AUSBILDUNGSSTART-CHECKLISTE: DAS BRAUCHST DU AM 1.TAG

Kleidung, Unterlagen & Verhaltenstipps für einen gelungenen Einstieg

1. KLEIDUNG & AUFTRETEN

Outfit passend zum Beruf

- ○ Saubere, ordentliche Kleidung (z. B. Hemd/Bluse, Jeans oder Stoffhose)
- ○ Ggf. Berufskleidung (falls vorgeschrieben, z. B. Sicherheitsschuhe)
- ○ Keine auffälligen Logos, Löcher oder Freizeitlooks
- ○ Kleidung vorher anprobieren: bequem & gepflegt

Körperpflege & Erscheinung

- ○ Gepflegte Frisur, saubere Nägel
- ○ Dezent geschminkt / parfümiert (wenn überhaupt)
- ○ Kein Kaugummi, keine Kopfhörer
- ○ Lächeln nicht vergessen :)

2. WICHTIGE UNTERLAGEN & MATERIALIEN

Mitbringen am 1. Tag

- ○ Personalausweis oder Reisepass
- ○ Sozialversicherungsausweis
- ○ Krankenkassenkarte oder Nachweis
- ○ Steueridentifikationsnummer
- ○ ggf. Bankverbindung (für Gehalt)
- ○ Einladungsschreiben und Ansprechpartner-Infos

Schreibmaterial & Notizen

- ○ Block oder Notizbuch
- ○ Kugelschreiber & Textmarker
- ○ Fragen notieren (z. B. zu Pausenzeiten, Ansprechpartnern)

3. PÜNKTLICHKEIT & PLANUNG

Mitbringen am 1. Tag

- ○ Arbeitsweg vorher testen (ggf. am Tag davor)
- ○ 15 Minuten vor Arbeitsbeginn vor Ort sein
- ○ Notfallnummer notieren (falls Verspätung oder Problem)

4. VERHALTENSTIPPS FÜR EINEN GUTEN EINDRUCK

Dos

- ○ Höflich begrüßen (mit Namen vorstellen)
- ○ Blickkontakt & freundliche Körpersprache
- ○ Fragen stellen, Interesse zeigen
- ○ Notizen machen, aktiv zuhören
- ○ Handy stumm oder ganz ausschalten

Dont's

- ○ Nicht mit verschränkten Armen dastehen
- ○ Kein privates Chatten oder Scrollen am Handy
- ○ Nicht direkt alles besser wissen wollen
- ○ Nicht schüchtern in der Ecke stehen – du darfst dich einbringen!

5. SOZIALER EINSTIEG & TEAMKULTUR

- ○ Namen der Kolleg:innen merken (ggf. aufschreiben)
- ○ Mittagspause: mitgehen, wenn du eingeladen wirst
- ○ Smalltalk ist okay – über Schule, Hobbys etc.
- ○ Danke sagen bei Hilfestellungen
- ○ Erste Eindrücke sammeln – aber nicht vorschnell urteilen

6. MENTALE VORBEREITUNG

- ○ Nervosität ist normal – du musst nicht alles perfekt machen
- ○ Offen & lernbereit sein ist wichtiger als „alles wissen"
- ○ Du darfst Fehler machen – wichtig ist, daraus zu lernen
- ○ Am Abend vorher: Tasche packen & genug schlafen

BONUS-TIPP

Erster Tag? Mach ein Foto (für dich)!

So behältst du den Moment in Erinnerung – und siehst in ein paar Monaten, wie weit du schon gekommen bist.