

## Wie verhalte ich mich im Praktikum?

### **1. Der erste Eindruck zählt!**

Am ersten Tag sollte man durch die Büros oder die Abteilung gehen und sich mit Vor- und Nachnamen vorstellen. Auch an den anderen Tagen sollte man die Begrüßung nicht vergessen. Dabei sollte man herausfinden, wie die Begrüßung im Praktikumsbetrieb sein sollte, ob mit Handschlag oder ohne. Am besten hält man sich hier an die Anweisungen seines Ansprechpartners. Man sollte also offen, interessiert und auf die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zugehen.

Wichtig ist aber immer, aufzustehen, wenn man einem anderen die Hand gibt. Sollte dein Gegenüber in der Hierarchie deutlich unter dir stehen (z.B. auch ein Praktikant, aber deutlich jünger), kann man auch sitzen bleiben.

### **2. Duzen und Siezen**

Zunächst ist es wichtig, alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu siezen. Sollte es aber noch andere Praktikantinnen/Praktikanten geben, die genauso alt oder jünger sind, als man selbst, kann man sie duzen. Grundsätzlich gilt, das ‚Du‘ wird vom Ranghöheren/Älteren angeboten bekommt, nicht von einem selbst.

### **3. Privates**

Man sollte nicht auf Kosten des Betriebes telefonieren. Zudem sollte das Handy während der Praktikumszeit ausgeschaltet sein. Handelt es sich aber um einen Notfall, sollte man Bescheid geben, dass man erreichbar sein muss.

### **4. Allgemeine Regeln**

Es ist außerdem wichtig, Interesse zu zeigen, genau zuzuhören und man sollte keine Angst haben, Fragen zu stellen. Zudem sollte man mitdenken und aufpassen, dass man keinen Kollegen während dem Sprechen unterbricht.

Des Weiteren sollte man die erteilten Anweisungen ausführen, immer pünktlich sein, höflich und nett sein, keine Kraftausdrücke benutzen und sich nicht im Ton vergreifen. Zudem sollte man sich an alle Regeln halten, auch, wenn die Kolleginnen und Kollegen dies nicht tun. Man sollte immer diskret in betrieblichen Dingen bleiben, denn das meiste geht Außenstehende nichts an.

### **5. Kleidung im Praktikum**

Weiterhin wichtig ist die Kleidung im Praktikum. Diese sollte immer angemessen sein. Außerdem sollte man darauf achten, dass man kein Kaugummi kaut und die Mütze auszieht. Sollte man Tattoos oder Piercings haben, sollte man versuchen, diese zu verdecken, da sie nicht überall gut ankommen.

#### **6. Mittagspause als Praktikant/Praktikantin**

Man sollte die Chance nutzen, wenn die Arbeitskollegen/Arbeitskolleginnen einen mit in die Mittagspause nehmen, denn so kann man sich besser kennenlernen und jede Menge über den Betrieb erfahren. Zudem ist es sinnvoll, sich am ersten Tag zu erkundigen, wie lange man gesetzlich so festgeschrieben ist. Beim gemeinsamen Essen sind die Tischmanieren auch von besonderer Wichtigkeit, denn auch dieser Eindruck zählt.

#### **7. Eigeninitiative zeigen**

Eigeninitiative zu zeigen, sich anzubieten, bestimmte Aufgaben freiwillig zu übernehmen ist genau richtig! Doch wenn man mit der Arbeit nicht mehr hinterherkommt, ist es wichtig, auch mal ‚Nein‘ zu sagen. Denn Schließlich sollte man zeigen, dass man sein Zeitpensum sinnvoll einteilen und auch Prioritäten setzen kann.

#### **8. Ideen und Vorschläge machen**

Man sollte sich bewusst darüber sein, dass man auch als Praktikantin/Praktikant Ideen und Vorschläge einbringen kann und diese auch gerne gesehen sind. So kann man auch bei der Chefin/dem Chef einen guten Eindruck hinterlassen, sodass man nicht in Vergessenheit gerät. Hierbei ist es wichtig, dass man konstruktiv und differenziert argumentiert, seine Haltung begründet, diplomatisch vorgeht und vor allen Dingen immer ein respektvolles Verhalten zeigt.

#### **9. Praktikumszeugnis**

Damit man im Bewerbungsprozess schon vor dem Vorstellungsgespräch einen positiven Eindruck hinterlassen kann, sollte man sich am Ende des Praktikums ein Praktikumszeugnis ausstellen lassen, das man dann zu den Bewerbungsunterlagen beifügt.

**Wichtig zu wissen ist, dass im Praktikum nicht nur auf die Fähigkeiten und Engagement geachtet wird, sondern auch auf das Benehmen und die Umgangsformen der Praktikantin/des Praktikanten. Denn nur so kann man die Mitarbeiterinnen und die Mitarbeiter, sowie die Chefin oder den Chef von sich überzeugen.**