

# DIE CHECKLISTE FÜR DEN AUSBILDUNGSSTART

Mit der Ausbildung beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Das ist aufregend, kann aber auch nervös machen. Doch mit der richtigen Vorbereitung brauchst du nichts zu befürchten. Wir haben ein paar Tipps für die Vorbereitung auf den Ausbildungsstart zum Abhaken. Mit dieser Checkliste kannst du Stolperfallen aus dem Weg räumen und gelassen den Schritt nach vorn wagen.

## Vor dem ersten Tag

### Unterlagen durchgehen

Lies noch einmal sorgfältig alle Unterlagen durch, die du von deiner Ausbildungsstelle bekommen hast. Darin können wichtige Informationen zum ersten Tag vermerkt sein.

### Arbeitsmaterialien einpacken

Das absolute Minimum: Stift und Schreibblock. Ist in deinen Unterlagen noch etwas vermerkt, gehört das auch in die Tasche.

### Verpflegung vorbereiten

Falls du schon weißt, wie die Pausen organisiert sind und ob es eine Kantine gibt, pack dir Bargeld dafür ein. Falls nicht, schmiere dir Pausenbrote. In jedem Fall können kleine Energie-Snacks nicht schaden: Müsliriegel, Obst oder Traubenzucker sind ideal für zwischendurch. Dazu gehört ein Getränk wie Tee oder eine Flasche Wasser.

### Kleidung bereitlegen

Hast du Arbeitskleidung, lege diese bereit. Falls nicht, gilt das Motto: Besser ein Tick zu viel als zu wenig. Suche dir frische, gebügelte Sachen heraus, verzichte auf T-Shirts mit Sprüchen oder zerrissene Jeans. Orientiere dich zum Beispiel am Internetauftritt der Firma oder frage im Zweifel nach.

### Hinfahrt planen

Online-Routenplaner helfen bei der Suche nach dem besten Anfahrtsweg, egal mit welchem Verkehrsmittel. Berechne Staus bei der Planung mit ein und gebe als Ankunftszeit besser 15 Minuten früher ein.

### Wecker stellen

Stelle besser einen Wecker mehr als einen weniger. Tipp: Bei vielen Smartphones kannst du in der vorinstallierten Wecker-App mehrere Zeiten mit unterschiedlichen Signaltönen wählen. Mit einem Anstieg von „seicht“ bis „ohrenbetäubend“ gehst du auf Nummer sicher.

### Für ausreichend Schlaf sorgen

Am Abend direkt vor deinem ersten Tag solltest du nicht zu lange wach bleiben. Lege dich besser eher ins Bett und lies zum Beispiel ein Buch zur Entspannung. Hast du Probleme beim Einschlafen, wenn du nervös bist, gehe auch an den Vortagen etwas früher ins Bett.

## Am ersten Tag

### Nimm Dir Zeit am Morgen

Stehe besser etwas früher auf. Da du deine Sachen schon am Abend gepackt hast, kannst du jetzt in Ruhe frühstücken. Belastete dich nicht mit anderen Herausforderungen.

### Prüfe Dein Outfit

Ziehe deine Kleidung an und prüfe, ob auch alles sitzt, sauber ist und du dich wohl fühlst.

### Pünktlich sein

Sorge dafür, pünktlich zu sein. Bei öffentlichen Verkehrsmitteln gilt: Nimm besser eine Verbindung früher. Berechne Verkehrshindernisse mit ein, wenn du dich per Auto oder Fahrrad auf den Weg machst.

### Ankunft: Checkliste wegstecken

Bist du angekommen, stecke diese Checkliste weg und konzentriere dich auf dein neues Umfeld, deine neuen Kolleginnen und Kollegen und Vorgesetzte. Jetzt gilt: Bleibe beim „Sie“, bis dir das „Du“ angeboten wird. Zeige Manieren, sei freundlich und stelle besser eine Frage mehr als zu wenig. Schreibe alles mit.

## Nach dem ersten Tag

### Notizen durchgehen

Gehe deine Aufzeichnungen durch. Sind noch Fragen offen geblieben? Hast du alles verstanden? Kennst du schon alle Mitarbeiter?

### Sammele offene Punkte

Schreibe auf, was dir noch unklar ist. Du kannst in den nächsten Tagen mit deinem Ausbilder oder den Kollegen darüber reden.

### Den zweiten Tag vorbereiten

Jetzt kannst du gelassener beginnen. Passe dein Outfit gegebenenfalls an. Du kennst jetzt die Abläufe im Betrieb und welche Materialien du brauchst oder nicht. Packe deine Tasche entsprechend. Überlege dir, was du tun wirst, wenn du am zweiten Tag ankommst.

## Wichtige Unterlagen

Steuer-ID-Nummer

Mitgliedsbescheinigung der Krankenkasse

Sozialversicherungsnummer

Kontoverbindung

Zeugnisse

### Eventuell zusätzlich

Gesundheitsbescheinigung bei Minderjährigen

Polizeiliches Führungszeugnis