

Suche den Kontakt zu deinen Kollegen und der Start wird dir leichter fallen. BILD: PEXELS/FOX

▶ FORTSETZUNG VON SEITE 12

codes geben. Halte dich unbedingt an solche Vorgaben und erscheine nicht in Sneakers und Jeans in einer Anwaltskanzlei oder Bank aber auch nicht im Anzug in einem Handwerksbetrieb. Auch ein allgemein gepflegtes Äußeres ist an deinem ersten Tag und darüber hinaus wichtig.

Optimale Vorbereitung

Um nicht gleich negativ aufzufallen, solltest du dir die Namen deiner Arbeitskollegen und Vorgesetzten einprägen. Besonders von denjenigen, die du bereits beim Einstellungsgespräch oder Probearbeiten kennengelernt hast.

Achte hierbei auch auf die Umgangsformen. Diejenigen, die dir bisher das „Du“ noch nicht angeboten haben, solltest du auch weiterhin Siezen, besonders deine Vorgesetzten.

Die Uhr stets im Blick

Pünktlichkeit ist besonders am ersten Tag, aber auch an allen anderen Tagen deiner Ausbildung das oberste Gebot. Es macht aber auch einen schlechten Eindruck, deutlich zu früh am Arbeitsplatz zu sein. Sei entspannt, locker und erscheine einfach pünktlich. Ein paar Minuten zu früh machen aber gar nichts.

Fit in den Tag

Damit du ausreichend fit und pünktlich am Betrieb erscheinst, solltest du darauf achten, in der Nacht vorher genug zu schlafen und auch das Frühstück solltest du an diesem Tag nicht auslassen. So hast du genug Kraft für den Tag, bist belastbar und kannst dich gut konzentrieren. Klar, es ist schwer eine ruhige Nacht vor so einem aufregenden Tag zu haben. Trinke vor dem Schlafengehen vielleicht einen heißen Tee, eine heiße Milch, achte darauf, dass das Schlafzimmer nicht zu warm ist (optimal sind 16 – 18° Celsius) oder versuche Entspannungsübungen vor dem Einschlafen zu machen. Das könnte im Allgemeinen dabei helfen, schneller und besser in den Schlaf zu finden.

Zeig Interesse

Achte darauf, dass du Interesse an deinen Kollegen zeigst. Kapsele dich nicht ab, suche das Gespräch und integriere dich möglichst schnell in die Gruppe. Mit der richtigen Portion Sozialkontakte im Unternehmen macht die Arbeit gleich viel mehr Spaß und das Lernen fällt deutlich leichter. Schaue auch darauf, wann deine Kollegen Pause oder Feierabend machen und orientiere dich daran. Mache dir gegebenenfalls auch Notizen, um wichtige Informationen und Arbeitsabläufe schriftlich festzuhalten. Im Allgemeinen lässt sich sagen: Bleib entspannt. Vertraue auf dich selbst, sei freundlich und selbstbewusst. Viele haben ihre ersten Tage schon erfolgreich hinbekommen und der zweite Tag ist meist schon deutlich entspannter.

➛@ Mehr Bewerbungstipps unter **http://gezeitenwechsel.nwzonline.de**

