



EIN GRUß AN DIE ABITURIENT*INNEN

UND EIN PAAR WEISHEITEN FÜR DIE LETZTEN SCHRITTE VOR DER PRÜFUNG :)

Liebe Abiturient*innen 2020,

es ist mir persönlich wichtig, Euch noch etwas Gutes zu tun und ein paar Weisheiten mitzugeben, die Euch helfen werden, gewisse Herausforderungen in den Tagen vor und während der Abiturprüfungen noch besser zu meistern als ihr das sowieso machen werdet.

Aus der Schatzkiste des Projektkurses Glück habe ich Euch ein paar einfache Übungen für den Alltag zusammengestellt, die Euch automatisch gut tun werden und die sehr einfach und schnell zu machen sind. Für diejenigen unter Euch, die ihr Kohärenzgefühl, d.h. ihr Wohlbefinden, noch intensiver steuern möchten, lege ich eine Anleitung für das persönliche Glückstagebuch dazu. Die aktuellen Studien aus der positiven Psychologie bestätigen, dass eine tägliche Bilanz zu den schönen Momenten, die wir alle täglich haben - egal wieviel Stress auch erlebt wurde - zu unserer physischen und psychischen Gesundheit beiträgt. Also, was hält uns davon noch ab, es ab heute zu versuchen!

Viel Erfolg und bleibt schön zuversichtlich!

Gaby Schmidt

Hilft immer 😊

Überlege doch zunächst einmal:

GLÜCK IST FÜR MICH...

Ich fühle mich **glücklich**, wenn ...

Glück fühlt sich für mich an wie ...

Meine **TOP 5 Stärken**, die mir
jetzt **helfen** können ...

*Wenn ich mein Abitur abgelegt
habe*

Wo werde ich sein?

Wer wird in meiner Nähe sein?

Was werde ichsehen?
.....schmecken?
.....riechen?
.....fühlen?

Was werde ich tun?





Achte auf deine Atmung

1-2-3-4 Einatmen

1-2-3-4-5-6-7 Ausatmen

Und das am besten **11 x** am Tag führt zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit und hilft zum Beispiel gut, wenn man merkt, dass man vor/in einer Prüfung nervös/ängstlich wird.

DAß SCHREIBEN EINES GLÜCKSTAGEBUCHS



Wählt ein Heft als Euer persönliches Glückstagebuch aus oder legt das Glückstagebuch online an. An jedem Abend tragt ihr nun mindestens **3 Dinge** ein, die euch im Verlauf des Tages glücklich gemacht haben, gutgetan haben, gelungen sind oder mit denen ihr anderen eine Freude gemacht habt. That's it!

HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

Die Herausforderungen der besonderen Umstände, unter denen Ihr die Abiturprüfungen ablegen werdet, kosten Euch sicher auch Kraft und Mühe. Einige Hinweise wie ihr mit Gefühlen der Angst und Unsicherheit umgehen könnt, findet man unter folgendem link:

<http://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/abitur/abitur.html>

Einige der sehr hilfreichen Tipps aus diesem Portal findet Ihr bereits hier:

HERAUSFORDERUNG

Ich bin im Moment generell **unruhig** und **gestresst**...
Ich merke, dass mich das Thema „**Corona**“ dauernd beschäftigt, ich kann kaum an etwas anderes denken...
Ich kann nachts **nicht gut schlafen**. Ich habe **Angst**, dass mir, meiner Familie oder meinen Freunden etwas passiert...
Ich bin **unkonzentriert** und komme nicht zur Ruhe...



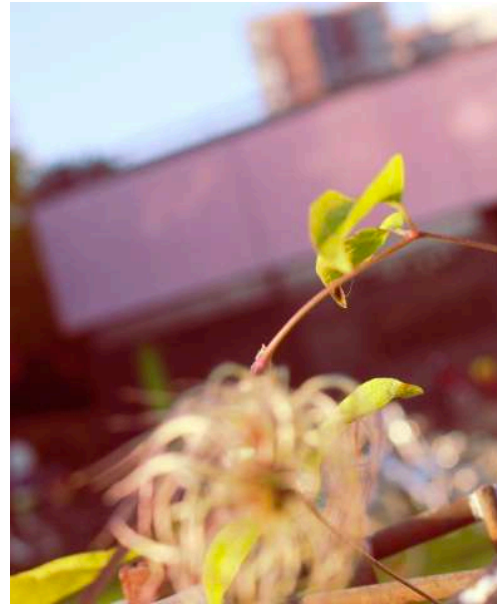
Das Wichtigste ist, zu wissen, dass Ihr mit diesen Gefühlen nicht alleine seid. Eine Zeit wie jene, die wir alle gerade erleben und erlebt haben, ist nicht alltäglich und normal. Viele von uns, Kinder, Jugendliche und Erwachsene, sind vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben gezwungen, sich ganz nah mit

dem Thema Tod und Krankheit auseinander zu setzen. Oder auch zu erleben, dass sie zeitweise nicht komplett selbstbestimmt über ihr Privatleben und ihren Alltag entscheiden dürfen. All diese Erfahrungen und Gedanken können Angst auslösen und dazu führen, dass wir uns generell verunsichert fühlen. Sorge und Angst sind in einem gewissen Umfang völlig normale Reaktionen in dieser eben gerade nicht normalen Zeit. Manchen Sorgen kann man mit logischen Argumenten begegnen, manchen nicht. Was daher viel wichtiger ist, als die Tatsache, dass Unruhe und Ängste auftreten können, ist die Frage:

WAS HILFT?

Verstehen

Je mehr man über etwas, was einen bedrückt, nachdenkt, desto mehr „Horrorszenarien“ können dabei im Kopf entstehen. Die meisten davon sind wahrscheinlich gar nicht realistisch und malen die Realität viel bedrückender, als sie in Wirklichkeit ist. Aber unsere Gefühle unterscheiden leider nicht zwischen echter Realität und ausgedachter Realität, für unser Gehirn ist das genau das gleiche: Wenn wir uns also gedanklich viel mit Dingen beschäftigen, die uns gefährlich erscheinen, reagieren auch unser Körper und unsere Gefühle so, als wäre die Gefahr



schon da: Wir spüren Ängste, Unruhe, können nicht schlafen, etc. Unser Körper und unsere Gefühle reagieren also NICHT auf die tatsächliche Gefahr, sondern auf unsere eigene innere Beschäftigung damit. Ganz wichtig ist daher: Wenn Ihr merkt, dass Eure Gedanken ständig um ein Thema kreisen, das Euch Angst macht und es dabei NICHT um eine ganz konkrete Fragestellung geht, die Ihr für Euch beantworten könnt, lenkt Euch ab. Hört mit dem, was Ihr gerade getan habt (z.B. auf der Couch sitzen) auf und macht etwas Anderes (z.B. ein Glas Wasser holen). Löst Eure Gedanken ganz bewusst von dem schwierigen Thema und lenkt sie in eine andere Richtung. Z.B. könnt Ihr Musik anmachen, Euch mit jemandem unterhalten, etwas spielen, Sport machen oder euer Haustier streicheln. Die Ablenkung wird dazu führen, dass euer Gehirn das Gedankenkreisen erstmal unterbricht und sich kein „Horrorszenario“ aufbauen kann.

Fragen stellen

Manche Ängste entstehen und wachsen vor allem dadurch, dass man nicht so genau weiß, was eigentlich los ist. Oder dass man sich mit Fragen beschäftigt, auf die man keine Antwort hat. Ganz wichtig ist es daher, wann immer möglich Fragen zu stellen. Manchmal wird es klare Antworten auf etwas geben, was Euch Sorgen macht. Und alleine die Klarheit hilft häufig, damit besser umzugehen. Manchmal werdet Ihr vielleicht auch Fragen stellen, auf die es keine klaren Antworten gibt. Aber auch dann hilft es, zu hören, was euer Gesprächspartner (Freunde, Eltern, etc.) dazu denkt. Man nennt dies einen „Abgleich von Realität“. Die „Realität“

euer Gesprächspartner wird Eure eigene „innere Realität“ mit beeinflussen. Eventuelle Horrorszenerarien, die Ihr vielleicht unabsichtlich aufgebaut habt, können dadurch nach und nach abgebaut werden und verlieren so ihre Macht über Euch.

Auspowern, Entspannen und Glückshormone herbeirufen

Stress und Unruhe können wir nicht nur in unseren Gefühlen (z.B. Angst, Nervosität) oder unserem Körper (z.B. Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen) spüren. Auch die biologischen Vorgänge in unserem Gehirn können Stress und Angst abbilden und/oder auslösen. So wird in einer länger andauernden stressigen Phase bei Menschen z.B. das Hormon Cortisol gebildet. Das hat die Natur eigentlich so eingerichtet, um uns Menschen für herausfordernde körperliche Situationen bereit zu machen, z.B. uns körperlich leistungsfähiger zu machen und mehr Energie zur Verfügung zu stellen. Auf Dauer führt ein Überschuss von Cortisol aber leider auch zu dem, was wir alle aus stressigen Phasen unseres Lebens kennen: unruhiger Schlaf, Konzentrationsschwierigkeiten, Herzrasen und erhöhter Blutdruck. Zum Glück gibt es aber eine ganz einfache Lösung dafür: Viel Bewegung! Cortisol wird durch körperliche Aktivität abgebaut. Das Beste, was Ihr also tun könnt, wenn Ihr merkt, dass Ihr innerlich unruhig seid oder regelmäßig Schwierigkeiten habt, einzuschlafen ist, tagsüber Sport zu machen oder Euch durch Spaziergänge, Gartenarbeit, mit dem Hund toben oder ausgiebiges Putzen der Wohnung auspowern. Kurz vorm Schlafengehen kann es außerdem hilfreich sein, dieses kleine AbendEntspannungsritual

einzubauen: 10mal tief einatmen - innerlich bis 3 zählen - tief ausatmen - innerlich bis 3 zählen.

Im Liegen **3mal** ganz bewusst die Fäuste ballen und danach komplett entspannen, jeweils ca. **5 Sekunden** lang.

Danach noch einmal **10x** tief ein- und ausatmen (ohne zählen), dabei spüren, wie der Bauch sich hebt und senkt.

Das Beste am Auspowern und Entspannen über den Tag: In beiden Fällen werden automatisch und ganz nebenbei auch sogenannte „Glückshormone“ ausgeschüttet.

Dazu zählen z.B. die Stoffe **Serotonin, Dopamin** und **Noradrenalin**.

In Kombination mit körperlicher Anstrengung als auch bei tiefer Entspannung können diese Hormone besonders gut wirken und sorgen dafür, dass wir langfristig körperlich und geistig gesund, ausgeglichen und leistungsfähig bleiben.



Speziell zum Abitur findet ihr unter dem folgenden Link weitere Tipps:

- Wie plane ich meine Lernzeiten?
- Lernen mit Struktur
- Mein Wohlbefinden erhalten und zuversichtlich bleiben
- Wie kann man mit Prüfungsangst umgehen?
- ...

<http://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/abitur/abitur.html>

Enthält Informationen aus © 2020 Schulpsychologie.nrw.de - Letzte Änderung: 19.4.2020

Verwendete Bilder: Trainingskurs Fotografie Vivid LECH (Europaschule Köln)