



# Dein Praktikumsfahrplan

*Ein Praktikum hilft dir bei deiner Berufswahl. Mache dir deshalb vor und nach deinem Praktikum Gedanken dazu. Halte deine Ideen schriftlich fest. Das unterstützt dich bei deiner Entscheidung für eine Ausbildung!*



## Station 1: Vor dem Praktikum

Welches Berufsfeld interessiert mich?

Welche Berufe möchte ich mir genauer ansehen?

Wie finde ich einen Praktikumsplatz?

Wie bewerbe ich mich für ein Praktikum?



## Station 2: Während des Praktikums

Welchen Beruf lerne ich kennen?

Wie gefällt mir der Beruf?

Fühle ich mich in dem Unternehmen wohl?



## Station 3: Nach dem Praktikum

Was habe ich gelernt?

Ist der Beruf für mich geeignet?

Warum passt der Beruf für mich? Warum nicht?

### Die Berufsberatung hilft dir weiter

Nach der Schule hast du die Möglichkeit, ein **Berufsorientierungspraktikum** zu absolvieren. Ob du gefördert wirst, erfährst du von deiner Berufsberatung:

[www.arbeitsagentur.de/kontakt](http://www.arbeitsagentur.de/kontakt)

Außerdem hilft dir die **Berufsberatung** oder die **Beratung für berufliche Rehabilitation und Teilhabe** bei allen Fragen zum Thema Praktikum oder Ausbildung weiter.

### Wo findest du einen Praktikumsplatz?

» Die Praktikumsuche der Bundesagentur für Arbeit und viele weitere Praktikumsbörsen in deiner Region findest du hier:

[www.arbeitsagentur.de/bildung/praktikum](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/praktikum)

» Suche in der **IHK-Lehrstellenbörse** auf [www.ihk-lehrstellenboerse.de](http://www.ihk-lehrstellenboerse.de) oder in der App.

» Auch über das **Lehrstellenradar** der **Handwerkskammern** kannst du online oder per App suchen:

[www.lehrstellen-radar.de](http://www.lehrstellen-radar.de).

### Im Praktikum Stärken entdecken

Im Praktikum findest du heraus, ob der Beruf zu deinen Stärken passt. Mehr über deine Stärken erfährst du mit den Tools **Gesucht – gefunden: ICH!** unter [gesucht-gefunden-ich.de](http://gesucht-gefunden-ich.de) und **Check-U** auf [check-u.de](http://check-u.de).



## Infos und Tipps zu den Stationen

**Tipp zu Station 1:**  
Mit der **Checkliste: Gut vorbereitet auf mein Praktikum** hast du alles gut im Blick. Die Checkliste und weitere Informationen rund ums Praktikum findest du auf [planet-beruf.de](https://planet-beruf.de) » **Welche Ausbildungen gibt es?** » **Praktikum** im Bereich „Tipps und Infos zu Praktika“. Du weißt schon, in welchem Beruf du ein Praktikum machen möchtest? Im BERUFENET der Bundesagentur für Arbeit findest du wichtige Infos: [berufenet.arbeitsagentur.de](https://berufenet.arbeitsagentur.de)

**Tipp zu Station 2:**  
Im Praktikum lernst du sicher Fachwörter kennen, die du vorher noch nicht gehört hast. Nutze das Tool **100Fachbegriffe** um herauszufinden, was diese Wörter bedeuten. Damit punktest du auch im Unternehmen: [100-fachbegriffe.de](https://100-fachbegriffe.de)

**Info zu Station 2:**  
Denke während deines Praktikums daran, dass du Rechte und Pflichten hast. Beispielsweise das Recht auf bestimmte Pausen- und Arbeitszeiten, aber zum Beispiel auch die Pflicht, das Unternehmen zu informieren, wenn du krank bist.

**Info zu Station 3:**  
Hat dir dein Praktikum bestätigt, dass dein Wunschberuf genau richtig für dich ist? Oder ist dir klar geworden: Dieser Beruf passt doch nicht zu dir, weil du ganz andere Vorstellungen hattest? Denke daran: Das Praktikum hat sich in jedem Fall gelohnt. Jetzt kannst du einen Beruf oder ein Berufsfeld entweder genau ins Auge fassen oder ausschließen.

**Gut zu wissen**  
Auch als Praktikant/in brauchst du zum Beispiel eine **Kranken- und eine Haftpflichtversicherung**. Ob und wie du während deines Praktikums versichert bist, hängt unter anderem davon ab, welche Art von Praktikum du machst, ob du bezahlt wirst und wie alt du bist. Kläre diese Fragen rechtzeitig vor Beginn deines Praktikums, etwa mit deiner Schule oder dem Praktikumsbetrieb. Erkundige dich auch bei deinen Eltern. Denn als Schüler/in unter 25 Jahren bist du normalerweise über die Familienversicherung deiner Eltern mitversichert und musst keine eigenen Beiträge zahlen.