

---

# Inhaltsverzeichnis

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Begriffswirrwarr: Traineearten und -unarten</b>  | <b>1</b>  |
| 1.1      | Klassisches Trainee-Programm  | 1         |
| 1.2      | Fachtrainee-Programme   | 2         |
| 1.3      | Das Trainee-Studium   | 3         |
| 1.4      | Das Trainee-Programm ist kein Volontariat   | 3         |
| 1.5      | Das Trainee-Programm ist kein Praktikum   | 4         |
| <b>2</b> | <b>Recht einfach: Rahmenbedingungen, Verträge und Co.</b>   | <b>7</b>  |
| 2.1      | Zwischen Premium-Praktikum und Freifahrtschein zur Führungskraft: Wie sieht ein karriereförderndes und faires Trainee-Programm aus? | 7         |
| 2.2      | Die Charta karrierefördernder & fairer Trainee-Programme  | 8         |
| 2.2.1    | Die fünf Qualitätskriterien für faire Trainee-Programme   | 9         |
| 2.2.2    | Expertengespräch mit Professor Weller, dem wissenschaftlichen Kopf hinter der Trainee-Auszeichnung                                  | 10        |
| 2.3      | Trainee-Programm im Mittelstand – Chance für Quereinsteiger   | 13        |
| 2.4      | Mentoren-Programme  | 14        |
| 2.5      | Der Trainee-Arbeitsvertrag  | 15        |
| <b>3</b> | <b>Das Trainee-Gehalt</b>   | <b>19</b> |
| <b>4</b> | <b>Was will ich eigentlich? Trainee-Programm als Orientierung</b>   | <b>23</b> |
| <b>5</b> | <b>Wer sucht, der findet</b>  | <b>25</b> |
| 5.1      | Mundpropaganda & Soziale Netzwerke  | 25        |
| 5.2      | Das persönliche Netzwerk  | 26        |
| 5.3      | Printmedien   | 26        |
| 5.4      | Internet  | 26        |
| 5.5      | Arbeitgeberbewertungsportal   | 27        |
| 5.6      | Branchenmedien  | 27        |
|          |   | IX        |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| 5.7      | Career Center und Uni-Initiativen .....                             | 27        |
| 5.8      | Der Trainee-Knigge .....  | 28        |
| 5.9      | Fachmessen .....  | 28        |
| <b>6</b> | <b>Türöffner zum Traumtrainee-Programm .....</b>                    | <b>35</b> |
| 6.1      | Bewerben – Wann und wie? Was erwarten Unternehmen<br>von mir? ..... | 35        |
| 6.2      | Das Schlüssel-Schloss-Prinzip .....                                 | 35        |
| 6.3      | Die richtige Vorbereitung .....                                     | 36        |
| 6.4      | Networking .....  | 37        |
| 6.5      | Die Bewerbungsunterlagen .....                                      | 37        |
| 6.5.1    | Das Anschreiben .....   | 38        |
| 6.5.2    | Der Lebenslauf .....  | 38        |
| 6.5.3    | Die Anlagen .....   | 39        |
| 6.5.4    | Versand per Post .....  | 40        |
| 6.5.5    | Versand per E-Mail .....  | 40        |
| 6.5.6    | Dateneingabe auf Firmen-Bewerbungshomepages .....                   | 40        |
| 6.5.7    | Was Personaler wollen: Soft Skills, Soft Skills, Soft Skills ..     | 41        |
| 6.6      | Das angemessene Verhalten während des Trainee-Programms ...         | 42        |
| 6.7      | Gute Online-Reputation erhöht die Jobchancen .....                  | 42        |
| 6.7.1    | Ego-Goolgen .....   | 43        |
| 6.7.2    | XING-Profil .....   | 43        |
| 6.7.3    | Unter eigenem Namen twittern .....                                  | 43        |
| 6.7.4    | Abschlussarbeit veröffentlichen .....                               | 44        |
| 6.7.5    | Eigene Homepage .....   | 44        |
| 6.7.6    | Eigenes Weblog .....  | 44        |
| 6.7.7    | Sich in virtuelle Fachkreise integrieren .....                      | 45        |
| 6.7.8    | Weitere Möglichkeiten .....   | 45        |
| 6.7.9    | Professionelle Hilfe .....  | 45        |
| 6.7.10   | Vorsorge ist besser als Nachsorge .....                             | 46        |
| 6.8      | Das Vorstellungsgespräch .....                                      | 46        |
| 6.8.1    | Die richtige Vorbereitung .....                                     | 46        |
| 6.8.2    | Wie Vertrauen kommuniziert wird .....                               | 47        |
| 6.8.3    | Erfolgreich die wichtigsten Fragen-Kategorien meistern ..           | 49        |
| 6.8.4    | Eigene Fragen im Vorstellungsgespräch .....                         | 51        |
| 6.8.5    | Die Gehaltsverhandlung .....  | 51        |
| 6.8.6    | Die Nachbereitung .....   | 52        |
| 6.8.7    | Wenn die Zusage kommt .....   | 53        |
| 6.8.8    | Wenn die Absage kommt .....   | 53        |
| 6.9      | Auswahlinstrument Assessment-Center .....                           | 54        |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| 6.9.1    | Auflistung verschiedener Soft Skills .....                      | 54        |
| 6.9.2    | Assessment-Center zur Überprüfung der Soft Skills .....         | 54        |
| 6.9.3    | Typische Aufgaben im Assessment-Center .....                    | 55        |
| <b>7</b> | <b>Richtig oder falsch? Der Trainee-Knigge</b> .....            | <b>63</b> |
| 7.1      | Der erste Tag: Erfolgreich meistern .....                       | 63        |
| 7.1.1    | Wann soll ich erscheinen? .....                                 | 63        |
| 7.1.2    | Was soll ich bloß anziehen? .....                               | 64        |
| 7.1.3    | Namen über Namen: Die Vorstellungsrunde .....                   | 64        |
| 7.1.4    | Kurze Ansprache vor den Kollegen .....                          | 65        |
| 7.1.5    | Erst googlen, dann fragen .....                                 | 65        |
| 7.1.6    | Mittagspause und Feierabend .....                               | 66        |
| 7.1.7    | Krank am ersten Tag? .....                                      | 67        |
| 7.1.8    | Zum Einstand ein Ständchen .....                                | 67        |
| 7.1.9    | „Hallo, ich bin der Neue“ .....                                 | 67        |
| 7.2      | Die lieben Kollegen: Alles Duzfreunde? .....                    | 68        |
| 7.3      | Wie man ins Büro grüßt ... ..                                   | 68        |
| 7.4      | Karriere-Faktor Kaffeeküche .....                               | 69        |
| 7.5      | Rein in die Meetings .....                                      | 69        |
| 7.6      | Mahlzeit! Aber wie lange? .....                                 | 70        |
| 7.7      | Der kleine Tischmanieren-Knigge .....                           | 71        |
| 7.8      | Interna: Wer redet, fliegt! .....                               | 71        |
| 7.9      | Schweigen ist Gold, Lästern tabu! .....                         | 72        |
| 7.10     | Kritik: Aufmucken oder Akzeptieren? .....                       | 72        |
| 7.11     | Privat surfen und telefonieren .....                            | 74        |
| 7.12     | Trainee-Betreuer, Mentoren & Chefs – Ich Boss, du nichts? ..... | 74        |
| 7.13     | Das firmenintern Vitamin B .....                                | 76        |
| 7.14     | Verliebt, verlobt, verheiratet .....                            | 76        |
| 7.15     | Probleme und ihre Lösungen & Herausforderungen .....            | 77        |
| 7.15.1   | Fehler: vertuschen oder beichten? .....                         | 77        |
| 7.15.2   | Trainee-Dreikampf: kuschen, kopieren, kaffeekochen ..           | 78        |
| 7.15.3   | Bleiben bis zum Umfallen .....                                  | 79        |
| 7.15.4   | Keine Spielchen! .....  | 79        |
| 7.15.5   | Mission Impossible: Abbruch? .....                              | 81        |
| 7.16     | Nach dem Trainee-Programm ist vor dem Job .....                 | 81        |
| 7.17     | Der letzte Tag als Trainee .....                                | 83        |
| <b>8</b> | <b>Das Trainee-Zeugnis</b> .....                                | <b>85</b> |
| 8.1      | Anspruch auf Zeugniserteilung .....                             | 85        |
| 8.2      | Die Tätigkeitsbeschreibung .....                                | 86        |
| 8.3      | Die Leistungsbeurteilung .....                                  | 86        |

---

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| 8.4       | Beurteilen des Sozialverhaltens .....     | 87         |
| 8.5       | Schlussformulierung .....                 | 87         |
| 8.6       | Thematische Tabus im Arbeitszeugnis ..... | 88         |
| <b>9</b>  | <b>Personaler-Interviews</b> .....        | <b>89</b>  |
| 9.1       | Junghenrich AG .....                      | 89         |
| 9.2       | PwC .....                                 | 92         |
| 9.3       | Generali Gruppe .....                     | 96         |
| 9.4       | Mindsquare .....                          | 99         |
| 9.5       | Tchibo .....                              | 102        |
| 9.6       | Novartis .....                            | 104        |
| <b>10</b> | <b>Trainee-Interviews</b> .....           | <b>107</b> |
| 10.1      | Beiersdorf .....                          | 107        |
| 10.2      | Nestlé Deutschland AG .....               | 110        |
| 10.3      | Deutsche Telekom AG .....                 | 112        |
| 10.4      | Volkswagen .....                          | 115        |
| 10.5      | Vodafone .....                            | 118        |
| 10.6      | SHOEPASSION.com .....                     | 122        |
|           | <b>Firmenregister</b> .....               | <b>125</b> |
|           | <b>Internet-Links-Register</b> .....      | <b>163</b> |
|           | <b>Weiterführende Literatur</b> .....     | <b>165</b> |



<http://www.springer.com/978-3-658-01798-9>

Trainee-Knigge

Der Ratgeber für den erfolgreichen Karriere-Start

Woischwill, B.; große Klönne, L. - Rippler, S. (Hrsg.)

2013, XII, 165 S. 16 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-01798-9