



## Mental Load bei Ausbilder/-innen: Wenn der Kopf nie ganz frei ist

Ausbilden bedeutet, vieles gleichzeitig zu leisten: die Vermittlung von Fachinhalten, die Begleitung der Lernenden, das Lösen von Konflikten, die Organisation von Kursen und das Aufbereiten von Lerninhalten. All diese – und viele weitere – Aufgaben von Ausbilder/-innen lassen sich klar benennen.

Darüber hinaus gibt es aber auch Aspekte der Arbeit, die unsichtbar bleiben: das ständige Mitdenken, das Planen und Umplanen im Hintergrund, der Kampf, bei den vielen Dingen, das Wichtige nicht zu vergessen, und das Abwägen von Entscheidungen. Diese „unsichtbaren“ Teile, die uns stetig beschäftigen, beschreibt der Begriff Mental Load. Es handelt sich um eine mentale Dauerbelastung, die entsteht, wenn wir viele Themen gleichzeitig im Kopf behalten, bearbeiten und dabei nichts vergessen dürfen. Das kostet viel Energie und Nerven. Bald ist Prüfung – sind alle Ausbildungsnachweise gepflegt und abgezeichnet? Bei uns werden Stellen abgebaut – bekommen die Azubis eine Übernahme? Der Chef hat die Standardberufsbildpositionen erwähnt – bilde ich diese alle in meinen Unterweisungen ab?

Das Ergebnis all dieser „Nebengedanken“ ist oft ein überfüllter Kopf, der es schwer macht, nach Feierabend wirklich abzuschalten.

### **Warum ist Mental Load in der Ausbildung besonders hoch?**

Viele berufliche Tätigkeiten haben klar definierte Aufgaben und klar abgegrenzte Tätigkeitsfelder. In der Ausbildung hingegen laufen viele Ebenen parallel. Auszubildende müssen fachlich qualifiziert und gleichzeitig individuell begleitet werden – bei sehr unterschiedlichen Voraussetzungen.

Abläufe müssen organisiert, Termine geplant und Inhalte dokumentiert werden. Kommunikation findet mit den Auszubildenden, den Fachabteilungen, der Führungskraft, den Kolleg/-innen und der Berufsschule statt. Und ganz nebenbei muss man sich stetig fachlich wie überfachlich weiterentwickeln – Stichwörter: KI und Heterogenität. Und oft sind selbst diese Aufgaben kaum planbar, da Ausbildung – vor allem das Verhalten von Auszubildenden – dynamisch und oft nicht klar strukturiert ist.

In der Forschung werden genau solche Konstellationen als besonders belastend beschrieben (vgl. z. B. Mark, Gudith & Klocke, 2008: „The cost of interrupted work: more speed and stress“). Auch in unserem Blogbeitrag ("[AUSBILDEN IM WANDEL](#)") wurden die belastenden Faktoren bereits beschrieben.

## **Das eigentliche Problem ist die „Unsichtbarkeit“**

Mental Load wird oft unterschätzt, weil er nicht sichtbar ist.

In der Arbeitspsychologie spricht man hier auch von „invisible work“ oder „cognitive labor“ – also von Tätigkeiten, die nicht direkt sichtbar sind, aber kognitive Ressourcen binden. Niemand sieht, dass du im Kopf schon drei Gespräche vorbereitest, während du ein anderes führst. Niemand sieht die gedankliche To do-Liste, die ständig mitläuft. Und genau deshalb wird diese Belastung selten aktiv gemanagt.

Typische Anzeichen für einen hohen Mental Load bei Ausbilder/-innen:

- Gedanken an Ausbildungsthemen hören nach Feierabend nicht auf
- Gefühl, ständig an alles denken zu müssen
- Viele offene Punkte im Kopf
- Erschöpfung trotz gefühlt wenig greifbarer Arbeit
- Sinkende Konzentration oder schnelle Reizbarkeit

Das hat nichts mit mangelnder Belastbarkeit zu tun. Es ist eine Folge der modernen Arbeit als Ausbilder/-in. Da sich ein solcher Zustand sowohl auf unser Wohlbefinden als auch auf unsere Arbeitsleistung auswirken kann, brauchen wir Strategien, den Mental Load zu reduzieren.

## **Was hilft?**

Mental Load begegnen wir nicht, indem wir noch effizienter arbeiten. Ineffizienz ist nur selten das Problem. Ziel sollte sein, den Kopf aktiv zu entlasten, indem wir...

- ... die Dinge aus dem Kopf holen und sichtbar machen.
- Was nicht aufgeschrieben ist, bleibt im Kopf. Externe Gedächtnissysteme entlasten nachweislich den Kopf. Deshalb: aufschreiben!
- ...Routinen schaffen statt Entscheidungssituationen.
- Viele kleine Entscheidungen kosten viel Energie. In der Forschung hat das sogar einen Namen: „Decision Fatigue“. Je mehr wir unsere Abläufe „standardisieren“, desto weniger Entscheidungen müssen wir treffen.
- ...Priorisieren statt sofort zu reagieren.
- Mental Load wird durch Gleichzeitigkeit gefördert. Nicht alles ist gleich wichtig, nicht alles ist sofort wichtig. Priorisierung (z. B. nach dem Eisenhower-Prinzip) reduziert kognitive Überlastung
- ...Verantwortung teilen.
- Damit sind nicht nur Kolleg/-innen gemeint. Auszubildende, die Aufgaben eigenständig planen, im Team reflektieren und generell mehr Verantwortung übernehmen, reduzieren unsere mentale Belastung. Gleichzeitig werden Motivation und Selbstwirksamkeit der Azubis gestärkt. Win-Win!
- • ...mentale Pausen einbauen.
- Kurze (Denk-)Pausen stabilisieren nachweislich unsere kognitive Leistungsfähigkeit und reduzieren mentale Ermüdung.

### **Reduktion von Mental Load hilft, gut auszubilden!**

Ausbildung lebt von der Beziehungsarbeit, von gegenseitiger Aufmerksamkeit und gleichzeitig von guter Strukturierung. Das ist und bleibt viel Denkarbeit, die in einem modernen Ausbildungsumfeld nicht einfach „weggeht“. Deswegen ist es ein sogenanntes „Future Skill“ (eigentlich ein „Now Skill“) für Ausbilder/-innen, sich bei hohem Mental Load aktiv zu entlasten. Ein klarer Kopf ist ein wichtiges Werkzeug für gute Ausbildung.