

Grössere Probleme – was tun?

Wut und Frust können kurzfristig gut abgebaut werden. Manchmal verstecken sich dahinter aber grössere Probleme, die gelöst werden sollten. Was tun bei grösseren Problemen in der Schule, bei Zukunftsangst oder bei negativen Gefühlen?

Dies sind die Tipps, welche die FMS-Klasse des Gymnasiums Bern-Neufeld gemeinsam im Unterricht erarbeitet hat.

Schule und Tests

Vorher:

- Schon im Unterricht aktiv mitmachen
- Vor den Tests gut planen, nachfragen bei der Lehrerin, beim Lehrer
- Zum Lernen eine gute Umgebung schaffen
- Mit Freunden lernen

Während der Testvorbereitung:

- Genug schlafen
- Prioritäten setzen, 80/20%-Regel anwenden (20% des Aufwands investieren um 80% des Erfolgs einzukassieren)
- Zwischendurch Bewegung und Pausen einplanen

Nach dem Test:

- Reflektieren
- Energie tanken

Zukunftsangst

- Sich informieren (BIZ, Informationsveranstaltungen besuchen)
- Aufs Leben vertrauen
- Sich selbst besser kennenlernen (Interessen, Bedürfnisse)
- Die Unsicherheit akzeptieren, es ist okay
- sich anvertrauen
- Organisieren und planen

Negative Gefühle

- Menschen suchen, die ähnliche Erfahrungen machen
- Mit jemandem reden
- Offen mit den Gefühlen umgehen
- Bei Aggressionen darüber schlafen
- Professionelle Hilfe suchen