

STRESS TEST

Mache diesen Stress Test
um zu checken wie viel
Stress du in deinem Leben
hast.



Was ist Stress überhaupt?

Seite 2 und 3

01

Wie gehen Lernende mit Stress um?

Seite 4 und 5

02

Was braucht's für uns als Lernende?

Seite 5 und 6

03

Wie schütze ich mich gegen Stress?

Seite 7 und 8

04

Wie finde ich Halt, wenn alles zu viel wird?

Seite 9 und 10

05

Was also in der Zukunft tun?

Seite 11 und 12

06



SCAN ME



PEER BERATUNG DURCH GLEICHALTRIGE

Manchmal ist es einfacher, sich über die eigene Situation mit Gleichaltrigen auszutauschen. Oft haben sie ähnliche Probleme und Erfahrungen gemacht. Für dies melde dich bei 147.ch

Jeden Montag bis Donnerstag von 19:00 bis 22:00 Uhr, ohne Anmeldung vertraulich und kostenlos.

Kein Stress, bitte!

Was ist Stress überhaupt?

Stress ist ein Zustand **innerer Anspannung**, der entsteht, wenn man eine Situation als belastend empfindet.

Der Körper **schüttet Stresshormone** wie **Adrenalin und Cortisol** aus – **Puls und Muskelspannung steigen**.

Zu viel Stress über längere Zeit kann krank machen.

Was sind die Auswirkungen von Stress auf den Körper?

Wenn **Stress über längere Zeit** anhält, kann er krank machen. Der **Körper** bleibt in **Alarmbereitschaft**, was zu verschiedenen körperlichen und seelischen Beschwerden führt.

Typische Symptome bei chronischem Stress:

- Schlafstörungen
- Konzentrationsprobleme
- Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden
- Muskelverspannungen
- Reizbarkeit, Angst oder innere Unruhe
- Geschwächtes Immunsystem (häufig krank)
- Herz-Kreislauf-Beschwerden

Eustress (Positiver Stress)

- Wirkt aktivierend
- Fördert Leistung
- Ist zeitlich begrenzt
- äussert sich durch positive Symptome z.B. Motivation, erhöhte Konzentration, Energiegefühl, positive Anspannung

Beispiel: Verliebt sein, Vorfreude

Disstress (negativer Stress)

- Führt zu Überforderung
- Macht müde oder gereizt
- Kann langfristig krank machen
- Äussert sich durch negative Symptome wie: Angst, Frust, Wut, Erschöpfung, Schlafprobleme

Beispiel: Prüfungsdruck, Zeitmangel



ENDOGENE STRESSOREN, (INNERE AUSLÖSER)

- Selbstgemachter Leistungsdruck, Angst, Fehler zu machen, Negative Gedanken

EXOGENE STRESSOREN, (ÄUSSERE AUSLÖSER)

- Termindruck in Schule/Betrieb, Lärm, Multitasking, Konflikte mit anderen

Wie gehen Lernende mit Stress um?

Eine Umfrage unter Lernenden zeigt, wie unterschiedlich mit Stress umgegangen wird, aber auch, wie viel Unterstützung fehlt.



„Ich hätte mir gewünscht, dass jemand aus dem Team mich fragt, wie es mir wirklich geht.“



„Therapie hat mir geholfen, meine Gedanken zu ordnen.“



„Ich habe einfach viel geschlafen – das war mein einziger Ausweg.“

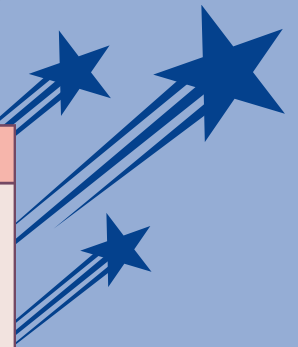


Gleichzeitig gaben **über 80 %** an, keine konkrete Unterstützung vom Ausbildungsbetrieb erhalten zu haben – **weder in Form von Strategien** noch durch **gezielte Gespräche**.



Die Antworten fielen sehr unterschiedlich aus. Beliebt waren **Musik hören, reden mit Eltern oder Freunden**, oder einfach **schlafen**. Manche weinten sich den Druck von der Seele, andere setzten **auf Sport** oder **Ablenkung**.

Erstaunlich: Nur sehr wenige Lernende kannten professionelle Anlaufstellen wie **147.ch** oder **betriebsinterne Beratungen**.



STRESS IM ALLTAG FÜR FAGE'S

Stress ist ein alltägliches Thema – sei es im Beruf, im Privatleben oder beim Hobby.

Auch wir FaGe-Lernenden erleben ihn fast **täglich**. Besonders der Start in die Lehre bringt **viele Herausforderungen** mit sich und löst bei vielen grossen Druck aus.

Eine **Umfrage am ZAG** zeigt: **Über die Hälfte** der Lernenden fühlt sich gestresst. Hauptgründe sind die vielen **Prüfungen**, das komplexe **Fachwissen**, das erlernt werden muss, sowie die **Eingewöhnung** in ein neues Umfeld.

WAS HAT GEFEHLT?

Viele Lernende im 1. Lehrjahr hätten sich **mehr Unterstützung** vom Betrieb gewünscht – vor allem **während Prüfungs- und ÜK-Zeiten**. Es wurde oft gesagt, dass **wenig Verständnis** für die neue Situation vorhanden war. Auch der Umfang der **Lernjournale** wurde als zu gross empfunden. Viele fanden, dass die **Erwartungen zu hoch** seien, obwohl man zu Beginn meiste wenig bis keine Berufserfahrung mitbringt.

WARUM JETZT DIESE BROSCHÜRE?

Deshalb haben wir diese Broschüre erstellt, um **Erfahrungen zu teilen und Tipps zum Umgang mit Stress zu geben**. Wir hoffen, dass ihr davon profitieren und das erste Lehrjahr etwas entspannter meistern könnt.

Was braucht's für uns als Lernende?

ALLTAG MIT STRESS, WIE SIEHTS AUS?

Unsere Umfrage mit rund **90 Lernenden** aus dem 2. und 3. Lehrjahr zeigt: Viele berichten von **Stresssymptomen** wie **Reizbarkeit, Schlafproblemen, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten**. Diese Beschwerden beeinflussen den Alltag und verschärfen den Stress zusätzlich. Fast **40 %** gaben an, im 1. Lehrjahr **Mühe** gehabt zu haben, **mit dem Stress umzugehen**. Über die Hälfte fühlte sich vom Betrieb nicht ausreichend unterstützt.



Wie wende ich mögliche Widerstandsressourcen in der Lehre an?

Setze dir passende Ziele

Überlege dir Ziele, die zu dir passen – am besten mit Aufgaben, die dir Freude machen.

Sprich offen mit deinem Team

Rede regelmässig mit deiner Berufsbildnerin oder Tagesbezugsperson, wenn dich etwas belastet oder du Hilfe brauchst.

Nimm dir Zeit für dich

Gerade jetzt, am Anfang deiner Ausbildung, lohnt es sich, kurz innezuhalten und über dein eigenes Wohlbefinden nachzudenken.

Finde gemeinsam Lösungen

Sprich über deine Gedanken mit deinem Team. Zusammen findet ihr eine Lösung, die für beide Seiten stimmt.

Achte auf deine Grenzen

- Wann brauche ich eine Pause?
- Was will ich heute erreichen?
- Wo brauche ich Unterstützung?

Wie schütze ich mich gegen Stress?

Was sind Widerstandsressourcen?

Wenn du bei Stress deine persönlichen Stärken nutzt, hilft dir das, in schwierigen Situationen ruhig und gesund zu bleiben. Diese inneren oder äusseren Hilfen nennt man Widerstandsressourcen.

Wie kann ich das als FaGe anwenden?

Dafür habe ich sechs Fragen erstellt:

1. Welche Aufgaben auf der Arbeit mache ich gerne?
2. Was brauche ich für einen guten Arbeitstag?
3. Welchen Menschen auf der Arbeit kann ich mich anvertrauen?
4. Welche Menschen im Privaten sowie auf der Arbeit unterstützen mich?
5. Das kann ich wie ein Profi?

Erstelle am besten eine Liste mit deinen Antworten auf diese Fragen sowie deinen persönlichen Ergänzungen. Einige Fragen kannst du z.B. auch mit deiner BB durchgehen.



Wie finde ich Halt, wenn alles zu viel wird?

Das Kohärenzgefühl besteht aus drei Teilen:

1. **Verstehbarkeit** – man versteht, was passiert.
2. **Handhabbarkeit** – man kann damit umgehen.
3. **Sinnhaftigkeit** – es hat einen Sinn für einen.

Das **Kohärenzgefühl** ist das **Vertrauen**, dass das Leben einen Sinn hat und man mit schwierigen Situationen umgehen kann. Es gibt einem das **Gefühl**, dass **alles irgendwie verstehbar und machbar** ist.

Verstehbarkeit fördern → Unsicherheit abbauen

Klare Strukturen und verständliche Anleitungen helfen, Abläufe zu begreifen und Überforderung zu vermeiden.

Was du tun kannst:

- Stell Fragen, wenn dir etwas unklar ist
- Mach dir Notizen bei Übergaben
- Lern Fachbegriffe mit Lernkarten oder im Journal

Beispiel:

„Ich bin neu hier – darf ich kurz nachfragen, wie ich das genau machen soll?“

Handhabbarkeit stärken → Selbstvertrauen fördern

Verantwortung in kleinen Schritten hilft dir, Sicherheit zu gewinnen und deine Stärken besser zu nutzen.

Was du tun kannst:

- Zerlege Aufgaben in kleine Schritte
- Mach bewusst Pausen
- Überleg: Was hat mir früher geholfen?
- Hol dir Unterstützung

Beispiel:

„Ich bin unsicher bei der Körperpflege – könnten wir das zuerst gemeinsam machen?“

Sinnhaftigkeit betonen → Motivation stärken

Wer den Sinn der Arbeit erkennt, bleibt motivierter und belastbarer – z. B. durch gute Erlebnisse mit Patient*innen.

Was du tun kannst:

- Denk daran, warum du FaGe wirst
- Notiere dir kleine Erfolge
- Teil schöne Erlebnisse mit anderen

Beispiel:

„Der Tag war anstrengend, aber das Lächeln der Patientin hat mir gezeigt, dass ich am richtigen Ort bin.“



Was also in der Zukunft tun?



Schneide diese Karte aus und nimm sie in schwierigen Momenten hervor.

Deine Woche im Gleichgewicht – Ein kleiner Stress-Kompass für FaGe-Lernende

Montag – Mit Struktur starten

Formuliere **zwei realistische Ziele** für die Woche

→ Was möchtest du lernen oder verbessern?

Dienstag – Unterstützung suchen

Sprich mit einer **vertrauten Person** (BB, AV, etc.)

→ Was ist gerade herausfordernd? Was brauchst du?

Mittwoch – Ausgleich finden

Nimm dir **bewusst 10 Minuten** für etwas, **das dir guttut**.

→ Bewegung, Musik, frische Luft oder einfach kurz durchatmen.

Donnerstag – Klarheit schaffen

Mach dir **Notizen zu Abläufen** oder **wiederhole** einen Fachbegriff.

→ So gewinnst du Sicherheit im Arbeitsalltag.

Freitag – Rückblick & Anerkennung

Schreib dir auf, was du **gut gemacht** hast.

→ Auch kleine Fortschritte zählen und zeigen deinen Lernweg.

Zum Mitnehmen:

Du musst nicht alles perfekt können – du bist in der Ausbildung. Was zählt: Dranbleiben, reflektieren, nachfragen und auf dich achten.

Natürlich darfst du diesen Wochen Plan nach deinen Arbeits-/ Schultagen umgestalten.