



Inhaltsverzeichnis

1 Endlich geht's los! Der Start in die Ausbildung	9
Gut ankommen am ersten Tag	10
Umzug für die Ausbildung: die erste eigene Wohnung	14
Probezeit: So kommen Sie gut durch die ersten Monate	16
2 Gewusst wie: Lernen und Prüfung	23
Dual und geregelt: die staatlich anerkannte Berufsausbildung	24
Lernen leicht gemacht	32
Der Wissens-Check für Ihre Allgemeinbildung	40
Jetzt wird's ernst! Die Zwischen- und Abschlussprüfung	51
3 Sozial und kompetent! Persönliche Stärken entwickeln	71
Wer bin ich und was kann ich: persönliche Stärken	72
Ich schaff das! Selbstsicherheit gewinnen	78
Einer für alle, alle für einen: Teamwork bringt Sie weiter	87
Immer zur Arbeit aufgelegt: sich selbst motivieren	95
Aus Fehlern lernen: mit Kritik richtig umgehen	101
Der Ton macht die Musik: gute Umgangsformen pflegen	105
4 No Problem? Mit Krisen fertig werden	113
Ständig pleite: wenn man sein Geld nicht mehr im Griff hat	114
Mobbing: wenn aus Konflikten Psychoterror wird	121
Achtung Suchtgefahr: wenn Drogen und Internet gefährlich werden	125
Das kotzt mich an: wenn Essen ein Problem ist	128
Verletzt werden und sich selbst verletzen: wenn die Seele weint	130
5 Nach der Ausbildung: Kurs auf Karriere	133
Doppelt genäht hält besser: mit Zusatzqualifikationen punkten	134
Prüfung bestanden: Wie geht's weiter?	140
6 Anhang	147
Lösungen	147
Inhalt CD-ROM	149