

Reflexionskarten

Psychische Belastungen bei Azubis: erkennen, einordnen, begleiten

Ziel der Reflexionskarten

Die Karten helfen dir, psychische Belastungen bei Auszubildenden sensibler wahrzunehmen und deinen Umgang damit bewusst weiterzuentwickeln. Du schärfst deinen Blick für herausfordernde Situationen, reflektierst deine Rolle als Ausbilder:in und gewinnst Sicherheit darin, passend im Ausbildungsalltag zu reagieren.

So kannst du die Karten nutzen

1. Ausdrucken, ausschneiden und falten, sodass Vorder- und Rückseite zusammengehören.

2. Einstieg finden

Nutze die Karten als Gesprächsimpuls – zum Beispiel im Austausch mit Kolleg:innen oder zur eigenen Reflexion nach einer herausfordernden Situation.

3. Situation reflektieren

Wähle eine Karte, die dich anspricht oder zu deiner aktuellen Situation passt. Nimm dir einen Moment Zeit und frage dich: „Was bedeutet diese Frage für meinen Ausbildungsalltag?“

4. Perspektive erweitern

Betrachte die Situation bewusst aus einer anderen Sichtweise. Was verändert sich, wenn du den Blickwinkel wechselst?

5. Ins Handeln kommen

Leite einen konkreten nächsten Schritt für dich ab. Überlege: „Was kann ich im Alltag ausprobieren?“

6. Dranbleiben

Reflexion ist ein Prozess. Greife die Karten immer wieder auf und beobachte, was sich in deinem Handeln verändert.

Hinweis für Ausbilderinnen und Ausbilder

Die Karten sind kein Test und geben keine fertigen Lösungen vor. Sie unterstützen dich dabei, eigene Antworten zu finden und deinen Umgang mit herausfordernden Situationen weiterzuentwickeln.

Du bleibst in deiner Rolle als Ausbilder:in – die Karten helfen dir, diese bewusst auszufüllen, ohne deine eigenen Grenzen aus dem Blick zu verlieren.



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

**Das Kartenset
für Ausbilderinnen
und Ausbilder**

**UMGANG MIT
PSYCHISCHEN
BELASTUNGEN**

**Wahrnehmen &
Verstehen**

**Wahrnehmen &
Verstehen**

**Wahrnehmen &
Verstehen**

**Was fällt dir im
Verhalten deiner
Azubis auf?**

**Wann denkst du:
„Das ist normal“ –
und schaut nicht
genauer hin?**

**Was nimmst du
wahr – und was
interpretierst du
schon?**

Wahrnehmen & Verstehen

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Wahrnehmen & Verstehen

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Wahrnehmen & Verstehen

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Wahrnehmen & Verstehen

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Woran merkst du,
dass deine Azubis
mehr brauchen,
als sie zeigen?

Wenn du nicht
bewerten würdest:
Was würdest du
sehen?

Was übersiehst du
im Alltag, weil es
schnell gehen muss?

Welche
Veränderungen
bemerkest du sofort –
welche erst später?

Wahrnehmen & Verstehen

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Wahrnehmen & Verstehen

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Wahrnehmen & Verstehen

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Wahrnehmen & Verstehen

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Was könnte hinter
einem Verhalten
stecken, das dich
irritiert?

Wenn deine Azubis
ihre Situation
beschreiben: Was
würdest du hören?

Was sagt dir dein
Bauchgefühl – und
was dein fachlicher
Blick?

Wann hast du
zuletzt genauer
hingeschaut –
und warum?

Wahrnehmen & Verstehen

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Wenn du einen
Schritt zurücktrittst:
Was wird sichtbar?

Haltung & Gespräch

Haltung & Gespräch

Haltung & Gespräch

Haltung & Gespräch

Wie gehst du damit
um, wenn Azubis
sich zurückziehen?

Was ist dir wichtig,
wenn du mit deinen
Azubis über eine
schwierige Situation
sprichst?

Welche Fragen
öffnen ein Gespräch
– welche eher nicht?

Woran merken deine
Azubis, dass du
wirklich interessiert
bist?

Haltung & Gespräch

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

Haltung & Gespräch

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

Haltung & Gespräch

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

Haltung & Gespräch

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

Was passiert, wenn
du weniger erklärst
und mehr fragst?

Welche Gedanken
hast du schon im
Kopf, bevor Azubis
etwas sagen?

Was tust du,
wenn Azubis
Unterstützung
benötigen, du aber
keine schnelle
Lösung hast?

Was hilft dir, im
Gespräch ruhig und
klar zu bleiben?

Haltung & Gespräch

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

Haltung & Gespräch

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

Haltung & Gespräch

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

Haltung & Gespräch

NETZWERK

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

Wann fällt es dir
leicht zuzuhören –
und wann nicht?

Wann wird ein
Gespräch für dich
herausfordernd?

Wie würden deine
Azubis das Gespräch
bewerten?

Was verändert sich,
wenn du neugierig
bleibst?

Handeln & Grenzen setzen

Gefördert vom:
 Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend
 NETZWERK

Handeln & Grenzen setzen

Gefördert vom:
 Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend
 NETZWERK

Handeln & Grenzen setzen

Gefördert vom:
 Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend
 NETZWERK

Handeln & Grenzen setzen

Gefördert vom:
 Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend
 NETZWERK

Was kannst du
konkret tun – und
was bewusst nicht?

Was ist dein
nächster kleiner
Schritt?

Woran merkst du,
dass dein Handeln
hilfreich ist?

Wann ist es sinnvoll,
Unterstützung
dazuzuholen?

**Handeln &
Grenzen
setzen**

**Handeln &
Grenzen
setzen**

**Handeln &
Grenzen
setzen**

**Handeln &
Grenzen
setzen**

**Wofür bist du als
Ausbilder:in
zuständig – und
wofür nicht?**

**Wie kannst du
unterstützen, ohne
zu viel zu
übernehmen?**

**Was könnte
passieren, wenn du
so weitermachst wie
bisher?**

**Was könntest du
morgen konkret
ausprobieren?**

**Handeln &
Grenzen
setzen**

**Handeln &
Grenzen
setzen**

**Handeln &
Grenzen
setzen**

**Handeln &
Grenzen
setzen**

**Wer kann dich in
dieser Situation
konkret
unterstützen?**

**Was gibt deinen
Azubis Orientierung
im Alltag?**

**Wann schützt du
durch klare Grenzen
auch dich selbst?**

**Woran würdest du
merken, dass sich
die Situation
verbessert?**