

Based in Thüringen.



Made for you.

WIYOU

Dein Magazin

»» Ein Titel der FUNKE Mediengruppe



Selbstbild, Wohlbefinden & Resilienz

Das offizielle Magazin zur Jobfinder

30. Mai 2026, 10 – 15 Uhr, Steigerwaldstadion

ALLES SCHICK?

Warum es so schwer ist, ehrlich über Gefühle zu reden



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

ALLES SCHICK?

- 04 Alles schick?
- 08 Belastung in der Pflege
- 12 Prüfungsstress
- 14 Mehr, als dein Spiegelbild
- 16 Warum wir uns ständig vergleichen
- 20 Versicherungen

Deine Region: Ostthüringen

- 24 Interview mit Luis Schäfer
- 26 Freizeit in Ostthüringen
- 29 Tätowierer Alex
- 33 Messtipps & Termine in Ostthüringen



08



14



24



UND WIE GEHT'S WIRKLICH?

Manchmal wirkt nach außen alles ganz normal. Du lachst, machst weiter, funktionierst. Und trotzdem gibt es Dinge, die ihre Spuren hinterlassen.

Daran muss ich oft denken, wenn mir mein Onkel einfällt. Als Kind war er für mich fast wie ein großer Bruder. Er hat auf dem Bau gearbeitet und dort Momente erlebt, die ihn psychisch geprägt haben. Im Alltag hat man davon kaum etwas gemerkt, und wenn, dann kam es mit schrägem Galgenhumor oder einem lockeren Spruch zum Vorschein. Aber in stillen Momenten wurde der Ton plötzlich nachdenklicher, schwerer, melancholischer.

Diese Ausgabe schaut genau dorthin. Zu Mental Health, Gesundheit und Resilienz. Und zu der Frage, wie wir besser auf uns selbst achten und füreinander da sein können. Denn nicht alles, was Menschen bewegt, ist sichtbar. Aber es hilft, genauer hinzuhören und hinzuschauen. Auf das Umfeld und auf uns selbst.

VIEL SPASS BEIM LESEN!
CHRIS



ALLES schick?

**Alles schick?
Ja, passt schon.**

**Vielleicht kommt sogar ein
Muss ja.**

Ein kurzer Austausch, wie er jeden Tag tausendfach stattfindet. Schnell gesagt, schnell abgehakt. Aber was wäre, wenn man ehrlich antworten würde? Ist bei allem, was gerade passiert, wirklich „alles schick“?

Kriege in der Ukraine, im Gazastreifen, im Iran. Preise steigen und das Leben wird immer teurer, während die Löhne gleichbleiben. Politisch sind wir gespaltener denn je und, ach ja, natürlich beschäftigt uns auch der Klimawandel.

An allen Ecken und Enden scheint es zu brennen. Und trotzdem wirkt vieles im Alltag oft erstaunlich normal. Du gehst zur Schule, zur Arbeit, zur Uni. Alles wie gehabt.

Die Welt wirkt gleichzeitig laut und leise. Dramatisch in den Nachrichten, ruhig zu Hause. Vielleicht ist es genau das, was es so schwer macht, ehrlich auf die Frage „Alles schick?“ zu antworten. Denn wo fängt man überhaupt an?

WENN „PASST SCHON“ NICHT MEHR REICHT

Es gibt viele Situationen, in denen ein kurzes „passt schon“ völlig in Ordnung ist. Nicht jede Frage nach dem Befinden ist eine Einladung zu einem ehrlichen Gespräch. Aber es gibt auch Momente, in denen genau das zum Problem wird. Dann, wenn Dinge eigentlich angesprochen werden müssten aber untergehen, weil niemand damit anfängt. Wenn alles immer nur „passt schon“ ist, bleibt wenig Raum für echte Auseinandersetzung. Denn zwischen „alles gut“ und „alles schlecht“ gibt es etwas, das oft zu kurz kommt: Ehrlichkeit.

Oft ist „passt schon“ Teil eines Ablaufs, einer Art stillem Protokoll, dem wir gelernt haben in sozialen Situationen zu folgen. Ich zeige dir meine guten Seiten. Du zeigst mir deine. In der Sozialpsychologie ist von Selbstpräsentation die Rede. Menschen versuchen bewusst, einen bestimmten Eindruck zu vermitteln. Wir schlüpfen kollektiv in eine Rolle, in der wir uns möglichst stark, kompetent und kontrolliert zeigen wollen. Eine Rolle, in der wir funktionieren.

Probleme passen nicht in dieses Bild, weshalb wir sie runterspielen, relativieren oder schlicht nicht nach außen tragen, ob bewusst oder unbewusst. Wir haben das Gefühl, wir müssten „funktionieren“. Mit der Folge, dass wir uns mit Schwierigkeiten alleingelassen fühlen, obwohl es anderen ähnlich geht.



SCHON GEWUSST?

Dieses Phänomen nennt sich **Pluralistische Ignoranz**. Wir nehmen an, dass unsere eigenen Einstellungen oder Verhaltensweisen von denen der anderen abweichen, selbst, wenn das nicht der Fall ist. Viele Menschen fühlen sich unsicher, glauben aber, sie wären die Einzigen, weil ihr Umfeld die eigenen Zweifel nicht zeigt. Gerade bei abstrakten, emotional beladenen Themen ist das der Fall. Was kommt nach der Schule? Komme ich mit allem hinterher? Was, wenn alles noch teurer wird?

Die einfachste Antwort ist dann oft: Wird schon irgendwie. Nicht weil es stimmt, sondern, weil es die kürzeste Antwort auf eine komplizierte Situation ist. Unser Gehirn reagiert auf zu viele komplexe Informationen oft mit Vereinfachung oder Ausblendung. Das schützt kurzfristig, kann aber dazu führen, dass wichtige Themen oberflächlich bleiben.

Was im Privaten beginnt, zeigt sich auch im Gesellschaftlichen. Inflation wird zur Zahl, Konflikte zu Schlagzeilen, Meinungen zu Fakten. Das bekommen wir alles mit, noch zudem in einer Schlagzahl, die es schwer macht auf Meldungen zu reagieren, ehe schon die nächste im Feed landet.

Viele große Themen wirken so gleichzeitig präsent und doch entfernt. Du hörst davon. Du weißt, dass sie wichtig sind. Aber im eigenen Alltag sind sie oft schwer greifbar. Das führt dazu, dass du zwar informiert, aber nicht wirklich handlungsfähig bist. Die schnelle, einfache Antwort auf schwierige Themen wird deshalb zur Gewohnheit, schließlich können wir eh nichts machen, außer abzuwarten und Tee zu trinken.

Oder?



DEN LÄNGEN WEG WÄHLEN

Die ehrliche Antwort auf diese Frage ist: Doch, man kann etwas machen. Und wie jede große Veränderung, fängt auch diese im Kleinen, bei dir und mir an.

Ein guter Start ist es zum Beispiel, eine Nachricht nicht nur zu überfliegen, sondern kurz zu hinterfragen. Oder im Unterricht, bei der Arbeit oder an der Uni nachzufragen, wenn etwas unklar bleibt, statt sich irgendwie durchzuhangeln. Und natürlich: Nicht „passt schon“ zu sagen, sondern kurz innezuhalten und eine echte Antwort zu formulieren.

Selbst, wenn tatsächlich „alles schick“ ist und irgendwie passt, kannst du deinen Verstand und dein Verhalten trainieren, indem du dir angewöhnst, Gedanken zu artikulieren, statt den kurzen Ausweg zu wählen.

„Alles schick?“ wird zum Problem, wenn es die einzige Antwort bleibt. Nicht, weil du immer alles aussprechen musst. Sondern weil du aufhörst, weiterzudenken. Handlungsfähig wirst du nicht dadurch, dass du alles weißt und kennst. Sondern dadurch, dass du anfängst, die richtigen Fragen zu stellen. Indem du dich zwingst, genauer hinzuschauen, werden die Geschehnisse um dich herum greifbarer und verständlicher.

Sobald du anfängst Fragen zu stellen, eröffnet sich die Möglichkeit, Antworten zu erhalten. Denn ein einfaches „passt schon“ reicht nicht aus, um uns kritisch mit der Welt auseinanderzusetzen, zu lernen und zu wachsen.

**Auf den folgenden
Seiten berichten
Menschen, die genau
diesen Schritt
gewagt haben.**

GENAU MEINE AUSBILDUNG!

Erzieher*in^{1) 3)}
Sozialassistent*in^{1) 3)}
Altenpflegehelfer*in²⁾
Pflegefachmann*frau²⁾

1) Euro Akademie Erfurt · Juri-Gagarin-Ring 90 · 99084 Erfurt
Telefon 0361 3025470 · erfurt@euroakademie.de

2) Euro Akademie Jena · Göschwitzer Straße 22 · 07745 Jena
Telefon 03641 38750 · jena@euroakademie.de



3) Erwerb der Fachhochschulreife möglich!

www.euroakademie.de

AOK PLUS

Vorsorge trifft
Vereinsliebe.



Jetzt mitmachen und
Vereinskasse stärken.

Bis zu
5000 €
für euren
Verein.

Aus Liebe zur Gesundheit

„DU MUSST FUNKTIONIEREN!“

ZWISCHEN BELASTUNG UND SINN IN DER PFLEGE

Wenn über Pflege gesprochen wird, geht es oft um Respekt und Systemrelevanz. Weniger sichtbar ist, was diese Arbeit mental bedeuten kann. Fabienne (25) ist angehende Pflegefachkraft in einem Seniorenzentrum und ehemalige Rettungssanitäterin und kennt beide Seiten: akute Notfälle und den langfristigen Pflegealltag.

Pflege ist mehr als Versorgung. Es geht um Nähe, Verantwortung und darum, Menschen in verletzlichen Momenten zu begleiten. Gerade bei Demenz übernehmen Pflegekräfte oft auch emotionale Rollen. Sie hören zu, beruhigen, geben Halt. Diese Nähe macht den Beruf wertvoll, aber auch belastend. Denn der Alltag in Pflegeeinrichtungen ist durchgetaktet. Pflege, Medikamente und Dokumentation, alles parallel, alles unter Zeitvorgaben. Für echte Zuwendung bleibt oft kaum Raum.

„Wir sind für diese Menschen eine Art Familie. Dementsprechend hoch ist auch der Druck, dieser Erwartung gerecht zu werden. Indem wir eben nicht nur die Mindestversorgung gewährleisten, sondern auch

mehr Menschliches einbringen, wofür eigentlich keine Zeit vorhanden ist. Und dieser Druck wird nicht weniger.“

GRÖSSTENTEILS UNDANKBAR

Auch die äußere Wahrnehmung trägt dazu bei. „Die Arbeit in der Pflege ist größtenteils undankbar, weil sie einfach funktionieren muss. Wenn ich meine Arbeit gut erledige, ist es ruhig. Wenn ich aber Fehler

mache, wird das schnell zu einem großen Thema.“

Deutlicher sei jedoch die Wertschätzung seitens der Bewohner. In ruhigen Momenten des Vertrauens sei ein ehrliches „Danke“ der Menschen, um die sich Fabienne jeden Tag kümmert, besonders sinnstiftend.

KRANKHEIT UND TOD GEHÖREN ZUM ALLTAG

Umso schwerer kann der Umgang mit Krankheit, Leid und Tod werden. „Die Leute sterben in der Regel, wenn sie bei uns sind. Das wissen wir, wenn sie zu uns kommen. Das ist natürlich nicht leicht, aber für



Fabienne (25),
Pflegefachkraft





Bevor Fabienne ihre Arbeit in einem Seniorenzentrum begann, arbeitete sie als Rettungssanitäterin. Sie entschloss sich, eine Ausbildung als Pflegefachkraft zu absolvieren, um ihre Kompetenzen zu erweitern - und um Menschen auch jenseits von Notfallsituationen Hilfe zu leisten.

mich insofern in Ordnung, wenn ich sie in dieser Phase begleiten kann. Ein Problem habe ich nur, wenn der Tod unangenehm wird, beispielsweise weil sie allein sind oder Schmerzen haben.“

Um das auszuhalten, braucht es Strategien, beispielsweise Gespräche im Team, Austausch im privaten Umfeld und manchmal auch Humor als Ventil.

FORDERND, ABER ALTERNATIVLOS

Pflege ist fordernd und oft überlastend, aber eben auch alternativlos. „Ich habe mich für den Beruf entschieden und muss da sein. Ob mit

Dankbarkeit oder ohne.“ Wer sich bewusst dafür entscheidet, tut das meist aus Überzeugung. Weil diese Arbeit gebraucht wird und weil sie einen Unterschied macht.

„Die Einrichtungen geben sich wirklich Mühe, durch verschiedene Benefits zu entlasten. Aber dieser Leistungsdruck, ständig funktionieren zu müssen, der kann einen kaputt machen.“ Fabiennes Einblick macht deutlich: Menschen in Pflege und Rettung suchen nicht permanent Beifall. Aber sie brauchen Bedingungen, unter denen Fürsorge nicht zum Dauerstress wird oder im schlimmsten Fall auf der Strecke bleibt. (csb)



SRH Zentralklinikum Suhl

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





UNIVERSITÄTSKLINIKUM

Deine Main Character Energy: Brauchen wir im Krankenhaus!

Schule (fast) durchgespielt, aber beim Thema Zukunftsplan fehlen dir wichtige Erfahrungspunkte? Bei uns gibt's die passenden Quests! Dein erstes Power-Up: Der Einstieg ins Praktikum – z.B. in der Pflege. Nächstes Upgrade für deine Skills: Dein Bundesfreiwilligendienst – ein echter Einblick in die Arbeitswelt, mittendrin und ganz nah am Menschen. Und den Highscore? Holst du dir in über 20 Ausbildungs- und Studiemöglichkeiten!



**Du bist fertig mit der Schule und weißt noch nicht, was du machen möchtest?
Wie wäre es mit einem FSJ? *Wir bieten freie Plätze:***



im Seniorenheim

in der Erste-Hilfe-Ausbildung

in der Jugendverbandsarbeit

in der Kindertagesstätte

Der ASB ist als Wohlfahrtsverband und Hilfsorganisation politisch und konfessionell ungebunden. Wir helfen allen Menschen – unabhängig von ihrer politischen, ethnischen, nationalen und religiösen Zugehörigkeit.



ASB RV Mittelthüringen e. V. • Rankestraße 59, 99096 Erfurt
Telefon 0361/ 590 59-0 • E-Mail asb@asb-erfurt.de • Internet www.asb-erfurt.de

Wir helfen hier und jetzt.



heidelbergmaterials.de

Jetzt bewerben und Ausbildung starten

- **Verfahrensmechaniker** (m/w/d)
- **Berufskraftfahrer** (m/w/d) Schwerpunkt Autobetonpumpe

Heidelberg Materials

Bereich Beton, Mail: kristin.bretschneider@heidelbergmaterials.com

Schnell & einfach
Hier bewerben



©Steffen Fuchs

WAS WIR BIETEN

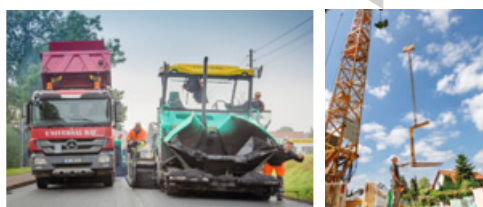
- Sicherer Arbeitsplatz
- 30 Tage Urlaub
- Sachbezugskarte
- Arbeit im Freien
- Überdurchschnittliche Vergütung
- kollegiales Umfeld
- schulische Zusatzleistungen
- Übernahmechancen



SCAN ME!

**DEIN TALENT GAMMELT NOCH RUM?
GIB IHM EINE AUSBILDUNG!
WIR SUCHEN (M/W/D) :**

- Maurer
- Baugeräteführer
- Straßenbauer
- Land- und Baumaschinenmechatroniker
- Duales Studium Bauingenieurwesen



PRÜFUNGSSTRESS

BLACKOUT IM KOPF & DRUCK AUF DER BRUST



Dein Herz schlägt schneller, die Gedanken rasen, und plötzlich ist da diese Frage: Was, wenn ich komplett versage? Der Moment vor einer Prüfung fühlt sich oft bedrohlich an, wird aber häufig missverstanden.

Viele merken erst, dass etwas nicht stimmt, wenn es knallt. Eine verhaute Klausur oder ein kompletter Motivationsverlust. Laut Annemarie Gose, Studienbegleiterin an der Internationalen Berufsakademie (iba) Erfurt, ist das typisch: „Für viele muss erst ein konkreter Fakt her, damit sie ins Handeln kommen und

das eigene Verhalten hinterfragen“. Bis dahin haben sich oft Denk- und Verhaltensmuster eingeschlichen, die kurzfristig entlasten, aber langfristig blockieren. Laut Annemarie kommen dann typische Ausreden zum Tragen: „Die Prüfung war unfair“ oder „Ich bin einfach kein Prüfungstyp“. Das mag sich im Moment

richtig anfühlen, nimmt dir aber die Möglichkeit, selbst etwas zu verändern.“

Der entscheidende Schritt ist deshalb ein Perspektivwechsel, weg von der Frage: „Warum passiert mir das?“ hin zu „Welchen Anteil habe ich daran?“ Das ist unbequem, gibt dir aber Kontrolle zurück.

ZUNÄCHST GILT:

Nervosität ist normal. Sie zeigt, dass dir etwas wichtig ist, und kann sogar helfen, fokussierter zu sein. Ernst wird es aber bei echter Prüfungsangst: Sie lähmt dich auch lange vor oder nach der Prüfung, taucht unkontrolliert auf oder führt dazu, dass du Prüfungssituationen gänzlich vermeidest. Spätestens hier solltest du dir Unterstützung holen.

JEDER SCHRITT BRAUCHT ZEIT

Prüfungsstress selbst ist meist nicht Ursache, sondern Resultat, beispielsweise von schlechtem Zeitmanagement, zu hohen Ansprüchen oder ständiger Ablenkung. Diese Faktoren summieren sich und werden erst sichtbar, wenn der Druck bereits hoch ist.

Das zu begreifen, ist ein wichtiger erster Schritt. Noch wichtiger ist aber, bereit zu sein, aktiv etwas zu ändern und dann Schritt für Schritt zu handeln, auch wenn es Zeit braucht. Viele Dinge werden erst im Rückblick klar, aber du kannst jetzt anfangen, bewusster hinzuschauen. (csb)

EIN PAAR METHODEN KÖNNEN HELFEN:

1. JOURNALING

Schreib auf, wie du lernst, wann du dich ablenkst, was dich stresst. Klingt simpel, ist aber extrem effektiv. Du erkennst Muster, die dir sonst nicht auffallen.

2. PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG

Dabei spannst du gezielt Muskelgruppen an und entspannst sie wieder. Das hilft deinem Körper, Stress aktiv abzubauen.

3. ATEMÜBUNGEN & MEDITATION

Dein Atem ist der schnellste Weg, dein Nervensystem zu beruhigen. Schon wenige Minuten können einen Unterschied machen.

4. REDEN

Ob mit Freunden, Familie oder einer Beratungsstelle: Probleme laut auszusprechen hilft, sie überhaupt erst zu verstehen.



ALBERT SCHWEITZER
KINDERDÖRFER UND FAMILIENWERKE

Kinderdorf und Familienwerke Thüringen

Albert-Schweitzer-Kinderdorf und Familienwerke Thüringen e.V.

Unter dem Berge 6, 99097 Erfurt

Telefon: 0361 / 55098-34

www.kinderdorf-erfurt.de

aktuelle Stellenausschreibungen



Ein Kind muss nicht
perfekt sein,
sondern glücklich!



aktuelle Stellenausschreibungen

Sunshinehouse gGmbH

Klostermühlenweg 11

99880 Waltershausen-Schnepfenthal

Telefon: 03622 / 6370-10

www.sunshinehouse-ggmbh.de





DU BIST MEHR ALS NUR DEIN SPIEGELBILD

Wie wir uns selbst sehen, ist mehr als eine Frage des Geschmacks. Unser Äußeres beeinflusst, wie sicher wir auftreten, wie wir uns in sozialen Situationen fühlen und wie wir mit uns selbst umgehen. Psychologinnen und Psychologen sprechen dabei vom Selbstbild, also von der inneren Vorstellung davon, wer wir sind, wie wir wirken und wie wir von anderen wahrgenommen werden.

Dieses Selbstbild entsteht nicht zufällig. Es wird geprägt durch Erfahrungen, Rückmeldungen aus dem Umfeld und gesellschaftliche Vorstellungen davon, was attraktiv, fit oder „richtig“ ist.

Dass unser Körperbild eng mit dem psychischen Wohlbefinden zusammenhängt, zeigt auch die Forschung. Eine Studie aus dem Jahr 2024 kommt zu dem Ergebnis, dass Menschen mit einer positiven Körperwahrnehmung häufiger mehr Lebenszufriedenheit, emotionales Gleichgewicht und Selbstakzeptanz

Montagsmorgen, kurz vor dem Losgehen. Noch ein Blick in den Spiegel. Sitzen die Haare? Passt das Outfit? Vielleicht ist es nur ein flüchtiger Moment, aber der entscheidet manchmal darüber, mit welchem Gefühl wir in den Tag starten.

erleben. Wer sich im eigenen Körper wohlfühlt, tritt oft sicherer auf und begegnet dem Alltag stabiler. Hingegen können bestimmte Formen sozialer Vergleiche auf Instagram und Co. dazu führen, das eigene Körpererleben negativ wahrzunehmen.

SELBSTWERT UND SOCIAL MEDIA

Gerade durch Social Media ist dieses Thema besonders präsent. Noch nie war das eigene Aussehen so offen der Bewertung anderer

MAURICE





TOM HANNEMANN

ausgesetzt wie heute. Auf Social Media wird das eigene Bild ständig gespiegelt, bewertet, verglichen und durch Metriken wie Likes und Kommentare messbar gemacht. Dabei ist der Wunsch, gut auszusehen, nichts Problematisches. Im Gegenteil, sich um sich selbst zu kümmern, kann das Wohlbefinden stärken.

Maurice, der in Arnstadt zwei Fitnessstudios betreibt, erlebt das in seinem Alltag immer wieder. Körperliche Aktivität senkt nachweislich Stressreaktionen im Organismus und fördert Prozesse, die sich positiv auf Stimmung und Belastbarkeit auswirken. Allerdings sei der Kopf mindestens genauso wichtig.

„Du kannst weniger als zwei Prozent Körperfettanteil haben und alle nennen dich Adonis, aber wenn in deinem Inneren etwas nicht stimmt, beispielsweise weil du immer nur die kleinen Dinge siehst, die nicht perfekt sind, macht dich das auch nicht glücklich. Gleichzeitig wird jemand, der keinen perfekten Körper hat, mit sich aber im Reinen ist, eine ganz andere Ausstrahlung haben und viel mehr Leute in seinen Bann ziehen können, wenn es ihm innerlich gut geht.“

Entscheidend sei dabei die Motivation. Wer Sport nur betreibt, um einem Ideal hinterherzulaufen, erlebe häufiger eine Form des Drucks, der sowohl die physische als auch die emotionale Entwicklung hemmt. Wer sich bewegt, um sich stärker, ausgeglichener oder gesünder zu fühlen, profitiere meist nachhaltig.

KOPFSACHE

Dass auch scheinbar kleine äußere Faktoren unser Wohlbefinden beeinflussen können, zeigt das Thema Haare: **Influencer Tom Hannemann, der mit seinem Account „the.beautiful.people“ Content rund um das Thema veröffentlicht** und allein bei Instagram 718.000 Follower (Mai 2026) erreicht, sagt

Kontrolle gilt als wichtiger Faktor für psychische Stabilität. In einer Welt, die oft unübersichtlich, schnell und unberechenbar wirkt, kann es entlastend sein, über bestimmte Dinge selbst zu entscheiden. Über die Frisur, das Gewicht oder den eigenen Stil. Das Äußere wird damit zu einem Ausdruck von Identität.

ZU SICH SELBST FINDEN

So auch für The Raccoonz, eine junge Punkband aus Erfurt. Bunte Haare, Nieten, Ketten und Risse in der Kleidung gehören zum Erscheinungsbild, sind laut Gitarristin Lou aber kein Ausdruck der Szenezugehörigkeit, sondern Resultat der eigenen Individualität: „Ich habe angefangen zu tragen, worin ich mich wohlfühle, ohne darauf zu achten, was andere Leute gut finden oder was im Trend ist. Ich zieh' einfach an, worauf ich Bock habe.“



THE RACCOONZ

dazu folgendes: „Wir haben über vieles im Leben keine Kontrolle. Über Haare schon. Wenn ich mir die Haare komplett abschneide, dann bin ich ein völlig anderer Mensch. Der, der mich im Spiegel anschaut, ist dann nicht der Typ mit den Problemen. Es ist jemand Neues.“

Unser Selbstbild entsteht nicht nur durch das, was wir im Spiegel sehen. Es wächst aus Erfahrungen, Beziehungen, inneren Überzeugungen und wie wir mit uns selbst sprechen. Gut auszusehen kann guttun. Denn wirklich stabil wird Wohlbefinden aber erst, wenn das Innere mitzieht. (csb)

WARUM WIR UNS STÄNDIG MIT ANDEREN VERGLEICHEN

Im Gespräch mit Kinder- und Jugendlichen-
psychotherapeutin Gina Hamoud



vergleichen, sind nahezu endlos.“

Dabei ist Vergleichen an sich nichts Negatives. Es ist ein menschlicher Mechanismus, der Orientierung gibt und helfen kann, Ziele zu entwickeln.

Problematisch wird es, wenn daraus ein Dauerzustand wird, der das eigene Selbstwertgefühl untergräbt.

Ein kurzer Blick aufs Smartphone reicht oft, um das eigene Leben weniger besonders wirken zu lassen. Andere leben ihre Träume und teilen sie mit der Welt. Und was machst du?

Gerade junge Menschen sind davon betroffen, weil Vergleiche heute nicht mehr im kleinen Umfeld stattfinden, sondern permanent mit einer großen, oft unerreichbar wirkenden Öffentlichkeit.

„Ich sage immer: Schau mal, wie die Menschen früher gelebt haben“, berichtet Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Gina Hamoud. „Früher, also in grauer Vorzeit, hatten die Menschen nur sich selbst und ihre Bedürfnisse. Dann kamen irgendwann weitere Menschen, die zu Nachbarn wurden, auf deren Grundstück man plötzlich schauen und sich

vergleichen konnte. Heutzutage ist durch das Internet und Social Media potenziell jeder Mensch ein Nachbar. Die Möglichkeiten, sich mit anderen zu

In der Jugend, wenn Identität noch im Aufbau ist, wirken äußere Einflüsse besonders stark. Umso belastender können die Folgen sein, wenn Selbstwahrnehmung und die eigenen Maßstäbe verzerrt sind. Unzufriedenheit trotz guter Umstände. Das Gefühl, nie genug zu sein. Angst, etwas zu verpassen. Unsicherheit über den eigenen Weg. Wir orientieren uns an Lebensmodellen, ohne zu berücksichtigen, dass Voraussetzungen wie Herkunft, Unterstützung oder Zufall stark variieren. Ein bewusster Umgang kann helfen. Dazu gehört, sich klarzumachen, dass Online-Inhalte nur Ausschnitte zeigen. Und sich die Frage zu stellen: Wäre das, was ich da sehe, überhaupt meine Definition von Erfolg? Von Glück?

Letztlich geht es beim Vergleichen oft weniger um die anderen als um die eigenen Zweifel. Die Erfolge anderer treffen uns dort, wo wir selbst unsicher sind. Genau darin liegt aber auch eine Chance, denn darin können Hinweise stecken, wo Entwicklung möglich ist.

Die entscheidende Frage ist also nicht, warum man nicht wie andere ist. Sondern warum man glaubt, es sein zu müssen. (csb)

#MENTALHEALTH



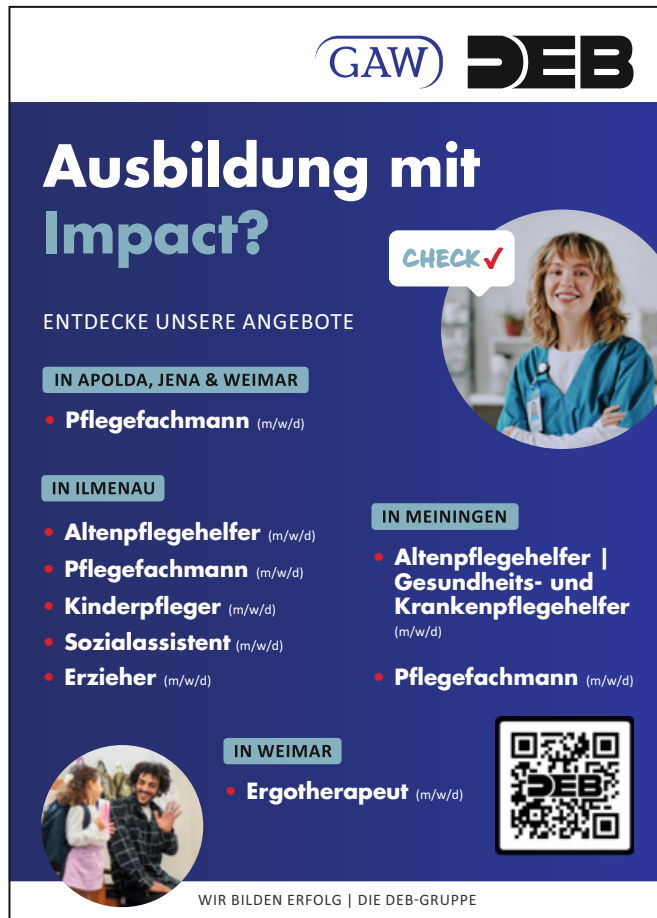
BmH Bildungszentrum für
medizinische Heilhilfsberufe
Private Berufsbildende Schule
für Gesundheits- und Sozialberufe

WIR SUCHEN DICH!

Deine Ausbildung am BmH:

- Ergotherapie
- Kinderpflege
- Medizinische Technologen für Radiologie
- Operationstechnische Assistenz
- Physiotherapie
- Sozialassistent
- Sozialpädagogik/Erzieher

Hainstraße 21, 07545 Gera | 0365 - 77 37 110
bmh-gesundheits-und-sozialberufe-gera.de



Ausbildung mit Impact?

CHECK ✓

ENTDECKE UNSERE ANGEBOTE

IN APOLDA, JENA & WEIMAR

- **Pflegefachmann** (m/w/d)

IN ILMENAU

- **Altenpflegehelfer** (m/w/d)
- **Pflegefachmann** (m/w/d)
- **Kinderpfleger** (m/w/d)
- **Sozialassistent** (m/w/d)
- **Erzieher** (m/w/d)

IN MEININGEN

- **Altenpflegehelfer | Gesundheits- und Krankenpflegehelfer** (m/w/d)
- **Pflegefachmann** (m/w/d)

IN WEIMAR

- **Ergotherapeut** (m/w/d)



WIR BILDEN ERFOLG | DIE DEB-GRUPPE



WIR BILDEN AUS

KUNSTSTOFF-/ KAUTSCHUKTECHNOLOGE (m/w/d)

Du möchtest nah an moderner Technik arbeiten und Bauteile formen, die in fast allen Bereichen unseres Alltags eine wichtige Rolle spielen?

Dann ist die Ausbildung zum Kunststoff- und Kautschuktechnolog (m/w/d) genau das Richtige für dich!

DUALES STUDIUM – BACHELOR OF ENGINEERING

Du möchtest Theorie und Praxis perfekt verbinden? Du willst ein Studium, das Dich wirklich weiterbringt und Dir gleichzeitig Einblicke in ein innovatives Industrieunternehmen gibt?

Dann ist unser Duales Studium Konstruktion oder Produktionstechnik genau das Richtige für Dich!

UNSICHER, OB DER BERUF ZU DIR PASST?

Ruf uns an oder schreib uns eine E-Mail und wir machen einen Tag mit Dir im Unternehmen aus, um unser Team und den Beruf live kennenzulernen.

GKN Powder Metallurgy GmbH
Am Fliegerhorst 9, 99947 Bad Langensalza
Pia.feniger@gknpm.com | 03603/8959-15

DAUCH



WIR SUCHEN DICH!

Starte deine Karriere dort, wo Lösungen entstehen - sinnvoll, vielseitig und mit Perspektive.

Unsere Ausbildungsberufe:

- Kauffrau oder Kaufmann für Tourismus und Freizeit
- Verwaltungsfachangestellte/r
- Fachangestellte/r für Medien- und Informationsdienste
- Fachangestellte/r für Bäderbetriebe
- Gärtner/in für Garten- und Landschaftsbau
- Veranstaltungskaufmann oder -kauffrau
- Fachkraft für Veranstaltungstechnik

Sei unsere Zukunft!
Beginne deine Ausbildung bei der Stadtverwaltung Ilmenau mit vielen Vorteilen!



Schau dich um auf
ilmenau.de/ausbildung



JOBfinder

Die Karrierebörse

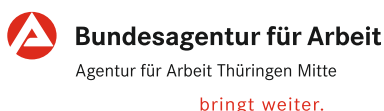
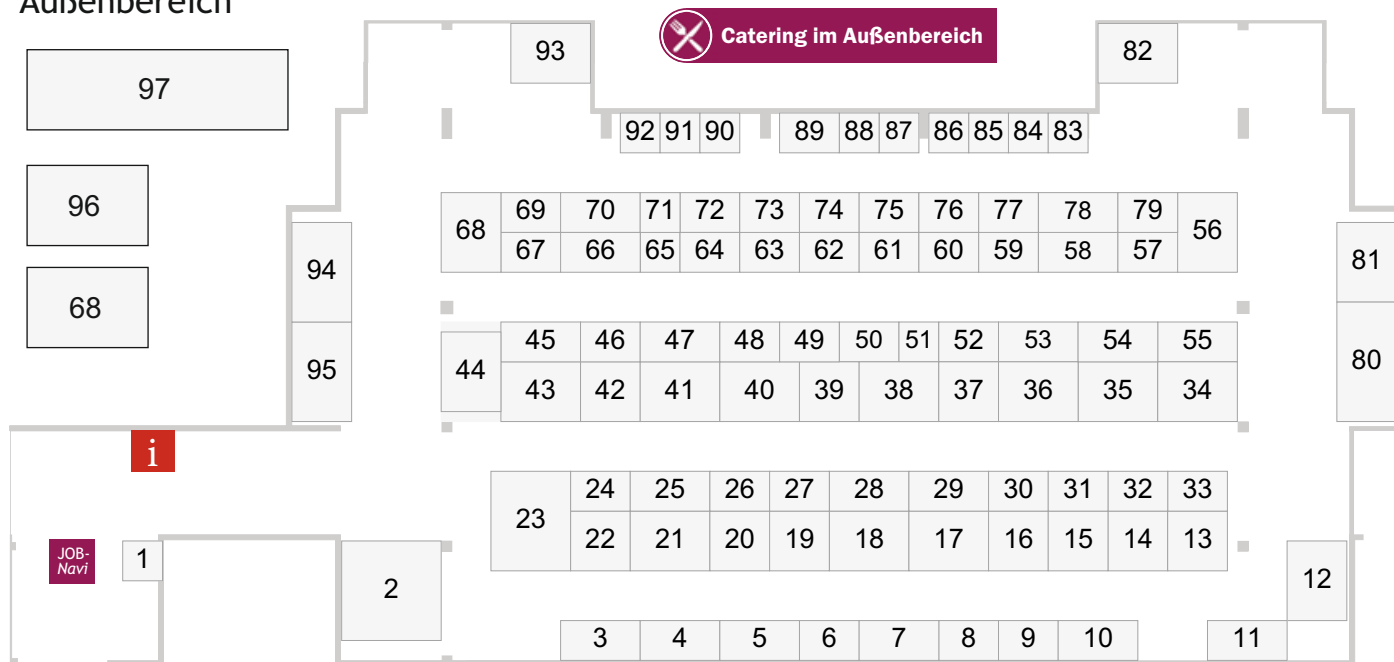
30. Mai 10 - 15 Uhr
Steigerwaldstadion
Erfurt - Parksaal

Eintritt frei!

Hallenplan JOBfinder 2026

Steigerwaldstadion Erfurt - Parksaal

Außenbereich



Handwerkskammer Erfurt



Ausstellerverzeichnis (alphabetisch)

Agentur für Arbeit Thüringen Mitte	44	Fachverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau Hessen-Thüringen e.V.	62	Max Schultz Automobile GmbH & Co. KG	30
Albert-Schweitzer-Kinderdorf und Familienwerke Thüringen e. V.	15	FERCHAU GmbH	63	MediaMarktSaturn Logistik Erfurt GmbH	41
ALDI GmbH & Co. KG	48	Fiege Logistik Stiftung und Co. KG	86	MKT Moderne Kunststoff-Technik GmbH	42
ASCO Sprachenschule Coburg staatlich anerkannte Berufsfachschule für Fremdsprachenberufe	69	Finanzamt Erfurt	45	N3 Engine Overhaul Services GmbH und Co. KG	17
asphericon GmbH	8	Funkwerk Systems GmbH	36	NABA Feinkost GmbH	71
Avant Gebäudedienste GmbH	31	GARANT Türen und Zargen GmbH	25	Orizon GmbH NL Westthüringen	77
AW-Logistikcenter-GmbH & Co. KG	56	GKN Powder Metallurgy GmbH	33	QUNDIS GmbH	52
AWO Landesverband Thüringen e.V.	12	GOBI Private Medizinische Berufsfachschule Gotha	21	R+S solutions GmbH	20
Axthelm + Zufall GmbH & Co. KG	5	Grone Bildungszentren Thüringen und Sachsen GmbH -gemeinnützig-	14	REMONDIS GmbH und Co KG	7
Bauer Bauunternehmen GmbH	24	Grone Gesundheitsakademie Thüringen GmbH -gemeinnützig-	83	REWE	26
Bayer Weimar GmbH und Co. KG	40	H. Heinz Meßwiderstände GmbH	16	Ritter von Kempiski Privathotels	93
Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V., Außenstelle Erfurt	75	Handwerkskammer Erfurt	23	RT-Filtertechnik GmbH	6
Bildungswerk für Gesundheitsberufe gGmbH	13	Hauptzollamt Erfurt	34	Saller Unternehmensgruppe	18
BiW Bildungswerk BAU Hessen-Thüringen e.V.	22	Hochschule Nordhausen	92	SECURITAS Sicherheitsdienste GmbH & Co. KG Zweigniederlassung Erfurt	82
Bundespolizei - Einstellungsberatung Erfurt	55	iba Internationale Berufsakademie	79	SK-tronic GmbH	9
Caritasverband für das Bistum Erfurt e.V.	59	IBS Institut für Bildung und Sicherheit Schirmer GmbH	32	Sparkasse Mittelthüringen (Erfurt, Weimar, Weimarer Land, Sömmerda)	94
Carl Warrlich GmbH	43	Industrie- und Handelskammer Erfurt	2	Stadtverwaltung Ilmenau	67
CATL Contemporary Amperex Technology Thuringia SE	27	Infopoint	i	STF Gruppe GmbH	38
CFF GmbH & Co. KG	29	IPB- Institut für Pflegeberufliche Bildung der VHS- Bildungswerk GmbH	47	TEAG Thüringer Energie AG	4
ComTS GmbH	11	ITT Industrie- und Transportschutz Thüringen Sicherheitsdienste GmbH	31	Thüringen-Kliniken Georgius Agricola GmbH	64
Dachdeckermeisterbetrieb Milten Hoyer GmbH	91	IWB Industrietechnik GmbH	88	Thüringer Justizvollzug	81
Dachser SE, Logistikzentrum Erfurt	68	JSW Management e.V.	46	Thüringer Landesverwaltungsamt	35
Debeka Versichern - Bausparen	60	Karrierecenter der Bundeswehr Erfurt	80	Thüringer Oberlandesgericht	57
Deutsche Post AG, Niederlassung Betrieb Erfurt	37	KEDALI Germany GmbH	72	Thüringer Polizei - Bildungs-zentrum	54
Direktion für DVAG Achim Wessel	89	Kimm GmbH & Co. KG	74	Thüringer Zentrum für Forensische Psychiatrie	49
DRK Kreisverband Erfurt e.V.	96	Landratsamt Ilm-Kreis	73	TimePartner Personalmanagement GmbH	70
Döllken Profiles GmbH	95	Leadec FM BV & Co. KG	39	VEBAU Versorgungsbau GmbH Erfurt	66
Elektrobau Bellinger GmbH	10	LEG Thüringen - Thüringer Agentur Für Fachkräftegewinnung (ThAFF)	76	Verband der Metall- und Elektro-Industrie in Thüringen e.V.	97
ERFURT Bildungszentrum gGmbH	3	Lewa Qualifizierungs GmbH	65	Vivisol Deutschland GmbH	28
Euro Akademie Erfurt - Euro-Schulen gemeinnützige Gesellschaft für berufliche Bildung und Beschäftigung Thüringen mbH	61	Lidl Vertriebs GmbH und Co. KG	19	WIYOU - Dein Magazin	1
		Liga Selbstvertretung	85	WWI THOMAS GmbH & Co. KG	90
		Ludwig Fresenius Schulen Erfurt gem. GmbH	84		

Interaktiver Hallenplan

Alle Aussteller und weitere Messeinfos findet ihr immer top-aktuell mit dem QR Code zum Messenavigator. Hier könnt ihr auch den interaktiven Hallenplan einsehen. Einfach scannen und los geht's!

www.jobfinder-messe.de/hallenplan



VERSICHERUNGEN: WELCHE DU **WIRKLICH** BRAUCHST

Auf den ersten Blick wirken Versicherungen nervig – und irgendwie wie rausgeschmissenes Geld. Aber: Es gibt ein paar, die echt wichtig sind. Denn im Ernstfall schützen sie zwar nicht dein Leben, aber ziemlich sicher dein Konto.

MUST HAVE!

KRANKENVERSICHERUNG

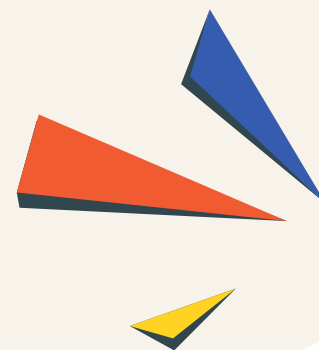
Die ist Pflicht! Ohne geht es in Deutschland nicht. Denn sie sichert dich ab, wenn du zum Arzt musst oder ins Krankenhaus gehst. Das kann nämlich je nach Behandlung schnell echt teuer werden.

Wenn deine Eltern gesetzlich versichert sind, hast du es leicht: Einer von ihnen kann dich einfach bis zu deinem 18. Geburtstag beitragsfrei familienversichern. Solange du deine Ausbildung machst oder studierst, sogar bis 25. Danach musst du dich selbst drum kümmern.



KFZ-HAFTPFLICHTVERSICHERUNG

Sobald du ein Auto hast, brauchst du diese Versicherung. Denn sie greift, wenn du einen Unfall baust. Sonst musst du nicht nur den Schaden an deinem Wagen, sondern auch den des anderen Unfallbeteiligten selbst tragen. Übrigens: Auch für dein Motorrad, Mofa, Moped oder Roller brauchst du eine eigene Haftpflichtversicherung. Du entscheidest dann, ob sich eine Teil- oder Vollkaskoversicherung für dich rechnet. Nur letztere zahlt auch für Schäden, die du selbst verursacht hast.



GOOD TO KNOW

DIE GIBT ES AUCH NOCH:

→ Unfallversicherung

Eine Unfallversicherung hilft dir, wenn du nach einem Unfall dauerhaft eingeschränkt bist und Kosten für Behandlung und Alltag auf dich zukommen.

→ Risikolebensversicherung

Sie zahlt deinen Hinterbliebenen Geld aus, wenn du stirbst.

NICE TO HAVE

BERUFSUNFÄHIGKEITS-VERSICHERUNG

Klingt weit weg, ist aber wichtig: Wenn du deinen gelernten Beruf nicht mehr ausüben kannst, kann diese Versicherung sinnvoll sein. Sie fängt dich mit einer Berufsunfähigkeitsrente auf, wenn du wegen eines Unfalls, Allergien oder einer schweren Krankheit aus deinem Arbeitsleben gerissen wirst. Übrigens: Die häufigste Ursache dafür sind psychische Erkrankungen. Bei dieser Versicherung kannst du Geld sparen, wenn du sie bereits während der Ausbildung oder im Studium abschließt.

GOOD TO HAVE

PRIVAT-HAFTPFLICHTVERSICHERUNG

Dein Kumpel zeigt dir stolz sein neues iPhone, du willst es nur kurz mal selbst in der Hand halten und zack! Es rutscht dir aus der Hand. Oder: Du verlierst den Schlüssel deiner Arbeit und die ganze Schließanlage muss ausgetauscht werden. Mit einem einfachen „Sorry“ ist es hier nicht getan. Du haftest dafür, was du kaputt machst. Das geht ordentlich ins Geld. Damit du nicht auf den Kosten sitzen bleibst, ist diese Versicherung sinnvoll. Eine gute Privat-Haftpflicht übernimmt solche Kosten.

HAUSRATVERSICHERUNG

Wenn du noch bei deinen Eltern wohnst, bist du oft mitversichert. Sobald du ausziehst (egal, ob WG oder deine eigene Wohnung) kann sie aber sinnvoll sein. Sie sichert deine Sachen – also Möbel, Kleidung und Technik – vor Gefahren wie Feuer, Leitungswasser, Einbruch und Vandalismus ab. Korrigiere: Sie sichert natürlich nicht ab, dass es niemals in deiner Wohnung brennt, sondern übernimmt die Kosten im Brandfall.

RECHTSSCHUTZ-VERSICHERUNG

Stress mit dem Vermieter, Ärger im Job oder ein Unfall im Straßenverkehr – und plötzlich wird's ernst. Dann ist nicht nur guter Rat teuer. Sondern mit Anwaltskosten, Kosten für das Gerichtsverfahren und möglichen Gutachtern kann in einem Rechtsstreit die Summe richtig in die Höhe schießen. Eine Rechtsschutzversicherung kann diese Kostenfalle entspannen. Wichtig ist zu prüfen, welche Leistungen übernommen werden, denn wie bei einem Baukasten kannst du entscheiden, welche Leistungsbausteine, etwa Privatrecht, Verkehrsrecht oder Wohnrecht, du absichern möchtest. (sa)



„MIR WURDE IN DER AUSBILDUNG WENIG ZUGETRAUT“

Katrin* (24) ist gelernte Raumausstatterin. Schon immer hat sie gern genäht und wollte ihre Leidenschaft zum Beruf machen. Stattdessen wurde die Ausbildung körperlich und mental zur Belastung. (csb)

WIE BIST DU ÜBERHAUPT ZUR AUSBILDUNG ALS RAUMAUSSTATTERIN GEKOMMEN?

Nach dem Abi wollte ich nicht studieren, sondern etwas machen, bei dem ich nicht den ganzen Tag rumsitze. Ich nähe super gern, bin kreativ und bastle viel. Über eine Bekannte bin ich dann auf eine Raumausstattung gestoßen. Ehrlich gesagt wusste ich vorher nicht mal, dass das ein eigener Beruf ist.

UND WIE WAR DER START IN DIE AUSBILDUNG?

Die Berufsschule war großartig. Blockunterricht im Internat, tolle Lehrkräfte, gute Leute. Das war der Hauptgrund, warum ich überhaupt drangeblieben bin. Im Betrieb war es anders. Nach ein paar Monaten hätte ich am liebsten aufgehört.

WAS HAT DIR IM BETRIEB DENN NICHT GEFALLEN?

Mir wurde wenig zugetraut. Ich war oft eher Werkzeuganhalterin als Auszubildende. Vieles, was ich wirklich gelernt habe, kam aus der Schule und den überbetrieblichen Kursen. Im Alltag ging es oft nur von Montage zu Montage. Die Realität des Berufs war ziemlich weit weg von dem, was uns in der Ausbildung vermittelt wurde.

WIE HAST DU DAS MITEINANDER ERLEBT?

Schwierig. Es gab Kolleginnen und Kollegen, die mich unterstützt haben, aber eben auch viele Situationen, in denen ich klein gehalten wurde. Und irgendwann glaubt man das auch selbst.

GAB ES MOMENTE, DIE DIR BESONDERS IM KOPF GEBLIEBEN SIND?

Ja. Vor allem Situationen, in denen Kollegen sehr laut oder einschüchternd wurden, mich teilweise regelrecht bedroht haben. Irgendwann war ich dauernd angespannt und habe morgens schon Bauchschmerzen bekommen, wenn feststand, mit wem ich unterwegs bin. Das hat lange nachgewirkt. In meinem jetzigen Betrieb, in einem ganz anderen Beruf, musste ich erst wieder lernen, dass ein normaler, respektvoller Umgang überhaupt möglich ist.



WENN'S IM BETRIEB SCHWIERIG WIRD

Stress, Angst oder das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden? Damit musst du nicht allein bleiben.

Hilfe gibt's hier (Auswahl):

- Handwerkskammer (HWK) und Industrie- und Handelskammer (IHK): Beratung bei Konflikten in der Ausbildung
- DGB Jugend / Gewerkschaften: Unterstützung zu Rechten und nächsten Schritten
- Berufsschule: Vertrauenslehrkräfte oder Schulsozialarbeit
- Dr. Azubi: kostenlose Online-Beratung für Azubis
- Azubihilfe Netzwerk: Azubis helfen Azubis, spezielles Netzwerk für Handwerksberufe

WARUM HAST DU DIE AUSBILDUNG TROTZDEM DURCHGEZOGEN?

Ehrlich? Mein Ego. Ich wollte es abschließen. Ich wollte mir selbst beweisen, dass ich das kann. Und ich hatte damals auch nicht wirklich einen Plan B.

HAST DU JE GEDACHT, ABBRECHEN WÄRE GLEICHBEDEUTEND MIT VERSAGEN?

Damals schon. Heute sehe ich das anders. Wenn man merkt, dass einen etwas mental kaputtmacht, ist es kein Scheitern, auszusteigen.

Im Gegenteil. Es ist ein Zeichen von Stärke. Genauso darf man aber auch stolz sein, wenn man sich durchbeißt. Beides braucht Mut.

GAB ES AM ENDE TROTZDEM EINEN GUTEN MOMENT?

Ja! Die Gesellenprüfung. Ich war super vorbereitet, vor allem dank meiner Lehrerinnen und Lehrer. Im Betrieb wurde mir vorher noch gesagt, dass ich so niemals bestehen würde. Am Ende habe ich

richtig gut abgeschlossen. Darauf bin ich bis heute stolz. Und meinem alten Betrieb habe ich nicht einmal etwas davon erzählt. Das war nur für mich.

BEREUST DU, DIE AUSBILDUNG GEMACHT ZU HABEN?

Ich würde trotz allem sagen, dass ich die Ausbildung nicht bereue. Allein, weil ich handwerklich viel für meinen Alltag mitgenommen habe, was ich privat nutzen kann. Am Ende habe ich mich weiterentwickelt und viel dazugelernt. Vor allem über mich selbst.



Luis Schäfer über
Hass, Hetze und
politischen Alltag

#OSTTHÜRINGEN

Nicht mit mir!

2024 kandidierte Luis Schäfer (25) aus Gera für den Stadtrat und als Direktkandidat für den Landtag. Im Zuge seiner Kandidatur wurde der Landesvorsitzende der Grünen in Thüringen online von einem Rechts-extremen bedroht. Im Gespräch mit WIYOU erzählt er, was das mit ihm gemacht hat. Und warum Aufgeben für ihn trotzdem keine Option ist. (csb)

LUIS, WIE BIST DU EIGENTLICH ZUR POLITIK GEKOMMEN?

Ich war schon immer politisch interessiert. Der konkrete Auslöser war 2021 eine Bundestagsdebatte zum Selbstbestimmungsgesetz. Ich bin selbst Transperson und habe die Debatte verfolgt. Die Grünen hatten damals viele Positionen zu dem Thema, in denen ich mich repräsentiert gefühlt habe, weshalb ich selbst aktiv werden wollte und der Partei beigetreten bin.

Inzwischen haben wir das Selbstbestimmungsgesetz und seit anderthalb Jahren steht der Name auf meinem Personalausweis, den ich auch tragen möchte. Das war ein sehr bedeutender Schritt.

2024 HAST DU FÜR DEN STADTRAT IN GERA KANDIDIERT. WANN WURDE AUS POLITISCHER SICHTBARKEIT EINE KONKRETE BEDROHUNG?

Eines Morgens bin ich aufgewacht und hatte Nachrichten auf dem Handy. Jemand hatte mich darauf hingewiesen, dass ein junger Mann aus der rechtsextremen Szene ein Bild von mir geteilt hatte, verbunden mit einer massiven Gewaltandrohung. Später habe ich gesehen, dass er mir das auch direkt per Instagram geschickt hatte. Das Bild stammte aus einem älteren Post von mir, in dem ich darüber geschrieben hatte, dass ich meinen Namen und Personenstand geändert habe. Dass genau dieses Bild ausgesucht wurde, halte ich nicht für zufällig.

KANNTEST DU DEN TÄTER?

Nein, und genau das fand ich besonders auffällig. Ich kannte diese Person nicht und bin ihr noch nie begegnet.

WIE HAST DU DARAUF REAGIERT?

Erst einmal sehr praktisch. Ich habe Kontakt zur Beratungsstelle Elly aufgenommen, die bei Hasskriminalität im Netz unterstützt. Dort wurde alles sofort gesichert, damit es als Beweismittel taugt. Danach habe ich Anzeige erstattet, meine Meldeadresse sperren lassen und darauf geachtet, meinen Standort nicht öffentlich zu teilen. Auch Daten aus meinem näheren Umfeld habe ich gelöscht.

HASS UND HETZE IM NETZ – DAS KANNST DU TUN:

1. BEWEISE SICHERN

Screenshots machen, Links speichern, Uhrzeiten dokumentieren. Möglichst vollständig, bevor Inhalte gelöscht werden.

2. NICHT ALLEIN BLEIBEN

Sprich mit Freunden, Familie oder Vertrauenspersonen darüber. Hasskommentare wirken oft belastender, als man zunächst denkt.

3. BERATUNGSSTELLEN KONTAKTIEREN

Organisationen wie Elly (Thüringen), HateAid oder die Opferberatung Ezra unterstützen Betroffene kostenlos bei Hasskriminalität, Bedrohungen und digitalen Angriffen.

4. ANZEIGE ERSTATTEN

Bedrohungen, Volksverhetzung oder gezielte Einschüchterung sind keine „Meinungen“, sondern Straftaten. Polizei und Meldestellen helfen, damit umzugehen.

5. EIGENE DATEN SCHÜTZEN

Privatsphäre-Einstellungen prüfen, Standortfreigaben deaktivieren und persönliche Informationen möglichst sparsam öffentlich teilen.

UND EMOTIONAL?

Am Anfang lief vieles auf Autopilot. Erst später habe ich gemerkt, dass es etwas mit mir macht. Ich habe zum Beispiel gemerkt, dass es mir schwerer fiel, in den dunklen Abendstunden allein durch die Stadt zu gehen. Da war plötzlich ein anderes Gefühl von Unsicherheit da. Als ich mich zur Wahl aufstellen ließ, wusste ich, dass so etwas passieren kann, habe das Risiko abgewogen und mich entschieden, mich davon nicht beeinflussen lassen zu wollen. Wenn es dann aber wirklich passiert, ist das etwas anderes.

HAT DICH DAS AUCH IN DEINER POLITISCHEN ARBEIT EINGESCHRÄNK?

In meinem Alltag ja, in meinem politischen Engagement nicht. Ich war eine Zeit lang vorsichtiger. Zum Beispiel bin ich erst einmal nicht zu Demonstrationen der demokratischen Gegenbewegung gegangen, weil ich nicht wusste, wie ernst diese Drohung gemeint war. Aber ich habe nicht aufgehört, Politik zu machen.

WARUM WAR DIR DAS WICHTIG?

Weil genau das das Ziel solcher Einschüchterung ist. Dass Menschen sich zurückziehen. Dass demokratisches Engagement verschwindet. Mir ist wichtig zu sagen: Ja, es hat mich eingeschränkt. Aber ich habe mich nicht verdrängen lassen.

EIN JAHR SPÄTER KAM ES ZUR GERICHTSVERHANDLUNG. WIE WAR DAS FÜR DICH?

Ich bin hingegangen, weil ich das bewusst wollte. Vor Ort konnte ich sogar spontan aussagen. Das war gut, weil ich das Gefühl hatte, dass gehört wurde, was ich zu sagen habe. Und der Täter wurde verurteilt. Für mich ging es weniger um die Frage, wie hoch die Strafe ausfällt. Entscheidend war, dass der Rechtsstaat funktioniert. Dass das ernst genommen wurde und klar war: Das ist nicht in Ordnung. Dadurch konnte ich einen Abschluss mit dem Thema finden. Es hat natürlich etwas mit mir gemacht, aber ich bewege mich wieder freier. Ich bin aber auch nicht naiv. Politische Sichtbarkeit heißt auch, dass man beobachtet wird. Davon lasse ich aber nicht meinen Alltag bestimmen.

WAS MÖCHTEST DU JUNGEN MENSCHEN MITGEBEN, DIE SICH ENGAGIEREN WOLLEN, ABER ANGST VOR ANFEINDUNGEN HABEN?

Dass man sich davon nicht verdrängen lassen darf. Genau das wollen diejenigen, die Hass und Einschüchterung einsetzen: dass demokratische Stimmen leiser werden. Aber Engagement darf dadurch nicht enden. Nicht mit mir.

Wie sieht Freizeit aus, wenn die Schule vorbei ist? Und welche Möglichkeiten gibt es eigentlich direkt vor der Haustür?

FREIZEIT IN OSTTHÜRINGEN ZWISCHEN BUSHALTESTELLE UND JUGENDCLUB

In Ostthüringen hängt die Antwort oft davon ab, wo man wohnt. In den Städten gibt es meist noch Jugendzentren, Sportangebote oder feste Treffpunkte. Auf dem Land wird es dagegen oft schnell überschaubar. Wer nicht im Verein ist, für den bleiben manchmal nur der Spielplatz, die Bushaltestelle oder das Smartphone.

Dabei geht es gar nicht nur darum, irgendetwas zu tun. Es geht um Orte, an denen man sich treffen, ausprobieren, reden oder einfach zusammen Zeit verbringen kann.

FREIZEIT BRAUCHT ORTE

Im Jugendzentrum Wasserturm in Eisenberg wird darüber viel gesprochen. Patrick Schilling, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit, kommt selbst aus Eisenberg und hat als Jugendlicher ebenfalls den Wasserturm besucht. Er beschreibt ein Problem, das viele Jugendliche kennen: „Einerseits wird oft gefordert, junge Leute sollten mehr rausgehen. Andererseits verschwinden aber genau diese Räume, in denen das möglich wäre. Jugendliche sind für die meisten Spielplätze irgendwann zu alt, weshalb sie sich andere Orte suchen, wie Fußball- oder Basketballplätze. Die müssen aber auch gepflegt werden. Wenn das nicht passiert, sitzen die Kids irgendwann vor dem Discounter um die Ecke.“



Was dabei deutlich wird: Freizeit ist nicht einfach nur freie Zeit. Freizeit braucht Platz. Orte, an denen man sich aufhalten kann, ohne sofort das Gefühl zu haben, fehl am Platz zu sein.

John-Luca ist 14 und kommt regelmäßig in den Wasserturm. „Es ist schön, einen Ort zu haben, an dem man andere Leute treffen kann, um zusammen Fahrrad zu fahren, Tischtennis zu spielen oder Fifa zu zocken.“ Und noch etwas ist ihm wichtig: „Es gibt Dinge, die privat sind und die ich für mich behalte. Aber über manche Themen, wie Schule oder Freunde, kann ich hier mit den Betreuern oder den anderen sprechen.“ Ein Ort, an dem jemand zuhört, ist manchmal genauso wichtig wie ein Tischkicker.

WENN EINE SPONTANE IDEE VIRAL GEHT

Aber was passiert, wenn solche Orte fehlen? Dann entstehen manchmal neue. Einfach dort, wo gerade Platz ist.

Zum Beispiel in Sundremda. Dort sorgt gerade die „Feier.Huette“ für Aufmerksamkeit. Hinter dem Instagram-Kanal stehen Oskar, Lea, Pepe und Janik. Das Prinzip ihrer Videos ist simpel: Sie rennen gegen die Geschwindigkeitsuhr im Ort und versuchen, ihren eigenen Rekord immer wieder zu knacken.

„Wir saßen nachmittags an der Bushaltestelle und irgendwann kam Janik auf die Idee, das mal zu probieren“, erzählt Oskar. „Lea meinte, dass sie das filmen muss und ich habe dazu ein paar witzige Sprüche losgelassen. Und über Nacht ging das dann viral.“



Rund 46.300 Menschen folgen den vier inzwischen auf Instagram (Stand: Mai 2026). Geld verdienen sie damit nicht. „Für den Lebensunterhalt reicht es also nicht. Als Hobby ist es aber etwas Schönes“, sagt Lea.

Aus einem Nachmittag an der Bushaltestelle wurde ein Projekt, das plötzlich Tausende sehen, weil vier Leute Lust hatten, etwas auszuprobieren. Und, weil sie mangels Alternativen selbst kreativ werden mussten. „Wir haben alle schon viele Hobbys, aber hier in der Gegend gibt es außer dem Fußball- oder Kegelvein nichts Besonderes.“

MACH DEIN DING

Manchmal ist es ein Jugendzentrum. Manchmal eine Bushaltestelle. Manchmal reicht schon ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen. Möglichkeiten, die Freizeit zu gestalten, gibt es überall. Das gute ist, dass du es selbst in der Hand haben kannst, kreativ zu werden, dir Projekte zu suchen und Räume zu schaffen, in denen du dich ausleben kannst.

Denn genau diese Orte sind ein wichtiger Bestandteil davon, wie Gemeinschaft entsteht. Und manchmal auch der entscheidende Faktor, durch den du feststellst: Hier gehöre ich hin. (csb)

Bei uns stehen Dir alle Türen offen...



**im Landkreis
Saalfeld-Rudolstadt**

1.415 € / Monat
für Pflegefachkraft im 1. Lehrjahr
1.245 € / Monat für Pflegefachassistent

**JETZT
BEWERBEN**

AWO Saalfeld gGmbH
Rainweg 91 . Saalfeld

Tel.: 03671 563106
Kerstin Endrigkeit

bewerbung@awo-saalfeld.de
www.awo-saalfeld.de

SANDOZ |
 DUALES STUDIUM |
 AUSBILDUNG |
 AEROPHARM / SANDOZ |
 RUDOLSTADT

EINE FRAGE.

„Was machst du eigentlich nach der Schule?“

Etwas, das zählt.

ATEMWEGSMEDIKAMENTE
PRO JAHR
15 Mio.

MITARBEITENDE
WELTWEIT
22.000+

KÖNNEN WIEDER
DURCHATMEN
50+ Länder

Für alle, die Wirkstoffe
statt Ausreden suchen.

Der einzige Wirkstoff der noch fehlt? **Du.**

<https://www.sandoz.de/karriere>

→

#Uplifted

GEDA lifts you up

**Du willst hoch hinaus, aber hast noch keinen Plan wie?
Wir helfen dir dabei - GEDA lifts you up!**

- Industriemechaniker (m/w/d)
- Konstruktionsmechaniker (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- Fachlagerist (m/w/d)



www.geda-uplifted.de

GEDA GmbH • Niederlassung Ost • Herr Frank Kutzner • Ernst-M.-Jahr-Straße 5 • 07552 Gera • www.geda.de



Tätowierer Alex in seinem Tattoo-Studio in Jena

Arbeit, die unter die Haut geht

Ein Tattoo ist für viele heute mehr als nur Körperschmuck. Es ist Erinnerung, Statement oder einfach Kunst auf der Haut. Was alles dahinter steckt, zeigt der Alltag von Alex.

Seit 15 Jahren arbeitet er als Tätowierer, seit vier Jahren betreibt er gemeinsam mit seiner Partnerin ein eigenes Studio in Jena. Wie die meisten Tätowierer hat auch Alex sein Hobby zum Beruf gemacht, denn der Weg dorthin folgt keinem festgelegten Karriereplan. Für den Beruf des Tätowierers gibt es keine staatlich anerkannte

Ausbildung. Wer ihn ausüben will, muss sich Wissen, Technik und Erfahrung selbst erarbeiten. Doch der Einstieg bringt auch Druck mit sich: „Man macht das ja auch, um damit seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Und derjenige, dem ich etwas steche, trägt das sein Leben lang mit sich rum. Die Verantwortung wird einem schlagartig klar, und das erzeugt Druck.“

IMMER MEHR TÄTOWIERER

Die Tattoo-Szene selbst hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Was früher verrufen war, ist heute längst im Mainstream angekommen. Auch die Technik hat sich weiterentwickelt. Mit modernen Maschinen ist es leichter geworden, gute Ergebnisse zu erzielen, weshalb immer mehr Menschen den Beruf ausprobieren.

Umso wichtiger sei es, sich eine Stammkundschaft aufzubauen. Viele Tätowierer arbeiten selbstständig, selbst wenn sie Teil eines Studios sind. Dadurch zählt jeder Auftrag. Wichtig sei aber nicht nur das handwerkliche Können, sondern vor allem der zwischenmenschliche Aspekt. „Ich würde sogar sagen, das ist das Wichtigste. Wir stechen oft Motive, die direkten Bezug auf Lebensereignisse nehmen. Oft auch trauriger Natur. Da muss man Mitgefühl und das Interesse mitbringen, sich damit auseinanderzusetzen. Das ist es am Ende, was das Vertrauen stärkt.“

Auch Alex kennt diesen fordernden, teils langen Arbeitsalltag. Sitzungen dauern manchmal länger als geplant und viele Motive entstehen erst abends am heimischen Schreibtisch. Dass er das Studio gemeinsam mit seiner Partnerin betreibt, hilft im Alltag. „Ich bin froh, dass meine Partnerin den Beruf kennt und versteht. Anders würde das gar nicht gehen, wenn man manchmal bis in die Nacht Termine für den nächsten Tag vorbereitet und dadurch weniger Zeit füreinander hat.“

ÄSTHETIK TRIFFT VERANTWORTUNG

Natürlich geht es beim Tätowieren um Ästhetik. Aber eben auch um Verantwortung: für den Körper der Kunden, für die eigene Gesundheit und für einen Beruf, der Kreativität, Selbstständigkeit und Durchhaltevermögen miteinander verbindet. Am wichtigsten sei jedoch, dass man seinen Job ernst nimmt und Freude daran hat. (csb)

JETZT BEWERBEN

VERTBAU®
Mehr Licht zum Leben

Du willst deine Zukunft selbst in die Hand nehmen?

Dann bewirb dich!

WIR

- Holzfensterspezialist des europäischen Marktführers DOVISTA
- Neue, hochautomatisierte Hightech-Produktion
- Stetig wachsende Mitarbeiterzahl, aktuell 450 Mitarbeiter
- Anspruchsvolle Projekte und vielfältige Perspektiven

DU

zukünftiger **Azubi** (m/w/d) als ...

HOLZMECHANIKER

FACHKRAFT FÜR LAGER-LOGISTIK

ATTRAKTIVE VERGÜTUNG

WEIHNACHTSGELD

WEITERENTWICKLUNGSMÖGLICHKEITEN

jobs.wertbau.de

Folge uns auf Facebook und Instagram!

inKontakt

AUSBILDUNG | JOBS | UNTERNEHMEN



Deine Ausbildungs- und Fachkräftemesse in der

STADTHALLE

BAD BLANKENBURG

04./05. SEPTEMBER



FREITAG, 04.09.2026
von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

SAMSTAG, 05.09.2026
von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Jetzt KLICKEN & mehr erfahren!

 **RSB**

Stahl- & Metallbau
Fassadenbau
Industrie- & Gewerbebau
Schlüsselfertigbau

ICH WEISS, WAS ICH WILL.

Konstruktionsmechaniker/-in (m/w/d)
Industriekaufmann/-frau (m/w/d)
Technische/-r Systemplaner/-in (m/w/d)
Duales Studium Bauingenieurwesen



RSB Rudolstädter Systembau GmbH • Oststraße 40 • 07407 Rudolstadt • www.rsb-rudolstadt.de

STARTE DEINE ZUKUNFT



Mit einer Ausbildung
bei Bauerfeind



Unser aktuelles Ausbildungsangebot

Duale Berufsausbildung (m/w/d)

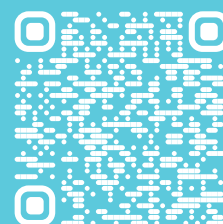
- Elektroniker für Betriebstechnik
- Maschinen- und Anlagenführer
- Mechatroniker
- Produktionsmechaniker
- Produktionstechnologe
- Produktveredler
- Textil- und Modenäher
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Industriekaufmann/-kauffrau

Duale Studiengänge (m/w/d)

- Industrie
- Handel, Vertrieb und internationales Management
- Technisches Management
- Produktionstechnik

Du kannst bei uns jederzeit eine Ferienarbeit, ein Schülerpraktikum (Pflichtpraktikum/ freiwilliges Praktikum) oder einen Tag in der Praxis (TiP) durchführen.

Standort
Zeulenroda



Jetzt Ausbildungs-
platz finden unter

jobs.bauerfeind.de

BAUERFEIND AG

Personalabteilung
Triebeser Str. 16
07937 Zeulenroda-Triebes
T +49 (0) 36628 1331
E bewerbung@bauerfeind.com



7 AUSBILDUNGSBERUFE 3 DUALE STUDIENGÄNGE

beim **europäischen Marktführer** für
Zugfunk und **Fahrgastinformation**

**JETZT
BEWERBEN**



FUNKWERK SYSTEMS GMBH

IM FUNKWERK 5 · KÖLLEDA

[FUNKWERK.COM/AUSBILDUNG](https://funktwerk.com/ausbildung)

Zerspanungsmechaniker:in (m/w/d)

Future Hero gesucht. Präzision im Blut?
Dann bist du bereit für uns.



Deine Mission

- 3,5 Jahre Hightech-Ausbildung
- Erlernen der Grundfertigkeiten in der Lehrwerkstatt
- Konventionelles Fräsen und Drehen mit vielen interessanten Projekten
- CNC-Maschinen einrichten und steuern
- Präzisionsteile fertigen – Genauigkeit bis auf den Hundertstelmillimeter
- Qualität prüfen, optimieren und verantworten
- Schritt für Schritt Profi in moderner Fertigungstechnik werden
- Intensive Prüfungsvorbereitung

Du passt zu uns, wenn...

- du einen Realschulabschluss hast
- Technik für dich logisch ist
- du räumlich gut denken kannst
- Mathe & Physik für dich verständlich sind
- du sorgfältig und genau arbeitest

Weil wir dein Talent nicht nur ausbilden, sondern weiterbringen.

- Eigenes Ausbildungszentrum mit intensiver, persönlicher Betreuung
- Unsere Azubis gehören regelmäßig zu den Besten im Land
- Wohnraum direkt vor Ort
- Top ausgestattete Werkstätten, ein Team, das an dich glaubt – und Perspektiven, die richtig was reißen.



JETZT BEWERBEN

Königsee Implantate GmbH • Am Sand 4 • 07426 Allendorf
www.koenigsee-implantate.de

5 TIPPS FÜR DIE

ERFOLGREICHE KARRIEREMESSE

Auf Berufsorientierungsmessen kannst du spannende Ausbildungsberufe, Studiengänge und interessante Möglichkeiten für ein Praktikum kennenlernen. Du triffst an den Ständen zahlreiche Unternehmen, die dir verschiedene Karrieremöglichkeiten bieten können.

1. GEH SELBST HIN.

Es ist wichtig, dass nicht deine Eltern für dich auf die Messen gehen, sondern du. Denn du möchtest ja herausfinden, welche Ausbildung und welches Unternehmen zu dir passt.

2. SEI OFFEN FÜR NEUES.

Nutze die Zeit, um viele Einblicke in verschiedene Unternehmen zu bekommen. Deshalb solltest du nicht mit gesenktem Kopf durch die Gänge laufen, sondern interessiert sein.

3. HORCHE IN DICH REIN.

Hast du schon eine grobe Idee, was du gut kannst oder was du dir für die Zukunft vorstellen kannst? Es hilft schon zu wissen, ob du später einen Bürojob haben möchtest, oder ob das dein größter Albtraum ist.

4. GEHE AUF DIE UNTERNEHMEN ZU.

Wenn du ein interessantes Unternehmen entdeckt hast, dann zögere nicht auf den Stand zuzugehen. Oft sind dort Mitarbeitende aus dem Personalwesen, die Ausbilder des Unternehmens oder Azubis. Sie tauschen sich gerne mit dir aus.

5. STELL FRAGEN.

So zeigst du dein Interesse und erhältst wichtige Informationen, die du sonst erst im Bewerbungsprozess bekommst. Ein Spickzettel:

- Welche Schulfächer sind wichtig?
- Kann ich ein Praktikum machen?
- Bei einer dualen Ausbildung: An welche Berufsschule werde ich gehen?
- Bei einem dualen Studium: Muss ich mich über die Hochschule oder das Unternehmen bewerben?
- Bis wann muss ich mich bewerben und welche Unterlagen soll ich einreichen? (sa)

BERUFSORIENTIERUNGSMESSEN IN OSTTHÜRINGEN

- **JOBWALK JENA** 06.06.2026, 10.00 - 16.00 Uhr Marktplatz
- **JOBCHANCE ALTENBURG** 29.08.2026, 10.00 - 13.00 Uhr Goldener Pflug
- **INKONTAKT** 04.09.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
- **BAD BLANKENBURG** 05.09.2026, 10.00 - 16.00 Uhr Stadthalle
- **AUSBILDUNGSBÖRSE GERA** 05.09.2026, 09.30 - 14.30 Uhr Kultur- und Kongresszentrum
- **27. BERUFE AKTUELL SCHMÖLLN** ... 07.11.2026, 09.00 - 13.00 Uhr Ostthüringenhalle

Durchstarten ist einfach bei deiner Sparkasse
mit einer Ausbildung zum

Bankkaufmann (m/w/d)

Das erwartet dich:

- Kundenkontakt und selbständiges Arbeiten ab der ersten Minute
- abwechslungsreiche Ausbildung in den Filialen und Abteilungen
- attraktive Vergütung (1. Lehrjahr ca. 1.340 €)
- gute Übernahmechancen bei entsprechender Leistung

Wir wünschen uns:

- dass es dir Spaß macht, mit Menschen zu arbeiten
- dass du sehr gute Ausdrucks- und Umgangsformen besitzt
- dass du Lust hast, im Team zu arbeiten

Bewirb dich gleich online bei uns!



Sparkasse Gera-Greiz

Kreissparkasse Saale-Orla

Sparkasse Altenburger Land

Sparkasse Jena-Saale-Holzland

Kreissparkasse Saalfeld-Rudolstadt

Impressum



Dein Magazin

VERLEGER/HERAUSGEBER

FVT Fachverlag Thüringen UG
(haftungsbeschränkt)
Erich-Kästner-Straße 1
D-99094 Erfurt
Tel.: 0361 663676-0
info@fachverlag-thueringen.de
Sitz der Gesellschaft: Erfurt
Amtsgericht Jena, HRB 509051
USt.-ID DE289294854
Geschäftsführung:
Juliane Keith, Michael Tallai
Alleinige Gesellschafterin:
FUNKE Medien Thüringen GmbH

WEITERE VERLAGSPRODUKTE



REDAKTION

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

WEITERE AUTOREN

Sandra Böhm (sa)

REDAKTIONSSCHLUSS

24.04.2026

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

LAYOUT Susanne Stader, Leipzig

DRUCK Strube Druck & Medien GmbH
Stimmerswiesen 3
34587 Felsberg

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

DIE NÄCHSTE AUSGABE

- erscheint in der 35. KW 2026
- Anzeigenschluss: 10.07.2026

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.





**DU HAST'S
IN DER
HAND!**

Getzner Textil zählt weltweit zu den führenden Herstellern von hochwertigen Bekleidungsdamasten (Afrika-Damast) sowie Modestoffen für Hemden und Blusen. Corporate Fashion sowie technische Textilien ergänzen das innovative Produktsortiment. Zur Unternehmensgruppe zählen die international konkurrenzfähigen Textilunternehmen Getzner Textil Weberei GmbH, Herbert KNEITZ GmbH, TFE Textil GmbH und E. Schoepf GmbH & Co. KG.

MASCHINEN- UND ANLAGEN- FÜHRER TEXTILTECHNIK (W/M/D)

WAS DU TUST?

Du richtest die vollautomatisierten Produktionsmaschinen und -anlagen ein, nimmst sie in Betrieb, bedienst, wartest und reparierst sie. Du kontrollierst die Qualität der produzierten Ware und behebst kleinere Störungen selbstständig.

WAS DU BRAUCHST?

- mindestens einen guten Hauptschulabschluss
- technisches Verständnis
- handwerkliches Geschick
- Bereitschaft zur Schichtarbeit
- Teamfähigkeit
- Zuverlässigkeit

PRODUKTIONSMECHANIKER TEXTILTECHNIK (W/M/D)

WAS DU TUST?

Du richtest die vollautomatisierten Produktionsmaschinen und -anlagen ein, nimmst sie in Betrieb, bedienst, wartest und reparierst sie. Du kontrollierst die Qualität der produzierten Ware und behebst Störungen und Fehler. Außerdem gehören die Wartung und Instandhaltung sowie die Programmierung und Umrüstung der Produktionsmaschinen und -anlagen zu deinen Aufgaben.

DEINE AUSBILDUNG BEI UNS:

- beginnt mit dem **Maschinen- und Anlagenführer (w/m/d)**, den du nach zwei Jahren mit einer Prüfung abschließt. Im Anschluss daran ist die **weiterführende einjährige Ausbildung zum Produktionsmechaniker (w/m/d)** möglich.
- während der gesamten Ausbildungszeit steht dir ein Ausbildungscoach zur Seite
- modern ausgestattete Ausbildungswerkstatt
- bei Bedarf stellen wir dir eine/n Nachhilfelehrer/in zur Verfügung
- spannende und herausfordernde Aufgaben
- fundierte Ausbildung mit Aufstiegsmöglichkeiten
- zukunftsicherer, moderner Arbeitsplatz
- bei guten Leistungen erfolgt die Übernahme in ein unbefristetes Arbeitsverhältnis
- harmonisches Team mit flachen Hierarchien
- Auszubildenden-Tariflohn, 30 Urlaubstage, Jahressonderzahlung sowie Urlaubsgeld

Deine Bewerbungsunterlagen schickst du per Post oder per E-Mail an:

Getzner Textil Weberei GmbH | Daniela Erdmann
Am Flugplatz 1, 07546 Gera, Tel.: +49 365 77333-105
E-Mail: daniela.erdmann@getzner.de

Damit du unser Unternehmen, die Arbeitsaufgaben und die Arbeitsumgebung kennenlernen kannst, kannst du ein Praktikum bei uns absolvieren.

getzner

**NEXT STOP:
STUDIUM!**

Besuche unsere
Studieninfo-Lounge

ILMENAUER WISSENSCHAFTSNACHT

20. JUNI 2026

www.ilmenauer-wissenschaftsnacht.de



SCHOTT

TEAG



STADTWERKE
ILMENAU GMBH
STROM • ERDGAS

amw

OSRAM

SIOS
Metalltechnik GmbH

TechnoTeam
Bildverarbeitung GmbH



IGH
AUTOMATION

ILM-KREIS
in Thüringen

Thüringer
Bogen

ilmenau
himmelblau

TECHNISCHE UNIVERSITÄT
ILMENAU