

Psychische Belastungen im Jugendalter – ihre Relevanz im Prozess Beruflicher Orientierung



KRISTINA WOPAT
Dr., Direktorin Graduierten-
und Forschungsakademie der
TU Bergakademie Freiberg
und Projektleitung BeSOS
kristina.wopat@
grafa.tu-freiberg.de



ANNA HETZINGER
Wiss. Mitarbeiterin im BIBB
hetzinger@bibb.de



SUSANNE SCHEMMER
Wiss. Mitarbeiterin im BIBB
susanne.schemmer@bibb.de

Berufliche Orientierung findet auch in einer Lebensphase statt, in der Jugendliche ohnehin zahlreiche Entwicklungsaufgaben bewältigen müssen. Zugleich nehmen psychische Belastungen unter jungen Menschen zu. Damit stellt sich die Frage, ob und wie sich solche Belastungen auf berufliche Orientierungsprozesse auswirken können und welche Konsequenzen sich daraus für die Gestaltung von Angeboten zur Beruflichen Orientierung ergeben. Der Beitrag bündelt hierzu vorliegende Erkenntnisse und stellt ein ressourcen- und präventionsorientiertes Praxisbeispiel aus Sachsen vor.

Entwicklungsaufgaben und psychische Belastungen im Jugendalter

Die Adoleszenz ist eine sensible, aber auch kritische Lebensphase, die hohe Anforderungen an Jugendliche stellt (vgl. SCHMOCKER u. a. 2025). Sie ist durch die gleichzeitige Bewältigung mehrerer Entwicklungsaufgaben gekennzeichnet: Identitäts- und Autonomieentwicklung, Lösen vom elterlichen Haushalt, Erschließen von Alltags- und Freizeiträumen u. v. m. (vgl. auch QUENZEL in dieser Ausgabe). Auch die Berufliche Orientierung fällt in diese Lebensphase.

Die Bewältigung dieser Entwicklungsaufgaben erfolgt jedoch zunehmend unter Bedingungen psychischer Belastung. Psychische Belastungen haben bei Jugendlichen in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Besonders während der Coronapandemie stiegen sie erheblich an und gingen auch danach vielfach nicht wieder auf das präpandemische Niveau zurück (vgl. KAMAN u. a. 2025; REISS u. a. 2023). Zugleich prägen Kriege, Klimakrise, wirtschaftliche Unsicherheiten und gesellschaftliche Transformationsprozesse die Lebenswelten junger Menschen und verstärken Zukunftssorgen sowie Unsicherheitserfahrungen (vgl. HURRELMANN 2025; RATTAY u. a. 2024).

Psychische Belastungen lassen sich als Anforderungen und Beanspruchungen verstehen, die emotionales Erleben, Denken und Verhalten beeinträchtigen können. Kritisch werden sie insbesondere dann, wenn individuelle Bewältigungsressourcen nicht ausreichen. Bestehen Belastungen über

längere Zeit, können sie zu Einschränkungen im Alltag führen (vgl. HURRELMANN/QUENZEL 2022).

Vermehrt stehen Jugendliche vor der Herausforderung, Entwicklungs- und Orientierungsaufgaben trotz psychischer Belastungen bewältigen zu müssen. Dazu zählt u. a. auch, Entscheidungen über Bildungs- und Berufswege zu treffen. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, inwiefern psychische Belastungen die Entwicklung beruflicher Orientierungskompetenzen beeinflussen können und welche Konsequenzen sich daraus für die Gestaltung der Beruflichen Orientierung ableiten lassen.

Berufliche Orientierung als ressourcenabhängiger Entwicklungsprozess

Entwicklungsverläufe entstehen im Zusammenspiel individueller Voraussetzungen, motivationaler Ressourcen und sozialer Kontextbedingungen (vgl. BALTES/LINDENBERGER/STAUDINGER 2006). Das gilt auch für die Prozesse der beruflichen Orientierung. Sie umfassen nicht nur die Entwicklung von Fähigkeiten und Interessen, sondern erfordern eine Auseinandersetzung mit verfügbaren Bildungs- und Berufsoptionen sowie einen Abgleich mit eigenen Lebensentwürfen. Diese Prozessschritte sind unter anderem von den individuellen Ressourcen abhängig, die Jugendlichen für die Auseinandersetzung mit ihrer beruflichen Zukunft zur Verfügung stehen.

Im Anschluss an das Thüringer Berufswahlmodell (ThüBOM) wird Berufliche Orientierung nicht als einmaliger Entscheidungsakt verstanden, sondern als längerfristiger

Kompetenzentwicklungsprozess. Jugendliche setzen sich mit ihren Interessen und Fähigkeiten auseinander, erkunden berufliche Möglichkeiten und entwickeln Vorstellungen von ihrer Zukunft. Diese Prozesse verlaufen nicht linear, sondern zyklisch und beinhalten Rückgriffe sowie Neuorientierungen (vgl. DRIESEL-LANGE u. a. 2010a). Berufliche Orientierung im Sinne des ThüBOM umfasst kognitive, motivationale und handlungsbezogene Voraussetzungen, die Jugendliche befähigen sollen, ihre Bildungs- und Berufsbiografie aktiv zu gestalten. Zu den zentralen Dimensionen von Berufswahlkompetenz zählen Selbstwissen, Wissen über berufliche Umweltbedingungen, exploratives Verhalten, Entscheidungswissen sowie Planungs- und Steuerungskompetenzen (vgl. DRIESEL-LANGE u. a. 2010a; LIPOWSKI u. a. 2015). Die Entwicklung dieser Kompetenzdimensionen ist eng mit Selbstwirksamkeitserwartungen verbunden. Nach BANDURA (1997) ist Selbstwirksamkeit eine subjektive Überzeugung, Anforderungen aufgrund eigener Fähigkeiten und durch eigenes Handeln bewältigen zu können. Bezogen auf berufliche Orientierungsprozesse sollten Jugendliche sich zutrauen können, Informationen einzuholen, berufliche Möglichkeiten zu erkunden, Rückmeldungen zu verarbeiten, Entscheidungen vorzubereiten und nächste Schritte aktiv zu gestalten. Selbstwirksamkeit beeinflusst demnach, ob Anforderungen subjektiv als bewältigbar erlebt werden.

Psychische Belastungen wie anhaltender Stress, Überforderung oder wiederholte Misserfolgserfahrungen können dazu führen, dass Jugendliche ihre Selbstwirksamkeit geringer einschätzen und sich weniger zutrauen, berufliche Anforderungen zu bewältigen. In der Folge können explorative Aktivitäten reduziert sowie Entscheidungs- und Handlungsprozesse verzögert oder vermieden werden. Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation, Stressbewältigung sowie Problemlösefähigkeit werden von HURRELMANN/QUENZEL (2022) als zentrale Teilaspekte mentaler Gesundheit beschrieben, die helfen, emotionale und kognitive Anforderungen zu verarbeiten sowie in Phasen erhöhter Unsicherheit handlungsfähig zu bleiben. Nach HURRELMANN/BAUER (2021) stellt mentale Gesundheit eine zentrale entwicklungsbezogene Ressource dar. Sie umfasst die Fähigkeit, Belastungen zu bewältigen, eigene Potenziale zu entfalten und Entwicklungsaufgaben auch unter herausfordernden Bedingungen aktiv zu gestalten (vgl. HURRELMANN/BAUER 2021; WHO 2022). Aus einer ressourcenorientierten Perspektive unterstützt mentale Gesundheit demnach die Entwicklung von berufswahlrelevanten Kompetenzen, da sie beeinflusst, inwieweit Jugendliche in der Lage sind, Orientierungsanforderungen aktiv zu bewältigen, exploratives Verhalten aufrechtzuerhalten und Unsicherheiten in Entscheidungsprozessen konstruktiv zu verarbeiten. Psychische Belastungen wirken demnach weniger unmittelbar auf einzelne Berufswahlentscheidungen als

vielmehr auf vorgelagerte Prozesse der Orientierung, Handlungssteuerung und Selbstwirksamkeit. Für die Gestaltung Beruflicher Orientierung ergibt sich daraus die Aufgabe, psychische Belastungen als relevanten Einflussfaktor in den Blick zu nehmen und in pädagogisch begleiteten Orientierungsprozessen gezielter zu berücksichtigen.

BeSOS – ein ressourcen- und präventionsorientiertes Praxisbeispiel

Auch wenn bei psychischer Belastung mentale Gesundheit als Ressource phasenweise beeinträchtigt ist, kann durch das systematische Stärken der Teilaspekte Emotionsregulation, Stressbewältigung und Selbstwirksamkeit die Handlungsfähigkeit junger Menschen mit psychischen Belastungen in beruflichen Orientierungsprozessen unterstützt werden. Für die Gestaltung von Maßnahmen zur Beruflichen Orientierung bedeutet dies, individuelle Belastungslagen frühzeitig wahrzunehmen und Unterstützungsangebote unter Berücksichtigung emotionaler und motivationaler Voraussetzungen zu gestalten (vgl. WOPAT u. a. 2026). Niederschwellige Regulationstools (s. u.) können dazu beitragen, Überforderungserleben zu reduzieren und den beruflichen Orientierungsprozess auch in belastenden Lebenslagen durchzuführen (vgl. WOPAT u. a. 2026).

Im Projekt »BeSOS« werden diese Teilaspekte ins Zentrum gerückt. Ziel ist es, ein Beratungsinstrumentarium zur Stärkung bzw. Wiederherstellung der beruflichen Orientierungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern mit psychischer Belastung zu entwickeln und zu erproben (vgl. Infokasten). Dieses Beratungsinstrumentarium soll flächendeckend an sächsischen Oberschulen und Gymnasien zum Einsatz kommen und steht für Lehrkräfte und Beratende zur Verfügung, die Aufgaben im Rahmen der Beruflichen Orientierung erfüllen. Die Entwicklungsarbeiten knüpfen an Erkenntnisse

BeSOS: Selbstregulationskompetenz bei psychischer Belastung für die Berufliche Orientierung

Das Projekt wird im Rahmen der Bildungsketten Initiative des BMBFSFJ (Laufzeit: 01.07.2023–31.12.2026) gefördert. Die strategische Projektsteuerung liegt beim Sächsischen Staatsministerium für Kultus. Die Projektumsetzung erfolgt durch die TU Bergakademie Freiberg/Graduierten- und Forschungsakademie sowie den Verein zur Förderung der Kooperation von Wissenschaft und Arbeitswelt in Sachsen e.V. | Koordinierungsstelle Wissenschaft und Arbeitswelt KOWA Leipzig (01.07.2023 bis 30.06.2025).

BeSOS knüpft an das Leuchtturmprojekt Quickstart Sachsen* (Laufzeit: 01.01.2021–31.12.2023) an, das vom BMBF im Rahmen der Bildungsketten-Initiative gefördert wurde. In Quickstart Sachsen* wurde ein Coaching- und Beratungsinstrumentarium für Studienzweifer/-innen sowie Studienabbrecher/-innen mit psychischer Belastung entwickelt, pilotiert und als Handreichung für Beratende bereitgestellt.

aus dem Leuchtturmprojekt »Quickstart Sachsen⁺« an (vgl. Infokasten).

Zentral für den beruflichen Orientierungsprozess ist die Gestaltung von verlässlichen Beziehungsräumen, in denen psychisch belastete Jugendliche Sicherheit, Struktur und Orientierung erfahren. Darauf aufbauend fördert BeSOS die Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und Beziehungssicherheit. Ziel ist es, dass Schüler/-innen Belastungssignale frühzeitig wahrnehmen und benennen sowie mithilfe niedrigschwelliger Techniken regulieren können, z. B. bei akuten Stressreaktionen auf Beschämungen oder Angst vor Misserfolgen.

Zu den Regulationstools zählen Methoden zur Stresswahrnehmung, Atemtechniken, körperbezogene Regulationsübungen, Mentaltechniken sowie positive Selbstbestärkung (vgl. WOPAT u. a. 2026). Durch den Einsatz entsprechender Techniken (vgl. den Hinweis auf die BeSOS-Toolbox am Ende des Beitrags) können Jugendliche einen positiven Kaskadeneffekt erleben: Sie entdecken, dass sie Stressreaktionen, die sie i. d. R. bisher als unbeeinflussbar erlebt haben, selbst regulieren können. Pädagogisch begleitet kann die Erfahrung eigener Einflussnahme auf Stressreaktionen als starke Selbstwirksamkeitserfahrung genutzt werden. Durch die Stressreduktion werden zudem bereits vorhandene Ressourcen für Lern- und Orientierungsprozesse wieder zugänglicher (vgl. WOPAT u. a. 2026).

Konsequenz – psychische Belastungslagen in pädagogischen Begleitprozessen mitdenken

Psychische Belastungen können motivationale, emotionale und selbstregulative Ressourcen beeinträchtigen und damit Exploration, Planung und Entscheidung im Prozess der Beruflichen Orientierung erschweren. Der Beitrag verweist darauf, dass psychische Belastungen weniger unmittelbar einzelne Berufswahlentscheidungen beeinflussen als vielmehr die vorausgehenden Prozesse. Für die Gestaltung der Beruflichen Orientierung ergibt sich daraus, psychische Belastungslagen im Rahmen pädagogischer Begleitprozesse systematisch zu berücksichtigen. Besonders wirksam können berufsorientierende Angebote dann sein, wenn sie verlässliche Beziehungen ermöglichen, Selbstwirksamkeit fördern, Reflexionsräume eröffnen sowie Orientierungs- und Entscheidungsprozesse strukturieren (vgl. DRIESEL-LANGE u. a. 2010b). Niedrigschwellige und flexible Formate sowie die Stärkung von Teilaspekten mentaler Gesundheit wie Emotionsregulation, Stressbewältigung und Selbstwirksamkeit können zudem dazu beitragen, Überforderungserleben zu reduzieren und Berufliche Orientierung auch unter belastenden Bedingungen aufrechtzuerhalten. Konkret heißt das, dass es institutioneller Rahmenbedingungen bedarf, die eine solche ressourcenorientierte Gestaltung

Beruflicher Orientierung ermöglichen. Hierzu zählen insbesondere ausreichend Zeit für Beziehungsarbeit und individuelle Begleitung, Fortbildungsangebote für pädagogische Fachkräfte, verbindliche Kooperationsstrukturen mit schulischen und außerschulischen Unterstützungs- und Beratungsangeboten sowie organisatorische Freiräume für niedrigschwellige und flexible Förderformate. Daneben ist es von zentraler Bedeutung, pädagogische Fachkräfte für entsprechende Bedingungen zu sensibilisieren und ihnen Instrumente an die Hand zu geben, mit denen sie die Emotionsregulation, Stressbewältigung und das Selbstwirksamkeitserleben der Jugendlichen fördern können. Entscheidend ist weniger therapeutisches Fachwissen als vielmehr die Fähigkeit, Belastungslagen wahrzunehmen, angemessen einzuordnen und professionell damit umzugehen. Dazu gehört auch, die Grenzen der eigenen Zuständigkeit zu erkennen und bei Bedarf Jugendliche an geeignete Unterstützungsangebote weiterzuvermitteln. ◀



BeSOS-Toolbox

Die BeSOS-Toolbox enthält zum einen einfach anwendbare Techniken zur Förderung der Selbstwahrnehmung bzgl. des aktuellen Stressniveaus. Zum anderen stehen für die Selbstregulation Videos, Anleitungen und Arbeitsblätter zum Download zur Verfügung. Tutorials zur Anwendung unterstützen die Implementierung.
Ausführliche Informationen:
<https://besos-sachsen.de>

LITERATUR

- BALTES, P. B.; LINDENBERGER, U.; STAUDINGER, U. M.: Life span theory in developmental psychology. In: LERNER, R. M. (Hrsg.): Handbook of child psychology. Bd. 1. 6. Aufl., Hoboken 2006, S. 569–664
- BANDURA, A.: Self-efficacy: The exercise of control. New York 1997
- DRIESEL-LANGE, K.; HANY, E.; KRACKE, B.; SCHINDLER, N.: Berufswahlkompetenz als Metakognition der Berufswahl: Konzepte und empirische Befunde. In: Zeitschrift für Pädagogik 56 (2010a) 1, S. 54–72
- DRIESEL-LANGE, K.; HANY, E.; KRACKE, B.; SCHINDLER, N.: Berufs- und Studienorientierung. Erfolgreich zur Berufswahl. Ein Orientierungs- und Handlungsmodell für Thüringer Schulen. Materialien Nr. 165. Bad Berka 2010b
- HURRELMANN, K.: Der schwierige Übergang ins Berufsleben: Junge Menschen im Dauerkrisenmodus gezielt und zeitgemäß unterstützen. Bonn 2025.
URL: www.ueberaus.de/der-schwierige-uebergang-ins-berufsleben
- HURRELMANN, K.; BAUER, U.: Einführung in die Sozialisationstheorie: Das Modell der produktiven Realitätsverarbeitung. 14. Aufl. Weinheim 2021
- HURRELMANN, K.; QUENZEL, G.: Lebensphase Jugend: Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. 14. Aufl. Weinheim 2022
- KAMAN, A.; ERHART, M.; DEVINE, J.; NAPP, A.-K.; REISS, F.; BEHN, S.; RAVENS-SIEBERER, U.: Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSYS-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 68 (2025) 6, S. 670–680.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s00103-025-04045-1>

LIPOWSKI, K.; KAAK, S.; KRACKE, B.; HOLSTEIN, J.: Handbuch Schulische Berufsorientierung. Praxisorientierte Unterstützung für den Übergang Schule – Beruf. Materialien Nr. 189. Bad Berka 2015

RATTAY, P.; ÖZTÜRK, Y.; GEENE, R.; BLUME, M.; ALLEN, J.; POETHKO-MÜLLER, C.; MAUZ, E.; MANZ, K.; WIELAND, C.; HÖVENER, C.: Soziale Lage, Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Ein-Eltern-Haushalten zum Ende der COVID-19-Pandemie. Ergebnisse der KIDA-Studie 2022–2023. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 67 (2024) 9, S. 983–997.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03910-9>

REISS, F.; KAMAN, A.; NAPP, A.-K.; DEVINE, J.; LI, L. Y.; STRELOW, L.; ERHART, M.; HÖLLING, H.; SCHLACK, R.; RAVENS-SIEBERER, U.: Epidemiologie seelischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse aus drei Studien vor und während der COVID-19-Pandemie. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 66 (2023) 7, S. 727–735.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03720-5>

SCHMOCKER, B.; SCHMAEH, N.; ANASTASIOU, K.; BONFADELLI, L.; HEIMGARTNER, D.; HOOL, J.; KRAUSE, A.; KUHN, S.; STEINER, M.; WEBER, N.; BAER, N.: Psychische Gesundheit von Lernenden in der Berufslehre. Biografie, Belastung, Wachstum und Erfolgsfaktoren von Lernenden in der dualen Berufsbildung in der Schweiz. Binningen, Olten 2025.
URL: <https://workmed.ch/wp-content/uploads/bericht-studie-lernende.pdf>

WOPAT, K.; GARDT, C.; PEIKERT, D.; WEHMEYER, A.: Schule, Beratung und Berufsorientierung als sicherer Hafen. BeSOS – Beratungsinstrumentarium zur Stärkung und Wiederherstellung der beruflichen Orientierungsfähigkeit von psychisch belasteten Schülerinnen und Schülern. Freiberg 2026.
URN: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:105-qucosa2-1043959>

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO): World mental health report: Transforming mental health for all. Genf 2022.
URL: www.who.int/publications/i/item/9789240049338

(Alle Links: Stand 15.07.2026)

Anzeige

KLISCHEE FREI

Initiative zur Berufs-
und Studienwahl



E-Learning-Kurs

mit Teilnahmebestätigung – modulbasiert – selbstgesteuert

Berufsberatung? Natürlich klischeefrei!

- Sie beraten junge Menschen bei der Berufswahl?
- Sie möchten Jugendliche professionell unterstützen?
- Sie wollen die Stärken und Interessen junger Menschen in den Mittelpunkt stellen?



Starten Sie mit unserem kostenlosen E-Learning-Kurs!

klischee-frei.de/berufsberatung