



DIE STRESSPROFI



Andrea

Stress habe ich, wenn...

es schlechte Noten gibt und ich einfach nirgends mehr drauskomme.

Analyse durchführen

1. **Was stresst dich genau?** · feel-ok.ch/stressprofi-1

Die schlechten Noten. Dann denke ich, oh bin ich doof und alle sind von mir enttäuscht.

Überzeugung festigen

2. **Bist du bereit, ein Stressprofi zu werden? Warum?** · feel-ok.ch/stressprofi-2

Ja, ich will bessere Noten haben. Aber wenn das nicht geht, möchte ich mich nicht schlecht fühlen. Wenn ich mich schlecht fühle, wird die Note auch nicht besser, aber mir geht es schlecht. Was bringt das?

Anforderungen reduzieren

3. **Falls du wegen einer oder mehreren Anforderungen gestresst bist:**

Wie kannst du die Anforderung(en) reduzieren? · feel-ok.ch/stressprofi-3

Weil ich Angst habe, nicht das Schuljahr zu bestehen, bitte ich den Lehrer keine zu schwierige Prüfung zu verlangen. Und ich bitte ihn auch zu sagen, was verlangt wird. So kann ich mich auf die Inhalte konzentrieren, die für die Prüfung wichtig sind.

Ressourcen verstärken

4. **Mit welchen Ressourcen kannst du die Stresssituation meistern?** feel-ok.ch/stressprofi-4

Ich plane genügend Zeit für das Lernen, damit ich bessere Noten bekomme. Ich frage den Lehrer, wie man besser lernt. Wenn ich etwas nicht verstehe, bitte ich den Lehrer und meine Kollegen um eine Erklärung. Ich schreibe alles auf, was ich verstehe, damit ich merke, dass ich nicht doof bin.

Erwartungen verbessern

5. **Welche Erwartungen hast du, die Stress auslösen? Und wie kannst du sie zu deinem Vorteil umdenken?** · feel-ok.ch/stressprofi-5

Ich fühle mich schuldig, wenn ich eine schlechte Note bekomme. Aber halt: Ich bin nicht schuldig, wenn ich mir Mühe gebe. Eine schlechte Note ist zwar doof, aber kein Grund sich schuldig zu fühlen. Ich muss verstehen, warum meine Note ungenügend ist, damit ich besser werde.

Bedürfnisse kennen

6. **Was macht dich glücklich und tut dir gut?** · feel-ok.ch/stressprofi-6

Ich spaziere gerne mit meinem Hund **Sämi** im Wald und spiele gerne Fortnite.

Entscheidung treffen

So viele Ideen! Es ist nun Zeit, eine Auswahl zu treffen:

Was wirst du konkret machen, um weniger gestresst zu sein? · feel-ok.ch/stressprofi-7

Ich frage den Lehrer, ob er mir sagt, was und wie ich lernen muss, um eine bessere Note zu bekommen. Wenn ich etwas nicht verstehe, bitte ich meine Freundinnen um Rat. Ich spaziere mit meinem Hund, aber werde Fortnite erst spielen, wenn ich genug gelernt habe. Wenn ich trotz allem eine schlechte Note bekomme, werde ich 10-mal auf einem Blatt schreiben: «Ich bin nicht schuldig. Ich habe mich Mühe gegeben.» Ich werde verstehen, warum ich eine schlechte Note bekommen habe, und das nächste Mal werde ich es besser machen.