



wirAUSBILDER

Checkliste für Ausbildende

Richtig reagieren bei mentaler Belastung von Azubis

von *Katja Jochim* und *Michaela Fuchs*, InWork Akademie



wirAUSBILDER ist ein Angebot von **kiehl** – Deinem Partner für Aus- und Weiterbildung

Liebe Ausbilderin, lieber Ausbilder,

psychische Belastungen bei Auszubildenden gehören für viele Ausbilder:innen inzwischen zum Ausbildungsalltag. Umso wichtiger ist es, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren.

Kürzlich haben wir Euch in der 🖐️ wirAUSBILDER-Community auf LinkedIn gefragt woran Ihr psychische Belastungen bei Euren Azubis am ehesten erkennt.

Das Ergebnis:

- **44 %** gaben an, dass **Fehlzeiten** zunehmen.
- Ein **sozialer Rückzug** ist **38 %** aufgefallen.
- **Nachlassende Leistung** bemerkten **13 %** und
- **6 %** fielen **gereizte Reaktionen** auf.

Um der Komplexität dieses wichtigen Themas gerecht zu werden, haben wir ihm gleich **zwei Fachbeiträge** gewidmet:

- Im  **ersten Teil** erfährst Du, wie Du Veränderungen frühzeitig wahrnimmst und ein pragmatisches Frühwarnsystem etablierst.
- Im  **zweiten Teil** erhältst Du konkrete Tipps für das Erstgespräch sowie praxiserprobte Werkzeuge und eine Checkliste zur Stärkung der Resilienz.

In der **nachfolgende Checkliste** haben die Autorinnen der Beiträge, *Katja Jochim* und *Michaela Fuchs* (InWork Akademie), Punkte zusammengefasst, die Dich dabei unterstützen bei mentaler Belastung richtig zu reagieren.

Wir wünschen Dir gute, konstruktive Gespräche im Ausbildungsalltag.

Dein wirAUSBILDER-Team

 **Tipp:**

Weitere  Arbeitshilfen und  Checklisten findest Du auf  www.wirausbilder.de.

☐ **Beobachten statt bewerten**

Dokumentiere sachliche Veränderungen (Fehlzeiten, Leistungen) für Dich selbst, bevor Du das Gespräch suchst.

☐ **Zeitnahes Gespräch**

- ☐ Führe das Gespräch ggf. unter vier Augen (je nach Kontext und Sachverhalt)
- ☐ Suche einen geschützten Raum.
Sorge dafür, dass Ihr genügend Zeit habt;
- ☐ Zeitdruck sollte unbedingt vermieden werden.
- ☐ Leiten das Gespräch gut ein.

☐ **Ich-Botschaften senden**

Formuliere Deine eigenen Wahrnehmungen und Sorgen, statt Vorwürfe zu machen.

☐ **Grenzen wahren**

Biete betriebliche Unterstützung an (z.B. Fristen verlängern, Aufgaben neu strukturieren), aber verweise bei privaten/medizinischen Problemen an Profis.

☐ **Netzwerk nutzen**

Halte Kontakt zu den Ausbildungsberater:innen
Deiner zuständigen IHK – dort gibt es erprobte Leitfäden und Netzwerke.



Lesetipp der wirAUSBILDER-Redaktion:

Wie Du gemeinsam mit Deinen Auszubildenden gestärkt aus Krisen hervorgehst, erfährst Du in der Neuauflage “Empowerment in der Ausbildungspraxis”.



Jetzt informieren und bestellen auf:

www.kiehl.de

STARKE AUSBILDUNG BRAUCHT DIE RICHTIGEN INHALTE



**Damit Ausbildung gelingt:
Kiehl bietet praxisnahe Materialien
für Ausbilder:innen und Azubis.**



Print



Digital



Podcast

Jetzt Portfolio entdecken: www.kiehl.de



wirAUSBILDER auf LinkedIn



kiehl_verlag

