

# Resilienz in der Ausbildung

Mentale Stärke im Alltag fördern – für Auszubildende & Ausbilder:innen

Die Ausbildung ist eine intensive Zeit – für deine Azubis genauso wie für dich. Zwischen Leistungsdruck, Unsicherheiten und den Anforderungen einer neuen Generation stoßen beide Seiten oft an ihre Grenzen. Resilienz – also die Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen, ohne daran zu zerbrechen – wird damit zur Schlüsselkompetenz in der Ausbildung. Hier findest du vier einfache Methoden, mit denen die Resilienz im Ausbildungstags gestärkt werden kann.

## 1. Lösungsfokussierte Fragen stellen

Statt Problemfokus – Blick auf Ressourcen und Stärken.



- „Was hat in ähnlichen Situationen geholfen?“
- „Welche deiner Stärken kannst du gerade nutzen?“
- „Wie sieht es aus, wenn du die Herausforderung gemeistert hast?“

**Wirkt motivierend und stärkt Selbstwirksamkeit.**

## 2. Das Stärkenrad nutzen

Eigene Ressourcen bewusst machen – gerade in Krisenzeiten.



- Zeichne ein Rad mit 6–8 Feldern.
- Alle Azubis tragen ihre persönlichen Stärken ein (z.B. Geduld, Humor, Teamgeist).
- Reflektiert gemeinsam: Wann hat dir diese Stärke zuletzt geholfen?

**Hilft, Potenziale zu erkennen – auch in schwachen Momenten.**

## 3. 3-Minuten-Resilienzcheck



Kurze Selbstreflexion mit großer Wirkung.

Stell dir (und deinen Azubis) regelmäßig folgende drei Fragen:

- Wie fühle ich mich gerade?
- Was brauche ich in diesem Moment?
- Was kann ich aktiv tun, um mir selbst zu helfen?

**Fördert Stressbewusstsein und Eigenverantwortung.**

## 4. Soziale Resilienz fördern



Niemand ist allein resilient – Beziehungen schützen.

- Peer-Mentoring (Azubis unterstützen sich gegenseitig)
- Lernpartnerschaften & Check-in-Rituale
- „Resilienz-Buddies“: Regelmäßiger Austausch im Tandem

**Gemeinschaft stärkt psychische Belastbarkeit.**

## Weitere Tipps für Ausbilder:innen

**Fehler als Lernchancen nutzen:** Fehler besprechen und gemeinsam reflektieren.

**Mikropausen anbieten:** 5 Minuten Ruhe, atmen oder einfach die Augen schließen.

**Reflexionsgespräche führen:** Zuhören, Rückfragen stellen, gemeinsam Lösungen suchen.

Stand: Mai 2025



Lust auf mehr?

Weitere spannende Angebote

gibt es auf:

[netzwerkq40.de](http://netzwerkq40.de)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

