



**Medical School Hamburg**  
University of Applied Sciences  
and Medical University



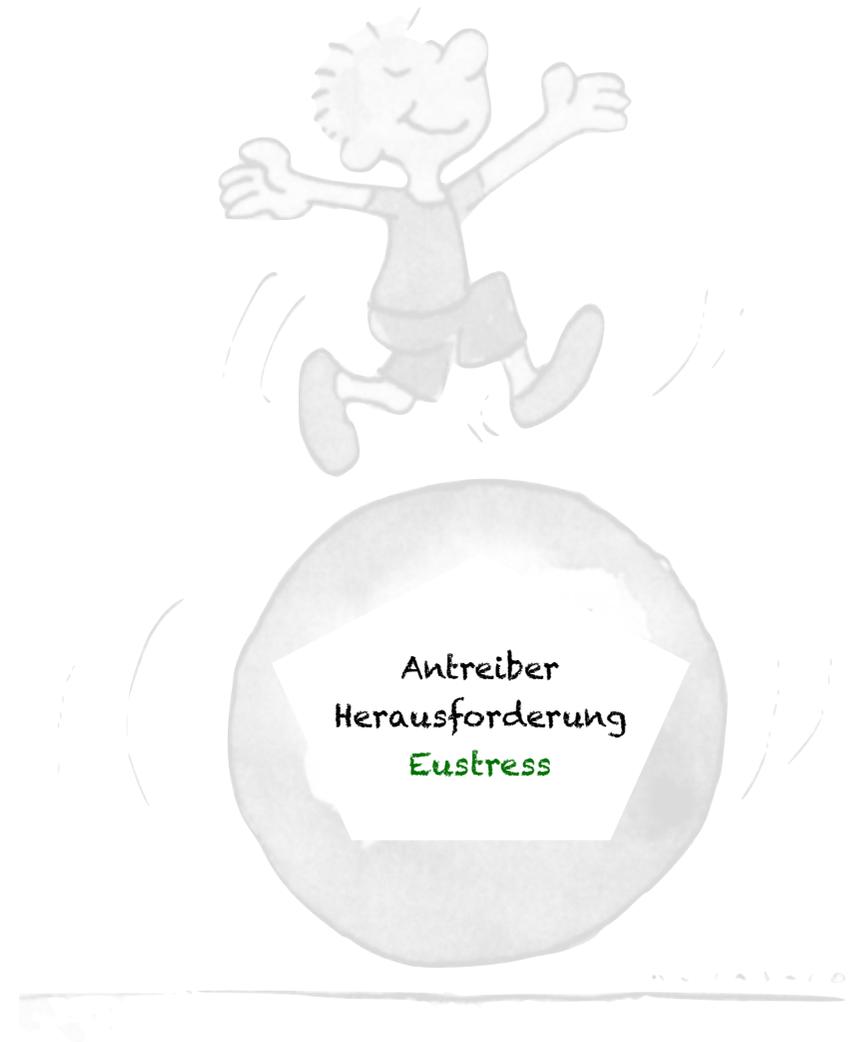
# Resilienz und Stresskompetenz *im Übergang von Schule - Beruf*

**Prof. Dr. Thorsten Bührmann**

[www.medicalschool-hamburg.de](http://www.medicalschool-hamburg.de)  
[Thorsten.Buehrmann@medicalschool-hamburg.de](mailto:Thorsten.Buehrmann@medicalschool-hamburg.de)

# Worum geht es ?

**Stress** als Reaktion auf eine Belastung bzw. Anforderung



**Resilienz** als Förderung der eigenen Stärken und Selbstbewusstsein

**Welche**

**Belastungen und Anforderungen**

**bringt also der**

***Übergang von der Schule in den Beruf***

**mit sich ?**

# Datengrundlage

- **Evaluation unterschiedlicher Kompetenzcheckverfahren und Potenzialanalysen** (seit 2008)
- **Zufriedenheitsanalysen zur Berufsorientierung in den Kreisen Paderborn, Höxter, Hagen und Ennepe-Ruhr** (2010 - 2012)
- **Systematisierung wirksamer Angebote zur Berufsorientierung** (2010 - 2011)
- **Berufliche Orientierungs- und Übergangsprozesse von SchülerInnen teilqualifizierender Bildungsgänge berufsbildender Schulen (Rhein-Erft-Kreis)** (2013 - 2015)
- **Betriebliche Elternarbeit in der Berufsorientierung** (2016 - 2017)
- **Wissenschaftliche Begleitung des Berufswahl-SIEGELS** (seit 2013)



## Fragebogenerhebung

- über 6.000 Jugendliche nach Abschluss der SEK I



## qualitative Interviews mit

- über 120 Jugendlichen
- 50 pädagogischen Fachkräften aus Schule und Sozialpädagogik
- 40 Elternvertretern

**Über 50 Schulaudits und Workshops an Schulen**

# Welche Belastungen und Anforderungen bringt der Übergang von der Schule in den Beruf mit sich ?



„Hmm, was ausschlaggebend für meine Berufsentscheidung war? Im Grunde 3 Dinge: Erstens mein **Vater**: Für mich stand schon in der 5. Klasse fest, das will ich auch machen. Über ihn hatte ich dann zweitens **Vitamin B**, und nach dem dreiwöchigen **Praktikum** war alles klar für mich.“

(Schüler)

# Der beruflicher Orientierungs- und Übergangsprozess als besondere *Entwicklungsaufgabe im Jugendalter*

**Berufsorientierung**

**ist eine**

**Lernaufgabe**

**in einem**

**lebenslangen**

**Prozess,**

**die unterschiedliche**

**Bereiche umfasst**

## Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

**Peer.** Einen Freundeskreis aufbauen, d.h. zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts neue, tiefere Beziehungen herstellen.

**Körper.** Veränderungen des Körpers und des eigenen Aussehens akzeptieren.

**Rolle.** Sich das Verhalten aneignen, das in unserer Gesellschaft zur Rolle eines Mannes bzw. zur Rolle einer Frau gehört.

**Beziehung.** Engere Beziehungen zu einem Freund bzw. einer Freundin aufnehmen.

**Ablösung.** Sich von den Eltern ablösen, d.h. von den Eltern unabhängig werden.

**Beruf.** Sich über Ausbildung und Beruf Gedanken machen: Überlegen, was man werden will und was man dafür können bzw. lernen muss.

**Partnerschaft/Familie.** Vorstellungen entwickeln, wie man die eigene zukünftige Familie bzw. Partnerschaft gestalten möchte.

**Selbst.** Sich selbst kennen lernen und wissen, wie andere einen sehen, d.h. Klarheit über sich selbst gewinnen.

**Werte.** Eine eigene Weltanschauung entwickeln: Sich darüber klar werden, welche Werte man vertritt und an welchen Prinzipien man das eigene Handeln ausrichten will.

**Zukunft.** Eine Zukunftsperspektive entwickeln: Sein Leben planen und Ziele ansteuern, von denen man annimmt, dass man sie erreichen könnte.

# Der beruflicher Orientierungs- und Übergangsprozess als besondere *Entwicklungsaufgabe im Jugendalter*

„sich zurechtfinden“ (**Entwicklungsorientierung**) und

„sich ausrichten“ (**Anforderungsorientierung**)

## Individuation und Differenzbildung

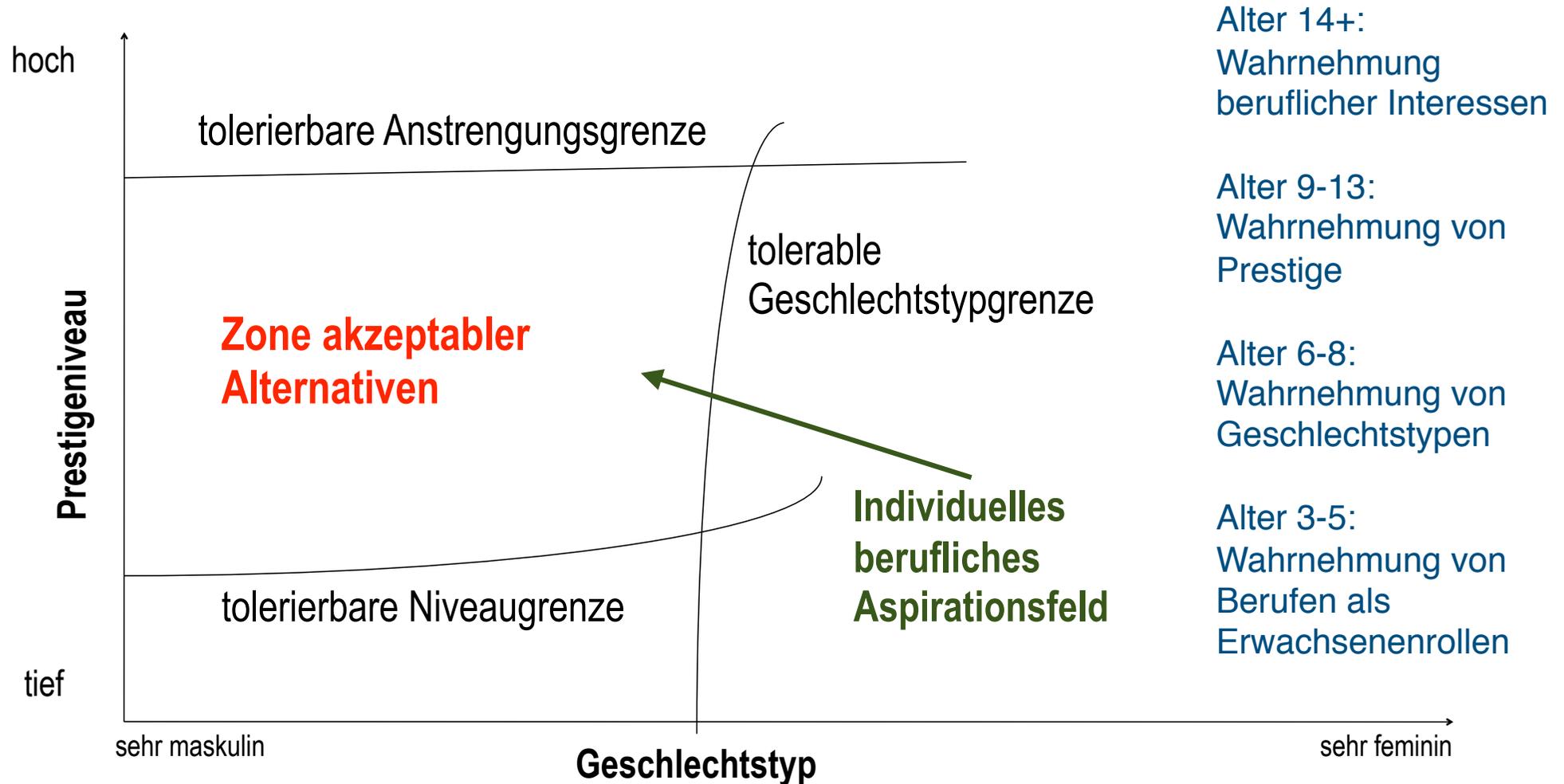
- Der Berufsorientierungsprozess geht einher mit einem Prozess des Aufbaus einer individuellen Persönlichkeitsstruktur
- Berufswahlentscheidung als Bestandteil der **personalen Identität**
- Und beinhaltet Grenzbestimmungen zwischen sich und anderen

## Integration und Vergesellschaftung

- Beruflicher Orientierungsprozess als „Prozess der Vergesellschaftung“: **Entwicklung der sozialen Identität**
- Tragfähige Kopplung zwischen innen und außen
- Gesellschaftliche Realisierbarkeit individueller Realisierungswünsche
- Auf formaler Ebene (Abschlüsse) und hinsichtlich vorhandener Kompetenzen

# Beispiel: Entwicklung beruflicher Landkarten

## Eingrenzungs-/Kompromisstheorie nach Gottfredson



# Besondere Anforderung im Jugendalter

## *Jugendphase im Umbruch*

„Aus dem ruhig fließenden Fluss des Normallebenslaufes, dessen Gefälle durch Schleusen überbrückt wurde ..., ist ein unruhiges Gewässer voller Stromschnellen und Untiefen geworden; aus den Passagieren auf dem Linienboot in der Schleuse mehr oder weniger geübte Wildwasserfahrer mit unterschiedlich tauglichem Material.

Auch ist es für sie nicht leicht, aus den vom Ufer aus zugerufenen Richtungshinweisen die gut gemeinten und zuverlässigen herauszuhören.

Sie müssen den Spagat bewältigen, einerseits vorhandene Optionen zu nutzen, da dies die einzigen verfügbaren anerkannten Ressourcen sozialer Integration sind, andererseits aber Optionen offen zu halten, keine Entscheidungen zu treffen, die nicht rückgängig zu machen sind, wenn sich plötzlich bessere Optionen ergeben...

**Ihre Lebensentwürfe und Lebensstile enthalten häufig beides: Kontinuität und Wandel.“**

# Besondere Anforderung im Jugendalter

## *Jugendphase im Umbruch*

### Entstrukturierte Übergangswege (Auflösung jugendlicher Normalbiographie)

#### (1) Verzögerte Einmündung

Mehr als ein Drittel der Schulabgänger/innen nehmen keine direkte Einmündung in Ausbildung / Studium vor:

- Bewusste Such- und Orientierungsphasen (z.B. Bundesfreiwilligendienst, Auslandserfahrungen etc.) oder
- Praktikumsphasen / gezielter Kompetenzerwerb oder
- prekäre Phasen der Berufsvorbereitung

*abhängig vom Bildungsgrad*

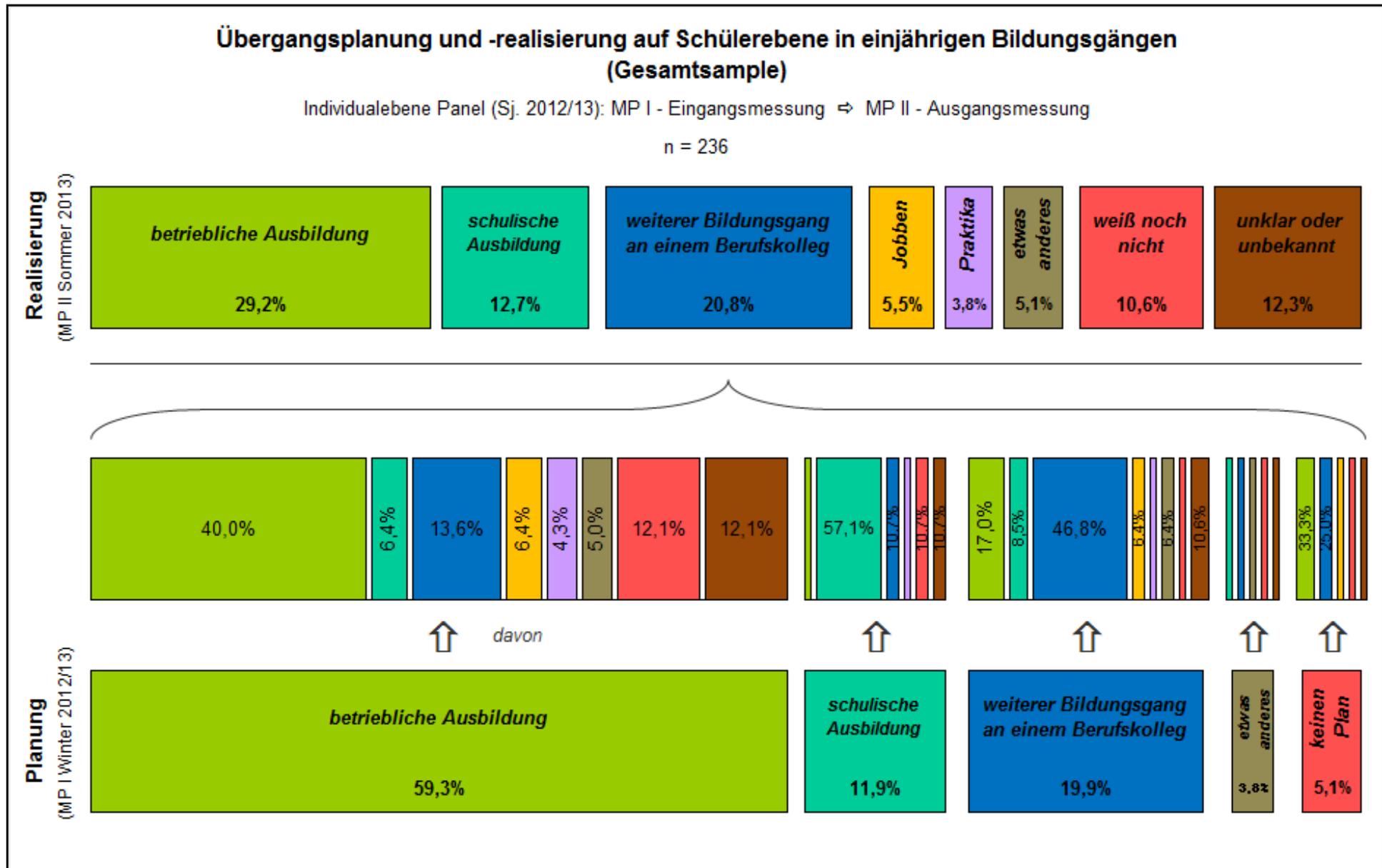


#### (2) Erhalt von Wahloptionen durch Mehrfachausbildung

- 20 % mit Hauptschulabschluss / 27 % mittlerer Schulabschluss / 49 % mit (Fach-)Abitur beginnen im Anschluss ihrer Ausbildung eine weitere Ausbildung bzw. ein Studium, i.d.R. bei direkter Einmündung

„Erst mach ich den Flugbegleiter und Hotelfachmann, weil ich bin noch nicht sicher, ob das klappt mit Schauspieler und Sänger, weil wenn das nicht klappt, dann hab ich gar nichts.“ (WSJ1.9, 147)

# Entstrukturierte Übergangswege (Auflösung jugendlicher Normalbiographie)



# Besondere Anforderung im Jugendalter

## *Jugendphase im Umbruch*

### **Entstrukturierte Übergangswege** (Auflösung jugendlicher Normalbiographie)

(1) Verzögerte Einmündung

(2) Erhalt von Wahloptionen durch Mehrfachausbildung

### **Verdichtung der Jugendphase** (Entkopplung jugendspezifischer Lebensbereiche)

- **Statusinkosistenz als Strukturmerkmal:**  
frühere Erfahrungen mit Erwachsen-Sein (Jobben, Geldgeschäfte etc.), allerdings ohne offiziellen Erwachsenenstatus
- **erhöhter Allokationsdruck:**  
berufliche Platzierung und Selbstbehauptung als Entwicklungsaufgabe

„Jetzt in dem Jahr hab ich halt gemerkt, also ich find ganz ehrlich, ich bin zu jung zum Arbeiten. ich hab da noch kein Bock drauf, deshalb ist der Weg auch noch Richtung Abitur (...) Ich sehe das bei ein paar Freunden von mir. Die gehen morgens um 7 aus dem Haus und kommen abends um 7 wieder. (...) deshalb sag ich jetzt mal die Schule noch was machen, das Leben noch was genießen bis man 20, 22 ist und dann in die Richtung eine berufliche Ausbildung gehen.“ (BGJ 1.10, 287)

**Welche**

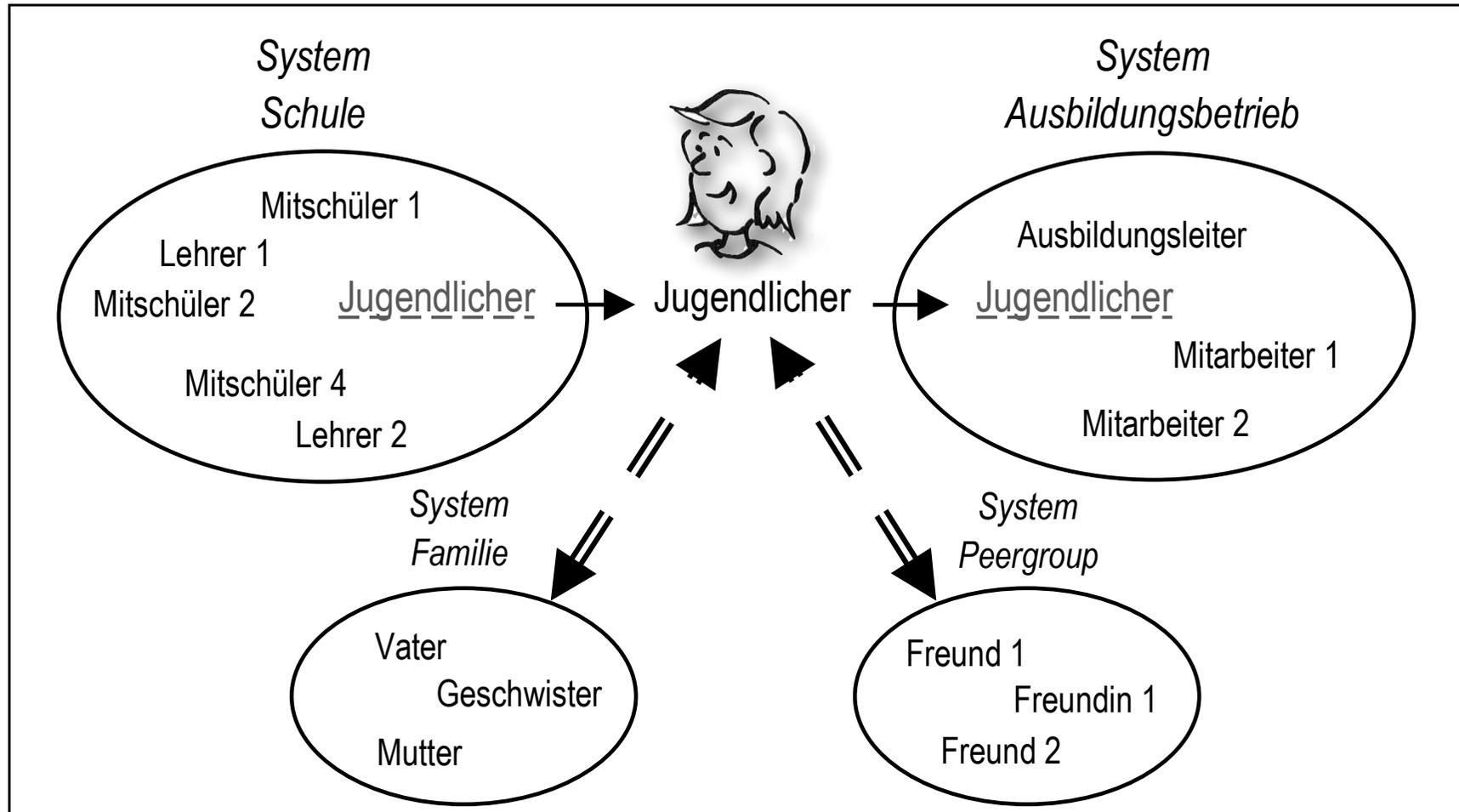
**Kompetenzen**

**sind für die Gestaltung des**

***Übergangs von der Schule in den Beruf***

**erforderlich ?**

# Bewältigung und Gestaltung von Übergängen



**Personale Ebene**

**&**

**Systemebene**

# Personale Ebene in der Bewältigung und Gestaltung

„Was mich gelähmt hat, war einfach dieser Druck und der Stress. Und so diese Angst vor dem Unbekannten.“ (Schüler)



**Selbstwertgefühl**

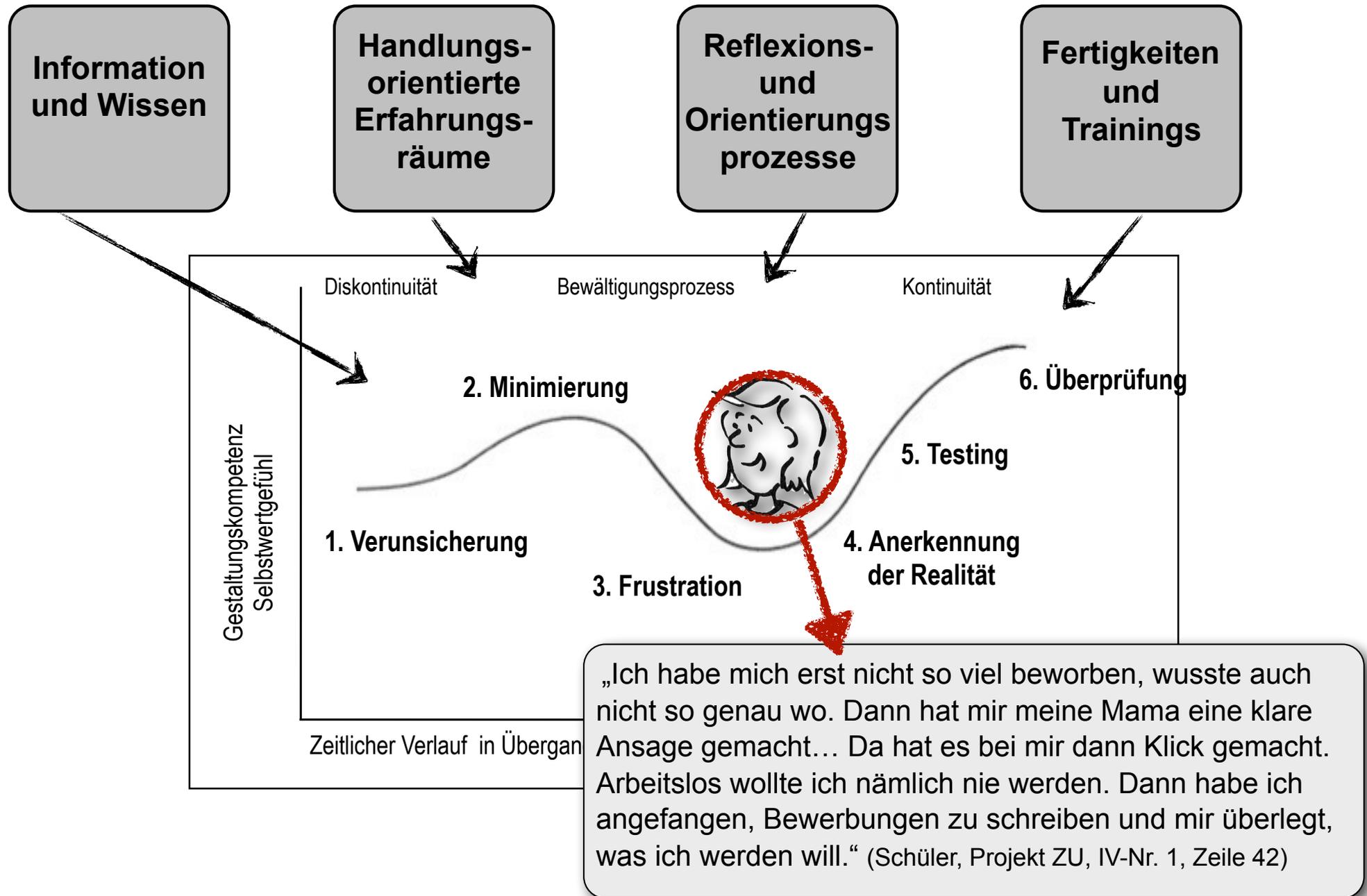
und

**Selbstwirksamkeit**

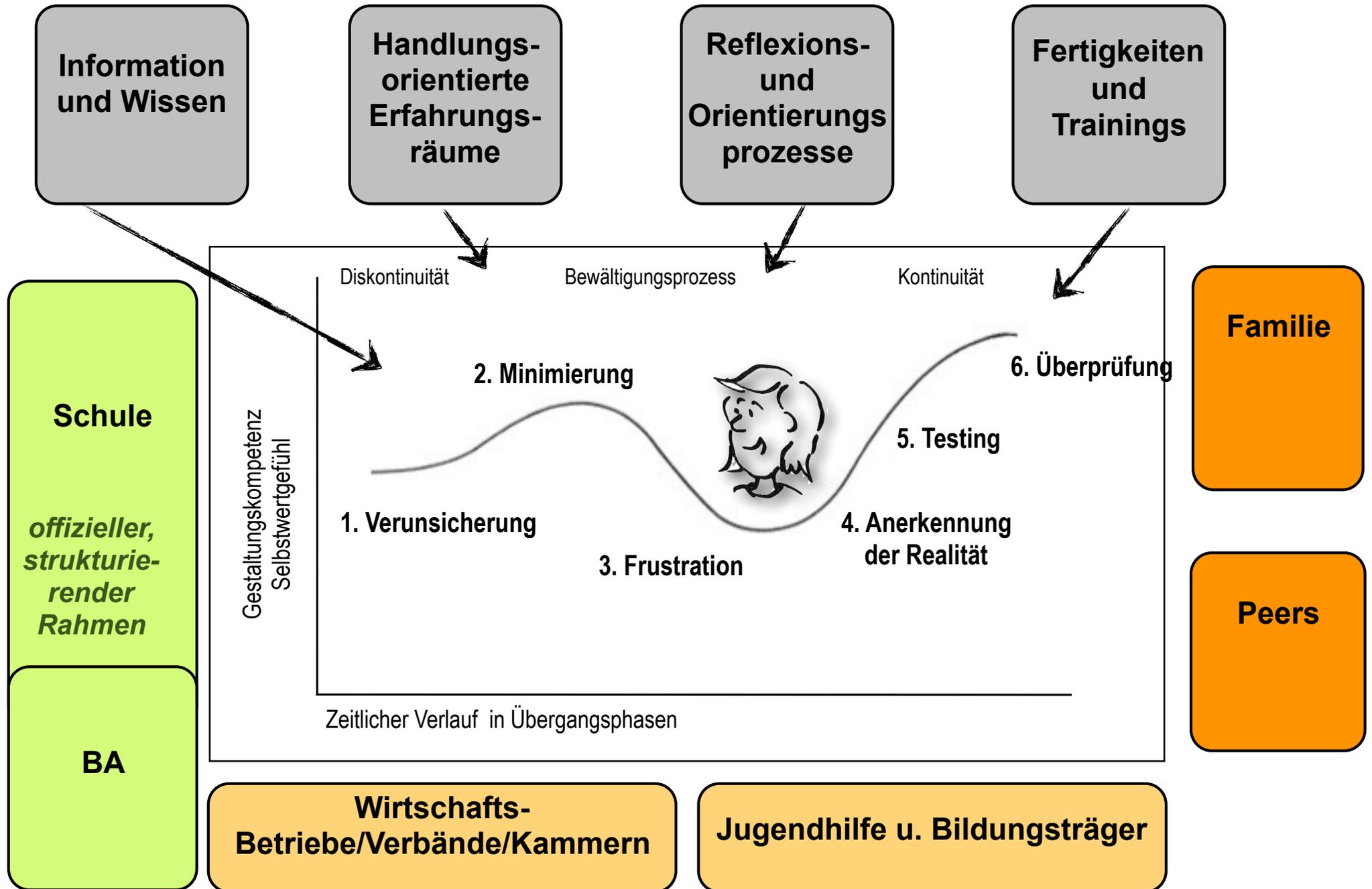
als zentrale Einflussfaktoren

„Hätte ich damals eine andere Denke gehabt, hätte mir die Berufsorientierung mehr gebracht. Ich kann daher auch nicht sagen, ob das gut war. Es hat mich halt nicht interessiert. Ich hatte einfach eine riesen Angst vor dem Neuen. Deswegen habe ich mir keine Gedanken dazu gemacht.“ (Schüler)

# Personale Ebene in der Bewältigung und Gestaltung



# Jugendliche sind nicht alleine im Übergang



# „social support“ in Übergangsprozessen

*an der Person orientiert*



**emotionale  
Unterstützung**

**instrumentell-materielle  
Unterstützung**

**informativ-beratende  
Unterstützung**

**interpretativ-rückmeldende  
Unterstützung**



*an der Sache orientiert*

# „social support“ in Übergangsprozessen

## Emotionale Unterstützung

- Wertschätzung, Vertrauen, Empathie und Zuwendung haben auf die Jugendlichen eine ermutigende und motivierende Wirkung.
- Es wirkt zudem entlastend, dass jemand da ist, insbesondere wenn es Rückschläge zu verarbeiten gibt.
- Eltern bieten hier als stabilisierenden Faktor Sicherheit.

## Informatorisch-beratende Unterstützung

- Dies meint eine Unterstützung durch die Bereitstellung von Informationen und Wissensbeständen (z.B. in Form von Ratschlägen und Empfehlungen).
- Auch wenn dies mit der Höhe des angestrebten Bildungsabschlusses der Jugendlichen abnimmt, behalten die Eltern dennoch eine orientierungsleitende Funktion.

## Instrumentell-materielle Unterstützung

- Diese Sicherheit findet ihren Ausdruck auch in finanzieller Unterstützung sowie
- konkreten Hilfen und Tätigkeiten (z.B. Telefonanrufe, Zusammenstellungen von Unterlagen, Begleitung zu Veranstaltungen etc.).
- Vielfach fungieren die Eltern mit ihren sozialen Kontakten auch als „Türöffner“ (Vitamin B).

## Interpretativ-rückmeldende Unterstützung

- Gemeint sind hier Rückmeldungen an die Jugendlichen (z.B. aus Beobachtungen) oder auch
- gezielte Nachfragen an sie, die der Selbstevaluation der Person dienen.
- Insbesondere wenn sie das Gefühl haben, in einer Sackgasse zu stecken, hilft es ihnen zu wissen, dass der Prozess weiter voran geht.

emotional	informativ-beratend
<p><i>Zu wem kann ich gehen, wenn es mir nicht so gut geht?</i></p> <p><i>Wer kann mich aufbauen?</i></p> <p><i>Wer kann mir Mut zusprechen?</i></p> <p><i>etc.</i></p>	<p><i>Bei wem kann ich Informationen erhalten?</i></p> <p><i>Wer hat Erfahrungen, die ich nutzen kann?</i></p> <p><i>Wer kennt sich aus und kann mir wertvolle Tipps geben?</i></p>
<p>WER kann MICH WIE im Übergang unterstützen?</p>	
<p><i>Wer kann Dinge für mich tun?</i></p> <p><i>Wer hat Zugänge, Kontakte und Möglichkeiten, die ich nicht habe?</i></p> <p><i>Wem vertraue ich, mich aktiv zu unterstützen?</i></p>	<p><i>Wer kann mich „kontrollieren“, mich antreiben und klare Aussagen machen?</i></p> <p><i>Wer kann mir Rückmeldungen über meine Stärken und Schwächen geben?</i></p>
instrumentell	interpretativ-rückmeldend

**Aufbau und Erschließung eines Netzwerks für die soziale Unterstützung als zentrale Kompetenz**

## **Fazit**

**Der berufliche Orientierungs- und  
Entscheidungsprozess als Lernaufgabe  
ist potenziell und in besonderer Weise  
kompetenzbildend:**

***Entwicklung von Metakompetenzen zur  
Gestaltung von Übergängen und  
Veränderungen***

# Metakompetenzen

## als notwendige Voraussetzung zur kontextunabhängigen Bewältigung von Übergängen

Self-Awareness („Selbstbewusstheit“)	Adaptability („Anpassungsfähigkeit“)
<p>Umgang mit sich selbst</p> <p>Fähigkeiten,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückmeldung einzufordern bzw. wahrzunehmen,</li> <li>• Eigene Werte zu erforschen</li> <li>• Erstellen eines realen Selbstbildnisses und</li> <li>• ggf. Abänderung des eigenen Selbstkonzepts</li> </ul>	<p>Fähigkeiten zur Beurteilung von Vorhandensein, Verwendbarkeit und Erlernbarkeit von persönlichen Kompetenzen</p> <p>Kompetenzen für kontinuierliches Lernen und permanente Anpassung</p>

Der Begriff Metakompetenz umfasst die Fähigkeit spezielle Kompetenzen für spezifische Situationen zu entwickeln. Damit einher gehen vor allem der Umgang mit Unsicherheit und unvollständiger Information, das Stellen der richtigen Fragen und das Entwickeln von Wegen zur Lösung neuartiger Probleme.

# Metakompetenzen

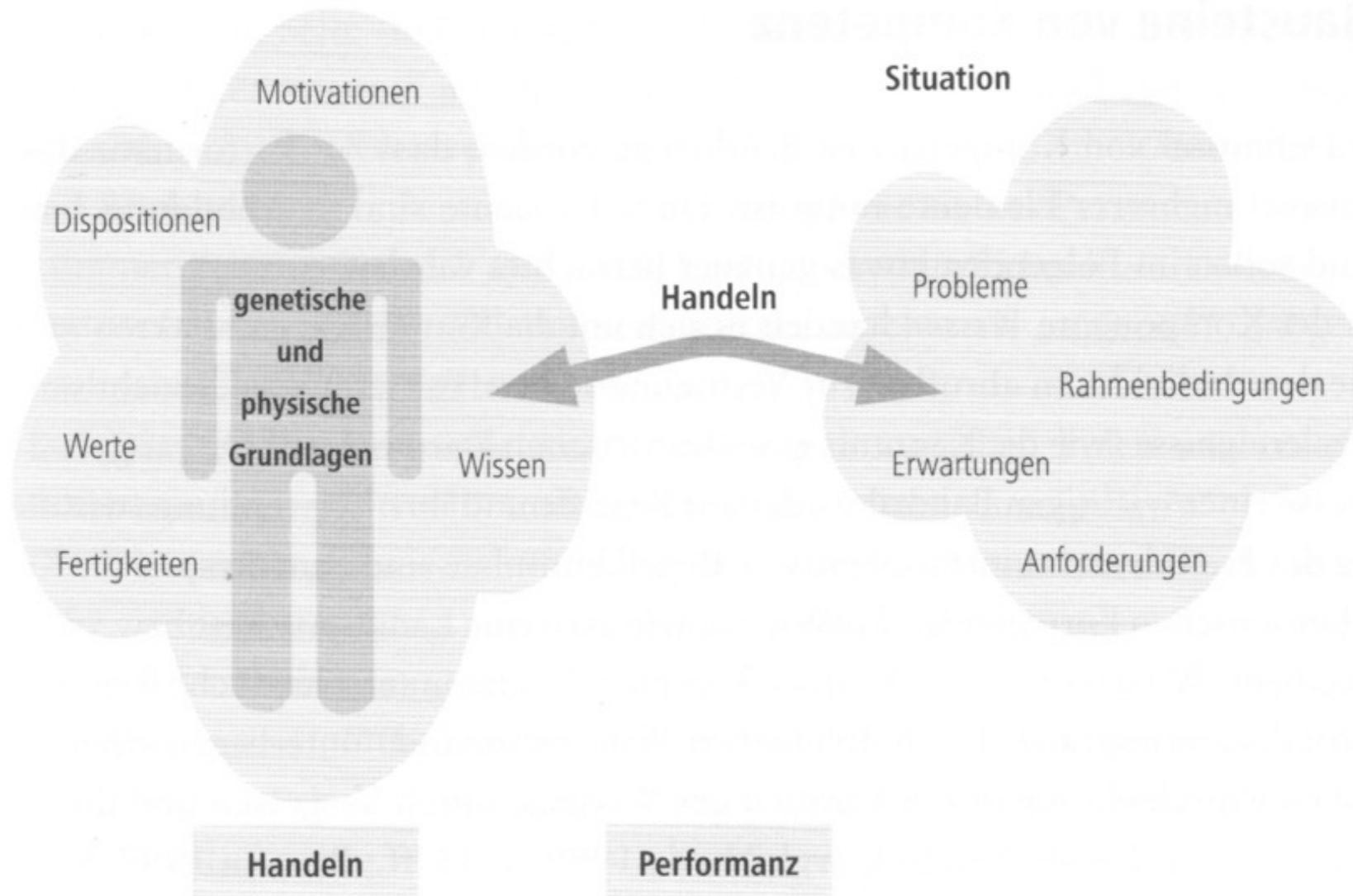
## als notwendige Voraussetzung zur kontextunabhängigen Bewältigung von Übergängen

		<i>Adaptability</i>	
		hoch	niedrig
<i>Self-Awareness</i>	hoch	Proaktivität „smarter“ Performance	Paralyse Blockaden, Vermeidungsverhalten
	niedrig	Reaktivität „Chamäleon-Verhalten“	Rigidität Arbeiten nach Weisungen

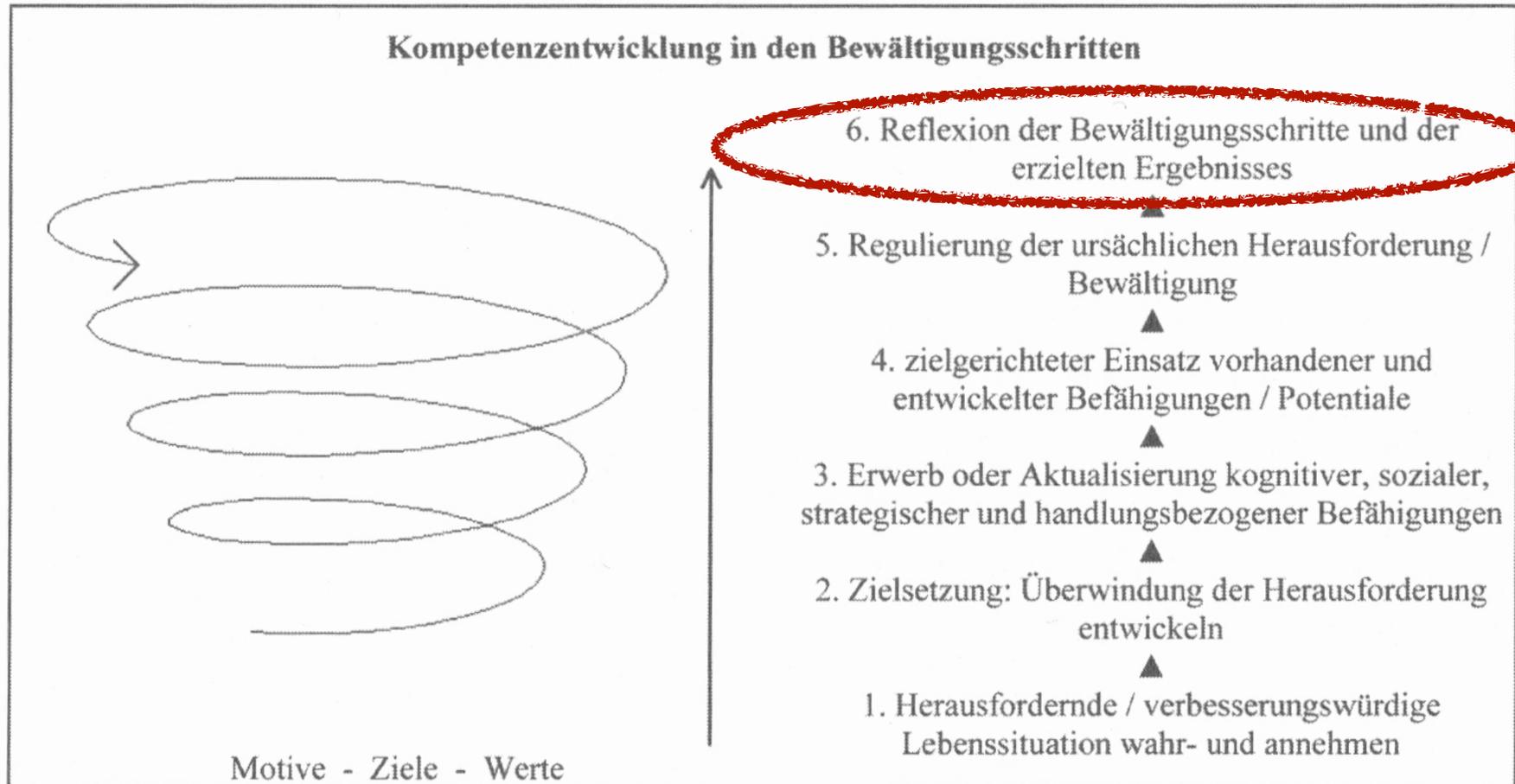
## **Konsequenz**

**Der Berufsorientierungsprozess stellt  
eine konkrete Anforderungssituation dar,  
in der mit Hilfe des STARK-Programms  
Metakompetenzen gefördert werden  
können**

# Kompetenz und Performanz



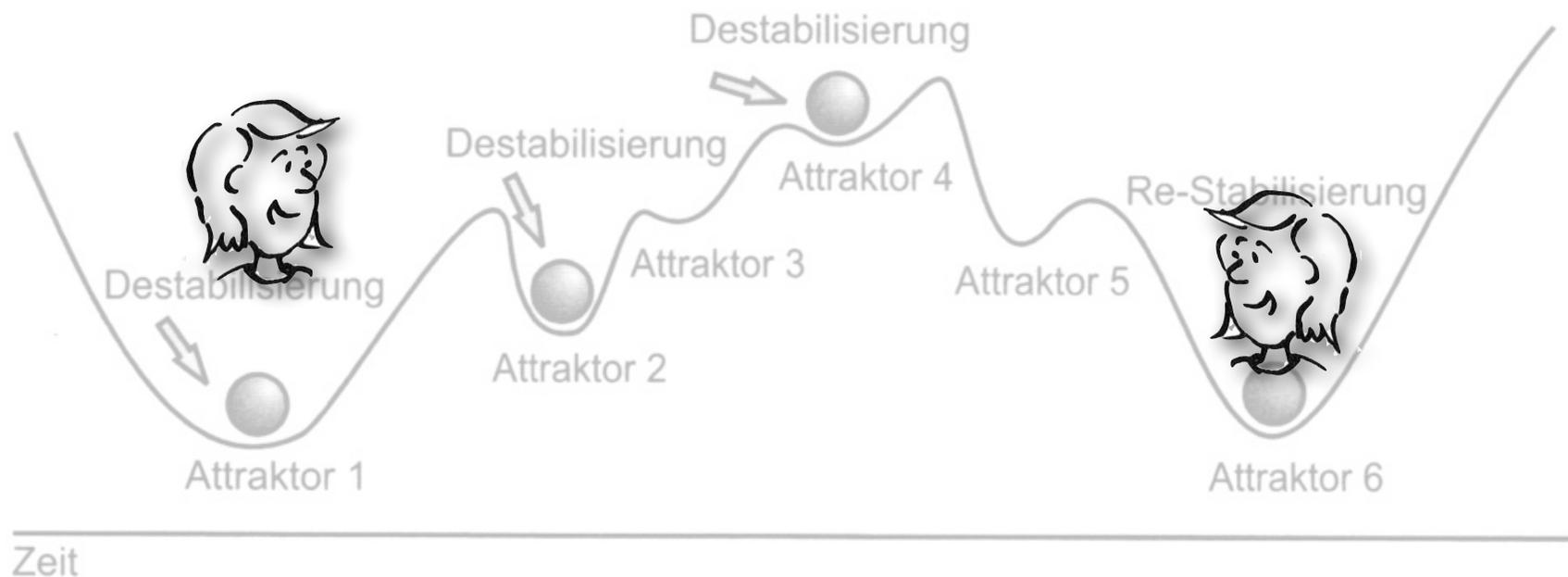
# Reflexion als zentrales Element der Meta-Kompetenzförderung



Übergangskompetenz als „...Befähigung, in Abhängigkeit von den individuellen Lebensbedingungen kognitives, affektives, soziales und verhaltensbezogenes Wissen, Können und Reflektieren so zu organisieren und einzusetzen, dass Ziele, Interessen und Wünsche in der Domäne arbeits- und berufsbezogener Übergänge verwirklicht werden...“

# Weg von punktuellen und isolierten Trainingseinheiten

*Hin zu prozessbegleitendem Coaching mit vernetzten Trainingseinheiten*



*Entlang des Übergangsprozesses Schule - Beruf  
als konkretes Handlungsfeld*

# Weg von punktuellen und isolierten Trainingseinheiten

Hin zu prozessbegleitendem Coaching  
mit vernetzten Trainingseinheiten



Zur Stärkung kontextunabhängiger  
Übergangskompetenz

# Nutzen Sie den Fachtag

**Erweitern Sie gezielt *Ihre* Kompetenzen in den einzelnen Workshops**

**Und lassen Sie sich inspirieren  
für Ihr eigenes Handeln zur  
Stärkung von Resilienz und Stresskompetenz  
bei der Begleitung beruflicher Übergänge  
von Jugendlichen**

**Erleben Sie konkrete Methoden und Instrumente**