



DAS BERUFSAUSBILDER- MAGAZIN

RECHTSSICHERHEIT | AUSBILDUNGSQUALITÄT | RECRUITING



**STARK DURCH DIE AUSBILDUNG –
WAS HILFT, WENN'S SCHWIERIG WIRD**

SCHWIERIGE PHASEN MEISTERN

Anstrengende Situationen gehören dazu. So findest Du wieder Orientierung und machst Schritt für Schritt weiter. Seite 3

NICHT SPÄTER. JETZT!

Du schiebst eine Aufgabe immer weiter vor Dir her? Kleine Schritte helfen Dir, wieder ins Handeln zu kommen. Seite 8

STREIT IST NICHT DAS ENDE

Konflikte lassen sich nicht immer vermeiden. Sprichst Du sie fair und sachlich an, findest Du eine Lösung. Seite 11



„Du musst nicht
alles alleine
schaffen“

Liebe Auszubildende, lieber Auszubildender,
es gab Tage während meiner Ausbildung, an denen ich das Gefühl hatte, alle anderen kämen besser klar als ich. Mal fühlte ich mich mit einer Aufgabe alleine gelassen, dann wieder zu wenig unterstützt beim Streit mit einem Kollegen. Meine Mit-Azubis wirkten selbstbewusst, stellten scheinbar die richtigen Fragen. Wenn Du nicht weißt, wie Du eine Aufgabe angehen sollst und Dich nicht nachzufragen traust, wenn Du zu oft Ja statt Nein sagst und Konflikte Dich oft noch Stunden nach Feierabend beschäftigen, ist das für Außenstehende nicht auf den ersten Blick zu erkennen. Diese Ausgabe soll Dir Werkzeuge an die Hand geben, mit denen Du schwierige Situationen besser bewältigen kannst. Such Dir die Tipps heraus, die für Dich passen, und finde die Gedanken, die Dir durch stressige Tage helfen. Entwickle die Gelassenheit, in Deinen Ausbildungsberuf hineinzuwachsen. Schritt für Schritt, Aufgabe für Aufgabe und manchmal über einen Umweg.

Mit besten Grüßen

Sina Hakofer
Chefredakteurin

Das Berufsausbilder-Magazin

✉ hakofer@vnr.de

INHALT

ORIENTIERUNG

- 3** So meisterst Du schwierige Phasen in Deiner Ausbildung

FEHLERKULTUR

- 4** Warum Fehler Dein größter Lehrer sein können

FEEDBACK

- 5** Wie Du Kritik annimmst, ohne Dich entmutigen zu lassen

SELBSTVERTRAUEN

- 6** 5 Strategien für mehr Selbstvertrauen im Ausbildungsalltag

KOMMUNIKATION

- 7** Trau Dich zu fragen! Warum auch gute Azubis nicht alles wissen müssen

PROKRASTINATION

- 8** Schluss mit der Aufschieberitis – so wirst Du wieder handlungsfähig

STRESSMANAGEMENT

- 9** 7 Wege, wie Du auch an stressigen Tagen kühlen Kopf bewahrst

GRENZEN SETZEN

- 10** Nein sagen – ganz ohne schlechtes Gewissen

KONFLIKTE

- 11** Wenn es im Team knallt: So löst Du Konflikte fair

IMPRESSUM Das Berufsausbilder-Magazin • ISSN: 2701-2492 • Verleger: VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53095 Bonn • Telefon: 0228 9550160, Telefax: 0228 3696480 • E-Mail: kundendienst@vnr.de • Sitz: Bonn, AG Bonn, HRB 8165

Vorstand: Richard Rentrop, Michael Schrader, Bonn • Herausgeberin/redaktionell Verantwortliche: Dilan Wartenberg, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53095 Bonn • www.vnr.de • **Chefredakteurin:** Sina Hakofer, Haren • **Redaktionsmanagement:** Jessica Stockmann, Bonn • **Layout + Satz:** Schmelzer Medien GmbH, Siegen • **Herstellungsverantwortung:** Sebastian Gerber, Bonn • **Druck:** Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim • Alle Angaben in „Das Berufsausbilder-Magazin“ wurden mit äußerster Sorgfalt ermittelt und überprüft. Sie basieren jedoch auf der Richtigkeit uns erteilter Auskünfte und unterliegen Veränderungen. Eine Gewähr kann deshalb nicht übernommen werden. • Dieses monothematische Supplement liegt der Ausgabe 12/2026 von „Das Berufsausbilder-Magazin“ bei.

Bildernachweis: Titelseite © Daniel Ernst, S. 8 © DavidL2000/peopleimages.com, S. 11 © ViDi Studio – alle Adobestock

© 2026 by VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau • Dieses Produkt besteht aus FSC®-zertifiziertem Papier.

So meisterst Du schwierige Phasen in Deiner Ausbildung

Es gibt Tage, an denen alles schief läuft. Du verstehst etwas nicht sofort, wirst kritisiert und fragst Dich plötzlich: War es wirklich die richtige Entscheidung, diese Ausbildung anzufangen? Wenn Dir solche Gedanken vertraut sind, bist Du nicht allein.

Während einer mehrjährigen Ausbildung können Zweifel hochkommen. Vielleicht bist Du mit Deinen Leistungen unzufrieden oder hast das Gefühl, Deine Mit-Azubis kommen viel schneller voran.

Lass Dich von einem schlechten Tag nicht entmutigen

Unser Gehirn neigt dazu, aus einzelnen Erlebnissen eine allgemeine Wahrheit zu konstruieren. Aus „Heute lief es nicht gut“ wird schnell „Ich bin einfach nicht gut genug“ oder „Diese Ausbildung ist nicht die richtige für mich“. Bevor Du jetzt vorschnell das Handtuch wirfst, geh noch einmal in Dich. Ein schlechter Tag oder eine miserable Woche sagen noch nichts darüber aus, wie gut Du Deine Ausbildung meisterst.

Finde heraus, was Dich wirklich belastet

Beschäftigt Dich eine schwierige Phase, schau genauer hin. Frag Dich: „Was macht mir gerade eigentlich wirklich zu schaffen?“ Ist es eine bevorstehende Prüfung? Ein Konflikt mit Kollegen? Die Angst, Fehler zu machen? Oder belastet Dich gerade etwas ganz anderes, das mit der Ausbildung gar nichts zu tun hat? Je genauer Du die Ursache kennst, desto leichter kannst Du etwas verändern. Denn ein konkretes Problem lässt sich meist besser lösen als das diffuse Gefühl, dass gerade alles schief läuft.

Unterscheide zwischen einem Problem und einem Gefühl

Gefühle sind wichtig. Sie zeigen Dir, dass zurzeit etwas nicht stimmt. Trotzdem sind sie nicht immer ein zuverlässiges Anzeichen dafür, dass Deine gesamte Situation schlecht ist. Dass Du Dich überfordert und ungeeignet fühlst, heißt nicht, dass Du das auch bist. Vielleicht fehlt Dir gerade nur Übung, eine verständliche Erklärung von Deinem Ausbilder oder etwas mehr Zeit.

Versuche deshalb, Dein Gefühl genauer zu übersetzen. Statt „Ich kann das nicht“ könntest Du sagen „Ich beherrsche das noch nicht sicher“, und statt „Ich mache alles falsch“ sage etwas wie „Dieser Teil der Ausbildung fällt mir gerade schwer“. Es macht nämlich einen großen Unterschied, ob eine Situation unlösbar wirkt oder es tatsächlich ist.

Tipp



Wenn Dir gerade alles zu viel wird, versuche nicht, gleich alles infrage zu stellen. Überlege stattdessen: Was kann ich heute konkret tun, damit sich meine Situation und mein Gefühl wieder verbessert? Das nimmt Druck raus und macht Dich wieder handlungsfähig.

Hole Dir Hilfe, bevor der Frust zu groß wird

Warte nicht zu lange, bevor Du etwas ansprichst. Sorgst Du Dich, Deinem Ausbilder zur Last zu fallen, oder denkst Du, Du müsstest alles alleine schaffen? Falsch! Niemand erwartet, dass Du alles kannst. Du bist in Deinem Ausbildungsbetrieb, um zu lernen. Wenn Du Fragen stellst und ehrlich sagst, bei was Du Unterstützung brauchst, zeigst Du, dass Du für Deine Entwicklung Verantwortung übernimmst.

Prüfe, was Du selbst verändern kannst

Zugegeben: Nicht jede schwierige Situation lässt sich sofort auflösen. Trotzdem gibt es oft einen Teil, den Du beeinflussen kannst. Du kannst beispielsweise:

- Fragen sammeln, bevor Du sie stellst
- Aufgaben anders sortieren
- früher um Hilfe bitten
- Dir nach einem anstrengenden Tag bewusst Zeit zum Abschalten nehmen

Nutze Deinen Handlungsspielraum, damit Du Dich dem Problem weniger ausgeliefert fühlst.

Erinnere Dich an das, was Du schon geschafft hast

Unser Blick richtet sich oft auf das, was noch nicht funktioniert. Dabei übersehen wir leicht, wie viel wir bereits gelernt haben. Denk mal an Deinen ersten Ausbildungstag zurück.

- Welche Aufgaben waren damals neu oder schwierig?
- Was davon erledigst Du heute ganz selbstverständlich?

Wahrscheinlich ist Deine Liste länger, als Du gerade denkst.

ACHTUNG



Triff in einer schwierigen Phase keine vorschnellen Entscheidungen. Ein paar anstrengende Tage oder Wochen bedeuten nicht automatisch, dass der Beruf oder Deine Ausbildung nicht zu Dir passen. Gib Dir Zeit, die Situation mit etwas Abstand zu betrachten.

Fazit

Schwierige Phasen können in jeder Ausbildung vorkommen. Sie sind ein Hinweis darauf, dass Du gerade etwas Neues lernst oder vor einer Herausforderung stehst. Nimm Deine Zweifel ernst, aber traue ihnen nicht, ohne sie vorher zu prüfen.



Warum Fehler Dein größter Lehrer sein können

Machen Fehler Spaß? Eher nicht. Fühlen sie sich gut an? Auch nicht. Trotzdem gehören sie zu den wichtigsten Erfahrungen während Deiner Ausbildung, denn Du lernst aus ihnen. So gehst Du richtig mit ihnen um.

Fehler gehören zu einem Lernprozess dazu. Trotzdem versuchen wir, sie um jeden Preis zu vermeiden. Klar, Fehler absichtlich begehen, will niemand. Aber wenn die Angst vor Kritik oder davor, einen schlechten Eindruck zu hinterlassen, dazu führt, dass wir Fragen nicht stellen oder Unsicherheiten verschweigen, werden wir möglicherweise noch größere Fehler begehen.

Betrachte Fehler als Chance, Dich zu verbessern

Jeder Fehler liefert Dir eine wichtige Information: Hier gibt es noch etwas zu lernen. Das mag sich im ersten Moment unangenehm anfühlen, ist aber ein ganz normaler Teil Deiner Entwicklung. Viele unserer Fähigkeiten entstehen nämlich dadurch, dass etwas schief läuft und wir anschließend wissen, wie wir es beim nächsten Mal besser machen.

Sprich Fehler offen an

Natürlich kostet es Überwindung, einen Fehler zuzugeben. Vielleicht hoffst Du, dass ihn niemand bemerkt. Genau das kann ihn aber erst zu einem echten Problem machen. Ein kleiner Fehler lässt sich oft schnell korrigieren. Du rufst den Lieferanten noch einmal an, schickst noch eine zweite E-Mail an den Kunden, suchst noch einmal das Gespräch mit Deinem Ausbilder. Verschweigst Du hingegen den Fehler, können daraus größere Schwierigkeiten entstehen.

Deshalb gilt: Je früher Du einen Fehler ansprichst, desto leichter lässt sich gemeinsam eine Lösung finden.

Beispiel:

Du hast versehentlich falsche Daten in ein Dokument eingetragen. Du überlegst kurz, das zu verheimlichen, entscheidest Dich dann aber doch, das Gespräch mit Deinem Ausbilder zu suchen. Gemeinsam könntet Ihr die Unterlagen noch rechtzeitig korrigieren.

Aus dem Vorfall könntet Ihr beide etwas mitnehmen: Dein Ausbilder achtet künftig noch stärker darauf, dass seine Erklärungen verständlich sind, und Du traust Dich inzwischen viel früher nachzufragen, wenn etwas unklar ist. Davon profitiert Ihr beide.

Überlege, was Du aus dem Fehler mitnehmen kannst

Nachdem ein Fehler passiert ist, hilft eine einfache Frage mehr als langes Grübeln: Was mache ich beim nächsten Mal anders? Vielleicht schreibst Du Dir wichtige Arbeitsschritte auf, fragst früher nach oder planst mehr Zeit für eine Aufgabe ein. Dadurch wan-

delst Du den Fehler in eine Erfahrung um und das bringt Dich in Deiner Entwicklung weiter.

Tipp



Führe ein kleines Notizheft oder schreibe eine Notiz in Dein Smartphone. Notiere, was Du neu gelernt hast oder welche Erkenntnis Du aus einem Fehler mitgenommen hast. So entsteht mit der Zeit Deine ganz persönliche Wissenssammlung.

Unterscheide zwischen Lernfehlern und Nachlässigkeit

Nicht jeder Fehler ist gleich. Ein Fehler, weil Du etwas zum ersten Mal machst und es noch nicht besser wusstest, ist ein natürlicher Teil des Lernprozesses. Anders sieht es aus, wenn Du eine Arbeitsanweisung bewusst ignoriert hast oder schlichtweg keine Lust hattest, etwas zum Beispiel ein zweites Mal zu kontrollieren oder nachzusehen. Solche Fehler lassen sich vermeiden. Sei also ehrlich zu Dir: Hattest Du keine Lust oder Kraft, besonders gewissenhaft zu arbeiten oder hast Du Dich zum ersten Mal mit dieser Aufgabe befasst? Daraus kannst Du dann Dein weiteres Vorgehen ableiten.

ACHTUNG



Lass Dich von einem Fehler nicht entmutigen. Ein Fehler beschreibt eine Situation – nicht Deinen Wert als Mensch oder Deine Fähigkeiten als Auszubildender.

Nimm Dir die Angst vor Fehlern

Die meisten Menschen haben gar nicht unbedingt Angst vor dem Fehler selbst. Sie haben Angst vor der Reaktion der anderen darauf. Was denkt mein Ausbilder jetzt über mich? Wirke ich unzuverlässig? Habe ich ihn enttäuscht? Natürlich wird sich Dein Ausbilder nicht über den Fehler freuen. Aber Ausbilder wissen, dass Fehler zum Lernprozess dazugehören. Viel wichtiger ist für Deinen Ausbilder, dass Du die Verantwortung für den Fehler übernimmst und versuchst, es beim nächsten Mal besser zu machen.

Fazit

Wer nie Fehler macht, lernt meist auch nichts Neues. Fehler zeigen Dir, wo Du Dich noch verbessern kannst und welche Deiner Fähigkeiten Du noch weiterentwickeln solltest. Übernimm Verantwortung und betrachte jeden Fehler als Erfahrung, aus der Du lernen kannst.

Wie Du Kritik annimmst, ohne Dich entmutigen zu lassen

Du musst Kritik nicht mögen. Aber Rückmeldungen gehören zu jeder Ausbildung dazu. Wie Du sie so nutzt, dass sie Dich weiterbringen.

Vielleicht kennst Du das: Dein Ausbilder spricht einen Fehler an und plötzlich fühlst Du Dich richtig schlecht. Dabei ging es eigentlich nur um eine kleine Sache, nichts Gravierendes.

Hör erst einmal zu, bevor Du reagierst

Wenn wir kritisiert werden, möchten wir uns oft sofort erklären oder rechtfertigen. Das ist verständlich. Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass wir nicht mehr richtig zuhören und somit die eigentliche Botschaft gar nicht mehr richtig hören. Versuche also, erst einmal zuzuhören. Lass Dein Gegenüber ausreden und frage nach, wenn Dir etwas unklar ist. So vermeidest Du Missverständnisse und kannst besser einschätzen, worum es Deinem Ausbilder eigentlich geht.

Prüfe, was Du aus der Rückmeldung mitnehmen kannst

Fast jede Kritik enthält einen Hinweis, der Dir helfen kann. Frage Dich nach dem Gespräch:

- Was genau hat mein Ausbilder/mein Kollege angesprochen?
- Was kann ich beim nächsten Mal anders machen?
- Welche Unterstützung brauche ich vielleicht noch?

Mit diesen Fragen richtest Du Deinen Blick auf Lösungen statt auf Selbstzweifel.

Frag nach, wenn Dir Kritik unklar erscheint

Manche Rückmeldungen sind sehr allgemein. Eine Aussage wie „*Das musst Du besser machen*“ hilft Dir kaum. Trau Dich deshalb, nachzufragen: „*Was genau meinst Du damit?*“ oder „*Haben Sie ein Beispiel für mich?*“ Je konkreter die Rückmeldung an Dich formuliert wird, desto leichter kannst Du daraus lernen. Gleichzeitig zeigst Du, dass Du wirklich daran interessiert bist, Dich weiterzuentwickeln und Du dazu auch unangenehmen Themen nicht ausweichst.

Tipp



Du kannst Kritik leichter annehmen, wenn Du sie nicht sofort bewertest. Manchmal hilft es, nach dem Gespräch noch einmal in Ruhe darüber nachzudenken. Mit etwas Abstand erkennst Du oft viel klarer, was wirklich gemeint war, und die Wut oder die Abwehrhaltung lassen nach.

Nimm Dir Zeit, die Kritik zu verarbeiten

Manche Rückmeldungen treffen uns im ersten Moment härter, als wir erwartet haben. Vielleicht bist Du wütend oder enttäuscht. Diese Gefühle sind in Ordnung. Du musst sie nicht sofort wegdücken. Versuche trotzdem, nicht aus der ersten Emotion he-

raus zu reagieren. Geh eine Runde an die frische Luft, sprich später mit einer vertrauten Person oder schlafe eine Nacht darüber. Mit etwas Abstand kannst Du häufig besser unterscheiden: Was war sachlich gemeint? Was hat mich persönlich getroffen? Manche Rückmeldungen verstehen wir erst später. Vielleicht merkst Du nach einigen Tagen erst, dass Dein Gegenüber einen berechtigten Punkt angesprochen hat. Vielleicht stellst Du aber auch fest, dass die Kritik nur teilweise zutrifft. Beides ist möglich.

Trenne Deine Leistung von Deinem Selbstwert

Eine ungeschickte Formulierung oder eine misslungene Aufgabe sagen nichts darüber aus, was für ein Mensch Du bist. Wir neigen dazu, Kritik an unserem Verhalten mit Kritik an unserer Person zu verwechseln. Du bist aber nicht „schlecht“, nur weil Dir etwas noch nicht gelungen ist. Du bist ein Mensch, der gerade lernt. Diese Haltung macht den Unterschied aus.

ACHTUNG



Nicht jede Kritik ist automatisch auch berechtigt oder gut formuliert. Auch Ausbilder sind Menschen und Menschen machen Fehler. Wenn Dich eine Rückmeldung verletzt oder verunsichert hat, bleibe respektvoll und hole Dir eine zweite Einschätzung.

Gib Dir die Erlaubnis, noch nicht perfekt zu sein

Ausbildung bedeutet Entwicklung. Du musst nicht jede Rückmeldung sofort perfekt umsetzen. Manchmal braucht es mehrere Anläufe, bis uns etwas gelingt. Das ist Teil des Lernprozesses. Sei bereit, Dich weiterzuentwickeln und dranzubleiben, auch wenn nicht alles sofort klappt.

Erkenne, was Kritik bereits bewirkt hat

Denk einmal an eine Rückmeldung zurück, die Du vor einigen Monaten bekommen hast. Vielleicht hat sie Dich damals geärgert oder verunsichert. Heute erledigst Du die entsprechende Aufgabe möglicherweise ganz selbstverständlich. Oft merken wir erst im Rückblick, dass uns eine unangenehme Rückmeldung tatsächlich weitergebracht hat. Sie hat uns auf etwas aufmerksam gemacht, das wir selbst noch nicht sehen konnten oder wollten.

Fazit

Kritik kann sich im ersten Moment unangenehm anfühlen. Sie entscheidet aber nicht darüber, wie gut Du bist. Höre genau hin und nimm das mit, was Dich weiterbringt. So machst Du aus einer kritischen Rückmeldung die Chance, jeden Tag ein Stück sicherer und kompetenter zu werden.



5 Strategien für mehr Selbstvertrauen im Ausbildungsalltag

Eigentlich weißt Du genau, was Du sagen willst – traust Dich aber nicht? Du würdest gern eine neue Aufgabe übernehmen, zweifelst aber daran, dass Du sie schaffst? Diese 5 Strategien helfen Dir.

Du sitzt in der Berufsschule, aber meldest Dich nicht, obwohl Du die Antwort kennst. Was, wenn sie doch falsch ist? Später nennt Deine Klassenkameradin genau die Antwort, die Du im Kopf hattest. Oder Dein Ausbilder fragt, wer eine neue Aufgabe übernehmen möchte. Eigentlich interessiert sie Dich, aber bevor Du Dich meldest, denkst Du: „Bestimmt kann ich das noch nicht“.

Wer viel Selbstvertrauen hat, ist nicht automatisch immer selbstsicher. Selbstvertrauen zu haben bedeutet auch nicht, dass Du immer davon überzeugt sein musst, alles zu können. Vor allem zeigt sich ein gesundes Selbstvertrauen gerade darin, dass Du Dir zu traust, mit einer Situation umzugehen, auch wenn Du nicht weißt, ob Dir alles auf Anhieb gelingt.

1. Warte nicht, bis Du Dich sicher fühlst

Vielleicht denkst Du, dass Du eine Aufgabe erst übernehmen kannst, wenn Du Dich bereit und selbstbewusst fühlst. Häufig funktioniert es jedoch genau andersherum: Du wirst sicherer, indem Du etwas ausprobierst. Beginne mit kleinen Schritten. Stelle eine Frage, obwohl Du Sorge hast, dass sie banal sein könnte. Äußere in einer Besprechung eine Idee. Übernimm einen Teil einer Aufgabe, statt Dich sofort für das gesamte Projekt verantwortlich zu fühlen. Jede bewältigte Situation liefert Deinem Gehirn eine neue Erfahrung: „Ich war unsicher und ich habe es trotzdem geschafft“. Daraus erwächst Selbstvertrauen.

2. Erkenne Deinen eigenen Anteil an den Erfolgen

Wenn etwas nicht funktioniert, bemerken wir häufig sofort, was wir falsch gemacht haben. Gelingt uns hingegen etwas, denken wir: „Das war doch nicht schwer“, „Ich hatte nur Glück“ oder „Die anderen haben mir geholfen“. Mit solchen Aussagen redest Du Deinen eigenen Anteil klein. Natürlich darfst Du Unterstützung annehmen. Trotzdem hast Du etwas beigetragen: Du hast Dich vorbereitet, nachgefragt, durchgehalten oder etwas korrigiert.

Tipp



Gewöhne Dir an, nach einem Erfolg kurz zu überlegen: Was habe ich dazu beigetragen? Das ist keine Angeberei, sondern eine realistische Einschätzung Deiner Fähigkeiten.

3. Sprich mit Dir wie mit einem guten Freund

„Das schaffe ich sowieso nicht“, „Wie kann man nur so dumm sein?“ oder „Alle anderen sind besser als ich“ – würdest Du so mit einem guten Freund sprechen, der gerade unsicher ist oder einen Fehler gemacht hat? Vermutlich nicht. Trotzdem gehen wir Menschen mit uns selbst deutlich härter um als mit anderen. Achte darauf, wie Du innerlich mit Dir sprichst. Du musst nichts schönreden.

Aus „Ich kann das nicht“ kann aber beispielsweise werden „Ich brauche mehr Übung“. Statt „Ich habe alles vermasselt“, kannst Du Dir sagen „Das ist nicht gut gelaufen. Jetzt überlege ich, was ich beim nächsten Mal anders mache“. Eine faire innere Stimme hilft Dir, nach Rückschlägen wieder handlungsfähig zu werden.

4. Vergleiche Dich nicht ständig mit anderen

Der andere Azubi tritt souverän auf, Deine Kollegin findet immer sofort die richtigen Worte und jemand aus Deiner Berufsschulklasse scheint jede Prüfung mühelos zu meistern. Was Du dabei nicht siehst: die Vorbereitung, die Zweifel und die Fehler dieser Menschen. Vergleiche sind deshalb oft unfair. Du vergleichst Deine gesamte Unsicherheit mit dem Ausschnitt, den andere der Außenwelt zeigen. Orientiere Dich stärker an Deiner eigenen Entwicklung:

- Was fällt Dir heute leichter als vor einigen Wochen?
- Welche Aufgabe kannst Du inzwischen selbstständig erledigen?
- In welcher Situation hast Du Dich zuletzt mehr getraut?

Dein Fortschritt muss nicht spektakulär sein, um wertvoll zu sein.

5. Sammle Beweise für Deinen Mut

Unsichere Situationen bleiben uns oft besonders lange im Gedächtnis. Die vielen kleinen Momente, in denen Du mutig, zuverlässig oder kompetent gehandelt hast, gehen dagegen schnell unter. Notiere deshalb regelmäßig, was Dir gelungen ist:

- Du hast nachgefragt, statt so zu tun, als hättest Du alles verstanden.
- Du hast eine Aufgabe beendet, obwohl sie schwierig war.
- Du hast Deine Meinung gesagt.
- Du hast einen Fehler zugegeben und nach einer Lösung gesucht.
- Du hast eine Grenze gesetzt oder um Unterstützung gebeten.

Mini-Challenge: Trau Dich im Kleinen

Nimm Dir für heute eine kleine Sache vor, die Du normalerweise aus Unsicherheit vermeidest. Schreibe anschließend auf:

- Was habe ich befürchtet?
- Was ist tatsächlich passiert?
- Was möchte ich beim nächsten Mal wieder tun?

Fazit

Selbstvertrauen wächst mit jedem kleinen Schritt, den Du gehst, obwohl Du Dich unsicher fühlst.

Trau Dich zu fragen! Warum auch gute Azubis nicht alles wissen müssen

Rechtzeitiges Nachfragen wirkt professioneller, als einfach weiterzumachen und am Ende an der Aufgabe vorbeizuarbeiten. So stellst Du es richtig an.

Dein Ausbilder erklärt Dir eine neue Aufgabe, und am Anfang klingt auch noch alles verständlich. Dann kommen mehrere Arbeitsschritte, Fachbegriffe und ein Sonderfall dazu. Du nickst weiter, aber bist gedanklich längst ausgestiegen. Jetzt hast Du zwei Möglichkeiten: Entweder du reimst Dir zusammen, wie es funktionieren sollte, oder Du fragst noch einmal nach.

Verabschiede Dich vom Alles-wissen-müssen

Du machst Deine Ausbildung, weil Du diesen Beruf erlernen willst. Natürlich solltest Du aufmerksam zuhören und Dir Vorgehensweisen merken. Das bedeutet aber nicht, dass Du nie etwas fragen darfst. Durch eine passende Frage zeigst Du, dass Du sorgfältig arbeitest und Fehler vermeiden möchtest.

Frage, bevor Du einfach loslegst

Manche Fehler lassen sich schnell korrigieren, andere kosten Zeit oder Geld, von den Nerven ganz zu schweigen. Bist Du Dir bei einer Aufgabe unsicher, überwinde Dich und frage rechtzeitig nach. Das gilt besonders, wenn:

- Du nicht genau weißt, welches Ergebnis erwartet wird
- mehrere Vorgehensweisen möglich sind
- Sicherheits- oder Datenschutzregeln betroffen sind
- Kundinnen und Kunden Auswirkungen spüren könnten
- Materialien oder Geld eingesetzt werden
- ein Fehler später nur schwer rückgängig zu machen wäre

Eine kurze Rückfrage vorab ist meist deutlich sinnvoller, weil weniger aufwendig, als eine lange Erklärung, warum Du eine Aufgabe falsch ausgeführt hast, und deren anschließende Korrektur.

Formuliere Deine Fragen konkret

„Ich verstehe gar nichts“ ist zwar aussagekräftig, hilft Deinem Ausbilder jedoch wenig. Überlege deshalb kurz, an welcher Stelle Du gedanklich ausgestiegen bist. Formuliere Deine Frage bzw. Dein Anliegen dann möglichst detailliert: „Ich habe verstanden, dass ich zuerst die Kundendaten prüfen soll. Mir ist aber noch unklar, wo ich die Freigabe dokumentiere“ oder auch: „Soll ich die Bestellung sofort abschicken oder sie Ihnen vorher noch einmal zur Kontrolle zeigen?“

Probiere es aus

Nutze bei Deiner nächsten unklaren Aufgabe diese drei Schritte:

1. Überlege, was Du bereits verstanden hast.
2. Benenne genau den Punkt, der Dir noch unklar ist.
3. Fasse die Antwort anschließend kurz mit eigenen Worten zusammen.

Umschreibe den Auftrag kurz mit eigenen Worten

Eine besonders hilfreiche Methode ist, Deinen Auftrag kurz zu wiederholen. Dazu sagst Du zum Beispiel:

„Damit ich sicher bin, dass ich alles verstanden habe: Ich erstelle zuerst die Übersicht, lasse sie von Ihnen prüfen und schicke sie anschließend an den Kunden. Stimmt das so?“

Auf diese Weise kannst Du Missverständnisse klären, bevor sie Fehler zur Folge haben.

Wähle einen passenden Zeitpunkt

Nicht jede Frage muss noch in derselben Sekunde gestellt werden. Telefoniert Dein Ausbilder gerade oder steht anders unter Zeitdruck, notiere Deine Frage und warte, wenn möglich, einen günstigen Moment ab.

ACHTUNG

Bleibe dann aber nicht stundenlang untätig. Notfalls unterbrich höflich und frage: „Ich habe zu der Aufgabe noch eine Frage. Wann passt es Ihnen?“ Dadurch signalisierst Du rechtzeitig, dass Du noch nicht starten kannst.

Auch hilfreich: Notiere Dir möglichst alle Fragen, die Du hast, und stelle sie gebündelt, statt alle 5 Minuten zu Deinem Ausbilder zu rennen.

Stelle ein und dieselbe Frage nicht 5-mal

Nachzufragen ist immer sinnvoll. Immer wieder die gleiche Frage zu stellen, ohne Dir die Antwort zu merken, nicht. Halte wichtige Erklärungen schriftlich fest und leg Dir dafür zum Beispiel eine Sammlung mit Abläufen, Fachbegriffen und häufigen Fragen an.

So kannst Du beim nächsten Mal vorher kurz prüfen, ob Du die Antwort bereits notiert hast.

Fazit

Als guter Auszubildender musst Du nicht alles wissen.

Was Du aber wissen musst: Wie Du gute Fragen stellst und dazu noch die richtigen. Damit bist Du gut aufgestellt und Deine Fragen werden positiv ankommen.

Schluss mit der Aufschieberitis – so wirst Du wieder handlungsfähig

Deine Aufgabe ist klar, trotzdem räumst Du erst Deinen Schreibtisch auf, schaust aufs Smartphone oder erledigst Dinge, die eigentlich keine Priorität haben? Mit einfachen Strategien kannst Du dieses Verhalten durchbrechen, um wichtige Dinge unverzüglich anzugehen.

Du weißt, dass Du Deinen Ausbildungsnachweis schreiben musst oder für die Prüfung nächste Woche lernen solltest. Eigentlich wolltest Du auch längst angefangen haben, aber jetzt kommen diese Gedanken ... Später, wenn ich mich besser konzentrieren kann. Je länger Du wartest, desto größer wird der Druck und desto schwerer fällt es zu beginnen.

Warum wir Dinge aufschieben

Aufschieben bedeutet nicht automatisch, dass Du faul bist. Häufig ist uns eine Aufgabe unangenehm, weil wir sie als langweilig empfinden oder als so komplex, dass wir nicht wissen, wo wir beginnen sollen. Vielleicht hast Du auch Angst, etwas falsch zu machen. Dann versucht Dein Gehirn, das unangenehme Gefühl erst einmal hinauszuzögern. Zunächst bringt Dir das Erleichterung, aber später gerätst Du erst recht in Stress.



Greifst Du schon automatisch zum Handy, lege es aus Deinem Sichtfeld, zum Beispiel in eine Schublade.

Finde heraus, was Dich gerade bremst

Prüfe zuerst, warum Du ausweichst:

- Ist die Aufgabe unklar?
- Hast Du Angst vor einem Fehler?
- Fehlen Dir Informationen?
- Bist Du gerade erschöpft?

Die Lösung hängt von der Ursache ab. Bei einer unklaren Aufgabe hilft eine Rückfrage. Bei Überforderung hilft es, die Aufgabe zu verkleinern. Bei Müdigkeit kann eine echte Pause sinnvoller sein, als eine weitere Stunde halbherzig zu arbeiten.

Mach den ersten Schritt so klein wie möglich

Oft ist nicht die gesamte Aufgabe das Problem, sondern der Einstieg. Nimm Dir deshalb nicht vor, „heute den gesamten Ausbildungsnachweis nachzuarbeiten“. Entscheide Dich für einen winzigen Anfang: Dokument öffnen, Datum eintragen und die Tätigkeiten eines Tages, vielleicht sogar nur einen ersten Stichpunkt niederzuschreiben. So kommst Du Schritt für Schritt voran und kannst Deinen Fortschritt nachvollziehen.

Tipp



Der erste Schritt sollte so klein sein, dass Du ihn kaum weiter aufschieben kannst. Sobald Du begonnen hast, verringert sich der innere Widerstand häufig. Du musst nur die ersten Minuten überstehen.

Teile große Aufgaben in sichtbare Schritte

„Für die Prüfung lernen“ ist keine konkrete Aufgabe. Formuliere stattdessen einzelne Arbeitsschritte:

- Unterlagen für ein Thema zusammensuchen
- 10 Seiten lesen
- 5 Prüfungsfragen beantworten
- offene Fragen notieren und später klären

So weißt Du, was als Nächstes zu tun ist. Außerdem kannst Du Schritte abhaken und erkennst, dass Du vorankommst.

Aller Anfang ist schwer: Unterbinde Ablenkungen

Lege das Handy außer Reichweite, stelle es auf lautlos. Schließe unnötige Tabs auf Deinem Rechner oder Tablet und stelle einen Timer. Arbeite zunächst 15 bis 20 Minuten nur an einer bestimmten Aufgabe. Plane nicht sofort einen perfekten Nachmittag. Ein überschaubarer Arbeitsblock ist realistischer. Danach entscheidest Du, ob Du weitermachst oder eine kurze Pause brauchst.

ACHTUNG



Warte nicht darauf, dass sich Motivation einstellt. Sie kommt nämlich oft erst dann, wenn Du bereits angefangen hast und Fortschritt siehst.

Teste Dich

Welche Aufgabe schiebst Du gerade vor Dir her? Schreibe sie auf und formuliere den kleinstmöglichen Schritt. Stelle Dir einen Timer auf 5 Minuten und beginne sofort. Nach Ablauf der Zeit darfst Du aufhören. Vielleicht stellst Du aber fest, dass der Anfang bereits geschafft ist und Du weitermachen möchtest.

Fazit

Du musst nicht die ganze Aufgabe auf einmal schaffen. Komm zunächst nur so weit ins Handeln, dass der nächste Schritt leichter wird.

7 Wege, wie Du auch an stressigen Tagen kühlen Kopf bewahrst

Anstrengende Tage gehören zur Ausbildung dazu. Entscheidend ist, wie Du mit ihnen umgehst. Diese Strategien helfen Dir, den Überblick zu behalten.

Du bist gerade dabei, eine Aufgabe konzentriert abzuarbeiten, als plötzlich alles gleichzeitig kommt: Das Telefon klingelt, ein Kollege bittet Dich um Unterstützung, Dein Rechner stürzt ab und Dein Ausbilder hat Dich zum Gespräch gebeten. Womöglich kommt in diesem Augenblick auch noch ein schlecht gelaunter Kunde um die Ecke. Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Du kannst aber verhindern, dass er Dich vollständig überrollt.

1. Unterbrich den Stress für einen Moment

Wenn alles gleichzeitig auf Dich einprasselt, möchtest Du wahrscheinlich sofort loslegen. Genau dann kann eine kurze Pause helfen. Halte für einen Moment inne, atme bewusst ein und langsam wieder aus. Schon wenige ruhige Atemzüge können Dir helfen, Deine Gedanken zu sortieren. Wer kopflos beginnt, macht eher Fehler oder springt ständig zwischen Aufgaben hin und her.

2. Verschaffe Dir einen Überblick

Versuche nicht, alle offenen Aufgaben gleichzeitig im Kopf zu behalten. Schreibe kurz auf, was gerade ansteht. Dazu gehören auch kleine Dinge wie ein Rückruf, eine Nachfrage oder ein Dokument, das Du noch abgeben musst. Diese Liste nimmt Dir zwar keine Arbeit ab. Sie verhindert aber, dass Du die ganze Zeit befürchtest, etwas Wichtiges zu vergessen.

3. Entscheide, was wirklich dringend ist

Nicht jede Aufgabe muss sofort erledigt werden. Frage Dich:

- Was muss heute fertig werden?
- Was kann bis morgen warten?
- Wobei ist jemand anderes auf meine Unterstützung angewiesen?
- Welche Aufgabe lässt sich schnell abschließen?

Bist Du unsicher, welche Aufgabe Priorität hat, frage Deinen Ausbilder um Hilfe und kläre mit ihm die Reihenfolge ab. Bitte ihn auch darum, Dir zu erklären, nach welchen Kriterien die Aufgaben priorisiert werden, damit Du das zukünftig besser einschätzen kannst.

4. Arbeite eine Sache nach der anderen ab

Unter Stress versuchen wir häufig, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen. Während Du eine E-Mail schreibst, beantwortest Du eine Frage und schaust nebenbei schon in die nächste Aufgabe. Dieses Hin- und Herspringen kostet Dich Konzentration. Entscheide Dich deshalb bewusst für eine Aufgabe und bleibe für einen festgelegten Zeitraum dabei. Anschließend kannst Du neu prüfen, was als Nächstes ansteht.

5. Achte auf die Signale Deines Körpers

Stress zeigt sich nicht nur in Deinen Gedanken. Unser Körper reagiert oft schon, bevor wir selbst bewusst merken, wie angespannt wir sind. Typische Stresssignale können sein:

- verspannte Schultern oder ein steifer Nacken
- flache oder besonders schnelle Atmung
- Kopfschmerzen oder Druck im Kopf
- Bauchschmerzen, Übelkeit, Verdauungsbeschwerden
- innere Unruhe und Konzentrationsprobleme
- ein gereizter oder besonders ungeduldiger Ton

Lockere zwischendurch Deine Schultern, stehe kurz auf und trinke etwas. Auch ein paar Schritte oder ein kurzer Blick aus dem Fenster können helfen. Durch diese kleinen Unterbrechungen verhinderst Du, dass Deine Anspannung immer weiter steigt.

6. Sprich Schwierigkeiten frühzeitig an

Wenn Du merkst, dass Du eine Frist nicht einhalten kannst oder Dir noch wichtige Informationen fehlen, warte nicht bis zur letzten Minute. Sprich das Problem möglichst früh an. Du könntest beispielsweise sagen: „Ich bearbeite gerade noch Aufgabe A. Aufgabe B soll ebenfalls heute fertig werden. Was soll ich zuerst erledigen?“

7. Setze nach einem stressigen Moment neu an

Manchmal läuft ein Vormittag einfach nicht gut. Vielleicht hast Du einen Fehler gemacht oder bist mit einer Aufgabe nicht vorangekommen. Das bedeutet nicht, dass der ganze Tag verloren ist. Überlege stattdessen: Was ist jetzt der nächste sinnvolle Schritt? Du kannst jederzeit neu beginnen, auch mitten am Tag.

Tipp



Erstelle Dir einen persönlichen Stress-Notfallplan. Notiere drei Dinge, die Dir helfen, wenn Dir alles zu viel wird. Das können zum Beispiel bewusstes Atmen, eine kurze Aufgabenliste und eine Rückfrage zur Priorität sein. So musst Du in einer stressigen Situation nicht erst überlegen, was Du tun kannst.

Fazit

Mit klaren Prioritäten, kleinen Pausen und frühzeitiger Kommunikation kannst Du dafür sorgen, dass Dich der Stress nicht vereinnahmt und lähmt.



Nein sagen – ganz ohne schlechtes Gewissen

Erfahre, wann Du eine Aufgabe übernehmen musst, wann Du nachfragen solltest und wo Du berechtigt eine Grenze ziehen darfst.

Gerade als Auszubildender kann es Dir schwerfallen, Nein zu sagen. Schließlich bist Du weisungsgebunden und kannst nicht einfach selbst entscheiden, welche Arbeiten Du erledigst und welche nicht. Das bedeutet aber nicht, dass Du jede Aufgabe widerspruchslos übernehmen musst.

Prüfe zuerst, worum es wirklich geht

Als Auszubildender musst Du den Weisungen der Personen folgen, die Dir gegenüber weisungsberechtigt sind. Das sind vor allem Dein Ausbilder und mit der Ausbildung beauftragte Personen. Weisungsberechtigt sind sie jedoch nur für solche Aufgaben, die im Zusammenhang mit Deiner Ausbildung stehen. Aber Achtung: Nicht jede Aufgabe, die Dir keinen Spaß macht, ist automatisch ausbildungsfremd. Auch Routinearbeiten können dazugehören. Werkzeuge zu reinigen, Waren ordentlich einzuräumen oder den eigenen Arbeitsplatz sauber zu halten, kann Teil Deiner beruflichen Ausbildung sein.

Anders sieht es beispielsweise aus, wenn Du regelmäßig:

- private Besorgungen für Deinen Ausbilder erledigen sollst
- dessen privates Auto waschen oder den Rasen mähen sollst
- ausschließlich für Reinigungsarbeiten eingesetzt wirst
- dauerhaft fehlende Mitarbeiter ersetzt
- Aufgaben übernimmst, die nichts mit Deinem Ausbildungsberuf zu tun haben

Solche Tätigkeiten dienen nicht Deinem Ausbildungsziel. Dir als Auszubildendem dürfen nur Aufgaben übertragen werden, die für Deine Ausbildung relevant und Deinen körperlichen Kräften angemessen sind. Ausbildungswidrige Tätigkeiten darfst Du grundsätzlich ablehnen.

Frag nach, bevor Du voreilig ablehnst

Manchmal erkennst Du nicht auf Anhieb, was eine Aufgabe mit Deiner Ausbildung zu tun hat. Dann solltest Du nicht gleich sagen: „Das mache ich nicht.“ Frage stattdessen ruhig nach: „Können Sie mir erklären, was ich bei dieser Aufgabe lernen soll?“ Möglicherweise gibt es einen Zusammenhang, den Du bisher nicht gesehen hast. Gleichzeitig zeigst Du, dass Du Deine Ausbildung ernst nimmst und verstehen möchtest, warum Du eine bestimmte Tätigkeit übernehmen sollst.

Begründe Dein Nein sachlich

Ein klares Nein wirkt besser, wenn Du erklärst, warum Du eine Aufgabe gerade nicht übernehmen kannst oder warum Du sie für problematisch hältst. Du könntest zum Beispiel sagen: „Ich bearbeite gerade den Auftrag, der heute fertig werden soll. Welche Aufgabe hat Vorrang?“ Oder: „Diese Tätigkeit gehört meines Wissens nach nicht zu meinem Ausbildungsplan. Können wir bitte besprechen, warum ich sie übernehmen soll?“ So verweigerst Du nicht

vorschnell die Mitarbeit, sondern suchst nach einer vernünftigen Lösung.

Du darfst Ausnahmen machen

Manchmal gibt es Ausnahmesituationen, in denen alle im Betrieb kurzfristig mit anpacken müssen. Fällt beispielsweise unerwartet ein Kollege aus, kann es in Ordnung sein, wenn Du einmalig bei einer Aufgabe hilfst, die normalerweise nicht zu Deinen Ausbildungsinhalten gehört. Entscheidend ist, dass eine solche Situation nicht zur Regel wird. Wirst Du ständig für ausbildungsfremde Arbeiten eingesetzt oder ersetzt Du dauerhaft fehlende Mitarbeiter, solltest Du das ansprechen.

Tipp



Sieh Dir Deinen betrieblichen Ausbildungsplan und die Ausbildungsordnung Deines Berufs an. Dort kannst Du prüfen, welche Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten während Deiner Ausbildung vermittelt werden sollen. Das hilft Dir, sachlicher einzuschätzen, ob eine Aufgabe tatsächlich ausbildungsfremd ist.

Biete eine Alternative an

Grenzen zu setzen bedeutet nicht, andere einfach im Stich zu lassen. Manchmal kannst Du eine Alternative anbieten: „Heute schaffe ich die zusätzliche Aufgabe nicht mehr. Ich könnte sie morgen früh übernehmen“ oder „Ich kann Ihnen kurz helfen, muss dann aber wieder an meinen Ausbildungsauftrag zurückkehren.“

Damit machst Du deutlich, was möglich ist und wo Deine Grenze liegt.

Diese Personen kannst Du ansprechen

Ein höfliches und begründetes Nein ist nicht respektlos. Du darfst für Dich und für eine gute Ausbildung einstehen. Bleib dabei jedoch stets sachlich und lösungsorientiert. Besprich wiederkehrende Probleme zunächst mit Deinem Ausbilder.

Ändert sich nichts, kannst Du Dich an eine Vertrauensperson im Betrieb, an die Jugend- und Auszubildendenvertretung oder an die Ausbildungsberatung der zuständigen Kammer wenden.

Fazit

Du musst Anweisungen im Rahmen Deiner Ausbildung befolgen, aber nicht jede beliebige Aufgabe übernehmen. Prüfe die Situation, frage nach und formuliere Deine Grenze klar, statt entweder alles hinzunehmen oder vorschnell abzulehnen.

Wenn es im Team knallt: So löst Du Konflikte fair

Ein falscher Ton oder ein Missverständnis reichen aus, damit die Stimmung im Team kippt. Wie Du beeinflusst, ob der Konflikt eskaliert und wie Du eine faire Lösung ermöglichst, erfährst Du hier.

Vielleicht hat Dein Mit-Azubi eine Aufgabe nicht erledigt, obwohl Du Dich auf ihn verlassen hast. Eventuell fühlst Du Dich übergangen oder zu Unrecht kritisiert. Gerade wenn wir wütend sind, wollen wir am liebsten sofort reagieren. Doch im ersten Ärger sagen wir leicht Dinge, die das eigentliche Problem noch größer machen.

Was einen Konflikt verschärft

Mit Vorwürfen greifst Du Dein Gegenüber direkt an. Die andere Person wird sich vermutlich rechtfertigen, zurückschießen oder das Gespräch abbrechen. Auch über die Person zu sprechen, statt mit ihr, löst den Konflikt selten. Wenn Du Dich zuerst bei mehreren Kollegen beschwerst, entstehen schnell Lager und Gerüchte. Aus einer Meinungsverschiedenheit zwischen zwei Personen kann so ein Problem für das ganze Team werden. Besser ist es, den Konflikt möglichst früh und direkt anzusprechen. Dabei hilft Dir ein Vorgehen in drei Schritten.

Schritt 1: Stoppe die erste Reaktion

Du musst ein Problem nicht im Moment des größten Ärgers klären. Sage lieber: „Ich merke, dass mich das gerade wirklich ärgert. Ich möchte das gern in Ruhe mit Dir besprechen.“ Nutze die Pause, um zu überlegen:

- Was ist konkret passiert?
- Was daran stört oder verletzt mich?
- Was wünsche ich mir für die Zukunft?

Trenne dabei die Beobachtung von Deiner Bewertung. „Du hast mir die Information nicht weitergegeben“ ist konkreter als „Du nimmst mich nie ernst“.



Um einen Konflikt zu lösen, müsst Ihr Euch beide auf ein sachliches Gespräch einlassen.

Schritt 2: Sprich über das Problem, nicht gegen die Person

Ein faires Konfliktgespräch findet möglichst unter vier Augen und nicht vor anderen Kollegen statt. Beschreibe zunächst die Situation aus Deiner Sicht. Statt etwas zu sagen wie „Du lässt mich ständig hängen“ formuliere konkreter: „Wir hatten vereinbart, dass Du die Kopien für unser Referat mitbringst. Jetzt kann ich mich nicht vorbereiten. Bitte schreib mir beim nächsten Mal eine WhatsApp-

Nachricht, wenn Du es nicht schaffst.“ Damit benennst Du das Verhalten, die Auswirkung auf Dich und Deinen Wunsch. Du greifst die andere Person aber nicht als Mensch an.

Tipp



Gib Deinem Gegenüber anschließend die Möglichkeit, seine Sicht der Dinge zu erklären. Vielleicht gab es Informationen, die Du nicht kanntest. Bloß, weil Du zuhörst, stimmst Du nicht automatisch zu. Es hilft Dir allerdings, den Konflikt vollständig zu verstehen.

Schritt 3: Vereinbart, wie es weitergeht

Ein Konflikt ist nicht gelöst, nur weil beide Seiten ihren Ärger ausgesprochen haben. Am Ende sollte möglichst klar sein, was sich konkret ändern soll. Je genauer die Vereinbarung ist, desto geringer ist die Gefahr, dass der gleiche Konflikt wenige Tage später erneut entsteht.

Wenn Ihr alleine nicht weiterkommt

Nicht jeder Konflikt lässt sich zu zweit lösen. Wird das Gespräch immer wieder laut oder fühlst Du Dich bedroht, bitte Deinen Ausbilder oder einen Kollegen um Unterstützung. Wende Dich an eine Vertrauensperson, den Betriebsrat oder die Jugend- und Auszubildendenvertretung. Das ist kein Petzen. Es geht darum, eine Situation zu klären, die Ihr beide alleine nicht mehr fair lösen könnt.

ACHTUNG



Fair zu bleiben bedeutet nicht, dass Du alles kommentarlos hinnehmen musst. Persönliche Angriffe, Mobbing, Diskriminierung oder Drohungen sind keine normalen Meinungsverschiedenheiten. Solche Situationen solltest Du dokumentieren und zeitnah einer geeigneten Ansprechperson melden.

Bei der Lösung eines Konfliktes muss es keinen Gewinner oder Verlierer geben. Eine gute Lösung ermöglicht es, dass Ihr anschließend wieder respektvoll und verlässlich zusammenarbeiten könnt.

Fazit

Sprich Konflikte frühzeitig und möglichst unter vier Augen an. Bleib bei der Sache, formuliere konkret und höre Dir die Sichtweise Deines Gegenübers an. Vereinbart anschließend gemeinsam, was sich künftig ändern soll.

„Habe Mut, dich deines
eigenen Verstandes zu
bedienen!“

Immanuel Kant