

Motivation und Stressmanagement

vor und während der Abschlussprüfung

Was tut mir gut?

Aufgabe: Wege aus dem Stress sind individuell. Was tut dir gut? Wie funktioniert deine Stressbewältigung?

Kreise ein und ergänze, wenn etwas fehlt.

Mir geht es gut, wenn ich ...

... die Arbeit gut plane
und eines nach dem
anderen mache

... nicht so hohe Ansprüche
an mich stelle

... an meinem Lieblingsplatz
bin und gar nichts tue

... mich mit meinem
Hobby beschäftige

... mein Smartphone
bewusst ausschalte

... mit meinen Freunden
zusammen bin

... Tiere um mich habe

... mich mit Yoga
o. ä. wieder beruhige

... mich selbst motiviere

... Sport mache
und mich auspower

... Musik höre

... oder wenn ich ...

Keep cool – ganz entspannt!

Entspannen funktioniert bei jedem anders. Manche machen Sport, lesen oder hören Musik, andere brauchen einfach Ruhe. Du musst selbst herausfinden, was dich am besten runter bringt. Einige Anregungen haben wir für dich:

Progressive Muskelentspannung. Diese Übung geht davon aus, dass derjenige, der körperlich entspannt, auch im Kopf locker wird. Du kannst die Übung im Sitzen oder Stehen durchführen, mit geöffneten oder geschlossenen Augen. Versuch nacheinander deine verschiedenen Muskelgruppen 10 Sekunden lang anzuspannen und dann 30 Sekunden lang zu entspannen. Du beginnst mit der rechten Hand (Linkshänder mit der linken), die du fest zusammen ballst und dann wieder los lässt. Nun folgen der Unterarm, Oberarm usw.



Kleiner Tipp am Rande: Es gibt viele Entspannungsmethoden wie z. B. Autogenes Training, Meditation, Yoga ... In Kursen, mit Büchern oder Videos kannst du diese Methoden erlernen.

Ruhig atmen. Atme ein und drücke dabei mit Daumen und Zeigefinger ein wenig deine Nasenflügel zu. Die Luft wird etwas gebremst und fließt langsamer. Atme jetzt so eine Zeit lang ein und aus. Durch die langsame, regelmäßige Atmung kommt dein Körper zur Ruhe. Lass die Luft ganz von alleine ausströmen und entspann dich.

Stresspapier. Schreib schnell in Stichworten auf, was dir im Moment auf die Nerven geht. Dann lies den Zettel noch einmal durch und wirf ihn weg. Du wirst sehen, nervende Gedanken verschwinden wie von selbst.

Augenblicklich ruhig werden. Reib deine Hände so lange, bis sie warm sind. Jetzt bedeck deine Augen damit, und zwar so, dass möglichs-te kein Licht mehr einfällt. Warte ein paar Minuten lang und versuch zu spüren, wie warm deine Hände sind.

Sportlich – DAMPF ABLASSEN

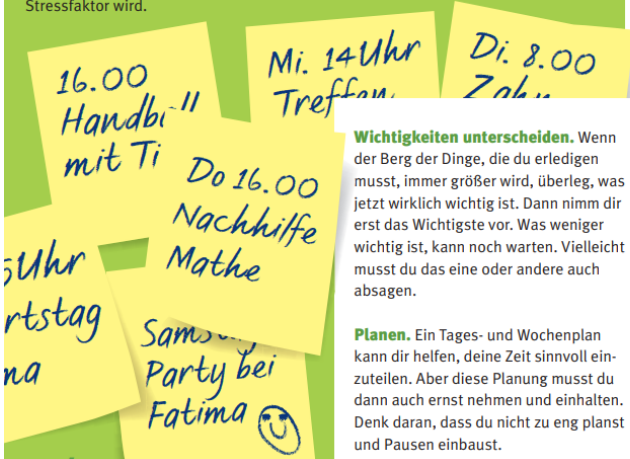
Sitzen, sitzen, sitzen. Erst im Bus oder im Zug, dann stundenlang in der Schule und abends richtig lange vorm Computer oder Fernseher. Kommt dir bekannt vor? Dann los, fang an, das zu ändern. Denn Bewegung ist gerade in stressigen Zeiten ein gutes Mittel, um Dampf abzulassen. Das Tolle ist, das es ganz einfach ist.

Fakten, die dich bewegen:

- Wer **dreimal pro Woche jeweils 20 Minuten** zu Fuß geht, bringt seinen Körper in Form.
- **Regelmäßiges Ausdauertraining** kann den Ruhepuls um bis zu 20 Schläge pro Minute senken und somit pro Tag um die 25.000 Schläge einsparen. Das Herz hat so rund 21 Tage Urlaub im Jahr.
- Bewegung macht zudem schlau und ist **Balsam für die Seele**.

Mehr Zeit, weniger Eile

Häufig möchten oder müssen wir viel zu viel auf einmal. Hier hilft nur eins: Lerne, wie du deine Zeit besser einteilen kannst, damit Zeitdruck nicht zum Stressfaktor wird.



Wichtigkeiten unterscheiden. Wenn der Berg der Dinge, die du erledigen musst, immer größer wird, überleg, was jetzt wirklich wichtig ist. Dann nimm dir erst das Wichtigste vor. Was weniger wichtig ist, kann noch warten. Vielleicht musst du das eine oder andere auch absagen.

Planen. Ein Tages- und Wochenplan kann dir helfen, deine Zeit sinnvoll einzuteilen. Aber diese Planung musst du dann auch ernst nehmen und einhalten. Denk daran, dass du nicht zu eng planst und Pausen einbaust.

Den Takt finden. Du kommst schneller voran, wenn du deine Arbeitsweise kennst. Musst du beispielsweise eine Aufgabe erledigen, für die du richtig nachdenken musst, dann plane sie für die Tageszeit ein, in der du besonders wach und konzentriert bist. Bei den meisten ist das morgens oder vormittags der Fall, wie ist das bei dir?

Achtung: Schieb nicht alles bis zum Schluss auf, weil du dann unter Zeitdruck gerätst.

Auszeiten. Wenn du deine Aufgaben erledigt hast, zieh einen Schlußstrich und genieß die freie Zeit mit den Dingen, auf die du wirklich Lust hast. Das kann Sport genauso sein wie faulenzgen.

Denk dran:

Belohn dich, wenn du deine Zeit gut eingeteilt und genutzt hast.



Wenn du Berge
versetzen willst,
dann beginne damit
kleine Steine
wegzutragen!

selbst-management.biz