

## Do's and Don'ts im Praktikum

Wie wichtig ein Praktikum ist, lesen Jobneulinge überall. Doch wie sie sich verhalten sollen, das wissen sie kaum.

### **Der erste Tag: Underdressed vs. overdressed?**

Im Zweifel ein bisschen schicker als gewöhnlich, rät die Autorin Nadine Nöhmaier („Praktikumsknigge“). Man fühlt sich wahrscheinlich wohler, wenn man ein Hemd trägt, obwohl alle anderen im T-Shirt herumlaufen, als umgekehrt.

### **Sich selbst vorstellen oder abwarten?**

Oft gibt eine Konferenz die Möglichkeit zur Vorstellungsrunde, manchmal wird man auch herumgeführt. Wenn das nicht der Fall ist, sollte man offen auf die Kollegen zugehen, sagt Stefan Rippler (Mitherausgeber „Praktikumsknigge“): „Nutze die Gelegenheit, indem du mit allen redest, dich vorstellst und sie nach ihrem Werdegang fragst.“

### **Beobachten oder Ärmel hochkrempeln?**

Zunächst beobachten und dann im richtigen Moment auf die Leute zu gehen, rät Rippler. Nicht ausgerechnet dann, wenn sowieso Stress herrscht, sondern zunächst erst einmal fragen, ob man kurz stören kann. „Vorsicht und Höflichkeit sind die Mutter der Porzellanbox.“ Außerdem sollte man den Betreuer fragen, was der Betrieb mit einem vorhat, sagt Nöhmaier.

### **Du oder Sie?**

„Im Zweifelsfall Siezen“, sagt Nadine Nöhmaier. Anderen sollte man nicht das Du anbieten: „Im Berufsleben gilt, dass der Ranghöhere das Duz-Angebot macht.“ Außerdem: Mit einem Lachen gesagt zu bekommen, dass sich alle duzen, ist ja schließlich besser, als konsterniert darauf hingewiesen zu werden, dass nicht so ein lockerer Umgangston herrscht.

### **Mitpraktikanten: Eher Konkurrent oder Kumpel?**

Nicht allzu viel Energie auf Konkurrenzverhalten vergeuden, sagt Nöhmaier. Besser: alle Kraft in das Projekt stecken. Gesunde Konkurrenz kann außerdem motivieren. Wenn die Mitpraktikanten die Ellenbogen ausfahren, fällt das auch anderen Kollegen auf – nämlich negativ.

### **Wie suche ich mir Aufgaben selbst?**

„Durch Mitdenken“, sagt Nöhmaier. Was machen die Kollegen? Wie könnte ich dazu beitragen, dass dieses und jenes Projekt noch besser ist? Wenn der Vorgesetzte keine Arbeit hat, dann einen anderen Kollegen fragen, ob er Unterstützung braucht.

### **Was tun in Meetings?**

Aufgeschlossen sein, aber nicht oberlehrerhaft, sagt Rippler. Während des Meetings Fragen notieren, die man hat. „Und Kollegen nicht ins Wort fallen – aber auch nicht stumm in der Ecke sitzen.“

### **Sekretärin oder der Chef: Wer ist wirklich wichtig für mich?**

„Wichtig sind alle“, sagt Nöhmaier. Primär natürlich der Chef – aber die Sekretärin habe ebenfalls eine Schlüsselrolle. „Sie bekommt mit, wenn eine Stelle frei wird, und gibt vielleicht Bescheid, wenn man sich gut mit ihr stellt.“ Als Praktikant sollte man möglichst mit allen in der Nähe auskommen, sagt Rippler – auch wenn nicht alle die besten Freunde werden. Wichtig sei die Akzeptanz bei den anderen: „Kollegen geben ihr Wissen nur weiter, wenn sie sich fair behandelt fühlen. Ansonsten läuft man Gefahr, dass sie einen auflaufen lassen.“ Ganz wichtig: „Grüßen sollte man wirklich jeden!“ Egal ob Pförtner, Postzusteller oder Abteilungsleiter.

### **Darf ich mitlästern?**

„Auch wenn Tratsch und Klatsch ab und an wichtig für die Karriere sein können: Bei einem Praktikum gibt es nur Nachteile“, warnt Rippler. Das könnte das Image stark ankratzen – und dann habe man bei diskreteren Kollegen keine Chance mehr.

Wie verabschiedet man sich elegant in den Feierabend?

Wenn der Praktikant fragt: „Kann ich noch jemandem helfen?“ und die Kollegen verneinen, dann sei es selbstverständlich okay, sich zu verabschieden, so Nöhmaier. Sollte es mal brennen, sollte man länger bleiben, sagt Rippler. Falls der eigene Schreibtisch leer ist und man sieht, dass die Kollegen rotieren, sollte man seine Hilfe anbieten.

### **Was tun, wenn ein Patzer passiert?**

Jeder macht Fehler, beruhigt Stefan Rippler und rät zum Beichten: „Fehler können unangenehm, peinlich oder teuer sein, aber jeden Faux-Pas zu vermeiden ist sehr anstrengend und wahrscheinlich erfolglos.“ Gerade beim Praktikum tragen Fehler zum Lernprozess bei. Man sollte versuchen, so wenig wie möglich falsch zu machen, indem man schon vorher Fehlerquellen ausfindig macht oder erfahrene Kollegen fragt.

### **Was bringe ich zum Ausstand mit?**

Auf keinen Fall Alkohol, warnt Rippler. Süßigkeiten oder Kuchen seien völlig ausreichend. „Eine Kleinigkeit genügt, die Geste zählt.“ Einladen sollte man die Kollegen, mit denen man zusammengearbeitet hat – am besten mit einer kleinen Rundmail. Je nach Unternehmenskultur könne man auch den Abteilungsleiter einladen.

*Buch-Tipp:*

*PraktikumsKnigge – der Leitfaden zum Berufseinstieg, 192 Seiten, Verlag clash  
Jugendkommunikation, 9,90 Euro*

zitiert nach „Unicum.de“, 10.9.2010