

ASSESSMENT-CENTER-CHECKLISTE FÜR EINSTEIGER

Für Bewerbungstrainings,
Azubi-Auswahlverfahren & duale Studiengänge



1. TYPISCHE ÜBUNGEN IM ÜBERBLICK

Selbstpräsentation

- Kurze Vorstellung vorbereiten (Name, Schule, Interessen, Stärken)
- Klare Struktur: Wer bin ich? Was bringe ich mit? Warum bewerbe ich mich?

Gruppendiskussion

- Aufmerksam zuhören und andere ausreden lassen
- Eigene Argumente klar und sachlich formulieren
- Moderat mitreden, nicht dominieren

Rollenspiele

- Beispielsituation: Kundengespräch, Beschwerde, Teamabstimmung
- Auf Körpersprache und Ton achten
- Ziel: Empathie zeigen und lösungsorientiert handeln



Postkorb-Übung (Zeitmanagement)

- Aufgaben nach Priorität und Dringlichkeit sortieren
- Struktur und Begründung der Entscheidungen erläutern

Präsentationsaufgaben

- Kurzes Thema vorbereiten (z. B. „Mein Traumberuf“, „Stärken & Schwächen“)
- Frei sprechen, ggf. mit Stichpunkten
- Blickkontakt und klare Sprache



2. INHALTLICHE VORBEREITUNG

Informationen sammeln

- Unternehmensprofil & Branche kennen
- Was wird in der Ausbildung / im Studium wichtig sein?

Reflektieren & Notizen machen

- Eigene Stärken & Schwächen aufschreiben
- Beispiele aus Schule, Praktikum oder Freizeit überlegen (Teamarbeit, Probleme gelöst etc.)

Allgemeinbildung auffrischen

- Politische & gesellschaftliche Grundthemen
- Aktuelle Themen aus Wirtschaft und Gesellschaft



3. VERHALTEN & AUFTRETEN

Dos

- Pünktlich erscheinen (mind. 10 Min. früher)
- Freundlich, offen und aufmerksam auftreten
- Respektvoller Umgang mit anderen Teilnehmern
- Aktiv mitarbeiten – auch wenn du nervös bist!
- Feedback annehmen & ruhig bleiben

No-Gos



- Andere unterbrechen oder herabwürdigen
- Sich ständig in den Vordergrund drängen
- Lange Monologe oder unsachliche Kritik
- Unvorbereitet oder desinteressiert wirken
- Kaugummi, Handy, Kappe, Jogginghose etc.



4. ORGANISATION & VORBEREITUNG

Kleidung & Auftreten

- Saubere, passende Kleidung (je nach Branche: eher schick als lässig)
- Gepflegtes Äußeres (Frisur, Hände, Kleidung)
- Lächeln & positiver erster Eindruck



Materialien mitbringen

- Einladung & Kontaktinformationen
- Schreibmaterial (Stift, Notizblock)
- Bewerbungsunterlagen (zur Sicherheit)
- Uhr (wenn erlaubt)

5. MENTALE VORBEREITUNG

Entspannt bleiben

- Nicht perfekt sein – du bist nicht allein nervös!
- Tief durchatmen, kleine Pausen bewusst einbauen
- Bei Blackout: ruhig bleiben, weitermachen

Positive Einstellung

- Du wurdest eingeladen – das ist schon ein Erfolg!
- Zeig Interesse, Motivation und Lernbereitschaft

BONUS-TIPP

Übe vorher mit Freunden oder Eltern!

- Simuliere 1–2 typische Übungen (z. B. Selbstpräsentation + Gruppendiskussion). Feedback hilft enorm!

