

Mentale Stresskompetenz

Innere Stärke entwickeln für Resilienz und Gelassenheit im Ausbildungsalltag

Mentale Stärke bedeutet mit Belastungen souverän umzugehen und eine positive innere Haltung zu bewahren. Lerne Techniken kennen, mit denen du deine Resilienz stärken, stressverstärkende Gedanken hinterfragen und deine mentale Balance mit digitalen Helfern fördern kannst.

Definition und Relevanz

Mentale Stresskompetenz umfasst Strategien, die darauf abzielen, die eigene Wahrnehmung und Bewertung von Stressoren zu verändern. Statt den Stressauslöser direkt zu bekämpfen (wie bei der instrumentellen Stresskompetenz), geht es darum die eigene innere Haltung, Denkmuster und Emotionen zu regulieren.

Mentale Stresskompetenz hilft Auszubildenden mit Druck, Fehlern und Konflikten konstruktiv umzugehen. Sie stärkt Resilienz, Konzentration und emotionale Regulation, wodurch Stress reduziert und die Lernmotivation gefördert wird.

Methoden

Freewriting

- Fünf Minuten lang alles aufschreiben, was einem durch den Kopf geht.
- Macht den Kopf "frei" und hilft aus dem "Gedankenkarussell" rauszukommen

5-4-3-2-1-Sinne-Übung

- Bringt einen schnell in´s "Jetzt"
- 5 Dinge benennen, die man sieht
- 4 Dinge benennen, die man hört
- 3 Dinge benennen, die man fühlt / berührt
- 2 Dinge benennen, die man riecht
- 1 Ding benennen, das man schmeckt

Resilienz stärken

- Stressoren vermeiden oder...

Dekatastrophieren / Relativieren

- „Worst-Case-Szenario“-Technik – Sich bewusst das schlimmste mögliche Ergebnis vorstellen und erkennen, dass es meist gar nicht so schlimm ist.
- Positive Gegensätze suchen ("Was könnte daran gut sein?").
- Realitätscheck (Auswirkung und Wahrscheinlichkeit)
- Perspektive wechseln ("Was würde ich einem Freund raten?")

(digitale) Tools

- MindShift CBT – Ein Tool, das kognitive Verhaltenstechniken nutzt, um negative Gedanken zu identifizieren und in positive umzuwandeln.
- Calm – Bietet Meditationen und Achtsamkeitsübungen, um Stress abzubauen und eine entspannte Denkweise zu fördern.
- Grateful – Eine Dankbarkeits-App, die dabei hilft täglich positive Erlebnisse zu reflektieren und die eigene emotionale Resilienz zu stärken.

Tipps für die Praxis

- Gehe offen mit Fehlern um. Anstatt sie zu kritisieren, nutze sie als Lernmöglichkeiten und zeige, wie man aus Misserfolgen wächst.
- Biete kurze, regelmäßige Achtsamkeits-übungen an, wie z. B. eine 5-minütige Atemübung oder eine kurze Pause zur Entspannung.
- Nehme dir regelmäßig Zeit für Reflexionsgespräche mit deinen Auszubildenden. Ermutige sie, über ihre Erfahrungen und Herausforderungen zu sprechen und gebe ihnen konstruktives Feedback.

Der Text wurde mit KI optimiert.

Stand: Okt 2025



Lust auf mehr?
Weitere spannende
Angebote findest du
auf netzwerkq.de.



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend