Universität St.Gallen

Workshop
Gesunde Lernende – starke Zukunft:
Gesundheit als Schlüssel in der Berufsbildung

St.Gallen, 26. Oktober 2026
Berufsbildung
Universität St.Gallen

From insight to impact.

Agenda

TOP 1
Vorstellung
Prisca Hollenstein & Monja Wiegandt

TOP 2
Einführung

TOP 3
Körperliche Gesundheit

TOP 4
Soziale Kompetenzen

TOP 5
Psychische Gesundheit

TOP 6
ERFA (Erfahrungsaustausch)

Universität St.Gallen

Prisca Hollenstein

Informatikerin Plattformentwicklung
Universität St.Gallen

Begeisterung für Technik beginnt mit Neugier. In der IT-Ausbildung geben wir jungen Menschen Raum Fragen zu stellen, Neues auszuprobieren und an Herausforderungen zu wachsen. Eine offene Fehlerkultur, gegenseitige Unterstützung und ein bewusster Umgang mit Belastung gehören für uns genau so dazu wie technisches Fachwissen.

Universität St.Gallen

Monja Wiegandt

Fachspezialistin Berufsbildung
Universität St.Gallen

Die Universität St.Gallen HSG bildet aktuell über 20 Lernende in sieben verschiedenen Berufen aus. Dabei fördern wir die Fach- und Sozialkompetenzen der Jugendlichen individuell. Unser Ziel ist es, jungen Menschen einen erfolgreichen Start ins Berufsleben zu ermöglichen – ganzheitlich, kooperativ und engagiert.

«Engagiert für die Entwicklung zukünftiger Talente»

Die Berufsbildung an der HSG

1 2004 – 2023

Start & Aufbau

2004: Genereller Start Berufsbildung
Dezentral organisiert

2023: Start systematischer Aufbau
Zentral organisiert

2 Heute

Wo stehen wir heute?

- Praxisbildner-Forum gestartet
- OBA Standortwechsel vollzogen
- Enge Kooperation mit Praxisbildnern
- Gemeinsame Workshops etabliert
- individuelle Förderung von Lernenden
- Neue Website & Markenauftritt im Aufbau

3 Zielvision

Wo wollen wir hin?

Ausbildungsmarkt: Feste Etablierung als attraktiver Lehrbetrieb

Sichtbarkeit: Deutlich erhöhte Wahrnehmung intern & extern

Wertschätzung: Praxisbildung und Lernende

Zukunftsgestaltung: nachhaltige Nachwuchsförderung und Entwicklung an der Uni

Die Organisation der Berufsbildung

Leitung & Koordination Berufsbildung — Zentrale Steuerung & Strategie

Plattformentwicklung
2 Praxisbildende

- 1 Lernende 2. Lehrjahr
- 2 Lernende 4. Lehrjahr

Applikationsentwicklung
2 Praxisbildende

- 1 Lernende 2. Lehrjahr
- 1 Lernende 4. Lehrjahr
- 1 Praktikant:in IMS

Kauffrau / Kaufmann D&A
11 Praxisbildende

- 2 Lernende 1. Lehrjahr
- 4 Lernende 2. Lehrjahr
- 3 Lernende 3. Lehrjahr
- 1 Praktikant:in WMS

Information und Dokumentation
2 Praxisbildende

- 1 Lernende 1. Lehrjahr
- 2 Lernende 3. Lehrjahr

Hotel-Kommunikationsfachfrau/fachmann
2 Praxisbildende

- 1 Lernende 2. Lehrjahr

Fachfrau/Fachmann Betriebsunterhalt
2 Praxisbildende

- 1 Lernende 1. Lehrjahr
- 1 Lernende 3. Lehrjahr

Was bedeutet «Gesundheit» in der Ausbildung?

Was sagen unsere Lernenden dazu?

Körperliche Gesundheit

Achtest du während deines Ausbildungsalltags auf deine körperliche Gesundheit?

Sehr wichtig	1
Wichtig	3
Neutral	2
Wenig	1
Gar nicht	0

57% bewerten Gesundheit als wichtig/sehr wichtig

Soziale Kontakte im Team

Wie wichtig sind soziale Kontakte für dein Wohlbefinden am Arbeitsplatz?

Sehr wichtig	6
Wichtig	1
Neutral	0
Wenig	0
Gar nicht	0

100% Zustimmung: Teamgeist ist essenziell

Vorbereitung Uni SG

Wie gut fühlst du dich von der Uni St.Gallen auf Gesundheit & Work-Life-Balance vorbereitet?

Sehr gut	3
Gut	4
Neutral	1
Eher nicht	0
Gar nicht	0

88% positiv: Starke Vorbereitung der HSG

Wo sehen die Lernenden die Herausforderungen

1. **Körperliche Gesundheit & Sport**
   8 Stunden Sitzen führt zu Verspannungen. Sport ist gewollt, scheitert nach langen Tagen aber oft an Zeit und Energie.

2. **Gedankenkreisen & Multitasking**
   Lernende denken bei der Arbeit an Schulprüfungen – und umgekehrt. Das Abschalten am Feierabend muss erst erlernt werden.

3. **Soziale Sicherheit & Rückzug**
   Zu Ausbildungsbeginn ist vieles überwältigend. Eine Kultur ohne Angst vor Kritik und das Gefühl, im Team willkommen zu sein, ist essenziell. Das private Soziale Umfeld hat grossen Einfluss.

4. **Leistungsdruck**
   Besonders herausfordernd sind Zeitdruck, Prüfungsphasen und hohe Erwartungen oft auch an sich selbst

Körperliche Gesundheit

«Körperlich gesund heisst bei Jugendlichen heute nicht mehr einfach 'keine Grippe haben' – sondern zwei extreme Pole managen: Höchstleistung auf der einen Seite und Bewegungsmangel bzw. Fehlbelastung auf der anderen.»

Quelle: Zusammenfassung durch KI

Körperliche Gesundheit – Die Herausforderungen

Leistungssport

Trainingsumfang: Intensive Einheiten und Wettkämpfe am Wochenende

Regeneration: Chronischer Zeitmangel für physische Erholung

Belastungsmuster

Büroalltag: Langes Sitzen (Rücken-, Nacken- & Kopfschmerzen)

Betrieb & Gewerbe: Ungewohnte körperliche und kopflastige Arbeit

Schlaf & Ernährung

Schlafmangel: 1.5 - 2 Std. Defizit (späte Smartphone-Nutzung, «Gamen»)

Ernährung: Ungesunde Routinen («Energy Drinks & Fast Food»)

Körperliche Gesundheit – unsere Unterstützung

Aktivitäten & Sport

Unisport: Aktiver körperlicher Ausgleich durch Sportangebote

Gemeinsames Kochen: Teambildung, sozialer Austausch und gesunde Rezeptideen

Wissen & Ernährung

Workshops: Gezielte Angebote im Weiterbildungsportal und als Workshops

Ernährung: Praxisnahe Impulse für Wohlbefinden und Energie

Struktur & Erholung

Wochenplan: Feste Zeitfenster für Pausen, Sport und Freunde

Arbeitszeiten: Konsequentes Einhalten von Pausen und Feierabend

Soziale Gesundheit

«Niemand kündigt eine Lehrstelle wegen einer schlechten Excel-Formel – Lehrabbrüche passieren fast immer auf der Beziehungsebene. Fühlt sich der Jugendliche nicht zugehörig oder verstanden, verliert er die Motivation.»

Quelle: Zusammenfassung durch KI

Soziale Gesundheit – Die Herausforderungen

Kultur & Rahmen

Situationsgerechtes Verhalten: Wechsel zwischen Verhalten in den Pausen und dem Arbeitsumfeld

Rollenunsicherheit: Hemmschwellen im Umgang mit verschiedenen Generationen und Titeln/Funktionen

Beziehung & Alltag

Feedbackhemmung: Angst vor Fehlern und mangelnde Offenheit

Teamdistanz: Fehlende emotionale Einbindung im Arbeitsalltag

Vertrauen: Beidseitiges Vertrauensverhältnis aufbauen

Ankommen & Identität

Start ins Arbeitsleben: Orientierungslosigkeit beim Einstieg ins Berufsleben

Zugehörigkeit: Unsicherheit über die Relevanz der eigenen Rolle

Soziale Gesundheit – gezielt fördern

Berufsbildung
Rahmen & Kultur

Führungskultur
Gesunde Werte als Standard etablieren.

Befähigung
Gezielte Workshops für Praxisbildner.

Tandem-Austausch
Regelmässige Reflexion auf Augenhöhe.

Praxisbildung
Beziehung & Alltag

Feedbackkultur
Offenes Feedback als Lernchance leben.

Wertschätzung
Echtes Interesse am Jugendlichen zeigen.

Vorbildfunktion
Sichere Orientierung im Team geben.

Lernende
Ankommen & Wachsen

Welcome Week Gemeinsames Fundament zum Lehrstart.

Klare Leitplanken
Sicherheit in den ersten 3–6 Monaten.

Sinnhaftigkeit
Den eigenen Beitrag im Betrieb verstehen.

Lernendenausflug
Von Lernenden für Lernende

Psychische Gesundheit

«Der Übergang von der Oberstufe in die Berufslehre ist der grösste psychische Bruch im Leben eines Jugendlichen. Plötzlich zählen Leistung, Pünktlichkeit, Verantwortung – und parallel läuft die BMS oder die Berufsfachschule.»

Quelle: Zusammenfassung durch KI

Psychische Gesundheit – Unsere Herausforderungen

Aus Sicht der Lernenden

Erwartungsdruck:
Wachsende Anforderungen an Qualität und Tempo

Selbstorganisation:
Anspruchsvoller Rahmen zwischen Schule und Betrieb

Rollenvielfalt:
Vereinbarkeit von Beruf, Sport, BM und Umfeld

Neurodiversität & individuelle Dispositionen (z.B. ADHS):
Eingliederung ins Team

Aus Sicht der Berufsbildner

Kapazitätsgrenzen:
Knappe zeitliche und personelle Ressourcen

Betreuungsbalance:
Gerechte Aufmerksamkeit für alle Lernenden

Alltagsorganisation:
Strukturierung trotz hoher Prozessdynamik

Früherkennung:
Rechtzeitiges Auffangen von psychischen Belastungen

Psychische Gesundheit – unsere Ansätze

Kultur & Früherkennung

Regelmässiger Austausch: Regelmässige 1:1-Gespräche ohne Leistungsfokus

Niederschwellige Hilfe: Klare Anlauf- und Vertrauensstellen etablieren

Flexible Rahmenbedingungen

Schulische Unterstützung: Schulstoff in der Praxis üben, Zeit zum Lernen

Mehrfachbelastung: Gemeinsame Erstellung von Arbeitsplänen für Sport, BM & Alltag

Support für Ausbildende

Wissensaufbau: Schulung zu mentaler Gesundheit, Selbstkomptenz, Selbstwirkamkeit & Handlungssicherheit

Zeitressourcen: Unterstützung aller Mitarbeitenden bei der Ausbildung von Lernenden

ERFAHRUNGSAUSTAUSCH PRAXISBILDUNG

Leitfragen zur Gesundheit der Lernenden

1. KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

„Welche konkreten Massnahmen können wir ergreifen, um die körperliche Gesundheit der Lernenden zu unterstützen?“

2. SOZIALE GESUNDHEIT

„Wie stärken wir den Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl unter den Lernenden?“

3. PSYCHISCHE GESUNDHEIT

„Wie können wir psychischen Belastungen bei Lernenden frühzeitig vorbeugen und entgegenwirken?“

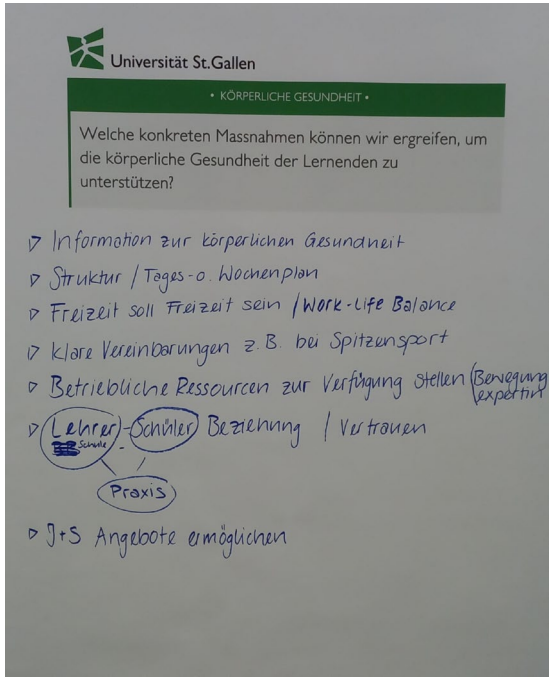
4. DEMOTIVATION & GESAMTHEITLICHE GESUNDHEIT

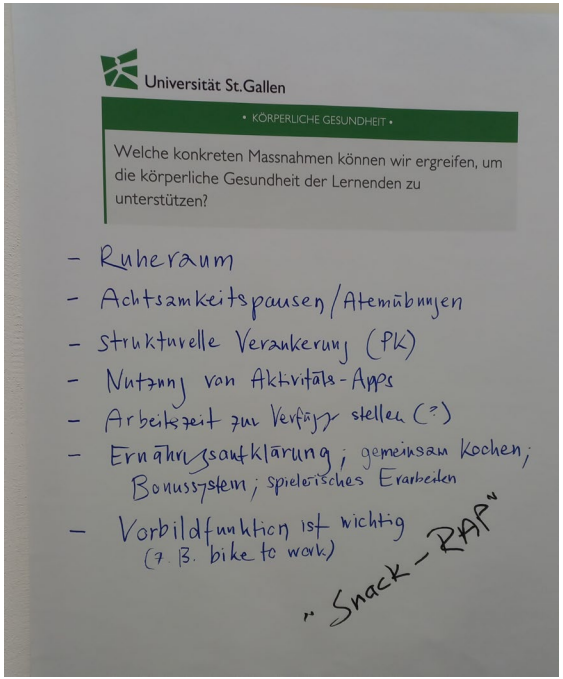
„Ein:e Lernende:r wirkt anhaltend demotiviert: Welche Lösungsansätze haben wir auf körperlicher, sozialer und psychischer Ebene?“

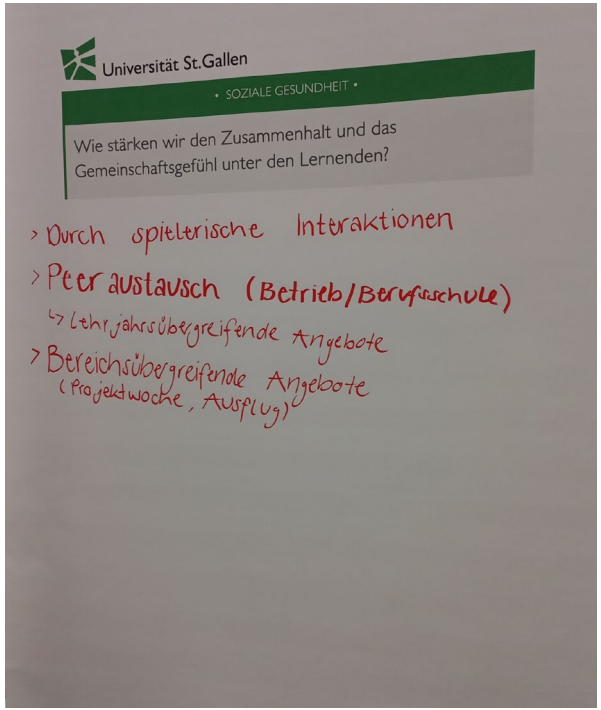
5. SOZIALE VERANTWORTUNG DES BETRIEBS

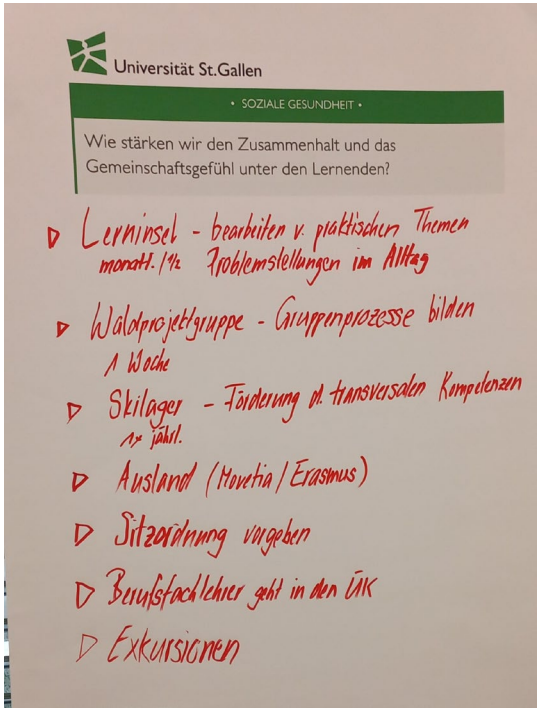
„Wie nehmen wir unsere gesellschaftliche Verantwortung wahr, wenn es um die Begleitung von Lernenden mit Neurodiversität & individuellen Dispositionen geht?“

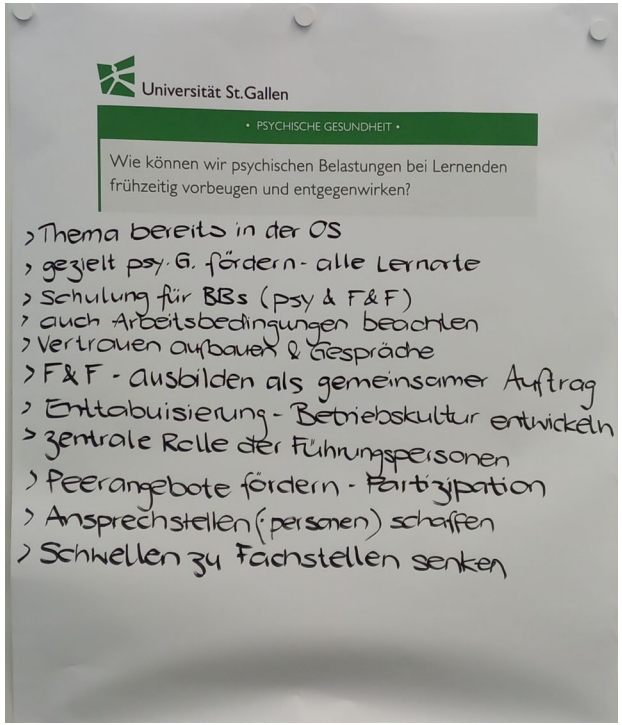
Ergebnisse aus dem ERFA Workshop I + II

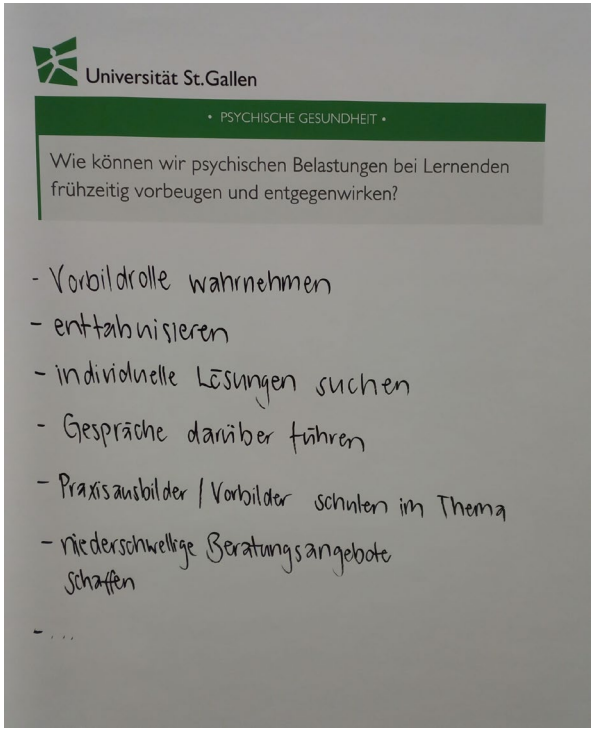


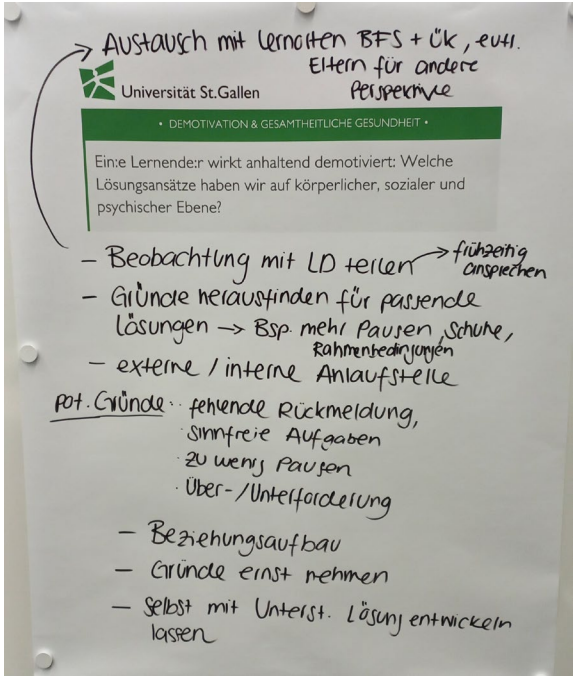


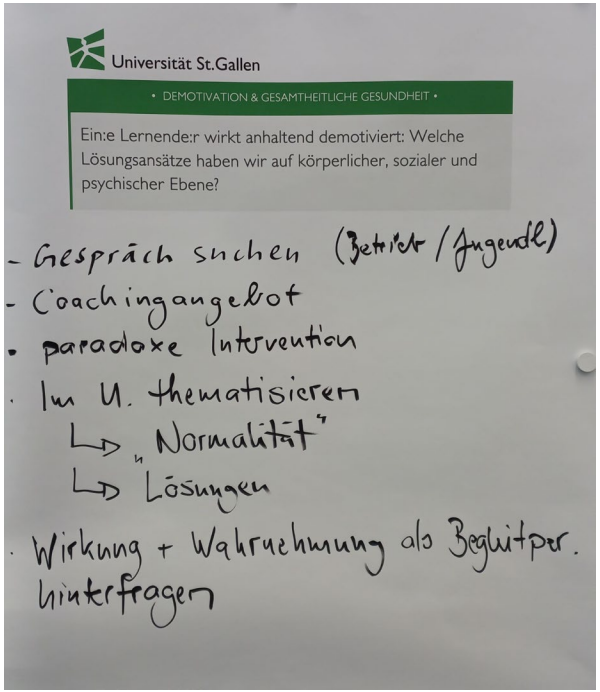

Universität St.Gallen
• SOZIALE GESUNDHEIT •
Wie stärken wir den Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl unter den Lernenden?
› Durch spielerische Interaktionen
› Peer austausch (Betrieb/Berufsschule)
↳ Lehrjahrsübergreifende Angebote
› Bereichsübergreifende Angebote
(Projektwoche, Ausflug)

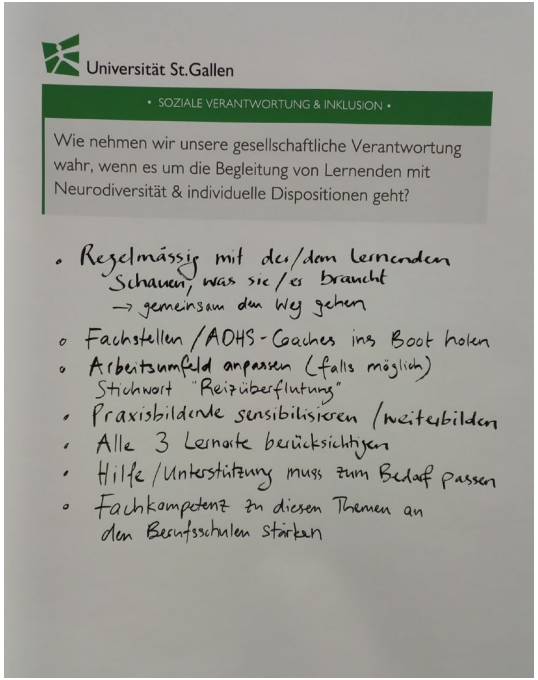

Universität St.Gallen
• SOZIALE GESUNDHEIT •
Wie stärken wir den Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl unter den Lernenden?
▷ Lerninsel - bearbeiten v. praktischen Themen
monatl. 1½ Problemstellungen im Alltag
▷ Waldprojektgruppe - Gruppenprozesse bilden
1 Woche
▷ Skilager - Förderung d. transversalen Kompetenzen
1× jährl.
▷ Ausland (Movetia / Erasmus)
▷ Sitzordnung vorgeben
▷ Berufsfachlehrer geht in den ÜK
▷ Exkursionen

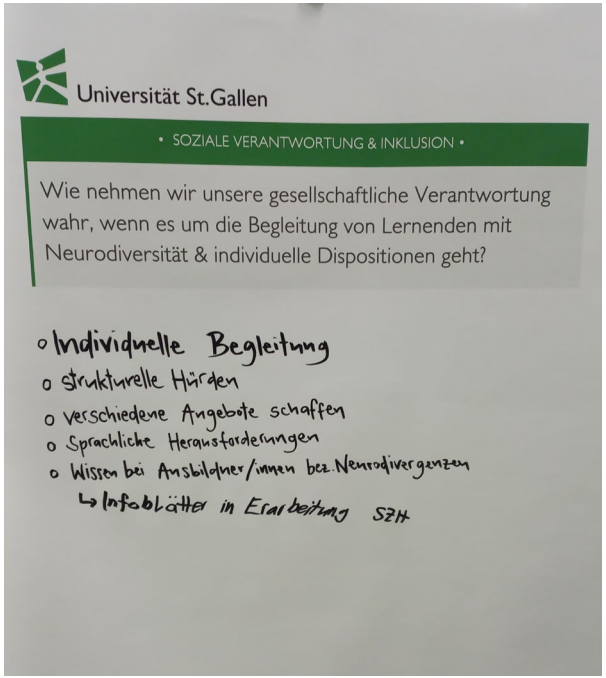

Universität St.Gallen
• PSYCHISCHE GESUNDHEIT •
Wie können wir psychischen Belastungen bei Lernenden frühzeitig vorbeugen und entgegenwirken?
> Thema bereits in der OS
> gezielt psy. G. fördern - alle Lernorte
> Schulung für BBs (psy & F&F)
> auch Arbeitsbedingungen beachten
> Vertrauen aufbauen & Gespräche
> F&F - ausbilden als gemeinsamer Auftrag
> Enttabuisierung - Betriebskultur entwickeln
> zentrale Rolle der Führungspersonen
> Peerangebote fördern - Partizipation
> Ansprechstellen (-personen) schaffen
> Schwellen zu Fachstellen senken


Universität St.Gallen
• PSYCHISCHE GESUNDHEIT •
Wie können wir psychischen Belastungen bei Lernenden frühzeitig vorbeugen und entgegenwirken?
- Vorbildrolle wahrnehmen
- enttabuisieren
- individuelle Lösungen suchen
- Gespräche darüber führen
- Praxisausbilder / Vorbilder schulen im Thema
- niederschwellige Beratungsangebote schaffen
- ...


Austausch mit lernoften BFS + ÜK, evtl. Eltern für andere Perspektive
Universität St.Gallen
• DEMOTIVATION & GESAMTHEITLICHE GESUNDHEIT •
Ein:e Lernende:r wirkt anhaltend demotiviert: Welche Lösungsansätze haben wir auf körperlicher, sozialer und psychischer Ebene?
– Beobachtung mit LD teilen → frühzeitig ansprechen
– Gründe herausfinden für passende Lösungen → Bsp. mehr Pausen, Schule, Rahmenbedingungen
– externe / interne Anlaufstelle
Pot. Gründe: · fehlende Rückmeldung, · sinnfreie Aufgaben · zu wenig Pausen · Über-/Unterforderung
– Beziehungsaufbau
– Gründe ernst nehmen
– Selbst mit Unterst. Lösung entwickeln lassen


Universität St.Gallen
• DEMOTIVATION & GESAMTHEITLICHE GESUNDHEIT •
Ein:e Lernende:r wirkt anhaltend demotiviert: Welche Lösungsansätze haben wir auf körperlicher, sozialer und psychischer Ebene?
- Gespräch suchen (Betrieb / Jugendl)
- Coachingangebot
- paradoxe Intervention
- Im U. thematisieren
↳ „Normalität"
↳ Lösungen
- Wirkung + Wahrnehmung als Begleitper. hinterfragen


Universität St.Gallen
• SOZIALE VERANTWORTUNG & INKLUSION •
Wie nehmen wir unsere gesellschaftliche Verantwortung wahr, wenn es um die Begleitung von Lernenden mit Neurodiversität & individuelle Dispositionen geht?
• Regelmässig mit der/dem Lernenden Schauen, was sie/es braucht → gemeinsam den Weg gehen
◦ Fachstellen / AOHS-Coaches ins Boot holen
◦ Arbeitsumfeld anpassen (falls möglich) Stichwort "Reizüberflutung"
• Praxisbildende sensibilisieren / weiterbilden
• Alle 3 Lernorte berücksichtigen
• Hilfe / Unterstützung muss zum Bedarf passen
◦ Fachkompetenz zu diesen Themen an den Berufsschulen stärken


Universität St.Gallen
• SOZIALE VERANTWORTUNG & INKLUSION •
Wie nehmen wir unsere gesellschaftliche Verantwortung wahr, wenn es um die Begleitung von Lernenden mit Neurodiversität & individuelle Dispositionen geht?
◦ Individuelle Begleitung
◦ strukturelle Hürden
◦ verschiedene Angebote schaffen
◦ Sprachliche Herausforderungen
◦ Wissen bei Ausbildner/innen bez. Neurodivergenzen
↳ Infoblätter in Erarbeitung SZH

Gesunde Lernende sind kein Zufall – sie sind das Resultat bewusster Förderung.

Vielen Dank.

Hollenstein Prisca
Praxisbildnerin
Informatik Plattformentwicklung
+41 71 224 34 34
berufsbildung@unisg.ch

Wiegandt Monja
Fachspezialistin Berufsbildung
+41 71 224 34 34
berufsbildung@unisg.ch

Universität St.Gallen

Universität St.Gallen (HSG)
Dufourstrasse 50
9000 St.Gallen

unisg.ch

Akkreditierungen

EQUIS ACCREDITED
AACSB ACCREDITED
ASSOCIATION AMBA ACCREDITED