INITIATIVE OFFLINE HELDEN



Florian Buschmann



Anne-Sophie Reißig

Programm für Ausbildungsbetriebe in Deutschland

Digitale Balance & psychische Gesundheit in der Ausbildung

Konzentrierte, gesunde Auszubildende vom ersten bis zum letzten Ausbildungsjahr: ein Präventionsprogramm mit Angeboten für Ausbilderinnen und Ausbilder sowie das ganze Unternehmen.

2 → 9 von 12 Azubis kannten nach Modul 1 konkrete Strategien, um ihre Handynutzung zu steuern.

Ein Angebot von
Florian Buschmann

Initiative OFFLINE HELDEN
florian-buschmann.de

1 · AUSGANGSLAGE

Digitale Medien prägen den Ausbildungsalltag

Smartphones, Social Media, Gaming, Streaming, Messaging und zunehmend KI-gestützte Tools prägen das Arbeits- und Freizeitverhalten von Auszubildenden.

Was Betriebe beobachten

- Konzentrationsprobleme
- Erhöhte Ablenkbarkeit
- Schlafmangel
- Emotionale Instabilität
- Soziale Konflikte im digitalen Raum
- Steigende psychische Belastung
- Zunehmende Fehlzeiten

Was dieses Konzept verbindet

- Prävention
- Frühintervention bei übermäßigem Mediengebrauch
- Förderung psychischer Gesundheit
- Stärkung beruflicher Leistungsfähigkeit

Besonders kritisch: Digitale Dauerstimulation spricht das Belohnungssystem im Gehirn an und beeinflusst Fokus, Motivation und Stressverarbeitung.

Übergeordnetes Ziel: Stärkung der psychischen Gesundheit von Auszubildenden und nachhaltige Reduktion digital bedingter Belastungen, um Fehlzeiten vorzubeugen und langfristige Resilienz im Berufsleben aufzubauen.

500+
Veranstaltungen pro Jahr

13.000+
erreichte Teilnehmende

100+
Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz

2 · ERGEBNISSE AUS DER PRAXIS

Was Modul 1 bewirkt

Modul 1 läuft bereits in mehreren Betrieben. In zwei davon haben wir es 2026 mit einer anonymen Vorher-Nachher-Befragung per Smartphone evaluiert.

Lebensmittelhersteller

12 Azubis · vor Ort · September 2026 · Rücklauf 12 von 12

2 → 9 von 12
kennen konkrete Strategien zur Selbstregulation

6 → 11 von 12
erkennen problematische Nutzung

12 von 12
fanden die Inhalte verständlich

11 von 12
nehmen sich eine konkrete Veränderung vor

„Florian hat das super rübergebracht."

Unfallversicherungsträger

17 Azubis und dual Studierende · online · Oktober 2026 · Vergleich über 12 eindeutig zugeordnete Personen

2 → 8 von 12
kennen konkrete Tricks, um die Handynutzung zu steuern

4 → 10 von 12
verstehen, warum Weglegen so schwerfällt

13 von 13
der Antwortenden würden den Workshop weiterempfehlen

15 von 15
nehmen sich mindestens einen Vorsatz vor

„Man konnte sich immer frei äußern, ohne dass es komisch war."

Ausgangslage in beiden Gruppen: rund 4 bis 5 Stunden Handyzeit pro Tag, die von den meisten nicht als Problem erlebt wird. Gerade zu Beginn der Ausbildung ist deshalb der richtige Zeitpunkt für Prävention. Methodischer Hinweis: kleine Gruppen, Pilotdaten ohne Kontrollgruppe. Die Befragung direkt nach dem Workshop erfasst kurzfristige Effekte auf Basis von Selbstauskünften, Wissenszuwachs ist noch keine Verhaltensänderung.

3 · ZIELGRUPPEN

Ein systemischer Ansatz

Digitale Belastung betrifft nicht nur Auszubildende, sondern wirkt auf Teamdynamik, Führung, Arbeitskultur und Gesundheit insgesamt. Deshalb richtet sich das Programm an drei Ebenen:

Auszubildende
Kernzielgruppe: 2 Workshops pro Ausbildungsjahr, Newsletter, Support und Evaluation

Ausbilderinnen und Ausbilder
Impulsmodul als Multiplikatoren mit Merkblatt und Leitfaden

Alle Mitarbeitenden
Optionaler Workshop „Digitale Balance im Arbeitsalltag"

Ziele für die Auszubildenden

- Selbstregulation stärken
- Kritischen Mediengebrauch verbessern
- Psychische Gesundheit stabilisieren
- Frühintervention bei übermäßigem Medienkonsum
- Resilienz für das Berufsleben entwickeln

4 · PROGRAMMSTRUKTUR

Das 3-Jahres-Modell

Die Module bauen entwicklungspsychologisch aufeinander auf und können rollierend immer wieder durchgeführt werden. Jedes Modul ist auch einzeln buchbar. Pro Ausbildungsjahr finden zwei aufeinander aufbauende Workshops statt.

1. AUSBILDUNGSJAHR **Fundament & Selbstregulation**	2. AUSBILDUNGSJAHR **Arbeitsalltag & digitale Balance**	3. AUSBILDUNGSJAHR **Resilienz & Zukunftsgestaltung**
Modul 1 Mediensucht verstehen & eigenes Verhalten reflektieren	**Modul 3** Digitale Balance, Fokus & KI im Berufsalltag	**Modul 5** Umgang mit Emotionen & Stress
Modul 2 Vergleich, Social Media & Selbstbild	**Modul 4** Fit & Selbstbewusst	**Modul 6** Träume leben, Werte klären & Krisen überwinden

Workshops halbtags oder als Workshoptag, bis 25 Azubis pro Durchführung, vor Ort im Betrieb, in der überbetrieblichen Ausbildungsstätte oder online. Für zwei- und dreieinhalbjährige Ausbildungsberufe stellen wir die Module passend zusammen.

Flexibel buchbar: Sie können das komplette 3-Jahres-Programm buchen oder einzelne Module und Bausteine auswählen, etwa nur einen Workshop, das Impulsmodul für Ausbilderinnen und Ausbilder, den Newsletter, die Sprechstunde oder einen Auftritt am Gesundheitstag.

In jedem Ausbildungsjahr enthalten:

2 Workshops
aufeinander aufbauend, bis 25 Teilnehmende pro Workshoptag

Newsletter
monatlicher Gesundheits-Newsletter

Support
Sprechstunde oder anonymer E-Mail-Support

Evaluation
Vorher-Nachher-Befragung und Kurzbericht

Die Workshop-Module

MODUL 1

Mediensucht verstehen & eigenes Verhalten reflektieren

- Was ist problematischer Mediengebrauch?
- Neurobiologie von Dopamin & Belohnungssystem
- Suchtmechanismen in Apps & Games
- Frühwarnzeichen
- Selbsttest zur Reflexion
- Interventionsmöglichkeiten bei übermäßigem Gebrauch
- Strategien zur Selbstregulation

Ziel: Bewusstsein schaffen, erste Verhaltensänderungen anstoßen, kritische Nutzung erkennen.

MODUL 2

Vergleich, Social Media & Selbstbild

- Vergleichsdynamiken
- Körperbild & Idealisierung
- Social Media & Selbstwert
- Leistungsdruck & digitale Selbstdarstellung
- Psychische Auswirkungen permanenter Bewertung
- Strategien zur mentalen Stabilisierung

Ziel: Stärkung des Selbstwertes und Reduktion digitaler Vergleichsbelastung.

MODUL 3

Digitale Balance, Fokus & KI im Berufsalltag

KONZENTRATION & PRODUKTIVITÄT

- Multitasking-Mythos
- Deep Work vs. Dauerablenkung
- Smartphone & Leistungsfähigkeit
- Push-Benachrichtigungen & kognitive Fragmentierung

DOPAMIN & MOTIVATION

- Sofortbelohnung vs. nachhaltige Zielorientierung
- Auswirkungen auf Arbeitsleistung

KI IM AUSBILDUNGSALLTAG

- Chancen von KI (Effizienz, Lernunterstützung)
- Risiken (Abhängigkeit, Denkfaulheit, Kompetenzverlust)
- KI & Selbstwirksamkeit
- Verantwortungsvoller Umgang mit KI
- Was bedeutet KI langfristig für uns als Menschen?
- Identität, Kreativität & kritisches Denken

Ziel: Stärkung von Fokus, Leistungsfähigkeit und reflektiertem KI-Einsatz.

MODUL 4

Fit & Selbstbewusst

- Körperwahrnehmung
- Stress & Bewegung
- Atemtechniken
- Resilienztraining
- Selbstwirksamkeit
- Mentale Stabilisierung

Ziel: Psychische und körperliche Stabilität fördern.

MODUL 5

Umgang mit Emotionen & Stress

- Medien als Emotionsregulation
- Stressmechanismen
- Coping-Strategien
- Impulskontrolle
- Achtsamkeit & Kurzinterventionen
- Schlaf & Bildschirmzeit

Ziel: Alternative Stressbewältigungsstrategien etablieren.

MODUL
6

Träume leben, Werte klären & Krisen überwinden

- Zukunftsvision
- Werte & Identität
- Sinnorientierung
- Krisenresilienz
- Digitale Ablenkung vs. Lebensziele
- Persönliche Entwicklungspläne

Ziel: Langfristige Orientierung statt kurzfristiger digitaler Befriedigung.

Weitere Workshop-Optionen

OPTION
A

Essstörungen & Körperbild

Besonders relevant für junge Menschen.

- Social Media & Körperideale
- Vergleichsdruck
- Essstörungen verstehen (Frühzeichen)
- Zusammenhang Medien & Essverhalten
- Selbstwertstärkung
- Prävention & Interventionswege

Ziel: Früherkennung & Sensibilisierung.

OPTION
B

Digitale Beziehungen & Grenzen

- Sexting & rechtliche Risiken
- Digitale Grenzverletzungen
- WhatsApp im Betrieb
- Cybermobbing
- Digitale Konfliktdynamiken
- Professionelle Kommunikation
- Umgang mit digitalen Eskalationen

Ziel: Stärkung sozialer Kompetenz im digitalen Raum und Prävention von Konflikten.

Für Ausbilder, Mitarbeitende und Gesundheitstage

Impulsmodul für Ausbilderinnen und Ausbilder

2–3 Stunden · Multiplikatoren

Ausbilderinnen und Ausbilder sind Schlüsselpersonen. Sie erleben Konzentrationsprobleme, Konflikte oder Motivationsschwankungen unmittelbar.

- Frühwarnzeichen problematischen Mediengebrauchs
- Zusammenhang Mediennutzung & Leistungsfähigkeit
- Umgang mit digitalen Konflikten
- Gesprächsleitfäden bei auffälligem Verhalten
- KI im Ausbildungsalltag
- Grenzen zwischen Kontrolle & Vertrauen
- Interventionsmöglichkeiten

Zusätzlich: Merkblatt als PDF, Gesprächsleitfaden, Übersicht Warnsignale, Handlungsempfehlungen.

Ziel: Handlungssicherheit, Sensibilisierung, Stärkung der Ausbildungsqualität.

Digitale Balance im Arbeitsalltag

Workshop für alle Mitarbeitenden · optional

Digitale Belastung betrifft alle Generationen.

- Multitasking-Mythos
- Smartphone & Produktivität
- Stress durch Dauererreichbarkeit
- KI & Arbeitswelt
- Fokus & Deep Work
- Digitale Erschöpfung
- Grenzen setzen im digitalen Raum

Ziel: Gesundheitsprävention auf Unternehmensebene.

Präsenz auf Gesundheitstagen

optional

- **Variante A:** Impulsvortrag (45–90 Min.)
- **Variante B:** Informationsstand (ganzer Tag)

6 · BEGLEITUNG ZWISCHEN DEN WORKSHOPS

Newsletter, Support und Evaluation

Newsletter (12 pro Jahr)

Monatliche Impulse zur kontinuierlichen Begleitung zwischen den Workshops:

- Bildschirmzeit reflektieren
- Fokus-Übungen
- Mini-Detox-Impulse
- KI-Reflexion
- Stressmanagement
- Schlafhygiene
- Konfliktkompetenz
- Motivation & Selbstwirksamkeit

Support-Struktur

Beide Varianten stehen parallel zur Auswahl.

A · Quartalsweise Sprechstunde: 4 × jährlich à 90 Minuten, anonym möglich, offene Fragerunde, Erstberatung und Weitervermittlung bei problematischem Mediengebrauch.

B · Anonymer E-Mail-Support: individuelle Fragen, Antwort innerhalb definierter Zeit, anonym möglich, Erstberatung und Weitervermittlung bei konkreten Problemlagen.

Evaluation: Wirkung messbar machen

Instrumente

- Vorher-Nachher-Fragebogen
- Selbstregulationsskalen
- Subjektive Bildschirmzeit
- Belastungsempfinden
- Workshop-Evaluationsfragebogen

Ergebnis

- Kurzbericht
- Handlungsempfehlungen
- Kennzahlen zur psychischen Stabilisierung

Die Befragung erfolgt anonymisiert bzw. pseudonymisiert. Es werden nur projektbezogene Variablen erhoben. Der Betrieb erhält ausschließlich zusammengefasste Auswertungen, keine Angaben zu Einzelpersonen.

7 · WIRKUNG FÜR IHR UNTERNEHMEN

Weniger Ablenkung
Reduktion digitaler Ablenkung

Stabilität
Stärkung psychischer Stabilität

Konzentration
Bessere Konzentration

Konflikte
Prävention von Konflikten

Fehlzeiten
Belastungen reduzieren, die zu Fehlzeiten beitragen

Attraktivität
Stärkere Arbeitgeberattraktivität

Nachhaltigkeit
Nachhaltige Gesundheitsförderung

Prävention, keine Therapie. Das Programm ist Prävention und Früherkennung, keine Diagnostik oder Therapie. Bei Hinweisen auf eine ernsthafte Belastung vermitteln wir an passende Fachstellen weiter.

Förderung: Eine Förderung über die betriebliche Gesundheitsförderung der Krankenkassen ist möglich – sprechen Sie uns an.

Ihr Team



Florian Buschmann

Gründer Initiative OFFLINE HELDEN · Absolvent der Psychologie (B.Sc.)

Ich war selbst betroffen. Als Jugendlicher verbrachte ich unzählige Stunden mit Computerspielen, bis ich merkte, wie sehr mich die digitale Welt gefangen hielt. Heute helfe ich Kindern, Eltern, Schulen und Unternehmen, einen gesunden Umgang mit Medien zu entwickeln.

- Autor des Fachbuches „Ade Avatar“
- Prävention seit 2021, über 500 Veranstaltungen pro Jahr
- Geschäftsführer der Florian Buschmann GmbH
- Mitwirkung an der AWMF-Leitlinie zur Vermeidung von dysfunktionalem Bildschirmmediengebrauch
- Seit mehreren Jahren im Fachverband Medienabhängigkeit aktiv



Anne-Sophie Reißig

Kooperationspartnerin · Sporttherapeutin und Sportwissenschaftlerin

Anne-Sophie Reißig ist studierte Sporttherapeutin und Sportwissenschaftlerin. Seit mehreren Jahren setzt sie sich für die Prävention im Bereich mentale Gesundheit ein.

- Bewegung, Körperwahrnehmung und Stressregulation
- Erfahrung aus der direkten Begleitung von Familien mit essgestörten Kindern
- Prävention von Essstörungen und Förderung eines gesunden Körperbilds

Unverbindliches Erstgespräch

In 20 Minuten klären wir Anzahl der Azubis, Ausbildungsjahre und Standorte. Danach erhalten Sie ein individuelles Angebot, für das ganze Programm oder einzelne Bausteine. Durchführung vor Ort oder online.

Florian Buschmann
kontakt@florian-buschmann.de
0176 7579707
www.florian-buschmann.de
Initiative OFFLINE HELDEN