

## Bewältigungsstrategien

## Leitfaden für Aktivitäten der Klassen 6-12



# Know Your Neuro

## Quiz zu Bewältigungsstrategien

Es ist wichtig zu wissen, welche Bewältigungsstrategien für dich am besten funktionieren, besonders während deines Wachstums und deiner Gehirnentwicklung. Mach den folgenden Test, um herauszufinden, welche Strategien am besten zu dir passen. Übe diese Strategien anschließend, um in deinem Gehirn langfristige neuronale Netzwerke für positive Bewältigungsverhaltensweisen aufzubauen.

## Zentrierung

- Sitzt du gerne da und denkst an nichts?
- Nutzen Sie gerne tiefe Atemübungen zur Beruhigung?
- Nutzt du deine Vorstellungskraft, um dir vorzustellen, wie du Dinge tust?
- Hören Sie gerne beruhigende Musik, wenn Sie aufgeregt sind?
- Verwenden Sie positive Selbstgespräche, wenn Sie wütend oder ängstlich sind?

## Kanalisation

- Treibst du gerne Sport, wenn du verärgert oder wütend bist?
- Lenken Sie Ihre Gedanken gerne ab, indem Sie an einem Projekt arbeiten?
- Hilft Ihnen Kritzeln, Zeichnen, Modellieren oder Malen beim Entspannen?
- Lenkst du dich lieber ab, wenn dir langweilig ist?
- Schalten Sie den Fernseher ein, um negative Gedanken zu verdrängen?

## Nachdenken

- Müssen Sie lange über etwas nachdenken, bevor Sie sich beruhigen?
- Brauchen Sie Zeit für sich, um mit Ihren Gedanken allein zu sein, wenn Sie verärgert sind?
- Sprechen Sie gerne mit Familie oder Freunden, wenn Sie Dampf ablassen müssen?
- Schreiben Sie in ein Tagebuch, um Ihren Kopf frei zu bekommen?
- Schreiben Sie Listen mit positiven Affirmationen auf, um negative Selbstgespräche zu ersetzen?

## Struktur

- Halten Sie sich gerne an einen Zeitplan?
- Verwenden Sie Listen, um den Überblick zu behalten?
- Üben oder proben Sie gerne, was Sie anderen sagen möchten?
- Mögen Sie Massagen, Maniküre oder ein entspannendes Bad?
- Ernähren Sie sich regelmäßig gesund und schlafen Sie ausreichend?

## Aktivitäten

## Partneraktivität Nr. 1

Stellen Sie Ihrem Partner in Zweiergruppen die folgenden Fragen:

- Mit welchen negativen Gefühlen fällt es Ihnen am schwersten, umzugehen? • Wo in Ihrem Körper spüren Sie die Empfindungen, die mit diesen Emotionen einhergehen?
- Um welche Informationen handelt es sich? Gefühle, die versuchen, sich mitzuteilen?
- Welche Bedürfnisse oder Wünsche hat Ihr/e? Welche Gefühle und Empfindungen erleben Körper und Geist, wenn man diese Empfindungen hat?
- Was sind Ihre bevorzugten Bewältigungsstrategien? Fähigkeiten?

## Gruppenaktivität Nr. 2

Bitten Sie die Schüler, ein bis zwei ihrer bevorzugten Bewältigungsstrategien aus ihrer Liste vorzustellen und zu erklären, warum sie diese gewählt haben. Fragen Sie:

- Welche Bewältigungsstrategien sind aktiv vs. Vermeidungsstrategien, d. h. helfen sie einem entweder bei der Problemlösung oder bei der Flucht vor ihnen? (Nicht alle Vermeidungsstrategien sind schlecht.)
- Gibt es auf Ihrer Liste etwas, das negative Folgen hat, wie zum Beispiel Drogenkonsum oder übermäßiger Technologiekonsum?
- Welche Bewältigungsstrategien könnten Sie stattdessen ausprobieren? Warum oder warum nicht?

## Erdungsübung Nr. 3

Leiten Sie die Schüler durch eine beruhigende Übung, die die fünf Sinne fokussieren soll. Atmen Sie vor jedem Schritt tief durch. Fragen Sie, wie sie sich nach der Übung fühlen.

- 1) Nenne im Stillen 5 Dinge, die du sehen kannst. Schließe die Augen, wenn es dir angenehm ist.
- 2) Nenne im Stillen 4 Dinge, die du hören kannst.
- 3) Nenne im Stillen drei Dinge, die du fühlen oder berühren kannst.
- 4) Nenne leise zwei Dinge, die du riechen kannst.
- 5) Nenne im Stillen eine Sache, die du schmecken kannst.