

Mein JobNavigator



Vorname + Nachname:

Straße + Hausnummer:

Postleitzahl + Ort:

Meine Schule:

Berufswunsch:

.....
Klassenlehrer

.....
Coach/ Pate

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Warum dieser Ordner?	3	Bewerbung: Initiativ	51
Acht Lebenssäulen		Bewerbung: Anzeigen	52
Es ist mein Weg	5	Bewerbung: Mappen	54
Ich	6	Bewerbung: Fotos	55
Zeitplan Joborientierung	7	Bewerbung: Schreiben	56
JobStartCoaching	8	Bewerbung: Lebenslauf	58
Verantwortung	9	Bewerbung: 3. Seite	61
Ü: Meine Hand	10	Bewerbung: Online	62
Ü: Geschätzt werden	11	Bewerbung: Flyer	63
Ü: Persönliches Profil	12	Bewerbung: Versand	64
Test: Wo stehe ich?	13	Bewerbung: Tests	65
Ü: Kompetenzprofil	15	V-Gespräch: Vorbereitung	67
Ü: Selbstbild - Fremdbild	16	V-Gespräch: Basiswissen	69
Ü: Brücke bauen	20	Ausbildung: Vertrag	74
Ü: Zahlen-Friedhof	21	Ausbildung: Berichtsheft	75
Ü: Ostfriesen-Abitur	22	Ausbildung: Berufsschule	76
Lösungen	23	Finanzen: Bankgeschäfte	77
Ü: Den Weg gehen	24	Finanzen: Versicherungen	81
Berufliche Anforderungen	25	Finanzen: Kosten	82
Berufe Förderschüler	26	Ämter: Wer macht was?	84
Berufe Hauptschüler	27	Leben: 1. eigene Wohnung	85
Berufs-Wege	28	Leben: Ausländer in D.	87
Ü: Berufe-Stammbaum	29	Leben: Autofahren	88
Links im Netz	30	Leben: Angebote meiner Schule	90
Angebote Arbeitsagentur	31	Leben: Meine Unterstützer	91
Stellen finden	32	Leben: Schwangerschaft	92
Tipps für Jungs	33	Leben: 7 Wege zum Erfolg	93
Tipps für Mädchen	34	Leben: Wo kann ich hin?	94
Achtung Internet	35	Leben: Notrufnummern	95
Ü: Aktivitäten-Übersicht	36	Grundlagen: Balance halten	96
Sprachkenntnisse	37	Grundlagen: Ordnung	97
Ü: Berufsbilder erstellen	38	Grundlagen: Wochenplan	98
Berufserkundung	41	Grundlagen: Zeitmanagement	99
Ü: Beurteilung Beruf	42	Grundlagen: Ernährung	100
Ü: Mind-Map	43	Grundlagen: Fitness	101
Berichte & Bewertungen	44	Persönliche Akten	102
Praktikum: Basiswissen	45	Ordnung im Ordner	103
Praktikum: Selbstbewertung	47	Meine Bescheinigungen	104
Praktikum: Bescheinigung	48	Aufbewahrungsfristen	105
Bewerbung: Unterlagen	49	Meine Dokumente	106
Bewerbung: Inhalt	50	Notizen	107

ES IST MEIN WEG

Es ist allein Deine Entscheidung:

- A** Gehst Du den bequemen, ebenen Weg nach rechts, dessen sicherer Verlauf bereits weithin sichtbar ist?
oder
- B** Nimmst Du den beschwerlichen Weg auf der linken Seite, der matschig und unüberschaubar ist - Dir aber möglicherweise im weiteren Verlauf ganz neue Perspektiven eröffnet?



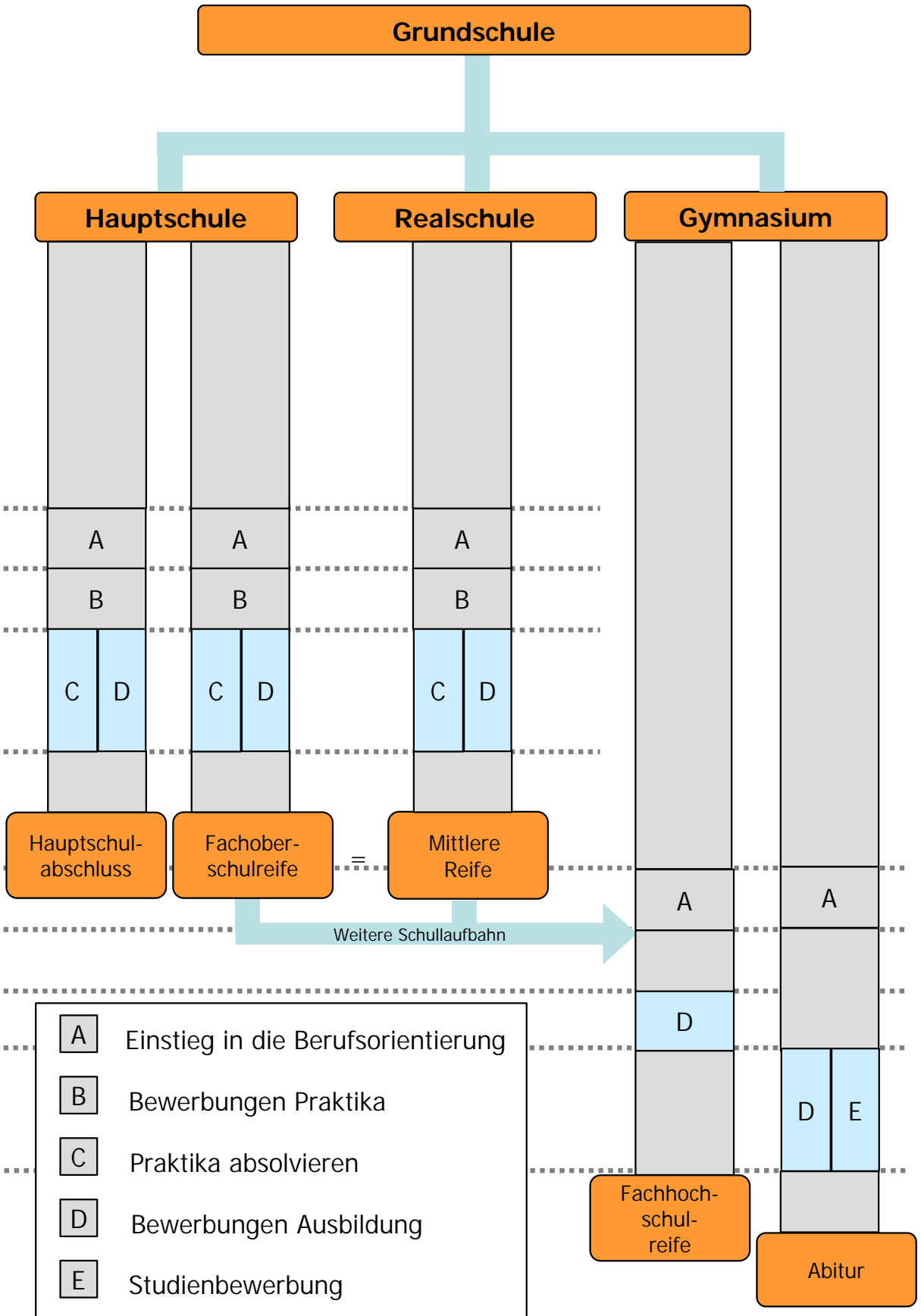
- A** + Bequem zu laufen und überschaubar
+ Kann zu zweit nebeneinander begangen werden
+ Sonnenbeschienen
- Langweilig
- Eröffnet mir keine neuen Perspektiven
- Scheint nichts Besonderes zu sein
- B** + Fordert und trainiert mich
+ Spannend und interessant
+ Eröffnet möglicherweise spannende Perspektiven => CHANCE!
+ Ist weniger ausgetreten
- Begehung ist anstrengender
- Ziel und Verlauf unbekannt => RISIKO!
- Kann nicht zu zweit nebeneinander begangen werden.



FAZIT: Viele Wege führen zum Ziel, doch ich muss selbst festlegen, welches meine Ziele sind. Erst dann kann ich mich auch für den „richtigen“ Weg entscheiden, der zu mir und meinen Fähigkeiten passt.

ZEITPLAN JOBORIENTIERUNG

Klasse



Bewerbungen

TEST: WO STEHE ICH? I



Damit Du einschätzen kannst, welche Deiner Fähigkeiten Dir beruflich nützlich sein könnten, kannst Du diesen Schnelltest nutzen. Im ersten Schritt beurteilst Du in der 1. Spalte, wie gute Du die jeweilige Verrichtung im Verhältnis zu anderen bewältigst. Im zweiten Schritt kreuzt Du die zweite Spalte an, in welchen Dingen Du Dich noch verbessern möchtest.

- 1 Das kann ich **perfekt**.
- 2 Das kann ich **deutlich besser** als die meisten in meinem Alter.
- 3 Das kann ich **so gut wie den meisten** in meinem Alter
- 4 Das kann ich **noch nicht wirklich**. Ich bin da Anfänger.
- 5 Das kann ich **gar nicht**.

Umgang mit anderen Menschen	1	2
Versorgung einer behinderten Person		
Versorgung, Betreuung und Unterhaltung eines Grundschulkindes für 1 Tag		
Versorgung, Beaufsichtigung und Betreuung eines Säuglings für fünf Stunden		
Ein Kindergartenkind einen Tag lang betreuen, versorgen und ins Bett bringen		
Versorgung einer kranken Person		

Umgang mit Geld	1	2
Mit meinem Geld auskommen, keine Schulden machen		
Geld sparen für eine größere Anschaffung wie Laptop, iPhone, Führerschein u.a.		
Überweisung für eine Rechnung ausfüllen		
Einen Nebenjob zur Aufbesserung des Einkommens finden und erledigen		
Eigene Einnahmen und Ausgaben gut im Blick haben		

Umgang mit Medienwelt	1	2
Einer älteren Person den Umgang mit Mobiltelefon geduldig erklären		
Gute Fotos machen und am PC bearbeiten		
eMails und simsens		
Neue Geräte verstehen und so einrichten, dass sie richtig funktionieren		
Versorgung einer kranken Person		

Umgang mit mir selbst	1	2
Meine eigene Langeweile kreativ überwinden - auch stundenlang		
Meinen Körper durch Training und Pflege in gute Form bringen und halten		
Dafür Sorge tragen, dass ich ausgeglichen bin und mich gut fühle		
Mich stylen und dem allgemeinem Geschmack entsprechend gut anziehen		
Bücher und Zeitungen lesen und etwas über die Welt erfahren		

OSTFRIESEN-ABITUR



Test: Fit im Kopf???

1. Gibt es in England den 17. Juni?
2. Wenn Du nur ein Streichholz hast und einen dunklen Raum betrittst, in dem sich eine Karbidlampe, eine Öllampe und ein Holzofen befinden - was würdest Du zuerst anzünden?
3. Einige Monate haben 30 Tage, einige 31 Tage. Wie viele haben 28 Tage?
4. Ein Arzt gibt Dir drei Tabletten und sagt, Du sollst alle halbe Stunde eine davon nehmen. Wie lange würden die Tabletten reichen?
5. Ein Mann baut ein vierseitiges Haus. Rechteckig, jede Seite zeigt nach Süden. Ein Bär kommt vorbei - welche Farbe hat er?
6. Teile 30 durch $\frac{1}{2}$, zähle 10 dazu - was ergibt das?
7. Ein Archäologe behauptet, einige Goldmünzen gefunden zu haben, deren Prägedatum 40 vor Christus lautet. Würdest Du ihm glauben?
8. Wie viele Tiere jeder Art nahm Moses mit auf seine Arche?
9. Ist es in der Schweiz erlaubt, dass ein Mann die Schwester seiner Witwe heiratet?
10. Was war am 06. Dezember 1933?
11. Kann ein Mann, der westlich von New York lebt, westlich vom Mississippi begraben sein?
12. Ein Mann stirbt und hinterlässt 16.000 Euro. Der Mann hat 7 Söhne und jeder der Söhne hat eine Schwester. Wie viel erbt jeder?
13. Führe logisch fort

M D M D _ _ _

14. Schreibe irgendwas in dieses Kästchen:

15. Zeichne ein Quadrat mit drei Strichen:

BERUFLICHE ANFORDERUNGEN

Um einen Beruf mit Freude zu erlernen und auszuüben, nutzt eine hohe Übereinstimmung zwischen Deinen Interessen und Fähigkeiten und den beruflichen Anforderungen. Das gilt auch schon für ein Praktikum.

Jeder Beruf stellt andere Anforderungen und so ist es wichtig, die genauen Anforderungen für den Traumberuf zu kennen. Woher Du diese Informationen bekommen kannst? Ganz einfach:

- Berufs- oder Ferien-Praktika machen und dabei selbst viele Fragen stellen
- Mit Inhabern dieses Berufs über Vor- und Nachteile und Anforderungen sprechen
- Im Berufsinformationszentrum bei der Arbeitsagentur nachfragen und die dort erhaltenen Informationen für Dich auswerten
- Dich von Beratern der Arbeitsagentur beraten lassen
- Recherche im Internet (Beruf + „Anforderungen“)
- Frühere Mitschüler fragen, die die Jobsuche bereits hinter sich haben



Wichtig ist auch, dass der künftige Beruf Dich weder überfordert, noch unterfordert. Er sollte Dir Ziele und Perspektiven bieten und Dich fordern. Denn nur dann macht es auch Spaß, weil Du selbst merkst, wie Du Dich weiterentwickelst.

Bist Du jedoch **überfordert** oder passen die **Rahmenbedingungen** nicht zu Deinem Leben, gibst Du schneller auf und verlierst den Anschluss. Das ist Dir doch bestimmt in dem einen oder anderen Schulfach auch schon mal passiert, oder?

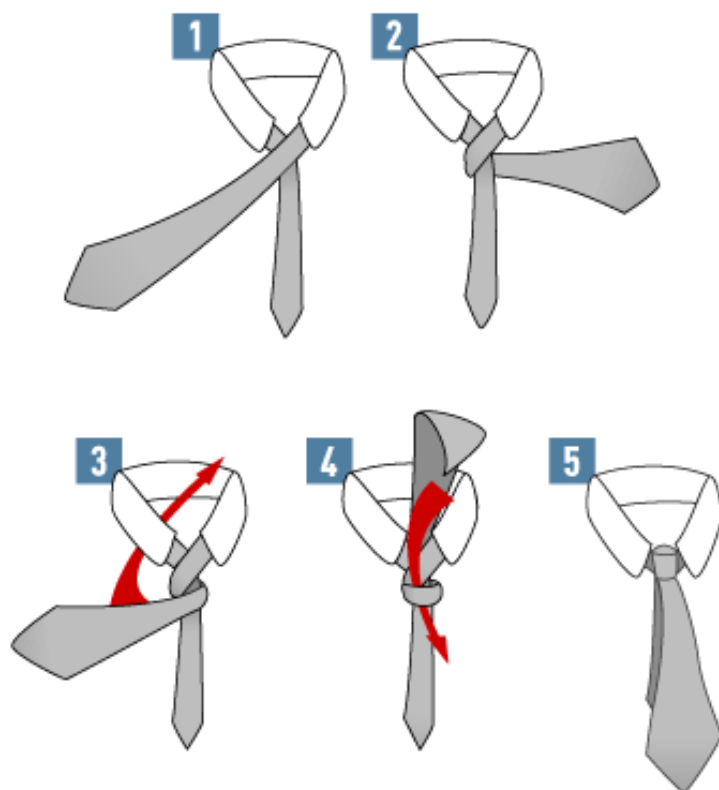
Unterforderung bedeutet, dass einem schnell langweilig wird. Wie bei einem Computerspiel, das man bereits gut kennt oder das für kleinere Kinder gedacht ist. Auch dann hat man keinen Spaß an der Sache und gibt sich keine Mühe mehr.

Stelle also vorab fest, was Du für Dein Praktikum und den Job brauchst:

Kreativität Humor Gute Deutschkenntnisse Kontaktfreude Englisch
Verantwortungsbewusstsein Kommunikation Mathe-Kenntnisse Vertrauenswürdigkeit Einfühlsamkeit
Stil Geschickte Hände Kraft Kommunikation Zuverlässigkeit Mut
Bereitschaft, Fremden körperlich nahe zu kommen
...Und vieles andere....

TIPPS FÜR JUNGS

Krawatte binden



1. Krawatte so um den Hals legen, dass das schmale Ende rechts ist. Das breitere Ende muss länger sein. Nehmen Sie das breite Ende in die Hand und legen Sie es über das schmalere Ende.

2. Führen Sie das breite Ende von hinten um das schmalere herum, bis Sie wieder in der Ausgangsposition sind.

3. Ziehen Sie nun das breitere Ende unter dem Knoten durch

4. Ziehen Sie das breitere Ende zwischen der äußeren und inneren Lage des Knotens durch.

5. Ziehen Sie den Knoten stramm und zupfen Sie ihn in Form.

Achte auf **saubere und frisch gebügelte Kleidung**. Trage Kleidung die zu dem Unternehmen und der Position passt, für die Du Dich vorstellst. Mit guter Kleidung, in der Du Dich wohl fühlst, wirst Du auch automatisch sicherer.

Kaugummi, Basecap und den MP3-Player lassen Sie bitte gleich zu Hause, dann das hat kein Arbeitgeber gern. Handy und die Rufnummer des Ansprechpartners hingegen nimm´ bitte mit, damit Du notfalls anrufen kannst, falls Dir auf dem Hinweg etwas dazwischen kommt. Vor Gesprächsbeginn allerdings unbedingt das **Handy vollständig ausstellen** - auch der Benachrichtigungston für SMS wirkt störend.

Du selbst solltest ebenfalls frisch und sauber sein und vor allem **jeglichen Körpergeruch vermeiden**. Ein „zuviel“ an Duftwässerchen wirkt allerdings ebenfalls eher abschreckend. Achte auch auf Deine Fingernägel: Schmutzränder, abgebissene Nägel oder dreckige Hände wirken immer ungepflegt - selbst in einer Autowerkstatt ist das beim Vorstellungsgespräch unangebracht.

Deine **Schuhe** sagen viel über Dich aus und sollten zum Gesamteindruck passen. Vor allem sehen frisch geputzte Schuhe immer gepflegter und angenehmer aus.

Zerrissene, fleckige oder auch gar **zu modische Kleidung** wirkt auf die meisten Arbeitgeber negativ.

Eine ordentliche **Aktentasche mit Schreibzeug** ist in mehrerer Hinsicht nützlich: Du hast immer das Nötige dabei, um Dir wichtige Informationen zu notieren und Du hast etwas, an dem Du Dich „festhalten“ kannst wenn Deine Hände nervös sind.

BEURTEILUNG WUNSCHBERUF

Berufsbezeichnung:

Erforderlicher

Abschluss:

Ausbildungsmöglichkeiten in der Nähe:

Ausbildungsform:

- Vollausbildung Duale Ausbildung Sonstige

Schulfächer, in denen ich für diesen Beruf gut sein sollte:

- Mathe Deutsch Chemie Physik Englisch Sonstiges:

Meine Alternativen zu diesem Beruf:

Hilfen bei niedrigem Schulabschluss

- Einstiegsqualifizierung (EQ) Qualifizierungsbausteine Sonstige:

Ausbildungsvergütung

1. Ausbildungsjahr:

2. Jahr:

3. Jahr:

Tätigkeiten, die mir weniger gefallen:

Tätigkeiten, die mir gut gefallen:

Darauf muss ich mich einstellen (Rahmenbedingungen):

Lernorte:

Aussichten auf eine Stelle in Wohnortnähe:

Verdienstmöglichkeiten nach Ausbildungsende:

Bewerbungen

PRAKTIKUM: BASISWISSEN I

Es macht wenig Sinn, einfach das Praktikum zu nehmen, was gerade leicht zu haben ist - wie beispielsweise Praktika im Einzelhandel oder das Praktikum in der Firma der Eltern. Ein Praktikum ist keine „abzuarbeitende Aufgabe“, sondern eine tolle Chance, die Du für Dich nutzen kannst.

Sieh ´ das Praktikum als Möglichkeit, neue Seiten an Dir zu entdecken und Dich im Umfeld (D)eines Traumberufes zu checken. Du kannst so viel Neues lernen, kannst viele Deiner Fähigkeiten endlich einmal praktisch einsetzen, Du übst den Umgang mit Menschen und Maschinen und sammelst täglich neue Erfahrungen.

Grund genug, das Praktikum einmal genauer zu betrachten:

- Welche Aufgaben habe ich?
- Was habe ich bisher neu gelernt?
- In welchem Markt-Umfeld arbeitet der von mir besuchte Betrieb/ das Unternehmen?
- Mit welchen Arbeitsmitteln arbeite ich?
- Welche Anforderungen fallen mir leicht?
- Welche Anforderungen sind für mich schwer zu erfüllen? Warum fällt mir das schwer?
- Bin ich in den Tagen meines Praktikums:
 - freundlich?
 - pünktlich?
 - zuverlässig?
 - motiviert?
 - lernbereit?
- Würde ich mich selbst als Auszubildenden einstellen (ehrlich antworten!!!) ?
- Lasse ich mir auch etwas sagen/ erklären?
- Wer sind meine Ansprechpartner?
- Werden meine Erwartungen an das Praktikum erfüllt?
- Wenn die Erwartungen unerfüllt bleiben, was kann ich ändern?
- Passt mein persönliches Profil zu den Anforderungen dieses Lehrberufes?
- Welche Konsequenzen für meinen weiteren Lebensweg ziehe ich aus diesem Praktikum?



Noch ein paar Tipps:

- Befrage in den Tagen Deines Praktikums vorhandene Auszubildende, die diesen Beruf bereits lernen, nach ihren Erfahrungen und Ratschlägen.
- Frage Arbeitskollegen, wie Sie Dich und Deine Leistungen einschätzen.
- Trage für die Zeit des Praktikums angemessene Kleidung, die zum Unternehmen und dem ausgeübten Job passt und schreibe täglich Deine Erfahrungen und erhaltene Informationen auf.

BEWERBUNG: LEBENS LAUF

Die „klassische“ Familie aus Vater, Mutter und Kind ist heute eher selten geworden. Auch der berufliche Lebensweg ist nur noch selten gerade. Das wissen auch die Arbeitgeber.

Alles, was Du in Deinem Lebenslauf schreibst, muss der Wahrheit entsprechen - aber nicht alles, was der Wahrheit entspricht, musst Du auch schreiben.

Nachfolgend haben wir eine kleine Orientierungshilfe zusammengestellt...

Du hast einen anderen Nachnamen, als die Familie, mit der Du lebst...

...erspare Dir weitere Erklärungen und gib einfach die Namen im Lebenslauf korrekt an. Das ist heute gar nicht mehr so ungewöhnlich oder gar peinlich.

Du wohnst nicht mit Deinen leiblichen Eltern zusammen...

...dann setze Deine Adresse neben Deinen Namen und die Adresse Deiner Eltern zu deren Namen.

Du hast keinen Schulabschluss gemacht...

...lass einfach diese Zeile im Lebenslauf weg und erkläre das Ganze dann in einem Vorstellungsgespräch

Du hast einen Vormund...

...nenne ihn beim richtigen Namen und mit seiner Adresse und schreibe „Personensorgeberechtigter“ dazu. Von Deinen Eltern nennst Du nur die vollständigen Namen.

Deine Eltern sind geschieden, getrennt oder unverheiratet...

...gib die Namen und Anschriften beider Eltern an und ergänze, wer „personensorgeberechtigt“ für Dich ist.

Du hast eine dauerhafte Krankheit...

...sie gehört nicht in den Lebenslauf, sondern kann Bestandteil eines Vorstellungsgesprächs sein. Wichtig ist für den Arbeitgeber/ Ausbilder zu wissen, wie sehr die Krankheit Deine Leistungen und Anwesenheiten beeinträchtigt. Für kranke Menschen gibt es besondere Unterstützung und Hilfen. Erkundige Dich bei Deiner Krankenkasse und bei der Arbeitsagentur.

Du warst eine Zeit lang arbeitslos...

...hier währt Ehrlichkeit am längsten. Schreibe jedoch nicht einfach „arbeitslos“, sondern nenne die Beschäftigungen, mit denen Du diese Zeit sinnvoll gefüllt hast. Fortbildung, Hilfsarbeiten, Nebenjobs oder ähnliches.

Du lebst mit nur einem Elternteil (allein erziehend)...

...schreibe einfach nur „Mutter“ oder „Vater“ statt „Eltern“.

Du warst auf einer Sonder- oder Förderschule...

...nenne nur den Namen der Schule, ohne die Schulform näher zu beschreiben.

Du hast viele Halbgeschwister...

...dann nenne einfach die Anzahl Deiner Geschwister und - wenn Du möchtest - ihre Namen und ihr Alter. Du musst keinem Arbeitgeber erklären, wer davon zu welchem Vater oder welcher Mutter gehört.

Du hast nach der Schule erst mal Maßnahmen der Agentur für Arbeit besucht...

...dann schreibe sie unter „Schulbildung“, wenn Du einen Schulabschluss nachgeholt hast oder unter „Berufsausbildung“, wenn Du Dich weiterqualifiziert hast.

BEWERBUNG: TESTS

Ein paar Musterfragen...

1. Welche drei Wörter lassen sich einem gemeinsamen Oberbegriff zuordnen?

- a) Tochter
- b) Cousin
- c) Oma
- d) Mutter
- e) Bewerberin
- f) Onkel
- g) Angestellte
- h) Großvater

2. Nennen Sie die Vor- und Zunamen und wofür die Person bekannt ist...



3. Welcher Satz ist richtig geschrieben ?

- a) Prinzessin sophie erlebte während ihrer kindheit viele freudige Glücksmomente.
- b) Prinzessin sophie erlebte während ihrer Kindheit viele freudige Glücksmomente.
- c) Prinzessin Sophie erlebte während ihrer Kindheit viele freudige Glücksmomente.
- d) Prinzessin Sophie erlebte während ihrer kindheit viele freudige Glücksmomente.

4. Für welchen Zeitraum wird der deutsche Bundestag gewählt?

- a) 2 Jahre
- b) 3 Jahre
- c) 4 Jahre
- d) 5 Jahre

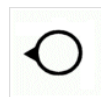
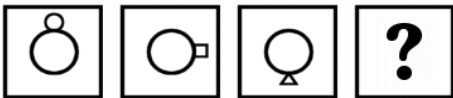
5. Geben Sie die Anzahl der Zahlen in der nebenstehenden Matrix an, auf die die genannten Eigenschaften zutreffen

- a) liniert und gerade und zweistellig :
- b) (ungerade und nicht liniert) oder einstellig :

3	75	17	8	90	184
11	23	5	76	41	148
32	5	84	9	68	76
7	41	23	7	14	93
99	4	54	26	68	6

6. Die erste Figur verhält sich zur zweiten wie die dritte zur vierten.

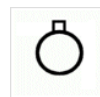
Welche Figur ist die gesuchte?



a)



b)



c)



d)



e)



f)

7. Canberra ist die Hauptstadt von ... ?

- a) Australien
- b) Neuseeland
- c) England
- d) Kanada

8. Nennen Sie die Berufe der folgenden Personen:

- a) Gustav Mahler
- b) Heinrich Böll
- c) Konrad Adenauer
- d) Wassili Kandinsky
- e) Marcel Reich-Ranicki
- f) Konrad Röntgen
- g) Pina Bausch
- h) Josef Ratzinger

9. 200 Euro entsprechen wie viel US-Dollar, bei einem Kurs von 1 EUR=1,45 USD?

- a) 245 US-Dollar
- b) 280 US-Dollar
- c) 290 US-Dollar
- d) 300 US-Dollar

10. Die Mehrwertsteuer (19 %) beim Kauf eines Fahrrades beträgt 38 Euro.

Wie teuer ist das Fahrrad ohne Mehrwertsteuer ?

11. Gestern war Freitag, welcher Tag ist dann übermorgen?

- a) Montag
- b) Dienstag
- c) Mittwoch
- d) Donnerstag
- e) Freitag
- f) Samstag
- g) Sonntag

12. 1.000 Blätter Kopierpapier wiegen 5 Kilogramm.

Wie viel Gramm wiegen 25 Blatt ?

AUSBILDUNG: BERICHTSHEFT

Was ist ein Berichtsheft?

Das Berichtsheft ist als Dokument wichtiger Bestandteil Deiner Ausbildung. Du bist in vielen Berufen verpflichtet, es zu führen. Das Führen Deines Berichtsheftes ist in Deinem eigenen Interesse.

Warum?

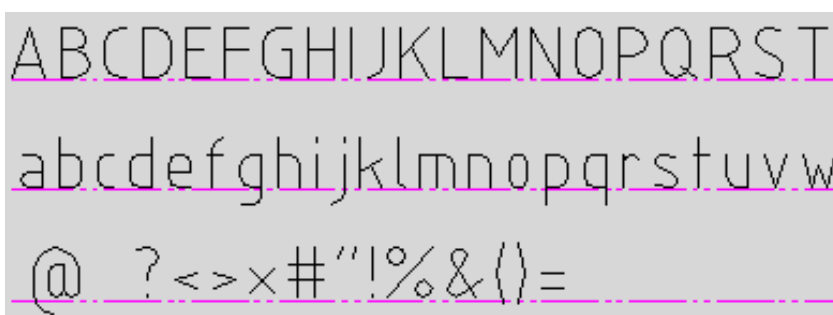
Hier kannst Du dokumentieren, was Du alles lernst und Dir gerade an neuem Wissen und Können aneignest. Dein Ausbildungsvertrieb ist dazu verpflichtet, Dir zum Einen die Zeit zum Ausfüllen zu geben. Zum Anderen solltest Du hier kostenfrei die Formulare für Dein Berichtsheft gestellt bekommen.

Wie?

Schreib am Besten von Anfang an regelmäßig. Es gibt Berichtshefte mit wöchentlichem Zyklus und Berichtshefte mit einem täglichen Eintrag. Erkundige Dich hier am Besten bei Deinem Ausbildungsbetrieb, wie das bislang gehandhabt worden ist. Sollte es einen älteren Auszubildenden in Deinem Ausbildungsbetrieb geben, kannst Du ihn auch direkt fragen. Dein Ausbildungsbetrieb sollte Dein Berichtsheft ebenfalls regelmäßig kontrollieren und unterschreiben, sprich wöchentlich. Vorteil von einem zeitnahen Eintrag ist auch, dass man sich noch an Kleinigkeiten erinnert, die man später eventuell vergisst. Und es ist außerdem angenehmer ein Berichtsheft regelmäßig zu führen, als in einem Stück viele Einträge zu schreiben.

PC oder Heft?

Du kannst Dir vorher überlegen, ob du in einem traditionellen Berichtsheft den Verlauf Deiner Ausbildung festhalten möchtest. Es gibt mittlerweile auch Vorlagen für Word oder Excel, so dass Du am Computer dokumentieren kannst. Wenn Du dich hierfür entscheiden solltest, denke daran Deine Blätter auch regelmäßig auszudrucken und abzuheften.



Berichtshefte werden meist handschriftlich in der nebenstehenden „Normschrift“ geführt.

FINANZEN: ZAHLUNGEN LEISTEN

Um Deinen Lohn/ Dein Gehalt oder Deine Ausbildungsvergütung zu bekommen, brauchst Du ein Girokonto. Im Rahmen des „bargeldlosen Zahlungsverkehrs“ bezahlst Du immer wiederkehrende Zahlungen mittels

Überweisung

Sinnvoll für:

- Einmalige Zahlungen
- Zahlungen in wechselnder Höhe

Beispiele:

- Rechnungen vom Versandhaus
- Telefonrechnung (Überblick)

Dauerauftrag

Sinnvoll für:

- Regelmäßige Zahlungen
- Zahlungen in gleicher Höhe

Beispiele:

- Miete
- Versicherungsbeiträge
- Vereinsbeiträge
- Gas, Wasser, Strom
- Zeitungsabonnements
- Sparverträge
- Ratenzahlungen

Hinweis: Hier gibst Du die Daten ein und kannst so steuern, wann und in welcher Höhe die Zahlung erfolgt.

Lastschrift

Sinnvoll für:

- Zahlungen in wechselnder Höhe
- Gelegentliche Zahlungen

Beispiele:

- Vereinsbeiträge
- Telefonrechnungen
- Versicherungsbeiträge
- Zeitungsabonnements
- Zahlungen mit Scheck- oder Kreditkarte

Hinweis: Hier gibt der Geldempfänger den Auftrag und Du kannst nicht selbst steuern, wann und wie viel er abbucht. Es ist einfacher den Überblick über das eigene Konto zu behalten, wenn man möglichst wenig Lastschrifteinzüge vereinbart.

LEBEN: 1. WOHNUNG I

Du möchtest eine eigene Wohnung mieten?

Laß´ Dir von erfahrenen Menschen helfen, denn bei der Unterschrift unter Verträgen endet oft der Spaß...



Einige wichtige Informationen:

Eine **Wohnung findest** Du über die Tageszeitungen, Stadtteilblättchen, das Internet oder durch private Kontakte. Zudem kannst Du einen **Makler beauftragen**, Dir eine Wohnung zu suchen - doch das ist der teuerste Weg, denn er kassiert dafür eine **Courtage** in Höhe von ein bis zwei Monats-Kalmmieten.

Um Deine Wunschwohnung zu bekommen, musst Du den **Vermieter überzeugen**. Dass Du höflich und freundlich bist, dass Du in die Hausgemeinschaft passt und dass Du Deine Miete pünktlich zahlen und die Wohnung in gutem Zustand halten wirst. Bis Du 18 Jahre alt bist, müssen Deine Eltern alle Verträge mit unterschreiben und sie haften auch dafür, wenn Du die Wohnung nicht gut behandelst.

Als **Sicherheit für den Vermieter** ist es üblich, dass dieser eine so genannte **Kaution** verlangt. Diese beträgt meist zwei oder sogar drei Kalmmieten und ist dafür gedacht, dass er seine Wohnung wieder in Schuss bringen kann, falls Du irgendwann ausziehst und die Wohnung in einem schlechten Zustand als bei Übernahme verlässt. Die Kaution legt er - getrennt von seinem anderen Vermögen - an.

Du übernimmst die Wohnung in einem so genannten „vertragsgemäßen“ Zustand und Deine Pflicht ist es, diesen zu erhalten. Schließlich gehört die Wohnung nicht Dir, sondern Du hast nur ein Nutzungsrecht im Rahmen rechtlicher Vorgaben.

In der **Hausordnung** sind viele Dinge für ein angenehmes Zusammenleben geregelt, die für jeden Hausbewohner gelten - auch für Dich.

Erstelle Dir bei Besichtigung anhand Papier und Zollstock einen Grundriss, damit Du Deine Möbel schon mal verplanen kannst. Kläre im Rahmen eines Vorgesprächs oder bei Besichtigung folgende Punkte:

- Wie hoch ist die monatliche Miete?
- Wann und in welcher Höhe fällt die Kaution an? Wie wird sie angelegt?
- Ist eine Renovierung durch Dich beim Einzug oder bei Auszug erforderlich?
- Welche Nebenkosten kommen hinzu (Heizung, Wasser, Hausmeister u.a.)?
- Wie hoch war der Stromverbrauch des Vormieters?
- Wird eine Courtage fällig, weil über Makler vermittelt wird?
- Welche Einrichtungsdetails sind enthalten (Küche, Bad- oder Einbauschränke...)?
- Gibt es besondere Auflagen (Haustiere, Musiklautstärke u.a.)?
- Balkon und Kellerräume in Augenschein nehmen!

LEBEN: 7 WEGE ZUM ERFOLG

1. Pro aktiv sein:

Ich übernehme Verantwortung für mein Leben.



2. Schon am Anfang das Ende im Sinn haben:

Ich entwickle eigene Leitbilder und Ziele und verfolge sie.



3. Das Wichtigste zuerst tun:

Ich setze Prioritäten und erledige das Wichtige vor dem Dringlichen.



4. Gewinn/ Gewinn denken:

Wenn alle gewinnen, geht es auch mir gut.



5. Erst verstehen, dann verstanden werden:

Ich höre Anderen wirklich zu und bleibe interessiert.



6. Synergien schaffen:

Ich kann mit Zusammenarbeit mehr erreichen.



7. Die Säge schärfen:

Ich Sorge für mich und mein eigenes Wohlbefinden.



Körper (physisch)
Verstand (mental)
Herz (emotional)
Seele (spirituell)

LEBEN: NOTRUFNUMMERN

Diese Rufnummern gelten in ganz Deutschland und können vom Festnetz und vom Mobiltelefon aus angerufen werden:

110	Polizei - Notruf	Wenn Dir Gewalt droht und Du Hilfe der Polizei brauchst. Das gilt auch für drohende „häusliche Gewalt“ oder Angst vor Misshandlung. Auf Deinen Anruf hin kommt meist ein Streifenwagen.
112	Feuerwehr + Rettungsdienst	Herzinfarkt, Schlaganfall, beginnende Geburt, Bedrohung durch Feuer oder Wasser
0551 - 19 240	Vergiftungs-Notdienst	Hast Du oder jemand anderer etwas getrunken, was giftig ist und zeigt er mögliche Vergiftungserscheinungen wie starkes Schwitzen, Übelkeit oder Erbrechen, dann erhältst Du hier Hilfe.
113	Ämter-Vermittlung	Hier erreicht man eine „Hotline“, die einem einen passenden Ansprechpartner zum nachgefragten Thema nennt oder direkte Auskünfte erteilen kann.
0800 - 1110333	Kinder- und Jugendtelefon	„Nummer gegen Kummer“, bei der Du alles das loswerden kannst, was Dich belastet. Egal, ob Ärger mit Deinem Freund, mit dem Zeugnis oder den Eltern. Ob Angst vor finanziellen Problemen oder Trennung der Eltern.
0800 - 1110111	Telefonseelsorge	Hier kann sich jeder Mensch, der Sorgen hat, durch freundliche und verständnisvolle Zuhörer das Herz erleichtern. Zudem erhält der Anrufer Rat und Tipps und man kann Informationen über Hilfsangebote bekommen (Frauenhäuser, pro Familia u.a.). Dein Anruf kann auch anonym bleiben.
01803 - 30 22 02 0172 - 12 12 0177 - 10 00 0800 - 55 222 55	Handy sperren	D1 (Telekom) D2 (Vodafone) E-Plus O ² (Viag Intercom)
01805 - 021 021 069 - 79 33 19 10 069 - 79 20 13 33 069 - 75 76 10 00 069 - 97 97 40 00	Kartensperre	EC-Karten/ Maestro-Karten EuroCard-Kreditkarten Visa-Kreditkarten MasterCard-Kreditkarten American-Express-Kreditkarten



GRUNDLAGEN: ERNÄHRUNG

Die 10 Regeln der Gesunden Ernährung

Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel.

Reichlich Getreideprodukte - und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

Gemüse und Obst - Nimm "5" am Tag ...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch sowie Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie beispielsweise Calcium in Milch oder Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300 - 600 g Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren fördern langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl). Achten Sie auf unsichtbares Fett in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten. Insgesamt 70 - 90 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Bevorzugen Sie jodiertes Speisesalz.

Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser - ohne oder mit Kohlensäure - und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett. Das erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe.

Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

MEINE DOKUMENTE

1. Hülle: Geburtsurkunde/ Heiratsurkunde/
Sonstige Urkunden
2. Hülle: Meine Schulzeugnisse
3. Hülle: Bescheinigungen über Praktika
4. Hülle: Kopien Bewerbungsunterlagen
5. Hülle: Korrespondenz Bewerbungen
6. Hülle: Berufszeugnisse
7. Hülle: Eigene Wohnung + Auto
8. Hülle: Versicherungen/ Krankenkasse
Bonusheft, Impfpass
9. Hülle: Umgang mit Ämtern
10. Hülle:
11. Hülle:
12. Hülle:
13. Hülle:
14. Hülle:

