



DAS
BERUFSAUSBILDER-
MAGAZIN

RECHTSSICHERHEIT | AUSBILDUNGSQUALITÄT | RECRUITING



TEAMWORK UND
EMOTIONALE INTELLIGENZ

GUT KOMMUNIZIERT

Wie Du schwierige Kollegen cool und gelassen in ihre Schranken weist.

Seite 4

GUT ERKANNT

Teste Deine emotionale Intelligenz und erkenne, wie Du sie noch verbessern kannst. Seite 6

GUT GEPUKTET

So zeigst Du, was Du kannst – auch wenn Du eher introvertiert bist.

Seite 9



Emotionale Intelligenz kann man lernen – oder nicht?

Liebe Auszubildende, lieber Auszubildender,
ich habe einen guten Freund, kenne ihn schon seit Schulzeiten. Leon war schon damals für seine Freundlichkeit bekannt. Nach der Schule haben wir uns aus den Augen verloren, bis wir uns ein paar Jahre später wiedersahen. Ich war mittlerweile Ausbilderin, er bewarb sich im selben Unternehmen als Auszubildender – und das bei nahezu gleichem Alter. Da ich über Leon nie etwas Negatives gehört hatte, legte ich ein gutes Wort für ihn ein. Die Jahre vergingen, er absolvierte die Ausbildung, blieb noch einige Zeit im Unternehmen und machte sich anschließend selbstständig. Heute ist er damit sehr erfolgreich und engagiert sich mit Herzblut für seine Familie und seine Mitmenschen.

Nach über 20 Jahren kann ich eines mit Gewissheit sagen: Leon hat niemals (!) schlecht über einen Mitmenschen gesprochen, eine Eigenschaft, die auf hohe emotionale Intelligenz schließen lässt und die ich an ihm bewundere. Nehmen wir uns ein Beispiel an Leon und üben uns in unseren emotionalen Reaktionen und in der Zusammenarbeit mit anderen, die – das kennen wir alle – nicht immer einfach ist.

Mit besten Grüßen

Sina Hankofer
Chefredakteurin

Das Berufsausbilder-Magazin

✉ hankofer@vnr.de

INHALT

KOMMUNIKATIONSTOOLS

3 Konflikte lösen leicht gemacht – von Missverständnissen zu Lösungen

4 Hilfe, mein Kollege ist so schwierig! So bleibst Du souverän

EMOTIONALE INTELLIGENZ ANWENDEN

5 3 Situationen, in denen Deine emotionale Intelligenz besonders gefragt ist

6 So nutzt Du Deine emotionale Intelligenz zugunsten einer besseren Teamdynamik

TESTE DICH

7 Selbsttest: Wie stark ausgeprägt ist Deine emotionale Intelligenz?

RICHTIGES VERHALTEN IN DER AUSBILDUNG

8 Ganz ohne Stress: Wie Du Feedback gibst und annimmst

STÄRKEN STÄRKEN, SCHWÄCHEN SCHWÄCHEN

9 Wie Du als introvertierter Azubi Deine Stärken einbringst

KOMMUNIKATIONSMECHANISMEN

10 So funktioniert Kommunikation im Team

11 Gewusst wie: mit negativen Emotionen umgehen lernen

IMPRESSUM Das Berufsausbilder-Magazin • ISSN: 2701-2492 • Verleger: VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53095 Bonn • Telefon: 0228 9550160, Telefax: 0228 3696480 • E-Mail: kundendienst@vnr.de • Sitz: Bonn, AG Bonn, HRB 8165

Vorstand: Richard Rentrop, Bonn • Herausgeberin /redaktionell Verantwortliche: Dilan Wartenberg, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53095 Bonn • **www.vnrag.de** • **Chefredakteurin:** Sina Hankofer, Haren • **Redaktionsmanagement:** Jessica Stockmann, Bonn • **Layout + Satz:** Schmelzer Medien GmbH, Siegen • **Druck:** logo Print GmbH, Gutenbergstraße 39/1, 72555 Metzingen • Alle Angaben in „Das Berufsausbilder-Magazin“ wurden mit äußerster Sorgfalt ermittelt und überprüft. Sie basieren jedoch auf der Richtigkeit uns erteilter Auskünfte und unterliegen Veränderungen. Eine Gewähr kann deshalb nicht übernommen werden. • Dieses monothematische Supplement liegt der Ausgabe 6/2025 von „Das Berufsausbilder-Magazin“ bei.

Bildernachweis: Titelseite © Monkey Business; S. 3: Pete; S. 4: peopleimages.com; S. 5: David Pereiras; S. 6: lithiumphoto; S. 8: HockleyM3peopleimages.com; peopleimages.com; S. 9: InfiniteFlow; S. 10: KayExampeopleimages.com; InsideCreativeHouse – alle Adobestock.

© 2025 by VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau · Dieses Produkt besteht aus FSC®-zertifiziertem Papier.

Konflikte lösen leicht gemacht – von Missverständnissen zu Lösungen

In der Berufsschule, im Ausbildungsbetrieb oder in der Clique – Teamwork ist überall gefragt. Aber was, wenn es nicht rundläuft? Was zeichnet einen guten Teamplayer aus und wie kannst Du Dich schon als Auszubildender als solcher einbringen?

Von Anfang an im Team klarkommen, das ist nicht immer einfach. Gerade, wenn Du als Auszubildender neu in den Betrieb oder in eine Abteilung kommst. Jeder ist erfahrener als Du, Du selbst willst Dich beweisen, Deine Sache gut machen. Dabei kann Teamwork Dein Schlüssel zum Erfolg sein. Denn: Wenn Du gut im Team arbeitest, lernst Du schneller, bekommst mehr Unterstützung und wirst auch bei Deinen Kollegen beliebter sein.

So kommst Du im Team schnell zurecht

Als Auszubildender bist Du der Neue – nutze die Chance, von Anfang an einen guten Eindruck zu hinterlassen. Sei freundlich, offen und interessiert.

Ein einfaches „Guten Morgen!“ oder die Frage „Kann ich helfen?“ zeigt, dass Du Dich einbringen willst. Du kannst Deine Kollegen oder erfahrenere Auszubildende auch fragen, ob sie Dir erklären können, wie ein bestimmter Vorgang funktioniert oder wie ein bestimmter Ablauf vonstatten geht.

Kommuniziere klar – damit es keine Missverständnisse gibt

Gerade als Azubi ist es wichtig, Fragen zu stellen und Deine Unsicherheiten zu klären. Niemand erwartet, dass Du alles weißt! Sag ehrlich, wenn Du etwas nicht verstanden hast. Gleichzeitig hilft es Dir, genau zuzuhören, wenn Dir Deine Kollegen, Dein Ausbilder oder Mit-Auszubildende etwas erklären. Notiere Dir wichtige Infos – dadurch zeigst Du, dass Du aufmerksam bist. Fragenstellst Du immer höflich, z. B.:

- Ich habe das noch nicht ganz verstanden. Kannst Du mir das bitte noch einmal genauer erklären?
- Könnten Sie das bitte noch einmal anders erklären? Ich verstehe noch nicht, wie ... mit ... zusammenhängt.

Wiederhole, was Dir erklärt wurde, oder erkläre Deine Schritte laut, um Gelerntes zu vertiefen. Deinem Ausbilder oder Kollegen gibst Du so außerdem die Gelegenheit, leichter zu verstehen, an welcher Stelle Du selbst etwas noch nicht verstanden hast.

- Also, als Erstes mache ich ... im 2. Schritt nehme ich ... und dann muss ich ...

Sei zuverlässig – Dein Team muss sich auf Dich verlassen können

Egal, ob es darum geht, pünktlich zu sein, eine Aufgabe ordentlich zu erledigen oder abgesprochene Dinge einzuhalten: Verlässlichkeit ist im Berufsleben Gold wert. Zeig, dass Du Verantwortung übernehmen kannst – das wird Dir auch langfristig helfen, ein beliebtes Teammitglied zu werden.

Lerne, mit Kritik umzugehen – und daran zu wachsen

Fehler passieren, vor allem in der Ausbildung. Wichtig ist, wie Du damit umgehst. Nimm Kritik nicht persönlich, sondern betrachte sie als Chance, besser zu werden. Frage nach, wie Du es beim nächsten Mal anders machen kannst – das kommt immer gut an. Und wenn Du selbst Kritik übst, bleib fair und respektvoll.

Tipp



Wenn Dir eine Aufgabe unklar ist, frag lieber einmal zu viel als einmal zu wenig! Das zeigt Interesse und trägt dazu bei, dass Du weniger Fehler machst.



Trau Dich, nachzufragen. Genau dazu ist Deine Ausbildung da!

Respektiere die Rollenverteilung

In jedem Team gibt es eine gewisse Struktur – Vorgesetzte, erfahrene Kollegen und andere Auszubildende. Jeder hat seine Rolle. Respektiere diese Hierarchien, akzeptiere die Wege der zuständigen Ansprechpartner, ohne Instanzen zu überspringen. Zeige gleichzeitig Initiative und Engagement, wenn Du Dich weiterentwickeln willst.

So meisterst Du Herausforderungen

Nicht immer läuft alles reibungslos. Vielleicht gibt es Unstimmigkeiten oder stressige Phasen. In solchen Situationen hilft es, ruhig zu bleiben, Lösungen zu suchen und anderen Unterstützung anzubieten oder von ihnen zu erbitten. Gemeinsam lassen sich Probleme oft viel leichter lösen als alleine.

Fazit

Teamfähigkeit ist eine der wichtigsten Kompetenzen, die Du in Deiner Ausbildung lernen kannst. Sie macht Deinen Alltag einfacher, sorgt für ein gutes Arbeitsklima und bringt Dich beruflich weiter. Also: Bleib offen, hilfsbereit und zuverlässig – dann wirst Du ein guter Teamplayer, eine wichtige Voraussetzung für Deinen Erfolg!

Hilfe, mein Kollege ist so schwierig! So bleibst Du souverän

Einer Sache kannst Du leider weder in der Ausbildung noch im späteren Berufsleben aus dem Weg gehen: Menschen, mit denen die Zusammenarbeit schwierig ist. Aber es gibt Techniken, mit ihnen umzugehen. So meisterst Du diese schwierigen Situationen.

Vielleicht hast Du es mit einem Kollegen zu tun, der ständig nörgelt, Aufgaben auf andere abwälzt oder sogar laut wird. Mit den meisten Kollegen funktioniert die Zusammenarbeit gut, aber mancher macht Dir die Ausbildungszeit schwer. Ärgere Dich nicht darüber, sondern lerne, Dich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen.

Bleib ruhig, auch wenn es schwerfällt

Manche Kollegen testen Deine Geduld durch abfällige Bemerkungen, absichtlich unkollegiales Verhalten oder ständige Kritik. Lass Dich nicht provozieren, sondern atme tief durch und überlege, wie Du mit der Situation sachlich fertig werden kannst. Eine überlegte Reaktion ist meist wirkungsvoller als eine impulsive Antwort.

Höre aktiv zu und versuche, Dich in die Lage Deines Kollegen hineinzuversetzen

Hinter einem schwierigen Verhalten steckt oft eine Ursache. Vielleicht ist der Kollege gestresst, unsicher oder hat schlechte Erfahrungen gemacht. Versuche, ruhig zuzuhören und nachzuvollziehen, was dahinterstecken könnte. Oft hilft es, nachzufragen:

- Warum siehst Du das so?
- Stört Dich etwas?
- Wie können wir das gemeinsam lösen?
- Was würdest Du Dir in dieser Situation wünschen?

Diese Fragen helfen, Missverständnisse zu vermeiden und gemeinsam eine für beide Seiten annehmbare Lösung zu finden.

Setze klare Grenzen, wenn es nötig ist

Es ist wichtig, höflich, aber bestimmt für Dich selbst einzustehen. Wenn ein Kollege oder Mit-Auszubildender Dich respektlos behandelt oder ständig Arbeit auf Dich abwälzt, sprich es an. Bleibe sachlich und lass Dich nicht in eine hitzige Diskussion verwickeln. Sage z. B. Folgendes:

- Ich verstehe, dass Du viel zu tun hast, aber ich kann diese Aufgabe nicht alleine bewältigen.
- Ich möchte gern fair behandelt werden. Lass uns die Aufgaben gerecht aufteilen.
- Bitte sprich in einem ruhigen Ton mit mir, dann finden wir sicher eine Lösung.

Nutze Ich-Botschaften, um Konflikte zu entschärfen

Wenn Du Kritik üben musst, vermeide Vorwürfe. Statt zu sagen „Du machst immer alles falsch!“ ist es besser, dies zu entgegnen:

- Mir ist aufgefallen, dass es hier öfter Missverständnisse gibt. Wie können wir das verbessern?
- Ich fühle mich unwohl, wenn ich kritisiert werde, ohne dass mir gesagt wird, wie ich es besser machen kann.
- Mir ist wichtig, dass wir gut zusammenarbeiten. Was können wir gemeinsam ändern?

So fühlt sich Dein Gegenüber nicht angegriffen und die Gesprächsatmosphäre bleibt entspannt. Manchmal braucht es übrigens etwas Zeit, bis sich die Gemüter beruhigt haben. Gib Deinem Gegenüber deshalb etwas Zeit und Raum, mit seinen Emotionen umzugehen und wieder auf Dich zuzugehen.

Lass Dich nicht in Lästereien hineinziehen

Manche Mit-Auszubildende lästern über andere oder verbreiten schlechte Stimmung. Bleib professionell und lass Dich nicht darauf ein. Wenn jemand über andere schimpft, kannst Du sagen:

- Lass uns lieber eine Lösung finden, statt uns darüber aufzuregen.
- Ich finde, wir sollten das direkt mit der Person klären, anstatt über sie zu reden.
- Ich möchte mich nicht an solchen Gesprächen beteiligen.

So setzt Du ein positives Zeichen im Team.



Mach Dir mit einer Vertrauensperson gemeinsam einen Plan, wie Du vorgehen kannst.

Wann solltest Du Dir Unterstützung holen?

Nicht jeder Konflikt lässt sich allein lösen. Eskaliert eine Situation oder belastet sie Dich sehr, offenbare Dich jemandem. Sprich mit einer Vertrauensperson im Betrieb – z. B. mit Deinem Ausbilder, der Ausbildungsleitung oder einem Kollegen, dem Du vertraust. Überlegt gemeinsam, wie Du die Situation ändern kannst. Wenn gar keine Lösung oder Klärung in Sicht ist, kannst Du Dich auch an die für Dich zuständige Stelle wenden und hier Rat einholen.

Tipp

 Wenn ein schwieriger Kollege Dich stark beeinflusst, schreibe Dir auf, welche Situationen besonders bedrückend sind. Das hilft Dir, Muster zu erkennen und Dich gezielt auf Gespräche vorzubereiten.

Fazit

Schwierige Kollegen gibt es überall. Bleibe ruhig, höre aktiv zu, setze klare Grenzen und bleib professionell. So kann sich aus einer komplizierten Zusammenarbeit am Ende doch noch ein respektvolles Miteinander entwickeln.

3 Situationen, in denen Deine emotionale Intelligenz besonders gefragt ist

Wie reagierst Du, wenn Konflikte aufkommen oder wenn Du unter Druck stehst? Hier erfährst Du, wie Du in 3 sehr heiklen Situationen richtig handelst.

Als Auszubildender befindest Du Dich mitunter in einer schwierigen Lage, in der Deine emotionale Intelligenz auf eine harte Probe gestellt wird. Es geht darum, Deine eigenen Gefühle und die Deiner Kollegen zu verstehen und richtig darauf zu reagieren. In diesen Momenten ist es besonders wichtig, ruhig und bedacht zu handeln.

Wenn Du zwischen die Fronten gerätst – Kompetenzgerangel zwischen Ausbilder und Inhaber

Stell Dir vor, Du bist Auszubildender in einem Büro und bekommst mit, wie Dein Ausbilder und der Inhaber des Betriebs ein ernsthaftes Streitgespräch führen. Du spürst die Spannungen zwischen den beiden und merkst, dass Du „zwischen den Stühlen“ stehst. Du bist unsicher, wie Du Dich verhalten sollst, auf wen Du in diesem Moment „hören“ sollst und ob Du überhaupt etwas sagen solltest.

So reagierst Du richtig

Bleibe neutral und lass Dich nicht in den Konflikt hineinziehen. Versuche, Dich auf Deine Aufgaben zu konzentrieren und Deine eigenen Emotionen zu kontrollieren. Zeige Verständnis für beide Seiten, ohne Partei zu ergreifen.

Du könntest beispielsweise sagen: „Ich sehe, dass es unterschiedliche Ansichten gibt. Ich möchte sicherstellen, dass ich weiterhin meinen Ausbildungsaufgaben nachkommen kann.“ So reagierst Du professionell und verhinderst, dass der Konflikt Deine Ausbildung negativ beeinflusst.

Wenn Du eine kritische Rückmeldung bekommst

Vielleicht erhältst Du von Deinem Ausbilder eine kritische Rückmeldung zu einer Aufgabe. Du hast das Gefühl, dass Deine Anstrengungen nicht ausreichend gewürdigt werden, und es macht Dich zunächst wütend oder unsicher. In solchen Momenten wird Deine emotionale Intelligenz auf die Probe gestellt.

So reagierst Du richtig

Nutze Deine emotionale Intelligenz, um ruhig und sachlich zu bleiben. Anstatt Dich direkt zu verteidigen, konzentriere Dich auf die Lösung. Eine gute Reaktion wäre etwa: „Danke für das Feedback. Was genau kann ich ändern, damit ich beim nächsten Mal noch besser bin?“ So zeigst Du, dass Du die Kritik nutzen möchtest, um daraus zu lernen und Dich weiterzuentwickeln. Wenn Dich die Kritik verblüfft, kannst Du Dich erst bedanken und dann sagen, dass Du erst mal darüber nachdenken musst.



Trau Dich, Situationen und Handlungen zu hinterfragen, auch wenn es sich unangenehm anfühlt.

Wenn Du in einem stressigen Teamprojekt bist

In einem Teamprojekt kann es schnell stressig werden, vor allem, wenn die Deadline näherrückt und nicht alle im Team gleichermaßen mitziehen. Vielleicht merkst Du, dass die Stimmung kippt und es zu Missverständnissen kommt. Deine emotionale Intelligenz hilft Dir dabei, in solchen Momenten die richtigen Worte zu finden und Deine Mit-Auszubildenden wieder auf Kurs zu bringen.

So reagierst Du richtig

Sprich einen Konflikt direkt an, bevor er eskaliert. Höre aktiv zu, wenn Deine Mit-Auszubildenden Bedenken äußern, und versuche, einen Kompromiss zu finden, bei dem alle mitgenommen werden. Du könntest z. B. sagen: „Ich verstehe, dass wir unterschiedliche Ansätze haben. Wie können wir zusammenarbeiten, um unsere Aufgabe erfolgreich abzuschließen?“ Diese Art der Kommunikation hilft, Spannungen zu lösen und Einigkeit herzustellen.

Tipp

Reflektiere Deine eigenen Gefühle: Überlege Dir immer, warum Du eine bestimmte Emotion empfindest. Wenn Du Deine eigenen Reaktionen besser verstehst, kannst Du auch gelassener in schwierigen Situationen reagieren.

Fazit

Emotionale Intelligenz ist eine Schlüsselkompetenz, die Dir nicht nur hilft, Deine eigenen Gefühle zu steuern, sondern auch auf die Emotionen anderer richtig zu reagieren. Indem Du in herausfordernden Situationen ruhig und bedacht handelst, stärkst Du Deine Beziehung zu Deinen Mit-Auszubildenden. Nutze Deine emotionale Intelligenz, um Konflikte zu entschärfen, Kritik konstruktiv anzunehmen und stressige Momente zu meistern.

So nutzt Du Deine emotionale Intelligenz zugunsten einer besseren Teamdynamik

Ein starker Teamplayer besitzt nicht nur Fachwissen und Erfahrung. Die Art, wie Du mit Deinen Kollegen und Mit-Auszubildenden umgehst, ist mindestens genauso wichtig. Aber wie setzt Du Deine emotionale Intelligenz gezielt für das Team ein? Hier erfährst Du es.

Emotionale Intelligenz zeigt sich darin, dass Du Deine eigenen Gefühle und die Deiner Mitmenschen verstehst und darauf angemessen reagierst. Setzt Du sie richtig ein, blickst Du hinter die Fassade und erkennst, was wirklich los ist.

Achte auf Deine eigene emotionale Intelligenz

Der erste Schritt zu einem besseren Teamgefühl ist, Dich selbst gut zu kennen. Wie reagierst Du in stressigen Situationen? Was bringt Dich aus der Fassung? Wenn Du verstehst, warum Du so und nicht anders reagierst, kannst Du Deine Gefühle besser steuern – und souverän bleiben, auch wenn es mal hektisch wird.

Lerne, Deine Emotionen zu regulieren

Nicht jede Reaktion im Arbeitsalltag sollte von spontanen Emotionen bestimmt werden. Wer sich über eine unfaire Kritik oder eine unklare Anweisung ärgert, sollte erst tief durchatmen und dann überlegt reagieren. Frage Dich in schwierigen Momenten: „Bringt mich eine impulsive Reaktion jetzt weiter?“ Oft hilft es, eine kurze Pause einzulegen, bevor Du sprichst.

Verstehe die Emotionen der anderen

Jeder Mensch hat gute und schlechte Tage. Achte darauf, wie Deine Kollegen sich fühlen, und reagiere entsprechend. Ist jemand gestresst oder genervt? Dann kann es helfen, mit Verständnis zu reagieren, anstatt sich provozieren zu lassen.

Hier eine kleine Liste mit möglichen Reaktionen:

- Jemand wirkt frustriert? Frage: *Kann ich Dir helfen?*
- Ein Kollege ist stiller als sonst? Sage: *Alles in Ordnung bei Dir?*
- Du bekommst eine patzige Antwort? Reagiere ruhig: *Hast Du gerade viel um die Ohren?*
- Ein Kollege zieht sich zurück? Biete an, gemeinsam eine Pause zu machen.

Kommuniziere wertschätzend

Offene und wertschätzende Kommunikation ist der Schlüssel zu jeder guten Beziehung. Sprich Probleme an, aber immer sachlich und mit Respekt. Vermeide Vorwürfe und setze auf lösungsorientierte Gespräche. Sage niemals nur, was Dich stört, sondern bringe in einem solchen Fall immer auch Vorschläge ein, wie etwas positiv verändert werden könnte.

Zeige Empathie

Ein gutes Team entsteht, wenn Ihr Euch gegenseitig unterstützt. Wirkte ein Mit-Auszubildender überfordert, biete ihm Hilfe an und zei-

ge Verständnis. Ein einfacher Satz wie „*Lass mich wissen, wenn ich Dir etwas abnehmen soll*“ kann die Stimmung bereits verbessern.



Emotionale Intelligenz zeigtst Du auch bei informellen Gesprächen zwischendurch.

Gehe Konflikten nicht aus dem Weg – und löse sie richtig

Unterschiedliche Meinungen gehören zum Arbeitsalltag. Doch statt Konflikte zu ignorieren oder ihnen aus dem Weg zu gehen, solltest Du sie gezielt lösen. Bleibe ruhig, höre Deinem Gegenüber zu und versuche, eine gemeinsame Lösung zu finden. Gelingt das nicht, bittet Euren Ausbilder oder eine Vertrauensperson, als Mediator zu fungieren.

Lerne, konstruktives Feedback zu geben und anzunehmen

Emotionale Intelligenz zeigt sich auch im Umgang mit Kritik. Versuche, Feedback nicht als Angriff zu sehen, sondern als Chance, Dich zu verbessern. Wenn Du selbst Kritik übst, bleibe fair und sachlich:

- Beschreibe die Situation objektiv.
- Erkläre, wie Du Dich dabei gefühlt hast.
- Schlage eine Lösung vor.

Tipp



Trainiere im Alltag den Umgang mit Deinen Mitmenschen und versuche, ihre Gefühle besser zu verstehen. Je mehr Du Dich in andere hineinversetzt, desto besser wird die Zusammenarbeit zwischen Dir und all den Menschen in Deinem Ausbildungsbetrieb.

Fazit

Wenn Du lernst, Deine emotionale Intelligenz gezielt einzusetzen, wird es Dir gelingen, besser mit Stress und Konflikten umzugehen. Und das macht den Arbeitsalltag für alle angenehmer. Mit kleinen Verhaltensänderungen kannst Du bereits viel bewirken und für ein harmonisches Miteinander sorgen.

Selbsttest: Wie stark ausgeprägt ist Deine emotionale Intelligenz?

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu erkennen, zu steuern und die Emotionen anderer zu verstehen. Sie hilft Dir, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben, Konflikte zu lösen und erfolgreich im Team zu arbeiten. Finde mit diesem Test heraus, wie ausgeprägt Deine emotionale Intelligenz ist!

So gehst du vor

Lies jede Frage und kreuze die Antwort an, die am ehesten auf Dich zutrifft. Jeder Buchstabe steht für eine bestimmte Punktzahl. Notiere Dir die Punkte und zähle sie am Ende zusammen.

1. Ein Kollege ist sichtlich gestresst und reagiert gereizt auf Dich. Wie verhältst Du Dich?

- Ich gehe erstmal auf Abstand und warte, bis er sich beruhigt hat. (2 Punkte)
- Ich frage ihn direkt, ob ich helfen kann, aber wenn er ablehnt, lasse ich es gut sein. (4 Punkte)
- Ich reagiere ebenfalls gereizt. (1 Punkt)
- Ich versuche, ruhig mit ihm zu sprechen und herauszufinden, was los ist. (5 Punkte)

2. Du wirst von Deinem Ausbilder ungerecht kritisiert. Wie reagierst Du?

- Ich sage nichts und ärgere mich innerlich. (2 Punkte)
- Ich frage nach, warum ich diese Kritik bekomme, um zu verstehen, was ich verbessern kann. (5 Punkte)
- Ich ärgere mich und gebe Kontra. (1 Punkt)
- Ich nehme es zur Kenntnis und reflektiere später, ob vielleicht doch etwas dran ist. (4 Punkte)

3. Ein Mit-Auszubildender macht einen Fehler, der die gesamte Gruppe betrifft. Was tust Du?

- Ich spreche ihn darauf an und biete Hilfe an, damit es nicht wieder passiert. (5 Punkte)
- Ich rege mich kurz auf, versuche aber dann, mit allen gemeinsam eine Lösung zu finden. (4 Punkte)
- Ich sage nichts, aber merke mir, dass ich mich auf ihn nicht verlassen kann. (2 Punkte)
- Ich mache ihn vor der Gruppe darauf aufmerksam, damit alle Bescheid wissen. (1 Punkt)

4. Du hast eine stressige Woche hinter Dir. Was machst Du?

- Zur Erholung gönnen ich mir bewusst eine Pause. (5 Punkte)
- Ich versuche, den Stress zu ignorieren und einfach weiterzumachen. (2 Punkte)
- Ich lasse den Stress manchmal an anderen aus. (1 Punkt)
- Ich suche mir eine Möglichkeit, mich abzureagieren, z. B. durch Sport oder Musik. (4 Punkte)

5. Wie beschreiben Dich andere Menschen in Bezug auf den Umgang mit Emotionen?

- Ich bin einfühlsam und merke, wenn es jemandem schlecht geht. (5 Punkte)
- Ich bin eher rational und konzentriere mich auf die Fakten. (2 Punkte)
- Ich bin manchmal aufbrausend, aber nicht nachtragend. (3 Punkte)

- Ich habe oft Schwierigkeiten, die Gefühle anderer richtig zu deuten. (1 Punkt)

6. Was machst Du, wenn Du in einen Konflikt gerätst?

- Ich versuche, eine Lösung zu finden, mit der beide Seiten zufrieden sind. (5 Punkte)
- Ich weiche dem Konflikt aus und hoffe, dass er sich von selbst erledigt. (2 Punkte)
- Ich sage direkt meine Meinung, auch wenn es andere verletzt. (1 Punkt)
- Ich höre mir die andere Seite an und erkläre dann ruhig meine Sicht. (4 Punkte)

7. Du bist in einer Gruppe, die sich über ein schwieriges Thema nicht einig wird. Was machst Du?

- Ich höre mir alle Argumente an und versuche zu vermitteln. (5 Punkte)
- Ich halte mich raus, damit ich nicht in die Diskussion hineingezogen werde. (2 Punkte)
- Ich bleibe bei meiner Meinung, egal was die anderen sagen. (1 Punkt)
- Ich frage nach, was die Gruppe gemeinsam erreichen will, um einen Kompromiss zu finden. (4 Punkte)

Dein Testergebnis:

30–35 Punkte: Du hast eine sehr hohe emotionale Intelligenz! Du kannst Deine eigenen Gefühle gut steuern, gehst einfühlsam mit anderen um und kannst Konflikte konstruktiv lösen. Das macht Dich zu einem äußerst wertvollen Teammitglied!

22–29 Punkte: Du hast eine gut ausgeprägte emotionale Intelligenz. Manchmal lässt Du Dich noch von Emotionen beeinflussen, aber insgesamt kannst Du gut mit Dir und anderen umgehen. Mehr Bewusstsein für Deine Reaktionen hilft Dir, noch souveräner zu werden.

15–21 Punkte: Du hast Potenzial, Dich noch zu verbessern. Du hast manchmal Schwierigkeiten, mit bestimmten Emotionen umzugehen – sowohl mit Deinen eigenen als auch mit denen anderer. Es lohnt sich, bewusst darauf zu achten, wie Du in stressigen oder emotionalen Situationen reagierst.

Unter 15 Punkten: Du solltest an Deiner emotionalen Intelligenz arbeiten. Versuche, Dich mehr in andere hineinzuversetzen, und arbeite an Deiner aktiven Kommunikation. Achte bewusster auf Deine eigenen Gefühle und die Deiner Mitmenschen. Beobachte, wie andere auf Dich reagieren, und übe Dich in Empathie!



Ganz ohne Stress: Wie Du Feedback gibst und annimmst

In Deiner Ausbildung bekommst Du regelmäßig Rückmeldungen von Deinem Ausbilder und Kollegen. Manchmal fühlt sich das unangenehm an. Lies, wie Du mit den richtigen Strategien entspannt bleibst und selbst Rückmeldungen gibst, die anderen weiterhelfen.

Mit Feedback hast Du ständig zu tun: Dein Ausbilder gibt Dir Hinweise, Deine Kollegen kommentieren Deine Arbeit, und vielleicht sollst auch Du anderen Rückmeldungen geben, wirst Pate für einen neuen Auszubildenden oder betreust einen Schülerpraktikanten. Doch wie drückst Du Dich am besten aus, wenn etwas nicht gut läuft, ohne dass es negativ rüberkommt? Und wie nimmst Du Kritik an, ohne Dich angegriffen zu fühlen? Hier erfährst Du, wie Du Feedback richtig gibst und annimmst – ganz ohne Stress.

Formuliere Feedback konkret und respektvoll

In der Ausbildung lernst Du ständig Neues. Damit Du Dich verbessern kannst, ist es wichtig, dass Feedback verständlich und klar formuliert ist. Wenn Du jemandem Rückmeldung gibst, bleibe konkret: Sage statt „Das war nicht gut“ lieber „Beim Sägen hast Du zu viel Druck ausgeübt, versuch es beim nächsten Mal mit weniger Kraft“. So weiß Dein Gegenüber genau, was verbessert werden sollte.

Schildere Deine Beobachtungen, urteile nicht

Vielleicht hast Du schon erlebt, dass Kritik Dich persönlich getroffen hat. Das passiert oft, wenn Feedback verallgemeinert wird. Formuliere Deine Rückmeldung so, dass sie sich auf konkrete Situationen bezieht und nicht wie ein Angriff wirkt. „Ich habe gesehen, dass die Schrauben nicht richtig festgezogen wurden“ ist hilfreicher als „Du bist ungenau bei Deiner Arbeit“.

Achtung

Zeitpunkt und Ton machen den Unterschied! Stell Dir vor, Du bekommst von Deinem Ausbilder Feedback vor versammeltem Team – unangenehm, oder? Achte darauf, wann und wie Du Deine Rückmeldung gibst. Direkt in der konkreten Situation ist oft besser als Wochen später. Und wenn es Kritik ist, dann lieber unter vier Augen als vor allen anderen.



Gibst Du selbst Feedback, erkläre am Vorgang konkret, was hätte anders laufen müssen und wie.

Nimm Feedback offen an, ohne in eine Abwehrhaltung zu gehen

Gerade in der Ausbildung ist es normal, dass nicht alles auf Anhieb perfekt klappt. Wenn Dir jemand Feedback gibt, höre erst einmal zu, statt Dich sofort zu rechtfertigen. Eine gute Antwort könnte sein: „Danke für den Hinweis! Ich probiere es beim nächsten Mal anders“. So zeigst Du, dass Du lernbereit bist – damit machst Du einen Pluspunkt in jedem Team.

Bitte aktiv um Rückmeldungen

Hast Du das Gefühl, dass Du wenig Feedback bekommst? Dann frag aktiv nach! Zum Beispiel: „Ich bin mir unsicher, ob ich das richtig gemacht habe – kannst Du mir dazu eine Rückmeldung geben?“ So zeigst Du, dass Du Dich weiterentwickeln willst, und erhältst wertvolle Tipps.



Auch wenn es schwerfällt: Wirst Du selbst kritisiert, bleibe zugewandt und versteck Deine Hände nicht unter dem Tisch oder in den Hosentaschen.

Sandwich-Methode für positives Feedback

Wenn Du selbst jemanden kritisierst, hilft die Sandwich-Methode: Starte mit etwas Positivem, bringe dann Deine Verbesserungsvorschläge und schließe wieder mit etwas Ermutigendem. Beispiel: „Ich finde es gut, wie konzentriert Du arbeitest. Achte beim Schweißen noch mehr auf die Nahtführung, damit es sauberer wird. Insgesamt machst Du schon echt gute Fortschritte!“

Fazit

In der Ausbildung ist Feedback unverzichtbar – es hilft Dir, besser zu werden und Fehler zu vermeiden. Wenn Du klar, wertschätzend und konkret kommunizierst, bleibt Feedback stressfrei und bringt Dich weiter. Also: Trau Dich, nach Rückmeldungen zu fragen und selbst welche zu geben – es lohnt sich!

Wie Du als introvertierter Azubi Deine Stärken einbringst

Du bist oft leise und zurückhaltend? Trotzdem kannst Du einen wertvollen Beitrag für das Team leisten. Dafür musst Du Deine Stärken offen zeigen. So funktioniert!

Konzentrier dich auf Deine Stärken

Als Auszubildender mit einer eher introvertierten Persönlichkeit stehst Du vor der Herausforderung, Dich in einem von Extrovertierten dominierten Arbeitsumfeld zurechtzufinden. Vielleicht fühlst Du Dich bei Besprechungen oder Gruppenarbeiten weniger wohl und denkst, Deine Beiträge fallen nicht auf.

Doch gerade als eher verschlossener Mensch hast Du einzigartige Stärken, die Du gewinnbringend einsetzen kannst – sowohl für Dich selbst als auch für Deinen Ausbildungsbetrieb.

1. Die Stille als Stärke nutzen

Introvertierte Menschen sind oft ausgezeichnete Zuhörer. Du nimmst Informationen aufmerksam auf und kannst komplexe Sachverhalte genau erfassen. Diese Fähigkeit ist in vielen beruflichen Situationen von unschätzbarem Wert. Nutze Deine Ruhe, um bei Besprechungen oder im Team eine klare Sichtweise zu entwickeln. Vielleicht findest Du in einer Besprechung etwas, das anderen entgangen ist – Deine Fähigkeit, zwischen den Zeilen zu lesen, macht Dich zu einem wertvollen Teammitglied.

2. Gründliche Problemlösungen statt Schnellschüsse

In sich gekehrte Menschen neigen dazu, Probleme gründlich und überlegt zu analysieren, bevor sie eine Lösung präsentieren. Diese Fähigkeit ist besonders in komplexen oder kreativen Aufgabenbereichen von Vorteil. Du musst nicht sofort eine Antwort parat haben. Oft ist es besser, die Sache ruhig zu durchdenken und eine durchdachte Lösung vorzuschlagen, als impulsiv zu handeln. Deine Fähigkeit, einen guten Draht zu Dir selbst zu haben, verhilft dir zu gründlicheren Lösungen.

3. Die Fähigkeit, sich zu fokussieren, und Selbstständigkeit als Wettbewerbsvorteil nutzen

Viele zurückhaltende Auszubildende arbeiten am besten, wenn sie sich auf eine Aufgabe konzentrieren können, ohne von zu vielen äußeren Einflüssen abgelenkt zu werden. Deine Fähigkeit zur Selbstorganisation und Deine Ausdauer können Dich in Projekten und Arbeitsprozessen besonders erfolgreich machen. Du bist möglicherweise die Person, die eine Aufgabe zuverlässig und fokussiert zu Ende bringt, auch wenn sie herausfordernd ist.

4. Auf Deine eigenen Stärken bauen

Sei stolz auf Deine Introvertiertheit. Sie hilft Dir, bestimmte Aufgaben besonders gut zu erledigen, wie etwa Arbeiten detailliert zu prüfen oder präzise Berichte zu verfassen. Finde heraus, in welchen Bereichen Du besonders gut bist, und bringe diese Stärken aktiv ein.

So zeigst Du Deine Stärken

Finde heraus, welches Deine ganz persönlichen Stärken sind und übe Dich darin, diese einzusetzen, um andere von Deinen Fähigkeiten zu überzeugen:

Kommuniziere auch schriftlich

Wenn Du Dich in Gesprächen unwohl fühlst, kannst Du Deine Ideen und Gedanken schriftlich einbringen. Eine E-Mail oder ein Dokument kann Dir helfen, Deine Botschaft klar zu formulieren. Außerdem hast Du es so gleich schwarz auf weiß, dass eine gute Idee von Dir kam.

Setze Dir kleine Ziele

Du musst nicht sofort bei jeder Besprechung oder in Deiner Berufsschulkasse den Ton angeben. Setze Dir kleine Ziele, um Dich schrittweise in Gruppeninteraktionen einzubringen.



Egal, ob Du lieber am PC, auf DIN-A4-Bögen oder auf Post-its arbeitest: Notiere Dir Deine Ideen und definiere Deine Ziele schriftlich.

Suche Dir Mentoren

Finde jemanden, der Deine Arbeitsweise versteht und Dich unterstützt, Deine Stärken weiter auszubauen.

Achtung

Vergleiche Dich nicht mit extrovertierten Azubis. Jeder Mensch hat unterschiedliche Stärken, und Deine zurückhaltende Art kann eine wertvolle Ressource sein – wenn Du sie richtig einsetzt. Bleibe Dir selbst treu!

Fazit

Als introvertierter Azubi kannst Du Deine Stärken in vielen Bereichen einbringen. Deine ruhige und überlegte Art sowie Deine Fähigkeit, selbstständig zu agieren und tiefgründig zu analysieren, sind eine wertvolle Bereicherung für Deinen Ausbildungsbetrieb. Nutze Deine Fähigkeiten und arbeite daran, Dich Stück für Stück weiterzuentwickeln. Du musst Dich nicht verändern, um erfolgreich zu sein – Du kannst einfach Du selbst sein und Deine Talente zur Geltung bringen.

So funktioniert Kommunikation im Team

Ob die Zusammenarbeit funktioniert, steht und fällt mit der Kommunikation. Und die geht nicht nur vom Ausbilder in Deine Richtung, sondern auch von Dir zu allen anderen Personen. Aber was bedeutet das jetzt für Deinen Ausbildungsalltag?

Ohne klare und wertschätzende Kommunikation kannst Du im Betrieb nicht erfolgreich arbeiten. Ob auf der Baustelle, in der Werkstatt oder im Büro – ganz gleich, wo Du arbeitest, überall gibt es Absprachen, Feedback und gemeinsame Entscheidungen. Kennst Du Situationen, in denen Anweisungen unklar sind oder Kollegen aneinander vorbeireden? Damit Dir das nicht passiert, bekommst Du hier die wichtigsten Regeln und Tipps, um den Austausch zu verbessern.

Sprich klar und direkt aus, was Du meinst

Unklare Aussagen führen zu Missverständnissen. Sage also genau, was Du willst, statt unklare Andeutungen zu machen. Besonders wichtig ist das bei Arbeitsanweisungen: Stell Dir vor, jemand sagt zu Dir: „Hol mal das Werkzeug!“ – da weißt Du nicht genau, welches gemeint ist. Besser ist: „Kannst Du mir bitte den 13er-Schlüssel aus dem Werkzeugkasten holen?“

Höre aktiv zu und frage nach

Kommunikation ist keine Einbahnstraße. Durch gutes Zuhören zeigst Du Respekt. Achte auf den Tonfall und die Körpersprache und stelle Rückfragen, wenn Dir etwas unklar ist:

- Habe ich das richtig verstanden, dass ich die Maße nochmal prüfen soll?
- Ich nehme also als Nächstes den schwarzen Ordner und suche dann unter dem Reiter Z?
- Sie meinen, ich sollte mich bei Maya entschuldigen?

Achtung

Die Körpersprache spricht mit! Nicht nur Deine Worte zählen – Deine Gestik und Mimik beeinflussen, wie Deine Botschaft ankommt. Verschränkte Arme oder ein genervter Blick können ein bestimmtes Signal senden, das Du gar nicht so meinst. Achte darauf, offen und freundlich zu wirken, besonders in stressigen Situationen.



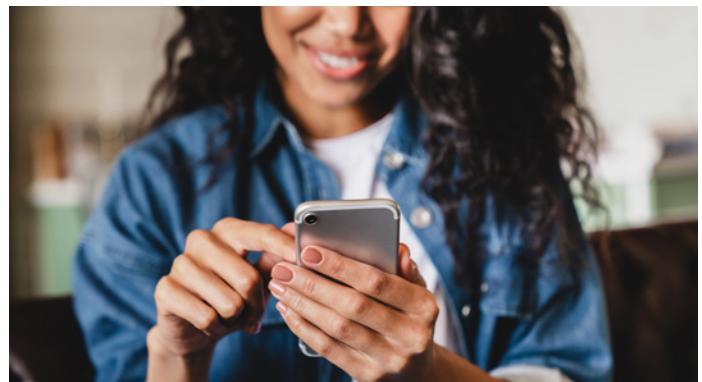
Durch Mimik und Gestik zeigst Du Dein Interesse an der Diskussion.

Bleibe sachlich – auch bei Konflikten

Es kann immer mal zu Meinungsverschiedenheiten kommen. Eine Aufgabe wurde nicht, wie besprochen, erledigt, und plötzlich gibt es Stress. Doch wenn jeder laut wird oder andere persönlich angreift, löst das keine Probleme. Zeig Dich selbstkritisch: „Mir ist aufgefallen, dass ich Aufgaben falsch bearbeite, wenn ich mir den Arbeitsauftrag nicht notiere. Ich würde mir das demnächst gerne aufschreiben.“ So trägst Du aktiv zu einer besseren Zusammenarbeit bei.

Nutze digitale Tools bewusst

In vielen Betrieben wird per Chat oder E-Mail kommuniziert. Dabei können Informationen an Einzelnen vorbeigehen, aufgrund der Menge an Nachrichten oder weil ein Empfänger vergessen wurde. Vielleicht hast Du auch schon erlebt, dass eine Nachricht falsch rüberkam oder für Verwirrung sorgte. Nicht alles lässt sich schriftlich klären!



Merkst Du, dass eine Nachricht zu Missverständnissen führt, sprich das Thema lieber direkt an – persönlich oder am Telefon.

Tipp

Lange Besprechungen, in denen viel geredet, aber wenig entschieden wird, kennst Du bestimmt. Viel effektiver sind kurze, gezielte Rücksprachen. Regelmäßige Fünf-Minuten-Updates helfen, Missverständnisse zu vermeiden, und sorgen dafür, dass Du genau erfährst, was zu tun ist.

Fazit

Kommunikation bedeutet mehr, als nur Worte auszutauschen. Höre aktiv zu und achte auf Deine Körpersprache. Wenn doch einmal etwas schiefläuft: Nachfragen, klären und gemeinsam eine Lösung finden – so funktioniert gute Kommunikation!

Gewusst wie: mit negativen Emotionen umgehen lernen

Jedem von uns schlagen manchmal negative Gefühle entgegen. Und jeder von uns fühlt sich mitunter schlecht, ist neidisch, ängstlich oder frustriert. Aber wie gehst Du am besten mit diesen Emotionen um, ohne dass sie Dein Arbeitsumfeld und Deine Motivation negativ beeinflussen? Hier ein paar Verhaltenstipps für Dich.

Es gibt Momente, in denen Du Dich benachteiligt oder ungerecht behandelt fühlst – sei es aufgrund der Leistungen eines Mit-Auszubildenden oder wegen einer besonders herausfordernden Aufgabe. Diese negativen Emotionen wie Neid und Frust können schnell Dein Wohlbefinden beeinträchtigen und sogar Deinen Ausbildungsaufalltag erschweren. Doch wie kannst Du solche Gefühle kontrollieren und daraus lernen? In diesem Artikel zeige ich Dir, wie Du negativ aufgeladene Emotionen entschärfen kannst, um Dich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Deine Motivation zu stärken.

Nutze Neid als Antrieb, besser zu werden

Neid entsteht z. B. in einer Situation, in der Du das Gefühl hast, dass jemand anderes mehr erreicht hat oder bessere Bedingungen hat als Du selbst. Zuerst einmal ist es wichtig, Neid als ein menschliches Gefühl anzuerkennen und nicht zu verurteilen. Jeder ist mal neidisch. Doch anstatt in Neid zu versinken, versuche, ihn als Antrieb zu nutzen. Frage Dich: Was genau bewundere ich an der anderen Person? Vielleicht gibt es Aspekte ihrer Arbeit oder ihres Verhaltens, die Du übernehmen und in Deinen Alltag integrieren könntest. So verwandelst Du Deinen Neid in Motivation und betrachtest die positiven Seiten des anderen als Inspiration.

Bist Du frustriert, frag Dich, warum

Frust entsteht oft, wenn Du das Gefühl hast, nicht voranzukommen oder mit Deinen Bemühungen nicht die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Anstatt den Frust weiter in Dir zu tragen, nutze ihn als Gelegenheit zur Selbstreflexion. Was genau hat Dich frustriert? Lag es an der Aufgabe selbst oder vielleicht an Deiner Herangehensweise? Oft hilft es, die Situation in Ruhe zu analysieren und Lösungen zu finden. So kannst Du Deine eigene Arbeitsweise verbessern und im nächsten Versuch erfolgreicher sein.

Tipp

Merkst Du, dass Dich negative Emotionen überwältigen, nimm Dir bewusst eine kurze Auszeit. Tiefes Atmen hilft Dir, den Kopf frei zu bekommen und einen Moment der Ruhe zu finden.

Richte den Fokus auf etwas Positives

Wenn Du Dich von Neid oder Frust überwältigen lässt, versuche, Deinen Fokus bewusst auf das Positive zu lenken. Denk an Deine eigenen Erfolge, die Du schon erreicht hast, und an die Fortschritte, die Du gemacht hast. Dies gibt Dir den nötigen Abstand, um negative Gedanken loszulassen. Setze Dir außerdem kleine erreich-

bare Ziele. Jedes Mal, wenn Du ein Ziel erreichst, stärkt das Dein Selbstbewusstsein und hilft Dir, den Frust hinter Dir zu lassen.

Tipp

Sei nicht zu streng mit Dir selbst. Jeder hat mal einen schlechten Tag oder fühlt sich ungerecht behandelt. Gib Dir selbst die Erlaubnis, Deine Emotionen zu fühlen, ohne Dich dafür abzuwerten.

Tausche Dich mit anderen aus

Manchmal hilft es, über Deine negativen Emotionen zu sprechen, um sie zu verarbeiten. Suche das Gespräch mit einer vertrauten Person, sei es ein Kollege, Mentor oder Freund. Oft stellt sich heraus, dass Du nicht allein bist mit Deinen Gefühlen. Der Austausch kann Dir helfen, eine neue Sichtweise zu gewinnen und die Situation in einem anderen Licht zu sehen. Vielleicht erhältst Du auch hilfreiche Ratschläge, wie Du mit Deinen Emotionen besser umgehen kannst. Leite das Gespräch zum Beispiel ein mit:

- *Darf ich Dir mal etwas erzählen? Ich bin echt ein wenig neidisch auf... weil ...*
- *Kann ich Dich mal etwas fragen? Wie gehst Du damit um, wenn ... Mich hat eine ähnliche Situation kürzlich so wütend gemacht, das war echt schwierig für mich.*

Achtung

Vermeide es, Deine destruktiven Emotionen an anderen Menschen auszulassen. Neid und Frust können dazu führen, dass Du Dich in Konkurrenz mit anderen begibst, was oft zu unnötigen Konflikten führt. Stattdessen solltest Du Deine Energie in Lösungen und persönliche Weiterentwicklung investieren.

Fazit

Negative Emotionen wie Neid und Frust sind völlig normal, es kommt darauf an, wie Du mit ihnen umgehst. Statt Dich von ihnen überwältigen zu lassen, kannst Du sie als Antrieb und Chance zur Weiterentwicklung nutzen. Denke daran, dass Du die Kontrolle über Deine Emotionen hast und dass Deine Reaktion darauf oft den Unterschied zwischen Frust und Erfolg ausmacht. Indem Du Deine destruktiven Emotionen entschärfst, kannst Du Deine innere Ruhe wiederfinden und motiviert Deine Ausbildung genießen.



IHRE SERVICES ALS LESER:



FRAGEN AN DIE REDAKTION

Sie haben noch Fragen?
Unsere Rechtsanwälte und Redakteure
helfen Ihnen:

berufsausbildermagazin@vnr.de



KUNDENSERVICE

Sie haben Fragen rund um Ihr Abonnement
von „Das Berufsausbilder-Magazin“?

Telefon: 0228 9550 160
E-Mail: kundenservice@personalwissen.de



ONLINEBEREICH

Sie haben Zugriff auf den umfangreichen Onlinebereich

1. Aktuelle Beiträge

Bleiben Sie stets auf dem neuesten Stand und verpassen Sie keine wichtigen Änderungen.

2. Arbeitshilfen und Checklisten

Arbeiten Sie effektiver und schneller mit praktischen Vorlagen und Tools.

3. Ausgabenarchiv durchstöbern

Nutzen Sie auch heute noch wertvolle Informationen aus früheren Ausgaben.

So einfach geht es:

Registrieren Sie sich für den Onlinebereich unter

www.personalwissen.de/login



PERSONALWISSEN