

2. Frühzeitig den Wecker stellen. Das heißt der Tag beginnt ruhig, ohne Hektik und Zeitdruck.
3. Ein nahrhaftes Frühstück, in Ruhe genossen, gibt Kraft und Energie.
4. Grundsätzlich gilt, je besser die Vorbereitung, desto weniger Stress. Das heißt am Vortag Hausaufgaben erledigen, für Tests lernen und sich vorbereiten, die Schultasche packen und eventuell Kleidung herrichten.
5. Ordnung und Sauberkeit in den Unterlagen und ein aufgeräumter Schreibtisch sind wichtig. Das erspart stressiges Suchen und gibt Überblick. Unterlagen nach Themen sollten gebündelt aufbewahrt werden und zusammengehörige Schreibmaterialien gehören an einen fixen Platz.
6. Für die Anfahrt zur Schule ist es wichtig, genug Zeit einzuplanen. Lieber zu früh und dafür entspannt ankommen.
7. Wer in der Schule aufmerksam und konzentriert ist, spart Zeit bei den Hausaufgaben und tut sich leichter.
8. Eine schriftliche Aufgabenplanung bzw. ein Lernplan mit realistischer Zeitvorgabe hilft gegen Überforderung.
9. Entschleunigen ist vor allem in schulfreier Zeit angesagt. Weniger ist oft mehr. Das gilt vor allem bei Hobbys, Sport und Freizeitaktivitäten. Unverplante Zeit, in der geträumt und geträdeln wird, hilft zum Entspannen. Vor allem nach dem Mittagessen sollte es eine Pause geben. Bewegung sollte täglich eingebaut werden und gilt als effizienter Ausgleich für stressige Zeiten. Es gibt viele andere Entspannungsmethoden von Kinderyoga bis zum Waldspaziergang, von spielen bis Freunde treffen ... jeder soll seine Energietankstellen finden.
10. Effektives Lernen muss gelernt sein. Regelmäßig, in kleinen konzentrierten Einheiten mit zwischenzeitlichen Pausen und ohne Störfaktoren – so sieht effektives Lernen aus. Schüler ab der 3. Klasse sollten selbstständig arbeiten können.
11. Wenn's dann doch mal zwischenzeitlich stressig wird, denke man daran, dass Stress zum Leben gehört. Stressmomente wird es immer geben. Es geht darum, gut damit umzugehen. Bei einem akuten Stressmoment hilft kontrollierte Atmung: vier Sekunden lang einatmen, vier Sekunden lang die Luft halten und sechs Sekunden lang ausatmen. Nach einigen Wiederholungen lässt die Anspannung nach.
12. Wichtig ist eine tolerante Fehlerkultur – auch mit sich selbst. Vor Fehlern braucht man keine Angst haben, denn daraus kann bzw. soll man viel lernen. Niemand ist perfekt, auch nicht die Lehrpersonen und Eltern.
13. Bildschirmzeit am PC oder Smartphone können ein großer Stressfaktor sein. Junge Menschen sollten diese Zeiten so gut wie möglich reduzieren und mit Sport, Bewegung in der Natur oder einem netten Gespräch ersetzen.



Silvia Schroffenegger

Fachberaterin für Stress und Burnout-Prävention, Mental- und Fachtrainerin