

Der kleine EQ-Praktikumsguide

Hallo lieber Interessent (m/w/d),

du hast Interesse an einem EQ-Praktikum? Dann bist du hier genau richtig 😊!
Nachfolgend stellen wir dir deine Möglichkeiten vor und geben dir einige Tipps zum EQ-Praktikum. Das EQ-Praktikum bietet dir in der Regel eine tolle Möglichkeit zur Vorbereitung auf eine sich anschließende Berufsausbildung. Schritt für Schritt lernst du im Praktikum die betrieblichen Anforderungen kennen, die später in der Ausbildung auf dich zukommen. Momentan befindet sich der Ausbildungsmarkt in einer Situation, in der das Angebot an freien Ausbildungsplätzen größer als die Nachfrage ist. Du hast also, rein theoretisch betrachtet, gute Chancen auf ein EQ-Praktikum oder sogar noch auf einen Ausbildungsplatz mit Start 2026.

Die Bewerbung 😊

Die Bewerbung um einen EQ-Platz geht eigentlich genauso wie die Bewerbung um einem Ausbildungsplatz. Gerne kannst du vorab versuchen mit dem Betrieb zu telefonieren. Stelle dich deinem Ansprechpartner als Interessent für das EQ-Praktikum vor, frage den Platz an und erkundige dich darüber, wie du die weitere Bewerbung ausgestalten sollst. Eventuell vereinbart der betriebliche Ansprechpartner gleich einen Vorstellungstermin mit dir oder bittet dich, die Bewerbung schriftlich, mit den üblichen klassischen Bewerbungsunterlagen zu formulieren (z. Bsp. per Post, E-Mail oder Online).

Selbstverständlich kannst du auch dein Interesse für einen Ausbildungsstart im Startjahr 2026 bekunden. Das ist noch jederzeit möglich, wenn der Betrieb mit dir einen Vertrag begründen möchte. Schätze dich diesbezüglich aber gut ein. Ein EQ-Praktikum ist, einfach ausgedrückt, einfacher wie eine Ausbildung und gibt dir eine tolle Gelegenheit, langsam Schritt für Schritt die Anforderungen einer Ausbildung bzw. der Arbeitswelt kennenzulernen.

Richtiges Verhalten im EQ-Praktikum

Richtiges Verhalten ist in einem Betrieb generell etwas sehr Wichtiges. Das gilt für jede Art von Tätigkeit, egal ob Praktikum, Ausbildung oder Arbeit. Denn nur wenn sich alle Mitarbeiter eines Betriebes richtig verhalten, quasi eine Gemeinschaft bilden, kann der Betrieb optimal funktionieren und seine Produkte und Leistungen verkaufen.

Nachfolgend geben wir dir einige Tipps und Anregungen zum richtigen Verhalten – Nimm dir etwas Zeit, so dass du die nachfolgenden Ausführungen in Ruhe durchlesen kannst. Textpassagen, die du evtl. nicht auf Anhieb gleich verstehst, kannst du mit deinen Eltern oder Freunden besprechen – so bist du von Anfang an auf dem richtigen Weg zum Erfolg 😊.

Tipps und Anregungen:

1. Begegne deinen Kollegen und Vorgesetzten möglichst immer freundlich, zuvorkommend und hilfsbereit. Halte die sogenannte Etikette ein.
2. Grüße höflich – Morgens beispielsweise mit einem freundlich geäußerten „Guten Morgen“, Abends mit einem fröhlichen „Tschüss, bis morgen“.
3. Halte bezüglich der Anrede am besten erstmal grundlegend die „Sie-Form“ ein, außer wenn dir ein „Du“ angeboten wird.
4. Wenn du etwas nicht verstanden hast oder etwas wissen möchtest, stelle gerne deine Fragen. Das zeigt dein Interesse und gibt Auskunft über deine Motivation. Nur Mut, dadurch wirst du weiter an Wissen und Selbstvertrauen gewinnen. Achte dabei auf eine passende Gelegenheit oder erkundige dich, wann du deine Fragen stellen kannst. Manchmal stehen die Kollegen im Rahmen ihrer Arbeit mehr oder weniger stark unter Stressbelastung und Anspannung, dann ist es gut den passenden Moment abzuwarten.
5. Passe dich bezüglich deiner Kleidung und deiner äußeren Erscheinung am besten den betrieblichen Gepflogenheiten (Soziale Normen) an und gebe deinen Kollegen und Vorgesetzten möglichst keine Gelegenheit, dass sich bei diesen Vorurteile aktivieren, die dich in ein negatives Bild rücken. Selbstverständlich musst bzw. sollst du dich nicht verbiegen, wie man so sagt, aber ein gutes bzw. ausreichendes Maß an Anpassung ist für den Erfolg in Arbeit, Beruf und Karriere wichtig. Vor allem in der Anfangszeit bis man durch seine Leistung und durch seine Persönlichkeit ein gutes Maß an Akzeptanz gewonnen hat. Teilweise kennst du ja sogenannte „soziale Erwartungen“ aus deiner Schulzeit, oder aus der Familie.
6. Verhalte dich stets im Sinne und in Anlehnung an die sogenannte betriebliche Ordnung. Die betriebliche Ordnung beinhaltet quasi alle Regeln, die es für einen Arbeitnehmer, aber auch für einen Praktikanten zu beachten gilt. Dein EQ-Betrieb wird dich über die betriebliche Ordnung informieren.

7. Halte die Pausenzeiten ein und melde dich bei Krankheit ordentlich und richtig krank (arbeitsunfähig). Achte auf die rechtzeitige und pünktliche Abgabe der sogenannten Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, die ein Arzt ausstellt. Achte auch auf die richtige Zustellweise. Der Betrieb wird dich über die Form, wie eine Krankmeldung zu tätigen ist, genau informieren. Es kann sein, dass diese per Post zu tätigen ist. In aller Regel muss man sich - und das gilt bereits ab dem ersten Krankheitstag - frühmorgens telefonisch im Personalbüro bis zu einer bestimmten Uhrzeit krankmelden. Die Einhaltung dieser Melderegeln sind beispielsweise für einen Arbeitnehmer wichtige Arbeitspflichten. Denn nur so kann der Betrieb Vertretungs- und Ersatzmaßnahmen einleiten und die Arbeit optimal organisieren.
8. Gehe motiviert und gewissenhaft an die Aufgaben und Arbeiten heran, die dir übertragen werden. Versuche dein Bestes zu geben. Aber keine Angst vor Fehlern – wir alle machen Fehler oder etwas nicht ganz optimal. Aus Fehlern kann man lernen und sich weiterentwickeln. In der Regel ist es gut und wichtig, dass du zu deinen Fehlern stehst und diese nicht „verleugnest“. Du bist ja Praktikant und bist quasi in Vorbereitung zu einer Ausbildung. Auch muss und kann man als Mensch nicht immer perfekt sein. Ist dir ein Fehler unterlaufen, solltest du also dazu stehen und eine eventuelle Kritik, die von Seiten der Kollegen oder Vorgesetzten kommt, positiv annehmen und prüfen. Signalisiere, dass du an dir arbeiten möchtest, so dass der Fehler zukünftig nicht mehr vorkommen wird. Wenn du das kannst, dann Glückwunsch – denn so zeigst du ein positives Verhaltensbild und bist auf dem richtigen Weg zu einer starken Persönlichkeit in Arbeit und Beruf 😊.
9. Stehe zu deinen Gefühlen wie z. Bsp. „Angst und Scham“, die dich, bzw. uns Menschen im Alltag oft begleiten. Wer zu seinen Gefühlen steht ist eine starke Persönlichkeit. Rede in vertrauter Umgebung, beispielsweise mit deinem Ausbilder ganz offen darüber, wenn du eventuell Angst vor der Ausführung einer übertragenen Arbeitsaufgabe bzw. eines Auftrages hast. Du wirst sehen, dass der Ausbilder in aller Regel positiv darauf reagiert und vermehrtes Verständnis für dich hat. Gehe eher nicht in eine, man sagt dazu Vermeidungshaltung, denn oft behindert diese deine weitere Persönlichkeitsentwicklung.
10. Bist du in einer Konfliktsituation, versuche dich ruhig, besonnen und freundlich zu verhalten. Sei offen für berechtigterweise vorgetragener Kritik und prüfe, wie du dich verbessern kannst.

11. Im EQ-Praktikum kannst du viel Lernen. Lernen ist manchmal ziemlich anstrengend und bis zum Erfolg erfordert es Ausdauer und Disziplin. Wenn du dabei bleibst und nicht aufgibst, wirst du sehen, dass der Erfolg kommt. Das ist so ähnlich wie im Sport. „Übung macht bekanntlich den Meister“. Besuchst du evtl. zeitgleich zum Praktikum die Berufsschulklasse, hast du beste Gelegenheit dich auf das Lernen der zukünftigen Fachtheorie der Ausbildung vorzubereiten. Hast du möglicherweise in bestimmten Fächern größere Lern- und Erfolgsprobleme, kann dir eventuell dein Praktikumsbetrieb Unterstützung geben. Auch kannst du bei der Agentur für Arbeit um Möglichkeiten für Unterstützungsmaßnahmen anfragen. Nur Mut - So gehst du Lernprobleme so früh wie möglich an und gehst viel besser vorbereitet in deine anschließende Berufsausbildung.
12. Neigt sich dein EQ-Praktikum dem Ende entgegen, und dir hat das Praktikum gefallen, frage unbedingt nach der Möglichkeit für einen Ausbildungsvertrag an. Bekunde dein Interesse, teile mit, wie dir das EQ-Praktikum gefallen hat und dass du gerne eine Ausbildung machen würdest. Bekommst du diesbezüglich evtl. leider keine Zusage, verliere nicht den Mut und deine Motivation, melde dich wieder bei der Agentur für Arbeit und löse zeitgleich eine Bewerbungsoffensive aus.

Bemerkungen und Hinweise zum EQ-Verhaltensguide

Bitte beachte: Der kleine EQ-Verhaltensguide ist nach bestem Wissen und bester Erfahrung des Autors erstellt. Er gibt viele Tipps, Anregungen und Ratschläge. Eine Garantie, dass die Tipps und Anregungen für jede Situation im Praktikum zutreffend bzw. hilfreich sind, kann leider nicht gegeben werden. Hierfür sind Alltagssituationen, die im Betrieb auftreten können, leider zu spezifisch und komplex.

Hast du während deines EQ-Praktikums Fragen oder Probleme persönlicher oder allgemeiner Art steht dir dein zuständiger IHK Ausbildungsberater/-in gerne mit Rat und Tat zur Verfügung. Siehe unter www.heilbronn.ihk.de > Rubrik: Aus- und Weiterbildung > Ausbildung > Berufe A-Z.

Stand: 2026-07-31