

Tarnen, Tricksen, Täuschen

Was tun, wenn der ~~Weihnachtsbaum~~ ^{Azubi}
plötzlich in der Tür steht?

Gen Z-Quiz

Finde es heraus: Wie gut kennst
du deine Zielgruppe?

Interview mit einem Gehirn

So lernen deine Azubis richtig
(Tipps, Videos und eine Checkliste
zum Herunterladen)

Ich hätt's besser selbst geschrieben

Ein Erlebnisbericht mit CHAT GPT





Felicia Ullrich
Herausgeberin

Hey,

kennst du den? „Stress lass nach, du bist umzingelt.“ Was für ein dummer Spruch. Umzingeln heißt, in die Enge treiben. Fühlen wir uns in die Enge getrieben, geht der Stress erst richtig los. Unser Stammhirn wird aktiviert. Das Großhirn hat Pause. Lernen, Denken, vernünftiges Entscheiden sind außer Kraft gesetzt. Wir kennen nur noch drei Reaktionen: Angriff, Flucht oder Totstellen. Machte Jahrtausende lang Sinn. Schauten unsere Vorfahren dem Säbelzahn tiger tief in die Augen, waren Flucht oder Angriff sinnvolle Reaktionen. Und zwar flott. Langes Nachdenken oder Reflektieren der Situation hätten ungünstig geendet.

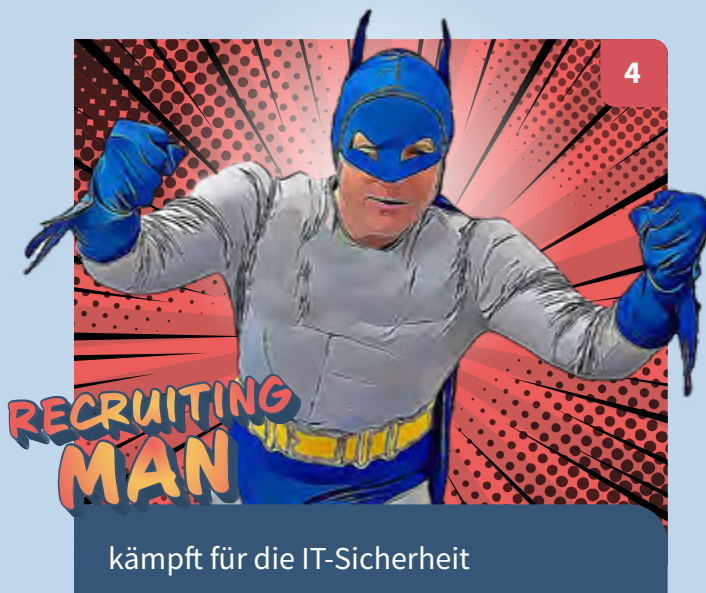
Säbelzahn tiger sind heute eher selten. Aber unser Körper reagiert noch immer so auf Stress, wie der unserer Vorfahren. Wenn uns sinnbildlich der Rauch aus den Ohren kommt, ist die Vernunft ausgeschaltet. Gute Gespräche oder Lösungen sind unmöglich. Dann doch lieber „Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ Lachen ist der größte Feind von Stress. Beim Lachen schütten wir Glückshormone, die sogenannten Endorphine, aus. Lachen senkt die Stresshormone Adrenalin und Cortisol und wirkt als natürliches Schmerzmittel.

Deshalb gibt es unser Kundenmagazin UPS. UPS schaut mit einem Augenzwinkern und einer Prise Humor auf die Herausforderungen der Ausbildung. Bei uns hat es gewirkt. Wir hatten viel Spaß und hoffen, du hast ihn auch. Du weißt ja, jeder Witz hat auch eine Prise Wahrheit. Das gilt auch für UPS – mehr als nur eine Prise.

Schau einfach selbst. Viel Spaß beim Stöbern und Lesen.

Deine
Felicia

Inhalt



Tarnen, Tricksen, Täuschen



8

Wie du deine Azubis erfolgreich demotivierst

Interview mit einem Gehirn



14

Was beim Lernen wirklich klappt

Das UPS-Weihnachts-Special

- Vollzeit im Weihnachtsrausch – Jetzt als Weihnachtsmensch (m/w/d) bewerben
- Ein Superheld im roten Mantel?
- Ein Erlebnisbericht mit CHAT GPT
- Weihnachtscomic – Chef, wir müssen digitalisieren
- Tipps für unkonventionelles Azubi-Recruiting
- Back dir deinen Azubi



18

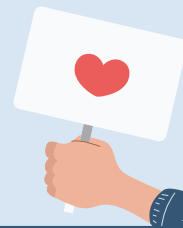
Prozubi erklärt



24

Wie Lernen mit Videos funktioniert

Loben to go



27

Weil gelobt werden glücklich macht

Stress lass nach



29

So entkommst du der Stressfalle

haha! lol!!!



31

Last but not Witz

DR. IT-SECURITY

Gibt guten Freunden kein Küsschen, sondern sein WLAN-Passwort



RECRUITING MAN

KÄMPFT FÜR DIE IT-SICHERHEIT

AUSBILDERIN ISE

Fühlt sich wie eine Hackerin, wenn sie ihr eigenes Passwort errät



ISE NUTZT VIELE TOOLS IM AUSBILDUNGSALLTAG. VIELE TOOLS = VIELE PASSWÖRTER. FÜR ISE KEIN PROBLEM. SIE HAT ALLE IMMER IM BLICK ...



DOCH WAS IST DAS?! PLÖTZLICH ERSCHEINT EIN WARNHINWEIS AUF IHREM BILDSCHIRM ...



DR. IT-SECURITY ERSCHEINT UND SIEHT DIE GANZEN PASSWORT-ZETTEL AN DEN BILDSCHIRMEN ...



Tschüss Zettelwirtschaft, hallo digitales Ausbildungsmanagement



Mit dem Azubi-Navigator, deinem digitalen Ausbildungsmanagement, hast du alles auf einen Blick in einem Tool: Berichtszeitung, Versetzungsplanung, Ausbildungsfortschritt, Unterweisungen, Feedback, Zeugnisgenerator, Verwaltung und vieles mehr. Und das mit nur einem Passwort ;-)

Du willst deine Ausbildungsprozesse einfach digitalisieren? Dann solltest du schnellstmöglich Tim Rosenberger und den Azubi-Navigator kennenlernen.



Ich zeige dir gerne, was unser digitales Ausbildungsmanagement alles kann. Buche jetzt einfach einen Termin.

testsysteme.de/ausbildungsmanagement



GEN QUIZ

Mythen vs. Fakten



Wie gut kennst du die Gen Z?
Teste dein Wissen und finde es heraus. Viel Spaß!

1. Welche Aspekte zur Arbeitszeitgestaltung in der Ausbildung sind der Gen Z am wichtigsten?

- a) Flexible Arbeitszeit im Betrieb
- b) Keine Schichtarbeit
- c) Freie Wochenenden und Feiertage

4. Welche Maßnahme ist der Gen Z vor Ausbildungsbeginn am wichtigsten?

- a) Azubi-Start-Paket mit Infos zum Unternehmen (Dresscode, Anfahrt etc.)
- b) Ablaufplan für den ersten Arbeitstag
- c) Einladungen zu Team-Events, Schulungsmaßnahmen, Tag der offenen Tür etc.

7. Welche Auswahlmethode im Bewerbungsprozess ist für die Gen Z am wichtigsten?

- a) Interviews/Bewerbungsgespräche
- b) Analyse des Lebenslaufs
- c) Praktika

2. Ist die Gen Z bereit, in einem Betrieb zu arbeiten, in dem sie ab und zu Überstunden machen muss?

- a) Ja, wenn die Mehrarbeit bezahlt wird
- b) Ja, wenn dafür ein Freizeitgleich besteht
- c) Nein

5. Was trifft auf die Social-Media-Nutzung der Gen Z zur Ausbildungsplatzsuche zu?

- a) Die Mehrheit sucht gezielt bei Social-Media nach Ausbildungsplätzen
- b) Die Mehrheit sucht nicht aktiv bei Social-Media, schaut sich präsentierte Angebote aber an
- c) Die Mehrheit nutzt Social-Media nicht gezielt für die Ausbildungsplatzsuche

8. Welches dieser Themen macht der Gen Z am meisten Angst?

- a) Inflation und steigende Lebenshaltungskosten
- b) Klimawandel und seine Folgen
- c) Arbeitslosigkeit

3. Was ist für die Gen Z der wichtigste Faktor für einen attraktiven Ausbildungsbetrieb?

- a) Die Ausbildung macht Spaß
- b) Anerkennung und Wertschätzung für getane Arbeit
- c) Nach der Ausbildung wird ein hohes Gehalt gezahlt

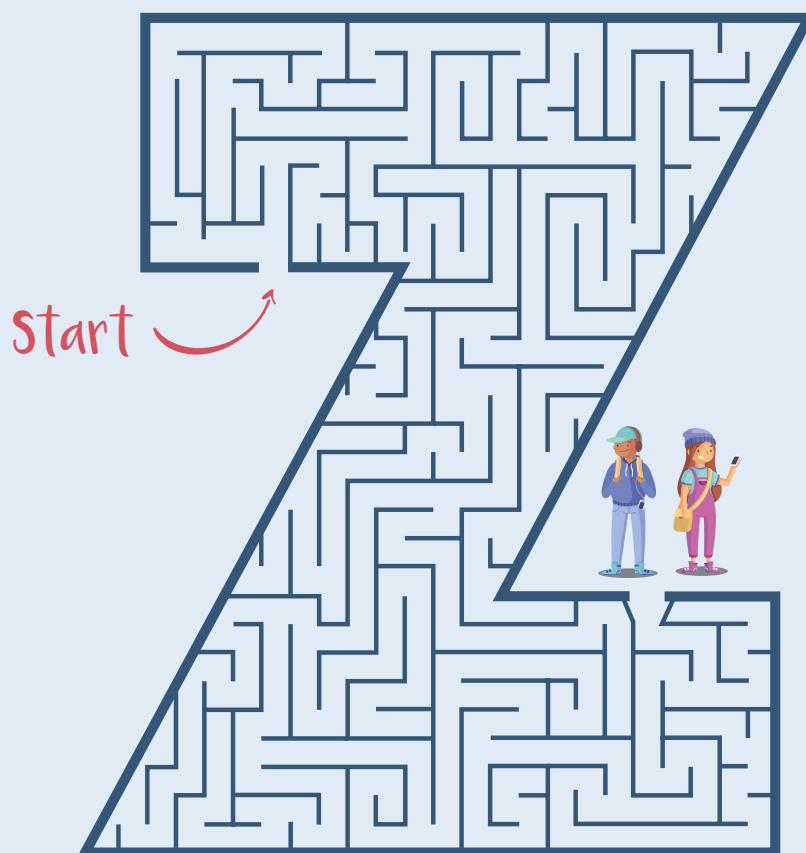
6. In welchem Sozialen Netzwerk suchen Jugendliche am meisten aktiv nach Informationen über Ausbildungsplätze?

- a) Facebook
- b) YouTube
- c) Instagram

Du willst wissen, wie gut du abgeschnitten hast? Kein Problem.

Hier gibts die Lösungen zum GenZ-Quiz.

Finde zur GenZ



Lösungen GenZ-Quiz: 1c, 2b, 3a, 4b, 5c, 6c, 7a, 8a

Woher wir das wissen? Wir fragen die Gen Z. Jährlich, in Deutschlands größter doppel-perspektivischen Studie, den Azubi-Recruiting Trends. In der Studie erfährst du viel Spannendes über die Wünsche deiner Zielgruppe.

Lade dir jetzt die Ergebnisse und spannende Erkenntnisse kostenlos runter:

testsysteme.de/studie



Tarnen, Tricksen, Täuschen – wie du deine Azubis erfolgreich demotivierst



Das Gelaber um „Retention ist das neue Recruiting“. Was soll das? Wer gerne ausbildet, fängt auch gerne wieder von vorne an, oder? **71 %** der von uns befragten Jugendlichen wollen nette Kollegen und Spaß bei der Arbeit. Es braucht also nicht viel, um Azubis zu demotivieren. Schlechte Stimmung und mürrische Kollegen reichen aus. Das wird ja wohl machbar sein.

So leicht machen wir es uns nicht. Wir haben noch viel mehr Tipps auf Lager. Wir wissen ja, dass du die Ausbildung liebst und viel für deine Azubis tust. Da reicht ein Tipp kaum, dich vom Schlechteren zu überzeugen. Für die ganz Unverbesserlichen gibt es Hinweise, wie aus Demotivation Motivation wird. Wir haben dich gewarnt. Es funktioniert.

#1 Hab bloß keinen Plan

Der perfekte Einstieg für Demotivation ist ein schlechter Einstieg. Ist der Wurm einmal drin, bleibt er gerne. Die Abwärtsspirale kann beginnen. Die magischen Schlüsselwörter sind „fehlende Informationen“. Uninformiert, unsicher und überrascht, so geht der Start garantiert daneben.

Diese Generation Z hat aber auch Ansprüche, was das Pre- und Onboarding angeht:

- **92 %** der Jugendlichen wünschen sich einen Ablaufplan für den ersten Arbeitstag.
- **88 %** wünschen sich schon vorab Informationen zur Berufsschule.
- **85 %** wünschen sich Informationen zur Krankenkasse und zu Versicherungen.

Einen persönlichen Buddy hätten 77 % der Jugendlichen auch gerne. Sie sind es ja gewohnt, die Gen Z, dass sie ordentlich „gepampert“ wird. Wer fühlt sich nicht wohl, wenn er Gleichgesinnte um sich hat?

Die Lage ist nicht hoffnungslos. Ein Drittel der Unternehmen verfolgen den Plan, keinen zu haben. Bei Informationen zur Berufsschule oder zu Krankenkassen ist mehr als die Hälfte nicht mehr dabei. Geht doch.

Woher wir das wissen? Ganz einfach: Wir fragen einfach. Jedes Jahr, deine Zielgruppe! In Deutschlands größter doppelerspektivischer Studie, den „Azubi-Recruiting Trends“. **Dieses Jahr war gutes Pre- und Onboarding eines unserer Themen.** Mit sehr spannenden Erkenntnissen.

Du willst es auch wissen? Okay. QR-Code scannen, Kontaktdaten eingeben und Studie herunterladen. Achtung, die Ergebnisse könnten dein Azubi-Recruiting und deine Ausbildung nachhaltig verändern.

testsysteme.de/studie



#2 Verhindere die Entwicklung von Selbstwirksamkeit

Von was? Selbstwirksamkeit? Das ist sicher so ein psychologisches Gelaber. Genau. Den Begriff des Selbstwirksamkeitskonzepts hat der kanadische Prof. Albert Bandura entwickelt.

Wer selbst glaubt, dass er etwas schaffen kann, schafft es mit größerer Wahrscheinlichkeit. Er fühlt sich selbst wirksam. Derjenige, der schon zu Beginn an sich und der Umsetzung zweifelt, scheitert öfter. Mit steigender Selbstwirksamkeit wächst das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit. Bei hoher Selbstwirksamkeit sind wir bereit, uns auch herausfordernden Aufgaben zu stellen.

Moment, genau das wollen wir nicht. Das passt nicht zum Scheitern. Gibt es ein Gegenmittel? Ja, es gibt zwei:

1. Verhindere Erfolge.

Erfolge führen zur Steigerung der Selbstwirksamkeit. Umgekehrt funktioniert das auch. Misserfolge verhindern Selbstwirksamkeit.

Gib dem Auszubildenden von Anfang an viel zu schwierige Aufgaben, damit er garantiert scheitert. Das alles garniert mit einem negativen Feedback. Das wirkt! Wo soll das sonst hinführen?

2. Sei ein schlechtes Vorbild.

Erfolge von Menschen, die uns wichtig sind, steigern unsere Selbstwirksamkeit.

Sei dem Auszubildenden nicht wichtig. Zeige ihm, dass du schon lange aufgegeben hast, etwas ändern oder erreichen zu wollen. Er wird deinem Beispiel folgen.

Mehr über das Konzept der Selbstwirksamkeit findest du im Blog oder auf unserem YouTube-Kanal. Schau nach der Aufzeichnung unseres Webinars „Motivation durch Feedback“.

youtube.com/@uformTestsysteme



#3 Nicht gemeckert ist schon gelobt

Eine wirksame Methode, um Selbstwirksamkeit zu verhindern, ist fehlendes Feedback. Nur weil alle heute überall mitreden wollen, musst du nicht gleich Feedback geben. Wenn schon, dann bitte als Kritikgespräch und nicht als echtes Feedback.

Ein paar Regeln für schlechtes Feedback geben wir dir mit auf den Weg:

- **Respektlos** – ordentlich meckern geht immer.
- **Unkonkret** – sei ungenau und verallgemeinere. So findet der Azubi genug Beispiele, warum das so nicht stimmt und er sein Verhalten nicht ändern muss.



- **Unreflektiert** – Mach dir vorher keine Gedanken. Hau raus, was dir durch den Kopf geht. Das Richtige wird schon dabei sein, hoffentlich.

- **Sende keine „Ich“-Botschaften** – schieb es auf die anderen. Mögen wir doch alle? Wenn das Gegenüber nicht seine Meinung äußert, sondern es auf die Kollegen oder den Chef schiebt. Für Dritte spricht es sich besonders authentisch.
- **Einseitig** – nur du und nicht die Azubis. Wo kämen wir hin, wenn der Azubi auch sein Feedback geben dürfte? Schließlich ist der Azubi ein Azubi. Ihn und seine Meinung nicht ernst zu nehmen, sind perfekte Voraussetzungen für Unzufriedenheit. Wir wollen ja nichts ändern. Er soll sich gefälligst anpassen, jawohl.
- **Vom Zeitpunkt her unangemessen** – dann, wenn dir der Rauch aus den Ohren kommt. Poltere sofort los, wenn du dich geärgert hast. Das aktiviert das Stammhirn des Azubis. Außer Flucht, Angriff oder Totstellen hat er nichts mehr im Kopf. Verhaltensänderung ausgeschlossen. Oder warte sehr lange, damit keiner mehr so genau weiß, worum es ging. Beides funktioniert.
- **Unregelmäßig oder selten** – so verhinderst du geschickt, dass Veränderungen möglich und sichtbar werden. Wenn erst nach 6 oder 12 Monaten alle Fehler aufgetischt werden, ist der Stress bei allen groß und die Erfolge gering. Passt doch.

Super funktioniert auch: Vergessen. Im Alltag geht so was gerne unter. Ein digitales Ausbildungsmanagement kann da helfen. Mit Erinnerungsfunktion und Feedbackbögen. Einheitlich über alle Abteilungen und Unternehmensstandorte. Leicht in andere HR-Systeme integrierbar. Aber willst du das?

Du willst doch mehr über dieses „Feedback“ wissen? Wie du das perfekt digital managen kannst, ohne großen Aufwand. Mit 180 Grad-Feedback, Vorlagen und Automatisierungen?

Das ist jetzt wirklich auf eigene Gefahr. Mach es undercover. Vereinbare heimlich einen Termin mit dem Team des Azubi-Navigators. Die verraten dir, wie das mit dem digitalen Ausbildungsmanagement geht. Sag es auf keinen Fall weiter.



Azubi-Navigator?

Tim zeigt dir gerne, was unser digitales Ausbildungsmanagement alles kann. Buche jetzt einfach einen Termin.

bit.ly/azubi-navigator





#4 Sag es im falschen Augenblick

Ist das Stammhirn aktiviert, hat das Großhirn Pause. In unserem Großhirn findet all das statt, was bewusst ist: Denken, Lernen, Abwägen und Vernunft. Wenn du sicher gehen willst, dass das Großhirn des Azubis deaktiviert ist, wähle den falschen Augenblick.

Du ärgerst dich, du bist gestresst, genervt oder hast Angst. Dann ist dein Stammhirn gefragt. Das Stammhirn ist der älteste Teil des Hirns. Es steuert instinktives Verhalten: angreifen, davonlaufen, totstellen. Wenn du auf keinen Fall Veränderungen bei deinen Azubis bewirken willst, musst du nur das Stammhirn aktivieren. Deins und das des Azubis. Dann geht es garantiert schief.

Wie das geht? Sehr einfach.



Führe deine Feedbackgespräche

- **Nur einmal jährlich.** Das steigert den Stress enorm und der Azubi hat kaum eine Chance, sein Verhalten zu ändern.
- **Unangekündigt.** Sorgt für Überraschung. Das bringt garantiert keine Freude, aber Stress. Und Stress bedeutet Stammhirn aktiviert!
- **Ohne Plan und Notizen.** So fallen dir garantiert mehr negative Dinge ein als positive. Das mindert die Selbstwirksamkeit und frustriert.
- **Ohne digitale Unterstützung.** So ist die Chance groß, dass du oder die Kollegen im alltäglichen Stress vergessen, Feedbackgespräche zu führen. Der Zettelkram macht doch auch richtig Spaß, oder?

Klar, geht das anders. Zum Beispiel mit dem Feedback-Tool und den automatisierten Prozessen im u-Form Ausbildungsmanagement „Azubi-Navigator“. Das kannst du kostenlos ausprobieren oder dir von uns zeigen lassen. Aber Vorsicht, du könntest Spaß daran finden.

Probier es doch einfach mal aus. Unter bit.ly/a-navi-demo kannst du dich kostenlos registrieren.



#5 Lass deine Ausbildungsbeauftragten im Stich

Du gibst alles, jeden Tag. Aber du bist nicht allein. Eine wichtige Rolle in der Ausbildung spielen die Ausbildungsbeauftragten. Diejenigen, die deinen Azubis jeden Tag ihr Wissen vermitteln und weitergeben. Viele sind mit Herzblut dabei. Viele, aber nicht alle.

Da ist diese neue Generation Z. Mit eigenen Ansprüchen an die Ausbildung. Mit anderen Einstellungen und Werten. Manchmal fehlt das Verständnis der Generationen untereinander. Was tun, wenn der Azubi regelmäßig zu spät kommt? Selbst mit ihm sprechen, es dem Ausbilder melden oder einfach ignorieren – die nächste Abteilung wird es schon richten. Feedbackgespräche zu führen, ist eine Kunst. Wer das selten macht, kommt aus der Übung.

Viele Herausforderungen, mit denen die Ausbildungsbeauftragten täglich konfrontiert werden. Ein gestresster ABB kann dem Azubi das Leben ganz schön zur Hölle machen. Guter Plan.

Gibt es Alternativen? Ja, die gibt es schon. Aber willst du das? Es gibt u-form E-Learning für ABBs. Mit Videos, vielen praktischen Tipps und Checklisten.

Schau es dir doch einfach an. Hier findest du mehr Informationen und den Zugang zu einem kostenlosen Demo-Account:

abb.dp.u-form.de



#6 Verzichte auf Unterweisungen

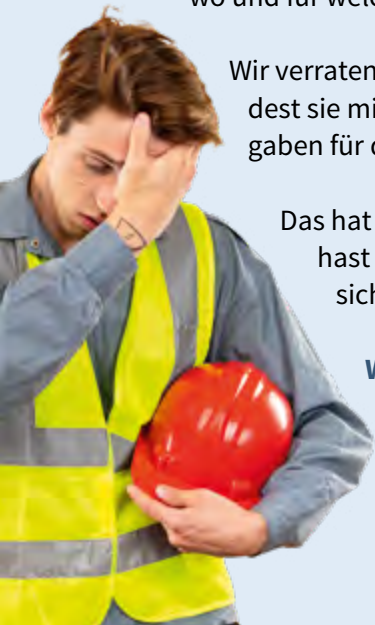
Lass den Azubi mal so richtig ins Messer laufen. Schließlich kann er vieles, was für seine Sicherheit und die des Unternehmens wichtig ist, nicht wissen. Wenn er erstmal ohne Sicherheitsschuhe in der Produktion steht, ist ein Anschiss garantiert. Wer kann da den Überblick behalten? Welche Azubis, wann, wo und für welche Abteilungen Einweisungen benötigen?

Wir verraten es dir: Der Azubi-Navigator kann das. Du pflegst die Unterweisungen ein und verbindest sie mit der Versetzungsplanung. Schon übernimmt dein Ausbildungsmanagement die Aufgaben für dich. Ein kleines Quiz zeigt dir, ob der Azubi die Inhalte verstanden hat.

Das hat viele Nachteile in Bezug auf die Demotivation. Du musst an nichts mehr denken und hast weniger Stress. Der Azubi ist stets gut informiert. Der Ausbildungsbeauftragte kann sicher gehen, dass die Einweisung erfolgt ist.

Willst du das wirklich? Automatisierte Unterweisungen? Dann lass dir zeigen, wie es geht. Buche einfach deinen Termin und lass dich überraschen, was alles geht.

calendly.com/azubi-navigator/kennenlernen



#7 Sorge für Überraschung

Unverhofft kommt oft. Da steht der Azubi plötzlich in der Tür. Keiner hatte auf dem Schirm, dass er ab heute in dieser Abteilung eingesetzt wird. Peinliches Schweigen entsteht. Der Azubi fühlt sich garantiert nicht willkommen und der Ausbildungsbeauftragte kurz überfordert. Kein Arbeitsplatz, fehlende Zugriffsrechte oder Arbeitsmittel tun ihr Übriges. Ist schnell passiert. Wenn Planungen sich ändern wegen Krankheit oder Schulungen. Jedes Mal die Excel-Liste anzupassen, macht wirklich Spaß. Online planen für alle im Zugriff wäre doch zu schön, um wahr zu sein.

Ist es aber. Eine gute Versetzungsplanung informiert alle an der Ausbildung Beteiligten.

Der Azubi weiß jederzeit, wo er eingesetzt wird, oder kann es immer auf seinem Smartphone nachschauen – auch zu Hause. Das System versorgt den Azubi rechtzeitig vor dem Abteilungswechsel mit den wichtigen Informationen und Unterweisungen. Auch die Ausbildungsverantwortlichen sind gut informiert. Sie können in der Planung angeben, wann sie wie viele Kapazitäten haben, um Azubis auszubilden.

Zugegeben, das ist die hohe Kunst des digitalen Ausbildungsmanagements. Da stimmen wir uns gerne mit dir ab, was genau deine Herausforderungen sind. Sprich mit Lena.

Buche einfach einen kostenlosen Termin. Ich zeige dir, wie du zukünftig entspannt deine Ausbildung planst.

testsysteme.de/ausbildungsmanagement



#8 Vergiss Ausbildungsinhalte

Ganz schön viel, was in einer Ausbildung vermittelt werden muss. Da geht leicht mal etwas unter. Auch ohne bösen Willen. Wer behält da den Überblick? Der maximale Stress für den Azubi ist, wenn er unvorbereitet in der Prüfung steht. Oder kurz vorher noch Inhalte lernen muss, die in seiner Ausbildung nicht vorkamen.

Dafür gibt es Ausbildungspläne. Diese händisch zu erstellen, macht wenig Spaß. Und händisch heißt oft, dass es nur einer hat. Auf Papier oder in Word lässt sich der Ausbildungsfortschritt schlecht abbilden. Gute Chancen also, etwas zu vergessen.

Das geht anders. Mit ganz wenigen Klicks wird aus den Rahmenplänen des BiBB ein Ausbildungsplan. Ohne Abtippen, einfach mit Anklicken. Den kann jeder einsehen. So bist du, die Azubis und die Ausbildungsbeauftragten immer auf dem aktuellen Stand.

Zu schön, um wahr zu sein? Mitnichten. Der Azubi-Navigator kann all das und noch viel mehr. Lass dir das von uns zeigen. Oder probiere es selbst aus. Wir beweisen dir gerne, wie einfach das ist.

So wird aus Recruiting doch Retention, weil du den Azubis eine rundum perfekte Ausbildung lieferst. Mit deiner Liebe zur Ausbildung, dem Engagement deiner Ausbildungsbeauftragten und unserer Unterstützung.

Wir sehen schon, irgendwie klappt das mit dir und der Demotivation nicht. Du bist einfach mit zu viel Herzblut dabei und zu schlau.

Mach weiter so – wir kommen gerne mit!



Der Azubi-Navigator

Dein digitales Ausbildungsmanagement



Azubi-Navigator?

Tim zeigt dir gerne, was das digitale Ausbildungsmanagement alles kann. Buche jetzt deinen Termin.



bit.ly/azubi-navigator

Oder probiere es direkt selber aus. Richte dir jetzt deinen kostenlosen Demo-Account ein:

bit.ly/a-navi-demo





Interview mit einem Gehirn

Wenn es um das Thema Lernen geht, gibt es unzählige Tipps. Was funktioniert? Wir haben einen echten Experten gefragt. Diesmal zu Gast: Das Gehirn!

Hi Gehirn. Kannst du kurz zusammenfassen, wie Lernen funktioniert?

Klar! Beim Lernen sind **drei Prozesse** wichtig: Zuerst beschäftigst du dich mit der Information. Dabei ordnest du sie und verknüpfst sie mit Vorwissen. Gelingt das, wird die Information im zweiten Schritt in deinem Gedächtnis gespeichert. Im letzten Schritt geht es um den erfolgreichen Abruf: Wenn dir das Erinnern gelingt, ist der Lernprozess erfolgreich abgeschlossen.

Klugscheißerkasten

Die Gedächtnisprozesse

Wahrnehmung	Enkodierung	Speicherung	Abruf
Eine Information wird bemerkt	Informationen ordnen, mit Vorwissen verbinden	Verfügbarhalten der Informationen	Informationen aus Speicher abrufen

Bei erfolgreicher Enkodierung erfolgt die Speicherung der Information.

Bei erfolgreichem Abruf erfolgt der Zugriff auf die gespeicherte Information.



Muss ich die Information verstehen, um sie mir zu merken?

Verstehen ist hilfreich, aber nicht zwingend notwendig. Wichtiger ist, dass du dich **regelmäßig aktiv** mit dem Lernthema beschäftigst. Durch Nachdenken entstehen Verbindungen im Gehirn. Je mehr Verbindungen vorhanden sind, desto eher ergibt das Gelernte Sinn und das Erinnern wird leichter.

Weißt du noch, wie du Fahrradfahren gelernt hast? Du hast es wahrscheinlich viele Male geübt und eines Tages ging es plötzlich.



Fahrradfahren kann man angeblich nicht verlernen. Im Alltag vergisst man öfters irgendwas.

Die Information ist noch da. Du hast nur vergessen, wo sie abgelegt ist. Oft helfen kleine Hinweise beim Erinnern, auch unbewusst. Das zeigt dir das sogenannte Bauchgefühl. Bist du in einer Prüfung bei einer Auswahlaufgabe unsicher, dann vertraue diesem Bauchgefühl. Wenn du ewig lange grübelst, verunsicherst du dich selbst und liegst eher daneben.



Was ist, wenn ich nicht selbst lerne? Sagen wir, ich habe eine Auszubildende. Nennen wir sie Anna. Wie motiviere ich sie zum lernen?

Bei der Lernmotivation sind zwei Fragen wichtig: „Kann ich das?“ und „Will ich das?“.



Was ist mit „Muss ich das?“

Das steckt in den anderen beiden Fragen drin. Bei „Kann ich das?“ geht es darum, ob sich Anna Erfolg beim Lernen und in der Prüfung zutraut. „Will ich das?“ fragt, ob Anna das Thema Freude macht oder nützlich für sie ist. Beides erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sie lernt. Für „Kann ich das?“ spielt auch die Selbstwirksamkeit eine wichtige Rolle. In diesem Blog-Artikel erfährst du mehr: bit.ly/konzept_der_selbstwirksamkeit

Stell dir vor, Anna denkt, dass sie nicht gut in Rechnungswesen ist. Außerdem findet sie das Thema total sinnlos, weil sie niemals in die Buchhaltung will. Meinst du, sie lernt gerne für das Fach? Kommt dann noch ein schlechtes Lernumfeld hinzu, zum Beispiel durch laute Geschwister und Ablenkungen, hat sie kaum eine Chance.



Wie könnte ich Anna unterstützen?

Gib Anna während der Arbeitszeit an einem ruhigen Ort Zeit zum Lernen. Vereinbart zusammen ein Lernziel oder gib ihr passende Übungsaufgaben. Das baut viele Hürden ab. Lass dir ihre Ergebnisse zeigen. Dann siehst du, was sie gemacht hat. Lobe sie für ihren Einsatz.



Und was ist, wenn sie Fehler macht?

Dann lobst du sie trotzdem. Gerade, wenn Anna ein Thema Probleme bereitet, ist es toll, dass sie es überhaupt versucht hat. Und denk daran: Jedes Mal, wenn sie sich mit dem Thema beschäftigt, bleibt etwas hängen. Das kann am Ende bei der Prüfung entscheidend sein.



Ich habe im Arbeitsalltag wenig Zeit. Wie kann ich Anna helfen, ohne daneben stehen zu müssen?

Am besten geeignet sind prüfungsnah oder praxisnahe Aufgaben, zu denen auch Lösungen vorliegen. Hat Anna die Aufgaben bearbeitet, gib ihr im Anschluss die Lösungen zur Selbstkontrolle. Besonders praktisch sind Lösungen mit Erklärungen. Damit schließt Anna Lernlücken selbst. Biete ihr aber an, dass sie sich mit Fragen an dich wenden darf. Das baut Vertrauen auf und sie fühlt sich nicht mehr so hilflos und alleine mit dem Thema.



Und wenn ich die Lösung auch nicht kenne?

Dann sag Anna, dass du die Aufgabe schwierig findest. So lernt Anna, dass es nicht schlimm ist, wenn sie mal etwas nicht weiß. Vielleicht findet ihr die Antwort im Internet. Ihr könntet eine nette Kolleginnen oder einen netten Kollegen um Hilfe bitten. Oder Anna fragt in der Berufsschule.

Klugscheißerkasten

Du oder deine Auszubildenden habt Fragen zu einer Aufgabe aus den u-form Prüfungstrainern und Lernkarten? Schreibt uns einfach eine E-Mail an feedback@u-form.de und wir helfen euch weiter.



Sagen wir, Anna hat grundsätzlich Interesse daran zu lernen und lernt zuhause eigenständig. Was könnte sie dabei falsch machen?

Ein häufiger Fehler ist es, nach Zeiteinsatz zu lernen, nach dem Motto: „Heute lerne ich eine Stunde.“ Wenn Anna nicht weiß, was sie lernen soll, wird sie die Stunde nicht gut nutzen. Dann setzt sie sich hin und fängt erst einmal an, ihre Schulsachen durchzublättern. Am Ende wiederholt sie irgendetwas, ohne zu wissen, ob das überhaupt wichtig ist für die Prüfung. Dadurch verschwendet sie Lernzeit.

Außerdem sind ihre Erfolge nicht messbar. Sie wird das Gefühl haben, dass sie nicht genug getan hat. Morgen setzt sie sich dann zwei Stunden hin – mit demselben Ergebnis. Das stresst sie unnötig und fördert Selbstzweifel.



Wie nutzt sie die Lernzeit besser?

Perfekt wäre ein Lernplan. Steht das Thema fest, kann Anna direkt loslegen. Sie hat ein Ziel vor Augen. Das motiviert, dranzubleiben und Ablenkungen zu vermeiden. Wenn sie schneller fertig ist, hat sie auch früher frei.

Klugscheißerkasten

Du willst deinen Azubis helfen? Auf unserer Website zum Thema „Lernplan erstellen“ finden die Azubis viele Tipps, Videos und eine Checkliste zum Herunterladen: lernplan.dp.u-form.de



*Danke, danke.
Bitte keine Fotos!*





Ho-ho-ho! Werde Teil
unseres festlichen Teams.

Jetzt bewerben!

Weihnachtsmensch (m/w/d) – Vollzeit im Weihnachtsrausch

Du beherrschst das Kunststück des lautlosen Schleichens in roten Samstiefeln, bist so freundlich wie der Weihnachtsmann höchstpersönlich und glaubst fest daran, dass Rentiere wirklich fliegen können? Dann suchen wir genau dich für die diesjährige Festtagssaison!

Aufgaben:

- Verteilung von Geschenken mit einem breiten Lächeln – Bauch einziehen, um durch den Kamin zu passen, nicht notwendig, aber von Vorteil.
- Singen von Weihnachtsliedern – egal, ob du im Ton triffst oder nicht, Hauptsache, du verbreitest festliche Stimmung.
- Posieren für Fotos mit Kindern – sei bereit, mit kleinen Elfen und neugierigen Kindern in die Kamera zu lächeln, ohne dabei den Bart zu verlieren.

Anforderungen:

- Runder Bauch (falls nicht vorhanden, ist die Bereitschaft zum Plätzchen-Schlemmen Pflicht).
- Weihnachtsmann-Gewand (wir bieten auch XXL-Größen für besonders festliche Gemüter).
- Hohe Belastbarkeit – du wirst viele Wünsche hören, aber keine Geschenke für dich bekommen.

Wir bieten:

- Ein festliches Arbeitsumfeld mit Tannenduft und Lebkuchen.
- Unbegrenzte Mengen an heißer Schokolade und Plätzchen.
- Die Chance, in die Geschichtsbücher als der beste Weihnachtsmensch aller Zeiten einzugehen.

Wir freuen uns darauf, dich in unserem festlichen Team willkommen zu heißen!

**Bewirb dich jetzt online
und gewinne eins von 3 Haribo-Paketen!**

testen.io



Test-TAN: lametta

Ein Superheld im roten Mantel?

Wir wundern uns jedes Jahr, wie der Weihnachtsmann es schafft, alle Geschenke in nur einer Nacht zu verteilen. Jetzt haben Wissenschaftler des „Zentrums für Weihnachtsphysik“ endlich die Antwort gefunden!



Die Verteilung

Millionen Kinder in Deutschland freuen sich jedes Jahr auf den Weihnachtsmann. In jedem Haus wohnt durchschnittlich 1 Kind. Der Weihnachtsmann liefert im Schnitt alle 100 Meter ein Geschenk ab, so kann er alle Kinder rechtzeitig beschenken. Die genaue Anzahl der Kinder im Haus spielt dabei keine Rolle.



Geschwindigkeit und das „Ho, ho, ho“



Mit einer Geschwindigkeit von **28.000 km/h** kann er quasi durch die Zeit reisen. Bisher dachten wir, dass er mit seinem „Ho, ho, ho!“ seine Rentiere antreibt – angeblich. Doch ist das Unsinn: Er fliegt mit 23-facher Schallgeschwindigkeit, die Rentiere können ihn gar nicht hören. Das erklärt auch, warum sie in seinen Geschichten nie auf sein „Ho, ho, ho“ reagieren.

Das Gewicht

Der Schlitten muss Millionen Kilogramm Geschenke tragen. Das klappt nur mit Hightech-Materialien und der Kraft der Elfen in der Werkstatt. Sie leisten Unglaubliches, um diese Menge an Geschenken herzustellen und werden stets von ihrem Chef gelobt. Somit sind sie besonders motiviert.



Der Schornstein



Wie schafft er es, die Geschenke in die Schornsteine zu bekommen? Zum Klettern hat er keine Zeit. Er fliegt vor dem Schornstein steil nach oben und wieder steil nach unten. Am höchsten Punkt lässt er das Geschenk fallen. Er nennt dieses Manöver „**Geschenkebomben**“ und es erfordert beeindruckende flugtechnische Fähigkeiten.

Hitzeresistenz

Der Weihnachtsmann verfügt über ein Hitzeschild, das ihn vor der extremen Reibungshitze bei hoher Geschwindigkeit schützt. Dies könnte auch erklären, warum sein Mantel immer makellos bleibt und seine Nase leuchtend rot ist.



1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ich hätt's besser selbst geschrieben



Chat GPT und ich – ein Erlebnisbericht



Nenne mir ein Wort mit Weihnachtsbezug mit sieben Buchstaben.

Ein Wort mit sieben Buchstaben und Weihnachtsbezug ist „Geschenk“.



Das hat im deutschen acht Buchstaben.

Entschuldige meinen Fehler. Ein passendes siebenbuchstabiges Wort mit Weihnachtsbezug ist „Kerzen“.

Das sind nun sechs.

Mein Fehler, entschuldige die Verwirrung. Ein siebenbuchstabiges Wort mit Weihnachtsbezug ist „Plätzle“.

Und was sind Plätzle?

Entschuldigung. „Plätzle“ ist umgangssprachlich für Plätzchen und wird in einigen deutschen Regionen verwendet. Ein alternatives siebenbuchstabiges Wort mit Weihnachtsbezug könnte „Geschenk“ sein.

Das hatten wir schon.
Das sind acht Buchstaben.

Entschuldige bitte erneut. Ein korrektes siebenbuchstabiges Wort mit Weihnachtsbezug ist „Lichter“.

Einverstanden. Ist recht allgemein. Hast du was mit mehr Weihnachtsbezug?

Natürlich, wie wäre es mit dem Wort „Advent“?

Auch das sind wieder sechs Buchstaben. Sind sieben irgendwie ein Thema bei dir?

Es scheint so. Ich entschuldige mich für das wiederholte Missverständnis. Lass mich einen anderen Versuch machen. Ein siebenbuchstabiges Wort mit Weihnachtsbezug ist „Tannenbaum“.

Sicher nicht. Viel mehr. Zähle doch mal durch? Wie viele Buchstaben hat Tannenbaum? Ich mache dir einen Vorschlag: Rentier. Das scheint mir passend.

Entschuldige bitte erneut meinen Fehler. „Tannenbaum“ hat tatsächlich elf Buchstaben, und nicht sieben. „Rentier“ ist eine ausgezeichnete Wahl und ist in der Tat ein siebenbuchstabiges Wort mit klarem Weihnachtsbezug. Vielen Dank für deinen Vorschlag und deine Geduld.





NICHT NUR RUDOLPH IST KRANK - HALB DEUTSCHLAND AUCH. ÜBERALL AUF DER WELT TREIBEN VIREN UND BAKTERIEN IHR UNWESEN. WAS IST, WENN RUDOLPH VOR ERSCHÖPFUNG VOM HIMMEL FÄLLT?

UND IN DER CORONA-ZEIT HAST DU DEFINITIV ZU VIELE PLÄTZCHEN FÜR DEN SCHORNSTEIN GEGESSEN.



Keine Lust mehr auf Ho-Ho-Hochwachsende Papierstapel?

Der Azubi-Navigator ist dein weihnachtliches Geheimrezept gegen das Berichtsheft-Chaos. Jetzt QR-Code scannen und kostenlos testen!

bit.ly/a-navi-demo



3 Tipps für unkonventionelles Azubi-Recruiting

1. Tipp: Back dir einen

Du kennst das: Irgendeiner hat immer was zu mäkeln, wenn es um die Azubi-Auswahl geht. Die Gen Z kann nicht rechnen, ist nicht informiert oder zu spät. **Wir haben die Idee, wie du den perfekten Azubi bekommst: Back dir einen.** Du bestimmst die Zutaten, die Größe, den Umfang und die Geschmacksrichtung. Wenn du es gut machst, haben die Kollegen den Azubi auch **zum Fressen gern.** Einziger Nachteil: Mit zunehmender Zeit bröseln er dir die Produktion voll und kommunikativ ist er auch nicht. **Einen Versuch wäre es wert. Das passende Rezept findest du nebenstehend. Wir von u-form haben an alles gedacht!**



2. Tipp: Mach dir einen

Nachteil dieser Methode ist die lange Wartezeit von ca. 18 Jahren. Ansonsten ist es eine **spaßbringende und sinnvolle Beschäftigungsidee** für die langatmigen Weihnachtstage. Ein weiterer Vorteil: Du hast auf die Ausgestaltung der Persönlichkeits- und Leistungsfaktoren des zukünftigen Azubis einen Einfluss. Ein Nachteil ist **der Kostenfaktor.** Für einen selbst herangezogenen Azubi kannst du alternativ ein Einfamilienhaus bauen. Aber der Spaß ist es wert!

3. Tipp: Schnapp dir einen

Du kennst den Spruch „Wer bei drei nicht auf den Bäumen ist“ ... Du weißt schon. **Da setzt du an.** Welcher Jugendliche schafft es heute noch bis drei auf einen Baum zu klettern? Von Mama und Papa behütet, von Corona gebeutelt, ist der Baum für viele unerreichbar. Und gesunde Bäume werden auch immer weniger. Stelle dich auf einen Schulhof einer **weiterbildenden Schule. Rufe laut** „Wer bei drei nicht auf den Bäumen ist, kommt zu mir in die Ausbildung!“ Jetzt heißt es nur noch **zuschneiden, einpacken, unterschreiben lassen und gut ist.**

Geheim-Tipp: Such dir einen

Das alles kostet dich zu viel Zeit, zu viel Geld oder zu viele Nerven? **Wir von den u-form Testsystemen haben noch viel mehr sehr gute Ideen für erfolgreiches Azubi-Recruiting:**

- **Social-Media Recruiting**
- **Recruiting Funnels**
- **Google Optimierung**
- **60 Sekunden-Bewerbung**
- **Einfache Bewerberverwaltung**
- **KPI-gesteuertes Recruiting**
- **Zielgruppengerechte Einstellungstests**

testsysteme.de



Beim Scrollen in den sozialen Medien auf eine Stellenanzeige gestoßen. Auf der Messe oder auf einem Aufsteller den QR-Code gescannt. Und dann? Lebenslauf, Anschreiben, Zeugnisse hochladen? Wer die Generation Z begeistern will, muss schnelle, mobile und auf die Gelegenheit optimierte Prozesse anbieten. Johannes Imhof und Felicia Ullrich zeigen am **17. Januar**, wie schwer es Unternehmen Bewerbenden machen. Sie zeigen auch, wie du es einfach besser machen kannst: schnell, einfach, mobil optimiert und aussagekräftig. **Jetzt gratis anmelden!**

bit.ly/47IZMn3



Back dir deinen

Azubi

Back to the Future: zaubere dir aus Mehl, Hefe und einer ordentlichen Prise Enthusiasmus deinen zukünftigen Azubi! Garantiert ohne bürokratischen Teig für eine extra knusprige Karriere. Aber Vorsicht, er könnte süchtig nach „Karriere-Krümeln“ sein ;-)

Für den Teig

22.000 ml	Milch
50.000 g	Weizenmehl (Type 405)
8.000 g	Zucker
100 TL	Zitronenabrieb
100 Prisen	Salz
50 Würfel	frische Hefe
10.000 g	weiche Butter
	etwas Mehl zur Teigverarbeitung
	etwas Butter für die Form
100	Eier zum Bestreichen
200 EL	Milch zum Bestreichen

Für den Teig Milch in einem Topf erwärmen. Mehl mit Zucker, Zitronenbrieb und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe hinein bröckeln. Lauwarme Milch und weiche Butter zugeben. Zutaten 5 Minuten mit den Knethaken zu einem glatten Teig kneten. 45 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig 2-3 cm dick ausrollen, ihn etwas von der Arbeitsplatte lösen und die Figur mit einem speziellen Ausstecher für Stutenkerle bzw. Weckmänner (alternativ mit einem Messer) ausstechen.

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Den Azubi auf ein mit

PS: Wir haben das Rezept **100-fach** hochskaliert – damit es keine Fluchtversuche aus der Teigschüssel gibt. Das Originalrezept ergibt 6 Weckmänner.

Für die Deko

Ein paar Rosinen
Ein paar Kürbiskerne
etwas Hagelzucker

Backpapier belegtes Blech legen. Ei mit Milch verquirlen und den Azubi damit bestreichen.

Für die Deko beliebig Mund, Augen und Nase verzieren, dabei Rosinen und Kerne fest in den Teig drücken.

Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen und abkühlen lassen.



PROZUBI ERKLÄRT'S: SO BLEIBT MAN FÜR IMMER AZUBI!

AM TAG VOR DER PRÜFUNG PACKT KARINA DER PRÜFUNGSBLUES...



WENN ES DOCH NUR EINEN WEG GÄBE, NOCH LÄNGER AZUBI ZU BLEIBEN...



DEN GIBT ES!
DAFÜR MUSST DU NUR DEINE PRÜFUNG VERBOCKEN - WIE DAS GEHT, ZEIGE ICH HIER IM VIDEO!*



* FÜR ALLE, DIE IHRE PRÜFUNG GAR NICHT VERBOCKEN WOLLEN, GIBT S AM ENDE DES VIDEOS EINE KLEINE ÜBERRASCHUNG!



Habt ihr schon Prozubi? Probiert es ganz einfach kostenlos aus!



LERNEN MIT VIDEOS

WIE FUNKTIONIERT DAS?



Erklären auf Augenhöhe

Unsere Sprecherinnen und Sprecher erklären die Themen aus der Ausbildung so, dass deine Azubis sie schnell und einfach verstehen.



Verständliche Darstellung

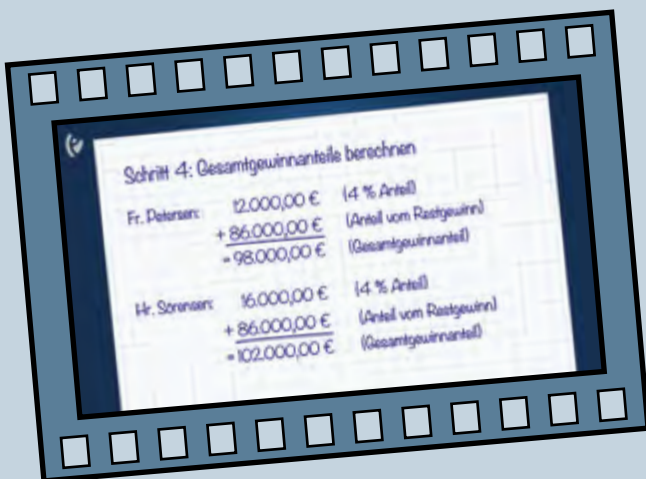
In unseren Videos zeigen wir deinen Azubis in einfachen Bildern und Animationen die wichtigsten Infos zu jedem Thema. So können sie die wichtigsten Sachen mitschreiben und behalten die Infos besser im Kopf.



Rechenaufgaben Schritt für Schritt

Auch Rechnungen zeigen wir deinen Azubis in unseren Videos ganz leicht verständlich.

Schritt für Schritt gehen wir die Aufgaben so durch, dass die Azubis sie danach super selber lösen können.



www.prozubi.de/ausprobieren

Oder ruft uns an oder schreibt uns bei Whatsapp!

☎ 04131 60 66 233

📞 04131 60 66 235

Im Alltagsstress nicht den Überblick verlieren!

Mit dem Azubi-Navigator – dein neues Ausbildungsmanagement:

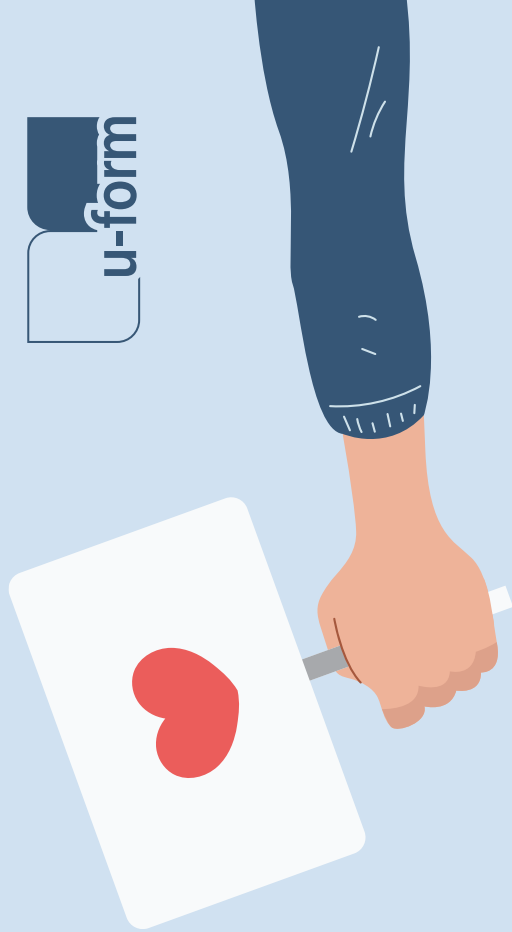
- Prozesse automatisieren & Zeit gewinnen
- Die Ausbildung einfach online managen
- Alles auf einen Blick, alles in einem Tool – mit Berichtsheft, Versetzungsplanung, Ausbildungsfortschritt, Unterweisungen, Feedback und Verwaltung



Jetzt kostenlos registrieren:

azubinavi.de





Lobben ~~to go~~

Weil gelobt werden glücklich macht

Auf dich können wir uns verlassen!

Du bist eine großartige Kollegin /
ein großartiger Kollege.

Von dir kann ich eine Menge lernen.

Bleib genau so!

Danke!

Danke, dass du auch im Stress
die Ruhe bewahrst.

Du bist eine Stütze des Teams.

Du hattest gerade eine richtig gute Idee.

Gut, dass du den Überblick behältst.

Das war gerade richtig gut.

Ich bin froh, dass du zum Team gehörst.

Danke für deine Hilfe.

Danke für die gute Arbeit.

Danke, auf dich kann ich mich verlassen!

Du bist ein Geduldseichel!

Ich arbeite sehr gerne mit dir zusammen!

Du hast immer tolle Einfälle!



Loben *to go*

Weil gelobt werden glücklich macht

Wir wollen es doch alle. Anerkennung, ein Lob oder ein paar nette Worte. Und doch kommt das Loben im Alltag oft zu kurz. Dumm eigentlich, denn Lob hat einen positiven Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit. Nur 55 % der von uns befragten Azubis sind zufrieden mit Ihrer Ausbildung. Da geht noch was. Mit Loben to go.

Einfach an den gestrichelten Linien einschneiden und an zentraler Stelle aufhängen. Und dann mit gutem Beispiel voran gehen: Schnipsel abreißen und einem Azubi oder Kolleg*innen geben. Du wirst Dankbarkeit und Freude ernten.

Viel Spaß beim Ausprobieren.



Drei weitere Tipps zur Steigerung der Zufriedenheit:

Motivation steigert die Zufriedenheit. Regelmäßiges Feedback steigert die Motivation. 84 % der Azubis wünschen sich regelmäßige Feedbackgespräche. Wie du mit Feedback Motivation und Zufriedenheit steigert, das zeigen wir dir auf unserem YouTube-Channel im Video „Motivation steigern durch Feedback“.

Schau doch mal rein:

youtube.com/@uformTestsysteme



Sichtbare Ausbildungsfortschritte steigern die Motivation. Und Motivation ist wichtig für Zufriedenheit.

Wie du Ausbildungsfortschritte sichtbar machst, zeigen wir dir auf dem u-form Youtube-Kanal mit dem Webinar „Ausbildungsfortschritte im Azubi-Navigator“. Einfach mal reinschauen: youtube.com/@uformTestsysteme

Wer es lieber live mag: Lass dir die ganzen Möglichkeiten des Azubi-Navigators doch einfach live von Tim zeigen.

Hier kostenlose Termine buchen:

testsysteme.de/ausbildungsmanagement



Eignung ist ein wichtiger Schlüssel zur Zufriedenheit. Wer Talent für etwas mitbringt, dem fallen Dinge und der erzielte Erfolg leicht. Erfolg wiederum ist die perfekte Grundlage für Lob und damit für Zufriedenheit.

Wie du Eignung einfach und wissenschaftlich feststellst, zeigen wir dir in der Aufzeichnung unseres Impuls-Webinars „Eignungsdiagnostik“. Klingt vielleicht etwas dröge, ist aber super spannend.

Jetzt hier anschauen:

bit.ly/eignungsdiagnostik



Stress lass nach!



Stress im Job

Wahrscheinlich gibt es niemanden, der nicht schon einmal angesichts einer Alltagssituation extrem gestresst war. Berufstätige sind durch dauerhaft hohe Arbeitsbelastung und Zeitdruck besonders betroffen. Die meisten Arbeitnehmer fühlen sich bereits gestresst, wenn sie mehrere Dinge auf einmal erledigen müssen – etwa einen Auftrag bearbeiten und gleichzeitig die Verantwortung für eingehende Telefonanrufe und E-Mails von Kunden oder Kollegen übernehmen.

Ob uns eine Situation stresst, hat auch damit zu tun, wie wir sie innerlich bewerten. Wer sich ständig für alles verantwortlich fühlt, sich bei Fehlschlägen sofort als schuldig erklärt oder immer Höchstleistungen von sich verlangt, der setzt sich zusätzlich noch selbst unter Druck.

Die Folgen von Dauerstress

Hält der Stress über längere Zeit an, führt das zu körperlichen Beschwerden wie Konzentrations-schwierigkeiten, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Muskel-Skelett- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektanfälligkeit.

Bei Stress produziert der Körper verschiedene Stresshormone: Adrenalin sorgt beispielsweise für die Aktivierung. Herzschlag und Blutdruck steigen, der Körper ist in Alarmbereitschaft. Es wird sehr schnell gebildet, aber auch schnell wieder abgebaut. Neben dem Adrenalin wird u.a. auch Cortisol ausgeschüttet. Es sorgt dafür, dass Energie mobilisiert wird und der Körper die

Alarmbereitschaft über einen gewissen Zeitraum aufrecht halten kann. Im Gegensatz zum Adrenalin dauert der Abbau von Cortisol länger. Ständiger Stress erhöht den Cortisolwert dauerhaft. Ein zu hoher Cortisol-Spiegel kann dazu führen, dass die Immunsystemtätigkeit reduziert wird und die Anfälligkeit für Infekte und Co. steigt. Aber nicht nur Stress allein wirkt sich auf den Cortisol-Spiegel aus. Beispielsweise kann auch Schlafmangel zu einem Anstieg führen.

Erste Hilfe gegen Stress

Körperliche Aktivität hilft bei der Stressbewältigung: einerseits durch den Abbau von Stresshormonen, andererseits können viele Menschen dabei gut abschalten – ihre Probleme treten in den Hintergrund. Bereits 10 bis 20 Minuten körperliche Betätigung kann unser Stresslevel effektiv senken.



Das kann zum Beispiel ein Spaziergang in schöner Umgebung, Jogging oder Fahrrad fahren sein. Was immer es ist, wir sollten uns danach besser fühlen. Bewährte Methoden, um Spannungen abzubauen und sich nachhaltig gegen Stress zu stärken, bilden Entspannungsverfahren wie beispielsweise autogenes Training, Yoga oder auch progressive Muskelentspannung.

Verständlicherweise hat nicht jeder die Möglichkeit, in akuten Stresssituationen Yoga zu praktizieren. Oftmals hilft es, sich auf seine Atmung zu konzentrieren – fünf Mal tief ein- und ausatmen und bei jedem Ausatmen bewusst alles Negative aus dem Körper ausströmen zu lassen.

Typisch Frau, typisch Mann

Die Geschlechter unterscheiden sich bei ihrem Versuch, Stress zu bewältigen. Männer wollen in der Regel nicht gerne über Probleme nachdenken. Sie suchen eher Ablenkung und versuchen, ihren Stress in der Freizeit und durch Sport abzubauen.

Frauen setzen in Stresssituationen mehr auf soziale Unterstützung und gehen aktiver an ein Problem heran – sie wollen verstehen, was schiefgelaufen ist, und das Problem aus der Welt schaffen. Dabei kann es auch passieren, dass sie sich zu sehr Sorgen machen und sich dann schneller gestresst fühlen.

Guter Teamgeist ist auch was gegen Stress

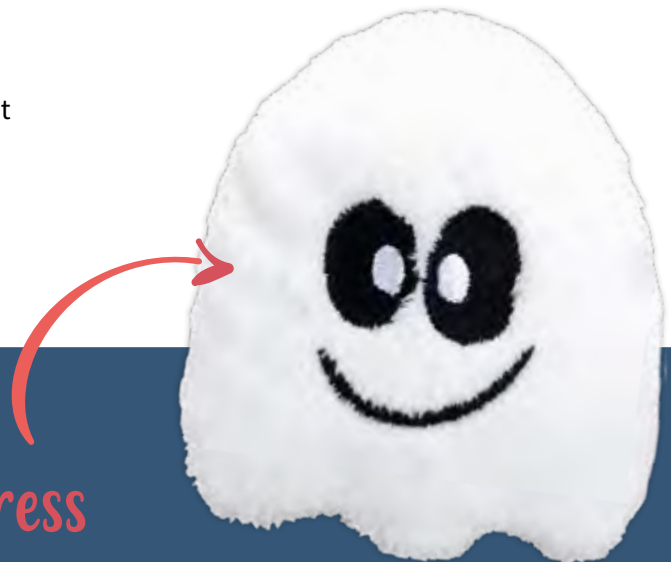
Der plüschige Teamgeist kann noch mehr als nur niedlich aus der Wäsche schauen: Mit einer Unterseite aus Mikrofaser eignen sie sich perfekt zur Reinigung glatter Oberflächen, z. B. Handydisplays. Und zum Kuschneln und Schmusen ist er auch perfekt geeignet.

Doch das ist nicht alles – der Schmoozie ist auch dein idealer Begleiter in stressigen Momenten. Dank seiner weichen, knautschbaren Form kannst du ihn einfach in die Hand nehmen und sanft kneten, um stressige Situationen zu bewältigen. Ein multifunktionales Plüschtier, das nicht nur niedlich ist, sondern auch eine stressabbauende Wirkung haben kann. Probiere es doch mal aus.

Der Stressfalle entkommen

Selten kann eine einzelne Person erreichen, dass der Arbeitsumfang oder Zeitdruck abnimmt. Aber sie kann...

- Einstellungen und Denkweisen überprüfen, mit denen wir uns oft selbst das Leben schwer machen. Müssen wir beispielsweise immer perfekt, beliebt oder stark sein? Oder dürfen wir auf eigene Bedürfnisse achten?
- für Ausgleich sorgen, also während der Arbeit Pausen machen und nach der Arbeit etwas tun, das entlastet.
- Probleme ansprechen und konstruktive Lösungen suchen.
- achtsam mit sich und den Kollegen/-innen umgehen.
- Ressourcen aktivieren, z. B. Unterstützung durch das Team sowie durch Vorgesetzte, Familie und Freunde.



Last but not Witz

lol!!!

Was trinken Führungskräfte?
Leitungswasser!

Wenn eine Friseurin die Ausbildung nicht schafft, dann hat sie schlecht abgeschnitten.

„Jung“, schnauzt der Schreinermeister seinen Azubi an, „**dass du beim Arbeiten mit der Kreissäge besser aufpassen musst, das kannst du dir doch an deinen drei Finger abzählen.**“

Der Koch zum Lehrling:
„**Der Salat schmeckt schrecklich, hast du ihn nicht gewaschen?**“
„**Doch, sogar mit Spülmittel!**“

Was sagt ein stolzer Holzwurm-Papa?
„**Mein Sohn arbeitet in der Bank.**“

Vorstellungsgespräch im Möbelhaus.
Der Personalchef: „**Guten Tag! Bitte bauen Sie den Stuhl zusammen und setzen Sie sich.**“

Auf der Landstraße soll der Malerlehrling den Mittelstreifen malen. Fünf Kilometer malt er am ersten Tag, drei Kilometer am zweiten Tag. Am dritten bringt er es nur noch auf einen Kilometer und am vierten Tag schafft er bloß noch zweihundert Meter.

„**Du wirst jeden Tag langsamer**“, schimpft der Meister. „**Was ist denn los mit dir?**“

„Ich gebe mir so große Mühe, Meister. Aber der Weg zum Farbeimer wird immer länger!“

Wie heißt ein Azubi beim Zoll?
Filzstift!

haha!





Ausbildung *All-in-One*

u-form AZUBI NAVIGATOR



Ausbildungsmanagement

Gestalte deine Ausbildung digital

testsysteme.de/ausbildungsmanagement

u-form BEWERBER E-RECRUITING

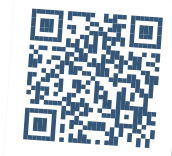


Bewerbermanagementsystem

Gewinne die Fachkräfte von morgen

testsysteme.de/e-recruiting

u-form OPTA E-TESTS



Online-Testsystem

Mehr passende und geeignete Bewerber*innen finden

testsysteme.de/testsystem

u-form AUSBILDUNGS EXPERTEN



Beratung

Profitiere von unserer Expertise und lass dich kostenlos beraten

testsysteme.de/expertenkontakt

Einfach erfolgreich bestehen!

Mit der Prüfungsvorbereitung für die IHK-Zwischen- und Abschlussprüfung deiner Azubis

u-form.de



*Gibts nur bei uns:
Original IHK-Prüfungen*



u-form Testsysteme GmbH & Co. KG

Klauberger Str. 1
42651 Solingen

Tel. +49 212 260498-0
Fax +49 212 260498-43

vertrieb@testsysteme.de
www.testsysteme.de