



01.04.2020

Liebe Schülerinnen und Schüler der Q11 und Q12,

das Lernen und Leben mit den aktuellen Schulschließungen und Ausgangsbeschränkungen ist für viele von euch sicherlich nicht leicht. Das Bearbeiten der Arbeitsaufträge, die selbstständige Vorbereitung auf das Abitur und die fehlende Möglichkeit, Freundinnen und Freunde zu treffen oder Hobbies nachzugehen, führt häufig zu einem Gefühl der Überforderung. Daher habe ich in Zusammenarbeit mit Kollegen einige **Tipps zur Selbstmotivation und -organisation** sowie **Tipps zum Umgang mit den aktuellen Ausgangsbeschränkungen** für euch zusammengestellt. Gerne könnt ihr mich bei Fragen und Problemen auch weiterhin (und auch in den Osterferien) über meine E-Mail-Adresse [schulpsychologin@gymnasium-burgkunstadt.de](mailto:schulpsychologin@gymnasium-burgkunstadt.de) erreichen. Wenn ihr mir eine Telefonnummer hinterlasst, kann ich euch auch telefonisch kontaktieren, wenn das gewünscht ist.

Ich wünsche euch in diesen aufregenden Zeiten weiterhin alles Gute und bleibt gesund!

Dorothee Maier  
staatl. Schulpsychologin

## Tipps zur Selbstmotivation und -organisation

- **Setze dir ein Ziel!**

... oder besser gesagt: Ziele. Das Abitur ist ein sehr großes Ziel und lässt sich besser angehen, wenn du es in kleine **Zwischenziele** unterteilst. Mach dir daher für jede Woche bis zum Abitur einen Plan, was du in dieser Woche lernen willst. Genauer noch, mache dir für jeden Tag einen Plan, welche Ziele du an diesem Tag erreichen willst.

Damit du deine gesetzten Ziele auch wirklich erreichst, solltest du dir **smarte Ziele** setzen, d. h. Ziele, die **spezifisch, messbar, aktionsorientiert, realistisch und terminierbar** sind. Eine Möglichkeit einzelne Lerntage zu planen bietet die **ALPEN-Methode**. Nach dieser solltest du anstehende **Aufgaben** aufschreiben, deren **Länge (Dauer)** einschätzen, **Pufferzeiten** einplanen, **entscheiden**, was du an diesem Tag auf jeden Fall erledigen willst und in welcher Reihenfolge, und zuletzt **nachkontrollieren**, inwieweit du deine Ziele erreicht hast. Eine ausführliche Erklärung smarter Ziele und der ALPEN-Methode findest du hier: <https://www.uni-bielefeld.de/erziehungswissenschaft/scs/pdf/leitfaeden/studierende/zeitmanagement.pdf>.

Wenn es dir schwerfällt, dich zu motivieren, überlege dir zudem, wofür sich die Anstrengung lohnt!

- **Arbeite diszipliniert an der Erreichung deines Ziels!**

Während des Lernens solltest du dich ausschließlich auf das Lernen konzentrieren. Das heißt du solltest alles, was dich von der Erreichung deiner Lernziele abhalten könnte, wie z. B. dein Smartphone, aber auch die offene Tür zum Flur, als potenzielle Störquelle aus dem Weg räumen und dich nur auf dein Ziel fokussieren.

- **Gönne dir Pausen!**

Über einen längeren Zeitraum diszipliniert an einem Ziel zu arbeiten, ist natürlich anstrengend. Deshalb sind regelmäßige kurze Pausen zwischen den Lerneinheiten wichtig. In diesen Kurzpausen

(ca. 5 Minuten) kannst du einfach einmal die Augen schließen, einen Schluck trinken, frische Luft schnappen oder dich ein wenig bewegen, aber du solltest nicht auf dein Smartphone schauen. Nach ca. eineinhalb Stunden Lernzeit solltest du eine etwas längere Pause von einer Viertelstunde bis zwanzig Minuten machen. In dieser Zeit kannst du dich körperlich betätigen oder etwas tun, was dir guttut (siehe unten). Ein bis zwei Pausentage pro Woche sind ebenfalls wichtig, an denen du den Kopf frei bekommst, ausgiebig frische Luft schnappst und Hobbies nachgehst.

- **Du schaffst das!**

Das Wichtigste ist, dass du von der Erreichung deiner Ziele überzeugt bist. Wenn dir das schwerfällt, notiere dir, warum du diese Ziele erreichen willst, warum dir diese persönlich wichtig sind und warum es sich für dich lohnt, dich für diese Ziele anzustrengen. Das beigefügte Arbeitsblatt kann dir dabei helfen.

Du kannst dir auch überlegen, was dir bisher geholfen hat, um deine Ziele zu erreichen, oder frage deine Familie und Freundinnen und Freunde, warum sie an dich glauben.

## Tipps zum Umgang mit den aktuellen Ausgangsbeschränkungen

- **Tagesstruktur schaffen und Ziele setzen**

Versuche Alltagsstrukturen aufrecht zu erhalten, indem du geregelte Zeiten zum Schlafen, Essen, Lernen und für Freizeitbeschäftigungen einplanst. Setze dir Ziele (über das Lernen hinaus) z. B. ein Buch lesen, die eigene Fitness verbessern, ein neues Lied auf der Gitarre lernen, für deine Familie kochen, einen Brief an jemanden schreiben usw. So erlangst du ein Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit.

- **Mit Familie, Freundinnen und Freunden in Kontakt bleiben**

Mit anderen über Sorgen zu reden, ist hilfreich. Besonders empfiehlt es sich, Familie, Freundinnen und Freunde (per Video) anzurufen, und nicht nur per Textnachricht in Kontakt zu bleiben. Wichtig ist es dabei, sich nicht nur über die aktuelle Situation, sondern auch über andere Themen auszutauschen.

- **Körperlich aktiv bleiben**

Bewegung hilft, um Stress abzubauen. Auch in den eigenen vier Wänden gibt es viele Möglichkeiten sich zu bewegen, sei es Kraftübungen zu machen, Yoga oder einfach nur zu tanzen. Außerdem ist auch Joggen (zumindest allein) nach wie vor erlaubt. Frische Luft hilft zudem den Kopf frei zu bekommen und wieder neue Energie zu tanken.

- **Sich selbst etwas Gutes tun**

Welche Aktivitäten hast du bisher gerne gemacht, die auch nach wie vor möglich sind? Musik hören, deine Lieblingsserie anschauen, telefonieren, ein Bad nehmen... Auch Ablenkung ist ein probates Mittel. Nimm dir am besten ein Blatt Papier und notiere, welche Aktivitäten, Beschäftigungen und Menschen dir guttun, dir ein Lächeln aufs Gesicht zaubern und deine Akkus wieder aufladen. Das beigefügte Arbeitsblatt kann dir dabei helfen. Integriere diese Tätigkeiten gezielt in deinen Alltag oder hole das Blatt heraus, wenn es dir einmal nicht so gut geht.

- **Eigene Gefühle wahrnehmen und akzeptieren**

Sorgen um die eigene Gesundheit, die Gesundheit von Familie, Freundinnen und Freunden oder darüber, wie es schulisch weitergeht, führen oft zu Angst, Verunsicherung und einem Gefühl von Hilflosigkeit. Dies ist eine normale Reaktion. Zudem auftretende und häufig schnell wechselnde Gefühle wie Wut, Ärger, Traurigkeit, Sinnlosigkeit oder Leere gehören ebenfalls dazu. Die Tipps auf diesen Seiten helfen dir auch mit diesen Gefühlen umzugehen. Sollten die negativen Gefühle allerdings überhandnehmen, suche dir rechtzeitig professionelle Hilfe (siehe Hilfsangebote).

- **Mit Medienberichten kritisch umgehen**

Es ist wichtig, über die aktuellen Entwicklungen und Maßnahmen informiert zu bleiben. Beunruhigende Bilder verstärken jedoch nur die eigene Angst und Unsicherheit. Gestalte deinen Medienkonsum daher bewusst, indem du diesen zeitlich beschränkst und dich auf Informationen aus offiziellen Quellen (siehe Links) stützt.

Informationen zum Coronavirus: [https://www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

Informationen zu den aktuellen Ausgangsbeschränkungen in Bayern: <https://www.stmas.bayern.de/>

Informationen zu den aktuellen Schulschließungen in Bayern: <https://www.km.bayern.de/>

- Und zu guter Letzt: **Positiv bleiben!**

In Krisensituationen richten wir unser Augenmerk automatisch auf Negatives. Nimm daher deine Stärken und das, was aktuell gut läuft, bewusst in den Blick. Notiere dir in einer Art „Glückstagebuch“ jeden Tag mindestens ein Erlebnis, das dir Freude bereitet hat. Das beigefügte Arbeitsblatt kann dir dabei helfen.

Frage auch Familie, Freundinnen und und Freunde nach deren “Highlight des Tages” und berichte gleichzeitig von deinem.

## Hilfsangebote

- Nummer gegen Kummer: Tel. **116 111**
- Telefonseelsorge: Tel. **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**
- Krisendienst Oberfranken: Tel. **0921 7846-3130**
- Krisendienst Mittelfranken: Tel. **0911 42 48 55 0**
- Corona-Hotline des Berufsverbands deutscher Psychologinnen und Psychologen:  
Tel. **0800 777 22 44**
- Weitere außerschulische Hilfsangebote finden sich auf unserer Homepage: <https://www.gym-buku.de/beratung/auserschulische-hilfsangebote>

# Ich schaffe das!

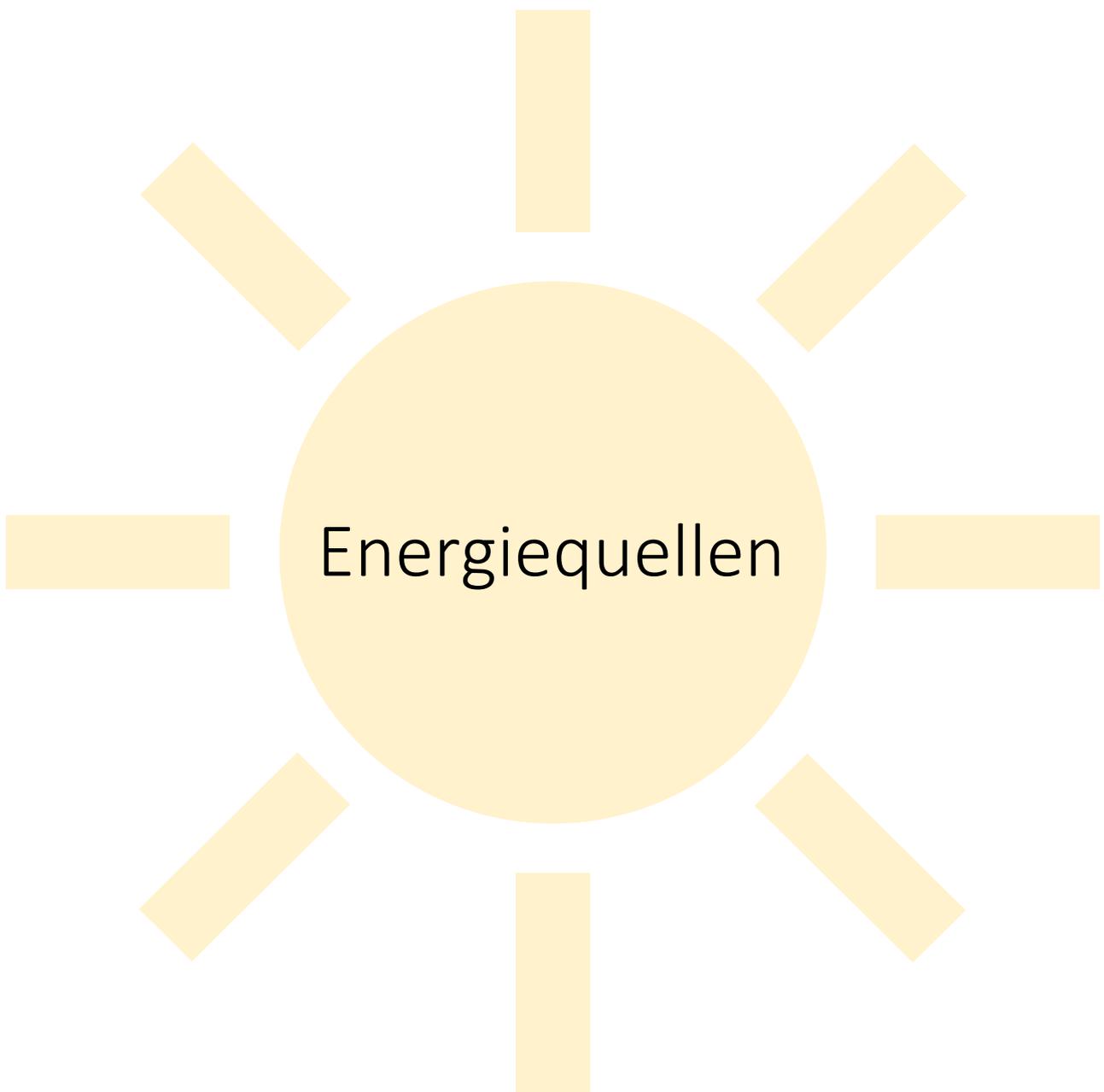
Notiere, warum du diese Ziele erreichen willst, warum dir das persönlich wichtig ist und warum es sich für dich lohnt, sich für diese Ziele anzustrengen.



*Bildquelle: Pixabay*

# Energiequellen

Notiere in die Sonnenstrahlen oder zwischen die Strahlen Aktivitäten, Beschäftigungen und Menschen, die dir guttun, die dir immer wieder ein Lächeln aufs Gesicht zaubern und dir Kraft und Energie im Alltag geben. Suche dir dann immer wieder einzelne Aktivitäten oder Beschäftigungen heraus, denen du an einem Tag gezielt nachgehst. Beobachte dann, welchen Einfluss diese Beschäftigungen auf deine Stimmung haben.



# Glückstagebuch

Was hat dir heute Freude bereitet? Was war eine willkommene Abwechslung? Was war dein Highlight?

Schreibe es auf.

Tag | Datum

---

---

---



Bildquelle: Pixabay