

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 Ausbildungsalltag 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