

Mentale Gesundheit in der Ausbildung: psychische Belastungen und Unterstützungsangebote aus Sicht von Auszubildenden und Unternehmen

Eine kombinierte Jugend- und
Unternehmensbefragung

Franziska Arndt | Regina Flake | Philip Herzer | Dirk Werner
unter Mitarbeit von Katja Pöttker | Fabian Schaffer

Web-Seminar am 9. September 2026



Warum diese Studie?

Mehrwert des Zusammenspiels von Jugend- und Unternehmensbefragung

- Perspektiven der Befragten und Netzwerke der Kooperationspartner verbinden, nun schon zum 3. Mal! (Brauchtum)
- Junge Menschen sind zunehmend unsicher bei ihrer beruflichen Orientierung und der Einschätzung ihrer Ausbildungschancen.
- Neue PISA-Studie: Fast jeder dritte Schüler zählt inzwischen beim Lesen und Rechnen zur sogenannten Risikogruppe.
- Ausbildung wird anspruchsvoller: Zunehmende Heterogenität und Konflikte fordern die Ausbildungsbetriebe.
- Deutliche Zunahme psychischer Erkrankungen von jungen Menschen und damit auch von Auszubildenden.



Agenda

- 1 Konflikte, Probleme und psychische Belastungen im Ausbildungsalltag**
- 2 Wohlbefinden und (psychische) Belastungen von Auszubildenden**
- 3 Betriebliche Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention**
- 4 Umgang mit Konflikten und psychischen Problemen**
- 5 Unterstützungsbedarfe und Fazit**

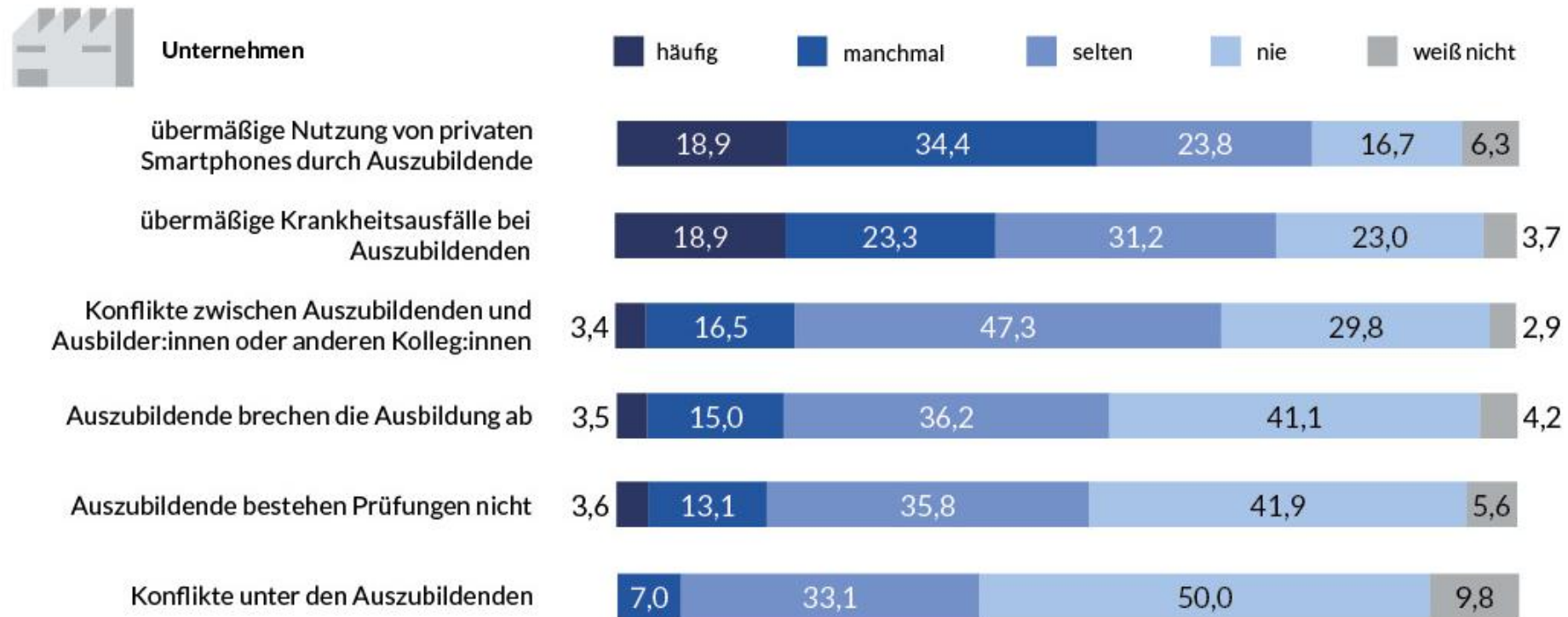


Konflikte und Probleme im Ausbildungsalltag

Dirk Werner

Bildquelle: Vlad Vasnetsov from Pixabay

Konflikte und Probleme in der Ausbildung: Handynutzung und viele Krankheitsausfälle



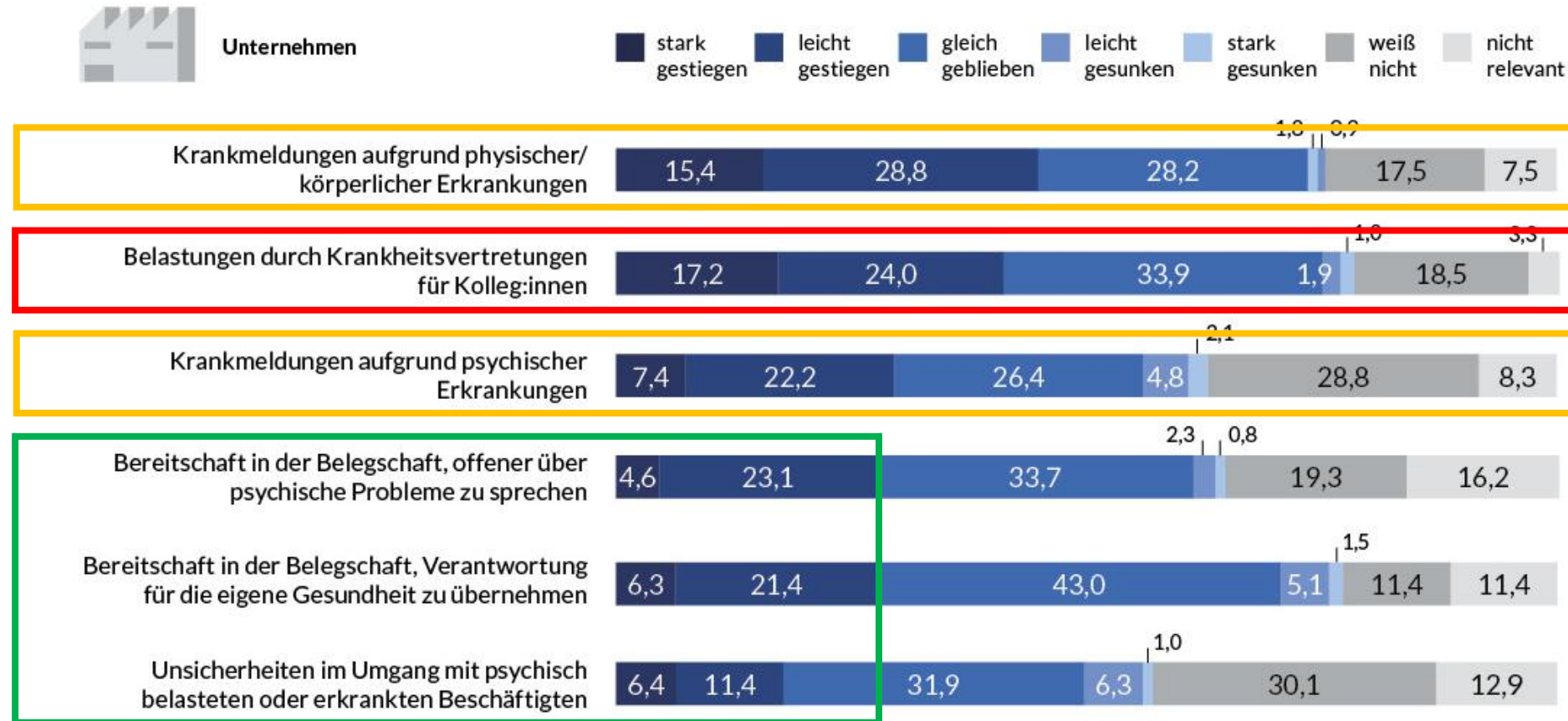
An Unternehmen: „Wie häufig kommen die folgenden Konflikte und Probleme in der Ausbildung in Ihrem Unternehmen vor?“, Angaben in Prozent; Summenwerte ungleich 100% aufgrund von Rundung; Basis: n = 751 Unternehmen, die aktuell oder in den vergangenen fünf Jahren Auszubildende beschäftigt haben

Konflikte und Probleme in der Ausbildung haben zugenommen



An Unternehmen: „Hat sich die Häufigkeit dieser Probleme seit der Corona-Pandemie verändert?“; Angaben in Prozent; Summenwert ungleich 100 % aufgrund von Rundung; Ausprägung „stark abgenommen“ liegt bei 0,0%, Basis: n = 751 Unternehmen, die aktuell oder in den vergangenen fünf Jahren Auszubildende beschäftigt haben

Mehr Krankmeldungen führen zu Belastungen und erfordern offeneren Umgang in Unternehmen



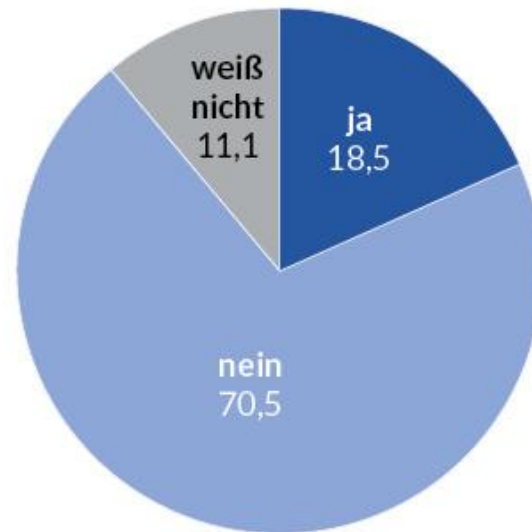
32% der Azubis haben sich schon mal wegen psychischer Probleme krankgemeldet

An Unternehmen: „Wie haben sich Erkrankungen und psychische Probleme sowie die Folgen und der Umgang damit in Ihrem Unternehmen in den letzten fünf Jahren verändert?“; Angaben in Prozent; Summenwerte ungleich 100% aufgrund von Rundung; Basis: n = 769-771 Unternehmen, die aktuell oder in den letzten fünf Jahren ausgebildet haben

Jedes fünfte Unternehmen weiß von psychischen Belastungen von Auszubildenden

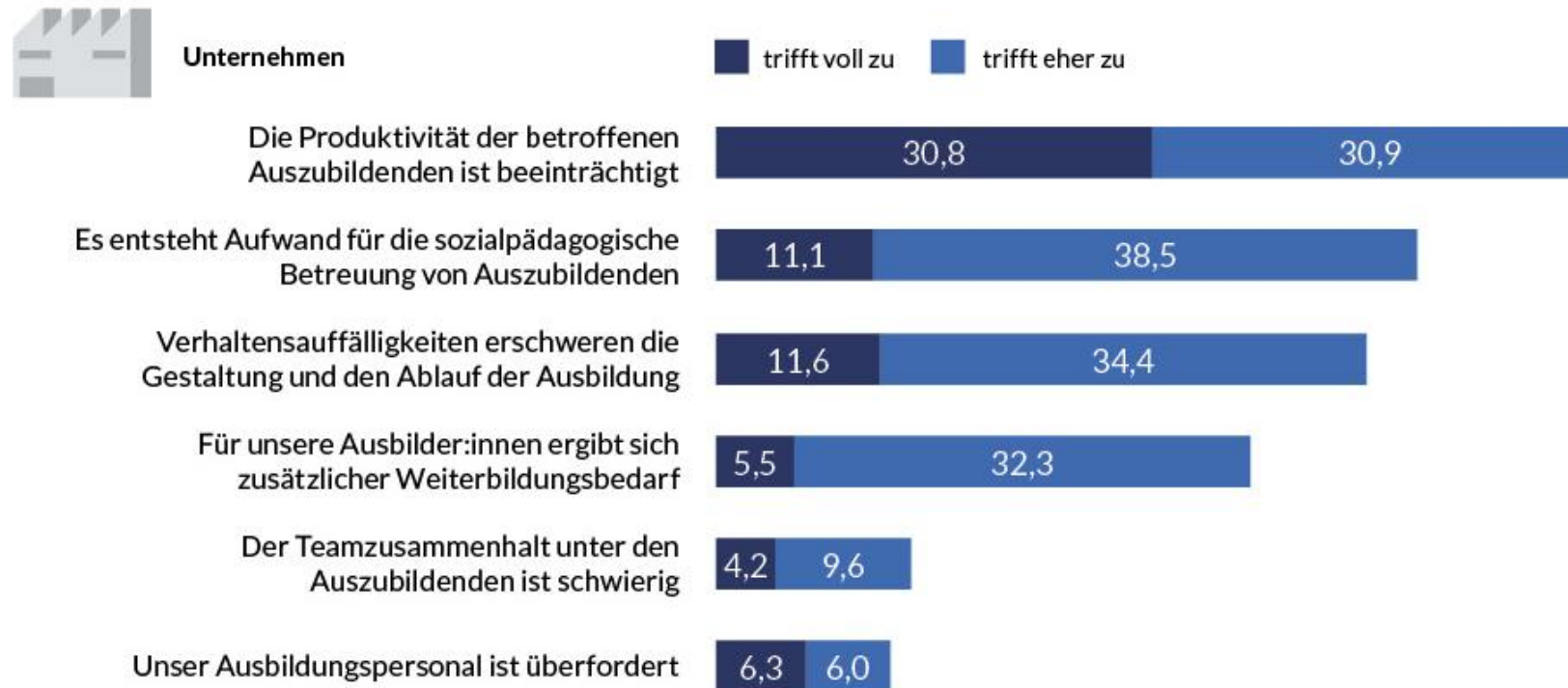


Unternehmen



An Unternehmen: „Haben Auszubildende in Ihrem Unternehmen psychische Erkrankungen und Probleme, die Ihnen bekannt sind?“; Angaben in Prozent; Summenwert ungleich 100% aufgrund von Rundung; Basis: n = 750 Unternehmen, die aktuell oder in den letzten fünf Jahren Auszubildende beschäftigt haben

Vielfältige Folgen von psychischen Problemen im Ausbildungsalltag



An Unternehmen: „Haben psychische Probleme und Erkrankungen von Azubis folgende Auswirkungen auf die Ausbildung in Ihrem Unternehmen?“; Angaben in Prozent; Summenwerte ungleich 100 % aufgrund von Rundung; Basis: n = 185-186 Unternehmen, die aktuell oder in den letzten fünf Jahren ausgebildet haben und denen psychische Erkrankungen und Probleme bei ihren Auszubildenden bekannt sind



Wohlbefinden und Belastungen von Auszubildenden

Fabian Schaffer

Bildquelle: Adrian from Pixabay

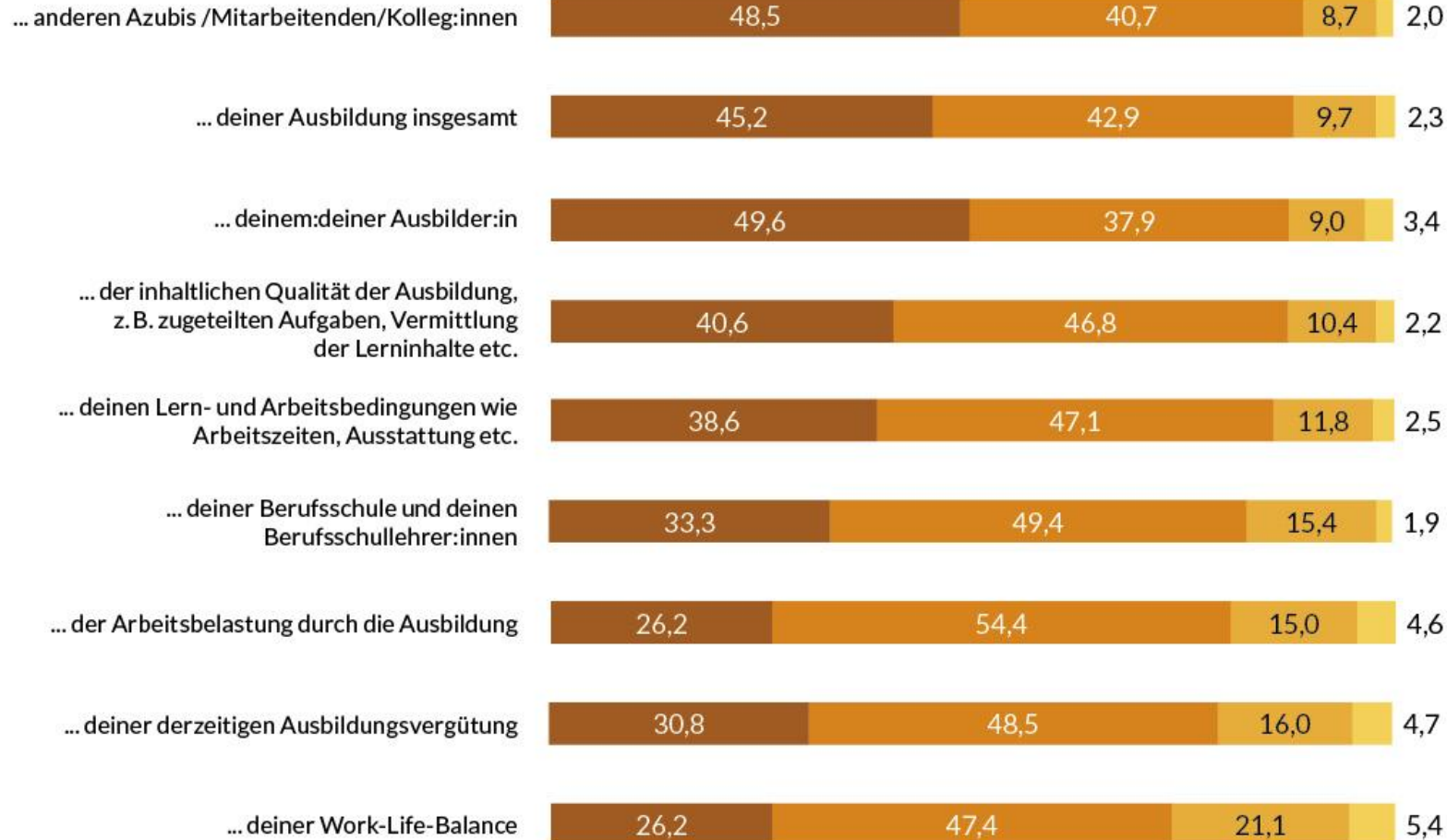
Große Mehrheit der Azubis ist zufrieden



Auszubildende

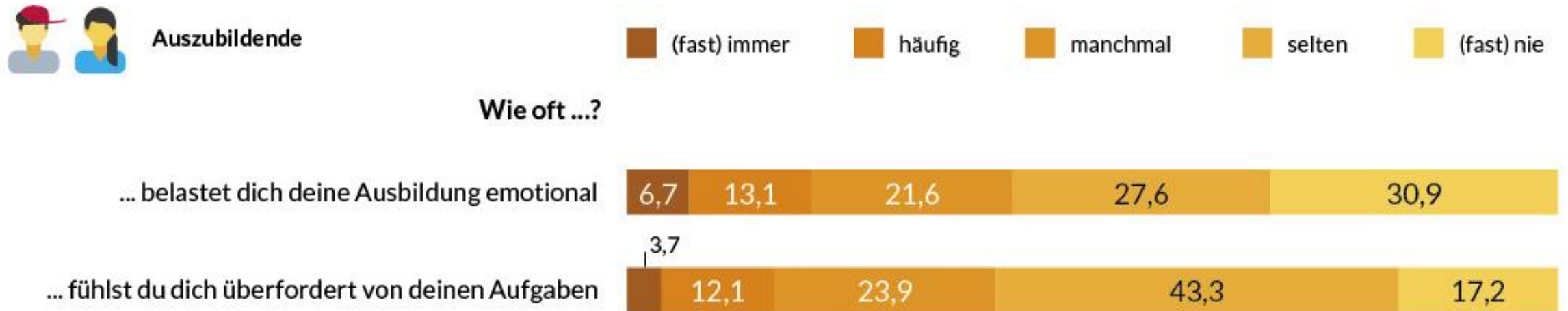
sehr zufrieden eher zufrieden eher unzufrieden sehr unzufrieden

Wie zufrieden bist du mit...?



„Nun geht es um die Zufriedenheit mit deiner Ausbildung. Alles in allem: Wie zufrieden bist du mit ...?“; Angaben in Prozent; Summenwerte ungleich 100 % aufgrund von Rundung; Basis: n = 929 15- bis 25-jährige Auszubildende

Relevante Minderheit fühlt sich belastet



An Auszubildende: „Nun geht es um deine persönlichen Erfahrungen und die Arbeitsbedingungen während der Ausbildung. Wie oft ...?; Angaben in Prozent; Summenwerte ungleich 100 % aufgrund von Rundung; Basis: n = 929 15- bis 25-jährige Auszubildende

1/7 der Azubis mit eingeschränktem Wohlbefinden



Auszubildende

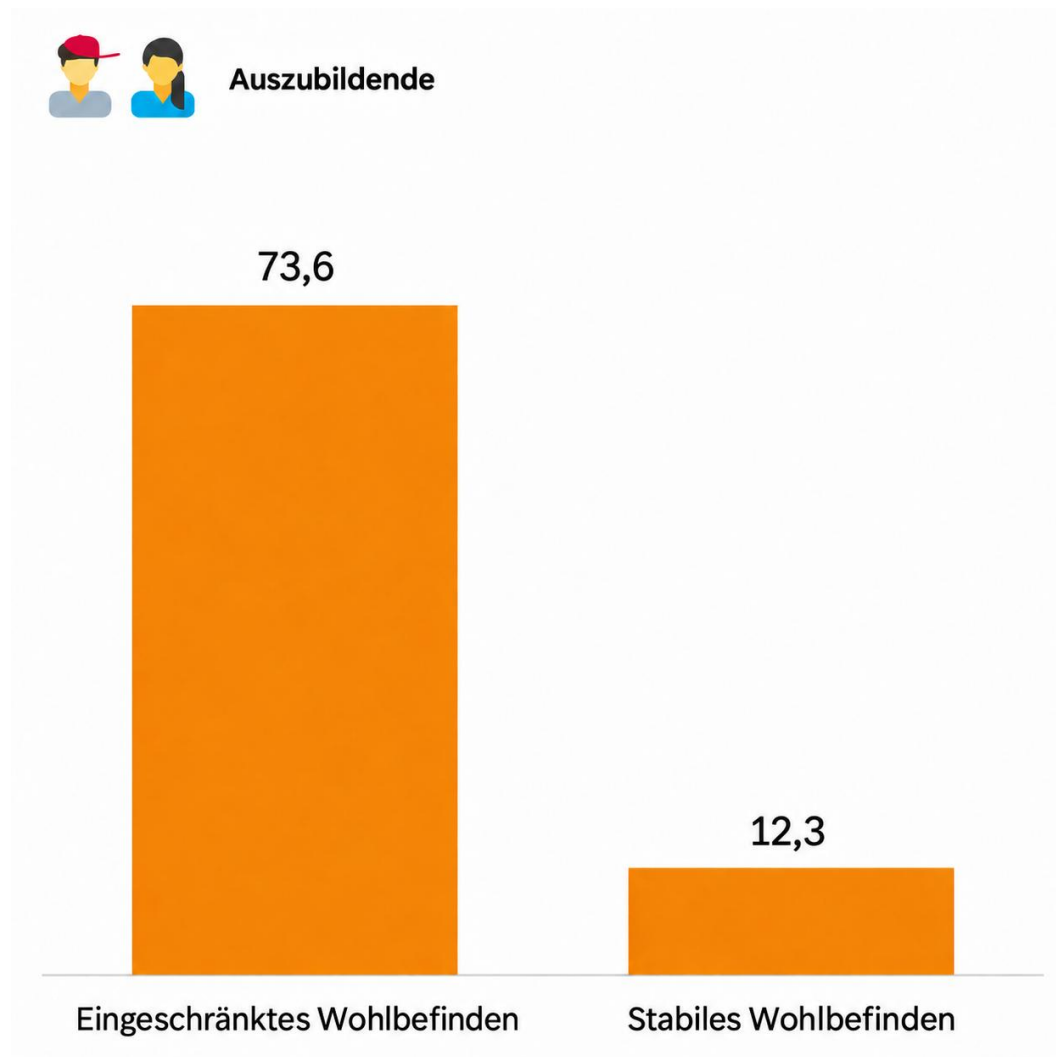
■ die ganze Zeit ■ meistens ■ etwas mehr als die Hälfte der Zeit ■ etwas weniger als die Hälfte der Zeit ■ ab und zu ■ zu keinem Zeitpunkt

Während der letzten zwei Wochen ...



An Auszubildende: „Die folgenden Aussagen betreffen dein persönliches Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen ganz allgemein. Klick bei jeder Aussage auf die Antwort, die am besten beschreibt, wie du dich in den letzten zwei Wochen gefühlt hast.“; Angaben in Prozent; Summenwerte ungleich 100 % aufgrund von Rundung; Basis: n = 929 15- bis 25-jährige Auszubildende

Wohlbefinden korreliert mit Abbruchgedanken



An Auszubildende: Hast du irgendwann ernsthaft daran gedacht, deine jetzige Ausbildung abzubrechen?
Angaben für „Ja“, in Prozent; Basis: n = 929 15- bis 25-jährige Auszubildende

Psychische Belastung ist der Hauptgrund für Abbruchüberlegungen



Auszubildende



An Auszubildende: „Was waren oder sind die Gründe dafür, dass du deine Ausbildung abbrechen wolltest oder abgebrochen hast?“; Basis: n = 308
15- bis 25-jährige Auszubildende, die über eine vorzeitige Beendigung ihrer Ausbildung nachdenken oder bereits einmal eine Ausbildung vorzeitig beendet haben

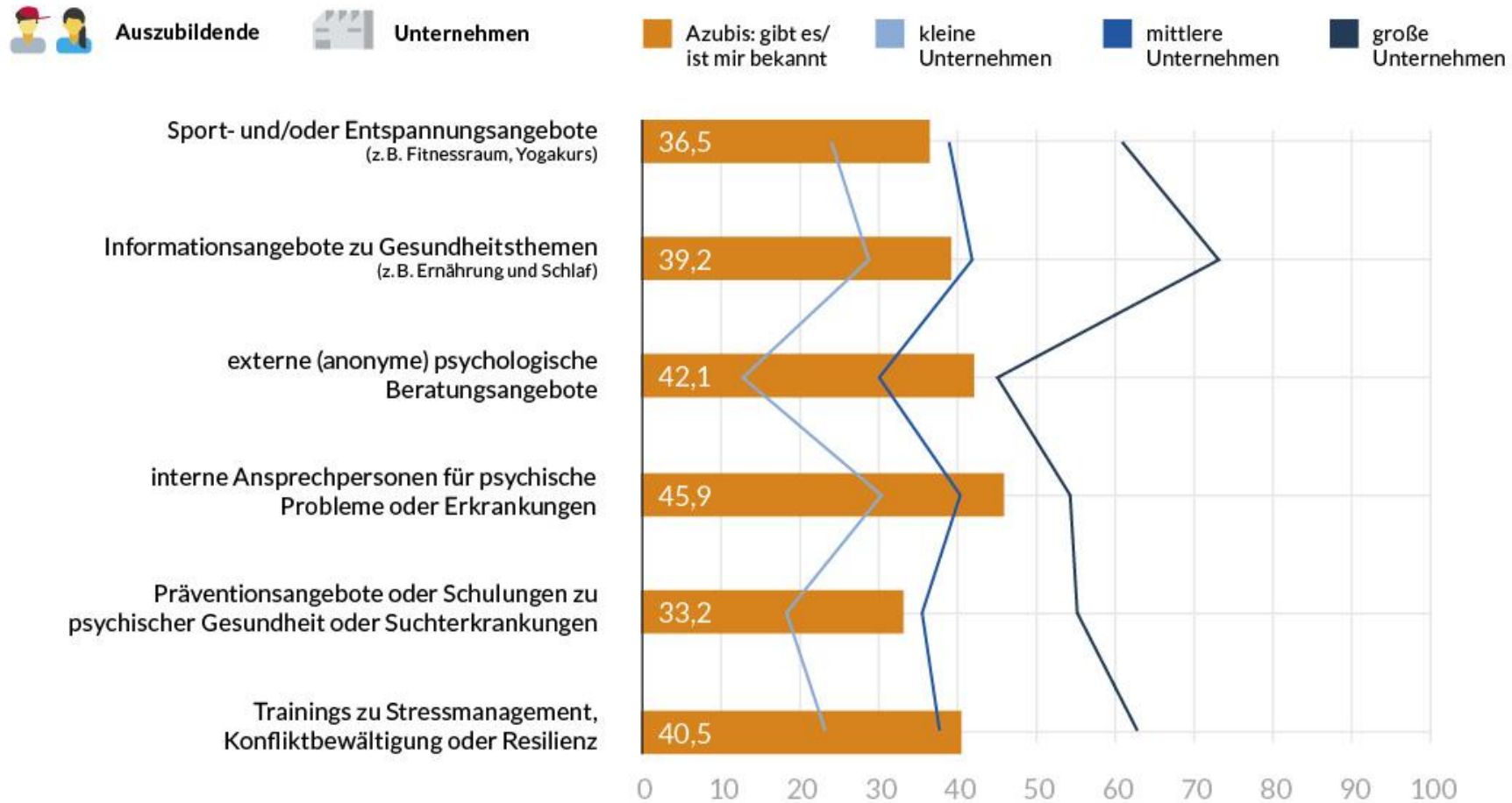
Betriebliche Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention

Franziska Arndt



Bildquelle: Diya Yoga from Pixabay

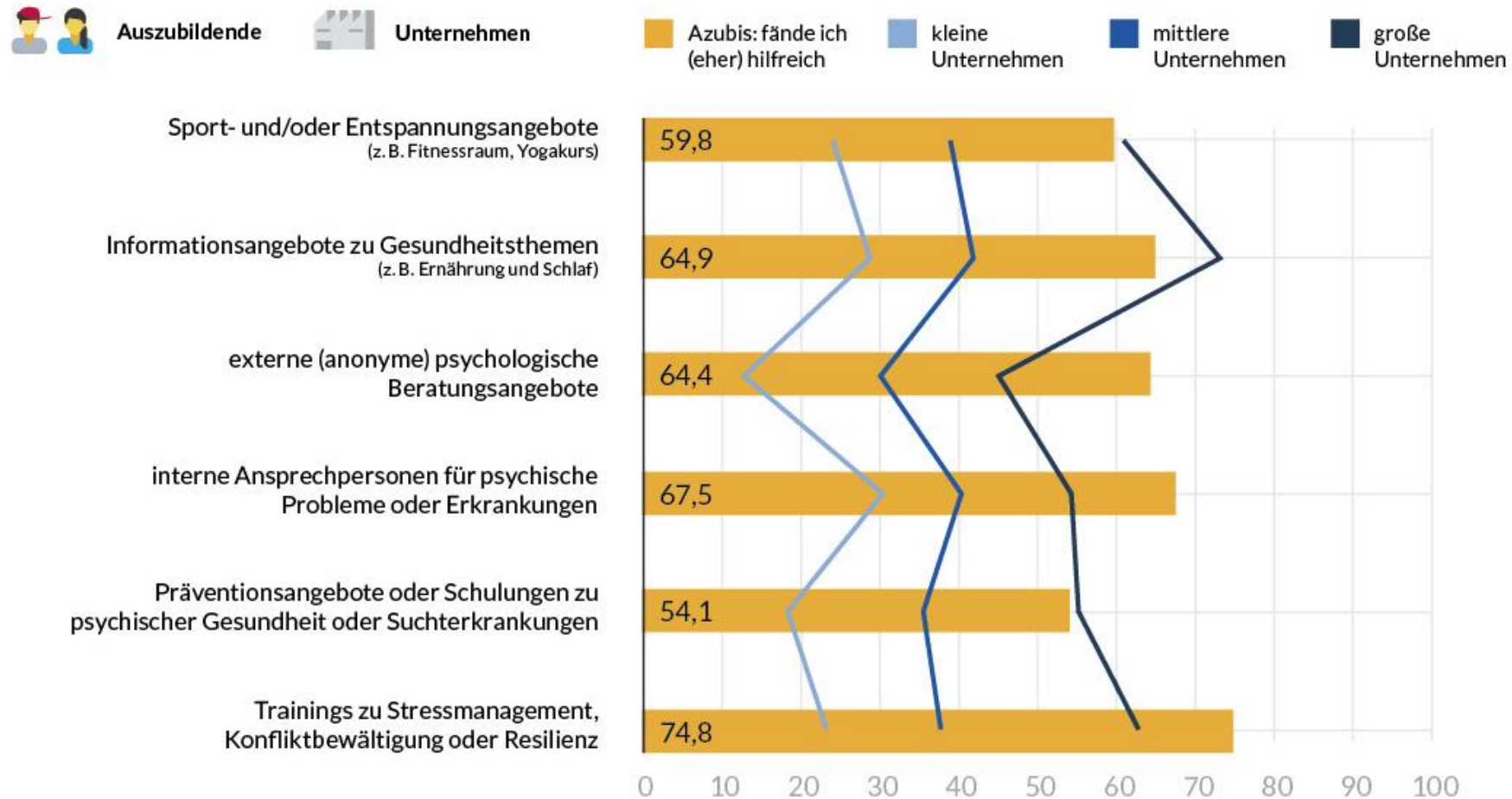
Viele Unterstützungsangebote sind bekannt



An Auszubildende: „Welche der folgenden Angebote gibt es – soweit du weißt – in deiner Ausbildung und nutzt du diese?“; Angaben für „gibt es und ich nutze es auch“ plus „gibt es, aber ich nutze es nicht“, in Prozent; Basis: n = 929 15- bis 25-jährige Auszubildende

An Unternehmen: „Bietet Ihr Unternehmen für Beschäftigte folgende Angebote zur Gesundheitsprävention?“; Angaben in Prozent; Basis: n = 770-772 Unternehmen, die aktuell oder in den letzten fünf Jahren ausgebildet haben

Unterstützungsangebote gelten als hilfreich



An Auszubildende: „Wie hilfreich fändest du die jeweiligen Angebote – ganz egal, ob diese derzeit in deiner Ausbildung angeboten werden oder nicht?“;

Angaben für „wäre sehr hilfreich“ plus „wäre eher hilfreich“, in Prozent; Basis: n = 929 15- bis 25-jährige Auszubildende

An Unternehmen: „Bietet Ihr Unternehmen für Beschäftigte folgende Angebote zur Gesundheitsprävention?“; Angaben in Prozent;

Basis: n = 770-772 Unternehmen, die aktuell oder in den letzten fünf Jahren ausgebildet haben

Geringe Nutzung bedeutet kein Überangebot



Auszubildende



An Auszubildende: „Welche der folgenden Angebote gibt es – soweit du weißt – in deiner Ausbildung und nutzt du diese?“; Angaben in Prozent;
Basis: n = 929 15- bis 25-jährige Auszubildende

Unterstützungsangebote für Ausbildungspersonal (noch) kaum verbreitet



Unternehmen

Vertrauensperson speziell für Auszubildende

57,2

Kollegiale Fallberatung, Supervision oder
Coaching-Angebote für Ausbilder:innen

19,4

Schulungen für Ausbilder:innen zum Thema
psychische Gesundheit

13,3

An Unternehmen: „Gibt es in Ihrem Unternehmen folgende Angebote zur Prävention und zur gezielten Förderung von psychischer Gesundheit von Auszubildenden?“; Angaben in Prozent; Basis: n = 769-772 Unternehmen, die aktuell oder in den letzten fünf Jahren Auszubildende beschäftigt haben

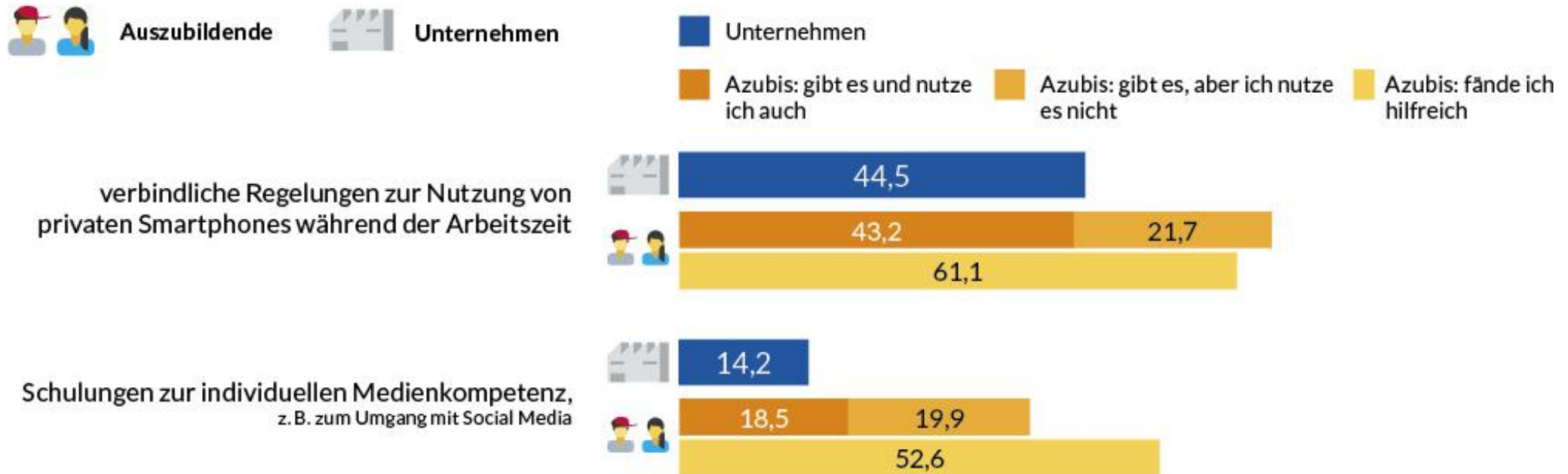


Umgang mit Konflikten und psychischen Problemen

Regina Flake

Bildquelle: StockSnap auf Pixabay

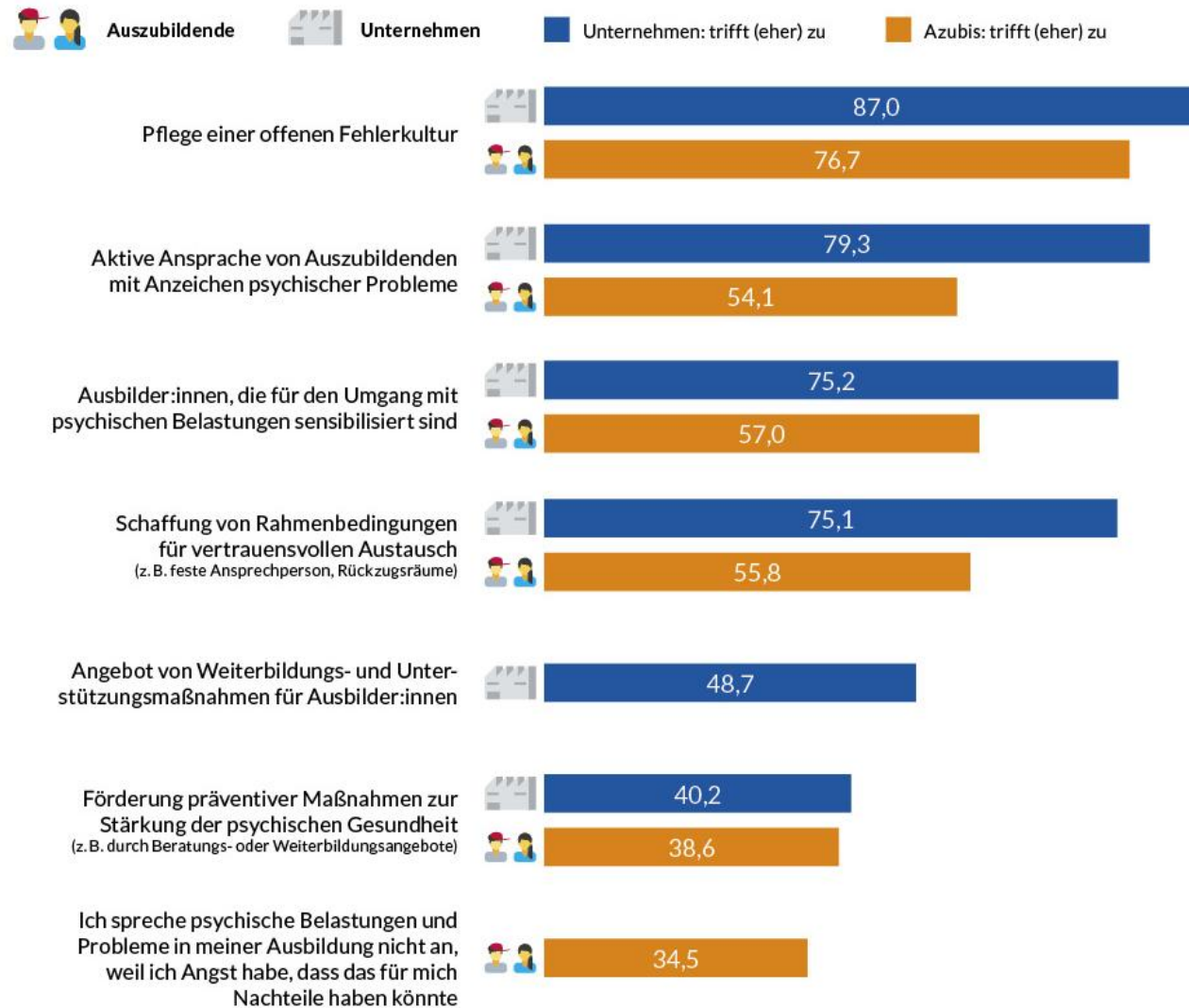
Mehrheit der Jugendlichen findet Smartphone-Regeln hilfreich



An Unternehmen: „Gibt es in Ihrem Unternehmen folgende Angebote zur Prävention und zur gezielten Förderung von psychischer Gesundheit von Auszubildenden?“; Angaben in Prozent; Basis: n = 769-772 Unternehmen, die aktuell oder in den letzten fünf Jahren Auszubildende beschäftigt haben
An Auszubildende: „Welche der folgenden Angebote gibt es – soweit du weißt – in deiner Ausbildung und nutzt du diese?“; „Wie hilfreich fändest du die jeweiligen Angebote – ganz egal, ob diese derzeit in deiner Ausbildung angeboten werden oder nicht?“; Angaben für „wäre sehr hilfreich“ plus „wäre eher hilfreich“, in Prozent; Basis: n = 929 15- bis 25-jährige Auszubildende

Umgang mit Problemen:

Offene Fehlerkultur an erster Stelle



An Auszubildende: „Wie sehr treffen folgende Aussagen auf dich und deine Situation in der Ausbildung zu?“; Aussagen für Abbildung nominalisiert; Angaben in Prozent; Basis: n = 929 15- bis 25-jährige Auszubildende

An Unternehmen: „Wie geht Ihr Unternehmen mit Konflikten oder psychischen Problemen in der Ausbildung um?“; Angaben in Prozent; Basis: n = 714-716 Unternehmen, die aktuell oder in den vergangenen fünf Jahren Auszubildende beschäftigt haben

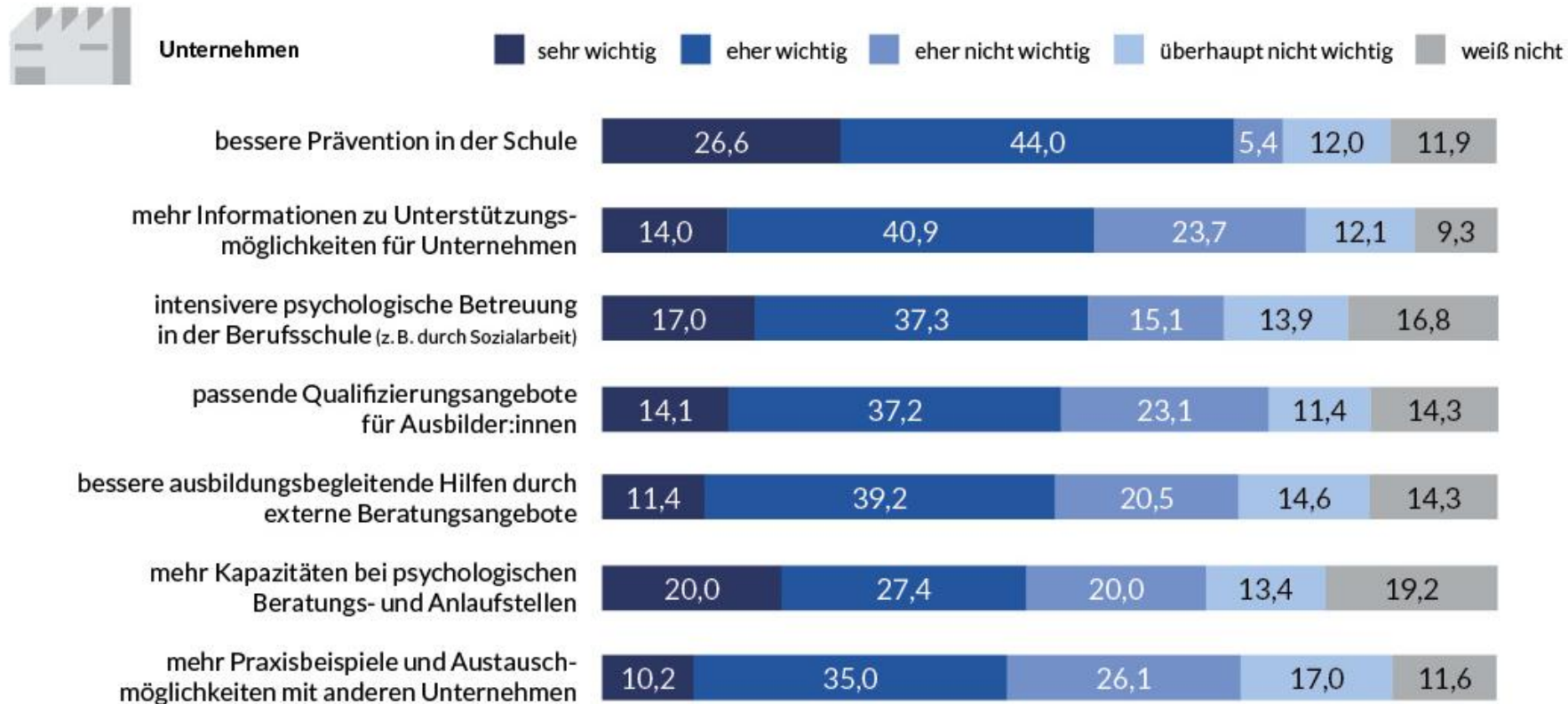


Unterstützungsbedarfe und Fazit

Dirk Werner

Bildquelle: Pixabay

Unternehmen wünschen sich bessere Prävention und mehr Unterstützung



An Unternehmen: „Welche Angebote oder Maßnahmen würden Ihrem Unternehmen helfen, um die psychische Gesundheit Ihrer Auszubildenden besser fördern zu können?“; Angaben in Prozent; Summenwerte ungleich 100% aufgrund von Rundung; Basis: n = 712-713 Unternehmen, die aktuell oder in den vergangenen fünf Jahren Auszubildende beschäftigt haben

Lernangebote im NETZWERK Q

Lernpakete, Workshops, Vorträge und Praxismaterialien für die Ausbildung

NETZWERK
AUSBILDUNG VERBINDET



LERNPAKET: Psychische Belastungen in der Ausbildung: Hinschauen, einordnen, begleiten

DIESES LERNPAKET UNTERSTÜTZT
AUSBILDER:INNEN DABEI...

- mehr Sicherheit im Umgang mit belasteten Auszubildenden zu gewinnen,
- sich mit dem eigenen Handeln auseinander zu setzen,
- typische Situationen zu reflektieren
- und ein klares Verständnis für ihre Möglichkeiten und Grenzen zu entwickeln.



Fachbeitrag

Wie du die mentale Gesundheit deiner Azubis stärkst

In vielen Betrieben läuft die Ausbildung scheinbar reibungslos – Inhalte werden vermittelt, Prüfungen vorbereitet, Abläufe durchgetaktet...

Mehr erfahren →

Vortrag

Psychische Krisen bei Azubis frühzeitig erkennen und richtig handeln

Start: 29.09.2026
90 Min

Mehr erfahren →

Workshop

Psychische Belastungen in der Ausbildung: einordnen, reflektieren, sicherer handeln

Start: 02.12.2026
3 Std

Mehr erfahren →

Leitfaden

Gesprächsleitfaden für den Umgang mit belasteten Auszubildenden

Wenn Auszubildende sich belastet fühlen, zeigt sich das oft auch im alltäglichen Verhalten in der Ausbildung.

Dieser Gesprächsleitfaden...

Herunterladen

Mehr erfahren →

Reflexionskarten

Psychische Belastungen bei Azubis: erkennen, einordnen, begleiten

Die Karten helfen dir, psychische Belastungen bei Auszubildenden sensibler wahrzunehmen und deinen Umgang damit bewusst weiterzuentwickeln...

Herunterladen

Mehr erfahren →

Checkliste

Zwischen Mitgefühl und Grenzen bei psychischen Herausforderungen

Auszubildende sind heutzutage vielfältigen Belastungen ausgesetzt: beispielsweise Zukunftsängsten, Leistungsdruck, familiären Problemen und...

Herunterladen

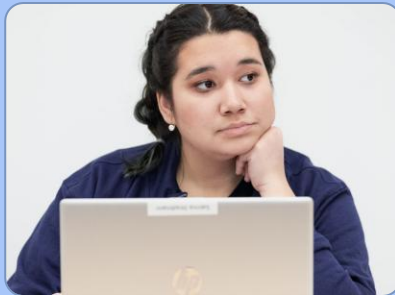
Mehr erfahren →

SCANNEN
und direkt zum Lernpaket

Lernangebote des NETZWERK Q

Lernpakete, Workshops, Vorträge und Praxismaterialien für die Ausbildung

NETZWERK Q
AUSBILDUNG VERBINDET



LERNPAKET: Ausbilder:innen zwischen Fürsorge und Abgrenzung

DIESES LERNPAKET UNTERSTÜTZT
AUSBILDER:INNEN DABEI...

- Einflussfaktoren und Warnsignale besser einzuordnen
- Unterschiede zwischen Belastung, Beanspruchung und einer Erkrankung zu verstehen
- die eigene Rolle zu reflektieren
- mehr Sicherheit im Umgang mit belasteten Azubis und herausfordernden Situationen zu entwickeln



Fachbeitrag

Die Auswirkungen psychischer Probleme auf Azubis und in Unternehmen

Immer mehr junge Menschen leiden unter psychischen Problemen – auch in der Ausbildung. Unternehmen, die nicht reagieren, riskieren...

Mehr erfahren →

Vortrag

Psychische Belastungen bei Azubis erkennen und verstehen

Start: 14.10.2026
60 Min

Mehr erfahren →

Checkliste

Unterstützungsangebote bei psychischen Problemen in der Ausbildung

Hier findest du konkrete interne Kontaktstellen, externe Unterstützungsangebote und Notfallnummern, an die du dich als Ausbilder:in bei...

Herunterladen

Mehr erfahren →

Workshop

Belastete Azubis sicher begleiten: Praxisworkshop für Ausbilder:innen

Start: 04.11.2026
3 Std

Mehr erfahren →

Kurzübersicht

Psychische Gesundheit im Ausbildungsalltag stärken

Psychische Gesundheit in der Ausbildung stärken: Die Kurzübersicht zeigt kompakt, welche Faktoren wichtig sind und was Ausbilder:innen im...

Herunterladen

Mehr erfahren →



SCANNEN
und direkt
zum Lernpaket

Angebote im NETZWERK Q: Psychische Gesundheit

Von kurzen Webinaren bis hin zu ausführlichen Trainings mit Zertifikat



netzwerkq.de

- Vielfältige Lernangebote
- Themenspezifische Beratung
- Individuelle Inhouseschulungen

WILLKOMMEN IM NEUEN NETZWERK Q

Ob **Ausbilder:in** oder **Entscheider:in** - unser neugestalteter Webauftritt, bietet allen Ausbildungsbeteiligten Impulse, Hilfestellungen und Austauschmöglichkeiten für eine erfolgreiche Ausbildung.

NEWSLETTER

Informationen zu aktuellen Veranstaltungen und Ausbildungstrends, wie KI, Ausbildungsmarketing oder Vielfalt & Gesundheit

Informiert bleiben und für unseren Newsletter anmelden!

Anmelden



Handlungsempfehlungen zur Stärkung psychischer Gesundheit in der Ausbildung

- **Unternehmen:** Förderung psychischer Gesundheit zu festem Bestandteil in der Unternehmenskultur machen; präventiv handeln; Rahmen für vertrauensvollen Austausch schaffen; Beratung und Unterstützung nutzen; Ausbilder:innen begleiten.
- **Auszubildende:** sensibel und offen mit dem Thema umgehen; sich für Unterstützung öffnen; Hilfe und Unterstützung einfordern; Resilienz stärken.
- **Akteure der Berufsorientierung:** ein verlässliches psychosoziales Unterstützungsangebot an Schulen und Berufsschulen schaffen; über psychische Gesundheit informieren, an geeignete Hilfsangebote verweisen; Förderangebote kommunizieren.
- **Berufsbildungspolitik und Stakeholder:** Förderung psychischer Gesundheit als Querschnittsaufgabe etablieren; Angebote von Unternehmen, Berufsschule und Gesundheitssystem verzahnen; Bekanntheit von Förderinstrumenten stärken (z. B. AsAflex); Kapazitäten in Beratungs- und Anlaufstellen ausbauen.