

Durch Training wird es deutlich besser!

JAV: Gespräche auf Augenhöhe mit Kollegen, Betriebsrat und Vorgesetzten

Kaum in die Jugend- und Auszubildendenvertretung gewählt, schon stehen Gespräche mit dem Betriebsrat oder sogar der Geschäftsführung auf dem Plan. „Klar, dass man da erstmal nervös und blockiert ist“, sagt Jaqueline Drews. Die ifb-Referentin hat Tipps, wie Kommunikation und Selbstsicherheit trainiert werden. Ein Riesenvorteil für jeden JAVi – und für das weitere Berufsleben!



Redaktion

Stand: 20.2.2025

Lesezeit: 03:15 min



Jaqueline Drews

Jaqueline Drews ist Kommunikationstrainerin, Resilienztrainerin, Betriebliche Resilienztrainerin und Business Coach. Darüber hinaus ist sie seit 2018 für das ifb tätig und hier unter anderem bei zahlreichen Seminaren für die Jugend- und Auszubildendenvertretung im Einsatz.

Jaqueline, unbekannte Situationen sind erstmal komisch, gerade als frische gewählte Jugend- und Auszubildendenvertretung. Kannst Du das nachvollziehen?

Jaqueline Drews: Absolut! Egal wie alt wir sind und was wir machen: Neue Situationen machen nervös und blockieren uns häufig. Warum das so ist und was da im Körper abläuft, lässt sich sogar wissenschaftlich erklären. Bei der JAV kommt erschwerend hinzu, dass sie oft Auszubildende sind und mit Vorgesetzten sprechen müssen – da herrscht großer Respekt. Und dann sind sie meist rhetorisch noch nicht so geschult wie die Person, die ihnen gegenüber sitzt. Das Gute ist: Durch Training wird es deutlich besser.



JAV-Fachtagung

Wer Jaqueline Drews live erleben möchte, kann dies auf der **JAV-Fachtagung vom 23. bis 25.07 in Berlin**. Die Kommunikationstrainerin leitet dort den Workshop „Gespräche auf Augenhöhe: Vertrauensvoller Kontakt mit BR, AG und Azubis“.

[Zur Fachtagung](#)

Wie kann ich als JAVi meine Kommunikationsfähigkeit denn konkret verbessern?

Jaqueline Drews: Zunächst sollte ich mir bewusst machen, wo meine Stärken und wo meine Schwächen liegen, um gezielt daran zu arbeiten. Bin ich jemand, der nach vorne prescht und sehr emotional ist oder bin ich eher sachlich orientiert? Dann gilt es, mich entsprechend vorzubereiten. Am besten einfach mal mit jemandem aus meinem Team die Sätze trainieren, das bringt mich schon ein ganzes Stück weiter. Und eigentlich sollte man sich immer vor Augen führen: Was passiert schon groß, wenn einem die Worte nicht mehr einfallen? Eigentlich gar nichts!

99

Was passiert schon groß, wenn einem die Worte nicht mehr einfallen? Eigentlich gar nichts!

66

Dauert es lange, um kommunikativ eine gewisse Sicherheit zu erlangen?

Jaqueline Drews: Nicht unbedingt. So ist beispielsweise im Seminar der erste Schritt der schwierigste: Nämlich hinter dem Tisch aufzustehen und sich vor eine Gruppe zu stellen. Und da erkenne ich selbst innerhalb einer Seminarwoche eine Riesenentwicklung bei Teilnehmern. Wie die Selbstsicherheit wächst und wie toll das Erlebnis ist, mal eine kurze Rede zu halten oder die gelernten Methoden in einem Gespräch anzuwenden. Es ist schön zu beobachten, wie sich die JAVis nach und nach aus ihrer Komfortzone rausbewegen.



Teamfähigkeit: Laut Jaqueline Drews eine der wichtigsten Eigenschaften für eine JAV.

Was bringt es über das Ehrenamt hinaus, an seiner Kommunikation zu arbeiten?

Jaqueline Drews: Es heißt ja immer: Man kann nicht nicht kommunizieren. Rhetorische Fähigkeiten und mit Kritik umgehen zu können – das sind zum Beispiel Aspekte, die heutzutage wichtig für die berufliche Zukunft sind. Es wird mittlerweile sehr stark darauf geschaut, dass Mitarbeiter solche Soft-Skills beherrschen. Gleichzeitig sind sie dadurch selbstsicherer, weil sie ganz anders verhandeln und ihre Interessen durchsetzen können sowie ruhiger und stressresilienter sind.

Mal abgesehen von klassischen Weiterbildungen – wo können JAVis sonst noch lernen?

Jaqueline Drews: Ich kann nur jedem empfehlen, gut zuzuhören und zu beobachten. Sich vielleicht mal eine politische Diskussionsrunde oder Sitzungen vom Betriebsrat anzuschauen. Um dabei genau zu beobachten, wie sie miteinander kommunizieren. Die Dinge für sich mitzunehmen wie: Das ist eine tolle Art zu formulieren, da ist jemand gut mit Kritik umgegangen, da sind die Worte oder die Körpersprache einfach gut gewählt.



Sich so früh mit solchen Themen intensiv auseinanderzusetzen ist ein Riesenvorteil für die jungen Menschen.



Neben der Kommunikationsfähigkeit: Welche „Skills“ sind für die JAV noch wichtig?

Jaqueline Drews: Neben den genannten Fähigkeiten und einer gesunden Flexibilität würde ich behaupten, dass es ganz wichtig ist, im Team zu denken. Dazu kommen Stressresilienz, Durchsetzungsvermögen und – ganz wichtig – Selbstreflexion. Im Grunde also genau die gleichen Eigenschaften, die als Betriebsrat gefragt sind. Sich so früh mit solchen Themen intensiv auseinanderzusetzen ist ein Riesenvorteil für die jungen Menschen. (tis)

Jaqueline, eine Schnellfragerunde zum Abschluss:

Ein absolutes „Don’t“ in Sachen Kommunikation?

Zu emotional zu sein!

Ein absolutes „Do“ in der Kommunikation?

Die Sache von der Person trennen!

Wie bekommt man die Nervosität in den Griff?

Vorbereitung, Vorbereitung, Vorbereitung.

Ein Vorbild in der Kommunikation?

Das gibt es viele: Barack Obama oder Joachim Gauck zum Beispiel oder meine Mutter in Sachen Diplomatie.

Das Gefühl, seinem Arbeitgeber erstmals in einem Gespräch auf Augenhöhe begegnet zu sein?

Unfassbar toll – ein Gefühl, das man nicht vergisst.

Dein ultimativer Tipp für die JAV?

Jedes geführte Gespräch macht einen sicherer und bringt einen weiter.

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de

Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025