

3. MENTAL STARK ZUM ABSCHLUSS

3.3 ANLEITUNG FÜR BERUFSSCHULLEHRPERSONEN

Die Karten in der Berufsfachschule

Anleitung für Berufsschullehrpersonen (ABU und Berufskunde)

In der Berufsfachschule treffen Lernende aus verschiedenen Betrieben zusammen. Viele tragen Belastungen aus dem Betrieb mit in die Klasse: Stress, Konflikte, Zweifel am Beruf. Die Karten geben diesen Themen einen Platz, ohne dass die Lektion zur Therapiestunde wird. Fünf Minuten reichen.

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

Grundhaltung

- Die Karten sind ein Gesprächsangebot, keine Aufgabe mit Bewertung.
- Niemand muss vor der Klasse sagen, was er oder sie aufgeschrieben hat.
- Die Lehrperson fragt und hört zu. Sie beantwortet die Fragen nicht.

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.)

Einsatz in der Lektion

- **Lektionseinstieg (5 Min.):** Eine Karte projizieren, eine Frage in Stillarbeit beantworten. Wer möchte, teilt einen Satz.
- **Lektionsabschluss (5 Min.):** Eine Karte aus «Innere Haltung» oder «Selbstwert» als ruhiger Ausklang nach einer intensiven Doppelktion.
- **Prüfungsvorbereitung (15 Min.):** Vor Prüfungen mit «Stress und Stärke» arbeiten: Wie gehe ich mit Nervosität um? Was hat beim letzten Mal geholfen?
- **Klassengespräch (20 Min.):** Alle wählen eine Farbe, die zu ihrer aktuellen Situation im Betrieb passt. In Kleingruppen tauschen sich die Lernenden zu derselben Farbe aus.
- **Lernpartnerschaften:** Zwei Lernende begleiten sich über das Semester mit einer Karte pro Woche und fragen einander nach dem nächsten Schritt.
- **QV-Vorbereitung:** Im Abschlusssemester mit «Beruf und Ziel» einen persönlichen Lernplan erstellen und regelmässig darauf zurückkommen.
- **Ruhige Zeit:** Wer früher fertig ist, zieht eine Karte und schreibt ins Erfolgsbuch oder ins Lernjournal.

Verbindung zum ABU

Die Farbbereiche lassen sich mit Themen des allgemeinbildenden Unterrichts verknüpfen: «Kommunikation» mit Konfliktlösung und Gesprächsführung, «Beruf und Ziel» mit Laufbahnplanung und Weiterbildung, «Stress und Stärke» mit Gesundheit und Work-Life-Balance, «Selbstwert» und «Innere Haltung» mit Identität und Persönlichkeit.

Wenn eine Karte viel auslöst

Wenn Lernende stark reagieren oder einen Abbruch andeuten, lohnt sich ein ruhiges Einzelgespräch. Bei Bedarf auf die Schulsozialarbeit, die Lehrbetriebsberatung oder ein Coaching hinweisen. Mentalcoaching für Lernende 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.