

Psychische Belastungen bei Azubis wahrnehmen

Warnsignale bei Azubis frühzeitig erkennen

Psychische Belastungen bei Auszubildenden nehmen spürbar zu. Laut der Studie „Jugend in Deutschland 2024“ steigen Stress, Einsamkeit und Ängste seit der Corona-Pandemie weiter an.

Daten der IKK classic zeigen, dass der Anteil psychischer Erkrankungen an allen Krankheitsfällen von 12,5 Prozent (2022) auf 13,6 Prozent (2024) gestiegen ist. Stress, Unsicherheit und persönliche Problemlagen können sich direkt auf Leistungsfähigkeit, Verhalten und Gesundheit im Ausbildungsalltag auswirken. Für Berufsbildungspersonal ist es daher entscheidend, beizeiten aufmerksam zu sein und professionell zu reagieren.

Mögliche Warnsignale bei deinen Azubis

- Nachlassende oder stark schwankende Leistungen im Unterricht und im Unternehmen
- Häufige Fehlzeiten oder Unpünktlichkeit sowie Unzuverlässigkeit
- Rückzug, geringe Motivation oder Reizbarkeit
- Konzentrationsprobleme und Fehlerhäufung
- Wiederkehrende körperliche Beschwerden ohne klare Ursache

Handlungsempfehlungen für dich

Beobachten und Veränderungen ernst nehmen

- Versuche bewusst, das Verhalten deiner Azubis wertefrei zu reflektieren, um Veränderungen wahrnehmen zu können.

Frühzeitig ein Gespräch suchen

- Schaffe eine ruhige und wertschätzende Atmosphäre und spreche deine Beobachtungen konkret in der Ich-Botschaften an (zum Beispiel “Ich nehme wahr, dass...”.)

Offen zuhören

- Höre aufmerksam zu und lasse deinen Azubi aussprechen.

Biete Unterstützung an

- Weise auf interne und externe Hilfsangebote hin:
 - Telefon Seelsorge 0800 1110111 / Chat/Mail <https://www.telefonseelsorge.de/>

Erkenne deine Grenzen

- Mach dir bewusst, dass du keine Therapeutenrolle einnimmst, wahre deine Rolle als Ausbilderin oder Ausbilder.

Handle präventiv

- Führe regelmäßige Gespräche und fördere eine offene Feedbackkultur.
- Enttabuisiere psychische Gesundheit im Unternehmen.

Stand: Mai 2026



Lust auf mehr?
Weitere spannende
Angebote findest du
auf [netzwerkq.de](https://www.netzwerkq.de).

