

„Fit for Job“ - Tipps zur stressfreien Ausbildungssuche

Achte auf dich und deine Gesundheit!

Ernähre dich gesund und denke an ausreichende Bewegung.



Rede mit deinen Freunde*innen und deiner Familie!

Hole dir Unterstützung bei deinem Vorhaben und denke an deine Stärken.



Beschäftige dich zwischendurch mit anderen Themen!

Gönn dir Pausen zum Abschalten, sieh dir z. B. einen lustigen Film an oder lies ein Buch. Wie wäre es mit einer neuen Frisur oder einem neuen Hobby?



Mach dir deinen Plan!

Gestalte deinen Tagesablauf: Wann du aufstehst, isst, mit Freunden telefonierst, spazieren gehst und von wann bis wann du am Handy zockst.



Denke an Alternativen!

Halte nicht nur an einem Plan fest, sondern überlege dir wie du vorankommst.



Melde dich bei der Jugendberatung der Jugendberufsagentur!

Wenn du Unterstützung benötigst, mit jemandem reden möchtest oder andere Probleme hast, dann melde dich bei uns (anonym & vertraulich): 0631 - 37091260

