

Einführung	5
Kapitel 1 Sich der eigenen Persönlichkeit bewusst sein	7
Wer bin ich?	8
Eigene und fremde Einschätzungen der Person	9
Meine Eigenschaften – eine Liste zum Nachdenken	10/11
Was weiß ich von mir – was liegt im Verborgenen?	12
Wo genau liegen deine Fähigkeiten?	13
Was sagen meine Hobbys über mich aus?	14
Erwartungen, Ängste, Vorsätze	15
Körpersprache richtig einsetzen	16/17
Körpersprache anderer Personen analysieren	18
Kapitel 2 Vorstellungsgespräche überstehen	19
Es wird ernst	20
Eingeladen, um geprüft zu werden	21
Entspannungsübungen in schwierigen Situationen	22
Keine Angst vor Einstellungstests	23
Ernste Spiele im Assessment-Center	24
Interview mit Personalverantwortlichen	25/26
Personalentscheider geben Auskunft	27/28
Gut vorbereitet sein	29/30
Eigene Fragen vorbereiten	31
Typische Situationen im Vorstellungsgespräch	32/33
No-Gos im Vorstellungsgespräch	34
Bewerbungsgespräch im Chefbüro	35–37
Mit Absagen richtig umgehen	38
Kapitel 3 Neu im Betrieb	39
Der erste Tag im Betrieb	40
Alle Dokumente und Infos zur Hand?	41
„Kleider machen Leute“	42
Das richtige Erscheinungsbild	43
Fragen ist Trumpf	44
„Einstand“ und Späße mit den Neuen	45
Kommunikationsformen im Betrieb	46
Habe ich das richtig verstanden?	47
Small Talk	48
Erst fremd – dann ein Team!	49
Rollenspiel: Typen von Vorgesetzten	50/51
Gute Umgangsformen helfen	52
Das geht gar nicht!	53
Überwachung am Arbeitsplatz	54

	Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen	55
	Worauf es in den Betrieben ankommt	56
Kapitel 4	Hilfe! Konflikte!	57
	Kritik annehmen – Kritik äußern	58
	Gängige Konflikte in der Ausbildung	59/60
	Meine üble Zeit in der Einkaufsabteilung	61
	Das ist ja Mobbing!	62
	Verdeckte Konflikt-Ursachen	63/64
	Konflikte überwinden	65
	Konfliktgespräche führen	66
Kapitel 5	Wenn es droht, schiefzugehen	67
	Hilfe, es gibt Probleme!	68
	Fehler bei der Berufserkundung	69
	Ist das der richtige Beruf?	70
	Sich nach Hilfe umsehen!	71
	Letzter Ausweg: Ausbildungsabbruch	72/73
	Wie es der Ausbilder sieht	74/75
	Ausbildungsbegleitung	76
Kapitel 6	Prüfungen sind nichts Schlimmes	77
	Prüfungen kommen bestimmt	78
	Kluge Prüfungsvorbereitung hilft viel	79
	Ratschläge für den Prüfungstag	80
	Prüfungssängste besiegen	81
	Blackout überwinden	82
Kapitel 7	Rechte und Pflichten von Berufsanfängern	83
	Darüber muss man Bescheid wissen	84
	Tipps und Infos für Azubis	85
	Jugend- und Auszubildendenvertretung	86
	Schnelle Aufstiegswege für Azubis	87
	Finanzielle Hilfen für Azubis	88
	Braucht man Versicherungen?	89
	Einstieg ins Berufsleben	90
	Medientipps – Literatur	91
	Medientipps – Links	92–96