

Psychische Gesundheit im Ausbildungsalldag stärken

Worum es geht

Psychische Gesundheit wird durch das Zusammenspiel mehrerer Faktoren positiv oder negativ beeinflusst.

In deiner Rolle als Ausbilder:in kannst du viele davon aktiv mitgestalten!

Das sind die wichtigsten Einflussfaktoren:

Biologische Faktoren

Grundlage für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

- Schlaf und Erholung
- Ernährung und Bewegung
- Körperliche Gesundheit
- Individuelle Veranlagung

Gesellschaftliche Faktoren

Rahmenbedingungen, die auf Azubis wirken

- Anforderungen im Ausbildungsalldag
- Erwartungen und Lernziele im Betrieb und in der Schule
- Mediennutzung und Informationsflut

Soziale Faktoren

Das direkte Umfeld im Alltag

- Familie und Freundeskreis
- Teamklima im Betrieb
- Beziehung zu dir als Ausbilder:in

Psychologische Faktoren

Wie Azubis mit Anforderungen umgehen

- Innere Stärke und Resilienz
- Selbstwert und Selbstvertrauen
- Motivation und Zielklarheit

Deine Rolle als Ausbilder:in

Du kannst psychische Gesundheit im Ausbildungsalldag aktiv unterstützen:

- Schaffe ein wertschätzendes und sicheres Lernumfeld
- Biete Raum für offene Gespräche und zeige ehrliches Interesse
- Achte auf realistische Anforderungen und klare Strukturen
- Stärke Ressourcen wie Selbstvertrauen und Eigenverantwortung

Praxisimpuls:

Überlege: Wo kannst du in deinem Ausbildungsalldag bereits heute kleine Impluse setzen?

