

Ressourcen aktivieren

Junge Lernende stehen unter hohem Druck. Schlechte Semesternoten, Lernblockaden, Angst vor der Abschlussprüfung oder Lerner schöpfung sind die Konsequenz daraus. Das ist volkswirtschaftlich fatal, denn die Arbeitsmarktfähigkeit der kommenden Generationen ist bedroht.

VON MICHÈLE BERTSCH

Die moderne Welt ist schnell, laut, bunt und chaotisch. Grundwerte und Leitsätze von heute sind in einer sich rasant verändernden Gesellschaft morgen bereits von gestern. Selbstoptimierung und Individualismus sind die Maximen der heutigen Zeit. Gleichzeitig besteht die Gefahr, aus dem Nichts Schmähangriffen und Drohungen ausgesetzt zu sein. In diesen instabilen Gefügen, in denen es keine vertrauenswürdigen Persönlichkeiten / Vorbilder / Leader und wegweisenden allgemeingültigen Richtlinien mehr gibt, wachsen die jungen Individuen heran. Nebst der Naturgegebenen körperlichen und mentalen Phase des Umbruchs und der Transformation bewäl-

tigen sie tagtäglich einen gewaltigen Rausch an (Des-)Informationen, der auf sie einprallt.

Was geht in den Lernenden vor?

Junge Lernende treten in den Raum der Erwachsenen als «Halberwachsene» ein. Das jugendliche Gehirn ist einem massiven Umbauprozess unterworfen. Aus der Hirnforschung weiss man, dass überflüssige Synapsen gekappt und verbleibende Axone zu effizienteren und leistungsfähigeren neuronalen Netzwerken umgebaut werden. Neue, effizientere Strukturen werden geschaffen. Doch die Hirnregionen reifen nicht gleichzeitig heran. Insbesondere die vordere Hirnregion, die vernunftgesteuertes Denken und Handeln steuert, ist erst zwischen dem 17. und 20. Altersjahr fertig ausgereift. Das limbische System, über das die emotionalen Prozesse und das Belohnungsverhalten ablaufen, wird früher entwickelt. Dies macht sie empfänglich für allerlei ablenkende Reize und insbesondere Belohnungssysteme.

Junge Menschen schwanken zwischen risikoreichem Verhalten, Ernsthaftigkeit, Himmelhochjauchzend und tief empfundener Einsamkeit. In diesem chaotischen Zustand erwarten Auszubildende und Eltern leistungsstarke, zielorientierte junge Erwachsene. Sie sollen die Autorität der Auszubildenden und Eltern und deren Weisungsrecht anerkennen. Die Bedeutsamkeit einer fundierten Ausbildung erfassen und rationale berufliche Entscheidungen für ihre Zukunft treffen. Viele junge Erwachsene sind damit schlichtweg überfordert.

Flucht – Angriff – Erstarren

Ihr Unterbewusstsein reagiert auf diesen Druck mit steinzeitlichen Verhaltensmustern: Flucht, Angriff und Erstarren. Heute

steht vor ihnen jedoch kein Säbelzahn tiger, sondern ihre Auszubildende oder sie sind in einer Prüfungssituation. Die ihnen zur Verfügung stehenden Optionen sind innerlich fliehen, äusserlich murren oder in Blockaden verfallen (siehe Box unten). In der Hektik des Alltags werden ihre Reaktionen oft missinterpretiert als Desinteresse, Faulheit, Schwäche oder Rebellion. Lernende bewegen sich täglich im Spannungsfeld Privat-Beruf-Schule. Sie versuchen den jeweiligen Anforderungen und Erwartungen gerecht zu werden, obschon sie meist nicht einmal ihre eigenen Bedürfnisse erkennen.

Reaktion	Auswirkung
Flucht	<ul style="list-style-type: none"> ➔ innerlich Abschalten, gedanklich Abschweifen ➔ Desinteresse vortäuschen
Angriff	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Gegenstände werfen, laut werden, schimpfen
Erstarren	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Freeze, totale Hirn-Blockade, Stillstand

Step 1: Schaffen von geeigneten Rahmenbedingungen

Die jungen Erwachsenen finden sich oft in einem «Kulturschock» einer neuen Arbeitsstruktur und Erwachsenenwelt wieder. Natürlich unterscheidet sich dieses Lebens- und Arbeitsmodell auch deutlich vom bisher gewohnten. Nebst der regulären Arbeitszeit fallen noch die schulischen Herausforderungen an. Freizeit wird deutlich auf ein Minimum reduziert.

Unternehmen haben verschiedene Möglichkeiten die Lernenden beim Über-



Autorin

Michèle Bertsch, lic.rer.publ. HSG. ist Lern- und Transformationscoach im Bildungsforum bei CUBUS Employability Competence Center in Luzern. Das Beratungsunternehmen ist spezialisiert auf persönliche und unternehmerische Veränderungen.

> cubus-employability.ch

RAHMENBEDINGUNGEN



© EIGENE DARSTELLUNG

ERGEBNIS:

- Gewinn & Bindung von Talenten
- Hohe Innovationskraft
- Mehr Verantwortung & Engagement

Skizze für eine mögliche Gestaltung verbesserter Rahmenbedingungen.

gang in die Erwachsenen-Arbeitswelt zu unterstützen, indem sie geeignete Rahmenbedingungen schaffen. Als erstes sollte eine inspirierende Lern- und Unternehmenskultur implementiert sein, die Raum für Fehler und Experimente bietet. Es ist wichtig, dass Lernende wissen, dass sie Unterstützung haben, Fragen stellen und aus Fehlern lernen können. Für den Lernprozess ist zudem eine konstruktive Feedbackkultur zwischen Lehrenden und Lernenden essenziell. Dabei sollten auch die verschiedenen Rollen, die unterschiedliche Anforderungen an die Zusammenarbeit stellen (Weisungsbefugt vs. kollegial partnerschaftlich) klar kommuniziert und geklärt werden. Mitarbeitende und im speziellen Ausbilder sollten sich dabei auch ihrer Vorbildfunktion bewusst sein.

Der Vorteil für das Unternehmen liegt darin, dass junge Menschen ihre Rollen und die damit verbundenen Erwartungen verstehen und annehmen, was zu einer besseren Integration ins Team und schrittweisen Übernahme neuer Verantwortlichkeiten führt. Eigene Projekte sind dabei ein wichtiger Baustein, da sie Vertrauen und Wertschätzung zeigen und den Lernenden ermöglichen, ihre Selbstwirksamkeit zu erfahren. Erfolgreiche Aufgaben stärken das Selbstvertrauen und lösen einen Motivationsschub aus. «Ich kann ja was! Vielleicht kann ich das andere auch?»

Dabei sollte ein Unternehmen darauf achten, dass die jungen Menschen den Sinn und den Wert ihres Arbeitsbeitrags erkennen. Das übergeordnete Unternehmensziel

(Mission & Vision) sollte sichtbar sein und tatsächlich gelebt werden. So steigt die Leistungsbereitschaft an.

Step 2: Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung

Einige Lernende absolvieren Aus- und Weiterbildungen, die ihnen durch ein restriktives Selektionsverfahren (Schulen/ Unternehmen) oder durch ihr privates Umfeld auferlegt wurden. Dementsprechend tief ist ihre Motivation und die damit verbundene Leistungsbereitschaft. Es ist daher wichtig, dass sie durch Selbstreflexion eine Standortbestimmung vornehmen: Wer bin ich? Wo stehe ich gerade? Ein seriöses und professionelles Lern- und Transformationscoaching unterstützt als neutrale Anlaufstelle junge Menschen dabei, ihre aktuellen Lebensbereiche (Aus- und Weiterbildung, Beruf, soziale Beziehungen) zu analysieren und schrittweise die jeweiligen Herausforderungen und damit verbundenen Blockaden (Prüfungs- und Versagensängste, limitierende Glaubenssätze) sowie das jeweilige Verhalten und grundlegende Motivation zu identifizieren.

Ist dieser Grundstein gelegt, werden in Zusammenarbeit mit dem Coach die persönlichen Stärken und das Wertesystem offengelegt. Darauf aufbauend können Fragen nach langfristigen persönlichen Visionen und Zielen erarbeitet werden (z.B. Was will ich für ein Mensch sein? Was interessiert mich? Worin bin ich gut?). Danach werden diese langfristigen Le-

bensziele in kleinere, erreichbare Zwischenziele heruntergebrochen. Jedes erreichte Zwischenziel stellt einen Erfolg dar und wird entsprechend gelobt und belohnt. Dies stärkt den Selbstwert und das Vertrauen in die Selbstwirksamkeit.

Auf diesem Weg aktivieren die Lernenden ihre bereits vorhandenen Ressourcen. Mit so viel Rückenwind können neue Handlungsmuster eingeübt und positive Glaubenssätze aufgebaut werden. Um diese dauerhaft zu festigen, werden sie mit Unterstützung des Coachings in den Alltag übertragen und integriert. Rückschläge und Erfolge werden regelmässig in Gesprächen diskutiert und abgefedert, um die Lernenden immer wieder zu ermutigen, dranzubleiben. Dabei lernen sie, dass Erfolge und Misserfolge zum Leben gehören, aber immer eine Möglichkeit darstellen, zu lernen und zu wachsen. Denn in der Rückblende lassen sich Handlungsansätze herausfiltern, die zum Erfolg führten oder eine Begeisterung auslösten. Diese Lösungsansätze und Vorgehensweisen gilt es nun weiterzuentwickeln, damit sie bei neuen Herausforderungen automatisch zur Anwendung kommen und bessere Ergebnisse erzielen. Dies stärkt das Selbstwertgefühl und fördert eine positive Persönlichkeitsentwicklung, was sich auch auf die Widerstandsfähigkeit auswirkt.

Schlusspunkt

Unternehmen können durch geeignete Rahmenbedingungen Lernende positiv beeinflussen und ihnen bei der Persönlichkeitsentwicklung und Bewältigung von Ängsten helfen. Die wichtigsten Bedingungen sind eine wohlwollende Lernumgebung mit klaren Kommunikationsregeln und regelmässigen Feedbacks. Jede partnerschaftliche Brücke stärkt den Selbstwert und erhöht die Motivation.