

Liebe Schüler und Schülerinnen,

Entspannung und Schule, passt das überhaupt zusammen? Viele Schüler und Schülerinnen leiden an Nervosität, Einschlafstörungen oder Prüfungsängsten und haben nicht die nötigen Strategien, um mit Ängsten und Misserfolgen umzugehen. In dieser Mail erfährst du, wie wichtig Entspannung für deinen Körper ist und mit welchen Übungen du deinen Tag gelassener und ausgeglichener erleben kannst.

Als Lehrling bist du mit zahlreichen Aufgaben konfrontiert und musst neben der Berufsschule auch im Lehrbetrieb dein Bestes geben. Nebenbei bist du vielleicht noch in einem Sportverein, gehst einem Hobby nach und Kontakte zu Freunden sollten auch noch gepflegt werden. Um genügend Kraft und Motivation für deinen Tag zu haben, ist es wichtig auf genügend **Erholung** und **Entspannung** in deinem Alltag zu achten. Denn wenn wir entspannt sind, fühlen wir uns wohl, sind ruhig, gelöst, frisch und wach. Erlebst du hingegen zu wenige Ruhephasen im Alltag, kann sich das auf dein Wohlbefinden und deine Gesundheit auswirken. Vielleicht hast du auch schon einmal



Quelle: www.pixabay.com

versucht dich von einer stressigen Situation abzulenken und hierfür Musik aufgedreht oder eine Zigarette geraucht. Möglicherweise hat dir diese Ablenkungsmethode auch etwas geholfen. Damit du aber gar nicht erst in eine derart hohe Stresssituation kommst, helfen dir Entspannungsübungen deine innere Ruhe zu finden und deine Lebensqualität zu verbessern. Aber keine Sorge! Die Fähigkeit sich zu entspannen und Abstand von Hektik und Stress des Alltags zu gewinnen, kann man lernen! Es gibt verschiedene **Entspannungstechniken**, die dir helfen können, dich zu erholen. Wir stellen dir im Folgenden einige einfache Übungen vor und verlinken dir hilfreiche Seiten, die dir in

Stresssituationen helfen können. Sie dauern meistens nicht lang und du kannst sie rasch und unauffällig anwenden.

Das **Autogene Training** ist wohl die bekannteste Entspannungstechnik. Diese Form der Entspannung kann bei regelmäßiger Anwendung zu einem intensiven und dauerhaften Entspannungszustand führen. Dabei kannst du dir einfach ein Video zum Thema „autogenes Training“ auf YouTube aufdrehen, indem du Schritt für Schritt den Anweisungen folgst, um dich bestmöglich entspannen zu können. Vor allem, wenn du Probleme hast einzuschlafen, kannst du dir jeden Abend vor dem Zu-Bett-Gehen zehn Minuten für das Entspannungstraining einplanen, um schneller und besser einzuschlafen.

Bei der **progressiven Muskelentspannung** kannst du durch den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung deiner Muskeln die gelockerten Muskeln bewusst wahrnehmen und so ein entspanntes Gefühl erleben. Diese Technik führt zu mehr Selbstsicherheit und Ausgeglichenheit und ist vor allem vor Prüfungen oder herausfordernden Situationen hilfreich. Eine Form der progressiven Muskelentspannung ist die Übung „Was spüre ich“ die du in folgendem Link finden kannst.

https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/spueren_koerperreise.cfm

Von **Yoga** hast du vielleicht schon einmal gehört. Yoga bewirkt eine Kräftigung und Dehnung des Körpers und unterstützt Gleichgewicht und Koordination. Es kann die Konzentration verbessern und bei Ängsten und Depression hilfreich sein. Eine Anleitung für einfache Yogaübungen findest du hier:

https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/power_yoga.cfm

Eine einfache **Fantasiereise** bei der du in eine andere Welt versetzt wirst, bewirkt Wunder und kann dich in eine wohlig warme Entspannung bringen. Du kannst einfach den Begriff „Fantasiereise“ auf Youtube eingeben und dich so auf eine entspannte Reise machen.

Weitere Anlaufstellen in Krisenzeiten haben wir dir hier aufgelistet:

Anlaufstelle	Zielgruppe	Telefonnummer	Erreichbarkeit
Rat auf Draht	Beratung für Kinder und Jugendliche	147	Täglich 0-24h
Niederösterreichisches Krisentelefon	Psychosoziale Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen	0800/202016	Täglich 0-24h
Time4friends Österreichisches Jugendrotkreuz	Beratung für Kinder und Jugendliche	0664/1070144	Täglich 18-22h

Weitere Links zum Thema Entspannung und Entspannungsübungen findest du hier:

<https://www.jugendservice.at/entspannung/>

https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/angebote/ueberblick.cfm

<http://www.give.or.at/material/entspannung-achtsamkeit-und-auflockerungsuebungen-fuer-kinder-und-jugendliche-in-der-schule/>

Wir hoffen dir auf diesem Weg mehr Leichtigkeit in deinen Alltag zu bringen und wollen dir nochmals mitteilen, dass wir Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 13:00 telefonisch für dich erreichbar sind. Selbstverständlich kannst du uns auch außerhalb dieser Zeit eine Nachricht schreiben. Falls du innerhalb unserer Bereitschaftszeit keine Möglichkeit hast eine Beratung wahrzunehmen, sind wir gerne bereit einen für dich passenden Termin zu finden. Neben der telefonischen Beratung, besteht auch die Möglichkeit eine online Beratung zu besuchen, bei der wir gemeinsam ungestört im virtuellen Raum miteinander reden und uns sehen können. Falls du Fragen zu diesem Thema oder ein anderes Anliegen hast, freuen wir uns dir weiterhelfen zu können. Wie üblich gilt natürlich: Unser Angebot ist stets anonym, kostenlos und freiwillig.

Eure Schulsozialarbeiterinnen



Quelle: www.pixabay.com