

3. MENTAL STARK ZUM ABSCHLUSS

3.2 ANLEITUNG FÜR AUSBILDNER:INNEN

Die Karten im Betrieb einsetzen

Anleitung für Ausbilder:innen

Dieses Set gehört den Lernenden. Es ist kein Instrument, um sie zu prüfen, sondern eines, mit dem sie sich selbst besser verstehen. Ihre Aufgabe als Ausbilder:in ist, Raum dafür zu schaffen und die Fragen stehen zu lassen, statt sie zu beantworten.

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

Grundregeln

- Die Lernenden wählen die Karte, nicht Sie. Sie dürfen eine Karte vorschlagen, aber nicht vorschreiben.
- Antworten werden nicht bewertet, nicht korrigiert und nicht weitererzählt.
- Sie stellen die Fragen von der Karte und halten die Stille aus. Die Antwort kommt.
- Fünf Minuten sind genug. Lieber kurz und regelmässig als lang und selten.

Von Hand schreiben: Ermutigen Sie dazu, die Antworten handschriftlich festzuhalten. Was von Hand geschrieben wird, verarbeitet das Gehirn tiefer und behält es länger. Für die persönliche Entwicklung macht das einen Unterschied. Und eine Karte in der Hand oder auf dem Tisch fördert Gespräch und Beziehung auf eine Art, die ein Bildschirm nicht leistet. Dafür steht auch meine Firma: relation at work. Digital funktioniert natürlich auch. (Eine digitale Variante für unterwegs ist in Planung.)

Einsatzmöglichkeiten im Alltag

- **Wochengespräch:** Die Lernenden bringen eine Karte mit, die zu ihrer Woche passt. Sie steigen damit ins Gespräch ein, bevor es um Fachliches geht.
- **Nach einem schwierigen Service:** Eine Karte aus «Stress und Stärke» oder «Selbstwert» anbieten, am nächsten Tag kurz darauf zurückkommen.
- **Nach einem Fehler:** Statt der Frage «Warum?» eine Karte aus «Innere Haltung» oder «Selbstwert». So wird aus dem Fehler eine Lernchance.
- **Bei nachlassender Motivation:** «Begeisterung» und «Beruf und Ziel». Fragen Sie, was die Lernenden ursprünglich in den Beruf gezogen hat.
- **Vor dem QV:** Mit «Beruf und Ziel» und «Stress und Stärke» einen Lernplan und einen Umgang mit Prüfungsnervosität erarbeiten.
- **Im Lernenden-Team:** Wenn Sie mehrere Lernende betreuen, eine Karte als Einstieg in die gemeinsame Runde. Jede Person antwortet nur auf eine Frage.

Fragen, die weiterführen

Nach den drei Fragen auf der Karte können Sie anschliessen:

1. Was nimmst du daraus mit?
2. Was wäre ein erster kleiner Schritt?
3. Was brauchst du von mir dafür?

Beide Sets, eine Haltung

Dieses Set hat ein Gegenstück: «Achtsam ausbilden», 40 Coachingkarten für Ausbilder:innen. Wenn beide Seiten mit Karten arbeiten, sprechen Sie dieselbe Sprache. Ein Beispiel: Die Lernenden arbeiten mit «Kommunikation», Sie mit der Karte «Auf Augenhöhe». Darüber lässt sich gut sprechen.

Wo die Karten an ihre Grenzen kommen

Wenn Lernende über längere Zeit stark belastet wirken, sich zurückziehen, über einen Abbruch sprechen oder gesundheitliche Signale zeigen, braucht es mehr als eine Karte. Suchen Sie das Gespräch, beziehen Sie bei Minderjährigen die Eltern ein und verweisen Sie auf Fachstellen: Berufsbildungsamt, Lehrbetriebsberatung oder ein Coaching. Mentalcoaching für Lernende und Begleitung für Ausbilder:innen finden Sie auf www.relation-at-work.ch.

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.