



Themenfilm Stress am Arbeitsplatz

Inhalt

«Es macht keinen Sinn Angst zu haben. Man macht Fehler, kleine Patzer, die kann man immer flicken», sagt der Arbeitgeber von Farzad, und «Lernende, die Angst vor Fehlern haben, nützen uns nichts». Auch der Arbeitgeber von Ralphie findet, die Lernenden sind zum Lernen da. Man will sie fördern und unterstützen. Trotzdem haben viele Jugendliche Angst davor, Fehler zu machen, oder unter Stress und Zeitdruck schlechte Leistungen abzugeben.

Den Jugendlichen die Angst zu nehmen, ist Aufgabe der Unternehmen, indem sie für ein Arbeitsklima sorgen, in dem sich Lernende akzeptiert und ernst genommen fühlen. Stress hingegen ist kaum zu vermeiden. Aber ist Stress nur etwas Negatives? Wie kann man sich dagegen wehren, und wie kommt man durch Stress auch weiter?

Die Jugendlichen im Film berichten, wie sie Angst und Stress erleben und wie sie damit umgehen. Ralphie und Farzad hatten zu Beginn der Lehre Angst, Fehler zu machen wegen ihrer Sprach- oder Wissensmängel. Eliane litt innerlich am starken Zeitdruck, Riccarda erlebte Stress als körperliche Belastung. Rahela und Guillaume setzen sich oft selber unter Druck, weil sie es besonders gut machen wollen. Und Luana erlebt während ihrer Schnupperwoche den Stress im Coiffeursalon am Wochenende, weil alle schön sein wollen.

Bewegung und Hobbys geben Möglichkeiten, sich von der Anspannung zu erholen und neue Kraft zu tanken. Auch Angehörige oder Freunde, die unterstützend beistehen, geben den Jugendlichen Halt. Man kann sich auch wappnen gegen Stress und ihn als Ansporn betrachten. Stressresistenz, Belastbarkeit und ein gutes Zeitmanagement sind Fähigkeiten, die im Berufsleben zu den wichtigsten Kompetenzen gehören.

