

4,80 €

Based in Thüringen.



Made for you.

WIYOU

Dein Magazin

Olympiasieger Max Langenhan

Basketballer Musa Abra

Deine erste eigene Wohnung

TRUST THE PROCESS

*auch wenn's sich grad nicht so anfühlt



Gutes für alle.



MIT DEINER POWER ZUM VERKAUFSPROFI WERDEN.

**Jetzt bewerben für eine Ausbildung zum Verkäufer (m/w/d) /
Kaufmann im Einzelhandel (m/w/d).**

Alles über die Bestellung, das Verräumen und den Verkauf unserer Waren lernen und sich dabei mit erfahrenen Profis messen, um gemeinsam immer besser zu werden – hast du die Power für den Erfinder des Discounts?

DEINE VORTEILE



Urlaubs- und volles
Weihnachtsgeld



30 Urlaubstage
(Vollzeit)



Gute
Übernahmechancen



Unschlagbare
Teampower



Bewirb dich auf:
aldi-nord.de/karriere
@ **aldinord.karriere**

wiyou.magazin
@wiyou.de



FOLGE UNS AUF:



AUS DEM INHALT

TRUST THE PROCESS

- 04 Trust the Process
- 10 Basketballer Musa Abra
- 12 Wendeblatt Jugendhilfe
- 16 Warmwind: KI neu gedacht
- 18 Gießereimechaniker
- 20 Gitarren aus Beton
- 22 „A Cure for Loneliness“
- 24 Deine erste Wohnung

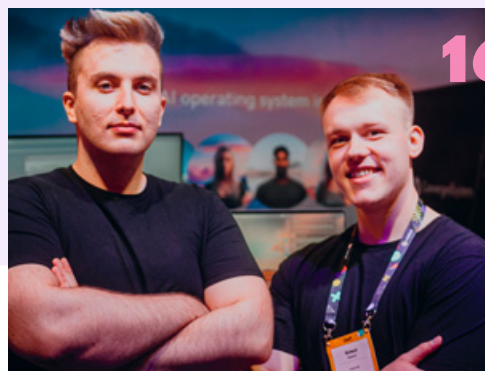
- 27 Deine Region: Südthüringen
- 28 Olympiasieger Max Langenhan
- 30 Biathletin Alina Nußbicker
- 32 Markenbotschafterin Veronika



10



32



16



GIVE ME THE NEW SH*T

18 Jahre. So alt ist die WIYOU inzwischen. Eine ganz schön lange Zeit, in der sich einiges verändert hat. Nicht nur du, sondern auch wir.

Und damit diese Veränderung auch sichtbar wird, haben wir uns zusammengesetzt und an einem neuen Design gearbeitet. WIYOU 2.0, sozusagen. Das Ergebnis hältst du gerade in deinen Händen (oder liest es online).

Ein neuer Look bedeutet auch neue Themen. Klar, wir wollen dir auch weiterhin zeigen, was du für Karrieremöglichkeiten in deiner Region hast. Aber das Leben endet nicht mit der Wahl einer Ausbildung oder eines Studiums. Der spannendste Teil geht gerade erst los und den wollen wir nicht verpassen! Was das zu bedeuten hat, erfährst du auf den folgenden Seiten. Nur so viel vorab: Auch für uns war der Prozess der Veränderung nicht leicht. Und er ist definitiv noch nicht abgeschlossen.

VIEL SPASS BEIM LESEN!
CHRIS

TRUST *the* PROCESS

Erwachsenwerden fühlt sich selten so an, wie es in Filmen aussieht. Kein klarer Schnitt, kein dramatischer Soundtrack, kein Moment, in dem plötzlich alles Sinn ergibt. Stattdessen: Chaos, Zweifel, To-do-Listen, Erwartungen von außen und die leise Frage im Kopf, ob du eigentlich alles „richtig“ machst. Doch was bedeutet Erwachsenwerden eigentlich? Und warum kann dich auch der beste Plan nicht auf jede Eventualität vorbereiten?

ERWACHSENWERDEN PASSIERT NICHT AUF KNOPFDROCK

Lass uns mit einem zwar abgedroschenen, aber wahren Sprichwort beginnen: Der Weg ist das Ziel. Was bedeutet das?

Viele junge Menschen erleben den Übergang ins Erwachsenenleben als Druckzone. Schule, Ausbildung, Studium, Job, alles scheint zeitlich getaktet und auf ein Ziel hinzuarbeiten. Wer nicht mithält, hat schnell das Gefühl, zurückzufallen. Und wenn das „Ziel“ erreicht ist? Geht es nahtlos mit dem nächsten weiter.

#LEBEN

Bleibt der Prozess, die Reise, nicht ein Stück weit auf der Strecke, wenn wir nur von Etappe zu Etappe hasten und versuchen Zeitpläne, einzuhalten?

Manche ziehen mit 18 in die erste eigene Wohnung, andere mit 25 oder später. Manche wissen früh, was sie wollen, andere wechseln Studiengänge, Jobs oder Städte häufiger als ihre Unterwäsche. Das ist kein Versagen, sondern Entwicklung (mit Ausnahme der Unterwäsche, die sollte regelmäßig gewechselt werden).

Prozesse verlaufen nicht linear. Sie haben Umwege, Pausen und manchmal auch komplette Richtungswechsel. Eben wie eine Reise. „Trust the Process“ bedeutet nicht, alles passiv hinzunehmen. Es heißt, zu akzeptieren, dass Wachstum Zeit braucht und individuell stattfindet.



SCHEITERN GEHÖRT DAZU

Scheitern ist eines der größten Tabus unserer Zeit. Besonders auf Social Media sieht alles nach Erfolg aus. Was fehlt, sind die Geschichten dazwischen. Die Absagen, die Zweifel, die Umwege.

Dabei ist Scheitern ein zentraler Bestandteil von Entwicklung. Nicht umsonst heißt es: Aus Fehlern lernt man (Ja, ich weiß, auch abgedroschen. Aber steckt nicht auch in ausgelutschten Phrasen oft ein Fünkchen Wahrheit?) Wer nie scheitert, hat meist nie wirklich etwas riskiert.

„Trust the Process“ bedeutet auch, Rückschläge nicht als persönliches Versagen zu interpretieren, sondern als Feedback. Nicht alles klappt und das ist okay.

Ein schlechtes Zeugnis oder ein verhautes Prüfungsergebnis fühlen sich beispielsweise oft endgültig an. Besonders in einem System, das Leistung messbar macht, entsteht schnell der Eindruck: Das war's jetzt.

Doch Noten messen vor allem einen Moment, nicht dein Potenzial. Du bringst Talente und Fähigkeiten mit, die von Noten nur bedingt abgebildet werden können. Viele erfolgreiche Menschen sind nicht durch perfekte Lebensläufe aufgefallen, sondern durch ihre Fähigkeit, Rückschläge zu verarbeiten. Der entscheidende Punkt ist also nicht das Scheitern selbst, sondern der Umgang damit. Was lief schief? Was kann ich anders machen? Wen kann ich um Hilfe bitten, wenn ich selbst nicht mehr weiterweiß?



WAS, WENN ALLES „EGAL“ IST?

Kennst du das Gefühl, alles wäre egal? Schule nervt, die eigene Zukunft macht Angst, die Motivation ist im Keller. Oft wird das als Faulheit oder Desinteresse ausgelegt. Tatsächlich steckt dahinter häufig Überforderung.

Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 2022 gehören Sinnverlust und emotionale Leere zu typischen Reaktionen auf Dauerbelastung, besonders bei jungen Menschen, die viele Entscheidungen gleichzeitig treffen müssen.

Die Phase zwischen 14 und 25 ist entwicklungspsychologisch eine Zeit der Identitätssuche. Der Psychoanalytiker Erik Erikson nannte sie in seinem Buch „Identity: Youth and Crisis“ den Konflikt zwischen Identität und Rollendiffusion. Im Klartext: Wer bist du und wer sollst du sein? Dauerstress, Leistungsdruck und der ständige Vergleich über Social Media können emotional auslaugen und dazu führen, dass dein „Selbst“ nicht zu dem passt, was dir als Idealbild angezeigt wird. In solchen Fällen kann es ein Schutzmechanismus des Gehirns sein, sich davon zu distanzieren und alles als „egal“ anzusehen.

Im Englischen gibt es den Begriff „growing pains“, wörtlich übersetzt die Wachstumsschmerzen. Dein Körper verändert sich und nimmt diese Veränderungen bewusst wahr, beispielsweise indem dir der Rücken, die Beine oder die Arme wehtun. Im übertragenen Sinne beschreibt diese Begrifflichkeit aber auch den emotionalen Zustand des Wachsens. Denn Wachsen bedeutet Veränderung, äußerlich wie innerlich. Und mit Veränderungen umzugehen ist ein Skill, den du im Laufe deines Lebens erst lernst.

Das ist an manchen Stellen mit Problemen und, ja, auch mit Schmerzen verbunden. Dich davon zu distanzieren, mag sinnvoll erscheinen, wirkt dem eigenen Wachstum aber eher entgegen. Was dir jetzt als „egal“ erscheint, wird nicht immer egal bleiben. Das ist ganz normal und der Übergang von einer Phase in die nächste braucht vor allem eines: Zeit.

MIT FEEDBACK UMGEHEN

Feedback zu bekommen ist selten angenehm. Kritik kratzt am Selbstwert, besonders wenn du dich ohnehin unwohl fühlst. Doch konstruktives Feedback ist ein Werkzeug, kein Angriff.

Entscheidend ist, zwischen destruktiver Kritik und hilfreichem Feedback zu unterscheiden. Nicht jede Meinung zählt gleich viel. Wichtig ist, von Menschen zu lernen, die es gut mit dir meinen und ehrliches Interesse haben, dir etwas beizubringen.

Feedbackkultur heißt aber nicht nur, kritikfähig zu sein, sondern auch, selbst Feedback geben zu können. Und zwar so, wie du es selbst erhalten möchtest. Respektvoll, ehrlich und auf Augenhöhe: Kommunikation ist eine Schlüsselkompetenz im Erwachsenenleben, und sie entwickelt sich mit Übung. Und ganz ehrlich: Selbst Erwachsenen fällt es schwer, angemessen miteinander umzugehen. Mach dir also keinen allzu großen Kopf, wenn es hier und da mal ein Missverständnis gibt.

TRUST THE PROCESS

ist ein Begriff, der ursprünglich vor allem im US-Sport genutzt wurde und bedeutet, trotz fehlender Ergebnisse an einen eingeschlagenen Weg und dessen Sinnhaftigkeit zu glauben.

Dabei geht es darum zu vertrauen, dass Durchhaltevermögen in schwierigen Phasen langfristig zu Wachstum und Fortschritt führt.

WARUM MAN DEM PROZESS VERTRAUEN DARF

Du wirst auf deinem Weg keine Schilder finden, die dir sagen, wo du abbiegen musst. Es gibt keine Checkliste, die sich einfach abhaken ließe. Stattdessen gibt es Erfahrungen, Möglichkeiten, Entscheidungen, Fehler und Lernmomente.

Dem Prozess zu vertrauen, bedeutet, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen. Es bedeutet, geduldig mit sich selbst zu bleiben. Sich zu erlauben, nicht alles zu wissen. Und anzuerkennen, dass Entwicklung Zeit braucht. Das Leben ist ein Prozess, der chaotisch, herausfordernd und frustrierend sein kann. Manchmal sogar alles auf einmal. Aber er steckt auch voller Gelegenheiten zur Entwicklung.

Ein Ziel vor Augen zu haben ist gut. Ebenso wichtig ist es aber, überhaupt unterwegs zu sein. Und die Reise zu genießen. (csb)



AUF ZUM GLOBAL PLAYER DMG MORI



Tradition und Innovation made in Thüringen - bereits 1971 begann die Produktion von Universalfräsmaschinen und Bohrmaschinen sowie Werkzeugmaschinen am Standort Seebach. 1990 begann die Kooperation mit der Pfrontener MAHO GmbH, die schließlich in dem Zusammenschluss zu DMG – Deckel Maho Gildemeister – mündete. Heute ist DMG MORI in Seebach einer der wichtigsten Arbeitgeber der Region.



Neueste Technologien innerhalb der Ausbildung

MODERNE AUSBILDUNG IM DIGITALEN ZEITALTER

In unserer topmodernen Ausbildung bei DMG MORI Seebach bieten wir dir die beste Grundlage für deinen beruflichen Erfolg. Die Auszeichnung zum "Best Place to Learn" beweist, dass wir zu den besten Ausbildern Deutschlands gehören und kontinuierlich in qualitativ hochwertige Ausbildungsangebote investieren.

Bei uns lernst du in einem hochmodernen Umfeld, ausgestattet mit innovativen Maschinen und neuester Technologie, wie Technik auf höchstem Niveau entsteht. Unsere erfahrenen Ausbilder unterstützen dich bei jedem Schritt deiner Ausbildung und fördern dein Potenzial. Ob CNC-Technik, Automatisierung

oder innovative Technologien wie 3D-Druck und Augmented Reality – bei uns bekommst du das Wissen und die Fähigkeiten, die du für eine erfolgreiche Karriere im Maschinenbau benötigst.

Und das Beste daran: Du arbeitest von Anfang an in unternehmensrelevanten Projekten mit und entwickelst deine Fähigkeiten kontinuierlich weiter.

Wenn du noch mehr willst, bieten wir dir neben einer Ausbildung spannende Perspektiven durch unsere dualen Studiengänge oder beruflichen Weiterbildungen. Diese kombinieren praxisorientierte Ausbildung mit akademischem Wissen und sind die perfekte Gelegenheit, Theorie und Praxis zu vereinen. Als dualer Student oder duale Studentin bist du sofort in innovative Projekte eingebunden und sammelst wertvolle Berufserfahrung. So bist du nicht nur bestens auf die Zukunft vorbereitet, sondern hebst deine Karriere in der Hightech-Branche auf das nächste Level.



Ausbildungcenter Seebach // TOP-AUSBILDER BEST PLACE TO LEARN

DMG MORI

VON DER BERUFSAUSBILDUNG ZUM INGENIEUR

Konstantin, einer unserer dualen Studenten, ist das perfekte Beispiel, wie du bei DMG MORI Seebach deine persönliche Entwicklung vorantreiben und deine Karriere aufbauen kannst. 2017 begann er seine Ausbildung zum Mechatroniker. Dreieinhalb Jahre später schloss er seine Ausbildung erfolgreich ab und entschied sich, noch einen Schritt weiterzugehen. Er absolvierte eine berufliche Weiterbildung zum staatlich geprüften Techniker und begann schließlich ein Studium im Bereich der Konstruktion / Engineering.

Während der Zeit zwischen seiner Ausbildung und dem Start seines dualen Studiums realisierte Konstantin sein erstes eigenes Projekt. Er entwickelte eine Fräsmaschine. Dieses Projekt war nicht nur ein technischer Erfolg, sondern auch ein Bei-

weis für seine Kreativität und seinen Innovationsgeist. Seine Fräsmaschine ist dabei so erfolgreich, dass sie bis heute aktiv in unserem Werk eingesetzt wird und einen festen Platz in unserem Unternehmen gefunden hat. Heute ist Konstantin im dritten Semester seines Studiums und weiter-

hin mit voller Leidenschaft dabei. Sein Weg zeigt, wie durch Engagement, Weiterbildung und praxisnahe Projekte neue Meilensteine erreicht werden können. Seine Laufbahn ist ein hervorragendes Beispiel für die Möglichkeiten, die dich bei uns erwarten.



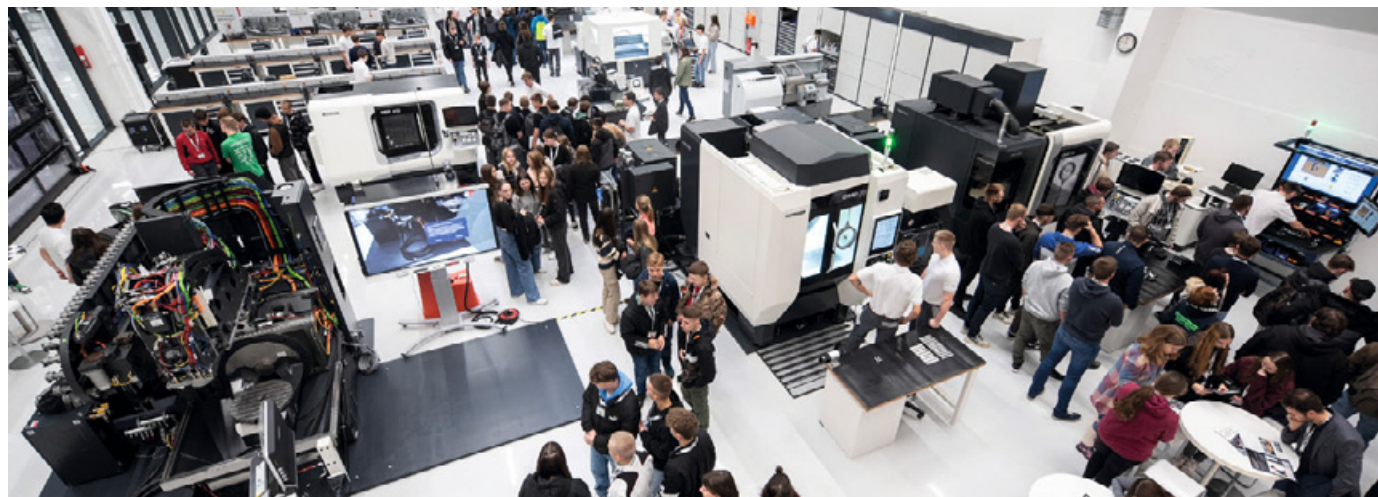
Konstantin während seines Projektes

FUTURE (DAY) IN SEEBACH

Vergangenes Jahr haben wir erfolgreich am Future Day in Seebach teilgenommen. Bei diesem Event konnten wir zukünftigen Auszubildenden unser Unternehmen sowie die zahlreichen Ausbildungsprogramme am Standort zeigen. Unsere Fachkräfte

von morgen werden mit modernsten Technologien und innovativen Lehrmethoden ausgebildet. Wenn du dich also für eine Karriere im Maschinenbau interessierst, bist du bei uns genau richtig! Wir entwickeln uns nicht nur als Unternehmen, sondern auch

als Bildungseinrichtung kontinuierlich weiter, und fördern somit die nächste Generation von Talenten. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir dich bald in Seebach begrüßen dürfen, wenn du deine Ausbildung bei uns startest.



Future Day Seebach 2023

EIN

ERFURTER BASKETBALL- YOUNGSTER

**AUF DEM
WEG IN DIE**

USA



Musa Abra spielt Basketball auf Profi-niveau, steht für die CATL Löwen Erfurt auf dem Feld in der 2. Bundesliga und hat 2025 mit der deutschen U-19-Nationalmannschaft die Silbermedaille bei der Weltmeisterschaft geholt. Im Interview erzählt er WIYOU-Redakteur Chris von seinen Erfahrungen.

Die Weltmeisterschaft war für Musa mehr als nur ein sportliches Highlight. Der Turnieralltag zeigte ihm, wie nah Traum und Realität im Leistungssport beieinanderliegen können.

„Das war eine sehr coole Erfahrung, gegen diese Mannschaften und Spieler auf so einem Level zu spielen und zu competen. Eine Erfahrung, die nicht jeder macht und die man auf jeden Fall mitnehmen sollte, wenn sich die Gelegenheit bietet. Mein Ziel ist es auf jeden Fall, ans College in die USA zu wechseln und mich dort weiterzuentwickeln. Das ist natürlich ein großer Schritt, in einem anderen Umfeld zu sein. Man kennt die Coaches nicht, kennt die Teamkameraden nicht, kennt die Stadt nicht. Ich bin aufgeregt, aber ich freue mich auch auf diese Erfahrungen.“

„Trust the Process“ eben. Musa geht seinen Weg und hat Vertrauen in seine Entscheidungen. Auch, wenn nicht immer alles leicht sein wird.

Der Weg zum Profisport ist selten geradlinig. Er beginnt oft früh, mit Talent und Begeisterung, wird aber schnell von Disziplin, Verzicht und harten Entscheidungen geprägt. „Man muss schon auf viel verzichten. Wenn man beispielsweise abends gern lange weggehen und mit Freunden feiern will, kann man das zwar machen, aber das ist vielleicht nicht der beste Weg, um fit zu bleiben und Leistung zu bringen.“

Trainingszeiten kollidieren mit Schule oder Ausbildung, Freizeit wird knapper, Erwartungen steigen. Dazu kommen Verletzungen, Leistungsdruck und die ständige Frage, ob es reicht. Doch klar ist auch, dass Erfolg nicht über Nacht entsteht, sondern aus vielen kleinen Entscheidungen resultiert, die konsequent in eine Richtung führen.

Dass Musa einmal tatsächlich den Weg zum Profi beschreiten würde, war ihm lange Zeit selbst nicht klar, wie er sagt. „Natürlich war es immer ein Traum, aber ob das am Ende klappt, war nicht sicher. In den letzten Jahren habe ich aber gemerkt, dass ich wirklich an diesen Punkt kommen kann. Gerade mit Blick auf andere Spieler, mit denen ich bereits zusammengespielt habe, die teilweise den Sprung in die USA geschafft haben. Das zu sehen pusht einen natürlich und lässt mich daran glauben, dass ich es auch schaffen kann.“



1-ON-1: MUSA VS. WIYOU

Nach dem Gespräch ging es auf dem Court zur Sache, denn ich wollte es mir natürlich nicht nehmen lassen, Musas Fähigkeiten selbst zu testen. Sagen wir so: von uns beiden wird nur einer Profi. Der andere bin ich. Aber hey, es gibt schlimmeres, als gegen einen Vize-Weltmeister zu verlieren.

Die eigene sportliche Leistung jeden Tag aufs Neue abzurufen ist herausfordernd genug. Sie vor mehreren hundert oder tausend Menschen zu liefern, ist noch einmal etwas völlig anderes. Und das kann einschüchternd sein. Erwartungen von außen, eigene Ansprüche, die Angst vor Fehlern. All das begegnet auch Musa. Doch er hat gelernt, dass Druck nicht verschwindet, sondern gemanagt werden muss. Vorbereitung, Fokus und Vertrauen ins eigene Training helfen dabei, auch in lauten Hallen bei sich zu bleiben.

„Die Fans sind natürlich emotional bei der Sache, gerade, wenn wir eine Losing Streak haben und nicht so viel gewinnen. Da gibt es unter manchen Posts schonmal Kommentare. Nicht unbedingt böse, aber man merkt, dass die Leute unzufrieden mit der Lage sind. Als Spieler sollte man das aber nicht so sehr an sich ranlassen. Und auf dem Spielfeld selbst schaltet man das meistens aus und ist in der Tunnelvision. Da nimmst du das alles gar nicht richtig wahr.“ (csb)

WENDEBLATT: JUGENDHILFE RAUSGEHEN, UM ANZUKOMMEN

Ein Wald oberhalb von Jena. Wir stehen dort und reden über Wege. Im Leben und im wörtlichen Sinne. Für Martin Emberger, den Gründer von Wendeblatt, ist das Berufsalltag.

Wendeblatt ist ein Jugendhilfeträger aus Jena, der seit seiner Gründung 2020 Unterstützung für Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen anbietet. Sein Konzept: Wanderprojekte, die als intensive sozialpädagogische Einzelbetreuung konzipiert sind. Verständlich formuliert bedeutet das, ein Jugendlicher und ein pädagogischer Begleiter ziehen über Wochen und Monate durch Deutschland, ohne festen Terminplan, dafür mit klarer Haltung und viel Zeit für das Selbst und einander. „Wir gehen raus, bei jedem Wetter und in jeder Jahreszeit, und arbeiten mit den Systemsprengern, mit denen sonst niemand arbeiten kann“, sagt Martin. „Eine unserer Fachkräfte mit einem Jugendlichen, Rucksack, Schlafsack, Zelt, Isomatte, keine anderen Menschen. Nur viel Wald,

viel draußen und viel Zeit zum Klar kommen.“

Dabei ist nicht nur die körperliche Anstrengung kräftezehrend, sondern auch die emotionale Auseinandersetzung mit den individuellen Schicksalen. „Zu uns kommen unter anderem die wirklich harten Fälle, die dir erst den Autoschlüssel klauen, um dich dann mit deinem eigenen Auto zu überfah-

ren, oder den Feuerlöscher aus dem Hochhaus werfen, ohne daran zu denken, dass unten eine Mutter mit Kinderwagen stehen könnte. Also Jugendliche, die schon Straftaten begehen und keine Orientierung mehr im Leben haben. Wir haben aber auch Jugendliche bei uns, die in typischen Opferrollen stecken und sich selbst verletzen.“

WARUM DRAUSSEN ARBEITEN?

Der Grundgedanke dahinter ist denkbar simpel: Raus aus der gewohnten Umgebung, weg von externen Ablenkungen, hin zur Auseinandersetzung mit sich selbst. Die Natur soll gleichzeitig



Martin Emberger,
Gründer von Wendeblatt





„Wenn man in einer Situation, in einer Emotion steckt, dann hat man nicht den Blick von außen. Manchmal ist es sehr ratsam, einen Schritt zurückzugehen, vielleicht auch mal rauszugehen, darüber nachzudenken und zu versuchen, die Situation von außen zu betrachten.“

isolieren und inspirieren. „Natürlich gibt es ein geografisches Ziel, viel wichtiger ist aber der Weg dorthin. Sich jeden Tag wieder ein bisschen mehr aufzuraffen, das gleiche Zeug ein- und auspacken, den Lagerplatz zu suchen, das Zelt aufzubauen, Essen zu kochen, während man merklich dem Ziel Stück für Stück näherkommt. Das ist erfahrbar und das hilft vor allem denjenigen, die noch nie in ihrem Leben etwas zu Ende gebracht haben.“ In der Natur wird jeder Schritt, jede Entscheidung sichtbar.

„Wenn du deine Plane an einem Baum befestigst und sie in der

Nacht weggeweht wird, dann ist nicht der Baum daran schuld. Das ist auf dein eigenes Handeln zurückzuführen.“

WARUM DAS AUCH FÜR DICH RELEVANT IST

Die Arbeit von Wendeblick ist sinnbildlich für Situationen, mit denen jeder Mensch im Laufe seines Lebens konfrontiert wird. Zugegeben, dein eigener Lebenslauf ist vielleicht nicht so dramatisch wie in den Fällen, für die Martin & Co. zuständig sind. Trotzdem lässt sich aus ihrem Ansatz die eine oder andere Erkenntnis ziehen.

„Wir alle funktionieren über Emotionen und Emotionen sind gut, aber manchmal muss man ihnen auch Zeit und Platz einräumen, abzuflachen. Dann ist es immer gut, Abstand zu gewinnen. Vielleicht bei einem Spaziergang oder irgendwo auf der Lieblingsbank sitzend. Ohne eine andere Person, ohne Musik auf dem Ohr, ohne Podcast, ohne Buch, einfach mal nur ‚sein‘. Und zu schauen, wo mich meine Gedanken hinbringen. Irgendwann ist man zwangsläufig mit der Vergangenheit oder der Zukunft konfrontiert und kommt dadurch an den Kern des Problems heran.“ (csb)

Du gehörst auf die große Bühne?

Bewirb dich jetzt!



Egal ob Band, Singer/Songwriter, Instrumentalist,
Rapper oder DJ: Komm zu Mitteldeutschlands
größtem Bandcontest und zeig was du kannst!

BEWERBUNGSZEITRAUM: 21.01. - 31.03.

Alle Infos unter www.thueringen-grammy.de

 **Finanzgruppe
Hessen-Thüringen**



krämer
brücken
fest **erfurt**



DEIN THÜNINGER BERUFSAHLMAGAZIN
Wiiyou.de





berufeMAP.de



Du suchst nach einem Beruf in Thüringen?

Finde passende Ausbildungen & Studiengänge



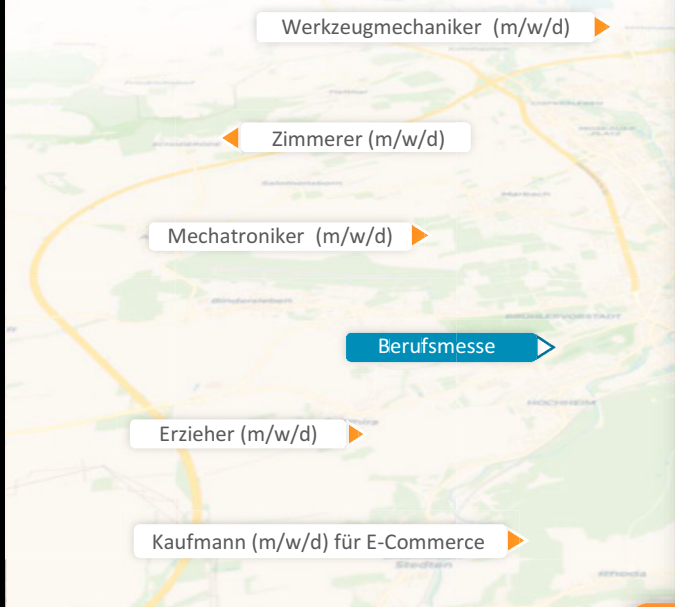
Nutze die **Suche** oder den **Interessen-Check**.



Finde **interessante Unternehmen** oder **Hochschulen** auf der Karte.



Schau dir an, welche **Aussteller*innen** auf **Berufsmessen** zu dir passen.



Angebote in deiner Region



Navigator für Berufsmessen

WARMWIND WIE ZWEI GENZ-GRÜNDER MIT KI ARBEIT NEU DENKEN

#KARRIERE

Mit 18 die erste eigene Firma gründen und den starren Systemen der Arbeitswelt den Finger zeigen? So machen es Max und Richard, die beiden Gründer der Warmwind AG.

Max ist 25, CEO und Gründer der Warmwind AG, einem Start-up aus Jena, welches das erste Betriebssystem für autonome KI-Mitarbeiter entwickelt hat. Die KI ist in der Lage Software visuell wie ein Mensch zu bedienen, soll dabei aber gleichzeitig für alle gleichermaßen praktisch und anwenderfreundlich sein. „Es soll sehr intuitiv und einfach bedienbar sein“, sagt Richard, Mitgründer und ebenfalls 25.

Die Idee hinter Warmwind klingt erstmal fast zu simpel für das, was aktuell unter „KI“ ver-

kauft wird. Max bringt es auf den Punkt: „Was wir machen, ist eine KI, die tatsächlich ihren eigenen Computer so bedient, wie ein Mensch das machen würde. Also mit Maus und Tastatur.“

Kein kompliziertes Interface, keine abstrakten Workflows, sondern ein virtueller Mitarbeiter, der klickt, tippt und Software benutzt wie ein Mensch. KI, die nicht nur für Tech-Teams oder Konzerne funktionieren soll, sondern für alle.

Wir wollten eine KI,
die auch unsere Eltern
problemlos nutzen
können.

RICHARD

EINE SEHR ANDERE VISION VON KI

Während viele über KI vor allem dystopisch sprechen und den Teufel an die Wand malen, Maschinen würden uns alle ersetzen, blicken Max und Richard optimistisch in die Zukunft. Ja, KI wird Menschen in vielen Bereichen übertreffen. „Das wird passieren“, sagt Max. „Dagegen werden wir uns nicht wehren können. Aber das bedeutet einfach, dass es unlimitiert Arbeitskräfte geben wird, die Aufgaben übernehmen, die Menschen nicht übernehmen wollen.“

Seine Vision: eine Welt, in der Menschen nicht mehr für wirtschaftlichen Zwang arbeiten müssen, sondern um Dinge zu tun, die sie wirklich tun wollen. All das, was Emotionen erzeugt und was Maschinen nicht ersetzen können, weil es für Menschen Bedeutung hat und sinnstiftend ist. „Wie das genau aussieht, bestimmen wir. Also die Generation, die jetzt groß wird.“



STRESS JA, ABER DIE GUTE SORTE

Gründen klingt oft nach Dauerstress, was auch für Max und Richard nicht ganz falsch ist, aber nur die halbe Wahrheit darstellt. „Das, was wir tagtäglich machen, ist klar mit viel Stress verbunden, weil wir auch sehr hohe Standards an uns selbst setzen, weil wir sehr schnell sein wollen. Aber das ist kein Stress, der uns wirklich belastet. Das ist ein Stress, der uns zu einem gewissen Punkt elektrisiert und an dem

wir Freude haben. Wenn du ein Unternehmen gründest, lernst du hundertmal mehr, als wenn du studierst oder irgendwo angestellt bist. Egal, ob aus der Firma etwas wird oder nicht. Ich würde es allein wegen des Learnings machen.“

Richard bringt es noch simpler auf den Punkt: „Das Schwierigste ist wirklich, selbst einfach den ersten Schritt zu gehen. Und durch den Rest kämpft man sich dann durch.“ (csb)

Ich habe in der zwölften Klasse, also sobald ich 18 wurde, mein erstes Unternehmen gegründet. Das kostet übrigens 20 Euro. Inzwischen bin ich beim dritten Unternehmen. Die ersten beiden habe ich verkauft. Meine Familie war eigentlich dagegen, dass ich mich selbstständig mache, weil die Firma meines Opas nach der Wende schiefgelaufen ist. Danach war Unternehmensgründung ein Tabuthema und alle haben mir davon abgeraten. Vielleicht habe ich es gerade deshalb gemacht.

MAX



Die Arbeit von Gießereimechanikern steckt in vielem, was dich täglich umgibt. Vom Auto bis zum Windrad entsteht hier aus flüssigem Metall alles, was unsere Zukunft antreibt.

SOUNDS HOT!

Gießereimechaniker sorgen dafür, dass aus flüssigem Metall hochwertige Werkstücke entstehen. Sie bereiten Formen und Kerne vor, überwachen Schmelzöfen, gießen Metalle wie Eisen oder Stahl und kontrollieren anschließend die Qualität. Dabei ist Genauigkeit genauso wichtig wie technisches Verständnis, denn schon kleine Abweichungen können große Auswirkungen haben.

Moderne Gießereien arbeiten stark automatisiert, trotzdem bleibt Handarbeit wichtig. Schutzkleidung gehört dazu, ebenso wie ein gutes Gefühl für Technik und Prozesse. Finn (18) und Gino (19) sind gerade im dritten Lehrjahr ihrer Ausbildung bei der Silbitz Group GmbH in Sil-

bitz bei Eisenberg. Finn steht im Schmelzbetrieb am Ofen, Gino ist Kernmacher und für die Innen- und Außenkonturen der gefertigten Teile zuständig. Beide sind sich einig: Der Beruf ist super abwechslungsreich.

WARUM SOLLTEST DU DICH FÜR DEN BERUF ENTSCHEIDEN?

Sowohl Gino als auch Finn sind über ein Praktikum auf die Ausbildung aufmerksam geworden. In der Praxis haben beide festgestellt, dass ihnen der Gießereialltag gefällt. Finn erklärt dazu: „Der Beruf ist sehr vielfältig und ich fand den Ent-

stehungsprozess bis zum fertigen Produkt spannend. Vom Formen und Modellieren bis hin zum Schmelzen und Gießen.“

TIPPS FÜR INTERESSIERTE

Wer den Beruf lernen will, sollte technisches Interesse, Teamgeist und Lust auf praktische Arbeit mitbringen. Eine gewisse Hitzeverträglichkeit, Schichtarbeit und Verantwortung gehören auch dazu. „Außerdem sollte man Respekt vor dem Ofen mitbringen“, sagt Finn. „Das flüssige Metall, die Hitze, die Funken. Das sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen.“ (csb)

Gemeinsam gießen wir Zukunft!

AZUBI 2026

(m/w/d)

Gießereimechaniker

Produktionstechnologe

Werkstoffprüfer

Industriemechaniker

Zerspanungsmechaniker

Elektroniker für Betriebstechnik

Fachkraft für Metalltechnik

Maschinen- und Anlagenführer



BEWIRB DICH JETZT!

Bewerbung an: Ronny Keppler, bewerbung@silbitz-group.com



MOVE THE WORLD.
MOVE YOUR FUTURE.

WIR BILDEN AUS:

- **KAUFMANN** (m/w/d) für Spedition und Logistikdienstleistung
- **FACHKRAFT** (m/w/d) für Lagerlogistik
- **BERUFSKRAFTFAHRER** (m/w/d)
- **DUALER STUDENT** (m/w/d)
BWL - Spedition, Transport und Logistik

IN AMT WACHSENBURG

BEWIRB DICH JETZT:

DACHSER SE · Logistikzentrum Erfurt
Frau Jana Leffler
Industriestraße 7
99334 Amt Wachsenburg
Tel. +49 36202 770 131
jana.leffler@dachser.com

www.dachser.de/karriere



Revolution im Gitarrenbau

Bei Dr. Hengstermann Guitars in Kahla gibt es selbstgebaute Gitarren aus Carbonbeton. Einem Werkstoff, der eher mit Brücken und Gebäuden als mit Musik verbunden wird.

„Im Gitarrenbau hat sich seit den 60er Jahren eigentlich nichts verändert“, sagt Martin Hengstermann. „Die Leute kaufen im Grunde die gleichen Instrumente wie damals. Deshalb fand ich es spannend, etwas anderes zu probieren. Und Carbonbeton hat Eigenschaften, die sich für den Gitarrenbau aus meiner Sicht gut eignen.“

Eine dieser Eigenschaften sei das geringe Gewicht. Die Gitarren werden in Formen gegossen. Ein Netz aus Kohlenstofffasern im Inneren

hält das ganze zusammen. Dadurch sei der Werkstoff besonders widerstandsfähig und leicht. Dennoch erntet Martins Konzept in der Regel erst mal skeptische Blicke. „Die Leute denken, dass die Gitarre schwer sein muss und bestimmt ganz fürchterlich klingt, weil sie aus Beton ist.“

Seit Ende 2025 hat Martin einen Laden in Kahla. Kein klassisches Musikgeschäft, sondern eher ein offener Showroom. Das Unternehmen betreibt er nebenberuflich. Zeitmanagement, finanzielle Risiken und die Frage, wie viel Wachstum sinnvoll ist, gehören zum Alltag. „Es war ein langer Prozess von den ersten Entwürfen, bis ich mit dem Produkt an den Markt gehen konnte. Allein 20.000 Euro habe ich im Laufe der Zeit schon investiert. Irgendwann muss sich das auszahlen.“

Bis es so weit ist, kann es aber noch etwas dauern. Etwa zehn Jahre dauere es, bis sich ein neues Produkt auf diesem Markt etabliert. In der Zwischenzeit tüftelt Martin weiter, denn seine Gitarren sollen keine Einzelanfertigungen bleiben. „Es ist nicht leicht, aber ich glaube an das Produkt und denke, dass viel Potenzial darin steckt.“ (csb)

#KARRIERE



FÜR DIE WELT VON MORGEN

Entdecke die Ingenieurwissenschaften
an den Thüringer Hochschulen!

mehr als 200 Studienangebote

exzellente Bedingungen, beste Betreuung

nicht weit weg, aber weltweit vernetzt

Entdecke
Dein Studium!

campus-thueringen.de/ing



Bildungsmesse

Ausbildung und Studium im UHK



und Tag der
offenen Tür

Berufsschulcampus
Unstrut-Hainich

28. März 10-15 Uhr

EINTRITT
FREI!

Mühlhausen

Berufsschulcampus Unstrut-Hainich

bildungsmesse-uhk.de



Meine Zukunft sichern.

Und lernen, was auch morgen wichtig ist.



Seeing beyond



Jetzt
bewerben:



Ausbildung und Duales Studium bei ZEISS

Finde Deine individuellen Einstiegsmöglichkeiten bei ZEISS, darunter:

- Ausbildung Feinoptik (m/w/x)
- Ausbildung Industriemechanik (m/w/x)
- Ausbildung Produktionstechnologie (m/w/x)
- Duales Studium Produktionstechnik (m/w/x)
- Duales Studium Data Science und Künstliche Intelligenz (m/w/x)
- Duales Studium Elektrotechnik / Automatisierungstechnik (m/w/x)
- Duales Studium Wirtschaftsingenieurwesen Digitale Industrie (m/w/x)

Jetzt bewerben unter zeiss.de/ausbildung

Jonathan Schörnig (34) und Susann Altmann (26) studieren an der Bauhaus Uni Weimar Medienkunst und Medien-gestaltung. Sie stecken gerade mitten in der Fertigstellung einer Serie: „A Cure for Loneliness“.

GROSSE SERIE MIT KLEINEM BUDGET

Alles begann 2023 an der Uni. Die Dozentin Polina Horošina schrieb einen Kurs aus, in dem es um KI gehen sollte. Daraus entstanden ein Schreibteam und erste Drehbücher. Am Ende sollten über 50 Personen beteiligt sein, von Schauspielenden über Kamera, Kostüm, Ton und Catering.

„Natürlich wird man als Regie schnell als Gesichter des Projektes wahrgenommen, aber es haben so viele Leute mitgewirkt, die auch erwähnt werden müssen. Ohne die wäre das alles nicht möglich gewesen.“ Jonathan ergänzt: „Gute Ideen öffnen Türen, vor allem, wenn man sich traut, um Hilfe zu fragen. Beispielsweise Schauspielende, die bereit waren, ohne Bezahlung an unserem Projekt mitzuwirken, weil es für sie spannend war.“



A CURE FOR LONELINESS

„A Cure for Loneliness“, das heißt wörtlich übersetzt „Eine Heilung für Einsamkeit“. In jeder Folge trifft eine andere Hauptfigur auf eine KI und jede Person ist aus einem anderen Grund einsam. Zum Beispiel ein Pfarrer, der seine Gemeinde nicht verlieren will, oder eine 11-jährige Schülerin, die ihre Periode bekommt und niemanden hat, mit dem sie darüber sprechen kann.

Die KI ist dabei jedoch keine böse Maschine, sondern ein Wesen, das nur existiert, wenn Menschen mit ihr sprechen. „Wir wollten KI nicht als das Böse sehen“, erklärt Susann. „Sondern zeigen, dass der Mensch oft selbst für den Verlauf seiner Geschichte verantwortlich ist.“



QUALITÄT MADE IN THÜRINGEN

Die Serie entstand mit einem Budget von rund 30.000 Euro für insgesamt sechs Episoden. „Für mich als Privatperson ist das mega viel Geld, aber für eine Serienproduktion in dieser Länge ist das echt wenig“, sagt Susann. Immerhin müssen von diesem Budget alle Kosten gedeckt werden, für die Crew und die Ausrüstung.

Doch trotz schmalem Portemonnaie hatten Jonathan, Susann & Co. den Anspruch hoher Qualität. „Wir wollen zeigen, dass man auch in Thüringen, ohne Filmhochschule, coole Projekte umsetzen kann. Man muss nicht nach Berlin, um etwas zu starten“, sagt Susann.

Die Resonanz auf die Serie sei gut gewesen, weshalb die nächsten Schritte für beide klar sind. „Wir wollen nun möglichst schnell einen Abnehmer finden, damit die Serie gesehen werden kann“, sagt Jonathan.

Susann fügt dem hinzu: „Das ist uns wirklich wichtig, denn wenn die Serie niemand sieht, existiert sie im Grunde nicht. Und das wäre schade, bei der ganzen Mühe, die so viele Menschen hineingesteckt haben. Die Leute studieren hier und gehen dann weg, weil sie in Thüringen keine Jobs finden. Dabei geht es eigentlich darum, hier etwas aufzubauen und zu zeigen, dass es junge Menschen gibt, die etwas machen wollen. Man muss sie nur sehen.“ (csb/paw)

Die Schulzeit ist vorbei und der nächste Schritt in deinem Leben steht an: Auszug. Doch wie findest du die passende Wohnung und worauf musst du bei der Suche achten? Wir haben ein paar nützliche Tipps für dich zusammengetragen.

#WOHNEN

DEINE ERSTE EIGENE WOHNUNG



DIE PASSENDE WOHNUNG FINDEN

Nachdem du dich für eine Ausbildung oder ein Studium entschieden hast und weißt, wohin die Reise gehen soll, muss eine passende Wohnung gefunden werden. Dabei ist es wichtig realistische Erwartungen zu formulieren, schließlich gibt es bei Faktoren wie Lage, Größe und den zu erwartenden Kosten große Unterschiede. Definiere (eventuell gemeinsam mit deinen Eltern) welche Anforderungen du an deine Wohnung hast und welche finanziellen Mittel dir zur Verfügung stehen.

Daraus ergibt sich vielleicht auch schon das Wohnmodell. Kannst und willst du lieber alleine wohnen oder ist eine WG womöglich besser geeignet? Beide Modelle haben Vor- und Nachteile, also überlege dir, was besser zu dir passen könnte. Wenn du dir nicht sicher bist und auch die finanziellen Möglichkeiten beide Wege offenlassen, entscheide danach, welches Modell du spannender fändest. Denn am Ende gilt, wie in den meisten Fällen: Versuch macht klug.

Viele Ausbildungsbetriebe und Universitäten verfügen zudem über gesonderte Einrichtungen, in denen Auszubildende oder Studierende vergleichsweise günstig unterkommen können. Frag also ruhig deinen Arbeitgeber oder die Uni deiner Wahl, ob es Unterstützung bei der Wohnungssuche gibt.

BESICHTIGUNGEN & VERTRÄGE

Dann steht eine Besichtigung an. Der erste Eindruck kann dabei oft trügen, deshalb solltest du die Wohnung auf Herz und Nieren prüfen, schließlich willst du dich dort wohlfühlen und Schimmel, undichte Fenster oder kaputte Heizungen sorgen schnell für das genaue Gegenteil. Lass dich nicht stressen und nimm dir Zeit, alles in Ruhe und ganz genau unter die Lupe zu nehmen.

Auch die Mietkonditionen sollten genauestens geprüft werden. Wirf, gemeinsam mit deinen Eltern, einen Blick in den Mietvertrag. Für den Vertragsabschluss kann es manchmal notwendig sein, dass deine Eltern eine Bürgschaft übernehmen, oder sogar offiziell als Mieter eingetragen werden müssen, schließlich besitzt du womöglich noch nicht genügend eigenes Einkommen, um die Mietkosten allein zu tragen.

Und ganz wichtig: Lerne „Nein“ zu sagen, sei es aufgrund von Mängeln oder aufgrund schlechter Mietbedingungen im Vertrag. Lies dir auch Onlinebewertungen zum Vermieter durch, um Erfahrungsberichte einzuholen und ein Bild davon zu kriegen, mit wem du es zu tun haben wirst. Selbst wenn du glaubst, möglichst schnell eine Wohnung finden zu müssen, ist es wichtig, alle Optionen genau abzuwägen und nicht übereilt zu handeln.

FINANZEN & HAUSHALTSFÜHRUNG

Ein eigener Haushalt bedeutet eigene finanzielle Verpflichtungen. Versuche einen Überblick über Fixkosten wie Miete, Nebenkosten, Strom und Internet zu bekommen. Wie viel Geld steht dir monatlich zur Verfügung? Wie viel gibst du aus? Um den Überblick zu behalten, können ein Haushaltsbuch oder eine App hilfreich sein.

Auch das Thema Versicherungen wird auf dich zukommen. Eine Haftpflichtversicherung ist ein Muss und in manchen Fällen ist auch eine Hausratversicherung ratsam. Informiere dich also rechtzeitig, welche Versicherungen für dich sinnvoll und finanziell tragbar sind.

Aber nicht nur der finanzielle Aspekt ist für die Haushaltsführung wichtig. Auch grundlegende Kenntnisse wie Wäschewaschen, Putzen, Einkaufen oder Kochen gehören dazu, um deinen Alltag zu bestreiten, schließlich willst du in deiner Wohnung nicht nur schlafen, sondern auch leben. (csb)

In Kontakt bleiben

Ein Umzug ist auch emotional aufwühlend, weshalb es vorkommen kann, dass du dich, besonders in der Anfangszeit, überfordert fühlst. Trau dich, um Unterstützung zu bitten. Bleib in Kontakt mit deinen Freunden und deiner Familie und versuche, die richtige Mischung aus Unterstützung und Eigenverantwortung zu finden, um dich möglichst gut in deinem neuen Umfeld einzuleben.



Ideen verwirklichen. Perspektiven schaffen.

Ausbildung und Duales Studium bei Weidmüller

Eine Ausbildung bei Weidmüller verspricht Dir eine hervorragende Grundlage für einen optimalen Start ins Berufsleben.

Unser Ausbildungsangebot in Wutha-Farnroda:

- Elektroniker* für Automatisierungstechnik
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Industriemechaniker*
- Mechatroniker*
- Werkzeugmechaniker*
- Kunststoff- und Kautschuktechnologie*
- Duales Studium an der DHGE (Fachrichtung Technik)



Jetzt bewerben!

www.weidmueller.de/ausbildung-twg

* Im Sinne der Charta der Vielfalt sind Geschlecht, Alter, Herkunft, Religion, Behinderung oder sexuelle Orientierung für uns nicht entscheidend bei einer Stellenbesetzung.

Weidmüller 

25. APRIL²⁰²⁶

STUDIEN

INFOTAG

TAG DER OFFENEN TÜR AN DER TU ILMENAU

th
TECHNISCHE UNIVERSITÄT
ILMENAU



Foto: TU Ilmenau/Michael Reichel

FINDE

DEINEN

WEG

AN DER TU ILMENAU

SEI DABEI UND LERNE DEINE UNIVERSITÄT HAUTNAH KENNEN!



 tu.ilmenau

 TU Ilmenau

 TU_Ilmenau

www.tu-ilmenau.de/hit

#DEINEREGION

Wintersport in Oberhof



Max' größte sportliche Erfolge (Auswahl)

- Olympiasieger im Einsitzer und Teamstaffel (2026)
- Weltmeister im Einsitzer (2024, 2025)
- Team-Weltmeister (2023, 2024, 2025)
- Europameister im Einsitzer (2023)
- Gesamtweltcup-Sieger (Saison: 2023/24)

VON OBERHOF AUF DIE EINS

Max Langenhan. Rodelweltmeister und Olympiasieger. Der 26-Jährige zeigt, dass Erfolg nicht zwingend aus Metropolen kommen muss, sondern auch aus einer kleinen Stadt im Thüringer Wald.



Dass Max heute zur Weltspitze im Rodeln gehört, war nicht immer absehbar. Denn seine erste Begegnung mit dem Schlitten lief nicht gerade ideal. „Als Kind habe ich es im Verein meiner Schwester mal probiert und eigentlich direkt entschieden, dass das nix für mich ist. Frieren, gegen die Bande prallen, sich wehtun. Das war alles nichts, worauf ein Kind Bock hat.“ Doch die Trainer sahen ein Talent in ihm, das er selbst zuerst nicht greifen konnte. Also blieb Max dran.

Auch, weil er diesen inneren Drive hat, der anspringt, sobald es um Leistung geht. „Ich kann ganz schlecht verlieren, denn ich trainiere jeden Tag hart und will, dass man am Ergebnis sehen kann, dass ich meinen Sport beherrsche.“

Heute ist Rodeln sein Beruf und die Medaillen der vergangenen Jahre zeigen, dass der 26-Jährige seinem Anspruch gerecht wird.

OBERHOF: KLEIN, ABER MAXIMAL FOKUSSIERT

„Ich kenne keinen Standort, der so umfassend für den Wintersport ausgestattet ist, wie Oberhof“, sagt Max. Die Bedingungen für den Wintersport seien in Südthüringen demnach ideal. Und noch ein weiterer Vorteil ist aus seiner Sicht entscheidend. „Oberhof ist klein. Du hast hier nicht die Ablenkungen und Verlockungen, die du in Großstädten wie Berlin hast. Du bist einfach in einem kleinen Dorf gefangen und kannst dich auf den Sport konzentrieren. Das kann persönlich natürlich gut oder schlecht sein, für die sportliche Entwicklung, wenn man es ernst meint, ist es aber absolut förderlich.“

DAS WICHTIGSTE IST DAS UMFELD

Doch egal wie gut der Standort und wie modern der Kraftraum ausgestattet ist, ohne das richtige Umfeld gelingt der Schritt zum Profi nicht. Trainer, Trainingsgruppen, Menschen, die pushen, challengen und dich auffangen, sowohl körperlich als auch emotional. „Alleine ist es ganz schwierig. Du brauchst jemanden, mit dem du dich jeden Tag messen kannst.“

Doch auch die Menschen in Oberhof und Südthüringen im Allgemeinen sind Teil dieses Umfelds. Sie leben den Wintersport. Diese Leidenschaft sei auch der Grund, weshalb sie die Voraussetzungen dafür schaffen, dass Athleten wie Max erfolgreich sein können. „Ich feiere besonders den Einsatz der ganzen ehrenamtlichen Helfer, wenn in Oberhof Wettkämpfe stattfinden. Das sind Leute, die teilweise selbstständig sind und ihre Firma ein, zwei Wochen dicht machen, um ohne Bezahlung bei der Organisation zu helfen. Das ist echt krass und da habe ich größten Respekt vor.“

DER SCHWERE WEG ZUM PROFI-SPORTLER

Der Schritt vom Nachwuchs- zum Profisport ist kein Selbstläufer. Als Rodler braucht es beispielsweise einen Behördenplatz bei Bundeswehr, Bundespolizei oder Zoll. Den bekommt nur, wer bei der Junioren-WM eine Medaille holt, unabhängig davon wie nah man am Treppchen vorbeischrämmt. Ein System, das viel fordert und wenig Spielraum lässt.

Ist dieser Schritt geschafft, steht noch mehr Training auf dem Programm. Jeden Tag, von morgens bis abends. Dabei geht es vor allem um Balance. „Der Körper kann enorm weit getrieben werden, um über sich hinauszuwachsen. Man muss aber auch wissen, wann das notwendig ist und wann man lieber vom Gas runtertreten sollte, um sich nicht überzustrapazieren.“

Was dieser Lebensstil mit sich bringt? Wenig Zeit für Freunde. Ein Alltag, der durchgetaktet ist. Und ein Erfolgsdruck, der vor allem aus dem Selbst kommt. Trotzdem ist Max dankbar dafür, so leben zu können, wie er es tut. „Ich bin sehr froh, das alles so genießen zu dürfen. Ich habe die Natur vor der Haustür, bin immer an der frischen Luft, werde sehr gefördert und habe einen coolen Beruf. Also, mir geht's nicht schlecht.“ Und das merkt man. In diesem Sinne: weiterhin gute Fahrt! (csb)

ZWISCHEN SCHIESSTAND UND SCHNEEFLOCKEN

Leistungssport beinhaltet mehr als nur Podiumsplätze, Medaillen und Blitzlichtgewitter. Der Weg zum Erfolg besteht vor allem aus harter Arbeit und einem konsequenten Lifestyle. Und natürlich aus Leidenschaft.

Alina Nußbicker ist 21, Biathletin, Sportsoldatin und Studentin der Sportökonomie. Aufgewachsen ist sie in Tambach-Dietharz, wo schon früh die Weichen für ihre spätere Karriere gestellt wurden. „Ich bin mit Wintersport groß geworden und war schon mit fünf Jahren im Verein. Zunächst erstmal nur Langlauf, vor allem viel mit meinen Eltern. Mit elf kam dann das Luftgewehrschießen dazu, was nochmal mehr gebockt hat als nur Ski zu fahren. Dann kamen die ersten Erfolge und eine Phase, in der alles professioneller wurde, weshalb ich dann ans Sportgymnasium gewechselt bin.“

Also ging es für Alina ab nach Oberhof ins Internat. Der logische nächste Schritt auf ihrem Weg zur Profisportlerin. „Hier konnte ich Schule und Sport bestmöglich kombinieren und unter einen Hut bringen. Und ich habe es keine Sekunde bereut, diesen Weg gegangen zu sein.“

Und warum sollte sie? Schließlich hat sie in Oberhof die besten Voraussetzungen, in ihrem Beruf erfolgreich zu sein. „Hier wird alles rund um den Wintersport angeboten, nicht nur Biathlon. Das ist in dieser Form in Deutschland einzigartig. Wir haben hier an Ausstattung alles, was wir brauchen. Außerdem bin ich lieber in der Natur als in der Stadt. Und die Gegend hier ist wirklich schön. Auch wenn ich mir ein paar mehr Berge wünschen würde und das Wetter manchmal besser sein könnte.“



ALLTAG UND ERFOLGSDRUCK

Nach der Schule ist Alina zur Bundeswehr gegangen, um das nächste Level zu erreichen. Damit einher ging auch eine Grundausbildung, die jedoch nur vier Wochen statt drei Monate dauerte. Zusätzlich muss Alina mindestens einmal pro Jahr einen Lehrgang der Bundeswehr besuchen, ist den Rest des Jahres jedoch vom Dienst befreit, um sich dem Biathlon zu widmen. Aber: „Wenn es hart auf hart kommt, wäre ich auch zum Dienst an der Waffe verpflichtet. Im Vordergrund steht im Normalfall aber der Sport.“

Zweimal pro Tag trainiert Alina, um bestmöglich auf Wettkampfsituationen vorbereitet zu sein. Denn Erfolg bringt Erwartungen. Vor allem die an sich selbst. „Nach den ersten internationalen Erfolgen wurde es definitiv nicht einfacher. Im Gegenteil, ich hatte eher damit zu kämpfen, wieder eine gewisse Lockerheit zurückzugewinnen.“ Unterstützung fand sie unter anderem im Mentalcoaching und hat inzwischen gelernt, dass eine gute Balance entscheidend ist, um weder die Freude noch den Biss zu verlieren. „Ein Mittelweg aus Druck und Spaß sollte es sein.“

DIE NOTWENDIGEN OPFER

Das bringt einige Entbehrungen mit sich, besonders zwischenmenschlich. „Irgendwann kommt der Moment, an dem man merkt, was geht und was nicht. Da fragt man sich schon, wie es wäre, ein Studentenleben zu führen oder seine Freunde regelmäßig zu sehen. Das ist manchmal schwierig, vor allem in Phasen, in denen es nicht so gut läuft. Aber ohne diese Opfer geht es nicht und das ist für mich völlig okay, denn ich habe ein Ziel und werde alles dafür tun, das zu erreichen.“

Langfristig träumt Alina vom Weltcup und von Olympia. Kurzfristig denkt sie lieber in Etappen. „Step by Step“, sagt sie. Oder, im Sinne dieser Ausgabe: Trust the Process. Denn Großes entsteht aus vielen kleinen, konsequenten Entscheidungen. (csb)



Alinas größte sportliche Erfolge (Auswahl)

- 1× Gold IBU Juniorecup Einzel 2023/24
- 2× Silber IBU Juniorecup Einzel/Sprint 2023/24
- 1× Silber IBU Juniorecup Mixed Staffel 2023/24
- 1× Silber IBU Juniorecup Einzel 2024/25
- Gesamtsieg Einzelwertung IBU Juniorecup 2023/24
- 1× Gold Junioren-Weltmeisterschaften Staffel 2023/24
- 1× Platz 1 & 1× Platz 3 Alpengcup 2025/26



UNTERWEGS IM AUFTRAG DER REGION



Veronika ist Markenbotschafterin ihrer Thüringer Heimat. Sie erzählt im Interview, warum „Zuhause“ manchmal erst in der Ferne Sinn ergibt.

Veronika wusste schon seit der 10. Klasse, dass sie nach dem Abi reisen und das Leben in seiner Vielfalt kennenlernen möchte. „Meine Familie hat mir öfter gesagt, dass Reisen die Bildung des Lebens ist. Das ist mir wichtig, weil es noch mehr im Leben gibt, außer einen Beruf zu erlernen. Junge Leute müssen noch gar keinen feststehenden Plan haben, sondern sollten sich ausprobieren.“

Also jobben, Geld sparen und ab nach Neuseeland. Work & Travel, neue Kulturen, neue Perspektiven. Genau diese Zeit hat ihren Blick verändert. Denn während sie die Welt entdeckte, wurde ihr klar, was sie an anderen Orten vermisst. „Ich bin Fan davon, wenn man sich andere Kulturen und Lifestyles anschaut und vergleicht, was dort gut funktioniert und was Zuhause. Erstens wird die Wertschätzung für die Heimat größer, weil Dinge, die es hier gibt, beispielsweise unser Gesundheitssystem, woanders nicht selbstverständlich sind. Außerdem nimmst du immer Input mit, den du nutzen kannst, um zuhause etwas Gutes zu bewirken.“

Für das Studium der Psychologie lebt sie derzeit in Heidelberg, hat aber nicht vor, dauerhaft dort zu bleiben. Aktuell möchte sie sich zwar nicht festlegen, wo sie die Zukunft hinführen wird, stellt aber klar: „Ich gehöre nach Thüringen, aber auch in die Welt.“

Ihre Heimat bleibt also ein Teil von Veronika, egal wo sie ist. Deshalb engagiert sie sich als Markenbotschafterin für den Thüringer Bogen, einen Zusammenschluss aus dem Landkreis Gotha und dem Ilm-Kreis, der oft als das Tor zum Thüringer Wald bezeichnet wird. Um zu zeigen, was die Region kann und warum sie mehr ist als eine Linie auf der Landkarte. Veronika will, dass Thüringen gesehen wird. „Ich denke es ist wichtig, an einem Ort zu leben, den man kennt und mag. Essen, Freizeitmöglichkeiten, berufliche und persönliche Perspektiven, das alles spricht die Menschen an und sorgt dafür, dass sie sich mit ihrer Region identifizieren. Dazu möchte ich meinen Beitrag leisten.“ (csb)

SCAN ME



Handwerkskammer
Südthüringen



AUSBILDUNGSPLÄTZE
CHECKEN UND
DURCHSTARTEN!

ZUKUNFT?

KANNT DU BAUEN.

MIT UNS!

AUSBILDUNGSSERVICE
ausbildung@hwk-suedthueringen.de
Tel.: 03681 370201

SUDOKU

2				6		4		
8	5				7			3
	3			9				7
	8	1					3	5
6		9	1					
		5	9					
		2			5			9
								6
					2		8	

© RateFUX 2026-385-101



land- und
Baumaschinen

MECHATRONIKER^{m/w/d}

KOMM IN DIE LINDIG CREW

Du hast Bock zu schrauben? Bei LINDIG bist du ab Tag eins mittendrin. Gabelstapler, Lagertechnik, Arbeitsbühnen – du machst sie wieder flott oder pimpst Neugeräte mit Sonderteilen. Du findest clevere Lösungen und sorgst dafür, dass alles läuft wie geschmiert. Bock auf echtes Handwerk mit Teamspirit? Dann schnapp dir den Schraubenschlüssel und leg los!

LEVEL-UP

Land- und Baumaschinenmechatroniker*

Dauer: 3,5 Jahre

Ort: Krauthausen oder Suhl

➔ Noch unsicher?
Dann beginne mit einem Praktikum!

*(m/w/d)



Jetzt direkt
bewerben für
Ausbildung
oder Praktikum!



AUSBILDUNG.LINDIG.COM

LINDIG
GABELSTAPLER. ARBEITSBÜHNEN.



SRH Zentralklinikum Suhl

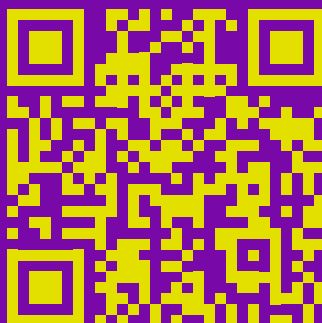
Skills.
Leidenschaft.
Dein Ding.
Pflege-
Ausbildung ab
März 2026.



**DU FINDEST
JUGEND-
SLANG
CRINGE?
PROBIER'S
MAL MIT
AMTS-
SPRACHE!**

karriere.thueringen.de

Werde Teil des Teams, das Thüringen bewegt! Auf karriere.thueringen.de findest du sichere und interessante Jobs im öffentlichen Dienst. Klick dich rein!



**Dienst macht
Fortschritt!**

Impressum

WIYOU

Dein Magazin



VERLEGER/HERAUSGEBER

FVT Fachverlag Thüringen UG
(haftungsbeschränkt)
Geschäftsführende Gesellschafterin:
Juliane Keith
Erich-Kästner-Str. 1, 99094 Erfurt
Tel.: 0361 663676-0 · Fax: 0361 663676-16
media@wiyou.de · www.wiyou.de
Sitz der Gesellschaft: Erfurt
Amtsgericht Jena, HRB 509051
St.-Nr. 151/108/07276

WEITERE VERLAGS- PRODUKTE



REDAKTION

Inhaltlich verantwortlich:
Chris Sommer-Blumenstein (csb)
Tel.: 0361 66367623
E-Mail: c.sommer-blumenstein@
fachverlag-thueringen.de

WEITERE AUTOREN

Pauline Wedemeier (paw)

REDAKTIONSSCHLUSS 17.02.2026

VERTRIEB

Vertriebsleitung:
Götz Lieberknecht
Tel.: 0361 66367610
E-Mail: goetz@wiyou.de
Louise Meier
Tel.: 0361 66367624
E-Mail: louise@wiyou.de
Andreas Lübke
Tel.: 0173 6825207
E-Mail: a.luebke@fachverlag-thueringen.de

Gestaltung: Stephanie Mann,
Chris Sommer-Blumenstein,
Pauline Wedemeier
Layout: Susanne Stader,
Kommunikations- und
Mediendesign, Leipzig
Druck: Strube Druck & Medien GmbH
Stimmerswiesen 3
34587 Felsberg

Nachdruck nur mit schriftlicher Geneh-
migung des Verlages. Der Verlag übernimmt
keine Haftung für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos und Illustrationen.

DIE NÄCHSTE AUSGABE

- erscheint in der 22. KW 2026
- Anzeigenschluss: 24.04.2026

Wenn in redaktionellen Beiträgen nur das
Maskulinum verwendet wird, so geschieht
dies ausschließlich aus Gründen der besseren
Lesbarkeit und schließt das feminine und
diverse Geschlecht
mit ein.





Finde bei Storck

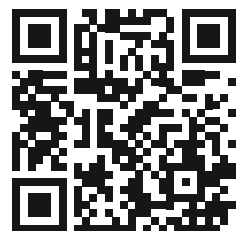
GENAU DEINS!

Starte deine Ausbildung

bei Storck in Ohrdruf

Wir bilden aus in den Bereichen **Produktion**,
Logistik und **Technik**.

Erfahre mehr über unsere Ausbildungsplätze
unter **[storck.com/de/genaudeins](https://www.storck.com/de/genaudeins)**



Toffifee

merci

nimm2

Knoppers

Werther's
Original

RIESEN

Dickmann's

Mamba

**AB DEM
WINTER-
SEMESTER
2026/27**



MINT STUDIEREN, LEHRKRAFT WERDEN



Jetzt an der Hochschule Nordhausen studieren