



So kannst du Stress abbauen – mit Tipps und Tricks von der Klasse 2g

A Mängel in Arbeitstechnik und Lernmethoden

Viele Punkte bei A bedeuten, dass du gestresst bist, weil du nicht richtig lernst, die Zeit schlecht einteilst oder nicht gut organisiert bist.

- Zielorientiertes Arbeiten im Unterricht erspart die unangenehme Stresssituationen und Negativerlebnisse.
- Wenn du Zeit für Hausaufgaben und Lernen besser planst und die Prüfungen nicht erst am letzten Tag vorbereitest, ersparst du dir viel unnötigen Stress.
- Eine gute Lerntechnik steigert deine Schulleistungen. Besorge dir in unserer Bibliothek ein Buch mit Lern- und Arbeitstechniken. Auf der Webseite: www.schumacherpfyffer.jimdo.com findest du unter *Downloads* ein Dossier zum Thema Lernmethoden.
- Finde deine persönliche Entspannungstechnik – was tut dir gut?
- Bitte Lehrpersonen, dass sie spezielle Lerntechniken für ihr Fach vermitteln und frage MitschülerInnen, wie sie etwas lernen.
- Probiere neue Arbeits- und Lernmethoden aus – sei kreativ!
- Denke, plane und arbeite vorausschauend (Zeitplan erstellen, Material am Vorabend packen, Prioritäten setzen).
- Arbeite effizient mit einem klaren Ziel vor Augen, mache aber auch kurze und entspannende Pausen.
- Entlaste dein Gehirn! Führe die Agenda sorgfältig und gewissenhaft. Schreibe grundsätzlich alles auf, was du zu erledigen hast und streiche erledigte Aufträge mit Freude durch. Auch Prüfungstermine (siehe Prüfungskalender) gehören in die Agenda.
- Halte Ordnung im Blätterwald, indem du für jedes Fach ein anderes Mäppchen hast. Eine Fächermappe hilft dir das entsprechende Fachmäppchen schnell zu finden. Ordne zudem regelmässig ein.
- Kontrolliere rechtzeitig und vor der Prüfung die Lernziele. Beherrscht du den Stoff?
- Bei jedem Menschen schwankt die Leistungsbereitschaft und im Laufe eines Tages gibt es Hochs und Tiefs. Finde heraus, wann deine leistungsstarke Phase während des Tages ist.
- Lerne in Schritten. Bearbeite den Lernstoff intensiv für zirka 30 Minuten, repetiere anschliessend das Gelernte rund fünf Minuten lang, bevor du eine Pause machst und den Stoff setzen lässt. Repetition ist ein Zauberwort!
- Das neue Wissen muss strukturiert werden, gewöhne dir eine Methode an, die dir liegt, um das Wissen zu behalten – zum Beispiel mit einem Mindmap, mit Post-it-Zettelchen oder mit Kärtchen.

B Prüfungsangst bzw. -stress

Du hast dich vorbereitet, viel gelernt und im Unterricht mitgearbeitet, doch die Prüfung läuft trotzdem nicht optimal.

- Genügend, rechtzeitig und verteilt Lernen (vielleicht mit einem passenden Lernpartner zusammen).
- Sichte rechtzeitig die Lernziele und frage dich, ob du dies alles kannst.
- Wenn du am Vorabend nicht einschlafen kannst, versuche bewusst an etwas Anderes zu denken und beruhige dich.
- Gehe ausgeruht und gesättigt an eine Prüfung. Nimm dir Wasser zum Trinken mit.

- Lass dich von der Hektik und den Fragen vor einer Prüfung nicht anstecken und stelle dir vor, dass die Prüfung „nur“ ein Arbeitsblatt ist.
- Atme vor der Prüfung tief durch und rede dir gut zu: „Ich habe mich vorbereitet und schaffe das!“
- Es geht um eine Note, Negativergebnisse können durch dich verändert werden.
- Lies genau durch, was an der Prüfung gefragt ist. Gibst du eine passende Antwort dazu?
- Beantworte zuerst die einfacheren Fragen und behalte die Zeit im Auge.
- Nutze die Zeit vor der Abgabe für eine Nachkontrolle. Einmal abgegeben ist die Prüfung geschrieben.
- Lass dich durch keine Aufgabe allzu schnell verblüffen.
- Wertvolle Anhaltspunkte geben dir eventuelle Zeitangaben und die Punktzahl bei Aufgaben. Damit kannst du Prioritäten setzen.
- Wenn du während der Prüfung nicht weiterkommst, weil du blockiert bist, hilft nur eines: Lass den Gedanken sofort los, schliesse die Augen und atme einige Sekunden bewusst durch. Nimm dir danach erneut die Prüfungsfrage vor oder beantworte eine andere Frage.
- Sprich mit deinen Eltern und Lehrpersonen über deine Ängste.

C Schulunlust, fehlende Motivation

Motivation ist der Treibstoff zum Lernen. Falls hier deine Punktzahl hoch ist, fehlt dir die Freude und das Interesse für die Schule oder das Lernen überhaupt.

- Schau nicht zurück auf schlechte Leistungen, sondern blicke zuversichtlich und mit frohem Mut in die Zukunft.
- Frage dich, wo die Wurzeln deiner Unlust liegen. Dort liegt auch die Lösung.
- Freue dich an den kleinen Erfolgserlebnissen im Schulalltag, vielleicht stellen sich bei Beharrlichkeit die grossen Erfolge auch ein.
- Erwarte nicht, dass andere dich motivieren, sondern bemühe dich selber darum.
- Das Fach, das dich bis heute überhaupt nicht interessiert hat, kann zum Lieblingsfach werden, wenn es dir gelingt, dich positiv darauf einzustellen. Komm offen und interessiert zum Unterricht!
- Spass und Freude an der Schule nehmen zu, wenn du klar ein Nah- (z.B. ein besseres Zeugnis) und ein Fernziel (z.B. einen bestimmten Beruf) vor Augen hast.
- Gibt es eine Möglichkeit, das Lernen angenehmer zu machen oder dich zu belohnen?
- Mache die Hausaufgaben gleich nach der Schule (mache vor dem Beginn der Hausaufgaben jedoch eine Pause!), dann kannst du deinen Feierabend doppelt geniessen.
- Wenn du dich im Unterricht meldest und mitdenkst, ist auch der Unterricht spannender.

D Konzentrationsprobleme

Konzentration ist besonders beim Lernen und in Prüfungen notwendig. Wenn deine Punktzahl in diesem Bereich hoch ist, lässt du dich leicht durch innere und äussere Störungen ablenken.

- Halte dich an den Grundsatz alle Tätigkeiten jeweils zu 100% zu machen, d.h. zum Beispiel 100% nur zu essen, 100% Pausen zu machen oder 100% zu lernen.
- Arbeite nicht zu lange und gönne dir auch bewusste Pausen. Steigere die Arbeitszeit Schritt für Schritt und lege aber weiterhin regelmässige Pausen ein.
- Sorge dafür, dass du bei den Aufgaben und beim Lernen möglichst nicht gestört wirst z. B. durch Mitschüler, Fernseher, Radio, Geschwister usw. Schalte akustische Störungsquellen aus und gib Bescheid, dass du jetzt bis ... Uhr ungestört arbeiten möchtest.
- Am besten kannst du dich konzentrieren, wenn du etwas gerne machst (siehe Motivation).

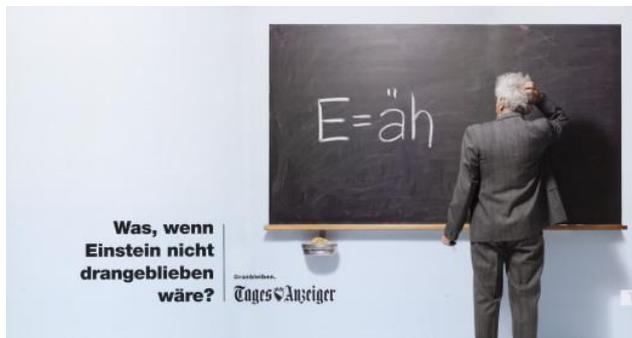
- Je mehr Sinne beim Lernen angesprochen werden, desto grösser ist die Behaltensleistung und somit der Lernerfolg.
- Konzentriere dich auf das Wesentliche und habe den Mut, auf das Unwesentliche zu verzichten.
- Bist du genügend ausgeruht? Achte auf genügend Schlaf – schalte das Natel eine halbe Stunde vor dem Einschlafen bewusst aus und mache etwas Entspannendes vor dem Einschlafen.

E Druck von Eltern, Lehrpersonen und Mitschülern

Viele Punkte in diesem Bereich bedeuten, dass du dich unter Druck fühlst. Du möchtest niemanden enttäuschen und vergisst, dass du für dich und nicht für andere lernst.

- Frage dich, wie stark du von „ausen“ motiviert wirst (fremdmotiviert). Du solltest aus eigenem Antrieb arbeiten, weil du deine Wünsche und Träume erreichen willst.
- Schau nicht zu stark auf deine MitschülerInnen. Konkurrenz kann dich anspornen, sie kann dir aber auch schaden. Du stehst dort, wo du stehst. Nimm lieber dich und deine Fähigkeiten als Massstab und versuche diese weiter zu entwickeln.
- Wenn man an sich arbeitet, braucht dies auch Zeit für Veränderungen. Kommuniziere und respektiere deine eigenen Grenzen und sage auch einmal nein.
- Höre auf deinen Körper – er setzt dir auch Grenzen.
- Sprich mit deinen Mitschülern, deinen Lehrpersonen oder Eltern darüber. Auch mit den Personen, welche dich unter Druck setzen.

Allgemeine Tipps



- Falls sich herausstellt, dass bei dir grosser Schulstress besteht, sprich mit deinen Eltern und Lehrpersonen darüber.
- Sprich mit deinen MitschülerInnen über den Stress-Check und über das Thema Stress.
- Fülle die Checkliste (auf der Webseite) nach ein paar Monaten wieder aus. Ist es dir bis dann schon gelungen, deinen Stress abzubauen?
- Ernähre dich ausgewogen und gesund.
- Behalte für deinen Tagesablauf einen bestimmten Rhythmus bei und Sorge dafür, jeweils etwa um die gleiche Zeit schlafen zu gehen, aufzustehen, zu essen, zu lernen usw.
- Pflege ein Hobby, welches die Schule nicht konkurrenziert, sondern deinen Alltag ergänzt.
- Setze Prioritäten (nummerieren, Sterne setzen) und überlege, was wirklich dringend ist.
- Das AB „Persönliches Zeitmanagement“ gibt dir wertvolle Infos, wie du mit der Ressource Zeit umgehen kannst.
- Habe keine Angst vor Fehlern, sondern lerne aus ihnen.
- Zu zweit oder zu dritt einen Lernstoff neu zu lernen, ist selten optimal. Hingegen ist es sinnvoll, wenn ihr euch den bereits gelernten Stoff gegenseitig abfragt.
- Was, wenn Magellan nicht drangeblieben wäre? Trotz Rückschlägen, Enttäuschungen und Unsicherheiten, heisst es dranbleiben und ein Ziel verfolgen.
- „Wenn das Ziel gross ist und die Richtung stimmt, dürfen die Schritte klein sein.“
- Belohne dich für gute Leistungen mit etwas Besonderem.
- Gib dieser Liste einen prominenten Platz in deinem Zimmer und lies von Zeit zu Zeit die Tipps durch.