



Das Spiel des Lebens beginnt

Bei den meisten Gaming- und Computerspielen gibt es eine klare Storyline: Der Maincharakter muss eine Mission erfüllen und dabei allerhand Hürden und Challenges meistern.

Nicht selten bekommt der »Held« oder die »Heldin« dabei Unterstützung – sei es durch verschiedene Wegbegleiter, die Hilfestellung geben, oder durch bestimmte Bonuspunkte, die die Durchführung der Mission erleichtern.

Was das mit dir und deinem Start ins Berufsleben zu tun hat? Mehr, als man denken könnte. Denn in deinem Leben bist du der Maincharakter und auch vor dir liegt eine Art Mission. Diese wird sich allerdings im Laufe deines Lebens immer wieder verändern. Bestand sie bis vor einigen Monaten noch darin, deinen Schulabschluss erfolgreich zu bestehen, steht nun die Mission »Ausbildung« oder die Mission »Ausbildungssuche« an.

Und auch im realen Leben gibt es Unterstützer, wie Freunde und Familie, Lehrer und Ausbilder oder Berufsberater. Wir zum Beispiel, geben dir in dieser Ausgabe Tipps, wie du lernst, mit **Prüfungsangst besser umzugehen**, mit deiner **Körpersprache beim Bewerbungsgespräch** zu überzeugen und **was du tun kannst, wenn du morgens nicht aus dem Bett kommst**.

Wenn du deine Mission »Ausbildung« gestartet hast, warten ebenfalls Bonuspunkte auf dich – wie die Option zur **Ausbildungsverkürzung**. Ob diese für dich infrage kommt und welche verschiedenen Möglichkeiten es dafür gibt, erklären wir dir natürlich auch in dieser Ausgabe.

Egal, auf welche Mission du dich demnächst begibst, eines sollte dir bewusst sein: Rückschläge, Fehler und manchmal auch Scheitern gehören dazu und bedeuten nicht, dass du deshalb das Spiel verloren hast! Im Gegenteil: beim Spiel des Lebens geht es darum, immer wieder den Mut zum Neustart zu haben.

Dein Azubi+ Redaktionsteam

Ausgabe: 03/2026 FS

AZUBI+ erscheint im Verlag:



Merkur tz MEDIA GmbH
Münchner Str. 7 · 85354 Freising
Tel.: 08161/186-76
Fax: 08161/186-28
info@anzeigen-forum.de
www.anzeigen-forum.de

Verlags-/ Geschäftsführung:
Stefan Hampel, Tobias Hagmann

Gesamtverantwortlich
AZUBI+:

Christian Birkholz

Verantwortlich für den Inhalt:
Stefan Hampel

Anzeigen:

Merkur tz MEDIA GmbH
Münchner Str. 7 · 85354 Freising
Tel.: 08161/186-22
freising@merkurtz.media

AUSBILDUNG IM FOKUS

meinBeruf GO – finde spielend heraus,
welcher Beruf zu dir passt 03

Prüfungsangst?
So behältst du einen kühlen Kopf 06 - 07

Körpersprache: so wirkst du selbstsicher 10 - 11

Ausbildung verkürzen –
für wen ist das möglich? 14 - 15

Azubi+ fragt nach 19, 22

Ich hasse früh aufstehen! So kommst
du morgens besser klar 20



Verteilung:

AZUBI+ erscheint 3 x jährlich kostenlos an allen Mittelschulen, Realschulen, Gymnasien, Privat- und Förderschulen für die Jahrgangsstufen 7 bis 10

Zur Zeit ist die Anzeigenpreisliste
Nr.: 6 vom Januar 2025 gültig.

© für Texte und von uns gestaltete Anzeigen beim Verlag. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung. Für unverlangt eingesendete redaktionelle Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Grafik & Layout:



matman werbeagentur
Matthias Manske
Ringeisenstr. 12
87730 Bad Grönenbach
info@matman.de
www.matman.de



**Finde spielend heraus,
welcher Beruf zu dir passt!**

MeinBERUF GO

Du weißt noch nicht, was du beruflich nach der Schule machen möchtest? Dann probier **MeinBERUF GO** aus. Das digitale Spiel hilft dir dabei, deine Interessen zu entdecken und herauszufinden, welche Art zu arbeiten und welcher Arbeitsalltag zu dir passen könnten.

So funktioniert's

Du brauchst nur dein Smartphone, Tablet oder einen Laptop. Eine Anmeldung ist bei **MeinBERUF GO** nicht nötig. So geht's los: Du wählst eine Berufsweltkarte aus. Darauf siehst du eine typische Situation aus der Arbeitswelt und bekommst eine Frage mit zwei Antwortmöglichkeiten. Entscheide dich möglichst spontan für die Antwort, die besser zu dir passt. **MeinBERUF GO** ist kein Test. Es gibt kein Richtig oder Falsch – es geht allein um deine persönlichen Vorlieben. Karte für Karte geht es weiter. Du kannst das Spiel mit Spielfeld spielen oder ohne. Nach etwa 15 Minuten bekommst du dein persönliches Ergebnis.

Was erfährst du?

Deine Antworten zeigen dir, was dir bei der Arbeit wichtig sein könnte. Zum Beispiel:

- **Berufswelten:** Welche Bereiche und Tätigkeiten interessieren dich?
- **Arbeitsweisen:** Wie arbeitest du am liebsten?
- **Arbeitsbedingungen:** Wie soll dein Arbeitsalltag aussehen?

MeinBERUF GO gibt dir einen ersten Überblick über deine beruflichen Interessen und Vorlieben. Dein Ergebnis kannst du als PDF speichern und – wenn du möchtest – als Einstieg für ein Gespräch mit der Berufsberatung deiner Agentur für Arbeit nutzen.

Hier geht's zu **MeinBERUF GO**:
[www.arbeitsagentur.de/bildung/
noch-planlos/go-infos](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/noch-planlos/go-infos)



Für Jugendliche ab 13 Jahren · kostenlos · ohne Anmeldung ·
ca. 15 Minuten · auf Smartphone, Tablet und Laptop

Bereit? Aber sowas von.

Das Leben steckt voller Chancen.
Lerne, sie zu ergreifen – mit unserer Beratung.



Ob Ausbildung, Studium oder etwas ganz anderes. Entdecke, welche Wege dir nach der Schule offenstehen, und lass dich von uns zu deinen Möglichkeiten beraten. Vereinbare dazu einen Termin mit der Berufsberatung deiner Agentur für Arbeit unter der kostenfreien Servicenummer 0800 4 5555 00.
Wir freuen uns auf dich!



bringt weiter.

Handicap? Na und!
Bewirb dich jetzt!

WERDE EINE:R VON UNS

Wir suchen Auszubildende und Dual Studierende.
Einfach QR-Code scannen oder auf dpdhl.de/ausbildung

Was wir dir bieten

- Jährlich steigendes Gehalt ab 1.334 € monatlich
- Sehr gute Übernahmechancen und Entwicklungsperspektiven nach deiner Ausbildung
- 27 Tage bezahlter Urlaub pro Jahr
- Top-Azubi Programm mit spezieller Förderung für unsere besten Auszubildenden

Starte mit uns deine berufliche Zukunft mit einer Ausbildung als...

- Fachkraft Kurier-, Express- und Postdienstleistungen (FKEP) – 2 Jahre
- Berufskraftfahrer:in (BKF) – 3 Jahre
- Kaufleute für Büromanagement (KfB) – 3 Jahre
- Mechatroniker:in (MT) – 3,5 Jahre



Dilan
Azubi Fachkraft für
Kurier-, Express- und
Postdienstleistungen

Enes
Azubi
Berufskraftfahrer

Wir suchen für das Haut- und Laserzentrum Freising zum 1.9.2027

Auszubildende zur Medizinischen Fachangestellten (m/w/d)

Deine Aufgaben

Du wirst ein breites Aufgabenfeld mit individuellen Entwicklungsmöglichkeiten erhalten. Wir zeigen Dir alles, was am Menschen in einer Praxis gemacht wird. Vom Patientenempfang, Arztassistenz und Praxisverwaltung über Allergietests und Blutabnahmen bis zu OP-Assistenz und Betreuung unserer Bade/Licht-Therapie.

Dein Profil

Wir erwarten Freundlichkeit und Ansprechbarkeit. Durch kontinuierliches Lernen wirst Du an die Aufgaben herangeführt. Du solltest zuverlässig und verantwortungsbewusst sein.

Wer wir sind

Wir sind ein tolles Team und arbeiten da, wo es uns am besten gefällt. Wir haben an jedem Tag Spaß an unserer Arbeit. Zusammen unternehmen wir auch außerhalb der Arbeitszeiten immer wieder tolle Aktionen. Wir sind 5 Ärzte und derzeit 10 MFAs/Azubis.



Mehr Infos
auf unserer
Homepage

Wir freuen uns
auf Deine Bewerbung an:

Haut- und Laserzentrum Freising
Prof. Dr. med. Hjalmar Kurzen
Kesselschmiedstr. 2 | 85354 Freising
Tel. 0 81 61/9 35 30 90
info@prof-kurzen.de | www.prof-kurzen.de

HAUT- UND
LASERZENTRUM
Freising



**JETZT
AUSBILDUNGS-
PLATZ
SICHERN**



Berufsfachschule für Pflege in Taufkirchen (Vils)

WIR BIETEN jährlich zum 01. September

20 Ausbildungsplätze zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann (w/m/d)

sowie jährlich zum 01. August

8 Ausbildungsplätze zur Pflegefachhelferin/zum Pflegefachhelfer (Krankenpflege) (w/m/d)

Ihr Profil

Pflegefachfrau/Pflegefachmann (w/m/d):

- Mittlerer Bildungsabschluss, Abitur, Mittelschul- und Berufsabschluss oder abgeschlossene Ausbildung zum Pflegefachhelfer (Krankenpflege oder Altenpflege) (m/w/d)

Pflegefachhelferin/Pflegefachhelfer (Krankenpflege) (w/m/d):

- Mittelschulabschluss

Ihre Ausbildung

Pflegefachfrau/Pflegefachmann (w/m/d):

- 3-jährige Ausbildung zur/zum Pflegefachfrau/Pflegefachmann (m/w/d)

Pflegefachhelferin/Pflegefachhelfer (Krankenpflege) (w/m/d):

- 1-jährige Ausbildung zur Pflegefachhelferin/zum Pflegefachhelfer (Krankenpflege) (w/m/d) mit der Chance auf Übernahme in die dreijährige Ausbildung bei erfolgreichem Abschluss

Zusätzliche Möglichkeiten

- Bundesfreiwilligendienst
- Freiwilliges Soziales Jahr
- Praktikumsstellen

Sie möchten weitere Infos:

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Unser Taufkirchener Team steht Ihnen gerne zur Verfügung.

**Berufsfachschule für Pflege am kbo-Isar-Amper-Klinikum Region München
am Standort Taufkirchen (Vils) | Bräuhäusstraße 5 | 84416 Taufkirchen (Vils)**

Online Bewerbung

E-Mail | kps@kbo.de

Web | kbo-iak.de und kbo.de/karriere

Telefon | 08084 934-231

Fax | 08084 934-434

Blitzschnell



bewerben

**PRÜFUNGS-
ANGST?**

**SO BEHÄLTST DU
EINEN KÜHLEN KOPF.**



© adobe.stock: Brad Pict; venimo

MIT DIESEN TIPPS BLEIBST DU LOCKER UND MEISTERST DEINE AUFGABEN

Die Abschlussprüfung rückt näher und plötzlich scheint sich alles nur noch um Formeln, Fachbegriffe oder Prüfungsfragen zu drehen. Was vorher noch machbar aussah, wirkt auf einmal riesengroß. Die Hände werden feucht, der Magen meldet sich und im Kopf kreisen Gedanken wie: »Was passiert, wenn ich versage?« oder »Was, wenn ich alles vergesse?« Damit bist du nicht allein. Prüfungsangst gehört für viele Auszubildende zur Ausbildung dazu. Die gute Nachricht: Du kannst einiges tun, damit die Nervosität nicht die Oberhand gewinnt.

Aufregung gehört dazu

Zunächst solltest du wissen, dass ein bisschen Aufregung völlig normal ist. Dein Körper bereitet sich auf eine wichtige Situation vor. Ein leicht erhöhter Puls oder ein Kribbeln im Bauch bedeuten nicht automatisch, dass etwas schiefgeht. Im Gegenteil: Eine gewisse Anspannung kann dir sogar dabei helfen, konzentrierter und leistungsfähiger zu sein. Problematisch wird es erst, wenn die Angst so groß wird, dass sie dich beim Lernen oder während der Prüfung blockiert.

Ein häufiger Fehler ist es, die Prüfung gedanklich immer größer werden zu lassen. Je mehr du dich auf mögliche Katastrophen konzentrierst, desto stärker wird die Unsicherheit. Versuche stattdessen, die Situation realistischer zu betrachten. Du hast während deiner Ausbildung bereits viele Aufgaben gemeistert, neue Fähigkeiten gelernt und wahrscheinlich auch kleinere Tests erfolgreich bestanden. Die Abschlussprüfung ist zwar wichtig, aber sie entscheidet nicht allein über deinen gesamten beruflichen Weg.

Vorbereitung ist wichtig – Pausen aber auch

Gegen Prüfungsangst hilft oft eine gute Vorbereitung. Dabei geht es nicht darum, Tag und Nacht zu lernen. Viel wichtiger ist ein klarer Plan. Wenn du den Stoff auf mehrere Wochen verteilst, wirkt die Menge gleich viel überschaubarer. Wer erst kurz vor der Prüfung versucht, alles in den Kopf zu bekommen, setzt sich selbst zusätzlich unter Druck. Plane lieber regelmäßige Lernzeiten ein und gönne dir zwischendurch bewusst Pausen. Dein Gehirn braucht diese Erholungsphasen, um Informationen zu verarbeiten.

Positive Gedanken statt Selbstzweifel

Achte außerdem darauf, wie du mit dir selbst sprichst. Viele Menschen sind ihre eigenen schärfsten Kritiker. Gedanken wie »Ich kann das nicht« oder »Die anderen sind viel besser« sorgen selten für mehr Selbstvertrauen. Frage dich stattdessen, ob diese Aussagen überhaupt stimmen. Oft gibt es dafür keine Beweise. Ersetze solche Gedanken durch realistischere Formulierungen wie: »Ich habe mich vorbereitet« oder »Ich werde mein Bestes geben.« Das klingt vielleicht einfach, kann aber einen großen Unterschied machen.

Wenn die Nervosität kurz vor der Prüfung besonders stark wird, können bewusstes Atmen und kleine Entspannungsübungen helfen. Atme langsam durch die Nase ein, halte die Luft kurz an und atme anschließend ruhig wieder aus. Wiederhole das einige Male. Dadurch signalisierst du deinem Körper, dass keine akute Gefahr besteht. Viele Auszubildende berichten, dass sie sich schon nach wenigen Minuten deutlich ruhiger fühlen.

Gönn Dir ausreichend Schlaf

Auch genügend Schlaf wird oft unterschätzt. Wer bis spät in die Nacht lernt und am nächsten Morgen völlig übermüdet in die Prüfung geht, tut sich keinen Gefallen. Dein Gehirn arbeitet besser, wenn es ausgeruht ist. Deshalb lohnt es sich meist mehr, am Abend vor der Prüfung rechtzeitig ins Bett zu gehen, statt noch mehrere Stunden verzweifelt Unterlagen zu wälzen. Versuche außerdem, dich nicht ständig mit anderen zu vergleichen. In vielen Berufsschulklassen gibt es diejenigen, die scheinbar alles wissen und immer gelassen wirken. Doch oft täuscht dieser Eindruck. Fast jeder hat vor wichtigen Prüfungen Zweifel oder Unsicherheiten. Konzentriere dich lieber auf deinen eigenen Lernfortschritt. Entscheidend ist nicht, wie gut andere vorbereitet sind, sondern dass du dein Wissen abrufen kannst.

Hektik am Prüfungstag vermeiden

Am Prüfungstag selbst solltest du genügend Zeit einplanen. Hektik am Morgen erhöht den Stresspegel unnötig. Ein ruhiges Frühstück, passende Kleidung und eine rechtzeitige Anreise sorgen dafür, dass du entspannter starten kannst. Falls während der Prüfung plötzlich ein Blackout auftritt, versuche ruhig zu bleiben. Das passiert häufiger, als viele denken. Lege den Stift kurz zur Seite, atme tief durch und beginne mit einer Aufgabe, die dir leichter fällt. Oft kehrt das Wissen nach kurzer Zeit zurück. Hilfreich kann auch sein, mit anderen über deine Sorgen zu sprechen. Ob Ausbilder, Lehrkräfte, Freunde oder Familie – manchmal reicht schon ein offenes Gespräch, um den Druck etwas zu reduzieren. Du musst die Belastung nicht allein tragen. Viele Menschen haben ähnliche Erfahrungen gemacht und können hilfreiche Tipps geben.

Vergiss bei all dem nicht, dass eine Prüfung nur eine Momentaufnahme ist. Sie zeigt, was du an einem bestimmten Tag leisten kannst, aber nicht, wer du als Mensch bist. Fehler gehören zum Lernen dazu und auch ein nicht perfektes Ergebnis bedeutet nicht automatisch das Ende deiner beruflichen Chancen. Viel wichtiger ist, dass du dich engagierst, dazulernst und dranbleibst.

Prüfungsangst verschwindet selten von heute auf morgen. Doch mit guter Vorbereitung, realistischen Erwartungen und einem gesunden Umgang mit Stress kannst du lernen, besser damit umzugehen. Und oft zeigt sich hinterher, dass die größte Herausforderung gar nicht die Prüfung selbst war, sondern die Angst davor. Wenn du dir das bewusst machst, gehst du vielleicht schon mit etwas mehr Gelassenheit in die nächste Prüfung – und das ist oft der erste Schritt zum Erfolg.

Text: mk



 MEHR-PFLEGE.DE

BIETEN

ZUKUNFT

SUCHEN

DICH

STARTE DEINE AUSBILDUNG IN DER PFLEGE

- PFLEGEFACHKRAFT
- PFLEGEFACHHELPER*IN
- FSJ / BFD
- PRAKTIKUM

JETZT BEWERBEN

Hier erfährst du mehr:







Rattenhuber
Unser Lächeln hilft



Unsere Ausbildung wird Dich begeistern!

Unsere freien Ausbildungsplätze:

- Kauffrau/-mann Büromanagement** m/w/d
- Fachlagerist** m/w/d
- Kauffrau/-mann im Einzelhandel** m/w/d
- Orthopädie-technik /-mechanik** m/w/d
- Orthopädie-Schuhmacher** m/w/d
- Pflegefachkraft** m/w/d

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

Informiere Dich auf unserer Karriereplattform:
www.rattenhuber-karriere.de



Sanitätshaus Rattenhuber GmbH
Thomas Rattenhuber • Clemensänger- Ring 3 • 85356 Freising
E-Mail: personal@rattenhuber.net • Telefon 0 81 61 / 48 67-0



HOFMEIER
HOTEL LANDGASTHOF

Du suchst einen interessanten und abwechslungsreichen Job, der dir viele Möglichkeiten und Erfahrungen bietet?

Starte mit uns ab September deine **AUSBILDUNG** (m/w/d) als
Koch/Köchin
Hotelfachmann/-frau
Fachmann/-frau für Restaurants und Veranstaltungsgastronomie
und werde Teil des Hofmeier-Teams.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

VON-REUENTAL-STRASSE 22 · 85376 HETZENHAUSEN
TEL. 0 81 65 / 80 06 90 · INFO@HOTEL-HOFMEIER.DE
WWW.HOTEL-HOFMEIER.DE



Klinikum Freising
Akademisches Lehrkrankenhaus
in Kooperation mit TUM Klinikum
Rechts der Isar

Berufsfachschule für Krankenpflege der Klinikum Freising GmbH
Deine Zukunftsperspektive in der klinischen Gesundheits- und Krankenpflege

Ausbildung zum Pflegefachmann/ zur Pflegefachfrau

Das erwartet Dich an der Berufsfachschule für Pflege und am Klinikum Freising:

- 3-jährige Ausbildung zum Pflegefachmann/zur Pflegefachfrau
- Berufliche Praxis mit qualifizierter Praxisanleitung, dem Projekt „Schulstation“, u.v.m.
- Praxisnahe Betreuung: Im Projekt „Schüler leiten Schüler an“
- Internationale Erfahrung: Auslandspraktika (ERASMUS + Stipendium)
- Städtetrips im Rahmen von Projekten (z.B. nach Berlin)
- Günstiges Wohnen für die Dauer der Ausbildung

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Bewerben Sie sich in wenigen Schritten über unser Karriereportal.

Einfach QR-Code scannen oder auf unserer Webseite:
www.klinikum-freising.de/karriere/





Schloss Hohenkammer Der richtige Ort



Wir öffnen Tür und Tor. Für Deine ersten Schritte.

Als Ausbildungsexperten öffnen wir Dir auf Schloss Hohenkammer ganz weit die Tür ins Berufsleben und begleiten Dich beim Einstieg.

Neben einem tollen Team erwarten Dich:

Ein übertariflicher Verdienst; monatlich 40 Euro netto als Tankgutschein; Sonn-, Feiertags- und Nachtzuschläge; 32 Tage Urlaub pro Jahr; die Azubi-Akademie, unser eigenes Schulungsprogramm; Azubitausch mit unseren Partnerhotels — und vieles mehr!

Deine Wahlmöglichkeiten:

- Koch/Köchin (d/m/w)
- Hotelfachleute (d/m/w)
- Fachleute für Restaurants und Veranstaltungsgastronomie (d/m/w)
- Fachkraft Küche (d/m/w)
- Fachkraft Gastronomie (d/m/w)
- Landwirt (d/m/w)

Dein allererster Schritt:

Bewirb Dich! Gerne erhalten wir Deine Bewerbung an Frau Ilona Heun über heun@schlossshohenkammer.de

Schloss Hohenkammer GmbH
Schlossstraße 20, 85411 Hohenkammer
schlossshohenkammer.de



Unsere rund 30 Azubis freuen sich auf Verstärkung! Mehr Infos findest Du auf: schlossshohenkammer.de/ausbildung

Unsere Zertifizierungen:



@schloss_hohenkammer

@SchlossHohenkammer

Wir. Für Freising.

Unsere Zukunft. Unsere Stadt. Gemeinsam Zukunft gestalten mit einer Ausbildung in den Bereichen

Verwaltung, Pädagogik, Handwerk & Technik

Bewerbung bis zum 31. März 2027 online über unser Karriereportal:

www.freising.de/rathaus/stellenangebote-karriereportal



Stadt
Freising



KÖRPERSPRACHE

SO WIRKST DU SELBSTSICHER



TIPPS UND TRICKS FÜR DEN RICHTIGEN AUFTRITT IM BERUFSLEBEN

Ob im Job, beim Vereinsabend oder im Gespräch mit neuen Menschen – oft entscheidet der erste Eindruck darüber, wie wir wahrgenommen werden. Dabei spielen nicht nur Worte eine Rolle. Ein großer Teil unserer Wirkung entsteht durch die Körpersprache. Die gute Nachricht: Selbstsicheres Auftreten ist keine angeborene Fähigkeit. Mit ein paar einfachen Tricks kannst du deine Körpersprache bewusst einsetzen und souveräner wirken.

→ Haltung zeigen

Der wichtigste Grundsatz lautet: Aufrecht stehen. Ziehe die Schultern leicht nach hinten, richte den Rücken auf und hebe den Kopf. Das wirkt nicht nur selbstbewusst, sondern sorgt auch dafür, dass du dich tatsächlich sicherer fühlst. Wer dagegen die Schultern hängen lässt und ständig nach unten schaut, vermittelt schnell Unsicherheit – selbst, wenn er eigentlich kompetent und erfahren ist.

→ Blickkontakt schafft Vertrauen

Menschen, die ihrem Gegenüber in die Augen schauen, wirken offen und überzeugt. Natürlich musst du niemanden ununterbrochen anstarren. Ein natürlicher Blickkontakt während des Gesprächs reicht völlig aus. So signalisierst du Interesse und Selbstvertrauen. Wer ständig zur Seite oder auf den Boden schaut, wirkt hingegen oft nervös oder unsicher.

→ Lächeln hilft bei Anspannung

Ein freundliches Lächeln ist einer der einfachsten Wege, sympathisch und selbstbewusst zu wirken. Es zeigt Offenheit und macht dich für andere zugänglicher. Gleichzeitig hilft ein Lächeln dabei, angespannte Situationen aufzulockern. Wichtig ist dabei, authentisch zu bleiben – ein ehrliches Lächeln wirkt immer besser als ein aufgesetztes Grinsen.





→ Hände bewusst einsetzen

Viele Menschen wissen nicht, wohin mit ihren Händen. Das führt dazu, dass sie nervös an Kleidung oder Gegenständen herumspielen. Besser ist es, die Hände bewusst einzusetzen. Offene Gesten unterstreichen deine Aussagen und machen dich lebendiger. Vermeide es dagegen, die Arme dauerhaft vor der Brust zu verschränken. Diese Haltung kann abweisend oder unsicher wirken.

→ Ruhig bleiben

Selbstbewusste Menschen wirken meist gelassen. Schnelle, hektische Bewegungen vermitteln dagegen Nervosität. Versuche deshalb, bewusst etwas langsamer zu sprechen und dich kontrolliert zu bewegen. Kleine Pausen im Gespräch sind völlig in Ordnung. Sie zeigen, dass du überlegt handelst und nicht unter Druck stehst.

→ Den Raum einnehmen

Selbstsicherheit zeigt sich auch darin, wie viel Raum du dir zugestehst. Wer sich klein macht, die Schultern einzieht oder ständig zur Seite tritt, wirkt zurückhaltend. Nimm eine stabile, entspannte Haltung ein und stehe mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Das vermittelt Präsenz und Sicherheit.

→ Übung macht den Unterschied

Wie bei vielen Dingen gilt auch bei der Körpersprache: Übung macht den Meister. Beobachte dich selbst, zum Beispiel in Videokonferenzen oder auf Fotos. Achte darauf, wie du stehst, sitzt und gestikulierst. Schon kleine Veränderungen können eine große Wirkung entfalten.

Am Ende zählt vor allem eines: Du musst nicht perfekt sein. Eine offene Haltung, freundlicher Blickkontakt und ein natürliches Auftreten reichen oft schon aus, um selbstbewusst zu wirken. Und je häufiger du diese Signale bewusst einsetzt, desto mehr werden sie zur Gewohnheit – und aus der gespielten Sicherheit wird echte Souveränität.

Text: mk



Starte mit deiner Ausbildung zum/zur Verwaltungsfachangestellten in eine sichere und abwechslungsreiche Zukunft und lerne, wie die öffentliche Verwaltung das tägliche Leben der Menschen gestaltet. Freue Dich auf spannende Aufgaben, direkten Bürgerkontakt und vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten.

GEMEINDEJOB.
ABER BESSER.

AUSBILDUNGSPLÄTZE FÜR DEN BERUF VERWALTUNGSFACHANGESTELLTE/R (M/W/D)

 **GEMEINDE NEUFAHRN**

Mehr Infos unter <https://www.neufahrn.de/rathaus-buerger/aktuelles/job-und-karriere/>






Bock auf Bank?

mit KI umgesetzt

... dann komm ins Team Sparkasse!

Ausbildung gesucht? Gefunden!

- Bankkaufmann/-frau (m/w/d)
- Bankkaufmann/-frau mit ausbildungsintegriertem Studium zum Bachelor of Arts (m/w/d)
- Kaufmann/-frau für Digitalisierungsmanagement (m/w/d)

Praktikum gesucht? Gefunden!

Deine Zukunft beginnt mit Neugier! Finde heraus, was dich begeistert - mit einem Praktikum bei uns.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Freising Moosburg

Seit 1836

NIMM DEINE ZUKUNFT SELBST IN DIE HAND



Die Spedicam GmbH wurde vor über 45 Jahren in München gegründet. Unser Unternehmen verbindet heute den Wirtschaftsraum Bayern über unsere direkten Sammelgut-Verkehre mit ganz Europa. Zusätzlich bieten wir Luft-Seefrachten, Expresslieferung und sämtliche Zolldienstleistungen.

Kaufmann für Spedition und Logistikdienstleistung (m/w/d)

Möchtest du für eine nachhaltige Zukunft dein Bestes geben und in unserem Team lernen und mitarbeiten? Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung.

E-Mail: karriere@spedicam.de

BEWIRB
DICH
JETZT

Tel. 08165 40340-0
www.spedicam.de
karriere@spedicam.de

SPEDICAM GMBH
Römerstraße 6
85375 Neufahrn



Ausbildung
bei REWE?
**Lieben
wir!**

REWE
Dein Markt

**Bewirb
dich
jetzt!**

**Bewirb dich jetzt
für eine Ausbildung oder
ein duales Studium im Markt,
der Logistik oder Zentrale.**



Sicherer Arbeitgeber mit Übernahmegarantie



Faires Ausbildungsgehalt



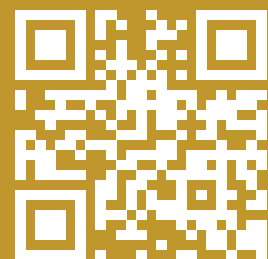
Mitarbeitendenrabatte



Teilnahme an coolen Projekten und Events



Individuelle Förderung &
Weiterbildungsmöglichkeiten



rewe.de/ausbildung

DIE WICHTIGSTEN INFOS FÜR AZUBIS AUF EINEN BLICK

Drei Jahre Ausbildung – das klingt für viele nach einer langen Zeit. Doch wusstest du, dass sich die Ausbildungsdauer in bestimmten Fällen verkürzen lässt? Wer die passenden Voraussetzungen mitbringt, kann früher die Abschlussprüfung ablegen und schneller ins Berufsleben starten. Aber für wen ist das eigentlich möglich und worauf solltest du achten?

Nicht jede Ausbildung muss gleich lange dauern

Die reguläre Dauer einer Berufsausbildung ist in den jeweiligen Ausbildungsordnungen festgelegt. Das Berufsbildungsgesetz (BBiG) eröffnet jedoch die Möglichkeit, die Ausbildungszeit zu verkürzen, wenn zu erwarten ist, dass das Ausbildungsziel trotzdem erreicht wird. Voraussetzung ist in der Regel, dass sowohl du als auch dein Ausbildungsbetrieb damit einverstanden seid und ein entsprechender Antrag gestellt wird.

Es gibt verschiedene Gründe, die eine Verkürzung rechtfertigen können.

1 Höherer Schulabschluss? Das kann Zeit sparen

Ein häufiger Grund für eine kürzere Ausbildung ist die schulische Vorbildung. Wer bereits einen mittleren Schulabschluss, die Fachhochschulreife oder das Abitur mitbringt, hat oft schon Kenntnisse erworben, die während der Ausbildung hilfreich sind. Deshalb können viele Kammern einer Verkürzung zustimmen. Je nach Schulabschluss sind Verkürzungen von mehreren Monaten bis hin zu einem Jahr möglich. Gerade Abiturientinnen und Abiturienten nutzen diese Möglichkeit häufig. Wer ohnehin schon viel Lernstoff bewältigt hat, kommt oft schneller durch die Ausbildungsinhalte.

2 Eine abgeschlossene Ausbildung zählt ebenfalls

Du hast bereits eine Berufsausbildung erfolgreich abgeschlossen und möchtest einen weiteren Beruf erlernen? Auch dann stehen die Chancen auf eine Ausbildungsverkürzung gut. Vor allem dann, wenn der neue Beruf fachlich mit der vorherigen Ausbildung verwandt ist, können bereits erworbene Kenntnisse angerechnet werden.

Beispielsweise kann jemand, der bereits Erfahrungen im kaufmännischen Bereich gesammelt hat, bei einer weiteren kaufmännischen Ausbildung von einer kürzeren Ausbildungszeit profitieren.

3 Berufserfahrung kann ein Vorteil sein

Nicht nur Schulabschlüsse und frühere Ausbildungen finden Beachtung. Auch einschlägige Berufserfahrung oder eine berufliche Vorbildung können dazu beitragen, dass die Ausbildungszeit verkürzt wird. Wer bereits einige Jahre in einem bestimmten Bereich gearbeitet hat, bringt häufig praktische Kenntnisse mit, die den Einstieg erleichtern.

Die zuständige Kammer prüft dabei immer den Einzelfall. Entscheidend ist, ob angenommen werden kann, dass du das Ausbildungsziel auch in der verkürzten Zeit erreichst.



**AUS-
BILDUNG
VERKÜRZEN**
**FÜR WEN IST
DAS MÖGLICH?**

4 Über 21? Auch das kann helfen

Viele wissen gar nicht, dass auch das Alter eine Rolle spielen kann. Wer zum Beginn der Ausbildung bereits das 21. Lebensjahr vollendet hat, kann unter bestimmten Voraussetzungen ebenfalls von einer Verkürzung profitieren. Hintergrund ist, dass ältere Auszubildende oft bereits Lebens- oder Berufserfahrungen gesammelt haben.

Gerade für Menschen, die nach einigen Jahren im Berufsleben noch einmal neu starten möchten, ist das interessant.

5 Gute Leistungen können zum „Turbo-Abschluss“ führen

Neben der offiziellen Verkürzung der Ausbildungszeit gibt es noch eine zweite Möglichkeit: die vorzeitige Zulassung zur Abschlussprüfung.

Hierbei bleibt die ursprünglich vereinbarte Ausbildungsdauer bestehen. Wenn deine Leistungen in Betrieb und Berufsschule jedoch besonders gut sind, kannst du einen Antrag stellen, früher zur Abschlussprüfung zugelassen zu werden. Bestehest du die Prüfung, endet deine Ausbildung entsprechend früher. Das ist vor allem für leistungsstarke Azubis interessant, die zeigen möchten, dass sie bereits vor dem regulären Ausbildungsende bereit für den Berufsalltag sind.

Was solltest du beachten?

So verlockend eine Verkürzung auch klingt: Sie bedeutet auch mehr Tempo. Der Lernstoff bleibt derselbe, muss jedoch in kürzerer Zeit bewältigt werden. Deshalb solltest du dir ehrlich die Frage stellen, ob du mit dem zusätzlichen Druck gut zurechtkommst.

Sprich frühzeitig mit deinem Ausbildungsbetrieb, deinen Ausbilderinnen und Ausbildern sowie der zuständigen Kammer. Oft lässt sich bereits vor Beginn der Ausbildung klären, ob eine Verkürzung möglich ist. In manchen Fällen kann ein Antrag aber auch während der laufenden Ausbildung gestellt werden.

Fazit zur Ausbildungsverkürzung

Eine Ausbildungsverkürzung ist längst keine Ausnahme. Wer einen höheren Schulabschluss besitzt, bereits eine Ausbildung abgeschlossen hat, einschlägige Berufserfahrung mitbringt oder älter als 21 Jahre ist, kann unter Umständen schneller ans Ziel kommen. Auch sehr gute Leistungen während der Ausbildung eröffnen die Chance auf einen früheren Abschluss.

Wenn du also das Gefühl hast, mehr Tempo vertragen zu können, lohnt sich ein Gespräch mit deinem Betrieb. Vielleicht hältst du dein Abschlusszeugnis schon früher in den Händen als gedacht.

Text: mk

**STARTE AB DEM 01.09.2027
MIT EMONS IN DEINE ZUKUNFT!**

Wir bilden aus:

- **Fachlagerist (m/w/d)**
- **Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)**
- **Kaufmann für Spedition und Logistikdienstleistung (m/w/d)**

Deine Vorteile:

- Gute Übernahmechancen und Entwicklungsmöglichkeiten
- Sicherer und zukunftsorientierter Ausbildungsplatz
- Qualifizierte Ausbilder (m/w/d)
- Innerbetrieblicher Unterricht
- Intensive Prüfungsvorbereitung
- Mitarbeiterbenefits bei über 600 namhaften Anbietern
- Angenehmes Betriebsklima und „Emonsionalität“

Alle Infos rund um das **Thema Ausbildung** bei **Emons** findest du bei **Instagram, Facebook, Kununu** und auf **www.emons-karriere.de/ausbildung**.

Haben wir dein Interesse geweckt? Bewirb dich jetzt!

**Emons Spedition GmbH & Co. KG | Herrn Mirko Lentz | Lindberghstraße 6
85399 Hallbergmoos | E-Mail mirko.lentz@emons.de | Tel. +49 811 60062-300**



Christl & Schowalter

doppelt stark in München und Freising



Nutzfahrzeuge

SKODA



Deine Ausbildung bei uns im Autohaus Christl & Schowalter

Du bist ein Team-Player, motiviert, engagiert und hast Spaß an Technik und Autos? Dann bewirb dich und mache mit einer Ausbildung bei uns einen wichtigen Schritt in eine erfolgreiche Zukunft. Starte deine Karriere in einem Unternehmen, das dich fördert & langfristig mit dir plant!

Unsere Ausbildungsberufe:

- | Automobilkaufmann/-frau
- | Kfz-Mechatroniker/-in

- | Fachkraft für Lagerlogistik
- | Karosseriebauer/-in



Autohaus Christl & Schowalter GmbH & Co. KG
Herr Christian Schowalter
Haggertystraße 8, 85356 Freising
E-Mail: bewerbung.freising@christl-schowalter.de

Weitere Informationen & Bewerbung unter:
www.christl-schowalter.de/karriere/ausbildung
>> ... oder QR-Code scannen und direkt online bewerben! >>

Wir freuen uns auf dich & deine Bewerbung!

STARTE DEINE AUSBILDUNG 2027 IM ELEKTRO-FACHGROSSHANDEL

Immer für Sie da!

Hartl
Elektro-Fachgroßhandel

**WIR BILDEN AUS
2027**
HIER
#KÖNNENLERNEN

 **Kaufmann für Groß- und Außenhandelsmanagement (w/m/d)**

 **Kaufmann im E-Commerce (w/m/d)**

 **Fachkraft für Lagerlogistik (w/m/d)**

 **Duales Studium (w/m/d)**

 **Eine umfassende Ausbildung und Förderung**

 **Eine hohe Übernahmequote**

 **Freundliche und hilfsbereite Kollegen**

Interesse?
Schicke Deine Bewerbung an
bewerben@hartl-online.de



Martin Hartl Elektrofachgroßhandel GmbH
Münchner Str. 42, 85354 Freising
www.hartl-online.de

LASS DEINE KARRIERE KREISEN

STARTE DEINE AUSBILDUNG BEI HEINZ (m/w/d)

HEINZ
Entsorgung Logistik Konzepte



**Kaufmann/-frau für
Büromanagement**



**Fachkraft für
Lagerlogistik**



**Kaufmann/-frau für Spedition-
und Logistikdienstleistungen**



Berufskraftfahrer/-in



**Kfz- Mechatroniker/-in für
Nutzfahrzeugtechnik**

Jetzt informieren & direkt für 2027 bewerben:



Aus Metall wird Form. Aus dir: Zukunft.



Ausbildungsplätze bei MEKU zum 01.09.2027:

- Werkzeugmechaniker – Fachrichtung Stanztechnik (m/w/d)
- Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- Zerspanungsmechaniker (m/w/d)
- Technischer Produktdesigner – Fachrichtung Maschinen- u. Anlagenbau (m/w/d)

Bewirb dich jetzt!

Schicke uns deine Bewerbungsunterlagen
(Anschreiben, Lebenslauf und Zeugnisse)

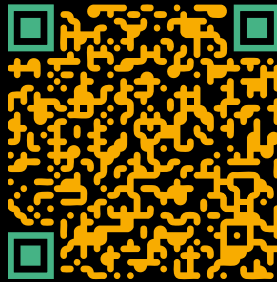
bewerbung-mms@meku.de

An der Sempt 20
84174 Eching
Tel. 08709 919 - 0
www.meku.de



Ois da... bloß du no ned!

scan me



Werde Azubi (m/w/d):

Technischer Kaufmann
Industriemechaniker
Fachkraft für Lagerlogistik
Fachkraft für Metalltechnik
Fachlagerist

MORE WITH YOU
JUNGHEINRICH



WIR WAPPNEN DICH FÜR DIE ZUKUNFT!

**BEWIRB
DICH
JETZT!**

Rüste dein Wissen auf und
werde GlassWorker (m/w/d).

Wir suchen Auszubildende als:

- Glasapparatebauer
- Zerspanungsmechaniker

Infos zu unseren Ausbildungsberufen
unter www.glass-works.de

Du hast Fragen rund um GlassWorks oder unsere
Ausbildungsberufe? Schreib uns oder ruf uns an.
Tel. +49 8166 99190-0 · info@glass-works.de

GlassWorks |
Eine Initiative der
SemiQuarz GmbH

Niederlassung Allershausen
Bürgermeister-Neumeyr-Str. 3a
D-85391 Allershausen



Abwechslungsreich, praktisch & zukunftsorientiert



Welche Ausbildung machst Du und in welchem Lehrjahr bist Du gerade?

Ich habe meinen qualifizierenden Mittelschulabschluss gemacht und absolviere derzeit eine Ausbildung zum Anlagenmechaniker im Bereich Apparate- und Behälterbau bei der Steinecker GmbH in Freising. Aktuell bin ich im vierten Lehrjahr.

Was ist das Spannende/Besondere/Schöne an deiner Ausbildung?

Mir gefallen besonders die abwechslungsreichen Tätigkeiten und das junge Team, mit dem ich zusammenarbeite.

Welche persönlichen Interessen spielten bei der Wahl der Ausbildungsstelle eine Rolle?

Das Ausbildungsgehalt und die Vereinbarkeit mit meinen privaten Hobbies haben eine große Rolle gespielt. Aber auch, dass ich meine handwerklichen Fertigkeiten einbringen kann.



Thomas Frohnhöfer (18)
hat sich für eine Ausbildung zum Anlagen-
mechaniker bei Steinecker entschieden.

Kannst du die einbringen?

Ja, meine handwerklichen Fertigkeiten kann ich gut einbringen.

Haben sich deine Vorstellungen von der Arbeit/ der Ausbildung erfüllt?

Ja, meine Vorstellungen wurden erfüllt.

Was ist anders als gedacht; was besser, was schlechter?

Die flexiblen Arbeitszeiten gefallen mir sehr gut.

THERE IS NO
ELEVATOR TO
SUCCESS.
YOU HAVE TO
TAKE THE
STAIRS



Deine Ausbildung beginnt jetzt!

In folgenden Ausbildungsberufen
kannst du bei uns durchstarten:

- Anlagenmechaniker (m/w/d)
- Fachinformatiker für
Systemintegration (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d)
- Technischer Produktdesigner
(m/w/d)
- Technischer Systemplaner
(m/w/d)



Deine Benefits:

- Spannende und vielfältige Aufgaben: Langeweile? Fehlanzeige!
- Top Ausbildungsvergütung: fair und überdurchschnittlich
- Attraktive Arbeitszeiten: 35-Stunden-Woche für deine
Work-Life-Balance



Noch Fragen?

Wir beantworten diese gerne.
+49 8161 953-308
sarah.behr@krones.com

SOLUTIONS BEYOND TOMORROW

»ICH HASSE FRÜH AUFSTEHEN!« SO KOMMST DU MORGENS BESSER KLAR

Der Wecker klingelt. Du drückst einmal auf Snooze, dann noch einmal – und plötzlich sind wieder zehn Minuten vorbei. Wenn du dir morgens am liebsten die Decke über den Kopf ziehen würdest, bist du nicht allein. Für viele Menschen ist frühes Aufstehen alles andere als ein Vergnügen. Die gute Nachricht: Auch wenn du kein geborener Frühaufsteher bist, gibt es einige Tricks, mit denen der Start in den Tag deutlich leichter wird.

Der Kampf beginnt oft schon am Abend

Ein guter Morgen startet meist am Vorabend. Wer spät ins Bett geht und dann trotzdem früh raus muss, hat natürlich schlechte Karten. Deshalb lohnt es sich, auf regelmäßige Schlafzeiten zu achten. Dein Körper liebt Routine. Wenn du möglichst zur gleichen Zeit ins Bett gehst und aufstehst, fällt das Aufwachen mit der Zeit leichter.

Auch die letzte Stunde vor dem Schlafengehen spielt eine wichtige Rolle. Handy, Tablet oder Laptop können das Einschlafen erschweren. Statt noch durch soziale Medien zu scrollen, helfen ein Buch, ruhige Musik oder einfach ein paar entspannte Minuten auf dem Sofa.

Nicht mit dem Wecker kämpfen

Viele Menschen stellen ihren Wecker extra früh, um noch ein paar Mal die Schlummertaste drücken zu können. Klingt verlockend, bringt aber oft das Gegenteil. Der Körper wird immer wieder aus dem Schlaf gerissen und fühlt sich danach noch müder als zuvor.

Besser ist es, den Wecker möglichst auf die tatsächliche Aufstehzeit zu stellen. Sobald er klingelt, heißt es: aufstehen, Licht an und raus aus dem Bett. Je schneller du in Bewegung kommst, desto eher verschwindet die Müdigkeit.

Licht ist dein bester Freund

Besonders in der dunklen Jahreszeit fällt das Aufstehen schwer. Licht signalisiert deinem Körper, dass der Tag beginnt. Öffne deshalb direkt nach dem Aufstehen die Vorhänge oder schalte eine helle Lampe ein.

Wer die Möglichkeit hat, kann sogar ein paar Minuten an die frische Luft gehen. Tageslicht und Bewegung bringen den Kreislauf in Schwung und helfen dem Körper, wach zu werden.

Bewegung statt Bettdecke

Du musst morgens keinen Marathon laufen. Schon ein paar Dehnübungen oder ein kurzer Spaziergang können Wunder wirken. Bewegung aktiviert Muskeln, Kreislauf und Gehirn. Oft reichen

bereits fünf Minuten, um sich deutlich fitter zu fühlen.

Auch eine etwas kühlere Dusche kann den berühmten Wachmacher-Effekt haben – selbst wenn dieser Tipp nicht bei jedem beziehungsweise jeder Begeisterung auslöst.

Mit etwas Positivem starten

Wenn der Morgen nur aus Hektik besteht, fällt das Aufstehen automatisch schwerer. Versuche deshalb, etwas einzuplanen, worauf du dich freuen kannst. Das kann ein guter Kaffee sein, ein leckeres Frühstück oder ein paar Minuten Zeit für deine Lieblingsmusik.

Kleine Rituale machen den Tagesstart angenehmer und sorgen dafür, dass der Morgen nicht nur als notwendiges Übel empfunden wird.

Akzeptiere deinen inneren Langschläfer

Nicht jeder Mensch springt morgens voller Energie aus dem Bett. Das ist völlig normal. Manche sind morgens besonders leistungsfähig, andere laufen erst später am Tag zur Höchstform auf. Deshalb solltest du dich nicht mit den vermeintlichen Super-Frühaufstehern vergleichen.

Wichtiger ist, herauszufinden, was dir persönlich hilft. Vielleicht brauchst du etwas mehr Zeit am Morgen, vielleicht funktioniert eine feste Routine besonders gut. Jeder Mensch tickt anders.



Fazit: Auch Morgenmuffel können den Tag mit einem Lächeln beginnen

Wenn du morgens nur schwer aus den Federn kommst, musst du das nicht einfach hinnehmen. Mit ausreichend Schlaf, festen Gewohnheiten, etwas Bewegung und einem positiven Start in den Tag lässt sich das Aufstehen deutlich angenehmer gestalten. Und wer weiß: Vielleicht wird aus dem überzeugten Morgenmuffel irgendwann doch noch ein Mensch, der den ersten Kaffee des Tages mit einem Lächeln genießt.

Text: mk

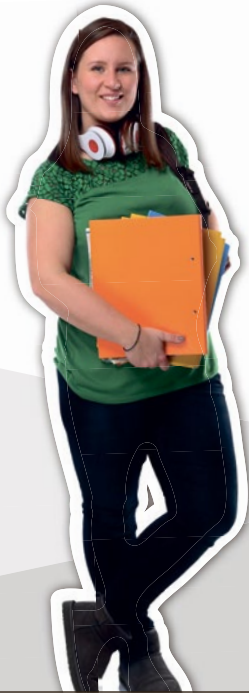


4 gewinnt: Top-Karrierechancen für Berufseinsteiger



2H GmbH & Co. KG
Ein Unternehmen der Igepa group

- **ABITURIENTEN-PROGRAMM**
Handelsfachwirt (m/w/d)
- **KAUFMANN** im Groß- und
Außenhandelsmanagement
(m/w/d)
- **Fachlagerist/Fachkraft
für Lagerlogistik** (m/w/d)
- **IT-System-ELEKTRONIKER**
(m/w/d)



**AZUBIS
GESUCHT!**



Jetzt bewerben!

Sende Deine Unterlagen an:
2H_Ausbildung@igepagroup.com

oder per Post an:
2H GmbH & Co. KG
Frau Söker
Dieselstr. 24 | 85748 Garching
Tel. 089/32950-1131

 **IGEPA** group

Schraube nicht nur an deinem Auto,
sondern auch an deiner Zukunft –
Bewirb dich bei uns!

Mach bei uns eine Ausbildung zur/zum

- Kfz-Mechatroniker/in PKW (m/w/d)
- Kfz-Mechatroniker/in LKW (m/w/d)
- Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)
- Automobilkauffrau/mann (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)

Bewerbung an: johanna.bollmus@auto-nagel.de | 08122 9796-0

AUTO NAGEL 

Erding | Mainburg | Neufahrn

 **FUSO**

 **smart**

 **MG**



Brauerlehrlinge beim »Hopfazupfa«

Wer bei der Bayerischen Staatsbrauerei Weißenstephan eine Ausbildung zum Brauer und Mälzer macht, lernt nicht nur, wie aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe Bier entsteht – sondern bekommt auch die Möglichkeit, selbst bei der Ernte eines der wichtigsten Rohstoffe dabei zu sein. Ein ganz besonderes Erlebnis ist dabei das »Hopfazupfa«: Anfang September ging es für unsere vier Auszubildenden aus dem zweiten und dritten Lehrjahr gemeinsam mit ihrem Ausbilder, Technischer Leiter Tobias Zollo, zur Hopfenernte auf den Hof von Evi und Gerhard Rieger nach Pfettrach bei Attenkirchen in der Hallertau.

Auf dem Hopfenhof konnten die Lehrlinge hautnah erleben, was hinter dem grünen Gold steckt. Neben jeder Menge Wissen rund um den Hopfen und seine Ernte war vor allem eines gefragt: mit anpacken! Von der Arbeit auf dem Hopfenfeld über das Einhängen der Hopfenreben in die Pflückmaschine bis hin zum Befüllen der Hopfendarre und dem anschließenden Pressen und Verpacken des getrockneten Hopfens – überall durften die Auszubildenden selbst Hand anlegen.

»Uns liegt am Herzen, dass unsere Lehrlinge sehen, wie viel Arbeit und Aufwand in unseren Rohstoffen steckt und wie wichtig die Hopfenernte für den späteren Brauprozess ist«, erklärt Tobias Zollo. Denn wer weiß, was hinter dem Rohstoff steckt, bekommt auch ein ganz anderes Verständnis für das Bier, das später daraus gebraut wird.



**Mitten im grünen Gold arbeiteten (v. l.):
Technischer Leiter Tobias Zollo zusammen mit
Simon Langer, Dominik Mülle, Hannes Reiser
und Lukas Rollinger**



**Die Azubis fahren die Ernte ein (v. l.): Hannes Reiser,
Lukas Rollinger, Simon Langer und Dominik Mülle
gönnen sich eine Pause auf dem Traktor.**



**Gute Aussichten: Bei der Arbeit auf dem Hopfenfeld
gewinnen die Azubis neue Einblicke in die
praktische Feldarbeit.**



EINE* R WIE DU

hebt mit uns Klimaschutz auf ein höheres Niveau.

Verändere Deine Welt.
Werde Landschaftsgärtner*in.

Wir bilden aus!

Wir suchen die grünen Macher (m/w/d)
von morgen:

- LANDSCHAFTSGÄRTNER*IN
- LAND- UND BAUMASCHINEN-
MECHATRONIKER*IN
- KAUFLEUTE FÜR
BÜROMANAGEMENT

Wir suchen hochmotivierte Nachwuchstalente mit
Interesse an Natur und Technik, Kreativität,
handwerklichem Geschick und Spaß am Arbeiten
im Freien.

Bei guten Leistungen garantieren wir
Dir die Übernahme!



Weitere Infos zur Bewerbung:

www.gaissmaier-gartenlandschaft.de

www.facebook.com/GaissmaierGartenLandschaft



www.instagram.com/gaissmaier_gartenlandschaft

Gaissmaier
GartenLandschaft



Hallbergmooser Straße 53

85356 Freising

Tel.: 08161/99260

info@gaissmaier-gartenlandschaft.de

Starte bei uns zum 01.09.2027 in deine Ausbildung zum/zur
Industriekauffrau/Industriekaufmann (m/w/d)
Brauer und Mälzer (m/w/d)



Wir sind Bier.

Bist du bereit, mit uns
Biergeschichte(n) zu schreiben?

Dann bewirb dich auf:

www.wir-sind-bier.de



Bayerische Staatsbrauerei
Weihenstephan

Herr Patric Rathgeb
Alte Akademie 2
85354 Freising





beAmt.

Starte deine Zukunft mit uns!

Dein Ausbildungsstart beim
Landratsamt Freising

Ausbildung

Verwaltungsfachangestellter (m/w/d)

Wenn du wirtschaftliche Zusammenhänge und rechtliche Angelegenheiten spannend findest, dann bist du bei uns richtig.

Verwaltungswirt (m/w/d)

Wir suchen Menschen, die sich für rechtliche Belange interessieren und andere in diesen beraten und begleiten wollen. Du hast Lust darauf?

Fachinformatiker (m/w/d)

Du möchtest mehr über Systemintegration lernen und Menschen bei IT-Herausforderungen helfen? Wir brauchen dein Informatik-Know-how.

Straßenwärter (m/w/d)

Du sorgst für Ordnung und wolltest schon immer mal am Steuer eines Lastkraftwagens sitzen? Bei uns bist du goldrichtig!

Duales Studium

Dipl. Verwaltungswirt (FH) (m/w/d)

Du möchtest lernen, komplexe rechtliche Fragestellungen zu lösen? Perfekt! Denn genau darum geht es in diesem dualen Studiengang.

Verwaltungsinformatiker (FH) (m/w/d)

Du suchst nach einem Job, in dem du deine Software- und Programmierkenntnisse vertiefen kannst? Dann komm zu uns! Wir bieten dir das perfekte Sprungbrett zu einer Beamtenkarriere im Bereich der Informationstechnologie.

Jetzt bewerben!

www.freising.be-amt.de



Landratsamt Freising
Landshuter Str. 31 • 85356 Freising
Telefon: 08161/600-31130
freising@be-amt.de

Mehr Infos unter:
www.freising.be-amt.de

NEW!