



## Tools, Tipps und Methoden für die Anwendung in der Ausbildung

Mentale Stärke bedeutet mit Belastungen souverän umzugehen und eine positive innere Haltung zu bewahren. Lernen Sie Techniken kennen mit denen Sie Ihre Resilienz stärken, stressverstärkende Gedanken hinterfragen und mit digitalen Helfern Ihre mentale Balance fördern können.

### Definition und Relevanz

**Mentale Stresskompetenz** umfasst Strategien, die darauf abzielen die eigene Wahrnehmung und Bewertung von Stressoren zu verändern. Statt den Stressauslöser direkt zu bekämpfen (wie bei der instrumentellen Stresskompetenz), geht es darum die eigene innere Haltung, Denkmuster und Emotionen zu regulieren.

Mentale Stresskompetenz hilft Auszubildenden mit Druck, Fehlern und Konflikten konstruktiv umzugehen. Sie stärkt Resilienz, Konzentration und emotionale Regulation, wodurch Stress reduziert und die Lernmotivation gefördert wird.

### Tools

- **MindShift CBT** – Ein Tool, das kognitive Verhaltenstechniken nutzt, um negative Gedanken zu identifizieren und in positive umzuwandeln.
- **Calm** – Bietet Meditationen und Achtsamkeitsübungen, um Stress abzubauen und eine entspannte Denkweise zu fördern.
- **Grateful** – Eine Dankbarkeits-App, die dabei hilft täglich positive Erlebnisse zu reflektieren und die eigene emotionale Resilienz zu stärken.

### Methoden

#### Freewriting:

- Fünf Minuten lang alles aufschreiben, was einem durch den Kopf geht. Macht den Kopf "frei" und hilft aus dem "Gedankenkarussell" rauszukommen

#### 5-4-3-2-1-Sinne-Übung

- Bringt einen schnell in 's "Jetzt"
- 5 Dinge benennen, die man sieht
- 4 Dinge benennen, die man hört
- 3 Dinge benennen, die man fühlt / berührt
- 2 Dinge benennen, die man riecht
- 1 Ding benennen, das man schmeckt

#### Resilienz stärken

- Stressoren vermeiden oder *Dekatastrophieren / Relativieren*

#### Worst-Case-Szenario"-Technik

- Sich bewusst das schlimmste mögliche Ergebnis vorstellen und erkennen, dass es meist gar nicht so schlimm ist.
- Positive Gegensätze suchen ("Was könnte daran gut sein?")
- Realitätscheck (Auswirkung und Wahrscheinlichkeit)
- Perspektive wechseln ("Was würde ich einem Freund raten?")



### Tipps für die Praxis

- Gehen Sie mit Fehlern offen um. Anstatt sie zu kritisieren, nutzen Sie diese als Lernmöglichkeiten und zeigen Sie, wie man aus Misserfolgen wächst.
- Bieten Sie kurze, regelmäßige Achtsamkeitsübungen an, wie z. B. eine 5-minütige Atemübung oder eine kurze Pause zur Entspannung.
- Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Reflexionsgespräche mit Ihren Azubis.
- Ermutigen Sie Ihre Azubis über ihre Erfahrungen und Herausforderungen zu sprechen. Geben Sie konstruktives Feedback.