



„Stark werden und stark bleiben – Methoden zur Resilienzstärkung“

Resilienz-Podcast 3 - Transkript

- Emilia:** Ich sitze hier vor meinen Mathe-Unterlagen und denke mir: 'Ich kann das einfach nicht.' Die Prüfung rückt näher und ich verstehe die Hälfte nicht. Meine Kollegin Lisa rechnet das alles locker weg, während ich schon bei den Grundlagen hängen bleibe. Und dann ist da noch dieser riesen Berg an Aufgaben, den ich irgendwie organisieren muss. Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll. Manchmal denke ich: 'Ich habe einfach kein Talent dafür.' Und ehrlich gesagt... ich habe keine Lust mehr. Vielleicht sollte ich einfach aufgeben?
- Morena:** Hallo und herzlich willkommen zu „Stark bleiben in bewegten Zeiten“ - dem Podcast für Ausbilderinnen und Ausbilder. Ich bin Morena und was Emilia gerade beschrieben hat, kennen viele von euch. Diese Gedanken wie „Ich kann das nicht“ oder „Ich habe kein Talent“ sind typische Anzeichen für geringe Resilienz. Aber die gute Nachricht ist: Resilienz kann man lernen und trainieren! Heute spreche ich mit Klaus, einem erfahrenen Ausbilder, über konkrete Methoden, wie wir im Ausbildungsalltag die Widerstandsfähigkeit stärken können.
- Klaus:** Morena, diese Situation mit Emilia kommt mir sehr bekannt vor. Früher hätte ich wahrscheinlich gesagt: „Du musst das einfach lernen“ und ihr vielleicht ein paar Lerntechniken gezeigt. Aber das hilft nicht wirklich weiter, oder?
- Morena:** Genau, Klaus! Das ist der alte Ansatz. Heute wissen wir: Wir müssen tiefer ansetzen. Zuerst sollten wir eine Resilienz-Analyse machen. Was sind Emilias Stärken? Wo liegen ihre Stressoren? Und dann können wir gezielt ansetzen.
- Klaus:** Wie könnte das konkret aussehen?
- Morena:** Nehmen wir das Reframing - also die Umformulierung negativer Gedanken. Statt „Ich kann das nicht“ sagen wir „Ich kann das NOCH nicht“. Dieses kleine Wort „noch“ macht einen riesigen Unterschied im Mindset.
- Klaus:** Das klingt ja fast zu einfach ...
- Morena:** Ist es aber leider nicht! Denn dahinter steckt ein ganzes System. Wir setzen nach wie vor klare, erreichbare Ziele. Aber nicht: „Ich muss perfekt in Mathe werden“, sondern: „Diese Woche schaffe ich drei Aufgaben selbstständig“. Das stärkt die Selbstwirksamkeit, wenn diese konkreten Ziele erreicht werden.

Klaus: Und wie kann ich das als Ausbilder unterstützen?

Morena: Drei konkrete Methoden: Erstens, monatliche Zielsetzungs-Workshops vom Beginn der Ausbildung an. So definieren Azubis ihre Ziele selbst und verfolgen ihre Fortschritte. Zweitens, individuelle Projektarbeit. Emilia könnte ein Projekt übernehmen, das ihre Stärken nutzt - vielleicht ist sie gut im Visualisieren oder im Umgang mit Kunden? Dann könnte sie im ersten Schritt darüber ihr Selbstbewusstsein stärken und Selbstwirksamkeit erleben.

Klaus: Und drittens?

Morena: Reflexionsübungen zur Eigenverantwortung. Wir analysieren gemeinsam Situationen, in denen sich Emilia als Opfer fühlt und entwickeln Handlungsalternativen. Statt: „Die Prüfung ist zu schwer“ fragen wir: „Was kann ich konkret tun, um mich besser vorzubereiten?“

Klaus: Das hört sich nach viel Arbeit an.

Morena: Stimmt - und es lohnt sich! Resiliente Auszubildende sind nicht nur erfolgreicher, sie sind auch zufriedener und bleiben dem Betrieb länger erhalten. Und das Schöne ist: Diese Methoden funktionieren nicht nur bei Prüfungsangst, sondern bei allen Herausforderungen im Ausbildungsalltag. - Fassen wir zusammen: Resilienz im Ausbildungsalltag stärken wir durch Reframing, klare Zielsetzung, individuelle Projekte und Reflexionsübungen. Emilia würde heute nicht mehr sagen: „Ich kann das nicht“, sondern „Ich kann das noch nicht - und hier ist mein Plan, es zu lernen.“

Klaus: Guter Plan!

Morena: In der nächsten Folge sprechen wir über gelingende Kommunikation im Ausbildungskontext. Denn nur mit den richtigen Worten, mit echter Wertschätzung und einem Verständnis für die ganze Person bleibt ihr in gutem Kontakt zu den Azubis und fördert die Resilienz der jeweiligen Person. - Klaus - danke für das Gespräch!

Klaus: Gerne, Morena! Und danke dir für die hilfreichen Tipps!

Morena: Ich bin Morena und bis zur nächsten Folge „Stark bleiben in bewegten Zeiten“ macht euch keine Sorgen, bleibt resilient – es gelingt!



Lust auf mehr?
Weitere spannende
Angebote gibt es auf
netzwerkq40.de.



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend