

# „...und dann war alles weg!“

Stressbewältigungsseminar an der CJD Realschule Berchtesgaden

Zusammen mit dem „Schulpastoralen Zentrum Traunstein“ wurde für Schülerinnen und Schüler der 5. bis 7. Klassen der CJD Realschule Berchtesgaden ein Seminar zum Thema „Prüfungsangst – besser mit Stresssituationen umgehen lernen“ durchgeführt. Jugendliche, die sich durch Stress und Angstgefühle in Prüfungssituationen überforder fühlen, sollten durch dieses Programm unterstützt werden.

Unter der Leitung von Frau Rosmarie Brandstetter beschäftigten sich 20 Mädchen und Buben über sechs Wochen an jeweils einem Nachmittag mit dem Konzept „GO“ (Gesundheit und Optimismus). Hauptziel ist hierbei, eigene Gefühle wahrzunehmen, zu reflektieren und anhand verschiedener Übungen zu lernen, mit Angst besser umzugehen. Besonderer Wert werde auf die Einübung einer positiven Grundhaltung gelegt, so die Referentin.

Als Einstieg erläuterte Frau Brandstetter den Kindern den Zusammenhang von Gefühlen, Verhalten, Körperwahrnehmung und Gedanken. Anschließend wurden positive Formulierungen eingeübt und die Grundgefühle im Rollenspiel erfahren. Danach lernten die Schülerinnen und Schüler, sich selbst und ihre Leistungen positiv einzuschätzen und zu würdigen. Im „Stressexperiment“ erfuhren sie, wie sich Stress auf- und wieder abbaut und am Ende des Seminars stand die Formulierung von Zielen für die Zukunft.

Nach Abschluss des Kurses einig: Prüfungsangst kann abgebaut werden und...Stress wirkt auch positiv!

