

Leitfaden

Resilienz fördern in der Ausbildungspraxis

Eine Praxishilfe für Ausbilder:innen

Psychische Gesundheit - Stress und Resilienz

April 2026

Inhalt

I. Einleitung und Ablauf	2
II. Die Übung mit den sieben Faktoren	3
III. Abschluss - Bleib dran!	6

I. Einleitung und Ablauf

So stärkst du schrittweise deine Resilienz im Ausbildungsalltag

Resilienz ist keine feste Eigenschaft, sondern etwas, das sich entwickeln lässt. Durch bewusste Reflexion und regelmäßiges Üben kannst du sie Schritt für Schritt stärken. Entscheidend ist, ins Tun zu kommen. Fang einfach an!

So startest du:

- Schau dir die sieben Faktoren der Resilienz in Ruhe an und wähle denjenigen aus, der dich im Moment am meisten anspricht oder auf den du am meisten Lust hast.
- Nimm dir die Zeit und beantworte die Fragen, die dort jeweils notiert sind, nur für dich und in diesem Moment. Schreibe deine Ergebnisse auf.
- Bleibe dabei möglichst konkret: Welchen nächsten Schritt kannst du ohne große Anstrengung gehen? Was liegt in deinem Einflussbereich? Welche Wirkung kannst du erzielen?

So bleibst du dran:

- Trage dir einen festen Termin mit dir selbst in den Kalender ein und reflektiere dich und dein Wirken im Umfeld deiner Arbeit. Das können jeden Morgen 5 Minuten sein oder 1x pro Woche eine Stunde – je nachdem wie du üblicherweise „funktionierst“.
- Da du nicht alles auf einmal aus den Angeln heben musst, nimmst du dir immer nur das vor, was für den Augenblick die größte Anziehungskraft auf dich ausübt.
- Wenn du den Wunsch nach Austausch hast, suche das Gespräch mit dir vertrauten Menschen. Neue Impulse und ehrliches Feedback können dir helfen, weitere Perspektiven zu gewinnen.

Sei dir bewusst:

Die Arbeit mit den sieben Faktoren ist kein Test, bei dem du „alles richtig“ haben musst. Es geht darum, am Ball zu bleiben.

Du nutzt die Gelegenheit, über einen längeren Zeitraum hinweg dein Denken und Handeln Schritt für Schritt zu verändern immer nur in kleinen, machbaren Etappen.

II. Die Übung mit den sieben Faktoren

Faktor 1: Selbstwirksamkeit

Bedeutung

Das Vertrauen in die eigene Kompetenz, auch schwierige Situationen erfolgreich zu meistern.

Leitsatz: „Ich kann das schaffen.“

Hilfreiche Fragen

- Welche Möglichkeiten hast du ganz konkret, diese Situation zu verbessern?
- Welche Handlungen haben dir in ähnlichen Situationen bereits gute Dienste geleistet?
- Auf wen oder was konntest du dich in diesen Situationen verlassen?
- Hast du ein Vorbild, an dem du dich orientieren könntest? Welches Verhalten würdest du gern kopieren?

Was blockierend wirkt

- Gedanken von Machtlosigkeit schränken deine Handlungsfähigkeit ein.
- Passivität und/oder Rückzug lassen dich den Fokus verlieren und wirken wie Gleichgültigkeit.
- Verallgemeinerungen, wie „Das schaffe ich nie!“, verstellen dir den Blick auf deine Lösungsstrategien.

Faktor 2: Impulskontrolle

Bedeutung

Die Fähigkeit, Unveränderbares zunächst zu akzeptieren und dabei die eigene Gelassenheit zu bewahren (Frustrationskontrolle).

Leitsatz: „Ich bleibe ruhig und konzentriere mich auf das, was ich beeinflussen kann.“

Hilfreiche Fragen

- Was kannst du wirklich beeinflussen und was nicht?
- Welche Emotionen lösen deine Erkenntnisse in dir aus?
- Wenn deine Emotionen sehr stark werden, wie behältst du die Kontrolle?
- Was hilft dir, deine Handlungsfähigkeit zu behalten?

Was blockierend wirkt

- Grübeln oder „Overthinking“ verstellt dir den Blick auf Lösungsansätze.
- Rege dich nicht unnötig über „Ungerechtigkeiten“ auf. Es verringert deine Handlungsfähigkeit.
- Innere Widerstände trüben deinen klaren Blick.

Faktor 3: Emotionssteuerung

Bedeutung

Die Bereitschaft, Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu übernehmen und den eigenen Anteil an einer Situation bewusst wahrzunehmen und anzuerkennen.

Leitsatz: „Ich übernehme Verantwortung für mein Denken und Handeln.“

Hilfreiche Fragen

- Was hast du mit der Situation zu tun? Was trägst du dazu bei?
- Worauf kannst du Einfluss nehmen?
- Spürst du Widerstände in dir und wie kannst du diese auflösen?

Was blockierend wirkt

- Die Schuld bei anderen suchen
 - Lamentieren
 - Stumm auf Veränderung „von außen“ warten
-

Faktor 4: Realistischer Optimismus

Bedeutung

Das Vertrauen darauf, dass Herausforderungen zeitlich begrenzt sind und dass sogar Chancen aus schwierigen Situationen entstehen können.

Leitsatz: „Auch diese Situation geht vorbei und ich kann etwas daraus machen.“

Hilfreiche Fragen

- Gibt es auch positive Aspekte in der Herausforderung?
- Wie kannst du deine optimistische Haltung stärken?
- Wer oder was hat dir in ähnlichen Situationen geholfen?
- Ergeben sich aus deinen Überlegungen positive Perspektiven?

Was blockierend wirkt

- Eine gleichgültige Haltung („Das bringt doch eh alles nichts!“)
 - Overthinking (alle Gedanken enden in Katastrophen-Szenarien)
 - Verallgemeinerungen („Alles ist schlecht!“)
-

Faktor 5: Kausalanalyse

Bedeutung

Die Blickrichtung justieren: Richte deinen Fokus bewusst auf Lösungen. Analysiere die Herausforderung, statt dich in ihr zu verlieren. So stärkst du deine Handlungsfähigkeit und wirst wieder aktiv.

Leitsatz: „Ich finde einen Weg und setze den ersten Schritt.“

Hilfreiche Fragen

- Woran würdest du merken, dass die Herausforderung aufgelöst ist?
- Welchen ersten Schritt kannst du in diese Richtung unternehmen?
- Was unterstützt dich bei der Lösungssuche?
- Kannst du für zukünftige Anlässe Handlungsansätze erkennen?
- Was würdest du jemandem raten, der mit „deinem Problem“ zu dir käme?

Was blockierend wirkt

- Overthinking (endloses Problemwälzen)
- Schuldzuweisungen
- Fokus auf Hindernisse anstatt auf Lösungen

Faktor 6: Empathie

Bedeutung

Es geht darum, soziale Beziehungen bewusst wahrzunehmen, einzuschätzen und aktiv zu pflegen. Dazu gehört, Unterstützung gezielt zu suchen und ebenso anzubieten. Ebenso wichtig ist die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und ihre Perspektiven zu verstehen.

Leitsatz: „Ich bin nicht allein, ich darf Unterstützung geben und annehmen.“

Hilfreiche Fragen

- Wer kann dir helfen? Wen kannst du um Unterstützung bitten?
- Wem vertraust du so, dass du dich öffnen möchtest?
- Welche Beziehungen erscheinen dir hilfreich und tragfähig? Wie kannst du diese pflegen?
- Wer oder was hat dich in der Vergangenheit zusätzliche Energie gekostet? Wie kannst du diese Situationen und Kontakte verringern oder gar vermeiden?

Was blockierend wirkt

- Unter Belastung den Rückzug antreten, statt um Hilfe zu bitten
- Alleinkämpfer- / Heldentum
- Mangelnde Abgrenzung von „Energie-Räubern“

Faktor 7: Zielorientierung / Reaching out

Bedeutung

Eine klare Orientierung im Leben oder Beruf haben, mit Zielen, die motivieren und als sinnstiftend erlebt werden.

Leitsatz: „Ich habe ein Ziel vor Augen und gehe Schritt für Schritt darauf zu.“

Hilfreiche Fragen

- Was sind deine (Wunsch-)Vorstellungen für die Zukunft? Welche Vision hast du?
- Welche Ziele kannst du daraus ableiten?
- Welche ersten (kleinen) Schritte kannst du sofort in Angriff nehmen, um deinen Zielen näher zu kommen?

Was blockierend wirkt

- Prokrastinieren („Aufschieberitis“)
- Kein roter Faden (Ziel- und Orientierungslosigkeit)
- Erwartungen anderer in den Fokus rücken

III. Abschluss - Bleib dran!

Vielleicht hast du beim Lesen schon erste Gedanken oder Ideen entwickelt – genau dort beginnt Veränderung.

Nutze diesen Leitfaden immer wieder als Ausgangspunkt für deine persönliche Reflexion und schaffe dir bewusst kleine, regelmäßige Reflexionsräume. So wird Resilienz Schritt für Schritt zu einem festen Bestandteil deines beruflichen Alltags. Indem du sie gezielt trainierst, stärkst du nicht nur dich selbst, sondern auch deine Wirkung als Ausbilder:in.

NETZWERK Q

Das Netzwerk Q ist ein gemeinsames Projekt des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW), der Bildungswerke der Wirtschaft und weiterer Bildungseinrichtungen. Gefördert wird es vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) – damit Ausbildung für dich und deine Auszubildenden noch stärker, zukunftsorientierter und wirksamer wird.

Impressum

Bildungswerk der Niedersächsischen
Wirtschaft gGmbH

netzwerkq.de

Autorinnen

Anna-Lena Euteneuer
Claudia Köhler

Quellen

KOFA (Kompetenzzentrum
Fachkräftesicherung): Kompass für die
sieben Schlüssel der Resilienz.
[https://www.kofa.de/suchergebnisse/?
tx_kesearch_pi1%5Bsword%5D=resilienz](https://www.kofa.de/suchergebnisse/?tx_kesearch_pi1%5Bsword%5D=resilienz).
Abgerufen am 15.04.2026

Reivich, K., & Shatté, A. (2003). The
resilience factor: 7 keys to finding your
inner strength and overcoming life's
hurdles. New York, NY: Harmony Books.
(ISBN 978-0-7679-1192-4).