



heimerer   
Gemeinsam Zukunft bilden

**Dein Start bei Heimerer**

Wähle eine unserer zukunftssicheren Ausbildungen in der Pflege, der Therapie oder im Sozialwesen:

- Heilerziehungspfleger/-in
- Krankenpflegehelfer/-in
- Pflegefachmann/-frau
- Physiotherapeut/-in
- Podologe/-in
- Sozialassistent/-in

Heimerer Schulen  
Döbeln | doebeln@heimerer.de | 03431 6636-0  
Oschatz | oschatz@heimerer.de | 03435 9024-0  
www.heimerer.de #heimerer



# Zwischen Ausbildung, Studium und Talent

Wie Eltern ihre Kinder bei der **BERUFSWAHL** unterstützen können



Im Internet gibt es viele Beratungsangebote rund um die Berufswahl. Noch wichtiger ist es, Erfahrungen in Praktika oder Nebenjobs zu sammeln. Foto: DJD/www.klischee-frei.de/Lightfield Studios - stock.adobe.com

Bei der Frage, wie es nach der Schule weitergeht, stehen Jugendliche vor einer schwierigen Entscheidung: Sie können eine der etwa 460 betrieblichen oder schulischen Ausbildungen machen. Oder einen der rund 22.000 Studiengänge in Deutschland wählen. Bei der Wahl können Eltern helfen.

Um das eigene Kind bei der Berufswahl zu unterstützen, hilft es, das deutsche Ausbildungssystem zu kennen. Nach dem Schulabschluss haben Jugendliche drei Möglichkeiten, die jeweils gute Perspektiven bieten:

1. In einer betrieblichen Ausbildung arbeiten sie in einem Betrieb und lernen in der Berufsschule.
2. In einer schulischen Ausbil-

dung lernen sie in der Schule und machen daneben Praktika.

3. In einem Studium lernen sie an einer Universität oder Fachhochschule. Für manche Studiengänge ist nicht zwingend ein Abitur nötig. Auch ein Meistertitel oder viele Jahre Praxiserfahrung können oft ein Studium ermöglichen.

Ob eine Ausbildung oder ein Studium der richtige Weg ist, hängt davon ab, welchen Beruf ein Jugendliche später ausüben möchte. Doch welcher Beruf passt? Um das herauszufinden, denken Jugendliche und Eltern häufig zuerst daran, welche Berufe typisch weiblich oder männlich sind. „Dadurch schließen sie manche Berufe unbebewusst aus“, sagt Miguel Diaz, Leiter der Servicestelle der Initia-

tive Klischeefrei. Wichtiger als geschlechtliche Zuschreibungen sei der Blick auf individuelle Stärken und Fähigkeiten, ergänzt Diaz. „Ist eine junge Frau geschickt mit Werkzeug und kennt sich mit Autos aus, kann sie sich vielleicht in einem technischen Beruf wie Kfz-Mechatronikerin wiederfinden. Andersherum kann es sein, dass ein einfühlsamer junger Mann eine tolle Hebamme wird.“

Jugendliche, die in ihrer Berufsentscheidung unsicher sind, brauchen meist Hilfe von ihren Eltern. Tipps, wie das gelingt, gibt es unter klischee-frei.de/eltern. Dort finden Eltern auch Workshops und weitere Informationen über das deutsche Ausbildungssystem. Diaz empfiehlt, zunächst mit dem Kind

über dessen Interessen und Stärken zu sprechen. Mit diesen Infos kann man als nächstes etwa zum Berufsinformationszentrum der Bundesagentur für Arbeit gehen und sich dort kostenlos über Ausbildungen und Studiengänge informieren.

Um die Auswahl einzugrenzen, hilft es, Erfahrungen in Praktika oder Nebenjobs zu sammeln. Auch auf Berufsmessen und bei Schnuppertagen sowie dem Girls' Day und Boys' Day bekommen Jugendliche einen ersten Eindruck von möglichen Berufswegen. Miguel Diaz von der Initiative Klischeefrei ist sicher: „Junge Menschen, die Spaß in ihrem Beruf haben, sind langfristig erfolgreich – unabhängig von Geschlechterklischees.“

DJD



Zusteller (m/w/d) für die Gebiete:  
04703 Leisnig  
04703 Großpelsen  
04720 Bennewitz  
04720 Zaschwitz

Für die MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH suchen wir

## Zusteller (m/w/d) für den SachsenSonntag

Sie sind Azubi, Student, Rentner, arbeitssuchend oder interessiert an einem Zuverdienst neben Ihrem Job? Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

- Sie sind:
- mindestens 16 Jahre alt
  - zuverlässig und pünktlich

- Wir bieten Ihnen:
- Zustellgebiet in Wohnortnähe
  - sicheres und regelmäßiges Einkommen
  - eine Nebentätigkeit auf geringfügiger Basis
  - eigenverantwortliches Arbeiten und flexible Zeiteinteilung am Wochenende

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

- [www.lokalboten.de](http://www.lokalboten.de)
- [sofort.bewerben@lokalboten.de](mailto:sofort.bewerben@lokalboten.de)
- oder telefonisch unter 0341 2181 3270

MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH  
Druckereistr. 1, 04159 Leipzig



## Fünf Tipps gegen Stress im Arbeitsalltag

**BREMEN.** Nur noch dies und das erledigen, immer ansprechbar sein und dann auch noch Meetings: Viele Menschen leiden unter zermürbendem Stress im Job. Leider lässt sich der nicht immer vermeiden. Aber: Mit ein paar einfachen Strategien lässt er sich besser managen. Die Arbeitnehmerkammer Bremen gibt Tipps.

Der erste Tipp: Selbstgespräche führen. Die können in stressigen Situationen dabei helfen, einen Plan zu entwickeln, um die Gedanken etwas zu beruhigen und in eine übersichtlichere Struktur zu bringen. Ein kurzes „Jetzt mache ich erst einmal das und danach dann das andere“, verhindert, dass gefühlt alles

gleichzeitig passieren muss. Der zweite Tipp: Mini-Routinen einplanen. Gerade, wenn viel los ist, sind feste Pausen oft nicht möglich. Stattdessen sollten Arbeitnehmer Mini-Routinen planen, rät die Arbeitnehmerkammer. Eine solche Routine kann etwa sein, dass man zu jeder vollen Stunde ein wenig trinkt oder einen kleinen Snack isst.

Der dritte Tipp: Durchatmen. Gibt es gerade keine Zeit für eine Pause, kann auch ein kurzes Durchatmen zwischen Arbeitsaufgaben oder -schritten helfen. Zweimal tief einatmen, einmal in den Bauch, dann in die Brust, und wieder langsam ausatmen, rät die Arbeitnehmer-

kammer. Dadurch beruhigt sich das Nervensystem etwas. Alternativ hilft es auch, die Schultern zu senken, den Kiefer zu lockern und kurz in die Ferne zu schauen.

Der vierte Tipp: Dem Körper Stopp signalisieren. Verfällt man zu sehr in Hektik, macht das alles nur komplizierter. Deshalb lohnt es sich, in solchen Momenten zu fragen: Kann ich hier etwas Tempo herausnehmen? Vor allem in Situationen ohne Gefahr kann das dabei helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren. Zudem kann dem Körper auch physisch ein Stoppsignal gegeben werden. Dazu sollten Arbeitnehmer beide Füße fest auf den Boden stellen, die Hän-

de für ein paar Sekunden kräftig gegeneinanderdrücken und dann atmen, empfiehlt die Arbeitnehmerkammer.

Der fünfte Tipp: Nein sagen. Ebenso wichtig ist es aber auch, klare Grenzen zu setzen. Wenn man selbst gerade zu viel zu tun hat und dann von anderen nach Unterstützung gefragt wird, sollte mit Klarheit geantwortet werden. Das kann entweder einfach ein „Nein“ sein, oder alternativ etwas wie „Ich komme in ein paar Minuten“ oder „Das mache ich, wenn ich hier fertig bin“, so die Arbeitnehmerkammer. So staut sich kein zusätzlicher Stress durch Multitasking an, und gleichzeitig wird vermeiden, unkollegial zu wirken. **DPA**



### STELLENANGEBOTE

### WEITERE BERUFSFELDER

**Escort-Agentur** sucht Damen jeden Alters bei freier Zeiteinteilung und gutem Verdienst.  
☎ 0176 / 22152212

Verschiedenste Zielgruppen erreicht man hier treffsicher und typengerecht.

Quelle: AWA 2019



**LVZ**  
**DIE 5 WICHTIGSTEN THEMEN FÜR DEINE REGION**  
Als Newsletter morgens in deinem Postfach.

Hier anmelden 

Wissen, was Deutschland und die Region bewegt. LEIPZIGER VOLKSZEITUNG 

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

### HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

Wir suchen  **MMS** GmbH

**MONTEURE** (m/w/d)  
Vollzeit/Teilzeit  
Für die Installation von Heizkostenverteiler, Wasserzähler, Wärmemengenzähler und Rauchwarnmelder

Idealerweise sind Sie Klempner / Installateur und verfügen über Messdiensterfahrungen.

Schulungen und Einarbeitung sind selbstverständlich.  
Bewerbung bitte an: [Bewerbung@mms-kamenz.de](mailto:Bewerbung@mms-kamenz.de)