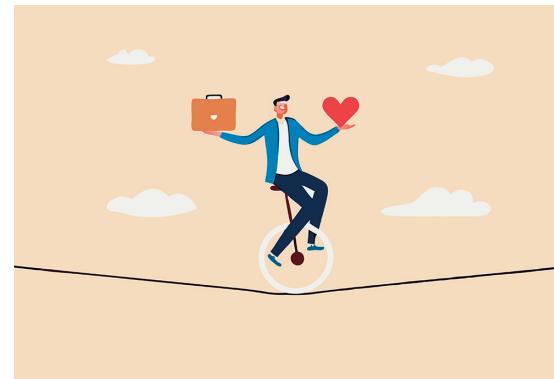


# Work-Life-Balance: So findest Du Deine gesunde Mitte in der Ausbildung

Dieser Artikel zeigt Dir als Azubi, wie Du mit Stress, Erwartungen und Zeitdruck gut umgehen kannst und dabei Deine Balance findest (und hältst). Geballte Infos warten auf Dich, hilfreiche Unterstützung bieten Dir eine kleine Balance-Challenge und eine Checkliste. Und das Wichtigste: Viele Tipps, um für Dich eine gesunde Work-Life-Balance in der Ausbildung herzustellen.

Von Daniela Gieseler; Daniel De Paola



## Du bist in der Ausbildung – und plötzlich wird alles anders

Es ist Montagmorgen. Der Wecker klingelt schon um 6:15 Uhr. Du drehst Dich noch einmal um, weil Du gestern Abend wieder viel zu lange am Handy warst. Dein Kopf ist voll, Dein Körper müde und in genau 45 Minuten musst Du los. Berufsschule. Danach direkt in den Betrieb. Eigentlich wolltest Du heute noch einkaufen, ins Gym und Dich mit Deinen Freunden treffen. Eigentlich.

Kennst Du solche Situationen? Willkommen im Azubi-Alltag. Viele starten mit voller Motivation und rutschen dann schneller in Stress und Überforderung als sie „Pro-Bezeit“ aussprechen können. Kein Wunder. Ausbildung ist mehr als nur ein Job. Es ist ein Lebensabschnitt mit vielen neuen Anforderungen: beruflich, persönlich und emotional.

Du bist damit nicht allein. Viele Azubis fühlen sich da schnell überfordert und das ist vollkommen normal. Deshalb sprechen wir heute über einen Begriff, der für Dich vielleicht bisher nicht wirklich relevant oder nachvollziehbar war: Die „**Work-Life-Balance**“.

Klingt das für Dich wie Träumerei, wie eine Überschrift im Wellness-Magazin? Es bedeutet kurz und knapp:

**Dein Leben in Balance bringen. Ohne auszubrennen. Ohne Dich zu verlieren.** Bist Du bereit? Dann geht's los:

### Teil 1: Es ist okay, wenn Du nicht immer klar-kommst

Vielleicht denkst Du manchmal: „Alle anderen schaffen das doch auch.“, „Ich darf keine Fehler machen.“ oder „Ich will niemanden enttäuschen.“

Stopp! Du bist kein Roboter. Du bist ein Mensch in der Ausbildung. Und genau deshalb darfst Du auch mal an Deine Grenzen kommen. Und, Du lernst nicht nur einen Beruf, sondern auch viel über Dich selbst. Zum Beispiel: Wie Du mit Druck umgehst, was Dir guttut, was Dir Energie raubt und vieles mehr.

- Du bist hier, um zu lernen, nicht, um perfekt zu sein.
- Fehler gehören dazu, sie sind Helfer für Deine Entwicklung.
- Erschöpfung ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Hinweis Deines Körpers.

### Teil 2: Tipps, die in jedem Ausbildungsalltag helfen können

Egal ob Du körperlich arbeitest, im Büro sitzt, im Schichtdienst bist oder viel mit Menschen zu tun hast. Diese Tipps lassen sich individuell anpassen.

## 1. Feste Übergänge zwischen Arbeit und Freizeit

Auch wenn Deine Arbeitszeiten wechseln, versuche, klare Übergänge zu schaffen. So kann Dein Kopf runterfahren.

TIPP:

- Nimm Dir nach der Arbeit 5 - 10 Minuten nur für Dich.
- Nutze den Heimweg zur Umschaltung auf „Life“
- Checke nicht gleich alle Netzwerke auf Neuigkeiten. Jetzt zählen nur Deine Bedürfnisse.
- Wechsle bewusst in den Freizeitmodus. Durch Kleidung, Musik oder Bewegung (trage nicht die gleichen Klamotten auf der Arbeit wie in der Freizeit).

## 2. Achte auf Deinen Energiehaushalt

Du kennst Deinen Körper am besten. Es gibt Tage mit mehr und Tage mit weniger Energie. Beides ist okay.

TIPP:

- Plane Aufgaben je nach Tagesform. Vor allem im privaten Bereich kannst Du darauf Rücksicht nehmen. Im beruflichen Kontext ist das manchmal nicht so umsetzbar.
- Erkenne Signale rechtzeitig. Wenn Du Dich überfordert fühlst, nimm das ernst.
- Du musst nicht immer Vollgas geben. Es ist kein Sprint, eher ein Ausdauerlauf.

## 3. Pausen richtig nutzen

Pausen helfen nicht nur körperlich, sondern auch mental. Egal ob Du viel stehst, viel sitzt oder ständig gefordert bist. Ausatmen ist doch auch nicht unwichtiger als Einatmen, oder?

TIPP:

- Iss in Deiner Pause in Ruhe, trink etwas, schau mal aus dem Fenster.
- Wenn möglich: kurz bewegen, ein paar Schritte gehen, dehnen, lockern.
- Mach kleine Atempausen, drei tiefe Atemzüge helfen mehr als Du denkst.
- Lass, wenn möglich, das Handy im Spint. Sonst holst Du Dir womöglich noch zusätzlichen Stress, statt zu entspannen. Siehe Punkt Nr. 4.

## 4. Schlaue Erholung statt Dauer-Entertainment

Viele scrollen zur Erholung durch Social Media. Doch Dein Gehirn bleibt dabei aktiv.

TIPP:

- Stell Dir die Fragen: Was tut mir jetzt wirklich gut? Ist das jetzt echt wichtig für mich?
- Plane bewusst „echte“ Erholung ein. Regelmäßig und ohne schlechtes Gewissen.



### Info

Wusstest Du, dass Dein Gehirn auch mal offline gehen will?

Handy in der Hand. *TikTok* ansehen. Noch eins. Und noch eins. Kommt Dir das bekannt vor? Kein Wunder: Wir verbringen täglich mehrere Stunden – oft unbemerkt – an irgendeinem Bildschirm.

Und obwohl das erstmal entspannend wirkt, bleibt Dein Gehirn im „Reizmodus“. Es verarbeitet ununterbrochen Informationen und das kann langfristig ermüden.

#### Tipps für Deinen Alltag:

- Aktiviere am Abend den „Nicht stören – Modus“.
- Probiere die „1-Stunde-off-Challenge“ nach Feierabend.
- Nutze Apps wie „Bildschirmzeit“, um Dein Medienverhalten bewusster wahrzunehmen.

## 5. Schlaf ist Dein Freund, nicht Dein Gegner

Ausreichender Schlaf ist das Beste, was Du für Konzentration, Stimmung und Gesundheit tun kannst.

TIPP:

- Finde feste Schlauftroutinen, auch bei Schichtarbeit.
- Bildschirme aus, Zimmer lüften, zur Ruhe kommen.
- Schreibe Dir abends auf, was Dich beschäftigt, damit entlastest Du Deinen Geist.
- Achte darauf, unmittelbar vor dem Schlaf nichts mehr zu essen.

## 6. Sprich darüber, wenn Dich etwas belastet

Du musst nicht alles allein klären. Es ist auch stark, sich Hilfe zu holen.

TIPP:

- Vertrau Dich jemandem an (Familie, Freunde, Kollegen oder Ausbilder).
- In vielen Betrieben gibt es auch Ansprechpersonen oder Vertrauensleute.
- Suche Dir echte Verbündete (keine, die gerne über andere sprechen).

## Teil 3: Kleine Balance-Challenge – für eine Woche, zum Ausprobieren

Ganz bewusst sind hier alle sieben Tage mit einer Aufgabe versehen worden. Auch die freien Tage sind wichtig für die richtige Balance. Wenn Dir das etwas gebracht hat, wiederhole es, baue es aus, verfeinere Deine Taktik. Du kannst Dir natürlich auch neue Herausforderungen überlegen.

**Tag 1:** Wie geht's Dir heute? Schreibe es auf, ehrlich, ohne Bewertung, nur beobachten.

**Tag 2:** Mach heute eine bewusste Pause. Kein Handy, kein Lärm, nur Du.

**Tag 3:** Trink zwei große Gläser Wasser mehr als sonst.

**Tag 4:** Schalte für eine Stunde Dein Handy aus. Beobachte, wie es Dir damit geht.

**Tag 5:** Mach etwas nur für Dich: Musik hören, Buch lesen, Sport treiben, ganz egal was.

**Tag 6:** Sag heute einmal klar „Nein“, wenn Dir etwas zu viel ist.

**Tag 7:** Blicke auf die vergangene Woche zurück. Was hat Dir gutgetan? Was ist Dir gelungen? Schreib alles auf. Werte Deine Balance-Challenge aus.



### Info

Dauerstress wirkt sich nicht nur auf Deine Laune aus, sondern auch auf Deinen Körper.

- Dein Körper schüttet das Hormon „Cortisol“ aus. Das kann Deinen Schlaf stören und Dein Immunsystem schwächen.
- Deine Konzentration leidet, Du bist schneller gereizt oder erschöpft.
- Langfristig kann dieser Stress sogar Magenprobleme, dauerhafte Verstimmungen oder Kopfschmerzen verursachen.

Deshalb achte auf Dich und die Signale, die Dein Körper Dir sendet.

## Teil 4: Typische Stressfallen und was Du dagegen tun kannst

**„Ich muss alles gleichzeitig schaffen!“**

Nein, musst Du nicht. Mach eins nach dem anderen. Was ist dringend? Was kann warten? Setz Dir Prioritäten und streiche bewusst weg, was unwichtig ist. Kleiner Tipp für das Erlernen von richtiger Priorisierung: Schau mal im Netz nach dem „Eisenhower-Prinzip“.

**„Ich trau mich nicht, was zu sagen“**

Sag ehrlich, wenn Dir was zu viel ist. Oft entsteht Stress durch Missverständnisse. Reden hilft! Vielleicht sprichst Du etwas an, was schon lange hätte besprochen werden müssen. Auch Deine Ausbilder sind Menschen.

**„Ich habe keine Zeit für Pausen“**

Doch, hast Du. Pausen sind Pflicht. Die sind sogar in Deinem Ausbildungsvertrag geregelt. Auch kurze Pausen machen Dich am Ende produktiver und aufnahmefähiger.

## Teil 5: So strukturierst Du Deinen Alltag besser

Eine gute Struktur gibt Sicherheit. Hier ein paar einfache Möglichkeiten, wie Du kleine Pausen und guttende Momente in Deinem Tag unterbringen kannst:

**Morgens:** Starte bewusst. Kein Stress, kein Scrollen. Stehe 10 - 15 Minuten früher auf, für absolute Me-time.

**Mittags:** Beweg Dich. Auch wenn's nur kurz ist. Ein kleiner Verdauungsspaziergang an der frischen Luft. Eine super Idee für eine gesunde Sauerstoffsättigung.

**Abends:** Plane den nächsten Tag grob vor. Was hat heute gut geklappt? Was nicht? Was kann ich morgen besser machen? Plane zwischen Deinen To-dos genügend Zeit ein.

**Wöchentlich:** Plane auch Deine Freizeit. Auch Dein Besuch im Gym sollte terminiert werden, damit Du ihn nicht vergisst.

**Schreib wieder alles auf! Dein Kopf wird freier.**

## Teil 6: Motivation & Balance langfristig halten

Work-Life-Balance ist kein Projekt, das man „erledigt“. Es ist etwas, das Du Dir immer wieder zurückholst. Hier eine Aufzählung von Möglichkeiten, wie Dir das gelingen kann:

- Feiere auch kleine Erfolge. Dankbarkeit ist eine großartige Motivation.
- Sei nachsichtig mit Dir selbst. Vergib Dir Fehler und lerne daraus.
- Erinnere Dich regelmäßig daran, warum Du diese Ausbildung machst.
- Suche Dir Menschen, die Dir guttun. Am Arbeitsplatz wie auch in der Freizeit.

**Du darfst Dich immer wieder neu ausrichten. Das ist kein Rückschritt, sondern Teil des Wegs. Und Du musst**

**Dich nicht für den Rest Deines Lebens festlegen. Du darfst Deine Meinung ändern und Dich Deinen Erkenntnissen anpassen. Du darfst:**

- Fehler machen.
- unperfekt sein.
- auch mal nichts tun.
- Hilfe annehmen.
- Du selbst sein.

### Fazit: Balance ist kein Ziel, sondern eine Haltung

Work-Life-Balance ist nicht nur was für ältere Menschen, sondern etwas, das Du jetzt schon für Dich entwickeln darfst. Es geht nicht um Luxus oder große Veränderungen. Es geht um kleine Entscheidungen, die Dich stärken. Jeden Tag ein bisschen mehr. Es geht auch um Deine Rechte. Du hast die Möglichkeit, sie zu gestalten.

Du bist wichtig. Und Du darfst gut mit Dir umgehen.

### Und wenn Du mal rauskommst aus Deiner Balance? Kein Problem: Du kannst jederzeit zurückfinden.

Als Bonus gibt es hier für Dich noch eine Checkliste, die Du nutzen kannst, um Dich selbst zu trainieren. Ohne Training wirst Du nicht besser. Das ist in allen Dingen des Lebens gleichermaßen zu erleben. Wir wünschen Dir viel Erfolg beim Erschaffen (D)eines ausgewogenen Alltags.

#### Deine tägliche Balance-Checkliste

Mach den Selbsttest, ganz ohne Druck. Nimm Dir am besten jeden Abend eine Minute Zeit.

- Habe ich heute bewusst Pause gemacht?
- Habe ich ausreichend Wasser getrunken?
- Habe ich mit jemandem über meine Gedanken gesprochen?
- Habe ich heute wenigstens eine Sache nur für mich getan?
- Habe ich etwas getan, dass mich stolz macht oder mir einfach gutgetan hat?
- Habe ich rechtzeitig geschlafen (oder es versucht)?
- Habe ich mich heute daran erinnert, dass ich noch in der Ausbildung bin und nicht perfekt sein muss?

Wenn Du 3 - 4 Häkchen setzen kannst, bist Du auf einem richtig guten Weg. Wenn nicht: Kein Problem. Morgen ist ein neuer Tag.



#### Info

Daniel De Paola ist Ausbilder, Lernbegleiter sowie Coach und Trainer für berufliche wie persönliche Weiterentwicklung. Heute unterstützt er Auszubildende und Erwachsene dabei, ihre Balance, Klarheit und Selbstwirksamkeit zu finden, mit Methoden, die wirklich alltagstauglich sind.

Daniela Gieseler (staatlich geprüfte Betriebswirtin) ist Inhaberin von AzubiScout. Sie berät als Ausbildungsexpertin gemeinsam mit ihrem Team rund um das Thema Ausbildung und hält Vorträge und Workshops, Inhouse oder an der eigenen Akademie für Ausbildung. 2020 erschien zu dem ihr Fachbuch „So geht Ausbildung heute“.