

Unsere Kurse im Überblick  
für Nachwuchskräfte & Ausbilder\*innen

---



**ROWA**

Mentale  
Gesundheit.  
Praxisnah.  
Wirksam.

# Inhalt

Über uns	03
Team	04
Mögliche Formate	05
Ready, set, go! Gesunder Start ins Berufsleben	06 — 07
Blackout war gestern	08 — 09
Zielorientierte Kommunikation: Wer schreit, verliert	10 — 11
Me-Time, aber richtig: mentale Gesundheit und Selbstfürsorge	12 — 13
Stark in der neuen Rolle	14 — 15
Unterschiede verstehen, gemeinsam wachsen	16 — 17
Suchtprävention	18 — 19
Ausbilder*innen	20
Ausbilder*innen in ihrer Rolle stärken	21 — 22
Ausbildung wirksam gestalten	23 — 24
Kontakt	25



# Über uns

RoWa steht für evidenzbasierte Gesundheitsförderung, die neben Fach- und Führungskräften auch gezielt junge Menschen in Ausbildung und Studium anspricht.

Wir wissen, dass sowohl die ersten Schritte im Berufsleben als auch verantwortungsvolle Positionen im Unternehmen mit besonderen Belastungen verbunden sind. Deshalb entwickeln wir Trainings und Workshops, die psychologisch fundiert, praxisnah, interaktiv und nachhaltig wirksam sind.



Ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit ist die Verbindung aus Psychologie, Wirtschaft und besonderer Praxiserfahrung. Wir übersetzen psychologisches Wissen so, dass junge Menschen es im Ausbildungs-, Studien- und Berufsalltag konkret nutzen können.

*Ergänzend arbeiten wir mit einem fachlichen Netzwerk aus Psycholog\*innen, Psychotherapeut\*innen sowie Professor\*innen der Arbeits- und Organisationspsychologie zusammen.*

# Team

Felix Rosenberger ist Gründer von RoWa und verbindet Psychologie mit langjähriger Erfahrung bei den Spezialkräften, in Auslandseinsätzen und in der Notfallmedizin. Seine Stärke liegt in der Brücke zwischen zwei sehr unterschiedlichen Welten: wissenschaftlichem Verständnis für Stress, Verhalten und Zusammenarbeit sowie praktischer Erfahrung mit Belastung, Verantwortung und Handlungsfähigkeit unter Druck.

Lea Schwerin bringt über zehn Jahre Erfahrung im Human-Resources-Umfeld mit, insbesondere in Recruiting, Personalentwicklung, Personalbetreuung, Betrieblichem Gesundheitsmanagement und Führung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt in der Begleitung von Auszubildenden, Studierenden und jungen Erwachsenen. Als Wirtschaftspsychologin, Stress- und Resilienztrainerin sowie mentale Ersthelferin übersetzt sie psychologisches Wissen verständlich, praxisnah und alltagsrelevant.



**FELIX ROSENBERGER**

Gründer,  
Leitung Strategie



**LEA SCHWERIN**

Wirtschaftspsychologin,  
Leitung Psychologie

Der Einstieg in Ausbildung, Studium oder Beruf ist für viele junge Menschen eine spannende, aber auch anspruchsvolle Phase. Vieles ist neu: andere Erwartungen, neue Rollen, mehr Verantwortung, Leistungsdruck, Prüfungen, Feedback, soziale Dynamiken und die Frage, wie man in diesem Umfeld den eigenen Platz findet.

Gleichzeitig bringen Nachwuchskräfte viel Potenzial mit: Lernbereitschaft, Offenheit, frische Perspektiven und den Wunsch, sich einzubringen. Damit daraus Stabilität, Motivation und Entwicklung entstehen können, brauchen sie Orientierung, psychologische Sicherheit und alltagstaugliche Werkzeuge für Stress, Kommunikation, Lernen und Selbstführung. Unsere Angebote für Nachwuchskräfte setzen genau dort an.

# Mögliche Formate



## **Impulsvortrag**

Für Gesundheitstage, Auftaktveranstaltungen, Azubi-Tage oder größere Gruppen

**Teilnehmende:** flexibel skalierbar

**Dauer:** 45 bis 90 Minuten



## **Interaktiver Online-Workshop**

Mit Reflexionsfragen, Übungen, Austausch und konkretem Transfer in den Alltag

**Teilnehmende:** idealerweise 12 Personen

**Dauer:** 1 bis 4 Stunden



## **Interaktiver Präsenzworkshop**

Mit mehr Raum für Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Übungen und persönliche Fragen

**Teilnehmende:** idealerweise 12 Personen

**Dauer:** 3 bis 7 Stunden



## **Modulreihe / Entwicklungsprogramm**

Mehrere Termine über Wochen oder Monate.

**Teilnehmende:** idealerweise 12 Personen

**Dauer:** individuell



# Ready, set, go!

Gesunder Start ins Berufsleben:  
Tools für einen gesunden und selbstsicheren Ausbildungsstart



# Ready, set, go!

## Gesunder Start ins Berufsleben

---

Der Ausbildungsstart ist für viele junge Menschen ein echter Wechsel: neue Umgebung, neue Menschen, neue Regeln, neue Erwartungen. Was von außen oft nach „endlich geht es los“ aussieht, fühlt sich innerlich manchmal eher nach Unsicherheit, Druck und Überforderung an. Dieses Paket unterstützt Nachwuchskräfte dabei, gut anzukommen. Sie lernen, Stress früher zu erkennen, sich besser zu organisieren und kleine Routinen zu entwickeln, die im Alltag wirklich funktionieren. Der Fokus liegt auf Orientierung, Selbstvertrauen und einem gesunden Start in die neue Rolle.

### Kombinierbare Einzelmodule:

---

- **Stressfrei in die Ausbildung starten**  
Stress verstehen, Frühwarnsignale erkennen, Selbstorganisation, Work Life Balance, Akuthilfen
- **Selbstorganisation im Ausbildungsalltag**  
Wochenplanung, Priorisierung, Pomodoro, Eisenhower und Lernzeiten
- **Vom Schulmodus in den Berufsmodus**  
Verantwortung übernehmen, Erwartungen verstehen, professionelle Haltung entwickeln
- **Grenzen, Pausen und Erholung lernen**  
Regeneration, Pausenrituale, gesunde Routinen, Umgang mit Daueranspannung
- **Mentale Mikrotools für volle Ausbildungstage**  
Atmung, Grounding, kurze Entspannung, Gedankenstopp, Fokuswechsel



# Blackout war gestern

Umgang mit Prüfungsangst, Leistungsdruck und innerer Anspannung



# Blackout

**war gestern Umgang mit Prüfungsangst,  
Leistungsdruck und innerer Anspannung**

Prüfungen, Präsentationen und Lernphasen können junge Menschen stark unter Druck setzen. Viele kennen das: Man hat gelernt, aber kurz vorher wird der Kopf leer. Der Körper fährt hoch, das Herz schlägt schneller, die Hände werden schwitzig und plötzlich wirkt alles bedrohlicher, als es eigentlich ist. Dieses Paket hilft dabei, Prüfungsangst und Lernstress besser zu verstehen. Die Teilnehmenden lernen, warum der Körper in solchen Situationen reagiert, wie Blackouts entstehen und welche Strategien helfen, wieder mehr Ruhe, Fokus und Sicherheit zu bekommen.

## Kombinierbare Einzelmodule:

- **Prüfungsangst überwinden und sicher präsentieren**  
Ursachen und Symptome von Prüfungsangst, Visualisierung, Gedankenstopp, positive Selbstgespräche, Körpersprache und Stimme
- **Lernstrategien und Motivation stärken**  
Karteikarten, Mindmaps, Ziele setzen, Aufschieberitis reduzieren
- **Blackout, Nervosität und Lampenfieber regulieren**  
Atemtechniken, Fokusanker, Gedanken sortieren, Notfallstrategien für Prüfungssituationen entwickeln



# Zielorientierte Kommunikation

Wer schreit, verliert. Wie du Feedback annimmst, Konflikte ansprichst und sicher mit anderen kommunizierst.



# Zielorientierte Kommunikation

## Wer schreit, verliert

---

In der Ausbildung geht es nicht nur darum, fachlich zu lernen. Mindestens genauso wichtig sind die Fragen: Wie spreche ich mit anderen? Wie frage ich nach, wenn ich unsicher bin? Wie gehe ich mit Kritik um? Und wie bleibe ich ruhig, wenn ein Gespräch schwierig wird? Gerade junge Menschen erleben Feedback oder Konflikte oft sehr persönlich. Dieses Paket stärkt kommunikative Sicherheit, damit Nachwuchskräfte klarer sprechen, besser zuhören und Konflikte früher ansprechen können.

### Kombinierbare Einzelmodule:

---

- **Kommunikation, Feedback und Konfliktmanagement**  
Kommunikation verstehen, aktiv Zuhören, Körpersprache, Feedbackregeln, Konflikte frühzeitig klären
- **Schwierige Gespräche als Nachwuchskraft führen**  
Unsicherheit ansprechen, Fragen stellen, Erwartungen klären
- **Emotionale Professionalität für junge Mitarbeitende**  
Ärger, Scham, Unsicherheit und Enttäuschung regulieren, professionell bleiben
- **Generationenkommunikation im Ausbildungsalltag**  
Unterschiedliche Erwartungen, Kommunikations- und Arbeitsstile, Missverständnisse zwischen jungen und erfahrenen Mitarbeitenden



# Me-Time, aber richtig

Mentale Gesundheit und Selbstfürsorge



# Me-Time,

**aber richtig: mentale Gesundheit und Selbstfürsorge**

Psychische Gesundheit ist kein Thema, das erst relevant wird, wenn jemand „nicht mehr kann“. Sie zeigt sich im Alltag: im Schlaf, in der Konzentration, in der Stimmung, in der Reizbarkeit, im Rückzug oder darin, wie gut man nach einem vollen Tag wieder runterkommt. Viele junge Menschen stehen unter hohem innerem und äußerem Druck. Gleichzeitig fehlt ihnen oft noch die Erfahrung, Belastung richtig einzuordnen. Dieses Paket schafft Wissen, enttabuisiert psychische Gesundheit und zeigt konkrete Wege, wie Selbstfürsorge im Ausbildungsalltag aussehen kann.

## Kombinierbare Einzelmodule:

- **Psychische Gesundheit und Selbstfürsorge**  
Stress, Angst, Erschöpfung, Frühwarnzeichen, soziale Unterstützung, Hilfe holen
- **Digital Detox, Medienhygiene und Schlaf**  
FOMO, ständige Erreichbarkeit, Social Media, Schlafrouninen, Erholung
- **Der Druck von innen**  
Perfektionismus, Kontrollbedürfnis, Selbstkritik, innere Antreiber
- **Gesunder Schlaf für junge Menschen in Ausbildung und Studium**  
Schlafqualität, Grübeln, Bildschirmzeit, Abendrouninen
- **Psychologische Mikrokompetenzen für Azubis**  
10 kleine Skills für Stress, Fokus, Grenzen, Selbstberuhigung und Hilfeholen



# Stark in der neuen Rolle

Resilienz, Selbstwirksamkeit und Rollenfindung



# Resilienz,

## Selbstwirksamkeit und Rollenfindung

---

Ausbildung bedeutet Entwicklung. Man wächst in eine neue Rolle hinein, macht Fehler, bekommt Rückmeldung, übernimmt mehr Verantwortung und fragt sich zwischendurch vielleicht: Kann ich das überhaupt? Bin ich schon gut genug? Was wird später von mir erwartet? Dieses Paket stärkt junge Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit. Sie lernen, mit Unsicherheit, Frust und Veränderung besser umzugehen, eigene Stärken zu erkennen und sich Schritt für Schritt sicherer in ihrer beruflichen Rolle zu bewegen.

### Kombinierbare Einzelmodule:

---

- **Resilienz und Rollenfindung**  
Zukunftsängste, Veränderung, Rollenwechsel, Ressourcenarbeit, Belastungen bewältigen
- **Selbstwirksamkeit stärken**  
kleine Erfolge sichtbar machen, Handlungsspielräume erkennen, eigene Stärken nutzen
- **Motivation im Ausbildungsalltag**  
Ziele, Sinn, Lernhürden, Aufschieberitis, Frustrationstoleranz
- **Innere Balance in bewegten Ausbildungsphasen**  
Unsicherheit, Grübeln, Körperreaktionen, Grounding, Box Breathing, PMR



# Unterschiede verstehen, gemeinsam wachsen

Awareness, Diversität und Neurodivergenz



# Unterschiede verstehen,

**gemeinsam wachsen**  
**Awareness, Diversität und Neurodivergenz**

In jeder Ausbildungsgruppe treffen unterschiedliche Menschen aufeinander: unterschiedliche Erfahrungen, Denkweisen, Lerngeschwindigkeiten, Kommunikationsstile und persönliche Grenzen. Genau das kann bereichern, aber auch zu Missverständnissen, Ausgrenzung oder Unsicherheit führen. Dieses Paket hilft Nachwuchskräften, Unterschiede besser zu verstehen und respektvoll damit umzugehen. Es geht um Awareness, emotionale Intelligenz, Neurodivergenz, psychologische Sicherheit und die Frage, wie ein Miteinander entsteht, in dem man Fragen stellen, Fehler machen und sich einbringen kann.

## Kombinierbare Einzelmodule:

- **Awareness und emotionale Intelligenz**  
Mobbing, Diskriminierung, Grenzverletzungen, Empathie, Selbstregulation
- **Diversität und Neurodivergenz verstehen**  
ADHS, Autismus, Dyslexie, Stärken, Bedürfnisse, klare Absprachen
- **Neurodiversität in Ausbildung und Studium**  
Lernstile, Reizverarbeitung, Missverständnisse, unterstützende Kommunikation
- **Mobbing, Ausgrenzung und Grenzverletzungen erkennen**  
Dynamiken verstehen, Ansprechen üben, Unterstützungssysteme kennen
- **Psychologische Sicherheit für junge Teams**  
Fragen stellen, Fehler ansprechen, Bedenken äußern, Beteiligung fördern



# Suchtprävention

Gesunde Grenzen erkennen, Muster verstehen und bewusst gegensteuern

# Suchtprävention

## Gesunde Grenzen erkennen

---

Alkohol, Gaming, Social Media, Energydrinks oder ständiges Scrollen gehören für viele junge Menschen irgendwie zum Alltag. Oft ist das erst einmal kein Problem. Schwierig wird es, wenn daraus ein Muster wird: zum Runterkommen, zum Wachbleiben, zum Verdrängen oder um Stress kurz nicht spüren zu müssen. Dieses Paket spricht Konsum und digitale Gewohnheiten offen an, ohne zu moralisieren. Es geht nicht um Verbote, sondern um Verstehen: Was passiert im Gehirn? Wann wird aus Entlastung ein Risiko? Und welche Alternativen helfen wirklich, wenn Druck, Müdigkeit oder innere Unruhe zunehmen?

### Kombinierbare Einzelmodule:

---

- **Suchtprävention – gesund Grenzen erkennen**  
Alkohol, Gaming, Social Media, Energydrinks, Konsum und Gewöhnung
- **Stress, Konsum und Coping**  
Warum Belastung Konsummuster verstärken kann, Trigger verstehen, Alternativen entwickeln
- **Gaming und Social Media bewusst steuern**  
Dopamin, FOMO, Zeitverlust, Schlaf, soziale Vergleiche
- **Energydrinks, Schlaf und Leistungsdruck**  
kurzfristige Aktivierung, langfristige Kosten, gesündere Strategien
- **Hilfe holen ohne Scham**  
interne und externe Ansprechstellen, Frühwarnzeichen, Selbstschutz

# Ausbilder \*innen

Ausbilder\*innen begleiten junge Menschen in einer besonders prägenden Lebensphase. Sie vermitteln nicht nur Fachwissen, sondern geben Orientierung, Halt und Rückmeldung. Gleichzeitig stehen sie oft zwischen verschiedenen Rollen: fördern, fordern, bewerten, unterstützen und manchmal auch schwierige Themen ansprechen. Gerade wenn Auszubildende belastet wirken, sich zurückziehen, häufig fehlen, emotional reagieren oder Konflikte entstehen, entsteht schnell Unsicherheit. Was ist noch normale Entwicklung? Was ist ein Warnsignal? Wie spreche ich etwas an, ohne zu überfordern? Wo endet meine Rolle und wann braucht es weitere Unterstützung?

Unsere Angebote für Ausbilder\*innen stärken genau diese Handlungssicherheit. Sie verbinden psychologisches Grundwissen mit konkreten Gesprächsleitfäden, Fallarbeit, Rollenklärung und Selbstschutz.



# Ausbilder\*innen in ihrer Rolle stärken

Zwischen Fürsorge und Selbstschutz sicher handeln



# Ausbilder\*innen

## Zwischen Fürsorge und Selbstschutz sicher handeln

Ausbilder\*innen merken oft sehr früh, wenn sich bei jungen Menschen etwas verändert. Jemand zieht sich zurück, wirkt gereizt, kommt häufiger zu spät, fehlt öfter, wirkt überfordert oder reagiert emotional. Gleichzeitig ist nicht immer klar, was dahintersteht und wie man angemessen reagieren soll. Dieses Paket stärkt Ausbilder\*innen im Umgang mit belasteten, auffälligen oder verunsicherten Auszubildenden. Im Mittelpunkt stehen Warnsignale, Gesprächsführung, Rollenklarheit, Grenzen, Hilfswege und Selbstschutz. Denn gute Begleitung bedeutet nicht, alles allein lösen zu müssen.

### Kombinierbare Einzelmodule:

- **Handlungssicherheit im Umgang mit belasteten Auszubildenden**  
Umgang mit Trauer, Überforderung, Konflikten und dysfunktionale Bewältigung
- **Frühwarnsignale bei Azubis erkennen**  
Emotionale, kognitive, körperliche und Verhaltenssignale einordnen
- **Schwierige Gespräche mit Azubis führen**  
Gesprächseinstiege, Abwehr, Schweigen, Tränen, Wut, Scham, No-Gos
- **Rolle, Grenzen und Rollenkonflikte**  
Buddy, Vertrauensperson, professionelle Begleitung, Leistungsanforderung
- **Hilfsstrukturen und Weiterleitung**  
HR, BGM, Führung, Betriebsrat, JAV, externe Hilfen, Krisendienst
- **Selbstschutz für Ausbilder\*innen**  
Grübeln, Verantwortungsgefühl, Abschalten nach belastenden Fällen, kollegiale Unterstützung

A man with a beard and a white knitted hat is looking upwards in a workshop setting. The background shows a large wheel and various mechanical parts.

# Ausbildung wirksam gestalten

Qualität, Bindung und Entwicklung stärken



# Ausbildung wirksam gestalten


**Qualität, Bindung und Entwicklung stärken**

Nachwuchskräfte zu gewinnen ist schwer. Sie gut zu halten, ist oft noch schwerer. Bindung entsteht nicht erst, wenn es Probleme gibt. Sie entsteht im Alltag: durch Orientierung, Beziehung, Feedback, Zugehörigkeit, Entwicklung und das Gefühl, gesehen zu werden. Dieses Paket richtet sich an Unternehmen, die Ausbildungsqualität nicht nur organisatorisch, sondern auch psychologisch stärken möchten. Es geht darum, junge Menschen gut ankommen zu lassen, Motivation zu verstehen, Rückzug früher zu erkennen und Strukturen zu schaffen, die Bindung erleichtern.


## **Kombinierbare Einzelmodule:**

- **Bindung von Anfang an**  
Zugehörigkeit, Orientierung, Wertschätzung, Beziehung zu Ausbilder\*innen
- **Motivation junger Menschen verstehen**  
Autonomie, Sinn, Kompetenz, Feedback, Entwicklung
- **Onboarding psychologisch wirksam gestalten**  
Sicherheit, Struktur, soziale Einbindung, klare Erwartungen
- **Azubi Mentoring und Peer Support**  
Lernpartnerschaften, Buddy-Systeme, Austausch zwischen Lehrjahren
- **Generation Z im Betrieb**  
Erwartungen verstehen, Kommunikation, Feedback, Entwicklung
- **Frühzeichen innerer Kündigung**  
Rückzug, Fehlzeiten, Zynismus, Leistungseinbruch, Gesprächsführung

# Sie haben Interesse an einer Zusammenarbeit mit RoWa Solutions?

 +49 170 2952385

 [www.rowa-solutions.com](http://www.rowa-solutions.com)

 [info@rowa-solutions.com](mailto:info@rowa-solutions.com)

Dann nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf und vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.