Co-funded by the European Union

Checkliste zur Vorbereitung auf den Freiwilligeneinsatz

Einleitung

Diese Checkliste hilft dir dabei, dich auf eine neue Freiwilligentätigkeit vorzubereiten. Du kannst die einzelnen Abschnitte in deinem eigenen Tempo durchgehen – und denk daran, dass nicht jeder Punkt für jede Rolle relevant ist.

Teil 1: Recherche & Verständnis (vor der Bewerbung)

Recherche zur Organisation

- ☐ Website der Organisation besucht
- ☐ Social-Media-Seiten der Organisation besucht
- ☐ Neuigkeiten oder aktuelle Informationen über die Organisation gelesen
- ☐ Mit jemandem gesprochen, der aktuell oder früher in der Organisation tätig war
- ☐ Herausgefunden, was mich an dieser Organisation interessiert
- ☐ Verstehen, welche Sportarten bzw. Aktivitäten sie anbieten
- ☐ Eine Freiwilligenrolle in der Organisation gefunden, die mich interessiert

Verständnis der Rolle

- ☐ Rollenbeschreibung sorgfältig gelesen
- ☐ Die wichtigsten Aufgaben verstanden
- ☐ Den erforderlichen Zeitaufwand verstanden
- ☐ Geklärt, wann und wo ich mich engagieren werde
- ☐ Geklärt, ob eine Schulung angeboten wird
- ☐ Verstanden, welche Fähigkeiten von mir erwartet werden

Recherche zum Einsatzort

- ☐ Adresse und Postleitzahl des Einsatzorts herausgefunden
- ☐ Den Einsatzort online angesehen (Website, Karten, Street View)
- ☐ Parkmöglichkeiten ermittelt oder öffentliche Verkehrsverbindungen überprüft
- ☐ Informationen zur Barrierefreiheit überprüft
- ☐ Überprüft, ob der Ort für mich zu Fuß, mit dem Fahrrad, im Rollstuhl usw. gut erreichbar ist

Co-funded by
the European Union

Meine Notizen:

Co-funded by the European Union

Teil 2: Selbsteinschätzung (vor der Bewerbung)

Abgleich meiner Fähigkeiten

- ☐ Meine Stärken (aus Modul 1) aufgelistet, die ich für die Rolle bzw. die Aufgaben, die ich übernehmen werde, für relevant halte.
- ☐ Fähigkeiten identifiziert, die ich weiterentwickeln möchte
- ☐ Über meine relevanten Erfahrungen nachgedacht
- ☐ Darüber nachgedacht, was mich für die Rolle geeignet macht
- ☐ Beispiele vorbereitet, über die ich im Vorstellungsgespräch sprechen kann

Bedarfsanalyse

- ☐ Eigene Bedürfnisse (aus Modul 3) identifiziert
- ☐ Über meine körperlichen Zugangsanforderungen zu den Einsatzorten nachgedacht
- ☐ Über meine bevorzugten Kommunikationsformen (aus Modul 3) nachgedacht
- ☐ Über meine zeitlichen Präferenzen bzw. meinen gewünschten Zeitplan nachgedacht
- ☐ Benötigte Ausrüstung aufgelistet

Praktische Überlegungen

- ☐ Ich habe die nötige Energie, diese Rolle an den benötigten Tagen und zu den benötigten Zeiten zu übernehmen.
- ☐ Die Rolle lässt sich mit meinen anderen zeitlichen Verpflichtungen vereinbaren
- ☐ Ich habe alternative Transportmöglichkeiten überprüft
- ☐ Ich habe die anfallenden Kosten (z. B. für Anreise usw.) berücksichtigt
- ☐ Ich habe überprüft, ob die Organisation einen Teil oder alle meiner Ausgaben übernehmen kann

Co-funded by the European Union

Transportplanung

Meine regelmäßige Anreise

Schreibe auf, von wo und wohin du für deine Freiwilligentätigkeit reist. Notiere die Hauptmethode, mit der du dorthin gelangen möchtest, sowie eine alternative Möglichkeit, falls du sie einmal brauchst. Schreibe auch auf, wie lange jede Variante an einem normalen Tag dauert.

Von:

Nach:

Hauptmethode: **Reisezeit:**

Alternative: **Reisezeit:**

- ☐ Ich habe genügend Zeit, um zum Einsatzort zu gelangen und wieder zurückzukehren

Meine Notizen:

Co-funded by the European Union

Teil 3: Vorbereitung auf Bewerbung und Vorstellungsgespräch

Bewerbungsunterlagen

- ☐ Mein persönliches Statement erstellt bzw. aktualisiert
- ☐ Beispiele relevanter Erfahrungen vorbereitet
- ☐ Meine wichtigsten Stärken mit Beispielen aufgelistet
- ☐ Kontaktdaten meiner Referenzen vorliegen
- ☐ Entwürfe vorbereitet, um gegebenenfalls benötigte Anpassungen anzufragen
- ☐ Alle schriftlichen Unterlagen Korrektur gelesen
- ☐ Eine EU-Behindertenkarte beantragt, sofern ich dafür berechtigt bin

Themen für das Vorstellungsgespräch

Ich bin vorbereitet und zuversichtlich, im Vorstellungsgespräch über Folgendes zu sprechen:

- ☐ Meine Begeisterung für die Freiwilligenrolle
- ☐ Mein Verständnis der Rolle und ihrer Anforderungen
- ☐ Relevante Fähigkeiten und Stärken, die ich einbringe
- ☐ Meine Zuverlässigkeit und mein Engagement

Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch

- ☐ Ich habe ein passendes Outfit für das Vorstellungsgespräch ausgewählt
- ☐ Ich habe einige Fragen vorbereitet, die ich stellen möchte
- ☐ Ich habe die Dinge vorbereitet, die ich zum Vorstellungsgespräch mitnehmen werde
- ☐ Ich weiß, wo das Vorstellungsgespräch stattfindet und wie ich dorthin komme
- ☐ Ich habe ein Vorstellungsgespräch mit einem Freund oder Familienmitglied geübt

Meine Notizen:

Co-funded by the European Union

Teil 4: Vorbereitung auf den ersten Tag

Am Vorabend

- [ ] Kleidung und Tasche vorbereitet
- [ ] Mein Handy vollständig aufgeladen
- [ ] Meine Anreiseplanung überprüft
- [ ] Den Wetterbericht überprüft
- [ ] Den Wecker gestellt

Nützliche Dinge zum Mitnehmen

- [ ] Handy
- [ ] Geldbörse
- [ ] Notizbuch und Stift
- [ ] Wasserflasche
- [ ] Snacks
- [ ] Mittagessen
- [ ] Ersatzkleidung
- [ ] Regenjacke / Regenschirm
- [ ] Sonnencreme
- [ ] Handyladegerät / Powerbank
- [ ] Taschentücher
- [ ] Handdesinfektionsmittel
- [ ] Kleingeld für Parkgebühren oder Notfälle
- [ ] Persönliche Medikamente
- [ ] Persönlich benötigte Ausrüstung

Wichtige Dinge, die du an deinem ersten Tag beachten solltest

- [ ] 10–15 Minuten früher ankommen
- [ ] Tief durchatmen, wenn du nervös bist
- [ ] Dich selbstbewusst vorstellen
- [ ] Kontakt zu deinem Freiwilligen-Buddy aufnehmen (falls zutreffend)
- [ ] Dich mit den anderen Freiwilligen und Mitarbeitenden vertraut machen

- ☐ Fragen stellen, wenn du dir bei etwas unsicher bist
- ☐ Daran denken, dass es in Ordnung ist, auch mal still zu sein
- ☐ Notizen machen, wenn es hilfreich ist
- ☐ Pausen machen, wenn du sie brauchst
- ☐ Hab Geduld mit dir selbst – es ist ein Lernprozess

Fortschrittsverfolgung

Teil 1 (Recherche): ☐ Komplett
Teil 2 (Selbsteinschätzung): ☐ Komplett
Teil 3 (Bewerbung und Vorstellungsgespräch): ☐ Komplett
Teil 4 (Vorbereitung auf den ersten Tag): ☐ Komplett