

Der Berufseinstieg als gesundheitlich kritische Lebensphase: Kein Distress in der Ausbildung!

Endbericht des Projekts LP00209

Constantin Wiegel
Olivia Rinz
Ernst Kistler
Stephanie Hilligweg
Daniel Kühn

Stadtbergen, März 2016



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Vorwort

Der vorliegende Bericht umfasst die zentralen Ergebnisse des Projekts „*Der Berufseinstieg als gesundheitlich kritische Lebensphase: kein Distress in der Ausbildung*“. Das Vorhaben kann als eines der wenigen erfolgreichen Versuche gesehen werden, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zielgruppenadäquat direkt in die Praxis einfließen zu lassen. Umgesetzt werden konnte das durch die sehr gute Zusammenarbeit zwischen der SCHULEWIRTSCHAFT Akademie und dem INIFES sowie den Projektförderern. Die Notwendigkeit einer engen Verzahnung zwischen Wissenschaft und Praxis bei der Entwicklung von Präventionsmaßnahmen wird vor dem Hintergrund der Zielgruppe (Auszubildende) deutlich.

Jugendliche und junge Erwachsene in der dualen Berufsausbildung waren in der Forschung lange Zeit unterrepräsentiert, ganz im Gegenteil zu denjenigen in Schule oder Studium¹. Dass der beruflichen Ausbildung als hohem Gut der volkswirtschaftlichen sowie sozialen Organisation unserer Gesellschaft eine größere Wahrnehmung und mehr Rechnung getragen werden sollte, zeigen jüngere instituti-
onsübergreifende Initiativen². Vor dem Hintergrund aktuell geführter Diskussionen, wie über den demographischen Wandel, den drohenden Fachkräftemangel sowie über die weiterhin steigende Studienneigung bei Schulabgängern, scheint es angebracht einer guten Berufsausbildung mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Und dies besonders vor dem Hintergrund, dass die Lage auf dem Ausbildungsmarkt, der mit einer Angebots-Nachfrage-Relation von 92,7 Prozent im Jahr 2014 zwar deutlich höhere Ausbildungschancen für Bewerbende als noch vor 10 Jahren ausweist, trotzdem weiterhin angespannt ist. Die Zahl der institutionell erfassten Ausbildungsinteressierten übersteigt nämlich weiterhin die der angebotenen Ausbildungsstellen deutlich – nur ca. zwei Drittel erhalten einen festen Ausbildungsplatz (vgl. Bericht, Walden 2015, S. 2). Sinkende Zahlen der Schulabgängerinnen und -abgänger sowie ein allgemeiner Bevölkerungsrückgang in der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen relativieren die scheinbar positive Situation von Ausbildungswilligen darüber hinaus. Die Zahl der ausbildenden Betriebe ist im Jahr 2014 auf einem neuen Tiefststand angelangt, die Zahl der gemeldeten Stellen hat sich in den letzten Jahren jedoch kaum entwickelt (vgl. DGB-Jugend 2015, S. 12f, BMAS 2014).

¹ Vergleiche beispielsweise die umfassenden Berichterstattungen im Rahmen der PISA-Studien durch die OECD <http://www.oecd.org/berlin/themen/pisa-internationaleschulleistungsstudiederoecd.htm> oder die regelmäßigen Sozialerhebungen des Deutschen Studentenwerks http://www.sozialerhebung.de/erhebung_20/

² z. B. die im Dezember 2014 gegründete Allianz für Aus- und Weiterbildung

Berufliche Ausbildung findet im Normalfall in einer relativ frühen Lebensphase statt, die auf die folgenden Jahrzehnte der beruflichen, aber auch auf die private Biografie sehr einflussreich sind. Ein schlechter Start ins Berufsleben kann deutlich negative Auswirkungen auf die spätere Erwerbsbiographie haben. Die besondere Situation der Jugendlichen und junge Erwachsenen in der Ausbildung zeigt sich einerseits darin, dass sie im Berufsalltag (Ausbildungsbetrieb) kaum weniger von Arbeitsstress betroffen sind, als die älteren Beschäftigten. Andererseits sind sie aber mit speziellem sozialen, inter- und intrapsychischen Stress konfrontiert. Soziale Konflikte, beispielsweise mit den Eltern oder Mitschülern, treten häufiger auf und biographische Ereignisse wie die Loslösung vom Elternhaus, die Gewöhnung an einen neuen Tagesrhythmus oder die zunehmende Selbständigkeit der Lebensführung erzeugen zusätzlichen Druck (vgl. Betz, Haun, Böttcher 2015, S. 144; Deuer 2013, S. 37). Die Betrachtung von Auszubildenden erfordert demnach einen umfassenden Blick, der nicht nur den beruflichen bzw. schulischen sondern auch den sozialen Kontext berücksichtigt.

Dies bedeutet, dass empirische Studien zur psychischen Gesundheit von Auszubildenden dies berücksichtigen müssen um adäquat Herausforderungen in der Ausbildung beschreiben zu können. Dies bedeutet aber auch, dass Präventionsmaßnahmen an der besonderen Lebensphase der jungen Erwachsenen ansetzen müssen und Problemlagen individuell herausgearbeitet werden müssen. Vorhandene „Standard-Anti-Stress Schulungen“ greifen gerade bei dieser speziellen Zielgruppe zu kurz.

Das Vorhaben wurde deswegen mit mehreren Primärerhebungen konzipiert, um über eine eigene Befragung die Zielgruppe passgenau zu erforschen und auf Basis der Ergebnisse Maßnahmen zur Stressprävention (neu) zu entwickeln.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| I Empirie | 4 |
| 1. Stand der Forschung: Körperliche und psychische Herausforderungen bei Auszubildenden in der dualen Berufsausbildung | 4 |
| 1.1. Stressempfinden von Auszubildenden | 4 |
| 1.2. Gesundheitszustand und -beschwerden | 5 |
| 1.3. Gesundheitsverhalten | 5 |
| 1.4. Psychischer und physischer Stress | 7 |
| 1.5. Zwischenfazit | 10 |
| 2. Primärevaluation: Klassenzimmerbefragung an fünf bayerischen Berufsschulen | 12 |
| 2.1. Methodenbericht | 12 |
| 2.2. Ergebnisse..... | 15 |
| 2.3. Korrelate von Ausbildungsbedingungen und gesundheitlicher Verfassung | 20 |
| 2.4. Stressbewältigungsstrategien der Jugendlichen | 27 |
| 2.5. Zusammenfassung der Primäranalyse | 33 |
| II Praktische Umsetzung | 36 |
| 1. Herangehensweise und Umsetzungsstrategie | 36 |
| 2. Expertentreffen zur Konzeption der Unterrichtseinheiten | 37 |
| 2.1. Empfehlungen der Expertengruppe | 38 |
| 2.2. Zusammenfassung der Expertentreffen..... | 42 |
| 3. Entwicklung und Fertigstellung des Leitfadens | 43 |
| 3.1. Aufbau Leitfaden | 43 |
| 3.2. Zielsetzung und Inhalte der Module (Trainingseinheiten) | 43 |
| 4. Fortbildung von Berufsschullehrer/innen der Pilotschulen | 45 |
| 4.1. Konzeption und Themenfelder der Fortbildung..... | 45 |
| 5. Umsetzung der Trainingseinheiten zur Stressprävention an den Berufsschulen | 47 |
| 6. Fortbildung von Ausbildern und Ausbildungsverantwortlichen | 47 |
| Die abgehandelten Themenfelder gliedern sich wie folgt: | 47 |
| III Projektevaluation | 48 |
| 1. Feedback aus den Expertenrunden | 48 |
| 1.1. Evaluation der Unterrichtseinheiten | 48 |
| 1.2. Feedback der durchführenden Lehrkräfte | 50 |
| IV Gesamtschätzung des Projekts | 52 |
| Literatur | 53 |
| Anhänge | 54 |
| 1. Fragebogen Primärbefragung | |
| 2. Fragebogen Evaluation der Schulungsmaßnahmen | |
| 3. Leitfaden für Lehrkräfte..... | |

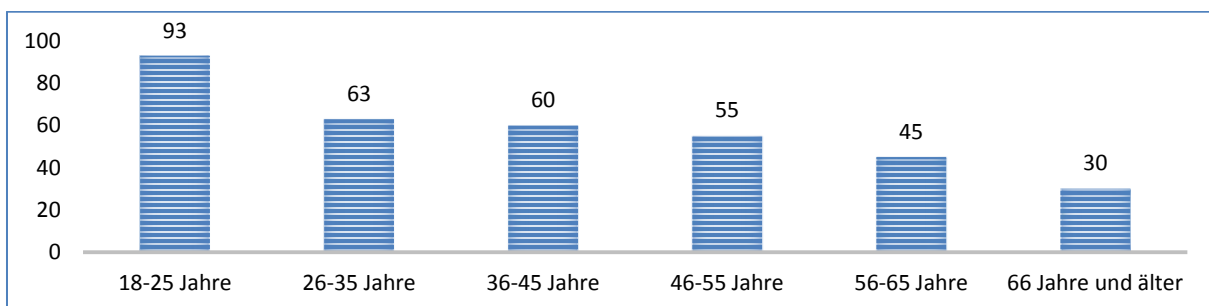
I Empirie

1. Stand der Forschung: Körperliche und psychische Herausforderungen bei Auszubildenden in der dualen Berufsausbildung

1.1. Stressempfinden von Auszubildenden

Im Gesundheitsreport „Bleib locker, Deutschland!“ stellt die Techniker Krankenkasse (TK) 2013 klar, dass 57 Prozent der Deutschen manchmal bis häufig Stress erleben, 20 Prozent erleben Stress sogar als Dauerzustand (vgl. TK 2013, S. 4). Dieses Ergebnis ist deshalb relevant, da insbesondere die Anforderungen der Arbeitswelt und die dadurch entstehenden Auswirkungen auf andere Lebensbereiche als Gründe identifiziert werden. Das Stressniveau unter den 18- bis 25-Jährigen wird mit 60 Prozent beziffert, wobei die Stressdynamik hierbei einen noch interessanteren Indikator darstellt. So ist gerade bei der jüngsten Altersgruppe die Zahl derjenigen deutlich am höchsten, die angeben, dass ihr Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden sei (TK 2013, S. 5). Der Report bestätigt weiterhin die spezifische mehrdimensionale Belastungssituation von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen neuen biographischen Herausforderungen und beruflicher Belastung (TK 2013, S. 9). Passend dazu zeigen beispielsweise auch Froböse und Wallmann-Sperlich im DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“, dass das Stressempfinden junger Erwachsener überdurchschnittlich ausgeprägt ist. 56 Prozent der 18- bis 29-Jährigen empfinden Stress, andere Altersgruppen im erwerbsfähigen Alter liegen darunter (Froböse, Wallmann-Sperlich 2015, S. 14).

Abb. Anteil der Personen, deren Leben nach eigener Aussage in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist (in Prozent)



Quelle: Darstellung INIFES nach Daten TK, 2013.

1.2. Gesundheitszustand und -beschwerden

Auszubildende bezeichnen ihren Gesundheitszustand selbst überwiegend als positiv aus.

83,6 Prozent beurteilen nach Betz, Haun und Böttcher ihren Zustand als „gut“ oder „sehr gut“. Dies sollte aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass trotzdem zahlreiche Einzelbeschwerden vorliegen.

25,7 Prozent klagen demnach über häufige Kopfschmerzen, 21,1 Prozent über Rückenschmerzen und 22,1 Prozent über Verspannungen. Als Ursache vermuten die Betroffenen in der Mehrzahl ihren Arbeitsplatz (z. B. 56,9 Prozent derjenigen mit Rückenschmerzen). Neben physischen treten auch häufig psychische Belastungen auf. 36 Prozent der Befragten klagen über Müdigkeit/Erschöpfung, 15,1 Prozent fühlen sich ausgebrannt, 10,7 Prozent erkennen bei sich eine erhöhte Reizbarkeit (vgl. Betz, Haun, Böttcher 2015, S. 145). Signifikant häufiger betreffen gesundheitliche Beschwerden weibliche Auszubildende (vgl. ebd., S. 146).

Abb. Anteil von Auszubildenden mit einer oder mehreren „immer/häufig“ auftretenden körperlichen oder psychischen Beschwerden, nach Geschlecht (in Prozent)

| Auszubildende | Männer | Frauen | Gesamt |
|-----------------------------|--------|--------|--------|
| Physische Symptome | 41,2 | 73,7 | 56,5 |
| Psychische Symptome | 40,9 | 51,9 | 45,1 |
| Beide Symptome gleichzeitig | 24,2 | 43,7 | 33,1 |

Quelle: Darstellung INIFES nach Betz, Haun, Böttcher, 2015.

Der Anteil bezüglich mindestens einer körperlichen Beschwerde lag bei 73,7 Prozent bei den Frauen, bei Männern hingegen bei deutlich niedrigeren 41,2 Prozent. Hinsichtlich psychischer Belastungen fällt die Differenz zwar niedriger aus, ist aber weiterhin deutlich (Frauen 51,9 %, Männer 40,9 %). Auch Auszubildende, welche mindestens eine körperliche und eine psychische Belastung aufweisen, sind überwiegend weiblich.

1.3. Gesundheitsverhalten

Wie einleitend bereits erwähnt, befinden sich Auszubildende in einer biografisch bedeutsamen Lebensphase, die für die nachfolgende Biografie prägend ist. Die Betrachtung des Gesundheitsverhaltens von Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist daher notwendig, um evtl. Präventionspotentiale zu erkennen. So lässt sich feststellen, dass ein gesunder Lebensstil und das Gesundheitsbewusstsein mit steigendem Alter tendenziell zunehmen. Die Wichtigkeit von z. B. regelmäßiger und ausgewogener

ner Ernährung oder der Vermeidung von Rauchen wird in höheren Altersgruppen als wichtiger eingestuft (vgl. Froböse, Wallmann-Sperlich 2015, S. 14). In Bezug auf Auszubildende identifizieren Betz, Haun und Böttcher verschiedene defizitäre Verhaltensweisen. Rund 56 Prozent der untersuchten Personen treiben höchstens einmal die Woche Sport, was nennenswerte gesundheitliche Effekte kaum erwarten lässt. Das Ernährungsverhalten zeigt, dass unregelmäßiges Essen weit verbreitet ist, wie auch der Konsum von Fast Food (17 %) und Süßigkeiten (57,4 %). Hinzu kommt der, für die jugendliche Lebensphase typische, Hang zum Konsum von legalen und illegalen Drogen. Ca. 40 Prozent der männlichen und gut 30 Prozent der weiblichen Auszubildenden rauchen regelmäßig. 51 Prozent trinken bis zu zweimal Alkohol in der Woche, 18,7 Prozent trinken mindestens einmal pro Woche erhöhte Mengen.³ 5,5 Prozent der Auszubildenden konsumieren darüber hinaus regelmäßig Cannabis, knapp 14 Prozent haben es mindestens einmal probiert. Analog zum bereits skizzierten mangelnden Bewegungsverhalten zeigt sich in der Gruppe der Auszubildenden auch eine Tendenz zum erhöhten Medienkonsum. Durchschnittlich werden 7,5 Stunden pro Tag mit dem Konsum digitaler Medien zugebracht. Die am häufigsten genannte Tätigkeit hierbei ist Telefonieren oder Chatten (2,8 Stunden), gefolgt vom Konsum von Filmen und Videos (2,2 Stunden; vgl. Betz, Haun, Böttcher 2015, S. 148f).

Es ist aber zu beachten, dass ein positives Gesundheitsverhalten keineswegs immer einen beschwerdefreien Gesundheitszustand zur Folge hat.⁴ So sind 23,9 Prozent der „gesundheitsbewussten Auszubildenden“ von teilweise starken spezifischen gesundheitlichen Beschwerden betroffen. Großes Erklärungspotential hinsichtlich dieser Diskrepanz, die somit fast ein Viertel der Auszubildenden betrifft, bieten physische oder psychische Belastungen bzw. Stressoren auf der Arbeitsstelle. Dabei ist anzumerken, dass auch ein signifikanter Zusammenhang zwischen einer gesunden Lebensführung und der Arbeitszufriedenheit besteht (vgl. ebd., 2015, S. 157f).

³ Mindestens sechs alkoholische Getränke, beispielsweise ein Bier mit 0,33l oder 0,25l Wein bzw. Sekt.

⁴ Das Gesundheitsverhalten wurde hier aus den Indikatoren Bewegungsverhalten, Ernährungsgewohnheiten, Schlafgewohnheiten, Rauch- und Trinkverhalten, Drogenerfahrung, Medienkonsum und Body-Mass-Index gebildet.

1.4. Psychischer und physischer Stress

Auszubildende in Deutschland arbeiten fast ausschließlich in Vollzeit.⁵ Bis zu 40 Stunden pro Woche arbeiten laut der Jugenderwerbstätigenbefragung der BIBB/BAuA⁶ 40 Prozent der Auszubildenden.⁷ 54 Prozent leisten regelmäßig Überstunden. Hierzu zählen auch die Forderungen von Ausbildern, dass Berufsschulzeiten, welche eigentlich mit der wöchentlichen Arbeitszeit verrechnet werden, manchmal oder häufig nachgearbeitet werden müssen (17 %). Zwar werden Überstunden zum großen Teil entweder durch Freizeit ausgeglichen (59,5 %) oder vergütet (10,3 %), aber immerhin erhalten 15,4 Prozent der Befragten keinerlei Ausgleich für ihre Mehrarbeit (vgl. DGB-Jugend 2015, S. 27f). Ohnehin kann die für die Arbeitszeit und -leistung relativ geringe Entlohnung von Auszubildenden zu weiteren Problemlagen führen. So können nur gut die Hälfte (50,8 %) der Auszubildenden alleine von ihrer Ausbildungsvergütung ihren Lebensunterhalt bestreiten, 11,5 Prozent sind sogar gezwungen einer zusätzlichen Nebentätigkeit nachzugehen (vgl. ebd., S. 15). Weitere Unsicherheiten liegen in der geringen Zukunftssicherheit; nur 32,1 Prozent der Auszubildenden wussten zum Ende ihrer Ausbildung sicher, dass ihr Betrieb sie übernehmen wird, 59,5 Prozent waren uninformiert über eine etwaige Zukunft in ihrem Ausbildungsbetrieb (ebd., S. 40).

Die allgemeine Ausbildungszufriedenheit hängt mit der Einschätzung der fachlichen Qualität der Ausbildungsstelle zusammen. Fast drei Viertel (71,6 %) sind insgesamt mit ihrer Ausbildung zufrieden. Es zeigt sich aber auch, dass knapp ein Drittel (32,9 %) der Auszubildenden keinen Ausbildungsplan besitzt. Eine strikte Durchführung des Ausbildungsplans ist nur bei 53,5 Prozent der Auszubildenden „immer“ der Fall, bei 11,5 % wird nur „manchmal“ bis „nie“ auf einen solchen Plan zurückgegriffen. Das Verrichten von ausbildungsfremden Tätigkeiten fällt ebenfalls in diesen Bereich (vgl. ebd., S. 17f). 14,2 Prozent geben an, „nie“ oder „selten“ durch ihre/n Betreuer/in oder Ausbilder/in betreut zu werden (vgl. ebd., S. 21).

Dies spiegelt sich auch in den Gründen für Ausbildungsabbrüche wieder: Ausbildungsfremde Tätigkeiten (35 %), häufige bzw. unbezahlte Überstunden (30 %), mangelnde Wissensvermittlung (31 %) oder Nichteinhaltung des Jugendarbeitsschutzes (19 %) sind oft genannte Gründe („trifft eher / vollkommen zu“) für die Beendigung eines Ausbildungsverhältnisses von Seiten der Auszubildenden (vgl. Greilinger 2013, S. 58).

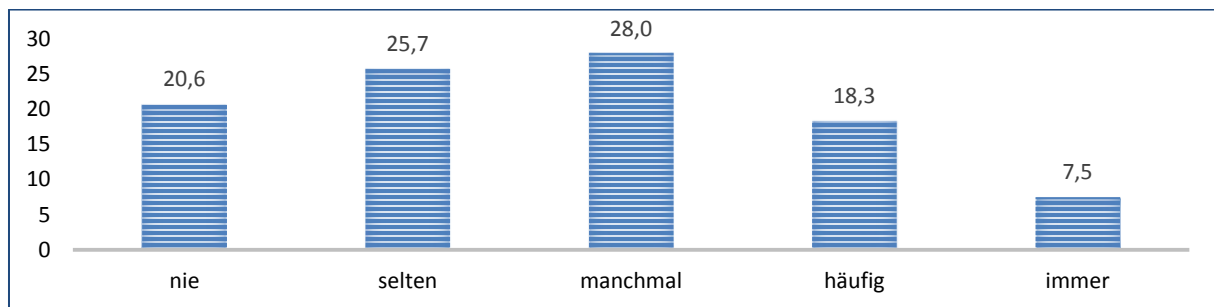
⁵ Vollzeitarbeit definiert sich hierbei als eine mind. 30 Arbeitsstunden pro Woche umfassende Tätigkeit.

⁶ Bundesinstitut für Berufsbildung/Bundesagentur für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

⁷ Eigene Auswertung, INIFES (Internationales Institut für empirische Sozialökonomie).

Neben den gerade genannten betrieblich-organisatorischen Umständen sind zu hohe physische oder psychische Belastungen häufige Auslöser für empfundenen Distress in der Ausbildung. Ca. jede/r Vierte gibt an, sich „häufig“ oder „immer“ in der Freizeit nicht entsprechend von der beruflichen Arbeit erholen zu können (vgl. DGB-Jugend 2015, S. 42).

Abb. Anteil der Auszubildenden die Probleme haben, sich nach der Ausbildung in der Freizeit zu erholen (in Prozent)

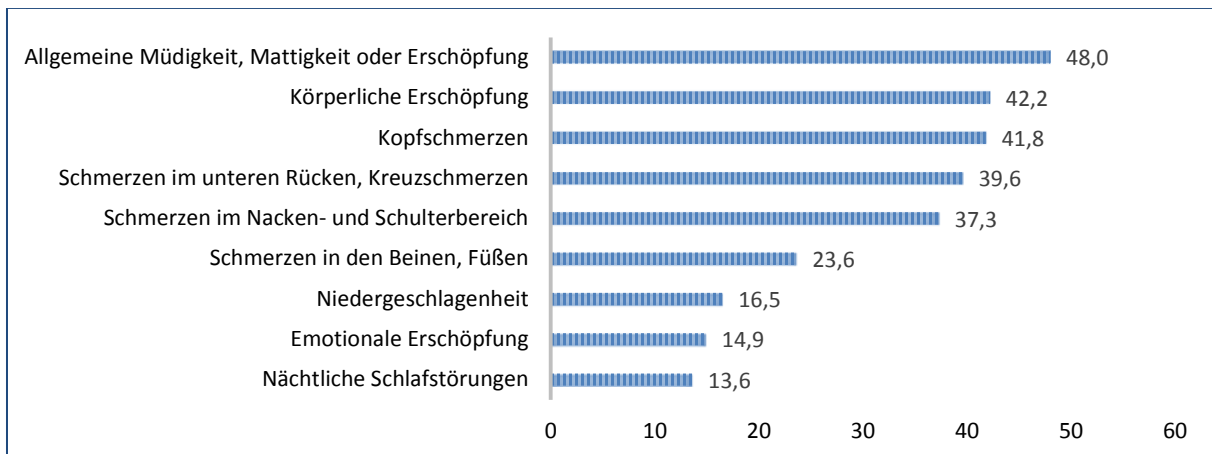


Quelle: Darstellung INIFES nach Daten DGB-Jugend, 2015.

Eine durch Überforderung und Überstunden in Schieflage geratende Work-Life-Balance wird dementsprechend von Auszubildenden als häufiges Defizit hinsichtlich der Ausbildungsqualität wahrgenommen (vgl. Deuer 2013, S. 37). Das medial intensiv diskutierte Thema der Vereinbarkeitsproblematik zwischen beruflichen und privaten Anforderungen oder Interessen ist demnach keineswegs auf ältere Beschäftigte mit evtl. Familie bzw. Pflege- oder Betreuungsaufgaben beschränkt.

Auch körperliche Belastungen beeinflussen den Gesundheitszustand und den Ausbildungserfolg – ca. 12 Prozent begründen den eigenen Ausbildungsabbruch mit körperlicher Überforderung (vgl. Greilinger 2013, S. 57). Insgesamt gehen 10,3 Prozent der Auszubildenden nach eigenen Angaben körperlich schweren Arbeiten nach; Lärm ist für 16,1 Prozent ein Problem. Die bereits beschriebenen typischen Belastungssymptome wie Rücken- oder Kopfschmerzen sowie Verspannungen stehen damit in engem Zusammenhang (vgl. Betz, Haun, Böttcher 2015, S. 151).

Abb. Körperliche Beschwerden bei der Arbeit (letzte 12 Monate, in Prozent)

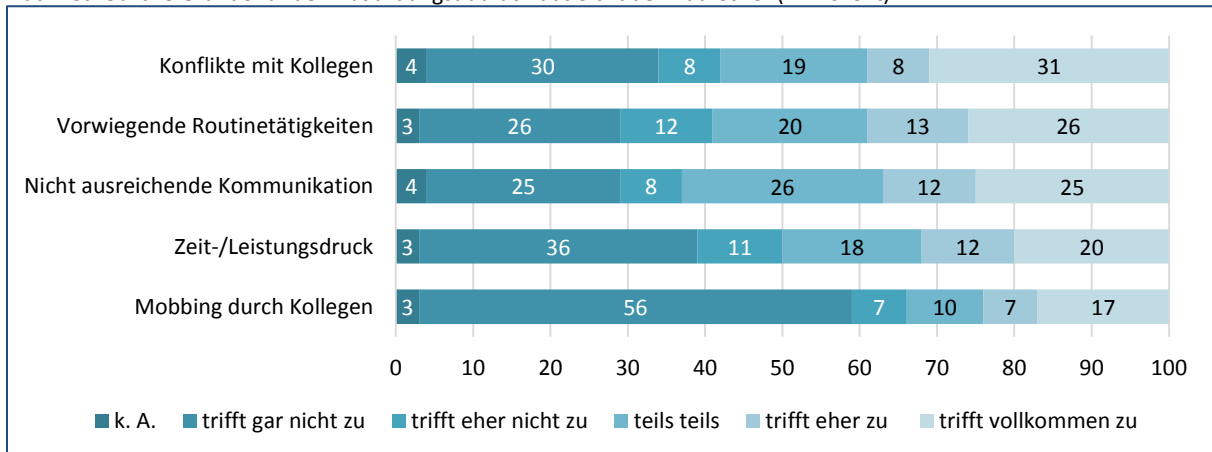


Quelle: INIFES, eigene Berechnung und Darstellung nach BIBB/BAuA Jugenderwerbstätigenbefragung 2012.

Ergebnisse der Jugenderwerbstätigenbefragung 2012 der BIBB/BAuA bestätigen dies. Auf die Frage, welche verschiedenen körperlichen Beschwerden bei der Arbeit während der letzten 12 Monate aufgetreten sind werden am häufigsten Erschöpfungssymptome genannt. Spitzenreiter bilden Allgemeine Müdigkeit und Mattigkeit mit 48 Prozent, gefolgt von körperlicher Erschöpfung (42 %), Kopfschmerzen (42 %) sowie Schmerzen im Rücken- oder Nacken-/Schulter-Bereich (40 bzw. 37 %).

Weiter sehen sich die Auszubildenden mit ungünstigen Arbeitsstrukturen konfrontiert, welche häufig als psychisch belastend wahrgenommen werden. So sehen sich 19 Prozent hohem Termin- oder Leistungsdruck ausgesetzt, 24,3 Prozent beklagen eintönige, unterfordernde Arbeit und 12,4 Prozent werden häufig in ihrer Arbeit gestört oder unterbrochen. Zusätzlich sieht sich ca. ein Drittel (33,5 %) in einem schlechten Verhältnis zu ihren Vorgesetzten, 23,8 Prozent bekommen nicht ausreichend Informationen und 14,3 Prozent sehen kaum Handlungsspielraum in ihrer Tätigkeit (vgl. Beth, Haun, Böttcher 2015, S. 151). Nach dem Anforderungs-Kontroll-Modell (Karasek und Theorell 1992) sind gerade geringe Handlungsspielräume bei gleichzeitig hohen Anforderungen häufige Auslöser für psychische Probleme. So können soziale Konflikte auftreten, die Auszubildende bis hin zum Ausbildungsabbruch belasten. Ausgeschiedene Auszubildende äußern meist Gründe wie Konflikte mit den Kollegen, unterfordernde Routinetätigkeiten, mangelnde Kommunikation, zu hohen Leistungsdruck oder Mobbing durch Kollegen als ausschlaggebende Gründe für einen Ausbildungsabbruch an (vgl. Greilinger 2013, S. 57).

Abb. Betriebliche Gründe für den Ausbildungsabbruch aus Sicht der Abbrecher (in Prozent)



Quelle: INIFES, eigene Darstellung nach Greilinger, 2013.

1.5. Zwischenfazit

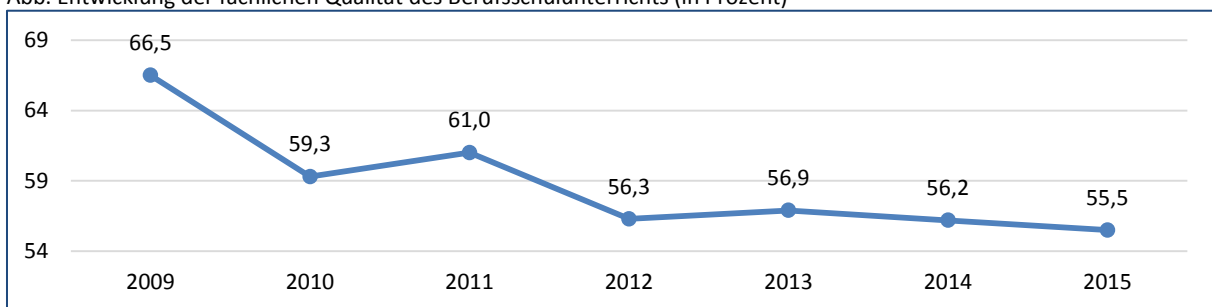
In der weiteren Betrachtung von Belastungen während der Ausbildung sollte im Auge behalten werden, dass die Belastungsverteilungen immer auch gruppenspezifische Unterschiede aufweisen. Empfundene Überforderung kann sich deutlich differenziert darstellen, worauf beispielsweise der Datenreport zur Jugenderwerbstätigenbefragung 2012 der BIBB/BAuA hinweist. Jüngere Auszubildende reagieren womöglich empfindlicher auf hohe Arbeitsanforderungen, weibliche empfinden im Vergleich zu männlichen Auszubildenden Schichtarbeit als belastender. Eine bisher noch wenig beachtete Gruppe, welcher mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte, sind Bewerber auf einen Ausbildungsplatz mit Migrationshintergrund⁸. Viel deutet darauf hin, dass gerade solche Jugendlichen häufig mit schlechteren Schulabschlüssen ausgestattet sind oder aus bildungsfernen soziokulturellen Umfeldern stammen. Da allerdings durch die stark angestiegene Abiturientenquote immer mehr Bewerber mit niedrigeren Bildungsabschlüssen schlechtere Chancen auf eine Ausbildungsstelle haben, landen diese häufig im Übergangssystem oder finden sich überdurchschnittlich häufig in Ausbildungsberufen mit den schlechtesten Bewertungen bezüglich der Ausbildungszufriedenheit wieder (DGB-Jugend 2015, S. 54f; Beicht, Walden 2015 S. 4).

Weiterer Forschungsbedarf liegt nach Betrachtung verschiedener Sekundäranalysen eindeutig vor. Jugendliche und junge Erwachsene in Ausbildung sind jedenfalls nicht unbedingt weniger von Stres-

⁸ Dies sei hier nur als Hinweis erwähnt, da auch die vorliegende Studie diesem Anspruch aufgrund der eher allgemeineren Zielsetzung nicht gerecht werden kann.

soren physischer oder psychischer Natur betroffen als ältere Arbeitnehmer – teilweise (aufgrund verschiedener Dispositionen qua ihrer speziellen biographischen Situation) sogar häufiger. Darüber hinaus zeigen sich Defizite bezüglich der betrieblichen Organisation, die der regelgerechten Ausbildung und Betreuung der Auszubildenden teilweise zu wenig Aufmerksamkeit schenken. Vor allem in kleineren Betrieben oder bestimmten Teilbranchen sind Verstöße gegen das Jugendarbeitsschutzgesetz keine Seltenheit. Die Qualitätssicherung bzw. -steigerung der dualen Ausbildung bietet noch viel Potential. Gesondert betrachtet werden sollte künftig auch die Ausbildungsqualität in den Berufsschulen, welche in diesem Zusammenhang bisher eher wenig Beachtung finden. Die Bewertung der fachlichen Qualität des Berufsschulunterrichts ist nach dem Ausbildungsreports 2015 der DGB-Jugend zwischen 2009 und 2015 um 11 Prozentpunkte gefallen (2015: 55,5 %; vgl. DGB-Jugend 2015, S. 11). Die Einschätzung der Qualität des Berufsschulunterrichts bleibt damit deutlich hinter der Qualität der betrieblichen Ausbildung zurück.

Abb. Entwicklung der fachlichen Qualität des Berufsschulunterrichts (in Prozent)



Quelle: INIFES, eigene Darstellung nach Daten DGB-Jugend, 2015.

2. Primärevaluation: Klassenzimmerbefragung an fünf bayerischen Berufsschulen

Zur Erforschung der beruflichen Belastung von Auszubildenden war es im Projekt vorgesehen diese direkt zu befragen. Vor dem Hintergrund, dass vorhandene Daten aus anderen Studien nicht für das Forschungsziel – der Generierung eines zielgruppen-angepassten Leitfadens für Schulungen zur Stressprävention – geeignet sind, war dies ein notwendiger Schritt. Der Vorteil einer eigenen Erhebung liegt darin, dass Fragen direkt an die Zielgruppencharakteristika angepasst werden können.⁹ Darüber hinaus war es im vorliegenden Projekt notwendig, dass die gewonnenen Ergebnisse geeignet sind, um Hinweise für die Gestaltung des Leitfadens zu liefern. Ein weiterer Vorteil einer eigenen Fragebogenkonzeption liegt in der Möglichkeit, die Fragen an ein theoretisches Modell anzulehnen. Dies wird in vielen Befragungen nicht umgesetzt und es besteht die Gefahr, dass wahllos Zusammenhänge konstruiert werden (Esser 1996). Als theoretisches Modell wurde die klassische Stress-Verarbeitungstheorie von Lazarus (1966) zu Grunde gelegt. Stress ist dem Modell zufolge keine reine Reaktion auf einen Reiz, sondern zwischen Stressreiz und Reaktion liegt ein kognitiver Bewertungsprozess. So lässt sich erklären, warum manche Personen bei derselben Beanspruchung klinische Stressreaktionen entwickeln und andere nicht. Der Theorie zufolge unterscheiden sich solche Personen im unterschiedlichen Vorhandensein von Ressourcen, Erfahrungen etc. Diese werden beim Bewertungsprozess berücksichtigt und entscheiden letztendlich ob ein Stressreiz als bedrohlich oder nicht bedrohlich und damit nicht schädigend wahrgenommen wird. Entsprechend des theoretischen Konzepts wurden in der Befragung nicht nur potentielle Stressauslöser (z. B. Arbeitsbelastungen) und typische Stressfolgen (z. B. gesundheitliche Beeinträchtigungen) sondern auch typische Stressverarbeitungsstrategien (Coping-Strategien) oder Ressourcen (z. B. Personen, die helfen können) abgefragt.

Für die Primärevaluation wurden Auszubildende an fünf bayerischen Berufsschulen befragt. Die gewählte Erhebungsart und Umsetzung orientierte sich dabei an forschungspragmatischen Gesichtspunkten wie auch rechtlichen Vorgaben.¹⁰

⁹ Häufig werden Auszubildende nicht direkt befragt, sondern bekommen denselben Fragebogen wie die übrige Belegschaft. Dies kann dazu führen, dass vereinzelt Fragestellungen nicht für die Auszubildenden passen oder spezifische Problemlagen nicht erfasst werden.

¹⁰ Um an bayerischen Berufsschulen eine Befragung durchzuführen, muss eine Genehmigung durch das Bayerische Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst eingeholt werden. In diesem Prozess werden der Fragebogen sowie die Befragungsform geprüft. Insofern mussten vereinzelt inhaltliche Aspekte an die Anforderungen des Kultusministeriums angepasst werden (z. B. wurde die Verwendung offener Fragen

2.1. Methodenbericht

Um eine möglichst breite Streuung an Ausbildungsbedingungen in unterschiedlichen Branchen zu erhalten, wurden aus insgesamt sieben Fächerclustern verschiedene Berufe gewählt. Aus jedem Fachbereich wurden Klassen in unterschiedlichen Lehrjahren befragt. Die Auswahl der Schulklassen sowie der genaue Befragungszeitpunkt oblagen den teilnehmenden Berufsschulen. Die Feldzeit fand zwischen dem Mai und September 2014 statt.

Auf insgesamt 16 DIN A4 Seiten wurden folgende Themenfelder abgefragt (eine Kopie des Fragebogens findet sich im Anhang):

- (1) **Soziodemografie und Bildungsherkunft**
- (2) **Soziales Umfeld, Unterstützung**
- (3) **Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten**
- (4) **Stresserleben und Stresscoping**
- (5) **Ausbildungsbetrieb und Arbeitsbedingungen**
- (6) **Belastungen in Ausbildungsbetrieb und Berufsschule**
- (7) **Ausbildungszufriedenheit und Ausbildungserfolg**

Die Konstruktion der Fragen bzw. die Itemauswahl erfolgte in Anlehnung an vorliegende wissenschaftlich elaborierte Skalen¹¹.

Abb. Fachbereiche im Untersuchungssample

| Cluster | Fachbereich | Beruf (Beispiel) |
|---------|----------------------|----------------------------------|
| 1 | Gesundheitsberufe | Zahnmedizinische Fachangestellte |
| 2 | Kaufmännische Berufe | Bankkauffrau/-mann |
| 3 | Elektroberufe | Mechatroniker |
| 4 | Metallberufe | Industriemechaniker/ -in |
| 5 | Körperpflegeberufe | Friseur/in |
| 6 | Ernährung | Metzger/in |
| 7 | Bautechnik | Maurer |

Insgesamt konnten 1.118 verwertbare Fragebögen realisiert werden. Die größte Gruppe (35 %) repräsentieren Auszubildende in kaufmännischen Berufen, gefolgt von Berufen im Bereich Ernährung (ca. 18 %). Insgesamt wurden etwas mehr Frauen als Männer befragt, wobei mehr als ein Drittel zum Befragungszeitpunkt jünger als 18 Jahre alt waren. Entsprechend der Altersstruktur war die Mehrheit der Befragten (59 %) im ersten oder zweiten Lehrjahr (Erstausbildung: 84 %). Etwa 13 Prozent der

nicht gestattet). Am 29.04.2014 wurde die Befragung unter dem Aktenzeichen III.9-5 O 9106/41/7 genehmigt. Aufgrund von Datenschutzbestimmungen werden die befragten Berufsschulen hier wie auch in allen anderen Publikationen im Rahmen des Projekts nicht namentlich aufgeführt.

¹¹ Darunter Fragestellungen u. A. aus dem Sozio-oekonomischen Panel, der Pisa-Studie 2003/2006 oder der DGB-Befragung für den Ausbildungsreport 2013.

Auszubildenden gaben an, dass ihre Muttersprache nicht deutsch ist (höchster Anteil der Nennungen: türkisch).

Abb. Zusammensetzung der Stichprobe

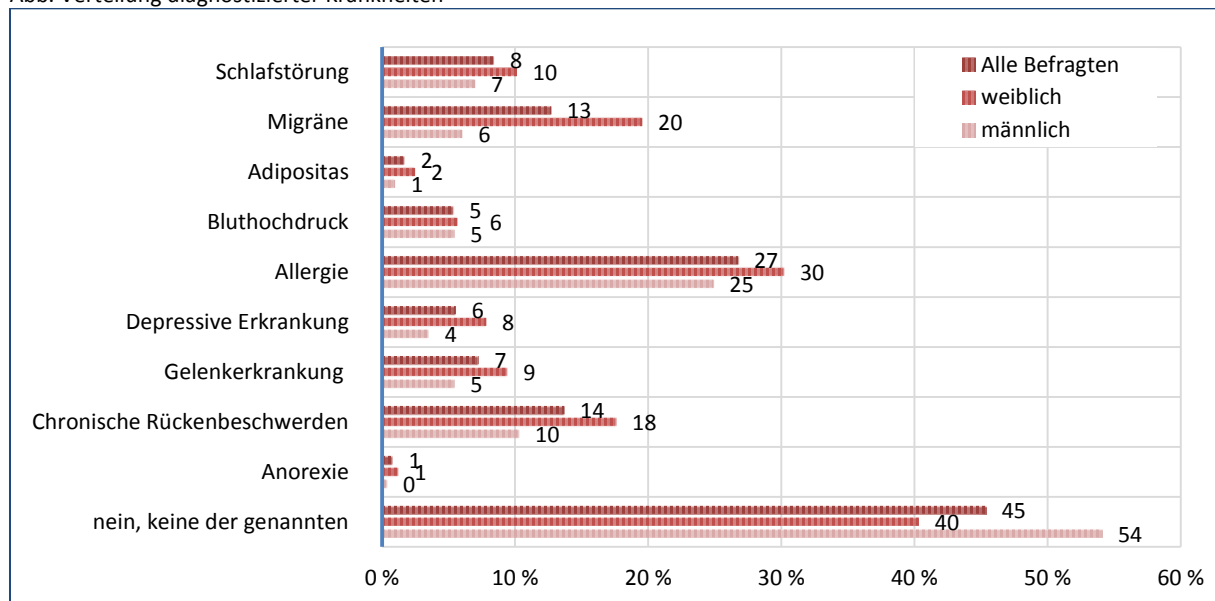
| Fachbereich | n | % |
|----------------------------------|--------------|-------------|
| Kaufmännische Berufe | 391 | 35,0 |
| Ernährung | 196 | 17,5 |
| Metallberufe | 178 | 15,9 |
| Elektroberufe | 76 | 6,8 |
| Gesundheitsberufe | 69 | 6,2 |
| Körperpflegeberufe | 38 | 3,4 |
| Bau/Holztechnik | 12 | 1,1 |
| sonstige | 2 | 0,2 |
| <i>keine Angabe</i> | <i>156</i> | <i>14,0</i> |
| Geschlecht | | |
| Weiblich | 563 | 50,4 |
| Männlich | 514 | 46,0 |
| <i>keine Angabe</i> | <i>41</i> | <i>3,7</i> |
| Alter | | |
| unter 18 J. | 416 | 37,2 |
| 18 bis unter 20 J. | 244 | 21,8 |
| über 20J. | 401 | 35,9 |
| <i>keine Angabe</i> | <i>57</i> | <i>5,1</i> |
| Muttersprache | | |
| Deutsch | 907 | 81,1 |
| eine andere | 143 | 12,8 |
| <i>keine Angabe</i> | <i>68</i> | <i>6,1</i> |
| Ausbildungsjahr | | |
| Im ersten | 430 | 38,5 |
| Im zweiten | 530 | 47,4 |
| Im dritten | 111 | 9,9 |
| Im vierten | 1 | 0,1 |
| <i>keine Angabe</i> | <i>46</i> | <i>4,1</i> |
| Aktuelle Ausbildung | | |
| erste Ausbildung | 933 | 83,5 |
| zweite Ausbildung | 124 | 11,1 |
| dritte Ausbildung (oder weitere) | 14 | 1,3 |
| <i>keine Angabe</i> | <i>47</i> | <i>4,2</i> |
| Gesamt | 1.118 | 100 |

2.2. Ergebnisse

2.2.1. Prävalenz psychischer und physischer gesundheitlicher Risiken

Die Prävalenz (ärztlich) diagnostizierter Krankheiten zeigt bei den befragten Auszubildenden ein ähnliches Bild wie bei der „übrigen Erwerbsbevölkerung“ (vgl. z. B. DAK 2015). Demnach haben Allergien (27 %) und Rückenbeschwerden (14 %) als „klassische Zivilisationskrankheiten“ die höchsten Anteile aller abgefragten Krankheiten. Acht Prozent berichten Schlafstörungen, sechs Prozent eine depressive Erkrankung. Die Werte der Frauen liegen hier grundsätzlich über denen der Männer.

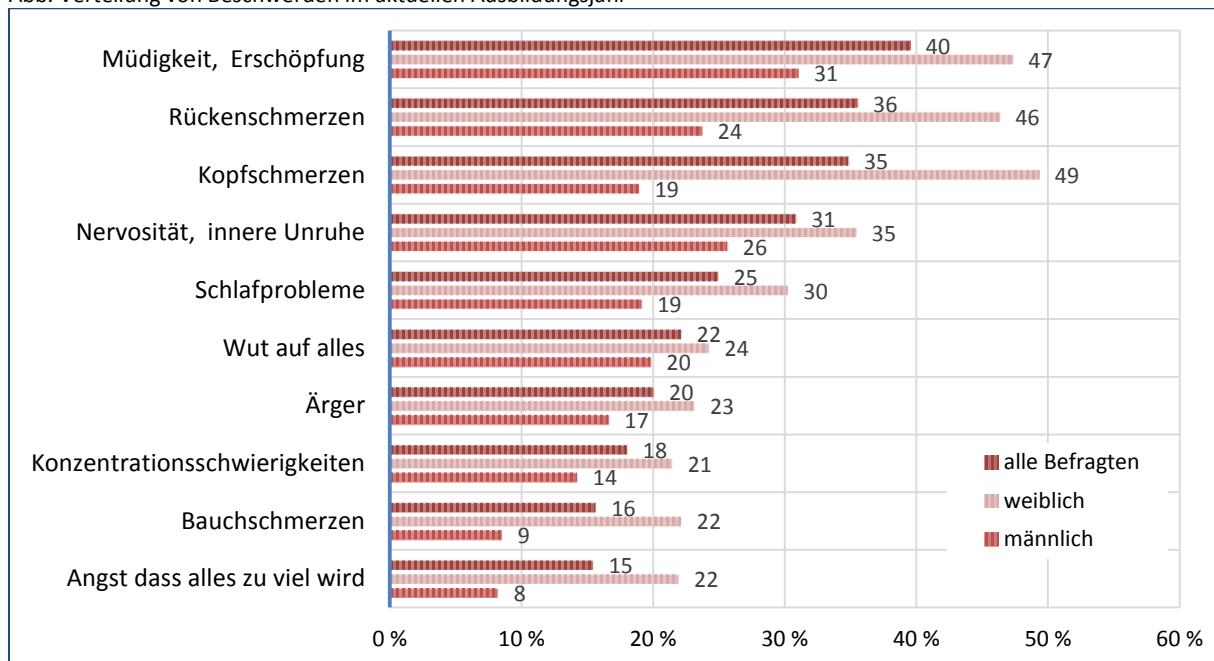
Abb. Verteilung diagnostizierter Krankheiten



„Hat ein Arzt bei ihnen jemals eine oder mehrere der folgenden Krankheiten festgestellt?“
(Mehrfachnennungen, in Prozent)

Dass Frauen häufiger Beschwerden berichten zeigt sich auch bei den gesundheitlichen Symptomen. Gemessen wurden diese über die Häufigkeit ihres Auftretens im aktuellen Ausbildungsjahr. Als tatsächlich prävalent definiert wurden nur Symptome die der Fragestellung entsprechend „mehr als sechs Mal“ aufgetreten sind. So können Zusammenhänge klarer herausgearbeitet werden, inwiefern die Beschwerden mit der Ausbildung bzw. den Ausbildungsbedingungen im Zusammenhang stehen. Von 40 Prozent aller Auszubildenden werden Müdigkeits- und Erschöpfungssymptome genannt, gefolgt von Rückenschmerzen (36 %) und Kopfschmerzen (35 %). Die Anteile der befragten Frauen liegen hier jeweils um mehr als 20 Prozentpunkte über denen der Männer. Symptome, die relativ eindeutig als Indikator psychischer Belastung zu betrachten sind, wie Nervosität und innere Unruhe, Schlafprobleme, Wut auf alles und Ärger werden von 20 bis 30 Prozent der Befragten genannt. Zudem berichtet jede Fünfte von Konzentrationsschwierigkeiten, Bauchschmerzen oder Angst, dass alles zu viel wird.

Abb. Verteilung von Beschwerden im aktuellen Ausbildungsjahr



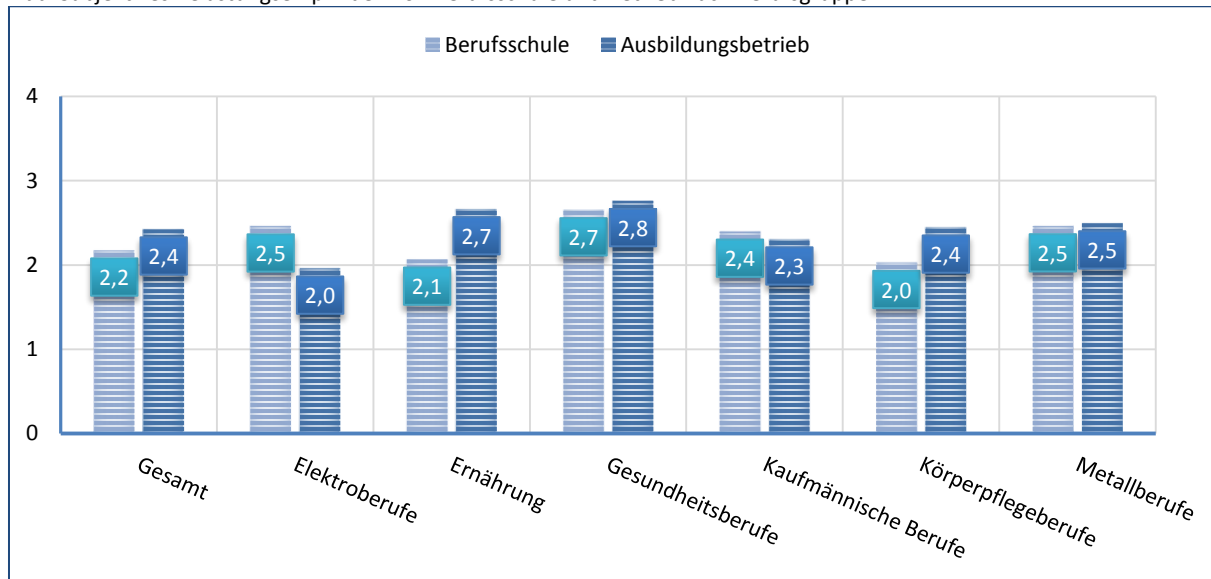
“Wie oft sind bei Ihnen im aktuellen Ausbildungsjahr folgende Beschwerden aufgetreten?“
(Darstellung der Anteile „mehr als sechs Mal“, in Prozent)

2.2.2. Konflikte, Herausforderungen und Belastungen in der Berufsausbildung

Die subjektiv empfundene Belastung durch die Berufsschule bzw. den Ausbildungsbetrieb variiert zwischen einzelnen Berufsgruppen¹². Insgesamt wird die Arbeit im Ausbildungsbetrieb für etwas belastender empfunden als die Berufsschule. Besonders deutlich ist das bei Auszubildenden in Ernährungsberufen und Körperpflegeberufen. Dagegen zeigt sich umgekehrt in den Elektroberufen, dass die Berufsschule als belastender empfunden wird als die Arbeit im Ausbildungsbetrieb. Auszubildende in Gesundheitsberufen empfinden die Ausbildung sowohl im Bereich der schulischen Bildung als auch im Ausbildungsbetrieb überdurchschnittlich als hoch belastend.

¹² Aufgrund geringer Fallzahlen (n>30) werden die Berufsgruppen Bau/Holztechnik und Sonstige hier nicht ausgewiesen.

Abb. Subjektives Belastungsempfinden von Berufsschule und Betrieb nach Berufsgruppen



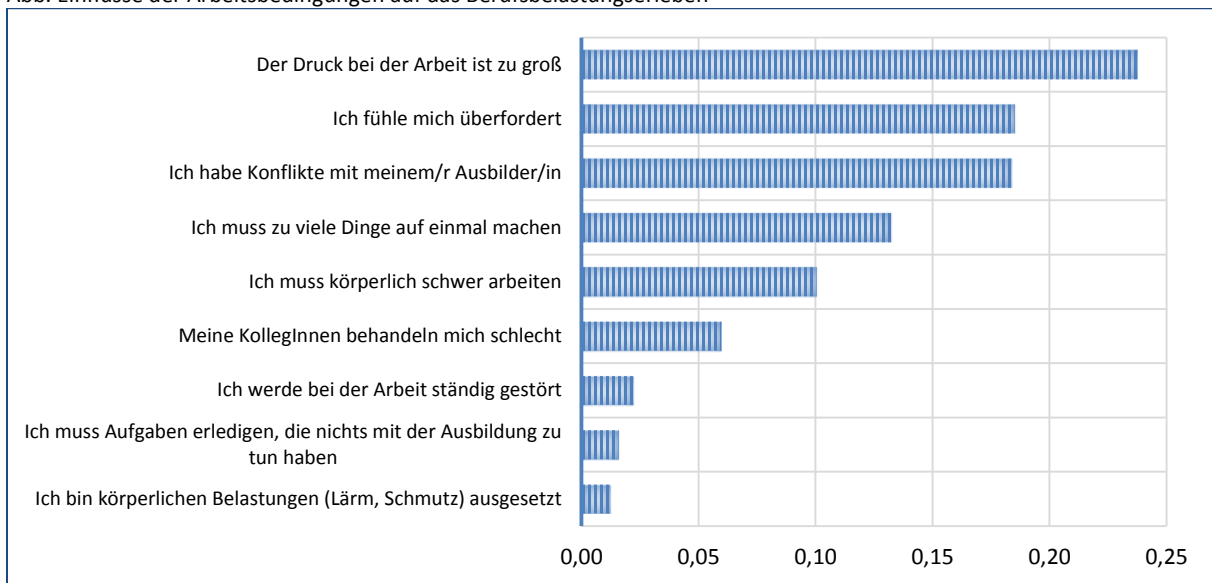
„Auf einen Punkt gebracht: Wie belastend empfinden Sie...?“
(Skala 0: nicht belastend bis 5: stark belastend, Mittelwertdarstellung)

Um zu analysieren, welche Arbeits- bzw. Ausbildungsbedingungen das berufliche Belastungserleben beeinflussen, wurden OLS-Regressionen berechnet. Hierzu wurden alle abgefragten Items zu den Arbeitsbedingungen in die Analyse mit einbezogen. Die Verwendung von standardisierten Koeffizienten erlaubt den direkten Vergleich der Effektstärken, also der Größe des Einflusses auf das Belastungserleben. Dargestellt werden ausschließlich signifikante Effekte bei einer kleiner als fünf prozentigen Fehlertoleranz ($p < .05$).

Unseren Analysen zufolge hat der empfundene Druck bei der Arbeit den größten Einfluss darauf, dass der Arbeitsplatz als belastend empfunden wird¹³. Darauf folgen, entsprechend den Effektstärken, die Überforderung bei der Arbeit und Konflikte mit dem/der Ausbilder/in. Zu viele Dinge auf einmal machen und körperlich schwere Arbeit haben zwar ebenfalls einen statistisch signifikanten Einfluss auf die erlebte Arbeitsbelastung, aber in weit geringerem Ausmaß. Die geringsten (aber noch signifikanten) Einflüsse finden sich bei häufigen Störungen bei der Arbeit, Aufgaben, die nichts mit der Ausbildung zu tun haben, und körperliche Belastungen in der Arbeitsplatzumwelt (wie Lärm oder Schmutz).

¹³ Statistisch und sprachlich exakt wäre die Interpretation, dass eine Erhöhung der Zustimmungstendenz bzgl. des Arbeitsdrucks auf einer Skala von 0 (nie) bis 4 (immer) mit einer erhöhten Berufsbelastungstendenz (Skala 0: nicht belastend bis 4: stark belastend) einhergeht.

Abb. Einflüsse der Arbeitsbedingungen auf das Berufsbelastungserleben



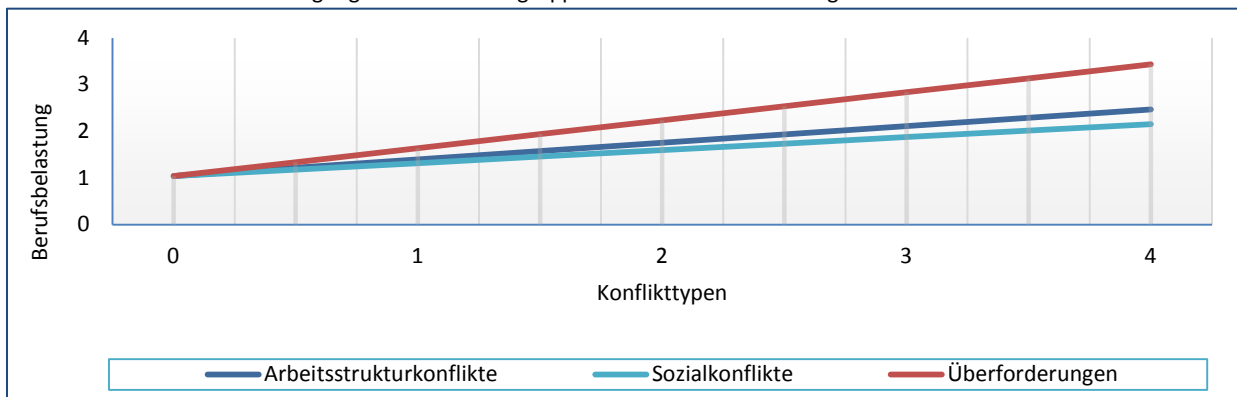
„Auf einen Punkt gebracht: Wie belastend empfinden Sie Ihren Arbeitsplatz?“

(Skala 0: nicht belastend bis 4: stark belastend); OLS-Regressionsanalysen, standardisierte Beta-Koeffizienten

Die Ausbildungsbedingungen lassen sich in drei verschiedene Konflikttypen einteilen: Arbeitsstrukturkonflikte, Sozialkonflikte und Überlastungen. Unter Arbeitsstrukturkonflikten sind Anforderungen zu verstehen, die direkt mit der Tätigkeit in Verbindung stehen, z. B. das Arbeiten bei Lärm, Schmutz etc. Sozialkonflikte umfassen alle Konflikte eines Auszubildenden mit seinem sozialen Arbeitsumfeld (Ausbilder/in, Kollegen, andere Azubis etc.). Überlastungen stellen alle Belastungen dar, die als subjektiv erlebte Konsequenz des Arbeitsprozesses aus Sicht des Auszubildenden entstehen (z. B. hoher Arbeitsdruck, Überforderungen).

Berechnet man mit diesen Konflikttypen erneut OLS-Regressionen auf das berufliche Belastungserleben, so zeigt sich, dass alle drei Konflikttypen einen Einfluss darauf haben, ob bzw. wie stark belastend die berufliche Arbeit im Ausbildungsbetrieb empfunden wird. Anhand der Steigung der Geraden lässt sich zudem die Intensität feststellen: Überforderungen in der Arbeit haben demnach den stärksten Einfluss auf das Belastungserleben.

Abb. Einflüsse der Arbeitsbedingungen nach Konfliktgruppen auf das Berufsbelastungserleben



„Auf einen Punkt gebracht: Wie belastend empfinden Sie Ihren Arbeitsplatz?“

(Skala 0: nicht belastend bis 4: stark belastend); OLS-Regressionsanalysen, standardisierte Beta-Koeffizienten

2.3. Korrelate von Ausbildungsbedingungen und gesundheitlicher Verfassung

2.3.1. Ausbildungsbetrieb

Die Ausbildungsbedingungen können grundsätzlich sowohl nach der Häufigkeit des Auftretens als auch nach der Belastungsintensität (Beanspruchung) betrachtet werden. Dabei ist festzustellen, dass Arbeitsbedingungen, die besonders häufig vorkommen, nicht zwingend die Arbeitsbedingungen sind, die auch am stärksten als Belastung wahrgenommen werden. So wird hoher Arbeitsdruck von ca. 30 Prozent der Frauen (Männer 23 %) als ziemlich bzw. sehr belastend empfunden, gleichzeitig berichten aber nur ca. 10 Prozent der Befragten, dass hoher Arbeitsdruck oft oder immer bei der Arbeit vorherrscht. Insofern ist es wichtig, beide Dimensionen des Auftretens der Arbeitsbedingungen zu betrachten. Besonders ungünstige Arbeitsbedingungen sind demnach die, die häufig vorkommen und (wenn sie vorkommen) sehr belastend sind. Dies trifft zum Beispiel auf unbequeme Körperhaltungen zu. Dies wird von über 40 Prozent der Befragten als ein sehr häufig auftretendes Arbeitsplatzmerkmal beschrieben und mehr als jede/r Dritte empfindet dies überwiegend als belastend. Ein umgekehrter Fall liegt zum Beispiel bei den körperlichen Belastungen wie Lärm oder Schmutz vor. Dies kommt relativ häufig vor (Anteil oft/immer: 28 %), wird aber nur von etwa 13 Prozent als (sehr/ziemlich) belastend empfunden. Konflikte mit dem Ausbilder oder der Ausbilderin berichten zwar nur ca. sieben Prozent aller Befragten (genau 75 Personen). Allerdings: wenn dies berichtet wird, dann wird es von jeder/jedem Vierten als ziemlich bzw. sehr belastend empfunden.

Abb. Häufigkeit des Auftretens bestimmter Arbeitsbedingungen (Nennungen oft/immer)

| | Gesamt | Frauen | Männer |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| Ich muss unbequeme Körperhaltungen einnehmen | 43,4 | 44,3 | 42,8 |
| Das Arbeitstempo ist sehr hoch | 30,4 | 31,3 | 29,5 |
| Ich bin körperlichen Belastungen (Lärm, Schmutz) ausgesetzt | 28,2 | 19,0 | 38,6 |
| Meine Arbeit ist sehr eintönig und monoton | 21,3 | 23,3 | 19,3 |
| Ich muss körperlich schwer arbeiten | 19,8 | 16,1 | 24,1 |
| Ich muss Aufgaben erledigen, die nichts mit der Ausbildung zu tun haben | 14,7 | 15,0 | 14,4 |
| Der Druck bei der Arbeit ist zu groß | 9,7 | 10,4 | 9,0 |
| Ich habe Konflikte mit meinem/r Ausbilder/in | 7,2 | 7,9 | 6,5 |
| Mein/e Ausbilder/in ist mit mir unzufrieden | 6,7 | 6,3 | 7,2 |
| Meine Kolleg/innen behandeln mich schlecht | 5,3 | 5,2 | 5,5 |
| Die Aufgaben die ich erledigen soll überfordern mich | 2,6 | 2,6 | 2,7 |
| Ich habe Konflikte mit anderen Auszubildenden | 2,1 | 1,5 | 2,9 |

„Im Ausbildungsbetrieb kann es manchmal stressig sein. Nachfolgend sind wir daran interessiert zu erfahren, wie das bei Ihnen ist. Bitte nennen Sie uns, wie häufig manche Ereignisse bei Ihnen vorkommen“
(Anteile in Prozent)

Belastungserleben bestimmter Arbeitsbedingungen (Nennungen ziemlich/sehr)

| | Gesamt | Frauen | Männer |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| Ich muss unbequeme Körperhaltungen einnehmen | 34,9 | 38,2 | 31,5 |
| Der Druck bei der Arbeit ist zu groß | 26,5 | 29,4 | 23,1 |
| Meine Arbeit ist sehr eintönig und monoton | 25,2 | 24,6 | 25,8 |
| Ich habe Konflikte mit meinem/r Ausbilder/in | 24,7 | 30,5 | 19,4 |
| Meine Kolleg/innen behandeln mich schlecht | 23,9 | 29,9 | 18,3 |
| Mein/e Ausbilder/in ist mit mir unzufrieden | 22,5 | 26,0 | 19,5 |
| Das Arbeitstempo ist sehr hoch | 18,7 | 20,4 | 17,1 |
| Ich muss Aufgaben erledigen, die nichts mit der Ausbildung zu tun haben | 18,4 | 19,3 | 17,7 |
| Ich muss körperlich schwer arbeiten | 16,9 | 19,8 | 14,1 |
| Die Aufgaben die ich erledigen soll überfordern mich | 16,0 | 14,7 | 17,3 |
| Ich bin körperlichen Belastungen (Lärm, Schmutz) ausgesetzt | 13,4 | 14,3 | 12,7 |
| Ich habe Konflikte mit anderen Auszubildenden | 7,9 | 10,6 | 5,7 |

Falls Ereignisse im Ausbildungsbetrieb nicht „nie“: „Wie stark belastet sie das?“
(Anteile in Prozent)

Arbeitsbedingungen können nicht nur in Beziehung zu beruflichem Belastungserleben betrachtet, sondern auch auf deren Einfluss auf psychische Symptome hin untersucht werden. Ziel ist es hierbei zu erforschen, welche Arbeitsbedingungen mit einer bestimmten Wahrscheinlichkeit zu psychischen Problemen beitragen. Hierfür wurden logistische Regressionsanalysen für jeden untersuchten psychischen Indikator durchgeführt. Um eine robuste Aussagekraft zu erhalten, wurde die abhängige Variable so codiert, dass erst ab einem Auftreten von sechs Mal oder häufiger das Symptom als prävalent definiert wird. Die dargestellten Werte sind sogenannte Odds Ratios und repräsentieren die geschätzte Wahrscheinlichkeit, dass ein untersuchtes Symptom entsprechend der Fragestellung häufiger als sechs Mal im aktuellen Ausbildungsjahr aufgetreten ist¹⁴. Den Effektstärken nach haben Überforderungen bei der Erledigung der Arbeiten im Ausbildungsbetrieb (Zeile E) den stärksten Einfluss auf erlebte Ängste, Wut oder Nervosität. So erhöht zum Beispiel eine Zunahme von Überforderungen das Herausbilden von Ängsten, dass alles zu viel wird um den Faktor 6,9 oder knapp 600 Prozent! Der Arbeitsdruck (Zeile J) erhöht die geschätzte Prävalenz des Auftretens bestimmter Symptome zwar „nur“ um das Zwei- bis Dreifache, jedoch zeigen die Analysen, dass von allen 18 abgefragten Symptomen 14 davon signifikant beeinflusst werden. Darunter befinden sich auch die klassischen psychosomatischen Beschwerden wie Bauchschmerzen (OR: 2,06), Übelkeit (OR: 2,50) oder starkes Herzklopfen (OR: 3,16). Arbeitsbedingungen, wie das häufige Arbeiten unter Lärm oder Schmutz (Zeile A),

¹⁴ Werte größer als eins weisen auf einen positiven Zusammenhang hin, Werte kleiner als eins auf einen negativen. Positive Odds Ratio können als eine „X-fache“ Erhöhung der geschätzten Wahrscheinlichkeit interpretiert werden. Ein Odds Ratio von 2,0 entspricht demnach einer um das Zweifache erhöhten Eintrittswahrscheinlichkeit oder um eine Zunahme der geschätzten Eintrittswahrscheinlichkeit um 200 Prozent.

beeinflussen den Analysen zufolge kaum die psychische Gesundheit der Auszubildenden (einzig signifikanter Wert bei „Wut auf alles“, OR: 1,60), wesentlich stärker dagegen das häufige Einnehmen unbequemer Körperhaltungen (Zeile L). Dies hat einen signifikanten Einfluss auf insgesamt 10 der 18 abgefragten psychischen Symptome. Besonders hervorzuheben ist im Bereich sozialer Konflikte am Arbeitsplatz das Verhältnis zwischen Ausbilder und Auszubildenden. Die Konflikthäufigkeit mit dem Ausbilder (Zeile G) beeinflusst elf von 18 Symptomen und dies relativ stark. So wird Ärger (OR 5,68), das Gefühl von Einsamkeit (OR: 3,27) und Schlafprobleme (OR: 2,09) am stärksten durch diesen Konflikttypus hervorgerufen. Außerdem finden sich statistisch signifikante Zusammenhänge mit dem Herausbilden von Nervosität bzw. innerer Unruhe (OR: 2,36), Kopfschmerzen (OR: 2,43) sowie Ängsten (Angst vor der Ausbildung, Angst, dass alles zu viel wird; OR: > 2,00). Im Gegensatz hierzu haben Sozialkonflikte mit anderen Auszubildenden kaum Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Unabhängig von den Arbeitsstrukturen oder Arbeitsbedingungen findet sich kein Einfluss des Alters auf das Herausbilden entsprechender psychischer Symptome (Ausnahme: Ärger, OR: 1,08). Hinsichtlich des Geschlechts – das konnte bereits oben gesehen werden – ist das Herausbilden der abgefragten Symptome bei Frauen wesentlich wahrscheinlicher als bei Männern¹⁵. Zusammengefasst haben Überforderungen (Aufgaben überfordern mich, der Druck bei der Arbeit ist zu groß) zusammen mit den Konflikten mit dem Ausbilder die stärksten nachweisbaren Effekte auf das psychische Wohlbefinden bei den Auszubildenden. Arbeitsstrukturkonflikte sind zwar ebenfalls bedeutsam, aber sowohl in der Quantität als auch in der Intensität doch weniger stark.

¹⁵ Aufgrund der Codierung 0=Mann, 1=Frau repräsentieren Werte kleiner eins eine erhöhte Wahrscheinlichkeit bei Frauen, Werte größer als eins würden einer erhöhten Wahrscheinlichkeit bei Männern entsprechen.

| | Nervosität, innere Unruhe | Kopfschmerzen | Starkes Herzklopfen | Übelkeit | Angst, dass alles zu viel wird | Konzentrations-schwierigkeiten | Schlafprobleme | Zittern, Schwächegefühl | Schweißausbrüche | Wut auf alles | Traurigkeit | Müdigkeit, Erschöpfung | Schwindelgefühl | Appetitlosigkeit | Einsamkeit | Angst vor der Ausbildung | Ärger | Bauchschmerzen |
|------------------|---------------------------|----------------|---------------------|----------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------|------------------|----------------|----------------|------------------------|-----------------|------------------|---------------|--------------------------|----------------|----------------|
| A | 1,15 | 1,13 | 1,17 | 1,62 | 1,32 | 0,75 | 1,03 | 0,93 | 1,42 | 1,60* | 1,33 | 0,88 | 1,08 | 1,05 | 0,92 | 1,32 | 1,44 | 1,09 |
| B | 1,85 | 6,65 | 0,59 | 0,82 | 0,95 | 0,96 | 1,77 | 1,50 | 0,81 | 1,24 | 1,55 | 1,22 | 1,06 | 1,12 | 0,88 | 0,99 | 1,56 | 0,78 |
| C | 1,07 | 1,50* | 1,19 | 1,46 | 1,32 | 1,40 | 1,67** | 1,26 | 2,03* | 1,50* | 1,53 | 1,90*** | 0,89 | 0,82 | 1,67 | 1,77* | 1,33 | 0,98 |
| D | 0,96 | 1,10 | 1,20 | 0,76 | 0,97 | 1,26 | 0,89 | 1,46 | 1,11 | 0,99 | 0,75 | 1,31 | 1,40 | 1,08 | 1,04 | 0,85 | 0,54 | 0,96 |
| E | 3,64* | 1,27 | 1,81 | 1,80 | 6,87*** | 4,40** | 1,83 | 2,60 | 2,80 | 4,39** | 1,87 | 1,02 | 2,45 | 0,83 | 2,30 | 4,27** | 2,38 | 1,58 |
| F | 1,01 | 1,04 | 1,20 | 1,71* | 1,14 | 0,94 | 1,58* | 1,43 | 1,76 | 0,90 | 0,81 | 1,28 | 1,11 | 1,18 | 0,83 | 0,65 | 1,49 | 1,00 |
| G | 2,36** | 2,43** | 1,86 | 2,30* | 2,16* | 1,21 | 2,09* | 1,29 | 2,02 | 2,86*** | 2,70** | 1,42 | 1,95 | 1,61 | 3,27** | 2,66** | 5,68*** | 2,82** |
| H | 0,96 | 1,12 | 1,42 | 3,50* | 2,03 | 2,67 | 1,16 | 0,85 | 1,23 | 1,04 | 0,92 | 1,45 | 1,40 | 0,99 | 1,08 | 1,20 | 3,05* | 2,06 |
| I | 1,44 | 1,32 | 1,76 | 1,43 | 1,70* | 1,76* | 1,03 | 2,19** | 2,12* | 1,86** | 1,80* | 1,70* | 2,45** | 1,45 | 1,27 | 2,79*** | 1,51 | 1,68 |
| J | 2,62*** | 1,78* | 3,16*** | 2,50** | 2,61** | 1,63 | 1,35 | 1,46 | 1,59 | 2,70*** | 3,09*** | 2,55** | 2,23* | 2,17* | 2,18* | 2,27* | 3,02*** | 2,06* |
| K | 0,65 | 0,90 | 0,58 | 0,84 | 1,12 | 3,40*** | 0,73 | 1,75 | 1,29 | 1,63 | 1,11 | 0,98 | 0,74 | 2,02 | 0,86 | 1,10 | 0,81 | 0,96 |
| L | 1,73** | 1,47* | 1,71* | 1,47 | 1,52 | 1,35 | 1,54* | 1,32 | 1,42 | 1,74** | 1,63* | 1,51* | 1,52 | 2,22** | 1,70 | 1,64 | 2,26*** | 1,64* |
| M | 0,63** | 0,21*** | 0,55* | 0,37*** | 0,25*** | 0,57** | 0,53*** | 0,53* | 0,67 | 0,75 | 0,27*** | 0,47*** | 0,32*** | 0,54** | 0,61 | 0,38*** | 0,59** | 0,32*** |
| N | 1,04 | 1,01 | 0,97 | 1,03 | 0,98 | 1,00 | 1,01 | 0,97 | 1,02 | 0,97 | 0,96 | 1,02 | 0,97 | 1,01 | 0,98 | 0,94 | 1,08** | 1,00 |
| n | 910 | 913 | 906 | 906 | 906 | 911 | 912 | 911 | 908 | 910 | 907 | 910 | 909 | 911 | 908 | 911 | 906 | 903 |
| PR ² | 0,10 | 0,13 | 0,10 | 0,14 | 0,17 | 0,10 | 0,08 | 0,10 | 0,14 | 0,15 | 0,16 | 0,11 | 0,13 | 0,10 | 0,10 | 0,17 | 0,20 | 0,11 |
| Chi ² | 111,8 | 155,2 | 65,7 | 86,6 | 135,2 | 89,5 | 80,4 | 60,7 | 59,2 | 144,1 | 121,3 | 129,4 | 78,8 | 60,7 | 47,3 | 101,8 | 181,4 | 83,1 |

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

| | | | |
|---|-------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|
| A | Ich bin körperlichen Belastungen (Lärm, Schmutz) ausgesetzt | H | Ich habe Konflikte mit anderen Auszubildenden |
| B | Meine Kolleg/innen behandeln mich schlecht | I | Ich muss Aufgaben erledigen, die nichts mit der Ausbildung zu tun haben |
| C | Meine Arbeit ist sehr eintönig und monoton | J | Der Druck bei der Arbeit ist zu groß |
| D | Ich muss körperlich schwer arbeiten | K | Mein/e Ausbilder/in ist mit mir unzufrieden |
| E | Die Aufgaben die ich erledigen soll überfordern mich | L | Ich muss unbequeme Körperhaltungen einnehmen |
| F | Das Arbeitstempo ist sehr hoch | M | Geschlecht |
| G | Ich habe Konflikte mit meinem/r Ausbilder/in | N | Alter |

2.3.2. Berufsschule

Obleich die Arbeit im Ausbildungsbetrieb tendenziell als belastender als die Berufsschule empfunden wird (vgl. 2.2.2), ist es dennoch wichtig auch die schulischen Herausforderungen und deren mögliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit zu untersuchen. Dabei zeigt sich im Vergleich zu den Belastungen am Arbeitsplatz, dass es im Bereich der Berufsschule kaum Belastungen gibt, die kontinuierlich (Nennungen oft/immer) auftreten. Die am häufigsten genannten sind im Bereich der schulischen Überforderung (Stoff nicht verstanden, Angst, eine Prüfung nicht zu bestehen, allgemeine Überforderung) zu finden. Häufige Sozialkonflikte (mit Lehrern oder anderen Berufsschülern) werden von kaum mehr als fünf Prozent der Befragten genannt. Wesentlich höher liegt die Belastungsintensität, wenn eine bestimmte Belastung auftritt (und dies ist in der Regel häufiger bei Frauen als bei Männern der Fall). So fühlt sich jede zweite Berufsschülerin sehr oder ziemlich belastet, wenn sie nicht weiß, wie sie eine Prüfung bestehen soll (Männer: 28 %). Auch wenn der Stoff nicht verstanden wird, ist dies für Frauen (43 %) belastender als für Männer (32 %). Unabhängig vom Geschlecht ist eine als ungerecht empfundene Benotung ein sehr/ziemlich belastendes Ereignis in der Berufsschule (30 %). Dies kommt allerdings eher seltener vor (5 % bei den Nennungen oft/immer).

Häufigkeit des Auftretens von Belastungen in der Berufsschule (Nennungen oft/immer)

| | Gesamt | Frauen | Männer |
|-----------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| Ich habe den Stoff überhaupt nicht verstanden | 12,7 | 14,0 | 11,2 |
| Ich wusste nicht wie ich eine Prüfung bestehen soll | 11,9 | 14,5 | 9,1 |
| In der Berufsschule fühlte ich mich überfordert | 8,4 | 8,8 | 8,0 |
| Eine Lehrkraft nörgelte grundlos an mir herum | 7,6 | 5,9 | 9,4 |
| Eine Lehrkraft benotete mich ungerecht | 5,1 | 3,6 | 6,7 |
| Eine Lehrkraft hat mich vor der Klasse bloßgestellt | 4,6 | 4,3 | 5,0 |
| Ein/e Mitschüler/in redete schlecht über mich | 4,5 | 3,2 | 6,0 |
| Ein/e Mitschüler/in hänselte mich | - | - | - |
| Ein/e Mitschüler/in hackte auf mir herum | - | - | - |

„Auch die Berufsschule kann anstrengend und belastend sein. Bitte geben Sie für folgende Ereignisse beides an: Wie oft kamen sie in Ihrem letzten Schuljahr (ersten Schuljahr) vor und wie sehr haben sie Sie belastet?“ (Anteile in Prozent); „-“: Fallzahl < 30

Belastungsintensität von Herausforderungen in der Berufsschule (Nennungen ziemlich/sehr)

| | Gesamt | Frauen | Männer |
|-----------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| Ich wusste nicht wie ich eine Prüfung bestehen soll | 39,8 | 49,7 | 28,3 |
| Ich habe den Stoff überhaupt nicht verstanden | 37,8 | 42,7 | 32,2 |
| Eine Lehrkraft benotete mich ungerecht | 30,1 | 30,2 | 30,0 |
| In der Berufsschule fühlte ich mich überfordert | 27,9 | 32,6 | 22,8 |
| Eine Lehrkraft nörgelte grundlos an mir herum | 21,7 | 20,7 | 22,6 |
| Eine Lehrkraft hat mich vor der Klasse bloßgestellt | 21,0 | 25,5 | 17,6 |
| Ein/e Mitschüler/in redete schlecht über mich | 15,8 | 15,2 | 16,2 |
| Ein/e Mitschüler/in hackte auf mir herum | 12,2 | 10,5 | 13,6 |
| Ein/e Mitschüler/in hänselte mich | 11,3 | 9,4 | 12,7 |

Falls Ereignisse in der Berufsschule nicht „nie“: „Wie sehr haben sie Sie belastet?“
(Anteile in Prozent)

Um zu testen, wie stark der Zusammenhang von den Lehr- und Lernbedingungen in der Berufsschule und der Herausbildung psychischer Symptome ist, wurden – analog zum Kapitel 2.2.3.1 – erneut logistische Regressionsanalysen gerechnet. Die Ergebnisse sind auch hier wieder als Wahrscheinlichkeit des Herausbildens eines psychischen Symptoms¹⁶ zu interpretieren. Im Einklang mit den untersuchten Arbeitsbedingungen im Betrieb, sind es im Bereich der Berufsschule sowohl Überforderungen mit den Lerninhalten als auch soziale Konflikte, die einen moderaten bis starken Einfluss darauf haben, psychische Probleme zu entwickeln. Im Bereich des Schüler-Lehrer-Verhältnisses erhöht „grundloses Herumnörgeln“ (Zeile E) die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von sechs der insgesamt 18 abgefragten Symptomen signifikant, darunter Schlafprobleme, Wut, Ärger und Erschöpfung. Je eher die Befragten sich generell in der Berufsschule überfordert fühlen (Zeile C), desto häufiger berichten Sie von Nervosität, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Übelkeit, Zittern oder Schwindelgefühlen. Die stärksten Effektstärken finden sich jedoch im Bereich von Peer-Konflikten. So erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, vermehrt Übelkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Zittern, Schweißausbrüche oder Schwindelgefühl zu berichten um den Faktor vier bis fünf, wenn ein Auszubildender das Gefühl hat, dass über ihn oder sie schlecht geredet wird (Zeile G). Die Effektstärken sind so hoch, dass die Vermutung besteht, dass hier die psychischen Auswirkungen von Mobbing erfasst werden. Denn grundsätzlich geben weniger als fünf Prozent der Befragten an, dass oft/immer über Sie schlecht gesprochen wird.

¹⁶ Erneut wurden die Häufigkeitsangaben so umcodiert, dass eine Prävalenz erst dann vorliegt, wenn ein Symptom häufiger als sechs Mal im laufenden Lehrjahr aufgetreten ist.

| | Nervosität, innere Unruhe | Kopfschmerzen | Starkes Herzklopfen | Übelkeit | Angst, dass alles zu viel wird | Konzentrations-schwierigkeiten | Schlafprobleme | Zittern, Schwächegefühl | Schweißausbrüche | Wut auf alles | Traurigkeit | Müdigkeit, Erschöpfung | Schwindelgefühl | Appetitlosigkeit | Einsamkeit | Angst vor der Ausbildung | Ärger | Bauchschmerzen |
|------------------|---------------------------|----------------|---------------------|----------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------|------------------|---------------|----------------|------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------------------|----------------|----------------|
| A | 0,77 | 0,85 | 0,88 | 0,94 | 1,41 | 1,74* | 1,48 | 1,36 | 1,14 | 1,55 | 1,37 | 1,13 | 0,73 | 1,37 | 2,35* | 2,26* | 1,23 | 1,33 |
| B | 1,19 | 1,50 | 1,58 | 0,99 | 1,71 | 1,69* | 1,52 | 0,93 | 0,55 | 1,75* | 1,63 | 1,19 | 1,32 | 0,87 | 1,20 | 2,90*** | 1,05 | 1,12 |
| C | 2,11* | 1,96* | 2,33* | 2,26* | 1,26 | 1,15 | 1,03 | 2,43* | 2,17 | 1,54 | 1,90 | 1,57 | 2,27* | 1,99 | 1,62 | 1,37 | 1,77 | 1,86 |
| D | 0,27 | 0,32 | 0,64 | 0,56 | 0,72 | 0,71 | 0,72 | 0,62 | 1,05 | 0,61 | 0,32 | 0,71 | 1,72 | 1,06 | 0,09* | 0,12* | 0,85 | 0,61 |
| E | 1,84 | 2,43* | 1,31 | 2,78* | 0,91 | 1,71 | 3,24*** | 1,72 | 2,05 | 3,02** | 1,74 | 2,45** | 0,87 | 2,19 | 1,52 | 1,39 | 2,28* | 1,82 |
| F | 0,97 | 1,72 | 2,39 | 1,63 | 1,68 | 0,81 | 0,67 | 0,92 | 1,53 | 0,79 | 1,11 | 0,75 | 1,27 | 0,14* | 0,48 | 1,68 | 0,83 | 1,43 |
| G | 1,25 | 1,62 | 2,18 | 5,00** | 0,52 | 4,13** | 2,50* | 4,56** | 4,57** | 1,16 | 1,10 | 1,17 | 5,48*** | 1,54 | 3,29* | 1,53 | 1,39 | 0,43 |
| H | 1,10 | 0,89 | 1,00 | 0,36 | 1,46 | 0,70 | 0,83 | 0,45 | 1,04 | 1,16 | 2,26 | 0,84 | 0,26 | 1,69 | 0,94 | 0,34 | 1,04 | 0,95 |
| I | 2,14 | 2,04 | 1,93 | 0,74 | 6,06* | 1,71 | 2,71 | 0,86 | 0,80 | 1,12 | 2,98 | 1,27 | 0,58 | 1,83 | 3,19 | 3,27 | 1,15 | 1,01 |
| J | 0,60*** | 0,20*** | 0,52** | 0,37*** | 0,29*** | 0,55** | 0,48*** | 0,41*** | 0,61 | 0,76 | 0,28*** | 0,45*** | 0,28*** | 0,43*** | 0,57* | 0,42*** | 0,66* | 0,29*** |
| K | 1,05* | 1,00 | 1,02 | 1,06* | 1,03 | 1,03 | 1,01 | 1,03 | 1,05 | 1,02 | 1,02 | 1,02 | 1,02 | 1,05* | 1,02 | 1,00 | 1,10*** | 1,03 |
| n | 939 | 942 | 920 | 936 | 935 | 939 | 942 | 941 | 938 | 939 | 936 | 938 | 939 | 941 | 937 | 941 | 937 | 929 |
| PR ² | 0,03 | 0,12 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,04 | 0,09 | 0,04 | 0,08 | 0,06 | 0,08 | 0,11 | 0,04 | 0,07 |
| Chi ² | 36,69 | 142,50 | 32,00 | 49,80 | 66,58 | 55,24 | 64,96 | 35,72 | 24,73 | 40,68 | 69,65 | 51,49 | 48,98 | 36,11 | 40,98 | 64,82 | 41,69 | 55,02 |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

| | | | |
|---|-----------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|
| A | Ich habe den Stoff überhaupt nicht verstanden | F | Eine Lehrkraft benotete mich ungerecht |
| B | Ich wusste nicht wie ich eine Prüfung bestehen soll | G | Ein/e Mitschüler/in redete schlecht über mich |
| C | In der Berufsschule fühlte ich mich überfordert | H | Ein/e Mitschüler/in hänselte mich |
| D | Eine Lehrkraft hat mich vor der Klasse bloßgestellt | I | Ein/e Mitschüler/in hackte auf mir herum |
| E | Eine Lehrkraft nörgelte grundlos an mir herum | J | Geschlecht |
| | | K | Alter |

2.4. Stressbewältigungsstrategien der Jugendlichen

Zur Untersuchung von erlebtem Stress sowie zur Erfassung der Stressbewältigung wurden etablierte sozialwissenschaftliche Skalen verwendet. Als Maß für einen allgemeinen Stresszustand eignet sich die Perceived Stress Scale (kurz: PSS4, vgl. Cohen et al. 1983). Demnach ist mit einem Mittelwert von 1,7 der wahrgenommene (situationsübergreifende) Stress bei den befragten jungen Erwachsenen im Durchschnitt sehr niedrig (Skalenwert 1 entspricht „nie“, Skalenwert 2 entspricht „fast nie“). Dabei lässt sich wieder eine geringe Varianz zwischen den Berufen feststellen: Berufsschüler im Bereich Elektro äußern die geringste empfundene allgemeine Stressbelastung, Berufsschüler im Bereich Gesundheit oder Ernährung die höchste. Auch bei der Erfassung der Stressbewältigungsstrategien (Copingstrategien) wurde auf eine etablierte Skala zurückgegriffen (vgl. Satow 2012). Demnach suchen die Auszubildenden bei der Stressbewältigung am ehesten nach sozialer Unterstützung oder versuchen aktiv gegen die Stressursache vorzugehen. Unterschiede zwischen den Berufsgruppen kommen hier kaum vor. Die typische maladaptive Copingstrategie „Trinken von Alkohol oder der Konsum von Drogen“ zum Stressabbau wird von allen Berufsschülern am seltensten genannt. Wichtig ist dabei anzumerken, dass es sich hier in der Konstruktion der Frage um die Erfassung des allgemeinen Stresserlebens („Alltagsstress“) sowie um den Umgang damit handelt.

Abb. Stressempfinden und Stressumgang (Copingstrategie) nach Geschlecht und Berufsgruppe

| | Geschlecht | | | Berufsgruppe/Bereich | | | | | |
|-------------------------------------|------------|-----|-----|----------------------|----------------|-----------------|--------|-------------------|--------|
| | Gesamt | w | m | Elektro | Ernäh- rung | Gesund- heit | Kaufm. | Körper- pflege | Metall |
| Stressempfinden insgesamt | | | | | | | | | |
| PSS4 | 1,7 | 1,8 | 1,5 | 1,3 | 1,8 | 2,0 | 1,6 | 1,7 | 1,6 |
| Copingstrategie | | | | | | | | | |
| Erhöhter Alkohol- oder Drogenkonsum | 1,8 | 1,6 | 1,9 | 1,7 | 1,9 | 1,6 | 1,7 | 1,5 | 1,9 |
| Positives Denken | 2,3 | 2,3 | 2,4 | 2,5 | 2,2 | 2,1 | 2,4 | 2,4 | 2,3 |
| Soziale Unterstützung | 3,3 | 3,3 | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 3,3 | 3,4 | 3,4 | 3,2 |
| Aktive Stressbewältigung | 2,7 | 2,6 | 2,8 | 2,8 | 2,7 | 2,6 | 2,6 | 2,8 | 2,7 |

Stressempfinden (PSS4): „Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl...“ (Mittelwertdarstellung, Skala 1: nie bis 4: sehr häufig)

Copingstrategien: „Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf Ihren Umgang mit Stress zu? (Mittelwertdarstellung, Skala: 1 (trifft nicht zu), 2 (trifft eher nicht zu), 3 (trifft eher zu), 4 (trifft genau zu))

Für das Forschungsvorhaben sind insbesondere der erlebte Stress im Rahmen der Berufsausbildung sowie die damit verbundenen Coping-Strategien von größerem Interesse.

Betrachtet man sich die ausbildungsspezifischen Belastungen, so geben 32 Prozent der Befragten an, schon einmal Probleme während der Arbeit im Ausbildungsbetrieb gehabt zu haben, die sehr stark belastend waren. Dies äußern 39 Prozent der Frauen und 24 Prozent der Männer. Auszubildende im Bereich Gesundheit oder Körperpflege äußern dies mehr als doppelt so häufig als Auszubildende im Bereich Elektro oder Metall.

Abb. Anteil der Befragten, die im Ausbildungsbetrieb schon einmal sehr stark belastende Probleme hatten

| | Geschlecht | | | Berufsgruppe/Bereich | | | | | |
|------|------------|----|----|----------------------|-----------|------------|--------|-------------------|--------|
| | Gesamt | w | m | Elektro | Ernährung | Gesundheit | Kaufm. | Körper- pflege | Metall |
| Ja | 32 | 39 | 24 | 12 | 41 | 51 | 32 | 50 | 25 |
| Nein | 68 | 61 | 76 | 88 | 59 | 49 | 68 | 50 | 75 |

„Hatten Sie während Ihrer Arbeit im Ausbildungsbetrieb schon Probleme, die Sie sehr stark belastet haben?“
(Angaben in Prozent)

Auf die Nachfrage hin, wie die Auszubildenden mit einer solchen sehr belastenden Situation im Ausbildungsbetrieb umgegangen sind, geben 74 Prozent aller Befragten an, dass sie sich mit Personen außerhalb des Ausbildungsbetriebs (Freunde, Familie etc.) darüber ausgetauscht haben. Das ist von allen abgefragten Verarbeitungsstrategien die am häufigsten genannte. Bei diesem Verhalten handelt es sich um eine Strategie Emotionen zu regulieren, nicht jedoch aktiv gegen den Auslöser des Stresses oder des Konflikts vorzugehen (Lazarus 1966). Am zweithäufigsten wurde das klassische „Aussitzen“ des Problems genannt („Ich habe abgewartet und weitergemacht“, 60 %). 44 Prozent haben versucht sich in der Freizeit abzureagieren (z. B. durch Sport) – häufiger Männer (55 %) als Frauen (36 %).

Dies zeigt sich auch in den höheren Anteilswerten der männlich dominierten Berufsgruppen (Elektro, Metall etc.). Ein Drittel der Befragten gibt an, sich direkt an eine Person im Ausbildungsbetrieb bei einem stark belastenden Problem gewandt zu haben. Dieses Verhalten entspricht am ehesten dem aktiven Auseinandersetzen im Rahmen eines problemlösenden Verhaltens, da es direkt auf den Auslöser gerichtet ist („aktives Coping“, vgl. Lazarus 1966). Entsprechend den Daten haben sich Frauen (35 %) etwas häufiger so verhalten als die männlichen Befragten (30 %). Dies spiegelt sich auch in den Berufsgruppen wider (höhere Werte bei Gesundheits- und Körperpflegeberufen). Rückzug, d. h. anderen aus den Weg gehen oder sich krankschreiben lassen, äußern 18 Prozent als eine gewählte Strategie mit dem erfahrenem Stress im Ausbildungsbetrieb umgegangen zu sein – etwas häufiger Frauen (20 %) als Männer (16 %), am häufigsten Auszubildende in den Körperpflegeberufen (30 %). Mit 14 Prozent haben doppelt so viele Männer zu Alkohol oder Drogen gegriffen, um den belastenden

Stress zu bewältigen als Frauen. Der höchste Anteil findet sich hier im Bereich der Ernährungsberufe (15 %).

Abb. Copingstrategien im Umgang mit starken Belastungen im Ausbildungsbetrieb

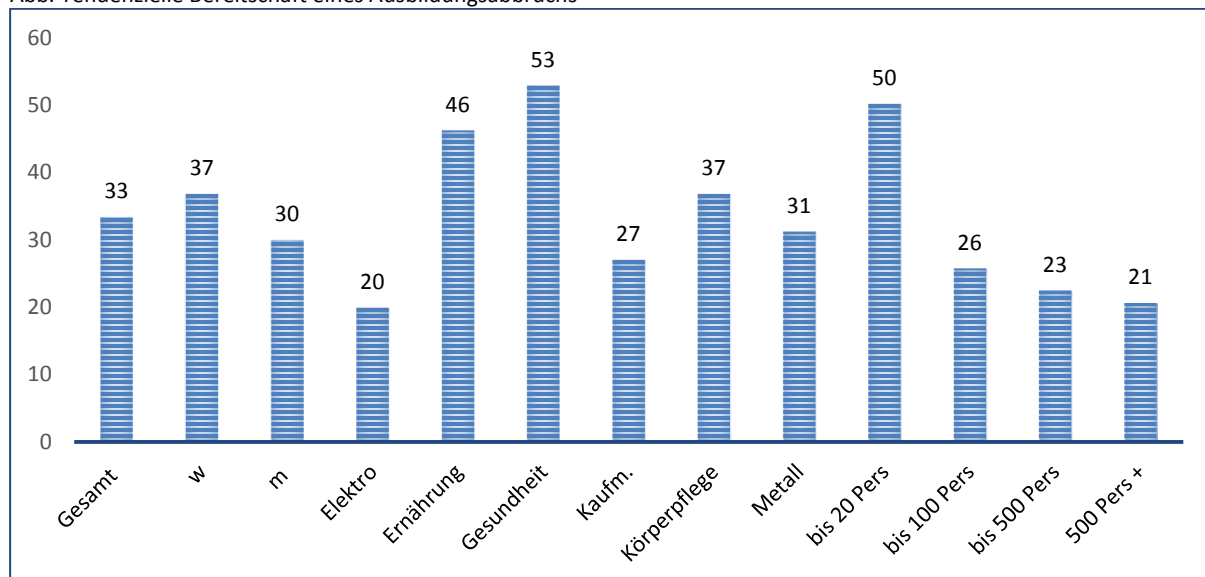
| | Geschlecht | | | Berufsgruppe/Bereich | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----|----|----------------------|----------------|--------------------------|--------|-------------------|--------|
| | Gesamt | w | m | Elektro | Ernäh- rung | Gesund- sund- heit | Kaufm. | Körper- pflege | Metall |
| Ich habe abgewartet und weitergemacht | 60 | 60 | 59 | 80 | 59 | 58 | 57 | 70 | 61 |
| Ich habe mich an eine Person im Ausbildungsbetrieb gewandt (z.B. Ausbilder, Vorgesetzter, (Jugend-)Betriebsrat) | 33 | 35 | 30 | 20 | 29 | 42 | 35 | 35 | 30 |
| Ich habe mich in meiner Freizeit abreagiert (z.B. Sport, Videospiele) | 44 | 36 | 55 | 50 | 32 | 32 | 47 | 45 | 59 |
| Ich habe mich zurückgezogen (z.B. Krankmeldung, anderen aus den Weg gehen) | 18 | 20 | 16 | 20 | 21 | 24 | 15 | 30 | 20 |
| Ich habe Drogen, Alkohol oder andere berauschende Substanzen genommen, um mich abzulenken | 9 | 7 | 14 | 0 | 15 | 5 | 5 | 5 | 11 |
| Ich habe mit Personen außerhalb des Ausbildungsbetriebs (z.B. Familie, Freunde) darüber gesprochen | 74 | 81 | 64 | 40 | 65 | 89 | 80 | 90 | 75 |

Falls stark belastende Probleme im Ausbildungsbetrieb: „Wie sind Sie damit umgegangen?“
(Mehrfachnennungen, Angaben in Prozent)

2.4.1. Konsequenzen defizitärer Ausbildungsbedingungen in der dualen Berufsausbildung

Wie in den Abschnitten 2.3.1 und 2.3.2 gezeigt wurde, weisen Auszubildende bei ungünstigen Arbeitsbedingungen oder Herausforderungen in der Berufsschule vermehrt psychische Symptome auf. Dabei zeigte sich auch die besondere Rolle der Ausbildungsbedingungen im Betrieb auf die Gesundheit. Insgesamt ist der Einfluss hier wesentlich bedeutsamer als im Bereich der Berufsschule. Die stärksten negativen Auswirkungen des Arbeitsumfeldes fanden sich bei Überforderungen, dem Arbeitsdruck und Sozialkonflikten mit dem Ausbilder. Die untersuchten Ausbildungsbedingungen beeinflussen allerdings nicht nur den Gesundheitszustand der Auszubildenden, sondern auch die Neigung, die Ausbildung abzubrechen.

Abb. Tendenzielle Bereitschaft eines Ausbildungsabbruchs

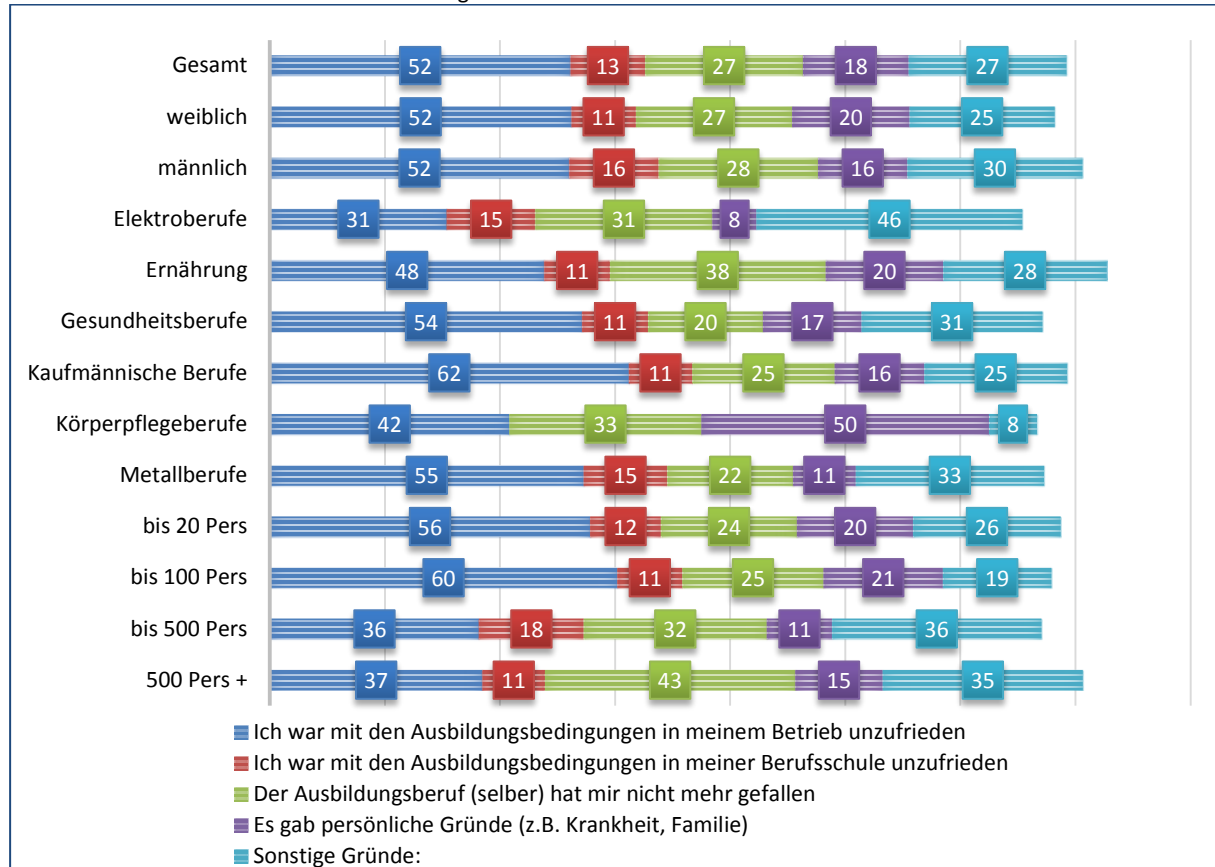


„Haben Sie irgendwann ernsthaft daran gedacht, Ihre derzeitige Ausbildung abzubrechen?“
(Mehrfachnennungen, Angaben in Prozent)

Jeder dritte Auszubildende gibt an, schon einmal ernsthaft darüber nachgedacht zu haben, die Ausbildung abzubrechen. Unterschiede zeigen sich hier im Geschlecht (Frauenanteile höher), vor allem aber zwischen den Berufsgruppen. So hat „nur“ jeder Fünfte im Bereich Elektro seit dem Ausbildungsbeginn ernsthaft über einen Ausbildungsabbruch nachgedacht – in den Bereichen Ernährung und Gesundheit ist das gut jeder Zweite. Ein klares Bild zeigt sich auch zwischen den Betriebsgrößen. Auszubildende in kleinen Betrieben (bis 20 Personen) äußern solche Überlegungen im Schnitt dop-

pelt so häufig als Auszubildende in mittleren und großen Betrieben¹⁷. Auf die Nachfrage hin, welche Gründe dafür ausschlaggebend waren, zeigt sich wiederum ein relativ klares Bild:

Abb. Gründe für einen intendierten Ausbildungsabbruch



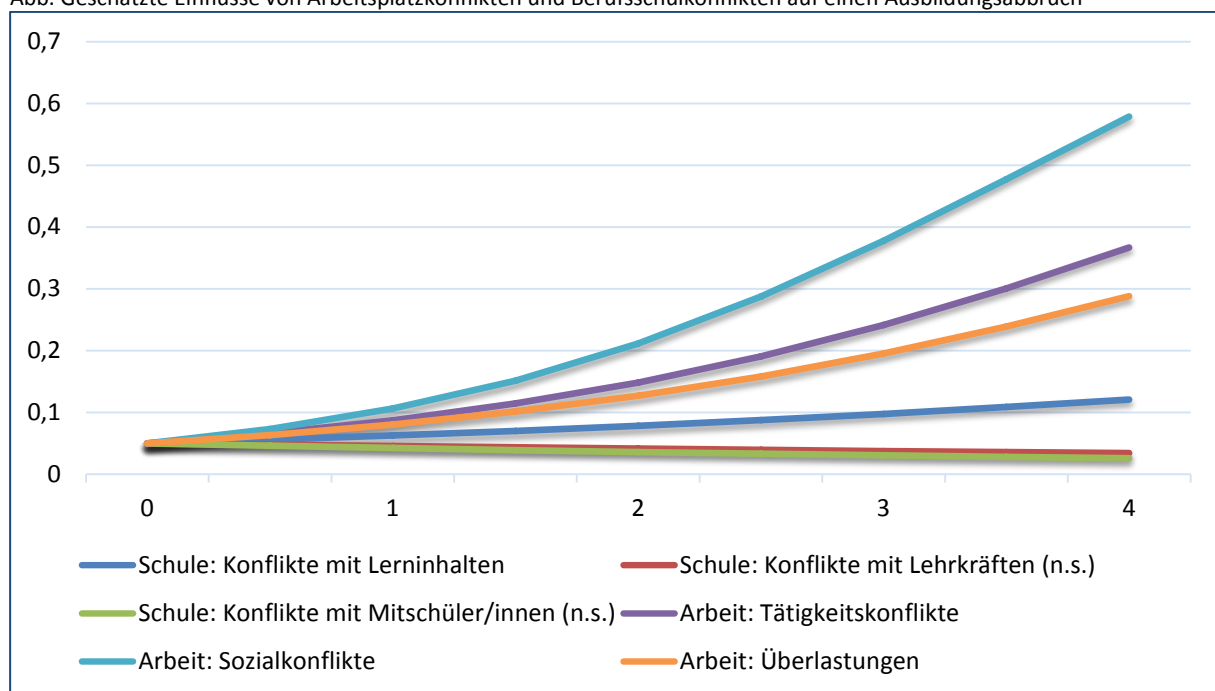
Falls ernsthaft über Ausbildungsabbruch nachgedacht: „Was waren die Gründe dafür?“
(Mehrfachnennungen, Angaben in Prozent)

Jeder zweite Auszubildende gab neben anderen Gründen an, dass die Ausbildungsbedingungen im Betrieb ausschlaggebend gewesen sind, über einen Ausbildungsabbruch nachzudenken. Die Ausbildungsbedingungen in der Berufsschule wurden hier am seltensten genannt. 27 Prozent nennen den Grund, dass der Ausbildungsberuf selbst nicht mehr den eigenen Vorstellungen entsprochen hat – am häufigsten Auszubildende in den Bereichen Ernährung, Körperpflege und Elektro. Ein deutlicher Unterschied zeigt sich diesbezüglich zudem bei Betrachtung der Betriebsgröße. Bei Betrieben bis 100 Personen sind die Ausbildungsbedingungen im Betrieb wesentlich entscheidender dafür, über einen

¹⁷ Anzumerken ist, dass die Berufszweige mit den Betriebsgrößen zusammenhängen können. Arztpraxen (Bereich Gesundheit) sind in der Regel sehr kleine Betriebe, das trifft auch auf den Bereich Körperpflege (Friseursalon) oder Ernährung (Metzgereifachbetrieb, Bäckerei) zu.

Ausbildungsabbruch nachzudenken als in Großbetrieben. Bezieht man zusammenfassend sowohl die Herausforderungen in der Berufsschule als auch die im Ausbildungsbetrieb in einer (logistischen) Regressionsanalyse auf die Abbruchneigung, so zeigt sich, dass Probleme in der Berufsschule keinen (Konflikte mit Lehrkräften sowie Mitschüler/innen sind nicht signifikant, Konflikte mit Lerninhalten sind extrem schwach ausgeprägt) Einfluss auf die geschätzte Abbruchwahrscheinlichkeit haben. Die Einflüsse im betrieblichen Setting sind im Vergleich dazu alle statistisch signifikant. Den Steigungen der Kurven entsprechend beeinflussen häufige Sozialkonflikte die Bereitschaft, die aktuelle Ausbildung abzubrechen am stärksten, gefolgt von Tätigkeitskonflikten und Überlastungen.

Abb. Geschätzte Einflüsse von Arbeitsplatzkonflikten und Berufsschulkonflikten auf einen Ausbildungsabbruch



„Haben Sie irgendwann ernsthaft daran gedacht, Ihre derzeitige Ausbildung abzubrechen?“
(Logistische Regressionsanalysen, n. s.: Einfluss nicht signifikant)

2.5. Zusammenfassung der Primäranalyse

Die im Rahmen des Vorhabens durchgeführten Erhebungen und Analysen decken sich mit den Befunden aus anderen Studien (vgl. Kapitel 1), gehen jedoch in Umfang und Tiefe unter Bezug auf das Thema „Stress in der Ausbildung“ deutlich darüber hinaus.

So zeigt die Analyse der körperlichen und psychischen Gesundheit der Auszubildenden, dass diese trotz ihres jungen Alters (37 % waren zum Zeitpunkt der Befragung jünger als 18 Jahre!) Erkrankungen berichtet haben, die in Typ und Ausmaß vergleichbar sind mit den Beschwerden älterer Arbeitnehmer. Nur 54 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen gaben an, dass bei Sie bisher noch nie wegen einer der abgefragten Krankheiten in ärztlicher Behandlung gewesen sind (vgl. Kapitel 2.2.1). Den Angaben zufolge wurden bereits zehn Prozent der weiblichen Befragten (Männer: 7 %) wegen Schlafstörungen behandelt, acht Prozent (Männer: 4 %) aufgrund einer depressiven Erkrankung. Diese Angaben deuten zwar nicht unbedingt auf einen direkten Zusammenhang zwischen dem Gesundheitszustand und der Lebensphase (Berufseintritt, Ausbildung) hin, sehr wohl aber darauf, dass diese jungen Menschen bereits vorbelastet in das Berufsleben starten.

Dass in der Ausbildung selbst das Risiko zu erkranken nicht sinkt, zeigen die Daten zu den gesundheitlichen Beschwerden innerhalb des aktuellen Ausbildungsjahres. Auf die Frage nach Symptomen, die im aktuellen Ausbildungsjahr häufiger als sechs Mal aufgetreten sind, äußert jede zweite Auszubildende Erschöpfungssymptome, Rücken- und Kopfschmerzen (Werte der Männer zwischen 20 und 30 %). Nervosität, Schlafprobleme und Wut auf alles als klare psychologisch kritische Indikatoren berichten insgesamt 20 bis 30 Prozent der Befragten. Mehr als jede fünfte Auszubildende (22 %) berichtet von Ängsten, dass alles zu viel wird.

Grundsätzlich ist es schwierig, eindeutige Zusammenhänge zwischen den Ausbildungsbedingungen und der allgemeinen körperlichen und psychischen Gesundheit junger Erwachsener herzustellen. Hierbei sind die Umwelteinflüsse sowie die innerpsychischen Veränderungsprozesse in dieser Lebensphase zu vielfältig¹⁸. Es ist aber möglich für das Setting Ausbildungsbetrieb (bzw. auch Berufsschule) mit Regressionsanalysen Zusammenhänge statistisch zu schätzen (vgl. Kapitel 2.2.3). So kann-

¹⁸ Hier sei erneut auf die „besondere Lebenssituation“ der Auszubildenden auch im privaten Bereich zu verweisen sowie auf die damit Verbundenen wichtigen Ereignisse (Loslösen vom Elternhaus, Start ins Berufsleben, Erwachsenwerden etc.).

te gezeigt werden, dass Sozialkonflikte, Arbeitsstrukturkonflikte sowie Überforderungen bei der Arbeit einen starken Einfluss auf das Belastungserleben haben. Letztere den Effektstärken nach den größten. Bei differenzierter Betrachtung steigt die empfundene Arbeitsbelastung am stärksten, wenn der Arbeitsdruck hoch ist oder wenn es zu häufigen Konflikten mit dem Ausbilder kommt. Körperliche Anstrengung kann ebenfalls zu erhöhter Berufsbelastung führen, allerdings in geringerem Maße.

Arbeitsbedingungen können nach den Berufszweigen variieren (z. B. Lärm, Schmutz ausgesetzt sein), einige sind aber auch berufsübergreifend gültig. So geben über 40 Prozent der Befragten an, oft oder immer eine unbequeme Körperhaltung bei der Arbeit einnehmen zu müssen. Beispielsweise gilt dies sowohl für Auszubildende an einem Computerarbeitsplatz als auch für jene, die häufig auf Baustellen arbeiten (z. B. Maurer). Nahezu universell bei den erfassten Berufsgruppen ist das hohe Arbeitstempo. 30 Prozent der Auszubildenden schildert dies als ein Arbeitsmerkmal, das oft/immer vorherrscht. Belastend wird aber auch eine eintönige bzw. monotone Arbeit empfunden (von insgesamt 25 % der Befragten) – bei jedem Fünften ist dies oft/immer der Fall.

Neben der wichtigen Erkenntnis über die Zusammenhänge von Arbeitsstrukturen und subjektiv erlebter Belastung ist es für die Analyse der psychischen Gesundheit bei Auszubildenden wichtig, den Zusammenhang mit psychischen Symptomen herzustellen. Von einem theoretischen Standpunkt aus führen auch große Herausforderungen im Arbeitsalltag nicht zwingend zu psychischen Problemen, da sowohl die Stressbewertung als auch der Stressumgang zu berücksichtigen sind (Lazarus 1966). Wie die Regressionsanalysen zeigen konnten (vgl. Kapitel 2.2.3.1), stehen Überforderungen bei der Arbeit, hoher Arbeitsdruck, das Arbeiten in unbequemen Körperhaltungen sowie Konflikte mit dem Ausbilder in einem nicht unerheblichen Zusammenhang mit den insgesamt 18 abgefragten psychischen Symptomen. Diese werden signifikant häufiger berichtet, wenn diese Arbeitsbedingungen häufiger auftreten. Hervorzuheben sind dabei schwere Symptome wie Ängste (vor der Ausbildung als solcher oder dass alles zu viel wird), Schlafprobleme, Traurigkeit oder Erschöpfung. Vergleicht man dieses Ergebnis mit der Analyse der Ausbildungsmerkmale in der Berufsschule, so zeigt sich der bedeutendere Einfluss der Arbeitsbedingungen auf die psychische Gesundheit (vgl. Kapitel 2.2.3.2). Zwar führen auch Herausforderungen in der Berufsschule (insbesondere in der Bewältigung der Leistungsanforderungen oder auch Konflikte mit Lehrern oder anderen Berufsschülern) signifikant häufiger zu höheren Prävalenzraten psychischer Symptome, jedoch in weniger starkem Ausmaß. Die erfassten Herausforderungen in der Ausbildung weisen so stärker auf die Rolle des Ausbildungsbetriebs hin als auf die Rolle der Berufsschule.

Diese Erkenntnis deckt sich auch mit der Erkenntnis über die Motivation, die Ausbildung abzubrechen. Hier bestätigen Regressionsanalysen, dass das betriebliche Umfeld im Gegensatz zum schulischen einen weitaus höheren, wenn nicht sogar den einzigen Einfluss bei der Entscheidung für oder gegen einen weiteren Verbleib in der aktuellen Ausbildung darstellt (vgl. 2.2.5).

Der Zielsetzung des Projekts entsprechend und auf Basis der Ergebnisse der Primärevaluation haben Präventionsmaßnahmen im betrieblichen Umfeld bei der Arbeitsgestaltung (Stichwort Vermeidung von Überforderungen und Zeitdruck) sowie in der Interaktion zwischen Auszubildenden und Ausbildern (Stichwort Sozialkonflikte) anzusetzen. Dabei muss allerdings auf die teilweise sehr hohe Heterogenität der Ausbildungsbedingungen zwischen den Berufsgruppen hingewiesen werden. Dies detailliert zu berücksichtigen würde bedeuten, individuelle Präventionsangebote für alle möglichen Berufstypen zu entwickeln und bereitzustellen, was den Rahmen dieses Projekts mehr als sprengen würde. Die Lösung dieses Problems wird darin gesehen, allgemeine Schulungen zur Steigerung und Förderung der Resilienz von Auszubildenden – unabhängig von ihrer künftigen Berufszugehörigkeit – zu entwickeln und durchzuführen. Dem theoretischen Ansatz zur Entwicklung von Distress folgend (vgl. Lazarus 1966), ist der Stressentwicklung ein kognitiver Bewertungsprozess vorangestellt. Personen, die subjektiv auf mehr Ressourcen zurückgreifen können, sind demnach seltener stressbedingt gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Resilienz, d. h. das Fördern der eigenen Stärken und des Selbstbewusstseins, setzt an diesem Punkt an und eignet sich so in der praktischen Umsetzung im Rahmen der Präventionsarbeit als Schlüsselement, das allen Auszubildenden jenseits von Beruf und Betriebsgröße zu Gute kommen kann.

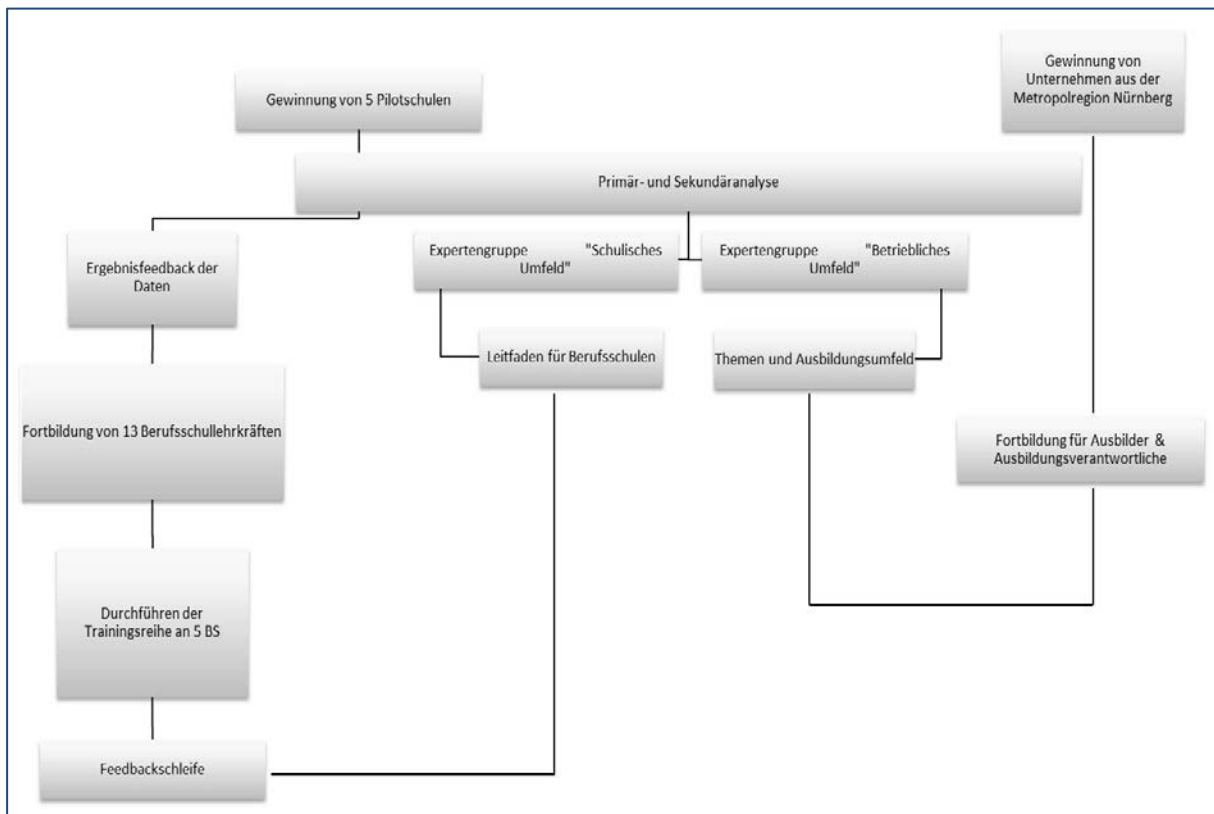
Nicht zu vernachlässigen ist dabei aber auch die Rolle des Ausbildungsbetriebs. Insbesondere Sozialkonflikte im Betrieb sind vermeidbar und vor dem Hintergrund der erforschten Folgen (psychische Risiken, Ausbildungsabbruch) dringend zu vermeiden oder zu reduzieren. Im Rahmen der Präventionsarbeit in diesem Projekt sollten deswegen auch Ausbilder sensibilisiert, d. h. auf die Wichtigkeit eines guten (und vertrauensvollen) Verhältnisses zu den Auszubildenden hingewiesen werden.

II Praktische Umsetzung

1. Herangehensweise und Umsetzungsstrategie

Für die praktische Umsetzung wurden mit Hilfe von Praktikern aus dem berufsschulischen und betrieblichen Kontext Themenbereiche, Inhalte und strukturelle Gegebenheiten analysiert und zusammengetragen. Auf Basis der Ergebnisse aus den Primär- und Sekundäranalysen wurden dann die konkreten Module in Form von Unterrichtseinheiten formuliert und in einem Leitfaden zusammengefasst. Diesen Leitfaden haben die Berufsschullehrkräfte an den Pilotschulen individuell umgesetzt.

Abb. Umsetzungsdiagramm des Vorhabens



Dazu wurden die Berufsschullehrkräfte in einer zweitägigen Fortbildung in das Thema, die Materialien und didaktische Besonderheiten eingeführt. Begleitend gab es das Angebot einer Hotline bei Fragen und Problemen. Nach Umsetzung der Trainingsreihe wurde eine schriftliche Feedbackschleife eingerichtet.

2. Expertentreffen zur Konzeption der Unterrichtseinheiten

In insgesamt fünf Experteneinheiten sind Rahmenkonzept und Themen des Leitfadens entstanden. Davon fanden vier zum Thema Stressprävention im schulischen Umfeld statt, eine zum Thema Stressprävention im betrieblichen Umfeld.

Die Expertenrunde setzte sich aus Fachvertretern folgender Gebiete zusammen:

- Schulpsychologie, Schulsozialpädagogik, Lehramt, Gesundheitswissenschaften, Physiotherapie, Unternehmensberatung, Mediation, Coaching, Soziologie und Pädagogik
- Zusammenarbeit mit dem Institut für Schulqualität und Bildungsforschung

Inhaltlich wurden Erfahrungen aus der Praxis ausgetauscht und mit den Ergebnissen der Studie abgeglichen. Daraus wurden Themenkomplexe und Inhalte entwickelt, die in den Leitfaden einfließen sollten. Anschließend wurden die Rahmenbedingungen im schulischen und betrieblichen Umfeld diskutiert und strukturelle Gegebenheiten der jeweiligen Lernorte einbezogen.

Nach Fertigstellung des ersten Arbeitsentwurfs des Leitfadens unterstützte das Institut für Schulqualität und Bildungsforschung das inhaltliche Lektorat. Entsprechende Empfehlungen wurden vor der Lehrkräftefortbildung mit aufgenommen.

2.1. Empfehlungen der Expertengruppe

| Experten-treffen | Thema | Zentrale Fragestellungen | Empfehlungen |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23.05.2014 | Erste Annäherung an das Thema, Projektstruktur, Analyse der Herausforderung, Formulierung von grundlegenden Kompetenzen | <p>a.) Arbeitsweise und Ziel der Expertengruppe; Zusammenfassung Sekundäranalyse:</p> <p>b.) Welche Defizite in Bezug auf psychische Belastungen fallen im Umgang mit den Auszubildenden auf?</p> <p>c.) Was brauchen Jugendliche/ Auszubildende heute, um psychosozialen Stress vermeiden bzw. verringern zu können? (Fähigkeiten & Fertigkeiten)</p> | <p>a.) Es sollen Lehrbausteine entwickelt werden, die psychischen Belastungen entgegenwirken, Risiken erkennen und mindern. Die Auszubildenden sollen in allen Lebenswelten, Herausforderungen angenommen werden, sowie Risiken erkannt und gemindert werden. In Schulen und Betrieben muss Akzeptanz für das Thema geschaffen und der professionelle Blick für Ausbilder und Lehrkräfte auf das Thema psychosoziale Belastungen und Stressproblematik geschärft werden.</p> <p>b.) Allgemeine, ungünstige Defizite sind beispielsweise Suchtproblematiken, zerrüttete Familie, Überlastung von Ausbildern, Missstände in den Ausbildungsbetrieben, allgemeine Zunahme von diagnostizierten Krankheiten und der allgemeiner Fachkräftemangel bzw. schlechte Personalpolitik in den Betrieben. Die Rolle der Schule ist hierbei ambivalent. Interesse an Methoden und Wissen im Umgang mit psychosozialen Belastungen ist bei Lehrkräften zunehmend vorhanden. Die Berufsschule ist der letzte öffentliche Ort, eine breite Anzahl an Schülern zu erreichen, aber die Schule wird auch als Umschlagplatz (zu vieler gesellschaftlicher Themen gesehen. Die Sozialarbeiter sind als Anlaufstelle angenommen. Es findet eine zunehmende Enttabuisierung statt, die die Problemzusammenhänge der Schüler wahrnimmt, damit ist jedoch die Eigenaktivität des Schülers noch nicht gesteigert.</p> <p>c.) Alltagsbewältigungsstrategien, Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Persönlichkeit, Kommunikationskompetenzen, Konfliktfähigkeit, Wissen über Stress und psychosoziale Zusammenhänge, gute Vorbilder, gesunde betriebliche Rahmenbedingungen und Transparenz</p> |
| 23.06.2014 | Ergänzung spezifischer Erfahrungen/Problemlagen der Auszubildenden; Baustein Selbstwahrnehmung und Persönlichkeit | a.) Welche „spezifischen“ Problemlagen könnten diese Auszubildenden im Hinblick auf psychosoziale Belastungen haben? | <p>a.) Probezeit gilt als heikel. In dieser Zeit nehmen Auszubildende viele Missstände hin, in der Hoffnung, dass sich dies nach der Probezeit dann bessert. In dieser Zeit werden viele Dinge zurückgehalten und nicht angesprochen. Es schleicht sich eine Routine ein und wird auch später dann von den Auszubildenden abgefordert. Ausbildungsverantwortliche sind oft selbst in einer schwierigen Position, da sie in einer Doppelfunktion unterwegs sind (intern gibt es oft Schwierigkeiten, wenn Auszubildende in eine andere Filiale versetzt werden möchten oder dieses für das Ausbildungsklima wichtig wäre). Somit wollen vielleicht Ausbildungsverantwortliche den Auszubildenden helfen, können dies aber nicht immer ganz frei tun, weil sie dann selbst intern sanktioniert werden.</p> |

| | | | |
|--|--|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>b.) Ziele/Kompetenzen und Soll-Erfahrungen der Schüler</p> | <p>Ausbilder sind oft noch sehr jung und „Ausbildungsfürsorge“ ist für sie eine Überforderung. Prämiensysteme verschärfen oft die Ausbildungssituation. Die Auszubildenden arbeiten manchmal deutlich über ihr Maß/Können hinaus, auch mit Fieber und Krankheit, um die Prämie dann nicht zu verlieren. Geld ist für die Auszubildenden zu nach wie vor zu verlockend. Folge: Überarbeitung Gruppenzwang unter den Auszubildenden ist auch ein Thema. Man will nicht der Einzige sein, der „heute“ Abend nicht auch noch z. B. das Catering mitmacht. Es wird oft immenser Druck in der Ausbildung aufgebaut. Der Umgangston ist häufig nicht angemessen. Auch die Genderthematik ist in einigen Berufsfeldern ein unterbelichtetes Thema. Die Auszubildenden haben oft zu früh zu viel Verantwortung. Aufgrund von Personalmangel oder Krankheit müssen sie voll „funktionieren“. Die Aufgabenvielfalt und das „alles gleichzeitig organisieren“ ist dann auch dauerhaft eine Überforderung. Weitere Themen: Anfahrtswege, Verlust von Freizeit (als Ausgleich)/Hobbyverlust, Vernachlässigen von Freunden u. a.</p> <p>b.) <i>Ziele/Kompetenzen die erreicht werden sollen:</i> „Ich kenne meine Ressourcen“ Um Unterstützung bitten können Persönlichkeitsentwicklung „Ich kenne meine Stärken/Potential“ „Ich kann mich in der Pause erholen“ „Ich kann meine Gefühle wahrnehmen und formulieren“ „Ich finde Lösungen für meine Probleme“ „Ich hole mir Unterstützer“ Prioritäten formulieren Rollenbewusstsein (konstruktives) Ich hole mir Feedback ein</p> <p><i>Soll-Erfahrungen bei Azubis:</i> Sich spüren - innehalten Welche Stresssignale spüre ich? Auch positives Empfinden Austausch mit anderen/Gruppe „Was hat mir früher gutgetan? oder „Kennst du jemanden, der das gut hinbekommt?“ „Wie und womit nehme ich mir eine Pause?“</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>„Ich kann etwas (verändern)“ Kontrolle einer Situation „Ich erfahre mich in der Gruppe“</p> |
| 25.07.2014 | Input Coping und Primäranalyse; Rahmenbedingungen und Aufbau der geplanten Lehrkräftefortbildung | <p>a.) Überblick Thema Coping und Aufzeigen des Bezugs zwischen Primäranalyse und den dann (nach Auswertung) folgenden Lehrereinheiten.</p> <p>b.) Welche Rahmenbedingungen sind bei der Planung einer Lehrkräftefortbildung an Berufsschulen zu beachten und welcher Aufbau kann empfohlen werden</p> | <p>a.) Präventionssatz: Stress muss als solcher bewertet werden! Stärkung von persönlichen Ressourcen Lernen von Strategien im Umgang mit Stress Lernen von Strategien zur Verhinderung von Stress (bzw. Stresswahrnehmung) Soziale Unterstützung – Problemlösefähigkeit – Selbstwert</p> <p>Interventionsansatz: Sensibilisierung Verständnis der Zusammenhänge zwischen Auslöser und Empfinden Förderung der Analysefähigkeit von Belastungen (+Bewältigungsformen) Akzeptanzförderung „Unvermeidbarkeit von Belastungen“</p> <p>b.) Welche Rahmenbedingungen sind bei der Planung einer Lehrkräftefortbildung an Berufsschulen zu beachten und welcher Aufbau kann empfohlen werden Rahmenbedingungen: 1,5 Tage Schulung der Lehrkräfte durch Referenten 3 Monate eigenständige Umsetzung durch Lehrkräfte Tandem zwischen 2 Lehrern (z. B. telefonisch oder unter Kollegen) Kurzer Online-Fragebogen als Feedbackinstrument Feedbackphase mit den Lehrkräften Rollout auch in Richtung Referendare weitere Rahmenbedingungen sind mit dem KM zu klären.</p> |
| 26.09.2014 | Präsentation der Primärdaten; Zusammenführung der bisherigen Annahmen; Planung der konkreten Module | a.) Modularer Aufbau | <p>a.) Grundlegend muss das Training primärpräventiv angelegt sein. Sich persönlich gut aufstellen als Auszubildender der Fokus. Dazu muss ein grundlegendes Vokabular und Wissen erarbeitet sowie erste praktische Anwendungsformen vermittelt werden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stress – Basiswissen 2. Stress als individuelles Erlebnis wahrnehmen 3. Selbstwahrnehmung 4. Stärken/ Ressourcen 5. Zeitmanagement praktisches Basiswissen 6. Unterstützung |

| | | | |
|-------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | Zu einem späteren Zeitpunkt sollten Zusatzmodule entwickelt und angeboten werden. |
| 06.05.2015 | Stressprävention im betrieblichen Umfeld | <p>a.) Was ist schon da?</p> <p>b.) Welche Herausforderungen stellen sich im betrieblichen Umfeld?</p> <p>c.) Welche Themen/ Unterstützung ist für Ausbilder nötig?</p> <p>d.) Welche Instrumente/ Maßnahmen werden schon erfolgreich angewendet?</p> | <p>a.) Klassische Angebote Gesundheitstag, Alkohol- und Drogenmissbrauch, Medienkonsum, Bewegung und Ernährung</p> <p>Erfahrung mit typischen Stresspräventionstrainings in-house: funktioniert nicht, Gruppe sprengt oft die Bemühungen, wird oft wieder bei manchen Unternehmen abgeschafft</p> <p>b.) Themen hier: Im Betrieb ankommen, sich als Ausbilder wirklich Zeit nehmen für die Auszubildenden, die eigene Persönlichkeit als Ausbilder reflektieren, Identifikation mit dem Unternehmen für die Auszubildenden herstellen, Rolle des Ausbilders – Beobachten – Feedback geben</p> <p>c.) Wissen über Wie ticken Jugendliche, Feedback richtig geben, welcher Lerntyp ist mein Auszubildende, Unterstützung besonders unerfahrener Ausbilder, „gute“ Vorbilder, Gesundheitliche Veränderungen sehen und ansprechen</p> <p>d.) Interne Nachhilfe, Ausbilder wechseln bei Nichtpassen, Frühe Rückmeldung bei Problemen, interne Ausbilderrunden, intensive Gespräche am Anfang mit den Auszubildenden führen, in Workshops mit den Auszubildenden investieren, Mentoring zwischen erfahrenen und neuen Auszubildenden, Heranführen an das betriebliche Umfeld gut planen und begleiten</p> |

2.2. Zusammenfassung der Expertentreffen

Zusammenfassend wurden in den Expertentreffen im schulischen Kontext Belastungsfelder bei den Auszubildenden besprochen. Es wurden Themenfelder für ein Anti-Stress-Programm eruiert, Projektverlauf und Daten der Primäranalyse einbezogen und die Dramaturgie und der Ansatz der Trainings im Spannungsbogen zwischen Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit festgelegt. Anschließend wurden Methoden, Ansätze, Erfahrungsfelder und Kompetenzerwerb als Schulungsinhalte formuliert sowie das Schulungsvorhaben und den präventiven Charakter definiert.

Für das betriebliche Umfeld wurden bisherige Erfahrungen, Herausforderungen und Thematiken festgelegt, die in einer Schulung im Projektverlauf umgesetzt werden sollen.

Für den Leitfaden wurden die Inhalte Selbstwahrnehmung, Selbstwertschätzung und Selbstwirksamkeit, das Kennen der eigenen Ressourcen und Stärken, Zeitmanagement sowie das Finden von Unterstützern definiert. Ein besonderes Augenmerk wurde inhaltlich dabei auf ganzheitliche Persönlichkeitsbildung und Resilienzförderung gelegt.

Die wichtigen Bereiche Kommunikation und Konfliktlösefähigkeit wurden aus dem Leitfaden aufgrund des zu erwartenden Umfangs ausgegliedert.

3. Entwicklung und Fertigstellung des Leitfadens

3.1. Aufbau Leitfaden

Der Leitfaden gliedert sich in 6 Module (6 Unterrichtseinheiten à 90 Minuten) und einem Anhang mit allen Unterrichtsmaterialien. Der Leitfaden beschreibt Vorgehen und Hintergründe zu den einzelnen Inhalten und gibt Hinweise zur vertieften Recherche. Eingebettet wird der Leitfaden durch ein Kapitel zur Anwendung, zum Stresserleben von Berufsschülern/ -innen aus der Befragung im Projekt sowie der Auswertung der Sekundäranalysen. Ergänzend gibt es eine Anti-Stress-Methoden-Box mit stress-reduzierenden Sofortmaßnahmen, die beliebig in kleinen Pausen oder als Rahmung und Abschluss der einzelnen Module angewendet und ausprobiert werden können.

3.2. Zielsetzung und Inhalte der Module (Trainingseinheiten)

3.2.1. Modul 1 – Stress – was bedeutet das für mich?

Zielsetzung:

Die Schülerinnen und Schüler haben erkannt, in welcher Bandbreite der Begriff „Stress“ verwendet wird. Die Schülerinnen und Schüler wissen, an welchen körperlichen Merkmalen sie Stress erkennen können. Die Schülerinnen und Schüler kennen ihre individuellen Stressauslöser sowie erste Ansätze zur Stressreduktion.

Inhalt:

Definition von Stress, Stressauslöser und Stressreaktionen, grundlegende Möglichkeiten der Stressbewältigung, eigene Ressourcen

3.2.2. Modul 2 – Wie Gedanken uns Stress machen können – Meine innere Einstellung

Zielsetzung:

Die Schülerinnen und Schüler haben nun ein Bild von ihren Mitteln und Fähigkeiten (=Ressourcen), die ihnen zur Bewältigung von Stress schon zur Verfügung stehen. Sie wissen, dass Gedanken Stress verursachen können. Die Schülerinnen und Schüler kennen ihre persönlichen Stresstreiber und haben eine Vorstellung entwickelt, wie sie ihre daraus resultierende entstehende Stressbelastung zukünftig verringern können.

Inhalt:

Wie Gedanken Stress verursachen, innere Antreiber, weitere Ansatzpunkte der Stressbewältigung auf Basis der inneren Antreiber

3.2.3. Modul 3 – Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung, Teil 1

Zielsetzung:

Die Schülerinnen und Schüler untersuchen ihre Interessen, lernen ihre Stärken kennen und verbessern ihr Selbstbild.

Inhalt:

Individuelle Stärken, Interessen, Positives Selbstbild

3.2.4. Modul 4 – Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung, Teil 2

Zielsetzung:

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit ihren Zielen auseinander, lernen, in ihren Körper hinein zu spüren, und fassen die Ergebnisse der vergangenen und heutigen Sitzung in einer persönlichen Visualisierung zusammen.

Inhalt:

Körperwahrnehmung, individuelle Ziele, Zusammenfassung

3.2.5. Modul 5 – Die richtigen Entscheidungen treffen!

Zielsetzung:

Die Schülerinnen und Schüler lernen Grundlagen zum Selbst- und Zeitmanagement kennen. Sie lernen, Zeiträume bewusster wahrzunehmen.

Inhalt:

Beispielhafte Grundlagen des Zeit- und Selbstmanagements

3.2.6. Modul 6 – Suchen Sie sich Unterstützer!

Zielsetzung:

Die Schülerinnen und Schüler kennen ihre wichtigsten Unterstützern. Sie kreieren einen persönlichen Anti-Stress-Erinnerer.

Inhalt:

Soziales Unterstützer-Netzwerk, positive Anker, Evaluation

4. Fortbildung von Berufsschullehrer/innen der Pilotschulen

An der Fortbildung am 17. – 18.12.2014 in Feldkirchen-Westerham nahmen 13 Berufsschullehrkräfte aus den fünf Pilotschulen teil. Die Durchführung übernahmen Frau Dr. Brenneis und Frau Olivia Rinz. Die Lehrkräftefortbildung hatte zum Ziel, einen gemeinsamen Zugang zum Thema psychische Belastungen, Stress und Gesundheit im Allgemeinen zu erarbeiten und den Leitfaden eigenständig in der Klasse umsetzen zu können.

An zwei Tagen wurde eine Basis zur Umsetzung der Trainingsreihe gelehrt und der Umgang mit dem Leitfaden und den Unterrichtsmaterialien ausprobiert.

4.1. Konzeption und Themenfelder der Fortbildung

4.1.1. Vermittlung theoretischer Inhalte

Die theoretischen Inhalte umfassen die Komplexe:

- (1) Basiswissen über Stressgeschehen im Allgemeinen
- (2) Was sind Stressoren?
- (3) Wie können eigene Stressreaktionen und Stresssignale aussehen?
- (4) Welche Bewältigungsstrategien gibt es im Umgang mit Stress.

In einem zweiten theoretischen Block wird die Gesundheit von Auszubildenden in den Blick genommen und mit den Daten aus der Primäranalyse verknüpft.

4.1.2. Inhalte der praktischen Vermittlung

Die praktische Vermittlung ist eine Verknüpfung der theoretischen Inhalte, der Inhalte aus den einzelnen Modulen und der Hinführung zur eigenständigen Umsetzung der Trainingsreihe an den Berufsschulen.

Dazu wurden die Lehrkräfte zunächst gebeten über das eigene Stressgeschehen/-empfinden reflektieren und wurden an die einzelnen Trainingseinheiten herangeführt. Durch das Einflechten der Schülermaterialien und das eigene Ausprobieren der Materialien konnten erste Selbsterfahrungen zum Thema gemacht werden. Eigene Reaktionen und Schwierigkeiten mit dem Thema konnten auf einer Metaebene besprochen und so auf die Anwendung in der Klasse übertragen werden.

4.1.3. Aufbau der Schulung

1,5 Tage Schulung von interessierten Lehrkräften

- Sensibilisierung für die Thematik
- Kennenlernen der Methoden
- Ausprobieren verschiedener Themeneinheiten
- Umgang mit den Materialien
- Motivation

Telefonkonferenz zur Vorbereitung mit den teilnehmenden Lehrkräften (bei Bedarf)

- offene Fragen klären
- Sicherheit gewinnen

Umsetzung der Trainingseinheiten in Pilotklassen

- selbstständige und selbstverantwortliche Umsetzung der Trainingseinheiten (innerhalb von 3 Monaten) durch die Lehrkräfte
- Begleitangebot: (telefonisches) Tandem zum Austausch mit einer anderen Lehrkraft, telefonische Antwortbereitschaft durch Referenten, monatliche Newsletter
- regelmäßig es Feedback durch Online-Fragebogen

1 Tag Supervisionsangebot bzw. Feedbackworkshop nach Beendigung der Durchführung

- Evaluation 2. Teil als Basis des Re-Design der Inhalte und Materialien

5. Umsetzung der Trainingseinheiten zur Stressprävention an den Berufsschulen

Die Umsetzung der Trainingseinheiten erfolgte selbstständig und selbstverantwortlich durch die Lehrkräfte. Dabei lag die Planung über Ort, Klasse und Zeitpunkt eigenständig bei der Lehrkraft. Für geeignet wurde v. a. der fachübergreifende Unterricht befunden. Je nach Fachkombination wurde auch der jeweilige Fachunterricht als Zeitraum zur Verfügung gestellt.

Beim Zeitraum gab es sehr unterschiedliche Herangehensweisen. Der Zeitraum der Durchführung erstreckte sich aber in der Regel nicht länger als 4 Monate im Schuljahr.

Als Begleitangebot stand die telefonische Antwortbereitschaft durch Referenten und Projektleiter zur Verfügung.

6. Fortbildung von Ausbildern und Ausbildungsverantwortlichen

In einem eintägigen Basisworkshop am 23.10.2015 wurden mit 21 Teilnehmern im Raum Nürnberg stressbezogene Problematiken bei den eigenen Auszubildenden thematisiert. Zielgruppe waren v. a. Ausbilder und Ausbildungsverantwortliche sowie aus den Bereichen Human Resource, Social Counseling, Personal und Beratung.

Die abgehandelten Themenfelder gliedern sich wie folgt:

- (1) Gesundes Arbeitsleben im Jugendalter
- (2) Was tun, wenn Auszubildende stressbezogene Problematik zeigen?
- (3) Gesunde Führung
- (4) Gesunde Gespräche
- (5) Grenzen der Fürsorge

Großes Interesse zeigten einige Unternehmen, die Trainingsreihe für die Berufsschüler auch im eigenen Unternehmen durchzuführen und die Module zu adaptieren. Dazu liegen auch konkrete Anfragen vor. Des Weiteren wurden die Bereiche Kommunikation und Konfliktfähigkeit als Aufbaumodule formuliert.

III Projektevaluation

Ein wesentlicher Bestandteil des Vorhabens war es, die einzelnen Projektschritte hinsichtlich Effektivität und Effizienz zu evaluieren. Die Evaluationsarbeiten wurden hierzu teils qualitativ auf einer personellen Ebene, teilweise wurden auch quantitative Befragungen durchgeführt. Die Evaluation der einzelnen Projektschritte war auch Teil des Iterationsprozesses bei der Erstellung des Schulungsdesigns und Auswahl der Inhalte. Dieser formative Ansatz ermöglichte eine kontinuierliche Optimierung der Schulungsinhalte durch die Berücksichtigung von Evaluationsergebnissen.

1. Feedback aus den Expertenrunden

Wie bereits beschrieben, wurde der Inhalt der Schulungen unter Zuhilfenahme von Experten und den Ergebnissen der Primärevaluation gemeinsam erarbeitet. Die Experten – unabhängig davon ob diese aus dem Berufsschulbereich, der Psychologie oder den Betrieben kamen, äußerten sich sehr positiv über die thematische Ausrichtung des Vorhabens, den Projektansatz sowie die praxisorientierte Ausrichtung. Diese positive Grundstimmung zeigte sich auch darin, dass im Rahmen der Expertenrunden oftmals eine Erweiterung der Zielgruppen oder einer flächendeckenden Verbreitung der erarbeiteten Schulungsinhalte vorgeschlagen wurde. Beispiele hierfür waren die Erweiterung des Schulungsangebots auch für andere Schularten (Realschulen, Mittelschulen) oder die Weitergabe des Manuals für alle interessierten Berufsschullehrer in ganz Deutschland, zum Beispiel über das Internet. Die Schulungsinhalte wurden „step by step“ generiert, d. h. diese wurden von Expertenrunde zu Expertenrunde konkreter. Hierfür wurden jeweils auf die Ergebnisse vorangegangener Gesprächsrunden rekurriert, was einem kontinuierlichen Monitoring des Generierungsprozesses des Leitfadens zur Durchführung der Schulungseinheiten darstellt.

1.1. Evaluation der Unterrichtseinheiten

Die zentrale Zielgruppe des Vorhabens sind Berufsschüler im dualen System. Im Rahmen der durchgeführten Schulungseinheiten wurden diese in der jeweils letzten Sitzung zum erwarteten Lerneffekt befragt. Vor dem Hintergrund des Ziels einer Resilienzförderung der Auszubildenden wurden die Schulungen sehr positiv bewertet.

Abb. Aussagen zur durchgeführten Schulung

| | Gesamt | Geschlecht | | Ausbildungsjahr | | |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|------------|------|-----------------|-----|-----|
| | | Mann | Frau | 1. | 2. | 3. |
| Das Training war interessant | 2,7 | 2,4 | 2,8 | 2,7 | 3,0 | 2,1 |
| Ich habe eine Idee, was ich tun kann, wenn ich Stress habe | 2,3 | 2,2 | 2,4 | 2,4 | 2,2 | 2,3 |
| Ich kenne jetzt meine Stärken besser | 2,2 | 2,0 | 2,3 | 2,5 | 1,9 | 2,0 |
| Ich habe sehr nützliche Dinge gelernt | 2,1 | 2,0 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 2,0 |
| Ich weiß jetzt wie ich reagieren kann, damit erst gar kein Stress entsteht | 1,9 | 2,0 | 1,9 | 1,8 | 1,9 | 2,1 |
| Ich hätte im Training gerne noch mehr zum Thema „Stress“ gelernt | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,9 | 1,6 |
| Das Training hat mir nichts gebracht | 1,3 | 1,4 | 1,3 | 1,2 | 1,4 | 1,5 |
| Es war sehr anstrengend den Inhalten zu folgen | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,6 |
| N | 274 | 124 | 148 | 118 | 92 | 63 |

Inwieweit stimmen Sie folgenden Aussagen über das Training zu?

(Skala 0: stimme überhaupt nicht zu bis 4: stimme voll und ganz zu, Mittelwertdarstellung)

So wurden die Aussagen, „das Training war interessant“, „ich habe eine Idee, was ich tun kann, wenn ich Stress habe“ sowie „ich kenne jetzt meine Stärken besser“ von allen Schulungsteilnehmern am stärksten zustimmend bewertet. Zuletzt genanntes beschreibt den Ansatz der Resilienzförderung nur in anderen Worten. Besonders positiv ist vor dem Hintergrund der stärker empfundenen Berufsbelastung der weiblichen Auszubildenden, dass diese die Schulungseinheiten tendenziell positiver bewerten. Dies trifft auch auf Berufsschüler zu, die noch eher am Anfang der Berufsausbildung stehen (1./2. Lehrjahr). Dem Präventionsansatz des Projekts folgend, möglichst früh die Gesundheit in der beruflichen Umwelt zu erhalten bzw. zu fördern, entspricht dies einer gelungenen Umsetzung.

Abb. Aussagen zur hypothetischen Anwendbarkeit des Gelernten

| | Gesamt | Geschlecht | | Ausbildungsjahr | | |
|-------------------------------------------------------------|--------|------------|------|-----------------|-----|-----|
| | | Mann | Frau | 1. | 2. | 3. |
| Bei hohem Zeitdruck in der Arbeit | 1,9 | 2,0 | 1,9 | 2,0 | 1,9 | 1,9 |
| Wenn ich mich in der Arbeit überfordert fühle | 1,9 | 2,0 | 1,7 | 2,0 | 1,7 | 1,8 |
| Wenn ich Lernstress habe | 1,7 | 1,7 | 1,8 | 1,7 | 1,7 | 1,8 |
| Allgemein bei meiner täglichen Arbeit im Ausbildungsbetrieb | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,8 | 1,7 | 1,8 |
| Allgemein wenn ich Berufsschule habe | 1,7 | 1,5 | 1,8 | 1,7 | 1,6 | 1,5 |
| Bei Konflikten mit meinem/r Ausbilder/in | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,8 | 1,5 | 1,6 |
| Bei Problemen mit der Familie | 1,5 | 1,6 | 1,5 | 1,6 | 1,4 | 1,6 |
| Wenn ich Probleme mit Freunden oder Freundinnen habe | 1,4 | 1,5 | 1,4 | 1,5 | 1,3 | 1,6 |
| Bei Konflikten mit der Partnerin/ dem Partner | 1,2 | 1,4 | 1,1 | 1,1 | 1,0 | 1,7 |
| N | 274 | 124 | 148 | 118 | 92 | 63 |

Was glauben Sie? Wie nützlich wird das Gelernte für Sie zukünftig in folgenden Situationen sein?

(Skala 0: überhaupt nicht nützlich bis 4: sehr nützlich, Mittelwertdarstellung)

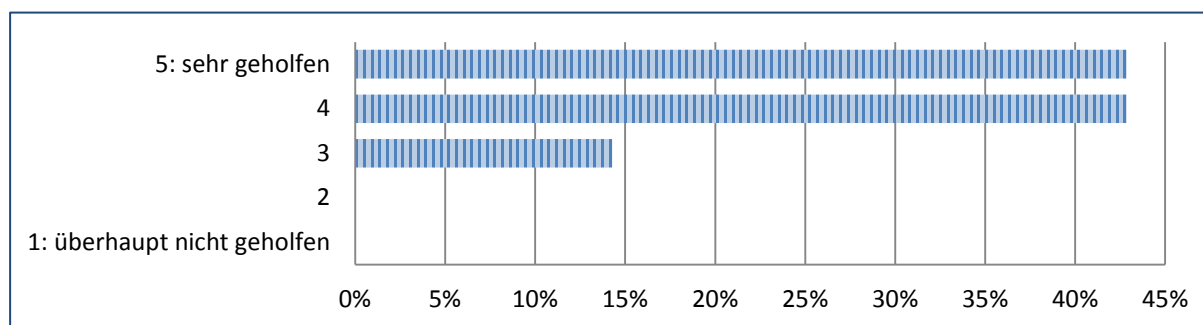
Aus Sicht der Schulungsteilnehmer eignen sich die gelernten Inhalte für das Betriebssetting auch darin, mit hohen Arbeitsanforderungen (besser) zurechtzukommen. So werden die Schulungsinhalte bei „hohem Zeitdruck in der Arbeit“ sowie „wenn ich mich in der Arbeit überfordert fühle“ am nützlichsten bewertet. Wie in den Primäranalysen gezeigt werden konnte, sind Arbeitsdruck und Überforderungen zwei wesentliche Treiber von Stress im Ausbildungsbetrieb, dem Entwickeln von psychischen Symptomen sowie Einflussfaktoren bei der Intention die Ausbildung abzubrechen. Dass der erwartete Nutzen beim Thema „Sozialkonflikte im Ausbildungsbetrieb“ geringer ausfällt liegt daran,

dass in den Schulungseinheiten dieses Thema nicht explizit behandelt wurde. Der Grund hierfür liegt in der Komplexität des Themas „Konfliktmanagement“ welches bei der Themenauswahl nicht berücksichtigt werden konnte. Der geringste Nutzen der Schulungseinheiten wird bei der Lösung von Problemen im privaten Bereich zugeschrieben (Probleme mit Familie, Freunden, Partnern). Dieser Befund zeigt eine gelungene Zuspitzung der Schulungsinhalte auf die Settings Betrieb und Berufsschule im Rahmen der Ausbildung. Schulungen und Maßnahmen die explizit die Thematik alltagsweltliche Belastungsreduzierung ansprechen, sollten und konnten nicht im Rahmen des Projekts (zusätzlich) entwickelt werden.

1.2. Feedback der durchführenden Lehrkräfte

Die Evaluation der 13 Lehrkräfte¹⁹, die an den Berufsschulen die Schulungsmaßnahmen durchführten, zeigt die erreichte „Reife“ des bis dato erarbeiteten Schulungsprogramms.

Abb. Feedback der Lehrenden zur Lehrkräfteschulung



„Nach Ihrer jetzigen Erfahrung: Wie sehr hat Ihnen die persönliche Schulung im Dezember 2014 in der IHK Akademie Westerham geholfen, die Trainings mit den Schüler/innen umzusetzen?“ (Verteilung in Prozent)

Die Lehrkräfteschulung im Vorfeld der Trainings war sehr hilfreich, ja sogar aus der Sicht vieler Lehrkräfte notwendig, um das Thema zielgruppenadäquat durchführen zu können. Auch der Ansatz intersubjektiv das Thema zu vermitteln, d. h. den Raum zu geben, über eigene Erfahrungen zu sprechen, stoß auf große Resonanz (und letztendlich Akzeptanz) vieler Schüler.

— Lehrer Berufsschule A: „Die Schüler waren neugierig und motiviert. Einige haben viel von sich selber erzählt und sich durchaus bewusst gemacht, was Stress speziell in ihrem Leben bedeutet.“

¹⁹ Die Befragung wurde online nach den Sommerferien 2015 durchgeführt. Die Lehrkräfte haben zur Kontaktaufnahme ihre E-Mail-Adressen zur Verfügung gestellt. Zum damaligen Zeitpunkt hatte jede Lehrkraft mindestens mit einer Schulklasse alle sechs Unterrichtseinheiten durchlaufen.

Besonders positiv aus der Sicht der Durchführenden war, dass auch eher zurückhaltende Berufsschüler sich öffneten.

- Lehrer Berufsschule B: *„Schüler diskutierten untereinander (Schüler erzählten von ihren Erlebnissen), inklusive Schüler öffneten sich.“*

Grundsätzlich wurde das Thema aus Lehrersicht sehr gut von den Schülern aufgenommen. Diese zeigten großes Interesse an dem oftmals mit Scham besetzten Thema.

- Lehrer Berufsschule D: *„Offenheit der Schüler, Informationsgehalt, Interesse der Schüler (Betroffenheit)“.*

Positives Feedback gab es auch für die verwendeten Materialien und Handlungsziele:

- Lehrer Berufsschule D: *„Zeitplanung erachte ich als enorm wichtig. Die Erstellung des Wochenplans ist eine hervorragende Idee (schönes Handlungsprodukt!)“*
- Lehrer Berufsschule E: *„Tipps zum Zeitmanagement wurde auch von den Schülern als Sinnvoll erachtet und sogar beim Feedback als Tiefergehender gewünscht“*

Probleme mit dem Ablauf gab es hauptsächlich dann, wenn die Gruppengröße hoch oder die Gruppe sehr heterogen war:

- Lehrer Berufsschule F: *Wünschenswert wären kleinere Gruppen gewesen, so dass einige ruhigere Schüler vielleicht mehr aus sich herausgegangen wären, was aber organisatorisch nicht möglich war“.*
- Lehrer Berufsschule D: *„Der Teilzeitunterricht führt natürlich auch dazu, dass die Schüler sich nicht so gut kennen und so natürlich auch Hemmungen da sind, sich in der großen Gruppe zu äußern“.*
- Lehrer Berufsschule G: *„Meine Schüler waren ausnahmslos älter. Sie fanden die Buddygespräche oft als negativ, da Sie sich nicht mit anderen über Ihre Probleme unterhalten wollten“.*

Auch wurden vereinzelt Probleme bei der Durchführung bei „schwierigeren“ Klassen geäußert.

- Lehrer Berufsschule H: *„Manche Schüler hatten keine Lust, aber ich konnte ihnen keine Alternative (z.B. Unterricht) anbieten“*
- Lehrer Berufsschule J: *„Materialien für unser Schülerklientel zu anspruchsvoll“*

Die Herausforderungen an der Umsetzung wie sie durch das Feedback der Durchführenden geschildert worden sind, wurden aufgenommen und sofern möglich (Gruppengröße und Zeitpunkt der Durchführung kann nur von den Berufsschulen festgesetzt werden) durch kleine Änderungen im Leitfaden berücksichtigt.

IV Gesamteinschätzung des Projekts

Aus Sicht der durchführenden Institutionen ist das Projekt sehr positiv verlaufen. Akteure in den Bereichen Berufsschule, Wissenschaft und Praxis (Betriebe), die in das Projekt eingebunden wurden, haben ausschließlich positiv über die Forschungs- und Praxisziele berichtet. Insbesondere die Erforschung von Arbeitsbelastungen und Arbeitsbedingungen (aus der Sicht) der Auszubildenden wurde als „überfällig“ gesehen. Die Ergebnisse der Analysen deckten sich zudem Großteils mit den persönlichen Erfahrungen in Berufsschule und Betrieb.

Dieses positive Ergebnis ist nicht zuletzt der sehr guten Zusammenarbeit der SCHULEWIRTSCHAFT Akademie und dem INIFES geschuldet. Durch die enge Kooperation war es möglich einen Leitfaden für die Umsetzung von Resilienzschulungen für Auszubildende zu entwickeln, deren Ausrichtung und Inhalte aus einer wissenschaftlichen Befragung abgeleitet wurden. Solche Vorgehensweisen werden viel zu selten gewählt – häufiger finden wissenschaftliche Ergebnisse keinen direkten Einzug in die Praxis oder sind zu abstrakt um praktische Verwendung zu finden. Ebenso werden zu häufig praktische Maßnahmen entwickelt, ohne eine genaue Vorstellung der Zielgruppe (bzw. deren Bedürfnisse) zu haben oder diese vorab intensiv erforscht zu haben.

Der wohl größte „objektive“ Erfolg des Projekts kann darin gesehen werden, dass eine der großen, führenden Krankenkassen Deutschlands das Projekt für weitere drei Jahre fördern möchte (Stand Dezember 2015). Das gewählte Konzept wird dabei beibehalten und es wird die Möglichkeit eröffnet, die gewonnenen Erkenntnisse bzw. Trainings zu erweitern und einer größeren Gruppe von Berufsschülern bereitzustellen. Auch wird daran gearbeitet, die Trainings als festen Bestandteil in der Berufsausbildung zu etablieren (Stichwort Institutionalisierung).

Das Projektanliegen der durchführenden Personen und Institute, sicherlich aber auch der Projektförderer, nachhaltig die Ausbildung in Hinblick auf die psychische Gesundheit von Azubis zu verbessern konnte erfolgreich umgesetzt werden. Alle Beteiligten sind sehr froh darüber, dass die gewonnenen Erkenntnisse sowie die erarbeiteten Maßnahmen nicht nach Projektende in „Schubladen“ verstaut werden.

Literatur

- Beicht, U.; Walden, G. (2015). *Deutschland hat viele ungelöste Probleme auf dem Ausbildungsmarkt*. In: DENK-doch-MAL.de. Das Online-Magazin für Arbeit-Bildung-Gesellschaft 02-15: Jugend – Perspektivlos in Europa? Frankfurt a. M., Berlin. Abgerufen unter: <http://denk-doch-mal.de/wp/ursula-beichtguenter-walden-deutschland-hat-viele-ungeloeste-probleme-auf-dem-ausbildungsmarkt/?format=pdf>.
- BMAS (2014). *Beschäftigungstrends im Freistaat Bayern 2014 – Teil I*, Bericht an das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration und die Regionaldirektion Bayern der Bundesagentur für Arbeit, Stadtbergen
- Betz, M.; Haun, D.; Böttcher, M. (2015). *Zielgruppenspezifische Gesundheitsförderung bei Auszubildenden*. In: Badura, B. et al. (Hrsg.) *Fehlzeiten-Report 2015*. Heidelberg. S. 143-164.
- BIBB (Bundesinstitut für Berufsbildung) (2014). *Datenreport zum Berufsbildungsbericht 2014*. Bielefeld.
- Deuer, E. (2013). *Work-Life-Balance in Ausbildung und Studium*. In: Bundesinstitut für Berufsbildung (Hrsg.) *Berufsbildung in Wissenschaft und Praxis 1-2013*. Bonn. S. 36-40.
- Esser, H. (1996). *What is Wrong with 'Variable Sociology'?*. *European sociological review*, 12(2), 159-166.
- DGB-Jugend (2015). *Ausbildungsreport 2015*. Berlin.
- Froböse, I.; Wallmann-Sperlich, B. (2015). *Der DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“*. Köln.
- Greilinger, A. (2013). *Analyse der Ursachen und Entwicklung von Lösungsansätzen zur Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen in Handwerksbetrieben*. München.
- Karasek, R., & Theorell, T. (1992). *Healthy work: stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basic books.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY, US. McGraw-Hill
- Techniker Krankenkasse (2013). *Bleib locker, Deutschland! TK-Studie zur Stresslage der Nation*. Hamburg.

Anhänge

- 1. Fragebogen Primärbefragung**
- 2. Fragebogen Evaluation der Schulungsmaßnahmen**
- 3. Leitfaden für Lehrkräfte**



Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben, uns bei unserer Umfrage zu unterstützen!

Über das Anschreiben haben Sie bereits erfahren, dass wir daran interessiert sind zu erfahren, wie es Ihnen in Ihrer Berufsausbildung geht. Füllen Sie nun bitte den Fragebogen aus.

Bei der Befragung gilt immer, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Antworten Sie am besten, was Ihnen spontan einfällt, ohne lange über eine Frage nachzudenken. Beantworten Sie bitte die Fragen ausschließlich für sich selbst und machen keine Aussagen über andere (z.B. Freunde, Bekannte).

Die Beantwortung wird maximal 35 Minuten dauern. Die Befragung ist freiwillig und Sie sind zu keiner Zeit verpflichtet eine Frage zu beantworten. Wenn Sie eine Frage nicht beantworten möchten, dann lassen Sie diese einfach aus. Lehrer/innen werden am Ende der Befragung die Fragebögen einsammeln und diese verpackt in einem Umschlag dem Forschungsinstitut INIFES übergeben. Die Befragung wurde am 29.04.2014 vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst genehmigt (III.9-5 O 9106/41/7).

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Kommen wir zur ersten Frage:

1. Sind Sie...?

weiblich männlich

2. Wann wurden Sie geboren? Bitte Jahreszahl in die Kästchen eintragen.

19

3. Welche Sprache haben Sie im Kindesalter als Muttersprache gelernt?

Deutsch eine andere, nämlich

4. Was ist Ihr höchster Schulabschluss?

- (noch) kein Schulabschluss
- Abschluss einer Förderschule
- Hauptschulabschluss, qualifizierter Hauptschulabschluss
- Realschulabschluss oder sonstiger mittlerer Bildungsabschluss
- Hochschulreife/Abitur, Fachhochschulreife

Sonstiger Abschluss, und zwar

5. Und welche Durchschnittsnote hatten Sie auf Ihrem Abschlusszeugnis?

, 



6. Wie ist die genaue Bezeichnung Ihres Ausbildungsberufs?

7. Die Ausbildung, die Sie gerade machen ist Ihre...

- erste Ausbildung
 zweite Ausbildung
 dritte Ausbildung (oder weitere)

8. Dabei handelt es sich um eine Ausbildung in...

- Vollzeit
 Teilzeit

9. Und in welchem Ausbildungsjahr befinden Sie sich?

- Im ersten
 Im zweiten
 Im dritten
 Im vierten

10. Nun interessiert uns, wie Sie sich im Allgemeinen fühlen.

a. Bitte kreuzen Sie für jeden Bereich auf der Skala einen Wert an:

Wenn Sie ganz und gar unzufrieden sind, den Wert 0, wenn Sie ganz und gar zufrieden sind, den Wert 10.

Wenn Sie teils zufrieden/teils unzufrieden sind, einen Wert dazwischen.

| | <i>ganz und gar unzufrieden</i> | | | | | <i>ganz und gar zufrieden</i> | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| — mit Ihrer Gesundheit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| — mit Ihrem Schlaf? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| — mit Ihrer Ausbildung? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| — mit Ihrem persönlichen Einkommen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| — mit Ihrer Freizeit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| — mit Ihrem Familienleben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





11. Wie sehr stimmen Sie folgenden Aussagen zu?

| | <i>überhaupt nicht</i> | <i>eher nicht</i> | <i>teils/teils</i> | <i>eher</i> | <i>voll und ganz</i> |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kleinere Strecken lege ich mit dem Rad oder zu Fuß zurück | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich meide Fahrstühle und Rolltreppen und nehme stattdessen häufiger Treppen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich gehe regelmäßig spazieren oder joggen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich pflege ein Hobby bei dem ich mich viel bewege (z.B. Tanzen oder Ausdauersport) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

12. Was schätzen Sie? Wie lange schlafen Sie durchschnittlich nachts... (bitte nur ganze Zahlen angeben)

- ... wenn Sie Berufsschule haben? Stunden
- ... wenn Sie im Ausbildungsbetrieb sind? Stunden
- ... wenn Sie „frei“ haben (z.B. Wochenende oder Urlaub)? Stunden

13. Wie würden Sie Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand beschreiben?

Sehr gut
 Gut
 Zufriedenstellend
 Weniger gut
 Schlecht

14. Hat ein Arzt bei ihnen jemals eine oder mehrere der folgenden Krankheiten festgestellt?

Bitte zutreffendes ankreuzen. Mehrfachnennungen sind möglich.

| | |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schlafstörung | <input type="checkbox"/> Depressive Erkrankung |
| <input type="checkbox"/> Migräne | <input type="checkbox"/> Gelenkerkrankung |
| <input type="checkbox"/> Adipositas | <input type="checkbox"/> Chronische Rückenbeschwerden |
| <input type="checkbox"/> Bluthochdruck | <input type="checkbox"/> Anorexie |
| <input type="checkbox"/> Allergie | <input type="checkbox"/> nein, keine der genannten |





Die folgende Frage ist allgemein gedacht.

15. Wie oft...?

| | <i>nie</i> | <i>fast nie</i> | <i>manchmal</i> | <i>ziemlich häufig</i> | <i>sehr häufig</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ...hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich alles in Ihrem Sinne entwickelte? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...waren Sie im letzten Monat zuversichtlich, Ihre persönlichen Probleme lösen zu können? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass die Probleme überhandnahmen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...fühlten Sie sich im letzten Monat unfähig, die in Ihrem Leben wichtigen Dinge "in den Griff" zu bekommen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

16. Menschen gehen sehr unterschiedlich mit Stress um. Wie ist das bei Ihnen?

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf Ihren Umgang mit Stress zu?

| | <i>1 (trifft nicht zu)</i> | <i>2 (trifft eher nicht zu)</i> | <i>3 (trifft eher zu)</i> | <i>4 (trifft genau zu)</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Egal wie groß der Stress ist, ich würde <u>niemals</u> zu Alkohol oder anderen Substanzen greifen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich sage mir, dass Stress und Druck auch Ihre guten Seiten haben | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche oder nehme andere berauschende Substanzen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich versuche Stress im Vorfeld zu vermeiden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit Alkohol oder anderen Substanzen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





| | 1 (trifft nicht zu) | 2 (trifft eher nicht zu) | 3 (trifft eher zu) | 4 (trifft genau zu) |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

17. Wie oft sind bei Ihnen im aktuellen Ausbildungsjahr folgende Beschwerden aufgetreten?

Bitte in jeder Zeile ein Kästchen ankreuzen.

| | öfter als 6 mal | 3-6 mal | 1-2 mal | nie |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nervosität, innere Unruhe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kopfschmerzen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Starkes Herzklopfen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Übelkeit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Angst, dass alles zu viel wird | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Konzentrationschwierigkeiten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schlafprobleme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Zittern, Schwächegefühl | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schweißausbrüche | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wut auf alles | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Traurigkeit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Müdigkeit, Erschöpfung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Schwindelgefühl | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Appetitlosigkeit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Einsamkeit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Angst vor der Ausbildung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





| | öfter als 6 mal | 3-6 mal | 1-2 mal | nie |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ärger | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bauchschmerzen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rückenschmerzen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Kommen wir zu Ihrer Arbeit im Ausbildungsbetrieb.

18. Zu welcher Branche gehört Ihr Betrieb, in dem Sie Ihre Ausbildung machen?

19. Wie viele Mitarbeiter (ohne Auszubildende) hat der Betrieb in dem Sie arbeiten?

| | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 Person | <input type="checkbox"/> 50 bis 99 Personen |
| <input type="checkbox"/> 2 Personen | <input type="checkbox"/> 100 bis 249 Personen |
| <input type="checkbox"/> 3 bis 4 Personen | <input type="checkbox"/> 250 bis 499 Personen |
| <input type="checkbox"/> 5 bis 9 Personen | <input type="checkbox"/> 500 bis 999 Personen |
| <input type="checkbox"/> 10 bis 19 Personen | <input type="checkbox"/> 1000 und mehr Personen |
| <input type="checkbox"/> 20 bis 49 Personen | <input type="checkbox"/> Weiß nicht |

20. Und wie viele Auszubildenden gibt es neben Ihnen noch im Betrieb? (falls keine weiteren bitte „0“ eintragen)

21. Mit wem haben Sie Ihren Ausbildungsvertrag abgeschlossen?

Mit einem „richtigen Betrieb“ (Firma, Geschäft, Praxis, Behörde)

Mit einer über-/außerbetrieblichen Einrichtung/Organisation als Träger der Ausbildung

Sonstiges, und zwar:





22. Außer in der Berufsschule: Wo fand Ihre bisherige Ausbildung die meiste Zeit statt?

(Bitte nur eine Angabe machen)

Die meiste Zeit in einem einzigen Betrieb bzw. an unterschiedlichen Standorten eines Unternehmens

Die meiste Zeit in unterschiedlichen Betrieben (z.B. Verbundausbildung)

Die meiste Zeit in einer über-/außerbetrieblichen Ausbildungseinrichtung

23. Wie lange brauchen Sie ungefähr von Zuhause bis zu Ihrer Arbeitsstätte (Pendelzeit)?

ca. Minuten

24. Und: Wenn Sie Berufsschule haben? Wie lange brauchen Sie dann ungefähr von Zuhause bis zur Berufsschule (Pendelzeit)?

ca. Minuten

25. Kommt es vor, dass Sie im Rahmen Ihrer Ausbildung am Abend (nach 19 Uhr) oder nachts (nach 22 Uhr) arbeiten? Wenn ja, wie häufig?

| | <i>Nein, nie</i> | <i>täglich</i> | <i>Mehrmals in der Woche</i> | <i>Wochenweise (Wechselschicht)</i> | <i>Seltener, nur bei Bedarf</i> |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| Abendarbeit (19 Uhr bis 22 Uhr) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nachtarbeit (22 Uhr bis 6 Uhr) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

26. Kommt es vor, dass Sie am Wochenende arbeiten? Wenn ja, wie häufig?

| | <i>Nein, nie</i> | <i>Jede Woche</i> | <i>Alle 2 Wochen</i> | <i>Alle 3-4 Wochen</i> | <i>seltener</i> |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Am Samstag/Sonnabend | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Am Sonntag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





27. Hatten Sie während Ihrer Arbeit im Ausbildungsbetrieb schon Probleme, die Sie sehr stark belastet haben? (kleinere Konflikte oder Streitigkeiten sind hier nicht gemeint)

Ja Nein ➔ weiter bei Frage 29

28. Falls ja:

Was haben Sie dann getan? Bitte alles ankreuzen, was zutrifft.

Ich habe abgewartet und weitergemacht

Ich habe mich an eine Person im Ausbildungsbetrieb gewandt (z.B. Ausbilder, Vorgesetzter, (Jugend-)Betriebsrat)

Ich habe mich in meiner Freizeit abregiert (z.B. Sport, Videospiele)

Ich habe mich zurückgezogen (z.B. Krankmeldung, anderen aus dem Weg gehen)

Ich habe Drogen, Alkohol oder andere berauschende Substanzen genommen, um mich abzulenken

Ich habe mit Personen außerhalb des Ausbildungsbetriebs (z.B. Familie, Freunde) darüber gesprochen

Sonstiges, nämlich:

29. Haben Sie im letzten Monat Überstunden geleistet? Wenn ja, wie viele? Bitte auf ganze Stunden runden.

Nein

Ja, und zwar Stunden

30. Werden Überstunden in der Regel abgefeiert oder bezahlt oder gar nicht abgegolten?

Bitte nur eine Angabe machen.

Abgefeiert

Teils / teils

Bezahlt

Gar nicht abgegolten

Weiß nicht





31. Gibt es Folgendes in Ihrem Betrieb? Zutreffendes bitte ankreuzen.

Jugend- und Ausbildungsververtretung

Betriebsrat

32. Wie viel Euro bekommen Sie monatlich als Ausbildungsvergütung ausbezahlt (= netto)?

Bitte auf „ganze Euro“ runden.

| | | | | |
|--|--|--|--|------|
| | | | | Euro |
|--|--|--|--|------|

33. Treffen die nachfolgenden Aussagen auf Ihren Ausbildungsbetrieb zu?

| | <i>ja</i> | <i>teils/teils</i> | <i>nein</i> | <i>Trifft nicht zu / nicht notwendig</i> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------------|
| Auf die Verwendung geeigneter Schutzmittel (z.B. Schutzkleidung, Handschuhe) wird genau geachtet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Alle Schutzvorschriften für Auszubildende werden eingehalten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Alle Ausbildungsmittel (z.B. Computer, Arbeitsschutzkleidung) werden kostenlos zur Verfügung gestellt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Im Ausbildungsbetrieb kann man Zusatzqualifikationen erwerben, die nicht Bestandteil der Ausbildung sind (z.B. Fremdsprachen, Programmiersprache, Schweißerpass) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





34. Im Ausbildungsbetrieb kann es manchmal stressig sein. Nachfolgend sind wir daran interessiert zu erfahren, wie das bei Ihnen ist.

Bitte nennen Sie uns, wie häufig manche Ereignisse bei Ihnen vorkommen und wie stark Sie das belastet.

Hinweis: Bitte die Belastung in 2 nur dann bewerten, wenn bei 1 nicht „nie“ angegeben wurde.

| | 1 Wie häufig kommt dies vor? | | | | | 2 Und wie sehr belastet Sie das? | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | Nie | Selten | manchmal | oft | immer | Sehr | Ziemlich | Etwas | Gar nicht |
| Ich bin körperlichen Belastungen (Lärm, Schmutz) ausgesetzt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Meine KollegInnen behandeln mich schlecht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Meine Arbeit ist sehr eintönig und monoton | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich muss körperlich schwer arbeiten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Die Aufgaben die ich erledigen soll überfordern mich | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Das Arbeitstempo ist sehr hoch | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe Konflikte mit meinem/r Ausbilder/in | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe Konflikte mit anderen Auszubildenden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich muss Aufgaben erledigen, die nichts mit der Ausbildung zu tun haben | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Der Druck bei der Arbeit ist zu groß | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mein/e Ausbilder/in ist mit mir unzufrieden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich muss unbequeme Körperhaltungen einnehmen (z.B. langes Stehen, häufiges Bücken) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





35. Und wie bewerten Sie die nachfolgenden Aussagen in Bezug auf Ihre Arbeit?

Hinweis: Bitte die Belastung in **2** nur dann bewerten, wenn bei **1** nicht „nie“ angegeben wurde.

| | ① Wie häufig kommt dies vor? | | | | | ② Und wie sehr belastet Sie das? | | | |
|------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | Nie | Selten | manchmal | oft | immer | Sehr | Ziemlich | Etwas | Gar nicht |
| Ich schaffe es nicht eine vorgegebene Aufgabe zu erledigen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe Angst um meinen Ausbildungsplatz | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich werde bei der Arbeit ständig gestört | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich unterfordert | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bekomme zu wenig Informationen bei Arbeitsanweisungen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich muss zu viele Dinge auf einmal machen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich muss mich bei der Arbeit sehr stark konzentrieren | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich überfordert | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

36. Auf einen Punkt gebracht: Wie belastend empfinden Sie Ihren Arbeitsplatz?

| 1 nicht belastend | 2 | 3 | 4 | 5 stark belastend |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





37. Menschen regieren sehr unterschiedlich auf Stress am Arbeitsplatz. Wie sieht das bei Ihnen aus?

Wenn ich Probleme in der Arbeit habe ...

| | 1 (trifft nicht zu) | 2 (trifft eher nicht zu) | 3 (trifft eher zu) | 4 (trifft genau zu) |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ... denke ich über die Auslöser nach und versuche sie zu bewältigen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... setze ich mich mit meinen Problemen auseinander, bis sie gelöst sind | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... unternehme ich die geeigneten Schritte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... lenke ich mich irgendwie ab | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... versuche ich, nicht viel darüber nachzudenken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... denke ich, dass ich sowieso nichts ändern kann | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Wieder allgemein zu Ihrer Berufsausbildung:

38. Warum haben Sie sich für Ihre derzeitige Berufsausbildung entschieden?

Bitte nennen Sie den Grund, der am ehesten zutrifft.

(Bitte nur einen Grund nennen)

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Wunschberuf | <input type="checkbox"/> Notlösung, habe keinen anderen Ausbildungsplatz bekommen |
| <input type="checkbox"/> Ein interessanter Beruf unter mehreren, die in Frage kamen | <input type="checkbox"/> Wollte Wohnort nicht verlassen |
| <input type="checkbox"/> Eine Alternative, an die ich ursprünglich nicht gedacht habe | <input type="checkbox"/> Unklar, wusste nicht, was ich werden sollte |
| | <input type="checkbox"/> Sonstiger Grund, <input style="width: 200px; height: 20px;" type="text"/> |

39. Haben Sie vor Ausbildungsbeginn ein Praktikum in Ihrem Ausbildungsberuf gemacht?

Ja Nein

40. Haben Sie irgendwann ernsthaft daran gedacht, Ihre derzeitige Ausbildung abubrechen?

Ja Nein ➔ weiter bei Frage 41





40a Falls ja: Was waren die Gründe dafür?

Ich war mit den Ausbildungsbedingungen in meinem Betrieb unzufrieden

Ich war mit den Ausbildungsbedingungen in meiner Berufsschule unzufrieden

Der Ausbildungsberuf (selber) hat mir nicht mehr gefallen

Es gab persönliche Gründe (z.B. Krankheit, Familie)

Sonstige Gründe:

41. Falls Sie bereits eine Zwischenprüfung abgelegt haben, welche Punktzahl haben Sie dabei erreicht?

Punkte

(noch) keine Zwischenprüfung

Planen Sie ihre Ausbildung vorzeitig abzuberechen?

Ja ➔ weiter bei Frage 42

Nein

Falls nein:

41a Was planen Sie nach Beendigung Ihrer Ausbildung? (Bitte das ankreuzen, was am ehesten zutrifft)

in meinem Ausbildungsbetrieb arbeiten

in einem anderen Betrieb arbeiten

eine andere Ausbildung beginnen

eine weiterführende Schule besuchen

ein Studium beginnen

weiß ich (noch) nicht





42. Unabhängig davon was Sie machen möchten. Wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Ihr derzeitiger Ausbildungsbetrieb Sie übernehmen würde?

| | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| <i>Sehr unwahrscheinlich</i> | | | | | <i>Sehr wahrscheinlich</i> | <i>weiß nicht</i> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

43. Auch die Berufsschule kann anstrengend und belastend sein.

Bitte geben Sie für folgende Ereignisse **beides** an: **Wie oft** kamen sie in **Ihrem letzten Schuljahr (ersten Schuljahr) vor** und **wie sehr** haben sie Sie belastet?

Hinweis: Bitte die Belastung in **2** nur dann bewerten, wenn bei **1** nicht „nie“ angegeben wurde.

| | ① Wie häufig kommt dies vor? | | | | | ② Und wie sehr belastet Sie das? | | | |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | Nie | Selten | manchmal | oft | immer | Sehr | Ziemlich | Etwas | Gar nicht |
| Ich habe den Stoff überhaupt nicht verstanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich wusste nicht wie ich eine Prüfung bestehen soll | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| In der Berufsschule fühlte ich mich überfordert | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eine Lehrkraft hat mich vor der Klasse bloßgestellt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eine Lehrkraft nörgelte grundlos an mir herum | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eine Lehrkraft benotete mich ungerecht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ein/e Mitschüler/in redete schlecht über mich | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ein/e Mitschüler/in hänselte mich | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ein/e Mitschüler/in hackte auf mir herum | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





44. Insgesamt betrachtet: Wie belastend empfinden Sie die Berufsschule?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <i>1 nicht belastend</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5 stark belastend</i> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

45. Und wie gehen Sie damit um, wenn Sie Stress in der Berufsschule haben?

Wenn ich Probleme in der Berufsschule habe ...

| | <i>1 (trifft nicht zu)</i> | <i>2 (trifft eher nicht zu)</i> | <i>3 (trifft eher zu)</i> | <i>4 (trifft genau zu)</i> |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| ... denke ich über die Auslöser nach und versuche sie zu bewältigen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... setze ich mich mit meinen Problemen auseinander, bis sie gelöst sind | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... unternehme ich die geeigneten Schritte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... lenke ich mich irgendwie ab | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... versuche ich, nicht viel darüber nachzudenken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... denke ich, dass ich sowieso nichts ändern kann | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

46. Wie sieht Ihre derzeitige Lebenssituation aus?

46a. Wie wohnen Sie zurzeit?

Ich wohne bei meinen Eltern

Ich wohne alleine

Ich wohne mit jemanden zusammen (z.B. Partner/in, WG)

Ich wohne in einer Betriebswohnung

Nichts von dem genannten, nämlich:

46b. Haben Sie einen festen Partner/eine feste Partnerin?

Ja Nein





46c. Haben Sie (eigene) Kinder, die bei Ihnen zuhause leben?

Nein Ja, eins Ja, mehr als eins

47. Arbeiten Sie regelmäßig außerhalb Ihrer Ausbildung, um sich ein paar Euro dazu zu verdienen?

Ja, durchschnittlich Stunden pro Woche Nein → weiter bei Frage 48

Falls ja: **47a. Warum arbeiten Sie zusätzlich?**

Da ich ansonsten zu wenig Geld für Miete, Nahrungsmittel und ähnliches hätte (Grundversorgung)

Da ich mir zusätzliche Wünsche erfüllen möchte

Teils, teils: für meine Grundversorgung und für zusätzliche Wünsche

47b. Und was für eine Tätigkeit ist das?

47c. Wie viel Euro verdienen Sie durchschnittlich monatlich durch Ihre Nebentätigkeit?

ca. Euro

48. Andere Personen können bei Problemen helfen.

Wie ist es bei Ihnen, wenn es um folgende Dinge geht?

Bitte nennen Sie uns jeweils die Anzahl an Personen, die Ihnen spontan einfällt.

Jemanden mit dem man persönliche Gedanken und Gefühle teilen oder über Dinge sprechen kann, die man nicht jedem erzählen würde.

Hierzu fallen mir Personen ein.

Jemand der mich in meinem beruflichen Fortkommen oder meiner Ausbildung unterstützt und mir hilft, dass ich vorankomme.

Hierzu fallen mir Personen ein.

Jemand der einem bei sehr ernsten Problemen (z.B. nach einem Autounfall) zur Seite stehen würde.

Hierzu fallen mir Personen ein.

Jemand der mir 250 Euro leihen würde.

Hierzu fallen mir Personen ein.

Herzlichen Dank!

Sie haben das Ende des Fragebogens erreicht und uns durch Ihre Mitarbeit sehr geholfen!





Vielen Dank, dass wir Sie erneut befragen dürfen.

Im Rahmen der Schulungen haben Sie nun viel darüber gelernt, wie Stress entstehen kann und welche Möglichkeiten es gibt, mit unterschiedlichen Belastungen umzugehen oder diese im Vorfeld zu vermeiden.

Die Schulungen an denen Sie teilgenommen haben wurden vom Forschungsinstitut INIFES und von der SCHULEWIRTSCHAFT Akademie erarbeitet. Diese sind nun sehr daran interessiert zu erfahren, wie Sie das Gelernte aufgenommen haben und wie gut Sie sich vorstellen können, das ein oder andere persönlich in der Zukunft anzuwenden – kurz: wie gut hat es Ihnen gefallen, was hat es Ihnen gebracht?

Wie bei jeder Befragung gilt immer, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Antworten Sie am besten, was Ihnen spontan einfällt, ohne lange über eine Frage nachzudenken. Beantworten Sie bitte die Fragen ausschließlich für sich selbst und machen keine Aussagen über andere (z.B. Freunde, Bekannte).

Die Beantwortung wird maximal 30 Minuten dauern. Die Befragung ist freiwillig und Sie sind zu keiner Zeit verpflichtet eine Frage zu beantworten. Wenn Sie eine Frage nicht beantworten möchten, dann lassen Sie diese einfach aus. Lehrer/innen werden am Ende der Befragung die Fragebögen einsammeln und diese verpackt in einem Umschlag dem Forschungsinstitut INIFES übergeben. Die Befragung wurde am 29.04.2014 vom Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst genehmigt (III.9-5 O 9106/41/7).

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Kommen wir zur ersten Frage:

1. Sind Sie...?

weiblich männlich

2. Wann wurden Sie geboren? Bitte Jahreszahl in das Kästchen eintragen.

19

3. Wie ist die genaue Bezeichnung Ihres Ausbildungsberufs?

4. In welchem Ausbildungsjahr befinden Sie sich?

Im ersten Im zweiten Im dritten Im vierten





5. Wie würden Sie Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand beschreiben?

Sehr gut
 Gut
 Zufriedenstellend
 Weniger gut
 Schlecht

Die folgende Frage ist allgemein gedacht.

6. Wie oft...?

| | <i>nie</i> | <i>fast nie</i> | <i>manchmal</i> | <i>ziemlich häufig</i> | <i>sehr häufig</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ...hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich alles in Ihrem Sinne entwickelte? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...waren Sie im letzten Monat zuversichtlich, Ihre persönlichen Probleme lösen zu können? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass die Probleme überhandnahmen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ...fühlten Sie sich im letzten Monat unfähig, die in Ihrem Leben wichtigen Dinge "in den Griff" zu bekommen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. Haben Sie schon ernsthaft darüber nachgedacht, Ihre derzeitige Ausbildung abzubrechen?

Ja
 Nein

Welcher der folgenden Gründe hat bei Ihnen am ehesten zutroffen, über einen Ausbildungsabbruch nachzudenken? Bitte nur den wichtigsten Grund nennen!

- Ausbildungsberuf hat mir nicht mehr gefallen
- Ich hatte gesundheitliche Probleme
- Ich hatte große Probleme in der Berufsschule (z.B. Prüfungen zu bestehen)
- Konflikte mit meinem Ausbilder / meiner Ausbilderin
- finanzielle Probleme
- Konflikte mit Kolleginnen/Kollegen
- schlechte Arbeitszeiten
- Arbeitsstress
- Musste mich um andere kümmern (z.B. Eltern pflegen)
- Anderer Grund: _____





8. Bitte geben Sie jeweils an, wie häufig im letzten Jahr Folgendes bei Ihnen vorgekommen ist und wie sehr Sie das belastet hat.

Im Privatleben:

| Hinweis: Bitte die Belastung in 2 nur dann bewerten, wenn bei 1 nicht „nie“ angegeben wurde. | 1 Wie häufig kam dies vor? | | | | | 2 Und wie sehr hat Sie das belastet? | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | nie | selten | manchmal | oft | immer | sehr | ziemlich | etwas | gar nicht |
| Ich habe mich mit einem sehr guten Freund/mit einer sehr guten Freundin heftig gestritten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte finanzielle Probleme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte Probleme mit den Anforderungen des Lebens zurecht zu kommen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte eine heftige Auseinandersetzung mit meinen Eltern | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich wurde nicht als Erwachsene/r behandelt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich war mit meinem Aussehen unzufrieden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte einen heftigen Streit mit meinem Partner/ meiner Partnerin | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin mit mir selbst nicht klarkommen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**9. Machen Sie sich oft über nachfolgende Bereiche große Sorgen?
Wenn ja, dann bitte die Bereiche ankreuzen!
(Sie können mehrere Antworten geben)**

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Geld | <input type="checkbox"/> berufliche Zukunft nach der Ausbildung |
| <input type="checkbox"/> Eigene Gesundheit | <input type="checkbox"/> Alleine zu sein |
| <input type="checkbox"/> Gesundheit von Familienmitgliedern oder Freunden | <input type="checkbox"/> Dass alles zu viel wird |
| <input type="checkbox"/> Aussehen | <input type="checkbox"/> Verhältnis zur Familie oder Freunden |
| <input type="checkbox"/> Mangelnde Anerkennung durch andere | <input type="checkbox"/> Zeit für wichtige Dinge |

Sonstiges: _____

Nein





10. Und wie häufig ist im letzten Jahr Folgendes bei Ihnen vorgekommen und wie sehr hat Sie das belastet?

In der Berufsschule:

| Hinweis: Bitte die Belastung in ② nur dann bewerten, wenn bei ① nicht „nie“ angegeben wurde. | ① Wie häufig kam dies vor? | | | | | ② Und wie sehr hat Sie das belastet? | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | nie | selten | manchmal | oft | immer | sehr | ziemlich | etwas | gar nicht |
| Ich habe den Stoff überhaupt nicht verstanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich wusste nicht wie ich eine Prüfung bestehen soll | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| In der Berufsschule fühlte ich mich überfordert | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eine Lehrkraft hat mich vor der Klasse bloßgestellt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eine Lehrkraft nörgelte grundlos an mir herum | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eine Lehrkraft benotete mich ungerecht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ein/e Mitschüler/in hänselte mich | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Im Ausbildungsbetrieb:

| Hinweis: Bitte die Belastung in ② nur dann bewerten, wenn bei ① nicht „nie“ angegeben wurde. | ① Wie häufig kam dies vor? | | | | | ② Und wie sehr hat Sie das belastet? | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | nie | selten | manchmal | oft | immer | sehr | ziemlich | etwas | gar nicht |
| Der Druck bei der Arbeit war zu groß | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühlte mich überfordert | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich hatte Konflikte mit meinem/r Ausbilder/in | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich musste zu viele Dinge auf einmal machen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich musste körperlich schwer arbeiten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Meine Kolleg/innen behandelten mich schlecht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich wurde ständig bei der Arbeit gestört | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





11. Ganz allgemein gesprochen, wie belastend empfinden Sie zurzeit ...

| | <i>Nicht belastend</i> | | | | <i>Stark belastend</i> | |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ihr Privatleben | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Die Berufsschule | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ihre Arbeit im Ausbildungsbetrieb | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Nun sind wir an Ihrer Meinung zum „Anti-Stress-Training“, an dem Sie teilgenommen haben, interessiert.

12. Ziel der Trainingseinheiten war es, Sie mit Tipps und Hilfen im Umgang mit Stress zu unterstützen. Was glauben Sie? Wie nützlich wird das Gelernte für Sie zukünftig in folgenden Situationen sein?

| | <i>Überhaupt nicht nützlich</i> | | | | <i>Sehr nützlich</i> | | <i>Weiß nicht</i> |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Wenn ich Lernstress habe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Allgemein wenn ich Berufsschule habe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bei Konflikten mit meinem/r Ausbilder/in | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bei hohem Zeitdruck in der Arbeit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich mich in der Arbeit überfordert fühle | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bei Problemen mit der Familie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich Probleme mit Freunden oder Freundinnen habe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Allgemein bei meiner täglichen Arbeit im Ausbildungsbetrieb | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bei Konflikten mit der Partnerin/ dem Partner | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





13. Inwieweit stimmen Sie folgenden Aussagen über das Training zu?

| | <i>stimme überhaupt nicht zu</i> | | | | <i>stimme voll und ganz zu</i> | |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Das Training war interessant | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Es war sehr anstrengend den Inhalten zu folgen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Das Training hat mir nichts gebracht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe sehr nützliche Dinge gelernt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich hätte im Training gerne noch mehr zum Thema „Stress“ gelernt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe eine Idee, was ich tun kann, wenn ich Stress habe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kenne jetzt meine Stärken besser | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich weiß jetzt wie ich reagieren kann, damit erst gar kein Stress entsteht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Herzlichen Dank!

Sie haben das Ende des Fragebogens erreicht und uns durch Ihre Mitarbeit sehr geholfen!



LEITFADEN FÜR LEHRKRÄFTE

Stressprävention für Auszubildende

Herausforderungen selbstbewusst meistern



Inhalt dieser Unterlagen

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Vorwort | Seite 3 |
| Einführung Olivia Rinz | Seite 4 |
| Auswertungen von Sekundäranalysen Forschungsstand – Constantin Wiegel | Seite 6 |
| Stresserleben von Berufsschülerinnen und Berufsschülern Ergebnisse der Studie – Constantin Wiegel | Seite 12 |
| Übersicht der Module 1 bis 6 | Seite 17 |
| Modul 1: Stress – Was bedeutet das für mich? | Seite 18 |
| Modul 2: Wie Gedanken uns Stress machen können – Meine innere Einstellung | Seite 24 |
| Modul 3: Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung, Teil 1 | Seite 30 |
| Modul 4: Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung, Teil 2 | Seite 35 |
| Modul 5: Meine Zeit im Blick behalten! | Seite 38 |
| Modul 6: Ich suche mir Unterstützer! | Seite 42 |
| Anti-Stress-Methoden-Box | Seite 45 |
| Weitere Projekte finden Sie hier! | Seite 46 |
| Impressum | Seite 48 |

Vorwort

Sich am Anfang einer Berufslaufbahn zu orientieren, sich zu positionieren, Umgangsformen und Strategien für einen gesunden Start ins Arbeitsleben auszuwählen, sind wichtige Entwicklungsaufgaben eines spannenden neuen Abschnitts in der eigenen Biografie. Auch das Erwachsenwerden, für sich Verantwortung übernehmen und Ablöseprozesse von Daheim kennzeichnen diese Lebensphase. All diese Umbrüche sind wichtige Herausforderungen und stellen nicht selten auch eine Belastungssituation dar. Kommen Überforderung oder andere länger anhaltenden Faktoren hinzu, steigt auch das Risiko, an stressbezogenen Dauerbelastungen zu erkranken.

Burnout wird heute als „Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts“ diagnostiziert. Doch nicht nur in der Arbeitswelt der Erwachsenen lässt sich eine Zunahme von psychischen Belastungen erkennen: Neuere Untersuchungen zeigen, dass dies trotz einer guten Lage auf dem Ausbildungsmarkt auch auf junge Beschäftigte und Auszubildende zutrifft. Ebenso wird Schule zunehmend als ganzheitliche Belastungsprobe empfunden.

Im Sinne der Sicherung des Fachkräfteangebots und eines altersgerechten Arbeitens ist ein möglichst gesunder Start in das Berufsleben und ein Abbau von psychischen Belastungen bzw. ein Erlernen im Umgang von Stress notwendig. Prinzipiell ist davon auszugehen, dass Stress auch bei Auszubildenden aus privaten und betrieblichen, bzw. mit der Berufsschule zusammenhängenden Faktoren resultiert (was zu der Folgerung führt, dass Verhaltens- und Verhältnisprävention nötig sind). Die gestiegenen psychischen Anforderungen, wie einhellige Ergebnisse aus den Arbeitswissenschaften belegen, treffen bei Auszubildenden ähnlich zu wie in anderen Altersgruppen von Beschäftigten. Jedoch fehlen dieser Personengruppe in den allermeisten Fällen die Erfahrungen und Strategien des Umgangs mit diesen Stressoren. Häufig pflegen die oftmals noch jugendlichen Auszubildenden zudem einen gesundheitsgefährdenden Lebensstil.

Die ersten Projektergebnisse aus dem Vorhaben „Der Berufseinstieg als gesundheitlich kritische Lebensphase: Kein Distress in der Ausbildung“ zeigen, dass eine relativ hohe Zufriedenheit mit der Ausbildung besteht, aber eine hohe Varianz zwischen den Berufen zu erkennen ist. Die „klassischen“ Beschwerden (Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Depression, Schlafstörungen) sind bereits bei Auszubildenden nachweisbar und das nicht nur in Einzelfällen. Die Notwendigkeit einer frühen Gesundheitsförderung in Berufsschule und Betrieben zeigt sich den Daten zufolge auch darin, dass Auszubildende eher vermeidende Strategien zur Stressreduktion anwenden und seltener aktiv gegen die Stressursachen vorgehen. Zudem zeigt sich eine hohe Neigung die Ausbildung abzubrechen, wenn die Ausbildungsbedingungen als schlecht wahrgenommen werden. Hierzu zählen Überforderungen bei der Arbeit, Arbeitsdruck und Konflikte mit dem Ausbilder. Die Auszubildenden reagieren darauf vermehrt mit Stress und damit auftretenden Symptomen (wie Ängste, Schlafstörungen, Erschöpfung etc.).

Die Notwendigkeit, sich mit dem Thema psychischer Fehlbeanspruchungen Auszubildender auseinanderzusetzen, ist aus den empirischen Ergebnissen folglich gegeben. Die Auszubildenden sind (auch über „Begleitpersonen“) zu unterstützen, wie mit psychischen Fehlbeanspruchungen umzugehen ist.

Für eine praxisnahe Interventionsstrategie wurden innerhalb der Projektlaufzeit 2013 bis 2015 Maßnahmen im Umfeld von Schule und Betrieb entworfen. Besonders im Blick sind dabei die persönlichkeitsstärkenden und resilienzfördernden Aspekte, um entsprechende und individuelle Copingstrategien zu entwickeln.

Einführung

Um Auszubildende dabei unterstützen zu können, ihre Herausforderungen in der Ausbildung besser meistern zu können, wurde 2014 gemeinsam mit dem Internationalen Institut für empirische Sozialökonomie (INIFES gGmbH) ein Trainingsprogramm speziell für Berufsschüler und Auszubildende entwickelt, welches in der Regel an der Berufsschule angeboten wird.

In einer Pilotreihe im Jahr 2015 wurde das Unterrichtsmaterial mit ca. 250 Schülern erprobt und evaluiert.

Ziel und Zielgruppe

Das Projekt gibt eine Antwort auf die steigenden Krankheitszahlen auch junger Arbeitnehmer im weiten Feld zwischen Überforderung, Burnout und mangelnder Strategien zur Stressbewältigung. Im Fokus stehen die eigene Verantwortung, die Stärkung der Persönlichkeit und die Aktivierung persönlicher Ressourcen.

Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler in der Berufsausbildung.

Aufbau des Trainings

Die Berufsschule als Setting für eine solche Trainingsreihe zu nutzen, bietet die Möglichkeit im schulischen geschützten Rahmen individuelle Belastungssituationen der Schülerinnen und Schüler zu verbalisieren. Als allgemeines Angebot können so objektiv nicht nur Schülerinnen und Schüler mit ihren konkreten Fragen unterstützt werden, sondern auch Schülerinnen und Schüler, die subjektiv nicht erkennen, dass sie Unterstützung bräuchten. Die Schülerinnen und Schüler werden insgesamt in ihren Strategien zur Stressbewältigung gestärkt oder können ihr Set an individuellen Strategien reflektieren und ergänzen. Dabei nimmt die Lehrkraft eine neutrale, nicht bewertende Rolle ein und unterstützt moderierend den Prozess und die Erarbeitung der Themen. Das Wissen bleibt durch die Fortbildung der Lehrkräfte an der Schule und kann Eingang in ein gesamtheitliches Gesundheitsverständnis (Schulentwicklungsprogramm) halten.

Das Training umfasst sechs Basismodule, die in Doppelstunden im Klassenverbund mit den Lehrkräften gemeinsam erarbeitet werden. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der aktiven Vermittlung von Wissen über stressinduzierende Verhaltensweisen und Stresserleben in der Berufsausbildung sowie dem Vermitteln von gesundheitsförderlichen Strategien im Stressumgang sowie individuelle Resilienzförderung.

Um eine möglichst individuelle Umsetzung an den Berufsschulen zu gewährleisten und auf die spezifischen Gegebenheiten der verschiedenen Beschulungsmodelle der Berufsschule eingehen zu können, setzt das Training auf einen modularen Aufbau. Da das Konzept auch allgemeine Kompetenzen mit präventivem Charakter aufgreift, kann es flexibel in verschiedene Unterrichtsfelder eingebettet werden.

Aufbau des Leitfadens

Der Leitfaden besteht aus einem Basisangebot an Modulen, die sich mit sechs Schwerpunkten auseinandersetzen.

MODUL 1 – STRESS – WAS BEDEUTET DAS FÜR MICH?

MODUL 2 – DIE MACHT DER GEDANKEN – MEINE INNERE EINSTELLUNG

MODUL 3 – SELBSTWERTSCHÄTZUNG UND SELBSTWAHRNEHMUNG, TEIL 1

MODUL 4 – SELBSTWERTSCHÄTZUNG UND SELBSTWAHRNEHMUNG, TEIL 2

MODUL 5 – MEINE ZEIT IM BLICK BEHALTEN!

MODUL 6 – ICH SUCHE MIR UNTERSTÜTZER!

Allgemeine Hinweise zur Umsetzung der Trainingsreihe

In dieser Seminarreihe geht es vor allem darum, dass die Schülerinnen und Schüler ein persönliches Bewusstsein für das Thema Stress entwickeln. Daher ist der rege Austausch untereinander wichtig. Indem die Schülerinnen und Schüler über eigene Erfahrungen nachdenken und diese den Mitschülerinnen und Mitschülern schildern, lernen sie mehr über sich selbst und erkennen, dass viele ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler ähnlichen Herausforderungen gegenüber stehen.

Regen Sie die Schülerinnen und Schüler in der Trainingsreihe entsprechend zur aktiven Diskussion an, lassen Sie sie die Ergebnisse der Gruppenarbeiten gegenseitig präsentieren und fassen Sie das erarbeitete Wissen und die Erkenntnisse zusammen! Um eine möglichst offene Atmosphäre zu schaffen, in der es leichter fällt sich auszutauschen und einander zuzuhören, empfiehlt es sich, einen Stuhlkreis zu stellen.

Weiterhin ist die Bildung von Lernteams eine bewährte Methode, um den Austausch zu fördern. Dazu sollten sich jeweils zwei Schülerinnen und/oder Schüler finden, die über den gesamten Zeitraum der sechs Module ein Lernteam bilden. Für die Lernteams gibt es in den einzelnen Modulen verschiedene Arbeitsaufträge. Funktioniert die Arbeit im Lernteam gut, ist sie sehr gewinnbringend. Gleichzeitig ist die Methode anspruchsvoll, da die Schülerinnen und Schüler die Bereitschaft brauchen, sich offen auszutauschen, und die Disziplin, beim Arbeitsauftrag zu bleiben. Sollte das nicht der Fall sein, werden im Leitfaden alternative Methoden zu den Lernteams angeboten.

Teilen Sie Ihre Ideen mit uns!

Unser Ziel ist es, den Leitfaden fortlaufend weiterzuentwickeln, um Ihnen stets aktuelle und praxisnahe Unterlagen zur Verfügung stellen zu können. Sollten Sie eigene Ideen für die Umsetzung oder Methoden haben, würden wir uns über Ihre Rückmeldung freuen!

Olivia Rinz
SCHULEWIRTSCHAFT Akademie

Auswertungen von Sekundäranalysen – empirische Befunde

Einleitung

In der Forschung war das Thema „Stress in der Ausbildung“ lange Zeit auf Studierende und Schüler/innen im formellen Bildungsweg¹ beschränkt. Daher gibt es nur sehr wenige Erkenntnisse darüber, wie junge Erwachsene und Jugendliche die berufliche Ausbildungsphase erleben und welche psychischen und sozialen Herausforderungen sie hierbei bewältigen müssen.

Dies ist insofern fragwürdig, da nicht zuletzt durch die Diskussion über einen drohenden Fachkräftemangel – zumindest medial – die Bedeutung der Auszubildenden für Wirtschaft und Gesellschaft hervorgehoben wird. Dabei wird häufig übersehen, dass die Gesundheit von Auszubildenden auch jenseits wirtschaftlichen Nutzens als elementares Gut zu betrachten ist.

Aus einer Lebensverlaufsperspektive lässt sich dazu ergänzen, dass sich ein schlechter Start ins Berufsleben nachhaltig auf die persönliche und berufliche Biografie auswirken kann. In Anlehnung an Litzcke et al. (2013) sowie Allenspach und Brechbrühler (2005) sind Auszubildende (wie auch ältere Berufstätige) sozialen Belastungen, physischen Belastungen, psychischen Belastungen und Belastungen, bedingt durch die Arbeitsorganisation in der alltäglichen Arbeit, ausgesetzt. Bei Jugendlichen und

damit auch Berufsschüler/innen kommen zusätzliche Stressoren hinzu, z. B. aufgrund biografischer Lebensereignisse (wie der Übergang von der Schule ins Arbeitsleben oder die Loslösung vom Elternhaus).

Stress aufgrund sozialer Konflikte ist bei Auszubildenden besonders ausgeprägt, da Konflikte mit Eltern, Mitschülern oder auch Freunden in dieser Lebensphase häufiger auftreten (Betz et al. 2013). Somit erfordert die Erforschung von Belastungsdimensionen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Ausbildung eine umfassende Betrachtungsweise – auch losgelöst vom rein beruflichen Kontext.

Diese umfassende Sicht wurde bisher nur wenig in bestehenden Studien berücksichtigt. Nachfolgend sollen einige Ergebnisse im Bereich der Stresserforschung bei Auszubildenden dargestellt werden.

Stress in der Arbeitswelt

Die Techniker Krankenkasse (TK) hat 2013 eine groß angelegte Umfrage unter ihren Mitgliedern durchgeführt und die Ergebnisse in ihrem Report „Bleib locker, Deutschland!“ zusammengefasst (TK-Stressreport 2013). Aus diesem geht hervor, dass mehr als die Hälfte (57%) der Deutschen manchmal bis häufig Stress erleben – für 20% ist Stress fast ein „Dauerzustand“ (TK-Stressreport 2013, S. 4).

Als Ursache werden insbesondere Anforderungen der Arbeitswelt und damit verbundene Auswirkungen auf andere Lebensbereiche gesehen. Betrachtet man ausschließlich die jüngste befragte Altersgruppe (18–25-Jährige), so geben 60% an, häufig unter Stress zu sein. Wesentlich ist dabei nicht nur der Status quo, sondern die Dynamik der Belastungsentwicklung: So geben 93% der 18- bis 25-Jährigen an, dass ihr Leben in den vergangenen drei Jahren stressiger geworden sei (Abbildung 1). Der TK-Stressreport verweist hier direkt auf die Arbeitswelt, bzw. den Einstieg in einen neuen (stressigen) Lebensabschnitt (vgl. TK-Stressreport 2013, S. 9).

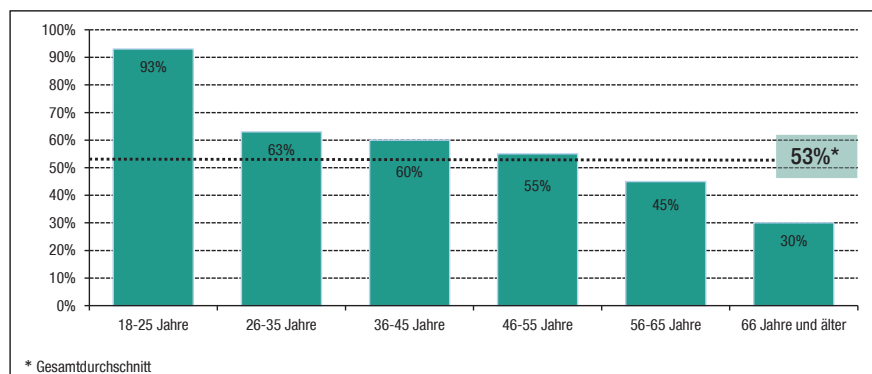


Abbildung 1: Anteil der Personen, deren Leben nach eigener Aussage in den letzten drei Jahren stressiger geworden sei. Angaben in Prozent. Quelle: TK-Stressreport 2013, S. 5.

¹ z.B. angestoßen durch die PISA-Untersuchungen (vgl. Seiffge-Krenke 2006), Nach PISA: Stress in der Schule und mit den Eltern. Bewältigungskompetenz deutscher Jugendlicher im internationalen Vergleich, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Sekundäranalysen aus der BIBB/BAuA-Jugendbefragung 2012

Die BIBB/BAuA²-Erwerbstätigen- und Jugendbefragung ist einer der wenigen Datensatzbestände, aus denen repräsentative Aussagen über Arbeitsanforderungen und Arbeitsbelastungen abgeleitet werden können und bei denen die Gruppe der Auszubildenden in ausreichend hoher Fallzahl³ einer Analyse zugänglich ist. Die nachfolgenden Ergebnisse wurden vom Forschungsinstitut INIFES⁴ ausgewertet.

A. Arbeitsstrukturen

Nahezu alle Auszubildenden in der Stichprobe der Befragung arbeiten Vollzeit, d. h. mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von mehr als 30 Stunden. Etwa jeder vierte Auszubildende leistet darüber hinaus regelmäßig Überstunden.

Diese werden überwiegend durch Freizeit (53%), Auszahlung (12%) oder beidem (16%) abgegolten. Allerdings geben auch 17% der Befragten an, dafür überhaupt keinen Ausgleich zu erhalten. 9% der Auszubildenden müssen regelmäßig (und überwiegend im Wechsel) Schichtarbeit leisten, was für in etwa jeden Fünften eine Belastung darstellt. Auf die Frage nach der Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und familiären bzw. privaten Interessen äußert nur etwa die Hälfte der befragten Auszubildenden, damit niemals

Probleme zu haben. Arbeitspausen fallen bisweilen bei jedem Fünften Auszubildenden an manchen Tagen aus, teilweise sogar regelmäßig (Anteil der Nennungen „häufig“: 18,1%).

Der Grund hierfür liegt hauptsächlich im Arbeitsvolumen (50,3%) sowie in Konflikten mit dem Arbeitsablauf (29,3%), die eine Arbeitspause nicht zulassen.

B. Berufliche Anforderungen und Belastungen

In der Jugendbefragung wurden unterschiedliche berufliche Anforderungen und Arbeitssituationen abgefragt, sowohl in deren Häufigkeit des Auftretens als auch in deren Intensität (Belastung). So zeigen die Auswertungen, dass etwa jeder dritte Auszubildende häufig unter starken Termin- oder Leistungsdruck arbeiten muss, häufig bei der Arbeit gestört wird oder eine Mindestleistung in vorgegebener Zeit erbringen muss.

Insbesondere die Arbeit unter hohem Zeitdruck und häufige Unterbrechungen belasten die Auszubildenden (dies trifft auf fast jeden zweiten zu). Die Arbeit unter strengen zeitlichen Vorgaben wird immerhin von jedem dritten Befragten als sehr belastend empfunden. Geringer Handlungsspielraum bei gleichzeitig hohen Anforderungen sind nach dem Anforderungs-Kontroll-Modell Ursachen einer hohen psychischer Belastung bei der Arbeit (vgl. Karasek und Theorell 1990). Es sind somit auch bei den Jugendlichen ungünstige Arbeitsstrukturen, die Distress bei der Arbeit verursachen und als psychisch belastend empfunden werden. Dies deckt sich mit den Befunden aus der wissenschaftlichen Literatur bei der Analyse von Berufstätigen.

Jugendliche sind im Berufsalltag (natürlich in Abhängigkeit vom gewählten Beruf) auch körperlichen Belastungen ausgesetzt. Am häufigsten wird hier das Arbeiten im Stehen genannt (69%), was für jeden fünften Auszubildenden eine Belastung darstellt. Für jeden dritten Auszubildenden gehört das Heben von Lasten zur Ausbildung und jeder Fünfte muss während der Arbeit eine unbequeme Haltung einnehmen (gebückte Haltung, Hocken etc.). Beide Arbeitsanforderungen werden in etwa von jedem dritten Befragten als sehr belastend empfunden. Schmerzen im Rücken/Kreuz (39,6%) sowie im Nackenbereich (37,3%) werden dementsprechend häufig bei körperlichen Beschwerden genannt.

² Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) und Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

³ Insgesamt befinden sich im Analysesample 1.222 erwerbstätige Auszubildende.

⁴ Internationales Institut für Empirische Sozialökonomie, Stadtbergen

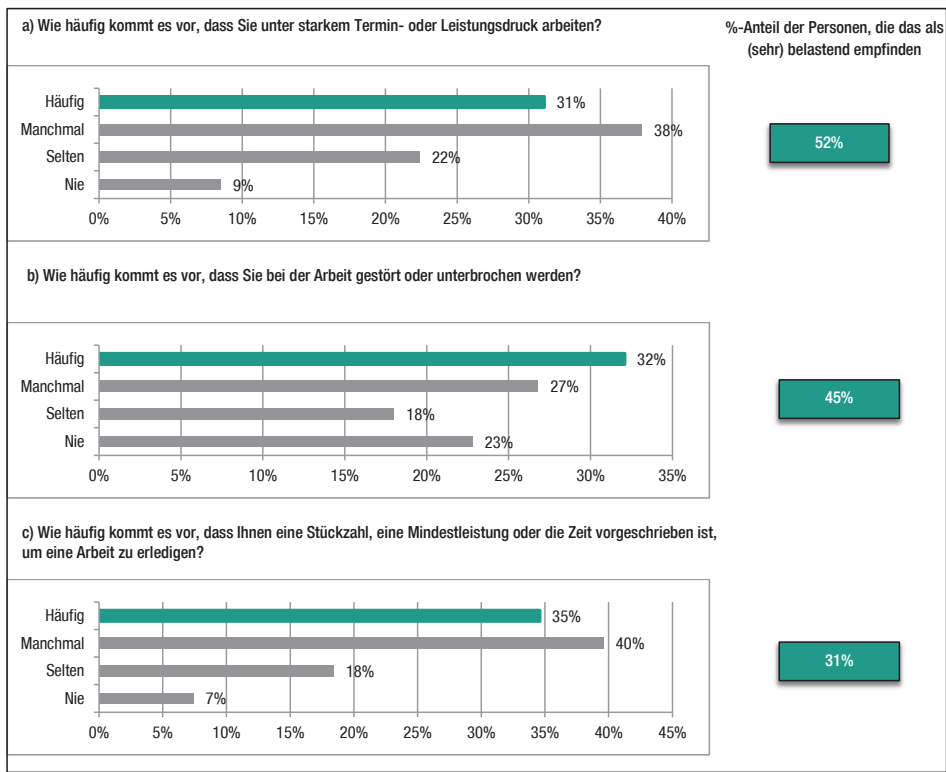


Abbildung 2.1: Berufliche Anforderungen und Belastungsintensität; Anteile in Prozent
Quelle: BIBB/BAuA Jugendbefragung 2012, eigene Berechnungen

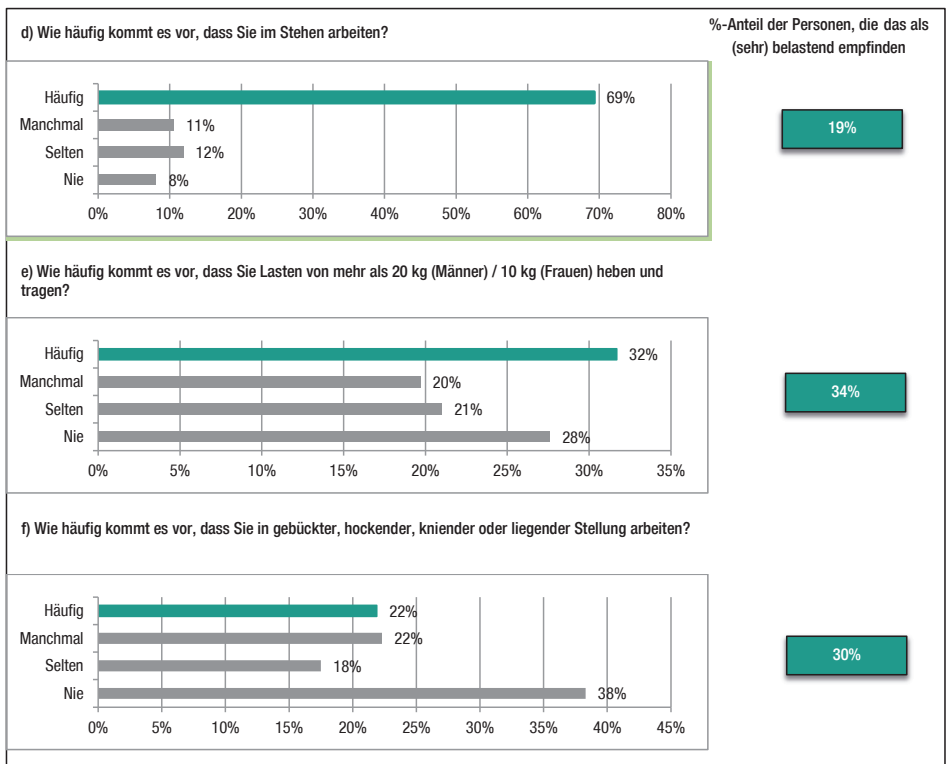


Abbildung 2.2: Berufliche Anforderungen und Belastungsintensität; Anteile in Prozent
Quelle: BIBB/BAuA Jugendbefragung 2012, eigene Berechnungen

C. Gesundheitliche Beschwerden

Während die jährlichen Reports der Krankenkassen in der Regel nur nach Alter oder Berufsgruppen unterscheiden, kann unter Rückgriff auf die Daten der BIBB/BAuA-Jugendbefragung der Gesundheitszustand nach Selbstauskunft der Auszubildenden untersucht werden. Vorab ist festzuhalten, dass 43,6% der Befragten subjektiv ihren Gesundheitszustand als „gut“ einschätzen, 33,7% sogar als „sehr gut“.

Relativ häufig berichtete Beschwerden sind Erschöpfungserscheinungen (allgemeine und körperliche Erschöpfung), Kopfschmerzen sowie Schmerzen im Bereich des Rückens- bzw. Nackens. Psychische Symptome wie

Niedergeschlagenheit, emotionale Erschöpfung oder Schlafstörungen werden von den Auszubildenden seltener berichtet. Dabei ist allerdings zu berücksichtigen bzw. zu betonen, dass es sich hier um junge Menschen handelt und die ausgewiesenen Anteile zwischen 14% und 17% keinesfalls marginalisiert werden sollten. Aufgrund des teilweise sehr jungen Alters der Berufsschüler/innen⁵ sind diese häufig nicht wie Erwachsene in der Lage, einen adäquaten Umgang mit psychischen Beschwerden zu finden.

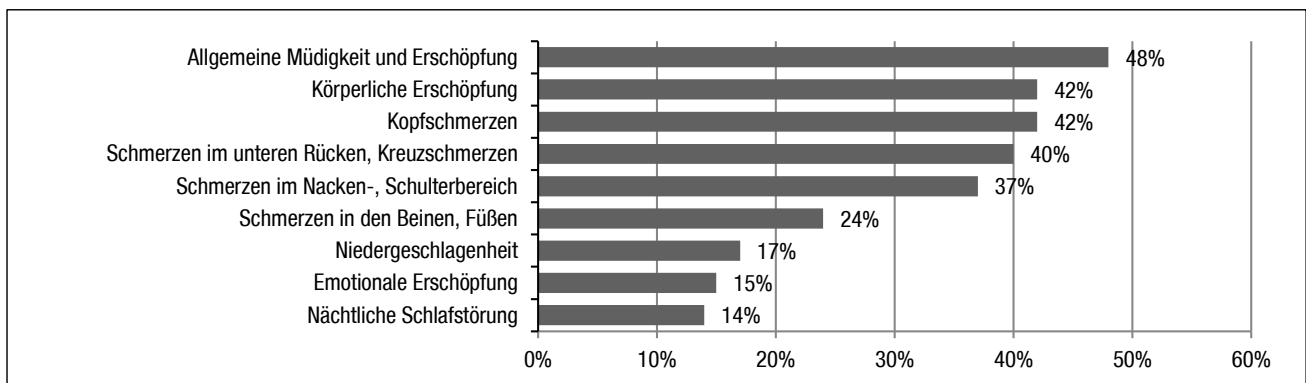


Abbildung 3: Beschwerden während der Arbeit (letzte 12 Monate); Anteile in Prozent.
Quelle: BIBB / BAuA-Jugendbefragung 2012.

D. Gruppenspezifität

Berufliche Belastungen betreffen Auszubildende nicht alle in gleichem Maße. So unterscheiden sich Belastungen in deren Vorkommen nach den Ausbildungsberufen, aber auch darin, wie diese wahrgenommen und interpretiert werden. Letzteres spricht den subjektiven Charakter des Stresserlebens an, nämlich, dass Stress als Herausforderung und/oder Überforderung wahrgenommen und interpretiert werden muss. So wird berufliche Schichtarbeit von weiblichen Auszubildenden (22%) als belastender empfunden als von männlichen Auszubildenden (15%).

Auch hoher Leistungsdruck belastet stärker Frauen (56%) als Männer (48%) sowie ältere Auszubildende (23 Jahre und älter: 54%) als jüngere Auszubildende (unter 18 Jahre: 47%). Generell zeigen sich die geschlechtsspezifischen Unterschiede über nahezu alle Belastungsdimensionen hinweg; Frauen nehmen berufliche Herausforderungen und Arbeitsstrukturen generell eher als belastend wahr als Männer und berichten häufiger über gesundheitliche Beschwerden.

⁵ 2012 waren ca. 11% der Auszubildende mit neu abgeschlossenem Ausbildungsvertrag 16 Jahre oder jünger und 27% jünger als 18 Jahre, vgl. BIBB (2014).

Fazit und Zusammenfassung

Die beschriebenen Sekundäranalysen haben gezeigt, dass Jugendliche und junge Erwachsenen in der Berufsausbildung – durchaus vergleichbar mit älteren Arbeitnehmer/innen – über berufliche Belastungen berichten. Diese resultieren aus den Arbeitsanforderungen, den betrieblichen Strukturen sowie den Arbeitsabläufen. Beschwerden zeigen sich besonders somatisch, aber ein nicht unerheblicher Anteil berichtet auch über psychische Probleme mit Bezug auf die Arbeit.

Die Ergebnisse legen so einen Forschungsbedarf nahe, sich intensiver mit den Auszubildenden zu beschäftigen. Zu betonen ist dabei, dass der Teilbereich „Berufsschule“ und „Privatleben“ nicht in der

BIBB/BAuA-Jugendbefragung 2012 erfasst wird und somit das Bild über Stress in der Ausbildung auf Basis vorhandener Sekundärdaten unvollständig bleiben muss. Des Weiteren zeigen sich teilweise starke gruppenspezifische Unterschiede, die hier nur kurz skizziert werden konnten. Generell lassen sich aber geschlechtsspezifische Unterschiede im Belastungserleben feststellen und betonen so erneut die Notwendigkeit einer intensiveren und gruppenspezifischen Erforschung von Stress in der Ausbildung.

Literatur

Allenspach, M., & Brechbühler, A. (2005). Stress am Arbeitsplatz: Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prävention. Huber.

BIBB (Bundesinstitut für Berufsbildung) (2014). Datenreport zum Berufsbildungsbericht 2014. Bertelsmann, Bielefeld.

Karasek, R., & Theorell, T. (1990). Healthy work. 1990. Basic Book, New York.

Litzcke, Sven; Pletke, Matthias; Schuh, Horst (2013): Burn-out. In: Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz: Springer Berlin Heidelberg, S. 147–175.

Seiffge-Krenke, I. (2006). Nach PISA: Stress in der Schule und mit den Eltern. Bewältigungskompetenz deutscher Jugendlicher im internationalen Vergleich, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Stresserleben von Berufsschülerinnen und Berufsschülern

Ergebnisse der Studie

Im Rahmen des Forschungsprojekts „Der Berufseinstieg als gesundheitlich kritische Lebensphase: Kein Distress in der Ausbildung!“ untersuchte das Forschungsinstitut INIFES gemeinsam mit der SCHULEWIRTSCHAFT Akademie das Stresserleben sowie den Umgang mit Stress von Jugendlichen und jungen Erwachsenen während der Ausbildung. Hierzu wurden an vier bayerischen Berufsschulen zwischen Mai und Juli 2014 insgesamt 1.118 Berufsschüler/innen befragt. Um berufsspezifische Einflüsse zu berücksichtigen, wurden Jugendliche aus unterschiedlichen Lehrjahren sowie Berufen ausgewählt. Tabelle 1 gibt die wesentlichen soziodemografischen Merkmale der Stichprobe wieder.

Wer wurde befragt?

Fast 70% der Befragten lernt einen kaufmännischen Beruf bzw. einen Beruf im Bereich Ernährung oder Metall. Das Geschlechterverhältnis ist nahezu ausgeglichen, und mehr als ein Drittel der Befragten war zum Zeitpunkt der Befragung jünger als 18 Jahre. Mehr als 80% der befragten Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen waren im ersten oder zweiten und nur etwa 10% im dritten Lehrjahr.

Aufgrund der angehenden Abschlussprüfungen während des Befragungszeitpunktes war nur schwer möglich, Auszubildende im letzten Lehrjahr für die Befragung zu erreichen.

| Berufscluster | Anzahl | % |
|------------------------|--------------|------------|
| Kaufmännische Berufe | 391 | 35,0 |
| Ernährung | 196 | 17,5 |
| Metallberufe | 178 | 15,9 |
| keine Angabe | 156 | 14,0 |
| Elektroberufe | 76 | 6,8 |
| Gesundheitsberufe | 69 | 6,2 |
| Körperpflegeberufe | 38 | 3,4 |
| Bau/Holztechnik | 12 | 1,1 |
| sonstige | 2 | 0,2 |
| Geschlecht | | |
| Weiblich | 563 | 50,4 |
| Männlich | 514 | 46,0 |
| keine Angabe | 41 | 3,7 |
| Alter | | |
| unter 18 J. | 416 | 37,2 |
| 18 bis unter 20 J. | 244 | 21,8 |
| über 20J. | 401 | 35,9 |
| keine Angabe | 57 | 5,1 |
| Ausbildungsjahr | | |
| Im ersten | 430 | 38,5 |
| Im zweiten | 530 | 47,4 |
| Im dritten | 111 | 9,9 |
| Im vierten | 1 | 0,1 |
| Keine Angabe | 46 | 4,1 |
| Gesamt | 1.114 | 100 |

Zufriedenheit mit der Ausbildung

Insgesamt betrachtet sind die befragten Jugendlichen mit ihrer Ausbildung zufrieden – etwa vergleichbar mit der eigenen Gesundheit oder dem Familienleben (vgl. Tabelle 2). Im Gegensatz hierzu sind die Befragten mit dem Schlaf, dem Einkommen sowie der Freizeit wesentlich unzufriedener. Betrachtet man sich die Befragten nach Altersklassen, so erkennt man tendenziell eine Abnahme der Zufriedenheit in den einzelnen Lebensbereichen mit zunehmendem Alter. Auch unterscheiden sich die Auszubildenden nach dem gewählten Ausbildungsberuf. Auszubildende in den Bereichen Gesundheit oder Ernährung sind insbesondere mit ihrer Gesundheit, dem Schlaf, dem Einkommen und der Freizeit weniger zufrieden als Auszubildende anderer Berufe.

Am zufriedensten mit der Ausbildung sind der Erhebung zufolge die Auszubildenden in den Bereichen Metall und Elektronik, am wenigsten zufrieden Auszubildende im Bereich Ernährung. Hier, wie auch in den Gesundheitsberufen, sind die befragten Jugendlichen auch deutlich unzufriedener mit der Entlohnung.

| Lebensbereiche | | A | B | C | D | E | F |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|-----|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Alle Befragten | 7,1 | 5,8 | 7,0 | 5,5 | 5,8 | 7,3 |
| Geschlecht | Frauen | 6,8 | 5,6 | 6,8 | 5,3 | 5,5 | 7,2 |
| | Männer | 7,5 | 6,0 | 7,2 | 5,6 | 6,2 | 7,5 |
| Alter | unter 18 J. | 7,4 | 6,0 | 7,4 | 6,0 | 6,1 | 7,6 |
| | 18 bis unter 20 J. | 6,9 | 5,4 | 6,9 | 5,5 | 5,8 | 7,2 |
| | über 20J. | 7,0 | 5,7 | 6,6 | 4,9 | 5,7 | 7,2 |
| Ausbildungsberuf | Elektroberufe | 7,4 | 5,6 | 7,5 | 7,5 | 6,9 | 7,9 |
| | Ernährung | 6,5 | 4,9 | 6,5 | 4,6 | 5,2 | 6,3 |
| | Gesundheitsberufe | 6,8 | 4,4 | 7,0 | 3,7 | 5,0 | 7,1 |
| | Kaufmännische Berufe | 7,3 | 6,3 | 6,9 | 6,0 | 5,8 | 7,6 |
| | Körperpflegeberufe | 6,8 | 5,7 | 7,4 | 4,4 | 5,6 | 7,6 |
| | Metallberufe | 7,7 | 6,2 | 7,5 | 5,2 | 6,6 | 8,0 |
| Abfrage der Zufriedenheitswerte: 0: ganz und gar nicht zufrieden – 10: ganz und gar zufrieden Mittelwertdarstellung; n (Gesamt) > 1050; nicht dargestellt: Bau-/Holztechnik n<30. | | | | | | | |
| A Gesundheit | | | | D persönliches Einkommen | | | |
| B Schlaf | | | | E Freizeit | | | |
| C Ausbildung | | | | F Familienleben | | | |

Gesundheitliche Verfassung und Beschwerden von Auszubildenden

Im Rahmen der Studie wurden die Jugendlichen nach ärztlich diagnostizierten Krankheiten gefragt (Tabelle 3). Am häufigsten wurden hier Allergien (27 % der Befragten) genannt, 14% gaben an, unter chronischen Rückenschmerzen zu leiden.

Weibliche Auszubildende äußern generell mehr Krankheiten als männliche. Besonders groß sind die Unterschiede bei diagnostizierter Migräne (Frauen 19,5%; Männer 6%) und depressiven Erkrankungen (Frauen 7,8%; Männer 3,5%).

Bei der Betrachtung der Daten nach Altersklassen (nicht dargestellt) zeigt sich darüber hinaus, dass bestimmte Krankheiten mit zunehmendem Alter wahrscheinlicher werden. So nehmen zwischen den Altersklassen der unter 18-Jährigen und den über 20-Jährigen Schlafstörungen um 4,5 Prozentpunkte, Migräne um 8,3 Prozentpunkte und depressive Erkrankungen um 4,4 Prozentpunkte zu.

Auf die Frage nach aufgetretenen Beschwerden im vergangenen Ausbildungsjahr äußerten die befragten Jugendlichen sowohl psychische als auch somatische Beschwerden (Tabelle 4). Mehr als die Hälfte berichtet über aufgetretene Müdigkeit, Rückenschmerzen sowie Nervosität während der Ausbildung. Fast jede zweite weibliche und mehr als jeder dritte männliche Auszubildende hat im vergangenen Ausbildungsjahr häufiger als drei Mal unter Schlafproblemen gelitten. Auch die Angaben bzgl. erlebtem Ärger (43%), Wut auf alles (41%) sowie Angst, dass alles zu viel wird (33%), legen das Bild nahe, dass die Phase der Ausbildung für die jungen Erwachsenen mit psychischen Herausforderungen verbunden ist.

| | Alle Befragte | Frauen | Männer |
|--------------------------------------------------------|---------------|--------|--------|
| Allergie | 26,7 | 30,2 | 24,9 |
| Chronische Rückenbeschwerden | 13,7 | 17,6 | 10,3 |
| Migräne | 12,7 | 19,5 | 6,0 |
| Schlafstörung | 8,4 | 10,1 | 7,0 |
| Gelenkerkrankung | 7,2 | 9,4 | 5,4 |
| Depressive Erkrankung | 5,5 | 7,8 | 3,5 |
| [Mind. eine Krankheit] | [54,7] | [59,7] | [45,9] |
| n (Gesamt) > 500; %-Angaben, Mehrfachnennungen möglich | | | |

| | Gesamt | Frauen | Männer |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| Müdigkeit, Erschöpfung | 67,3 | 76,8 | 57,4 |
| Rückenschmerzen | 56,4 | 67,1 | 45,0 |
| Kopfschmerzen | 55,8 | 72,8 | 37,4 |
| Nervosität, innere Unruhe | 53,7 | 59,7 | 47,3 |
| Ärger | 42,9 | 48,4 | 37,1 |
| Konzentrationsschwierigkeiten | 42,7 | 46,8 | 37,9 |
| Schlafprobleme | 42,7 | 49,6 | 35,0 |
| Wut auf alles | 40,9 | 44,8 | 36,8 |
| Angst, dass alles zu viel wird | 32,5 | 43,3 | 21,0 |
| Bauchschmerzen | 32,1 | 46,1 | 16,7 |
| n (Gesamt) >1000; Darstellung %-Anteile der Beschwerden, die mind. 3 Mal im vergangenen Ausbildungsjahr aufgetreten sind | | | |

Konflikte und Belastungen in der Ausbildung

In der Befragung äußerten insgesamt 32% der befragten Auszubildenden (Frauen 39%; Männer 24%), dass sie mindestens einmal während ihrer Ausbildung im Ausbildungsbetrieb eine sehr belastende Situation erlebt haben. Bei der Frage nach dem Umgang mit einer solchen Herausforderung zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern (Tabelle 5).

So nutzen Frauen mehr unterschiedliche Strategien beim Umgang mit den erlebten Belastungen als Männer. In solchen Situationen sprechen sie vor allem mit Personen außerhalb des Ausbildungsbetriebs oder warten ab (bzw. machen weiter, ohne zu reagieren). Bei den männlichen Befragten

sind dies zwar auch die am häufigsten angewendeten Strategien, jedoch treten sie seltener auf als bei den Frauen. Aktiv zu reagieren, sich z. B. an eine Person innerhalb des Betriebs zu wenden (Ausbilder, Betriebsrat etc.) wird nur von ca. 11% der Befragten genannt. Auch hier sind es etwas mehr Frauen (14%) als Männer (9%), die so in der Vergangenheit mit der erlebten Belastung umgegangen sind.

Dies ist insofern bemerkenswert, da es sich hierbei um die einzige Strategie handelt, die direkt gegen den Auslöser des Problems gerichtet ist.

Tabelle 5: Umgang mit Belastungen im Ausbildungsbetrieb

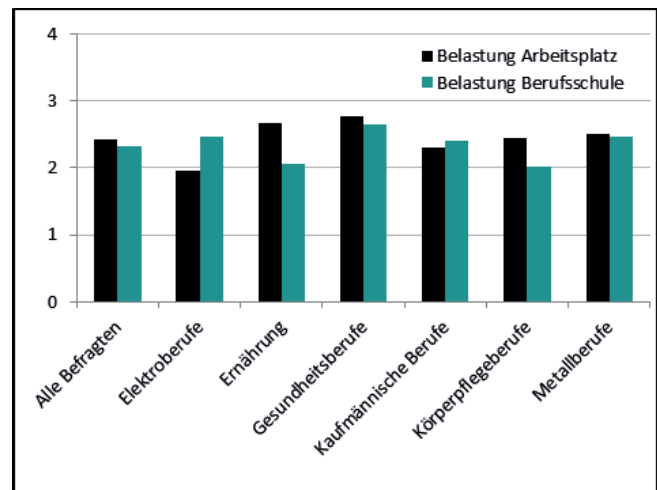
| | Gesamt | Frauen | Männer |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| Ich habe mit Personen außerhalb des Ausbildungsbetriebs (z.B. Familie, Freunde) darüber gesprochen | 24,5 | 32,1 | 18,1 |
| Ich habe abgewartet und weitergemacht | 19,7 | 23,8 | 16,7 |
| Ich habe mich in meiner Freizeit abregiert (z.B. Sport, Videospiele) | 14,4 | 14,2 | 15,8 |
| Ich habe mich an eine Person im Ausbildungsbetrieb gewandt (z.B. Ausbilder, Vorgesetzter, (Jugend-)Betriebsrat) | 10,8 | 13,7 | 8,6 |
| Ich habe mich zurückgezogen (z.B. Krankmeldung, anderen aus den Weg gehen) | 6,1 | 7,8 | 4,7 |
| Ich habe Drogen, Alkohol oder andere berauschende Substanzen genommen, um mich abzulenken | 3,1 | 2,7 | 3,9 |

n (Befragte mit Konflikten in der Vergangenheit) = 274; %-Angaben, Mehrfachnennungen möglich

Belastungswahrnehmung

Insgesamt betrachtet werden der Arbeitsplatz, d. h. die Arbeit im Ausbildungsbetrieb und die Berufsschule, als ähnlich (nicht-)belastend empfunden.

Unterschiede zeigen sich allerdings bei der Betrachtung nach den Ausbildungsberufen: Im Bereich Ernährung sowie den Körperpflegeberufen wird der Arbeitsplatz im Vergleich zur Berufsschule als belastender empfunden, bei den Elektroberufen ist dies umgekehrt. Berufsschüler/innen in den Gesundheitsberufen werten das persönliche Belastungsempfinden sowohl bei der Arbeit als auch bei der Berufsschule etwas höher als Auszubildende anderer Berufsgruppen.



n (Gesamt) > 1.000; Mittelwertdarstellung; Skalierte Abfrage zwischen 0: nicht belastend und 4: stark belastend

Belastungswahrnehmung

Im Rahmen der Studie wurde die Häufigkeit unterschiedlicher Belastungen sowie deren Intensität getrennt für die Bereiche Berufsschule und Arbeitsplatz abgefragt. Diese lassen sich zu unterschiedlichen Konflikttypen zusammenfassen (vgl. Tabelle 6).

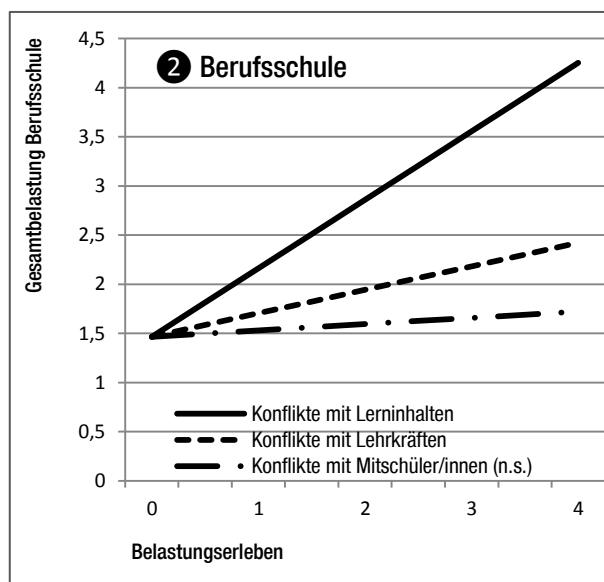
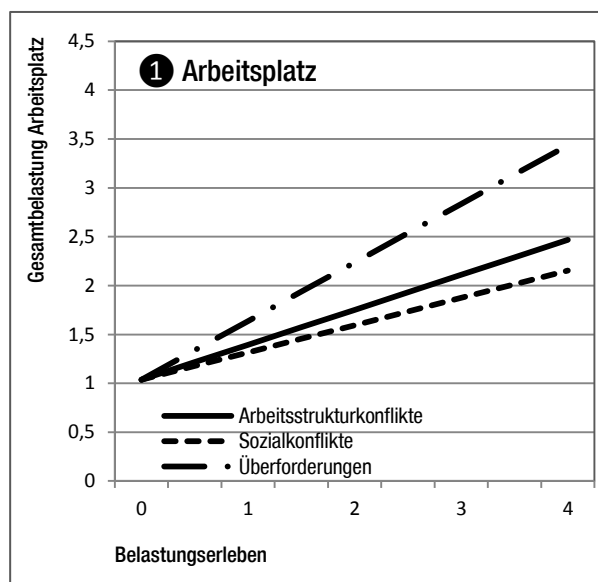
Auf Basis dieser Kategorisierung wurden multivariate Analysen berechnet, die Aufschluss darüber geben, wie stark ein Belastungstypus die wahrgenommene Belastung in den Bereichen Arbeitsplatz und Berufsschule beeinflusst.

Bei der Gesamtbelastung am Arbeitsplatz (1) zeigen alle Konflikttypen einen signifikanten positiven Einfluss, d. h. je häufiger Konflikte auftreten, desto stärker beeinflussen diese das Belastungserleben der Auszubildenden.

An der Steigung der Geraden lässt sich der Grad der Intensität des Einflusses der untersuchten Typen miteinander vergleichen. Demnach haben erlebte Überforderungen im Ausbildungsbetrieb den stärksten Einfluss auf die erlebte Arbeitsbelastung.

In der Berufsschule (2) sind es Probleme mit den Lerninhalten, die den stärksten Einfluss auf das Belastungserleben haben. Konflikte mit Mitschüler/innen haben unseren Analysen zufolge keinen signifikanten Einfluss darauf, ob eine Person die Berufsschule als belastend empfindet oder nicht.

| Tabelle 6: Typisierung von Konflikten | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort | Konflikttyp | Beispielaussage |
| Arbeitsplatz | Arbeitsstrukturkonflikte Sozialkonflikte Überforderungen | „Ich bin körperlichen Belastungen (Lärm, Schmutz) ausgesetzt“ „Ich habe Konflikte mit meinem/r Ausbilder/in“ „Ich schaffe es nicht eine vorgegebene Aufgabe zu erledigen“ |
| Berufsschule | Konflikte mit Lerninhalten Konflikte mit Lehrkräften Konflikte mit Mitschüler/innen | „Ich wusste nicht wie ich eine Prüfung bestehen soll“ „Eine Lehrkraft benotete mich ungerecht“ „Ein/e Mitschüler/in hackte auf mir herum“ |
| Hinweis: Aussagen wurden nach deren Häufigkeit (Skala 0: nie – 4: immer) sowie Intensität (Skala 0: gar nicht belastend – 4 sehr belastend) bewertet. | | |



OLS-Regression der Gesamtbelastung in den Bereichen Arbeitsplatz und Berufsschule auf unterschiedliche Konflikttypen;
n (Gesamt) > 1000; (n.s.) = kein signifikanter Zusammenhang nachweisbar

Ausbildungsbedingungen und Ausbildungsabbrüche

In der Befragung hat jeder dritte Auszubildende angegeben, während seiner Berufsausbildung schon einmal ernsthaft über einen Ausbildungsabbruch nachgedacht zu haben (33,43%).

Auch hier zeigt sich bei differenzierterer Betrachtung, dass es sich hierbei nicht um einen allgemeinen Trend handelt, sondern eine starke Abhängigkeit von der gewählten Ausbildung besteht. So liegen diese Anteile bei Auszubildenden in Ernährungs- und Gesundheitsberufen etwa doppelt so hoch als in Elektro- oder kaufmännischen Berufen.

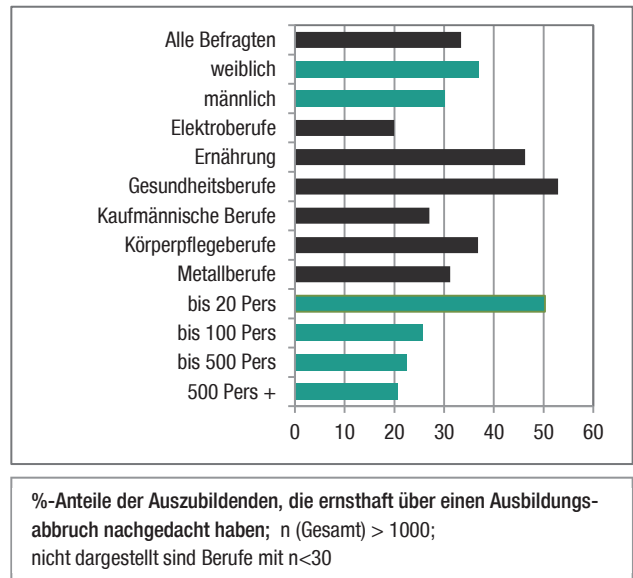
Der Einfluss der Betriebsgröße zeigt sich darin, dass in Kleinbetrieben (bis 20 Personen) jeder zweite Auszubildende ernsthaft über einen Ausbildungsabbruch nachgedacht hat, in größeren Betrieben ist es „nur“ jede/r Vierte bzw. Fünfte. Das Ergebnis korrespondiert damit mit den Ergebnissen anderer Studien, die die schlechteren Ausbildungsbedingungen in Klein- und Mittelständischen Unternehmen hervorheben (u. a. aufgrund des geringeren Organisationsgrades).

Allerdings muss auch betont werden, dass Betriebe in den Bereichen Ernährung (Hotels, Gaststätten etc.) und Gesundheit (Arztpraxen) ausschließlich der Gruppe der Kleinbetriebe zuzuordnen sind, und so ein Teil der Abbruchneigung auf berufliche Charakteristika und nicht ausschließlich auf die Betriebsgröße zurückzuführen ist.

Dies bestätigt sich bei der Auswertung der Frage nach Gründen für einen Ausbildungsabbruch (Tabelle 7). Demzufolge sehen durchschnittlich die Hälfte aller Befragten, die schon einmal ernsthaft über einen Ausbildungsabbruch nachgedacht haben, den Grund insbesondere in den Ausbildungsbedingungen im Betrieb. Den höchsten Wert erreichen hier kaufmännische Berufe mit über 60%.

Probleme in der Berufsschule spielen den Daten zufolge nur eine untergeordnete Rolle, hier gibt es kaum Unterschiede zwischen den Berufen. Dass der Beruf nicht mehr gefällt, wird als zweithäufigster Grund genannt (27,3%). Im Bereich Ernährung ist dies für jede/n Dritte/n ein Grund gewesen, über einen Abbruch nachzudenken. Im Bereich Gesundheit trifft dies nur auf einen von fünf Auszubildenden zu.

Berücksichtigt man die bereits oben erwähnten Konflikttypen und berechnet erneut multivariate Analysen – diesmal zur Erklärung der Bereitschaft, die Ausbildung abzubrechen, so zeigt sich erneut der große Einfluss betrieblicher Arbeitsstrukturen.



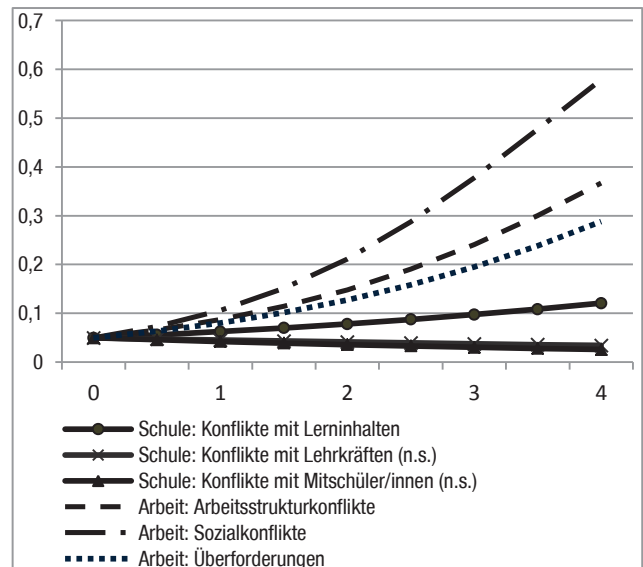
| | A | B | C | D | E |
|----------------------|------|------|------|------|------|
| Alle Befragten | 50,0 | 11,1 | 27,3 | 17,9 | 26,1 |
| weiblich | 50,0 | 9,9 | 27,2 | 20,8 | 25,7 |
| männlich | 50,0 | 12,7 | 27,3 | 14,0 | 26,7 |
| Ernährung | 44,8 | 9,2 | 37,9 | 19,5 | 27,6 |
| Gesundheit | 52,8 | 11,1 | 19,4 | 16,7 | 30,6 |
| Kaufmännische Berufe | 61,9 | 10,5 | 24,8 | 16,2 | 25,7 |
| Metallberufe | 54,6 | 12,7 | 21,8 | 9,1 | 27,3 |

%-Anteile der Gründe für einen Ausbildungsabbruch
A: Ich war mit den Ausbildungsbedingungen in meinem Betrieb unzufrieden
B: Ich war mit den Ausbildungsbedingungen in meiner Berufsschule unzufrieden
C: Der Ausbildungsberuf (selber) hat mir nicht mehr gefallen
D: Es gab persönliche Gründe (z.B. Krankheit, Familie)
E: Sonstige Gründe

n (Auszubildende, die ernsthaft über einen Abbruch nachgedacht haben) = 352; nicht dargestellt sind Berufe mit n<30; Mehrfachnennungen möglich

Den größten Einfluss darauf, über einen Ausbildungsabbruch nachzudenken, haben soziale Konflikte im Ausbildungsbetrieb (Konflikte mit Ausbilder/innen, Kolleg/innen). Auch Konflikte, die sich aus den Arbeitsstrukturen ergeben (z. B. monotone Arbeiten, körperlich schwere Arbeiten), sind neben Überforderungen (z. B. zu viele Dinge auf einmal erledigen müssen) bedeutsam, jedoch weniger als die Sozialkonflikte.

Probleme in der Berufsschule spielen kaum eine Rolle bei der Entscheidung, eine Ausbildung abzubrechen. Ein schwach positiver Effekt zeigt sich lediglich bei Problemen mit den Lerninhalten, Konflikte mit Lehrkräften oder Mitschülerinnen zeigen keinen statistisch signifikanten Zusammenhang.



Logit-Regression der Abbruchbereitschaft in den Bereichen Arbeitsplatz und Berufsschule auf unterschiedliche Konflikttypen; n (Gesamt) > 1000; (n.s.) = kein signifikanter Zusammenhang nachweisbar

Zusammenfassung der Studienergebnisse

Unsere Studienergebnisse bestätigen überwiegend die Ergebnisse vorangegangener Untersuchungen. So zeigen Auszubildende bereits in ihren jungen Jahren gesundheitliche Probleme, die sonst überwiegend der älteren Erwerbsbevölkerung zugeschrieben werden. Hierzu zählen vor allem somatische Beschwerden (Rückenschmerzen), aber auch psychische Probleme, wie Depressionen oder Schlafstörungen.

Berücksichtigt man, dass es sich bei der untersuchten Gruppe um junge Erwachsene handelt, die ihr Arbeitsleben noch vor sich haben, so erkennt man die Notwendigkeit einer frühen Gesundheitsförderung in Berufsschule und Betrieben. Ob die berichteten gesundheitlichen Beschwerden alleine auf die Ausbildungsbedingungen zurückzuführen sind, lässt sich so nicht eindeutig belegen.

Sonderauswertungen (hier nicht dargestellt) zeigen aber, dass bestimmte Beschwerden, wie z. B. chronische Rückenschmerzen, häufiger in Berufen berichtet werden, in denen bei der Arbeit eine oftmals unbequeme Haltung eingenommen werden muss (z. B. bei den Zahnarzhelfer/innen oder Frisör/innen).

Obwohl die Auszubildenden insgesamt mit ihrer Ausbildung zufrieden sind – vergleichbar mit anderen bedeutsamen Bereichen des Lebens – identifizierte unsere Studie wesentliche Belastungsmomente in der Ausbildung. Ein hohes Belastungserleben wird demnach überwiegend durch

Überforderungen verursacht, sowohl in der Berufsschule (Anforderungen der Lerninhalte) als auch im Ausbildungsbetrieb (Arbeitsanforderungen). Letzteres äußert sich häufig darin, dass die Auszubildenden das Gefühl haben, unter großem Zeitdruck zu stehen oder zu viele Dinge auf einmal erledigen müssen. Prinzipiell kann dem allerdings durch Veränderungen in den Arbeitsabläufen entgegengewirkt werden.

Ausbildungsabbrüche werden großteils durch die Ausbildungsbedingungen und darunter durch Konflikte mit Kolleg/innen und Ausbilder/innen beeinflusst. Probleme in der Berufsschule spielen dagegen nur in den seltensten Fällen eine ausschlaggebende Rolle.

Unter den untersuchten sozialen Konflikten sind in erster Linie die Konflikte mit Vorgesetzten und Ausbildern ausschlaggebend für einen möglichen Ausbildungsabbruch. Dieser ist zudem wahrscheinlicher in kleinen Betrieben, also dort, wo der Kontakt zwischen Auszubildende/n und Ausbilder/in häufig sehr eng ist bzw. es keine besonderen firmeninternen Angebote für Auszubildende gibt, wie in vielen Großbetrieben.

Eine mögliche Interventionsstrategie zur Vermeidung von Ausbildungsabbrüchen könnte also eine Schulungen im Umgang mit jungen Erwachsenen während der Ausbildung seitens der Vorgesetzten und Ausbilder/innen sein.

Übersicht der Module 1 bis 6

Stressprävention für Auszubildende

| Nr. | MODUL 1 (90 Min.), S. 19–23 | MODUL 2 (90 Min.), S. 24–29 | MODUL 3 (90 Min.), S. 30–34 |
|------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| | Stress – Was bedeutet das für mich? | Die Macht der Gedanken – Meine innere Einstellung | Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung, Teil 1 |
| I. | Einstieg in die Trainingsreihe | Einstieg | Einstieg |
| II. | Persönliche Erfahrungen mit Stress | Erweiterung des Ressourcenbegriffs, Lernteam | Was in meinen Interessen schlummert |
| III. | Stressauslöser finden | Kopfkino – Gedanken als Stressauslöser | Stärken/Fähigkeiten identifizieren |
| IV. | Stressreaktionen kennenlernen | Innere Antreiber als Stressauslöser | Lernteam – Meine wichtigsten Stärken |
| V. | Eigene Ressourcen entdecken | Innere Antreiber – Selbsteinschätzung | Ein positives Selbstbild |
| VI. | Lernteam - Eigene Strategien zur Stressbewältigung reflektieren | Abschluss | Abschluss & Vorbereitung |
| VII. | Abschluss | | |

| Nr. | MODUL 4 (90 Min.), S. 35–37 | MODUL 5 (90 Min.), S. 38–41 | MODUL 6 (90 Min.), S. 42–44 |
|------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| | Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung, Teil 2 | Meine Zeit im Blick behalten! | Ich suche mir Unterstützer! |
| I. | Einstieg | Einstieg | Einstieg |
| II. | Ziele finden, Lernteam | Energieräuber und Energiespender | Soziales Unterstützer-Netzwerk |
| III. | Körperwahrnehmung | Tipps zum Zeitmanagement | Persönliche Erinnerer |
| IV. | Stärkenbild | Lernteam – Meine Zeit besser nutzen | Abschluss der Seminarreihe |
| V. | Abschluss | Abschluss & Vorbereitung | Befragung der Schülerinnen und Schüler |

Stress – Was bedeutet das für mich?

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Zielsetzung Die Schülerinnen und Schüler haben erkannt, in welcher Bandbreite der Begriff „Stress“ verwendet wird. Die Schülerinnen und Schüler wissen, an welchen körperlichen Merkmalen sie Stress erkennen können. Die Schülerinnen und Schüler kennen ihre individuellen Stressauslöser sowie erste Ansätze zur Stressreduktion.</p> | <p>Inhalt Definition von Stress, Stressauslöser und Stressreaktionen, grundlegende Möglichkeiten der Stressbewältigung, eigene Ressourcen</p> <p>Lernsituation Plenum, Lehrgespräch, Einzel- und Gruppenarbeit, Partnerarbeit</p> <p>Dauer 90 Minuten</p> | <p>Material Flipchart mit Stift, M 1–3, Bildimpulskarten</p> <p>Was die Schülerinnen und Schüler brauchen werden Kopien der Arbeitsblätter AB 1–4, Bildkarte</p> <p>Vorbereitung für den Raum Stuhlkreis</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Übersicht Stundenverlauf

| Nr. | Verlauf | Methode | Material/Medien | Zeit in Min. |
|------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|--------------|
| I. | Einstieg in die Trainingsreihe | Plenum | | 10 |
| II. | Persönliche Erfahrung mit Stress | Brainstorming, Wissensvermittlung durch Lehrkraft | AB 1, M 1 | 20 |
| III. | Stressauslöser finden | Einzelarbeit, Plenum | AB 2, M 3 | 10 |
| IV. | Stressreaktionen kennenlernen | Einzelarbeit, Plenum | AB 2, AB 3, M 2 | 10 |
| V. | Eigene Ressourcen entdecken | Praktische Übung, Plenum | Bildkarten, M 3 | 20 |
| VI. | Lernteam - Eigene Strategien zur Stressbewältigung reflektieren | Partnerarbeit | AB 4 | 15 |
| VII. | Abschluss | | | 5 |

Vorschlag für den Ablauf

I „Einstieg in die Trainingsreihe“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler kennen den Rahmen der Trainingsreihe. Sie wissen, welchen Nutzen die Trainingsreihe für sie haben kann.

Dauer

10 Minuten

Methode

Plenum

Material

Flipchart

„In den nächsten Wochen (falls so exakt planbar, Angabe konkreter Daten) möchte ich mit Ihnen sechs Doppelstunden nutzen, um ein Thema besonders intensiv zu bearbeiten, das jeder von uns sehr gut kennt: Stress.“

Stress kann positiv und negativ sein. So ist, z. B. das Lampenfieber eines Musikers vor dem Auftritt ganz gewaltiger Stress*: die Hände zittern, man schwitzt, hat Herzklopfen, muss x-mal aufs Klo. Und obwohl das richtig anstrengend ist, hat diese Art von Stress eine positive Wirkung: Er macht einen wach, topfit und steigert die Leistung. Besser als jeder Energydrink verleiht einem dieser Stress Flügel.

*Variante: Frage in die Klasse

- Kennt jemand von Ihnen das Gefühl des Lampenfiebers?
- Wie äußert sich das?
- Wie verläuft dieses Lampenfieber (z. B. vor dem Auftritt, währenddessen, danach)?

Anders ist das mit negativem Stress, der verschiedene Ursachen haben kann, die – man glaubt es kaum – ganz oft in uns selber liegen. Und weil viel negativer Stress ein Leistungskiller ist und zu guter Letzt krank macht, ist es für uns alle äußerst hilfreich, mehr über Stress grundsätzlich und unser eigenes Verhalten in Stresssituationen im Speziellen zu wissen.

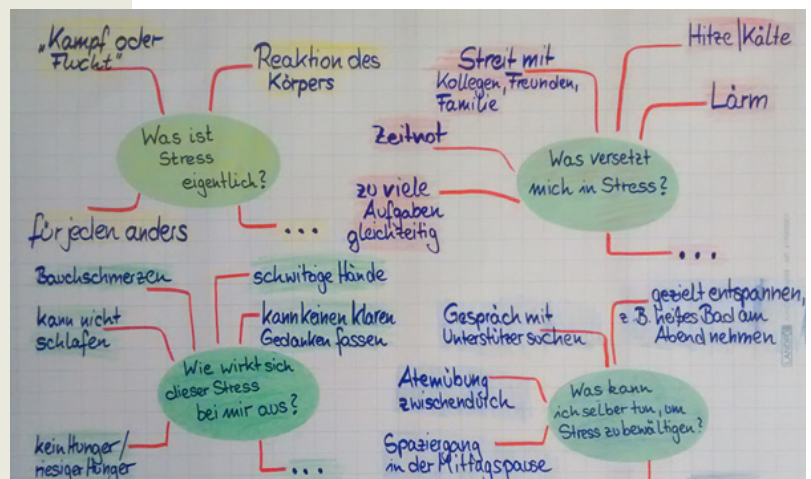
Daher werden wir die sechs Doppelstunden nutzen, um uns mit ein paar Fragen (Leitfragen) auseinanderzusetzen:

- Was ist Stress eigentlich?
- Was versetzt mich in Stress?
- Wie wirkt sich dieser Stress bei mir aus?
- Was kann ich selber tun, um Stress zu bewältigen?*

Leitfragen für alle sichtbar aufschreiben (auf Flipchart/Tafel; Bsp. s. M 1).

Beispielanwendung

So könnte das Flipchart aussehen, das von Modul zu Modul mitwächst und am Ende der Trainingsreihe einen Überblick über die gewonnenen Erkenntnisse gibt.



II „Persönliche Erfahrung mit Stress“

Ziele

Die Schülerinnen und Schüler haben sich erste Gedanken gemacht, was bei ihnen Stress auslöst, wie sie auf Stress reagieren und über welche Mittel (Ressourcen) sie verfügen, um Stress bewältigen zu können.

Sie kennen eine Definition des Begriffes „Stress“.

Dauer

20 Minuten

Methode

Brainstorming, Wissensvermittlung durch Trainer/in

Material

M 1, AB 1

M 1 auflegen: Stress-Bilder „Stress in den Schlagzeilen“.

Hintergrundinformation

Die Zeitungs-Cover zeigen, dass der Begriff „Stress“ in unterschiedlichen Kontexten genutzt wird und ein aktuelles sowie viel diskutiertes Thema in unserer Gesellschaft ist.

Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler:

- „Was verbinden Sie persönlich mit dem Begriff „Stress“?“
- „In welchem Zusammenhang nutzen Sie den Begriff?“
- „Welche Erfahrungen haben Sie mit Stress?“

Sammeln Sie die Antworten auf Zuruf.

Teilen Sie Arbeitsblatt AB 1 aus. Jeder bearbeitet die beiden Fragen für sich in ca. 6 Minuten.

- „Überlegen Sie kurz: Wann waren Sie das letzte Mal so richtig im Stress?“
- „Wenn Sie nochmal in diese Situation zurück könnten, was würden Sie anders machen?“

Lassen Sie einige Schülerinnen und Schüler, die sich freiwillig melden, kurz erzählen, an welche Situation sie gedacht haben und was sie jetzt anders machen würden.

„Vielen Dank für Ihre Beiträge. Im Laufe dieser Trainingsreihe, sollen Sie ganz viele Anregungen erhalten, wie Sie Stresssituationen gut bewältigen können. Dafür ist es für Sie wichtig zu wissen, wie Stress eigentlich entsteht.“

Hintergrundinformation

Stress ist zunächst eine Reaktion auf eine Belastung. Das bedeutet, dass Stress nicht wertend gemeint ist. Die Forschung unterscheidet zwischen Eustress (positiven Stress) und Distress (negativer Stress). Das Stresserleben ist in jedem Fall individuell und hängt von der eigenen Bewertung ab. Somit kann Stress als Antreiber und Herausforderung gesehen werden (manche Menschen kommen in einen regelrechten Flow) oder eben als Belastung und Überforderung (hier kann dann auch eine erlernte Hilflosigkeit als Blockade fungieren).

Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens Muster und Strategien im Umgang mit Stress entwickelt. Diese sind ganz unterschiedlich. Der Frage, wann Stress zur Belastung wird, hat etwas mit der Dauer und Stärke und den Umständen der Belastung zu tun.

III „Stressauslöser finden“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler kennen die Auslöser von Stress.

Dauer

10 Minuten

Methode

Einzelarbeit & Plenum

Material

AB 2 zum Verteilen an die Schüler

„Nachdem wir jetzt wissen, wie Stress entsteht, stellt sich die Frage, was Stress auslöst. Welche Auslöser Stress hervorrufen, hängt von jedem Einzelnen ab. So können sich z. B. die einen überhaupt nicht konzentrieren, wenn es nicht völlig ruhig ist. Die anderen hingegen schalten sich extra das Radio ein, um besser lernen zu können. Weil Stressauslöser also ganz unterschiedlich sein können, bitte ich Sie, sich Gedanken zu machen, was Ihnen persönlich besonders zusetzt. Dazu teile ich Ihnen ein Arbeitsblatt (AB 2) aus mit folgender Fragestellung: Was löst bei Ihnen persönlich Stress aus? Bitte arbeiten Sie jeweils für sich selbst und notieren Sie Ihr Gedanken auf dem Blatt. (Zeit: 5 Min.)“

Lassen Sie auf Zuruf die Ergebnisse zusammentragen.

Hintergrundinformation

Stressauslöser, auch Stressoren genannt, meint alle Ereignisse, die bei uns zu Stress führen können. Stressauslöser müssen nicht immer von außen kommen, es kann sich auch um innere Anforderungen handeln (z. B. das Ziel, in Sport eine Eins zu haben). (vgl. Beyer/Lohaus 2006)

Mögliche Stressauslöser können sein:

Zeitdruck, Konflikte, Langeweile, Über-/Unterforderung, hohe Arbeitsbelastung, Lärm, Sorgen, besondere Ereignisse

IV „Stressreaktionen kennenlernen“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler kennen verschiedene Stressreaktionen des Organismus.

Dauer

10 Minuten

Methode

Einzelarbeit & Plenum

Material

AB 2, Beispiellösung M 2, AB 3 zum Verteilen an die Schüler

„Wir haben nun gehört, bei wem was Stress auslösen kann. Genauso verschieden wie diese Auslöser sind, sind die Reaktionen auf Stress. Daher bitte ich Sie nochmals, sich zu überlegen, was Stress mit Ihnen macht und wie Sie darauf reagieren. Nutzen Sie dazu erneut Ihr Arbeitsblatt und machen Sie sich Notizen zu Frage 2:

Wie reagieren Sie persönlich auf Stress? Denken Sie z. B. an körperliche, geistige oder seelische Reaktionen.“

Lassen Sie auf Zuruf die Ergebnisse zusammentragen.

Hintergrundinformation

Stressreaktionen sind alle Körperreaktionen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die auftreten, wenn man Stress hat. Es sind Warnsignale, die anzeigen, dass man gestresst ist. Es wird davon ausgegangen, dass Stressreaktion in der frühen Menschheitsgeschichte für eine gute Anpassung an die Umwelt sorgte. Als Reaktion auf eine Gefahr stellte sich in kürzester Zeit eine Kampf- bzw. Fluchtbereitschaft ein.

Auf bedrohliche Situationen mit Stress zu reagieren, ist demnach in erster Linie ein natürliches Verhalten. Kritisch wird es vor allem dann, wenn beständige Bedrohung wahrgenommen wird und man nahezu dauerhaft aktiviert ist. (vgl. Beyer/Lohaus 2006)

Eine Übersicht solcher Stressreaktionen folgt. Verwenden Sie sie im Lehrgespräch als Beispiele. Die Schüler finden diese Übersicht auf AB 3.

Übersicht verschiedener Stressreaktionen

| Körper | Gefühle | Gedanken | Verhalten |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Herzklopfen • Übelkeit, Erbrechen • Bauchschmerzen • Appetitlosigkeit • Durchfall • Trockener Mund • Schwitzen | <ul style="list-style-type: none"> • Weiche Knie • Enge Brust • Zittern • Stottern • Kopfschmerzen • Schlaflosigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Angst • Trauer • Unsicherheit • Hilflosigkeit • Ärger • Unzufriedenheit | <ul style="list-style-type: none"> • Hektik, Ungeduld (z. B. Sachen herunter werfen, nicht zuhören) • Gereiztheit und Aggressivität • Nervosität |

V „Eigene Ressourcen entdecken“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler entdecken, welche Mittel und Fähigkeiten (Ressourcen) sie selbst haben und bereits einsetzen, um Stress zu verringern.

Sie können diese Mittel und Fähigkeiten (= Ressourcen) benennen.

Dauer

20 Minuten

Methode

Kleingruppenarbeit, Gruppenpräsentation, Wissensvermittlung durch Lehrkraft

Material

Bildimpulskarten, M 3

Überleitung „Stresssituationen kennt also jeder. Gut ist schon einmal, wenn man weiß, was bei einem persönlich Stress auslöst und was dieser macht. Optimal ist es, wenn Sie auch noch wissen, welche Mittel und Fähigkeiten Sie schon haben, um Stress bewältigen zu können. Vielleicht haben Sie eine Ahnung, was Ihnen in stressigen Zeiten gut tut, können es aber nicht richtig greifen und benennen. Damit Sie das in Zukunft möglichst klar vor Augen haben, habe ich Ihnen diese Karten mitgebracht.“

Breiten Sie die Bildkarten in der Mitte auf dem Boden aus, so dass von alle Plätzen die Karten bestmöglich von den Schülerinnen und Schülern eingesehen werden können.

Geben Sie folgenden Arbeitsauftrag:

„Schauen Sie einen Moment die Karten an. Stellen Sie sich folgende Fragen: Wie entspanne ich gern? Was tut mir gut? Nehmen Sie sich dann eine Karte, die zu Ihren Gedanken passt.“

Die Karten sollen ruhig aus einem ersten Impuls genommen werden. Es wird nicht immer ganz genau das abgebildet sein, was die Schülerinnen und Schüler als Entspannungstechnik im Kopf haben. Ermutigen Sie die Schülerinnen und Schüler, ganz spontan die Karte zu nehmen, die sie am meisten anspricht.

Wenn jede Schülerin und jeder Schüler eine Karte genommen hat, geben Sie folgenden Auftrag:

„Jeder von Ihnen berichtet nun kurz, welche Entspannungsmöglichkeit sich hinter dieser Karte verbirgt.“

Nehmen Sie die Karten auf und clustern Sie diese an der Tafel in der Weise, wie es z. B. auf M3 vorgeschlagen wird. Sie dürfen gern ergänzen!

Gleiche Entspannungsmethoden können trotzdem zu unterschiedlichen Kategorien gehören (Bsp. Sport). Fragen Sie die Schüler genau, wie sie es meinen.

Hintergrundinformation

- Was sind Ressourcen?
Es gibt verschiedene Zuordnungen: persönliche Ressourcen, soziale Ressourcen, materielle Ressourcen und auch infrastrukturelle Ressourcen.
- Jeder hat bereits ein gewisses Repertoire an Strategien zur Stressreduktion im Leben erlernt.

VI „Lernteam – Eigene Strategien zur Stressbewältigung reflektieren“

Ziel:

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren gemeinsam ihre Erfahrungen aus der Sitzung. Sie überlegen sich, welche Strategien zur Stressbewältigung sie kennen/anwenden und welche ihr Repertoire erweitern könnten.

Dauer:

15 Minuten

Methode:

Lernteam

Material:

AB 4 zum Verteilen an die Schüler

Geben Sie den Schülerinnen und Schülern folgenden Handlungsauftrag:

„Wir haben vorher verschiedene Methoden gesammelt, die Sie zum Stressabbau einsetzen. Bitte tauschen Sie sich nun mit einem Gesprächspartner dazu aus, was Sie schon für Erfahrungen mit Ihren Strategien zur Stressreduktion haben und welche Methoden Sie gern ausprobieren möchten.“

Alternative zum Lernteam

In Schritt V „eigene Ressourcen“ berichten die Schülerinnen und Schüler bereits in der Runde, wie sie die Entspannungstechniken nutzen. Wenn alle besprochen wurden, nimmt sich jeder ein Karte und schreibt sich die Technik auf, die er bis zum nächsten Mal in stressigen Situationen ausprobiert. Der Trainer schreibt sich mit, wer sich was vornimmt. Die Karten stecken die Teilnehmer ein. Wie das im Alltag funktioniert hat, wird zu Beginn des nächsten Moduls besprochen.

VII „Abschluss“

Ziel:

Abschluss

Dauer:

5 Minuten

Übung aus der Anti-Stress-Box.

Wie Gedanken uns Stress machen können – Meine innere Einstellung

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Zielsetzung Die Schülerinnen und Schüler haben nun ein Bild von ihren Mitteln und Fähigkeiten (= Ressourcen), die ihnen zur Bewältigung von Stress schon zur Verfügung stehen. Sie wissen, dass Gedanken Stress verursachen können. Die Schülerinnen und Schüler kennen ihre persönlichen Stresstreiber und haben eine Vorstellung entwickelt, wie sie ihre daraus entstehende Stressbelastung zukünftig verringern können.</p> | <p>Inhalt Wie Gedanken Stress verursachen, innere Antreiber, weitere Ansatzpunkte der Stressbewältigung auf Basis der inneren Antreiber</p> <p>Lernsituation Plenum, Lehrgespräch, Storytelling, Einzel- und Gruppenarbeit, Lernpartnerschaft</p> <p>Dauer 90 Minuten</p> | <p>Material Tafel, Flipchart, M'4</p> <p>Was die Schüler brauchen werden Kopien der Arbeitsblätter AB 5–7</p> <p>Vorbereitung für den Raum Stuhlkreis stellen, wenn möglich</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Übersicht Stundenverlauf

| Nr. | Verlauf | Methode | Material/Medien | Zeit in Min. |
|------|-----------------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------|
| I. | Einstieg | Fahrplan | Flipchart | 10 |
| II. | Lernteam – Erweiterung des Ressourcenbegriffs | Partnerarbeit | AB 5a, AB 5b | 20 |
| III. | Kopfkino | Storytelling, Plenum | M 4, Flipchart | 20 |
| IV. | Innere Antreiber | Lehrgespräch | Tafel bzw. Flipchart | 10 |
| V. | Innere Antreiber – Selbsteinschätzung | Gruppenarbeit | AB 6a-e | 30 |
| VI. | Abschluss | Blitzlicht | AB 7 | 5 |

Zusätzliche Hinweise

Sie leiten die Schülerinnen und Schüler an, ihre Strategien im Umgang mit Stress kritisch zu beleuchten und einen konkreten Handlungsplan für den Umgang mit ihren inneren Antreibern zu entwickeln.

Ermuntern Sie die Schülerinnen und Schüler zur aktiven Diskussion, lassen Sie die Ergebnisse der Gruppenarbeiten gegenseitig präsentieren und fassen Sie das erarbeitete Wissen und die Erkenntnisse zusammen.

Vorschlag für den Ablauf

I „Einstieg“

Ziel

Einstieg, Fahrplan für die Stunde

Dauer

10 Minuten

Material

Flipchart

Themeninhalte heute

Schreiben Sie folgende Themen auf ein Flipchart/die Tafel und stellen Sie diesen Fahrplan für die Stunde den Schülerrinnen und Schülern kurz vor:

- Rückblick auf das letzte Modul
- Welche Möglichkeiten zu Stressbewältigung es noch gibt
- Wie Gedanken Stress verursachen können
- Was uns innerlich antreibt (innere Antreiber)

Rückblick

Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler an welche Inhalte des letzten Moduls sie sich erinnern. Sammeln Sie die Antworten am Flipchart. Nutzen Sie zur Unterstützung folgende Fragen:

- *Was ist Stress eigentlich?*
- *Was versetzt mich in Stress?*
- *Wie wirkt sich dieser Stress bei mir aus?*
- *Was kann ich selber tun, um Stress zu bewältigen?*

Nutzen Sie wieder das Flipchart aus Modul 1. Es dient als Sammlung für neue Erkenntnisse und zur Auffrischung des bereits Besprochenen („Was haben wir in den letzten Modulen gemacht?“).

Erinnern Sie die Schülerinnen und Schüler daran, dass sie sich beim letzten Modul vorgenommen haben, eine für sie neue Entspannungstechnik auszuprobieren. (Sie haben sich notiert, wer welche Technik ausprobieren wollte). Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, welche Erfahrungen sie gemacht haben. Meldet sich keiner, können Sie als Eisbrecher auf Grund Ihrer Aufzeichnungen jemanden ansprechen, z. B. „XY, ich frage Sie einfach ganz direkt: Sie wollten ja abc ausprobieren. Wie ist es Ihnen damit ergangen?“ Wählen Sie eine Schülerin/einen Schüler aus die/der sich sonst auch viel beteiligt, falls sich niemand meldet und fragen Sie ihn/sie, ob er/sie berichten möchte.

II „Lernteam – Erweiterung des Ressourcenbegriffs“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass sie Kraftquellen/ Ressourcen besitzen, die gut platziert und gepflegt werden sollen, da sie leicht von anderen Dingen, wie inneren Antreibern, oder Bedürfnissen anderer, überschüttet werden.

Dauer

20 Minuten

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich in ihren Lernteams zusammen. Geben Sie folgenden Arbeitsauftrag:

„Schauen Sie sich die Liste der Mittel und Fähigkeiten zur Stressbewältigung (= Ressourcen) AB 5a und 5b gemeinsam an. Welche Ressourcen stehen Ihnen zur Verfügung? Tauschen Sie sich darüber aus, in welcher Weise Sie Ihnen als Kraftquelle dienen. Sie haben für diese Aufgabe 15 Minuten Zeit.“

Bei Einzelarbeit statt Lernteam: 10 Min.

5 Min. Blitzlicht im Plenum: 2–4 Freiwillige sollen kurz über ihr Ergebnis berichten.

Alternative Aufgabenstellung einzeln bearbeiten lassen!

Methode

Lernpartner

Material

AB 5a, AB 5b

Beenden Sie die Aufgabe mit folgendem Hinweis:

„Ressourcen (Mittel und Fähigkeiten zur Stressbewältigung) sind individuelle Puffer und Kraftquellen. Sie geben Energie, Entspannung, gute Gefühle, Ausgeglichenheit, Harmonie etc. Wenn ich meine eigenen Ressourcen kenne und pflege, kann ich diese gezielt einsetzen, um

- *dafür zu sorgen, dass nicht zu viel Stress entsteht und*
- *um Stress, der entstanden ist, besser zu bewältigen.“*

III „Kopfkino“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler erleben mit Hilfe einer praktischen Übung, was sich in ihrem Kopf und Körper alles (Stressreaktionen, Strategien, Blockaden etc.) abspielt, wenn sie unter Stress gesetzt werden.

Dauer

20 Minuten

Methode

Konkrete Anleitung; Plenum, auf Zuruf

Material

M 4, Flipchart

Die Schülerinnen und Schüler sitzen bequem auf ihren Stühlen und schließen die Augen. Diese sollten während der gesamten Übung (M 4) geschlossen bleiben, ebenso darf nicht gesprochen werden. Jede/r konzentriert sich auf sich selbst und befolgt die Anleitung der Trainerin / des Trainers.

Im Anschluss an die Übung werden die Erlebnisse der Schülerinnen und Schüler kurz auf Zuruf abgefragt und idealerweise z. B. am Flipchart festgehalten. Sie können, je nach verbleibender Zeit, die Ergebnisse in Kategorien einordnen. Diese Kategorien können z. B. Stressreaktionen, Gefühle, Gedanken, Spürbares, Strategieänderung heißen.

Hinweis

Es ist wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler die Übung nicht vorzeitig abbrechen. Weisen Sie daher bei Bedarf darauf hin, dass die Augen wieder geschlossen werden und nicht gesprochen wird. Sie setzen die Schülerinnen und Schüler ganz bewusst unter Stress, indem Sie so tun, als ob eine/r ein Lied vorsingen muss. Natürlich muss dies keine/r tun, es sei denn, eine Schülerin oder ein Schüler will es unbedingt ;-).

Hintergrundinformation

Das Stresserleben ist etwas ganz Individuelles und findet zunächst in unserem Kopf statt, bevor wir darauf reagieren. Es findet eine Bewertung in unserem Kopf statt, und je nachdem, wie diese ausfällt, reagiere ich. Im Stress reagiert immer der ganze Mensch.

Oft sind die Stressreaktionen unsere uralten Muster, die oft gut nachspürbar sind wie Anstieg der Herzfrequenz, Schweißausbrüche, Blutdruckanstieg („roter Kopf“) etc. Die Macht der Gedanken, das Kopfkino, ist groß. Es lohnt sich, die Gedanken in die richtige Bahn zu lenken und das Kopfkino gezielt zu durchbrechen. Ein erster Schritt ist eine positive Ablenkung, der Fokus sollte auf etwas ganz anderes gerichtet werden, etwas, das mit positiven Gedanken verbunden ist.

IV „Innere Antreiber“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler lernen ihre inneren Antreiber kennen.

Dauer

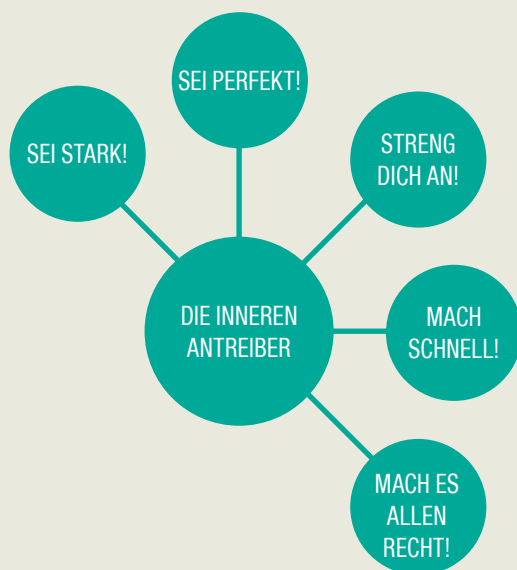
10 Minuten

Methode

Lehrgespräch

Material

Tafel bzw. Flipchart



„In diesem kleinen Experiment konnten Sie gut bei sich selbst beobachten, wie es sich anfühlt, wenn Sie in Stress versetzt werden. Nun frage ich Sie: Was,

denken Sie, was hat diesen Stress verursacht? (Frage in die Runde, gesuchte Antwort: Der/die Trainer/in hat die Schüler/innen mit der Aufgabe in Stress versetzt) OK, Sie denken, ich habe Sie mit der gestellten Aufgabe in diese stressige Situation gebracht. Auf den ersten Blick schaut das auch tatsächlich so aus. Wenn wir uns das aber genauer ansehen, tragen Sie die Auslöser für den Stress zum großen Teil in sich und zwar durch Ihre inneren Antreiber. Diese inneren Antreiber stelle ich Ihnen jetzt mal vor...“

Es gibt in erster Linie fünf Hauptantreiber.

Entwickeln Sie das links stehende Mindmap an der Tafel/Flipchart!

Inhalte der Wissensvermittlung

Die meisten Menschen handeln auch, wenn sie erwachsen sind, in einem bestimmten Umfang nach den Regeln, die mehr oder weniger stark das Zusammenleben in ihrem Elternhaus bestimmt haben. Diese Regeln bezeichnet man auch als die „inneren Antreiber“.

Dass man einen (oder mehrere) Antreiber hat, ist grundsätzlich weder gut noch schlecht – in einem gewissen Maß erleichtern sie uns sogar das Zusammenleben mit anderen. Je stärker ein Antreiber jedoch ausgeprägt ist, umso stärker beeinflusst er unser Denken und Handeln – bis dahin, dass wir uns von unseren inneren Antreibern sogar stressen lassen.

Wenn wir alle Möglichkeiten, wie man sich in einer bestimmten Situation verhalten kann, nutzen möchten, hilft es zu wissen, welche Verhaltensweisen wir unbewusst gerne einsetzen – und welche Antreiber uns dabei in welchem Maß beeinflussen.

1. SEI PERFEKT!

Diese Einstellung steckt dahinter: „Ich muss alles noch besser machen, es ist nie gut genug.“

Ein Mensch, der stets perfekt sein möchte, gerät auch ohne äußere Überforderung unter Druck. Meist sind wir uns dieser Erwartung an uns selbst gar nicht bewusst. Wir rennen und tun und versuchen immer und stets das Beste zu geben, und irgendwann, wenn wir dann nicht mehr können, merken wir, dass wir etwas Unmögliches versucht haben.

2. MACH SCHNELL!

Diese Einstellung steckt dahinter: „Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig.“

Manche Menschen stehen auch dann unter Zeitdruck, wenn sie äußerlich keinen Grund dazu haben. Sie haben aus ihrem Inneren heraus das Gefühl, sich immer und überall beeilen zu müssen. Diese Menschen machen oft einen sehr dynamischen Eindruck und werden deswegen geschätzt. Erfährt man aber mehr über sie, merkt man, wie gehetzt sie sich fühlen und dass die ständige Eile durchaus nicht freiwillig ist.

3. STRENG DICH AN!

Diese Einstellung steckt dahinter: „Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei. Das Leben ist hart. Ohne Fleiß – kein Preis.“

Jemand, der sich immer und ständig anstrengen muss, gerät ganz sicher unter Stress. Häufig sind diese Menschen sehr angespannt (und oft sind auch die Muskeln verspannt), weil sie meinen, dass sie nur etwas leisten, wenn sie sich permanent anstrengen.

4. MACH ES ALLEN RECHT!

Diese Einstellung steckt dahinter: „Ich bin dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind. Wenn ich Nein sage, mag man mich nicht.“

Manche Menschen sind sehr darum bemüht, es allen anderen recht zu machen. Sie versuchen ununterbrochen, sich in ihre Mitmenschen einzufühlen und zu spüren, was der Andere nun gerade möchte oder braucht. Auch bei Widersprüchen oder wechselnden Bedürfnissen versuchen sie, noch optimal reagieren. So angenehm, wie dieses Verhalten für die Menschen im Umfeld des „Kümmers“ meistens ist, so anstrengend ist dies aber natürlich für diese Person selbst.

5. SEI STARK!

Diese Einstellung steckt dahinter: „Niemand darf merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin. Gefühle zeigt man nicht. Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzlich. Indianer kennen keinen Schmerz.“

Wenn Sie ein Mensch sind, der sich bemüht, seine weichen Seiten wie Hilflosigkeit, Anlehnungsbedürfnis, Traurigkeit und dergleichen nicht zu zeigen und manchmal auch nicht einmal mehr zuzulassen, wirken Sie nach außen sehr stark und selbstbewusst. Ihr Stress zeigt sich häufig in impulsivem Verhalten oder aber an körperlichen Anzeichen, z. B. Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Kopfschmerzen oder Migräne.

Hintergrundinformation

Die Theorie der „Inneren Antreiber“ stammt aus der Transaktionsanalyse.

„Transaktionsanalyse ist eine von Eric Berne begründete und von zahlreichen Mitarbeitern weiterentwickelte Theorie, die verhaltenstheoretische, tiefenpsychologische und systemische Denkweisen sowie die Werte humanistischer Psychologien integriert.“ [...] „Ihre psychologische Theorie basiert auf dem Persönlichkeitsmodell der Ich-Zustände (Eltern-, Erwachsene- und Kind-Ich) als organisierte Einheiten, mit deren Hilfe wir Realität definieren, Informationen über uns und andere gewinnen und auf die Umwelt reagieren. Mittels der Ich-Zustände lassen sich die Individualität konkreter Personen erklären sowie Merkmale und Regeln sozialer Interaktionen (hier: Transaktionen) einschließlich ihrer Störungen analysieren“ [...] (Grubitzsch & Weber, 1998, S. 654).

V „Innere Antreiber – Selbsteinschätzung“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler ordnen sich den inneren Antreibern zu.

Dauer

30 Minuten

Methode

Einzelarbeit oder Gruppenarbeit

Material

AB 6a–e oder AB 7, Karten zum Beschriften für die Schülerinnen und Schüler

Teilen Sie die Arbeitsblätter 6a bis 6e aus und bitte Sie die Schüler den Antreibertest einmal selbst durchzuführen. Die Anleitung steht auf dem Arbeitsblatt. Anschließend können die Punkte selbst ausgewertet werden.

Variante:

Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler:

„Welchen inneren Antreiber würden Sie sich nun zuordnen?“

Fordern Sie die Klasse auf, sich in den jeweiligen Antreiber-Gruppen zusammenzusetzen.

Jetzt sollen die Schülerinnen und Schüler sich mit ihrem Hauptantreiber beschäftigen. Dazu teilen Sie das Arbeitsmaterial AB 7 und die Karten aus. Der Arbeitsauftrag lautet:

„Sammeln Sie zunächst ganz konkrete Situationen, in denen Ihr Antreiber Ihnen Schwierigkeiten bereitet hat. Dafür haben Sie etwa 5 Minuten Zeit.“

Anschließend überlegen Sie anhand von Frage 2 gemeinsam, an welchen Stellen Ihnen Ihr Antreiber geholfen hat. Dafür haben Sie ebenso etwa 5 Minuten Zeit.

Abschließend überlegen Sie in Frage 3 kurz (jeder für sich), welche zwei Dinge Sie zukünftig verändern wollen.“

Diese positiven Eigenschaften von Antreibern kann man auch „Erlauber“ nennen. Sie können auch eine Ressource sein, wenn man den Antreiber im Griff hat.

Tragen Sie nun die Ergebnisse der Frage 1 und 2 durch Zuruf zusammen. Sie können die Gruppe gebündelt bitten, eine Beispielsituation den Mitschülern zu erläutern. Ebenfalls können Sie die Klasse daran teilhaben zu lassen, welche positiven Eigenschaften durch den Antreiber zukünftig besser genutzt werden können.

VI „Abschluss“

Ziel

Abschluss

Dauer

5 Minuten

Methode

Blitzlicht, AB 6a–e oder AB 7

Blitzlicht-Fragestellung:

„Jeder von Ihnen nennt kurz eine neu entdeckte/bewusst gewordene Kraftquelle/Ressource.“

Variante:

Für interessierte Schülerinnen und Schüler können Sie AB 6a-e mitgeben. Im Internet lassen sich viele Onlineversionen des Antreiber-Test finden. Es kann ganz spannend sein, sich damit noch einmal etwas ausführlicher zu beschäftigen. Tipps inklusive :-)

Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung, Teil 1

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Zielsetzung Die Schülerinnen und Schüler untersuchen ihre Interessen, lernen ihre Stärken kennen und verbessern ihr Selbstbild.</p> <p>Inhalt Individuelle Stärken, Interessen, Positives Selbstbild</p> | <p>Lernsituation Lehrgespräch, Plenum, Einzelarbeit, Lernpartnerschaft, Spiel</p> <p>Dauer 90 Minuten</p> <p>Material Papier, Stifte, Pappteller, Wäscheklammer oder Klebeband, kleiner Ball o. ä., Lautsprecher</p> | <p>Was die Schüler brauchen werden Kopien der Arbeitsblätter AB 8 und 9</p> <p>Vorbereitung für den Raum Arbeiten Sie idealerweise in einem Stuhlkreis oder mit Tischen in U-Form.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Übersicht Stundenverlauf

| Nr. | Verlauf | Methode | Material/Medien | Zeit in Min. |
|------|--------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|
| I. | Einstieg | Ballwurfspiel | Kleinen Ball o. ä., (Flipchart) | 10 |
| II. | Interessen | Assoziative Kette | Tafel oder Flipchart | 15 |
| III. | Stärken | Einzelarbeit | AB 8a+b | 20 |
| IV. | Lernteam – Meine wichtigsten Stärken | Stärken-Interview | AB 9 | 25 |
| V. | Positives Selbstbild | Gruppenübung, Spiel | Pappteller, Stifte, Wäscheklammern, Textilklebeband o. ä., Lautsprecher | 15 |
| VI. | Abschluss | | | 5 |

Zusätzliche Hinweise

Sie leiten die Schülerinnen und Schüler über die Module 3 und 4 an, mehr über sich selbst zu erfahren und ihre eigene Person wertzuschätzen. Dazu ist es zum Beispiel wichtig, die eigenen Fähigkeiten sowie Möglichkeiten zu deren Weiterentwicklung zu entdecken, sich selber positiv zu sehen und sich über Interessen und Ziele Gedanken zu machen.

All diese Punkte sind förderlich, um widerstandsfähig gegen Stress zu sein (siehe auch: Resilienz).

Ermutigen Sie daher die Schülerinnen und Schüler, die ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zu nutzen - so gut es geht.

Vorschlag für den Ablauf

I „Einstieg“

Ziel

Einstieg

Dauer

10 Minuten

Methode

Spiel

Material

kleiner Ball o. ä., (Flipchart)

Hängen Sie das Flipchart mit den vier Leitfragen der Trainingsreihe auf:

„Heute ist das dritte Modul unserer Trainingsreihe zum Thema Stress. Lassen Sie uns zum Einstieg einen Blick darauf werfen, was wir schon besprochen haben. Zu welchen Punkten haben Sie sich noch Gedanken gemacht? Welche neuen Erlebnisse sind seit dem letzten Modul dazu gekommen?“ Nach ca. 5 Min. Wiederholung und ggf. Ergänzung erfolgt der Einstieg in die Themen des dritten Moduls

Ein schnelles Spiel zum Anfang. Ein Ball wird zum ersten Schüler geworfen mit der Frage: *„Nennen Sie ein Hobby oder woran Sie Interesse haben!“*

Der Ball wird dann von Schüler zu Schüler durch die Klasse geworfen. Die Antworten sollten kurz und prägnant sein.

II „Was in meinen Interessen schlummert“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler lernen, was für Stärken in ihren Interessen verborgen sind.

Dauer

15 Minuten

Methode

Assoziative Ketten bilden

Material

Tafel oder Flipchart

„Jetzt haben wir von jedem/r gehört, wofür er/sie sich besonders interessiert. Können Sie sich vorstellen, dass hinter jedem Interesse/Hobby auch Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften stecken? Wessen Interesse/Hobby sollen wir denn einmal genauer beleuchten, um herauszufinden, was man dafür alles können muss?“

Schreiben Sie das Hobby eines Freiwilligen in die Mitte. Jetzt fragen Sie, welche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften hinter diesem Interesse/Hobby stecken.

Schreiben Sie als Überschrift nun, wer ... (z. B. Fußball spielt) ... kann auch ... (z. B. im Team agieren, kennt Respekt, kann fair sein, seine Emotionen rauslassen, Konflikte sportlich lösen, sich richtig aufregen, weiß, wie sich ein Sieg anfühlt, kann sich mitfreuen und mitleiden, kann ein Ziel fokussieren etc.)

Durch diese Übung können die Schülerinnen und Schüler erkennen, über welche, ggf. einzigartigen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften sie als Person verfügen. Diese Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften können sie nicht nur im Rahmen ihres Interesses/Hobbys nutzen, sondern auch in jeder anderen Situation – allerdings nur, wenn sie sich darüber bewusst sind. Verfahren Sie so mit weiteren zwei bis drei Beispielen.

Hintergrundinformation

Auch Shoppen, Abhängen etc. können so in eine andere Perspektive gerückt werden. Die Schülerinnen und Schüler werden angeregt, sich mit ihren Interessen bewusst auseinanderzusetzen. „Abhängen“ ist z. B. nicht per se schlecht. Viele Schülerinnen und Schüler werden in ihrem Alltag oft an Defiziten gemessen, da kann ein positives Selbstbild schon einmal auf wackeligen Beinen stehen. Die Schüler sollen in den folgenden Übungen lernen, ihre Potenziale zu erkennen.

III „Stärken identifizieren“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich die eigenen beruflichen Stärken bzw. Fähigkeiten bewusst machen.

Dauer

20 Minuten

Methode

Einzelarbeit

Material

AB 8a+b zum Verteilen an die Schüler

Arbeitsauftrag

„Wenn wir jetzt einmal auf Ihren Beruf schauen, was können Sie denn hier besonders gut? Diese Frage bitte ich Sie nun für sich selbst zu bearbeiten und dafür die folgenden Arbeitsblätter zu benutzen (AB 8a+b austeilern, Vorgehen erklären):

Was kann ich besonders gut in meinem beruflichen Umfeld? Schätzen Sie ein, welche Stärken Sie für Ihren Beruf haben. Benutzen Sie dazu die Stärkenliste auf dem Arbeitsblatt. Anschließend markieren Sie Ihre 15 wichtigsten Stärken. Zuletzt wählen Sie aus diesen eine Bestenliste mit fünf Stärken.“

Wenn die Schülerinnen und Schüler fertig sind, können Sie ein paar Ergebnisse in der Runde besprechen:

- Wenn die Klasse sehr offen ist, ansonsten mit der nächsten Frage einsteigen: Wer mag denn erzählen, welche Stärken er/sie für sich festgestellt hat?
- Wie war es denn sich darüber Gedanken zu machen? (einfach/schwierig, neu/bekannt)
- Wie finden Sie das Ergebnis? (Antworten könnten sein: „Schön, das da mal stehen zu haben!“ „Komisch, weil ich sowas noch nie gemacht habe...“)

Hintergrundinformation

Stärken und Schwächen gehören zu jedem Menschen. In unserer Gesellschaft sind wir allerdings eher defizitorientiert, d. h. werden damit konfrontiert, was wir nicht gut können. Jedoch ist es viel schwieriger, Schwächen auszumerzen, als Stärken auszubauen. So lernt z. B. jemand mit großer musikalischer und wenig sportlicher Begabung problemlos mehrere Instrumente, aber vielleicht nie, ein Rad zu schlagen. Daher ist es wichtig, sich seiner Stärken bewusst zu sein, um diese auszubauen und gezielt zu nutzen.

IV „Lernteam – Meine wichtigsten Stärken“

Ziel

Stärken einsetzen können

Dauer

25 Minuten

Methode

Stärken-Interview im Lernteam oder Gruppenarbeit

Material

AB 9

„Sie haben jetzt Ihre fünf größten Stärken vor Augen, die sehr wahrscheinlich auch Familie, Freunde und Kollegen an Ihnen schätzen. Stellen Sie sich nun vor, Sie haben Ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. In einer Mittagspause kommt der/die neue Auszubildende auf Sie zu. Er/sie hört von den Kollegen, dass er/sie sich an Ihnen ein Beispiel nehmen kann, weil Sie so tatkräftig, vielseitig, willensstark etc. (Beispiel für individuelle Stärken) sind. Dazu hätte er/sie ein paar Fragen... Setzen Sie sich doch bitte in Ihrem Lernteam zusammen und interviewen Sie sich abwechselnd sozusagen von Neuling zu Experten.“

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich in ihren Lernteams zusammen. Pro Gruppe erhält jeder das Stärkeninterview (AB 9). Abwechselnd befragen sie sich gegenseitig zu ihren Stärken.

Ziel ist es herauszufinden, wie sich die wichtigsten Stärken noch besser nutzen lassen. Die Schülerinnen und Schüler haben etwa 20 Minuten Zeit dafür. Die Gruppen werden nicht alle fünf Stärken pro Person in den Blick nehmen können, aber es geht eher darum, einen Denk-Prozess in Gang zu bringen.

V „Ein positives Selbstbild“

Ziel

Übung für ein positives Selbstbild

Dauer

15 Minuten

Methode

Gruppenübung, Teller der Anerkennung

Material

Pappteller (Klassensatz), Stifte, Kreppband
(Wäscheklammern oder Textilband), (Lautsprecher)

Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, wer von ihnen einen entspannenden Song auf dem Handy hat und diesen über Lautsprecher abspielen könnte. (Alternativ können Sie auch selbst einen Song mitbringen.)

Vor diesem Hintergrund bekommen die Schülerinnen und Schülern folgenden Arbeitsauftrag:

- Jedem wird ein Pappteller auf den Rücken geklebt/geklammert.
- Jeder nimmt sich einen Stift.

„Schreiben Sie sich bitte in den nächsten 5 Minuten gegenseitig positive Eigenschaften auf den Rücken. Fragen Sie sich, was Sie an dem Anderen besonders schätzen. Versuchen Sie, jeder Person etwas auf den Rücken zu schreiben. Erlaubt ist nur, was positiv ist.“

Ergebnis ist ein Teller der Anerkennung.

Zusammenfassung

Das Bild, das ein Mensch von sich selbst hat, setzt sich aus verschiedenen Puzzleteilen zusammen. Besonders bestimmend ist beim Bild über sich selbst (Selbstbild) oftmals das Bild, das andere von einem haben (Fremdbild). Wie man von anderen gesehen wird, erfährt man schon früh als kleines Kind. Bekommt man z. B. Bestätigung für das, was gut läuft und wird ermutigt, Dinge auszuprobieren und sich etwas zuzutrauen, steigt sicherlich die Selbstsicherheit. Beispiel: Ein Kind, mit dem die Eltern ganz selbstverständlich singen – auch wenn sie selber „nur“ durchschnittlich singen – wird später wenig Hemmungen haben, im Musikunterricht mitzusingen. Das Kind hat erfahren, dass Singen selbstverständlich ist, auch wenn der Gesang nicht immer perfekt ist. Es ist dadurch selbstsicherer und traut sich zu singen, Grundlegend tun sich selbstsichere Menschen im Leben häufig leichter als Menschen mit geringer Selbstsicherheit. Das gilt sowohl im privaten Bereich als auch im Beruf.

Leider haben viele Menschen eher ein negatives Selbstbild, da in Familie, Schule und Beruf häufiger kritisiert wird, was nicht gut läuft als das bestärkt wird, was gut läuft, nach dem Motto: „Nicht geschimpft ist genug gelobt.“ Deshalb ist es wichtig, immer wieder selbst darüber nachzudenken, welche positiven Eigenschaften man hat, um sich diese bewusst zu machen und sie nutzen zu können. Ein positives Selbstbild hilft, besser mit Stress umgehen zu können bzw. ihn gar nicht erst entstehen zu lassen.

Anregung für zu Hause: „Denken Sie am Abend beim Zähneputzen darüber nach, was an diesem Tag gut gelaufen ist und was Ihr Beitrag dazu war.“

Hintergrundinformation

Je älter ein Mensch ist, desto schwieriger ist es, ein festgefahrenes (positives oder negatives) Selbstbild zu ändern. Dazu ist viel Reflexionsarbeit notwendig. Mit der oben aufgeführten Übung soll eine Hilfestellung gegeben werden. Die Schülerinnen und Schüler wechseln die Perspektive auf sich und andere.

Diese Perspektive kann einem oft regelrecht die Augen öffnen und einen ungeheuren positiven Schub für das Selbstbewusstsein zur Folge haben.

VI „Abschluss“

Ziel

Abschluss

Dauer

5 Minuten

In der nächsten Sitzung werden wir nochmal einen Blick auf den Bereich Selbstwahrnehmung und Selbstbilder. Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre fünf wichtigsten Stärken wieder mitbringen.

Übung aus der Anti-Stress-Box.

Selbstwertschätzung und Selbstwahrnehmung, Teil 2

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Zielsetzung Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit ihrem Selbstbild auseinander lernen, in ihren Körper hinein zu spüren, und fassen die Ergebnisse der vergangenen und heutigen Sitzung in einer persönlichen Stärken-Visualisierung zusammen.</p> <p>Inhalt Körperwahrnehmung, individuelle Ziele, Zusammenfassung</p> | <p>Lernsituation Entspannungsübung/Körperübung, Lehrgespräch, Plenum, Einzelarbeit, Lernpartnerschaft</p> <p>Dauer 90 Minuten</p> <p>Material Papier, Stifte, M 5 (PowerPoint-Präsentation zu Selbstbildnissen), Laptop</p> | <p>Was die Schüler brauchen werden Kopien der Arbeitsblätter AB 10–11</p> <p>Vorbereitung für den Raum Arbeiten Sie idealerweise in einem Stuhlkreis oder mit Tischen in U-Form.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Übersicht Stundenverlauf

| Nr. | Verlauf | Methode | Material/Medien | Zeit in Min. |
|------|--------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|
| I. | Einstieg, Selbstbilder | Assoziative Bilder zum Thema „Selbstbild“ | AB 10, M 5 (PowerPoint-Präsentation), Laptop | 35 |
| II. | Körperwahrnehmung | Body-Check | | 15 |
| III. | Stärkenbild | Einzelarbeit, Stärkenbild | AB 11, Papier, Stifte | 30 |
| IV. | Abschluss & Vorbereitung | | AB 12b | 10 |

Vorschlag für den Ablauf

I Einstieg und Selbstbilder

Ziel

Begrüßung, Bewusstmachen von Selbstinszenierung und Selbstbildern

Dauer

35 Minuten

Methode

Beobachtungsübung, Plenum

Material

Laptop oder Folie a. Ä., M 5 (PowerPoint-Präsentation zu Selbstbildnissen), evtl. Beamer, AB 10

Hängen Sie das Flipchart mit den vier Leitfragen der Trainingsreihe auf:

„Heute ist das vierte Modul unserer Trainingsreihe zum Thema Stress. Lassen Sie uns zum Einstieg einen Blick darauf werfen, was wir schon besprochen haben. Zu welchen Punkten haben Sie sich noch Gedanken gemacht? Welche neuen Erlebnisse sind seit dem letzten Modul dazu gekommen?“ Nach ca. 5 Min. Wiederholung und ggf. Ergänzung erfolgt der Einstieg in die Themen des dritten Moduls.

„In den nächsten 90 Minuten setzen wir uns nochmal genauer mit dem Selbst- und Fremdbild auseinander. Der Blick, den man selbst auf sich hat und der Blick den andere auf einen haben, stimmt nicht immer miteinander überein. Menschen neigen dazu, sich sehr kritisch zu betrachten. Auch die Selbstinszenierung spielt dabei eine Rolle. Wie sehe ich mich, wie sollen mich andere sehen? Und wie werde ich tatsächlich gesehen?“

Lassen Sie uns daher ein paar Bilder ansehen, die ich Ihnen mitgebracht habe.“ (M 5)

Folgende Fragestellungen können zur Interpretation genutzt werden:

„Sie sehen hier verschiedene Selbstbildnisse.

- *Welche Assoziationen haben Sie zu diesem Bild?*
- *Was glauben Sie, wie sich diese Person selbst sieht?*
- *Wie möchte sie gesehen werden?*
- *Was möchte sie vielleicht verbergen?“*

Danach kann Arbeitsblatt 10 bearbeitet werden. Dabei geht es darum, dass die Schülerinnen und Schüler über ihre eigene Selbstdarstellung im Internet reflektieren. Je nach Gruppe können im Anschluss auch 2–3 Profilbilder über den Beamer gezeigt und gemeinsam diskutiert werden: Was sehen die Anderen in diesem Bild?

II „Übung zur eigenen Körperwahrnehmung“

Ziel

In den eigenen Körper hineinspüren

Dauer

15 Minuten

Methode

Body-Check, Atemübung

„Wir werden jetzt eine kleine Praxisübung ausprobieren, wie man bewusst den eigenen Körper spüren kann.“ Bei dieser Übung sind die Augen geschlossen, damit die Schülerinnen und Schüler sich voll und ganz auf ihr Innenleben konzentrieren können. Diese Übung sollte ca. 5–10 Minuten dauern. Reden Sie langsam und lassen Sie sich Zeit.

Anleitung

- *Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper und auf alles, was Sie an sich wahrnehmen können.*
- *Achten Sie auf Ihre Atmung, auf Wärme und Kälte, auf Körperspannung, Bewegungen, die Sitzfläche, die Rückenlehne und alle anderen Empfindungen.*
- *Achten Sie auf die Gedanken, die kommen und gehen, auf Bilder und innere Stimmen, auf Stimmungen und auf Emotionen.*
- *Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Beine, Ihr Becken, Ihren Bauch, Ihren Brustbereich, Ihre Arme, Ihre Schultern und zum Schluss auf Ihr Gesicht.*

Was haben die Schülerinnen und Schüler dabei erlebt?

In dem Augenblick, in dem man seine Aufmerksamkeit nach innen lenkt, begegnet einem eine Fülle an Wahrnehmungen (Körpergefühle, Emotionen, Gedanken, Bilder), die willkürlich auftauchen oder durch eine unsichtbare Kette miteinander verbunden sind. Diese Wahrnehmungen sind verknüpft mit körperlichen Empfindungen.

In der Hektik der heutigen Zeit hören wir zu selten auf unseren Körper und beobachten ihn zu wenig. Dabei will er uns so viel erzählen. Und es ist gut, auf den Körper zu hören. Im Laufe der Zeit lernen die Schülerinnen und Schüler, sich immer besser zu beobachten und einzelne Körpergefühle inhaltlich und qualitativ besser voneinander zu unterscheiden. So kann man jederzeit einen achtsamen Umgang mit sich selbst trainieren und lernen, in sich hineinzuspüren.

III „Stärkenbild“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler visualisieren ihre Stärken und festigen ihre Erkenntnisse darüber.

Dauer

30 Minuten

Methode

Stärkenbaum

Material

Papier, Stifte, AB 11

Die Schülerinnen und Schüler sollen nun ihre Erkenntnisse aus dem ganzen Modul zusammenfassen.

Als Methode bietet sich hier ein Stärkenbild an. Dieses können die Schülerinnen und Schüler frei gestalten. Der Baum auf dem Arbeitsblatt 11 steht dabei für die Dinge, die einen wachsen lassen. Das Bild kann einen Ausdruck von Stärke, Halt und/oder Entwicklung beinhalten.

Es sollte folgende Elemente enthalten:

- Meine fünf wichtigsten Stärken/Fähigkeiten und wie ich diese einsetzen kann (persönliche Stärken)
- Berufliche Stärken (Was kann ich gut? Wofür habe ich Talent?)
- Falls noch Zeit ist: Ziele oder Wünsche (privater wie beruflicher Natur)

Eine entsprechende Anleitung finden die Schülerinnen und Schüler auf dem Arbeitsblatt 11.

IV „Abschluss“

Ziel

Hausaufgabe, Abschluss

Dauer

10 Minuten

Material

AB 12b

Vorbereitung für das nächste Modul.

Hausaufgabe

„Notieren Sie über eine Woche lang all Ihre Aktivitäten. Dazu zählen neben Schule, Job und feststehenden Terminen auch Hobbies, Freunde, Essen, Schlafen etc.“

Alternative *„Notieren Sie sich alle Aktivitäten des Wochentages, der für Sie am spannendsten verlaufen ist und des Wochentags, der für Sie am anstrengendsten war.“*

Verwenden Sie das Arbeitsblatt 12b.“

Wenn noch Zeit ist:
Übung aus der Anti-Stress-Box

Meine Zeit im Blick behalten!

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Zielsetzung Die Schülerinnen und Schüler lernen Grundlagen zum Selbst- und Zeitmanagement kennen. Sie lernen, Zeiträume bewusster wahrzunehmen.</p> | <p>Inhalt Grundlagen des Zeit- und Selbstmanagements</p> <p>Lernsituation Plenum, Partner- und Gruppenarbeit, Lehrgespräch, Lernpartnerschaft</p> <p>Dauer 90 Minuten</p> | <p>Material z. B. Klebepunkte, Flipchart, M 6</p> <p>Was die Schüler brauchen werden Kopien der Arbeitsblätter AB 12–14</p> <p>Vorbereitung für den Raum Arbeiten Sie idealerweise in einem Stuhlkreis.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Übersicht Stundenverlauf

| Nr. | Verlauf | Methode | Material/Medien | Zeit in Min. |
|------|-------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|--------------|
| I. | Einstieg | Plenum, Praktische Übung | Flipchart, Klebepunkte, M 6 | 10 |
| II. | Energieräuber und Energiespender | Einzelarbeit, Wochenplan erstellen, Plenum | AB 12a und 12b | 40 |
| III. | Tipps zum Zeitmanagement | Wissensinput durch Lehrkraft | AB 13 | 10 |
| IV. | Lernteam – Meine Zeit besser nutzen | Partnerarbeit | AB 14 | 25 |
| V. | Abschluss & Vorbereitung | Positive Anker setzen | | 5 |

Vorschlag für den Ablauf

I Einstieg

Ziel

Einstieg

Dauer

10 Minuten

Methode

praktische Übung, Plenum

Material

Flipchart, z. B. Klebepunkte (Klassensatz), M 6

Hängen Sie das Flipchart mit den vier Leitfragen der Trainingsreihe auf:

„Heute folgt das fünfte Modul unserer Trainingsreihe zum Thema Stress. Lassen Sie uns zum Einstieg einen Blick darauf werfen, was wir schon besprochen haben. Zu welchen Punkten haben Sie sich noch Gedanken gemacht? Welche neuen Erlebnisse sind seit dem letzten Modul dazu gekommen?“ Nach ca. 5 Min. Wiederholung und ggf. Ergänzung erfolgt der Einstieg in die Themen des fünften Moduls.

Übung Akkumodell (s. Vorlage M 6):

Drehen Sie das Flipchart um und lassen Sie die Schüler sich mit Klebepunkten sich einordnen. Frage an die Schülerinnen und Schüler: *„Wie geht es Ihnen gerade? Fühlen Sie sich eher aufgeladen oder abgeladen?“* Beim Thema Stress ist es wichtig, dass man sich nicht dauerhaft im abgeladenen Akkumodus befindet. Wie auch schon in den letzten Modulen besprochen ist es wichtig, Kraftquellen, Auszeiten und die eigenen Ressourcen zu stärken.

II „Energieräuber & Energiespender“

Ziel

Erkennen von Energieräubern und Energiespendern, Erstellung eines Wochenplans.

Dauer

40 Minuten

Methode

Einzelarbeit, Plenum

Material

AB 12a und 12b

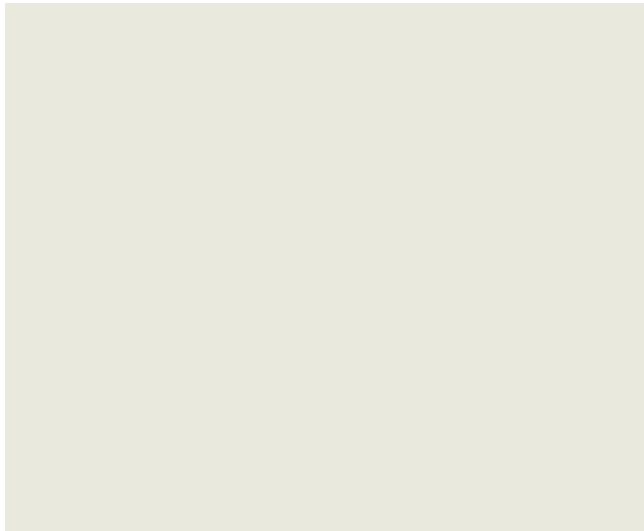
„Im letzten Modul haben Sie von mir eine Hausaufgabe bekommen. Ich habe Sie gebeten, alle Aktivitäten einer Woche (alternativ: eines eher erholsamen und eines besonders stressigen Tages) zu notieren. Sie bekommen dazu jetzt von mir das nochmal das Arbeitsblatt 12b mit einem Wochenplan (alternativ: Tagesplan). Bitte ergänzen Sie diesen und beschreiben Sie die einzelnen Aktivitäten möglichst genau.“

Die Arbeitsanweisung lautet:

1. *„Stellen Sie bitte eine in Ihrer Erinnerung stressige Woche zusammen, wie Sie sie schon einmal erlebt haben. Versuchen Sie so genau wie möglich, alle Aktivitäten einzutragen.“*
2. *Im Anschluss markieren Sie farbig zunächst Ihre Energiespender. Energiespender sind Aktivitäten oder Ruhepausen, die Ihnen besonderen Spaß bereiten, die Ihnen gut tun oder Kraft geben. Bitte geben Sie die Intensität mit +++ / ++ / + an.“*
3. *Nun markieren Sie andersfarbig Ihre „Energieräuber“ (d. h. Zeiten und Aktivitäten, die nur Zeit kosten, Ihnen überhaupt keinen Spaß bereiten, Sie traurig oder wütend machen oder Sie überfordern). Bitte geben Sie die Intensität mit - - - / - - / - an.“*

Die Schülerinnen und Schüler haben dafür 30 Minuten Zeit.

Die Schülerinnen und Schüler werden angeregt, sich mit ihren verpflichtenden und freiwilligen Zeitfenstern zu beschäftigen. Sie können überlegen, ob sie mit der Verteilung zufrieden sind, oder ob sie für einige Aktivitäten mehr oder weniger Zeit aufwenden wollen. Es geht darum, sich nicht dauerhaft von außen gesteuert zu fühlen. Für ein aktives Stressmanagement ist es wichtig, „Herr seiner Zeit“ zu bleiben und seine verfügbaren Zeitfenster bewusst zu gestalten.



Es sollte innerhalb der Woche eine Ausgeglichenheit zwischen Energieräubern und Energiespendern hergestellt werden. Ermutigen Sie die Schüler, sich nicht nur durch die Woche „treiben zu lassen“. Die Schülerinnen und Schüler kennen nun ihre Zeit- und Energieräuber. Sammeln Sie auf Zuruf weitere Störungen, die ein gutes Zeitmanagement erschweren. Ordnen Sie diese z. B. in folgende Kategorien:

- Störungen (wie Telefonklingeln, Facebook-Nachrichten, etc.)
- gleichzeitiges Erledigen von Aufgaben (gleichzeitig essen und fernsehen, etc.)
- Arbeiten ohne Ziel (nicht genau wissen, was wie gemacht werden soll und wie wichtig die Aufgabe ist)
- keine Prioritäten setzen
- Perfektionismus
- nicht durchhalten (schnell entmutigt sein, wenn etwas nicht sofort funktioniert)

III „Tipps zum Zeitmanagement“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten Tipps zum Zeitmanagement.

Dauer

10 Minuten

Methode

Lehrgespräch

Material

AB 13 (zum Verteilen)

1. Vermeiden Sie Unterbrechungen

Lassen Sie sich nicht stören. WhatsApp-Nachrichten, Anrufe und neueste Facebook-Aktivitäten können Sie auch nachher anschauen. Es bedarf etwas Übung, nicht sofort zum Handy zu greifen, aber man kann sich daran gewöhnen. Hilfreich dabei ist, den Ton für Benachrichtigungen aller Art abzustellen.

2. Nie mehrere Ziele gleichzeitig erreichen wollen

Arbeiten Sie eine Aufgabe nach der anderen ab. Dann geht es insgesamt schneller.

3. Trennen Sie Wichtiges von Unwichtigem, Prioritäten setzen

Priorisieren Sie Ihre Aufgaben. Fangen Sie, besonders wenn Sie im Zeitdruck sind, mit dem Wichtigsten an. Fragen Sie in der Arbeit ruhig Ihren Chef, wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Aufgaben in welcher Reihenfolge erledigt werden sollen.

4. Schreiben Sie sich auf, was zu erledigen ist

Schreiben Sie eine Aufgabenliste oder nutzen Sie Klebezettel. Das entlastet Sie, weil Sie dann nicht Gefahr laufen, etwas zu vergessen. Außerdem ist es ein gutes Gefühl, eine erledigte Aufgabe von der Liste zu streichen oder den Zettel wegwerfen zu können.

5. Haben Sie Ihre Zeit und Ihre Energie im Blick

Überlegen Sie sich, wann Sie gut arbeiten können. Es gibt dafür keine Regel, aber achten Sie darauf, dass Sie genau dann eine Arbeitszeit einräumen. Wenn Sie z. B. wissen, dass Sie am Nachmittag gegen 15 Uhr einen Tiefpunkt haben und müde sind, dann setzen Sie sich nicht genau dann hin, um z. B. zu lernen.

IV „Lernteam – Meine Zeit besser nutzen“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler tauschen Ideen zum Zeitmanagement aus.

Dauer

25 Minuten

Methode

Lernteam

Material

AB 14

6. Pausen machen

Pausen helfen die Arbeitsleistung aufrecht zu erhalten. Abhängig davon, wonach Ihnen gerade ist, kann Ihre Pause bewusst ganz ruhig verlaufen (z. B. in die Sonne setzen und Musik hören), genussvoll sein (z. B. gutes Mittagessen) oder aktiv sein (schneller Spaziergang um den Block).

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich in ihrem Lernteam zusammen und interviewen sich gegenseitig.

Sie werden durch die Interviewfragen angeleitet, sich mit der eigenen Zeitstruktur innerhalb der Woche auszutauschen. Dabei geht es um den ganz konkreten Transfer in die Praxis.

- Welche Energiespender helfen dir besonders und warum?
- Welche Energieräuber kannst du verringern oder sogar abschaffen?
- Was ist dein Tipp für mich, wie sich Stress besser bewältigen lässt?

In manchen Situationen ist es schwierig, Ressourcen abzurufen, besonders dann, wenn man nur noch „Land unter“ sieht. Dabei kann es helfen, wenn man positive Gedanken abrufen kann.

V „Abschluss & Vorbereitung“

Ziel

Abschluss und Vorbereitung für die nächste Sitzung (Hausaufgabe)

Dauer

5 Minuten

Die Schülerinnen und Schüler sollen zum nächsten Modul ein Objekt mitbringen, das sie an Inhalte aus dem Seminar erinnert, z. B. daran, eine Pause zu machen, Ruhe zu genießen, sich für sich selbst Zeit zu nehmen, Sport zu treiben, sich an seine Ressourcen zu erinnern, sich an Methoden aus dem Seminar zu erinnern oder sich Unterstützung zu suchen.

Diese Objekt oder „Erinnerer“ werden dann als positive Anker gesetzt und mit entsprechenden Gedanken verbunden.

Variante

Je nachdem, wie gut die Lernteams bisher funktioniert haben, könnte eine Variante auch sein, dass die Lernpartner sich gegenseitig einen Erinnerer schenken.

Wenn noch Zeit ist:
Übung aus der Anti-Stress-Box.

Ich suche mir Unterstützer!

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Zielsetzung Die Schülerinnen und Schüler kennen ihre wichtigsten Unterstützer. Sie kreieren einen persönlichen Anti-Stress-Erinnerer.</p> <p>Inhalt Soziales Unterstützer-Netzwerk, positive Anker, Evaluation</p> | <p>Lernsituation Plenum, Einzelarbeit</p> <p>Dauer 90 Minuten</p> <p>Material Metaplankarten (rund), Pinnwand</p> | <p>Was die Schüler brauchen werden Kopien des Arbeitsblatts AB 15, mitgebrachte Objekte, Evaluationsbögen</p> <p>Vorbereitung für den Raum Arbeiten Sie in einem Stuhlkreis.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Übersicht Stundenverlauf

| Nr. | Verlauf | Methode | Material/Medien | Zeit in Min. |
|------|----------------------------------------|--------------|----------------------------------|--------------|
| I. | Einstieg | Plenum | Klebepunkte, A3-Papier, Pinnwand | 10 |
| II. | Soziales Unterstützer-Netzwerk | Einzelarbeit | AB 15, Tafel | 20 |
| III. | Persönliche Erinnerer | Plenum | Mitgebrachte Objekte | 15 |
| IV. | Abschluss der Seminarreihe | Goldstücke | Metaplankarten (rund), Pinnwand | 15 |
| V. | Befragung der Schülerinnen und Schüler | Evaluation | Evaluationsbögen | 30 |

Vorschlag für den Ablauf

I „Einstieg“

Ziel

Begrüßung

Dauer

10 Minuten

Methode

Plenum

Material

Pinnwand, Klebepunkte, leeres Blatt

Hängen Sie das Flipchart mit den vier Leitfragen der Trainingsreihe auf:

„Heute ist das letzte Modul unserer Trainingsreihe zum Thema Stress. Lassen Sie uns zum Einstieg einen Blick darauf werfen, was wir schon besprochen haben. Zu welchen Punkten haben Sie sich noch Gedanken gemacht? Welche neuen Erlebnisse sind seit dem letzten Modul dazu gekommen?“ Nach ca. 5 Min. Wiederholung und ggf. Ergänzung erfolgt der Einstieg in die Themen des sechsten Moduls durch eine aktive Abfrage: *„Heute haben Sie die Möglichkeit, sich einmal Gedanken zu machen, wer Sie in anspruchsvollen, stressigen Zeiten unterstützen kann. Entsprechend ist eine erste Frage an Sie:*

Woraus ziehen Sie mehr Kraft, wenn Sie Untertützer brauchen? In Gemeinschaft oder mit einzelnen Personen?“

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich mit einem Klebepunkt positionieren. Zeichnen Sie einen einfachen Zeitstrahl an die Pinnwand. Auf der einen Seite ein einzelnes Strichmännchen, auf der anderen Seite eine Gruppe.

Alternative

Frage ins Plenum, ggf. einzelne Personen direkt ansprechen

II „Unterstützer“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler werden sich ihres sozialen Unterstützer-Netzwerkes bewusst und können es auf konkrete Problemlagen zuordnen.

Dauer

20 Minuten

Methode

Einzelarbeit, Plenum

Material

Tafel, AB 15

Auf dem Arbeitsblatt 15 „Mein soziales Unterstützer-Netzwerk“ geht es darum, bestimmten Problemsituationen mögliche Ansprechpartner zuzuordnen. Bleiben Lücken, wäre das ein Hinweis für die Schülerinnen und Schüler, sich bewusst Ansprechpartner zu suchen, von denen sie sich gern helfen lassen würden. Es hilft den Schülerinnen und Schülern, ihr Netzwerk zu visualisieren und damit bewusst zu machen.

Arbeitsblatt 15 und folgender Arbeitsauftrag:

„Bei welchem Problem gehen Sie zu welcher Person bzw. zu welchen Personen? Tragen Sie bitte die Namen in die freien Kästchen ein. In die leeren Kästchen können Sie weitere Problemfelder eintragen, die vielleicht noch nicht auf dem Arbeitsblatt stehen“

Im Anschluss an die Übung sammeln Sie auf Zuruf die verschiedenen Unterstützer, somit können die Schülerinnen und Schüler ergänzen.

Hinweis

Sollten institutionelle Beratungseinrichtungen nicht von den Schülern genannt werden, ergänzen Sie diese bitte!

III „Erinnerer“

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler kennen ihre wichtigsten Ressourcen und verankern diese auf ihrem individuellen Objekt.

Dauer

15 Minuten

Methode

Plenum, auf Zuruf

Material

Mitgebrachte Objekte

Die Schülerinnen und Schüler zeigen ihre mitgebrachten Erinnerer und dürfen diese vorstellen.

„Warum hat Sie dieses Objekt angesprochen?“

„Was verbinden Sie damit? Woran soll es Sie erinnern?“

„Wo werden Sie es sich aufbewahren? Wann kommt es zum Einsatz?“

Sammeln Sie auf Zuruf einige persönliche Statements.

Hintergrundinformation

Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre verschiedenen Erkenntnisse aus dem Seminar in einen positiven Anker verwandeln.

Menschen lernen durch Assoziation. Das Unterbewusstsein assoziiert spezielle Sinneseindrücke mit einem bestimmten Gefühl und speichert diese ab. Eine Farbe versetzt uns in eine bestimmte Stimmung, ein Musikstück beruhigt uns, ein Geschmack oder ein Mitbringsel erinnert uns an eine Situation. Innere Bilder, Geräusche, Gefühlswahrnehmungen, manchmal auch ein Geruch oder Geschmack – Sinneseindrücke machen aus, wie wir uns in einer bestimmten Situation fühlen. Diese Speicherung geschieht ganz automatisch und meist ohne unser bewusstes Zutun. Es kann aber auch bewusst eingesetzt werden und somit eine Motivationsstrategie darstellen.

Wer sich positive Anker setzen kann, der kann die damit verbundenen positiven Gefühle jederzeit abrufen. Diese Methode kommt aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP).

IV „Goldstücke“

Ziel

Abschluss der Seminarreihe

Dauer

15 Minuten

Methode

Redestein, Mind-Map

Material

Metaplankarten (rund), Pinnwand, Gegenstand (als Redestein)

Was ist vom Seminarinhalt in der Erinnerung geblieben?

Als Unterstützung steht Ihnen und den Schülern dazu das Flipchart mit den Leitfragen der Trainingsreihe zur Verfügung, das Sie zum Einstieg in die einzelnen Module genutzt haben. Es wird ein Gegenstand durch die Reihen gegeben. Jede Schülerin und jeder Schüler erzählt eine Sache/Erkenntnis/Empfehlung, die ihr/ihm wichtig geworden ist.

Hinweis

Es bietet sich an, dass jede Schülerin und jeder Schüler ein Kärtchen (am besten runde Metaplankarten) bekommt. Nachdem sie oder er einen Beitrag genannt hat, kann sie oder er mit einem Stichpunkt diesen auf die Karte schreiben. Die Karten werden im Anschluss an der Pinnwand geordnet. Statt einer klassischen Mind-Map bieten sich auch andere „Bilder“ an, z. B. ein Baum, ein Fluss, ein Blumenbeet, ein Stern o. ä.

V „Evaluation“

Ziel

Projektelevaluation

Dauer

30 Minuten

Methode

Schriftliche Befragung

Material

Evaluationsbögen

Zum Projektabschluss sollen die Schülerinnen und Schüler um ihr Feedback gebeten werden. Sie erhalten dazu eine gesonderte Information.

Hintergrundinformation

Der Schwerpunkt der Befragung liegt dabei auf der subjektiven Einschätzung einer praktischen Umsetzung. Darüber hinaus soll auf spezifische Belastungssituationen in den Bereichen Berufsschule, Ausbildungsbetrieb und Privatleben eingegangen und erfragt werden, wie eine mögliche zukünftige Stress-Vermeidungsstrategie aus Sicht der Auszubildenden aussehen könnte.

Zum Einsatz kommen dabei standardisierte Fragestellungen sowie offene Textfelder zur qualitativen Erfassung individueller Einschätzungen.

Anti-Stress-Methoden-Box

1. Rückwärtszählen

Konzentrieren und rückwärts von einer Zahl 30, 50 oder 100 zählen. Sobald Ihnen wieder ein störender Gedanke in die Quere kommt, fangen Sie einfach wieder von vorne an.

2. Atemübung

Hände auf den unteren Rippenbogen legen. Nun bewusst Ein- und Ausatmen. Spüren, wohin die Luft im Körper wandert. Atem lenken.

3. Bewusstes Genießen

Z. B. Kaffee oder Schokolade. Versuchen Sie, sich darauf einzulassen, Geschmack, Wärme, Konsistenz bewusst zu erleben.

4. Bewegung

Um den Häuserblock gehen, Treppen schnell hoch und/oder runter rennen.

5. Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Anspannen & Entspannen (Hände, Füße fest auf den Boden stellen, verschiedenste Muskelpartien), jederzeit und überall möglich.

6. Abkühlen

Wasser über Pulsadern laufen lassen, Hände bewusst waschen.

7. Wärme

Wärmflasche, Decke, Aufsteigende Bäder (z. B. Füße), Wechselbäder

8. Massage

Selbstmassage oder massiert werden, Igel-Ball

9. Positive Anker setzen

Objekte, Gedanken, Bilder mit positiven Erinnerungen/Gefühlen aufladen (z. B. Bild auf Desktop im Handy).

10. Entspannungs-App

Im App-Store mal umsehen.

11. Fokus setzen

Sudoku, Kreuzworträtsel, Schach, einzelne Buchstaben in der Zeitung in einem Text suchen.

12. Luft-Boxen

Sich abregieren. Schnelle, kraftvolle Bewegungen.

13. Schreien

Bewusste An- und Entspannung. Das „Innere nach Außen“ kehren. Die Umgebung vergessen, sich in den Mittelpunkt stellen. Erden.

14. Raum einnehmen

Gut auch bei Aufregung. Wenn Sie sich eingeengt fühlen oder Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes die „Decke auf den Kopf fällt“. Einfach Augen schließen, bewusst beide Arme nach oben, unten zur Seite, entgegengesetzt ausstrecken und „den Raum für sich einnehmen“.

15. Unterbrechungen

Pausen setzen.

16. Notizen

„Left to do“-Listen, störende Gedanken aufschreiben und so Ordnung im Kopf schaffen.

Weitere Projekte finden Sie hier!

Für Berufsschülerinnen und Berufsschüler, für Lehrkräfte und interessierte und engagierte Menschen aus Wirtschaft und Gesellschaft

Unter dem Dach von „Wirtschaft im Dialog“ im bbw e. V. werden mit praxisnahen Bildungsprojekten Brücken zwischen gesellschaftlichen Institutionen und der Wirtschaft gebaut. Vom naturwissenschaftlichen Kindergartenprojekt bis hin zur Beratung durch erfahrene SCHULEWIRTSCHAFT-SeniorConsultants ist bei unseren rund 60 Projekten und Angeboten für jede Zielgruppe das Richtige dabei.

Sind Sie neugierig geworden? Dann rufen Sie uns an oder mailen uns.

Kontakt:
Sabine Schneider-Salvi
Tel. 089 44 108-150
mail@schulewirtschaft-akademie.de

SCHULEWIRTSCHAFT Bayern – Das Netzwerk



Das bayerische SCHULEWIRTSCHAFT-Netzwerk besteht aus rund 100 Arbeitskreisen. Hier engagieren sich über 5.000 aktive ehrenamtliche Unternehmer, Personalverantwortliche, Schulleiter und Lehrkräfte. Mit der bayernweiten SCHULEWIRTSCHAFT-Arbeit werden Impulse für gute Bildung und erfolgreiche Übergänge von der Schule in die Arbeitswelt gesetzt, Kooperationen initiiert und gestärkt und schließlich wird die Nachwuchssicherung aktiv mitgestaltet.

Über 60.000 Schüler profitieren jährlich vom Engagement der Arbeitskreise SCHULEWIRTSCHAFT.

Gerne stellen wir für Sie Kontakt zu Ihrem Arbeitskreis vor Ort her.

www.schulewirtschaft-bayern.de

SCHULEWIRTSCHAFT Akademie



Mit den Angeboten der SCHULEWIRTSCHAFT Akademie unterstützen wir Sie mit Impulsen, Beratung und Begleitung. Schulentwicklung, Ökonomische Bildung, Verbraucherbildung, naturwissenschaftlich-technische Kompetenzen, praxisbezogene Berufs- und Studienorientierung sowie der Austausch zwischen Schule und Wirtschaft sind feste Kernbereiche.

Die SCHULEWIRTSCHAFT Akademie bietet Ihnen individuelle Fortbildungen wie „Führen mit Zielen“, „Gesundheitsmanagement an der Schule“ und „Projekte als Coach begleiten und Teams entwickeln“.

www.schulewirtschaft-akademie.de

Mehr finden Sie im Internet unter www.schulewirtschaft-akademie.de und www.bbww.de („Wirtschaft im Dialog“)

Impressum

Herausgeber

SCHULEWIRTSCHAFT Akademie im
Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V.
Infanteriestraße 8
80797 München
www bbw.de

Wir danken allen Experten für die inhaltlichen und praktischen
Impulse und ihre engagierte Beratung.

Im Besonderen gilt unser Dank dem Staatsinstitut für
Schulqualität und Bildungsforschung in Bayern.

Redaktion

Olivia Rinz

Stand

Januar 2016

Herstellung und Vertrieb

SCHULEWIRTSCHAFT Akademie im
Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V.
www.schulewirtschaft-akademie.de

Layout

Verena von Medem, www.MEEMDESIGN.de

Bildmaterial

www.fotolia.de

Druck

WeberOffset München

Hinweis

Die Inhalte unseres Leitfadens einschließlich der Unterrichtsmaterialien wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Die erstellten Inhalte und Werke des Leitfadens und der digitalen Hilfestellung sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des bbw e. V.. Downloads und Kopien des Leitfadens und der digitalen Hilfestellung sind nur für den privaten und schulischen, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

SCHULEWIRTSCHAFT Akademie im
Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V.
Infanteriestraße 8
80797 München

Olivia Rinz
E-Mail rinz.olivia@bbw.de

Telefon 089 44108-153
Fax 089 44108-195

www.schulewirtschaft-akademie.de

 **SCHULEWIRTSCHAFT**
Akademie



Eine Initiative von SCHULEWIRTSCHAFT Akademie, bbw, inifes und Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege sowie dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit