

Hochschule Luzern – Sozialarbeit

Bachelor-Arbeit  
TZ HS21 – HS25

**Sarina Strahm**



## **Wie Jugendliche im Motivationssemester Herausforderungen bewältigen**

Eine qualitative Studie zu Ressourcen, Bewältigungsstrategien und Praxisempfehlungen für die Soziale Arbeit

Eingereicht: 18.12.2025

Begleitperson: Dr. Christina Meyer

---

<sup>1</sup> Illustration wurde mit OpenAI. (2025). ChatGPT Dezember Version 5.1 <https://chat.openai.com/> generiert.

## **Bachelor-Arbeit**

Ausbildungsgang: Sozialarbeit

Kurs: TZ 2021 - 2025

**Sarina Strahm**

## **Wie Jugendliche im Motivationssemester Herausforderungen bewältigen**

**Eine qualitative Studie zu Ressourcen, Bewältigungsstrategien und Praxisempfehlungen für die Soziale Arbeit**

Diese Arbeit wurde am **18.12.2025** an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit eingereicht. Für die inhaltliche Richtigkeit und Vollständigkeit wird durch die Hochschule Luzern keine Haftung übernommen.

---

Studierende räumen der Hochschule Luzern Verwendungs- und Verwertungsrechte an ihren im Rahmen des Studiums verfassten Arbeiten ein. Das Verwendungs- und Verwertungsrecht der Studierenden an ihren Arbeiten bleibt gewahrt (Art. 34 der Studienordnung).

---

Studentische Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit werden unter einer Creative Commons Lizenz im Repositorium veröffentlicht und sind frei zugänglich.

---

Originaldokument gespeichert auf LARA – Lucerne Open Access Repository and Archive  
der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern



**Urheberrechtlicher Hinweis:**

**Dieses Werk ist unter einem Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz (CC BY-NC-ND 3.0 CH) Lizenzvertrag lizenziert.**

Um die Lizenz anzuschauen, gehen Sie bitte zu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch>

**Sie dürfen:**



**Teilen** — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten.

**Zu den folgenden Bedingungen:**



**Namensnennung** — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.



**Nicht kommerziell** — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.



**Keine Bearbeitungen** — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.

**Keine weiteren Einschränkungen** — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.

Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte nach Schweizer Recht unberührt.

Eine ausführliche Fassung des Lizenzvertrags befindet sich unter

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/legalcode.de>

## **Vorwort der Studiengangleitung Bachelor**

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von mehreren Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme und Entwicklungspotenziale als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Denken und Handeln in Sozialer Arbeit ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es liegt daher nahe, dass die Diplomand\_innen ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Fachleute der Sozialen Arbeit mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachkreisen aufgenommen werden.

Luzern, im Januar 2026

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit  
Studiengangleitung Bachelor Soziale Arbeit

## **Abstract**

Die Bachelor-Arbeit «Wie Jugendliche im Motivationssemester Herausforderungen bewältigen», verfasst von Sarina Strahm, untersucht, wie Jugendliche im Motivationssemester JOB PLUS ihre Herausforderungen, Ressourcen, Bewältigungsstrategien und die erhaltene Unterstützung wahrnehmen. Grundlage sind theoretische Ansätze zu Entwicklungsaufgaben im Jugendalter, Resilienz, Coping, beruflicher Integration und psychosozialer Unterstützung. Empirisch wurden sechs problemzentrierte Interviews mit 16- bis 18-jährigen Teilnehmenden geführt und mittels strukturierender qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet.

Die Ergebnisse zeigen ein Spannungsfeld aus emotionalen Belastungen, Zukunftssorgen, sozialer Unsicherheit und strukturellen Anforderungen. Gleichzeitig verfügen die Jugendlichen über personale Ressourcen wie Selbstreflexion, Zukunftsmotivation und Handlungskompetenzen sowie über Unterstützung durch Familie, Peers und Fachpersonen. Sie nutzen verschiedene Bewältigungsstrategien, unter anderem kognitive und emotionale Regulation und soziale Bewältigung.

JOB PLUS wird als wichtiges Brückenangebot erlebt, das durch Praktikum, Schule, Bewerbungsatelier und Coaching Orientierung, Struktur und verlässliche Beziehungen bietet. Die Arbeit schliesst mit praxisorientierten Empfehlungen für die Soziale Arbeit, etwa Ressourcen gezielt sichtbar zu machen, reflexive Gesprächsräume zu stärken und psychosoziale mit berufsbezogener Unterstützung enger zu verbinden.

## **Danksagung**

Ein besonderer Dank gilt den sechs Jugendlichen, die sich bereit erklärt haben, an den Interviews teilzunehmen. Ihre Offenheit, ihre Ehrlichkeit und das entgegengebrachte Vertrauen waren für diese Arbeit von grossem Wert und haben wesentlich zu den gewonnenen Erkenntnissen beigetragen.

Ebenso danke ich JOB PLUS für die Möglichkeit, diese Bachelor-Arbeit im Rahmen des Angebots durchführen zu dürfen und für die Unterstützung.

Ein herzlicher Dank gilt zudem Dr. Christina Meyer für die fachliche Begleitung, die konstruktiven Rückmeldungen und die Unterstützung während der gesamten Entstehung der Arbeit.

Nicht zuletzt danke ich meinen Freund\*innen, die mich während des Schreibprozesses moralisch unterstützt, Texte gegengelesen und mir immer wieder wertvolle Rückmeldungen gegeben haben.

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Abstract.....</b>                                               | <b>I</b>  |
| <b>Danksagung.....</b>                                             | <b>II</b> |
| <b>Abbildungsverzeichnis.....</b>                                  | <b>V</b>  |
| <b>1 Einleitung .....</b>                                          | <b>1</b>  |
| 1.1 Problemstellung.....                                           | 2         |
| 1.2 Motivation und Relevanz.....                                   | 3         |
| 1.3 Zielsetzung und Fragestellung.....                             | 3         |
| 1.4 Abgrenzung.....                                                | 4         |
| 1.5 Aufbau der Arbeit .....                                        | 4         |
| <b>2 Einflussfaktoren auf die Bewältigung .....</b>                | <b>6</b>  |
| 2.1 Entwicklungspsychologische Grundlagen .....                    | 6         |
| 2.2 Resilienz und Salutogenese .....                               | 7         |
| 2.3 Coping- und Bewältigungsstrategien .....                       | 9         |
| 2.4 Berufliche Integration .....                                   | 11        |
| 2.5 Motivation und handlungsbezogene Fähigkeiten .....             | 11        |
| <b>3 Psychosoziale Unterstützung im Übergang Schule–Beruf.....</b> | <b>13</b> |
| 3.1 Theoretische Grundlagen psychosozialer Unterstützung .....     | 13        |
| 3.2 Empowerment als wirksamer Handlungsansatz .....                | 14        |
| 3.3 Beziehungsarbeit und professionelle Haltung .....              | 15        |
| 3.4 Partizipative und ressourcenorientierte Praxis .....           | 16        |
| 3.5 Untersuchungsfeld: Motivationssemester JOB PLUS.....           | 17        |
| 3.6 Zusammenfassung und Überleitung.....                           | 18        |
| <b>4 Forschungsdesign .....</b>                                    | <b>20</b> |
| 4.1 Datenerhebung.....                                             | 20        |
| 4.1.1 Problemzentriertes Interview .....                           | 20        |
| 4.1.2 Sampling.....                                                | 21        |
| 4.1.3 Durchführung des Interviews .....                            | 21        |
| 4.2 Datenaufbereitung.....                                         | 22        |
| 4.3 Datenanalyse .....                                             | 23        |
| 4.4 Limitation der Forschung.....                                  | 24        |
| <b>5 Darstellung der Forschungsergebnisse.....</b>                 | <b>26</b> |
| 5.1 Herausforderungen und Risikofaktoren .....                     | 26        |
| 5.1.1 Emotionale Belastung .....                                   | 26        |
| 5.1.2 Psychosomatische Reaktionen.....                             | 27        |
| 5.1.3 Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress.....               | 27        |
| 5.1.4 Soziale Unsicherheit und Angst vor Bewertung .....           | 28        |

|           |                                                               |           |
|-----------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.1.5     | Überforderung und Strukturprobleme .....                      | 29        |
| 5.1.6     | Selbstkritik und Perfektionismus .....                        | 30        |
| 5.2       | <i>Personale Ressource</i> .....                              | 31        |
| 5.2.1     | Reflexive personale Kompetenzen .....                         | 31        |
| 5.2.2     | Motivationale Zukunftskompetenzen .....                       | 32        |
| 5.2.3     | Umsetzungs- und Handlungskompetenzen.....                     | 33        |
| 5.3       | <i>Soziale Ressource</i> .....                                | 35        |
| 5.3.1     | Familie .....                                                 | 35        |
| 5.3.2     | Peers .....                                                   | 36        |
| 5.3.3     | Professionelle Unterstützung .....                            | 37        |
| 5.4       | <i>Bewältigungsstrategien</i> .....                           | 38        |
| 5.4.1     | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion.....              | 38        |
| 5.4.2     | Emotionale und körperliche Regulation .....                   | 39        |
| 5.4.3     | Rückzug und Pausen .....                                      | 40        |
| 5.4.4     | Soziale Bewältigung.....                                      | 41        |
| 5.4.5     | Strukturierung und Routinebildung .....                       | 42        |
| 5.5       | <i>Unterstützung durch JOB PLUS</i> .....                     | 43        |
| 5.5.1     | Praktikum.....                                                | 43        |
| 5.5.2     | Schule.....                                                   | 44        |
| 5.5.3     | Bewerbungsatelier.....                                        | 45        |
| 5.5.4     | Coaching und Beziehungserleben .....                          | 46        |
| 5.6       | <i>Persönliche Entwicklung und Zukunftsperspektiven</i> ..... | 47        |
| 5.6.1     | Persönliche Reifung und Selbstwertentwicklung.....            | 47        |
| 5.6.2     | Selbstständigkeit und Lernprozesse .....                      | 48        |
| 5.6.3     | Zukunftsziele und Perspektivenentwicklung.....                | 50        |
| <b>6</b>  | <b>Diskussion der Forschungsergebnisse</b> .....              | <b>52</b> |
| 6.1       | <i>Diskussion</i> .....                                       | 52        |
| 6.1.1     | Herausforderungen und Risikofaktoren .....                    | 52        |
| 6.1.2     | Personale Ressourcen .....                                    | 53        |
| 6.1.3     | Soziale Ressource .....                                       | 54        |
| 6.1.4     | Bewältigungsstrategien .....                                  | 55        |
| 6.1.5     | Unterstützung durch JOB PLUS .....                            | 56        |
| 6.1.6     | Persönliche Entwicklung und Zukunftsperspektiven .....        | 56        |
| <b>7</b>  | <b>Praxisempfehlungen für die Soziale Arbeit</b> .....        | <b>58</b> |
| 7.1       | <i>Allgemeine Schlussfolgerungen</i> .....                    | 58        |
| <b>8</b>  | <b>Schlussfolgerung der Bachelor-Arbeit</b> .....             | <b>60</b> |
| 8.1       | <i>Beantwortung der Fragestellungen</i> .....                 | 60        |
| 8.2       | <i>Fazit</i> .....                                            | 62        |
| 8.3       | <i>Ausblick</i> .....                                         | 63        |
| <b>9</b>  | <b>Quellenverzeichnis</b> .....                               | <b>64</b> |
| <b>10</b> | <b>Anhang</b> .....                                           | <b>68</b> |
| A         | <i>Einverständniserklärung</i> .....                          | 68        |
| B         | <i>Interviewleitfaden</i> .....                               | 70        |
| C         | <i>Kodierleitfaden</i> .....                                  | 72        |

## Abbildungsverzeichnis

|                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Abbildung 2: Ablauf einer inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse in 7 Phasen<br>(Kuckartz & Rädiker, 2024, S. 132) ..... | 23 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

# 1 Einleitung

Der Übergang von der Schule in den Beruf ist eine emotional prägende Phase im Jugendalter, die mit vielen Veränderungen verbunden ist und den weiteren Lebensweg junger Menschen zur Selbständigkeit beeinflusst (Berngruber & Gaupp, 2022, S. 20–22). Gleichzeitig müssen Jugendliche in einer Gesellschaft mit hohen Erwartungen zunehmend selbst Entscheidungen über ihre Bildungs- und Berufswege treffen und Verantwortung für ihre zukünftige Entwicklung übernehmen (Berngruber & Gaupp, 2022, S. 21–22).

Während viele Jugendliche diesen Übergang erfolgreich bewältigen, geraten andere aufgrund unsicherer Perspektiven oder fehlender Anschlusslösungen in belastende Situationen. Unklarheit über berufliche Optionen, wiederholte Bewerbungsabsagen oder Schwierigkeiten im Entscheidungsprozess führen zu Verunsicherung und mindern das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Neuenschwander et al. (2012, S. 58–59; 188–190) zeigen, dass solche Risikosituationen insbesondere dann auftreten, wenn Jugendliche ohne klare berufliche Orientierung am Ende der Schulzeit dastehen und gleichzeitig nur begrenzt auf familiäre oder schulische Unterstützung zurückgreifen können. In solchen Fällen steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich ihr Einstieg in die berufliche Grundbildung verzögert oder weniger linear verläuft.

Jugendliche verfügen über sehr unterschiedliche persönliche und soziale Voraussetzungen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass sowohl individuelle Merkmale als auch strukturelle Bedingungen ihre Möglichkeiten und Entscheidungen beeinflussen. Einige verfügen bereits über Selbstreflexion, Anpassungsfähigkeit und Entwicklungsbereitschaft, während andere mit Selbstzweifeln, psychischen Belastungen, fehlender Unterstützung oder belastenden biografischen Erfahrungen konfrontiert sind (von Wyl et al., 2018, S. 7–8). Besonders bei jungen Menschen mit gesundheitlichen Problemen, Migrationshintergrund oder ungünstigen familiären Bedingungen können eingeschränkte Handlungsspielräume auftreten (Sabatella & Mirer, 2018, S. 60–62, 67–68). Zusätzlich können strukturelle Benachteiligungen wie finanzielle Belastungen oder geringere Bildungschancen die Bewältigung des Übergangs erschweren (von Wyl et al., 2018, S. 131–132).

Um junge Menschen in solch anspruchsvollen Übergangsphasen zu unterstützen, stehen verschiedene Brückenangebote zur Verfügung. Sie sollen helfen, Orientierung zu finden und den Einstieg in eine passende Ausbildung oder Anschlusslösung zu erleichtern (Barth & Angst, 2018, S. 77–79). Ein Beispiel ist das Motivationssemester JOB PLUS der Stadt Zürich, das sich an 15- bis 24-Jährige richtet. Das Angebot bietet eine klare Tagesstruktur und verbindet praktische Arbeitserfahrungen mit individuellem Coaching und schulischer Förderung.

Dadurch können Jugendliche ihre beruflichen Möglichkeiten prüfen, persönliche Stärken weiterentwickeln und Schritt für Schritt eine geeignete Anschlusslösung finden (Stadt Zürich, o.J.).

## 1.1 Problemstellung

Obwohl Brückenangebote und sozialarbeiterische Begleitung schon seit vielen Jahren bestehen, liegen bislang nur wenige Erkenntnisse dazu vor, wie Jugendliche in solchen Programmen ihre eigenen Herausforderungen wahrnehmen, welche Strategien sie im Alltag einsetzen und wie sie die Begleitung in Form von Coaching erleben. Studien zur psychosozialen Situation von Jugendlichen ohne Ausbildungsplatz zeigen, dass viele von ihnen stark belastet sind, wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten haben und häufiger psychische Schwierigkeiten zeigen (Barth & Angst, 2018, S. 81–82). Gleichzeitig wird deutlich, dass junge Menschen sehr unterschiedlich mit diesen Belastungen umgehen. Einige können ihre vorhandenen Stärken aktivieren, suchen Lösungen und profitieren von der Unterstützung durch das Coaching. Andere reagieren eher mit Rückzug, zeigen wenig Initiative und machen kaum Fortschritte (Barth & Angst, 2018, S. 81–82).

Aus Sicht der Praxis stellt sich daher die Frage, welche persönlichen und sozialen Ressourcen, wie etwa Resilienz oder soziale Unterstützung, Jugendlichen helfen und welche Bewältigungsstrategien sie anwenden, um Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Ebenso wichtig ist zu verstehen, wie sie die Begleitung im Motivationssemester erleben und welche Faktoren sie selbst als hilfreich beschreiben.

Obwohl theoretische Erkenntnisse zu Resilienz und Coping im Jugendalter vorliegen, fehlt bislang eine wissenschaftliche Untersuchung, die gezielt die Sicht der Jugendlichen in Brückenangeboten einbezieht. Auch Coachingansätze wurden bisher vor allem aus institutioneller Perspektive oder aus Sicht der Fachpersonen untersucht, nicht aber auf Basis der persönlichen Erfahrungen der Jugendlichen (Barth & Angst, 2018, S. 81–82).

Es besteht somit eine doppelte Forschungslücke:

- Welche Schutz- und Risikofaktoren nehmen Jugendliche selbst wahr und wie setzen sie diese in Bewältigungsstrategien um?
- Wie erleben Jugendliche die sozialarbeiterische Unterstützung und welchen Einfluss hat sie auf ihre Entwicklung?

## 1.2 Motivation und Relevanz

In meiner Profession als Job Coach im Motivationssemester JOB PLUS begleite ich junge Menschen, die sich in einer anspruchsvollen Übergangsphase zwischen Schule und Beruf befinden. Dabei erlebe ich, wie unterschiedlich sie mit Herausforderungen umgehen. Diese Beobachtungen haben mein Interesse geweckt, insbesondere die Frage, welche Strategien Jugendliche selbst entwickeln und welche Formen der Unterstützung sie als hilfreich erleben.

In meiner Rolle als Job Coach ist es mir wichtig, Jugendliche nicht als «Problemträger\*innen», sondern als Expert\*innen ihres eigenen Lebens zu sehen. Ihre Sichtweisen ernst zu nehmen, kann dazu beitragen, Unterstützungsangebote besser auf ihre tatsächlichen Bedürfnisse abzustimmen. Diese Haltung möchte ich auch in dieser Bachelor-Arbeit einbringen, um praxisnahe Erkenntnisse zu gewinnen, die zur Weiterentwicklung von Brückenangeboten beitragen können, zumal bisherige Forschung kaum die Perspektive der Jugendlichen in den Vordergrund rückt.

## 1.3 Zielsetzung und Fragestellung

Der Fokus liegt bei dieser Arbeit darauf, wie Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren ihre persönlichen und beruflichen Herausforderungen wahrnehmen, welche Ressourcen sie aktivieren, welche Bewältigungsstrategien sie einsetzen und wie sie die Unterstützung von JOB PLUS wahrnehmen. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf den subjektiven Sichtweisen und Einschätzungen der Jugendlichen.

Die Arbeit verfolgt einen qualitativen Forschungsansatz und zeigt auf, welche Bedingungen eine erfolgreiche Begleitung in Brückenangeboten fördern können. Die daraus abgeleiteten Erkenntnisse sollen dazu beitragen, Brückenangebote wie JOB PLUS gezielter an den Bedürfnissen der Jugendlichen auszurichten.

Um diesem Ziel näherzukommen, werden folgende Fragen untersucht<sup>2</sup>:

### Theoriefragen

- Welche Faktoren beeinflussen die Fähigkeit Jugendlicher, Herausforderungen im Übergang ins Berufsleben erfolgreich zu meistern?
- Welche Aspekte in der psychosozialen Unterstützung von Jugendlichen in Übergangssituationen haben sich bewährt?

---

<sup>2</sup> Zur Unterstützung der Ideenfindung und sprachlichen Präzisierung der Fragestellungen wurde OpenAI. (2025), ChatGPT Juli Version 4.1, <https://chat.openai.com/> verwendet.

**Forschungsfragen**

- Welche konkreten beruflichen und persönlichen Ressourcen und Herausforderungen (Schutz- und Risikofaktoren) nehmen Jugendliche im Motivationssemester von JOB PLUS wahr?
- Welche spezifischen Bewältigungsstrategien setzen die Jugendlichen im Umgang mit diesen Herausforderungen ein?
- Wie erleben Jugendliche im Motivationssemester die Unterstützung durch JOB PLUS?

**Hauptfrage**

- Wie können die identifizierten Bewältigungsstrategien und Ressourcen im Rahmen des Angebots von JOB PLUS gezielt gefördert und nachhaltig in die Praxis integriert werden?

**1.4 Abgrenzung**

Die Konzentration auf das Motivationssemester JOB PLUS erfolgt aus methodischen und ethischen Gründen. Der direkte Zugang der Autorin zu den Jugendlichen ermöglicht ein vertrauensvolles Setting und damit tiefgehende qualitative Interviews. Da die verschiedenen Motivationssemester im Kanton Zürich vergleichbare Zielgruppen aufweisen, ist eine Fokussierung auf einen Standort für die Beantwortung der Forschungsfragen ausreichend. Zudem handelt es sich um eine besonders vulnerable Gruppe, für die ein vertrauter Rahmen wichtig ist, damit persönliche Erfahrungen offen geteilt werden können.

Da sich die Arbeit bewusst auf die Perspektiven der Jugendlichen beschränkt, sind folgende Aspekte nicht Gegenstand der Untersuchung:

- die Perspektiven von Fachpersonen oder institutionelle Sichtweisen,
- eine systematische Evaluation des Coachings oder seiner Wirksamkeit,
- Vergleiche zwischen verschiedenen Brückenangeboten,
- quantitative oder diagnostische Erhebungen psychischer Belastungen.

**1.5 Aufbau der Arbeit**

Kapitel 2 stellt zentrale theoretische Grundlagen auf der individuellen Ebene dar, die für die Bewältigung des Übergangs von der Schule in die berufliche Grundbildung relevant sind. Dazu gehören entwicklungspsychologische Grundlagen, Resilienz, Copingstrategien sowie Aspekte der beruflichen Integration. Kapitel 3 ergänzt diese Perspektive um theoretische Konzepte der psychosozialen Unterstützung auf der professionellen Handlungsebene und beleuchtet Empowerment, Beziehungsarbeit sowie ressourcenorientierte und partizipative Praxis im Kontext der Sozialen Arbeit. Gemeinsam bilden die Kapitel 2 und 3 den theoretischen

Bezugsrahmen der Arbeit. Kapitel 4 beschreibt darauf aufbauend das Forschungsdesign sowie die Datenerhebung und Datenanalyse. Kapitel 5 präsentiert die Ergebnisse der Untersuchung. In Kapitel 6 werden diese im Bezug zur Theorie diskutiert und die Forschungsfragen beantwortet. Kapitel 7 leitet daraus praxisrelevante Empfehlungen für JOB PLUS und die Soziale Arbeit ab. Kapitel 8 schliesst die Arbeit mit Zusammenfassung, Fazit und Ausblick.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Kapitel 1.5: OpenAI. (2025). ChatGPT Oktober Version 5. <https://chat.openai.com/>

## 2 Einflussfaktoren auf die Bewältigung

Dieses Kapitel untersucht Einflussfaktoren darauf, wie Jugendliche den Übergang ins Berufsleben bewältigen. Diese Phase ist häufig von Unsicherheit, Orientierungsbedarf und erhöhtem Stresserleben geprägt (Lohaus et al., 2024, S. 319–321). Da Identitätsentwicklung und berufliche Orientierung eng miteinander verbunden sind, ist es wichtig, zu verstehen, welche individuellen und sozialen Voraussetzungen die Bewältigungsprozesse junger Menschen bestimmen (Lohaus et al., 2024, S. 324–325). Das Kapitel beleuchtet dazu entwicklungspsychologische Grundlagen, personale und soziale Ressourcen, Coping-Strategien sowie die Bedeutung der beruflichen Integration (Lohaus et al., 2024, S. 25–28).

### 2.1 Entwicklungspsychologische Grundlagen

Das Jugendalter ist nach Quenzel und Hurrelmann (2022) durch tiefgreifende biologische, psychische und soziale Veränderungen gekennzeichnet (S. 23–24). In dieser Phase entwickeln Jugendliche eine zunehmend kohärente Identität, bewältigen altersbezogene Entwicklungsaufgaben und erwerben relevante Kompetenzen wie Entscheidungsfähigkeit, Selbstregulation und Selbststeuerung (Hurrelmann & Quenzel, 2016, S. 37–38; Lohaus et al., 2024, S. 317–319). Diese Entwicklungen beeinflussen, wie junge Menschen Übergänge, wie denjenigen von der Schule in das Berufsleben, gestalten und bewältigen.

#### Entwicklungsaufgaben und Identität

Der Begriff der Entwicklungsaufgaben geht auf Robert J. Havighurst (1948) zurück, der diesen Ansatz erstmals in den 1940er Jahren formulierte. Er unterscheidet zwischen normativen und nicht-normativen Entwicklungsaufgaben. Normative Entwicklungsaufgaben müssen alle Jugendlichen in einer bestimmten Lebensphase bewältigen (z. B. Schulabschluss, berufliche Orientierung). Demgegenüber können nicht-normative Aufgaben unerwartet auftreten und zusätzliche Belastungen darstellen, wie etwa Krankheit, familiäre Krisen oder Migration (Cassée, 2024, S. 111–112). Beide Formen prägen die Entwicklung im Jugendalter und beeinflussen, wie Jugendliche Übergänge wie jenen von der Schule ins Berufsleben bewältigen können.

Quenzel und Hurrelmann (2022) konkretisieren diese Aufgaben und unterscheiden vier Aufgabenbereiche (S. 23–26). Zum einen geht es um das *Qualifizieren*, also darum, Fähigkeiten und Kompetenzen zu erwerben, die für Schule, Ausbildung und Beruf notwendig sind. Der zweite Bereich, *Binden*, betrifft das Gestalten von Beziehungen und die schrittweise Ablösung vom Elternhaus. Mit *Konsumieren* ist ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit Konsum, Medien und Freizeit gemeint. Der vierte Bereich, *Partizipieren*, beschreibt die Entwicklung eigener Werte und die aktive Mitwirkung in der Gesellschaft.

Gelingt es Jugendlichen, diese Aufgaben erfolgreich zu bewältigen, stärkt das ihre Identität und persönliche Entwicklung. Wenn dies nicht gelingt, kann es zu Orientierungslosigkeit oder problematischen Bewältigungsformen kommen.

Als zentrale Entwicklungsaufgabe im Jugendalter gilt die Identitätsentwicklung. Erikson (1974) beschreibt die Adoleszenz als eine Phase, in der Jugendliche zwischen Identität und Rollendiffusion stehen. In dieser Zeit setzen sie sich damit auseinander, wer sie sind, welche Erwartungen andere an sie stellen und wie sie sich ihre Zukunft vorstellen. Diese Auseinandersetzung verläuft nicht geradlinig, sondern ist oft von Unsicherheit, Ausprobieren und Zweifeln begleitet. Jugendliche wechseln dabei zwischen Phasen der Klarheit und Phasen der Orientierungslosigkeit. Gelingt es ihnen, diese unterschiedlichen Erfahrungen zu einem stimmigen Selbstbild zu verbinden, gilt die Entwicklungsaufgabe als bewältigt und es entsteht eine stabilere innere Haltung, die Erikson als Treue beschreibt (Noack, 2010, S. 41–47).

Aktuelle Forschung zeigt, dass Identitätsentwicklung kein linearer, sondern ein dynamischer Prozess ist, geprägt von Exploration, Festlegung sowie möglichen Rückschritten und Neuorientierungen (Pinquart et al., 2019, S. 255–264). Jugendliche entwickeln zunehmend differenziertere Selbstbeschreibungen und setzen sich intensiver mit zukünftigen Lebensentwürfen auseinander, was die Grundlage für psychische Stabilität, Selbstvertrauen und Handlungsfähigkeit bildet.

Für Jugendliche im Motivationssemester bedeutet dies, dass sie Entwicklungsaufgaben wie Identitätsfindung oft unter zusätzlichen Belastungen bewältigen müssen, etwa durch Unsicherheiten im Übergang oder fehlende Anschlusslösungen.

## **2.2 Resilienz und Salutogenese**

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, sich trotz Belastungen oder ungünstigen Lebensumstände psychisch gesund zu entwickeln (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 9). Dabei handelt es sich nicht um ein stabiles Persönlichkeitsmerkmal, sondern um einen dynamischen Prozess, bei dem Menschen auf personale, soziale und strukturelle Ressourcen zurückgreifen, um Belastungen zu bewältigen und Übergänge aktiv zu gestalten (Leipold & Saalwirth, 2020, S. 187–188). Für Jugendliche im Übergang von der Schule ins Berufsleben ist dieser Blick besonders wichtig, da sie sich in einer Lebensphase mit vielen Unsicherheiten und hohen Anforderungen befinden. Die Resilienzforschung zeigt, welche Faktoren zur Stärkung psychischer Widerstandskraft beitragen (Schmid, 2020, S. 128–129). Dabei spielen personale, soziale und strukturelle Ressourcen eine entscheidende Rolle, die im Folgenden näher erläutert werden (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 29–31).

### Personale Ressourcen

Personale Ressourcen beziehen sich auf Fähigkeiten und Eigenschaften, die Jugendlichen helfen, Belastungen zu bewältigen und trotz schwieriger Bedingungen handlungsfähig zu bleiben. Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2022) beschreiben sechs Kompetenzen, die für die psychische Widerstandskraft besonders bedeutsam sind: *Selbstwahrnehmung*, *Selbststeuerung*, *Selbstwirksamkeit*, *soziale Kompetenz*, *adaptive Bewältigungskompetenzen* und *Problemlösefähigkeit* (S. 43–46).

*Selbstwahrnehmung* und *Selbststeuerung* ermöglichen es Jugendlichen, eigene Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und ihr Verhalten in belastenden Situationen zu regulieren (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 43–44; 48–50). Besonders wichtig ist die *Selbstwirksamkeit*, also das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, da sie Motivation, Durchhaltevermögen und aktives Bewältigungsverhalten fördert (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 46–48). Auch *soziale Kompetenz* trägt zur Resilienz bei, weil gelingende Beziehungen den Zugang zu Unterstützung erleichtern (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 50–52). *Adaptive Bewältigungskompetenzen* und *Problemlösefähigkeiten* unterstützen Jugendliche dabei, Herausforderungen flexibel und lösungsorientiert anzugehen und verschiedene Handlungsoptionen zu entwickeln (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 52–57).

Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2022) betonen weiter, dass das Entwickeln persönlicher Ziele und eines eigenen Sinns das psychische Wohlbefinden unterstützt. Wichtig ist dabei nicht nur, bedeutungsvolle Ziele zu haben, sondern diese auch flexibel an neue Lebenssituationen anpassen zu können (S. 57).

### Soziale Ressourcen

Soziale Schutzfaktoren beziehen sich auf unterstützende Beziehungen und günstige Bedingungen im sozialen Umfeld, die Jugendliche in Belastungssituationen stärken. Besonders bedeutsam ist eine verlässliche Bezugsperson, die emotionale Sicherheit bietet und Autonomie fördert. Ebenso tragen familiärer Zusammenhalt, stabile Beziehungen zu Geschwistern sowie unterstützende Netzwerke aus Verwandten oder Nachbar\*innen zur Resilienz bei (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 30). Auch enge Freundschaften können Belastungen abfedern, weil sie in schwierigen Situationen Selbstwert und physiologische Stressreaktionen mindern können (von Salisch, 2020, S. 194–195).

Neben der Familie und Peers können auch Bildungsinstitutionen soziale Ressourcen darstellen: Ein wertschätzendes Klima, klare Regeln, positive Rückmeldungen, tragfähige Fachpersonen-Klientel-Beziehungen und förderliche Peerkontakte unterstützen die psychische Widerstandskraft (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022, S. 30). Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2022) betonen, dass insbesondere stabile Beziehungen eine

wichtige Grundlage der Resilienz darstellen und als einer der dauerhaft wirksamsten Schutzfaktoren gelten (S. 11).

### **Strukturelle Bedingungen**

Resilienz wird auch durch gesellschaftliche und strukturelle Rahmenbedingungen beeinflusst. Dazu gehören Bildungschancen, Teilhabemöglichkeiten und der Zugang zu unterstützenden Angeboten. Jugendliche, die in förderlichen Lern- und Lebensumfeldern aufwachsen und Unterstützung durch Fachpersonen erhalten, verfügen über mehr Ressourcen, um Belastungen zu bewältigen (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2022, S. 80–82). Brückenangebote wie das Motivationssemester JOB PLUS können daher als strukturelle Ressource verstanden werden, die Orientierung, Stabilität und Entwicklungsmöglichkeiten bietet. Das Angebot JOB PLUS wird in Kapitel 3.5 näher beschrieben.

### **Salutogenetischer Kohärenzsinn als Ressource**

Die Salutogenese nach Aaron Antonovsky (1979) richtet den Blick darauf, welche Faktoren Gesundheit stärken und erhalten. Gesundheit wird dabei als Kontinuum verstanden, auf dem sich Menschen zwischen Wohlbefinden und Belastung fortlaufend bewegen (Mittelmark & Bauer, 2022, S. 11–12). Wichtig ist der Kohärenzsinn (Sense of Coherence), also die grundlegende Haltung, das eigene Leben als *verständlich*, *handhabbar* und *sinnvoll* zu erleben. Diese drei Dimensionen beziehen sich darauf, dass Ereignisse nachvollziehbar erscheinen, Menschen auf eigene und soziale Ressourcen vertrauen können und Herausforderungen als bedeutsam erlebt werden (Eriksson & Contu, 2022, S. 79–80).

Ein ausgeprägter Kohärenzsinn stärkt die Fähigkeit, Stress einzuordnen und Anforderungen aktiv zu bewältigen und gilt damit als zentrale gesundheitsförderliche Ressource. Besonders im Übergang von der Schule ins Berufsleben kann ein stabiler Kohärenzsinn Orientierung, Selbstvertrauen und Motivation geben. Da er sich vor allem im Jugend- und jungen Erwachsenenalter weiterentwickelt und festigt, ist er für diese Lebensphase besonders bedeutsam (Meier Magistretti, 2022, S. 117–119).

## **2.3 Coping- und Bewältigungsstrategien**

In dieser Arbeit werden die Begriffe Coping und Bewältigung gleichbedeutend verwendet. Gemeint sind Strategien, mit denen Jugendliche belastende Situationen handhaben, um ihr psychisches Gleichgewicht zu erhalten oder wiederherzustellen. Coping umfasst nach Lazarus und Folkman (1984) jene kognitiven und verhaltensbezogenen Anstrengungen, mit denen Menschen innere oder äussere Anforderungen bearbeiten, wenn diese als belastend erlebt werden oder die verfügbaren Ressourcen zu übersteigen scheinen. Damit ist Coping eng an das Stresserleben gekoppelt. Im transaktionalen Stressverständnis ist Stress nicht

allein eine Eigenschaft der Situation, sondern entsteht in der Wechselwirkung von Person und Umwelt. Belastung wird demnach dann wahrscheinlich, wenn Anforderungen als hoch oder bedrohlich bewertet werden und zugleich die eigenen Bewältigungsressourcen als nicht ausreichend eingeschätzt werden (Wiegel, 2024). Coping kann in diesem Sinn als Reaktion auf subjektiv erlebten Stress verstanden werden. Es richtet sich darauf, die Situation zu verändern, sie gedanklich einzuordnen oder die damit verbundenen Gefühle zu regulieren.

Entwicklungspsychologische Perspektiven verdeutlichen, dass Jugendliche im Verlauf ihrer Entwicklung zunehmend komplexere Copingstrategien erlernen. Dazu gehören insbesondere aktives Problemlösen, das Suchen sozialer Unterstützung sowie die Regulation von Emotionen, was sich positiv auf die psychische Stabilität auswirken kann (Pinquart et al., 2019, S. 191–195).

Coping-Prozesse sind eng mit der Entwicklung von Resilienz verknüpft. Jugendliche erwerben Bewältigungskompetenzen, indem sie lernen, personale und soziale Ressourcen gezielt zu nutzen und aktiv mit Anforderungen umzugehen. Dadurch können Belastungen nicht nur abgefedert werden, sondern auch als Anlass für persönliches Wachstum und Identitätsentwicklung dienen (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2022, S. 177–178).

### **Problemorientiertes, emotionsorientiertes und vermeidendes Coping**

In Anlehnung an klassische Coping-Modelle unterscheiden Bebermeier et al. (2022) zwischen *problemorientierten*, *emotionsbezogenen* und *vermeidenden* Bewältigungsstrategien. Problemorientiertes Coping umfasst Handlungen, die direkt auf die Lösung oder Veränderung einer belastenden Situation abzielen, etwa aktives Problemlösen oder das Aufsuchen sozialer Unterstützung (S. 115). Emotionsbezogenes Coping richtet sich hingegen auf die Regulation der eigenen emotionalen Reaktion, beispielsweise durch positive Neubewertung, Ablenkung oder humorvolles Umdeuten der Situation. Ergänzend beschreiben Bebermeier et al. (2022) passiv-vermeidende Bewältigungsformen wie Rückzug oder Aushalten des Stressors, die häufig als maladaptiv gelten, da sie langfristig eher ungünstige Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben (S. 115). Die Theorie zeigt, dass problemorientiertes und adaptives emotionsbezogenes Coping mit besserer psychischer Gesundheit verbunden sind.

Bengel und Lyssenko (2012) betonen, dass problemorientiertes Coping vor allem dann wirksam ist, wenn eine Situation kontrollierbar erscheint, während emotionsorientierte Strategien insbesondere bei unkontrollierbaren oder belastenden Umständen hilfreich sein können (S. 78–81). Diese Differenzierung ist für Jugendliche im Übergang von der Schule ins Berufsleben besonders relevant: Während sie in manchen Bereichen aktiv handeln können (z. B. Initiieren von Bewerbungsprozessen), sind sie in anderen stärker auf emotionsbezogene Strategien angewiesen, etwa während Wartezeiten oder bei wiederholten Absagen.

## **2.4 Berufliche Integration**

Der Übergang von der Schule in den Beruf verlangt, dass Jugendliche ihre Fähigkeiten, Interessen und Zukunftsvorstellungen klären und gleichzeitig den Anforderungen des Bildungssystems sowie des Arbeitsmarktes gerecht werden. Dieser komplexe Prozess wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst, die das Gelingen des Übergangs erleichtern oder erschweren können (von Wyl et al., 2018, S. 3–4).

Eine erfolgreiche berufliche Integration setzt voraus, dass Jugendliche eine tragfähige Entscheidung für eine Ausbildung treffen können. Dafür benötigen sie sowohl Kenntnisse über berufliche Optionen als auch ein realistisches Verständnis der eigenen Stärken und Bedürfnisse. Selbstkonzept, Selbstwirksamkeit und emotionale Kompetenz sind wichtige Voraussetzungen, um die Anforderungen des Berufswahlprozesses zu bewältigen (von Wyl et al., 2018, S. 5–6).

Eine wichtige Rolle spielt zudem das soziale Umfeld. Eltern, Peers und Fachpersonen dienen als Orientierungspunkte und beeinflussen, wie junge Menschen Informationen verarbeiten, Entscheidungen treffen und mit Unsicherheiten umgehen. Unterstützende Beziehungen, insbesondere zu den Eltern, fördern eine aktive und reflektierte Auseinandersetzung mit möglichen Ausbildungswegen (von Wyl et al., 2018, S. 6–7).

Auch strukturelle Bedingungen wirken auf die berufliche Integration ein. Schultyp, schulische Leistungen, soziale Herkunft und Migrationshintergrund bestimmen wesentlich mit, welche Anschlusslösungen Jugendlichen offenstehen. Jugendliche aus leistungsschwächeren Schultypen oder belasteten Lebenslagen sind häufiger von eingeschränkten Optionen betroffen und gelangen überdurchschnittlich oft in Brückenangebote (von Wyl et al., 2018, S. 4–5).

Für Jugendliche ohne direkte Anschlusslösung gewinnen Brückenangebote besondere Bedeutung. Sie bieten Zeit, Orientierung und pädagogische Unterstützung, stabilisieren den Berufswahlprozess und verbessern die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Integration in eine Ausbildung.

## **2.5 Motivation und handlungsbezogene Fähigkeiten**

Neben Resilienz, Coping und Ressourcen spielt Motivation eine wichtige Rolle, wie Jugendliche ihren Übergang gestalten. Sie umfasst jene Prozesse, die dazu führen, dass Menschen Ziele wählen, sich ihnen zuwenden und Handlungsschritte einleiten. Nach Heckhausen und Heckhausen (2025) entsteht Motivation, wenn persönliche Interessen auf äussere Anreize treffen und eine Person die Möglichkeit sieht, wirksam handeln zu können (S. 2). Im Berufswahlprozess bedeutet dies, dass Jugendliche nicht nur Informationen über Berufe

benötigen, sondern auch die Bereitschaft und den inneren Antrieb, sich mit ihrer Zukunft auseinanderzusetzen (von Wyl et al., 2018, S. 3).

Damit Motivation in zielgerichtetes Handeln übergeht, benötigen Jugendliche verschiedene handlungsbezogene Kompetenzen. Dazu gehören die oben beschriebenen Selbststeuerung sowie Selbstwirksamkeit. Beide Kompetenzen tragen dazu bei, Herausforderungen anzunehmen, Informationen sinnvoll zu nutzen und Schritte im Berufswahlprozess aktiv zu gestalten (von Wyl et al., 2018, S. 5–6).

Ergänzend spielt die Hoffnung eine motivationale Rolle: Jugendliche, die sich realistische und attraktive Ziele vorstellen können, zeigen mehr Initiative und Engagement. Hoffnung stärkt damit die Handlungsorientierung und fördert die Fähigkeit, den eigenen Berufsweg aktiv zu gestalten (von Wyl et al., 2018, S. 6).

### **3 Psychosoziale Unterstützung im Übergang Schule–Beruf**

Nachdem im vorherigen Kapitel die individuellen und sozialen Einflussfaktoren auf die Bewältigung des Übergangs Schule und Beruf dargestellt wurden, richtet sich nun der Fokus darauf, wie Jugendliche in dieser Phase professionell unterstützt werden können. Psychosoziale Begleitung spielt dabei eine zentrale Rolle, da sie Orientierung bietet, Ressourcen stärkt und Bewältigungsprozesse fördert. Das folgende Kapitel erläutert wichtige Konzepte, die für Brückenangebote besonders relevant sind: Grundlagen psychosozialer Unterstützung, Empowerment, die Bedeutung professioneller Beziehungen sowie partizipative und ressourcenorientierte Praxisansätze.

#### **3.1 Theoretische Grundlagen psychosozialer Unterstützung**

Unter psychosozialer Handlungsfähigkeit wird die Fähigkeit verstanden, das eigene Leben aktiv zu gestalten, Herausforderungen zu bewältigen und soziale Anerkennung zu erleben (Böhnisch, 2023, S. 18–25). Sie lässt sich gut mit dem Bewältigungskonzept von Lothar Böhnisch erklären. Er beschreibt, dass Menschen in sogenannte «kritische Lebenskonstellationen» geraten können, wenn ihre bisherigen Möglichkeiten zur Problemlösung nicht mehr ausreichen (Böhnisch, 2023, S. 9–10). In solchen Situationen verlieren sie ein Stück ihrer psychosozialen Handlungsfähigkeit, also das Gefühl, Schwierigkeiten bewältigen, wirksam handeln und soziale Anerkennung erfahren zu können (Böhnisch, 2023, S. 18–25). Wenn dieses innere Gleichgewicht gestört ist, entsteht häufig ein Gefühl von Hilflosigkeit. Diese zeigt sich im Zusammenspiel von persönlichen Belastungen und sozialen Bedingungen und kann einen inneren Druck erzeugen. Viele Jugendliche haben oft nicht gelernt, über solche Belastungen zu sprechen oder Unterstützung aktiv einzufordern. Psychosoziale Unterstützung setzt an diesem Punkt an: Sie schafft Beziehungen und Gesprächsräume, in denen Belastungen angesprochen und verstanden werden können. Dadurch hilft sie Jugendlichen, ihre Handlungsfähigkeit wiederzuerlangen oder zu stabilisieren. Ohne solche Unterstützung besteht das Risiko, dass innere Hilflosigkeit durch ungünstige oder problematische Bewältigungsstrategien kompensiert wird (Böhnisch, 2023, S. 18–25).

Während Böhnisch aufzeigt, warum psychosoziale Unterstützung notwendig wird, beschreibt die Lebensweltorientierung nach Hans Thiersch, wie diese Unterstützung gestaltet sein sollte (Thiersch et al., 2012, S. 175–195). Der Ansatz betont, dass Soziale Arbeit an den konkreten Alltagserfahrungen, Lebenslagen und subjektiven Sichtweisen der Adressat\*innen ansetzen muss. Lebensweltorientierte Soziale Arbeit richtet ihr Handeln auf die alltäglichen Herausforderungen, Ressourcen und Bewältigungsmuster der Menschen aus und verbindet diese mit professionellen Hilfsangeboten. Sie soll verständlich, zugänglich und

niedrigschwellig sein, sodass Jugendliche sie unmittelbar in ihrem Lebensalltag nutzen können. Gleichzeitig betont der Ansatz die Bedeutung von Vertrauen, Anerkennung und gemeinsamer Aushandlung von Lösungen. Ziel ist ein «gelingenderer Alltag», also eine Verbesserung der alltäglichen Lebensführung, die Jugendlichen Orientierung, Handlungsspielräume und Stabilität bietet (Thiersch et al., 2012, S. 175–195).

Im Zusammenspiel zeigen beide Perspektiven, dass psychosoziale Unterstützung nicht nur die Bewältigung von Belastungen ermöglicht, sondern gleichzeitig an der konkreten Lebenswelt der Jugendlichen ansetzen muss. Dies bildet eine wichtige Grundlage für die Begleitung Jugendlicher im Übergang von der Schule in den Beruf, da hier sowohl emotionale als auch praktische und soziale Anforderungen bewältigt werden müssen.

### **3.2 Empowerment als wirksamer Handlungsansatz**

Das Empowerment-Konzept gilt als zentrales Paradigma der Sozialen Arbeit und bildet eine wichtige Grundlage psychosozialer Unterstützung im Übergang von der Schule ins Berufsleben. Empowerment zielt darauf ab, Menschen in ihrer Selbstbestimmung, Handlungsfähigkeit und sozialen Teilhabe zu stärken. Herriger (2020) versteht Empowerment als einen Prozess der Selbstbefähigung und Selbstbemächtigung, der Menschen darin unterstützt, ein Leben nach ihren eigenen Vorstellungen und Wertmassstäben zu gestalten (S. 13–14). Jugendliche in der Phase der beruflichen Orientierung profitieren besonders von einem Empowerment-orientierten Ansatz, der ihre Ressourcen, Potenziale und Erfahrungen von Selbstwirksamkeit in den Mittelpunkt stellt.

Herriger (2020) zeigt, dass sich Empowerment-Prozesse auf vier eng miteinander verknüpften Ebenen vollziehen: auf der *individuellen Ebene*, auf der die Ermutigung und Stärkung einzelner Menschen im Mittelpunkt steht; auf der *Gruppenebene*, in der Solidarität und soziale Unterstützungsressourcen mobilisiert werden; auf der *institutionellen Ebene*, die Partizipations- und Mitbestimmungsmöglichkeiten innerhalb von Organisationen erweitert; sowie auf der *Gemeindeebene*, auf der kollektive Ressourcen eines Stadtteils aktiviert und Bewohner\*innen befähigt werden, ihre Lebensbedingungen mitzugestalten (S. 91–92). Für die psychosoziale Begleitung Jugendlicher im Übergang Schule–Beruf ist insbesondere die individuelle Ebene zentral. Auf dieser Ebene geht es um Ermutigung, die Sichtbarmachung eigener Stärken sowie darum, Jugendliche zu befähigen, in eigener Regie zu handeln und ihr Leben aktiv zu gestalten (Herriger, 2020, S. 91). Herriger (2020) betont, dass Fachpersonen Jugendliche unterstützen, indem sie deren Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken, emotionale Unterstützung geben und Vertrauen in die eigene Gestaltungskraft fördern (S. 155–156). Empowerment bedeutet in diesem Sinne, Jugendliche in ihrer Eigenständigkeit zu

unterstützen und ihnen neue Handlungsspielräume zu eröffnen, sodass sie ihre Lebenswelt aktiv und selbstbestimmt gestalten können.

Der Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz (AvenirSocial, 2010) verankert Empowerment als grundlegendes ethisches Handlungsprinzip. Sozialarbeitende sind demnach verpflichtet, Menschen in der Wahrnehmung ihrer Rechte zu unterstützen, ihnen Beteiligungsmöglichkeiten zu eröffnen und ihre Fähigkeiten zu stärken. Der Kodex hebt hervor, dass Individuen und Gruppen befähigt und ermächtigt werden sollen, ihre Stärken zu entwickeln und ihre Rechte zu wahren (AvenirSocial, 2010, S. 10). Dieses Verständnis verbindet Empowerment mit einer professionellen Haltung, die Selbstbestimmung, Partizipation und soziale Gerechtigkeit in den Mittelpunkt stellt.

Empowerment-orientierte Unterstützungsangebote wie Coaching oder sozialpädagogische Begleitung tragen dazu bei, Orientierung, Motivation und Selbstvertrauen aufzubauen. Voraussetzung dafür ist, dass Jugendliche aktiv beteiligt und ihre Perspektiven ernst genommen werden, denn Partizipation und Mitgestaltung stärken das Erleben von Selbstwirksamkeit und fördern die Entwicklung eigener Ziele (von Wyl et al., 2018, S. 3–7).

Empowerment als Handlungsansatz psychosozialer Unterstützung trägt somit dazu bei, Jugendliche in ihrer Lebensbewältigung zu stärken, ihnen Beteiligungsmöglichkeiten zu eröffnen und ihre Eigenverantwortung zu fördern. Der Ansatz verbindet individuelle Stärkung mit professioneller Begleitung und bildet eine wichtige Leitidee für die sozialarbeiterische Unterstützung.

### **3.3 Beziehungsarbeit und professionelle Haltung**

Beziehungsarbeit ist einer der zentralen Wirkfaktor in der Sozialen Arbeit. Studien zeigen, dass die persönliche Qualität der Beziehung zwischen Fachpersonen und Klient\*innen entscheidend dafür ist, ob psychosoziale Unterstützung gelingt. Die Beziehung wird dabei als Grundlage wirksamer Hilfeprozesse beschrieben (Gahleitner, 2017, S. 10–12). Sie entsteht nicht zufällig, sondern wird bewusst, professionell und reflektiert gestaltet. Vertrauen, Verlässlichkeit und respektvolle Begegnungen bilden dafür wichtige Voraussetzungen. Gahleitner (2017) beschreibt die Soziale Arbeit als Beziehungsprofession (S. 10–12). Eine gute professionelle Beziehung zeichnet sich durch Authentizität, Empathie und persönliche Präsenz aus, kombiniert mit fachlicher Reflexion und klaren Grenzen. Diese Balance ist notwendig, damit Nähe entstehen kann, ohne dass es zu Überforderung oder Rollenkonflikten kommt (Gahleitner, 2017, S. 234–236). Beziehungsarbeit bedeutet also, sowohl die Bedürfnisse der Jugendlichen wahrzunehmen als auch die eigene professionelle Rolle bewusst zu steuern.

Helsper (2004) bezeichnet dieses Spannungsfeld zwischen Nähe und Distanz als eine «konstitutive Antinomie» professionellen Handelns (S. 19). Diese Antinomie bringt zum Ausdruck, dass Fachpersonen in der Sozialen Arbeit immer wieder abwägen müssen: Wie viel Nähe ist hilfreich, um Vertrauen aufzubauen, und welche Distanz ist notwendig, um Jugendliche nicht zu bevormunden und die eigene Professionalität zu sichern? Professionelle Haltung bedeutet, diese Spannungen zu reflektieren und in der jeweiligen Situation angemessen auszubalancieren (Gahleitner, 2017, S. 299–302).

Auch Thiersch et al. (2012) betonen im Rahmen der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit, dass Beziehungen nur dann wirksam werden, wenn sie an den Alltag und die Lebenswelt der Jugendlichen anknüpfen (S. 175–179). Professionelle Unterstützung muss anschlussfähig sein, das heisst: verständlich, respektvoll und orientiert an der Erfahrung der Jugendlichen. Gahleitner (2017) beschreibt diese Form professioneller Beziehungsgestaltung als eine Kombination aus vertrauter Nähe und reflektierter Distanz (S. 312). Dadurch entsteht ein Beziehungsraum, der Sicherheit bietet und zugleich Entwicklung fördert.

Beziehungsarbeit und professionelle Haltung gehören somit untrennbar zusammen. Fachpersonen unterstützen Jugendliche nicht nur durch Methoden oder Techniken, sondern vor allem durch eine Beziehung, die Sicherheit, Orientierung und Entwicklung ermöglicht. Eine professionell gestaltete Beziehung betrachtet Jugendliche als aktive Gestalter\*innen ihrer eigenen Entwicklung und schafft die Grundlage dafür, dass psychosoziale Unterstützung wirksam werden kann.

### **3.4 Partizipative und ressourcenorientierte Praxis**

Partizipative und ressourcenorientierte Praxis zählen zu wichtigen Handlungsprinzipien der Sozialen Arbeit und sind für die Begleitung Jugendlicher im Übergang von der Schule ins Berufsleben besonders bedeutsam. Ressourcenorientierte Praxis richtet den Blick darauf, was Jugendliche bereits können und welche Fähigkeiten oder Unterstützungsquellen ihnen zur Verfügung stehen. Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2022) betonen, dass eine solche Haltung Menschen darin stärkt, eigene Kompetenzen zu entdecken und eigene Lösungswege zu entwickeln. Sie verstehen Ressourcenorientierung als einen Ansatz, der Potenziale sichtbar macht und Jugendliche dazu ermutigt, ihre Fähigkeiten im Alltag und in neuen Situationen einzusetzen (S. 12–13). In Übergangsangeboten bedeutet dies, Jugendlichen Vertrauen in ihre eigenen Stärken zu vermitteln und ihnen Möglichkeiten zu eröffnen, neue Erfahrungen zu sammeln und eigene Entscheidungen vorzubereiten.

Aufbauend auf den oben eingeführten Konzepten zu Empowerment bedeutet partizipative Praxis, dass Jugendliche von Anfang an mitreden und an Entscheidungen beteiligt werden. Die Zusammenarbeit soll dabei wie eine kooperative Arbeitsbeziehung aussehen: Probleme

und Ziele werden gemeinsam besprochen, Entscheidungen werden offen und verständlich getroffen und die Würde beider Seiten wird geachtet (Herriger, 2020, S. 255–256). Dafür ist es wichtig, dass Fachpersonen klar kommunizieren, gut erreichbar sind, aufmerksam zuhören und Jugendliche an Zwischenschritten beteiligen. So erleben Jugendliche, dass ihre Meinung zählt und sie ihre Zukunft aktiv gestalten können, was besonders wichtig ist im Übergang von der Schule in den Beruf (Herriger, 2020, S. 257–258).

Partizipative und ressourcenorientierte Praxis sind damit Ausdruck einer Haltung, die Jugendliche als kompetente Akteur\*innen ernst nimmt (Cassée, 2024, S. 60–62; 404–406). Sie ermöglichen es ihnen, ihre eigenen Stärken wahrzunehmen, Entscheidungen mitzugestalten und Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Gerade im Übergang Schule–Beruf tragen diese Ansätze dazu bei, dass Jugendliche den Prozess nicht nur bewältigen, sondern aktiv mitgestalten können. Eine solche Unterstützung fördert Eigenständigkeit, Motivation und nachhaltige Entwicklung.

### **3.5 Untersuchungsfeld: Motivationssemester JOB PLUS**

Das Motivationssemester JOB PLUS der Stadt Zürich ist eine arbeitsmarktliche Massnahme im Rahmen des Brückenangebots und richtet sich an junge Menschen zwischen 15 und 24 Jahren. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die in der Praxis als Teilnehmende bezeichnet werden, werden vom Regionalen Arbeitsvermittlungszentrum (RAV) zugewiesen und dürfen während zwölf Monaten am Programm teilnehmen (*Stadt Zürich*, o.J.). Teilnahmeberechtigt sind Menschen, die arbeitslos sind und beim RAV angemeldet sind. Voraussetzung ist zudem der Abschluss der obligatorischen Schule sowie das Fehlen einer aktuellen Lehrstelle (*arbeit.swiss*, o. J.). Das Programm verfolgt das Ziel, Teilnehmende auf eine berufliche Ausbildung vorzubereiten, Orientierung zu ermöglichen und den Übergang in die berufliche Grundbildung (EFZ oder EBA) oder eine andere passende Anschlusslösung zu unterstützen. JOB PLUS stellt dafür 60 Plätze zur Verfügung und verbindet praktische Arbeitserfahrungen im ersten Arbeitsmarkt mit schulischen Elementen und individueller sozialarbeiterischer Begleitung (*Stadt Zürich*, 2025).

Die Teilnehmenden erhalten nach der Aufnahme in das Programm eine Frist von zehn Wochen, um ein Praktikum zu finden, das ihnen einen realitätsnahen Einblick in betriebliche Abläufe und berufliche Anforderungen ermöglicht. Während dieser Suchphase und auch später im Programm werden sie in regelmässigen Coaching-Gesprächen begleitet (*Stadt Zürich*, 2025).

Der Wochenablauf ist verbindlich strukturiert. Sobald ein Praktikum gefunden wurde, arbeiten die Teilnehmenden an vier Tagen im Betrieb. Ergänzend besuchen sie einen halben Tag pro Woche die Schule mit Unterricht in Deutsch und Mathematik, was ihnen hilft, einen

Lernrhythmus beizubehalten und sich auf die Anforderungen der Berufsfachschule vorzubereiten. Der andere halbe Tag ist dem Bewerbungsatelier gewidmet, in dem sie Bewerbungen schreiben, sich auf Schnupperlehren, Telefonate und Vorstellungsgespräche vorbereiten. Die individuelle Begleitung durch die Coaches ist ein wichtiges Element des Programms. In regelmässigen Gesprächen reflektieren die Teilnehmenden ihre Ziele, Bewerbungsstrategien und persönlichen Belastungen. Die kontinuierliche Begleitung schafft einen verlässlichen Rahmen, der auf Vertrauen, Transparenz und respektvoller Beziehungsgestaltung basiert (Stadt Zürich, 2025).

Nach drei Monaten im Praktikum findet im Praktikumsbetrieb ein Standortgespräch statt. Gemeinsam mit dem Coach, den Praktikumsverantwortlichen und der teilnehmenden Person wird der Entwicklungsverlauf besprochen, die Leistung im Praktikum eingeschätzt und Entwicklungsfelder besprochen. Dieses Gespräch unterstützt die Teilnehmenden dabei, ein realistisches Bild ihrer Möglichkeiten zu entwickeln und ihre beruflichen Perspektiven weiterzuentwickeln (Stadt Zürich, 2025).

### **3.6 Zusammenfassung und Überleitung**

In den Kapiteln 2 und 3 wurden die theoretischen Grundlagen dargestellt, die für das Verständnis des Übergangs von der Schule in das Berufsleben relevant sind. Kapitel 2 zeigt, dass Jugendliche in dieser Phase mit mehreren Anforderungen gleichzeitig konfrontiert sind. Sie bewältigen Entwicklungsaufgaben, setzen sich mit ihrer Identität auseinander und müssen berufliche Entscheidungen treffen, die ihren weiteren Weg prägen. Resilienz und salutogenetische Ansätze verdeutlichen, dass Jugendliche dafür personale, soziale und strukturelle Ressourcen benötigen. Diese helfen, Belastungen auszuhalten, Schwierigkeiten anzugehen und den Übergang aktiv mitzugestalten. Theorien zu Coping ergänzen, wie Jugendliche mit Stress, Unsicherheit oder Rückschlägen umgehen und welche Strategien eher hilfreich sind. Forschung zur beruflichen Integration macht zudem deutlich, dass Motivation, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung und Rahmenbedingungen im Bildungs- und Beschäftigungssystem eng damit zusammenhängen, ob eine passende Anschlusslösung gelingt.

Kapitel 3 richtet den Blick darauf, wie Jugendliche in dieser Situation professionell begleitet werden können. Psychosoziale Unterstützung kann helfen, Belastungen einzuordnen, Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und schrittweise mehr Eigenständigkeit zu entwickeln. Das Empowerment-Konzept betont dabei die Bedeutung von Beteiligung. Jugendliche sollen in Entscheidungen einbezogen sein und ihre Stärken erkennen und nutzen können. Zentral ist auch die Beziehung zwischen Fachperson und Jugendlichen. Eine verlässliche, respektvolle und zugewandte Haltung wird als Grundlage wirksamer Unterstützung beschrieben.

Ressourcenorientierte und partizipative Ansätze zeigen zudem, dass Angebote besonders dann tragen, wenn Jugendliche Gestaltungsspielräume erhalten und ihre vorhandenen Fähigkeiten aufgegriffen und weiterentwickelt werden.

Insgesamt wird deutlich, dass Bewältigung im Übergang von vielen Faktoren geprägt ist, die ineinandergreifen. Gleichzeitig bleiben Fragen offen, welche die Theorie allein nicht beantworten kann. Unklar ist, wie Jugendliche im konkreten Setting eines Motivationssemesters ihre Situation selbst beschreiben, welche Belastungen und Ressourcen sie betonen und wie sie die Unterstützung erleben. Deshalb setzt die vorliegende Forschung bei den subjektiven Sichtweisen der Jugendlichen an und untersucht, welche theoretischen Annahmen sich in den Erfahrungsberichten wiederfinden und wo Ergänzungen nötig sind.

Kapitel 4 stellt das methodische Vorgehen der qualitativen Studie dar. Es beschreibt die Durchführung der Interviews, die Auswahl der Jugendlichen sowie die Aufbereitung und Auswertung des Datenmaterials.

## 4 Forschungsdesign

Aufgrund der dargelegten Problemstellung und der bestehenden Forschungslücken (vgl. Kapitel 1.1) wurde für diese Bachelor-Arbeit ein qualitatives Forschungsdesign gewählt. Dieses Vorgehen eignet sich besonders, um die Forschungsfragen (vgl. Kapitel 1.3) hinsichtlich der subjektiven Wahrnehmungen und Bewältigungsstrategien von Jugendlichen im Motivationssemester zu erfassen und deren individuelle Erfahrungen sichtbar zu machen.

Die Befragung richtet sich gezielt an die Jugendlichen, da der Berufskodex Soziale Arbeit ihre Selbstbestimmung, Partizipation und Ressourcen als zentrale Grundlagen professionellen Handelns hervorhebt. Er betont, dass Adressat\*innen Expert\*innen ihrer eigenen Lebenswelt sind (AvenirSocial, 2010, S. 10).

### 4.1 Datenerhebung

Es wurden sechs qualitative Interviews mit Teilnehmenden geführt, die aktuell oder vor kurzem am Motivationssemester JOB PLUS teilgenommen haben. Die Interviews wurden transkribiert und bilden die Grundlage für die Analyse. Im Folgenden werden Interviewform, Sampling und Durchführung beschrieben.

#### 4.1.1 Problemzentriertes Interview

Für die Datenerhebung wurde das problemzentrierte Interview (PZI) nach Witzel (2000) gewählt. Diese Methode eignet sich, um subjektive Wahrnehmungen, individuelle Erfahrungen und Bewältigungsstrategien von Jugendlichen in Übergangssituationen zu erfassen. Das PZI verbindet eine theoriegeleitete Struktur mit Offenheit für neue Aspekte und ermöglicht ein Zusammenspiel von deduktiven und induktiven Elementen (Witzel, 2000).

Durch offene Erzählanlässe und leitfadengestützte Impulse wird die Vergleichbarkeit gesichert (Witzel, 2000). Der Leitfaden enthält Einstiegsfragen sowie thematische Fragen zu Belastungen, Ressourcen, Bewältigungsstrategien und zur Rolle der Unterstützung im Motivationssemester.

Er wurde auf Grundlage der theoretischen Kapitel entwickelt, sodass Konzepte wie Resilienz, Coping und Empowerment berücksichtigt sind (vgl. Kapitel 2 und 3). Gleichzeitig wurde auf ausreichend Offenheit für individuelle Perspektiven geachtet. Der vollständige Interviewleitfaden befindet sich im Anhang (Kapitel 10) und wurde vor der Durchführung von einer externen Person hinsichtlich Verständlichkeit geprüft.

#### 4.1.2 Sampling

Das Sampling erfolgte mittels *purposive sampling*, bei dem die Stichprobe bewusst nach inhaltlich relevanten Kriterien ausgewählt wird. Dabei werden Teilnehmende miteinbezogen, die über spezifisches Erfahrungswissen verfügen und damit relevante Daten zur Beantwortung der Forschungsfragen liefern können (Schreier & Weydmann, 2025).

Für diese Arbeit wurden Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren befragt, die aktuell oder innerhalb des letzten Jahres am Motivationssemester von JOB PLUS teilgenommen haben. Diese Altersgruppe befindet sich in einer entwicklungspsychologisch bedeutsamen Phase der Identitätsfindung (vgl. Kapitel 2.1). Eine breitere Altersspanne, wie sie im Programm vorgesehen ist, hätte die Vergleichbarkeit der Daten erschwert. Bei der Auswahl wurde darauf geachtet, dass unterschiedliche Perspektiven vertreten sind. Die Stichprobe umfasst drei weibliche und drei männliche Teilnehmende. Fünf der sechs Befragten haben einen Migrationshintergrund. Zudem wurden Jugendliche mit unterschiedlichen schulischen Laufbahnen einbezogen, um verschiedene Ausgangslagen im Übergang Schule Beruf abzubilden. Als weiteres Kriterium wurde berücksichtigt, dass die Teilnehmenden zum Zeitpunkt des Interviews in einer stabilen psychischen Verfassung sind, um eine Überforderung durch das Interview möglichst zu vermeiden und eine freiwillige, reflektierte Teilnahme zu ermöglichen.

Die Rekrutierung erfolgte durch die Forscherin in ihrer Tätigkeit als Job Coach bei JOB PLUS. Die bestehende Vertrauensbasis erleichterte den Zugang zu sensiblen Themen und förderte eine offene Gesprächsatmosphäre. Die Stichprobengrösse von sechs Interviews ist für qualitative Forschung angemessen, da sie thematische Tiefe ermöglicht (Misoch, 2019, S. 111–112).

#### 4.1.3 Durchführung des Interviews

Die Interviews wurden im Jahr 2025 in den Räumlichkeiten von JOB PLUS in Zürich durchgeführt. Alle Gespräche fanden in Präsenz statt, sodass eine vertraute und geschützte Atmosphäre gewährleistet war. Vor Durchführung der Interviews erhielten die Jugendlichen eine schriftliche Einverständniserklärung (Kapitel 10), die zusätzlich von ihren erziehungsberechtigten Personen unterzeichnet wurde. Die Erklärung regelte insbesondere die Freiwilligkeit der Teilnahme, die Anonymisierung der erhobenen Daten sowie die Aufzeichnung der Gespräche. Zu Beginn des Interviews wurde die Einverständniserklärung nochmals gemeinsam durchgegangen und die Jugendlichen hatten die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder Unklarheiten zu klären. Erst nach der ausdrücklichen Zustimmung der Teilnehmenden wurde mit dem Interview begonnen. Die erhobenen Daten wurden ausschliesslich für den Zweck dieser Arbeit verwendet. Der Zugriff auf die Audioaufnahmen

und Transkripte war auf die Autorin beschränkt. Nach Abschluss der Arbeit werden die Audioaufnahmen sowie die Transkripte gelöscht.

Die Gespräche wurden im Einverständnis der Befragten mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet, um eine spätere wörtliche Transkription zu ermöglichen. Diese Vorgehensweise ist in der qualitativen Forschung üblich und dient dazu, die Authentizität und Nachvollziehbarkeit der Daten sicherzustellen (Misoch, 2019, S. 89–90).

Die Datenerhebung erfolgte in zwei Phasen:

- Zwei Interviews wurden bereits im Juli 2025 geführt. Ursprünglich dienten sie auch als Erprobung des Interviewleitfadens in der Praxis. Da die Interviews wertvolle Ergebnisse lieferten, wurden sie in die Auswertung einbezogen. Die beiden Jugendlichen waren bereits im August 2024 ins Motivationssemester eingetreten und kannten somit das Programm sowie die Forscherin seit fast einem Jahr. Dadurch bestand eine vertrauensvolle Beziehung und die Befragten konnten auf umfassende Erfahrungen im Programm zurückgreifen.
- Vier weitere Interviews fanden im Oktober 2025 statt. Diese Teilnehmenden waren seit rund drei Monaten im Motivationssemester und hatten daher noch nicht alle Programminhalte erlebt. Ihre Antworten spiegeln somit eher erste Eindrücke und kurzfristige Erfahrungen wider.

Die Dauer der Interviews betrug jeweils zwischen 35 und 50 Minuten.

## **4.2 Datenaufbereitung**

Die geführten PZIs wurden mit Hilfe der Software NoScribe (Version 0.7) transkribiert. Da die Gespräche in Schweizerdeutsch geführt wurden, war eine nachträgliche sorgfältige Korrektur aller Transkripte durch die Forscherin notwendig. Dieser Schritt stellte sicher, dass die Transkripte die Aussagen der Jugendlichen wörtlich und inhaltlich korrekt widerspiegeln. Im Zuge der Transkription wurden sämtliche Interviews anonymisiert. Zur Sicherung der Vertraulichkeit erhielten die Transkripte eine fortlaufende Nummerierung von B1 bis B6. Personen- und Ortsangaben wurden pseudonymisiert, sodass keine Rückschlüsse auf die Identität der Teilnehmenden möglich sind. Nach Anonymisierung der Transkripte wurden sie mit einem KI-gestützten Textbearbeitungstool von OpenAI (ChatGPT, Version 5.1) vom Schweizerdeutschen ins Schriftdeutsche übersetzt und durch die Autorin stilistisch geglättet, ohne inhaltliche Veränderungen vorzunehmen. Die finalen Transkripte bilden die Grundlage für die anschliessende Datenanalyse.

### 4.3 Datenanalyse

Die Auswertung der erhobenen Daten erfolgte mittels strukturierender qualitativer Inhaltsanalyse in Anlehnung an das von Kuckartz (2012) entwickelte Ablaufmodell. Grundlage der Analyse bildeten die sechs vollständig transkribierten Interviews, die jeweils als eigenständige Analyseeinheit betrachtet wurden.

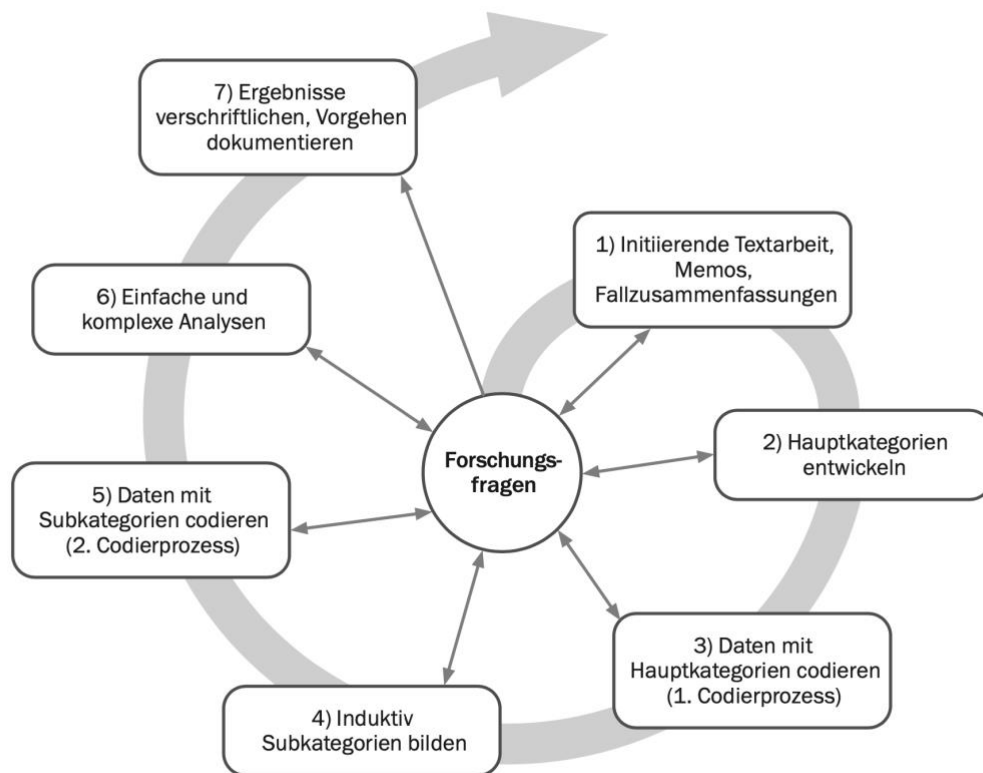


Abbildung 1: Ablauf einer inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse in 7 Phasen (Kuckartz & Rädiker, 2024, S. 132)

Im ersten Schritt wurden alle Transkripte sorgfältig und inhaltlich durchgesehen. Relevante Textstellen wurden markiert, mit Memos versehen und erste kurze Zusammenfassungen erstellt. Zur Unterstützung dieses Prozesses wurde die Software MAXQDA (Version 24.11.0) eingesetzt. Im zweiten Schritt wurden die Hauptkategorien aus den Leitfadenfragen abgeleitet. Diese orientierten sich an den theoretischen Grundlagen (vgl. Kapitel 2 und 3) und spiegelten wichtige Themenfelder wie Ressourcen, Herausforderungen, Bewältigungsstrategien sowie die Wahrnehmung der sozialarbeiterischen Unterstützung wider. Der Kodierleitfaden wurde im Anhang (Kapitel 10) dokumentiert und orientierte sich in angepasster Form an den Empfehlungen von Kuckartz & Rädiker (2024, S. 65-67). Im dritten Schritt wurden alle Textstellen den entsprechenden Hauptkategorien zugeordnet. Passagen, die nicht zur Beantwortung der Forschungsfragen beitrugen, blieben uncodiert. Textsegmente, die mehrere Themen enthielten, wurden mit mehreren Codes versehen, um eine differenzierte Analyse zu

gewährleisten (Kuckartz & Rädiker, 2024, S. 67–69). Im vierten Schritt erfolgte die Zusammenfassung aller codierten Textstellen pro Hauptkategorie mithilfe von MAXQDA. Dadurch konnten die Aussagen der Befragten zu einzelnen Themenfeldern gebündelt und vergleichbar dargestellt werden. Im fünften Schritt wurden auf Basis des Materials Subkategorien induktiv entwickelt, um eine feinere Differenzierung innerhalb der Hauptkategorien zu ermöglichen. Diese Subkategorien wurden in einem zirkulären Prozess gebildet und mehrfach überprüft (Kuckartz & Rädiker, 2024). Im sechsten Schritt wurde ein zweiter Kodierdurchgang durchgeführt, bei dem das gesamte Material erneut anhand des überarbeiteten Kategoriensystems geprüft wurde. Die Ergebnisse dieser abschliessenden Kodierung bildeten die Grundlage für die Darstellung der Forschungsergebnisse im Ergebnisteil (vgl. Kapitel 5).

#### **4.4 Limitation der Forschung**

Bei dieser Forschungsarbeit sind bestimmte Limitationen zu berücksichtigen, welche die Aussagekraft der Ergebnisse einschränken. Ein nennenswertes Limit liegt in der Stichprobengrösse: Insgesamt wurden sechs Interviews durchgeführt. Diese Zahl ermöglicht zwar eine vertiefte Auseinandersetzung mit den individuellen Perspektiven der Jugendlichen, was im Zuge dieser qualitativen Arbeit zielführend ist, erlaubt jedoch keine statistische Verallgemeinerung oder Repräsentativität. Hinzu kommt, dass die Teilnehmenden durch ein gezieltes Auswahlverfahren (purposive sampling) rekrutiert wurden. Damit verbunden ist die Gefahr einer Verzerrung, da nicht alle Jugendlichen die gleiche Chance hatten, an der Studie teilzunehmen.

Eine weitere Einschränkung betrifft die Eingrenzung der Zielgruppe auf Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren. Dieser Fokus ist zwar entwicklungspsychologisch begründet, führt aber dazu, dass die Ergebnisse nicht ohne Weiteres auf ältere Teilnehmende des Motivationssemesters (19–24 Jahre) übertragen werden können.

Auch der Zeitpunkt der Interviews ist als Limitation zu sehen. Der Unterschied in der Teilnahme- und Erfahrungsdauer der Teilnehmenden könnte die Art und Tiefe der gegebenen Antworten beeinflusst haben. Weiter sind Aussagen über längerfristige Entwicklungen oder Veränderungen im Verlauf des Programmjahres nur eingeschränkt möglich.

Darüber hinaus ist die Doppelrolle der Forscherin als Autorin dieser Arbeit und gleichzeitig Job Coach bei JOB PLUS zu reflektieren. Diese Konstellation hatte den Vorteil, dass bereits eine Vertrauensbasis zu den Jugendlichen bestand, was eine offene Gesprächsatmosphäre erleichterte. Gleichzeitig kann nicht ausgeschlossen werden, dass die Jugendlichen aufgrund der bestehenden Beziehung sozial erwünschte Antworten gaben oder sich bei kritischen Aussagen zurückhielten.

Auch das Interviewsetting stellt eine mögliche Limitation dar. Die Durchführung in den Räumlichkeiten von JOB PLUS bot den Jugendlichen zwar eine vertraute Umgebung, könnte sie jedoch zugleich darin gehemmt haben, Kritik am Programm offen zu äussern.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Ergebnisse dieser Arbeit wichtige Einblicke in die subjektiven Wahrnehmungen und Erfahrungen der befragten Jugendlichen ermöglichen, jedoch stets vor dem Hintergrund der genannten Einschränkungen zu interpretieren sind.

## 5 Darstellung der Forschungsergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der qualitativen Untersuchung dargestellt, um die Forschungsfragen dieser Arbeit zu beantworten. Wie im vorherigen Kapitel beschrieben, basieren die Ergebnisse auf den leitfadengestützten Interviews mit sechs Teilnehmenden des Motivationssemesters JOB PLUS. Zur Veranschaulichung werden wörtliche Zitate verwendet, die mit den Kürzeln B1–B6 anonymisiert gekennzeichnet sind.

### 5.1 Herausforderungen und Risikofaktoren

Diese Hauptkategorie umfasst alle Belastungen und unsicheren Situationen, die Jugendliche im Übergang von der Schule ins Berufsleben erleben. Dazu gehören sowohl innere Faktoren wie emotionale Belastungen, Zukunftsängste oder Selbstzweifel als auch äussere Anforderungen wie Bewerbungsdruck, fehlende Struktur oder belastende familiäre Situationen. Die Subkategorien zeigen, welche Herausforderungen die Jugendlichen subjektiv wahrnehmen und wie sie diese in ihrem Alltag beschreiben.

#### 5.1.1 Emotionale Belastung

Diese Subkategorie umfasst die emotionalen Reaktionen der Jugendlichen auf belastende Situationen im Alltag; in Beziehungen und im familiären Umfeld. Gemeint sind Gefühle wie Traurigkeit, Sorge, Verletzlichkeit, Liebeskummer oder innere Unruhe, die nicht zwingend an konkrete Leistungsanforderungen gebunden sind. Die Befragten berichten von Situationen, die sie berühren, verunsichern oder längerfristig beschäftigen.

Familiäre Belastungen werden dabei vielfach als intensiv und schwer auszuhalten beschrieben. Person B1 schildert die Situation mit der Schwester, deren Verhalten die Familie emotional fordert:

*Ja, also seit Kurzem hat sie von der Polizei so Mitteilungen bekommen [...] Und wenn sie das macht, kann sie jetzt in Jugendhaft kommen. [...] Sie hat meine Mutter angerufen und gesagt, sie komme nie mehr nach Hause und so [...] Und gerade an meinem Geburtstag hat sie gesagt, dass sie sich selbst verletzt – und danach hat sie mir den ganzen Geburtstag zerstört. (B1, Zeile 7-9, 17)*

Auch belastende Erfahrungen in engen Beziehungen führen zu emotionalen Reaktionen. Eine befragte Person beschreibt, wie das Ende einer Beziehung für sie war:

*Aber ich habe es gerade mit jemandem, in den ich sehr verliebt war, beendet. Und das tut einfach weh. (B3, Zeile 3)*

Darüber hinaus zeigen einige Jugendliche, wie alltägliche Konflikte oder zwischenmenschliche Spannungen sie emotional beschäftigen und wie schnell kleine Situationen innerlich gross werden können:

*Wenn es zum Beispiel zuhause mal Streit gibt und ich am selben Tag vielleicht auch noch mit einer Freundin gestritten habe, dann nehme ich mir solche kleinen Dinge sehr zu Herzen. Mit der Zeit werden sie immer grösser, wenn immer mehr dazukommt. Es sind dann kleine Sachen, die irgendwann zu grossen Problemen werden. (B2, Zeile 7)*

Die Aussagen zeigen, dass emotionale Belastungen für viele Jugendliche einen entscheidenden Einfluss auf ihr Wohlbefinden haben und häufig der Auslöser weiterer Belastungen sind.

### **5.1.2 Psychosomatische Reaktionen**

Psychosomatische Reaktionen umfassen körperliche Symptome und Reaktionen, die bei den Befragten im Zusammenhang mit Stress oder emotionalen Belastungen auftreten. Dazu gehören Veränderungen des Essverhaltens oder körperliche Beschwerden, die sich in belasteten Situationen bemerkbar machen. Die Aussagen verdeutlichen, dass Stress nicht nur emotional, sondern auch körperlich spürbar wird und den Alltag der jungen Menschen beeinflussen kann:

*Bei mir ist ein schlechter Tag, wenn ich sehr wenig esse oder trinke. [...] Oder wenn ich Stress habe – z. B. Streit mit meinem Freund, meiner Mutter oder meinem Vater – esse ich auch sehr wenig. [...] Wenn ich Stress habe, fange ich an zu weinen und dann spüre ich nichts mehr, die Augen brennen und ich habe noch weniger Hungergefühl. Wenn ich keinen Hunger spüre und dann versuche, etwas zu essen, wird mir schlecht. Dann esse ich lieber gar nichts, damit mir nicht schlecht wird. (B1, Zeile 97-103)*

### **5.1.3 Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress**

Diese Subkategorie umfasst verschiedene Formen der Unsicherheit, die Jugendliche im Prozess der Berufsfindung erleben. Dazu gehören Schwierigkeiten bei der Entscheidung für einen passenden Beruf, der Druck hoher Anforderungen, das lange Warten auf Rückmeldungen, der Umgang mit Absagen sowie die Unsicherheit, ob eine erhaltene Lehrstelle die richtige Wahl darstellt. Die befragten Personen schildern, dass diese Unsicherheiten zu Frustration, Selbstzweifeln und erhöhter emotionaler Belastung führen können. Insbesondere die Angst, keine passende Anschlusslösung zu finden, wirkt sich auf das Wohlbefinden und die Motivation aus.

Ein Aspekt betrifft das lange Warten auf Rückmeldungen zu Bewerbungen. Die Ungewissheit darüber, wie es weitergeht, kann bei Jugendlichen Nervosität und gedankliche Belastung auslösen:

*Vielleicht das Warten auf eine Rückmeldung von einer Bewerbung für eine Lehrstelle [...]. Ich bin immer etwas nervös [...], und dieser Gedanke lenkt mich manchmal wirklich ab. (B3, Zeile 3)*

Eine weitere Belastung stellt das Erhalten von Absagen dar, insbesondere wenn diese mehrfach auftreten. Eine befragte Person beschreibt, wie solche Erfahrungen ihre Motivation schwächen und Zweifel an der eigenen Eignung verstärken können:

*Wenn ich mehrere Absagen bei Bewerbungen bekomme, dann zieht mich das mit der Zeit runter. Irgendwann verschwindet dann meine Motivation für eine Weile. (B2, Zeile 3)*

Neben diesen konkreten Erfahrungen beschreiben Jugendliche auch eine grundsätzliche Sorge vor der Zukunft, die über einzelne Bewerbungen hinausgeht. Diese Gedanken beziehen sich darauf, welche Folgen es hätte, wenn sie keine passende Lösung finden und wie dies ihre zukünftige Lebensplanung beeinflussen könnte:

*Ich habe mir immer Gedanken gemacht – was ist, wenn ich keine Lehrstelle finde oder kein Praktikum? Was ist dann? [...] Sonst bin ich arbeitslos, beim Sozialamt angemeldet, und später vielleicht mit Kindern, und wir leben weiter arm. (B6, Zeile 23, 65)*

Damit wird sichtbar, wie der Bewerbungsprozess die Jugendlichen emotional beansprucht und wie prägend Unsicherheit als Risikofaktor für Motivation, Selbstvertrauen und Zukunftsoptimismus ist.

#### **5.1.4 Soziale Unsicherheit und Angst vor Bewertung**

Diese Subkategorie umfasst Unsicherheiten, die Jugendliche im Kontakt mit anderen Menschen erleben, sowie die Angst, beurteilt, falsch verstanden oder negativ bewertet zu werden. Die Aussagen zeigen verschiedene Formen sozialer Verunsicherung.

Einige Jugendliche erleben Unsicherheit in Situationen, in denen sie mit Kund\*innen oder fremden Personen interagieren müssen, weil sie Fehler befürchten. Besonders zu Beginn fällt

es ihnen schwer, offen aufzutreten. Eine befragte Person beschreibt, wie ungewohnt telefonischer oder direkter Kundenkontakt für sie sein kann:

*Vor allem, weil ich jetzt viel Kundenkontakt habe. Das Telefonieren fiel mir am Anfang schwer, weil ich es nicht gewohnt war. (B3, Zeile 17)*

Andere Befragte haben Mühe, ihre Gefühle mitzuteilen oder Unterstützung zu suchen, selbst wenn es ihnen schlecht geht. Eine jugendliche Person beschreibt, wie sie ihre Gefühle zurückhält:

*Ich traue mich nicht jedes Mal zu sagen, dass es mir gerade nicht so gut geht. [...] Ich suche Unterstützung eigentlich nur, wenn es mir wirklich schlecht geht. Aber es gibt ja immer dieses Mittelding, wo ich merke: Es geht mir nicht so gut, aber ich will es niemandem sagen. Ich denke dann, vielleicht ist es für die anderen gar nicht so schlimm – aber für mich ist es das schon. (B2, Zeile 63, 65)*

Belastend kann auch sein, wenn externe Meinungen die Entscheidung der jungen Menschen dominieren. In solchen Fällen fühlen sie sich nicht ernst genommen und empfinden ihre eigene Perspektive als weniger wertvoll. B6 schildert, wie unterschiedliche Erwartungen aus dem Umfeld ihre Entscheidungen verunsichern:

*Meine Eltern sagen das eine, meine ältere Schwester [...] sagt mir, ich solle etwas anderes machen. Mein Inneres sagt mir auch, ich soll etwas anderes machen. Meine Kollegen sagen wieder etwas anderes. Es sind vier, fünf verschiedene Sichtweisen – jeder hat seine eigene Meinung. Und meine Meinung, habe ich das Gefühl, hat in letzter Zeit gar keinen Wert mehr. (B6, Ziele 33)*

Die Aussagen zeigen, dass soziale Unsicherheit nicht nur Kommunikationssituationen erschwert, sondern auch Entscheidungsprozesse beeinflusst und die Selbstwahrnehmung der Jugendlichen prägt.

### **5.1.5 Überforderung und Strukturprobleme**

Diese Subkategorie umfasst Belastungen, die durch Anforderungen, Zeitdruck, fehlende Struktur oder mehrere gleichzeitig auftretende Schwierigkeiten entstehen. Die Jugendlichen beschreiben, dass besonders die Kombination aus Schule, Arbeit und Hausaufgaben sowie der ungewohnte Rhythmus herausfordernd sind.

*Ich muss mich einfach daran gewöhnen, Schule und Arbeit zusammen zu haben. Aber es gibt dann noch Hausaufgaben nach der Arbeit – und das ist schwierig. (B1, Zeile 21)*

Ein weiterer Aspekt ist das Blockieren in Phasen, in denen mehrere negative Ereignisse zusammenfallen. Jugendliche erzählen, dass sie in solchen Momenten gar nichts mehr machen, sich zurückziehen oder ihre Motivation vollständig verlieren. Besonders deutlich schildert diese befragte Person:

*Wenn mehrere schlechte Dinge passieren [...], dann merke ich, dass ich plötzlich keine Lust mehr habe, irgendetwas durchzuziehen. [...] Ich blockiere einfach. Ich mache dann einfach nicht mehr mit – eigentlich gar nichts mehr. (B2, Zeile 5, 9)*

Schliesslich zeigt sich Überforderung auch im Tempo und Druck selbst. Einige Jugendliche empfinden den Eintritt in die Arbeitswelt als zu früh oder fühlen sich unzureichend vorbereitet, etwa aufgrund schulischer Versäumnisse oder häufiger Lehrer\*innenwechsel. Eine jugendliche Person beschreibt, wie sie das Gefühl fehlender Vorbereitung und der frühe Übergang belastet:

*Wir hätten eigentlich Bewerbungen schreiben sollen – für Lehrstellen. Aber [...] wir haben erst am Ende der zweiten Sek Schnupperlehr-Bewerbungen geschrieben. [...] Und das hat uns wirklich nicht geholfen. (B6, Zeile 25)*

Es zeigt sich, dass Überforderung oft aus der Gleichzeitigkeit verschiedener Anforderungen entsteht und eine klare Struktur für viele Jugendliche eine wichtige Voraussetzung darstellt, um handlungsfähig zu bleiben.

### **5.1.6 Selbstkritik und Perfektionismus**

Selbstkritik und Perfektionismus umfassen Formen der Selbstabwertung sowie hohe Ansprüche an sich selbst. Diese treten insbesondere dann auf, wenn Jugendliche unzufrieden mit ihrer aktuellen Lebenssituation sind oder das Gefühl haben, ihren eigenen Erwartungen nicht zu entsprechen. Die untenstehende Aussage zeigt, dass sich Selbstkritik auf verschiedene Aspekte beziehen kann: auf fehlende Struktur im Alltag, als unproduktiv empfundene Verhaltensweisen, vermeintliche Fehler in der Vergangenheit oder die Vorstellung, zu wenig aus dem eigenen Leben zu machen. Diese Härte kann belastend sein, zugleich aber auch den Wunsch nach Veränderung verstärken. B6 erzählt, wie Selbstkritik zu einem Zustand wird, der die Person antreibt, aber gleichzeitig emotional fordert:

*Irgendwann ist man auch am Boden, zerstört, und denkt: 'Was mache ich aus meinem Leben? [...] Und irgendwann wird der Hass auf sich selbst so gross, dass er einen motiviert. [...] Ich hasse mich nicht allgemein. Ich hasse mich eher wegen meiner momentanen Lebenssituation. [...] Dass ich früher ein bisschen dumm war. Auch wenn der Lehrer uns nicht so geholfen hat, hätte ich trotzdem auf mich schauen sollen. (B6, Zeile 63, 75)*

Zusammenfassend zeigen die Herausforderungen und Risikofaktoren, dass die Jugendlichen im Übergang Schule–Beruf sowohl emotional als auch strukturell vielfältig belastet sind. Die beschriebene emotionale Belastung zeigt sich dabei nicht nur als Herausforderung, sondern prägt auch die Strategien, mit denen Jugendliche ihre Gefühle regulieren. Im nächsten Abschnitt werden die personalen Ressourcen dargestellt, die ihnen helfen, mit diesen Belastungen umzugehen.

## **5.2 Personale Ressource**

Oben beschriebene Ressourcen wie Selbstreflexion oder motivationale Zukunftskompetenzen unterstützen die Jugendlichen dabei, Herausforderungen einzuordnen, Entscheidungen zu treffen und ihre Ziele zu verfolgen. Die folgenden Subkategorien zeigen, wie die befragten Jugendlichen ihre persönlichen Ressourcen wahrnehmen und in ihrem Alltag einsetzen.

### **5.2.1 Reflexive personale Kompetenzen**

Diese Subkategorie umfasst Fähigkeiten der Jugendlichen, über sich selbst, ihr Verhalten und ihre Situation nachzudenken. Dazu gehören Selbstreflexion, Einsicht in eigene Muster, die Fähigkeit, Konsequenzen zu erkennen sowie Aspekte von Selbstwert und Identitätsbewusstsein. Die Aussagen zeigen, dass viele zwar Mühe haben, über Gefühle zu sprechen, gleichzeitig aber intensive Reflexionsprozesse durchlaufen. Sie setzen sich mit belastenden Erfahrungen auseinander, erkennen ungünstige Verhaltensweisen und entwickeln daraus Motivation, ihr Leben aktiver zu gestalten oder Muster zu verändern. Andere beschreiben, wie sie ein positives Selbstbild wiederaufbauen und ihren eigenen Wert bewusster wahrnehmen. Diese reflexiven Kompetenzen wirken als Schutzfaktor, weil sie helfen, Erfahrungen einzuordnen und Veränderungen anzustossen.

Einige Jugendliche reflektieren, dass das Verdrängen von Problemen oder das Schweigen über eigene Gefühle zu zusätzlichen Belastungen führt. Eine befragte Person beschreibt, wie sie erkennt, dass Rückzug die Situation langfristig verschlimmert:

*Bis ich irgendwann merke: Das ist eigentlich gar nicht so schlau, das bringt ja nichts – im Gegenteil, es macht alles nur schlimmer. Wenn man nichts macht, dann fällt einem alles auf den Kopf. (B2, Zeile 13)*

Andere Jugendliche setzen sich mit ihrem eigenen Verhalten, ihrer Vergangenheit und ihren Gewohnheiten auseinander. Eine befragte Person beschreibt einen reflexiven Prozess, in dem sie ihre Routinen hinterfragt, Fehler erkennt und Schlussfolgerungen für ihre Zukunft zieht:

*Irgendwann schaut man sich selbst an und sagt: ‚Willst du dich nicht ändern?‘ [...] Ich sehe mich – keine Lehrer, keine Zukunft – und ich muss mich irgendwann selbst darum kümmern. Irgendwann leben meine Eltern auch nicht mehr, irgendwann habe ich keinen Coach mehr, und ich muss selbst auf mich schauen. (B6, Zeile 65)*

Es zeigt sich auch, dass Jugendliche ihren Selbstwert aktiv stärken und ein positives Selbstbild entwickeln. Eine befragte Person beschreibt, wie sie nach einer belastenden Phase bewusst daran arbeitet, ihr Selbstwertgefühl wieder aufzubauen:

*Also, ich bin immer die Person gewesen, die wusste: Ich habe einen Wert. [...] Dann habe ich das eine Zeit lang etwas verloren. Und jetzt baue ich mich wieder auf, damit ich mich wieder selbst liebe, bevor ich jemand anderen wirklich liebe. (B4, Zeile 31)*

Damit wird sichtbar, dass die Fähigkeit zur Selbstreflexion ein wesentlicher Schutzfaktor ist, der den Jugendlichen hilft, Erfahrungen zu verarbeiten und daraus neue Handlungsspielräume zu entwickeln.

### **5.2.2 Motivationale Zukunftskompetenzen**

Diese Subkategorie umfasst ziel- und zukunftsorientierte Fähigkeiten, die den Jugendlichen helfen, berufliche Perspektiven zu entwickeln und Motivation aufzubauen. Dazu gehören das Formulieren klarer Ziele, das Erkennen eigener Interessen, das Vergleichen verschiedener Berufswege sowie die Fähigkeit, Zuversicht aus selbst entworfenen Zukunftsbildern zu gewinnen. Die Aussagen zeigen, dass sich die Jugendlichen aktiv mit möglichen Berufswegen auseinandersetzen und Entscheidungen treffen möchten, die zu ihren Stärken und Vorstellungen passen. Motivation entsteht dabei durch klare berufliche Visionen oder positive Zukunftsbilder. Auch äussere Einflüsse wie Anerkennung oder gemeinsam gesetzte Ziele können unterstützend wirken. Motivationale Zukunftskompetenzen erweisen sich als Schutzfaktor, da sie Orientierung geben und die Selbstwirksamkeit im Hinblick auf die berufliche Zukunft stärken.

Einige Jugendliche verfügen über konkrete berufliche Zukunftsbilder und wissen, welche Berufswege sie interessieren. B1 beschreibt ihren langfristigen Plan, der verschiedene Ausbildungsschritte umfasst und klare Vorstellungen von beruflicher Identität zeigt:

*Ich möchte eine gute Lehrstelle finden – eine dreijährige Lehre [...]. Und danach die Polizeischule machen. [...] Und dann von der Polizei herauf zur Kriminologin aufbauen.*  
(B1, Zeile 141)

Andere reflektieren ihre Berufsorientierung und betonen die Bedeutung, einen Weg zu wählen, der wirklich zu ihnen passt. Sie erkennen, dass Motivation damit zusammenhängt, ob eine Tätigkeit Freude bereitet und persönlichen Interessen entspricht:

*Drei Jahre gehen schnell vorbei, aber umso weniger schnell, wenn es dir nicht gefällt. Also lieber etwas machen, das dir gefällt, statt etwas, das anderen gefällt, aber dir nicht.*  
(B2, Zeile 125)

Motivation kann auch durch Zukunftsperspektiven und positive Erwartungen entstehen, die gemeinsam mit Bezugspersonen entwickelt werden. B5 schildert, wie eine Vereinbarung in der Familie ihre Motivation stärkt, sich aktiv um eine Lehrstelle zu bemühen:

*Ich habe mit meinem Vater schon vor einem Jahr einen Deal gemacht, dass – sobald ich in die Lehrstelle komme – wir eine Reise nach Hawaii machen.* (B5, Zeile 61)

Klare Zukunftsbilder und realistische Ziele dienen als Orientierungsfunktion und helfen den Jugendlichen, Motivation und Zuversicht aufzubauen.

### **5.2.3 Umsetzungs- und Handlungskompetenzen**

Diese Subkategorie umfasst jene personalen Ressourcen, die den Jugendlichen helfen, gesetzte Ziele in konkretes Handeln umzusetzen. Dazu zählen Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen, Verantwortungsübernahme und die Fähigkeit, trotz Müdigkeit, Rückschlägen oder geringer Motivation dranzubleiben. Während motivationale Zukunftskompetenzen die Richtung vorgeben, beschreiben Umsetzungs- und Handlungskompetenzen das tatsächliche Tun. Die Aussagen zeigen, dass viele Jugendliche ein ausgeprägtes Pflichtbewusstsein entwickeln und verstehen, dass berufliche und schulische Ziele aktives Engagement erfordern. Sie beschreiben, wie sie sich auch ohne inneren Antrieb motivieren, sich strukturieren und Strategien nutzen, um «ins Machen» zu kommen. Dabei wird deutlich, dass Handlungskompetenzen eng mit Selbstwirksamkeit

verbunden sind: Die Jugendlichen erleben, dass ihr eigenes Verhalten Wirkung zeigt und Fortschritte ermöglicht, was ihr Durchhaltevermögen zusätzlich stärkt.

Einige Jugendliche betonen, dass die Umsetzung von Zielen in eigener Verantwortung liegt. B2 beschreibt ihr Pflichtgefühl und die Einsicht, dass beruflicher Erfolg nur durch eigenes Handeln möglich ist:

*Der Gedanke, dass ich einfach muss. Es gibt kein Wenn und Aber – ich muss einfach. [...] Wenn das nicht von dir kommt, kann dir niemand helfen, ehrlich gesagt. Das ist meine Einstellung. (B2, Zeile 29)*

Andere zeigen Umsetzungsfähigkeit, indem sie sich bewusst selbst in Handlung bringen, auch in Situationen, in denen die Motivation zunächst fehlt. Eine befragte Person beschreibt, wie sie sich aktiv in den Arbeits- oder Lernprozess hineinarbeitet:

*Wenn ich neugierig bin, motiviert mich das automatisch mehr. [...] Und sonst versuche ich einfach, mich zusammenzureissen und anzufangen. Wenn ich einmal im Flow bin, geht es meistens von selbst weiter. (B3, Zeile 77)*

Umsetzungs- und Handlungskompetenzen zeigen sich auch darin, trotz fehlender Motivation oder belastender Situationen weiterzumachen. Eine jugendliche Person beschreibt, wie sie sich selbst immer wieder dazu anhält, ihren Verpflichtungen nachzukommen, weil sie weiss, dass dies für die Zukunft notwendig ist:

*Also, wenn ich keine Lust habe, sage ich mir einfach: Du musst es machen – weil du ja eine Zukunft haben willst. Das heisst, du musst früh aufstehen, du musst zur Arbeit gehen. Und auch wenn ich keine Lust habe, mache ich es trotzdem, weil ich weiss: Eines Tages will ich etwas erreichen, was ich machen will. Deswegen mache ich es einfach. Das sage ich mir selber. (B4, Zeile 109)*

Diese Aussagen zu personalen Ressourcen zeigen, dass die Jugendlichen über vielfältige innere Stärken verfügen, die sie im Umgang mit Belastungen unterstützen. Im nächsten Kapitel werden die sozialen Ressourcen dargestellt, die zusätzlich Stabilität und Orientierung bieten.

### 5.3 Soziale Ressource

Die folgenden Subkapitel zeigen, welche Formen der sozialen Unterstützung, beispielsweise aus dem familiären Umfeld, von Freund\*innen und Peers sowie von professionellen Bezugspersonen, die Jugendlichen als besonders bedeutend erleben.

#### 5.3.1 Familie

Die Aussagen der Jugendlichen zeigen, dass die Familie für viele eine relevante soziale Ressource darstellt, die emotionale Stabilität, Orientierung und Halt vermittelt. Familienmitglieder übernehmen dabei unterschiedliche Funktionen: Sie hören zu, geben Ratschläge, vermitteln Zuversicht oder bieten schlicht einen sicheren Rückzugsort. Besonders in belastenden Phasen wird die Familie als Stütze beschrieben, die das Gefühl vermittelt, nicht allein zu sein und schwierige Situationen bewältigen zu können. Gleichzeitig zeigt sich, dass familiäre Unterstützung individuell ist. Während einige vor allem von der beruhigenden Wirkung ihrer Eltern profitieren, erleben andere ihre Geschwister als wichtigste Ansprechpersonen auf Augenhöhe. Auch eine optimistische oder geduldige Grundhaltung der Familie wirkt entlastend und motivierend. Die Familie ist für viele Jugendliche ein zentraler Schutzfaktor und hilft ihnen, Herausforderungen im Übergang von der Schule in die berufliche Grundbildung zu bewältigen.

Einige Jugendliche betonen, dass sie den emotionalen Rückhalt ihrer Familie schätzen. Person B3 beschreibt, wie ihre Familie sie in einer persönlichen Krise aufgefangen hat und ihr geholfen hat, wieder Stabilität zu finden:

*Ja, also vor eineinhalb Jahren hatte ich eine kleine Krise. Und da war meine Familie sehr stark für mich da, hat mir geholfen, dass es mir wieder besser ging. Sie waren immer da, wenn ich reden wollte, oder haben mich auch in Ruhe gelassen, wenn ich mal für mich sein wollte. (B3, Zeile 25)*

Für andere Jugendliche bilden Geschwister eine besonders wichtige Ressource. Die Nähe, die unkomplizierte Erreichbarkeit und das gegenseitige Verständnis geben Sicherheit und erleichtern den Umgang mit belastenden Situationen:

*Wenn ich Stress zuhause habe [...] habe ich natürlich auch meine Schwester, die ich immer fragen kann. [...] Ich könnte jederzeit vorbeigehen. [...] Meine Schwestern sind da, und ich kann mit ihnen reden. (B5, Zeile 37)*

Die Zuversicht und Ermutigung durch Eltern wirken für viele ebenfalls stabilisierend. Eine jugendliche Person beschreibt, wie der optimistische Blick ihrer Eltern ihr geholfen hat, schwierige Zeiten besser einzuordnen und an positive Entwicklungen zu glauben:

*Meine Eltern haben immer gesagt: ‚Es wird besser, es kommen gute Zeiten.‘ Und dann ist es auch wirklich so geworden. Ich glaube, das hat viel ausgemacht – zu erleben, dass es tatsächlich besser wird, wenn man mal einen Rückschlag hat. (B3, Zeile 30)*

Damit wird sichtbar, dass familiäre Beziehungen den Jugendlichen vor allem emotionale Sicherheit und Beständigkeit geben, ein Faktor, der im oft unübersichtlichen Übergang Schule–Beruf besonders bedeutsam ist.

### 5.3.2 Peers

Diese Subkategorie umfasst die sozialen Ressourcen, die Jugendliche durch Freund\*innen, Peers und Partner\*innen erhalten. Die Aussagen zeigen, dass Gleichaltrige für viele eine grosse Unterstützungsrolle übernehmen – emotional wie auch alltagspraktisch. Freund\*innen bieten ein niedrighwelliges Gegenüber, das Verständnis, Nähe und offene Gespräche ermöglicht, oft in einer entlastenden und humorvollen Atmosphäre. Sie geben ehrliche Rückmeldungen, motivieren zu Aktivitäten und helfen, belastende Situationen einzuordnen. Für einige Jugendliche stellen auch Partnerschaften eine besonders stabile Ressource dar, die durch emotionale Nähe und regelmässigen Austausch Sicherheit vermittelt. Insgesamt unterstützten Peers die emotionale Stabilität, Motivation und Bewältigung von Herausforderungen.

B3 beschreibt, dass Gespräche mit Freund\*innen oft leichter und humorvoller sind als mit Erwachsenen. Dies erleichtert den Umgang mit belastenden Themen und kann die Stimmung verbessern:

*Ich habe das Gefühl, dass Freunde oft mehr Verständnis haben [...]. Es ist auch eine andere Stimmung, etwas lockerer, manchmal humorvoller. Man kann zusammen lachen, selbst wenn das Thema traurig ist. Irgendwie kann man sich gegenseitig wieder aufmuntern – das ist einfach eine andere Atmosphäre. (B3, Zeile 51)*

Eine befragte Person erzählt, wie wertvoll die Echtheit und Loyalität ihrer Freundin für sie ist:

*Zu 99% stehen sie sowieso auf meiner Seite. [...] Besonders meine beste Freundin – sie ist wirklich ehrlich mit mir. Auch wenn ich im Unrecht bin, sagt sie mir das. [...] Sie verstehen mich, weil sie mich schon so lange kennen. (B2, Zeile 61)*

Für eine befragte Person ist die Partnerschaft eine besonders wichtige Ressource und sie beschreibt, dass sie mit ihrem Partner offen reden kann und diese Nähe ihr hilft, schwierige Situationen zu verarbeiten:

*Ich gehe jetzt viel mit meinem Freund raus, jeden Tag, und ich rede mit ihm darüber. Das hilft mir auch sehr. (B1, Zeile 11)*

Diese Beispiele verdeutlichen, dass Freund\*innen und Partner\*innen sowie andere Peers einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung von Herausforderungen leisten. Sie bieten emotionale Stabilität, praktische Unterstützung, ehrliche Rückmeldungen, Motivation und stellen damit eine wichtige soziale Ressource dar.

### **5.3.3 Professionelle Unterstützung**

Diese Subkategorie umfasst die Unterstützung durch Therapeut\*innen, Coaches und andere Fachpersonen. Die Aussagen der Jugendlichen zeigen, dass professionelle Unterstützung sowohl emotional als auch praktisch entlastend wirkt. Fachpersonen bieten einen geschützten Raum, in dem Gedanken und Gefühle offen angesprochen werden können, ohne bewertet zu werden. Gleichzeitig vermitteln sie Orientierung im Bewerbungsprozess, geben konkrete Rückmeldungen und helfen bei Entscheidungen. Besonders wichtig ist für die Jugendlichen, dass professionelle Bezugspersonen neutral, zuverlässig und gut erreichbar sind. Dadurch entsteht Vertrauen, das es ihnen erleichtert, Belastungen mitzuteilen oder Hilfe anzunehmen. Da die Coaches bei JOB PLUS eine grosse Bedeutung für die Jugendlichen haben, wird ihre Rolle im Rahmen des Programms zusätzlich und vertieft im Kapitel 5.5 behandelt.

Einige Jugendliche schätzen die Möglichkeit, mit Therapeut\*innen offen und ohne Bewertung über Belastungen zu sprechen. B2 erzählt, wie entlastend es für sie ist, Gedanken und Gefühle bei einer neutralen Person auszusprechen:

*Ich glaube, es ist einfach das offene Reden mit Leuten – zum Beispiel mit meiner Therapeutin. Dass ich es einfach mal aussprechen kann, anstatt alles in mich hineinzufressen. [...] Hauptsache, ich kann es rauslassen, dann geht es mir wieder besser. (B2, Zeile 15)*

Neben emotionaler Unterstützung schätzen einige Jugendliche auch die fachliche Orientierung durch professionelle Bezugspersonen, insbesondere bei der Praktikums- oder Lehrstellensuche. B6 beschreibt, wie es für sie ist, auf Expertise eines Coaches zurückgreifen zu können, um weiterzukommen:

*Ich habe ja einen Coach, und sie hilft mir immer wieder. [...] Wenn man ein Praktikum oder eine Lehrstelle sucht, sollte man immer eine Person dabei haben, die sich mit solchen Dingen auskennt. Dann kommt man weiter. (B6, Zeile 13)*

Diese Beispiele verdeutlichen, dass Fachpersonen in zweifacher Hinsicht bedeutsam sind: Sie bieten emotionale Entlastung, ein neutrales Gegenüber und sie vermitteln Orientierung, Struktur und fachliche Unterstützung. Damit tragen sie zur Bewältigung von Herausforderungen und zur Stärkung der Jugendlichen im Übergang Schule–Beruf bei.

Mit Blick auf die bisherigen Ergebnisse stellt sich anschliessend die Frage, wie die Jugendlichen mit ihren Belastungen umgehen. Dies wird im folgenden Kapitel zu den Bewältigungsstrategien dargestellt.

## **5.4 Bewältigungsstrategien**

Wie im Kapitel 5.1 beschrieben, erleben die Jugendlichen vielfältige Belastungen. Das folgende Kapitel zeigt, mit welchen Strategien sie diesen Herausforderungen begegnen. Die Befragten nutzen unterschiedliche Strategien, um mit Belastungen und herausfordernden Situationen umzugehen. Die Aussagen zeigen, dass sie dabei sowohl gedankliche als auch emotionale, körperliche und soziale Formen der Bewältigung einsetzen. Einige strukturieren ihren Alltag bewusst, um Stress vorzubeugen, andere suchen aktiv das Gespräch oder nutzen innere Selbstinstruktionen, um handlungsfähig zu bleiben. Wieder andere regulieren Gefühle über Bewegung, Rückzug oder Ablenkung. Die berichteten Coping-Strategien sind vielfältig und situativ flexibel und zeigen, dass die Jugendlichen trotz Belastungen über ein breites Repertoire an Möglichkeiten verfügen, um ihre Stabilität zu sichern.

### **5.4.1 Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion**

Diese Subkategorie umfasst Strategien, bei denen Jugendliche belastende Gedanken regulieren, Situationen gedanklich umdeuten oder sich durch innere Selbstgespräche zum Handeln anleiten. Die Aussagen zeigen, dass viele bewusst versuchen, gedankliche Überforderung zu unterbrechen, etwa durch Ablenkung, Fokussierung auf konkrete Aufgaben oder mit motivierender Selbstinstruktionen. Andere nutzen rationale Überlegungen oder kleine gedankliche Vereinbarungen, um Entscheidungen zu treffen und handlungsfähig zu bleiben. Kognitive Bewältigung hilft vielen Jugendlichen, Kontrolle zurückzugewinnen und Herausforderungen aktiv zu begegnen.

B3 beschreibt, wie sie belastende Gedanken reguliert, indem sie ihre Aufmerksamkeit bewusst umlenkt. Ablenkung durch Konzentration auf die Aufgabe hilft ihr, gedankliche Spiralen zu stoppen:

*Ich versuche, mich möglichst gut abzulenken, neue Gedanken zuzulassen oder mich bei der Arbeit auf die Aufgaben zu konzentrieren und nicht zu tief in die Gedanken einzutauchen. Damit ich mich nicht völlig ablenken lasse. (B3, Zeile 7)*

Andere nutzen innere Anweisungen, um Gedanken zu kontrollieren oder sich in belastenden sozialen Situationen zu beruhigen. Eine jugendliche Person erklärt, wie sie gedanklich umdeutet, um Angst zu reduzieren:

*Einfach nicht daran zu denken, dass es fremde Menschen sind – sondern mir vorzustellen, ich kenne sie schon gut und muss keine Angst haben, dass sie mich auslachen oder komisch finden. (B1, Zeile 57)*

Kognitive Bewältigung zeigt sich auch darin, dass Jugendliche rationale Überlegungen oder Belohnungssysteme nutzen, um schwierige Aufgaben anzugehen. B5 beschreibt, wie sie sich durch gedankliche Absprachen selbst motiviert:

*Was mir halt immer hilft, ist die klassische Situation mit der Belohnung: Wenn du jetzt das machst, kannst du danach etwas anderes machen. [...] Machst lieber zuerst die Bewerbungen – und dafür hast du nachher noch Zeit, um etwas anderes zu machen. (B5, Zeile 59)*

Diese Beispiele machen deutlich, wie aktiv Jugendliche ihre Gedanken beeinflussen, um Stress zu reduzieren, Motivation zu steigern und Herausforderungen zu begegnen.

#### **5.4.2 Emotionale und körperliche Regulation**

Diese Subkategorie umfasst Strategien, mit denen Jugendliche ihre Gefühle und körperliche Anspannung direkt beeinflussen. Die Aussagen zeigen, dass viele Jugendliche Bewegung, Sport oder Ablenkung durch Aktivitäten nutzen. Körperliche Aktivität wie Fitness, Unihockey oder Schwimmen hilft ihnen, abzuschalten, Energie zu kanalisieren und sich danach ausgeglichener zu fühlen. Andere setzen Musik, kreative Tätigkeiten wie Zeichnen oder bewusste Atemübungen ein, um innere Ruhe wiederzufinden. Auch emotionales Loslassen, etwa durch Weinen, wird als Form der Selbstregulation beschrieben, um Druck abzubauen und Entlastung zu erleben. Neben solchen hilfreichen Strategien zeigen die Interviews auch, dass einige Jugendliche zeitweise auf weniger förderliche Formen der Regulation

zurückgreifen, wie Rauchen oder Vapen, um Anspannung zu reduzieren. Es zeigt sich, dass emotionale und körperliche Regulation für viele ein Mittel ist, um mit Stress, Überforderung und schwierigen Gefühlen umzugehen.

Eine befragte Person beschreibt, wie ihr körperliche Aktivität hilft, Gedanken loszulassen und Anspannung abzubauen. Sport wird dabei zu einem persönlichen Rückzugsort:

*Entweder ich gehe ins Fitnessstudio, [...] – das hilft sicher, und ich mache das auch lieber allein, weil ich dann auf andere Gedanken komme oder am besten gar nicht denke und einfach alles loslasse. (B2, Zeile 43)*

Andere Jugendliche nutzen kreative Formen der Ablenkung, um Stress zu reduzieren. B3 schildert, dass Musik und Zeichnen der Person helfen, ihren Kopf zu befreien:

*In der Freizeit sicher Musik hören oder etwas zeichnen – einfach Ablenkung. (B3, Zeile 9)*

Emotionale Regulation zeigt sich auch im bewussten Ausdrücken und Zulassen von Gefühlen. Eine jugendliche Person beschreibt, wie sie durch Weinen und anschließende Atemübungen Anspannung abbaut und wieder zu sich findet:

*Wenn ich in solchen Situationen bin, setze ich mich einfach hin und ich weine auch, weil ich alles rausweinen will. [...] Danach atme ich aus, um mich zu beruhigen. (B4, Zeile 29)*

Diese Beispiele zeigen, dass emotionale und körperliche Regulation für viele Befragte Strategien sind, um belastende Situationen zu bewältigen und ihre Alltagsbelastungen zu verarbeiten.

### **5.4.3 Rückzug und Pausen**

Diese Subkategorie umfasst Formen des Rückzugs, die Jugendliche nutzen, um mit emotionaler Belastung, Stress oder Überforderung umzugehen. Die Interviews zeigen dabei ein breites Spektrum: von kurzen, bewussten Pausen zur Selbstregulation bis hin zu stärkerem sozialem oder räumlichem Rückzug, wenn ihnen alles zu viel wird. Rückzug kann sowohl entlastend wirken als Moment des Durchatmens oder Neu-Sortierens, als auch Ausdruck von Überforderung sein, wenn Jugendliche Aufgaben vermeiden, Kontakte abbrechen oder sich lange isolieren. Häufig dient Rückzug dazu, innere Ruhe wiederzufinden oder belastende Gedanken zu dämpfen. In einigen Fällen wird er jedoch zu einer belastenden Strategie, wenn

Probleme dadurch aufgeschoben oder verstärkt werden. Die folgenden Beispiele verdeutlichen diese Bandbreite.

*Zum Beispiel bleibe ich einfach zuhause und gehe nicht in die Schule. [...] Ich gehe dann auch nicht mehr ins Training oder rede mit niemandem. (B2, Zeile 11, 13)*

Bei emotionalen Krisen kann sich der Rückzug weiter verstärken und zu Isolation führen. Eine befragte Person erzählt, wie sie sich in ihrem Zimmer eingeschlossen hat:

*Ich war sehr lange in meinem Zimmer eingeschlossen, weil es mir einfach nicht gut ging. Ich wollte nicht mehr raus, ich konnte auch nicht mehr richtig essen. (B4, Zeile 7)*

B3 beschreibt einen eher inneren Rückzug, bei dem sie sich gedanklich von der Situation distanziert, obwohl sie körperlich anwesend bleibt:

*Dann bin ich einfach ruhig und vielleicht gedanklich irgendwo anders – also nicht wirklich bei der Sache, eher in Gedanken. (B3, Zeile 75)*

Die Aussagen verdeutlichen, dass Rückzug sowohl als kurzfristige Entlastungsstrategie dient als auch ein Hinweis auf Überforderung sein kann, wenn er über längere Zeit anhält.

#### **5.4.4 Soziale Bewältigung**

Soziale Bewältigung umfasst alle Formen der Bewältigung, bei denen Jugendliche durch den Austausch mit anderen Personen Unterstützung finden. Die Aussagen zeigen, dass Gespräche für viele eine gewichtige Rolle spielen, sei es mit Freund\*innen, Partner\*innen, Eltern, Therapeut\*innen oder Personen aus dem Alltag wie Arbeitskolleg\*innen. Für einige Jugendliche bedeutet soziale Bewältigung, sich emotional zu öffnen, über Gefühle zu sprechen und Belastungen auszusprechen, um innere Anspannung zu reduzieren. Andere nutzen Gespräche, um Verständnis, Bestärkung oder praktische Ratschläge zu erhalten. Auch das Einholen von Hilfe im Arbeitskontext oder das gemeinsame Nachdenken über Prioritäten wird als entlastend erlebt.

B1 beschreibt, wie ihr das offene Gespräch mit ihrem Partner und ihrer Familie hilft, Gefühle zu teilen und sich weniger allein zu fühlen:

*Seit ich mit meinem Freund zusammen bin, kann ich mit ihm mehr über meine Gefühle reden. Und mit meinen Eltern kann ich jetzt auch mehr reden. (B1, Zeile 39)*

Andere Jugendliche betonen die Bedeutung neutraler Gesprächspartner\*innen. Für sie ist es wichtig, belastende Gedanken auszusprechen, ohne bewertet zu werden:

*Offenes Reden mit Leuten – zum Beispiel mit meiner Therapeutin – hilft mir. Hauptsache, ich kann es rauslassen, dann geht es mir wieder besser. (B2, Zeile 15)*

Auch im schulischen oder beruflichen Alltag erleben Jugendliche soziale Bewältigung, indem sie aktiv Unterstützung holen. B3 beschreibt, dass sie bei Unsicherheiten im Arbeitskontext bewusst Kolleg\*innen um Orientierung bittet:

*Wenn ich Hilfe brauche, suche ich sie auch – also frage ich die Leute, was ich machen soll oder was vielleicht mehr Priorität hat. [...] Dann frage ich, was wichtiger ist und was ich zuerst erledigen soll. (B3, Zeile 41)*

Es zeigt sich, dass Gespräche für viele Jugendliche eine zentrale Ressource darstellen, um Belastungen zu verarbeiten, neue Perspektiven zu gewinnen und emotionale Stabilität aufzubauen.

#### **5.4.5 Strukturierung und Routinebildung**

Wie bereits in Abschnitt 5.1.5 sichtbar wurde, spielt Struktur für einige Befragte eine grosse Rolle. Im Folgenden wird dargestellt, wie sie selbst aktiv Routinen entwickeln, um Belastungen vorzubeugen. Diese Subkategorie beschreibt deshalb Bewältigungsstrategien, bei denen Jugendliche durch Planung, feste Abläufe und klare Alltagsstrukturen versuchen, Belastungen zu reduzieren und den Überblick zu behalten. Die Aussagen zeigen, dass Strukturierung insbesondere dann hilfreich wird, wenn mehrere Anforderungen gleichzeitig anstehen oder wenn die befragten Personen dazu neigen, Aufgaben aufzuschieben. Planungsinstrumente wie Kalender, das Setzen von Prioritäten oder Belohnungssysteme helfen ihnen, Stress vorzubeugen, Motivation aufzubauen und Verantwortung für den eigenen Alltag zu übernehmen.

B5 beschreibt, wie ihr Organisation und vorausschauende Planung helfen, Stresssituationen zu vermeiden und Aufgaben zuverlässiger zu bewältigen:

*Was sicher geholfen hat, ist das mit dem Organisatorischen. Dass ich gar nicht erst in stressige Situationen hineinkomme – so: ‚Oh, das habe ich jetzt vergessen.‘ [...] Ich habe mir alles im Kalender aufgeschrieben – ‚Hey, das ist dann – pass auf.‘ Dann bin ich gar nicht erst in diese stressigeren Situationen hineingekommen. (B5, Zeile 21)*

Die Aussage verdeutlicht, dass strukturierende Strategien für Jugendliche einen Schutzfaktor darstellen. Durch klare Abläufe, Planung und Routinen schaffen sie Bedingungen, die ihnen helfen, Anforderungen besser zu bewältigen und sich im Alltag sicherer zu fühlen.

## **5.5 Unterstützung durch JOB PLUS**

Die Aussagen der Befragten zeigen, dass JOB PLUS im Übergang zwischen Schule und Beruf eine Unterstützungsfunktion einnimmt. Die folgenden vier Subkategorien zeigen, wie unterschiedliche Bereiche von JOB PLUS zur Bewältigung von Herausforderungen, zur Stärkung personaler Ressourcen und zur Entwicklung konkreter Zukunftsperspektiven beitragen.

### **5.5.1 Praktikum**

Das Praktikum stellt für die Jugendlichen einen grossen Bestandteil von JOB PLUS dar. Die Aussagen zeigen, dass sie durch die praktische Tätigkeit einen realistischen Einblick in den Berufsalltag erhalten und dadurch Sicherheit im Übergang von der Schule in die Arbeitswelt gewinnen. Viele können besser einschätzen, was sie in einer Lehre erwartet und welche Anforderungen im Arbeitskontext gestellt werden. Das Praktikum dient als Vorbereitung auf berufliche Realität, etwa im Hinblick auf Arbeitszeiten, Verantwortung, Teamarbeit, Kund\*innenkontakt und betriebliche Abläufe. Gleichzeitig erleben die Jugendlichen das Praktikum als Raum persönlicher Entwicklung: Sie werden selbstständiger, bauen Hemmungen ab und entwickeln Kommunikations- und Arbeitskompetenzen. Einige berichten, dass ihnen der Arbeitsalltag sogar leichter fällt oder mehr Motivation gibt als die Schule.

B2 erzählt, wie das Praktikum zu ihrer persönlichen Entwicklung beigetragen hat, sowohl in Bezug auf Selbstvertrauen als auch soziale Kompetenzen:

*Ich finde, da kann man sich persönlich sehr weiterentwickeln – charakterlich, aber auch vom Wissen her. [...] Ich bin offener geworden. Ich traue mich, auf Leute zuzugehen. [...] Telefonieren ist jetzt ganz einfach geworden, was ich früher gar nicht machen wollte.*  
(B2, Zeile 89)

Für andere Befragte bedeutet das Praktikum einen motivierenden Einstieg in die Arbeitswelt. Eine jugendliche Person schildert, dass ihr die Tätigkeit Freude bereitet und ihr der Übergang vom schulischen in den beruflichen Alltag leichter fällt:

*Ich habe vor vier bis fünf Wochen angefangen zu arbeiten. Und seitdem ist es richtig gut, weil mir die Arbeit sehr gefällt. [...] Man sieht die Arbeit aus einer anderen Perspektive. Es ist spannend, und ich bin auch motiviert – selbst wenn ich früh aufstehen muss.*

(B3, Zeile 61)

B5 hebt hervor, dass sie im Praktikum gelernt hat, emotionalen Abstand zu wahren und Kritik weniger persönlich zu nehmen:

*Ich finde, dass ich das im Praktikum sicher besser erlernt [...] habe: das mit dem «nicht persönlich nehmen». Weil wenn ich dort so viel persönlich nehmen würde, glaube ich, würde ich am nächsten Tag nicht mehr aufstehen wollen. Weil die Klient\*innen sind manchmal schon sehr wütend, manchmal. (B5, Zeile 33)*

Die Aussagen verdeutlichen, dass das Praktikum für die Befragten nicht nur fachliche Lernfelder bietet, sondern auch persönliche Entwicklungsprozesse anstösst. Es trägt dazu bei, Selbstvertrauen, berufliche Orientierung und Sicherheit im Übergang zur Lehre und in die Berufswelt aufzubauen.

### 5.5.2 Schule

Die schulischen Elemente von JOB PLUS werden von den Jugendlichen als Stütze im Übergang zwischen Schule beschrieben. Besonders hervorgehoben wird, dass die regelmässigen Schultage Struktur schaffen und helfen, dranzubleiben, sodass Kenntnisse nicht verloren gehen und ein Lernrhythmus aufrechterhalten wird. Durch die Kombination von Theorie und dem praktischen Teil im Praktikum entsteht ein ausgewogener Wochenablauf, der den Übergang in die Berufsschule erleichtert. Die Schule wird zudem als sozialer Raum erlebt, in dem neue Kontakte entstehen, was einigen Jugendlichen hilft, sich wohler zu fühlen und sozial eingebunden zu bleiben. Die Lehrpersonen werden als zugänglich, unterstützend und respektvoll beschrieben, was das schulische Umfeld zusätzlich stabilisiert und Sicherheit vermittelt.

B2 beschreibt, dass sie die Atmosphäre in der Schule schätzt und wie zugänglich die Lehrpersonen für Fragen und Anliegen sind:

*Die Schule fand ich gut, und ich fand die Leute dort sehr interessant. [...] Auch die Lehrpersonen fand ich sehr nett, wirklich offene Leute, auf die man mit allem zugehen kann – das habe ich sehr geschätzt. (B2, Zeile 67)*

B3 hebt hervor, dass die regelmässige Schule ihr hilft, Lerninhalte nicht zu vergessen und einen guten Rhythmus beizubehalten. Dies stärkt ihre Motivation und gibt ihr Sicherheit für die Zukunft:

*Am Dienstagmorgen haben wir Schule, das ist gut, weil man so dranbleibt und nicht alles vergisst. Ich glaube, das ist hilfreich für später. [...] Ich habe so nicht einfach ein Jahr gar nichts gemacht, sondern bin dran geblieben und habe sogar noch etwas dazu gelernt. (B3, Zeile 61, 90)*

Eine weitere jugendliche Person hebt hervor, dass die Schule nicht nur fachlich, sondern auch sozial wertvoll ist, weil sie dort neue Menschen kennenlernen kann:

*Ich lerne neue Menschen kennen – im Bewerbungsatelier, aber auch in der Schule. (B4, Zeile 125)*

Diese Aussagen zeigen, dass die Schule innerhalb von JOB PLUS sowohl strukturell als auch sozial und fachlich stabilisierend wirkt. Sie hilft den Jugendlichen, einen Lernrhythmus beizubehalten, gibt Orientierung im Alltag und schafft einen Raum, in dem sie sich ernst genommen und begleitet fühlen.

### **5.5.3 Bewerbungsatelier**

Das Bewerbungsatelier wird von den Befragten als Bestandteil der Unterstützung bei JOB PLUS beschrieben. Insbesondere schätzen sie die klare Struktur, die Möglichkeit, Bewerbungen im geschützten Rahmen zu verfassen sowie die fachliche Begleitung beim Überarbeiten der Unterlagen. Durch die festen Zeiten im Wochenplan entfällt der Druck, Bewerbungen spät abends oder am Wochenende erledigen zu müssen, was mehrere Jugendliche als Entlastung erleben. Zudem wirkt die gemeinsame Arbeitsatmosphäre motivierend: Die Jugendlichen schildern, dass es ihnen leichter fällt, dranzubleiben, wenn andere im Raum dieselbe Aufgabe bearbeiten. Die befragten Personen schätzen, dass Rückmeldungen und Korrekturen zeitnah erfolgen und Unsicherheiten im Bewerbungsprozess geklärt werden können. Für einige entsteht durch die regelmässige Teilnahme eine wachsende Routine im Schreiben von Bewerbungen.

B1 hebt hervor, dass das Bewerbungsatelier ihr Sicherheit gibt und sie entlastet, indem sie Bewerbungen nicht allein verfassen muss:

*Das Berufsatelier – wo wir Bewerbungen schreiben –, damit man das nicht allein schreiben muss. [...] Damit ich es nicht Zuhause ganz allein schreiben muss und weiss, ob es gut ist, wie ich es geschrieben habe. (B1, Zeile 115, 117)*

B3 betont, dass sie besonders der gemeinsame Rahmen mit anderen motiviert. Der Austausch und das parallele Arbeiten an Bewerbungen stärken ihre Ausdauer und ihr Engagement:

*Am Nachmittag bewerben wir uns – ich habe das Gefühl, das motiviert mich zusätzlich, weil ich mit anderen zusammen bin, die das Gleiche machen. (B3, Zeile 61)*

B5 beschreibt, dass das Bewerbungsatelier sie zeitlich entlastet und ihr ermöglicht, Bewerbungen in einem fachlich unterstützten Rahmen zu erledigen, ohne private Freizeit zu verlieren:

*Die Lektionen, die wir jeweils hatten, um Bewerbungen zu schreiben. Ich habe das sehr gut gefunden, weil man halt nach der Arbeit vielleicht keine Zeit hat oder vielleicht überhaupt gar nicht mehr die Energie hat [...] Und ich habe es gut gefunden, dass man nicht dann alles aufs Wochenende hat schreiben müssen. (B5, Zeile 55)*

Diese Beispiele zeigen, dass das Bewerbungsatelier nicht nur fachliche Unterstützung bietet, sondern auch als strukturierender, motivierender und entlastender Rahmen wirkt. Es erleichtert den Jugendlichen den Bewerbungsprozess und stärkt ihre Sicherheit.

#### **5.5.4 Coaching und Beziehungserleben**

Die Jugendlichen beschreiben das Coaching als wichtigen Bestandteil der Unterstützung durch JOB PLUS. Die Coaches übernehmen sowohl fachliche Aufgaben wie die Unterstützung im Bewerbungsprozess, bei Unterlagen, Telefonaten, Vorstellungsgesprächen und der Klärung von Anschlussmöglichkeiten als auch eine persönliche Rolle. Sie werden als verlässliche Bezugspersonen erlebt, die zuhören, nachfragen und individuell begleiten. Viele betonen, dass sie sich ernst genommen und respektvoll auf Augenhöhe behandelt fühlen. Die vertrauensvolle Beziehung, geprägt von Zeit, Respekt und echtem Interesse, erleichtert es, auch persönliche Belastungen anzusprechen. Gleichzeitig schätzen die Jugendlichen, dass sie in Entscheidungen einbezogen werden und Vorschläge als Angebote und nicht als Druck wahrnehmen. Das Coaching wird als professionell und gleichzeitig persönlich erlebt und bietet vielen einen Rückhalt im Übergang von der Schule in die berufliche Grundbildung.

B2 beschreibt, wie sie die Beziehung zu ihrem Coach als vertrauensvoll und entlastend erlebt. Besonders wichtig ist für sie, dass sie offen sprechen kann und der Coach aktiv nachfragt:

*Ich hatte Vertrauen zu meinem Coach und konnte offen reden – vielleicht nicht immer von mir aus, aber sobald sie nachgefragt hat, konnte ich es sagen. [...] Im Grossen und Ganzen habe ich eine starke Bindung empfunden. Ich konnte offen sein. Ich habe gemerkt: irgendwie ein kleiner Safe Space. Wenn es mir morgens nicht gut ging oder ich etwas fragen wollte, bin ich meistens zu ihr gegangen. (B2, Zeile 103)*

Eine befragte Person betont die fachliche Unterstützung im Bewerbungsprozess und die Verlässlichkeit der Coaches. Für sie ist es hilfreich, eine Person zu haben, die sich mit aktuellen Bewerbungsanforderungen auskennt und Rückmeldungen gibt:

*Hilfreich ist sicher das Gespräch mit dem Coach. Dass sie zur Verfügung stehen, dass man ihnen schreiben oder anrufen kann. Das hilft, wenn man eine Frage zum Bewerben hat oder ein Telefonat oder Mail vorbereiten will. Dann kann man das dem Coach schicken, sie schauen es an und geben Rückmeldung. (B3, Zeile 88)*

B6 beschreibt, wie die persönlichen Gespräche für sie waren und dass sie beim Coach auch familiäre Belastungen ansprechen konnte:

*Ich habe schon verdammt viele Gespräche gehabt mit meinem Coach, die mich motiviert haben. Ja, ich habe vor kurzem über Familienprobleme mit meinem Coach geredet – und es hat mir, ehrlich gesagt, ein bisschen geholfen. (B6, Zeile 151)*

Diese Beispiele zeigen, dass das Coaching bei JOB PLUS weit über fachliche Unterstützung hinausgeht. Es schafft einen verlässlichen Rahmen, in dem Jugendliche Orientierung, Motivation und persönliche Entlastung finden und sich in einem respektvollen, vertrauensvollen Verhältnis weiterentwickeln können.

## **5.6 Persönliche Entwicklung und Zukunftsperspektiven**

Während Kapitel 5.2 die vorhandenen personalen Ressourcen beschreibt, zeigt das folgende Kapitel, wie diese sich im Verlauf des Motivationssemesters weiterentwickelt haben. Die folgenden Subkategorien zeigen, wie sich persönliche Reifung, Selbstständigkeit und berufliche Perspektiven während des Motivationssemesters konkret entfalten.

### **5.6.1 Persönliche Reifung und Selbstwertentwicklung**

Diese Subkategorie umfasst Entwicklungen, in denen Jugendliche gelassener mit Belastungen umgehen, bewusster aus Erfahrungen lernen und ein stabileres Selbstwertgefühl aufbauen.

Viele berichten, dass sie gelassener mit Herausforderungen umgehen können, weniger impulsiv reagieren und sich bewusster mit eigenen Fehlern oder belastenden Situationen auseinandersetzen. Sie reflektieren ihr Verhalten stärker, ziehen Lehren aus früheren Erfahrungen und versuchen, zukünftige Situationen mit mehr Ruhe, Weitsicht und Selbstvertrauen zu bewältigen. Gleichzeitig beschreiben mehrere Jugendliche, dass sie ein stabileres Selbstwertgefühl entwickeln: Sie nehmen ihre eigenen Stärken bewusster wahr, erkennen ihren persönlichen Wert und lernen, positiver über sich selbst und ihre Zukunft zu denken. Die Entwicklung hin zu mehr emotionaler Stabilität, Selbstannahme und innerer Stärke ist ein wiederkehrendes Muster in den Interviews.

B2 beschreibt, wie sie aus früheren Erfahrungen gelernt hat und heute gelassener und bewusster mit herausfordernden Situationen umgeht:

*Auf jeden Fall die Lehre durchziehen – das ist das A und O. Und einfach etwas lockerer mit gewissen Situationen umgehen, zum Beispiel mit Druck, mit Stress. [...] Ich habe ja schon so das Bild im Kopf, was passiert, wenn ich nicht in die Schule gehe – und dass ich mir dieses Bild bewusst machen kann, damit ich es in der Berufsschule nicht so mache. [...] Man lernt hoffentlich aus Fehlern. (B2, Zeile 115)*

B3 beschreibt, dass sie aus einer persönlichen Krise heraus eine neue Haltung entwickelt hat. Sie hat gelernt, Rückschläge einzuordnen, positiver zu denken und auf bessere Zeiten zu vertrauen:

*Ich habe nach dieser Krise gelernt, mehr den Kopf oben zu halten und mir zu sagen: 'Es geht weiter, es ist nicht so schlimm.' [...] Wenn mal etwas nicht gut läuft, weiss ich, es geht weiter, es kommen bessere Zeiten – Rückschläge gehören zum Leben dazu. (B3, Zeile 28)*

Diese Beispiele zeigen, dass die Befragten während ihrer Zeit im Motivationssemester eine zunehmende emotionale Stabilität entwickeln, bewusster mit sich selbst umgehen und ein gestärktes Selbstvertrauen aufbauen. Persönliche Reifung und Selbstwertentwicklung bilden somit eine Ressource für ihren weiteren Bildungs- und Lebensweg.

### **5.6.2 Selbstständigkeit und Lernprozesse**

Die Aussagen der Jugendlichen zeigen, dass das Motivationssemester Lernprozesse im Hinblick auf Selbstständigkeit, Verantwortungsübernahme und berufliche Orientierung angestossen hat. Viele berichten, dass sie sich durch den Alltag im Praktikum, die Anforderungen im Bewerbungsprozess und die regelmässige Struktur von Schule und Arbeit

zunehmend selbst organisieren, zuverlässiger werden und bewusster Entscheidungen treffen. Gleichzeitig reflektieren sie frühere Verhaltensweisen und beschreiben, wie sie aus Fehlern, Rückschlägen oder schwierigen Phasen gelernt haben. Der Übergang ins Berufsleben wird dabei nicht nur als fachliche Herausforderung erlebt, sondern auch als Prozess des persönlichen Wachstums: Die Jugendlichen erkennen, dass Selbstständigkeit mit Pünktlichkeit, Durchhaltevermögen und Eigeninitiative verbunden ist und dass diese Kompetenzen sich über die Zeit entwickeln.

Einige Jugendliche betonen, dass sie durch das Praktikum gelernt haben, ihren Tagesrhythmus anzupassen und Verantwortung für ihre Aufgaben zu übernehmen.

Eine befragte Person beschreibt, wie sie sich an den neuen Alltag gewöhnt hat und dadurch ein realistisches Gefühl für Arbeitsanforderungen entwickelt:

*Am Anfang hatte ich keine Lust, so früh aufzustehen zum Arbeiten. Aber jetzt habe ich mich daran gewöhnt und finde es gut, dass man ein Gefühl dafür bekommt, wie arbeiten ist. (B1, Zeile 87)*

Eine andere Person reflektiert ihre früheren Muster und zeigt, dass sie gelernt hat, Phasen von Rückzug zu durchbrechen. Sie erkennt die Wichtigkeit von innerem Willen und Durchhaltevermögen:

*Dann habe ich so eine Phase, in der mir einfach alles egal ist, [...] Ich reagiere dann eher trotzig, was eigentlich kontraproduktiv ist. [...] Und deshalb braucht es diesen inneren Willen, den man manchmal verliert, aber der dann wiederkommt. (B2, Zeile 5, 33)*

Auch das Bewusstsein für Verantwortung wächst im Verlauf des Motivationssemesters. B6 beschreibt, wie sie durch die neue finanzielle und organisatorische Selbstständigkeit gelernt hat, für ihr Handeln einzustehen und Entscheidungen selbst zu tragen:

*Man ist halt finanziell etwas stabiler im Motivationssemester und steht so ein bisschen auf eigenen Beinen. Man weiss, was man macht, und trägt auch die Verantwortung dafür. Früher, in der Schule, war vieles noch Sache der Eltern. Aber jetzt ist es so eine Zeit, in der man selbstständiger wird und Verantwortung übernehmen muss. (B6, Zeile 27)*

Diese Beispiele verdeutlichen, dass die Jugendlichen während des Motivationssemesters wesentliche Fortschritte in ihrer Selbstständigkeit machen und bewusst aus Erfahrungen lernen. Sie entwickeln ein besseres Verständnis dafür, was berufliche Verantwortung bedeutet und stärken ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Herausforderungen aktiv zu bewältigen.

### 5.6.3 Zukunftsziele und Perspektivenentwicklung

Die Aussagen der Jugendlichen zeigen, dass sie sich während des Motivationssemesters intensiv mit ihrer beruflichen Zukunft auseinandersetzen und zunehmend klarere Vorstellungen von ihren Zielen entwickeln. Viele nutzen ihre Praktikumserfahrungen, persönliche Interessen und Rückmeldungen aus dem Umfeld, um berufliche Optionen zu prüfen und Entscheidungen zu treffen. Dabei wird sichtbar, dass Zukunftsziele nicht nur fachlich begründet sind, sondern häufig mit dem Wunsch nach Wohlbefinden, Passung und einem stimmigen Arbeitsumfeld verbunden werden. Einige Jugendliche orientieren sich dabei neu, nachdem sie durch praktische Erfahrungen erkannt haben, welche Tätigkeiten zu ihnen passen und welche nicht. Es wird deutlich, dass sich während des Motivationssemesters ein reflektierter, selbstbestimmter und realistischer Blick auf die berufliche Zukunft herausbildet.

Eine befragte Person beschreibt, wie sie sich aufgrund eigener Erfahrungen neu orientiert hat. Nach einem Praktikum erkannte sie, dass ein ursprünglich angestrebter Beruf nicht zu ihr passt und entwickelte daraufhin neue Ziele:

*Meine Mutter macht ja FaBe, [...] meine andere Tante hat auch mit FaBe angefangen. Darum wollte ich auch FaBe machen [...]. Aber nachdem ich selber zwei Monate Praktikum gemacht hatte, merkte ich, dass es mir nicht gefällt. Und jetzt möchte ich Dentalassistentin machen. (B1, Zeile 23)*

Andere Jugendliche betonen, dass für sie das Arbeitsumfeld und die Atmosphäre im Betrieb bedeutende Kriterien bei der Berufswahl sind:

*Wichtig ist mir, dass ich im Betrieb glücklich bin, dass das Umfeld passt, dass ich mich mit den Leuten dort gut verstehe. Und auch, dass es wirklich das ist, was ich machen will. (B3, Zeile 126)*

B4 beschreibt, wie sie verschiedene berufliche Richtungen prüft und ihre Interessen gegenüberstellt. Sie entwickelt berufliche Perspektiven, indem sie sowohl persönliche Neigungen als auch unterschiedliche Tätigkeitsfelder berücksichtigt:

*Ich will eigentlich etwas im gesundheitlichen Bereich werden. Psychologin – das interessiert mich sehr. Aber ich habe auch eine andere Seite – Immobilienmaklerin interessiert mich auch sehr. Ich schwanke zwischen den zwei Richtungen. Aber ich glaube eher Gesundheit – Psychologin. (B4, Zeile 25)*

Die Forschungsergebnisse illustrieren, wie vielfältig die Herausforderungen, Ressourcen, Bewältigungsstrategien und Erfahrungen der Jugendlichen im Motivationssemester sind. Die Ergebnisse geben einen differenzierten Einblick in subjektive Perspektiven und zeigen Muster und wiederkehrende Zusammenhänge.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Zur sprachlichen und formalen Strukturierung der Darstellung der Forschungsergebnisse wurde OpenAI. (2025), ChatGPT November Version 5.1, <https://chat.openai.com/> verwendet. Die inhaltliche Auswertung und Interpretation der Ergebnisse erfolgte eigenständig durch die Autorin.

## 6 Diskussion der Forschungsergebnisse

In diesem Kapitel werden die Forschungsergebnisse in Beziehung zu den theoretischen Grundlagen gesetzt und hinsichtlich ihrer Bedeutung für Jugendliche im Motivationssemester JOB PLUS eingeordnet. Die Diskussion folgt der Struktur der Hauptkategorien und zeigt auf, inwiefern die Ergebnisse bestehende Erkenntnisse aus der Resilienz-, Coping- und Übergangsforschung bestätigen oder erweitern.

### 6.1 Diskussion

Insgesamt zeigt sich ein vielschichtiges Bild: Die Jugendlichen erleben den Übergang als emotional anspruchsvolle Phase, verfügen jedoch gleichzeitig über personale und soziale Ressourcen. Viele der identifizierten Muster entsprechen den in den Kapiteln 2 und 3 vorgestellten entwicklungspsychologischen, resilienztheoretischen und psychosozialen Konzepten. Zugleich wird deutlich, dass die Intensität einzelner Belastungen sowie die Bedeutung relationaler Aspekte stärker hervortreten als in einigen theoretischen Modellen angenommen.

#### 6.1.1 Herausforderungen und Risikofaktoren

Die Ergebnisse aus Kapitel 5.1 bestätigen theoretische Befunde zu Belastungen im Jugendalter. Die emotionalen und körperlichen Reaktionen (Kapitel 5.1.1 und 5.1.2) entsprechen den entwicklungspsychologischen Annahmen von Hurrelmann und Quenzel (vgl. Kapitel 2.1), wonach Jugendliche in der Adoleszenz gleichzeitig Aufgaben der Identitätsentwicklung, beruflichen Orientierung und Ablösung vom Elternhaus bewältigen müssen. Die Interviews zeigen hier eine hohe emotionale Intensität, die sich gut mit diesen Modellen verknüpfen lässt.

Die Unsicherheiten im Bewerbungsprozess (Kapitel 5.1.3) lassen sich theoretisch mit Antonovskys Konzept des Kohärenzgefühls verbinden (vgl. Kapitel 2.2). Viele Jugendliche erleben eingeschränkte Verstehbarkeit und geringe Handhabbarkeit, etwa bei langen Wartezeiten oder Absagen. Diese Situationen erschweren das Gefühl von Kontrolle und verdeutlichen die Bedeutung externer Rückmeldungen für das subjektive Erleben.

Soziale Unsicherheiten (Kapitel 5.1.4) entsprechen ebenfalls den in Kapitel 2.1 dargestellten entwicklungspsychologischen Grundlagen. Die Bedeutung sozialer Anerkennung und die Angst vor Bewertung sind typische Themen der Adoleszenz. Die Interviews zeigen jedoch, dass diese sozialen Belastungen bei einigen Jugendlichen stärker ausgeprägt sind als theoretisch erwartet, insbesondere bei jenen mit belastenden biografischen Erfahrungen.

Die in Kapitel 5.1.5 beschriebene Überforderung durch die Gleichzeitigkeit mehrerer Anforderungen passt zu den Resilienztheorien von Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse (vgl. Kapitel 2.2). Diese betonen, dass sich Anforderungen kumulieren können und dadurch die Nutzung vorhandener Ressourcen erschweren.

Die Ergebnisse bestätigen, dass Risikofaktoren im Übergang selten isoliert auftreten, sondern sich gegenseitig verstärken. Gleichzeitig werden emotionale Belastungen stellenweise intensiver beschrieben, als manche theoretischen Modelle vermuten lassen.

### **6.1.2 Personale Ressourcen**

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Jugendliche über vielfältige personale Ressourcen verfügen, die mit den theoretischen Schutzfaktoren aus Kapitel 2.2 übereinstimmen. Drei Bereiche treten besonders hervor: Selbstreflexion, Motivation und Handlungskompetenzen.

Die ausgeprägte Selbstreflexion, die in Kapitel 5.2.1 deutlich wird, bestätigt entwicklungspsychologische Annahmen zur Identitätsentwicklung (Kapitel 2.1). Viele Jugendliche setzen sich differenziert mit ihren Verhaltensmustern, Gefühlen und biografischen Erfahrungen auseinander. Dieser Befund stützt die Annahme, dass Selbstreflexion eine zentrale Grundlage für die Bewältigung von Übergangsaufgaben ist.

Die in Kapitel 5.2.2 beschriebenen motivationalen Zukunftskompetenzen lassen sich mit den Konzepten der Selbstwirksamkeit und Zielorientierung aus Kapitel 2.5 verbinden. Jugendliche, die klare Ziele formulieren oder Hoffnung auf positive Entwicklungen hegen, wirken motivierter und treffen stabilere Entscheidungen. Zusätzlich stellen Zukunftsbilder eine Ressource dar, um Belastungen einzuordnen und aktiv zu handeln.

Besonders prägnant sind schliesslich die Umsetzungs- und Handlungskompetenzen, die in 5.2.3 beschrieben wurden. Sie zeigen, dass viele Jugendliche über Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen und Verantwortungsübernahme verfügen. Diese Fähigkeiten entsprechen dem Resilienzverständnis in Kapitel 2.2, das betont, dass nicht nur Schutzfaktoren, sondern auch aktive Bewältigungskompetenzen wesentlich zur Stabilisierung beitragen. Die Jugendlichen erleben sich selbst als wirksam, was wiederum Motivation und Engagement stärkt.

Die Ergebnisse machen deutlich, dass personale Ressourcen nicht nur vorhanden sind, sondern aktiv genutzt werden. Sie bilden eine Basis für Stabilisierung und Entwicklung. Gleichzeitig zeigen einzelne Aussagen, dass Ressourcen situativ eingeschränkt sein können, insbesondere bei hoher Belastung. Dies verweist auf die Notwendigkeit einer kontinuierlichen Förderung personaler Kompetenzen in sozialarbeiterischer Unterstützung.

### 6.1.3 Soziale Ressource

Die Ergebnisse aus Kapitel 5.3 zeigen deutlich, dass soziale Ressourcen für die Jugendlichen eine grosse Bedeutung im Übergang von der Schule in die berufliche Grundbildung haben. Besonders drei Unterstützungsbereiche treten hervor: Familie, Peers und professionelle Fachpersonen. Ergänzend zeigt sich in einzelnen Fällen auch die Bedeutung partnerschaftlicher Beziehungen. Diese Befunde entsprechen den theoretischen Annahmen zu sozialen Schutzfaktoren im Resilienzmodell sowie den entwicklungspsychologischen Grundlagen aus Kapitel 2, wobei die Interviews an einigen Stellen zusätzliche Nuancen sichtbar machen.

Die Bedeutung der Familie als stabiler Rückhalt bestätigt die in Kapitel 2.2 dargestellte Rolle emotionaler Unterstützung als Schutzfaktor. Familienangehörige bieten den Jugendlichen Sicherheit, Orientierung und emotionale Entlastung. Gleichzeitig wird sichtbar, dass die Art der Unterstützung variiert, was die Individualität familiärer Systeme verdeutlicht. Damit wird ein theoretischer Punkt ergänzt: dass familiäre Unterstützung zwar wichtig sein kann, aber keineswegs in allen Fällen gleich ausgeprägt oder verfügbar ist.

Peers übernehmen gemäss Kapitel 5.3.2 ebenfalls eine zentrale Funktion, was mit den entwicklungspsychologischen Grundlagen aus Kapitel 2.1 übereinstimmt. Gleichaltrige bieten einen Raum auf Augenhöhe, in dem Offenheit, Humor und vertrauter Austausch leichter möglich sind als im Kontakt mit Erwachsenen. Die Interviews zeigen dabei noch deutlicher als die Theorie, dass Freundschaften nicht nur emotional unterstützen, sondern Jugendlichen auch bei der Einordnung belastender Situationen helfen und sie im Alltag motivieren. Peers sind damit eine aktiv genutzte Ressource in der Bewältigung von Herausforderungen. In einigen Fällen kommt auch Partnerschaften eine unterstützende Rolle zu. Diese Beziehungen bieten emotionale Nähe, regelmässigen Austausch und ein Gefühl von Stabilität, was insbesondere bei Jugendlichen mit belastenden familiären Kontexten wichtig sein kann. Während Partnerschaften in den theoretischen Grundlagen weniger explizit behandelt werden, ergänzen die Ergebnisse diese Perspektive, indem sie zeigen, dass intime Beziehungen punktuell eine ähnlich stabilisierende Funktion übernehmen wie enge Freundschaften.

Die professionelle Unterstützung, wie sie in Kapitel 5.3.3 sichtbar wird, bestätigt die Bedeutung von Beziehung, Vertrauen und gemeinsamer Aushandlung, wie in Kapitel 3 dargestellt. Die Jugendlichen erleben Coaches und Therapeutinnen als verlässliche Ansprechpersonen, die fachliche und emotionale Unterstützung verbinden. Damit werden Elemente von Beziehungsarbeit, Empowerment und Lebensweltorientierung bestätigt.

Die Ergebnisse zeigen, dass soziale Ressourcen eine tragende Rolle für die Bewältigung darstellen und dass unterschiedliche Bezugssysteme sich gegenseitig ergänzen.

#### **6.1.4 Bewältigungsstrategien**

Die Ergebnisse aus Kapitel 5.4 zeigen, dass die Jugendlichen ein breites Spektrum an Bewältigungsstrategien nutzen. Dieses lässt sich mit den in Kapitel 2.3 dargestellten theoretischen Grundlagen zu Coping-Prozessen verbinden. Die Vielfalt der Strategien entspricht dem Verständnis von Coping als einem dynamischen Prozess, der sowohl gedankliche als auch emotionale und verhaltensbezogene Formen der Bewältigung umfasst.

Die kognitiven Strategien aus Kapitel 5.4.1 wie Ablenkung, gedankliche Fokussierung oder Selbstinstruktionen entsprechen emotionsorientierten und problemorientierten Bewältigungsformen, die laut Theorie darauf abzielen, Belastungen zu strukturieren und Kontrolle zurückzugewinnen. Die Jugendlichen versuchen, Stress gedanklich einzuordnen oder sich durch innere Anleitungen zu handlungsrelevanten Schritten zu motivieren.

Auch die körperlichen und emotionalen Strategien aus Kapitel 5.4.2 wie Sport, Musik hören, Zeichnen oder bewusstes Atmen passen zu den im Theorieteil beschriebenen emotionsorientierten Formen der Regulation. Sie dienen dazu, innere Anspannung abzubauen und Gefühle zu beruhigen. Die Interviews zeigen, dass diese Methoden von vielen Jugendlichen eingesetzt werden.

Rückzug wird in Kapitel 5.4.3 ambivalent beschrieben. Kurzfristig kann er entlastend wirken und entspricht damit einer emotionsorientierten Strategie. Längerfristig birgt er jedoch das Risiko der Vermeidung. Diese Einordnung entspricht der theoretischen Annahme, dass Coping nicht grundsätzlich hilfreich ist, sondern situativ bewertet werden muss.

Gespräche mit Peers, Eltern, Partner\*innen oder Fachpersonen, wie sie in Kapitel 5.4.4 dargestellt wurden, zeigen die Bedeutung von sozialer Unterstützung als Bewältigungsstrategie. Die Jugendlichen nutzen diese Gespräche, um Belastungen auszusprechen, Orientierung zu erhalten und Emotionen zu verarbeiten, was den theoretischen Stellenwert sozialer Unterstützung bestätigt.

Schliesslich zeigt Kapitel 5.4.5, dass strukturierende Strategien wie das Planen von Aufgaben oder das Einrichten fester Routinen problemorientiert wirken. Sie reduzieren Stress, indem sie Belastungen ordnen und den Alltag übersichtlich gestalten. Diese Form der Bewältigung entspricht den theoretischen Annahmen aus Kapitel 2.3, wonach aktive Problembearbeitung ein wesentlicher Bestandteil von Coping ist.

Zusammenfassend zeigt sich, dass die Jugendlichen verschiedene Coping-Strategien flexibel einsetzen und damit weitgehend den theoretischen Annahmen aus Kapitel 2.3 entsprechen. Gleichzeitig verdeutlichen einzelne Strategien wie starker Rückzug oder körperliche

Belastungsreaktionen, dass die Bewältigung nicht immer ausreicht, was für die sozialarbeiterische Praxis relevant ist.

### **6.1.5 Unterstützung durch JOB PLUS**

Die Ergebnisse aus Kapitel 5.5 zeigen, dass JOB PLUS von den Jugendlichen als Unterstützung im Übergang von der Schule in die berufliche Grundbildung erlebt wird. Besonders die Kombination aus Struktur, praktischen Erfahrungen und individueller Begleitung wirkt stabilisierend. Damit bestätigt sich die in Kapitel 3 dargestellte Bedeutung psychosozialer Unterstützung: Orientierung, Beziehung und Partizipation sind relevante Elemente, die Übergangsprozesse erleichtern.

Der Wochenrhythmus mit Praktikum, Schule und Bewerbungsatelier schafft eine klare Struktur, die vielen Jugendlichen Sicherheit gibt und ihren Alltag ordnet. Dies bestätigt die Annahme aus Kapitel 3, dass verlässliche Rahmenbedingungen die Handlungsfähigkeit erhöhen können. Gleichzeitig zeigen einzelne Aussagen, dass Struktur allein nicht immer entlastet, sondern bei hoher Belastung auch als fordernd erlebt werden kann. Wirksam wird sie nur, wenn sie an die individuellen Bedürfnisse anschlussfähig bleibt.

Das Praktikum ermöglicht realistische Einblicke in die Arbeitswelt und stärkt dadurch Verstehbarkeit und Handhabbarkeit des Übergangs. Die schulischen Elemente und das Bewerbungsatelier wirken ergänzend, indem sie Lernroutinen stabilisieren und Bewerbungsprozesse begleiten. Diese Funktionen entsprechen den Zielen einer ressourcenorientierten und aktivierenden Unterstützung, wie sie in Kapitel 3 dargestellt wurden.

Besonders wichtig ist das Coaching, das von den Jugendlichen als vertrauensvoll und respektvoll beschrieben wird. Hier zeigt sich die Bedeutung der in Kapitel 3.3 beschriebenen Beziehungsarbeit: Anerkennung, Zeit und eine Haltung auf Augenhöhe schaffen einen Rahmen, der sowohl fachlich als auch emotional entlastet. Gleichzeitig wird deutlich, dass die Qualität der Unterstützung von der individuellen Beziehungsgestaltung abhängt. Die Struktur des Programms bietet zwar einen stabilen Rahmen, doch die Wirksamkeit entsteht vor allem in der persönlichen Interaktion zwischen Coach und Jugendlichen.

### **6.1.6 Persönliche Entwicklung und Zukunftsperspektiven**

Die Ergebnisse zeigen, dass die Jugendlichen während des Motivationssemesters bedeutende Entwicklungsschritte machen, die sowohl ihre Selbstwahrnehmung als auch ihre Zukunftsgestaltung betreffen. In Kapitel 5.6 wird deutlich, dass viele eine zunehmende emotionale Stabilität, mehr Selbstvertrauen und ein klareres Verständnis ihrer eigenen Fähigkeiten entwickeln. Diese Veränderungen stehen im Einklang mit den theoretischen

Annahmen zu Entwicklungsaufgaben im Jugendalter, wonach Jugendliche lernen müssen, ihr Verhalten stärker zu reflektieren, Verantwortung zu übernehmen und eine tragfähige berufliche Perspektive aufzubauen.

Die zunehmende emotionale Stabilität und Selbstreflexion bestätigen die entwicklungspsychologischen Modelle aus Kapitel 2.1, wonach Jugendliche lernen, eigene Gefühle und Verhaltensweisen differenzierter wahrzunehmen. Viele entwickeln eine kritischere Sicht auf eigene Muster, was als Stärkung personaler Ressourcen interpretiert werden kann (Kapitel 2.2).

Die stärkere Selbstwirksamkeit und Verantwortungsübernahme passen zu den theoretischen Annahmen der Motivation und Selbststeuerung (Kapitel 2.5). Die Erfahrungen im Praktikum und das Coaching tragen dazu bei, eigene Fähigkeiten realistischer einzuschätzen und berufliche Entscheidungen aktiver zu gestalten.

Die Entwicklung klarerer Zukunftsperspektiven bestätigt die Bedeutung von Praxiserfahrungen und Beziehung, wie in Kapitel 2.4 dargestellt. Die Jugendlichen treffen zunehmend selbstbestimmte Entscheidungen und gewinnen mehr Orientierung im Berufswahlprozess.

Die Ergebnisse zeigen, dass JOB PLUS nicht nur unmittelbare Bewältigung unterstützt, sondern auch längerfristige Entwicklungsprozesse anstossen kann. Gleichzeitig wird sichtbar, dass die Geschwindigkeit dieser Entwicklung individuell variiert und dass Unsicherheiten trotz Fortschritten bestehen bleiben können. Dies unterstreicht die Bedeutung einer kontinuierlichen, reflexiven Begleitung im Übergang ins Berufsleben.

## 7 Praxisempfehlungen für die Soziale Arbeit

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass Jugendliche im Übergang von der Schule in die berufliche Grundbildung vielfältige Belastungen erleben, gleichzeitig aber über bedeutende personale und soziale Ressourcen verfügen. Für Motivationssemester und die Soziale Arbeit generell ergeben sich daraus Hinweise zur Ausgestaltung und Weiterentwicklung von Unterstützungsangeboten im Kontext von Brückenangeboten. Gleichzeitig dient dieses Kapitel dazu, die in der Einleitung formulierte Hauptfrage zu beantworten, indem aufgezeigt wird, wie die identifizierten Ressourcen und Bewältigungsstrategien in der Praxis gezielt gefördert und nachhaltig integriert werden können. Die folgenden Empfehlungen orientieren sich an den Ergebnissen der Untersuchung und leiten daraus praxisnahe Schlussfolgerungen ab.

### 7.1 Allgemeine Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse machen deutlich, dass emotionale Belastungen, soziale Unsicherheiten und strukturelle Anforderungen den Alltag der Jugendlichen stark beeinflussen. Für die Soziale Arbeit heisst das, dass Unterstützung im Übergang Schule und Beruf nicht nur auf Bewerbungen, Schule oder Lehrstellensuche fokussieren sollte, sondern auch psychosoziale Themen gezielt mitdenken muss. Jugendliche brauchen Orte und Gespräche, in denen sie Belastendes einordnen können, Vertrauen in sich selbst aufbauen und sich emotional stabilisieren. Daraus ergibt sich als zentrale Schlussfolgerung, dass fachliche Orientierung und psychosoziale Begleitung zusammengehören und gerade in dieser Phase besonders wirksam sind.

In den Interviews wird zudem klar, wie wichtig verlässliche Beziehungen sind. Unterstützung wird vor allem dann als hilfreich erlebt, wenn Fachpersonen erreichbar, konstant und zugewandt sind. Für die Praxis bedeutet das, dass Beziehungsarbeit nicht nebenbei passiert, sondern bewusst gestaltet werden sollte, etwa durch regelmässige Gespräche, klare Absprachen, transparente Kommunikation und eine anerkennende Haltung. Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse, dass Jugendliche profitieren, wenn sie an Entscheidungen beteiligt sind und eigene Ziele formulieren können. Partizipation stärkt Selbstwirksamkeit und unterstützt die Motivation, insbesondere im Bewerbungsprozess.

Ein weiterer Punkt betrifft die Förderung personaler Ressourcen. Die Jugendlichen bringen bereits wichtige Fähigkeiten mit, zum Beispiel Selbstreflexion, Verantwortungsübernahme oder die Fähigkeit, Zukunftsvorstellungen zu entwickeln. Diese Stärken sollten in der Beratung aktiv sichtbar gemacht und weiter ausgebaut werden. Unterstützung kann hier ansetzen, indem reflexive Prozesse angeregt, Ziele gemeinsam geklärt und handlungsbezogene Kompetenzen Schritt für Schritt gestärkt werden.

Ebenso zeigen die Ergebnisse, wie entlastend klare Strukturen im Alltag sein können. Viele Jugendliche wünschen sich Orientierung bei der Organisation von Bewerbungen, beim Priorisieren von Aufgaben oder beim Umgang mit Belastungsspitzen. Die Soziale Arbeit kann hier durch strukturierende Elemente unterstützen, etwa durch feste Termine, klare Abläufe und nachvollziehbare Erwartungen, die Sicherheit geben und Überforderung reduzieren.

Schliesslich wird sichtbar, dass praktische Erfahrungsräume im Arbeitskontext die berufliche Orientierung und Motivation fördern können. Einblicke in reale Arbeitsfelder helfen, Interessen zu klären, Selbstvertrauen aufzubauen und Entscheidungen besser abzustützen. Daraus folgt, dass der Zugang zu Praxiserfahrungen, verbunden mit Reflexion und Beratung, ein wichtiger Bestandteil der Übergangsbegleitung sein sollte.

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse, dass wirksame Unterstützung im Übergang Schule und Beruf mehrere Ebenen verbindet: psychosoziale Begleitung, Struktur, Beteiligung und praxisnahe Erfahrungsräume. Motivationssemester leisten dabei einen wichtigen Beitrag, weil sie Orientierung und persönliche Entwicklung gleichzeitig ermöglichen und Jugendliche auf dem Weg in die berufliche Grundbildung begleiten. Damit wird auch die Hauptfrage dieser Arbeit beantwortet, wie Ressourcen und Bewältigungsstrategien im Rahmen eines solchen Angebots gezielt gefördert und in die Praxis integriert werden können.

## 8 Schlussfolgerung der Bachelor-Arbeit

Diese Bachelor-Arbeit untersucht, wie Jugendliche im Motivationssemester JOB PLUS ihre Herausforderungen, Ressourcen, Bewältigungsstrategien und die erhaltene Unterstützung wahrnehmen. Im Folgenden werden die zentralen Ergebnisse zusammengefasst, die Fragestellungen beantwortet, ein Fazit gezogen und ein Ausblick gegeben.

### 8.1 Beantwortung der Fragestellungen

Aufbauend auf den theoretischen Grundlagen und den empirischen Ergebnissen werden nachfolgend die Fragestellungen dieser Arbeit systematisch beantwortet.

#### **Theoriefrage 1: Welche Faktoren beeinflussen die Fähigkeit Jugendlicher, Herausforderungen im Übergang ins Berufsleben erfolgreich zu meistern?**

Ob Jugendliche den Übergang ins Berufsleben gut bewältigen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Eine wichtige Rolle spielt, wo sie in ihrer Identitätsentwicklung stehen und wie gut sie die typischen Entwicklungsaufgaben dieser Lebensphase angehen können. Dazu kommen personale Ressourcen wie Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit und Problemlösefähigkeit. Ebenso entscheidend sind soziale Ressourcen, also verlässliche Bezugspersonen, Unterstützung in der Familie, Kontakte zu Peers und hilfreiche Fachpersonen. Auch die strukturellen Bedingungen prägen den Übergang, zum Beispiel Bildungschancen und der Zugang zu Brückenangeboten. Zusätzlich macht es einen Unterschied, wie Jugendliche Anforderungen einschätzen und welche Bewältigungsstrategien sie einsetzen. Vor allem problemorientierte Strategien, adaptive emotionsbezogene Formen der Bewältigung sowie Motivation und Hoffnung helfen dabei, den Berufswahlprozess aktiv zu gestalten.

#### **Theoriefrage 2: Welche Aspekte in der psychosozialen Unterstützung von Jugendlichen in Übergangssituationen haben sich bewährt?**

Bewährt haben sich Unterstützungsansätze, die Jugendlichen Orientierung geben, ihre Ressourcen stärken und ihre Handlungsfähigkeit stabilisieren. Besonders wichtig sind eine lebensweltorientierte und niederschwellige Begleitung, Empowerment zur Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung sowie eine professionelle Beziehungsarbeit, die Vertrauen ermöglicht und Nähe und Distanz bewusst ausbalanciert. Gemäss den theoretischen Erkenntnissen sind ausserdem partizipative und ressourcenorientierte Ansätze hilfreich, bei denen Jugendliche mitentscheiden können und ihre Stärken ernst genommen werden.

**Forschungsfrage 1: Welche konkreten beruflichen und persönlichen Ressourcen und Herausforderungen (Schutz- und Risikofaktoren) nehmen Jugendliche im Motivationssemester von JOB PLUS wahr?**

Die Jugendlichen erleben den Übergang als emotional fordernd und im Alltag oft auch strukturell belastend. Als Risikofaktoren zeigen sich vor allem emotionale Belastungen im Zusammenhang mit Familie, Beziehungen und Konflikten. Teilweise wird Stress auch körperlich spürbar, zum Beispiel durch vermindertes Essen oder Unwohlsein. Dazu kommen Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress, etwa das Warten auf Rückmeldungen, Absagen oder die Sorge, keine passende Anschlusslösung zu finden. Viele berichten auch von sozialer Unsicherheit oder von widersprüchlichen Erwartungen aus dem Umfeld. Überforderung entsteht häufig dort, wo mehrere Anforderungen gleichzeitig zusammenkommen und eine klare Struktur fehlt. Auch starke Selbstkritik und Perfektionismus werden als belastend beschrieben. Gleichzeitig nennen die Jugendlichen wichtige Schutzfaktoren. Dazu gehören Selbstreflexion und das Erkennen eigener Muster, klare Zukunftsziele und Motivation sowie Umsetzungsfähigkeit, also Dranbleiben, Pflichtgefühl und Selbstorganisation. Stabilität geben soziale Unterstützung aus Eltern, Geschwistern und Freund\*innen oder Partner\*innen sowie professionelle Begleitung.

**Forschungsfrage 2: Welche spezifischen Bewältigungsstrategien setzen die Jugendlichen im Umgang mit diesen Herausforderungen ein?**

Die Jugendlichen beschreiben unterschiedliche Strategien, um mit Belastungen umzugehen. Häufig nutzen sie kognitive Formen der Bewältigung, indem sie sich ablenken, sich bewusst auf Aufgaben konzentrieren, Situationen gedanklich umdeuten oder sich mit inneren Selbstgesprächen beruhigen und zum Handeln anleiten. Es helfen auch Belohnungen, um Motivation aufzubauen. Zur emotionalen und körperlichen Regulation setzen viele Bewegung und Sport ein, hören Musik oder nutzen kreative Tätigkeiten. Auch Weinen und Atemübungen werden als entlastend beschrieben. Vereinzelt kommen weniger hilfreiche Strategien wie Rauchen oder Vapen vor. Zusätzlich ziehen sich einige zurück oder nehmen sich Pausen, was kurzfristig entlasten kann, in Phasen starker Überforderung aber auch in Vermeidung und Isolation kippen kann. Eine weitere wichtige Strategie ist soziale Bewältigung; also Gespräche mit Familie, Peers oder Fachpersonen, um Druck abzugeben und Rat zu holen. Zudem kann eine bewusste Strukturierung des Alltags helfen, etwa mit Kalender und klaren Prioritäten, damit Aufgaben erledigt werden können.

### **Forschungsfrage 3: Wie erleben Jugendliche im Motivationssemester die Unterstützung durch JOB PLUS?**

JOB PLUS wird von den Jugendlichen insgesamt als entlastend, orientierend und stabilisierend erlebt. Das Praktikum ermöglicht realistische Einblicke in den Berufsalltag, stärkt Selbstständigkeit und fördert Kompetenzen wie Kommunikation und den Umgang mit anderen Menschen. Einige berichten auch, dass sie lernen, Kritik weniger persönlich zu nehmen und dass die Arbeit ihnen Motivation gibt. Die Schule wird als hilfreicher Rahmen beschrieben, weil sie Struktur schafft, das Dranbleiben unterstützt und ein respektvolles, unterstützendes Umfeld bietet. Auch sozial kann sie wichtig sein, weil neue Kontakte entstehen. Das Bewerbungsatelier wird als Entlastung erlebt, da es feste Zeiten, fachliche Rückmeldungen und eine motivierende Arbeitsatmosphäre bietet. Besonders zentral ist das Coaching. Die Jugendlichen erleben die Coaches als erreichbar, verlässlich und respektvoll im Umgang. Die Gespräche geben ihnen Orientierung im Bewerbungsprozess und gleichzeitig einen geschützten Raum, in dem auch persönliche Belastungen Platz haben.

### **Hauptfrage: Wie können die identifizierten Bewältigungsstrategien und Ressourcen im Rahmen des Angebots von JOB PLUS gezielt gefördert und nachhaltig in die Praxis integriert werden?**

Die Autorin der Bachelor-Arbeit kommt zum Schluss, dass nachhaltige Förderung vor allem dann gelingt, wenn Ressourcen und Bewältigungsstrategien nicht nur angesprochen, sondern gemeinsam herausgearbeitet, benannt und immer wieder aufgegriffen werden. Wichtig ist, die Strategien so konkret zu machen, dass Jugendliche sie in belastenden Momenten wiedererkennen und anwenden können. Dazu gehört auch, sie in alltagstaugliche Routinen zu übersetzen, etwa über realistische Ziele, Prioritäten setzen, Pausen bewusst planen und Regulation in schwierigen Situationen gezielt einüben. Ebenso wichtig ist, psychosoziale Themen eng mit den beruflichen Schritten zu verbinden, damit Stabilisierung und Berufsorientierung nicht getrennt nebeneinander laufen. Besonders tragfähig wird die Integration, wenn Praktikumserfahrungen eng begleitet und regelmässig reflektiert werden, weil dadurch Selbstwirksamkeit entsteht und berufliche Entscheidungen stärker auf konkreten Erfahrungen beruhen.

## **8.2 Fazit**

Die Ergebnisse zeigen, dass Jugendliche im Motivationssemester oft über Ressourcen und Bewältigungsstrategien verfügen, die im Alltag nicht automatisch sichtbar werden. Gesprächsformen, die Raum für persönliche Erzählungen und Reflexion lassen, können helfen, diese Ressourcen genauer zu erkennen und gezielter zu nutzen. Gleichzeitig wird deutlich, dass private Belastungen und Anforderungen im Programm eng zusammenhängen.

Themen aus dem Alltag wirken häufig direkt ins Praktikum, in die Schule und ins Bewerbungsatelier hinein. Daraus ergibt sich für die Praxis die Notwendigkeit, die Situation der Jugendlichen ganzheitlich mitzudenken und nicht nur einzelne Programmbestandteile isoliert zu betrachten.

Die Interviews machen ausserdem sichtbar, dass viele Jugendliche bereits ein beachtliches Mass an Selbstreflexion und Durchhaltevermögen mitbringen. Diese vorhandenen Ressourcen bieten eine gute Grundlage, um Selbstwirksamkeit, Motivation und Handlungsfähigkeit weiter zu stärken. Insgesamt unterstreichen die Ergebnisse die Bedeutung von Motivationssemestern als Brückenangebot. Vor allem die Kombination aus Struktur, Praxiserfahrung und tragfähigen Beziehungen schafft Entwicklungsräume, in denen Orientierung entstehen und berufliche Perspektiven konkreter werden können.

### **8.3 Ausblick**

Aus den Ergebnissen lassen sich sowohl praxisbezogene als auch forschungsbezogene Schritte ableiten. Für Brückenangebote stellt sich die Frage, wie Ressourcen und Bewältigungsstrategien künftig noch bewusster gefördert werden können, ohne den Programmalltag zu überladen. Denkbar sind kurze, niederschwellige Elemente zur emotionalen Regulation, die im Alltag verankert werden, sowie Reflexionssequenzen im Coaching, die regelmässig Platz haben und nicht nur bei akuten Krisen stattfinden. Auch die Übernahme einzelner strukturierter Gesprächselemente aus dem Interviewleitfaden kann dazu beitragen, subjektive Sichtweisen früher sichtbar zu machen und gezielter in die Begleitung einzubeziehen.

Für die Forschung bietet sich an, die in dieser Arbeit sichtbar gewordenen Themen gezielt zu vertiefen. Sinnvoll wären beispielsweise Studien dazu, welche Bewältigungsstrategien Jugendliche in Brückenangeboten langfristig stabilisieren und unter welchen Bedingungen sie im Alltag tatsächlich angewendet werden. Ebenso könnten Wirkfaktoren von Coaching und Beziehung genauer untersucht werden, etwa welche Elemente besonders wirksam sind. Insgesamt verdeutlichen die Ergebnisse, dass die Perspektive der Jugendlichen eine zentrale Grundlage darstellt, um Angebote wirksam weiterzuentwickeln.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Für die Verbesserung der Sprache und Rechtschreibkorrektur der gesamten Arbeit wurde OpenAI. (2025), Chat GPT Dezember Version 5.1, <https://chat.openai.com/> verwendet.

## 9 Quellenverzeichnis

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping* (1. ed., 6. print). Jossey-Bass Publ.

arbeit.swiss. (o. J.). *Motivationssemester*. Arbeitsmarktliche Massnahmen -

Massnahmenliste.

<https://www.arbeit.swiss/secoalv/de/home/menue/stellensuchende/arbeitslos-was-tun-/arbeitsmarktliche-massnahmen/massnahmenliste.html>

AvenirSocial. (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz: Ein Argumentarium für die Praxis*.

Berufsverband Soziale Arbeit Schweiz.

Barth, V., & Angst, S. (2018). Sind Schüler in Brückenangeboten psychisch belastet?

Explorative Untersuchung zum Bedarf von unterstützenden Maßnahmen in Brückenangeboten. In F. Sabatella & A. von Wyl (Hrsg.), *Jugendliche im Übergang zwischen Schule und Beruf: Psychische Belastungen und Ressourcen* (1. Aufl. 2018, S. 75–91). Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55733-4>

Bebermeier, S., Ostenkötter, N., Austerschmidt, K. L., & Teuber, Z. (2022). Zusammenhänge

von Stressbelastung und Coping mit Stresssymptomen und Lebenszufriedenheit – ein personenzentrierter Ansatz bei Studierenden. *Zeitschrift für empirische Hochschulforschung: ZeHf*, 6(2), 113–130. <https://doi.org/10.25656/01:33250>

Bengel, J., & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im*

*Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter* (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Hrsg.; Aufl. 1.3.11.12). BZgA Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung.

Berngruber, A., & Gaupp, N. (Hrsg.). (2022). *Erwachsenwerden heute: Lebenslagen und*

*Lebensführung junger Menschen* (1. Auflage). Verlag W. Kohlhammer. <https://doi.org/10.17433/978-3-17-036870-5>

Böhnisch, L. (2023). *Lebensbewältigung: Ein Konzept für die Soziale Arbeit* (3., überarbeitete

und erweiterte Auflage). Beltz Juventa.

Cassée, K. (2024). *Kompetenzorientierte Methodiken: Handlungsmodelle für «gute Praxis»*

*in der Jugendhilfe* (4., unveränderte Auflage 2024). Haupt.

Erikson, E. H. (1974). *Identität und Lebenszyklus: Drei Aufsätze* (K. Hügél, Übers.).

Suhrkamp.

- Eriksson, M., & Contu, P. (Hrsg.). (2022). The Sense of Coherence: Measurement Issues. In *The Handbook of Salutogenesis* (S. 79–91). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3>
- Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönna-Böse, M. (Hrsg.). (2022). *Menschen stärken: Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-32259-5>
- Gahleitner, S. B. (2017). *Soziale Arbeit als Beziehungsprofession: Bindung, Beziehung und Einbettung professionell ermöglichen* (1. Aufl) [Elektronische Ressource]. Beltz Juventa. [https://content-select.com/index.php?id=bib\\_view&ean=9783779945444](https://content-select.com/index.php?id=bib_view&ean=9783779945444)  
<https://content-select.com/de/portal/media/view/5c84e9d2-d948-4ed0-bf97-646eb0dd2d03>
- Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education: Bd. Developmental Tasks and Education*. New York: Longman.
- Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (Hrsg.). (2025). *Motivation und Handeln* (6. Auflage 2025). Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-69368-1>
- Helsper, W. (2004). Pädagogisches Handeln in den Antinomien der Moderne. In H.-H. Krüger & W. Helsper (Hrsg.), *Einführung in Grundbegriffe und Grundfragen der Erziehungswissenschaft* (6., überarbeitete und aktualisierte Auflage, S. 15–34). VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-663-09887-4>
- Herriger, N. (2020). *Empowerment in der Sozialen Arbeit: Eine Einführung* (6. Auflage). Verlag W. Kohlhammer. <https://doi.org/10.17433/978-3-17-044157-6>
- Hurrelmann, K., & Quenzel, G. (2016). *Lebensphase Jugend: Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung* (13. Auflage). Juventa Verlag.
- Kuckartz, U. (2012). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Beltz Juventa.
- Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2024). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Umsetzung mit Software und künstlicher Intelligenz* (6. Auflage). Juventa Verlag.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

- Leipold, B., & Saalwirth, C. (2020). Resilienz im Erwachsenenalter. In G. Opp, M. Fingerle, & G. Suess (Hrsg.), *Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz* (4., neu bearbeitete Auflage, S. 187–193). Ernst Reinhardt Verlag.
- Lohaus, A., Vierhaus, M., & Lemola, S. (2024). *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-69370-4>
- Meier Magistretti, C. (Hrsg.). (2022). The Sense of Coherence in the Life Course. In *The Handbook of Salutogenesis* (S. 117–121). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3>
- Misoch, S. (2019). *Qualitative Interviews* (2., erweiterte und aktualisierte Auflage). De Gruyter Oldenbourg. <https://doi.org/10.1515/9783110545982>
- Mittelmark, M. B., & Bauer, G. F. (Hrsg.). (2022). Salutogenesis as a Theory, as an Orientation and as the Sense of Coherence. In *The Handbook of Salutogenesis* (S. 11–18). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3>
- Neuenschwander, M. P., Gerber, M., Frank, N., & Rottermann, B. (2012). *Schule und Beruf: Wege in die Erwerbstätigkeit*. VS Verlag für Sozialwissenschaften GmbH.
- Noack, J. (2010). Erik H. Erikson: Identität und Lebenszyklus. In B. Jörissen & J. Zirfas (Hrsg.), *Schlüsselwerke der Identitätsforschung* (S. 37–53). VS, Verlag für Sozialwissenschaften.
- Pinquart, M., Schwarzer, G., & Zimmermann, P. (2019). *Entwicklungspsychologie – Kindes- und Jugendalter* (2. Aufl.). Hogrefe. <https://doi.org/10.1026/02861-000>
- Quenzel, G., & Hurrelmann, K. (2022). *Lebensphase Jugend: Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung* (14. Auflage). Juventa Verlag.
- Sabatella, F., & Mirer, A. (2018). Arbeitslosigkeit und psychische Belastung. In F. Sabatella & A. von Wyl (Hrsg.), *Jugendliche im Übergang zwischen Schule und Beruf: Psychische Belastungen und Ressourcen* (1. Aufl. 2018, S. 59–73). Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55733-4>
- Schmid, M. (2020). Traumapädagogische Resilienzförderung im Kontext der Kinder- und Jugendhilfe. In G. Opp, M. Fingerle, & G. Suess (Hrsg.), *Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz* (4., neu bearbeitete Auflage, S. 128–155). Ernst Reinhardt Verlag.

- Schreier, M., & Weydmann, N. (2025). *Fallauswahl in der qualitativen Forschung: Ein Leitfaden für Studium und Methodenpraxis* (1. Auflage). Verlag Barbara Budrich.  
<https://doi.org/10.36198/9783838565217>
- Stadt Zürich (Hrsg.). (2025, März 19). *SEMO-Konzept: Soziale Einrichtungen & Betriebe Stadt Zürich JOB PLUS*. Unveröffentlichtes internes Dokument.
- Stadt Zürich. (o.J.). JOB PLUS – die SEMO-Angebote der Stadt Zürich. <https://www.stadt-zuerich.ch/de/lebenslagen/unterstuetzung-und-beratung/arbeitslosigkeit/arbeitsintegration/job-plus.html>
- Thiersch, H., Grunwald, K., & Köngeter, S. (2012). Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. In W. Thole (Hrsg.), *Grundriss Soziale Arbeit* (S. 175–196). VS Verlag für Sozialwissenschaften. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-94311-4\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-531-94311-4_7)
- von Salisch, M. (2020). Freundschaft als Resilienzfaktor. In G. Opp, M. Fingerle, & G. Suess (Hrsg.), *Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz* (4., neu bearbeitete Auflage, S. 194–201). Ernst Reinhardt Verlag.
- von Wyl, A., Hoffet Stastny, M., & Zimmermann, B. (2018). 10 Jahre IFBB: zur beruflichen und persönlichen Entwicklung der Programmteilnehmerinnen. In F. Sabatella & A. von Wyl (Hrsg.), *Jugendliche im Übergang zwischen Schule und Beruf: Psychische Belastungen und Ressourcen* (1. Aufl. 2018, S. 121–137). Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55733-4>
- von Wyl, A., Sabatella, F., Zollinger, D., & Berweger, B. (2018). Reif für den Beruf? Schwierigkeiten und Ressourcen von Jugendlichen im Berufswahlprozess. In F. Sabatella & A. von Wyl (Hrsg.), *Jugendliche im Übergang zwischen Schule und Beruf: Psychische Belastungen und Ressourcen* (1. Aufl. 2018, S. 1–21). Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55733-4>
- Wiegel, C. (2024). Berufsbelastung und Stressbewältigung von weiblichen und männlichen Auszubildenden. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 67(4), 419–428. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03857-x>
- Witzel, A. (2000). Das problemzentrierte Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 1(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-1.1.1132>

## 10 Anhang

### A Einverständniserklärung

#### **Einverständniserklärung zur Teilnahme am Interview Im Rahmen der Bachelor-Arbeit von Sarina Strahm**

Thema der Arbeit: «Zwischen Belastung und Bewältigung – Ressourcen und Strategien Jugendlicher im Motivationssemester JOB PLUS»

Ziel dieser Bachelor-Arbeit ist es, zu verstehen, wie Jugendliche im Motivationssemester JOB PLUS ihre aktuelle Lebenssituation wahrnehmen, welche Herausforderungen sie erleben, welche Ressourcen und Strategien sie zur Bewältigung nutzen und wie sie die Unterstützung durch das Coaching und die Angebote von JOB PLUS einschätzen. Die Erkenntnisse sollen dazu beitragen, das Unterstützungsangebot noch gezielter an den Bedürfnissen der Teilnehmenden auszurichten.

Die folgenden Forschungsfragen dienen als Grundlage für die Auswertung der Interviews und sollen helfen, die Sichtweisen und Erfahrungen der Jugendlichen systematisch zu erfassen:

- Welche konkreten beruflichen und persönlichen Ressourcen und Herausforderungen (Schutz- und Risikofaktoren) nehmen Jugendliche und junge Erwachsene im Motivationssemester von JOB PLUS wahr?
- Welche spezifischen Bewältigungsstrategien setzen die Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Umgang mit diesen Herausforderungen ein?
- Wie erleben Jugendliche und junge Erwachsene im Motivationssemester die Unterstützung durch JOB PLUS?

Ich, \_\_\_\_\_ (Name der teilnehmenden Person), erkläre mich damit einverstanden, an einem persönlichen Interview im Rahmen der oben genannten Bachelor-Arbeit der Hochschule Luzern (HSLU) teilzunehmen. Das Interview wird von Sarina Strahm (Coachin bei JOB PLUS) durchgeführt und dauert ca. 45 Minuten.

#### **Ich wurde darüber informiert, dass:**

- das Interview freiwillig ist und ich jederzeit, auch ohne Angabe von Gründen, meine Teilnahme abbrechen kann.
- meine Angaben vertraulich behandelt werden.
- alle persönlichen Daten anonymisiert werden. Mein Name oder andere persönliche Informationen werden nicht in der Arbeit genannt.
- das Interview aufgezeichnet wird (Audio), um später ausgewertet werden zu können.
- die Aufzeichnung nach Abschluss der Bachelor-Arbeit vollständig gelöscht wird.
- meine Aussagen nur im Rahmen der wissenschaftlichen Arbeit verwendet werden.
- keine Rückschlüsse auf meine Person für Aussenstehende möglich sein werden.

**Ich habe die Möglichkeit, bei Unklarheiten oder Fragen jederzeit nachzufragen.**

Falls ich meine Einwilligung zurückziehen möchte, kann ich dies jederzeit tun – auch nach dem Interview.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich über die Inhalte dieser Einverständniserklärung informiert wurde und freiwillig an der Befragung teilnehme.

**Ort, Datum:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift der teilnehmenden Person:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift einer erziehungsberechtigten Person:**

\_\_\_\_\_

*(Wenn die teilnehmende Person unter 18 Jahre alt ist:)*

## **B Interviewleitfaden**

### **Einstieg (Warm-up)**

1. Erzähl mir zuerst kurz, wie es dir aktuell geht – hier im Motivationssemester und auch sonst im Alltag.

Folgefrage:

- Was gefällt dir gut am Motivationssemester?
- Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie würdest du aktuell deinen Stand im Motivationssemester einschätzen?

### **Herausforderungen und Belastungen**

2. Welche Situationen – egal ob beruflich oder privat – empfindest du im Moment als besonders belastend oder schwierig?

Folgefragen:

- Kannst du ein konkretes Beispiel geben, was genau schwierig daran für dich ist?
- Wie gehst du momentan mit diesen Belastungen um?
- Welche Unterstützung würdest du dir wünschen, um diese Herausforderungen besser bewältigen zu können?

### **Entwicklungspsychologische Grundlagen (Identität und Entscheidungsfähigkeit)**

3. Wie empfindest du den Übergang von der Schule ins Berufsleben für dich persönlich?

Folgefragen:

- Was fällt dir dabei leicht oder schwer?
  - Hast du klare Vorstellungen davon, was du beruflich machen möchtest?
4. Welche Entscheidungen waren für dich bisher besonders schwierig zu treffen?

Folgefragen:

- Wie gehst du vor, wenn du vor einer schwierigen Entscheidung stehst?
- Was oder wer hilft dir dabei, solche Entscheidungen zu treffen?

### **Resilienz (Selbstwirksamkeit und soziale Ressourcen)**

5. Wenn du an schwierige Zeiten zurückdenkst, was hat dir besonders geholfen, diese Situationen zu meistern?

Folgefragen:

- Welche Fähigkeiten oder Stärken hast du dabei entdeckt oder genutzt?
  - Gibt es Personen in deinem Umfeld, die dir besonders helfen konnten?
6. Wer in deinem sozialen Umfeld unterstützt dich besonders, wenn es schwierig wird?

Folgefragen:

- Was genau machen diese Personen, damit du dich unterstützt fühlst?
- Fehlt dir manchmal Unterstützung, die du gerne hättest?

### **Coping- und Bewältigungsstrategien (Problemlösung und Emotionen)**

7. Wenn du an schwierige Situationen in deinem Leben denkst – was hat dir dabei geholfen, diese Situationen zu bewältigen?

Folgefragen:

- Gab es etwas Bestimmtes, was du dann gemacht hast? Wie hast du dich danach gefühlt?
8. Was machst du normalerweise, wenn du dich gestresst, überfordert oder unter Druck fühlst?

Folgefragen:

- Welche Strategien nutzt du, um das Problem zu lösen? Kannst du mir Beispiele nennen?
  - Welche Strategien hast du hier im Motivationssemester kennengelernt oder ausprobiert?
9. Wie gut kannst du dich selbst motivieren, wenn du mal keine Lust hast oder nicht weiterweisst?

Folgefragen:

- Gibt es etwas, das dir hilft, wieder neue Motivation zu finden?
- Wie gehst du damit um, wenn deine eigenen Strategien nicht ausreichen?

### **Berufliche Integration (Motivation, Ressourcen und Unterstützung)**

10. Welche Unterstützung von JOB PLUS oder von deinem Job-Coach erlebst du als besonders hilfreich für deine berufliche Zukunft?

Folgefragen:

- Welche konkreten Massnahmen oder Gespräche waren für dich besonders motivierend?
- Was fehlt dir eventuell an Unterstützung oder Angeboten bei JOB PLUS?

### **Empowerment und Partizipation (Einbindung und Mitbestimmung)**

11. Wie stark fühlst du dich in Entscheidungen rund um deinen weiteren Weg eingebunden (hier im SEMO)?

Folgefragen:

- Wie genau läuft das ab, wenn du mitentscheiden kannst?
- Würdest du dir wünschen, bei bestimmten Dingen mehr mitzureden?

12. Welche Angebote hier bei JOB PLUS empfindest du als besonders stärkend oder hilfreich für dich?

Folgefragen:

- Warum genau helfen dir diese Angebote?
- Gibt es weitere Angebote oder Themen, die du gerne zusätzlich hättest?

13. Welche Ziele hast du dir selbst für deine berufliche Zukunft gesetzt?

Folgefragen:

- Wie realistisch erscheinen dir deine Ziele im Moment?
- Was könnte dich unterstützen, diese Ziele zu erreichen?

### **Beziehung und professionelle Haltung (Vertrauen und Begleitung)**

14. Wie würdest du deine Beziehung zu deinem Job-Coach oder anderen Betreuungspersonen beschreiben?

Folgefragen:

- Was macht es leicht oder schwer, Vertrauen aufzubauen?
- Was würdest du an der Beziehung oder Begleitung verbessern wollen?

**Abschlussfrage**

15. Gibt es etwas, was dir noch wichtig ist, zu erzählen, was bisher noch nicht zur Sprache kam?

### C Kodierleitfaden

| Hauptkategorie                  | Subkategorie         | Segment                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dokumentname     | Zeile |
|---------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|
| Wahrgenommene Herausforderungen | Emotionale Belastung | Ah ja, das mit meiner Schwester.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Interview B1.m4a | 5     |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Emotionale Belastung | Ja, also seit Kurzem hat sie von der Polizei so Mitteilungen bekommen, dass sie (meine Schwester) nicht mehr in Garagen rein darf – verschiedene Garagen. Und wenn sie das macht, kann sie jetzt in Jugendhaft kommen.                                                                                                               | Interview B1.m4a | 7     |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Emotionale Belastung | Wenn sie das macht, kann sie in Jugendhaft kommen. Und sie macht es trotzdem. Sie hat meine Mutter angerufen und gesagt, sie komme nie mehr nach Hause und so.                                                                                                                                                                       | Interview B1.m4a | 9     |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Emotionale Belastung | Ja, dass sich meine Schwester seit letztem, vorletztem Jahr so verändert hat. Und gerade an meinem Geburtstag hat sie gesagt, dass sie sich selbst verletzt – und danach hat sie mir den ganzen Geburtstag zerstört.                                                                                                                 | Interview B1.m4a | 17    |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Emotionale Belastung | Also bei mir ist es so ... mich motivieren kann ich gut. Nur: Wenn ich zum Beispiel meinem Freund nicht zurückschreiben kann, ist das für mich schlimm – ich mache mir sehr viele Sorgen wegen seiner Mutter; sie verstehen sich nicht so gut. Aber sonst kann ich mich sehr gut motivieren.                                         | Interview B1.m4a | 89    |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Emotionale Belastung | Ähm, ja, wenn es zum Beispiel zuhause mal Streit gibt und ich am selben Tag vielleicht auch noch mit einer Freundin gestritten habe, dann nehme ich mir solche kleinen Dinge sehr zu Herzen. Mit der Zeit werden sie immer größer, wenn immer mehr dazukommt. Es sind dann kleine Sachen, die irgendwann zu großen Problemen werden. | Interview B2.m4a | 7     |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Emotionale Belastung | Dann mache ich mir selbst einen großen Kopf und rede mir das alles schlecht ein – ich weiß nicht, warum –, statt es positiv zu sehen.                                                                                                                                                                                                | Interview B2.m4a | 83    |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Emotionale Belastung | Aber ich habe es gerade mit jemandem, in den ich sehr verliebt war, beendet. Und das tut einfach weh                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B4.m4a | 3     |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Emotionale Belastung | Und das stimmt ja: Ich mache mich kaputt, ich mache meine Zukunft damit kaputt. Und es kann nicht so weitergehen, sondern ich muss mich wieder selbst finden und dann wieder einfach weitermachen.                                                                                                                                   | Interview B4.m4a | 85    |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Emotionale Belastung | Ja, also ich hatte das gleiche Problem letztes Jahr. Anfangs wegen meiner Eltern, bis sie sich getrennt haben. Und dann habe ich auch wieder sehr lange gebraucht, um da rauszukommen. Und dann habe ich meine Tür gefunden.                                                                                                         | Interview B4.m4a | 95    |

|                                 |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |     |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Wahrgenommene Herausforderungen | Emotionale Belastung                                      | <p>Wenn ich ehrlich bin, habe ich nie verstanden, was damit immer gemeint ist. Meine Eltern haben mich immer gefragt: «Willst du das und das machen? Willst du im Büro arbeiten?»</p> <p>Wir kommen ja aus einem Land, das sehr weit weg ist, und sie sind hierhergekommen, damit es uns in Zukunft besser geht. Und wenn sie dann mitbekommen, dass man zum Beispiel auf der Baustelle arbeitet, denken sie direkt an die hässliche Baustelle dort.</p> <p>Aber was sie im Endeffekt nicht wissen: Es ist heute nicht mehr so wie früher – als meine Eltern vor rund 20, 30, 40 Jahren hierherkamen. Das System hat sich komplett verändert. Man kann Weiterbildungen machen, man kann eine BMS oder FMS machen, und es ist einfach komplett anders.</p> <p>Und mein Traumberuf damals – ich habe immer wieder verschiedene Sachen geschnuppert –, ich war leider noch nie als Informatiker schnuppern, aber das war immer mein Traumberuf: mit IT zu arbeiten. Ich bin irgendwie einfach dazugekommen. Ich habe viele Träume, ja.</p> | Interview B6.m4a | 33  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Emotionale Belastung                                      | Als meine Grossmutter gestorben ist.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B6.m4a | 39  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Emotionale Belastung                                      | <p>Etwa elf. Das war vor vier, fünf Jahren – elf, zwölf wahrscheinlich.</p> <p>Und die ganze Familie – wir waren einfach alle sehr traurig, wir haben nur getrauert. Aber das war auch eine Zeit, in der ich religiös war, und irgendwann habe ich verstanden: Jeder stirbt einmal.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B6.m4a | 43  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Psychosomatische Reaktionen / körperliche Stressanzeichen | Bei mir ist ein schlechter Tag, wenn ich sehr wenig esse oder trinke.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B1m4a  | 97  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Psychosomatische Reaktionen / körperliche Stressanzeichen | Eher unbewusst. Wenn ich irgendetwas mache, das Energie verbraucht, esse ich sehr wenig, und ich spüre den Hunger oft nicht. Oder wenn ich Stress habe – z. B. Streit mit meinem Freund, meiner Mutter oder meinem Vater – esse ich auch sehr wenig. Also eher so.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B1m4a  | 101 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Psychosomatische Reaktionen / körperliche Stressanzeichen | Wenn ich Stress habe, fange ich an zu weinen – und dann spüre ich nichts mehr, die Augen brennen, und ich habe noch weniger Hungergefühl. Wenn ich keinen Hunger spüre und dann versuche, etwas zu essen, wird mir schlecht. Dann esse ich lieber gar nichts, damit mir nicht schlecht wird.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Interview B1m4a  | 103 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress                 | Aber ich finde es etwas frustrierend, dass ich bis jetzt nur eine Antwort bekommen habe – nicht mal Absagen oder so. Sie haben mir einfach gar nicht zurückgeschrieben.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B1m4a  | 79  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress                 | Ähm, ich finde, wenn ich mehrere Fälle habe, bei denen etwas schief läuft – zum Beispiel, wenn ich jetzt konkret an die Schule denke –, wenn ich mehrere Absagen bei Bewerbungen bekomme, dann zieht mich das mit der Zeit runter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B2     | 3   |

|                                 |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |    |
|---------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|                                 |                                           | Irgendwann verschwindet dann meine Motivation für eine Weile. Damit kann ich nicht so gut umgehen, weil es mir schwerfällt, mich selbst wieder zu motivieren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |    |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Ich wusste schon damals nicht so genau, was mich erwartet – ich hatte immer ein bisschen Angst vor der Arbeit, ehrlich gesagt. Und dann, als ich das erste Mal wirklich gearbeitet habe, also im ersten Praktikumsbetrieb, da wurde mir klar: Das ist kein Spiel, das ist gar nicht so einfach, wie man denkt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B2.m4a | 19 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Da ging es eben um das Thema Lehre: «Soll ich das dort machen?» Ich habe dort auch geweint. Am Anfang habe ich es locker genommen – okay, ich habe ja eine Lehrstelle bekommen. Und dann habe ich plötzlich gemerkt: Ja, ich muss die jetzt aber auch antreten, ich muss anfangen. Und eigentlich ist es gar nicht das, was ich machen will.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Interview B2.m4a | 83 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Das sind genau die Sachen, die ich eigentlich nicht wollte. Die habe ich jetzt für drei Jahre. Und ich merke auch, dass andere Leute sagen: «Ah, das ist doch voll ätzend.» Und andere reden dann auch schlecht, und ich selbst auch. Das ist, glaube ich, so ein Punkt. Meine Mutter war eigentlich auch nicht dafür, dass ich diese Lehre machen soll, und so weiter. Und dann mache ich mir wieder den Kopf.                                                                                                                                                                                                                  | Interview B2.m4a | 85 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Äh, also ich würde sagen, vielleicht das Warten auf eine Rückmeldung von einer Bewerbung für eine Lehrstelle oder auch das Bewerben selbst. Es ist immer ein bisschen so – ich bin immer etwas nervös. Jetzt hatte ich letzten Dienstag ein Vorstellungsgespräch, so ein Schnuppertag, und da bekomme ich eineinhalb Wochen später eine Rückmeldung. Und dann ist halt immer wieder der Gedanke da, der mich ein bisschen ablenkt, vielleicht auch während der Arbeit, und das ist manchmal wirklich schwierig.                                                                                                                  | Interview B3m4a  | 3  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Ja, natürlich jetzt gerade mit den Absagen – ähm keine Lehrstelle zu haben. Schon sehr, ähm, stressig und belastend, ja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B5m4a  | 3  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Also früher habe ich das immer sehr persönlich genommen und gedacht: «Nein, was habe ich jetzt falsch gemacht?» Aber mittlerweile – es ist natürlich immer noch sehr unangenehm –, ähm, aber ich versuche, es nicht so an mich ranzulassen und einfach weiterzumachen, weiter Bewerbungen zu schreiben, ähm, ja. Und äh... Ich habe noch – immer wenn ich zum Sport gehe – denke ich halt darüber nach: «Was habe ich dort wohl falsch gemacht?» Oder ich schreibe den Leuten auch eine E-Mail, um nochmals nachzufragen, woran es genau gelegen hat. Und solange ich diese Informationen habe, kann ich eigentlich relativ gut. | Interview B5m4a  | 5  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Ich habe mir einfach den ganzen Tag und die Nacht den Kopf zerbrochen. So: Was habe ich gemacht?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B5m4a  | 7  |

|                                 |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |    |
|---------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Ja, keine Ahnung. Ich würde einfach, ähm, vielleicht den zukünftigen Job-Plus-Teilnehmenden immer empfehlen – was sie, glaube ich, bereits gemacht haben –, nachzufragen, warum. Weil ich finde, wenn du einen Grund weisst, woran es gelegen hat – zum Beispiel das Bewerbungsschreiben war fehlerhaft, oder vielleicht hast du während des Interviews zu wenig geredet oder zu undeutlich –, finde ich, kann man viel besser damit umgehen, als wenn du danach einfach zuhause sitzt und den ganzen Tag denkst: «Oh, war es vielleicht das? Warst du zu leise? Habe ich irgendwelche Fehler im Bewerbungsschreiben? Sind meine Noten zu schlecht?» | Interview B5m4a  | 11 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Ja, ich fühle mich eigentlich sehr gut, weil ich habe jetzt mit dir auch ein Gespräch gehabt, was überhaupt – was für Optionen es danach noch gibt. Und ähm, ja – doch, finde ich, dass wir dort – ähm, dass ich dort eine gute Entscheidung getroffen habe. Wenn ich natürlich bis jetzt noch keine Lehrstelle finde – ähm, ja. Ich fühle mich auch relativ sicher. Es ist natürlich immer noch sehr belastend, dass ich keine Lehrstelle habe – aber ich kann jetzt immerhin mal etwas, falls wirklich gar nichts wird als Lehrstelle.                                                                                                             | Interview B5m4a  | 81 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Die Praktikumssuche.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B6.m4a | 3  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Ich finde, ähm... Ich habe in der letzten Zeit viele Lehrstellen gesucht, und jetzt habe ich eine sehr knappe Zeit. Und ich soll mich in dieser Zeit wirklich nur für kurze Zeit auf das Praktikum konzentrieren – also darauf, ein Praktikum zu finden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Interview B6.m4a | 5  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Äh, es ist einfach immer wieder schwierig herauszufinden, wo es überhaupt noch offene Praktikumsplätze gibt. Manche Firmen haben immer wieder Winterferien, und einige sind ab und zu gar nicht erreichbar. Man wird auch oft weitergeleitet, und manchmal nehmen sie direkt ab und sagen, sie hätten keine offenen Plätze. Es gibt einfach wenige Praktikumsstellen.                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B6.m4a | 7  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Ja, das ist eigentlich der wichtigste Stress. Weil ich sonst ein Jahr verliere.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B6.m4a | 9  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | Ich habe mir immer Gedanken gemacht – was ist, wenn das Praktikum so oder so ist? Oder was ist, wenn ich keine Lehrstelle finde oder kein Praktikum? Was ist dann?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B6.m4a | 23 |

|                                 |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |    |
|---------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | <p>Wenn ich ehrlich bin, habe ich nie verstanden, was damit immer gemeint ist. Meine Eltern haben mich immer gefragt: «Willst du das und das machen? Willst du im Büro arbeiten?»</p> <p>Wir kommen ja aus einem Land, das sehr weit weg ist, und sie sind hierhergekommen, damit es uns in Zukunft besser geht. Und wenn sie dann mitbekommen, dass man zum Beispiel auf der Baustelle arbeitet, denken sie direkt an die hässliche Baustelle dort.</p> <p>Aber was sie im Endeffekt nicht wissen: Es ist heute nicht mehr so wie früher – als meine Eltern vor rund 20, 30, 40 Jahren hierherkamen. Das System hat sich komplett verändert. Man kann Weiterbildungen machen, man kann eine BMS oder FMS machen, und es ist einfach komplett anders.</p> <p>Und mein Traumberuf damals – ich habe immer wieder verschiedene Sachen geschnuppert –, ich war leider noch nie als Informatiker schnuppern, aber das war immer mein Traumberuf: mit IT zu arbeiten. Ich bin irgendwie einfach dazugekommen. Ich habe viele Träume, ja.</p> <p>Aber da ich dementsprechend nicht in der Sek A, sondern in der Sek B war, habe ich oft Absagen bekommen. Weil in letzter Zeit einfach überall Sek A verlangt wird – sogar öfter als für FaBe (Fachmann Betreuung).</p> <p>Dann war ich als Montage-Elektriker und Elektriker auf der Baustelle schnuppern, und das Projekt hat mir eigentlich gut gefallen. Ich habe mir oft überlegt, einfach Elektriker zu werden. Aber meine Eltern haben oft mit mir darüber diskutiert und gesagt: «Mach keinen Elektriker. Du bist dann auf der Baustelle und musst morgens um fünf Uhr los. Bei minus drei, vier Grad, im fünften Stockwerk, auf einer kalten Baustelle, wo alles offen ist – das wirst du dann spüren.»</p> <p>Und dann habe ich mir das auch so vorgestellt, und ich habe verstanden, was sie meinen – aber irgendwo ist es ja meine Arbeit, und ich muss sie ja machen. Jeder Beruf hat seine Vor- und Nachteile.</p> <p>Die FaGe-Schnupperlehre (Fachfrau Gesundheit) hat mir gar nicht gefallen. Die FaBe-Schnupperlehre hingegen hat mir eigentlich ganz gut gefallen.</p> <p>Aber da wird auch in den meisten Fällen Sek A verlangt – und das finde ich, ehrlich gesagt, Blödsinn. Weil FaBe ein Beruf ist, in dem man gut mit Kindern umgehen sollte – man muss ihnen ja nicht Mathe oder so beibringen.</p> <p>Also, ehrlich gesagt, finde ich, dass man nicht bei jedem Beruf Sek A verlangen kann.</p> | Interview B6.m4a | 33 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Zukunftsunsicherheit und Bewerbungsstress | <p>Dann versteht man: Ich muss jetzt aufstehen, ich muss das jetzt machen – sonst habe ich keine andere Wahl. Sonst bin ich arbeitslos, beim Sozialamt angemeldet, und später vielleicht mit Kindern, und wir leben weiter arm.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B6.m4a | 65 |

|                                 |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |    |
|---------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
| Wahrgenommene Herausforderungen | Soziale Unsicherheit und Angst vor Bewertung | Ja, ähm ... wenn zum Beispiel während der Pause – so letzte Woche – jemand in den Laden reinkam, bin ich einfach zu ihm hingegangen und habe meinem Chef gesagt, dass ein Kunde gekommen ist und dass er mit ihm reden soll, weil ich ja noch nicht richtig Bestellungen aufnehmen darf, wenn jemand zu uns kommt. Und mit dem Kunden selbst: Wenn er mich etwas fragt, beantworte ich seine Fragen normal oder helfe ihm, wenn er etwas nicht richtig aussprechen kann. Das hilft mir, normaler mit Menschen und Kunden zu reden.                                 | Interview B1m4a  | 55 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Soziale Unsicherheit und Angst vor Bewertung | Das ist also ein bisschen deine Angst – dass die Leute dich komisch finden oder dich auslachen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B1m4a  | 58 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Soziale Unsicherheit und Angst vor Bewertung | Weil ich traue mich nicht jedes Mal zu sagen, dass es mir gerade nicht so gut geht.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B2     | 63 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Soziale Unsicherheit und Angst vor Bewertung | Auch in der Schule oder bei der Arbeit. Ich suche Unterstützung eigentlich nur, wenn es mir wirklich schlecht geht. Aber es gibt ja immer dieses Mittelding, wo ich merke: Es geht mir nicht so gut, aber ich will es niemandem sagen. Ich denke dann, vielleicht ist es für die anderen gar nicht so schlimm – aber für mich ist es das schon.                                                                                                                                                                                                                    | Interview B2     | 65 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Soziale Unsicherheit und Angst vor Bewertung | Und ich merke auch, dass andere Leute sagen: «Ah, das ist doch voll ätzend.» Und andere reden dann auch schlecht, und ich selbst auch.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Interview B2     | 85 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Soziale Unsicherheit und Angst vor Bewertung | Vor allem, weil ich jetzt viel Kundenkontakt habe. Das Telefonieren fiel mir am Anfang schwer, weil ich es nicht gewohnt war.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B3m4a  | 17 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Soziale Unsicherheit und Angst vor Bewertung | Also ich habe schon immer alles in mich hineingefressen. Ich habe Schwierigkeiten, mich zu öffnen. Egal bei wem. Ich habe da einfach große Schwierigkeiten. Meine Freundinnen sagen mir immer: Versuch, dich zu öffnen, wir sind für dich da. Aber ich schaffe es nicht. Ich weiß nicht – mein Gehirn hält mich irgendwie davon ab, mich zu öffnen.                                                                                                                                                                                                                | Interview B4.m4a | 37 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Soziale Unsicherheit und Angst vor Bewertung | Bis heute bin ich noch in dieser Entscheidung drin – was ich jetzt machen soll. Meine Eltern sagen das eine, meine ältere Schwester, die jetzt in der Lehre als Fachfrau Apotheke ist, hat mal abgebrochen als FaGe und sagt mir, ich solle etwas anderes machen. Mein Inneres sagt mir auch, ich soll etwas anderes machen. Meine Kollegen sagen wieder etwas anderes. Es sind vier, fünf verschiedene Sichtweisen – jeder hat seine eigene Meinung. Und meine Meinung, habe ich das Gefühl, hat in letzter Zeit gar keinen Wert mehr, wenn es um den Beruf geht. | Interview B6.m4a | 33 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme           | Ich habe ja schon mal zwei Monate Praktikum gemacht. Also es ist nicht ganz neu, aber dass ich jetzt in die Schule gehe und zusätzlich arbeiten gehe, das ist neu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B1m4a  | 19 |

|                                 |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |    |
|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme | Ähm, ich muss mich einfach daran gewöhnen, Schule und Arbeit zusammen zu haben. Aber es gibt dann noch Hausaufgaben nach der Arbeit – und das ist schwierig. Sonst ist es gut.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B1m4a | 21 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme | Ja, ähm, allgemein, wenn einfach mehrere schlechte Dinge passieren – auch in der Familie oder im Privatleben – und dann vielleicht zusätzlich noch etwas in der Schule nicht gut läuft, dann merke ich, dass ich plötzlich keine Lust mehr habe, irgendetwas durchzuziehen. Dann habe ich so eine Phase, in der mir einfach alles egal ist.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B2    | 5  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme | Ja, in den meisten Fällen stimmt das. Ich blockiere einfach. Ich mache dann einfach nicht mehr mit – eigentlich gar nichts mehr.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B2    | 9  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme | Auch gar nichts. Ich liege einfach im Bett – so wie in einer kleinen depressiven Phase, könnte man sagen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B2    | 13 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme | Und allgemein finde ich, in der Schweiz passiert dieser Übergang viel zu früh – mit 14, 15. Meiner Meinung nach ist das zu früh. Ich finde, das sollte später beginnen. Aber ich hatte Glück: Ich konnte noch zwei Jahre Schule machen – das 10. Schuljahr und jetzt JOB PLUS. Das hat mir wirklich geholfen, weil ich immer wieder ein bisschen arbeiten und ein bisschen Schule machen konnte. So war es kein direkter Übergang ins Arbeitsleben.                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B2    | 19 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme | Ja, genau. Oder auch, wenn ich hundert Nachrichten von der Firma bekomme – irgendwann, auch wenn es gar nicht um mich geht, platzt mir der Kopf. Wenn mein Tag sowieso schon schlecht war und dann noch das Handy ständig vibriert, dann ist das einfach zu viel. Das sind halt kleine Dinge.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Interview B2    | 47 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme | Ja, also wenn gar nichts mehr funktioniert, dann lande ich meistens wieder an dem Punkt, an dem ich einfach gar nichts mehr mache. Wenn ich merke, ich kann mich nicht motivieren, niemand kann mir helfen, alles ist schlecht, dann mache ich einfach nichts mehr. Dann bin ich wieder in so einer Phase, wo ich gar nichts mehr mache und hoffe einfach, dass ich irgendwie wieder rauskomme. Ich weiß dann selbst nicht wie. Entweder merkt es jemand – meine Mutter, meine Freundin – und spricht mich darauf an. Aber von mir selbst kommt dann fast nichts mehr. Wenn nichts funktioniert, gehe ich auch nicht gut damit um – dann mache ich das Gegenteil, anstatt etwas zu versuchen, mache ich gar nichts. | Interview B2    | 75 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme | Das hat mich total fertig gemacht, muss ich sagen. Wenn ich Spätschicht hatte, bin ich nicht mehr ins Training gegangen. Ich habe das Training auf zwei bis drei Mal pro Woche reduziert. Ich habe dort auch Bescheid gegeben – es ist irgendwie zu viel, so direkt. Deshalb war ich immer mega kaputt. Auch beim Training nach der Arbeit dachte ich, ich kollabiere gleich – ich konnte nicht mehr. Ich war 10 Minuten dort und bin wieder gegangen. Ja, ich fand's schon streng.                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B2    | 87 |

|                                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |     |
|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme    | In der Schule ist es schwieriger, mich zu motivieren. Wenn ich müde bin oder keine Lust habe – besonders in Fächern, die ich nicht so mag. Da ist es am schwierigsten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B3m4a  | 69  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme    | Aber ich finde es schon herausfordernd, gleichzeitig ein Praktikum und eine Lehrstelle zu suchen. Das kann für einige Leute eine grosse Herausforderung sein. Es gibt zwar die Möglichkeit, wieder ein Coaching zu machen – so wie ich es gemacht habe –, was mir sehr geholfen hat. Aber das überschneidet sich dann auch mit den Vorstellungsgesprächen. Es ist halt eine stressige Situation.                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B3m4a  | 102 |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme    | Aber es ist halt auch stressig, in so jungem Alter schon anzufangen zu arbeiten. Ich hatte jetzt neun Jahre obligatorische Schule und gehe jetzt weiter in die Arbeitswelt. Das ist schon etwas sehr anderes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B4.m4a | 13  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme    | Also schwieriger finde ich, dass ich früher aufstehen muss. Und dann immer den Zug nehmen muss – meine Schule war eigentlich gleich nebenan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Interview B4.m4a | 19  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme    | Nach der Sek war ich im Stress, und ich habe nie genau gewusst, was das Motivationssemester ist.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B6.m4a | 17  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Überforderung und Strukturprobleme    | Ich habe öfters Lehrerwechsel gehabt, und das war gegen Ende der zweiten Sek. Wir hätten eigentlich Bewerbungen schreiben sollen – für Lehrstellenbewerbungen. Aber wir haben erst am Ende der zweiten Sek, also vor den Sommerferien, bevor wir in die dritte Sek kamen, Schnupperlehr-Bewerbungen geschrieben. Obwohl wir eigentlich schon Bewerbungen für Lehrstellen hätten schreiben sollen, haben wir nur teilweise welche geschrieben – eben für Schnupperlehren. Und das hat uns wirklich nicht geholfen.                                                                                                                                | Interview B6.m4a | 25  |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Hohe Selbstkritik und Perfektionismus | Dabei habe ich mich ein bisschen selbst verloren. Ich muss mich eben wieder aufbauen können.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Interview B4.m4a | 3   |
| Wahrgenommene Herausforderungen | Hohe Selbstkritik und Perfektionismus | Es ist nicht immer ganz einfach. Und irgendwann ist man auch am Boden, zerstört, und denkt: «Was mache ich aus meinem Leben? Ich bin arbeitslos. Ich bin draussen, ich bin dies, das.»<br>Und irgendwann wird der Hass auf sich selbst so gross, dass er einen motiviert. Irgendwann hat man einfach genug Hass auf sich selbst – und das motiviert einen.<br>Man schaut sich selbst an und sagt: «Willst du dich nicht ändern?» Und dann geht man und macht es einfach. Man macht einfach – Bewerbungen schreiben, weitermachen.<br>Ich denke mir: Meine Routine – mittags um zwölf aufstehen, essen, keine Routine, kein Training, gar nichts. | Interview B6.m4a | 63  |

|                                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |    |
|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
| Wahrgenommene Herausforderungen | Hohe Selbstkritik und Perfektionismus | Ich hasse mich nicht allgemein. Ich hasse mich eher wegen meiner momentanen Lebenssituation.<br>Dafür hasse ich mich.<br>Dass ich früher ein bisschen dumm war. Auch wenn der Lehrer uns nicht so geholfen hat, hätte ich trotzdem auf mich schauen sollen. Habe ich nicht gemacht – also muss ich es jetzt machen.<br>Und es ist so eine Art Hass, wenn ich jeden Tag spät aufstehe, nichts mache, mich den ganzen Tag frage, was ich tue, nur rauche und mir selbst schade und nicht trainiere. Ja.                                                                                                                                            | Interview B6.m4a | 75 |
| Personale Ressourcen            | Selbstreflexion und Einsicht          | aber bei mir ist es schwierig, weil ich nicht gern über meine Probleme rede                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B1m4a  | 25 |
| Personale Ressourcen            | Selbstreflexion und Einsicht          | Das ist bei mir eben das Problem – ich rede nicht gern über meine Gefühle mit anderen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B1m4a  | 39 |
| Personale Ressourcen            | Selbstreflexion und Einsicht          | Ja. Mit meinen Eltern – sie verstehen es, wenn es um meine Schwester geht, sie wissen das ja selber. Mein Freund kann nicht so richtig beurteilen, was mit meiner Schwester ist, er kennt sie nicht so gut.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B1m4a  | 63 |
| Personale Ressourcen            | Selbstreflexion und Einsicht          | Aber beurteilen kann er es nicht so – meine Eltern eher.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B1m4a  | 63 |
| Personale Ressourcen            | Selbstreflexion und Einsicht          | Bis ich irgendwann merke: Das ist eigentlich gar nicht so schlau, das bringt ja nichts – im Gegenteil, es macht alles nur schlimmer. Wenn man nichts macht, dann fällt einem alles auf den Kopf, und man beschäftigt sich viel mehr mit den Problemen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B2     | 13 |
| Personale Ressourcen            | Selbstreflexion und Einsicht          | Es ist nicht immer ganz einfach. Und irgendwann ist man auch am Boden, zerstört, und denkt: «Was mache ich aus meinem Leben? Ich bin arbeitslos. Ich bin draussen, ich bin dies, das.»<br>Und irgendwann wird der Hass auf sich selbst so gross, dass er einen motiviert. Irgendwann hat man einfach genug Hass auf sich selbst – und das motiviert einen.<br>Man schaut sich selbst an und sagt: «Willst du dich nicht ändern?» Und dann geht man und macht es einfach. Man macht einfach – Bewerbungen schreiben, weitermachen.<br>Ich denke mir: Meine Routine – mittags um zwölf aufstehen, essen, keine Routine, kein Training, gar nichts. | Interview B6.m4a | 63 |
| Personale Ressourcen            | Selbstreflexion und Einsicht          | Und man weiss, es ist die Wahrheit. Wenn jemand kommt und sagt: «Du bist ein guter Junge, dies und das» – ich weiss genau: vielleicht bin ich vom Verhalten her ein guter Junge, aber ich sehe mich – keine Lehrer, keine Zukunft – und ich muss mich irgendwann selbst darum kümmern.<br>Irgendwann leben meine Eltern auch nicht mehr, irgendwann habe ich keinen Coach mehr, und ich muss selbst auf mich schauen.                                                                                                                                                                                                                            | Interview B6.m4a | 65 |

|                      |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |     |
|----------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Personale Ressourcen | Selbstreflexion und Einsicht          | Ich hasse mich nicht allgemein. Ich hasse mich eher wegen meiner momentanen Lebenssituation.<br>Dafür hasse ich mich.<br>Dass ich früher ein bisschen dumm war. Auch wenn der Lehrer uns nicht so geholfen hat, hätte ich trotzdem auf mich schauen sollen. Habe ich nicht gemacht – also muss ich es jetzt machen.<br>Und es ist so eine Art Hass, wenn ich jeden Tag spät aufstehe, nichts mache, mich den ganzen Tag frage, was ich tue, nur rauche und mir selbst schade und nicht trainiere. Ja.                                    | Interview B6.m4a | 75  |
| Personale Ressourcen | Zielorientierung und Zukunftsvisionen | Ich möchte eine gute Lehrstelle finden – eine dreijährige Lehre, vier Jahre wären mir zu viel. Also eine dreijährige, entweder Augenoptikerin oder Dentalassistentin. Danach die Polizeischule machen – studieren würde ich nicht. Die Polizeischule ist ja nur ein Jahr. Und dann von der Polizei herauf zur Kriminologin aufbauen.                                                                                                                                                                                                     | Interview B1m4a  | 141 |
| Personale Ressourcen | Zielorientierung und Zukunftsvisionen | Ich habe schon als Kind immer gesagt, ich möchte einen Bürojob, wusste aber gar nicht, was KV bedeutet. Aber ich wollte immer etwas in diese Richtung – entweder KV oder Immobilien. Das waren immer die zwei Dinge, die mich am meisten interessiert haben.                                                                                                                                                                                                                                                                             | Interview B2     | 25  |
| Personale Ressourcen | Zielorientierung und Zukunftsvisionen | Drei Jahre gehen schnell vorbei, aber umso weniger schnell, wenn es dir nicht gefällt. Also lieber etwas machen, das dir gefällt, statt etwas, das anderen gefällt, aber dir nicht.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B2     | 125 |
| Personale Ressourcen | Zielorientierung und Zukunftsvisionen | Bei der Lehrstellensuche – es hat mich vor allem motiviert... ähm, ich habe mit meiner Familie, mit meinem Vater, schon vor einem Jahr einen Deal gemacht, dass – sobald ich in die Lehrstelle komme – wir mal äh eine Reise nach Hawaii mit der ganzen Familie machen.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Interview B5m4a  | 61  |
| Personale Ressourcen | Zielorientierung und Zukunftsvisionen | Ja, ich fühle mich eigentlich sehr gut, weil ich habe jetzt mit dir auch ein Gespräch gehabt, was überhaupt – was für Optionen es danach noch gibt. Und ähm, ja – doch, finde ich, dass wir dort – ähm, dass ich dort eine gute Entscheidung getroffen habe. Wenn ich natürlich bis jetzt noch keine Lehrstelle finde – ähm, ja. Ich fühle mich auch relativ sicher. Es ist natürlich immer noch sehr belastend, dass ich keine Lehrstelle habe – aber ich kann jetzt immerhin mal etwas, falls wirklich gar nichts wird als Lehrstelle. | Interview B5m4a  | 81  |
| Personale Ressourcen | Zielorientierung und Zukunftsvisionen | Oder ich mache etwas daraus – spare mein Geld, eröffne eine Firma. Oder mache eine Weiterbildung, werde selbstständig.<br>Oder ja – man macht einfach weiter. In der Schweiz kann man sich ja sowieso immer weiterbilden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B6.m4a | 65  |
| Personale Ressourcen | Zielorientierung und Zukunftsvisionen | Also – sagen wir, «Bewerbungen schicken». Bewerbungen schicken. Und ich könnte einfach an den Gewinn denken: Ah, und würde ich dort eingeladen zum Schnuppern, habe ich eigentlich einen Gewinn gemacht und mir sozusagen selber Chancen aufgebaut, dort zu schnuppern, einen Schnupperbericht                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B6.m4a | 101 |

|                      |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |     |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
|                      |                                                                | herauszuholen. Einfach das, was später daraus kommt – das nenne ich jetzt mal Gewinn. Oder wenn Sie – wenn Sie mich stossen würden, zum Beispiel für Bewerbungen, dann kann ich an den Gewinn denken: Ich bekomme dann die Lehrstelle. Das ist eigentlich etwas – sie meinen es ja gut mit mir.                                                                                                                                                                   |                  |     |
| Personale Ressourcen | Zielorientierung und Zukunftsvisionen                          | Mein Ziel ist für dieses Jahr ein Praktikum zu haben – und für nächstes Jahr eine Lehrstelle, die mir passt und die gute Weiterbildung hat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Interview B6.m4a | 169 |
| Personale Ressourcen | Zielorientierung und Zukunftsvisionen                          | Es ist eigentlich sehr realistisch, weil ich dieses Jahr nicht verlieren darf – und das gibt mir Motivation. Und ich darf mein nächstes Jahr nicht verlieren – das gibt mir genauso viel Motivation, Bewerbungen zu schicken.                                                                                                                                                                                                                                     | Interview B6.m4a | 171 |
| Personale Ressourcen | Selbstdisziplin, Durchhaltewille und Verantwortungsbewusstsein | Also bei mir ist es so ... mich motivieren kann ich gut. Nur: Wenn ich zum Beispiel meinem Freund nicht zurückschreiben kann, ist das für mich schlimm – ich mache mir sehr viele Sorgen wegen seiner Mutter; sie verstehen sich nicht so gut. Aber sonst kann ich mich sehr gut motivieren.                                                                                                                                                                      | Interview B1m4a  | 89  |
| Personale Ressourcen | Selbstdisziplin, Durchhaltewille und Verantwortungsbewusstsein | Der Gedanke, dass ich einfach muss. Es gibt kein Wenn und Aber – ich muss einfach. Das ist auch der Grund, warum ich hoffe, dass ich diese Lehre jetzt einfach durchziehe. Es muss von einem selbst kommen. Wenn das nicht von dir kommt, kann dir niemand helfen, ehrlich gesagt. Das ist meine Einstellung.                                                                                                                                                     | Interview B2     | 29  |
| Personale Ressourcen | Selbstdisziplin, Durchhaltewille und Verantwortungsbewusstsein | Ähm ... nein, nicht direkt. Ich glaube einfach, dass dieses starke Mindset, das kommt vielleicht nicht sofort, aber wenn sich alles so ansammelt, dann merkt man irgendwann: Es gibt keinen Ausweg, du musst es einfach machen.                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B2     | 31  |
| Personale Ressourcen | Selbstdisziplin, Durchhaltewille und Verantwortungsbewusstsein | Ich bin einfach froh, dass ich diesen Willen habe, dieses andere Mindset. Ich habe mir überlegt, als ich das letzte Mal nicht in die Schule kam: War das jetzt wirklich nötig? Vielleicht wäre es ja gar nicht so schlimm gewesen. Die Schule an sich macht mir ja eigentlich Spaß. Und dann habe ich mir gesagt: Komm, geh wieder zur Schule, mach mal etwas Gutes – auch für dich selbst. Ich will mich nicht selbst enttäuschen, ich will etwas Gutes leisten. | Interview B2     | 33  |
| Personale Ressourcen | Selbstdisziplin, Durchhaltewille und Verantwortungsbewusstsein | Irgendwann dachte ich einfach: Jetzt reicht's mit dem zuhause Rumsitzen – ich geh wieder in die Schule. So einfach. So schwer kann das ja nicht sein. Ich musste mich zwar zwingen, aber ich habe es geschafft. Und was mir auch geholfen hat, war, dass ich mir immer etwas vorgenommen habe – Versprechen sozusagen: Beim nächsten Mal mache ich es besser.                                                                                                     | Interview B2     | 33  |
| Personale Ressourcen | Selbstdisziplin, Durchhaltewille und Verantwortungsbewusstsein | Also bei der Arbeit ist es so, dass ich versuche, mein Bestes zu geben.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B3m4a  | 41  |
| Personale Ressourcen | Selbstdisziplin, Durchhaltewille und Verantwortungsbewusstsein | Vielleicht, wenn ein Thema kommt, das mich interessiert. Dann motiviert mich das automatisch mehr. Wenn ich neugierig bin und mehr darüber wissen will, dann frage ich auch mehr und lerne lieber. Und sonst versuche ich einfach, mich zusammenzureissen und anzufangen. Wenn ich einmal im Flow bin, geht                                                                                                                                                       | Interview B3m4a  | 77  |

|                      |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |     |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
|                      |                                                                | es meistens von selbst weiter. Anfangs ist es vielleicht nicht so motivierend, aber wenn ich mal dran bin, gefällt es mir doch oft.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |     |
| Personale Ressourcen | Selbstdisziplin, Durchhaltewille und Verantwortungsbewusstsein | Also, wenn ich keine Lust habe, sage ich mir einfach: Du musst es machen – weil du ja eine Zukunft haben willst. Das heißt, du musst früh aufstehen, du musst zur Arbeit gehen. Und auch wenn ich keine Lust habe, mache ich es trotzdem, weil ich weiß: Eines Tages will ich etwas erreichen, was ich machen will. Deswegen mache ich es einfach. Das sage ich mir selber.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Interview B4.m4a | 109 |
| Personale Ressourcen | Selbstdisziplin, Durchhaltewille und Verantwortungsbewusstsein | Ja, also ich gehe trotzdem arbeiten. Aber wenn ich dann nach Hause komme, gehe ich einfach direkt wieder ins Bett und liege dort.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Interview B4.m4a | 115 |
| Personale Ressourcen | Selbstdisziplin, Durchhaltewille und Verantwortungsbewusstsein | Man ist halt finanziell etwas stabiler im Motivationssemester und steht so ein bisschen auf eigenen Beinen. Man weiss, was man macht, und trägt auch die Verantwortung dafür. Früher, in der Schule, war vieles noch Sache der Eltern. Aber jetzt ist es so eine Zeit, in der man selbstständiger wird und Verantwortung übernehmen muss.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B6.m4a | 27  |
| Personale Ressourcen | Selbstdisziplin, Durchhaltewille und Verantwortungsbewusstsein | Weiterbewerben. Weitermachen einfach. Weitermachen – man kann ja nicht in die Vergangenheit zurück und von Sek B zu Sek A wechseln.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B6.m4a | 59  |
| Personale Ressourcen | Selbstdisziplin, Durchhaltewille und Verantwortungsbewusstsein | Wie man sich selber motivieren kann – das ist so gemeint: Sagen wir, ich brauche jetzt ein Praktikum. Dann frage ich mich: Habe ich jetzt die neun Wochen durchgemacht, um wegzugehen von hier – oder um hier zu bleiben? Verstehe ich – ja, ich will hier bleiben. Meine Absicht ist, hier weiterzumachen mit denen und eine Lehrstelle zu finden und Schulnoten zu haben, damit ich meine alten Schulzeugnisse auch irgendwie überdecken kann. Und es motiviert mich dann: Ja, ich muss jetzt etwas machen. Es ist dann ein Muss – dann gibt es sozusagen keine Ausreden mehr, und dann mache ich das. Es ist einfach so: Es gibt einmal etwas, das einem Motivation gibt – und einmal dann Disziplin. Man muss diese Disziplin haben. | Interview B6.m4a | 119 |
| Personale Ressourcen | Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen                          | Ich glaube, das Offensein – das habe ich jetzt zwar noch verbessert, aber ich war schon immer ein offener Mensch. Nach dem KV-Praktikum wurde das noch stärker. Ich habe mir oft gedacht: Die Leute kennen dich gar nicht, sie haben nur den ersten Eindruck. Wenn du schüchtern bist, denken sie vielleicht, du bist generell schüchtern. Ich kann mich da gut präsentieren, zeigen, wer ich bin. Das ist, glaube ich, eine meiner Stärken. Ich finde es auch in der Schule einfach, mit Leuten klarzukommen – auch wenn ich privat vielleicht nicht                                                                                                                                                                                    | Interview B2     | 23  |

|                      |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |     |
|----------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
|                      |                                       | unbedingt mit ihnen reden würde. Ich kann mich gut anpassen, aber auf eine gute, nicht aufgesetzte Weise.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |     |
| Personale Ressourcen | Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen | Ich glaube, auf jeden Fall meine Therapeutin – das war sicher hilfreich. Aber auch viel kommt von einem selbst. Man muss einfach den Willen haben, stark zu sein und das zu überwinden. Andere Menschen können einem vielleicht ein bisschen helfen, indem sie einem andere Gedanken geben, aber am Ende liegt es an dir selbst. Was mir am meisten geholfen hat, war ich selbst.                                                                                                                                  | Interview B2     | 27  |
| Personale Ressourcen | Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen | Das habe ich zum Beispiel diesmal ganz allein geschafft, ohne Hilfe von einer Fachperson. Meine Therapeutin weiß gar nichts davon – das habe ich selbst gemacht.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B2     | 33  |
| Personale Ressourcen | Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen | Das ist schwierig. Manche haben es von Anfang an – sie wissen, was sie können und was nicht und glauben daran, dass sie es gut machen. Und manche müssen es immer wieder gesagt bekommen – vielleicht Komplimente bekommen, das braucht es manchmal. Oder man redet sich selbst gut zu und sagt sich: «Ich kann das richtig gut» – so kommt das.                                                                                                                                                                   | Interview B3m4a  | 140 |
| Personale Ressourcen | Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen | Nein, ich will, dass ich irgendwann sagen kann: Ich habe das Ziel selbst geschafft.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B4.m4a | 151 |
| Personale Ressourcen | Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen | Weil ich mich damit einfach selbst stolz machen kann – damit ich weiß, ich habe etwas geschafft, was ich wollte, ohne dass ich wirklich Hilfe von jemandem gebraucht habe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B4.m4a | 153 |
| Personale Ressourcen | Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen | 60 Prozent, würde ich sagen. Die restlichen 40 Prozent frage ich meine Kollegen zuerst mal herum, weil die sind im gleichen Alter wie ich und erleben oft das Gleiche wie ich – sagen wir: Lehrstellen suchen, Bewerbungen schicken, besseren Eindruck machen – solche Sachen. Und auch Eltern fragen. Das sind die restlichen 40 Prozent, wo ich mit meinen Eltern etwas bespreche – oder mit... ja. Also mit Kollegen, Familie – etwa 40 Prozent zusammen. Und dann 60 Prozent, 70 Prozent... 60 Prozent allein. | Interview B6.m4a | 161 |
| Personale Ressourcen | Selbstwert und Selbstannahme          | Vielleicht würde ich zwei bis drei Tage nicht essen – aber ich würde dann wieder von selbst anfangen zu essen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Interview B1m4a  | 109 |
| Personale Ressourcen | Selbstwert und Selbstannahme          | Also, ich bin immer die Person gewesen, die wusste: Ich habe einen Wert. Sehr oft, wenn mir jemand sagte: «Du bist so schön», habe ich gesagt: «Danke, ich weiß» – weil ich mich selbst schön finde und liebe. Dann habe ich das eine Zeit lang etwas verloren. Und jetzt baue ich mich wieder auf, damit ich mich wieder selbst liebe, bevor ich jemand anderen wirklich liebe.                                                                                                                                   | Interview B4.m4a | 31  |
| Personale Ressourcen | Selbstwert und Selbstannahme          | Indem ich mir einfach jeden Tag sage, dass ich schön bin, dass ich ein guter Mensch bin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B4.m4a | 33  |

|                    |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |     |
|--------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Soziale Ressourcen | Professionelle Unterstützung            | Und ich war auch noch für ein paar Monate in Therapie, und dann habe ich aufgehört, weil es sich so angefühlt hat, als müsste ich nicht mehr gehen.                                                                                                                                                                                    | Interview B1m4a  | 25  |
| Soziale Ressourcen | Professionelle Unterstützung            | Ich finde meinen Coach gut – ich kann über alles reden und Fragen gut beantworten.                                                                                                                                                                                                                                                     | Interview B1m4a  | 121 |
| Soziale Ressourcen | Professionelle Unterstützung            | Ich kann bei Menschen recht schnell Vertrauen aufbauen. Ich muss einfach mehrmals mit der Person reden; wenn ich mich wohlfühle und sie «mich selbst» sein lässt, habe ich Vertrauen.                                                                                                                                                  | Interview B1m4a  | 129 |
| Soziale Ressourcen | Professionelle Unterstützung            | Ich glaube, es ist einfach das offene Reden mit Leuten – zum Beispiel mit meiner Therapeutin. Dass ich es einfach mal aussprechen kann, es rauslassen, anstatt alles in mich hineinzufressen. Oder auch mit jemandem Neutralem, nicht unbedingt mit meinen Eltern. Hauptsache, ich kann es rauslassen, dann geht es mir wieder besser. | Interview B2     | 15  |
| Soziale Ressourcen | Professionelle Unterstützung            | ch glaube, auf jeden Fall meine Therapeutin – das war sicher hilfreich.                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B2     | 27  |
| Soziale Ressourcen | Professionelle Unterstützung            | Ja, genau. Aber ich glaube, am meisten hat mir schon meine Familie geholfen. Und auch mit der Therapeutin – also mit einer aussenstehenden Person – zu reden, war gut. Weil sie einfach völlig neutral ist und nichts über mein Leben weiss, bis zu dem Zeitpunkt, an dem ich mit ihr rede. Das hat sicher auch geholfen.              | Interview B3m4a  | 37  |
| Soziale Ressourcen | Professionelle Unterstützung            | Ähm, ja – ich habe ja einen Coach, und sie hilft mir immer wieder. Und ich glaube, wenn man ein Praktikum oder eine Lehrstelle sucht, sollte man immer eine Person dabei haben, die sich mit solchen Dingen auskennt. Dann kommt man weiter.                                                                                           | Interview B6.m4a | 13  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ja, ich gehe jetzt viel mit meinem Freund raus, jeden Tag, und ich rede mit ihm darüber. Das hilft mir auch sehr.                                                                                                                                                                                                                      | Interview B1m4a  | 11  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Einfach weg von zuhause sein und ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B1m4a  | 13  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Die einzige Person, mit der ich jetzt freiwillig rede, ist mein Freund.                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B1m4a  | 25  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ich vertraue ihm mehr, weil ich mehr Zeit mit ihm verbringe als mit meinen Eltern.                                                                                                                                                                                                                                                     | Interview B1m4a  | 67  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Entweder sagen mir meine Mutter und mein Vater, dass ich essen soll. Oder wenn ich mit meinem Freund draußen bin, sagt er mir, dass ich essen soll – wie gestern zum Beispiel.                                                                                                                                                         | Interview B1m4a  | 105 |

|                    |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |    |
|--------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ja, einfach mit jemandem reden – das wäre sozusagen die letzte Möglichkeit. Zum Beispiel, wenn ich einer Freundin sage: «Hey, ich habe heute einen schlechten Tag, lass uns rausgehen und reden.» Dann ist sie schon darauf vorbereitet und weiß, dass ich heute vielleicht nicht alles so locker sehe. Dann nimmt sie ein bisschen Rücksicht und redet einfach normal mit mir. Das hilft sicher.                                                                                                                                                                      | Interview B2    | 51 |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Aber sonst rede ich wirklich nur mit Freundinnen oder Freunden in meinem Alter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Interview B2    | 59 |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Also zu 99 % stehen sie sowieso auf meiner Seite. Das gibt mir in solchen Momenten ein gutes Gefühl – wenn ich merke, aha, okay, sie verstehen mich. Besonders meine beste Freundin – sie ist wirklich ehrlich mit mir. Auch wenn ich im Unrecht bin, sagt sie mir das. Aber meistens verstehen sie, wie ich mich fühle und was gerade los ist, weil sie mich schon so lange kennen. Sie können mir dadurch auch bessere Tipps geben als jemand, der mich nicht kennt.                                                                                                 | Interview B2    | 61 |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ich glaube, es ist eher die Unterstützung, die kommt, ohne dass ich danach fragen muss.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B2    | 63 |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Entweder merkt es jemand – meine Mutter, meine Freundin – und spricht mich darauf an. Aber von mir selbst kommt dann fast nichts mehr.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B2    | 75 |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ja, schon, also nicht gross – aber manchmal, wenn ich draussen bin mit Kollegen, reden wir allgemein über das, was gerade so läuft. Und da tauscht man sich einfach aus. Das hilft auch. Man motiviert sich gegenseitig, redet miteinander. Auch wenn es nur kurze Gespräche sind – die machen trotzdem viel aus, finde ich.                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B3m4a | 49 |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ich habe das Gefühl, dass Freunde oft mehr Verständnis haben oder sich besser in die Situation hineinversetzen können, weil sie im gleichen Alter sind und vielleicht Ähnliches erlebt haben. Bei meinen Eltern ist das schon eine Weile her. Ich habe das Gefühl, mit Freunden ist es etwas einfacher – sie verstehen es besser. Es ist auch eine andere Stimmung, etwas lockerer, manchmal humorvoller. Man kann zusammen lachen, selbst wenn das Thema traurig ist. Irgendwie kann man sich gegenseitig wieder aufmuntern – das ist einfach eine andere Atmosphäre. | Interview B3m4a | 51 |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ich habe das Gefühl, beim Sport ist es zum Beispiel so: Wenn die anderen merken, dass man nicht so motiviert ist, gerade im Teamsport, dann sprechen sie einen an – «Reiss dich zusammen!» – und versuchen, einen aufzumuntern. Das hilft, das eigene Mindset zu ändern. Oder ich rede mit Kollegen darüber und sage, dass es mir gerade gar keinen Spass macht. Und vielleicht sehen sie es anders oder geben Argumente, die mich motivieren. Der Austausch hilft.                                                                                                    | Interview B3m4a | 83 |

|                    |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |     |
|--------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Manchmal haben sie eine ganz andere Meinung, und das ist schon ein Vorteil, weil es dann zu einer Diskussion kommt. Sie können mich vielleicht umstimmen oder Argumente bringen, die gut sind. Dann nehme ich diese mit, denke darüber nach, und das hilft mir, wieder motivierter zu sein und froh, dass ich es gemacht habe.                                                                                                                                                                                                                                       | Interview B3m4a  | 86  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Also, ich habe meine Freundinnen, die mir helfen möchten. Es ging mir wirklich sehr, sehr schlecht. Und sie haben mir auch empfohlen, dort, wo ich wohne – in Regensdorf – zu einer Therapeutin zu gehen. Weil ich sehr lange in meinem Zimmer eingeschlossen war, weil es mir einfach nicht gut ging – ich wollte nicht mehr raus, ich konnte auch nicht mehr richtig essen. Und dann sagte eine Freundin: «Schau, wenn du willst, komme ich mit dir dahin.»                                                                                                        | Interview B4.m4a | 7   |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Also – es ist wie ... gerade gestern bin ich wieder geplatzt. Und wir waren draußen. Und dann hat sie einfach mit mir angefangen zu reden – das, was ich hören muss, und nicht das, was ich hören will. Sie hat schon gesagt, dass ich mir meine eigene Zukunft kaputt mache, wenn ich die ganze Zeit diesem Typen hinterherrenne, der mich irgendwie nicht will. Und das stimmt ja: Ich mache mich kaputt, ich mache meine Zukunft damit kaputt. Und es kann nicht so weitergehen, sondern ich muss mich wieder selbst finden und dann wieder einfach weitermachen. | Interview B4.m4a | 85  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ja, weil neue Menschen kennenzulernen manchmal auch gut ist im Leben.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B4.m4a | 127 |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ähm, ich finde einfach immer, mit irgendjemandem noch darüber zu reden. Es ist eigentlich hilfreich, weil die haben vielleicht einen anderen Blickwinkel als du. Ähm, vielleicht können sie es auch ein bisschen weniger persönlich nehmen und sind dann vielleicht auch sachlicher. Ähm, ja – also ich will noch immer noch gerne... und ich merke ganz noch – hey, das trifft mich immer noch. Und ich habe vielleicht mit einem Kollegen geredet oder der Familie. Und das hat meistens immer geholfen.                                                           | Interview B5m4a  | 31  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ja, also wenn ich Stress zuhause habe – wie gesagt – dann habe ich immer meine Trainingszeit, ähm, dort zum Runterfahren. Ähm, ich habe natürlich auch meine Schwester, die ich immer fragen kann. Eine ist ausgezogen, aber ich habe immer noch einen Schlüssel für die Wohnung – ich könnte vorbeigehen. Ähm, ja – natürlich sind meine Schwestern da, und ähm meine Freunde, mit denen – mit meinen engen Freunden, mit denen ich immer reden kann.                                                                                                               | Interview B5m4a  | 37  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ähm, ja – bei Herausforderungen: Wenn es jetzt auf schulisch bezogen ist, dann tue ich auch gerne – ich habe ein paar Kollegen, die sind halt im Gymnasium. Das heisst, ähm, die können da sicher gut weiterhelfen – die helfen mir auch immer.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B5m4a  | 37  |

|                    |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |     |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ähm, auf die Arbeit bezogen – natürlich auch meine Familie – und zwischendurch die, die vielleicht schon in der Lehre sind und jetzt vielleicht im ersten oder zweiten sind – oder im dritten vielleicht sogar. Ähm, dort – die das jetzt halt schon drei Jahre oder mindestens zwei machen. Da kann ich sie immer fragen: «Hey, wie war das bei dir? Was hast du dort gemacht?» Ähm, und ja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Interview B5m4a  | 37  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ähm, es ist... also... Es ist dann einfach – ich finde einfach dann, ich weiss, ich fühle mich unterstützt, wenn sie halt nicht direkt sagen so «Ähm, ja, könntest du doch einfach das machen?», sondern dass man halt vielleicht 20, 15 Minuten darüber spricht – so: «Hey, wie hast du das gemacht?» Ähm, wirklich: «Kannst du das so machen? Oder anders vielleicht so?» Das, was halt vielleicht auch ein bisschen Zeit nimmt, um eben kurz darüber zu reden... gut. Ähm.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Interview B5m4a  | 47  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Ähm, ja – ich finde es auch immer besser, wenn man es halt persönlich so bespricht. Finde ich angenehmer, als wenn man es übers Telefon macht. Natürlich, wenn der Kollege jetzt Zeit hat – sagt, keine Ahnung, er muss jetzt vielleicht nachher ins Training –, dann okay, gut.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Interview B5m4a  | 51  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Es sind oft einfach Kollegen. Die verstehen dich, und danach lacht man ein bisschen zusammen. Ja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B6.m4a | 85  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Wenn ich mit meinen Kollegen reden kann – irgendwann ist es eine Sache, dann bin ich einfach ein bisschen glücklich. Dann lache ich vielleicht über meinen alten Fehler. Weil ich weiss, ich kann es jetzt besser, und ich lache das Alte aus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Interview B6.m4a | 87  |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | Mein engster Kollege. Also ... ich bin jetzt 16. Ich kenne ihn seit 13 Jahren. Unsere Eltern kennen sich vor unserer Geburt. Vor unserer Geburt, ja. Und ich bin halt immer offen, ehrlich – weil man kann noch mit seiner Mutter so reden, als wäre sie eine Kollegin. Oftmals soll man eine Mutter als Kollegin ansehen und mit ihr Spässchen machen und so. Es gibt Sachen, die man ihr nicht erzählen kann – das ist dasselbe, wie sie auch etwas ihrem Arbeitskollegen nicht erzählen kann wie einer engen Kollegin. Das ist so, ja. Das meine ich damit. Mein einer Kollege, ja – der unterstützt mich auch bei den meisten Sachen. Und wenn er sieht, ich erzähle ihm ein Problem, das ein bisschen negativ ist, dann kommt er immer mit Lösungen auf positivem Weg. | Interview B6.m4a | 105 |
| Soziale Ressourcen | Freund:innen, Peergruppe und Partner:in | 60 Prozent, würde ich sagen. Die restlichen 40 Prozent frage ich meine Kollegen zuerst mal herum, weil die sind im gleichen Alter wie ich und erleben oft das Gleiche wie ich – sagen wir: Lehrstellen suchen, Bewerbungen schicken, besseren Eindruck machen – solche Sachen. Und auch Eltern fragen. Das sind die restlichen 40 Prozent, wo ich mit meinen Eltern etwas bespreche – oder mit... ja. Also mit Kollegen, Familie – etwa 40 Prozent zusammen. Und dann 60 Prozent, 70 Prozent... 60 Prozent allein.                                                                                                                                                                                                                                                          | Interview B6.m4a | 161 |

|                    |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |     |
|--------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Ich kann mit meiner Mutter darüber reden und mit meinem Vater                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Interview B1m4a | 15  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Also, erstens meine Eltern. Sie haben mir geholfen, ich konnte immer mit ihnen reden                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B1m4a | 25  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Also, ich könnte noch meinen Bruder sagen. Wenn es schwierig ist und ich mit meinem Freund nicht raus kann – er darf nur bis 18 Uhr draußen bleiben –, dann mache ich etwas mit meinem Bruder, so wie letztes Mal: Wir sind zusammen zu McDonald's gegangen. Oder ich kann mit meiner Tante, also meinem Gotti, reden.                                                         | Interview B1m4a | 61  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Ja. Mit meinen Eltern – sie verstehen es, wenn es um meine Schwester geht, sie wissen das ja selber. Mein Freund kann nicht so richtig beurteilen, was mit meiner Schwester ist, er kennt sie nicht so gut.                                                                                                                                                                    | Interview B1m4a | 63  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Entweder sagen mir meine Mutter und mein Vater, dass ich essen soll. Oder wenn ich mit meinem Freund draußen bin, sagt er mir, dass ich essen soll – wie gestern zum Beispiel.                                                                                                                                                                                                 | Interview B1m4a | 105 |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Mit meiner Mutter eher selten, wirklich selten. Vielleicht, wenn es gar keinen anderen Ausweg mehr gibt. Aber sonst eher nicht mit Erwachsenen, mehr mit Leuten aus meinem Umfeld.                                                                                                                                                                                             | Interview B2    | 59  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Entweder merkt es jemand – meine Mutter, meine Freundin – und spricht mich darauf an. Aber von mir selbst kommt dann fast nichts mehr.                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B2    | 75  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Für mich ist es schon Unterstützung genug, wenn ich zum Beispiel abends nach Hause komme – kaputt – und einfach ein bisschen Ruhe habe. Ich will nicht einen stressigen Arbeitstag haben und dann auch noch Stress zuhause. Deswegen empfinde ich das schon als Unterstützung: mich in Ruhe lassen oder, wenn man merkt, da ist etwas, einfach fragen, was ich gerade brauche. | Interview B2    | 119 |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Meine Eltern sind auch immer da, wenn ich mit jemandem reden möchte, und sie sagen immer, es kommt bestimmt gut. Sie reden sehr positiv, was auch hilft.                                                                                                                                                                                                                       | Interview B3m4a | 11  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Ja, also vor eineinhalb Jahren hatte ich eine kleine Krise. Und da war meine Familie sehr stark für mich da, hat mir geholfen, dass es mir wieder besser ging. Sie waren immer da, wenn ich reden wollte, aber haben mich auch in Ruhe gelassen, wenn ich mal für mich sein wollte.                                                                                            | Interview B3m4a | 25  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Ja, es wurde mir immer wieder gesagt – vor allem von meiner Familie – dass bessere Zeiten kommen. Meine Eltern haben immer gesagt: «Es wird besser, es kommen gute Zeiten.» Und dann ist es auch wirklich so geworden. Ich glaube, das hat viel ausgemacht – zu erleben, dass es tatsächlich besser wird, wenn man mal einen Rückschlag hat.                                   | Interview B3m4a | 30  |

|                    |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |     |
|--------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Ja, sicher meine Grossmutter. Sie ist auch immer da – ich kann ihr schreiben oder anrufen, wann ich will. Sie hat immer Zeit und Lust, mir zu helfen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Interview B3m4a  | 53  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Ja, auch wenn etwas Positives passiert ist. Ich kann ihr einfach schreiben. Sie ist eine Verwandte, aber trotzdem nicht so nah wie meine Eltern – das ist auch schön.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Interview B3m4a  | 55  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Ja, vielleicht etwas lockerer als bei den Eltern. Ich kann einfach erzählen, und sie hört zu – ohne Stress. Weil sie pensioniert ist, hat sie zwar auch mal Pläne, aber meine Eltern sind wegen der Arbeit oft im Stress, und mit zwei Kindern ist das nicht immer einfach. Meine Grossmutter kann ich jederzeit anrufen, sie nimmt sich Zeit. Es ist einfach anders, ruhiger – auch von der Stimmung her.                                                                                                         | Interview B3m4a  | 59  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Also ich – wie gesagt – ich behalte alles immer in mir. Das heisst, eigentlich weiss es keiner. Aber wenn, dann meine Mutter. Eigentlich bekommt es niemand aus meiner Familie mit. Aber ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Interview B4.m4a | 77  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Ähm, ich finde einfach immer, mit irgendjemandem noch darüber zu reden. Es ist eigentlich hilfreich, weil die haben vielleicht einen anderen Blickwinkel als du. Ähm, vielleicht können sie es auch ein bisschen weniger persönlich nehmen und sind dann vielleicht auch sachlicher. Ähm, ja – also ich will noch immer noch gerne... und ich merke ganz noch – hey, das trifft mich immer noch. Und ich habe vielleicht mit einem Kollegen geredet oder der Familie. Und das hat meistens immer geholfen.         | Interview B5m4a  | 31  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Ja, also wenn ich Stress zuhause habe – wie gesagt – dann habe ich immer meine Trainingszeit, ähm, dort zum Runterfahren. Ähm, ich habe natürlich auch meine Schwester, die ich immer fragen kann. Eine ist ausgezogen, aber ich habe immer noch einen Schlüssel für die Wohnung – ich könnte vorbeigehen. Ähm, ja – natürlich sind meine Schwestern da, und ähm meine Freunde, mit denen – mit meinen engen Freunden, mit denen ich immer reden kann.                                                             | Interview B5m4a  | 37  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | Ähm, auf die Arbeit bezogen – natürlich auch meine Familie – und zwischendurch die, die vielleicht schon in der Lehre sind und jetzt vielleicht im ersten oder zweiten sind – oder im dritten vielleicht sogar. Ähm, dort – die das jetzt halt schon drei Jahre oder mindestens zwei machen. Da kann ich sie immer fragen: «Hey, wie war das bei dir? Was hast du dort gemacht?» Ähm, und ja.                                                                                                                      | Interview B5m4a  | 37  |
| Soziale Ressourcen | Familie (Eltern, Geschwister, Verwandte) | 60 Prozent, würde ich sagen. Die restlichen 40 Prozent frage ich meine Kollegen zuerst mal herum, weil die sind im gleichen Alter wie ich und erleben oft das Gleiche wie ich – sagen wir: Lehrstellen suchen, Bewerbungen schicken, besseren Eindruck machen – solche Sachen. Und auch Eltern fragen. Das sind die restlichen 40 Prozent, wo ich mit meinen Eltern etwas bespreche – oder mit... ja. Also mit Kollegen, Familie – etwa 40 Prozent zusammen. Und dann 60 Prozent, 70 Prozent... 60 Prozent allein. | Interview B6.m4a | 161 |

|                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |    |
|------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
| Bewältigungsstrategien | Strukturierung und Routinebildung | Also, was sicher geholfen hat, ist das mit dem Organisatorischen. Dass ich gar nicht erst in stressige Situationen hineinkomme – so: «Oh, das habe ich jetzt vergessen. Ich müsste das ja jetzt noch machen, weil wir morgen eine Französischprüfung haben.» Oder sonst etwas an dem Tag. Das hat sicher geholfen, weil ich dann so gewusst habe – oder mir aufgeschrieben habe im Kalender – so: «Hey, das ist dann – pass auf.» Ja, dann bin ich gar nicht erst in diese stressigeren Situationen hineingekommen. | Interview B5m4a  | 41 |
| Bewältigungsstrategien | Strukturierung und Routinebildung | Was mir halt immer hilft, ist halt die klassische Situation mit der Belohnung: Wenn du jetzt das machst, kannst du vielleicht danach – ist gut – kannst du dann für heute liegen lassen und dann kannst du das und das machen. Oder du kannst zum Beispiel rausgehen mit den Kollegen oder kannst spielen gehen. Und dann lässt du das Training vielleicht mal aus. Ähm, machst lieber zuerst die Bewerbungen – und dafür hast du nachher hoffentlich noch Zeit, um etwas anderes zu machen.                        | Interview B5m4a  | 59 |
| Bewältigungsstrategien | Strukturierung und Routinebildung | Ja – wie gesagt, ich habe jetzt einen Kalender, den ich immer aktiv führe – und ich weiss, dass jetzt der nächste Tag noch etwas aufkommt. Und ich mache das ja und wenn ich weiss, kann... ich habe jetzt etwas Wichtiges vor, und es kann vielleicht gut sein, dass ich es einfach im Nächsten – dass ich es einfach vergesse und am nächsten Tag mache.                                                                                                                                                          | Interview B5m4a  | 73 |
| Bewältigungsstrategien | Rückzug und Pausen                | Wenn ich zum Beispiel keine Lust habe, eine Aufgabe in der Schule oder zuhause zu machen, dann mache ich kurz fünf Minuten Pause – also nicht «offiziell» Pause, sondern ich sitze da, schaue mir die Aufgabe an und fange dann einfach an zu arbeiten.                                                                                                                                                                                                                                                             | Interview B1m4a  | 91 |
| Bewältigungsstrategien | Rückzug und Pausen                | Zum Beispiel bleibe ich einfach zuhause und gehe nicht in die Schule.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Interview B2     | 11 |
| Bewältigungsstrategien | Rückzug und Pausen                | Ich gehe dann zum Beispiel auch nicht mehr ins Training oder rede mit niemandem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B2     | 13 |
| Bewältigungsstrategien | Rückzug und Pausen                | Dann spreche ich es nicht an, sondern schlucke es runter, bis es irgendwann rauskommt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Interview B2     | 65 |
| Bewältigungsstrategien | Rückzug und Pausen                | Dann bin ich einfach ruhig und vielleicht gedanklich irgendwo anders – also nicht wirklich bei der Sache, eher in Gedanken.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B3m4a  | 75 |
| Bewältigungsstrategien | Rückzug und Pausen                | Weil ich sehr lange in meinem Zimmer eingeschlossen war, weil es mir einfach nicht gut ging – ich wollte nicht mehr raus, ich konnte auch nicht mehr richtig essen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B4.m4a | 7  |
| Bewältigungsstrategien | Rückzug und Pausen                | Aber ich bin halt eine Person, die Probleme lieber selbst löst und meine Gefühle eher für mich behält und nicht mit anderen darüber spricht. Aber nach einer Zeit platze ich irgendwann mal und muss alles erzählen. Und wäre ich nicht «geplatzt», hätte es niemand erfahren, dass es mir so schlecht geht.                                                                                                                                                                                                        | Interview B4.m4a | 11 |
| Bewältigungsstrategien | Rückzug und Pausen                | Also ich habe schon immer alles in mich hineingefressen. Ich habe Schwierigkeiten, mich zu öffnen. Egal bei wem. Ich habe da einfach große Schwierigkeiten. Meine Freundinnen sagen mir immer: Versuch, dich zu öffnen,                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Interview B4.m4a | 37 |

|                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |     |
|------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
|                        |                                   | wir sind für dich da. Aber ich schaffe es nicht. Ich weiß nicht – mein Gehirn hält mich irgendwie davon ab, mich zu öffnen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |     |
| Bewältigungsstrategien | Rückzug und Pausen                | Ich versuche, es zu vergessen – einfach. Aber es kommt halt immer wieder und wieder.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Interview B4.m4a | 45  |
| Bewältigungsstrategien | Rückzug und Pausen                | Also erstens war das Wetter sowieso nicht schön. Und zweitens hatte ich irgendwie keine Kraft rauszugehen. Ich wollte einfach im Zimmer bleiben, im Dunkeln.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B4.m4a | 47  |
| Bewältigungsstrategien | Rückzug und Pausen                | Ja. Ich bin wie in vier Wänden eingesperrt, aus denen ich nicht mehr rauskomme.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B4.m4a | 91  |
| Bewältigungsstrategien | Rückzug und Pausen                | Ja, also ich gehe trotzdem arbeiten. Aber wenn ich dann nach Hause komme, gehe ich einfach direkt wieder ins Bett und liege dort.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B4.m4a | 115 |
| Bewältigungsstrategien | Soziale Bewältigung und Gespräche | Aber jetzt, seit ich mit meinem Freund zusammen bin, kann ich mit ihm mehr über meine Gefühle reden. Und mit meinen Eltern kann ich jetzt auch mehr reden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Interview B1m4a  | 39  |
| Bewältigungsstrategien | Soziale Bewältigung und Gespräche | Ich glaube, es ist einfach das offene Reden mit Leuten – zum Beispiel mit meiner Therapeutin. Dass ich es einfach mal aussprechen kann, es rauslassen, anstatt alles in mich hineinzufressen. Oder auch mit jemandem Neutralem, nicht unbedingt mit meinen Eltern. Hauptsache, ich kann es rauslassen, dann geht es mir wieder besser.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Interview B2     | 15  |
| Bewältigungsstrategien | Soziale Bewältigung und Gespräche | Aber meistens verstehen sie, wie ich mich fühle und was gerade los ist, weil sie mich schon so lange kennen. Sie können mir dadurch auch bessere Tipps geben als jemand, der mich nicht kennt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B2     | 61  |
| Bewältigungsstrategien | Soziale Bewältigung und Gespräche | Ich glaube, einfach die positiven Gedanken, die man davon hat. Zum Beispiel, wenn ich drei Tage nicht ins Gym gehe, dann denke ich irgendwann: «Uff, jetzt habe ich keinen Bock mehr, nach drei Tagen Pause.» Dann überlege ich: «Was habe ich eigentlich davon?» Dann denke ich: «Bald ist Sommer, du musst jetzt durchziehen.» Und dann kommen diese positiven Gedanken, kleine Ziele, die ich erreichen will. Wenn ich nicht gehe, erreiche ich sie nicht – also muss ich gehen.<br>Oder wenn ich morgens denke, ich habe keine Lust auf Schule – dann denke ich: «Lieber bin ich jetzt in der Schule und rede mit Leuten in meinem Alter, als zuhause im Bett zu liegen und nichts zu machen.» Sonst streite ich mich später mit meiner Mutter, warum ich nicht in die Schule gegangen bin – da gehe ich lieber gleich hin. Ich glaube, es sind einfach diese positiven Gedanken, die helfen. | Interview B2     | 71  |
| Bewältigungsstrategien | Soziale Bewältigung und Gespräche | Also bei der Arbeit ist es so, dass ich versuche, mein Bestes zu geben. Und wenn ich Hilfe brauche, suche ich sie auch – also frage ich die Leute, was ich machen soll oder was vielleicht mehr Priorität hat, wenn ich mehrere Aufträge                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Interview B3m4a  | 41  |

|                        |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |     |
|------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
|                        |                                             | habe, die bald fertig sein müssen. Dann frage ich, was wichtiger ist und was ich zuerst erledigen soll. Ich versuche einfach, mein Bestes zu geben.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |     |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Einfach nicht daran zu denken, dass es fremde Menschen sind – sondern mir vorzustellen, ich kenne sie schon gut und muss keine Angst haben, dass sie mich auslachen oder mich komisch finden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Interview B1m4a  | 57  |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Bei mir ist es so: Wenn ich Kaugummi habe und kaue, habe ich mehr Motivation. Oder Musik hören – dann kann ich mich besser konzentrieren, und damit habe ich auch mehr Konzentration, also Motivation.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Interview B1m4a  | 93  |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Weil ich es gewohnt bin. Ich habe schon selbst wieder angefangen zu essen, ohne Hilfe, weil ich alles in mich hineingefressen habe. Ich bin es gewohnt, das selbst zu machen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Interview B1m4a  | 111 |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Und dann bin ich auch weniger am Handy, weil die Chance groß ist, dass ich dort irgendetwas sehe, das mich wieder stresst – eine Nachricht oder so. Darum lieber Handy weg, Musik hören und Sport machen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B2     | 43  |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Ich versuche, mich möglichst gut abzulenken, neue Gedanken zuzulassen oder mich einfach bei der Arbeit auf die Aufgaben zu konzentrieren und nicht zu tief in die Gedanken einzutauchen. Damit ich mich nicht völlig ablenken lasse.                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B3m4a  | 7   |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Ähm, in der Freizeit sicher Musik hören oder etwas zeichnen – einfach Ablenkung. Und sonst bei der Arbeit, da ist es manchmal etwas schwieriger, habe ich das Gefühl, aber dort funktioniert es oft auch, wenn ich mir sage: «Jetzt mach einfach hier weiter mit der Aufgabe» und mich nur darauf konzentriere. Meistens klappt das eigentlich recht gut.                                                                                                                                                           | Interview B3m4a  | 9   |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Ich muss mich einfach selbst ein bisschen überwinden, nicht immer an das Vorstellungsgespräch zu denken. Es ist ja vorbei, ich kann es sowieso nicht mehr ändern. Einfach weitermachen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Interview B3m4a  | 13  |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Zum Beispiel im Fitnessstudio. Im Nachhinein bin ich immer froh, dass ich gegangen bin – ich fühle mich dann gut, erschöpft, aber zufrieden, weil ich etwas für meinen Körper getan habe. Aber vorher ist es oft schwierig, mich zu motivieren. Dann sage ich mir einfach: «Komm, zieh es durch, du wirst danach glücklich sein.» Und wenn ich dann mal angefangen habe, die ersten Übungen gemacht habe, kommt auch der Spass und die Motivation zurück. Ich rede mir ein, dass es etwas Gutes ist, und das hilft. | Interview B3m4a  | 81  |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Und nach einer Zeit sage ich mir Dinge wie: «Ich habe etwas Besseres verdient» und so. Das hilft mir manchmal einfach.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Interview B4.m4a | 29  |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Ähm ja, in meinen Notizen habe ich so eine Art Tagebuch über mich selbst, in das ich immer wieder reinschreibe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Interview B4.m4a | 51  |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Indem ich einfach gesagt habe: Ja, Dinge passieren. Und als ich gesehen habe, dass sich meine Eltern wieder gut verstanden haben – das hat mich wieder glücklich gemacht. Und dann bin ich da rausgekommen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B4.m4a | 101 |

|                        |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |     |
|------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Also, wenn ich keine Lust habe, sage ich mir einfach: Du musst es machen – weil du ja eine Zukunft haben willst. Das heißt, du musst früh aufstehen, du musst zur Arbeit gehen. Und auch wenn ich keine Lust habe, mache ich es trotzdem, weil ich weiß: Eines Tages will ich etwas erreichen, was ich machen will. Deswegen mache ich es einfach. Das sage ich mir selber.                                                                                                                                                                                                                                                                          | Interview B4.m4a | 109 |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Ja, weil ich irgendwie dieses Ziel habe. Und weil es auch so ist: Wenn ich die ganze Zeit im Bett liege, bringt mir das auch nichts.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B4.m4a | 117 |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Ja, keine Ahnung. Ich würde einfach, ähm, vielleicht den zukünftigen Job-Plus-Teilnehmenden immer empfehlen – was sie, glaube ich, bereits gemacht haben –, nachzufragen, warum. Weil ich finde, wenn du einen Grund weisst, woran es gelegen hat – zum Beispiel das Bewerbungsschreiben war fehlerhaft, oder vielleicht hast du während des Interviews zu wenig geredet oder zu undeutlich –, finde ich, kann man viel besser damit umgehen, als wenn du danach einfach zuhause sitzt und den ganzen Tag denkst: «Oh, war es vielleicht das? Warst du zu leise? Habe ich irgendwelche Fehler im Bewerbungsschreiben? Sind meine Noten zu schlecht?» | Interview B5m4a  | 11  |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Was mir halt immer hilft, ist halt die klassische Situation mit der Belohnung: Wenn du jetzt das machst, kannst du vielleicht danach – ist gut – kannst du dann für heute liegen lassen und dann kannst du das und das machen. Oder du kannst zum Beispiel rausgehen mit den Kollegen oder kannst spielen gehen. Und dann lässt du das Training vielleicht mal aus. Ähm, machst lieber zuerst die Bewerbungen – und dafür hast du nachher hoffentlich noch Zeit, um etwas anderes zu machen.                                                                                                                                                         | Interview B5m4a  | 59  |
| Bewältigungsstrategien | Kognitive Bewältigung und Selbstinstruktion | Ich glaube, dass man tief atmet. Ehrlich gesagt, ich habe halt immer tief geatmet. Und ich gehe einfach in der Pause kurz eine rauchen. Oder vielleicht sich selber einfach schnell stressen und danach an den Gewinn denken.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Interview B6.m4a | 97  |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation       | Also, wenn ich mit meinem Freund raus bin, schauen wir zum Beispiel zusammen Filme. Oder wir waren jetzt schon zwei-, dreimal in der Boda Borg zusammen – mit meinem Bruder.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B1m4a  | 27  |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation       | Ja. Oder wir sind jetzt jeden Sonntag ins Bad gegangen. Letzten Sonntag waren wir im Sämtispark – mit meinem Freund, meinem Bruder, meine Tante war auch dabei. Und wir waren auch mal in Bad Zurzach – das ist so ein Thermalbad, auch mit Kinderbereich und so.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B1m4a  | 31  |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation       | Oder vorher habe ich auch Schauspielkurs gemacht. Dort konnte ich auch alles vergessen, weil es lustig war. Wir haben nicht nur ernste Sachen gemacht, sondern Spiele gespielt – das war auch gut.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B1m4a  | 41  |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation       | Also, ich habe alles vergessen und konnte wieder richtig glücklich sein, sozusagen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Interview B1m4a  | 43  |

|                        |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |    |
|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Also entweder ich höre Musik. Oder ich kaue die ganze Zeit Kaugummi – so eine Airways-Packung am Tag kann ich leer machen. Oder eben Musik hören.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B1m4a | 45 |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Dann kann ich mich sozusagen entspannen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B1m4a | 47 |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Anstatt dass mein Bein zittert – das passiert mir –, kaue ich Kaugummi, und dann zittert mein Bein nicht mehr.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Interview B1m4a | 49 |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Ich habe dann angefangen zu vaper. Ich habe zum Beispiel zwei Vapes an einem Tag leer gemacht und dann auch mit dem Rauchen angefangen. Ich habe den Cousin eines Kollegen – er war 18 – gefragt, ob er mir etwas kaufen kann. Oder ich bin mit einem Kollegen raus, er arbeitet in einer Bar, und dann habe ich Bier getrunken – damit ich es nicht mehr so spüre.                                                                         | Interview B1m4a | 73 |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Aber wenn ich zuhause bin, gibt es zwei Dinge, die ich meistens mache: Entweder ich gehe ins Fitnessstudio, also Sport machen – das hilft sicher, und ich mache das auch lieber allein, weil ich dann auf andere Gedanken komme oder am besten gar nicht denke und einfach alles loslasse. Und Musik hören – das sind so zwei Dinge, am besten beides gleichzeitig, also Musik hören während dem Training. Das ist sicher etwas, das hilft. | Interview B2    | 43 |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Nach dem Training, wenn ich schon gestresst war und dann noch richtig trainiere, bin ich komplett kaputt. Dann will ich nur noch schlafen. Und sonst, tagsüber, fühle ich mich einfach fitter, besser, ehrlich gesagt. Wenn ich zwei, drei Tage nicht trainiere, merke ich das sofort – ich fühle mich schlapp, habe keine Kraft, als wäre alles weg, was ich in dem Jahr aufgebaut habe. Aber sonst fühle ich mich einfach viel besser.    | Interview B2    | 57 |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Ähm, in der Freizeit sicher Musik hören oder etwas zeichnen – einfach Ablenkung. Und sonst bei der Arbeit, da ist es manchmal etwas schwieriger, habe ich das Gefühl, aber dort funktioniert es oft auch, wenn ich mir sage: «Jetzt mach einfach hier weiter mit der Aufgabe» und mich nur darauf konzentriere. Meistens klappt das eigentlich recht gut.                                                                                   | Interview B3m4a | 9  |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Ich versuche dann, mich abzulenken. Musik hilft mir sehr oft. Oder ich gehe im Keller etwas Unihockey spielen – einfach sportlich, aktiv werden, mich ablenken, abschalten und die Gedanken ein bisschen loslassen. Oder zeichnen.                                                                                                                                                                                                          | Interview B3m4a | 43 |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Zum Beispiel im Fitnessstudio. Im Nachhinein bin ich immer froh, dass ich gegangen bin – ich fühle mich dann gut, erschöpft, aber zufrieden, weil ich etwas für meinen Körper getan habe. Aber vorher ist es oft schwierig, mich zu motivieren. Dann sage ich mir einfach: «Komm, zieh es durch, du wirst danach glücklich sein.» Und wenn ich dann mal angefangen habe, die ersten Übungen                                                 | Interview B3m4a | 81 |

|                        |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |    |
|------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
|                        |                                       | gemacht habe, kommt auch der Spass und die Motivation zurück. Ich rede mir ein, dass es etwas Gutes ist, und das hilft.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |    |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Aber wenn ich in solchen Situationen bin, setze ich mich einfach hin und ich weine auch, weil ich alles rausweinen will. Und manchmal tut Weinen einfach gut, meiner Meinung nach, weil ich dann alles rauslassen kann. Und danach, nach der Situation, atme ich einfach irgendwie aus – um mich zu beruhigen. Und nach einer Zeit sage ich mir Dinge wie: «Ich habe etwas Besseres verdient» und so. Das hilft mir manchmal einfach.                                                                                                         | Interview B4.m4a | 29 |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Also, wenn ich in einer stressigen Situation bin, dann mache ich einfach die Augen zu und atme tief ein und aus. Das beruhigt mich einfach.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B4.m4a | 57 |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Also mir hat einfach viel das Training geholfen. Weil, ähm, ich habe halt relativ am Abend immer so um acht, neun – dann trainiere ich meistens eine Stunde, eineinhalb bis zwei. Und, ähm, das ist mehr so meine Zeit für mich – da kann ich ja darüber nachdenken, was ich will. Ich muss mich dort trotzdem immer noch auf das Training konzentrieren, weil ich mich sonst verletze. Aber, ähm, das hat mir immer geholfen, weil ich dort einfach mit den Gedanken leise sein konnte. Ähm, ja – das habe ich immer sehr angenehm gefunden. | Interview B5m4a  | 25 |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Ja, also wenn ich Stress zuhause habe – wie gesagt – dann habe ich immer meine Trainingszeit, ähm, dort zum Runterfahren. Ähm, ich habe natürlich auch meine Schwester, die ich immer fragen kann. Eine ist ausgezogen, aber ich habe immer noch einen Schlüssel für die Wohnung – ich könnte vorbeigehen. Ähm, ja – natürlich sind meine Schwestern da, und ähm meine Freunde, mit denen – mit meinen engen Freunden, mit denen ich immer reden kann.                                                                                        | Interview B5m4a  | 37 |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Tief atmen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B6.m4a | 89 |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Also wenn ... wollen Sie – wenn ich von meinem Coach gestresst werde? Dann soll ich auch wieder tief atmen, schnell kurz runterkommen, nicht direkt wütend werden. Man hat immer gesagt: «Schau, du hast keine Zeit mehr, mach das heute schneller, kurz.» – Ja, okay. Ich atme schnell ein: «Ja, schauen Sie, das und das ...» – man redet ganz normal, und dann macht man seinen Auftrag auch ein bisschen gestresster.                                                                                                                     | Interview B6.m4a | 93 |
| Bewältigungsstrategien | Emotionale und körperliche Regulation | Eine rauchen gehen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B6.m4a | 95 |

|                                          |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |     |
|------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Bewältigungsstrategien                   | Emotionale und körperliche Regulation | Ich glaube, dass man tief atmet. Ehrlich gesagt, ich habe halt immer tief geatmet. Und ich gehe einfach in der Pause kurz eine rauchen. Oder vielleicht sich selber einfach schnell stressen und danach an den Gewinn denken.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Interview B6.m4a | 97  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Tagesstruktur und Vorbereitung        | Also ich finde es sehr gut, dass wir einen Tag Schule haben und dann vier Tage im Praktikum sind.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B1m4a  | 81  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Tagesstruktur und Vorbereitung        | Dass man so ein Gefühl bekommt, wie es während der Lehre ist – dort hat man ja auch ein paar Tage Schule und arbeitet den Rest.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Interview B1m4a  | 83  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Tagesstruktur und Vorbereitung        | Aber ich hatte Glück: Ich konnte noch zwei Jahre Schule machen – das 10. Schuljahr und jetzt JOB PLUS. Das hat mir wirklich geholfen, weil ich immer wieder ein bisschen arbeiten und ein bisschen Schule machen konnte. So war es kein direkter Übergang ins Arbeitsleben.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B2     | 19  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wünsche und Verbesserungsvorschläge   | Ich finde, wir können viel selbst bestimmen. Aber zum Beispiel das mit den Handys in der Schule: Wenn man – wie ich – nicht so viele Kolleg*innen hat, und ich aus dem Zimmer rausgehe, und die Lehrpersonen morgens die Handys einsammeln ... das finde ich nicht so gut. Wenn ich alleine bin und in der 10-Minuten-Pause nichts machen kann, wird's etwas langweilig.                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B1m4a  | 135 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wünsche und Verbesserungsvorschläge   | Vielleicht einfach mehr Stellen anschauen. Weil ich persönlich es etwas schwierig fand, Stellen zu finden – auch aus dem Grund, dass sich etwa 80 Prozent der Klasse auf KV beworben haben. Also wir haben gefühlt alle die gleichen Bewerbungen an die gleichen Firmen geschickt. Das war so ein bisschen das Schwierige.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Interview B2     | 95  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wünsche und Verbesserungsvorschläge   | Also mehr Gespräche hätten sicher nicht geschadet. Es wäre nicht zwingend nötig gewesen, aber wäre vielleicht auch etwas Gutes gewesen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Interview B2     | 97  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wünsche und Verbesserungsvorschläge   | Ich fände beides gut – auch zum Beispiel Persönliches, also wie es einem gerade geht. Ich glaube, viele Teilnehmende dort haben viel erlebt. Bei jedem gibt es sicher andere Gründe, warum sie dort gelandet sind. Da wäre es sicher nicht schlecht gewesen, auch zu wissen: Geht's der Person gut oder ist vielleicht etwas? Man weiß ja nie – vielleicht kann der Teilnehmer gerade mit niemandem reden oder hat noch niemanden gefunden und das wäre ein guter Moment gewesen.<br>Aber auf jeden Fall auch wegen der Lehrstelle – ich meine, das ist ja eigentlich das Ziel von allen dort. Deswegen ja. | Interview B2     | 99  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wünsche und Verbesserungsvorschläge   | Was ich gut gefunden hätte, wäre zum Beispiel – ich weiß nicht, vielleicht bilde ich mir das auch ein –, aber an jedem Schultag ein kurzes Gespräch. Ich weiß nicht, ob das jedes Mal stattgefunden hat. Ich glaube, ab und zu nicht, wenn ich mich nicht täusche. Das wäre sicher gut gewesen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Interview B2     | 101 |

|                                          |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |     |
|------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wünsche und Verbesserungsvorschläge | Ähm, es ist nicht direkt ein Angebot, aber vielleicht beim Praktikum... Es ist schwierig. Doof ist es für diejenigen, die nach zehn Wochen nichts gefunden haben. Vielleicht könnte man es so gestalten, dass die Leute einfacher oder sicherer zu einem Praktikumsplatz kommen und nicht ohne dastehen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B3m4a | 92  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wünsche und Verbesserungsvorschläge | Man wird ja im August, glaube ich, oder im Juli aufgenommen. Es wäre besser, wenn die Anmeldung früher wäre, damit man sich mehr vorbereiten kann. Dann könnte man schon im Juli oder August nach Praktikumsstellen schauen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B3m4a | 94  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wertschätzung und Beziehungserleben | Ich finde es gut bei den Coaches: Sie wissen ungefähr, auf welchem Stand du bist, was du machen willst, in welche Richtung du gehen möchtest – sie kennen dich ungefähr.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B2    | 91  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wertschätzung und Beziehungserleben | Aber insgesamt habe ich es sehr geschätzt. Ich weiß nicht, ob es so gut gekommen wäre, hätte ich einen anderen Coach gehabt. Ich hatte Vertrauen zu dir und konnte offen reden – vielleicht nicht immer von mir aus, aber sobald du nachgefragt hast, konnte ich es sagen.<br>Bei mir ist es allgemein so: Es fällt mir schwerer, von mir aus zu kommen und zu sagen «schau, ich habe ein Problem», als wenn mich jemand direkt anspricht – dann kann ich es sagen. Im Großen und Ganzen habe ich eine starke Bindung empfunden. Ich konnte offen sein. Ich habe gemerkt: irgendwie ein kleiner Safe Space. Wenn es mir morgens nicht gut ging oder ich etwas fragen wollte, bin ich meistens zu dir gekommen oder habe mich an dich gewandt. Insgesamt also relativ positiv.               | Interview B2    | 103 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wertschätzung und Beziehungserleben | Ich vertraue Erwachsenen meistens dann, wenn ich merke, sie versuchen auf Augenhöhe mit mir zu sein. Nicht so von oben herab: «Ich bin der und der, und deswegen machst du jetzt das und das.» Sondern sie reden mit mir auf Augenhöhe, stellen Fragen, und ich merke, sie interessieren sich für mich. Wenn ich sage, es geht mir nicht gut, fragen sie nach: wieso, weshalb – und nicht einfach «ah, okay, deswegen, fertig», kurz und knapp.<br>So baut sich Vertrauen auf – es kommt rüber, als würde man sich wirklich interessieren, sich damit auseinandersetzen. Es gibt auch andere, die sagen dann: «Ja, dann hol dir halt den alten Therapeuten» – die kürzeste Antwort, die kürzeste Lösung, und das war's. Ich habe mich bei dir auf Augenhöhe gefühlt – das schätze ich sehr. | Interview B2    | 105 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wertschätzung und Beziehungserleben | Mir wurde immer wieder gesagt, bei den Bewerbungen: «Schau, du kannst es so schreiben – wenn es dir nicht gefällt, lassen wir es so, wie du willst.» Auch Layouts und alles Mögliche – sobald es um die Bewerbung ging, hieß es: Mach so, wie du willst. Am Schluss konnte man es so machen, wie es einem gefällt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Interview B2    | 109 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wertschätzung und Beziehungserleben | Ich finde das gut, denn am Ende ist es ja unsere Bewerbung mit unseren Sachen. Da finde ich, wir haben das Recht, zuerst zu entscheiden, wie es aussieht und was drinsteht. Trotzdem finde ich es gut, wenn man mir Optionen zeigt – wie man es machen könnte, was man schreiben könnte –, weil man                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B2    | 111 |

|                                          |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |     |
|------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|
|                                          |                                     | selbst vielleicht nicht auf die Idee kommt. Aber die Entscheidung liegt am Ende bei uns, und das ist etwas Gutes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |     |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wertschätzung und Beziehungserleben | Dem Coach habe ich von Anfang an Vertrauen gegeben, weil ich wusste, dass sie in dem Bereich ausgebildet ist und sich gut auskennt – besonders beim Bewerben. Es hat auch geholfen, zum Beispiel beim Sway-Lebenslauf, den wir gemacht haben: Mir wurde immer wieder gesagt, dass der sehr gut ist. Wenn der Coach etwas vorschlägt und man bekommt danach gute Rückmeldungen, dann gibt einem das zusätzlich Vertrauen – weil man merkt, die Person redet nicht einfach irgendwas, sondern will wirklich das Beste für einen. Und wenn man auf sie hört, ist das gut. Das hat Vertrauen geschaffen. | Interview B3m4a | 118 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wertschätzung und Beziehungserleben | Ich denke, sehr stark. Ich bin sehr frei. Auch von meinem Umfeld her – also von meinen Eltern – kommt kein Druck, dass ich unbedingt diese oder jene Lehrstelle haben muss. Sie sind recht offen, Hauptsache, ich habe Freude daran und es passt für mich. Es ist meine Entscheidung.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B3m4a | 122 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wertschätzung und Beziehungserleben | Nein, ich glaube nicht. Es wird immer gefragt, ob man etwas machen will oder nicht. Zum Beispiel haben nicht alle den Sway-Lebenslauf gemacht, weil das freiwillig war. Das meiste ist eigentlich freiwillig. Man wird gefragt, ob man es machen möchte – es basiert auf Zustimmung. Ich fühle mich sehr selbstständig mit etwas Unterstützung von aussen und bekomme Angebote, die ich annehmen oder ablehnen kann. Der Sway-Lebenslauf ist das beste Beispiel.                                                                                                                                     | Interview B3m4a | 124 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wertschätzung und Beziehungserleben | Dass ich mich mit den Mitarbeitenden gut verstehe – auch mal humorvoll sein kann, ins Gespräch komme, gemeinsam in die Pause gehe. Ein bisschen persönlicher Bezug zu den Leuten. Und trotzdem soll man sich gut konzentrieren können – nicht den ganzen Tag abgelenkt sein.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B3m4a | 128 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Wertschätzung und Beziehungserleben | Nein, ich finde, ich habe – ich finde, ich habe eigentlich viel selber entscheiden dürfen. Zum Beispiel auch beim Praktikum – zu welchem ich gehen würde. Ähm, welche – welche Bewerbungen überhaupt rauszuschicken – zu welchen. Ich habe ja auch freie Auswahl gehabt, welche Lehrstellen ich bewerben darf. Ähm, nein – ich finde, es ist eigentlich... es ist (...) gerade gut gewesen.                                                                                                                                                                                                          | Interview B5m4a | 83  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Praktikum als Lernfeld              | Weil im 10. Schuljahr nur Schule war, und man hatte nie das Gefühl, wie es ist zu arbeiten. Jetzt bekommt man dieses Gefühl, zusätzlich zum Arbeiten – damit man sich daran gewöhnt und nach der Lehre gleich arbeiten kann.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B1m4a | 85  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Praktikum als Lernfeld              | Und das Praktikum finde ich auch sehr gut, damit man sich daran gewöhnt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Interview B1m4a | 115 |

|                                          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |     |
|------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Praktikum als Lernfeld | Hm, ich glaube, das mit dem Praktikum – dass wir eines hatten bzw. machen mussten. Ich finde, da kann man sich persönlich sehr weiterentwickeln, charakterlich, aber auch vom Wissen her. Ich meine, wäre ich jetzt beim KV geblieben – sagen wir, ich hätte eine KV-Lehre –, dann hätte mir das damalige Praktikum sicher auch sehr viel gebracht, nicht nur charakterlich, sondern auch bei den ganzen Computersachen.<br>Sonst allgemein – egal, welches Praktikum – hat es einem sicher geholfen, sich weiterzuentwickeln. Ich bin offener geworden. Ich traue mich, auf Leute zuzugehen. Ich fühle mich sicherer beim Reden – was ich sage, wie ich es sage. Ich habe gelernt, mich etwas anzupassen, weil man je nach Person auch ein bisschen anders sprechen muss. Bei älteren Leuten zum Beispiel etwas höflicher. Das sind sicher Dinge, die ich dort gelernt habe. Und telefonieren ist jetzt ganz einfach geworden, was ich früher gar nicht machen wollte. Damals war ich sehr schüchtern. | Interview B2     | 89  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Praktikum als Lernfeld | Jetzt habe ich angefangen zu arbeiten, und das läuft ziemlich gut. Es gefällt mir sehr. Ich finde es sogar besser als die Schule – ich kann mich viel besser motivieren, morgens aufzustehen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B3m4a  | 15  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Praktikum als Lernfeld | Eigentlich geht es mir super. Ich habe vor vier bis fünf Wochen angefangen zu arbeiten. Und seitdem ist es richtig gut, weil mir die Arbeit sehr gefällt. Ich bekomme einen Einblick in die Arbeitswelt – nicht nur wie bei einer Schnupperlehre, die zwei Tage dauert, sondern für mehrere Monate. Das ist ganz anders, weil man die Arbeit aus einer anderen Perspektive sieht. Es ist spannend, und ich bin auch motiviert – selbst wenn ich früh aufstehen muss.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B3m4a  | 61  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Praktikum als Lernfeld | Also ich finde es gut, dass ich jetzt schon einen Einblick habe, wie es in der Lehre dann sein könnte. Und bis jetzt finde ich es eigentlich gar nicht so schlimm.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B4.m4a | 17  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Praktikum als Lernfeld | Ja, eben selbstständiger zu sein. Weil ich mein eigenes Geld verdiene und schauen muss, dass ich nicht zu spät komme und so. Ich bin einfach selbstständiger.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B4.m4a | 23  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Praktikum als Lernfeld | Ähm, dass ich Schule habe und dass ich einen Einblick ins Arbeitsfeld habe (...) das gefällt mir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Interview B4.m4a | 107 |

|                                          |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |     |
|------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Praktikum als Lernfeld   | <p>Ähm, also ich habe es bei mir sehr angenehm gefunden. Weil, ähm, bei uns im Sozialzentrum ist es auch jetzt von der Einführung her, ähm, von meinen – also Aufgaben wie, ähm, Triagierung am Telefon, am Empfang oder sonst eben Aktenbearbeitung – habe ich, ähm, wie immer zuerst die Einführungsphase gehabt. Ähm, da haben wir halt das Telefon auch zu zweit gemacht, konnten fragen: «Hey, was genau kann ich da Auskunft geben, wohin leite ich weiter?» Und das ging dann meistens auch so eine Woche oder zwei. Das heisst, ich hatte noch gut Zeit, um mich hineinzuleben.</p> <p>Ähm, natürlich... Mehr oder weniger – das Frühaufstehen bin ich mehr oder weniger immer noch gewohnt gewesen, weil ich bin ja direkt nach der Sek auch ins 10. (Schuljahr). Das heisst, ich hatte nicht quasi das Jahr, in dem ich einfach immer dann aufgestanden bin, wenn ich aufgewacht bin. Natürlich hatte ich nach dem 10. nicht diese ein, zwei Monate – das war natürlich auch eine sehr angenehme Zeit. Aber ich würde sagen, es war nicht so eine grosse Umstellung, weil ich mehr oder weniger um die gleiche Zeit aufwache. Natürlich arbeite ich ein bisschen länger, ähm, aber ich finde, das ist eigentlich ganz okay – es war jetzt keine grosse Umstellung.</p> | Interview B5m4a  | 15  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Praktikum als Lernfeld   | Ich finde, dass ich das im Praktikum sicher besser erlernt – oder vielleicht verbessert – habe: das mit dem «nicht persönlich nehmen». Weil, ähm, wenn ich dort so viel persönlich nehmen würde, glaube ich, würde ich am nächsten Tag nicht mehr aufstehen wollen. Weil, ähm, die Klient*innen sind manchmal schon sehr wütend, manchmal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Interview B5m4a  | 33  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Schule als Strukturgeber | Die Schule fand ich gut, und ich fand die Leute dort sehr interessant – Ältere, Jüngere, alles Mögliche. Auch die Lehrpersonen fand ich sehr nett, wirklich offene Leute, auf die man mit allem zugehen kann – das habe ich sehr geschätzt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B2     | 67  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Schule als Strukturgeber | Am Dienstagmorgen haben wir Schule, das ist auch gut, weil man so dranbleibt und nicht alles vergisst. Ich glaube, das ist hilfreich für später.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B3m4a  | 61  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Schule als Strukturgeber | Sicher auch die Schule. Auch wenn es manchmal schwierig ist, mich zu motivieren – aber dranbleiben, vor allem in Mathe, das hilft mir. Wenn ich Praxis habe, bleibe ich besser dran, als wenn ich monatelang Pause hätte. Das wird mir später helfen. Ich habe so nicht einfach ein Jahr gar nichts gemacht und alles vergessen, sondern bin dran geblieben und habe sogar noch etwas dazu gelernt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Interview B3m4a  | 90  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Schule als Strukturgeber | Ähm, dass ich Schule habe und dass ich einen Einblick ins Arbeitsfeld habe (...) das gefällt mir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B4.m4a | 107 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Schule als Strukturgeber | Ähm, ich lerne neue Menschen kennen – im Bewerbungsatelier, aber auch in der Schule.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Interview B4.m4a | 125 |

|                                          |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |     |
|------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Schule als Strukturgeber | Ähm, ich habe es immer sehr angenehm gefunden. Mit Coaching – mit dir als meinem Coach wie auch mit den Lehrpersonen. Die waren immer sehr freundlich. Es hat auch immer wieder sehr lustige Tage gegeben. Ähm, ja – ich habe mich unterstützt gefühlt. Ich konnte immer fragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe – in der Schule oder im Bewerbungsverfahren – so, warum man das so macht.<br>Ähm, schultechnisch auch habe ich jetzt nicht gefunden, dass das irgendwie sehr hoch ist oder ob da vielleicht zu viel auf etwas aufgebaut wird. Und ich habe es eigentlich immer ganz gut gefunden. | Interview B5m4a  | 53  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Bewerbungsatelier        | Das Berufsatelier – wo wir Bewerbungen schreiben –, damit man das nicht allein schreiben muss.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Interview B1m4a  | 115 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Bewerbungsatelier        | Damit ich es nicht Zuhause ganz allein schreiben muss – und weiß, ob es gut ist, wie ich es geschrieben habe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B1m4a  | 117 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Bewerbungsatelier        | Und am Nachmittag bewerben wir uns – ich habe das Gefühl, das motiviert mich zusätzlich, weil ich mit anderen zusammen bin, die das Gleiche machen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Interview B3m4a  | 61  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Bewerbungsatelier        | Bevor ich die Lehrstelle gefunden habe, fand ich das Bewerbungsatelier gut. Es hat mir geholfen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Interview B4.m4a | 119 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Bewerbungsatelier        | Ähm, ich lerne neue Menschen kennen – im Bewerbungsatelier, aber auch in der Schule.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B4.m4a | 125 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Bewerbungsatelier        | Ähm, ja – vor allem halt die zwei, die... die Lektionen, die wir jeweils hatten, um Bewerbungen zu schreiben. Ich habe das sehr gut gefunden, weil man halt nach der Arbeit vielleicht keine Zeit hat oder vielleicht überhaupt gar nicht mehr die Energie hat – und es kommt drauf an, wie der Tag war.<br>Und ich habe es gut gefunden, dass man nicht dann alles aufs Wochenende hat schreiben müssen – was eigentlich im Tag hätte sein sollen für mich, wo ich einfach mit den Freunden rausgehen konnte oder einfach entspannen konnte.                                                           | Interview B5m4a  | 55  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Bewerbungsatelier        | Bewerbungsatelier                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Interview B6.m4a | 135 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Bewerbungsatelier        | Meine Bewerbungen werden kontrolliert, ich bekomme gute Unterstützung. Öfter von mehreren Personen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Interview B6.m4a | 137 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Bewerbungsatelier        | Und man kann sagen: Wenn man das ein Jahr durchmacht – regelmässig jetzt ins Bewerbungsatelier kommt –, dann weiss man später sogar, wie man eine Bewerbung auswendig schreibt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B6.m4a | 139 |

|                                          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |     |
|------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Ich finde meinen Coach gut – ich kann über alles reden und Fragen gut beantworten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B1m4a | 121 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Ja – zum Beispiel letztes Mal, als ich mit dem Coach besprochen habe, dass ich in der Schule einmal am Tag aufstrecke und mich von mir aus melde. Ich habe mir das als Ziel gesetzt und halte mich daran.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Interview B1m4a | 123 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Entweder ich frage jemand – meine Eltern, ob sie mir helfen können (meine Mutter ist ja Berufsbildnerin) – oder meinen Coach. Oder Lehrpersonen in der Schule.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Interview B1m4a | 147 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Und auch von den Coaches her fand ich es super. Ich habe ihre Arbeit sehr geschätzt, weil das ja nicht selbstverständlich ist, dass sich jemand so einsetzt und auch eigene Ideen bringt, z. B. für Bewerbungen. Am Anfang dachte ich, die Coaches sind einfach da, um meine Bewerbungen anzuschauen, aber dann habe ich gemerkt: Sie bieten mir auch Stellen an, sagen mir: «Schau dir das mal an» oder «Ruf dort mal an». Das fand ich mega gut und habe das sehr geschätzt – dass die Initiative nicht nur von mir kam, sondern auch von ihnen.                                                                                                                   | Interview B2    | 67  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | In diesem Jahr – ich glaube, das Ganze mit dem Coaching. Also ohne Coaching wäre es etwas schwierig gewesen. Zum Beispiel im 10. Schuljahr gibt es kein Coaching, da sind es einfach die Lehrpersonen, die dir helfen – und das hat jetzt nicht so viel gebracht.<br>Ich finde es gut bei den Coaches: Sie wissen ungefähr, auf welchem Stand du bist, was du machen willst, in welche Richtung du gehen möchtest – sie kennen dich ungefähr. Bei Lehrpersonen ist es oft jemand anderes, der dich betreut, dann fragen sie wieder nach, und man muss alles von vorne erklären. Daran sieht man etwas Gutes beim Coaching.                                           | Interview B2    | 91  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Ja, die ganze Unterstützung, die wir angeboten bekommen haben. Mir persönlich wurde zum Beispiel angeboten, dass ich zwischendurch trainieren kann – sei es für das Bewerbungsgespräch oder fürs Telefonieren. Auch die Bewerbungen anschauen, alles durchgehen, ob es stimmt, einfach korrigieren, E-Mails anschauen, dieses und jenes, gemeinsam offene Stellen ansehen. Das alles hat mir sehr geholfen.                                                                                                                                                                                                                                                          | Interview B2    | 93  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Hilfreich ist sicher das Gespräch mit dem Coach. Dass sie zur Verfügung stehen, dass man ihnen schreiben oder anrufen kann. Das hilft, wenn man eine Frage zum Bewerben hat oder ein Telefonat oder Mail vorbereiten will. Dann kann man das dem Coach schicken, sie schauen es an und geben Rückmeldung. Ich finde das sehr hilfreich – besonders am Anfang, als ich noch nicht wusste, wie das Bewerben heutzutage läuft. Meine Eltern haben sich schon lange nicht mehr beworben und wussten es auch nicht genau. Da war es hilfreich, jemanden zu haben, der sich damit auskennt und den modernen Bewerbungsprozess versteht. Das war für mich das Hilfreichste. | Interview B3m4a | 88  |

|                                          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |     |
|------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Sehr gut, glaube ich. Ich selbst vielleicht etwas weniger zuverlässig – ich habe ein paar Dinge vergessen, die wichtig gewesen wären. Aber sonst bin ich sehr zufrieden mit dem Coach. Ich habe mich von Anfang an wohlgefühlt. Die Stimmung ist gut, man wird motiviert, es wird einem immer geholfen, wenn man Fragen hat oder etwas für eine Bewerbung schreiben will. Der Coach schaut die Bewerbungen immer noch einmal durch – das ist sehr hilfreich. Also ja, ich würde das von meiner Seite aus als super bezeichnen.                                                                          | Interview B3m4a  | 114 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Vom Coach her finde ich hilfreich, dass man genaue Anweisungen bekommt – zum Beispiel beim Bewerbungsbrief: wie man es macht. Dann macht man etwas, und danach wird einem genauer gezeigt, was man verbessern kann. Das motiviert, weil man weiss: Ich kann mich jetzt einfach dransetzen – es muss nicht sofort perfekt sein. Es wird nochmals angeschaut, und zusammen kann man es «perfektionieren». Das motiviert mich, mich an die Bewerbungen zu setzen, ohne vorher schon alles perfekt wissen zu müssen. Ich kann schreiben und dann nochmals drüberschauen – das ist sehr motivierend.         | Interview B3m4a  | 116 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Sie will mich sehr unterstützen. Und ich finde, sie ist eine tolle Person, ja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Interview B4.m4a | 131 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Ich brauche, dass der Coach mir Respekt zeigt und freundlich zu mir ist. Und wenn ich das habe – und der Coach mir auch vertraut –, dann kann ich zu dieser Person ebenfalls Vertrauen aufbauen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Interview B4.m4a | 137 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Ja, also ich muss sehen, dass ich der Person vertrauen kann – und dass die Person auch mir vertrauen kann.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Interview B4.m4a | 139 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Ähm, ich habe es immer sehr angenehm gefunden. Mit Coaching – mit dir als meinem Coach wie auch mit den Lehrpersonen. Die waren immer sehr freundlich. Es hat auch immer wieder sehr lustige Tage gegeben. Ähm, ja – ich habe mich unterstützt gefühlt. Ich konnte immer fragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe – in der Schule oder im Bewerbungsverfahren – so, warum man das so macht.<br>Ähm, schultechnisch auch habe ich jetzt nicht gefunden, dass das irgendwie sehr hoch ist oder ob da vielleicht zu viel auf etwas aufgebaut wird. Und ich habe es eigentlich immer ganz gut gefunden. | Interview B5m4a  | 53  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Ähm, also das mit dem Praktikum – da habe ich das Angebot von euch, wo ähm ihr auch viel unterstützt – ähm mit euren Partnerfirmen. Das habe ich sehr gut gefunden.<br>Ähm, und noch sonst halt immer die Gespräche mit dem Coach, die man halt am Anfang mehr und nachher ein bisschen weniger hat – ähm, habe ich sehr hilfreich gefunden.                                                                                                                                                                                                                                                            | Interview B5m4a  | 65  |

|                                          |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |     |
|------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Ich würde sagen, sehr familiär – vielleicht fast schon ein bisschen freundschaftlich. Ähm, ich würde sagen, am Anfang habe ich auch immer «Sie, Sie, Sie» geredet. Bin ich – ähm – das war halt auch ungewohnt von der Schule her. Das ist auch immer per «Sie» gewesen, nicht per «du». Ähm, ja – ich finde sie sehr angenehm.                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B5m4a  | 67  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Ähm, dass man vielleicht ein bisschen Persönliches hat bringen können. Also dass es nicht einfach strikt auf die Lehre bezogen war.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Interview B5m4a  | 69  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Ähm, ich finde das mit dem – was vielleicht für dich nicht so angenehm gewesen ist, aber für mich, was ich sehr geschätzt habe – ist halt immer das mit dem Erinnern. Das hat mich motiviert.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Interview B5m4a  | 71  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | ch finde, ich habe es immer hilfreich gefunden, dass man so die Gespräche einzeln geführt hat. Also, dass man nicht einfach zum Beispiel in einem Raum mit 15 anderen Personen gesessen ist und gesagt hat: «Ja, machen wir doch das Gespräch jetzt auch.» Sondern, dass man immer – dass ich immer rausgeholt wurde – zum Beispiel auch in der Schule – und du gesagt oder gefragt hast: «Hast du noch irgendwelche Fragen?» Das habe ich auch immer gut gefunden.                                                                                                            | Interview B5m4a  | 75  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Ja, ich fühle mich eigentlich sehr gut, weil ich habe jetzt mit dir auch ein Gespräch gehabt, was überhaupt – was für Optionen es danach noch gibt. Und ähm, ja – doch, finde ich, dass wir dort – ähm, dass ich dort eine gute Entscheidung getroffen habe. Wenn ich natürlich bis jetzt noch keine Lehrstelle finde – ähm, ja. Ich fühle mich auch relativ sicher. Es ist natürlich immer noch sehr belastend, dass ich keine Lehrstelle habe – aber ich kann jetzt immerhin mal etwas, falls wirklich gar nichts wird als Lehrstelle.                                       | Interview B5m4a  | 81  |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Es ist etwas, das professionell ist, aber es ist auch etwas – man muss sich irgendwie mit dem Coach anfreunden können und sich gut verstehen können, damit, wenn man ein Problem hat, man es dem Coach erzählt. Aber Gleiches gilt eigentlich auch für den Coach – wenn er mal irgendetwas noch versteht, irgendetwas mit... irgendetwas, was auch immer. Aber öfter sind die, die Hilfe brauchen, die Schüler – und nicht die Coaches. Aber es gibt ab und zu mal Vorfälle, wo Coaches auch mal Unterstützung brauchen – denn die sind auch Menschen, die machen auch Fehler. | Interview B6.m4a | 145 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Professionell und freundschaftlich. Also mit «freundschaftlich» ist gemeint: Man soll sich mit dem Coach gut verstehen. Und nicht so einfach: «Ja, das ist mein Coach», ohne ihr etwas zu erzählen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Interview B6.m4a | 147 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS | Coaching / Beziehung zum Coach | Wenn man freundlich bleibt, wenn man ihr Sachen erzählt – auch vielleicht mal noch ein bisschen vom Privatleben: «Was haben Sie so am Wochenende gemacht – wollen Sie es erzählen?» – «Was hast du am Wochenende gemacht – willst du schon ein bisschen etwas erzählen?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Interview B6.m4a | 149 |

|                                               |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |     |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
|                                               |                                  | Nachher tauscht man sich ein bisschen aus. Und es macht einfach eine bessere Verbindung.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |     |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS      | Coaching / Beziehung zum Coach   | Ich habe schon verdammt viele Gespräche gehabt mit meinem Coach, die mich motiviert haben. Ja, ich habe vor kurzem über Familienprobleme mit meinem Coach geredet – und es hat mir, ehrlich gesagt, ein bisschen geholfen.                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B6.m4a | 151 |
| Erleben der Unterstützung durch JOB PLUS      | Coaching / Beziehung zum Coach   | wenn man dem Coach etwas erzählt und der Coach checkt: «Er lügt.» Dann ist dieses Vertrauen ein bisschen schwieriger aufzubauen.<br>Aber wenn der Coach checkt: «Okay, so und so ist es gewesen», dann ist dieses Vertrauen einfach ein bisschen besser.<br>Wenn ich Sie jetzt anlügen würde, würde das Vertrauen ein bisschen runtergehen. Wenn ich Ihnen jetzt die Wahrheit erzählen würde, würde das ein bisschen ... «Ah, doch – auf mich kann man sich verlassen.» Das ist so das Ding. | Interview B6.m4a | 155 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Zukunftsziele und Lebensvisionen | ich weiß schon immer, dass ich Kriminologin werden will. Aber: Meine Mutter macht ja FaBe, meine Tante – und meine andere Tante hat auch mit FaBe angefangen. Darum wollte ich auch FaBe machen, weil sie gut darüber erzählt haben. Aber nachdem ich selber zwei Monate Praktikum gemacht hatte, merkte ich, dass es mir nicht gefällt. Und jetzt möchte ich Dentalassistentin machen.                                                                                                      | Interview B1m4a  | 23  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Zukunftsziele und Lebensvisionen | Also die Richtung Büro war eigentlich ziemlich schnell klar. Dann habe ich mich etwas umgeschaut, und wir haben uns für KV entschieden, weil das das beinhaltet, was mir im Arbeiten gefällt. Etwas Kreatives wäre auch toll, aber ich glaube, wenn ich im richtigen Betrieb bin, kann ich dort auch kreativ sein – auch im KV-Bereich.                                                                                                                                                      | Interview B3m4a  | 21  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Zukunftsziele und Lebensvisionen | Sicher, dass ich mich wohlfühle und glücklich bin in dem, was ich beruflich mache. Geld spielt keine so grosse Rolle – also so, dass ich davon leben kann. Wenn ich dann richtig arbeite, während der Lehre – jetzt noch nicht. Wichtig ist mir, dass ich im Betrieb glücklich bin, dass das Umfeld passt, dass ich mich mit den Leuten dort gut verstehe. Und auch, dass es wirklich das ist, was ich machen will.                                                                          | Interview B3m4a  | 126 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Zukunftsziele und Lebensvisionen | Eigentlich ziemlich realistisch. Sich im Betrieb wohlfühlen, ist ein realistisches Ziel. Darauf achte ich auch am meisten, wenn ich schnuppere: ob die Leute passen, ob ich mich dort wohlfühle. Ob es wirklich «meine» Arbeit ist, merke ich schon vorher, wenn ich mich bewerbe. Und den Rest sehe ich dann – das hängt auch von den Leuten ab.                                                                                                                                            | Interview B3m4a  | 130 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Zukunftsziele und Lebensvisionen | Ähm, ich will eigentlich etwas im gesundheitlichen Bereich werden. Psychologin – das interessiert mich sehr. Aber ich habe auch eine andere Seite – Immobilienmaklerin interessiert mich auch sehr. Ich schwanke zwischen den zwei Richtungen. Aber ich glaube eher Gesundheit – Psychologin, weil mich solche Themen sehr interessieren.                                                                                                                                                    | Interview B4.m4a | 25  |

|                                               |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |     |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Zukunftsziele und Lebensvisionen  | Also bei der Berufswahl habe ich eigentlich schon von Anfang an gewusst, seit ich ins Programm hineingekommen bin, was ich machen will. Weil ich natürlich halt, ähm, im 10. schon war. Dann war für mich die Frage eher: «Was will ich machen?» Deswegen hatte ich, wie gesagt, sehr Glück, dass ich diese Frage nicht mehr bewältigen muss.<br>Ähm, aber im Berufsleben – ja, also natürlich ist es halt auch das erste Mal, ähm, so Kundenkontakt mit... Es sind halt Personen, die kennst du gar nicht. Und dann ist es am Anfang natürlich schon ein bisschen, äh, eindrücklich, wenn sie auf einmal so ausfällig werden oder vielleicht so bedrohen.<br>Ähm, aber es ist auch etwas, woran du dich mit der Zeit – also wenn du lange Telefon machst – einfach gewöhnst. Dann hast du schon immer deine Sprüche oder deine Sätze, die du einfach immer sagst – wie zum Beispiel: «Sie können mit mir freundlich und klar reden. Wenn nicht, würde ich auflegen.» | Interview B5m4a | 21  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Am Anfang hatte ich keine Lust, so früh aufzustehen zum Arbeiten. Aber jetzt habe ich mich daran gewöhnt und finde es gut, dass man ein Gefühl dafür bekommt, wie Arbeiten ist.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Interview B1m4a | 87  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Also: Ich habe selbst Praktikum gemacht – am ersten Tag lieber etwas früher kommen, ein paar Minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Interview B1m4a | 151 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Allgemein: immer pünktlich kommen. Wenn ihr mal zu spät kommt, schreibt oder ruft die zuständige Person an. Und wenn etwas nicht gut ist oder ihr mit jemandem nicht klarkommt: Sprecht mit der Berufsbildnerin oder dem Chef.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Interview B1m4a | 151 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Einen guten Eindruck hinterlassen – nicht mit Trainerhosen zur Arbeit kommen. In der Schule gut lernen – die Noten sind wichtig für die Abschlussprüfung. Bei Berufen braucht ihr einen bestimmten Durchschnitt, um weiterzukommen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B1m4a | 153 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Dann habe ich so eine Phase, in der mir einfach alles egal ist. Das macht es natürlich nicht besser – ich reagiere dann eher trotzig, was eigentlich kontraproduktiv ist. Wenn sowieso schon alles schlecht läuft und man dann selbst nicht mehr mitmacht, verschlimmert sich alles nur. Solche Phasen hatte ich in der Schule schon öfter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Interview B2    | 5   |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Und deshalb braucht es diesen inneren Willen, den man manchmal verliert, aber der dann wiederkommt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interview B2    | 33  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Vielleicht so: KV ist jetzt eine 08/15-Lehre, sagen wir mal. Und die meisten trauen sich gar nicht, weiterzuschauen, obwohl es sicher einen Beruf da draussen gibt, der ihnen gefallen würde. Stattdessen begeben sie sich auf einen Beruf, der gut angesehen ist, aber eigentlich gar nicht zu ihnen passt.<br>Man weiß ja: Viele in der Schweiz brechen die Lehre früher oder später ab. Das sind verschenkte Jahre – klar, man lernt daraus. Aber ja, drei Jahre – hoffentlich gehen die schnell vorbei, so hört man das von allen. Also gebe ich                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Interview B2    | 125 |

|                                               |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |     |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
|                                               |                                   | das so weiter, auch wenn ich es noch nicht selbst erlebt habe. Drei Jahre gehen schnell vorbei, aber umso weniger schnell, wenn es dir nicht gefällt. Also lieber etwas machen, das dir gefällt, statt etwas, das anderen gefällt, aber dir nicht.                                                                                                                                                                                                                            |                  |     |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Ja, sie sollten ein gutes Durchhaltevermögen haben. Irgendwann kommt bei jedem ein Punkt, an dem es schwierig wird, an dem viel auf einen zukommt – vielleicht nicht am Anfang, vielleicht nicht im ersten Jahr, aber irgendwann kommt es, vielleicht von 0 auf 100. Das heißt aber nicht, dass die Welt untergeht – einfach durchziehen. Dann hat man es irgendwann hinter sich, und es lohnt sich.                                                                          | Interview B2     | 127 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Aber langsam komme ich rein – jetzt geht's schon viel besser als am Anfang, auch wenn es noch nicht ganz perfekt ist. Aber ich glaube, das kommt mit der Zeit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B3m4a  | 17  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Ich habe das Gefühl: Selbstvertrauen – also Selbstbewusstsein – hilft.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Interview B3m4a  | 138 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Zuverlässigkeit auf jeden Fall. Das ist eigentlich immer wichtig: dass man pünktlich auf E-Mails antwortet, ans Telefon geht oder so schnell wie möglich zurückruft. Das sieht man in Betrieben gern. Das braucht es eigentlich überall.                                                                                                                                                                                                                                      | Interview B3m4a  | 142 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Ja, weil ich irgendwie dieses Ziel habe. Und weil es auch so ist: Wenn ich die ganze Zeit im Bett liege, bringt mir das auch nichts.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Interview B4.m4a | 117 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Ähm, also man sollte – wie soll ich sagen ... – man sollte nicht so viel Angst haben vor dem Übergang von der Schule in die Berufswelt. Denn im Endeffekt ist es ja immer noch ähnlich: Du gehst drei Tage arbeiten und zwei Tage in die Schule. Deswegen finde ich, man sollte nicht zu gestresst damit umgehen.                                                                                                                                                             | Interview B4.m4a | 157 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Dass man einfach immer Respekt vor den Menschen hat und freundlich ist – und nie irgendwie frech wird oder so etwas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Interview B4.m4a | 163 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Ähm, auf jeden Fall viel Erfolg – und ähm, dass sie nicht alle so schnell aufgeben. Und dass halt die Motivation nicht verloren geht, auch wenn es schwerer ist. Ähm, weil – einfach keine Motivation zu haben – nützt einfach gar nichts.                                                                                                                                                                                                                                    | Interview B5m4a  | 95  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht | Ähm, vor allem meine Freunde – und ähm und halt die Faktoren, wie ich gerade vorher schon erwähnt habe, wie zum Beispiel das Training, die Reise. Das sind auch grosse Motivatoren – und halt schlussendlich auch Familie und Freunde. Ich finde, wenn du halt Freunde hast, die sagen: «Hast halt keine Lehre – pff.» – finde ich halt nicht so gut. Sondern wenn sie fragen: «Ja, hast du eine Lehre?», «Ah ja, schon hart – aber findest sicher noch etwas.» Selbst wenn's | Interview B5m4a  | 97  |

|                                               |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |     |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
|                                               |                                           | halt – es ist halt nur etwas zu etwas Kleines – aber ich finde es trotzdem sehr, sehr gut.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |     |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht         | Bevor man eine Entscheidung trifft, soll man immer zweimal darüber nachdenken.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B6.m4a | 175 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht         | Wenn ihr die Möglichkeit habt, aufzusteigen, steigt auf. Gebt Gas in der Schule. Wenn eure Lehrperson sich nicht um euch kümmert, benutzt das nicht als Ausrede – benutzt das alles als einen Grund, um eine Lehrstelle zu finden. Macht am liebsten eine Lehrstelle, macht – zieht durch, macht das Praktikum durch, nicht aufgeben – gebt Gas, gebt Gas – sehr wichtig: gebt Gas, sonst landet ihr arbeitslos.                                                              | Interview B6.m4a | 181 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht         | würde ich empfehlen: Auch frühzeitig sich im Motivationssemester anmelden, damit man immer weiss, wo wie abläuft und damit man schon früh genug Informationen hat – wenn man überhaupt ins Motivationssemester kommt. Aber das 10. Schuljahr ist auch etwas, das man machen kann. Also ist beides zu empfehlen.                                                                                                                                                               | Interview B6.m4a | 181 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Lernen aus Erfahrung und Einsicht         | Und sucht euch Berufe aus, die nicht hohe Konkurrenz haben – weil die Berufe gehen so schnell weg.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Interview B6.m4a | 181 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Selbstvertrauen und Selbstwertentwicklung | Und ja, dass ich mit den Menschen dort gut auskomme. Ich meine, das macht viel aus, wenn man ein cooles Team hat. Bis jetzt sieht es eigentlich auch gut aus mit ihnen. Deshalb freue ich mich teilweise darauf, anzufangen.                                                                                                                                                                                                                                                  | Interview B2     | 117 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Selbstvertrauen und Selbstwertentwicklung | Vielleicht das positive Denken. Ich habe nach dieser Krise gelernt, mehr den Kopf oben zu halten, weiterzuschauen und mir zu sagen: «Es geht weiter, es ist nicht so schlimm.» Einfach überall etwas Positives zu sehen. Ich glaube, das fällt mir heute leichter als vor zwei Jahren. Diese Situation hat mir das gut beigebracht. Und auch sonst – wenn mal etwas nicht gut läuft, weiss ich, es geht weiter, es kommen bessere Zeiten, Rückschläge gehören zum Leben dazu. | Interview B3m4a  | 28  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Selbstvertrauen und Selbstwertentwicklung | Also, ich bin immer die Person gewesen, die wusste: Ich habe einen Wert. Sehr oft, wenn mir jemand sagte: «Du bist so schön», habe ich gesagt: «Danke, ich weiß» – weil ich mich selbst schön finde und liebe. Dann habe ich das eine Zeit lang etwas verloren. Und jetzt baue ich mich wieder auf, damit ich mich wieder selbst liebe, bevor ich jemand anderen wirklich liebe.                                                                                              | Interview B4.m4a | 31  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Selbstvertrauen und Selbstwertentwicklung | Ja, es ist etwas schwierig. Man sollte einfach die ganze Zeit an sich selbst glauben.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B4.m4a | 159 |

|                                               |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |     |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Selbstvertrauen und Selbstwertentwicklung | Indem man sich jeden Tag sagt: Du schaffst das, und du erreichst deine Ziele.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B4.m4a | 161 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Emotionale Reifung und Gelassenheit       | Auf jeden Fall die Lehre durchziehen – das ist, glaube ich, das A und O. Und einfach etwas lockerer mit gewissen Situationen umgehen, zum Beispiel mit Druck, mit Stress. Ich habe ja schon so das Bild im Kopf, was passiert, wenn ich nicht in die Schule gehe – und dass ich mir dieses Bild bewusst machen kann, damit ich es in der Berufsschule nicht so mache. Ich weiß ja, wie es ausgeht, und ich habe nichts davon. Man sagt ja so schön: Man lernt hoffentlich aus Fehlern. Wenn ich es schon einmal durchgemacht habe, weiß ich, wie es ist, was rauskommt – dann mache ich es hoffentlich nicht noch einmal und wieder gut.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Interview B2     | 115 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Emotionale Reifung und Gelassenheit       | Vielleicht das positive Denken. Ich habe nach dieser Krise gelernt, mehr den Kopf oben zu halten, weiterzuschauen und mir zu sagen: «Es geht weiter, es ist nicht so schlimm.» Einfach überall etwas Positives zu sehen. Ich glaube, das fällt mir heute leichter als vor zwei Jahren. Diese Situation hat mir das gut beigebracht. Und auch sonst – wenn mal etwas nicht gut läuft, weiss ich, es geht weiter, es kommen bessere Zeiten, Rückschläge gehören zum Leben dazu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Interview B3m4a  | 28  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Emotionale Reifung und Gelassenheit       | Arbeiten ist wirklich etwas Seriöses und man muss es ernst nehmen. Die Schule natürlich auch – die muss man natürlich ebenfalls ernst nehmen –, aber beim Arbeiten noch mehr als in der Schule, einfach. Und das ist etwas anderes, und damit muss man umgehen können.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B4.m4a | 15  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Emotionale Reifung und Gelassenheit       | Also bei der Berufswahl habe ich eigentlich schon von Anfang an gewusst, seit ich ins Programm hineingekommen bin, was ich machen will. Weil ich natürlich halt, ähm, im 10. schon war. Dann war für mich die Frage eher: «Was will ich machen?» Deswegen hatte ich, wie gesagt, sehr Glück, dass ich diese Frage nicht mehr bewältigen muss.<br>Ähm, aber im Berufsleben – ja, also natürlich ist es halt auch das erste Mal, ähm, so Kundenkontakt mit... Es sind halt Personen, die kennst du gar nicht. Und dann ist es am Anfang natürlich schon ein bisschen, äh, eindrücklich, wenn sie auf einmal so ausfällig werden oder vielleicht so bedrohen.<br>Ähm, aber es ist auch etwas, woran du dich mit der Zeit – also wenn du lange Telefon machst – einfach gewöhnst. Dann hast du schon immer deine Sprüche oder deine Sätze, die du einfach immer sagst – wie zum Beispiel: «Sie können mit mir freundlich und klar reden. Wenn nicht, würde ich auflegen.» | Interview B5m4a  | 21  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Emotionale Reifung und Gelassenheit       | Ich finde, dass ich das im Praktikum sicher besser erlernt – oder vielleicht verbessert – habe: das mit dem «nicht persönlich nehmen». Weil, ähm, wenn ich dort so viel persönlich nehmen würde, glaube ich, würde ich am nächsten Tag nicht mehr aufstehen wollen. Weil, ähm, die Klient*innen sind manchmal schon sehr wütend, manchmal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Interview B5m4a  | 33  |

|                                               |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |     |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Emotionale Reifung und Gelassenheit             | Aber das war auch eine Zeit, in der ich religiös war, und irgendwann habe ich verstanden: Jeder stirbt einmal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Interview B6.m4a | 43  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein | Also ich kann bei mir alles selbst entscheiden – welchen Beruf ich machen will.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Interview B1m4a  | 133 |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein | Ja, das ist sicher etwas, das mir persönlich viel hilft, das weiß ich sogar. Ich hatte das ja schon öfter – zum Beispiel, wenn ich jemandem ein Versprechen gebe, sage: «Ja, ich komme, ich verspreche es», dann musste ich auch wirklich kommen, weil ich zeigen wollte, dass ich mein Wort halte. Das hat mir sicher oft geholfen. Aber man kann das natürlich nicht jedes Mal machen, also nicht jede Woche sagen: «Ich verspreche es». Aber es geht einfach um den Willen. | Interview B2     | 37  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein | Ja, eben selbstständiger zu sein. Weil ich mein eigenes Geld verdiene und schauen muss, dass ich nicht zu spät komme und so. Ich bin einfach selbstständiger.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Interview B4.m4a | 23  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein | Man ist halt finanziell etwas stabiler im Motivationssemester und steht so ein bisschen auf eigenen Beinen. Man weiss, was man macht, und trägt auch die Verantwortung dafür. Früher, in der Schule, war vieles noch Sache der Eltern. Aber jetzt ist es so eine Zeit, in der man selbstständiger wird und Verantwortung übernehmen muss.                                                                                                                                      | Interview B6.m4a | 27  |
| Persönliche Entwicklung & Zukunftsperspektive | Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein | Ich muss mich verantworten können, ich darf die Schuld nicht auf andere Leute schieben. Weil – ja, wenn man eines Tages vor Gericht steht oder irgendwo in einem Prozess ist oder was auch immer, egal wo – wenn jemand stirbt, was auch immer, man muss damit leben können. Man muss damit weiterleben, das ... ist so.                                                                                                                                                       | Interview B6.m4a | 81  |