



„Ich hab gelernt, nicht ständig an meinen Klamotten rumzuzupfen“

Jessica Feil, 20 Jahre

„Ich wurde auf Fehler hingewiesen und konnte viele gleich beheben“

Franziska Schwarzkopf, 18 Jahre



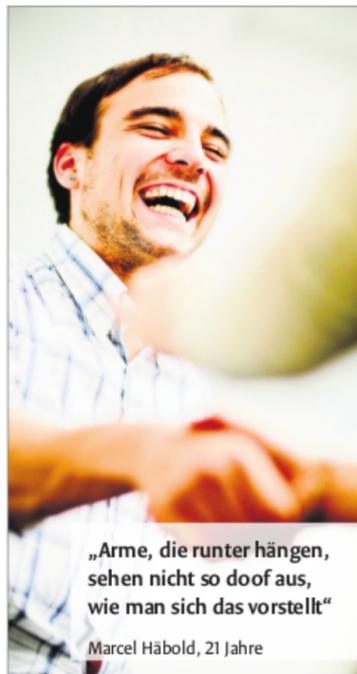
„Mit der Körpersprache sagt man viel mehr als man denkt“

Fatih Belen, 22 Jahre



„Ich weiß jetzt, dass es sinnvoll ist, jede Aufgabe gut gelaunt zu erledigen“

Nicole Koch, 19 Jahre



„Arme, die runter hängen, sehen nicht so doof aus, wie man sich das vorstellt“

Marcel Häbold, 21 Jahre



„Durch die praktischen Übungen hab ich viel mitgenommen“

Maria Spataro, 20 Jahre



„Ich werde nun meine Gestik und Mimik bewusster einsetzen“

Lena Gebler, 20 Jahre

Die Azubis aus unserem Projekt zett beim Workshop im Pressehaus Stuttgart: Verhaltensweisen, die im Berufsleben eine große Rolle spielen, kann man üben

Fotos: Leif Piechowski

Still zu stehen ist nicht einfach – aber wirkungsvoll!

Wie sieben zett-Azubis für ihren Alltag im Betrieb fit gemacht werden

Den eigenen Namen sagen, jemandem die Hände schütteln oder einfach nur zuhören. Eigentlich alltägliche Handlungen. Im Azubi-Training lernt man darauf zu achten, auch diese bewusst und zielorientiert einzusetzen.

VON ALMUT SIEFERT

STUTT GART. Sich vor eine Gruppe Menschen stellen und dabei selbstsicher und locker rüberkommen – das schaffen die wenigsten auf Anhieb. Auch Jessica Feil, Nicole Koch, Franziska Schwarzkopf und Fatih Belen, den Azubis vor der Dekra Automobil GmbH und Lena Gebler, Maria Spataro und Marcel Häbold, den Azubis der SWMH Service GmbH, fällt das am Anfang des Azubi-Trainings am Dienstag im Stuttgarter Pressehaus sichtlich schwer. Doch mit den richtigen Tipps klappt das schnell.

Lektion 1: Vorstellen

Als erstes soll jeder nach vorne kommen und seinen Namen sagen. Was dabei alles beachtet werden muss, konnte sich vorher keiner der sieben Azubis vorstellen: Laut, langsam und deutlich sprechen. Blickkontakt mit den

Zuhörern aufnehmen. Fest auf beiden Beinen stehen und die Hände locker am Körper hängen lassen. Das ist das Schwerste für die meisten. „Ich fühl mich so total unwohl, gar nicht natürlich“, sagt Lena Gebler. Was sie nicht sieht: Die 20-Jährige wirkt durch diese Haltung sofort selbstsicherer, kompetenter und kraftvoller. „Es auszuhalten, still zu stehen, katapultiert einen in der Ausstrahlung direkt eine Stufe nach oben“, sagt Claudia Schimkowski, eine der beiden Trainerinnen der Akademie für Geschäftserfolg, die das Azubi-Training geleitet haben.

Lektion 2: Händeschütteln

Jeder hat es schon gemacht – und sich dabei nicht viel gedacht. Doch: „Der angemessene Händedruck ist gar nicht so einfach“, wie Trainerin Heike Frank-Ostarhild erklärt. Wie fest wird gedrückt, wie lange geschüttelt, und wer spricht eigentlich zuerst? „Wenn der andere nichts Negatives merkt, dann war es gut“, sagt Frank-Ostarhild. Aber so ein Feedback bekommt man im normalen Leben nicht. Hier beim Training kann man ausprobieren. Nicole Koch und Jessica Feil geben sich zunächst sehr zaghaft die Hand. „Sie sollen nicht nett wirken, sondern kraftvoll und kompetent“, so der Rat der Expertinnen. Und nach ein paar Versuchen

weicht das schüchterne Händchenhalten einem ausdrucksstarken Händedruck.

Lektion 3: Zuhören

Genau so wichtig, wie das richtige Sprechen, ist das richtige Zuhören. Die Aufgabe: Sich in Zweier-Gruppen gegenseitig eine Geschichte erzählen. Der eine spricht, der andere hört zu. Wichtig bei dieser Übung: Der andere hört wirklich zu. Er schweift nicht gedanklich ab, bleibt aufmerksam bei seinem Gegenüber. Zwei Minuten lang. Und es ist schwer, beim Bericht über die vergangene Reise nicht an den eigenen Urlaub zu denken. Bei der Erwähnung des Weihnachtsmarktes nicht die Geschenke-Einkäufe der kommenden Woche zu planen. Einfach nur zuzuhören. Sich klar zu werden, wie man oft unbewusst abdriftet und die Aufmerksamkeit verliert. „Es war komisch, nichts zu sagen“, findet Franziska Schwarzkopf. „Wer den anderen unterbricht, schweift bereits ab und folgt seinen eigenen Gedanken“, erklärt Claudia Schimkowski.

Am Ende des Trainings steht die Abschlussrunde. Alle sieben Azubis treten einzeln und selbstsicher vor den Rest der Gruppe. Sie fassen das Gelernte kurz und knapp zusammen: Laut, deutlich – kompetent.

Hintergrund

Zett – die Azubi-Initiative der Stuttgarter Nachrichten

Der Hintergrund: Studien belegen, dass regelmäßiges Zeitunglesen nicht nur die Medien- und Sprachkompetenz fördert, sondern auch die Allgemeinbildung verbessert. Die tägliche Zeitungslektüre ist daher für den persönlichen Entwicklungsprozess junger Menschen sehr förderlich. Im Rahmen von zett stellen Unternehmen ihren Auszubildenden ein Jahr lang ein Abonnement der Stuttgarter Nachrichten zur Verfügung.



Die Bestandteile: Begleitet wird das Projekt durch ein 14-tägiges Online-Quiz und zahlreiche Veranstaltungen für die Auszubildenden. Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, die Redaktion zu besuchen und an der Konferenz und einer Führung durch die Druckerei teilzunehmen. In Workshops können sie die Wirkung von Körpersprache und das richtige Auftreten im Berufsleben lernen und trainieren. Außerdem können zett-Teilnehmer Redakteure zu Terminen begleiten.

Die Unternehmen: Unternehmen profitieren neben einer zusätzlichen Qualifizierung ihrer Auszubildenden auch von der redaktionellen Berichterstattung zur Azubi-Initiative. Die Teilnahme: Das Projekt richtet sich an Ausbildungsbetriebe in der Region Stuttgart und ist für alle Ausbildungszweige geeignet. Interessierte Unternehmen wenden sich an Elke Janku, Tel. 07 11 / 72 05 - 71 02 oder zett@stn.zgs.de. Weitere Informationen unter www.stuttgarter-nachrichten.de/zett.