

Marie Dorn

Azubi- Überlebensguide

100 Hacks für deinen ersten Job - von
peinlichen Fragen bis Chef-Check | Die
besten Life-Hacks für deinen Start in den
Arbeitsalltag

Copyright 2025

1. Auflage Juli 2025

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht
gestattet.

Das Werk, einschliesslich seiner Teile, ist
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung
ist ohne Zustimmung des Verlages und des
Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für
die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung
und öffentliche Zugänglichmachung.

Deutschsprachige Erstausgabe Juni 2025

Copyright © Marie Dorn

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im echten Leben – und in deinem neuen Lieblingsbuch _____	6
First Day Survival – Wie du den ersten Tag überlebst und dabei cool bleibst _____	8
Kollegen, Chefs & Büro-Diplomatie _____	20
Arbeits-Skills & Chaos-Management - Wie du produktiv wirst, ohne dich zu verlieren _____	30
Reden, Hören, Überzeugen - Kommunikation, die wirkt – auch wenn's unangenehm wird _____	40
Stress & Feierabend-Balance _____	50
Kohle, Konto & Finanz-First-Aid - Geld verstehen, ohne Finanzgefasel _____	61
Du wächst da rein! - Selbstvertrauen, Ziele & kleine Krisen mutig meistern _____	72
Lernen mit System (und ohne Langeweile) - Berufsschule, Prüfungen & Skills, die dich wirklich weiterbringen _____	81
Zukunfts-Check & Karrierekompass- Was nach der Ausbildung kommt – und wie du den Weg findest _____	90
Dein Notfall-Kapitel - Wenn's plötzlich kracht: Hilfe bei Chaos, Krankheit & Kunden _____	99
Bonus: _____	109
Haftungsausschluss _____	110
Impressum _____	110

Willkommen im echten Leben – und in deinem neuen Lieblingsbuch

Du hältst gerade kein Lehrbuch in der Hand. Kein Schulheft. Kein Azubi-Handbuch mit Floskeln, Paragraphen und bleierner Langeweile.

Du hältst ein Survival-Guide in der Hand. Für dich. Für deinen Start ins Arbeitsleben. Für das echte Leben zwischen Kollegenkaffee, Kantinenstress, Kundensituationen und diesem Moment, wenn du in der Umkleidekabine stehst und dich fragst: „Und jetzt?“

Dieses Buch gibt dir keine stumpfen Regeln an die Hand. Sondern ehrliche, lebensnahe, erprobte Hacks, die wirklich helfen. Kein lehrerhafter Zeigefinger, sondern klare Sätze, direkte Tipps und ein gutes Gefühl.

Weil hier jemand geschrieben hat, der weiß, wie sich der erste Job anfühlt. Der weiß, wie überfordernd, aufregend, anstrengend und manchmal einfach komplett verrückt das alles sein kann. Und der weiß, wie sehr man sich in solchen Momenten jemanden wünscht, der sagt: „Ey, das ist normal. Du packst das.“

Dieses Buch schenkt dir kein Wissen, es schenkt dir Sicherheit.

Jeder Hack ist wie ein älterer Azubi, der dich zur Seite nimmt, kurz einen Witz macht und dir dann zeigt, wie's geht. Ohne Blabla. Ohne Fachchinesisch. Aber mit Respekt für deinen Weg.

Du wirst darin Tipps finden, wie du mit Chefs klarkommst, wie du deine Pausen überlebst, wie du mit der ersten Gehaltsabrechnung nicht direkt weinend zur Bank rennst und wie du bei peinlichen Momenten nicht im Boden versinkst, sondern drüber lachen kannst.

Du findest Hacks für den Kopf, für den Alltag, fürs Herz, für deinen Fortschritt. Ob du später durchstartest, dich hocharbeitest oder was ganz Eigenes auf die Beine stellst – dieses Buch hilft dir, loszugehen.

Und an alle, die dieses Buch verschenken: Danke. Im Ernst. Danke, dass ihr jemandem zeigt, dass er nicht allein ist auf diesem Weg. Dieses Buch ist nicht nur ein Geschenk zum Ausbildungsstart – es ist ein Begleiter, ein Mutmacher, ein kleiner Kompass in einer neuen Welt.

Also: Tief durchatmen, Seite aufschlagen, loslegen.

Du rockst das. Versprochen.



READY

First Day Survival – Wie du den ersten Tag überlebst und dabei cool bleibst

Du wachst zu früh auf. Kontrollierst nochmal deinen Wecker. Dein erster Tag in der Ausbildung. Vielleicht stehst du vor dem Spiegel und fragst dich, was du anziehen sollst. Nicht zu schick, nicht zu lässig. Und was, wenn du den Eingang nicht findest oder mitten im Betrieb plötzlich fragst, wo das Klo ist?

Keine Sorge. Niemand erwartet Perfektion. Aber: Einen Eindruck machst du auf jeden Fall – ob gewollt oder nicht. Und genau deshalb lohnt es sich, ein paar Tricks im Hinterkopf zu haben. Denn mit ein bisschen Vorbereitung fühlst du dich nicht nur sicherer, sondern kommst auch gleich sympathisch rüber.

HACK: Kleiderwahl mit Köpfchen

Zieh dich am ersten Tag so an, dass du dich wohlfühlst, aber gleichzeitig zeigst: Ich nehme das hier ernst. Wenn du den Dresscode nicht kennst, entscheide dich für neutral statt extravagant. Saubere Sneaker, ordentlicher Pulli, kein Partyshirt mit Totenkopf – fertig. Lieber dezent starten als im falschen Outfit auffallen.

Der erste Eindruck entsteht in Sekunden. Und Kleidung ist nun mal das Erste, was andere wahrnehmen. Du musst nicht aussehen wie ein Business-Profi – aber auch nicht wie gerade vom Festival zurück.

Du lernst in den ersten Stunden gefühlt zwanzig neue Menschen kennen. Alle werfen dir Namen an den Kopf, aber dein Gehirn läuft noch im Ladebalken-Modus. Die Empfangsdame mit dem knallroten Lippenstift hieß... vielleicht Sandra? Oder doch Stefanie? Und der Typ, der dir den Spind gezeigt hat, war das Marco oder Marvin?

In deinem Kopf rauscht es, aber du nickst höflich, tust so, als wäre

alles klar – und hoffst, dass du nicht ausgerechnet den Azubi-Betreuer mit „Ey du!“ ansprechen musst.

Es ist völlig normal, dass du dir nicht alle Namen auf Anhieb merkst. Aber du kannst einiges tun, damit es dir leichter fällt und das wirkt gleich viel aufmerksamer.

HACK: Wiederhol den Namen sofort

Wenn dir jemand vorgestellt wird, sag den Namen direkt nochmal laut. „Hi Tom, freut mich.“ oder „Ah, du bist also Lisa – cool, dich kennenzulernen.“ Das hilft deinem Gehirn enorm. Bonus-Tipp: Schreib dir am Ende des Tages auf, wer wer war und woran du die Person erkennst. Zum Beispiel: „Julia = blonde Haare, macht irgendwas mit Buchhaltung, saß links vom Kopierer.“

Du musst niemanden beeindrucken, indem du 15 Namen sofort auswendig weißt. Aber wenn du den von deiner direkten Ansprechperson sicher draufhast, hast du schon mehr getan als die meisten am ersten Tag.

Die Pause kommt schneller als gedacht. Du hast gerade erst verstanden, wie das Zeiterfassungssystem funktioniert, da steht schon jemand mit einer Brotdose neben dir. Ihr steht gemeinsam an einem dieser Stehtische, ein Brötchen in der einen, das Handy in der anderen Hand und dann: Stille. Du hörst das Schmatzen der Kollegen, das leise Piepen der Mikrowelle,



das Klappern von Geschirr. Du weißt, du solltest etwas sagen. Aber was?

Du schaust auf dein Essen, dann wieder kurz auf dein Gegenüber. Small Talk – dieser scheinbar einfache Alltagszauber – kann sich anfangs wie ein Drahtseilakt anfühlen. Du willst nicht langweilig wirken, aber auch nicht zu aufgedreht. Nicht neugierig, aber auch nicht desinteressiert. Und während du noch überlegst, ob „Na, auch schon lange dabei?“ eine doofe Frage ist, ist die Pause schon fast vorbei.

Hier ist die gute Nachricht: Du musst keine Oscar-reife Performance abliefern. Es geht nur darum, nicht komplett stumm zu wirken – und dafür gibt's ein paar einfache Tricks.

HACK: Small Talk ist wie Tischtennis – halte den Ball am Laufen

Denk nicht zu kompliziert. Statt dir Themen krampfhaft auszudenken, hör einfach zu und bleib beim Offensichtlichen: „Was hast du da Leckeren dabei?“ funktioniert oft besser als „Was denkst du über die aktuelle Wirtschaftslage?“ Frag nach dem Arbeitsweg („Fährst du mit dem Rad hierher?“), nach Tipps in der Kantine („Was ist hier essbar?“) oder ganz schlicht: „Wie lange bist du schon dabei?“

Das Ziel ist nicht, in fünf Minuten beste Freundschaften zu schließen, sondern kurz Interesse zu zeigen. Wenn du zuhörst und zwei, drei Rückfragen stellst, wirkst du offen – ohne dich zu verbiegen. Und wenn es mal nicht fließt, reicht ein ehrliches Lächeln und ein „Ich bin noch ein bisschen überwältigt vom ersten Tag“ – das versteht jeder.

Du bekommst deinen ersten Arbeitsauftrag. Jemand erklärt dir kurz, was zu tun ist – du verstehst einzelne Wörter, nickst aber trotzdem. Vielleicht liegt es an der lauten Umgebung, vielleicht redet die Person einfach verdammt schnell. Oder du willst nicht gleich als „die Neue“ oder „der Neue“ auffallen, der schon wieder nachfragt.

Innerlich hast du keinen Schimmer, was genau jetzt zu tun ist. „Einfach machen“ fühlt sich an wie ein Sprung ins kalte Wasser – und du weißt nicht mal, wo oben und unten ist.

Willkommen im echten Arbeitsalltag. Niemand kann beim ersten Mal alles richtig machen. Und niemand erwartet, dass du von selbst weißt, wie Dinge laufen, die dir noch nie jemand gezeigt hat.

HACK: Nachfragen ist nicht peinlich, sondern professionell

Wenn du etwas nicht verstanden hast, frag direkt nach. So ersparst du dir Stress, Fehler und unangenehme Situationen. Sag zum Beispiel: „Kannst du mir nochmal kurz zeigen, wie das geht?“ oder „Ich will’s lieber richtig machen – kannst du’s mir nochmal erklären?“

Die meisten freuen sich sogar über solche Nachfragen. Es zeigt, dass du aufmerksam bist und Verantwortung übernimmst. Viel schlimmer ist es, so zu tun, als wüsstest du alles – und dann geht etwas schief.

Noch ein Tipp: Mach dir Notizen. Egal ob du im Lager stehst, auf der Baustelle, im Verkaufsraum oder an Maschinen. Wenn dir jemand etwas erklärt, schreib es dir auf – in dein Handy, in eine Kladde oder ins Azubi-Heft. So behältst du den Überblick und zeigst gleichzeitig: Ich nehme das hier ernst.

Also: Kopf hoch, Fragen stellen, weitermachen. Genau so werden aus Neulingen Profis.

Du bist erst ein paar Stunden da, aber dir kommt es vor wie eine kleine Ewigkeit. Neue Gesichter, neue Abläufe, neue Begriffe – und dann noch diese ganzen Räume. Wo war noch mal das Lager? Und wo genau ist eigentlich der Aufenthaltsraum, von dem vorhin alle gesprochen haben? Du willst nicht fragen, weil du nicht dauernd wie der Neuling wirken willst. Aber du hast das Gefühl, dass du dich