

Tipps in Zeiten von Corona - und danach...

Zunächst mal:

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Du hast es bis hier geschafft! Du besitzt also ganz viele Stärken und Fähigkeiten, die dich bisher durch ein Schuljahr nach dem anderen und auch durch 2 durchaus schwierige Phasen des Homeschoolings getragen haben.

Welche Stärken habe ich?

Mach dir **bewusst**, welche das sind!

Denn genau diese Stärken können dir auch jetzt **helfen**!

Du kannst deine **Stärken** auch aufschreiben und sie gut sichtbar irgendwo hinlegen oder aufhängen.

Denn: Je besser du deine Stärken kennst, umso leichter fällt es dir, auf deinen **Erfolg** zu vertrauen!

Frage auch deine Freunde und deine Familie, welche Stärken sie bei dir sehen. So ein positives **Feedback** tut gut und macht **Mut**!



Wie erreiche ich mein Ziel?

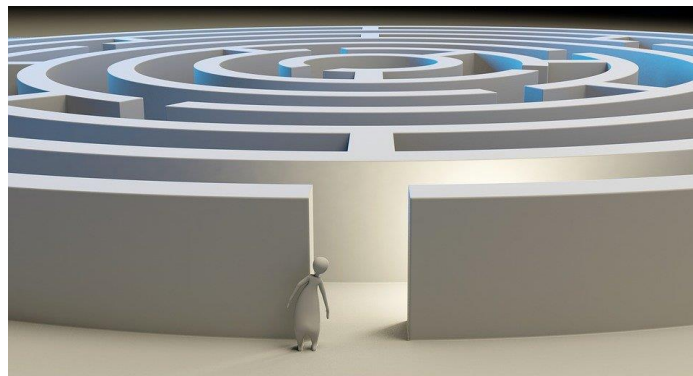
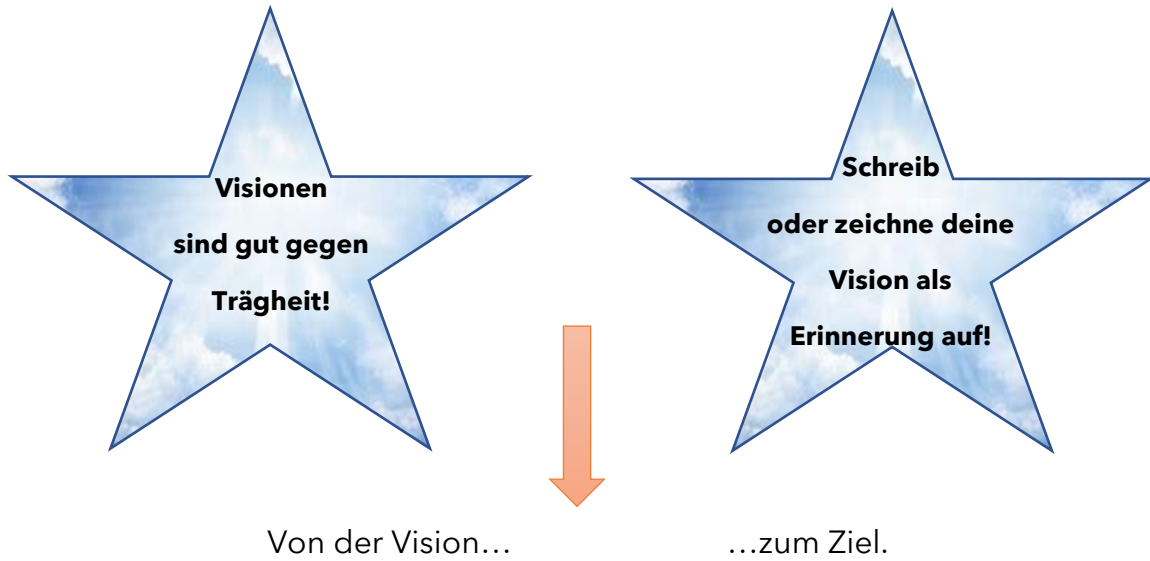


Vision

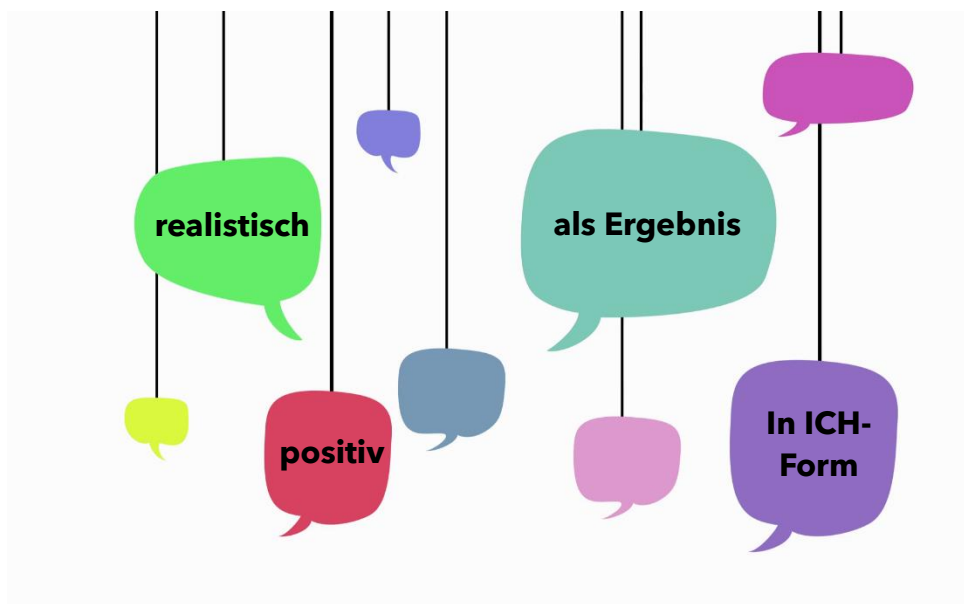
Entwickle (d)eine Vision!

- ✓ Was möchtest du im Leben erreichen?
- ✓ Was wünschst du dir?
- ✓ Wie soll dein Leben nach dem Abi aussehen?

Eine Vision, auf die du dich freust und die für dich passt, kann eine Extraportion MOTIVATION fürs Lernen freisetzen!



Formuliere dein Ziel:



Ein Ziel sollte **realistisch, positiv**, in **Ich- Form** und **als Ergebnis** formuliert sein. So lässt es sich **leichter erreichen** und **motiviert** dich.

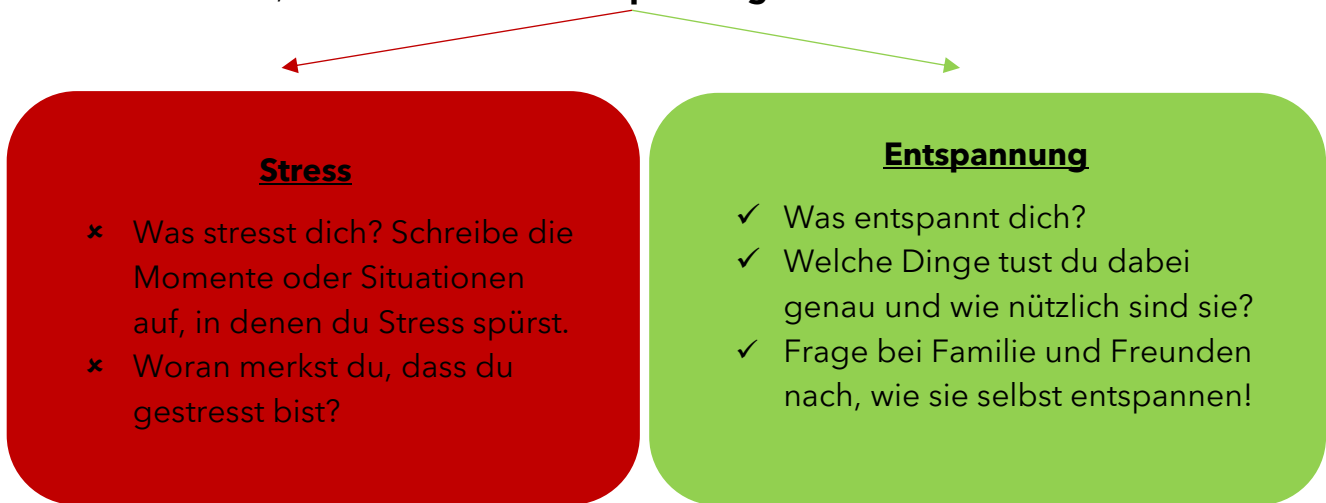
Dein Ziel könnte dann z.B. lauten: Ich schaffe dieses Schuljahr!
 Ich bin gut vorbereitet!
 Ich meistere souverän meine Schulaufgaben!



Schreibe dir dein Ziel auf und lege oder hänge es gut sichtbar irgendwo auf. Du kannst es dir auch mehrmals am Tag gedanklich oder laut sagen, damit es sich fest in deinem Gehirn verankert.

Wie kann ich Stress reduzieren?

Nimm dir kurz Zeit, deine **Stress- und Entspannungsfaktoren** herauszufinden:



Hier sind noch ein paar Ideen, wie du Stress reduzieren kannst:

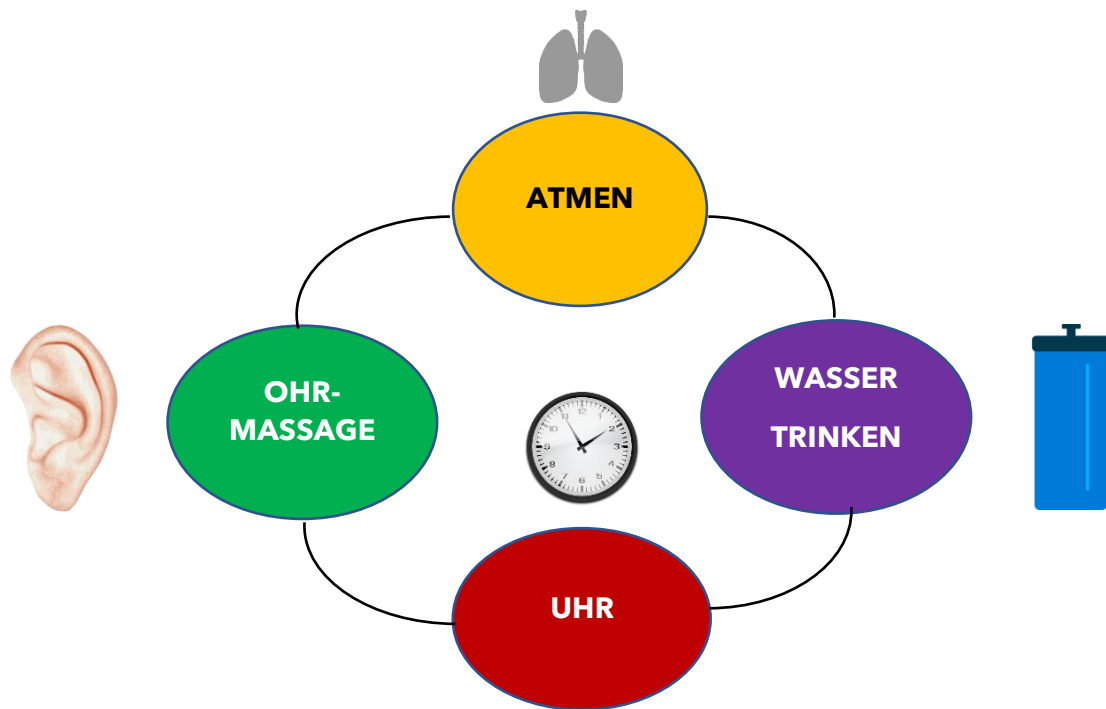
Sport	Frust durch Bewegung abbauen	Naturerlebnisse	Waldspaziergänge, um abzuschalten
Meditation	Ruhe finden und positiv bleiben	Ausgewogene Ernährung	Genieße gesundes Obst und lass Ungesundes aus
Atemübungen	Puls herunterbringen +Kontrolliertes Atmen	Routine	neue Strukturen in den Alltag bringen
Körperarbeit	Yoga oder Qigong	„Nein“ sagen	Überfordere dich nicht!
Pausen	Kopf und Körper Ruhe gönnen/Pausen einlegen	Ordnung	Räume deinen Arbeitsbereich auf
Entspannung	Fantasiereisen machen	Struktur	Erstelle dir einen angemessenen Zeitplan
Denkmuster überarbeiten		→ Denk positiv über dich und lass dich nicht zu sehr von Negativem beeinflussen!	

Tipps für's Lernen:



- ✓ **Positiv denken:** Dein **Lernerfolg** hängt von deiner **inneren Einstellung** ab. **Denk positiv!**
Denn: Es macht einen Unterschied, ob du denkst:
„Ich schaff das sowieso nicht.“ **ODER** „Ich bekomme das hin!“
Andere haben das auch geschafft! – Also achte auf deine Gedanken.
- ✓ **5 Minuten-Deal:** „Null Bock?“ – Dann schließe **mit dir selbst** den 5 Minuten-Deal ab: **Beginne** mit dem Arbeiten für 5 min und entscheide dann, ob du wirklich wieder **aufhören** willst oder **lieber weitermachst**.
- ✓ **Erinnerungshilfen:** Schreib dir **wichtige Dinge**, die du dir merken möchtest, auf **Post-Its** und hänge sie in deinem Zimmer oder der ganzen Wohnung auf, um dich immer wieder **daran zu erinnern**.
- ✓ **Medien aus:** Schalte nach Möglichkeit alle Medien aus, wenn du lernst. So wirst du **nicht abgelenkt** und lernst schneller und **effektiver**.
- ✓ **Meditation:** Im Netz findest du jede Menge angeleitete Meditationen oder Entspannungsreisen. **Such dir etwas aus, was zu dir passt** und praktiziere das dann regelmäßig. Du wirst nach einiger, kurzer Zeit spüren, welchen **positiven Effekt** das Meditieren auf dich hat.
- ✓ **Intention:** Setz dir für jeden neuen (Lern-)Tag eine Intention, was du an diesem Tag **schaffen** bzw. **erreichen** möchtest. Nimm dir dabei **nicht zu viel** vor, aber auch **nicht zu wenig**.
- ✓ **Widerstand aufgeben:** Gib deinen inneren Widerstand gegen bestimmte Fächer oder auch das Lernen generell auf, damit dir die **Vorbereitung leichter** gelingt.
- ✓ **Pausen:** Plane während des Lernens **ausreichend Pausen** ein. Spätestens nach 3 - 4 Stunden Lernen solltest du ca. 1 Stunde Pause machen.
- ✓ **Ruhe:** Eine der wichtigsten Dinge für eine gute Lernatmosphäre, ist Ruhe. Solltest du ein **Hintergrundgeräusch** brauchen, ist „Brainwaves“ eine gute Alternative.
- ✓ **Erfolg visualisieren:** Mach es wie die Spitzensportler... **mit Kopfkino zum Erfolg!** Visualisiere deine Prüfung. Stelle dir so oft und so genau wie möglich vor, wie du in der Prüfung sitzt und diese **souverän meisterst**.

Was kannst du tun, wenn du (v.a. während einer Prüfung) eine Blockade hast?



- ✓ **Atmen:** Es klingt vielleicht unspektakulär, aber - **ATME!** - und zwar mindestens **sieben Mal tief ein und aus**. Das löst Blockaden und hilft auch bei einem Blackout während der Prüfung. Du kannst auch 4 Sekunden **einatmen**, 4 Sekunden die **Luft anhalten** und dann wieder 4 Sekunden **ausatmen**. Damit wirst du nicht nervös und bleibst fokussiert!
- ✓ **Wasser trinken:** Bei einem **Blackout** kann es auch helfen, etwas Wasser zu trinken, um dich zu **erfrischen**.
- ✓ **Uhr:** Lege während der Prüfung eine Uhr auf den Tisch und **behalte die Zeit im Auge**. **Blende deine Mitschüler*innen aus**. Wer früh abgibt, hat nicht unbedingt alles richtig.
- ✓ **Ohrmassage:** Massiere **beide Ohren gleichzeitig** von oben nach unten mit Hilfe von Daumen und Zeigefinger. Du kannst auch leicht an den Ohren ziehen. Mit dieser Übung kannst du deine **Konzentrationsfähigkeit erhöhen**.

Sicher wendest du einige dieser Strategien sowieso schon an oder hast im Laufe der Jahre schon deine ganz eigenen entwickelt. Vielleicht ist dennoch die eine oder andere neue Idee dabei. Such dir einfach das aus, was für dich passt und probiere verschiedene Dinge aus! Bleib neugierig und positiv!

Solltest du mal jemanden zum Reden brauchen oder Fragen zu Lernstrategien, Umgang mit Prüfungsangst oder anderen Themen haben, kannst du uns auf diesen Wegen erreichen:

Handy: 0151/ 11813195

Email: jsa@carl-orff-gym.de

Teams: Nachricht an **Peggy Gulden** oder **Orsolya Kay**

Nach Absprache sind auch persönliche Gespräche möglich.

Das Team der Jugendsozialarbeit und die SMV wünschen dir

VIEL ERFOLG!