

Liebe Schülerinnen und Schüler,

in krisenhaften Zeiten wie z. B. Naturkatastrophen, Konflikten, Krieg, oder der Corona-Pandemie kommen möglicherweise Gedanken, Sorgen und Belastungen auf. Auch in den Medien sind diese belastenden Themen stets sehr präsent. Besonders dann sind folgende Fragen wichtig:

Was tut dir im Moment gut? Wie sorgst du für dich selbst?

Wir haben euch ein paar Ideen zusammengestellt, die helfen, sich zu entlasten:

1. **Nachrichten-Fasten**

Es ist hilfreich, die Zeit, die du mit schlechten Nachrichten verbringst, zu begrenzen. Sich Auszeiten von den schlimmen News und Bildern und im Internet zu gönnen, ist total in Ordnung. Es ist sogar wichtig für deine Psyche.

2. **Es ist okay, sich abzulenken! – Nimm dir für jeden Tag etwas SCHÖNES vor!**

Was tut dir gerade gut? Nimm dir Zeit für diese Dinge, sie geben dir Kraft. Ist es eine Runde joggen im Park, ein Anruf bei einer Freundin, ein witziges Buch, eine Runde Fußball auf dem Hof, oder etwas ganz Anderes? Es ist in Ordnung, sich darüber auch zu freuen. Man kann beides gleichzeitig: Betroffen sein, und sich freuen, wenn etwas Schönes in seinem Leben passiert.

3. **Konzentriere dich auf positive Dinge**

Mache dir bewusst, was gerade gut ist, wofür du dankbar bist. Du kannst die Dinge auch aufschreiben oder ein Bild dazu malen. Verschiedene Apps zu diesem Thema gibt es auch, z.B. <https://eingerplan.de/app/> oder über Suche „Dankbarkeitstagebuch“.

4. **Sorge für Entspannung**

Entspanne deinen Körper und deinen Kopf. Bewusst atmen hilft in schwierigen Situationen. Zum Beispiel: Zähle deine Atemzüge und versuche dich nur auf diese zu konzentrieren. Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken abschweifen, beginne wieder bei Atemzug Nummer eins.

Entspannung per App: 7Mind www.7mind.de

5. **Finde ein Ritual, das dir hilft**

Womit kannst du deiner Betroffenheit einen Raum geben? Bist du gläubig und möchtest regelmäßig beten? Zündest du eine Friedenskerze an? Organisierst du mit einer Gruppe eine Spendenaktion? Ob kleine oder große Gesten: Es ist viel denkbar.

6. **Angst in schweren Zeiten zu haben, ist vollkommen normal**

Mit wem kannst du über deine Sorgen reden? Mit guten Freunden? Mit deiner Familie? Oder willst du lieber mit einem Profi sprechen? **Deine/n zuständige/n Schulpsychologen/in findest du auf der Homepage deiner Schule** (unter „Beratung“) – **oder ruf unter 0911 231 9051 an.**

