neusorger Str. 3 • 95683 Ebnath
Tel.: 09234/251 • Fax: 09234/8397
Email: info@schreyer-bau.de • www.schreyer-bau.de

Sanitär · Heizung · Lüftung · Kälte

IGL
Umwelt- & Gebäudetechnik GmbH & Co. KG

Starte deine Ausbildung 01.09.2026
Anlagenmechaniker SHK (m/w/d)

IGL 360° SERVICE PARTNER
PLANUNG
INSTALLATION
WARTUNG
OPTIMIERUNG

Horchlerstr. 15 • 92536 Pfreimd
Tel: 09606 923030-0
info@igl-umwelt.de
www.igl-umwelt.de

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!

Wir bieten:

- FSJ und Bufdi
- SEJ und HEJ
- Praktika für Schule, Ausbildung und Studium
- Ausbildung in der Heilerziehungspflege und -hilfe

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.
recruiting@kjf-regensburg.de
www.kjf-regensburg.de

GUT ESSEN, GUT ARBEITEN

Wirklich gesund essen im Job muss nicht kompliziert sein. Mit ein paar einfachen Tricks bringst du mehr Energie in deinen Ausbildungsalltag – und Eltern können dabei unterstützen. So gelingt ein fitter Start ins Berufsleben.

Du stehst kurz vor dem Start ins Berufsleben – oder begleitest als Elternteil den Weg deines Kindes dorthin. Neue Aufgaben, ein neuer Alltag und oft auch ein neuer Rhythmus erwarten euch. Was dabei schnell unter die Räder gerät, ist eine gesunde Ernährung. Zwischen Blockunterricht, Schichtdienst, Pendeln und ersten eigenen Aufgaben im Betrieb scheint für ausgewogene Mahlzeiten oft wenig Zeit zu bleiben. Doch genau jetzt ist wichtig, gut für sich zu sorgen. Und das gelingt leichter, als viele denken.

Frühstück bringt Energie

Der erste Schritt: Struktur schaffen. Egal ob Ausbildungsbeginn um 7 oder um 9 Uhr – ein kleines Frühstück macht den Kopf wach und verhindert Heißhunger später. Das muss nicht perfekt sein. Ein Joghurt mit Obst, ein belegtes Vollkornbrot oder ein Smoo-

thie reichen oft schon. Hauptsache, dein Körper bekommt Energie.

Für die Mittagspause gilt: Plane voraus. Nicht jeder Betrieb hat eine Kantine, und selbst wenn, sind die gesunden Optionen nicht immer die spannendsten. Wenn du dir am Abend zuvor eine Lunchbox packst, hast du es selbst in der Hand.

Einfache Ideen: Nudelsalat mit Gemüse, Wraps, Couscous mit Kräutern oder ganz klassisch Brotzeit – aber abwechslungsreich. Eltern können hier unterstützen, indem sie gemeinsam mit ihren Kindern vorbereiten und passende Lebensmittel im Haus haben.

Wasser ist die bessere Wahl

Ein weiterer Tipp: Wasser statt Energydrinks. Gerade in anstrengenden Ausbildungsberufen greifen viele zu sü-



ßen Getränken. Kurz pusht das – aber es macht genauso schnell müde. Eine große Trinkflasche am Arbeitsplatz erinnert daran, genug zu trinken. Wenn reines Wasser zu langweilig ist, helfen Zitronen- oder Minzstücke.

Auch wichtig: Snacks klug auswählen. Jeder hat zwischendurch Hunger – das ist normal. Statt Schokoriegeln eignen sich Nüsse, Gemüsesticks oder ein Stück Obst. Das hält länger satt und vermeidet die typische Leistungskurve, die nach Zucker schnell wieder nach unten rauscht.

Viele unterschätzen außerdem, wie sehr Bewegung und Ernährung zusam-

mengehören. Ein kurzer Spaziergang in der Pause, ein paar Schritte mehr auf dem Weg zur Arbeit oder nach Feierabend eine Runde Sport – das wirkt sich positiv auf Appetit, Schlaf und Konzentration aus. Und wer sich besser fühlt, trifft automatisch gesündere Entscheidungen.

Kontrolle ist der falsche Weg

Für Eltern bedeutet das: motivieren, nicht kontrollieren. Jugendliche in der Ausbildung entwickeln ihre eigene Routine – und das ist gut so. Kleine Impulse, gemeinsames Kochen am Wochenende oder eine gut gefüllte Obstschale zu Hause helfen aber enorm.

© Jonny Victor | AnggalihPs | vaaseenaa – stock.adobe.com



Starte deine Ausbildung in unserer Akademie für Gesundheit – NEW LIFE!

Deine Zukunft in der Pflege

Komm in unser Team!

Du suchst eine Ausbildung mit Sinn, starken Perspektiven und einem attraktiven Arbeitgeber?

Dann bist du bei uns genau richtig. An der Berufsfachschule für Pflege der Kliniken Nordoberpfalz haben wir noch freie Plätze für die Ausbildung zum Pflegefachmann/Pflegefachfrau. Bei den Kliniken Nordoberpfalz erwartet dich eine Ausbildung mit hervorragenden Bedingungen.

Die Theorie lernst du an der Gesundheitsakademie NEW Life in Neustadt/WN, einer innovativen Schule, die dich auf deine Zukunft vorbereitet. In deiner Ausbildung tauchst du in ein breites Spektrum der Pflege ein – von der Akutversorgung bis zur Langzeitpflege. Nach deinem Abschluss stehen dir alle Türen offen, von Spezialisierungen bis hin zum Studium. Neben vielseitigen Karrieremöglichkeiten profitierst du von den Vorteilen des öffentlichen Dienstes – attraktive Vergütung, starke Benefits und eine sichere Zukunft inklusive.

Scan me

Attraktive Vergütung

www.kliniken-nordoberpfalz.ag | www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalzAG

COUSCOUS-GEMÜSE-SALAT

Lecker und gesund essen ist ganz einfach. Dieses einfache, schnelle und alltagstaugliche Rezept für einen Couscous-Gemüse-Salat ist perfekt für Berufsschule oder Arbeit.

Zutaten (für 2-3 Portionen)

- 200 g Couscous
- 250 ml heißes Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 1 kleine Zucchini
- 1/2 Gurke
- 2 Frühlingszwiebeln oder 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 Dose Kichererbsen (optional, für mehr Eiweiß)
- frische Kräuter: Petersilie oder Minze
- 3-4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer

Optional: Feta, geröstete Nüsse, Chili

Zubereitung

Couscous quellen lassen: Couscous in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser oder Brühe übergießen. Abdecken und 5 Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel aufllockern.

Gemüse klein schneiden: Paprika, Zucchini, Gurke und Tomaten würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.

Dressing mischen: Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Alles vermengen: Couscous mit Gemüse und Kichererbsen mischen, Dressing darüber geben und gut durchrühren. Kräuter fein hacken und unterheben.

Abschmecken: Mit Salz, Pfeffer oder etwas zusätzlicher Zitrone verfeinern. Optional Feta oder geröstete Nüsse darüberstreuen.

TIPP: Der Salat schmeckt nach 1-2 Stunden im Kühlschrank noch besser, weil er dann gut durchgezogen ist – perfekt zum Mitnehmen für die Arbeit oder die Berufsschule. (mia)

Deine Stimme zählt!



Du startest bald ins Berufsleben? Dann solltest du wissen, dass du nicht allein bist. In vielen Betrieben gibt es eine Jugend- und Auszubildendenvertretung (JAV) – und die kann für dich ein echter Gamechanger sein. Was dahinter steckt und warum es sich lohnt, mitzumachen, erfährst du hier.

Was ist die JAV überhaupt?

Die Jugend- und Auszubildendenvertretung ist eine gewählte Interessenvertretung für alle jungen Beschäftigten und Auszubildenden in

einem Betrieb. Sie kümmert sich um alles, was für Azubis wichtig ist: von der Qualität der Ausbildung über Arbeitszeiten bis hin zu Fragen rund um Urlaub oder Prüfungen. Kurz gesagt: Die JAV sorgt dafür, dass deine Stimme gehört wird.

Was macht die JAV konkret?

Die Mitglieder der JAV sind Ansprechpartner für alle Azubis. Sie hören zu, wenn es Probleme gibt, und bringen diese Themen in Gesprächen mit dem Betriebsrat oder der Geschäftsführung ein. Typische Aufgaben sind:

• Ausbildungsqualität sichern:

Wenn etwas im Ausbildungsplan nicht passt, setzt sich die JAV für Verbesserungen ein.

• Mitreden bei Regeln:

Ob Arbeitszeiten oder Pausen – die JAV kann mitbestimmen.

• Hilfe bei Konflikten:

Gibt es Stress mit Ausbildern oder Kollegen? Die JAV vermittelt und sucht Lösungen.

Wie kannst du mitmachen?

Wenn du in einem Betrieb mit Betriebsrat arbeitest und unter 25 Jahre alt bist, kannst du nicht nur wählen, sondern auch selbst kandidieren. Die Wahlen finden alle zwei Jahre statt. Mitmachen heißt: Verantwortung übernehmen, mitreden, etwas bewegen. Du lernst dabei

nicht nur deine Rechte kennen, sondern auch, wie man im Team arbeitet und Probleme löst – Fähigkeiten, die dir später im Beruf richtig helfen.

Welche Vorteile hast du?

Ganz einfach: Mit einer JAV im Betrieb bist du nicht allein. Du hast eine starke Stimme, die sich für deine Interessen einsetzt. Das bedeutet:

• Mehr Sicherheit:

Deine Ausbildung läuft nach Plan, und du hast jemanden, der für dich einsteht.

• Bessere Chancen:

Die JAV achtet darauf, dass du faire Bedingungen hast.

• Mitgestaltung:

Du kannst aktiv Einfluss nehmen, wie Ausbildung im Betrieb aussieht.

Die JAV ist also kein „nice to have“, sondern ein echtes Plus für alle Azubis. Sie sorgt dafür, dass deine Ausbildung nicht nur gut, sondern richtig gut wird. Also: Informiere dich, frag nach, und wenn du Lust hast, mach selbst mit. Deine Stimme zählt – nutze sie! (mia)



© Alena | hkama | Anna – stock.adobe.com



ARBEITEN BEI KASSECKER AUSBILDUNG & STUDIUM



AUSBILDUNGSANGEBOT

*(m/w/d)

GEWERBLICHE AUSBILDUNG

- **ROHRLEITUNGSBAUER***
- **BETON-UND STAHLBETONBAUER***
- **MAURER***
- **METALLBAUER*** Fachrichtung Konstruktionstechnik
- **LAND- UND BAUMASCHINEN-MECHATRONIKER***
- **ELEKTRONIKER**
- **BAUGERÄTEFÜHRER***

➤ 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

TECHN./KFMN. AUSBILDUNG

- **TECHNISCHER SYSTEMPLANER*** Fachrichtung Stahl- und Metallbautechnik
- **BAUTECHN. KONSTRUKTEUR***
- **INDUSTRIEKAUFMANN***

DUALES STUDIUM – BAUINGENIEURWESEN

- **VERBUNDSTUDIUM** In Kombination mit gewerblicher Ausbildung
- **STUDIUM MIT VERTIEFTER PRAXIS**

„KANN MAN ZUKUNFT BAUEN?“ DU KANNST!

Bei KASSECKER findest du nicht nur einen Beruf, sondern deinen Weg in eine sichere Zukunft. Arthur, Azubi zum Rohrleitungsbauer, bringt es auf den Punkt: „Ich wollte etwas machen, das gebraucht wird. Etwas, das ich mit eigenen Händen erschaffen kann.“ Bei KASSECKER baut er heute an den Versorgungsleitungen für die Energiewende.

Dein Start – immer heimatnah

Gerade in den klassischen Bauberufen, wie Maurer, Betonbauer und Rohrleitungsbauer, profitieren KASSECKER-Auszubildende von einem besonderen Vorteil: dem firmeneigenen Ausbildungszentrum in Waldsassen. Hier vereinen sich Theorie und Praxis dank top ausgestatteter Lehrwerkstatt, Schulungsräumen und heimatnahen Azubibauustellen. Betonbau-Azubi Nicolas, ist auf jeden Fall begeistert: „Ich lerne nicht nur alles rund um meinen Beruf, sondern auch die Zusammenhänge auf der Baustelle. Abends bin ich dennoch zuhause und genieße die Zeit mit Familie oder Freunden.“



Dein Platz bei KASSECKER

Baustellenluft, Montagehalle, Lehrwerkstatt? Oder doch lieber Schreibtisch? Ganz egal! Worauf du dich als KASSECKER-Azubi immer verlassen kannst: Du arbeitest mit

moderner Technik, erfahrenen Ausbildern und echtem Teamgeist. Was du außerdem bekommst: ein attraktives Gehaltspaket samt Zeugnisprämie, Urlaubs- und Weihnachtsgeld sowie weiteren Angeboten.



Gemeinsam am Morgen arbeiten

KASSECKER baut seit über 120 Jahren – und setzt dabei auf junge Menschen wie dich. Mit Projekten für die Energiewende, nachhaltige Infrastruktur und moderne Versorgung baust du aktiv mit an dem, was die Zukunft ausmacht. So wie Patrick, gelernter Metallbauer: „Ich sehe jeden Tag, was ich geschafft habe. Und ich weiß: Das bleibt.“

Zukunft bauen beginnt mit deiner Entscheidung. Bewirb dich jetzt und starte deine Ausbildung bei KASSECKER.



Nähere Informationen findest Du unter **KASSECKER.DE/KARRIERE**

Die Gen Z setzt auf Sicherheit



Eine neue LinkedIn Umfrage zeigt: Knapp die Hälfte der 18- bis 28-Jährigen zieht einen praktischen Beruf einem klassischen Bürojob vor. Und die Mehrheit der Gen Z trifft Karriereentscheidungen auch danach, wie „KI-sicher“ ein Beruf ist.

Fast jeder zweite junge Erwachsene in Deutschland sieht in gewerblich-technischen Ausbildungsberufen eine bessere Perspektive für die Zukunft und zieht einen praktischen Beruf einem klassischen Bürojob vor. Das zeigt eine aktuelle Umfrage von LinkedIn.

Für die Generation Z spielen dabei nicht nur finanzielle Chancen (53 Prozent) und eine bessere Work-Life-Balance (49 Prozent) eine Rolle, sondern auch die Frage, wie „KI-sicher“ ein Beruf ist (53 Prozent). 57 Prozent empfinden technische und handwerkliche Tätigkeiten außerdem als sinnstiftender als klassische Bürojobs.

„Wir beobachten, dass sich der Berufseinstieg gerade stark wandelt, unter anderem durch den Einfluss von KI. Junge Menschen stehen vor der Aufgabe, sich auf veränderte Anforderungen einzustellen und suchen nach krisensicheren, sinnstiftenden Alternativen zu klassischen Bürojobs. Unsere Umfrage

zeigt deutlich, dass die Gen Z sich verstärkt Berufen zuwendet, die weniger von technologischen Umbrüchen abhängig sind. Besonders Tätigkeiten im Gesundheitswesen oder auch in der Baubranche werden dadurch immer attraktiver - und gerade in diesen Bereichen werden dringend Fachkräfte gesucht. Angesichts des anhaltenden Fachkräftemangels ist das für viele Arbeitgeber eine sehr positive Entwicklung“, sagt Barbara Wittmann, Country Managerin DACH bei LinkedIn.

vorwiegend restriktiv ausgerichtet ist, können kleinere Betriebe jetzt ihre Position stärken und gut ausgebildete Fachkräfte und Auszubildende für sich gewinnen“, ergänzt Dr. Lukas Kagerbauer, stellvertretender Hauptgeschäftsführer der IHK Würzburg-Schweinfurt.

Soziale Anerkennung steigt, aber Vorbehalte bleiben
Die soziale Anerkennung für praktische Berufe ist in den letzten fünf Jahren gestiegen - das findet die Mehrheit der

So fühlen fast 40 Prozent der Gen Z sich sozial unter Druck gesetzt, einen Bürojob zu wählen, weil sie befürchten, dass Familie und Freunde einen gewerblich-technischen Beruf weniger wertschätzen. Etwas mehr als vier von zehn jungen Erwachsenen geben an, dass ihnen von ihren Eltern aktiv von einer nicht-akademischen Berufslaufbahn abgeraten wurde.

Erschwerend für eine Entscheidung für eine nicht-akademische Karriere ist auch die fehlende Präsenz: Über die Hälfte der Gen Z gibt an, dass Fach- und Handwerksberufe in sozialen Medien kaum sichtbar und daher weniger erstrebenswert seien.

„Kleinere und mittelständische Betriebe haben als Arbeitgeber viel zu bieten - gerade im Hinblick auf die Aspekte, auf die es jungen Menschen im Beruf ankommt. In vielen Fällen fehlt aber die Sichtbarkeit. Wie genau

sieht der Berufsalltag aus? Wie werden Auszubildende in ihrer Entwicklung gefördert? Welche Arbeitskultur wird gelebt und welche Werte sind wichtig? Wer die Vorteile einer praxisorientierten Karriere sichtbar macht und aktiv kommuniziert, hat die Möglichkeit, im Wettbewerb um Talente entscheidend zu punkten“, so Kagerbauer.

Konkrete Handlungsempfehlungen für Arbeitgeber
„Unternehmen, die junge Berufseinsteiger:innen als Fachkräfte gewinnen möchten, haben jetzt die Chance, eine ganze Generation für sich zu begeistern - vorausgesetzt, die Vorteile und Perspektiven technischer und handwerklicher Berufe werden sichtbar gemacht. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, auf ein starkes Employer Branding zu setzen, das Vorurteile abbaut und die Unternehmenskultur erlebbar macht“, sagt Wittmann. (ots)

„WER DIE VORTEILE EINER PRAXIS-ORIENTIERTEN KARRIERE SICHTBAR MACHT [...] HAT DIE MÖGLICHKEIT, IM WETTBEWERB UM TALENTE ENTSCHEIDEND ZU PUNKTEN“





**Ein Team,
1.000 PS und du.**

Lern uns kennen:

Azubi-Messe Weiden | 21.03.2026

Ab 2027 bilden wir aus:

- **Industriemechaniker/in**
- **Elektroniker/in für Betriebstechnik**

Erfahre mehr unter: karriere.ows-weiden.de



TIPPS FÜR ARBEITGEBER,

DIE JUNGE TALENTE FÜR TECHNISCHE UND HANDWERKLICHE BERUFE BEGEISTERN WOLLEN:

- **Setzen Sie auf „Skills-first“-Hiring:**
Bewerten Sie bei der Auswahl neuer Mitarbeitender nicht nur formale Abschlüsse, sondern legen Sie den Fokus auf praktische Fähigkeiten, Erfahrungen und Potenziale. So eröffnen Sie auch Quereinsteigern und jungen Talenten neue Chancen und fördern eine vielfältige Belegschaft.
- **Stärken Sie Ihr Employer Branding:**
Kommunizieren Sie Ihre Unternehmenskultur, Werte und Benefits aktiv und authentisch - insbesondere auf digitalen Kanälen und in sozialen Medien. Zeigen Sie, was Ihr Unternehmen einzigartig macht und wie Sie junge Menschen individuell fördern und unterstützen.
- **Gestalten Sie transparente Karrierewege und Entwicklungsmöglichkeiten:**
Machen Sie deutlich, wie Nachwuchskräfte sich bei Ihnen weiterentwickeln können. Stellen Sie konkrete Einstiegswege, Weiterbildungsmöglichkeiten und individuelle Förderprogramme vor, um Vertrauen zu schaffen und langfristige Perspektiven zu bieten. (ots)

HEY AZUBI – diese Versicherungen brauchst du wirklich!

Du hast deinen Ausbildungsvertrag in der Tasche? Glückwunsch! Bald geht's los mit dem Berufsleben – und damit auch mit neuen Verantwortungen. Eine davon: Deine Versicherungen. Klingt erstmal trocken, ist aber wichtig.

Denn wer gut abgesichert ist, spart im Ernstfall nicht nur Geld, sondern auch Nerven. Damit du den Durchblick hast, zeigen wir dir hier, was du wirklich brauchst – und was du dir erstmal sparen kannst.

Pflicht: Krankenversicherung – ohne geht's nicht

Sobald du deine Ausbildung beginnst, bist du nicht mehr über deine Eltern krankenversichert. Du musst dich selbst bei einer gesetzlichen Krankenkasse anmelden. Die Beiträge werden automatisch vom Gehalt abgezogen – zur Hälfte vom Betrieb, zur Hälfte von dir.

TIPP: Du kannst dir die Krankenkasse selbst aussuchen. Schau dir ruhig verschiedene Angebote an – manche bieten Extras wie Bonusprogramme oder bessere Zahnleistungen.

Privathaftpflichtversicherung – dein Schutzengel im Alltag

Stell dir vor, du verursachst aus Versehen einen Schaden – zum Beispiel beim Umzug, beim Fahrradfahren oder auf einer Party. Ohne Haftpflichtversicherung zahlst du das aus eigener Tasche. Und das kann teuer werden.

Gut zu wissen: Viele Azubis sind bis zum 25. Lebensjahr noch über die Eltern mitversichert – aber nur, wenn es die erste Ausbildung ist und du nicht verheiratet bist. Frag am besten nach. Wenn du nicht mehr mitversichert bist, solltest du unbedingt eine eigene Haftpflicht abschließen. Die kostet oft weniger als 5 Euro im Monat – und kann dich vor hohen Kosten bewahren.



Berufsunfähigkeitsversicherung – klingt weit weg, ist aber wichtig

Was passiert, wenn du durch Krankheit oder Unfall deinen Beruf nicht mehr ausüben kannst? Die gesetzliche Absicherung reicht oft nicht aus – vor allem in den ersten Jahren. Eine private Berufsunfähigkeitsversicherung zahlt dir eine monatliche Rente, wenn du dauerhaft nicht mehr arbeiten kannst.

Warum jetzt schon? Je jünger und gesünder du bist, desto günstiger sind die Beiträge. Und: Je früher du dich absicherst, desto besser.

Das kann warten: Hausrat, Unfall & Co.

Eine Hausratversicherung brauchst du erst, wenn du eine eigene Wohnung hast und dein Besitz einen gewissen Wert hat.

Die Unfallversicherung ist sinnvoll, wenn du viel Sport machst oder in einem risikoreichen Beruf arbeitest – aber sie ist kein Muss.

Eine Rechtsschutzversicherung kann später interessant werden, wenn du

zum Beispiel ein Auto hast oder dich beruflich absichern willst.

Und natürlich ist Altersvorsorge wichtig – aber nicht unbedingt sofort. Wenn du später mehr verdienst, solltest du dich aber auf jeden Fall damit beschäftigen.

Was nicht unbedingt sein muss

Eine Kapitallebensversicherung, teure Zahnzusatzversicherungen oder dubiose Kombi-Angebote brauchst du als Azubi mit schmalen Geldbeutel erstmal nicht. Informier dich zunächst einmal unabhängig – zum Beispiel bei der Verbraucherzentrale.

Du musst nicht alles versichern. Aber die Basics sind Pflicht: Krankenversicherung, Haftpflicht und – wenn's finanziell drin ist – Berufsunfähigkeit.

Damit bist du gut aufgestellt für deinen Start ins Berufsleben.

Und denk dran: Versicherungen sind wie ein Regenschirm. Du merkst erst, wie wichtig sie sind, wenn's plötzlich anfängt zu regnen. (mia)



© ValGraphic | Nattapun – stock.adobe.com

Wir fördern deine Talente und Ideen

Werde Azubi im #teamOM

Kaufleute

für Büromanagement (m/w/d)

Medienkaufleute

Digital & Print (m/w/d)

Mediengestalter

Bild & Ton (m/w/d)

Fachinformatiker

Daten- & Prozessanalyse (m/w/d)

Bewirb dich jetzt



www.oberpfalzmedien.de/karriere

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



Noch keinen Ausbildungsplatz?

oberpfalz
medien



„Handwerk hat Zukunft – Deine Chance für einen starken Start ins Berufsleben“



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

„Im Handwerk verdient man wenig und arbeitet hart.“ – Solche Vorurteile halten sich hartnäckig. Doch die Realität sieht längst anders aus: Wer sich für eine Ausbildung im Handwerk entscheidet, wählt einen Beruf mit Perspektive, Sicherheit und echten Entwicklungsmöglichkeiten. Gerade jetzt, wo Fachkräfte überall gesucht werden, stehen dir alle Türen offen.

Warum Handwerk?

Ganz einfach: Handwerk ist mehr als nur Arbeit mit den Händen. Handwerksberufe sind vielfältig: Vom Schreiner über Elektroniker bis hin zum Anlagenmechaniker – hier findest du Aufgaben, die Technik, Kreativität und Präzision verbinden. Du arbeitest nicht nur „irgendwo“, sondern erschaffst Dinge, die bleiben: Möbel, Gebäude, Installationen, die Menschen täglich nutzen. Das gibt deinem Beruf Sinn und Wert.

Vorurteil 1: „Im Handwerk verdient man nichts.“

Falsch! Schon während der Ausbildung gibt es eine faire Vergütung, die in vielen Berufen deutlich gestiegen ist. Nach der Gesellenprüfung winken attraktive Einstiegsgehälter – und wer sich weiterbildet, kann richtig durch-

Vorurteil 2: „Keine Karrierechancen.“

Ganz im Gegenteil: Das Handwerk bietet klare Aufstiegsmöglichkeiten. Nach der Ausbildung kannst du dich zum Meister oder Techniker fortbilden, ein Studium anschließen oder dich selbstständig machen. Die Nachfrage nach qualifizierten Fachkräften ist enorm – wer motiviert ist, hat beste Chancen auf eine sichere Zukunft.

Vorurteil 3: „Das ist nichts für Mädchen.“

Auch dieses Klischee gehört in die Vergangenheit. Immer mehr junge Frauen entscheiden sich für handwerkliche Berufe – und sind erfolgreich. Ob im Metallbau, in der Elektrotechnik oder im Holzhandwerk: Talent und Leidenschaft zählen, nicht das Geschlecht.

Deine Vorteile im Überblick:

- Sicherer Arbeitsplatz: Handwerk wird immer gebraucht – egal ob Digitalisierung oder Energiewende.
- Gute Bezahlung: Faire Ausbildungsvergütung und steigende Gehälter.
- Vielfältige Perspektiven: Meister, Techniker, Studium oder Selbstständigkeit.
- Sinnvolle Arbeit: Du erschaffst Dinge, die Menschen nutzen und schätzen.

Jetzt durchstarten!

Informiere dich bei der Handwerkskammer, direkt in den Betrieben oder online über freie Lehrstellen. Viele Unternehmen suchen dringend Nachwuchs und bieten Praktika an – die perfekte Gelegenheit, deinen Wunschberuf kennenzulernen. Hab’ keine Scheu: Das Handwerk ist modern, zukunftssicher und bietet dir echte Chancen. Trau dich, den ersten Schritt zu machen – deine Karriere beginnt hier! (mia)

„So findest du deinen Platz im Handwerk“?

Du kannst dir vorstellen, einen handwerklichen Beruf zu erlernen? Dann gibt’s hier Tipps für deine Lehrstellensuche.

1. Frühzeitig starten:

Beginne deine Suche am besten schon im letzten Schuljahr. Viele Betriebe vergeben ihre Ausbildungsplätze Monate im Voraus.

2. Praktikum nutzen:

Ein Praktikum ist der beste Weg, um einen Beruf kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen. Oft ergibt sich daraus direkt ein Ausbildungsplatz.

3. Bewerbungsunterlagen vorbereiten:

Achte auf ein sauberes Anschreiben, einen vollständigen Lebenslauf und Zeugnisse. Zeige deine Motivation – Handwerksbetriebe schätzen Eigeninitiative.

4. Online-Portale checken:

Die Lehrstellenbörse der Handwerkskammer oder regionale Jobportale sind ideale Anlaufstellen. Auch Social Media wird zunehmend genutzt.

5. Persönlich vorstellen:

Im Handwerk zählt der direkte Kontakt. Ruf an oder geh vorbei – das zeigt Engagement und macht Eindruck.

6. Weiterbildung im Blick behalten:

Informiere dich schon jetzt über Perspektiven wie Meister, Techniker oder ein späteres Studium. Das motiviert und zeigt, wie vielfältig das Handwerk ist.



© A. Bruno | LanaSham – stock.adobe.com



**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 zukunftsicheren 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

f /mickan.bau

WWW.MICKAN-BAU.DE

ABSCHLUSS? CHECK!

Finde deine Ausbildung auf
www.ausbildung-oberpfalz.de

Viele Bewerbungstipps!

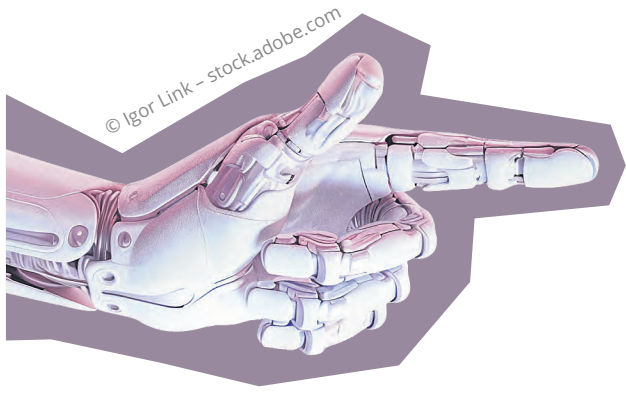
Zahlreiche Unternehmen
aus der gesamten Oberpfalz!

SCAN MICH!



ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von
oberpfalz
medien



MIT DER KI ZUR RICHTIGEN AUSBILDUNG

Künstliche Intelligenz kann dir bei Lebenslauf, Anschreiben und der Suche nach Ausbildungsplätzen helfen – aber nur, wenn du sie richtig einsetzt. Erfahre, wie du neue Tools clever nutzt, ohne deine eigene Persönlichkeit zu verlieren.

Du stehst kurz vor dem Schulabschluss und suchst gerade nach einer passenden Ausbildungsstelle? Dann bist du mitten in einer spannenden, manchmal aber auch etwas überwältigenden Phase. Zwischen Lebenslauf, Anschreiben, Berufswahl und Bewerbungsportalen kann man leicht den Überblick verlieren. Genau hier kann dir künstliche Intelligenz – kurz KI – eine echte Hilfe sein. Aber: Sie ist kein Wundermittel. Entscheidend ist, wie du sie nutzt.

Ein erster Überblick

KI-Tools können dir zum Beispiel dabei helfen, deinen Lebenslauf

übersichtlich zu strukturieren oder ein erstes Grundgerüst für ein Anschreiben zu erstellen. Du gibst ein, welche Stärken du hast, welche Praktika du gemacht hast und welche Ausbildung du anstrebst – schon bekommst du Vorschläge, wie du dich gut präsentieren kannst.

Viele Schüler berichten, dass ihnen KI hilft, Formulierungen zu finden, die sie selbst nie gewählt hätten, obwohl sie genau zu ihnen passen. Auch bei der Recherche nach Ausbildungsbetrieben können dir moderne Tools anzeigen, welche Firmen zu deinen Interessen und Fähigkeiten passen.

Wie gut kennt mich KI wirklich?

Doch Vorsicht: KI kennt dich nicht wirklich. Sie ist gut im Vorschlagen, aber schlecht im Einschätzen, was dich als Persönlichkeit ausmacht. Wenn du also einfach alles übernimmst, klingt deine Bewerbung schnell wie tausend andere.

Personalverantwortliche merken sofort, wenn Texte künstlich wirken – und das kann dich im Zweifel eher ins Aus schießen als nach vorne bringen. Außerdem produziert KI

manchmal ungenaue Inhalte oder erfindet Details.

Deshalb gilt: Alles, was die KI schreibt, musst du selbst prüfen, anpassen und zu deinem eigenen Text machen.

Damit dir künstliche Intelligenz wirklich hilft, hier ein paar Tipps:

Künstliche Intelligenz kann dir also viel Arbeit abnehmen – aber sie kann dir nicht das Denken, Auswählen und Entscheiden abnehmen. Am Ende zählt, dass deine Bewerbung zeigt, wer du bist: engagiert, neugierig und bereit für deinen nächsten Schritt.

Wenn du KI klug einsetzt, wird sie zu einem Werkzeug, das dich stärker macht, nicht zu einer Krücke. Nutze die neuen Möglichkeiten – aber bleib der Autor deiner eigenen Zukunft. (mia)

1

Nutze KI als Ideengeber, nicht als Ersatz: Lass dir Vorschläge machen, aber formuliere anschließend selbst nach. Deine Bewerbung soll authentisch bleiben.

2 Sei sparsam mit persönlichen Daten: Gib nur das ein, was notwendig ist. Lebensläufe oder sensible Informationen haben in öffentlichen Tools nichts zu suchen.

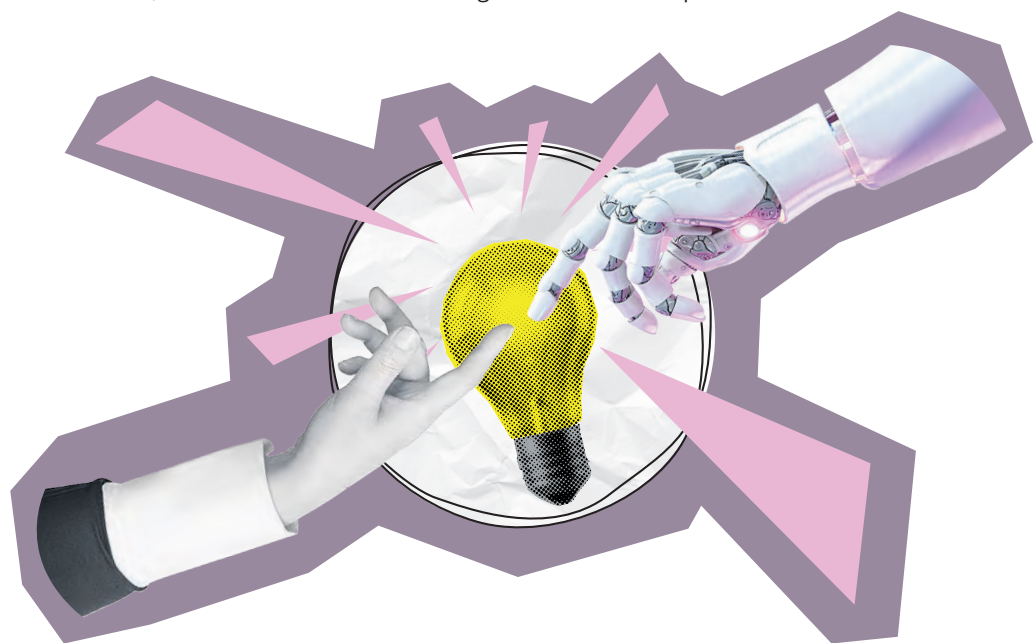
3

Überprüfe jede Aussage: Wenn die KI etwas „zu schön“ formuliert oder Dinge ergänzt, die so nicht stimmen, streich es raus. Deine Bewerbung muss korrekt sein.

4 Verstehe, was du abschickst: Wenn du einen Text nicht erklären könntest, ist er nicht deiner. Personalchefs fragen gern nach Formulierungen, Projekten oder Stärken.

5

Nutze KI fürs Bewerbungstraining: Lass dir mögliche Interviewfragen stellen, übe Antworten, bitte um Feedback – dafür sind die Tools super geeignet.



© Ekkachai | Igor Link | Nelli – stock.adobe.com

BEREIT ZUM DURCHSTARTEN?

MACHEN IST KRASSER!



Azubicamp & Standortbesuch



Sonderurlaub & Prämien



Perspektiven & Förderung



Altersvorsorge & Gesundheitspakete



Kantine



Erste-Hilfe-Kurs



Bewirb Dich jetzt!

Starte eine Ausbildung bei den Keramik-Experten

- Industriemechaniker (w/m/d)
- Industriekeramiker (w/m/d)
- Elektroniker (w/m/d)
- Maschinen- und Anlagenführer (w/m/d)
- Fachinformatiker (w/m/d)

- Industriekaufleute (w/m/d)
- Technische Produktdesigner (w/m/d)
- Verbundstudium Angewandte Materialwissenschaften

www.ceramtec-group.com

CeramTec GmbH · CeramTec-Weg 1 · 95615 Marktredwitz
Lena Hösl · Tel. +49 9231 69-13383 | l.hoesl@ceramtec.de

CeramTec
THE CERAMIC EXPERTS

Automatisierungstechnik | Robotik | Schaltschränke
Elektrotechnik | Software | Informatik

FEE

TEAMWORK TRIFFT HIGHTECH

AUSBILDUNG UND DUALES STUDIUM MIT ZUKUNFT!

www.fee.de/ausbildung

Facebook Instagram YouTube

AUSBILDUNGSBERUFE (m/w/d)

- Elektroniker*in
- Feinwerkmechaniker*in
- Industriemechaniker*in
- Mechatroniker*in
- Technische Produktdesigner*in
- Kaufleute für Digitalisierungsmanagement
- Fachinformatiker*in
- Industriekaufleute

DUALE STUDIENGÄNGE (m/w/d)

- Duale Studiengänge Mechatronik, Elektro- und Informationstechnik, Wirtschaftsingenieurwesen
- Duales Verbundstudium Informatik

mach' Zukunft PRAKTISCH
Praktikumswoche bei FEE

in den Osterferien
von 30. März bis 02. April

Jetzt anmelden unter:
www.fee.de/praktikum



PROFITIERE VON DEN FEE-BENEFITS...

... und verdiene bereits im 1. Ausbildungsjahr bis zu 1.320 Euro im Monat!

Weihnachts-, Zusatz- und Urlaubsgeld | Bonussystem für Azubis | Azubi-Car | Gutscheinkarte (25 Euro monatl. – nach der Ausbildung 50 Euro) | Personalrabatte bei vielen Firmen und Online-shops | 30 Tage Urlaub | Bike-Leasing | Firmenausflüge und Events | Familienunternehmen mit Du-Kultur | und vieles mehr!

FEE-Unternehmensgruppe | In der Seugn 20 | 92431 Neunburg v. W. | ☎ 01 51 / 44 06 63 25

RAUM FÜR EIGENE IDEEN

Du stehst kurz vor dem Abschluss – und vor einer der wichtigsten Entscheidungen deines Lebens: Welcher Beruf passt zu dir? Viele junge Menschen wünschen sich heute mehr als „nur“ einen sicheren Arbeitsplatz. Sie wollen gestalten, eigene Ideen einbringen und sich persönlich weiterentwickeln.

Die gute Nachricht: In der Oberpfalz gibt es zahlreiche Ausbildungswege, die genau das ermöglichen.

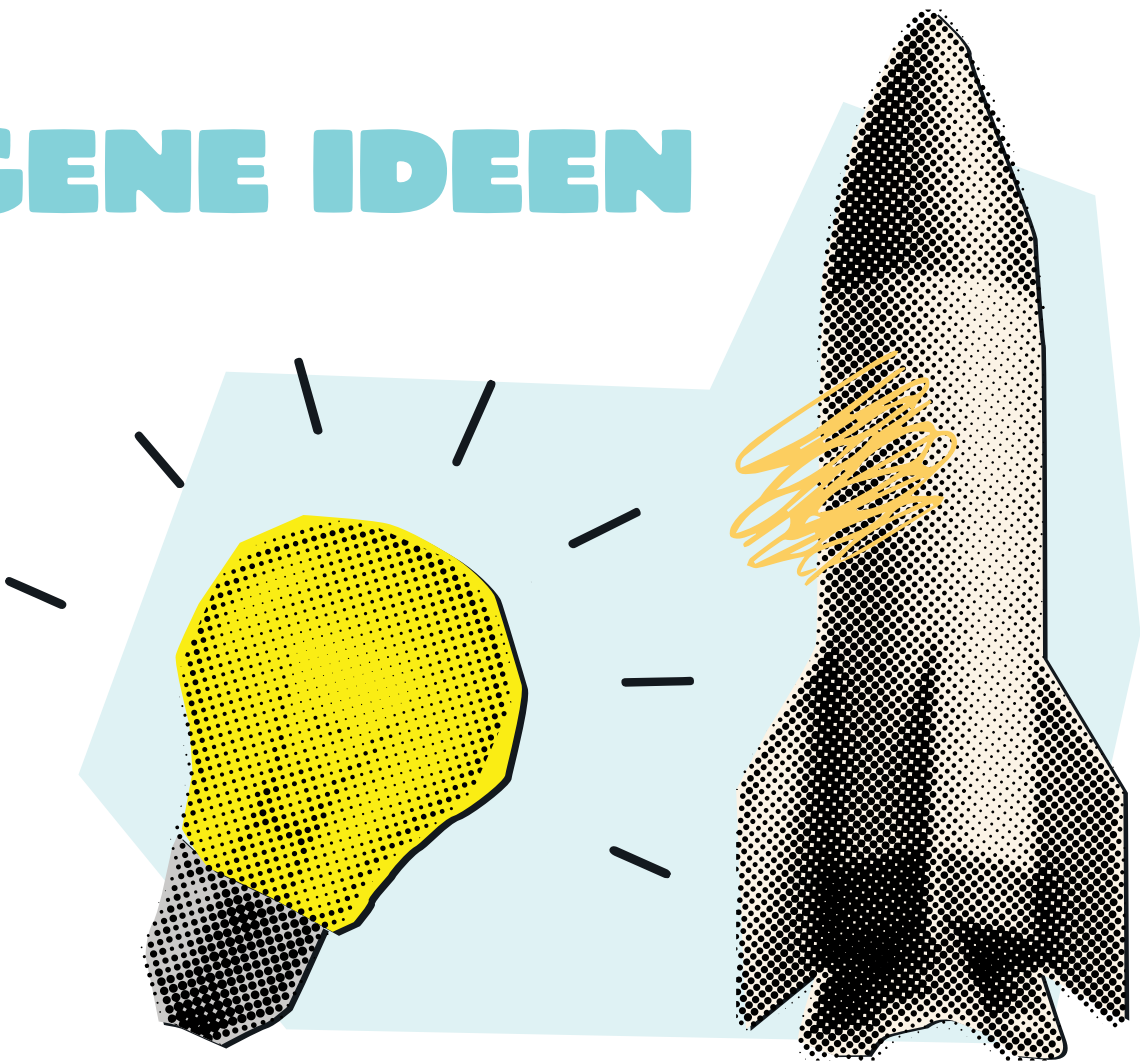
Die richtige Basis

Ob Kreativität, Technik oder soziale Kompetenz – die Grundlage für Selbstverwirklichung und deinen Traumjob ist eine solide Ausbildung. Sie vermittelt nicht nur Fachwissen, sondern öffnet Türen für Spezialisierungen und Weiterbildungen. Wer sich für einen Beruf entscheidet, der Raum für eigene Vorstellungen bietet, investiert in eine Zukunft voller Möglichkeiten.

– vom kleinen Familienunternehmen um die Ecke bis zum Global Player – suchen Nachwuchs, der mit Leidenschaft gestaltet.

Technik trifft Innovation

Du bist eher der Tüftler? Dann sind Berufe wie **Fachinformatiker/in** oder **Mechatroniker/in** interessant. Sie gehören zu den meistgefragten Ausbildungen in der Oberpfalz. Mit



„**DIE OBERPFALZ PUNKTET MIT EINER STARKEN WIRTSCHAFT UND EINEM HOHEN BEDARF AN FACHKRÄFTEN.**“

Kreative Köpfe gesucht

Die Medienbranche ist ein Paradebeispiel für Berufe mit Gestaltungsspielraum. Als **Mediengestalter/in Digital und Print** etwa arbeitest du an Layouts, entwickelst Designs für Print und Online und bringst deine Ideen in Kampagnen ein. Oberpfalz-Medien in Weiden bildet regelmäßig aus und hat auch viele weitere kreative Berufe für kreative Köpfe.

diesen Berufen kannst du später in Richtung Softwareentwicklung, Automatisierung oder sogar KI-Anwendungen gehen. Viele Unternehmen bieten Azubis hier spannende Perspektiven.

Soziale Berufe mit Sinn

Wer Menschen unterstützen möchte, findet in der Pflege oder Pädagogik erfüllende Aufgaben. Die Ausbildung zur **Pflegefachkraft** eröffnet dir nicht nur einen sicheren Arbeitsplatz, sondern auch vielfältige Weiterbildungen – von der Praxisanleitung bis zur Pflegedienstleitung. Die Arbeitgeber bieten Nachwuchskräften attraktive Ausbildungsplätze mit Entwicklungsmöglichkeiten.

Regionale Chancen nutzen

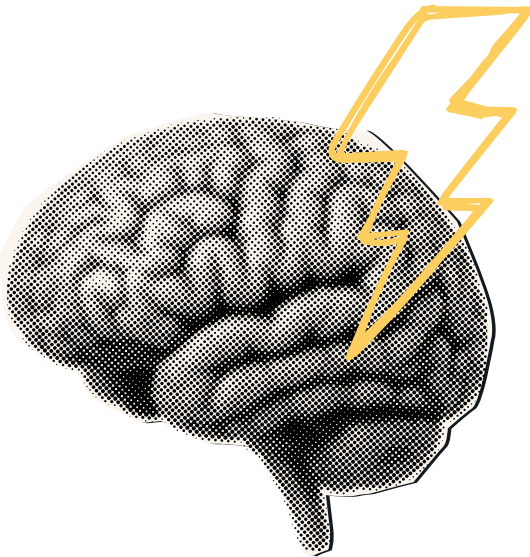
Die Oberpfalz punktet mit einer starken Wirtschaft und einem hohen Bedarf an Fachkräften. Laut IHK Regensburg waren im Sommer 2025 noch mehr als 5.000 Ausbildungsplätze unbesetzt – quer durch alle Branchen. Das bedeutet: Deine Chancen, den Wunschberuf zu finden, stehen so gut wie nie.

Und danach?

Mit einer abgeschlossenen Ausbildung bist du flexibel: Du kannst dich spezialisieren, ein Studium anschließen

oder den Schritt in die Selbstständigkeit wagen. Gerade kreative und handwerkliche Berufe bieten die Möglichkeit, später ein eigenes Unternehmen zu gründen – vom Designstudio bis zur Schreinerei. Egal ob du gestalten, tüfteln oder helfen willst – die Oberpfalz bietet dir alle Chancen,

deine Ideen in den Beruf einzubringen. Informiere dich, probiere Praktika aus und nutze die Vielfalt der Ausbildungsangebote. Denn dein Beruf soll nicht nur Sicherheit geben, sondern auch Spaß machen – und dir die Freiheit, deine Zukunft selbst zu gestalten. (mia)



UND WAS WIRST DU?

- Mediengestalter/in?
- Raumausstatter/in?
- Maler/in?
- Schreiner/in?
- Fachinformatiker/in?
- Mechatroniker/in?
- Pflegekraft?

SCHÜCO
Partner

Alu – Fenster – Türen
Alu – Glas – Fassaden

Auszubildende Metallbauer (m/w/d)
Fachrichtung: Konstruktionstechnik

zu bewerben ab sofort für Ausbildungsbeginn 1.9.2026

metallbau vollmuth gmbh
Schießstätte 1
92237 Sulzbach-Rosenberg
Telefon 09661/87550

Ausbildung zum/r Heilpraktiker/in und Heilpraktiker für Psychotherapie
Jetzt rechtzeitig anmelden!
HBS Heilpraktiker-Bildungsstätte Bayreuth
Infos unter Tel. 0 92 08/5 78 67
www.heilpraktiker-bildungsstaette.de

DEINE AUSBILDUNG. >>>>
DEINE CHANCE. DEINE ZUKUNFT
WIR GESTALTEN DEN ALLTAG NEU.



Wir bilden aus:
Mechatroniker(m/w/d)
Zerspanungsmechaniker(m/w/d)
 bewerbung@kennametal.com


**KENNAMETAL**
**NABBURG VOHENSTRAUSS**

HAUSTECHNIK MADE IN BAYERN
INNOVATIV, EFFIZIENT, NACHHALTIG

BIEDA SANITÄR + HEIZUNG

WIR SUCHEN DICH!
AUSBILDUNG ZUM/ZUR ANLAGENMECHANIKER/-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
Kastnerstraße 1 • 92224 Amberg • Tel.: 09621 78483-0
info@bieda-amberg.de • www.bieda-amberg.de


DARUM IST FEEDBACK IN DER AUSBILDUNG SO WICHTIG

Du stehst kurz vor dem Start ins Berufsleben? Dann wirst du schnell merken: Feedback ist der Schlüssel für eine erfolgreiche Ausbildung. Es zeigt dir, wo du stehst, was gut läuft und wo du noch besser werden kannst. Aber wie sieht die Realität aus – und was wünschen sich Azubis wirklich?

Warum Feedback unverzichtbar ist

Feedback ist mehr als ein kurzer Kommentar. Es ist ein Motor für deinen Lernerfolg und sorgt dafür, dass du dich im Betrieb wohlfühlst. Regelmäßige Rückmeldungen helfen dir, deine Stärken auszubauen und Unsicherheiten schnell zu klären. Außerdem fördern sie die Integration ins Team – denn wer weiß, wo er steht, fühlt sich sicherer und motivierter.

Doch hier klappt oft eine Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit: Viele Auszubildende bekommen Feedback viel zu selten. Das kann gerade am Anfang frustrierend sein, wenn alles neu ist und man Orientierung braucht.

Die Zahlen sprechen für sich

Studien zeigen: Fast 70 Prozent der Azubis wünschen sich häufigere, kürzere Feedback-Gespräche – am liebsten direkt nach einer Aufgabe oder einem Projekt. Die Realität sieht anders aus:

Nur 22 Prozent erhalten monatliches Feedback. Fast die Hälfte muss sich dagegen mit vierteljährlichen oder noch selteneren Gesprächen begnügen. Schade!

Denn das bedeutet: Viele junge Menschen fühlen sich nicht ausreichend begleitet. Dabei ist Feedback ein entscheidender Faktor für Motivation und Lernerfolg.

Was macht gutes Feedback aus?

Für eine erfolgreiche, gute Feedback-Kultur gibt es klare Regeln – und die sind gar nicht kompliziert:

• ZEITNAH ZUM ANLASS:

Feedback sollte direkt nach einer Aufgabe erfolgen, nicht erst Monate später.

• SACHLICH UND KONKRET:

Es geht um das Verhalten, nicht um die Person.

• ICH-BOTSCHAFTEN:

„Mir ist aufgefallen ...“ statt „Du machst immer ...“.

• HANDLUNGSORIENTIERT:

Feedback soll dir helfen, etwas zu verbessern – nicht nur bewerten.

sprächen und sag, wie du am besten lernst. Viele Betriebe sind offen dafür – manchmal fehlt nur der Impuls von euch Azubis.

Und noch ein Tipp: Feedback ist keine Einbahnstraße. Gib auch deinem Ausbilder Rückmeldung, was dir hilft und was nicht. So entsteht eine echte Feedback-Kultur, die beiden Seiten nutzt.

Feedback ist kein Luxus, sondern ein Schlüssel für deinen Erfolg. Je früher du lernst, damit umzugehen – und es aktiv einzufordern –, desto besser läuft deine Ausbildung. Und wer weiß: Vielleicht bist du später selbst Ausbilder:in und machst es noch besser. (mia)

Viele Betriebe vermischen aber leider noch immer Feedback mit Leistungsbeurteilungen. Doch eine jährliche Bewertung kann nicht leisten, was echtes Feedback soll: Orientierung geben, Entwicklung fördern und Motivation stärken.

Die Perspektive der Ausbilder:innen

Auch hier gibt es Herausforderungen: Rund 30 Prozent der Azubis empfinden ihre Ausbilder:innen als nicht gut vorbereitet auf Feedback-Gespräche. Das zeigt, wie wichtig eine klare Struktur ist – und wie sehr beide Seiten profitieren, wenn Feedback auf Augenhöhe stattfindet. Digitale Tools können helfen, Feedbackprozesse zu organisieren und Transparenz zu schaffen.

Was heißt das für dich?

Wenn du also bald in die Ausbildung startest, sprich das Thema Feedback ruhig an. Frag nach regelmäßigen Ge-



© Emma | fizkes – stock.adobe.com



Deine Lieblingskrankenkasse,
dein Lieblingsjob! ♥

**WIR
SUCHEN
DICH!**

Vollzeit, Geschäftsstelle Weiden

AUSZUBILDENDE 2026

+ **Sozialversicherungs-
fachangestellte** (m/w/d)

**RAUS AUS DER SCHULE,
REIN IN'S LEBEN!**

Weitere Informationen
hier oder im Film

➔ bkk-faber-castell.de/ausbildung
☎ 09921 9602-259

www.bkk-faber-castell.de



BKK
FABER-CASTELL & PARTNER
miteinander • füreinander

Wenn die Nerven flattern: Hol' den Schmetterling zu Hilfe!



Plötzlich wird alles zu viel, der Puls rast, die Gedanken auch: Solche Stress-Momente kennt fast jeder. Mit einer einfachen Technik können wir versuchen, uns selbst zu beruhigen. Und so funktioniert sie.

Wenn der Stress zu viel wird und wir ihn körperlich und seelisch spüren, ist es schwierig, rational zu agieren. Dafür müssen wir erst einmal „runterkommen“. Eine Methode, die wir überall anwenden können, ist die sogenannte „Butterfly-Hug“-Technik (englisch für „Schmetterlings-Umarmung“). Sie kann uns dabei helfen, uns selbst aufzufangen, die Gefühle zu regulieren und die Belastungen ein Stück entspannter anzugehen – nur mit Hilfe unserer Hände. Wie es geht, erklärt die Organisation „Mental Health First Aid Ersthelfer“:

1. Emotionalen Stress spüren

Wo ist der Stress spürbar? Ein Kloß im Hals, Druck im Bauch oder etwas anderes?

2. Schmetterlingshaltung einnehmen

Für den Schmetterling die Arme vor der Brust verschränken, sodass die Fingerspitzen unterhalb des Schlüsselbeins liegen. Die Daumen können sich dabei berühren und bilden

den Körper des Schmetterlings, während die gespreizten Finger die Flügel darstellen.

3. Sanft klopfen

Mit den Fingern sanft unterhalb der Schlüsselbeine klopfen – abwechselnd rechts und links oder auch gleichzeitig.

4. Im eigenen Rhythmus weitermachen, tief atmen

Wenn man einen Rhythmus gefunden hat, der sich gut anfühlt, so weitermachen. Dabei tief in den Bauch einatmen – und etwas länger wieder aus.

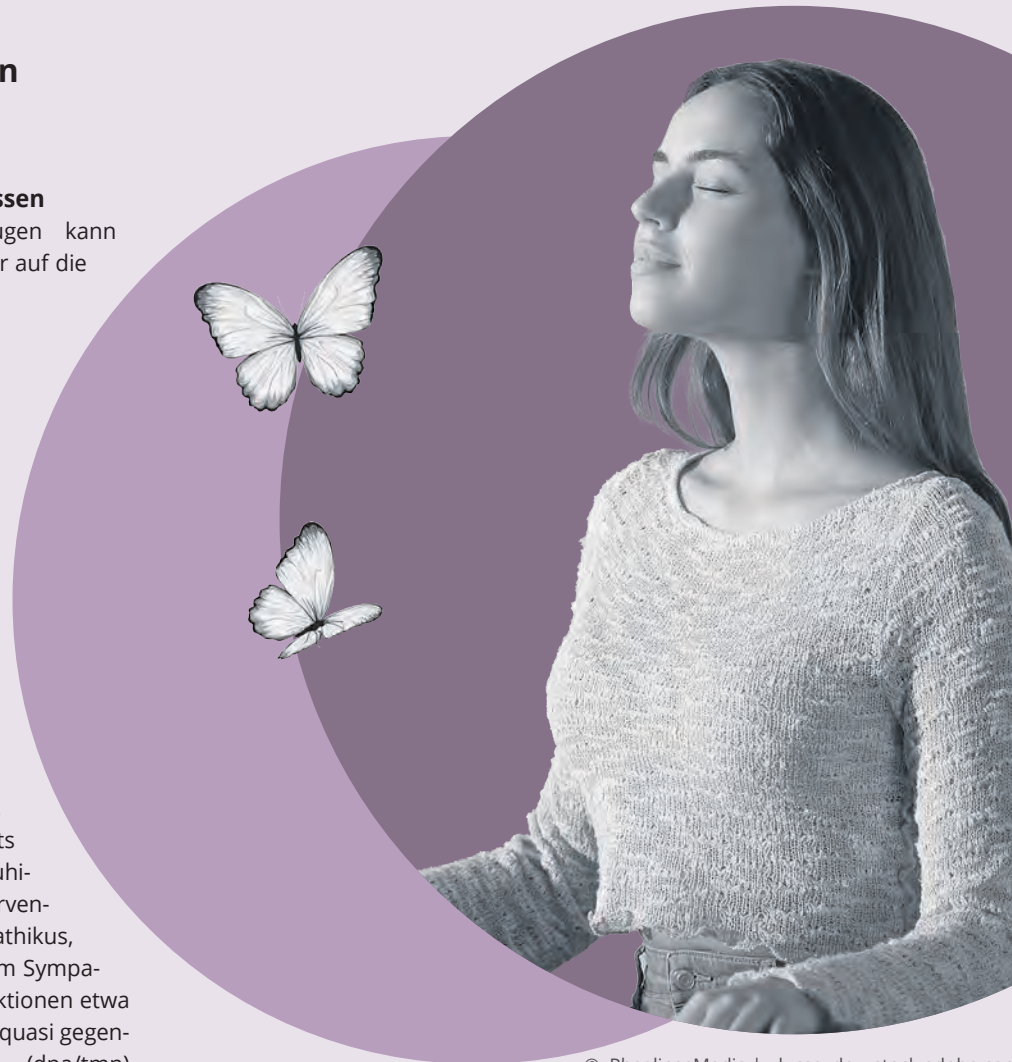
5. Augen zu und loslassen

Mit geschlossenen Augen kann man sich oft noch besser auf die Übung konzentrieren.

6. Abschluss und Nachspüren

Wenn sich das Gefühl einstellt, dass der akute Stress abgeklungen ist, kann man die Arme senken – meist schon nach ein bis drei Minuten.

Und warum funktioniert die „Schmetterlings-Umarmung“? Über die sogenannte bilaterale Stimulation, also das Klopfen rechts und links, soll die „ruhige“ Seite unseres Nervensystems, der Parasympathikus, aktiviert werden, um dem Sympathikus, der für Stressreaktionen etwa bei Gefahr zuständig ist, quasi gegenzusteuern. (dpa/tmn)



© PheelingsMedia | ulucsevda – stock.adobe.com

Deine Zukunft?

Unser Team.



Du suchst eine Ausbildung oder ein duales Studium mit Perspektive, Teamgeist und echten Chancen?

Dann starte deine Karriere bei uns!

Infos & Bewerbung unter:
www.vr-as.de/ausbildung

VR BANK
AMBERG-SULZBACH EG

DEPRAG
machines unlimited

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

* Personenbezogene Formulierungen betrachten wir geschlechtsneutral.

Schraube mit uns an deiner Zukunft

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.

deprag.com/ausbildung

[deprag_amberg](https://www.instagram.com/deprag_amberg)



Jetzt bewerben