

Liebe Kids, liebe Teenies, liebe Jugendliche!

Es ist leider wieder mal soweit und der **2. Lockdown** hat gerade begonnen, also:

Hoch die Hände – Quarantäne Teil 2! ;-)

Tja, dass klingt wahrscheinlich für die einen oder anderen gerade fröhlicher als es ist, eh klar ;-), auch da sind wir alle verschieden! Die erste Woche haben wir schon fast geschafft und am Ende des Tunnels blitzt zumindest schon ein klitzekleiner Lichtfunken.

Ja, wir versuchen uns an die Vorgaben zu halten, **ja**, wir versuchen unsere alten Aufgaben auf einem neuen Weg möglichst gleich gut zu lösen und **ja**, wir bemühen uns **positiv, respektvoll und verständnisvoll** zu sein. Doch leider sind wir aber alle auch nur Menschen voller Menschlichkeit, die bei allen guten Vorhaben und Anstrengungen oft an unsere Grenzen stoßen: Dann steigt „**Frau Verzweiflung**“ in uns auf mit ihrer langjährigen „**Freundin der Wut**“, daneben kommt dann immer wieder der „**Herr Schlechtgelaunt**“ mit seinem guten Kollegen dem „**Herrn Frust**“ und zu guter Letzt ist da noch der superstimmungszerstörende „**Dr. Stress**“.

Und, kommt dir das vielleicht bekannt vor? Dann bin ich bei dir richtig!

In den nächsten zwei Seiten findest du den einen oder anderen Tipp für turbulente Zeiten. Probiere es mal aus und fühl mal nach was davon gerade für dich passt. Alles unter dem Motto: **hilft es nicht – schadet es nicht! :-)**

Viel Spaß beim Bewegen, Fühlen, Lachen oder vielleicht auch Wundern! :-)



Soforthilfe bei Wut, Stress und übler Laune

Beginnen wir mal mit dem **Kopf**:

- Atme kräftig durch die Nase ein, mit geschlossenem Mund, und kräftig durch den Mund aus, und wiederhole das mehrmals
- Blase Luftballons auf und zerplatze sie mit den Beinen
- Schreie in den Polster: *Alles muss raus, der Polster hält es aus! ;-)*
- Sammele gute Erinnerungen**: Wer war nett zu Dir? Was hat dich erfreut? Was hat dir gutgetan?
- Richte deine Halswirbelsäule auf, hebe leicht das Kinn und hoch den Kopf
- Hebe deine Mundwinkel nach oben und lächle, mindestens eine Minute lang

Nun die **Hände & Arme**:

- Drücke so fest du kannst deine Fäuste zusammen, atme ein, beim Ausatmen öffne die Fäuste langsam (**mehrmals Wiederholen!**)
- Strecke die Arme so hoch wie möglich in die Luft, mache mehrere Atemzüge, senke sie langsam ab (**mehrmals Wiederholen!**)
- Balle deine Fäuste und boxe in die Luft
- Trommle mit den Händen auf den Tisch oder auf die Oberschenkel, mal ganz leise, mal ganz laut, mal fest, mal zart, mit einzelnen Fingern, mit den Händen, mit den Fäusten
- Schlage mit den Fäusten in den Polster
- Male ein kraftvolles Krixikraxi auf Papier für deine bunte Wut

Danach der **Oberkörper**:

- Massiere deinen Nacken und deine Schläfen
- Reibe, streichle, massiere, dein Herz und hab dich lieb
- Drücke deinen Rücken fest gegen die Wand und spüre den Halt
- Breite deine Arme aus beim Einatmen, und umarme dich beim Ausatmen
- Klopfe auf deine Brust im Uhrzeigersinn, 60 Mal pro Minute
- Atme ein, senke deinen Oberkörper langsam hinunter, atme aus, komm langsam wieder hinauf

und jetzt **Beine & Füße:**

- Stampfe mit den Beinen abwechselnd links und rechts fest auf, nimm die Arme dazu
- Hüpfe von einem Bein aufs andere
- Springe mit beiden Beinen in die Luft, die Treppe hinauf und herunter
- Laufe am Stand: zuerst langsam, dann schneller, steigere das Tempo, werde wieder langsamer, atme kräftig ein und aus
- Wiege dich abwechselnd links und rechts hin und her
- Tanz dich zu deiner Lieblingsmusik in eine gute Stimmung

Natürlich kannst du auch alles miteinander kombinieren:

Du bist der Meister*_die Meisterin* deiner aktiven Energien! Mach das Beste für dich und für deine Umwelt daraus!

Solltest du dennoch mit jemanden über deine momentane Situation reden wollen, kannst du mich gerne über meine Mailadresse alexandra.albrecht@schule.wien.gv.at anschreiben und wir machen uns einen Termin für ein persönliches Gespräch an der Schule aus.

Ich bin zu meinen normalen Anwesenheitszeiten:

Montag von 8:00 – 13:00

Dienstag von 8:00 – 12:00

Donnerstag von 8:00 – 13:00

an der Schule für dich und du kannst mich auch unter der Telefonnummer

01/3172940 erreichen.

Bleib gesund!

Deine Beratungslehrerin,

Alexandra Albrecht