Mental stark zum Abschluss

Anleitung für Lernende

Wie im Spitzensport entscheidet auch in der Lehre nicht nur das Können, sondern auch der Kopf. Darum bist du für mich eine Berufsathletin oder ein Berufsathlet. Diese Karten stärken Kopf und Herz und begleiten dich auf dem Weg zu deinem Abschluss. Sie geben keine Ratschläge, sondern stellen Fragen, auf die nur du eine Antwort hast.

Aufbau des Sets

60 Reflexionskarten in sechs Farbbereichen. Vorne ein Bild mit einem Leitspruch, hinten drei Fragen, die aufeinander aufbauen: von der Beobachtung über die eigene Erfahrung zum nächsten Schritt. Die Karten geben keine Ratschläge, sie stellen Fragen.

- **Selbstwert** – Wer du bist, unabhängig von der Leistung
- **Begeisterung** – Was dich antreibt und Freude macht
- **Stress und Stärke** – Druck aushalten und Kraft tanken
- **Kommunikation** – Klar sprechen, gut zuhören, Konflikte lösen
- **Innere Haltung** – Wie du Dinge siehst und wie du mit dir redest
- **Beruf und Ziel** – Dein Weg zum Abschluss und darüber hinaus

Fünf Minuten genügen

1. Zieh eine Karte oder wähle eine Farbe, die zu deinem Tag passt.
2. Schau das Bild an und lies den Leitspruch. Was löst er bei dir aus?
3. Dreh die Karte um und beantworte die drei Fragen, eine nach der anderen.
4. Schreib einen Satz auf: ins Erfolgsbuch, ins Handy oder auf einen Zettel.
5. Nimm einen kleinen Schritt mit in den Tag.

Das geht in der Pause, vor dem Service, im Zug oder abends im Bett.

> **Schreib von Hand:** Wenn du deine Gedanken von Hand aufschreibst, bleiben sie besser im Kopf als beim Tippen. Und eine Karte, die du in der Hand hältst oder mit jemandem auf den Tisch legst, verbindet mehr als ein Bildschirm. Beziehung – dafür steht auch meine Firma relation at work. Digital funktioniert natürlich auch. (Eine digitale Variante für unterwegs ist in Planung.)

Welche Karte passt heute?

Dein Moment	Passender Farbbereich
Ich habe einen Fehler gemacht und ärgere mich	Selbstwert, Innere Haltung
Ich bin müde, gereizt oder habe Prüfungsangst	Stress und Stärke
Ich habe keine Lust mehr und frage mich, wozu das alles	Begeisterung, Beruf und Ziel
Es gab Streit im Team oder mit der Chefin, dem Chef	Kommunikation
Ich habe etwas gut gemacht und will es festhalten	Selbstwert, Beruf und Ziel
Das QV rückt näher und ich weiss nicht, wo anfangen	Beruf und Ziel, Stress und Stärke

Allein, zu zweit oder im Gespräch

- **Allein:** Karte des Tages oder der Woche. Regelmässig in kleinen Dosen wirkt mehr als alles auf einmal.
- **Mit einer Kollegin, einem Kollegen:** Ihr zieht je eine Karte und stellt euch gegenseitig die Fragen. Zuhören, nicht beraten.
- **Mit deiner Berufsbildnerin, deinem Berufsbildner:** Nimm eine Karte ins nächste Gespräch mit. Sie hilft, Dinge anzusprechen, für die dir sonst die Worte fehlen.
- **In der Berufsschule:** Eine Karte als Einstieg oder Abschluss einer Lektion, wenn deine Lehrperson das anbietet.

Dein Erfolgsbuch

Halte fest, was dir gelingt: Datum, Karte, ein Satz. Das darf ein gewöhnliches Notizbuch sein, das dir gefällt. Nach ein paar Wochen siehst du beim Zurückblättern, wie viel sich bewegt hat. Vor dem QV ist das Gold wert.

> **Tipp:** Die Karte, die du am liebsten weglegen würdest, hat dir oft am meisten zu sagen.

Manchmal braucht es mehr als eine Karte

Wenn du merkst, dass es dir über längere Zeit nicht gut geht, du an einen Abbruch denkst oder der Druck zu gross wird, sprich mit jemandem: mit deiner Berufsbildnerin oder deinem Berufsbildner, einer Lehrperson oder mit mir. Mentalcoaching für Lernende findest du auf www.relation-at-work.ch. Du musst das nicht allein schaffen.

Yvonne Stadler · relation at work – Next Level Erfolg · yvonne.stadler@relation-at-work.ch · +41 79 383 70 10 · www.relation-at-work.ch
© 2026 Yvonne Stadler, relation at work GmbH. Für den persönlichen Gebrauch mit dem Kartenset. Weitergabe und Vervielfältigung nur mit Zustimmung.