

Meine Kraftquellen

Wertschätzung, Entspannung und ein gesundes Selbstwertgefühl

„Am 10. September hatten wir eine Einführung in das *Resilienz*-Projekt, welches uns mithilfe eines gewöhnlichen Schwammes erklärt wurde - wie wir mit Stress umgehen, was dieser mit uns macht und wie es uns geht, wenn wir den Stress bewältigen können.

Unsere Klassenlehrerin, Frau Sarah Brunner, hat drei Workshops mit der Mentaltrainerin, Frau Corinna Bertagnolli, organisiert. Die Schwerpunkte zu den Workshops Wertschätzung, Entspannung und ein gesundes Selbstwertgefühl wurden mithilfe der anonymen Rückmeldungen zu unseren Problemen und Anliegen definiert.

Am 8. Oktober hatten wir den ersten Workshop mit der Referentin. Es ging um unsere Energiequellen, die Wertschätzung unserer Mitmenschen gegenüber, die Feedbackkultur, das aktive Zuhören und wie wir Probleme bewältigen (können).

Zunächst bekamen wir alle ein Stück farbigen Karton und klebten ihn uns auf den Rücken. Wir durften uns gegenseitig nur positive Eigenschaften aufschreiben. Erst als jeder jedem ein Wort aufgeschrieben hatte, haben wir unsere Kärtchen, mit den von den Mitschülern geschriebenen Eigenschaften, angesehen. Anschließend haben wir unsere positiven Eigenschaften und Stärken ebenso schriftlich festgehalten.

Am 12. November fand der zweite Workshop statt, welcher folgende Themen beinhaltete: Entspannung und Entspannungstechniken (progressive Muskelentspannung nach Jacobsen), Atemübungen und eine Motivationsreise für ein erfolgreiches Schuljahr.

Im Rahmen der progressiven Muskelentspannung, welche Frau Bertagnolli anleitete, legten wir uns auf den Boden und entspannten die Muskeln. Wir spannten sie mehrmals gezielt an und ließen sie nach einer Zeit wieder locker. Die Mentaltrainerin hat uns ebenso auf eine Motivationsreise zum Schuljahr und das Leben geschickt. Daraufhin gingen wir in den Schulhof und probierten fünf Atemübungen aus, welche auf jeden von uns anders wirkten. Am Ende des Workshops schrieben wir gemeinsam Motivationskärtchen, welche wir in der Klasse aufhängten.

Am 10. Dezember hatten wir den dritten und letzten Workshop. Hierbei setzten wir uns mit den Emotionen und Gefühlen auseinander und erfuhren, wie wir mit unangenehmen Gefühlen (Trauer, Wut und Angst) ebenso positiv umgehen können.

Zuerst erzählte uns die Referentin eine Geschichte, bei der wir unsere Sinne fühlen sollten. In der Geschichte ging es um die Natur und wie wir diese spüren können. Daraufhin wurden wir in drei Gruppen eingeteilt. Die Aufgabe bestand darin, gemeinsam über die Gefühle Wut, Angst und Trauer nachzudenken und dazu positive Eigenschaften schriftlich zu formulieren.

Abschließend haben wir einen Motivationsbrief an uns selbst geschrieben, den wir irgendwann von unserer Klassenlehrerin, Frau Sarah Brunner, zurückbekommen. Nur wir wissen, was in unserem Motivationsbrief geschrieben steht. Weiters haben wir ein Gruppenfoto gemacht und uns von Frau Bertagnolli, dankend für die gemeinsame Umsetzung der drei Workshops zum Resilienz-Projekt, verabschiedet.“¹

¹ Schüler der 3. BFS Metalltechnik mit Robotik, Schuljahr 2021/2022