



## Wellbeing in der Ausbildung: Stärken Sie die Stresskompetenz Ihrer Auszubildenden!

„Wenn Sie Teil der heutigen modernen Welt sind, hat der Stress irgendwie einen Weg gefunden, Sie zu erreichen“ schrieb Mo Gawdat, der ehemalige Chief Business Officer von Google X, 2024 in seinem Buch „Unstressable“.

Nicht nur in der Tech-Branche sind Stress und psychische Gesundheit keine Tabuthemen mehr. Und trotzdem fehlt uns oft das Wissen, wie man im Alltag konkret etwas für das Wohlbefinden tun kann.

Gerade Auszubildende stehen oft unter Druck. Neue Lerninhalte, Leistungsdruck, Erwartungshaltungen von Betrieb und Familie, Selbstansprüche und natürlich die schnelle, digitale Welt. Dazu kommen soziale Belastungen, Ängste (Kriege, wirtschaftliche Entwicklungen, etc.) und finanzielle Unsicherheit. Stress ist für Auszubildende fast vorprogrammiert.

### Typische Stressoren für Auszubildende:

- **Zeitdruck und Prüfungen:** Fristen, Tests, Zwischen- und Abschlussprüfungen erzeugen stetigen Leistungsdruck
- **Unklare Anforderungen:** Oft fehlt Orientierung, Aufgaben sind nicht klar definiert und Selbstorganisation ist entweder nicht möglich oder nicht gewünscht
- **Digitale Reizüberflutung:** Ständige Erreichbarkeit, FOMO (fear of missing out), Social Media und Co. behindern Fokussierung und Erholung
- **Private Belastungen:** Familiäre Konflikte, Beziehungsprobleme, finanzielle Sorgen oder Einsamkeit belasten und fördern Stress

In den neuen Standardberufsbildpositionen von August 2021 werden in der Position „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit“ psychische Belastungen, Prävention und Gesundheitsförderung aktiv adressiert und sind somit auch Pflichtinhalte im Rahmen der Ausbildung.

Aus beiden Gründen sollte ein Ziel in der modernen Ausbildung sein, Auszubildende für psychische Belastungen zu sensibilisieren und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um besser mit Stress umzugehen.

Zur Verbesserung der Situation und als Anregung erhalten Sie an dieser Stelle ein kleines „Toolkit“, das die drei Dimensionen der Stresskompetenz (instrumental, mental und regenerativ) adressiert.

## Toolkit zur Stresskompetenz

### 1. Instrumentelle Stresskompetenz

Selbst- und Zeitmanagement sind kritische Faktoren, um Klarheit über Aufgaben zu erhalten, die knappe Ressource Zeit optimal zu nutzen und sich selbst die richtigen Ziele zu setzen.

Tools und Tipps zur instrumentellen Stresskompetenz:

- Zu viele Aufgaben führen zu Verunsicherung, Prokrastination und sogenannten Reibungsverlusten. Eine klare **Priorisierung von Aufgaben** in Absprache mit der Führungskraft hilft dabei. Werkzeug der Wahl: [Eisenhower-Matrix](#).
- Ziele sind wichtig. Und damit die **Ziele** nicht beliebig sind (Beispiel: „Ich möchte mehr Sport machen.“ Hier ist nicht klar, wie oft, bis wann, welche Aktivitäten etc.) ist hier das Werkzeug der Wahl: **SMARTe Zielsetzung** (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert). Erfahren Sie mehr dazu in unserer [Podcastfolge zur SMART-Methode](#).
- Insbesondere vor Prüfungen muss mehr Zeit in Lernen investiert werden. Die Auszubildenden sollten die Zeit so nutzen, dass das Lernen auch effektiv ist und das Gehirn nicht zu stark überfordert wird. Sinnvolle Zeiteinteilung im Lernprozess ist nötig. Werkzeug der Wahl: Pomodoro-Technik. Hören Sie hier unsere kurze [Podcastfolge zur Pomodoro-Technik](#).

### 2. Mentale Stresskompetenz

Mentale Stärke hilft, mit belastenden Situationen und Gedanken klarzukommen und sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Gerade das **Relativieren** und das **Dekatastrophieren** unterstützt beim Aufbau von **Resilienz** – also die Fähigkeit zum Umgang mit Krisen und Stress – auf- und auszubauen.

Tools und Tipps zur mentalen Stresskompetenz:

- „Runterkomm-Übungen“ helfen, das Stresslevel aktiv zu senken.
- Achtsamkeitstechniken wie die **5-4-3-2-1-Übung** oder eine **einminütige Pause mit konzentriertem Ein- und Ausatmen** können in vielen Situationen, wie z.B. auch bei Prüfungsangst in Prüfungssituationen, helfen. Hier finden Sie eine praktische [Anleitung zur 5-4-3-2-1-Übung](#) zum Download.
- Der Kopf ist voll, die Gedanken kreisen. **Freewriting** (5 Minuten alles aufschreiben, was durch den Kopf geht) hilft in solchen Situationen.
- Panik vermeiden durch **Realitäts-Checks** wie etwa: „Wie wahrscheinlich ist es wirklich, dass etwas schiefgeht?“ oder „Wenn es schiefgeht, was ist das Schlimmste, das passieren kann?“

### 3. Regenerative Stresskompetenz

Ohne Erholung bleibt Stress im Körper aktiv und schädigt den Körper. Regeneration sollte keine Pause der Arbeit, sondern Teil der Arbeit sein.

Tools und Tipps zur regenerativen Stresskompetenz:

- **Schlaf!** Faustregel: 7-9 Stunden täglich. Allerdings wird der individuelle Schlafbedarf von vielen Faktoren wie Genetik und Lebensumständen beeinflusst. Jede Person sollte bewusst die eigene ideale Schlafdauer herausfinden und beachten.
- **Mikropausen**, z. B. dreimal täglich aktiv 5 Minuten Pause machen und Übungen zur mentalen Stresskompetenz integrieren.
- **Bewegung** in den Alltag integrieren. Auch kleine Spaziergänge helfen, im Grünen sogar noch besser.
- **Digitale Auszeiten schaffen.** Sich Zeiten festlegen, in denen keine Benachrichtigungen erlaubt sind und das Smartphone am besten nicht einmal physisch in der Nähe ist.

#### Fazit

Stress ist kein persönliches Versagen, es ist die natürliche körperliche Reaktion auf Überforderung und „Gefahr“. Deshalb ist es wichtig, mit Auszubildenden die Fähigkeit zur aktiven Stressbewältigung aufzubauen. Das sind Kompetenzen, die nicht nur in der Ausbildung helfen, sondern ein ganzes (Berufs-) Leben lang.