

KOFA AUF DEM SOFA to go



Folge 108, zu Gast: Quentin Gärtner

Thema: Generation unter Druck? Mentale Gesundheit auf dem Weg ins Berufsleben

Mentale Gesundheit als Startbedingung ins Berufsleben

Viele junge Menschen starten mit hoher psychischer Belastung in Ausbildung und Studium. Einsamkeit, Unsicherheit und Erschöpfung wirken sich auf Motivation und Teilhabe aus. Betriebe können durch frühes Hinschauen und Unterstützung entscheidend dazu beitragen, dass der Einstieg gelingt.

Fördern und fordern: Erwartungen brauchen Unterstützung

Junge Menschen wollen Verantwortung übernehmen und leistungsfähig sein. Klare Erwartungen sind wichtig, müssen aber mit echter Förderung einhergehen. Wer Entwicklung ermöglicht und nicht nur Leistung einfordert, schafft Wachstum und Bindung.

Kultur des Hinschauens statt Generationenkisches

Vorurteile gegenüber der „Gen Z“ wirken demotivierend und verhindern Potenzialentfaltung. Eine offene, wertschätzende Führungskultur, die nachfragt, zuhört und Gestaltungsspielräume gibt, stärkt Vertrauen, Engagement und langfristige Zusammenarbeit.

Weitere Links zum Thema

[Psychische Probleme in der Ausbildung – Das können KMU tun - KOFA](#)
[Azubis binden und motivieren - Tipps und Materialien - KOFA](#)

