

**FSD****BISTUM MÜNSTER**Freiwilliges Soziales Jahr
und Bundesfreiwilligendienst

Tipps für die ersten 100 Tage im Job und darüber hinaus

1. Gut einarbeiten und schnell integrieren

Versuche, dich aktiv in die Teamgemeinschaft zu integrieren und durch Eigeninitiative deine Einarbeitungszeit zu verkürzen. Das klingt vielleicht etwas komisch, aber es ist ein Unterschied, ob das als abstraktes und nicht näher bestimmtes Ziel in deinem Kopf herumschwirrt, oder ob du es dir bewusst vornimmst und gezielt daran arbeitest.

2. Aktiv alle Lernmöglichkeiten nutzen

Nutze die Chance, neue Lernfelder kennen zu lernen und für dich zu entdecken. Egal, ob es sich um Teambesprechungen oder um Gespräche mit deiner Praxisanleitung handelt. Sei so aufmerksam, wie es dir möglich ist; beobachte, welche Personen dich in deinem Lernprozess weiterbringen können. Sei aufmerksam und mache dir, wenn nötig, Notizen.

3. Fragen stellen

Frag´ nach – aus Interesse und um wirklich zu verstehen. Habe keine Angst, von dir aus Fragen zu stellen und den Dingen auf den Grund zu gehen. Erstens kannst du so viel schneller selbstständig arbeiten und viele Fehler vermeiden. Zweitens zeigst du so, dass du wirklich interessiert bist und die Initiative ergreifst, wenn dir etwas unklar ist.

4. Über den Tellerrand blicken

Interessiere dich auch für die Arbeit deiner Kolleg*innen. Rede mit ihnen, frage sie nach ihren Aufgaben und finde heraus, was sie machen und in welcher Beziehung das zu deinem Job steht. Erstens verstehst du dann Zusammenhänge viel besser und kannst deinen eigenen Beitrag zum Ganzen erkennen. Zweitens zeigst du, dass du dich für deine Kolleg*innen und die Arbeit interessierst.

5. Hilfsbereit sein

Zeige dich hilfsbereit. Natürlich sollst du in erster Linie lernen und deine eigenen Aufgaben gut erledigen. Gerade in der Einarbeitungsphase gibt es allerdings oft "Zwangspausen" (z.B. wenn du auf eine neue Aufgabe/Anleitung wartest), in denen du dann anderen Leuten unter die Arme greifen und ihnen bestimmte Aufgaben abnehmen kannst. Sei dir nicht zu schade für Routineaufgaben oder andere "banale" Tätigkeiten.

6. Um Feedback bitten

Ergreife die Initiative und frage nach, wie zufrieden man mit dir ist, was du bereits gut machst und was du verbessern solltest: Bei deinen Kolleg*innen, deiner Anleitung, deinem Chef oder deiner Chef-in.

7. Konstruktiv mit Fehlern umgehen

Gehe konstruktiv mit deinen Fehlern um – und lerne daraus. Fehler lassen sich gerade in der Einstiegsphase einfach nicht vermeiden. Von großer Bedeutung ist, dass du Fehler nicht unter den Tisch kehrst oder stillschweigend übergehst, sondern sie sofort zugibst und korrigierst.

**FSD****BISTUM MÜNSTER**Freiwilliges Soziales Jahr
und Bundesfreiwilligendienst

8. Das Bestehende respektieren

Es kann sein, dass dir einiges komisch vorkommt oder du bestimmte Dinge ganz anders anpacken würdest. Bitte lass dich dann nicht dazu verleiten, zu kritisieren oder in besserwisserischer Manier zu verkünden, wie viel besser es doch wäre, wenn... Es ist sehr wichtig, dass du erst mal zuhörst und nachfragst, um alles kennen und die Hintergründe verstehen zu lernen. Die Zeit für konstruktive Verbesserungsvorschläge kommt später.

9. Nutze die Methode der Visualisierung

Wenn du dich für eine Aufgabe motivieren willst, dann stell dir vor deinem geistigen Auge vor, wie du die Aufgabe mit Freude und Motivation erledigst. Male dir das mit bunten Farben aus und denke an den Moment, wenn du diese Aufgabe bewältigt hast – wie gut und erleichtert du dich dann fühlst und wie stolz du dann bist.

10. Achte auf deine inneren Programme

Rede dir auf keinen Fall ständig selbst ein, dass du dich z. B. "nicht konzentrieren kannst", oder dass du "diese Aufgabe nie bewältigen wirst". Mach dir stattdessen selbst Mut – „Ich schaffe das!“

11. Motivieren durch Belohnungen

Sehr viele Menschen lassen sich durch Belohnungen motivieren. Du auch? Dann nutze das! Stelle dir selbst Belohnungen für erfüllte Aufgaben in Aussicht – z. B. ein bestimmtes Buch, einen Kinobesuch, eine Massage oder ein paar Karten für ein Konzert. Such dir Sachen aus, die du wirklich gern hast oder tun würdest.

12. Schaffe dir, wenn es dir hilft, künstlichen Zeitdruck

Sehr viele Menschen lassen sich durch eine Deadline motivieren. Wenn der Termindruck größer wird, kannst du dich plötzlich ohne Probleme und ohne Hadern an die Arbeit machen.

13. Erstelle dir eine Aufgabenliste

Wenn wir unsere Arbeitsaufgaben überschauen können, fällt es uns viel leichter, überhaupt anzufangen. Erstelle dir deshalb einen Aufgabenplan oder eine „To-Do-Liste“ und nutze ggf. einen Kalender, um den Überblick über deine Termine und Aufgaben zu behalten.

14. Feiere dich!

Wir sind oft wenig motiviert, wenn wir nicht ausreichend Anerkennung bekommen. Nun ist es aber so, dass dir nicht immer jemand applaudiert, wenn du eine Aufgabe erfüllt hast. Damit du aber trotzdem motiviert bist, solltest du selbst deine Leistungen anerkennen und dich damit wertschätzen. Feiere dich ruhig mal, wenn du eine unangenehme oder große Aufgabe bewältigt hast. Lobe dich selbst. Genieße es, mit etwas fertig geworden zu sein. Wenn du deine erledigten Aufgaben so positiv beendest, wirst du das nächste Mal sicher viel mehr Lust haben, anzufangen. Du verbindest dann etwas Schönes damit.