



# Berufswahl

---

## MEIN WEG



# Inhalt

## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM WUNSCHBERUF

Starte in deine Berufswahl .....	3
Einfacher Infotext: Wer hilft dir bei der Berufs-Wahl? .....	6

## FINDE DEINE STÄRKEN - LERNE BERUFE KENNEN

Einfacher Infotext: Was sind deine Interessen? .....	9
Worin bist du gut? Was sind deine Stärken? .....	10
Arbeitsblatt: Check deine Stärken! .....	12
Einfaches Arbeitsblatt: Was kannst du gut? .....	13
Kennst du Check-U? .....	14
Informiere dich über Berufe .....	17
Arbeitsblatt: Ein Plan B ist wichtig .....	19
Das bringen dir praktische Erfahrungen .....	20

## BEWERBUNG - SO GEHT'S!

So bewirbst du dich .....	23
Das gehört ins Anschreiben .....	24
So erstellst du deinen Lebenslauf .....	26
Arbeitsblatt: Was muss in den Lebenslauf? .....	28
So gelingt dein Vorstellungsgespräch .....	29
Arbeitsblatt: Was antwortest du im Vorstellungsgespräch? .....	31

## DEINE ZUKUNFT - DEIN PLAN

Ausbildungsstart? Los geht's! .....	32
Einfacher Infotext: Du findest keinen Ausbildungs-Platz? .....	34
Wie geht's nach der Ausbildung weiter? .....	35
Interview: Mit einem Praktikum zum Wunschberuf .....	36

## Impressum

**Beratungshotline der Bundesagentur für Arbeit**  
Telefonnummer: 0800 4 5555 00 (gebührenfrei)  
Montag bis Donnerstag von 08:00 bis 18:00 Uhr  
Freitag von 08:00 bis 14:00 Uhr

**Herausgeber**  
Bundesagentur für Arbeit, Nürnberg

**Redaktion/Verlag**  
BW Bildung und Wissen  
Verlag und Software GmbH  
Südwestpark 82  
90449 Nürnberg

**Redaktionsschluss**  
Juli 2025

**Grafische Gestaltung**  
LATERNA Design GmbH & Co. KG

**Druck**  
Frank Druck GmbH & Co. KG, Preetz

**Fotos**  
BW Bildung und Wissen und  
Bundesagentur für Arbeit

Hinweis: Nicht immer haben die abgebildeten Personen etwas mit dem dargestellten Sachverhalt zu tun.

**Gesamtauflage**  
427.000



**Copyright 2025 für alle Inhalte**  
© Bundesagentur für Arbeit

Alle Rechte vorbehalten. Der Nachdruck, auch auszugsweise, sowie jede Nutzung der Inhalte mit Ausnahme der Herstellung einzelner Vervielfältigungsstücke zum Unterrichtsgebrauch in Schulen bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. In jedem Fall ist eine genaue Quellenangabe erforderlich.

Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Herausgebers wieder.

**Bezugsmöglichkeiten**  
Einzel Exemplare sind im Berufsinformationszentrum (BiZ) der Agentur für Arbeit erhältlich.

ISSN 2748-744X



# Starte in deine Berufswahl

*Die Wahl der Ausbildung ist eine wichtige Entscheidung für deinen Start ins Berufsleben. Dabei hast du die Möglichkeit, deine Zukunft selbst zu gestalten. Dieses Heft zeigt dir, wie du deinen Wunschberuf erreichst und an wen du dich wenden kannst, wenn du Hilfe brauchst.*

## Das erwartet dich im Heft

In diesem Heft dreht sich alles um deine berufliche Zukunft. Es ist wichtig, dass du einen Beruf aussuchst, der zu dir passt. Dann machst du deine Arbeit gerne. Entscheide dich nicht für einen Beruf, weil irgendjemand das von dir erwartet. Informiere dich deshalb gut über deine Möglichkeiten. Im Heft findest du Infos, Arbeitsblätter und Checklisten. Hier ein Überblick über die Inhalte:

### **Schritt für Schritt zum Wunschberuf (Seiten 3–8)**

Im ersten Teil des Hefts erfährst du, welche Schritte du bei der Berufswahl gehen solltest. Du erhältst Infos zu Anlaufstellen, an die du dich wenden kannst, wenn du Unterstützung brauchst. Zum Beispiel die Berufsberatung oder die Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe (Reha-Beratung).

### **Finde deine Stärken – Lerne Berufe kennen (Seiten 9–22)**

Starte in deine Berufswahl, indem du deine Interessen und Stärken herausfindest. Kennst du schon Check-U? Das ist ein kostenloser Online-Berufswahltest der Bundesagentur für Arbeit. Damit testest du deine Stärken und erhältst Berufsvorschläge. Erfahre außerdem mehr über Berufe, Berufsfelder und Ausbildungswege. Wusstest du, dass du deine Ausbildung auch in Teilzeit machen kannst? Anschließend überlegst du dir Alternativen zu deinem Wunschberuf. Wichtig ist es auch, praktische Erfahrungen zu sammeln, bevor du dich für einen Beruf entscheidest.

### **Bewerbung – So geht's! (Seiten 23–31)**

Du hast dich für einen Ausbildungsberuf entschieden? Prima, dann geht es weiter mit deiner



Bewerbung. Hier erhältst du wertvolle Tipps, wie du dich bewirbst und wie dein Anschreiben und dein Lebenslauf aussehen sollen. Und was es beim Vorstellungsgespräch zu beachten gibt.

### **Deine Zukunft – Dein Plan (Seiten 32–36)**

Nach der erfolgreichen Bewerbung geht es nun um deinen Ausbildungsstart. In einer Checkliste kannst du abhaken, ob du an alles gedacht hast. Du erfährst auch, was du machen kannst, wenn du keinen Ausbildungsplatz findest. Du willst jetzt schon wissen, wie es nach deiner Ausbildung weitergehen kann? Super! Dann lies nach, welche Möglichkeiten du hast.



#### **Berufswahlordner: Wichtige Infos an einem Ort**

In deinem Berufswahlordner sammelst du, was für deine berufliche Zukunft wichtig ist. Fange gleich mit den Arbeitsblättern in diesem Heft an. Besprich die Arbeitsblatt-Ergebnisse am besten mit Vertrauenspersonen, zum Beispiel deinen Eltern oder einer Lehrkraft.



#### **Einfache Texte und Arbeitsblätter**

Wenn du dieses Zeichen im Heft siehst, sind die Infos oder das Arbeitsblatt in einfacher Sprache.

## Der Leitfaden für deine Berufswahl

Mit dem Leitfaden **Schritt für Schritt zum Wunschberuf** der Bundesagentur für Arbeit hast du eine Anleitung für deine Berufswahl. Hier findest du weitere Infos dazu:

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ausbildung**

Orientiere dich an den einzelnen Schritten:

### » Entdecke deine Stärken

Der Online-Berufsorientierungstest **Check-U** und der **Berufswahltest (BWT)** der Bundesagentur für Arbeit helfen dir herauszufinden, wo deine Stärken liegen. Sie zeigen dir auch, welche Berufe zu dir passen. Wende dich für den BWT an deine Berufsberaterin oder deinen Berufsberater.

### » Erkunde die Berufsfelder

Die **Berufsfelder** im **BERUFENET** und die Videos auf **BERUFE.TV** geben dir einen Überblick über verschiedene Branchen und Berufe, an die du bisher vielleicht noch nicht gedacht hast. Schau dir die Berufe an, die dich interessieren.

Lass dich nicht davon abhalten, wenn andere denken, dass ein Beruf nicht zu dir passt. Mit der App **AzubiWelt** kannst du auch deine Berufsberaterin oder deinen Berufsberater kontaktieren. Wende dich an die Reha-Beratung, wenn du eine Behinderung hast. Sie kann dich etwa mit Hilfsmitteln oder Arbeitsplatzanpassungen unterstützen.

[berufenet.arbeitsagentur.de](http://berufenet.arbeitsagentur.de)

[www.berufe.tv](http://www.berufe.tv)

[www.arbeitsagentur.de/azubiwelt](http://www.arbeitsagentur.de/azubiwelt)

### » Sammle Informationen über deinen Wunschberuf

Informiere dich über **Ausbildungswege** – ob betrieblich, schulisch, in Teilzeit oder mit Unterstützung – für junge Menschen mit und ohne Behinderungen. Nutze das **BERUFENET**, das Berufsinformationszentrum (BiZ), Ausbildungsmessen sowie Azubi- und Zukunftstage. Behalte auch **Alternativen** im Blick, falls es mit deinem Wunschberuf nicht klappt.

[www.arbeitsagentur.de/bildung/](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/)

[berufsinformationszentrum-biz](http://berufsinformationszentrum-biz)



Mit dem Start ins Berufsleben hast du die Möglichkeit, deine Zukunft selbst zu gestalten.



### » **Triff deine Entscheidung**

**Praktika** sind ideal, um Berufe auszuprobieren und den Arbeitsalltag kennenzulernen. Schülerbetriebspraktika oder freiwillige Praktika in den Ferien bieten sich dafür an. Nutze die Praktikumsuche der Bundesagentur für Arbeit: [www.arbeitsagentur.de/bildung/praktikum](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/praktikum)

### » **Suche passende Ausbildungsstellen**

Hier findest du betriebliche Ausbildungsplätze: [www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche](http://www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche)

Schulische Ausbildungsplätze gibt es hier: [www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung](http://www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung) » **Berufsausbildung**

Nutze auch die App **AzubiWelt** für deine Suche.



### » **Bewirb dich um einen Ausbildungsplatz**

In deine Bewerbung gehören **Anschreiben**, **Lebenslauf**, Zeugniskopien und mehr. Bist du dir unsicher, welche Ausbildung du machen sollst, kommt vielleicht ein **Berufsorientierungspraktikum**, eine **Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB)**, eine **Einstiegsqualifizierung (EQ)** oder ein anderes Angebot infrage. Wende dich dafür an deine Berufsberaterin oder deinen Berufsberater.

Wenn du eine Behinderung hast, gibt es spezielle **Hilfsmittel** und **Arbeitsplatzanpassungen**, sodass möglichst viele Berufe für dich machbar sind. Vereinbare dafür einen Termin bei deiner Reha-Beratung.

### » **Bereite deinen Start vor**

Du hast deinen Ausbildungsvertrag unterschrieben? Dann bereite dich jetzt auf den Ausbildungsstart vor. Wenn du während der Ausbildung nicht bei deinen Eltern wohnen kannst, bieten Jugend- und Azubiwohnheime bezahlbare Unterkünfte an. **Finanzielle Unterstützung** gibt es etwa durch die Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) oder den Mobilitätzuschuss.

### **Unterstützung bei der Berufswahl**

Die **Berufsberatung** oder die **Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe** unterstützt dich bei jedem Schritt. Frage in deiner Schule nach den Sprechzeiten oder vereinbare einen Termin:

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**





# Wer hilft dir bei der Berufs-Wahl?

*Du bist bei deiner Berufs-Wahl nicht allein. Viele Menschen helfen dir. Es gibt auch Beratungs-Stellen wie die Berufs-Beratung. Sie suchen mit dir zum Beispiel nach einem Ausbildungs-Platz.*

## Deine Familie

Deine Eltern kennen dich gut. Sie helfen dir, dass du deine Stärken herausfindest. Überlege mit ihnen:

- » Was machst du gerne? Also, was sind deine Interessen?
- » Was machst du gut? Also, was sind deine Stärken?
- » Welche Berufe passen zu deinen Stärken?

Sprich auch mit anderen Vertrauens-Personen. Zum Beispiel mit deinen Freundinnen und Freunden.

## Deine Lehrerin oder dein Lehrer

Du kannst bei Fragen auch zu deiner Lehrerin oder deinem Lehrer gehen. Sie oder er weiß, was du gut kannst. Und hilft dir so bei deiner Berufs-Wahl.

In deiner Schule gibt es vielleicht Berufs-Orientierungs-Coaches. Sie heißen auch BO-Coaches. Sprich mit dem BO-Coach darüber, was du gut kannst. Ihr überlegt, welche Berufe zu dir passen.



*Sprich mit deiner Familie über deine Berufs-Wahl.*



Die Berufs-Beratung unterstützt dich bei deinen Fragen rund um die Berufs-Wahl.

## Die Berufs-Beratung

Die Berufs-Beraterinnen und Berufs-Berater deiner Agentur für Arbeit helfen dir bei der Berufs-Wahl. Sie unterstützen dich bei deinen Wünschen. Es gibt keine Berufe nur für Mädchen oder nur für Jungen. Wähle also einen Beruf, der dir gefällt.

Du triffst die Berufs-Beraterinnen und Berufs-Berater in der Schule oder in der Agentur für Arbeit. Du kannst allein hingehen. Du darfst auch gerne deine Eltern oder eine andere Vertrauens-Person zum Termin mitbringen. Das Gespräch ist kostenlos und persönlich. Du kannst es vor Ort, am Telefon oder als Video-Gespräch führen.

### So machst du einen Termin aus:

Frage in deiner Schule nach den Sprech-Zeiten der Berufs-Beratung. Oder mache einen Termin aus:

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**



Wenn du eine Behinderung hast, gibt es eine besondere Berufs-Beratung für dich: die **Reha-Beratung**. Sie heißt auch: Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe. Bei ihr bekommst du Hilfe. Sie berät zu Unterstützungs-Möglichkeiten für deine Ausbildung. Mehr Infos:

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Menschen mit Behinderungen**



Bei diesen Fragen hilft dir die Berufs-Beratung oder die Reha-Beratung:

- » Was kann ich gut?
- » Soll ich einen höheren Schul-Abschluss machen?
- » Welche Ausbildung passt zu mir?
- » Wie finde ich einen Ausbildungs-Platz?
- » Wie schreibe ich eine Bewerbung?
- » Welche Hilfe bekomme ich bei Geld-Problemen?
- » Wie bewerbe ich mich?
- » Ich habe Probleme in der Schule. Oder in der Ausbildung oder zu Hause. Wer hilft mir?

## Die Jugend-Berufs-Agentur (JBA)

Die **Jugend-Berufs-Agentur** hilft dir auch bei Fragen wie: Wie geht es nach der Schule weiter? Welche Ausbildung passt zu mir? Wer hilft mir bei Geld-Fragen? Die Jugend-Berufs-Agentur heißt auch JBA. Frage in deiner Agentur für Arbeit: Wo ist eine JBA in meiner Nähe? Die JBA arbeitet mit vielen anderen Stellen zusammen. Auch mit dem Job-Center und dem Jugend-Amt.

Schau einfach bei deiner JBA vorbei. Das geht ohne Termin. Du kannst auch anrufen oder eine E-Mail schicken. Suche im Internet nach der Adresse deiner JBA. Schau nach, wann sie offen hat.

## Der Jugend-Migrations-Dienst (JMD)

Du bist neu in Deutschland? Du hast Fragen zu Schule oder Ausbildung? Dann berät dich der

**Jugend-Migrations-Dienst (JMD)**. Du findest dort oft jemanden, der deine Sprache spricht.

Du kannst allein mit einer Beraterin oder einem Berater sprechen. Oder in einer Gruppe mitmachen. Es gibt zum Beispiel Sprach-Kurse. Die Anmeldung machst du bei [jmd4you.de](http://jmd4you.de). Die Hilfe ist kostenlos.

## Assistierte Ausbildung (AsA)

Du findest keinen Ausbildungs-Platz? Du brauchst in der Ausbildung Hilfe? Zum Beispiel beim Lernen? Dafür gibt es die **Assistierte Ausbildung (AsA)**. Sie unterstützt dich. Du bekommst eine **Begleiterin** oder einen **Begleiter** für die Ausbildung.

Mehr Infos: [www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/assistierte-ausbildung-machen](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/assistierte-ausbildung-machen)





# Was sind deine Interessen?

Überlege, was du gerne tust. Und welche Schul-Fächer du magst. Suche dann einen passenden Beruf.

## Verbinde Interessen und Beruf

Deine Interessen sind das, was du gerne machst. Zum Beispiel: Du backst gerne Kuchen. Dann interessiert dich vielleicht der Beruf **Bäcker/in**. Oder du magst Blumen? Schau dir zum Beispiel den Beruf **Florist/in** an.

Verbinde deine Interessen mit einem Beruf. Dann magst du deine Arbeit.

## Finde passende Berufe

Was tust du in deiner Freizeit? Hast du Hobbys? Was sind deine Lieblings-Fächer in der Schule?

Schreibe auf: Was machst du gerne?



Dir gefällt in der Schule Werken und Gestalten? Dann interessieren dich vielleicht Berufe im Handwerk.

Im BERUFENET findest du Berufe zu deinen Interessen: [berufenet.arbeitsagentur.de](https://berufenet.arbeitsagentur.de) » **Berufsfelder**

**Übrigens:** In manchen Berufen gibt es mehr Frauen. In anderen Berufen gibt es mehr Männer. Aber das ist egal für deine Berufs-Wahl. Alle Berufe passen gleich gut für Frauen und für Männer. Wichtig ist, dass du den Beruf magst und dafür geeignet bist.

### Berufe mit Natur und Technik

Berufe mit Natur und Technik heißen **MINT-Berufe**. Dazu gehören auch Berufe mit Informatik, Mathe oder im Labor. Eine Liste mit MINT-Berufen und einen Film zu dem Thema findest du unter

[berufenet.arbeitsagentur.de](https://berufenet.arbeitsagentur.de) » **MINT-Berufe**.

Am **Girls'Day** probieren Mädchen MINT-Berufe aus. Mach mit! Mehr Infos: [www.girls-day.de](https://www.girls-day.de)

### Berufe mit Menschen

Berufe mit Menschen heißen **SAHGE-Berufe**. Du arbeitest zum Beispiel mit Kindern. Oder du pflegst alte oder kranke Menschen. Eine Liste mit SAHGE-Berufen findest du unter [berufenet.arbeitsagentur.de](https://berufenet.arbeitsagentur.de) » **SAHGE-Berufe**.

Am **Boys'Day** entdecken Jungen diese Berufe. Melde dich an auf [www.boys-day.de](https://www.boys-day.de).

# Worin bist du gut? Was sind deine Stärken?

*Jeder Mensch hat Stärken – auch du! Das, was du gut kannst, sind deine Stärken. Welche es gibt und was Berufe und Stärken miteinander zu tun haben, erfährst du hier.*

## Stärken und Beruf – das passt zusammen

Manche Dinge kannst du gut, das sind deine Stärken. Sie zu kennen, ist für die Wahl deiner Ausbildung wichtig. Dein Beruf sollte zu deinen Stärken passen. Dann kannst du die Aufgaben gut bewältigen und bist motiviert.

Welche Stärken gibt es überhaupt? Und in welchen Berufen brauchst du sie zum Beispiel? Hier sind die Stärken aufgelistet, die du im Berufswahltest Check-U findest, jeweils mit einem Berufs-Beispiel. Es gibt aber immer auch viele andere Berufe, in denen diese Stärken wichtig sind:

- » **Einfühlungsvermögen:** Sozialassistentinnen und Sozialassistenten erkennen die Gefühle der Menschen, die sie betreuen, und gehen darauf ein.
- » **Emotionale Belastbarkeit:** Auch in stressigen Situationen bleiben Pflegefachleute ruhig und können mit ihren Gefühlen gut umgehen.
- » **Feinmotorik:** Wenn Textil- und Modenäher/innen mit der Nähmaschine arbeiten, müssen sie ihre Hände und Finger geschickt bewegen.
- » **Genaueres Arbeiten:** Beim Verlegen von Rohren arbeiten Kanalbauer/innen aufmerksam und gewissenhaft, damit kein Abwasser ausläuft.
- » **Handwerkliches Geschick:** Du kannst gut mit Werkzeugen umgehen. Das ist in allen handwerklichen Berufen wichtig, zum Beispiel als Glaser/in.
- » **Hilfsbereitschaft:** Altenpflegehelfer/innen unterstützen ältere Menschen bei der Körperpflege und beim Essen. Dazu müssen sie hilfsbereit sein.
- » **Kommunikationsfähigkeit:** Als Kauffrau oder Kaufmann für Dialogmarketing berätst du Kunden



dinnen und Kunden am Telefon. Du musst dich also gut ausdrücken können.

- » **Konfliktfähigkeit:** Wenn Kinder oder Jugendliche sich streiten, sprichst du als Erzieher/in die Probleme offen an und hilfst dabei, sie zu lösen.
- » **Körperbeherrschung:** Die brauchst du, wenn du als Dachdecker/in auf einem Gerüst arbeitest. Dabei musst du dich sicher bewegen.
- » **Kreative Denkweise:** Fachinformatiker/innen der Fachrichtung Anwendungsentwicklung suchen Lösungen für Kundinnen und Kunden. Dazu müssen sie kreativ denken.
- » **Mechanisch-technisches Denken:** Werkzeugmechaniker/innen können mithilfe dieser Stärke Maschinen und Werkzeuge auseinander- und wieder zusammenbauen.
- » **Räumliches Denken:** Du kannst dir Gegenstände im Kopf aus verschiedenen Perspektiven vorstellen? Als Tischler/in kannst du dann sicher leichter Entwürfe für Möbel zeichnen.
- » **Rechenfertigkeit:** Wenn du mit Zahlen umgehen kannst, hast du als Köchin oder Koch kein Problem damit, die Mengenangaben für ein Rezept umzurechnen.
- » **Textverständnis:** Als Kauffrau oder Kaufmann für Büromanagement musst du den Inhalt von Dokumenten schnell und gut verstehen können.
- » **Verantwortungsbereitschaft:** Zahnmedizinische Fachangestellte machen Geräte keimfrei. Sie arbeiten gründlich und schützen so Patientinnen und Patienten vor Krankheiten.

## Verschiedene Berufe – unterschiedliche Stärken

Jeder Beruf erfordert andere Stärken. Schau dir die folgenden Beispiele an.

**Heilerziehungspflegerinnen** und **Heilerziehungspfleger** unterstützen Menschen mit Behinderungen zum Beispiel bei der Körperpflege und beim Essen. Dafür brauchen sie die Stärken **Hilfsbereitschaft** und **Einfühlungsvermögen**. Um in stressigen Situationen ruhig zu bleiben, hilft ihnen **emotionale Belastbarkeit**.



Als **Mechatroniker/in** baust du mechatronische Systeme, zum Beispiel Roboter. Dafür benötigst du **mechanisch-technisches Denken**. Damit du die Systeme reparieren kannst, brauchst du **handwerkliches Geschick**. Für kleinteilige Reparaturen ist auch **Feinmotorik** wichtig.



### Stärken und Berufe für dich

Es gibt keine Berufe, die besser für Mädchen oder besser für Jungen geeignet sind. Es kommt immer auf deine persönlichen Stärken an! Die Berufsberatung unterstützt dich bei deinem Berufswunsch.

Auf BERUFE.TV kannst du dir Videos zum Thema Stärken ansehen. Unter dem Titel „Einfach stark!“ oder „Starke Azubis“ wirst du sicher fündig: [www.berufe.tv](http://www.berufe.tv)

### Mit Check-U zum passenden Beruf

Mit Check-U entdeckst du deine Stärken und bekommst passende Berufsvorschläge. Lies mehr dazu auf den **Seiten 14–16**.



Arbeitsblatt

# Check deine Stärken!

*Keiner kennt dich so gut wie du! Deshalb ist es wichtig, dass du über deine Stärken nachdenkst. So weißt du, was du gut kannst, und dir fällt die Berufswahl leichter.*

## Übung 1: Schätze dich selbst ein

Du hast auf den **Seiten 10–11** bereits viele Stärken kennengelernt. Überlege jetzt, welche der folgenden Stärken gut oder weniger gut zu dir passen. Kreuze an!

Stärke	Darin bin ich gut.	Darin bin ich nicht so gut.
Kreative Denkweise		
Handwerkliches Geschick		
Rechenfertigkeit		
Kommunikationsfähigkeit		

Trage zwei Stärken aus der Tabelle ein, von denen du denkst, dass du gut darin bist. Welche Situationen fallen dir dazu ein? Schreibe sie auf.

**Stärke 1:**

**Stärke 2:**

## Übung 2: So schätzen mich andere ein

Frage andere, die dich gut kennen, wie sie dich bei den verschiedenen Stärken einschätzen. Zum Beispiel deine Mitschülerin, deinen Mitschüler oder deine Eltern.

**Kreative Denkweise:** Trifft zu      Trifft weniger zu

**Begründung:**

**Handwerkliches Geschick:** Trifft zu      Trifft weniger zu

**Begründung:**

**Rechenfertigkeit:** Trifft zu      Trifft weniger zu

**Begründung:**

**Kommunikationsfähigkeit:** Trifft zu      Trifft weniger zu

**Begründung:**

## Arbeitsblatt

# Was kannst du gut?

*Eine Stärke ist das, was du gut kannst. Jeder Mensch hat verschiedene Stärken.  
Lerne mit diesem Arbeits-Blatt deine Stärken kennen.*



## Übung 1: Welche Stärke ist das?

Kennst du die Stärken? Teste dich. Ordne die Stärken den Beschreibungen zu.

- Konflikt-Fähigkeit
- Hilfs-Bereitschaft
- Handwerkliches Geschick
- Kommunikations-Fähigkeit
- Rechen-Fertigkeit

Beschreibung	Stärke
1) Du kannst gut mit Zahlen umgehen.	
2) Du kannst dich gut ausdrücken. Du verstehst andere gut.	
3) Du siehst, wenn andere Probleme haben. Du bietest deine Hilfe an.	
4) Du kannst gut mit Konflikten umgehen. Du versuchst eine Lösung zu finden.	
5) Du arbeitest gerne mit Werk-Zeug. Du kannst etwas reparieren.	

## Übung 2: Was sind deine Stärken?

Überlege: Welche Stärke passt zu dir? Welche Stärke passt nicht so gut zu dir? Kreuze an.

Stärke	Hier bin ich gut.	Hier bin ich nicht so gut.
Hilfs-Bereitschaft		
Handwerkliches Geschick		
Rechen-Fertigkeit		
Kommunikations-Fähigkeit		
Konflikt-Fähigkeit		

### Finde deine Stärken heraus!

Deine Stärken machen dich aus. Das allein zählt bei deiner Berufs-Wahl. Lass dich dabei von anderen Menschen nicht verunsichern.

Probier aus, ob du eine der Stärken aus dem Arbeits-Blatt hast. Zum Beispiel am **Girls'Day**. Das ist ein Aktions-Tag für Mädchen. Oder am **Boys'Day**, dem Aktions-Tag für Jungen.

**Lösungen zu Übung 1:** 1 e, 2 d, 3 b, 4 a, 5 c



# Kennst du Check-U?

*Du fragst dich: Wo liegen meine Stärken? Welcher Beruf passt zu mir? Nutze Check-U. Das ist ein Berufswahltest der Bundesagentur für Arbeit. Damit findest du heraus, welche Ausbildungen zu dir passen.*

## Das ist Check-U

Check-U ist ein kostenloser **Online-Berufsorientierungstest**, der dir hilft, deine Stärken zu entdecken. Du erfährst, welche Berufe gut zu deinen getesteten Stärken passen.

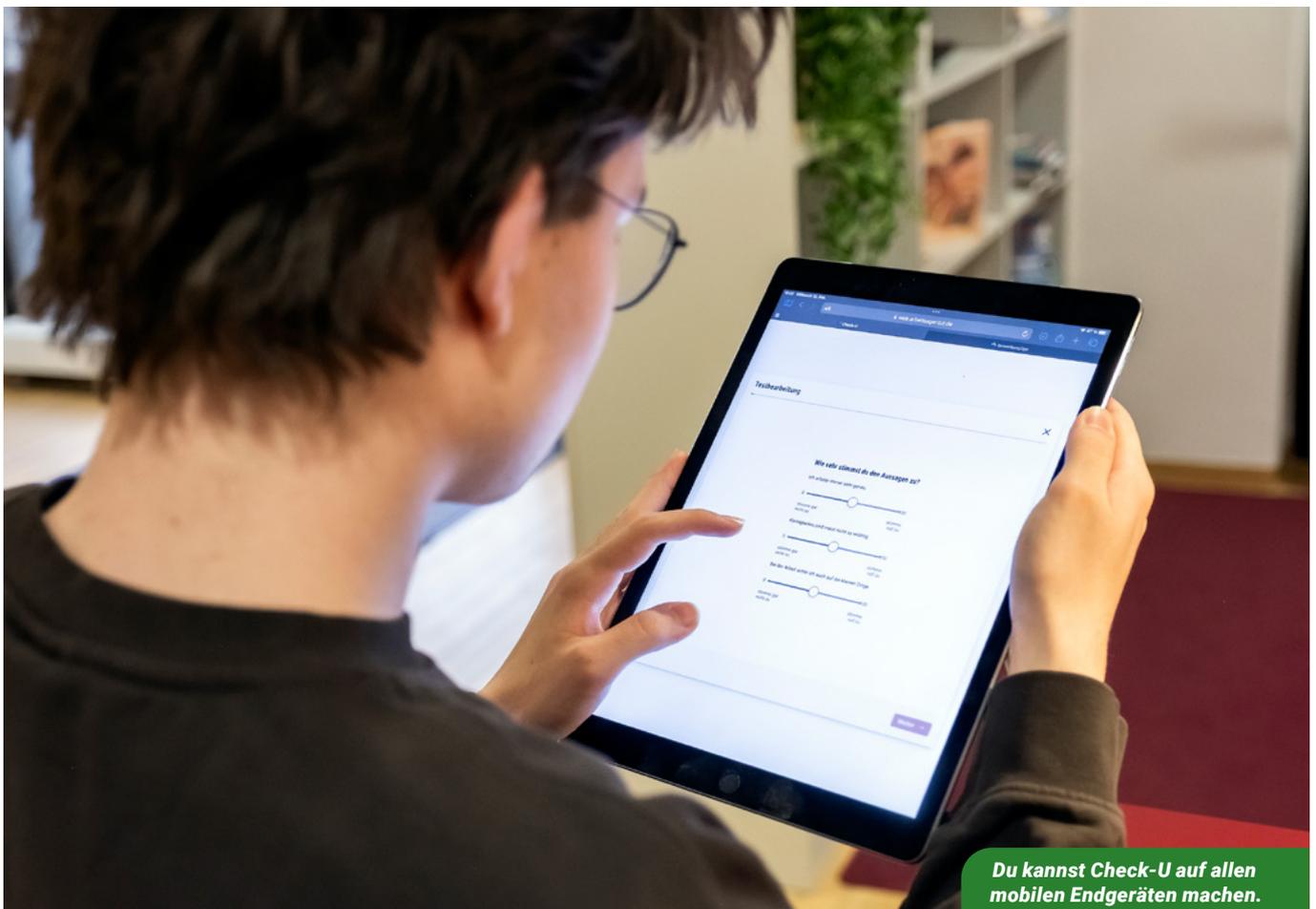
Nimm dir für Check-U ungefähr 1,5 Stunden Zeit. Du kannst zwischendurch Pausen einlegen und die Bearbeitung später fortsetzen. Dein Fortschritt wird automatisch gespeichert. Es ist wichtig, dass du ungestört und konzentriert arbeiten kannst.

Check-U ist für **Jugendliche ab 13 Jahren** geeignet und funktioniert auf dem Smartphone, auf dem Tablet oder am Computer.



# CHECK-U

Wenn du gesundheitliche Einschränkungen hast, sprichst du am besten mit der **Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe**. Frag nach, ob du Check-U machen kannst oder ob für dich ein anderer Test besser geeignet ist.



Du kannst Check-U auf allen mobilen Endgeräten machen.

## So startest du Check-U

Deinen Zugang erhältst du auf [check-u.de](https://check-u.de).



Klicke auf „Starten und Zugangscode erhalten“ und gib ein paar Infos zu dir ein (zum Beispiel Alter und Geschlecht). **Speichere deinen Code** unbedingt ab, damit du später auf deine Ergebnisse zugreifen kannst. Fotografiere ihn zum Beispiel oder mache einen Screenshot. Danach kannst du den Test starten.

## In drei Schritten durch Check-U

Check-U besteht aus drei Schritten, die du durchläufst. Damit lernst du deine Stärken besser kennen und hast am Ende eine klare Orientierung für deine berufliche Zukunft. Nimm dir Zeit und arbeite die Abschnitte in deinem eigenen Tempo durch.

### Schritt 1: Der Kompetenz-Check

Zuerst testest du deine Stärken in verschiedenen Bereichen. Zum einen gibt es **Fragen zur Selbsteinschätzung**. Dabei beantwortest du zum Beispiel, ob du gerne anderen hilfst oder ob es dir leicht fällt, etwas zu reparieren. Bei den Fragen gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Du solltest aber ehrlich sein.

Zum anderen gibt es **Aufgaben**, die du in einer bestimmten Zeit lösen musst. Dadurch erfährst du mehr über deine Stärken in Bereichen wie räumliches Denken, Textverständnis oder Rechenfertigkeit. Der Kompetenz-Check dauert etwa 80 Minuten.

### Schritt 2: Personalisierung

Nachdem du den Kompetenz-Check abgeschlossen hast, folgt die Personalisierung. Du beantwortest einige Fragen zu deinen **Talenten** und **beruflichen Interessen**. Bei den Berufsfeldern wählst du mindestens fünf Bereiche aus, die dich interessieren. Danach gibst du an, welche **Arbeitsbedingungen** für dich infrage kommen. Beispielsweise, ob du dir vorstellen kannst, im Freien zu arbeiten, oder ob es dir etwas ausmacht, bei Lärm zu arbeiten.

Die Personalisierung dauert etwa fünf Minuten.

The screenshot shows the 'Dein Zugang' (Your Access) page of the Check-U portal. At the top, it features the logo of the Bundesagentur für Arbeit (Federal Employment Agency) with the tagline 'bringt weiter.' (brings forward). Below the logo is the 'CHECK-U' logo. The main heading is 'Dein Zugang'. A large blue circle with the number '2' indicates the current step: '2 Persönliche Daten' (2 Personal Data). A note says 'Bitte alle Felder ausfüllen' (Please fill out all fields). The section is titled 'Angaben zu deiner Person' (Information about your person). It contains three input fields: 'Geschlecht' (Gender) with options 'männlich' (male), 'weiblich' (female), 'divers', and 'keine Angabe' (no answer); 'In welchem Jahr bist du geboren?' (In which year were you born?) with the value '2009'; and 'Was ist deine Postleitzahl?' (What is your postal code?) with the value '90449'. A green callout box at the bottom right says 'Bevor du mit dem Test startest, gibst du Infos zu dir ein.' (Before you start the test, you enter information about yourself).

### Schritt 3: Ergebnisse

Wenn du Check-U vollständig bearbeitet hast, erhältst du folgende Ergebnisse:

- » die Auswertung deines Kompetenz-Checks, also dein Kompetenzprofil, und die Angaben aus deiner Personalisierung
- » eine Übersicht mit Ausbildungsberufen, die zu den getesteten Stärken und den angegebenen Talenten, Interessen und Arbeitsbedingungen passen

**Welche beiden Würfel sind gleich?**

A B C D

**Antwort prüfen**

### So gehst du mit deinen Ergebnissen um

Die Auswertung des Kompetenz-Checks gibt dir einen Überblick, worin du gut bist und worin du vielleicht nicht so gut bist. Du erfährst also, was deine **Stärken** sind. Das hilft dir, den passenden Beruf zu finden.

Die Liste mit den passenden Ausbildungen wird zunächst in der **personalisierten Ansicht** angezeigt. Das bedeutet, dass dir genau die Ausbildungsberufe vorgeschlagen werden, die am besten zu deinen Testergebnissen und deinen Angaben in der Personalisierung passen, also zu deinen **Stärken und Interessen**. Diese Berufe sind mit **TOP** gekennzeichnet.

Falls du nur wenige TOP-Vorschläge bekommst, kannst du die Personalisierung ausschalten. Dann zeigt dir Check-U **alle Ausbildungsberufe** an. Ganz oben sind die Ausbildungen, die am besten zu deinen Stärken passen. Du kannst die Personalisierung auch zurücksetzen und nochmals bearbeiten, um andere Ergebnisse zu erhalten. Wähle zum Beispiel beim zweiten Mal andere Berufsfelder aus.

Suche in deinem Ergebnis gezielt nach deinen **Wunschberufen** und prüfe, wie gut deine Stärken zu den Anforderungen dieser Berufe passen. Das siehst du, wenn du auf die Berufe klickst. Schalte dazu, wenn nötig, die Personalisierung aus.

Wenn du in den Check-U-Ergebnissen auf eine Ausbildung klickst, bekommst du zudem weitere Informationen zu den Tätigkeiten im jeweiligen Beruf. Du kommst von hier auch direkt ins **BERUFENET** und zur **Ausbildungsplatzsuche**.

Mit deinem Zugangscode kannst du deine Ergebnisse jederzeit noch einmal anschauen. Oder du lädst deine Ergebnisse als PDF-Datei herunter. Es lohnt sich, deine Ergebnisse mit zu deinem Termin mit der **Berufsberatung** zu nehmen. Falls du möchtest, kannst du auch mit deinen Eltern oder einer anderen Vertrauensperson zur Berufsberatung gehen, um deine Möglichkeiten gemeinsam zu besprechen.



### Check-U im Überblick

Influencer Luca und Influencerin Sandra erklären dir in einem Video die wichtigsten Infos zu Check-U. Du findest es auf der Startseite unter [check-u.de](https://www.check-u.de).

# Informiere dich über Berufe

Du hast schon einen Wunschberuf? Oder dich interessieren mehrere Berufe? Dann informiere dich genauer darüber! Hier findest du vielfältige Angebote und Tipps, wo du dich über Berufe schlau machen kannst.



BERUFE.TV



Erhalte durch spannende Videos einen Eindruck vom Arbeitsalltag in verschiedenen Ausbildungsberufen: [www.berufe.tv](http://www.berufe.tv)



BERUFENET



Im umfangreichen Lexikon der Berufe gibt es ausführliche Infos und Bilder zu allen Ausbildungsberufen: [berufenet.arbeitsagentur.de](http://berufenet.arbeitsagentur.de)



**AzubiWelt**

Ausbildungssuche per App



Informiere dich in der kostenlosen App über Ausbildungsberufe. Suche nach freien Ausbildungsplätzen und kontaktiere direkt deine Berufsberatung:

[www.arbeitsagentur.de/azubiwelt](http://www.arbeitsagentur.de/azubiwelt)



**Berufs  
Informations  
Zentrum**



Im BiZ findest du Infos über Berufe und freie Ausbildungsstellen. Du kannst dort auch deine Bewerbung erstellen:

[www.arbeitsagentur.de/bildung/berufsinformationszentrum-biz](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/berufsinformationszentrum-biz)

Es gibt regelmäßig Veranstaltungen im BiZ: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Veranstaltungen suchen**



**Bundesagentur für Arbeit**



Bei Fragen helfen dir die **Berufsberatung** und die **Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe**. Frage in deiner Schule nach den Sprechzeiten oder vereinbare einen Termin:

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**

## Künstliche Intelligenz (KI) bei der Berufsorientierung

Eine KI kann dir bei der Berufswahl helfen. Frag die KI zum Beispiel, welche Aufgaben dich in einem bestimmten Ausbildungsberuf erwarten.

**Tipp:** Übe Vorstellungsgespräche mit der KI. Lass die KI die Rolle der Arbeitgeberin oder des Arbeitgebers übernehmen und beantworte die Fragen.

## Entdeckerwelt Berufsfelder

Die Berufsfelder geben dir einen Überblick über die vielfältigen Ausbildungsberufe. Ein Berufsfeld fasst mehrere Berufe mit ähnlichen Aufgaben zusammen. So entdeckst du Berufe, die deinem Wunschberuf ähnlich sind. Und du lernst Ausbildungen kennen, von denen du vielleicht noch nicht gehört hast. Die Berufsfelder findest du über die App AzubiWelt oder im BERUFENET:

[berufenet.arbeitsagentur.de](http://berufenet.arbeitsagentur.de) » **Berufsfelder**



## Welche Ausbildungswege gibt es?

- » **Duale (betriebliche) Ausbildung:**  
Du lernst die praktischen Aufgaben im Ausbildungsbetrieb. In der Berufsschule hast du Unterricht.
- » **Schulische Ausbildung:**  
Die Ausbildung findet im Vollzeit-Unterricht an einer beruflichen Schule statt. Zur Ausbildung gehören auch Praktika.
- » **Ausbildungen für Menschen mit Behinderungen:**  
Dir stehen alle Ausbildungswege offen. Es gibt viele Angebote, die dich dabei unterstützen. Du kannst deine Ausbildungszeit verlängern. Oder deine Ausbildung, wenn erforderlich, in einem Berufsbildungswerk machen. Wenn dir das Lernen schwerfällt, kannst du eine Fachpraktiker-Ausbildung mit weniger Theorie machen.
- » **Ausbildungen im öffentlichen Dienst:**  
Dazu zählen Beamtenberufe und duale Ausbildungen.

Mehr Infos zu diesen und weiteren Ausbildungswegen:

[www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/ausbildungswege-im-ueberblick](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/ausbildungswege-im-ueberblick)



### Alternative Ausbildungswege

Deine persönlichen Umstände lassen keine Vollzeit-Ausbildung zu? Dann kannst du deine Ausbildung auch in **Teilzeit** machen. Informiere dich hier: [www.arbeitsagentur.de/lexikon](http://www.arbeitsagentur.de/lexikon) » **Berufsausbildung in Teilzeit**

Du hast Startschwierigkeiten und brauchst Hilfe dabei, deine Ausbildung erfolgreich abzuschließen? Dann ist eine **Assistierte Ausbildung (AsA)** vielleicht das Richtige für dich. Lies auf den **Seiten 32–33**, wie du deine Ausbildung mithilfe der AsA meistert.

Frage deine Berufsberatung, wenn du dich für alternative Ausbildungswege interessierst.

### Ausbildung mit Behinderungen

Lass dich von einer Krankheit oder Behinderung nicht bei deiner Berufswahl einschränken. Du kannst grundsätzlich die gleichen Ausbildungen machen wie Menschen ohne Behinderungen. Zudem gibt es vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch persönliche **Assistenz** oder Begleitung, **Hilfsmittel** oder **Arbeitsplatzanpassungen**. Frag die Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe!



Informiere dich im BiZ über Berufe und Ausbildungswege in deiner Region.



# Ein Plan B ist wichtig

*Du hast deinen Wunschberuf gefunden? Super! Es ist trotzdem wichtig, dass du über Alternativen nachdenkst. Es gibt ähnliche Berufe, die dir auch gefallen könnten. Das Arbeitsblatt zeigt dir, wie du Alternativberufe findest. Es lohnt sich!*

## Übung: Das sind andere Berufe, die ich mir vorstellen kann

1. Mach den Test **Check-U** auf [check-u.de](https://www.check-u.de). Schau dir deine Ergebnisse an. Schreibe auf, welcher Beruf dir besonders gefällt:

2. Gehe ins **BERUFENET** und suche nach Alternativberufen zu deinem notierten Beruf unter [berufenet.arbeitsagentur.de](https://berufenet.arbeitsagentur.de) » Beruf eingeben » **Alternativen** » **Ausbildungsalternativen**.

Trage zwei Alternativberufe ein (dein Plan B):

3. Welche Tätigkeiten haben der Beruf aus Aufgabe 1 und deine Alternativberufe gemeinsam?

4. Kannst du dir eine Ausbildung in den Alternativberufen vorstellen?

**Alternativberuf 1:**    ja            nein

**Alternativberuf 2:**    ja            nein

5. Wenn nein, warum nicht?

### Zusammen nach Alternativen suchen

Es ist spannend, wie andere dich sehen. Unterhalte dich mit Familienmitgliedern oder deinen Freundinnen und Freunden über mögliche Alternativberufe. Vielleicht bekommst du dadurch neue Ideen. Sprich mit ihnen über die Arbeitsblatt-Ergebnisse.

Auch die **Berufsberatung** und die **Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe** unterstützen dich bei der Suche nach deinem Plan B.



# Das bringen dir praktische Erfahrungen

*Egal ob Praktikum, Ferienjob oder Ehrenamt – mit praktischen Erfahrungen bekommst du einen Einblick in die Arbeitswelt und findest leichter einen passenden Beruf. Hier erfährst du alles, was du dazu wissen musst.*

## Diese Praktika gibt es

Es gibt verschiedene Arten von Praktika, zum Beispiel:

- » Das **Schülerbetriebspraktikum** ist verpflichtend und findet während der Schulzeit statt. Oft musst du danach einen Praktikumsbericht schreiben.
- » Das **Schnupperpraktikum** oder **freiwillige Praktikum** machst du in den Ferien. So kannst du zusätzlich praktische Erfahrungen sammeln und verschiedene Berufe kennenlernen.

Auf [praktika-berufsorientierung.de](http://praktika-berufsorientierung.de) findest du Infos zu den Praktikumsformaten.

## Warum Praktika wichtig sind

Praktika können dir helfen, einen passenden Ausbildungsberuf zu finden. Probiere verschiedene Berufe in unterschiedlichen Berufsfeldern aus. So findest du heraus, ob sie zu deinen Interessen und Stärken passen. Du erhältst erste Eindrücke vom Arbeitsalltag und kannst dich mit Abläufen vertraut machen. Mache am besten Praktika in unterschiedlichen Betrieben.

Bei einem Praktikum lernst du vielleicht deine zukünftigen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber kennen. Das kann dir bei einer späteren Bewerbung helfen. Vielleicht wird dir auch schon im Praktikum ein Ausbildungsplatz angeboten. Ein weiterer Pluspunkt: Praktika machen sich auf jeden Fall gut in deinem Lebenslauf.

**Tipp:** Fange frühzeitig mit der Suche an und bereite dich gut vor. Probiere dich auch in Berufen aus, die du bisher noch nicht in Betracht gezogen hast. Du willst wissen, welche Berufe das sein könnten? Ideen bekommst du in den YouTube-Videos von Girls' Day und Boys' Day:

- » [www.youtube.com/user/GirlsDayVideos](http://www.youtube.com/user/GirlsDayVideos)
- » [www.youtube.com/user/BoysDayVideos](http://www.youtube.com/user/BoysDayVideos)

## So klappt dein Praktikum

Bei der Vor- und Nachbereitung gibt es ein paar Dinge zu beachten, damit dein Praktikum dich weiterbringt.

### Vor dem Praktikum

Überlege dir Ziele für dein Praktikum, zum Beispiel:

- » Ich möchte einen Beruf und die wichtigsten Tätigkeiten kennenlernen.
- » Ich möchte herausfinden, ob meine Stärken zu dem Beruf passen oder nicht.
- » Ich möchte, dass mir das Praktikum bei meiner Berufswahl hilft.

Informiere dich über den Betrieb:

- » Was genau macht mein Praktikumsbetrieb und welche Berufe gibt es dort?
- » Bei wem melde ich mich am ersten Tag?
- » Welche Kleidung sollte ich tragen?
- » Wohin muss ich und wie komme ich dorthin?

### Nach dem Praktikum

Wichtige Nachweise:

- » Lass dir vom Betrieb eine **Praktikums-Bestätigung** ausstellen. Diese Bestätigung ist wichtig für deine Bewerbungsunterlagen.
- » Schreibe für die Schule einen Praktikumsbericht oder notiere für dich selbst, welche Erfahrungen du gemacht hast.

Überlege, was dir das Praktikum gebracht hat, und stelle dir zum Beispiel diese Fragen:

- » Hat mir das Praktikum gefallen?
- » Was habe ich gelernt?
- » Welche Tätigkeiten haben mir am meisten Spaß gemacht?
- » Ist es immer noch mein Wunschberuf?



*Im Praktikum lernst du Berufe genauer kennen und übernimmst selbst kleine Aufgaben.*

**Tipp:** Wenn du Kritik bekommst, lass den Kopf nicht hängen. Wenn du nicht alles verstanden hast, dann traue dich und frag nach. Überprüfe, ob der Beruf trotzdem etwas für dich ist. Vielleicht gefällt es dir in einem anderen Betrieb besser. Oder schau dir beim nächsten Mal einen anderen Beruf an.

### Checklisten für dein Praktikum

Hast du bei Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung an alles gedacht? Alle wichtigen Punkte kannst du in der Checkliste für dein Schülerbetriebspraktikum abhaken:

[www.schulewirtschaft.de/  
schuelerbetriebspraktikum](http://www.schulewirtschaft.de/schuelerbetriebspraktikum)

## Nutze Ehrenamt und Ferienjob

Auch mit Ferienjobs oder einem Ehrenamt kannst du in die Arbeitswelt hineinschnuppern.

### Ehrenamt

Ehrenamtlich zu arbeiten bedeutet, dass du neben der Schule eine freiwillige und unbezahlte Arbeit

machst. Damit machst du etwas für die Allgemeinheit. Und du setzt dich für etwas ein, das dir wichtig ist. Es gibt viele Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren, zum Beispiel in Vereinen oder im Umweltschutz.

### Ferienjob

Ferienjobs bieten dir die Möglichkeit, das Arbeitsleben kennenzulernen und etwas Geld zu verdienen. In den Ferien kannst du zum Beispiel in einem Supermarkt oder Café aushelfen. So knüpfst du erste Kontakte und kannst dort später vielleicht eine Ausbildung beginnen.

### Pluspunkte für deine Bewerbung

Es gibt viele Wege, Berufe kennenzulernen und Erfahrungen zu sammeln. Du eignest dir dabei wichtige Stärken für deine Ausbildung an. Egal wofür du dich entscheidest, du punktest bei deiner Bewerbung.



Nutze dein Smartphone oder Tablet gezielt für die frühzeitige Praktikumsuche.

## Hier findest du einen Praktikumsplatz

- » Die Praktikumsuche der Bundesagentur für Arbeit und viele weitere Praktikumsbörsen in deiner Region findest du hier: [www.arbeitsagentur.de/bildung/praktikum](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/praktikum) 
- » Suche in der **Ausbildungsplatzbörse** der Industrie- und Handelskammern (IHK) auf [meine-ausbildung-in-deutschland.de](http://meine-ausbildung-in-deutschland.de). Ausbildungsbetriebe bieten oft auch Praktika an. **Tipp:** Nutze auch die Webseiten anderer Berufsverbände und Kammern (zum Beispiel Landwirtschaftskammer, Rechtsanwaltskammer).
- » Im **Lehrstellenradar** der Handwerkskammern (HWK) auf [www.lehrstellen-radar.de](http://www.lehrstellen-radar.de) kannst du online oder per App nach Praktikumsplätzen in deiner Nähe suchen.
- » Praktikumsplätze für Mädchen: [empowergirl.de](http://empowergirl.de)
- » Suche im **Berufenavi** auf [www.berufenavi.de](http://www.berufenavi.de) » **Erstmal orientieren** » **Praktikum**
- » Infos und Stellenbörsen für junge Menschen mit Behinderungen bietet **talentplus** unter [www.talentplus.de](http://www.talentplus.de) » **Stellenbörsen**

- » Nutze **Ausbildungsmessen** vor Ort oder online, um dich über Ausbildungsberufe und Betriebe zu informieren. Termine findest du unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Veranstaltungen suchen**
- » Besuche **Aktions- oder Berufsinformationstage** wie den Girls' Day oder den Boys' Day, um Berufe auszuprobieren, die nicht „typisch“ für Mädchen oder Jungen sind. Infos findest du unter [www.girls-day.de](http://www.girls-day.de) und [www.boys-day.de](http://www.boys-day.de).

### Vereinbare einen Termin mit der Berufsberatung

Die **Berufsberatung** oder die **Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe** unterstützt dich bei der Berufswahl und bei der Suche nach einem Praktikumsplatz. Frage in deiner Schule nach den Sprechzeiten oder vereinbare einen Termin:

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**



# So bewirbst du dich

*Du kennst deinen Wunschberuf? Das ist prima! Informiere dich hier, wo du Ausbildungsplätze findest und wie du dich bewerben kannst.*

## Finde online deinen Ausbildungsplatz

Nutze folgende Angebote, um einen Ausbildungsplatz in Voll- oder Teilzeit zu finden:

- » **Ausbildungsplatzsuche** der Bundesagentur für Arbeit: [www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche](http://www.arbeitsagentur.de/ausbildungsplatzsuche)
- » **App AzubiWelt:** [www.arbeitsagentur.de/azubiwelt](http://www.arbeitsagentur.de/azubiwelt)
- » **Ausbildungsplatzbörse der Industrie- und Handelskammern (IHK):** [meine-ausbildung-in-deutschland.de](http://meine-ausbildung-in-deutschland.de)
- » **Lehrstellenradar der Handwerkskammern (HWK):** [www.lehrstellen-radar.de](http://www.lehrstellen-radar.de)
- » **Schulische Ausbildungsplätze:** [www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung](http://www.arbeitsagentur.de/berufsausbildung) » **Berufsausbildung**

## Bewerbungsformen – Von klassisch bis kreativ

Es gibt verschiedene Bewerbungsformen. In einer **E-Mail-Bewerbung** werden Anschreiben, Lebenslauf und weitere Unterlagen als PDF-Datei per E-Mail verschickt. Auf **Bewerbungs-Plattformen** oder in **Bewerbungs-Apps** gibst du deine Daten direkt in ein Formular ein und lädst Dokumente hoch. Die **Bewerbung per Post** wird nicht mehr so oft verlangt. In einem **Bewerbungsvideo** stellst du dich kurz vor.

## Hier bekommst du Unterstützung

- » Im **Berufsinformationszentrum (BiZ)** kannst du deine Bewerbungen schreiben und zum Beispiel Zeugnisse einscannen oder deine Dokumente drucken.
- » Frage in deiner Schule, ob du den Computerraum nutzen kannst und ob dich jemand beim Schreiben deiner Bewerbung unterstützt.
- » Die **Berufsberatung** und die **Jugendberufsagentur (JBA)** unterstützen dich bei der Aus-



bildungsplatzsuche und der Erstellung deiner Bewerbungsunterlagen.

- » Nutze als Schülerin oder Schüler mit Behinderungen die Angebote der **Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe** sowie die **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)**.
- » Frage in der Schule nach den Sprechzeiten deiner **Berufsberatung** oder **Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe** oder vereinbare einen Termin: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**
- » Tipps zum Thema Bewerbung findest du in den Bewerbungs-Videos auf [www.berufe.tv](http://www.berufe.tv).

## Bewerben mit Behinderungen

Entscheide selbst, ob du deine Behinderung in der Bewerbung ansprechen möchtest. In bestimmten Fällen ist es sinnvoll, wenn du sie in deinem Anschreiben erwähnst, etwa wenn sie direkten Einfluss auf deinen Arbeitsalltag hat. Lege dabei den Fokus auf deine Stärken und sprich positiv über deine Fähigkeiten. Mit einer Schwerbehinderung hast du besondere Rechte. Ein offener Umgang ist vorteilhaft, denn es gibt für dich und den Ausbildungsbetrieb Unterstützungsmöglichkeiten.

# Das gehört ins Anschreiben

Mit dem Bewerbungsschreiben bewirbst du dich um einen Ausbildungsplatz. Du erklärst, warum du die Ausbildung in diesem Beruf machen möchtest. Hier bekommst du Tipps, wie du dein Anschreiben erstellst.

## Das muss in dein Anschreiben

- » Verwende die genaue Berufsbezeichnung und schreibe, wo du die Stellenanzeige gesehen hast.
- » Begründe, warum du diese Ausbildung machen möchtest.
- » Zeige, welche Stärken du dafür mitbringst.
- » Zähle auf, welche praktischen Erfahrungen du schon gemacht hast.

Überlege:

- » Was findest du an der Ausbildung besonders interessant?
- » Welche deiner Stärken kannst du in der Ausbildung einbringen?
- » Was gefällt dir an dem Betrieb, an der Einrichtung oder der Berufsfachschule?

**Beachte:** Du kannst Vorlagen und Muster für dein Anschreiben nutzen. Aber passe den Text immer auf dich und deine **persönliche** Situation an. So überzeugst du das Unternehmen von dir.

Bringe dein Anschreiben in die **richtige Form**. Mach es wie im Beispiel-Anschreiben:

- » Nenne den Beruf in der Betreffzeile.
- » Rede den/die Ansprechpartner/in freundlich an.
- » Zeige, was dich motiviert.
- » Betone deine Stärken.
- » Verabschiede dich freundlich und unterschreibe.
- » Dein Anschreiben ist höchstens eine DIN A4-Seite lang und fehlerfrei.

### Mehr Infos zur Bewerbung

Weitere Informationen findest du hier:

[www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/bewerbung-ausbildungsplatz](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/bewerbung-ausbildungsplatz)



### Anschreiben erstellen mit KI

Künstliche Intelligenz (KI) kann dich bei deinem Anschreiben unterstützen. Dabei gibt es Vor- und Nachteile, die du kennen solltest:

- **Vorteile:** Mit deinen Angaben bekommst du Ideen, was du schreiben kannst. Du kannst leicht etwas ändern. Die Antwort erhältst du in Sekundenschnelle.
- **Nachteile:** Im KI-Anschreiben gibt es oft Formulierungen, die jede/r nutzt. Damit hebst du dich nicht von anderen ab. Manches trifft nicht auf dich zu. Außerdem ist nicht immer alles richtig.

**Tipp:** Damit der Chatbot gut funktioniert, solltest du genaue Befehle eingeben. Prüfe das Ergebnis und verbessere es. Schreibe nicht ab, sondern gestalte die Einleitung und den Text nach deinen eigenen Ideen. Passe das Anschreiben auf deine persönlichen Stärken an.

### Die Berufsberatung unterstützt dich

Die **Berufsberatung** oder die **Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe** hilft dir bei deinem Anschreiben. Frage in deiner Schule nach den Sprechzeiten oder vereinbare einen Termin:

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**



## Beispiel-Anschreiben

Wichtig: Passe dein Bewerbungsanschreiben immer auf dich persönlich an.

### Matteo Mustermann

Matteo Mustermann  
Musterstr. 12  
12345 Musterstadt  
Tel.: 1234 5678910

E-Mail: matteo.mustermann@<mailmuster>.de

Matteo Mustermann, Musterstr. 12, 12345 Musterstadt

Bäckerei & Café Mit Genuss  
Frau Britta Bader  
Am Mühlstein 1  
34567 Beispielstadt

01.10.2025

#### **Bewerbung um die Ausbildungsstelle Fachverkäufer im Lebensmittelhandwerk – Bäckerei Ihre Stellenanzeige in der Ausbildungsplatzsuche der Bundesagentur für Arbeit**

Sehr geehrte Frau Bader,

auf Schulfesten verkaufe ich gerne selbst gebackene Muffins und belegte Brötchen. Ich freue mich, wenn es anderen schmeckt. Wenn ich in einer Ihrer Filialen einkaufe, lächeln Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter jeden freundlich an. Das gefällt mir. Da möchte ich gerne mitarbeiten. Daher bewerbe ich mich bei Ihnen um die Ausbildung zum **Fachverkäufer im Lebensmittelhandwerk mit dem Schwerpunkt Bäckerei**.

Bei meinem Praktikum im Eiscafé fiel es mir leicht, Kunden freundlich zu bedienen. Deshalb macht es mir sicher viel Spaß, Ihre Brote und Backwaren zu verkaufen. Für Ihre Preisschilder und Angebotstafeln suchen Sie jemanden, der schön schreibt. Das ist etwas, was ich sehr gut kann: Ich gestalte für Freunde und Familie oft Geburtstagskarten mit verschiedenen Stiften. Außerdem arbeite ich gerne im Team und kann gut mit anderen Menschen umgehen. In der Ausbildung freue ich mich darauf, viele Aufgaben kennenzulernen und überall mit anzupacken.

Zurzeit besuche ich die Gotthardt-Schule in Beispielstadt. Im Sommer nächsten Jahres mache ich dort meinen Hauptschulabschluss.

Gerne überzeuge ich Sie in einem persönlichen Gespräch. Auf Ihre Einladung freue ich mich sehr.

Freundliche Grüße

*Matteo Mustermann*

#### **Anlagen**

Lebenslauf  
Letztes Schulzeugnis  
Praktikumsbescheinigung

☎ 1234 5678910

✉ matteo.mustermann@<mailmuster>.de

# So erstellst du deinen Lebenslauf

*Dein Lebenslauf ist wichtig für deine Bewerbung. Hier liest du, was hineingehört. Willst du wissen, wie ein Lebenslauf aussehen sollte? Sieh dir das Beispiel an.*

## Schritt 1: Das gehört in deinen Lebenslauf

- » deine persönlichen Daten: Vor- und Nachname, Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer
- » praktische Erfahrungen
- » Schulbildung: Schulbesuche, Schulabschluss und wann du ihn machst
- » persönliche Stärken und Fähigkeiten
- » Hobbys (Nenne vorzugsweise deine Hobbys, die die geforderten Stärken zeigen, zum Beispiel Fußball für Teamfähigkeit.)
- » Datum, Ort und deine Unterschrift, handschriftlich oder eingescannt

**Tipp:** Füge ein Bewerbungsfoto ein, wenn du magst. Damit stellst du dich der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber vor. Auch die Angaben zu deinem Geburtsdatum und Geburtsort sind freiwillig.

## Schritt 2: Bringe alles in die richtige Form

- » Ordne deine Angaben im Lebenslauf übersichtlich, zum Beispiel in einer Tabelle.
- » Bilde Abschnitte mit Überschriften. Orientiere dich am Beispiel-Lebenslauf.
- » Gib genaue Zeiten an bei Schulbesuchen und Praxiserfahrungen. Nenne an erster Stelle, was aktuell ist.
- » Am Schluss: Achte auf das gleiche Datum wie in deinem Anschreiben.

**Tipp:** Gestalte deinen Lebenslauf so, dass er zu dir passt. Wenn du magst, nutze grafische Elemente oder Symbole wie im Beispiel-Lebenslauf. Im Internet gibt es Vorlagen, die dir beim Aufbau helfen. Passe sie aber immer auf dich an.



### Lebenslauf erstellen mit KI

Tools, die mit Künstlicher Intelligenz (KI) arbeiten, können dir bei deinem Lebenslauf helfen. Dabei ist es wichtig, dass du die Vor- und Nachteile kennst:

- **Vorteile:** Du gibst den Befehl ein und dir wird sofort ein Lebenslauf vorgeschlagen. Fehlt etwas, ergänzst du deine Eingabe und bekommst ein neues Ergebnis.
- **Nachteile:** Der KI-Lebenslauf ist wie eine Vorlage. Du musst ihn anpassen. Manches passt nicht zu dir, denn der Chatbot kennt dich nicht. Fülle alles genau aus, wenn der Chatbot mit Platzhaltern arbeitet.

**Tipp:** Benutze keine persönlichen Daten, wenn du die KI fütterst. Damit der Chatbot richtig funktioniert, solltest du genaue Befehle eingeben. Prüfe das Ergebnis und nimm dir Zeit für die Nachbearbeitung.

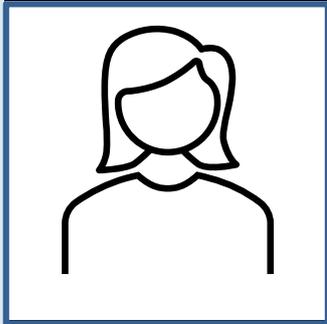
### Infos zur Bewerbung

Schau dich um auf [www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/bewerbung-ausbildungsplatz](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/bewerbung-ausbildungsplatz). Hier findest du mehr Infos zum Thema Bewerbung.



## Beispiel-Lebenslauf

Wichtig: Passe deinen Lebenslauf immer auf dich persönlich an.



# PIA MUSTERFRAU

### PERSÖNLICHE DATEN

-  Pia Musterfrau
-  Musterstraße 1, 12345 Musterstadt
-  01234 5678 987
-  pia.musterfrau@<mailmuster>.de
-  TT.MM.JJJJ, Musterstadt

### PERSÖNLICHE STÄRKEN

Handwerkliches Geschick,  
Verantwortungsbereitschaft,  
Organisationsfähigkeit

### INTERESSEN UND HOBBYS

Experimente mit Chemie-Experimentierkästen  
machen, schwimmen, kochen

### SCHULBILDUNG

Schulabschluss: mittlere Reife  
Abschlussjahr: JJJJ

TT.MM.JJJJ - TT.MM.JJJJ  
Marie-Curie-Gesamtschule, Musterstadt

TT.MM.JJJJ - TT.MM.JJJJ  
Heinrich-Heine-Grundschule, Musterstadt

### PERSÖNLICHE FÄHIGKEITEN UND KOMPETENZEN

Computerkenntnisse:  
Grundkenntnisse Office-Anwendungen

Sprachkenntnisse:  
Deutsch: Muttersprache  
Englisch: gute Kenntnisse

### PRAKTISCHE ERFAHRUNG

TT.MM.JJJJ - TT.MM.JJJJ  
Teilnahme an MINT-Tagen im chemischen  
Forschungsinstitut, Musterstadt

Seit TT.MM.JJJJ  
Ehrenamtliche Mitarbeit bei der Nachhilfe-Initiative  
„Schüler helfen Schülern“

Musterstadt, 1. Oktober 2025

*Pia Musterfrau*



Arbeitsblatt

# Was muss in den Lebenslauf?

Auf **Seite 27** siehst du einen Lebenslauf. In deinen Lebenslauf schreibst du deinen Namen und deine Adresse. Was gehört noch in deinen Lebenslauf? Finde es mit dem Arbeitsblatt heraus.

## Übung 1: Bereite deinen Lebenslauf vor

Schreibe hier ein paar wichtige Angaben für deinen Lebenslauf auf. So ist es für dich einfacher, anschließend deinen Lebenslauf zu erstellen.

### Meine Praktika und andere praktische Erfahrungen

Von wann bis wann?

In welchem Betrieb? / Wo?

**Tip:** Nenne in deinem Lebenslauf **alle** praktischen Erfahrungen, die du gemacht hast. Am besten ist es, wenn du dafür auch Bescheinigungen hast (zum Beispiel ein Praktikumszeugnis).

### Persönliche Fähigkeiten

**Tip:** Überlege, mit welchen Computerprogrammen du schon gearbeitet hast und welche Sprachen du sprichst.

### Meine Hobbys

**Tip:** Deine Hobbys sagen etwas über deine Stärken aus. Wenn du zum Beispiel einen Teamsport machst, dann zeigt das dem Ausbildungsbetrieb, dass du teamfähig und körperlich fit bist.



## Übung 2: Was ist wichtig im Lebens-Lauf?

Kreuze an: Was gehört in deinen Lebens-Lauf? Und was nicht?

Info über mich	Ja. Das gehört in meinen Lebens-Lauf.	Nein. Das gehört nicht in meinen Lebens-Lauf.
Meine Telefon-Nummer		
Welche Schule ich besuche		
Meine Haus-Tiere		
Wann ich ein Praktikum gemacht habe		
Meine Lieblings-Serie		
Meine Unterschrift		

**Lösung Übung 2:** Das gehört in meinen Lebens-Lauf: meine Telefon-Nummer; welche Schule ich besuche; wann ich ein Praktikum gemacht habe; meine Unterschrift

# So gelingt dein Vorstellungsgespräch

*Du hast einen Termin für ein Vorstellungsgespräch? Herzlichen Glückwunsch! Bereite dich gut darauf vor, um einen positiven Eindruck zu hinterlassen. Erfahre hier, worauf du achten solltest.*

## Bereite dich vor

**Informiere dich über das Unternehmen.** Wie lange gibt es den Betrieb schon? In welcher Branche ist das Unternehmen tätig? Welche Produkte oder Dienstleistungen bietet das Unternehmen an? Solche oder ähnliche Fragen können im Vorstellungsgespräch gestellt werden. Die Webseite des Betriebs hilft dir weiter.

Zusätzlich erwarten dich Fragen zu deinen Stärken und Schwächen und zu deinem Interesse an der ausgeschriebenen Stelle. Bereite dich auf diese Fragen vor und überlege dir passende Antworten.

**Formuliere eigene Fragen.** Zum Beispiel, wie die ersten Tage im Betrieb ablaufen werden oder wie die Arbeitszeiten sind. Es macht einen guten Eindruck, wenn du Interesse zeigst.

## Wähle das passende Outfit

In einem Vorstellungsgespräch triffst du die Personalverantwortlichen zum ersten Mal. Damit du einen guten ersten Eindruck machst, wähle ein Outfit, das zu dir und dem Beruf passt. Du solltest dich in deiner Kleidung wohlfühlen, um im Gespräch möglichst entspannt zu sein.

**Mach dich vor dem Termin frisch** und verzichte auf zu viel Make-up. Verwende Parfüm und Stylingprodukte wie Haargel nur sparsam. Deine Haare sollten gewaschen und deine Frisur ordentlich sein. Achte auf saubere und ordentliche Kleidung. Je nach Branche gibt es unterschiedliche Kleiderordnungen. In einer Bank sind zum Beispiel Anzug oder Kostüm gefragt. In einem Handwerksbetrieb sind in der Regel eine ordentliche Hose und ein gebügeltes Oberteil ausreichend.

**Tipp:** Wähle deine Kleidung am besten ein paar Tage vor dem Termin aus, dann kannst du gegebenenfalls noch etwas waschen oder kaufen.



## Anreise? Technik? Check!

Vorstellungsgespräche finden im Ausbildungsbetrieb oder online statt. Bei Fragen zum Gesprächstermin kannst du beim Unternehmen anrufen.

**Sei pünktlich!** Bei Gesprächen im Betrieb musst du deine Anreise sorgfältig planen. Achte auf genügend Puffer, damit du rechtzeitig ankommst. Möglicherweise können Fahrtkosten von der Agentur für Arbeit übernommen werden. Erkundige dich bei deinen Ansprechpersonen.

Bei einem Online-Vorstellungsgespräch nutzt du ein Konferenz-Tool. Überprüfe, ob du das Tool auf deinem Computer nutzen kannst. Verwende besser nicht dein Smartphone oder Tablet. Gehe sicher, dass die Technik funktioniert. Mach zum Beispiel einen Testanruf mit einer Freundin oder einem Freund.



## Verhalte dich angemessen

Begrüße deine Ansprechpartnerin oder deinen Ansprechpartner freundlich und höflich. Verhalte dich auch so im restlichen Gespräch. Wenn dir etwas zu trinken angeboten wird, darfst du das gerne annehmen.

Lass deine Gesprächspartnerin oder deinen Gesprächspartner ausreden, bevor du antwortest. Jemanden zu unterbrechen gilt als unhöflich. Deine eigenen Fragen kannst du am Ende oder nach Aufforderung stellen. Vergiss nicht, dich freundlich zu verabschieden und dich für das Gespräch zu bedanken.

## Zusage oder Absage? So geht's weiter

Du hast eine **Zusage** bekommen? Super! Dann bekommst du schon bald deinen Ausbildungsvertrag. Bis zum Ausbildungsbeginn ist noch etwas zu tun:

- » Deine Arbeitgeberin oder dein Arbeitgeber braucht deine Identifikationsnummer (IdNr). Mehr Infos: [www.bzst.de](http://www.bzst.de) » **Privatpersonen** » **Identifikationsnummer**
- » Wenn du bei Ausbildungsbeginn noch keine 18 Jahre alt bist, brauchst du ein Gesundheitszeugnis.

- » Du brauchst ein eigenes Bankkonto und eine Krankenversicherung.

Weitere Tipps zum Ausbildungsstart gibt's auf den **Seiten 32–33** und hier:

[www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/tipps-zum-ausbildungsstart](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/tipps-zum-ausbildungsstart)



Gab es eine **Absage**? Lass dich davon nicht unterkriegen! Schreibe weitere Bewerbungen und überlege dir Alternativen. Wenn es weiter nicht mit einem Ausbildungsplatz klappt, denke über Überbrückungsangebote nach. Mehr Infos findest du auf **Seite 34**.

### Wende dich an die Berufsberatung

Die **Berufsberatung** oder die **Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe** unterstützen dich. Sie helfen dir vor Ort oder per Videoberatung. Frage in deiner Schule nach den Sprechzeiten oder vereinbare einen Termin:

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**





# Was antwortest du im Vorstellungsgespräch?

*Vorbereitung ist die halbe Miete: Das gilt auch für dein Vorstellungsgespräch. Überlege dir vorher Antworten auf typische Fragen. Mit diesem Arbeitsblatt kannst du prüfen, ob du fit für das Gespräch bist.*

## 1. Was können Sie uns über sich erzählen?

Lies dir die Antworten durch. Überlege, was in einem Vorstellungsgespräch gut ankommt. Kreuze an.

- a) Ich war letztes Jahr mit meinen Eltern im Urlaub in Spanien. Das hat mir gut gefallen, weil ich nichts dafür zahlen musste.
- b) Ich stehe um 7 Uhr auf und frühstücke ausgiebig. Dann gehe ich in die Schule. Am Nachmittag zocke ich mit meinen Freunden, bis es irgendwann Abendessen gibt.
- c) In einem halben Jahr mache ich meinen Schulabschluss. Ich habe mehrere Praktika in verschiedenen Berufen gemacht. Dieser Beruf hat mir am besten gefallen.

## 2. Warum passen Sie zu unserem Betrieb?

Schreibe auf, was du antwortest.

## 3. Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

Lies dir die Antworten durch und überlege, was beim Betrieb gut ankommt. Kreuze an.

- a) Weil meine Freunde gesagt haben, dass man in diesem Beruf ganz gut verdient. Und das ist eigentlich das Wichtigste für mich.
- b) Meine Stärken passen gut zu dieser Ausbildung. Das Praktikum in diesem Beruf hat mir am besten gefallen. Außerdem ist der Beruf zukunftssicher, das ist mir wichtig.
- c) Ich bin in der Schule nicht so gut und ich glaube, dass eine Ausbildung in diesem Beruf einfach ist.

## 4. Welche Stärken und Schwächen haben Sie?

Schreibe 2 Stärken und 2 Schwächen auf.

**Lösung:** 1c, 3b

Aufgabe 2, Tipp für deine Antwort: Informiere dich vorher auf der Homepage über den Betrieb.

Aufgabe 4, Tipp für dein Vorstellungsgespräch: Konzentriere dich vor allem auf deine Stärken. Erkläre bei den Schwächen, wie du daran arbeitest.

# Ausbildungsstart? Los geht's!

Dein *Ausbildungsvertrag* ist unterschrieben? Damit du ohne Probleme ins Berufsleben startest, solltest du dich im Vorfeld um einige Dinge kümmern. Wir haben hier zwei nützliche Checklisten für dich. Außerdem erfährst du, welche Angebote dir bei deiner Ausbildung helfen.

## Das solltest du vor dem Start erledigen

Erledige vor deinem Ausbildungsbeginn alle wichtigen organisatorischen Dinge. Die Checkliste hilft dir dabei.

### Checkliste: Bereite dich vor

Deine Aufgaben zum Ausbildungsstart	Erledigt
Eigene <b>Krankenversicherung</b> abschließen	
Eigenes <b>Bankkonto</b> einrichten	
Medizinische Erstuntersuchung machen lassen (bei Ausbildungsstart unter 18 Jahren)	
<b>Identifikationsnummer (IdNr)</b> erfragen (mehr Infos: <a href="http://www.bzst.de">www.bzst.de</a> » <b>Privatpersonen » Identifikationsnummer</b> )	
Vermögenswirksame Leistungen im Betrieb erfragen	

Informiere dich auch über deine Rechte und Pflichten als Auszubildende/r. Du musst zum Beispiel in die Berufsschule gehen. Außerdem führst du einen Ausbildungsnachweis und schreibst regelmäßig auf, was du lernst. Dein Betrieb muss dir alles beibringen, was du für deine Ausbildung brauchst. Du hast auch Anspruch auf Urlaub und Freizeit.

## Ausbildungsvergütung – Das Gehalt in der Ausbildung

In deiner betrieblichen Ausbildung bekommst du Geld, die **Ausbildungsvergütung**. Wie viel das ist, steht oft in einem Tarifvertrag. Der Betrag hängt vom Beruf und der Region ab. Bei schulischen Aus-



Schritt für Schritt zu deinem Ausbildungsstart

bildungen mit hohem Praktikumsanteil, zum Beispiel in Pflege- und Gesundheitsberufen, bekommst du auch eine Vergütung.

## Sichere dir finanzielle Unterstützung

Wenn du während deiner betrieblichen Ausbildung nicht mehr zuhause wohnst, kann dir die **Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)** helfen. Das ist ein monatlicher Zuschuss. Informiere dich bei deiner Agentur für Arbeit oder hier:

[www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/berufsausbildungsbeihilfe-bab](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/berufsausbildungsbeihilfe-bab)



Wenn du eine schulische Ausbildung machst, kannst du **Bafög** bekommen. Den Antrag stellst du beim Amt für Ausbildungsförderung oder unter [www.bafög-digital.de](http://www.bafög-digital.de).

**Gut zu wissen:** Wenn du keine Ausbildung in der Nähe findest, musst du vielleicht umziehen. Damit du regelmäßig nach Hause fahren kannst, gibt es den **Mobilitätzuschuss**. Mehr Infos dazu unter [www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/mobilitaetszuschuss](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/mobilitaetszuschuss).

## Tipps für deinen ersten Ausbildungstag

Freust du dich schon auf den ersten Tag deiner Ausbildung? Gut so! Die Checkliste hilft dir, dich vorzubereiten.

### Checkliste: So klappt dein erster Tag im Betrieb

Das solltest du tun	Erledigt
Finde heraus, wo und wann du dich am ersten Tag melden sollst.	
Plane deinen Arbeitsweg und teste ihn vorher.	
Sei höflich und sage „Sie“ zu deinen Kolleginnen und Kollegen, bis sie dir das „Du“ anbieten.	
Beobachte und notiere die Abläufe im Betrieb und auch deine Aufgaben. Frage bei Unklarheiten nach.	
Halte deinen Arbeitsplatz sauber und gehe sorgsam mit allem um.	
Schalte dein Smartphone während der Arbeit aus.	



An deinem ersten Ausbildungstag lernst du wichtige Aufgaben im Betrieb kennen.

## Bei Schwierigkeiten in der Ausbildung

Wenn du Probleme beim Ausbildungsstart oder während der Ausbildung hast – egal ob im Betrieb, in der Berufsschule oder in der Berufsfachschule –, hilft dir die Berufsberatung, die Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe oder die Jugendberufsagentur. Du kannst zum Beispiel von einer Vollzeitausbildung zu einer Teilzeitausbildung umsteigen oder eine Assistierte Ausbildung (AsA) machen.

Bei einer **Berufsausbildung in Teilzeit** verkürzt du deine tägliche oder wöchentliche Arbeitszeit im Ausbildungsbetrieb. Die Dauer der Ausbildung verlängert sich entsprechend. Eine Teilzeitausbildung ist grundsätzlich in allen dualen Ausbildungsberufen möglich. Dein Ausbildungsbetrieb muss aber zustimmen. Auch bei einer schulischen Ausbildung ist eine Teilzeitausbildung in einigen Berufen möglich, zum Beispiel in der Pflege.

Eine **Assistierte Ausbildung (AsA)** ist ein Angebot der Agentur für Arbeit, das dir hilft, eine Ausbildungsstelle zu finden und den Berufsabschluss zu schaffen. Eine Ausbildungsbegleiterin oder ein Ausbildungsbegleiter unterstützt dich vor deiner Ausbildung und/oder währenddessen. Sie oder er kümmert sich zum Beispiel um Nachhilfestunden für dich oder hilft dir, wenn du Probleme im Betrieb hast.

Frage deine Berufsberatung oder Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe, welche Lösung für dich am besten passt.

### Mehr Infos zur Assistierten Ausbildung (AsA):

[www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/assistierte-ausbildung-machen](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/assistierte-ausbildung-machen)





# Du findest keinen Ausbildungs-Platz?

*Du hast viele Bewerbungen geschrieben. Du hast aber nur Absagen bekommen? Lass den Kopf nicht hängen! Nutze deine Zeit sinnvoll. Du hast viele Möglichkeiten.*

## Berufs-Orientierungs-Praktikum (BOP)

Das BOP dauert 1–6 Wochen. Du machst das Praktikum in einem Ausbildungs-Beruf. Du siehst, welche Aufgaben es gibt. Du machst praktische Erfahrungen. Das BOP ist gut für deine Bewerbungen.

## Berufs-vorbereitende Bildungs-Maßnahme (BvB)

Die BvB dauert bis zu 12 Monate. Du machst Praktika. Du lernst verschiedene Berufe kennen. Du entdeckst deine Stärken. Du hast auch Unterricht. Du kannst den Haupt-Schul-Abschluss machen.

## Einstiegs-Qualifizierung (EQ)

Die EQ dauert 4–12 Monate. Die EQ ist ein Praktikum in einem Betrieb. Du besuchst auch die Berufsschule. Du lernst einen Beruf kennen. Du bekommst Aufgaben und arbeitest mit. Du bekommst Geld.

## Weitere Möglichkeiten

Es gibt noch mehr Möglichkeiten für dich. Zum Beispiel eine außer-betriebliche Berufs-Ausbildung. Mehr Infos zu weiteren Wegen:

[www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/ausbildung-vorbereiten-unterstuetzen](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/ausbildung-vorbereiten-unterstuetzen)



### Hier gibt es Hilfe

Frage deine **Berufs-Beratung**. Du hast eine Behinderung? Dann hilft dir die **Reha-Beratung** (Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe). Auch eine Video-Beratung ist möglich. Oder geh zur **Jugend-Berufs-Agentur**. Frage in deiner Schule nach den Sprech-Zeiten oder vereinbare einen Termin:

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Ich möchte eine persönliche Berufsberatung**



Bei der Feuer-Wehr kannst du freiwillig helfen.

## Freiwillig helfen

Ein Freiwilligen-Dienst dauert 6-18 Monate. Du sammelst praktische Erfahrungen. Du machst etwas für andere Menschen. Du bekommst ein Taschengeld.

Hier kannst du zum Beispiel freiwillig helfen:

- » in einem Kinder-Garten
- » in einem Museum
- » im Kranken-Haus
- » bei einem Sport-Verein
- » bei der Bundes-Wehr
- » im Ausland

Mehr Infos: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Schule, Ausbildung und Studium** » **Zwischenzeit**

# Wie geht's nach der Ausbildung weiter?

Mit deiner Ausbildung machst du einen wichtigen Schritt für deine Zukunft. Danach kannst du dein Wissen erweitern, um beruflich auf dem Laufenden zu bleiben und finanziell eigenständig zu sein.

## Lebenslanges Lernen sichert deine Zukunft

Die Arbeitswelt verändert sich ständig, zum Beispiel durch neue Technologien. Das bringt Chancen und Herausforderungen mit sich. Deshalb ist es wichtig, sich weiterzubilden. Die **Berufsberatung im Erwerbsleben** hilft dir dabei:

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Karriere und Weiterbildung** » **Berufsberatung im Erwerbsleben**

## Beruflich weiterkommen

Eine **Anpassungsweiterbildung** hilft dir, auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Wenn du aufsteigen oder dich selbstständig machen willst, ist eine **Aufstiegsweiterbildung** das Richtige für dich. Hast du zum Beispiel eine handwerkliche oder technische Ausbildung abgeschlossen, kannst du die **Meisterprüfung** ablegen oder dich zum/zur **Techniker/in** qualifizieren. Dauer und Kosten hängen von der Weiterbildung ab. Informiere dich bei deiner Berufsberatung zu den Fördermöglichkeiten.

Schon gewusst? Mit dem Abschluss einer Aufstiegsweiterbildung erwirbst du oft den Titel **Bachelor Professional**. Er ist gleichwertig mit dem Bachelorabschluss einer Hochschule.

## Studieren nach der Ausbildung oder Weiterbildung

Du möchtest nach der Ausbildung studieren? Das ist auch ohne Abitur möglich. Voraussetzung ist eine abgeschlossene Ausbildung und einige Jahre Berufserfahrung. Dein Studienfach sollte zu deiner Ausbildung passen. Hast du eine Aufstiegsweiterbildung (zum Beispiel zum/zur Meister/in) gemacht, kannst du jedes Studienfach wählen.

Die Voraussetzungen für ein Studium ohne Abitur unterscheiden sich in den Bundesländern. Infos dazu gibt's auf [studieren-ohne-abitur.de](http://studieren-ohne-abitur.de). Wende dich bei Fragen an deine Berufsberatung oder die Studienberatung der Hochschule.



Mit einer abgeschlossenen Ausbildung kannst du auch ohne Abitur studieren.

### Mehr zur Weiterbildung

Weitere Infos zum Thema Weiterbildung gibt's hier: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Karriere und Weiterbildung**

Mehr zu Karrierechancen, Tests, Fördermöglichkeiten und eine Weiterbildungssuche findest du auf [mein-now.de](http://mein-now.de).

# Mit einem Praktikum zum Wunschberuf



*Ben (18) interessiert sich schon seit der Schule für den Beruf Schornsteinfeger. Wir haben ihn gefragt, was ihm bei der Entscheidung für seinen Beruf geholfen hat.*

## **Wie bist du darauf gekommen, Schornsteinfeger zu werden?**

**Ben:** Mein Opa war schon Schornsteinfegermeister. Als ich nach einem Praktikumsplatz für mein Schulpraktikum gesucht habe, wollte ich in den Beruf reinschnuppern. Ich habe bei dem Betrieb angefragt, der für mein Wohngebiet zuständig ist, und durfte dort mein Praktikum machen. Das Praktikum hat mir sehr gut gefallen. Deshalb habe ich mich für die Ausbildung zum Schornsteinfeger entschieden. Und jetzt bin ich schon im dritten Ausbildungsjahr.

## **Was gefällt dir besonders gut an deiner Arbeit?**

**Ben:** Ich mag den Kontakt zu unseren Kundinnen und Kunden. Ich gebe ihnen zum Beispiel Tipps, wie sie beim Heizen Energie sparen können. Wir unterhalten uns aber oft auch über die fachlichen Themen hinaus. Ich komme viel herum und bin viel an der frischen Luft. Manchmal haben wir schöne Ausblicke vom Dach. Für mich ist auch wichtig, dass ich einen zukunftssicheren Beruf habe und etwas für den Umweltschutz mache. Ich habe meine Entscheidung nicht bereut.

## **Nutze diese Angebote für deine Berufswahl:**



CHECK-U



BERUFE.TV



BERUFENET



**AzubiWelt**  
Ausbildungssuche per App

**meinBERUF**

Ab September 2025:  
[www.mein-Beruf.de](http://www.mein-Beruf.de)

## **Infos zur Ausbildung in deinem Bundesland:**

Du entscheidest!  
Ausbildung. Beruf.  
Zukunft.



## **Infos zur Berufswahl auf Ukrainisch**

Das Heft „Berufswahl – Mein Weg“ gibt es online auch in ukrainischer Sprache:

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) » **Download-Center**  
» **Schule, Ausbildung und Studium**



**Bundesagentur für Arbeit**