

Stressfreies Onboarding

Der Einstieg in die Ausbildung ist für Auszubildende oft mit Unsicherheit, Erwartungsdruck und Reizüberflutung verbunden. Fehlen klare Strukturen und soziale Begleitung, kann dies leicht zu Überforderung und Stress führen. Ein stressfreier Start legt den Grundstein für Motivation, Bindung und langfristigen Lernerfolg.

Bausteine für stressfreies Onboarding

Durch einen strukturierten und sozial unterstützten Onboardingprozess können Auszubildende entspannter in ihre Rolle hineinwachsen:

Sicherheit durch Orientierung

Azubis erleben weniger Stress, wenn sie wissen, was auf sie zukommt. Ein strukturierter erster Tag mit klaren Abläufen, kleinen Aufgaben und einer ruhigen Begrüßung gibt Halt. Bereits vorab helfen Willkommenspakete, kurze Info-Videos oder persönliche Nachrichten dabei, Ängste abzubauen und Vorfreude zu stärken.

Soziale Eingebundenheit fördern

Stress entsteht oft durch das Gefühl, allein zu sein. Ein fester Ansprechpartner, z. B. ein Buddy oder Mentor (idealerweise ohne hierarchischen Bezug), bietet emotionale Sicherheit und ermutigt dazu, Fragen zu stellen. Regelmäßige kurze Feedbackgespräche geben Raum für Rückfragen und helfen, Unsicherheiten früh zu klären.

Transparenz und Struktur statt Informationsflut

Viele neue Informationen auf einmal führen schnell zu Überforderung. Ein klar gegliederter Onboarding-Fahrplan mit Etappen und erreichbaren Zielen schafft Übersicht. Inhalte sollten in kleinen, leicht verdaulichen Einheiten vermittelt und idealerweise visuell unterstützt werden oder digital wiederholbar sein.

Tipps für die Praxis

- **Persönliche Beziehung aufbauen:** Interesse zeigen, aktiv zuhören, Vertrauen schaffen
- **Regelmäßige Orientierung bieten:** Tagesziele und Lernabschnitte besprechen und festhalten
- **Kleine Aufgaben statt Großprojekte:** So entstehen schnell erste Erfolgserlebnisse und ein produktives Flow-Erleben
- **Routinen einführen:** z. B. Feedback-Mittwoch oder Reflexions-Freitag
- **Fehlerfreundliche Atmosphäre leben:** Offener Umgang, auch mit eigenen Fehlern, fördert das Sicherheitsgefühl, ermutigt die Azubis und mindert Angst, zu scheitern

Digitale Tools

Trello

Aufgaben & Etappen planen, Fortschritt sichtbar machen

Mindmeister

Onboarding-Wissen verknüpft und übersichtlich in einer MindMap ablegen und jederzeit nachlesen

Moodflow

Stimmungstagebuch für Reflexion & Selbstwahrnehmung

Quellen

Bauer, T. N. (2010). Onboarding New Employees: Maximizing Success. SHRM Foundation.

<https://www.shrm.org/foundation/ourwork/initiatives/resources-from-past-initiatives/Documents/Onboarding%20New%20Employees.pdf>

Frögéli E, Jenner B, Gustavsson P (2023) Effectiveness of formal onboarding for facilitating organizational socialization: A systematic review. PLoS ONE 18(2): e0281823. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281823>

Mosquera, P., Soares, M.E. (2025). Onboarding: a key to employee retention and workplace well-being. Rev Manag Sci. <https://doi.org/10.1007/s11846-025-00864-3>

Stand: Dez 2025



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



bsw Bildungswerk der
Sächsischen Wirtschaft gGmbH

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend