

Zukunftsängste bei meinen Azubis

Tipps für das Ausbildungspersonal

Eine der häufigsten Ursachen und Formen von Angst in der Ausbildung ist die Zukunftsangst. Existenz- und Zukunftsängste sind Gefühle von Besorgnis und Furcht, die sich auf die aktuelle Lebenssituation oder die antizipierte Zukunft einer Person beziehen und ihren Alltag und ihre Leistung beeinflussen können. Das führt nicht nur zu körperlichen Reaktionen, sondern auch dazu, dass die Azubis bestimmte Aufgaben und Situationen meiden.

Auslöser von Zukunftsängsten

- Angst vor dem Scheitern bei der Abschlussprüfung
- Angst, den „falschen“ Ausbildungsberuf gewählt zu haben
- Angst vor einem möglichen Jobverlust in der Zukunft
- Angst vor wirtschaftlichen Veränderungen bzw. keinen Aufstiegsmöglichkeiten
- Angst vor dem Alter (Krankheiten, Gebrechlichkeiten)
- Angst durch große globale Probleme (Krieg, Umweltzerstörung, Krisen)

Zukunftsangst tritt oft bei bevorstehenden Veränderungen auf, etwa dem Umzug in eine neue Stadt oder zu Beginn eines neuen Jobs oder Lebensabschnitts. Beginn oder Ende einer Ausbildung gehören auch dazu.

Zukunftsängste bei Azubis erkennen

Die folgenden Anzeichen können Hinweise auf Zukunftsängste bei deinen Azubis sein:

- **Vermeidung von Gesprächen über die Zeit nach der Ausbildung**

Reagieren Azubis ausweichend auf Fragen zu Übernahme/Berufszielen/Weiterbildung, kann dies ein Hinweis auf Angst vor möglichen (negativen) Szenarien sein.

- **Übermäßige Sorgen um Leistung oder Versagen**

Häufige Selbstzweifel und Nervosität z. B. vor Prüfungsszenarien kann auf Angst, durchzufallen, oder später keine Perspektive zu haben, hinweisen.

- **Übertriebener Perfektionismus oder starker Druck, „abliefern“ zu müssen**

Setzen sich Azubis stark unter Druck alles richtig zu machen und zeigt Schwierigkeiten, Fehler einzugeben, kann dies ein Zeichen für Angst sein, den Anforderungen des Berufs nicht zu genügen.

- **Offene Sorgen über Zukunftsthemen**

Hinter pessimistische Aussagen in Bezug auf den Arbeitsmarkt oder die eigene Berufsgruppe (kann auch in Form von regelmäßigen Witzen auftreten) kann eine direkte Artikulation von Zukunftsbedenken stehen. Versuche darauf zu achten und diese Ernst zu nehmen.



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



8 Tipps für das Ausbildungspersonal

Ängste ernst nehmen

Es empfiehlt sich, den Zukunftsängsten deiner Azubis Raum zu geben, ihnen aktiv zuzuhören und die Gefühle wertfrei anzuerkennen. Indem du den Sorgen deiner Azubis offen begegnest, schaffst du einen vertrauten Rahmen, der der Angstbewältigung als Grundlage dient.

Gespräche vertraulich führen

Vertrauen spielt im Verhältnis zu deinen Azubis eine große Rolle. Gespräche zu sensiblen Themen sind herausfordernd - dazu haben wir Tipps parat, wie du eine offene Kommunikation mit deinen Auszubildenden fördern kannst. Diese kannst du hier nachlesen.

Ressourcen stärken

Benenne eine interne Ansprech-/Vertrauensperson, die den Azubis bekannt und vertraut ist.
Informiere dich über externe Hilfsangebote und unterstütze die Azubis bei Bedarf bei einer Kontaktaufnahme.

Offen über Wandel sprechen

Schnapp dir deine Azubis und spreche bewusst über Wandel und Unsicherheiten als Teil der Berufswelt. Ermögliche eine Reflexion - auch du hast Wünsche & Ängste über die Zukunft und nicht die Lösung für alle Fragen.

Mit Unsicherheiten umgehen lassen

Konzipiere ein Zukunftsszenario und lass deine Azubis darüber sprechen - überwiegen Ängste oder der Blick auf Chancen? Versuche die Neugier auf Veränderungen zu wecken und fördere die Kompetenz im Umgang mit Veränderungen und Unsicherheiten.

Perspektiven aufzeigen

Zeige deinen Azubis berufliche Wege im Unternehmen auf: Gibt es Weiterbildungen oder Zusatzqualifikationen? Gibt es Erfolgsstories von ehemaligen Azubis? Gib deinen Azubis einen Ausblick über ihre berufliche Zukunft und somit etwas Sicherheit.

Selbstwirksamkeit stärken

Indem du deine Azubis schrittweise Aufgaben übergibst, ihren Mut zum Ausprobieren stärkst und die Erfolge ihrer Arbeit sichtbar machst, unterstützt du das Erleben eigener Kompetenzen. Dies kann Ängste in Bezug auf eine unsichere Zukunft verringern.

Hilfsangebote bei Ängsten und Sorgen

- Nummer gegen Kummer: 116111 (kostenlos und anonym) (Mo–Sa 14–20 Uhr). Auch als Online-Chat
- Telefonseelsorge 0800 /111 0 111 und 0800 / 111 0 222 (kostenlos und rund um die Uhr) - Auch als Online-Chat unter online.telefonseelsorge.de

Stand: Okt 2025

