

# 6.30 Uhr Aufwachen und Aufstehen

Gut geschlafen? Bin ich fit?

Meine Einstellung zum Arbeitstag und zum Lernen.

Körperpflege, Berufskleidung, Schuhe.



Du bist gerade aufgewacht und liegst noch in Deinem Bett. Gleich beginnt ein neuer Arbeitstag. Stell Dir diesen Tag vor, wie er für Dich gut und erfolgreich verläuft. Mal Dir – noch im Bett liegend – dazu Bilder in Deinem Kopf aus, wie gut und erfolgreich Du alles schaffen wirst und wie viel Unterstützung Du von Deinem Meister, den Leuten in Deinem Lehrbetrieb und auch von den Kunden erhältst. Ein Tag voller wichtiger Erfahrungen liegt vor Dir, die Dich reicher machen. Nutze Deinen Tag!

Wenn Du nun im Badezimmer stehst, duschst und Dich anziehst, dann denke dran: Dein Äußeres ist ein Spiegel Deines Inneren – wie außen, so innen! Alles hat eben seine Wirkung.



## Kommt immer gut!

- + Rechtzeitig aufstehen, ausreichend Zeit für Körperpflege und Frühstück vorsehen.
- + Gepflegte Zähne, angenehmer Geruch.
- + Zahnbürste und Zahnpasta für unterwegs mitnehmen, Zahnpflegekautschuk verwenden.
- + Berufskleidung in Ordnung halten.
- + Sich selbst darum kümmern, wenn die Berufskleidung des Lehrbetriebs nicht mehr in Ordnung ist, wegen sauberer und intakter Kleidung beim Chef nachfragen.

**Sprich mit Deinem Meister darüber!** ► + Saubere, funktionale und der (Außen-)Temperatur angepasste Berufskleidung beim Meister nachfragen, wenn sie nicht gestellt wird.

- + Bei hohen Temperaturen Kleidung zum Wechseln (T-Shirt), Einmal-Waschlappen zum Sich-zwischendurch-Frischmachen und Deo mitnehmen.

**Sprich mit Deinem Meister darüber!** ► + Schuhe sauber halten, ein zweites Paar immer saubere Schuhe für den Einsatz beim Kunden in bewohnten Räumen mitnehmen.

- + Sich rechtzeitig auf den Weg zum Ausbildungsbetrieb machen.
- + Discobesuche unter der Woche rechtzeitig beenden, nur Alkoholfreies trinken.

## Voll daneben!

- Zu spät aufstehen, in Hektik, hungrig („Nur Verlierer starten mit leerem Magen!“) und zu spät am Arbeitsplatz erscheinen.
- Ungepflegt zur Arbeit erscheinen: fettige Haare, Körpergeruch und Mundgeruch (Schweiß, Alkoholfahne vom Vorabend, Zigarettenrauch, Knoblauch).
- Extreme Frisuren, auffällig gefärbte Haare.
- Zottiger, ungepflegter Bart oder Haarzopf.
- Sichtbare Piercings und Tatoos.
- Schmutzige, ungepflegte Fingernägel und Hände.
- Zerrissene, schmutzige Berufskleidung oder Privatkleidung tragen.
- Mit schmutzigen Schuhen in den Arbeitstag starten.



Privatkleidung statt Berufskleidung setzt das Ansehen Deiner Arbeit herunter. Es ist erwiesen, dass Kunden Handwerkern in Berufskleidung weitaus größeres Vertrauen entgegenbringen und deren Arbeit hochwertiger einstufen.

# 7.30 Uhr Ankunft in der Firma

Deine Rolle als Lernender.  
Umgang mit Meister, Kollegen.  
Teamgeist.

