

# - BEISPIEL "LÖSUNG" -

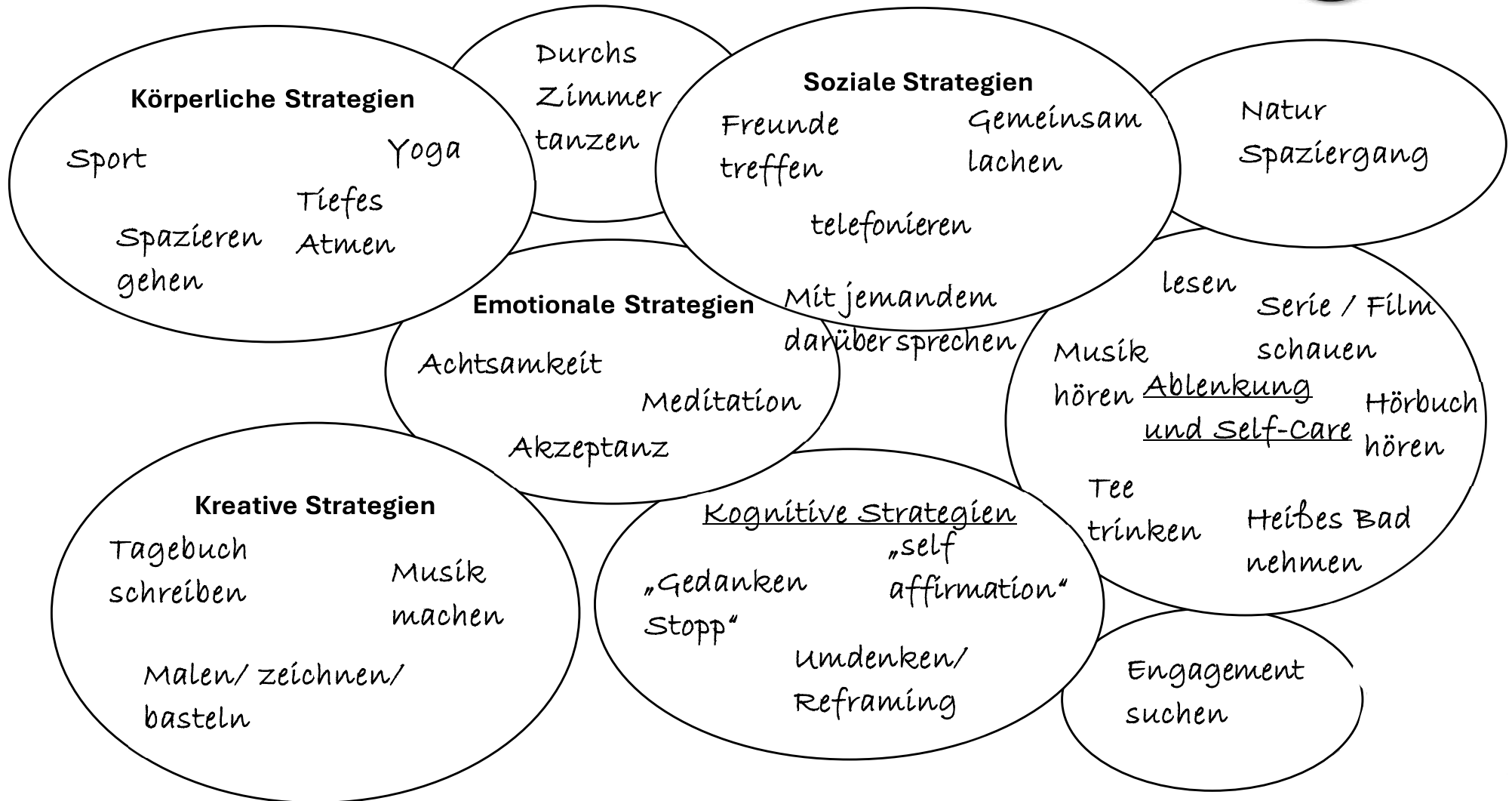
Manchmal fühlen wir uns schlecht...

## Meine Strategien für schlechte Zeiten

(diese Liste ist für dich selbst gedacht, erweitere sie selbstständig, und probiere Dinge aus. Mit der Zeit wirst du mehr und mehr merken, welche Strategien für dich wann hilfreich sind.)

Zuerst kannst du dich fragen:

- Wie fühlst du dich gerade?
- Gab es einen bestimmten Auslöser, dass du dich so fühlst?



## Manchmal fühlen wir uns schlecht... - Lehrkraft-Handreichung

- Aufgeführte Strategien sind **nur Beispiele!**
- Schüler\*innen sollen erstmal für sich selbst sammeln und sich austauschen, anschließend oder bei Schwierigkeiten mit der Aufgabe können weiter Beispiele vermittelt werden
- Jedes Blatt kann ganz anders aussehen. Ermutigung, Blatt weiterzuführen, Dinge auszuprobieren, etc.

Hilfestellungen und Erläuterungen zu verschiedenen Kategorien und Strategien:

- **Körperliche Strategien**
  - o Auf den Körper bezogen, körperliche Betätigung (Sport...), Fokus auf Körper (Atmen, Bodyscan...)
  - o Tiefes Atmen:
    - bewusstes Atmen kann helfen, das Nervensystem zu beruhigen und Stress zu reduzieren
    - Beispiel: Atme für 4 Sekunden tief ein, halte den Atem für 4 Sekunden an und atme dann 4 Sekunden aus, 5-10x
  - o Sportliche Betätigung
    - Bewegung setzt Endorphine frei, schon 10-15 Minuten können helfen
- **Soziale Strategien**
  - o Soziale Unterstützung kann helfen Gefühl der Isolation zu verringern und das Selbstwertgefühl zu steigern
  - o Mit jemandem sprechen:
    - Kann helfen die Gedanken und Gefühle zu sortieren und zu verstehen
    - Im Zweifel kann auch professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden
- **Emotionale Strategien**
  - o Emotionen wahrnehmen und fühlen

- o Achtsamkeit und Meditation:
  - Moment bewusst erleben, ohne zu bewerten, Gefühle und Gedanken dürfen da sein
- o Akzeptanz:
  - Gefühle ohne Urteil akzeptieren, ohne sie zu unterdrücken
- **Kognitive Strategien**
  - o Gedanken-Stopp:
    - Negative Gedankenspirale bewusst „stoppen“, Fokus ändern, z.B. bewusst auf etwas Positives
  - o Self-affirmation:
    - Sich selbst bestärken/ gut zureden (z.B. sich selbst sagen „Ich bin gut so wie ich bin, Ich habe das und das gut gemacht, ...“; klappt am besten bei mehrmaliger Wiederholung über längeren Zeitraum hinweg)
  - o Umdenken/ Reframing:
    - Negative Situation aus anderer Perspektive betrachten, kann Druck/ Überforderungsgefühl reduzieren
    - Beispiel: Bei schlechter Schulnote: „In 5 Jahren wird diese eine Note nicht mehr wichtig für mich sein“
- **Ablenkung und Self-Care**
  - o Ablenkung:
    - Kann hilfreich sein zur Stimmungs-Stabilisierung (Fokus auf etwas anderes, lachen, ...)
    - Sollte aber nicht einzige und dauerhafte Strategie sein!
  - o Self-Care
    - Sich bewusst Auszeiten nehmen, um sich zu erholen → regelmäßige Pausen einplanen