

## Vorbereitung

- Eine gute Vorbereitung ist mehr als der halbe Erfolg und verhilft dir zur Sicherheit.
- Zeiträumen 3 Minuten ggf. 5 Minuten. Verschiedene Versionen sind gefragt.
- Bereite eine Lang- und Kurzversion vor. Üben ist sehr wichtig! Übe allein vor dem Spiegel, übe mit Mitschülern, Freunden, Familie, vor unterschiedlichen Beobachtern ... übe so lange bis du dich sicher fühlst und es dir Freude macht.
- Lerne nicht auswendig. Merke dir die Stichpunkte, die du sagen willst, in der richtigen Reihenfolge.
- Lass dir ein Feedback über deine Inhalte und deine Wirkung geben.  
Sind Inhalte und Wortwahl aussagekräftig und dir entsprechend?  
Sind Sprechgeschwindigkeit, Aussprache, Blickkontakt und Körperhaltung und -bewegung passend?  
Unterstreichen Gestik und Mimik deine Inhalte und wirkst du entsprechend natürlich?  
Hältst du den Zeiträumen ein? Stelle dich auf eher kürzer als länger ein.
- Notiere positive und negative Wahrnehmungen deiner Feedbackgeber.  
So kannst du daran arbeiten, deine Wirkung, dein Auftreten, deine Inhalte zu optimieren.
- Wiederhole nicht deinen Lebenslauf, das kann jeder nachlesen.
- Es geht darum, dich in kürzester Zeit persönlich darzustellen:  
„Wer bin ich und was kann ich?“, und „Warum habe ich mich beworben?“

## Wer bin ich und was kann ich

- mein Name ist, Vor- und Zuname. Ich bin XY Jahre alt. Alternative: Ich bin ...
- Was ist interessant aus Schule und Praktikum für den Zuhörer?
- Was ist wichtig, über dich zu wissen?
- Was unterscheidet dich von anderen?
- Erzähle zusammenhängend anhand von zwei bis drei Highlights, mit dem Hintergrund, warum genau das so wichtig für dich war und ist und welchen Zusammenhang mit Deiner Berufswahl du siehst.

freie Rede,  
heiter, kreativ,  
authentisch ...

## Warum habe ich mich beworben

- Warum genau bist du geeignet für diesen Beruf?  
(z.B. Erfahrung/Erfolg aus Hobby, Schule, Praktikum usw. – Bezug auf die Anforderungen des Ausbildungsberufes und die Stellenausschreibung der Firma)
- Warum genau möchtest du die Ausbildung in dieser Firma absolvieren?  
(z.B. Wissen aus Internet, Erfahrung aus Praktikum, usw.)

## Am Ende

- bedanke dich fürs Zuhören und biete an, gerne weitere Fragen zu beantworten.