

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Praktikumsarten und -unarten</b>	<b>1</b>
1.1	Schnupperpraktikum	1
1.2	Schülerbetriebspraktikum	2
1.3	Fachpraktikum/Pflichtpraktikum/Praxissemester/ Famulatur (im medizinischen Bereich)	3
1.4	Freiwilliges Praktikum	4
1.5	Volontariat	4
1.6	Traineeship/Trainee	5
<b>2</b>	<b>Klasse statt Masse!</b>	<b>7</b>
2.1	Das oberste Gebot: Qualifizierte Praktika machen!	8
2.1.1	Aufgaben	8
2.1.2	Verantwortung	9
2.1.3	Dauer	9
2.1.4	Ansprechperson	9
2.1.5	Lohn	9
2.2	So machst du das Praktikum zum Erfolg: Interview mit Marcel Rütten	11
2.3	Wie viele Praktika tun gut?	14

## **X Inhaltsverzeichnis**

<b>3</b>	<b>Hier findest du dein Praktikum!</b>	19
3.1	„Vitamin B“ – Das Netzwerk	19
3.2	Printmedien	20
3.3	Internet	20
3.4	Professorenkontakte/Schwarzes Brett	21
3.5	Unternehmenswebsites	21
3.6	Praxisinitiativen und Career Center	22
3.7	Fachmessen	22
<b>4</b>	<b>Hier bin ich! Von der richtigen Eigenwerbung</b>	25
4.1	Vorab-Erkundigungen	25
4.2	Bewerben – Wann und wie?	26
4.2.1	Die Bewerbungsunterlagen	26
<b>5</b>	<b>Interview mit Moritz Rachner: Praktika in der Gesundheitsbranche</b>	43
<b>6</b>	<b>Das Vorstellungsgespräch</b>	47
6.1	Die Vorbereitung	48
6.2	Fragen und Antworten	48
6.3	Wer nicht fragt, bleibt dumm?	52
6.4	Weitere Do's and Dont's	53
6.5	Jacke wie Hose: Der Dresscode	54
6.6	Der Termin: Probleme und ihre Lösungen	55
6.6.1	Problem Geld	55
6.6.2	Du bist krank	55
6.6.3	Pünktlichkeit	56
6.6.4	Nervosität	56
6.6.5	Störungen reduzieren	56
<b>7</b>	<b>Wenn's nicht klappt</b>	59
<b>8</b>	<b>Wenn's klappt: Der Praktikumsvertrag</b>	61

<b>9</b>	<b>Interview: Praktikum bei der Bundeswehr</b>	<b>65</b>
<b>10</b>	<b>Bafög, Versicherungen, Steuern und Co.</b>	<b>69</b>
10.1	Bafög	69
10.2	Sozialversicherung	70
10.3	Krankenversicherung im Praktikum	71
	10.3.1 Familienversicherung	71
	10.3.2 Krankenversicherung im Praktikum: Wer übernimmt die Beiträge?	72
10.4	Steuern	72
<b>11</b>	<b>Rechte und Pflichten im Praktikum</b>	<b>73</b>
11.1	Die Vergütung	73
11.2	Der Urlaubsanspruch	73
11.3	Die Arbeitszeit	74
11.4	Das Praktikumszeugnis	74
11.5	Die Lern- und Sorgfaltspflicht	74
11.6	Kein Recht auf Übernahme in ein Arbeitsverhältnis	74
11.7	Praktikanten unter 18 Jahren	75
	11.7.1 Arbeitszeit (§ 8 JArbSchG)	75
	11.7.2 Ruhezeiten (§ 12 JArbSchG)	76
	11.7.3 Nachtarbeit (§ 14 JArbSchG)	76
<b>12</b>	<b>Der Countdown läuft: Kurz vor dem Praktikum</b>	<b>77</b>
12.1	Große Erwartungen und kleine Unsicherheiten	77
12.2	Immer mit der Ruhe: Der Abend davor	78
12.3	Die richtige Kleidung	79
<b>13</b>	<b>Der erste Tag im Praktikum</b>	<b>81</b>
13.1	A wie Ansprechpartner: die Betreuung	81
13.2	B wie Bildungsauftrag: der Praktikumsplan	83
13.3	C wie Computer: der Arbeitsplatz	85
13.4	Praktika im Home-Office	87

<b>14</b>	<b>Nächste Station: Praktikum bei der Deutschen Bahn</b>	<b>89</b>
<b>15</b>	<b>Richtig oder falsch? Der Knigge im Praktikum</b>	<b>93</b>
15.1	Die lieben Kollegen – alles Duzfreunde?	94
15.2	Wie man in den Wald grüßt ...	95
15.3	Gestatten, ich bin der Neue: Die richtige Vorstellung	95
15.4	Die Hand zum Gruße	96
15.5	Ask or Error	96
15.6	Aufmucken oder akzeptieren: Vom Umgang mit Kritik	97
15.7	Schleimen oder scharf kritisieren: Das richtige Selbstbewusstsein	97
15.8	Mahlzeit! Aber wann und wie lange?	98
15.9	Wer redet, fliegt: Das Ausplaudern von Interna	99
15.10	Schweigen ist Gold: Lästern tabu	100
15.11	Zigarette? Vom Recht auf nikotinfreie Luft am Arbeitsplatz	101
15.12	Privat unterwegs auf Social Media?	102
15.13	Urlaub und Krankheit	103
<b>16</b>	<b>Probleme und ihre Lösungen</b>	<b>105</b>
16.1	Rotieren statt Routine: Überforderung	105
16.2	Bleiben bis zum Umfallen	106
16.2.1	Die gesetzlichen Vorgaben	106
16.2.2	Die Vorgaben des Unternehmens	107
16.2.3	Und in der Realität	107
16.3	Löcher in die Wand starren: Leerlaufzeiten	109
16.4	Moderner Dreikampf: Kopieren, Kuschen, Kaffeekochen	111
16.5	Allein auf weiter Flur: Kein Ansprechpartner	113
16.6	Lieber ein Ende mit Schrecken: Praktikumsabbruch	113
<b>17</b>	<b>Jetzt gib't Klartext – das Abschlussgespräch</b>	<b>115</b>

<b>18</b>	<b>Praktikumsbericht</b>	117
<b>19</b>	<b>Praktikum bei der Stadtparkasse</b>	119
<b>20</b>	<b>Das Praktikumszeugnis</b>	123
20.1	Formale Anforderungen	124
20.2	Inhaltliche Anforderungen	124
20.3	Sag es durch die Blume – die Zeugnissprache	126
20.4	Vom „geselligen“ Praktikanten – unerlaubte Geheimcodes	128
20.5	Chance und Risiko – das Zeugnis selbst schreiben	131
<b>21</b>	<b>Verbunden bleiben – So hält der Firmenkontakt</b>	133
21.1	Firmeneigene Bindungsprogramme	134
21.2	Für Studenten: freie Mitarbeit, Werkstudententätigkeit. Diplomarbeit	134
21.3	Abitur, Studium – Praktikum	136
21.3.1	Regeln für den diplomierten Praktikanten	137
21.4	Feste Stelle	139
<b>22</b>	<b>Ab ins Ausland</b>	141
22.1	Praktikum im ARD-Studio New York: Wie Regina Schwab als Praktikantin auf den roten Teppich gelangte	141
22.2	Praktika in Österreich	144
22.2.1	Ferialpraktikum	144
22.2.2	Ferialjob	145
22.3	Praktika in der Schweiz	145
22.4	Praktika im Rest der Welt	146