

Wie resilient bist du im Ausbildungsalltag?

Resilienzcheck für Ausbilderinnen und Ausbilder
(Dauer ca. 30 Minuten)



An- und Einleitung

Wie steht es um deine Resilienz im Ausbildungsalltag?

Die Arbeit mit Auszubildenden ist vielseitig, sinnstiftend und manchmal auch ganz schön fordernd. Gerade in turbulenten Zeiten ist es hilfreich, einen Blick nach innen zu werfen:

- Wie gehe ich mit Belastungen um?
- Welche inneren Stärken tragen mich?
- Und wo habe ich noch Entwicklungspotenzial?

Dieser kurze Selbst-Check lädt dich ein, deine persönliche Resilienz einzuschätzen, also deine psychische Widerstandskraft im Umgang mit Herausforderungen.

Die Fragen orientieren sich an den sieben Resilienzfaktoren nach Reivich & Shatté (vgl. Reivich, K. & Shatté, A., 2002) – wissenschaftlich fundierte Merkmale, die deine Fähigkeit zur positiven Bewältigung stärken können.

Wichtig:

Es geht hier nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um eine ehrliche Momentaufnahme.

Nimm dir ein paar Minuten, schätze dich ein – und nutze die Ergebnisse als Anstoß zur Reflexion und Weiterentwicklung.

Bevor es losgeht:

Lies bitte jede Aussage aufmerksam durch und wähle die Antwort, die deine aktuelle Haltung im Ausbildungsalltag am besten beschreibt. Die Auflösung des Resilienzchecks findest du auf Seite 5.

1. Emotionale Wahrnehmung

Ich kann meine Gefühle in schwierigen Ausbildungssituationen gut benennen und verstehe, wie sie mein Verhalten beeinflussen.

- a Da bin ich schon gut aufgestellt.
- b Da bin ich auf einem guten Weg.
- c Hier ist noch Luft nach oben.

2. Impulskontrolle

Auch wenn ich mich ärgere oder frustriert bin, kann ich überlegt reagieren und treffe keine vorschnellen Entscheidungen.

- a Da bin ich schon gut aufgestellt.
- b Da bin ich auf einem guten Weg.
- c Hier ist noch Luft nach oben.

3. Ursachenanalyse

Ich hinterfrage die Ursachen für Konflikte oder Probleme in der Ausbildung differenziert – auch mein eigenes Zutun.

- a Da bin ich schon gut aufgestellt.
- b Da bin ich auf einem guten Weg.
- c Hier ist noch Luft nach oben.

4. Selbstwirksamkeit

Ich glaube daran, dass ich mit meinem Verhalten und meiner Haltung einen Unterschied im Ausbildungsalltag machen kann.

- a Da bin ich schon gut aufgestellt.
- b Da bin ich auf einem guten Weg.
- c Hier ist noch Luft nach oben.

5. Realistischer Optimismus

Ich bin zuversichtlich, dass Herausforderungen lösbar sind, ohne die Realität auszublenden.

- a Da bin ich schon gut aufgestellt.
- b Da bin ich auf einem guten Weg.
- c Hier ist noch Luft nach oben.

6. Empathie

Ich kann mich gut in meine Auszubildenden hineinversetzen und ihre Perspektive nachvollziehen, auch wenn ich nicht immer einverstanden bin.

- a Da bin ich schon gut aufgestellt.
- b Da bin ich auf einem guten Weg.
- c Hier ist noch Luft nach oben.

7. Zielorientierung/ Reaching Out

Ich setze mir klare Ziele und bin bereit, Neues zu wagen und aus Rückschlägen zu lernen, um die Ausbildung zu verbessern.

- a Da bin ich schon gut aufgestellt.
- b Da bin ich auf einem guten Weg.
- c Hier ist noch Luft nach oben.

Vorwiegend a: Du bringst bereits ein hohes Maß an Resilienz mit!

Du gehst stark und reflektiert durch den Ausbildungsalltag. Deine Antworten zeigen, dass du reflektiert, handlungsfähig und empathisch durch den Ausbildungsalltag gehst. Deine Haltung wirkt positiv auf dich und dein Umfeld – eine wertvolle Stärke!

Tipp: Pflege deine Ressourcen bewusst und nutze deine Erfahrung, um andere zu unterstützen.

Vorwiegend b: Du entwickelst eine solide Resilienz-Basis!

Du hast bereits eine stabile Grundlage deiner Resilienz geschaffen. Durch deine Reflexionsfähigkeit, Offenheit fürs Lernen und dein Bewusstsein für Entwicklungspotenziale legst du den Boden für nachhaltiges persönliches Wachstum.

Tipp: Wähle gezielt einen Resilienzfaktor aus und arbeiten mit kleinen Alltagsexperimenten weiter daran.

Vorwiegend c: Du hast einen wichtigen ersten Schritt gemacht!

Dein Ergebnis zeigt: Du hast den Mut, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen – das ist der erste Schritt zu mehr Resilienz. Auch wenn du dich aktuell häufiger gefordert fühlst: Resilienz ist lernbar.

Tipp: Starte klein, z.B. mit Achtsamkeit oder Selbstwirksamkeit, und hol dir ggf. Unterstützung im Kolleg:innenenkreis.

Impulse zur Weiterentwicklung:

Ganz gleich, wie du abgeschnitten hast: Der Fragebogen ist kein Urteil, sondern ein Werkzeug zur Standortbestimmung. Resilienz ist dynamisch – sie wächst durch Erfahrungen, bewusste Auseinandersetzung und Unterstützung. Nutze dein Ergebnis, um bewusst zu wählen, wo du ansetzen möchtest, und gib dir die Erlaubnis, diesen Weg in deinem Tempo zu gehen.

NETZWERK Q 4.0

NETZWERK Q 4.0 ist ein gemeinsames Projekt des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW), der Bildungswerke der Wirtschaft und anderer Bildungsinstitutionen. Es wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ).

Impressum

Bildungswerk der Niedersächsischen
Wirtschaft gGmbH

netzwerkq40.de

Quelle

Reivich, K. & Shatté, A. (2002). The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles. Broadway Books.

Autorin

Anna-Lena Euteneuer

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Stand: September 2025

