

Die 60-Sekunden-Entspannung – Sofort runterkommen!



🎯 Ziel: Jugendlichen eine schnelle Technik vermitteln, um in Stresssituationen sofort zu entspannen.

✦ **So funktioniert's:**

- 🕒 Schritt 1: Schließe die Augen und atme tief durch die Nase ein (4 Sekunden).
- 🕒 Schritt 2: Halte den Atem für 4 Sekunden.
- 🕒 Schritt 3: Atme langsam durch den Mund aus (6 Sekunden).
- 🕒 Schritt 4: Wiederhole das für 1 Minute und spüre, wie dein Körper sich entspannt.

🗣️ **Reflexionsfrage:**

- „Wie fühlst du dich jetzt im Vergleich zu vorher?“

💡 **Tipp:** Diese Übung ist perfekt vor Klassenarbeiten oder in stressigen Momenten!

Die Gedanken-Check-In Methode – Stressige Gedanken loslassen

🎯 Ziel: Jugendlichen helfen, ihre stressigen Gedanken bewusst wahrzunehmen und sie loszulassen.

✦ **So funktioniert's:**

- 📝 Schritt 1: Schreibe auf, welche Gedanken dir gerade durch den Kopf gehen. (Z. B. „Ich schaffe das nicht!“)
- 🔄 Schritt 2: Überlege: Ist das wirklich wahr? Oder ist es nur eine Annahme?
- ✅ Schritt 3: Formuliere den Gedanken um – aus „Ich schaffe das nicht!“ wird „Ich kann es versuchen und mein Bestes geben!“

🗣️ **Reflexionsfrage:**

„Wie verändert sich dein Gefühl, wenn du den Gedanken umformulierst?“

💡 **Tipp:** Diese Übung funktioniert auch gut als Gruppenaktivität!

Die 10-Minuten-Fokus-Challenge - Schluss mit Aufschieberitis!



🎯 Ziel: Jugendlichen zeigen, wie sie sich für eine begrenzte Zeit voll auf eine Aufgabe konzentrieren können.

📌 So funktioniert's:

🕒 Schritt 1: Setze einen Timer auf 10 Minuten.

📅 Schritt 2: Wähle eine Aufgabe, die du aufschiebst (z. B. Hausaufgaben, Lernen).

🚀 Schritt 3: Arbeite für 10 Minuten konzentriert – ohne Ablenkung!

🎉 Schritt 4: Ist der Timer abgelaufen? Wenn du weitermachen möchtest, mach weiter!

🗣️ Reflexionsfrage:

- „Wie hast du dich nach den 10 Minuten gefühlt?“

💡 Tipp: Viele Jugendliche merken, dass Anfangen oft das Schwerste ist – nach 10 Minuten läuft es fast von allein!

Mein persönlicher Energie-Check - Was gibt mir Kraft?

🎯 Ziel: Jugendlichen helfen, herauszufinden, welche Aktivitäten ihnen Energie geben – und welche sie auslaugen.

📌 So funktioniert's:

📝 Schritt 1: Schreibe zwei Listen:

✅ Was gibt mir Energie? (z. B. Sport, Musik, Freunde, Schlaf)

❌ Was raubt mir Energie? (z. B. ständiges Grübeln, Social Media, Streit)

🔍 Schritt 2: Überlege: Wie kannst du mehr von den Energie-Boostern in deinen Alltag einbauen?

🗣️ Reflexionsfrage:

- „Wie kannst du mehr Zeit mit Dingen verbringen, die dir Energie geben?“

💡 Tipp: Diese Übung hilft Jugendlichen, bewusster mit ihrer Zeit und ihren Ressourcen umzugehen.