

# Halbzeit-Check: Meine Ziele bis zum Abschluss

Der Selbst-Check  
für Azubis im  
zweiten Lehrjahr



Du kannst diesen Check auch als Grundlage für dein nächstes Ausbildungsgespräch nutzen.

# Halbzeit-Check: Meine Ziele bis zum Abschluss

Dieser Check gehört dir. Nimm dir 15–20 Minuten, einen ruhigen Moment – und sei ehrlich mit dir selbst. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Nur deine.

## Teil 1:

## Wo stehe ich gerade?

**Bewerte dich selbst auf einer Skala von 1 bis 5.**  
**1 = gerade schwierig – 5 = läuft super**

### Motivation

Energie im Alltag

1  2  3  4  5

Zufriedenheit mit der Ausbildung

1  2  3  4  5

Gefühl, etwas zu lernen

1  2  3  4  5



Was fällt dir bei deinen Werten auf? Gibt es etwas, das dich überrascht? Zum Beispiel Werte wie Lernbereitschaft, Mut, Neues auszuprobieren oder Teamgeist. Hat Dich da etwa an Dir selbst überrascht? Was war mein größter Erfolg in den letzten Monaten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Meine Reflexion



.....

.....

.....

.....

Was fällt mir leicht – und warum?



.....

.....

.....

.....

Was kostet mich gerade am meisten Energie?



.....

.....

.....

.....

Was würde ich mir von meinen Ausbildenden wünschen?



.....

.....

.....

.....

.....

## Teil 2:

## Mein Blick nach vorne

Was willst du bis zum Ende deiner Ausbildung noch erreichen? Schreib es auf – konkret, persönlich, für dich.



Das will ich fachlich noch lernen oder ausprobieren:

---

---

---

---



Das will ich persönlich noch entwickeln:

---

---

---

---



Das ist mein Plan für die Zeit nach der Ausbildung:

---

---

---

---



Eine Person, die ich bis zum Abschluss um Feedback bitten will:

---

Mein persönlicher Anker:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Schreib einen Satz für dich selbst – als Erinnerung für schwierige Phasen. Was trägt dich? Es kann auch ein Zitat von jemandem sein oder ein anderer Leitspruch.

## Teil 3:

# Motivations-Hacks fürs Sommerloch

Jeder kennt Phasen, in denen es nicht so läuft. Das ist normal. Hier sind ein paar Dinge, die wirklich helfen – ohne großen Aufwand.



### Energie-Tipp

Kleine Pausen bewusst gestalten: Ein kurzer Spaziergang um den Block bringt mehr als zehn Minuten Handy-Scrollen. Frische Luft, Bewegung, Abstand – das Gehirn dankt es dir.



### Fokus-Tipp

Eine Sache pro Tag, die du wirklich gut machen willst. Nicht alles auf einmal. Wer sich auf eine Aufgabe konzentriert, macht sie besser – und fühlt sich danach besser.



### Verbindungs-Tipp

Du bist nicht allein mit dem Durchhänger. Tausch dich mit anderen Azubis aus – in einer WhatsApp-Gruppe, beim Mittagessen oder einfach kurz in der Pause. Geteiltes Leid ist halbes Leid.



### Körper-Tipp

Schlaf, Bewegung und Ernährung sind keine Extras – sie sind die Grundlage. Wer müde, hungrig oder unbeweglich ist, kann sich nicht konzentrieren. Kein Zeigefinger – nur ein Hinweis: Dein Körper ist dein wichtigstes Werkzeug.



### Digital-Tipp

Digitale Medien sind zweiseitig: Lern-Apps oder Podcasts bringen dich weiter, aber stundenlanges Swipen durch Social Media raubt dir nur Energie. Gönn dir echte Pausen ohne Display, besonders vor dem Schlafen. Frag dich kurz: Nutze ich mein Handy gerade bewusst – oder eher aus Gewohnheit?

## Gesundes Selbstmanagement – drei Fragen für den Alltag

Stell dir diese drei Fragen am Ende eines schwierigen Tages:



- Was hat heute gut funktioniert – auch wenn es nur eine Kleinigkeit war?
- Was kann ich morgen anders machen?
- Was tue ich heute noch für mich – auch wenn es nur 10 Minuten sind?

