novaworx

bsw GmbH
BERATUNG, SERVICE & WEITERBILDUNG GmbH

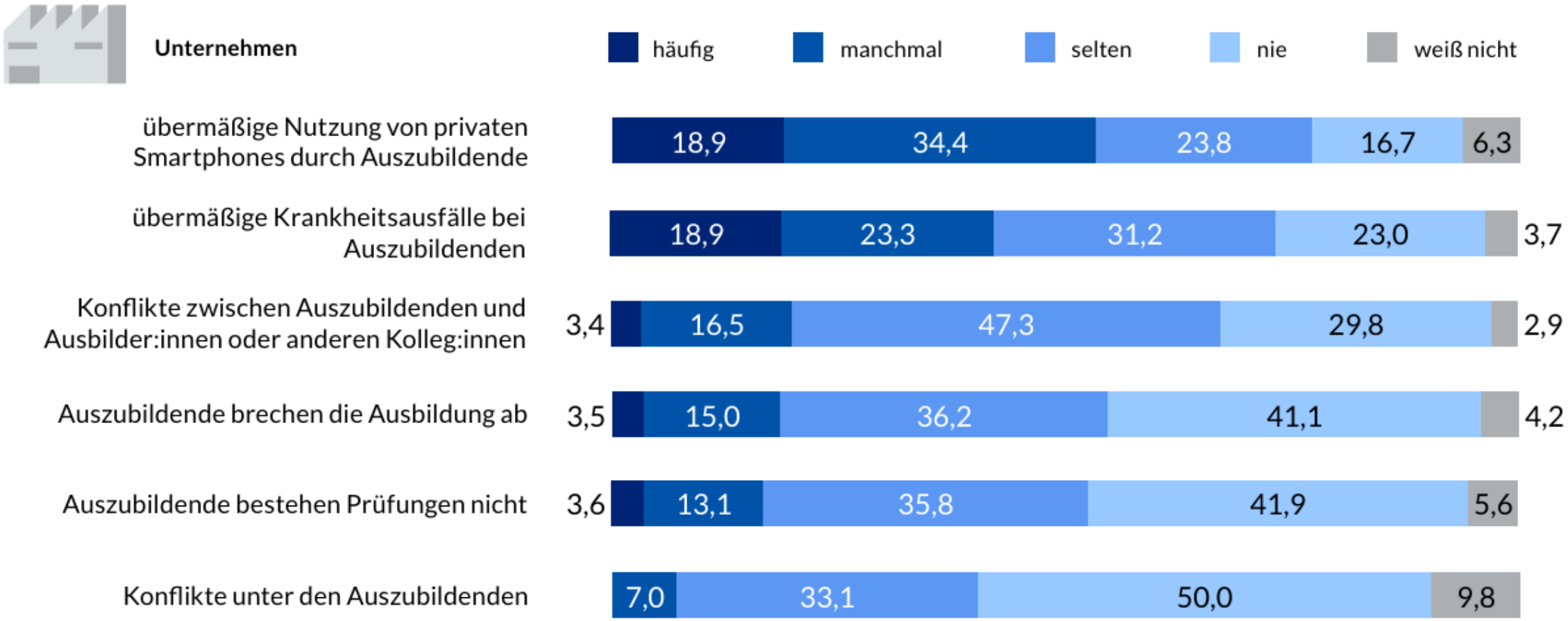
Nicht verzweifeln als Ausbilder – Navigieren in stürmischen Zeiten



38. Ausbilderforum

Dipl.-Psych. Katharina Roitzsch

Was ist los? Blick in die Statistiken



Bertelsmann Stiftung & Institut der deutschen Wirtschaft Köln e.V. (2026) Mentale Gesundheit in der Ausbildung: psychische Belastungen und Unterstützungsangebote aus Sicht von Auszubildenden und Unternehmen.

Was ist los? Blick in die Statistiken

85% der Auszubildenden erleben ein insgesamt (eher) gutes Wohlbefinden

15% der Auszubildenden gehören zur Risikogruppe im Hinblick auf psychische Gesundheit

- **20%** der Frauen
- **11%** der Männer

Bertelsmann Stiftung & Institut der deutschen Wirtschaft Köln e.V. (2026) Mentale Gesundheit in der Ausbildung: psychische Belastungen und Unterstützungsangebote aus Sicht von Auszubildenden und Unternehmen.

(Sehr) Starke Belastungen für Auszubildende durch…

21% Zeit- und Leistungsdruck

20% Personalmangel

20% Emotionale Belastung

19% Verantwortungs-druck

50% Finanzielle Situation

35% Wohnsituation

22% Eigene Erkrankung oder Behinderung

Ausbildungsreport 2026, DGB Jugend

Bertelsmann Stiftung & Institut der deutschen Wirtschaft Köln e.V. (2026) Mentale Gesundheit in der Ausbildung: psychische Belastungen und Unterstützungsangebote aus Sicht von Auszubildenden und Unternehmen.

Mit wem können psychisch belastete Auszubildende sprechen?

42% **Niemand**

32% Kolleginnen und Kollegen, betriebliche Unterstützungsangebote

21% Lehrerinnen und Lehrer, schulische Unterstützungsangebote

Ausbildungsreport 2026, DGB Jugend

Schwieriges Alter + hohe Belastung fürs Gehirn

Der präfrontale Cortex reift bis Mitte 20.

- zuständig für Impulskontrolle, Planung und Emotionsregulation
- Jugendliche können in emotional neutralen Situationen gute Entscheidungen treffen. In emotional aufgeladenen Situationen nicht.
- Konzentrationsprobleme im Ausbildungsalltag haben auch eine neurobiologische Ursache.



Schwieriges Alter + hohe Belastung fürs Gehirn

Chronischer Schlafmangel verschärft alles

- Jugendliche brauchen 8–10 Stunden Schlaf
- biologisch veränderte Melatoninausschüttung: Schlafphase verschiebt sich nach hinten
- In Kombination mit frühen Schul-/Arbeitszeiten entsteht schnell Schlafmangel
- Folge: verminderte Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung und Emotionsregulation



Schwieriges Alter + hohe Belastung fürs Gehirn

Digitale Medien trainieren das Gehirn einseitig

- Bildschirmnutzung stärkt das schnelle, automatische System des Gehirns
- langsameres, reflektiertes Denken und Innehalten vor einer Reaktion wird weniger trainiert
- Likes, Notifications, nächstes Video: Mechanismen docken am Belohnungssytsem an (Spielautomat in der Hosentasche)



Wie hat sich damit die Rolle als Ausbilder verändert?

Früher	Heute
• Fachkompetenz vermitteln • Beziehungsarbeit	• Fachkompetenz vermitteln • Beziehungsarbeit • Umgang mit sehr heterogenen Voraussetzungen • Krisenmanagement



Schon ein stabiler Erwachsener kann eine Biografie verändern. (Significant Adults)

Ausbilder als stabile Erwachsene

Verlässlichkeit

Die Beziehung wird auch nach Fehlern oder Fehlverhalten nicht in Frage gestellt.

„Das war falsch. Wir klären das jetzt – und dann ist die Sache für mich erledigt."

Affektregulation

Ausbilder reguliert sich selbst, bevor er reagiert

Ausbilder bietet eigene Ruhe als Regulationsangebot an (Voraussetzung für Lernbereitschaft und Konzentration)

Ausbilder als stabile Erwachsene

Interesse an der Person

Wahrnehmung des Azubis jenseits von Funktion und Leistung

Interessen, persönliche Erfolge, Veränderungen

Klare Grenzen

Grenzen als Struktur und Orientierung ohne die Beziehung zu gefährden

„Ich bin nach 18 Uhr nicht erreichbar – schreib mir, wir klären das morgen früh."

Ausbilder als stabile Erwachsene

Entwicklungsüberzeugung

Überzeugung in die Entwicklungsfähigkeit des jungen Menschen, auch bei Rückschritten

„In der Praxis zeigst du Dinge, die in der Prüfungssituation noch nicht ankommen. Ich habe aber schon gesehen, dass du das kannst“

Nicht-direktive Unterstützung

Begleitung zur Selbstwirksamkeit statt stellvertretender Problemlösung

„Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?" statt sofort zu erklären, wie es richtig geht.

Gibt es zu viel Empathie?

… wenn ich eigene Bedürfnisse zugunsten des Azubis zurückstelle

… wenn ich Grenzen setzen als Scheitern erlebe

… wenn ich so mitschwinge, dass ich nicht mehr erkenne, was der nächste wichtige Schritt ist

… wenn mein Erfolgserlebnis an den Fortschritt des Azubis geknüpft ist

Professionelle Nähe

bei

persönlicher Distanz



Bitte kein Krisenhopping

Auf jede Krise individuell und ungeplant zu reagieren, erschöpft.

Schaffen Sie sich Strukturen

- **Feste Gesprächsformate** (z. B. Wochengespräch)
  Es gibt einen Rahmen, in dem über Probleme sprechen okay ist. Außerhalb dessen ist es leichter Grenzen zu setzen
- **Klare Weiterleitungswege**
  Ausbilder müssen nicht alles selbst lösen. Wer im Unternehmen, wer in der Region kann unterstützen?
- **Kollegiale Reflexion**
  Belastung bleibt nicht beim Einzelnen. Gute Lösungen dürfen kopiert werden.

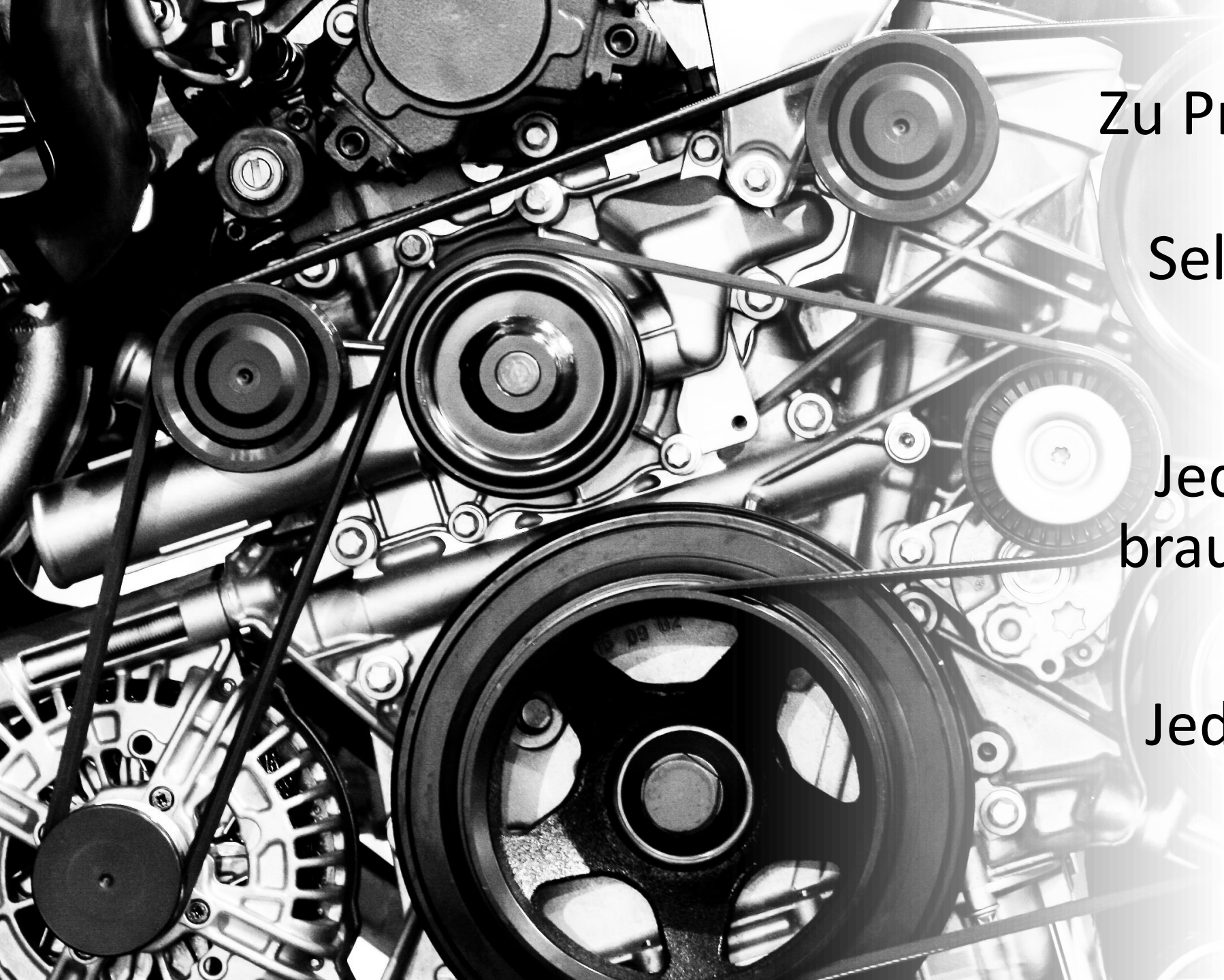
Wohin fließt meine Kraft?

Familiengeschichte des Azubis, Vorerkrankungen, gesellschaftliche Rahmenbedingungen, Wohnverhältnisse

Qualität von Feedbackgesprächen, Anbindung an Unterstützungsangebote (im Unternehmen und außerhalb), Gestaltung von Lernumgebung und Tagesstruktur, Fehlerkultur und soziales Klima im Ausbildungsbereich

Meine innere Einstellung, meine Gesprächsführung, ob ich Raum für Persönliches schaffe, Konsequenz und Verlässlichkeit meines Handelns, zu welchen Themen ich mich informiere, wann ich Unterstützung suche, meine eigene Selbstfürsorge





Zu Professionalität gehört Selbstfürsorge.

Jede Maschine braucht Wartung.

Jeder Ausbilder auch.

Wer auf sich achtet, bleibt handlungsfähig.

Für sich und für andere.

