

Pass auf dich auf. So  
gut wie du kann das  
keiner!

Dr. Karen Silvester - Systemische Beratung  
beratung.essstoerungen@gmail.com

Dieses Heft beantwortet die Fragen von Schüler\*innen der Klassen 7-10, die an dem Angebot "Questions & Answers - Alles im Rahmen" teilgenommen haben.



Die Antworten entstanden ohne die Möglichkeit, direkt mit den Jugendlichen zu sprechen oder Verständnisfragen zu stellen.

Ich weise darauf hin, dass die Antworten keine Behandlung durch Ärzte ersetzt.

Die Informationen und Ratschläge sowie alle Dokumentationen sind sorgfältig erwogen und geprüft. Bei meiner Tätigkeit handelt es sich um eine reine Dienstleistungstätigkeit. Ein Erfolg ist daher nicht geschuldet. Eine Haftung wird ausgeschlossen.

KAREN  
SILVESTER  
SYSTEMISCHE BERATUNG  
ESSSTÖRUNG

Was machst du am häufigsten, wenn es dir nicht gut geht?



Wer oder was gibt deinem Tag Struktur?



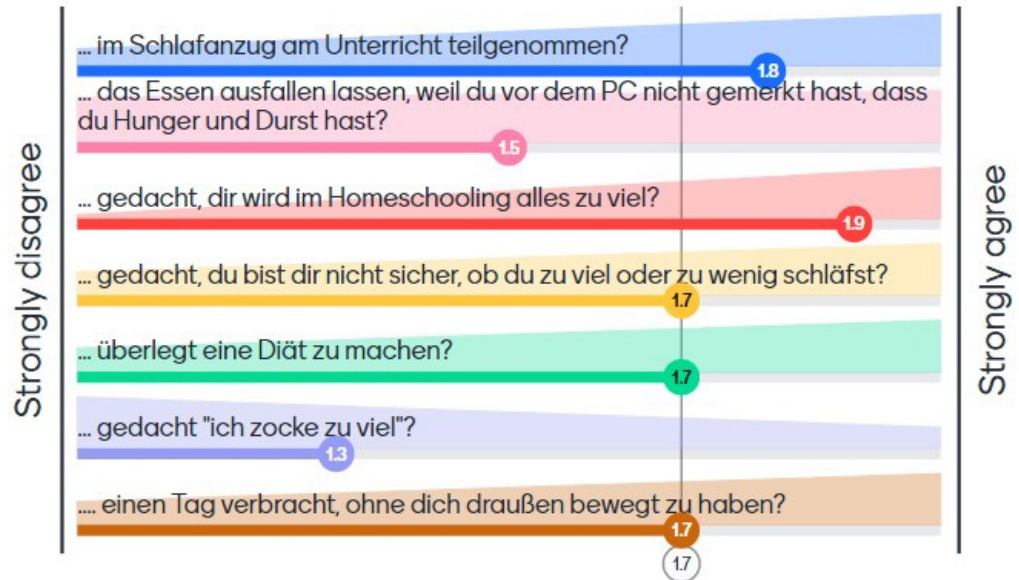
Was raubt dir deine Energie?



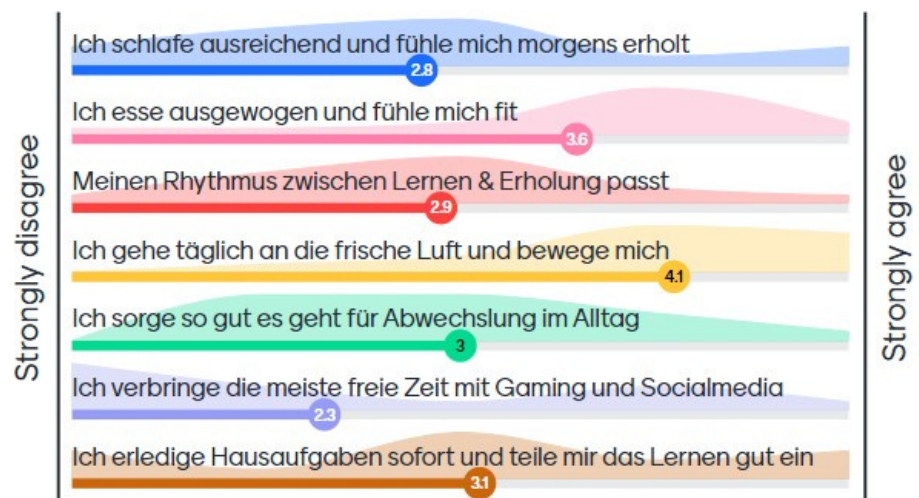
# Was tut dir gut?



# Hast du schon mal ...



# Wie steht es um deine hilfreichen und nicht hilfreichen Gewohnheiten?



Was soll man machen, wenn man nach **Mobbing** in der Grundschule kein Selbstwertgefühl hat und nach einem Ereignis Minderwertigkeitskomplexe bekommen hat und sich immer so fühlt, als könnte niemand mehr vertrauen, aber obwohl es nicht so ist

Du beschreibst ein Gefühl, das dir sicher oft im Weg steht. Du kannst jedoch einiges tun, damit es nicht so bleibt. Vielleicht hilft es dir zu wissen, dass Mobbing meist von Menschen ausgeht, die selbst Schwierigkeiten mit ihrem Selbstwertgefühl haben. Um sich selbst besser zu fühlen, suchen sie sich ein „Opfer“, über das sie glauben „Macht“ zu haben. Manchmal ist es Zufall, wie die Opfer ausgesucht werden, manchmal fallen sie durch eine besondere Eigenschaft auf, die Anlass für Spott wird. Das können äußerliche Merkmale, Angewohnheiten, Hobbys, etc. sein. Diejenigen, von denen das Mobbing ausgeht, machen eine Art Probelauf, ob sich das „Opfer“ eignet. Das passiert mal mehr oder wenig offensichtlich. Die Gründe für Mobbing können sein, dass Jugendliche kein gutes Selbstwertgefühl haben und so versuchen, sich selbst in der Gruppe / Klasse besser zu stellen. Oftmals sind diese „Täter“ selbst schon gemobbt worden oder haben ebenfalls einen tiefsitzenden Kummer. Sie sind also in gewisser Weise selbst „Opfer“ (Ich nutze die Begriffe „Täter“, „Opfer“ und „Mitmacher“, um es hier in einem einfachen Schema leichter verständlich zu machen. Es ist in Wirklichkeit komplexer).



Verheimliche nicht was du damals erlebt hast. Erzähle deine Geschichte einem Freund oder Freundin, der du heute vertraust. Durch die Reaktion wirst du erleben, dass es weder dein „Versagen“ noch deine „Schuld“ war. Führe dir vor Augen, dass es sich um eine Dynamik handelte, in der du nicht die passende Unterstützung durch mutigen Klassenkameraden\*innen oder wachsamen Lehrer\*innen hattest. Lass die wenig hilfreichen Gedanken „ich bin es nicht wert, dass mich jemand verteidigt – ich darf niemandem trauen – mir kann das immer wieder passieren...“ einfach ziehen, damit die hilfreichereren Gedanken und Gefühle mehr Raum bekommen. Wie wäre es zum Beispiel mit etwas Wut? „Warum hat mich keiner verteidigt?“, „Warum hatte keiner den Mut, nicht mitzumachen?“ „Warum bin ausgerechnet ich „ausgesucht“ worden“?

Ich lese aus deiner Frage, dass es Menschen um dich herumgibt, die dich schätzen und von denen du weißt, dass du ihnen vertrauen kannst. Gehe es vorsichtig an. Vertraue dich nicht jedem an sondern sei wählerisch. Mach kleine Schritte und schau, ob Freunde angemessen mit dem was du erzählst umgehen. Schritt für Schritt wirst du spüren: Ich bin anderen nicht ausgeliefert. Ich bin ein liebenswerter Mensch.

*Ich wünsche dir viel Mut dafür.*

# Wie kann ich von einer Person loslassen, die mir nicht guttut?

Das ist nicht einfach zu beantworten, weil ich eure Geschichte nicht kenne. Aber ich versuche es mal so: Sich von einer Person zu verabschieden bedeutet umgekehrt: Zwei Menschen haben sich kennengelernt, gemeinsame Zeit verbracht und Interessen geteilt. Nun kommt ein Zeitpunkt, an dem sich die Wege wieder trennen. In deinem Fall geht der Wunsch nach neuen Wegen offenbar von dir aus. Der Grund dafür kann sein, dass du dich anders weiterentwickelt hast. Ein Teil von dir hängt vielleicht noch in der gemeinsamen Zeit, die voller schöner Erinnerungen ist. Dieser Teil will offenbar nicht loslassen – auch wenn eine innere Stimme aus dem „heute“ sagt: Mir tut es nicht gut, Zeit mit diesem Menschen zu verbringen. Vielleicht, weil er dich nicht mit Respekt behandelt oder Dinge bei dir lockt mit denen du nichts zu tun haben willst. Was das ist weiß ich nicht.



Führe dir diese dich belastenden Situationen vor Augen und überlege: Was wird es für deine Zukunft bedeuten, wenn du weiter diesem Einfluss „ausgesetzt“ bist? Fühlst du dabei ein Gefühl der Ohnmacht, Traurigkeit, Angst oder Verzweiflung wirst du Gründe finden, weshalb du mehr Zeit mit anderen Menschen verbringen willst. Das gute dabei ist aber: Die gemeinsame schöne Zeit kann dir keiner nehmen. Vielleicht hilft dir ein kleines Abschiedsritual: Schreib der Person einen kurzen Brief, in der du für die gute Zeit dankst. Du musst diesen Brief noch nicht mal abschicken – du kannst es einfach auch nur für dich tun. Packe dann Gegenstände, Bilder etc. die du mit dieser Person verbindest in eine Schachtel, damit du sie nicht immer vor Augen hast. Verwahre die Schachtel, bis du dich von den Sachen vielleicht ganz trennen magst.

*Ich hoffe, du kannst damit etwas anfangen.*

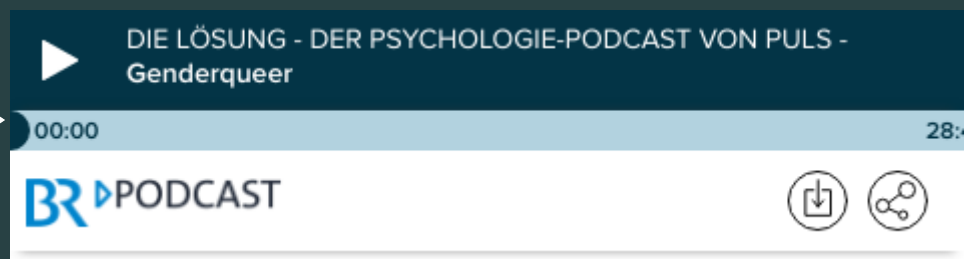


# Ich habe Angst, mich vor den Leuten, die mir am meisten bedeuten zu **outen**, weil ich Angst habe das sie mich nicht akzeptieren deswegen



Ein „Outing“ ist ein mutiger Schritt – und kann Freundschaften tatsächlich auf die Probe stellen. Dennoch: Du kannst eher glücklich und mit dir im Einklang sein, wenn du deine Persönlichkeit nicht versteckst. Auf Dauer wäre das den Menschen gegenüber, die dir wichtig sind, nicht ehrlich. Ich denke, du würdest selbst wollen, dass du so etwas wichtiges über einen Menschen, der dir viel bedeutet, weißt.

→ Es ist nicht nötig, dass du dein Outing „wie eine Bombe“ platzen lässt. Beginne damit, einem Menschen deines Vertrauens mehr von dir zu erzählen. Erzähle, worüber du zurzeit viel nachdenkst, wie es dir geht, was dich glücklich macht, was dir Angst macht. Je mehr du anderen Einblick in deine Gedanken gewährst, desto leichter können sie nachvollziehen, was dich ausmacht. Ich bin mir sicher, dass du auf mehr Verständnis triffst als du jetzt annimmst, wenn du dich öffnest. Eine Möglichkeit wäre es auch, dass du es nicht „erzählst“ – sondern einfach lebst, wie es sich für dich richtig anfühlt. Dann können es andere beobachten. Das ist oft viel unspektakulärer. Manchmal brauchen Menschen auch etwas Zeit, bis sie mit einer neuen Seite an einem Menschen umgehen können. Das bedeutet aber nicht, dass dich deshalb jemand ganz ablehnen muss. Manches muss wachsen. Steh zu dir!



*Ich wünsche dir viel Mut dafür.*



Wenn ich bei meiner Familie bin, fühle ich mich wie gefangen. Nur wenn ich etwas mit meiner Tante mache, kann ich mich frei fühlen.

Zum Glück hast du einen Menschen, bei dem du dich frei fühlen darfst. Das Gefühl der Freiheit ist für deine Entwicklung wichtig. Sich "wie gefangen" zu fühlen kann den Grund haben, dass Menschen um dich herum deine Grenzen nicht genug achten und dir so deine Freiheit nehmen. Ohne dieses Verhalten verteidigen zu wollen kommt es deshalb dazu, weil andere zu wenig darüber wissen, wo deine Grenzen sind. Unklare Grenzen können vielleicht sein was du gerne isst – oder nicht. Wann du ins Bett gehst. Wann du deine Hausaufgaben machst. Mit wem du dich treffen darfst. Welche Aufgaben du im Haushalt übernimmst. Wann du dein Handy haben darfst ... Natürlich müssen Eltern Grenzen setzen; einige Grenzen gibt auch das Gesetz im Jugendschutzgesetz vor. Je älter du wirst, desto mehr Verantwortung kannst du jedoch für dein Leben übernehmen. Wenn du merkst, dass deine Freiheitsgefühl eingeschränkt wird und deine Eltern auf eine Grenze beharren kommt es zum Konflikt. Konflikte lösen sich am besten in einem (Streit)Gespräch. Streit ist in diesem Zusammenhang nichts schlechtes, wenn er respektvoll ausgetragen wird. Streit bedeutet nur, dass Grenzen neu verhandelt werden. Du kannst dir das ein wenig vorstellen wie Verhandlungen um "Gebietsgrenzen". Diese Auseinandersetzungen sind ebenfalls wichtig für deine Entwicklung. Schwierig wird es, wenn Eltern die Diskussion unterbinden und sich auf keine Gespräche darüber einlassen. Dann brauchst du Hilfe von außen. Vielleicht kann deine Tante die Rolle des Diplomaten übernehmen, wie das bei einer Gebietsverhandlung in der Politik wäre.

Vielleicht fühlst du dich gerade auch deshalb gefangen, weil deine Einstellung zum Leben gerade nicht mit denen deiner Eltern zusammenpassen. Wahrscheinlich kennen dieses Gefühl deshalb Freunde von dir ebenfalls. Es kann aber auch sein, dass in deiner Familie Werte gelebt werden, die nicht mit den Kinderrechten zu vereinbaren sind. Wenn das so ist, würde ich dir empfehlen, dass du über deine Situation mit jemanden sprichst, der dafür eine Ausbildung hat. Schulsozialarbeiter, Schulpsychologen und Mitarbeiter von der Nummer gegen Kummer. Sie können dir sicher sagen, ob sie denken, dass bei dir wirklich etwas „schiefläuft“ oder ob es eine Phase im Rahmen deiner Persönlichkeitsentwicklung ist. Sicher bekommst du dort auch Ratschläge, wie du dir zuhause mehr Freiraum schaffen kannst oder wie du mit deinen Eltern über dein Gefühl reden kannst. Einfach so zu verharren und zu leiden, solltest du nicht. Dein Zuhause sollte ein Ort sein, an dem du dich geborgen fühlst. Wenn zurzeit deine Tante mehr dein „Zuhause“ ist – vielleicht wäre es ja auch denkbar, dass du eine Zeitlang zu ihr ziehst?

*Ich wünsche dir viel Freiheit und einen sichereren Ort, an dem du dich freier fühlen kannst!*





# Die Kinderrechte – kurz gefasst

Jedes Kind sollte seine Rechte kennen und die Rechte anderer respektieren. So können wir alle friedlich und gut miteinander leben – bei uns in Deutschland und anderswo. Die Rechte von Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahren stehen in der UN-Kinderrechtskonvention. Dieser Vertrag mit 54 Artikeln wurde am 20. November 1989 von den Vereinten Nationen beschlossen.



1. Alle Kinder haben die gleichen Rechte. Kein Kind darf benachteiligt werden.



6. Kinder haben das Recht bei allen Fragen, die sie betreffen, sich zu informieren, mitzubestimmen und zu sagen, was sie denken.



2. Kinder haben das Recht gesund zu leben, Geborgenheit zu finden und keine Not zu leiden.



7. Kinder haben das Recht auf Schutz vor Gewalt, Missbrauch und Ausbeutung.



3. Kinder haben das Recht bei ihren Eltern zu leben und von ihren Eltern gut betreut zu werden.



8. Kinder haben das Recht, dass ihr Privatleben und ihre Würde geachtet werden.



4. Kinder haben das Recht zu lernen und eine Ausbildung zu machen, die ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht.



9. Kinder haben das Recht im Krieg und auf der Flucht besonders geschützt zu werden.



5. Kinder haben das Recht zu spielen, sich zu erholen und künstlerisch tätig zu sein.



10. Kinder mit Behinderung haben das Recht auf besondere Fürsorge und Förderung, damit sie aktiv am Leben teilnehmen können.

**Mitmachen!**

[www.juniorbotschafter.de](http://www.juniorbotschafter.de)

[www.kinderrechteschulen.de](http://www.kinderrechteschulen.de)



© Verein für Kinderrechte & Demokratie

Herausgeber: Makista [www.makista.de](http://www.makista.de), Illustrationen: Pia Eiermann, Gestaltung: Karoline Hart, Oberbach

# Wie kann man einer Freundin mit Depressionen helfen, auch wenn sie sich komplett verschließt?

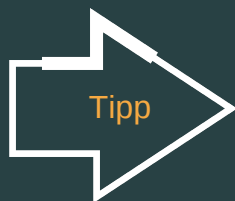
Depressionen sind eine Krankheit. Wirklich helfen können deiner Freundin nur Ärzt\*innen und / oder Psycholog\*innen.



Was du für sie tun kannst? Sei eine Freundin! Damit meine ich: Rufe sie immer mal wieder an, sprich mit ihr, hole sie zum Spaziergehen ab. Sei für sie da. Deine wichtigste Botschaft sollte sein: „**Hol dir Hilfe - das Leben ist nicht so schwarz, wie es sich jetzt für dich anfühlt.**“

Es ist eine Krankheit, die man behandeln kann - bitte lass dir helfen. Ich möchte dich nicht verlieren“. Pass dabei aber bitte auf dich auf. Du bist nicht verantwortlich dafür, ob sie sich Hilfe holt oder nicht. Vertraue dich bitte deinen Eltern - oder jemanden aus der Schulsozialarbeit o.ä. an, wenn du Angst bekommst oder du es dir selbst zu sehr zu Herzen nimmst. Dein Mitgefühl ist gut - es sollte aber nicht dazu übergehen, dass du mitleidest. Das ist weder für dich noch deine Freundin zielführend. Ich finde es aber schön, dass du nicht wegschaust.

*Pass auf dich auf!*




**Depression - Hilfe für Jugendliche und junge Erwachsene > Irrsinnig...**

Hier finden Sie wichtige Informationen zum Thema "Depression" für Jugendliche und...

[irrsinnig-menschlich.de](http://irrsinnig-menschlich.de)

# Ich weiß nicht was ich machen soll ich bin 11 und wiege 73 Kilo und ich werde gemobbt, weil ich die Krankheit **Fettsucht** habe

Wegen des Gewichts gemobbt zu werden, ist gemein und leider ein häufiger Kummer von Menschen mit Übergewicht. Du hast jedes Recht darauf, traurig und wütend zu sein. Unsere Gesellschaft ist in Bezug auf das Aussehen oberflächlich und geleitet von unrealistischen Medienbildern. Auch wenn ich nicht deine Größe kenne – es kann sein, dass dein Gewicht tatsächlich ein Problem für deine Gesundheit darstellt.



Deshalb ist es wichtig, dass du dir ärztliche Hilfe holst. Nicht in Form einer Diät – sondern als richtige Ess-Störungsbehandlung. Das bedeutet, dass du die Ursachen herausfindest, weshalb du Essen dazu verwendest, um dich besser zu fühlen. Wenn du keine Ess-Attacken mehr hast, dann wird sich dein Gewicht normalisieren. Deshalb rate ich dir, dass du dich z. B. beim Therapienetz Ess-Störung meldest. Die können dir sicher geeignete Therapeuten nennen. Konzentriere dich jetzt darauf, gesund zu werden – und lass die Gemeinheiten nicht zu nahe an dich heran. Du wirst im Rahmen einer Therapie Menschen kennenlernen, die dein Schicksal teilen und die dich als liebenswerten Menschen sehen und auch so behandeln.


*Es gibt Hilfe - hole sie dir!*



## Online

Gerne kannst du uns dein Anliegen per E-Mail senden:  
[beratung@tness.de](mailto:beratung@tness.de)

Du erhältst schnellstmöglich eine Antwort von einer unserer unserem Beraterteam. Oder einfach einen Beratungstermin online buchen.

Termin online buchen 

# Wenn man **Angst** hat aber es einem peinlich ist es jemanden zu erzählen

Angst ist eines unserer „Grundgefühle“ – deshalb ist es ein Gefühl, das alle Menschen kennen. Die Gründe, wovor man Angst hat, verändern sich mit dem Alter und den Dingen, die man erlebt. Angst hängt oft mit „etwas ist neu und unsicher“ – „es passiert etwas schmerzliches“ – „man verliert etwas oder jemanden“ zusammen. Oder es ist eine Angst, von der man nicht weiß, woher sie kommt. Das sind dann oft Ängste, die unser Unterbewusstsein „produziert“ und hängen mit Erlebnissen, Büchern, Gehörtem, Filmen, Träumen etc. zusammen. Manchmal ist es auch ein Mix aus allem. Es gibt so viele Sorten der Angst, weil Angst für Menschen so etwas wie ein Schutzschirm ist. Wer Angst ist „auf der Hut“ und überlegt sich den einen oder anderen Schritt noch mal genauer – oder holt sich Hilfe. Deshalb übt der Körper auch das „Angst haben“. Kinder haben zum Beispiel öfter Angstträume, in denen sie Erlebnisse verarbeiten, die mit ihren so genannten Urängsten zu tun haben. Z. B. „Ich werde allein gelassen“ – „mir stößt etwas gefährliches zu“ – „ich gehe verloren“ ... Damit übt das Gehirn die Angst. Du siehst: Angst ist ein sehr großes, wichtiges Thema. Und deine Angst will dir etwas sagen.



Am besten findest du es heraus, wenn du es tatsächlich jemandem erzählst, dem du vertraust. Dass es dir peinlich ist, kann bedeuten, dass du dich zu „alt“ für eine Angst hältst („alleine in den dunklen Keller gehen“) oder du denkst „davor habe nur ich Angst“. Diese Ängste haben eine Ursache, die du im Gespräch herausfinden kannst – danach geht es dir sicher besser. Vielleicht fühlt es sich danach so an, also ob sich die Angst „auflöst“, weil du sie beim Namen genannt hast. Wenn sie weiter in deinem Unterbewusstsein herumspuken darf, dann wird sie vielleicht größer. Deshalb:


*Gib dir einen Ruck und probiere es aus. Ich wünsche dir allen Mut dazu!*

# Was kann man tun, wenn man von seinen Eltern nur noch angeschrien wird, weil man die Schuld der anderen bekommt?

Schuld zu bekommen, für das man sich nicht verantwortlich fühlt, fühlt sich schlimm an. Es kann zu einer Last werden, die einer allein nicht mehr tragen kann. Da keiner gerne an etwas „Schuld“ hat, wird Schuld oft einfach weitergegeben. Das ist wie „Taler, Taler, du musst wandern“. Wenn Eltern schreien, hat das oft mit Überforderung zu tun. Wenn Eltern überfordert sind, weil sie mehr Aufgaben als Kraft haben, kann es passieren, dass sie zu schnell auf etwas reagieren (wie z. B. jemand hat sein Geschirr nicht in den Geschirrspüler geräumt) und sich vielleicht ungerecht verhalten, weil sie nicht alles bedacht haben.

Deshalb wäre es eine Möglichkeit, dass du in einer ruhigen Minute mit deinen Eltern sprichst. Eure Themen können sein:

- „Was mache ich in euren Augen nicht richtig?“
- „Wo fühlst du dich ungerecht behandelt?“
- „Wie fühlst du dich, wenn dich deine Eltern anschreien?“



Bei dem Gespräch ist wichtig, dass ihr euch wirklich zuhört und euch ausreden lasst. Wenn ihr in euren „Erwartungsklischees“ („ja ich weiß schon, was jetzt wieder kommt ...“) bleibt, kommt ihr nicht voran. Ihr könnt zum Beispiel verabreden, dass jeder eine Minute redet – und die anderen hören zu und dürfen in der Zeit keine Zwischenfragen stellen, nichts einwerfen, nicht „die Augen verdrehen“ oder sonst etwas nicht Hilfreiches machen ... Und dann umgekehrt. Schreibt euch einen **Merker**, auf dem steht, dass ihr euch keine Sätze an den Kopf werft die mit „Immer machst du ...“ – „nie darf ich ...“ ... Versuche jeden Punkt, den du ansprechen möchtest, folgendermaßen aufzubauen:

- „Ich habe mich gestern ungerecht behandelt gefühlt, als du mir vorgeworfen hast, ich hätte zu laut Musik gehört (Konkretes Beispiel, an das sich der andere auch erinnern kann).“
- „Aus meiner Sicht war meine Lautstärke so, wie wir es besprochen haben. Ich hatte den Eindruck, dass die Musik von wo anders kam (Deine Sicht auf die Situation).“
- „Wie können wir das in Zukunft lösen?“ (Wege zur Lösung)

Wichtig ist bei so einem Gespräch respektvoll zu bleiben und sich um die **Lösung** zu bemühen – und eben nicht darum, wer an etwas Schuld hat. Wenn ihr euch als Familie um echte Lösungen bemüht, entspannt sich bei euch vielleicht die ganze Situation. Noch ein

**Tipp:** Solche Gespräche muss man üben. Verliere nicht gleich den Mut, wenn es nicht sofort funktioniert.



# Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation

1. **Beobachtung** - Beschreiben Sie die Situation wertfrei.
2. **Gefühl** - Benennen Sie Ihre Gefühle, die die Beobachtung in Ihnen auslöst.
3. **Bedürfnis** - Erkennen Sie Ihr Bedürfnis und formulieren Sie dieses.
4. **Bitte** - Formulieren Sie eine möglichst konkrete und positive Bitte an Ihr Gegenüber.

## Die 10-Min-Reden-Übung

Nimm dir mit deinen Eltern Zeit. Vielleicht bei einem Spaziergang. Schaut dabei auf die Uhr, denn jetzt darf jeder der Reihe nach **10 Minuten** reden. Die andere hören einfach nur zu - dürfen aber nichts erwidern.


Der Inhalt ist zwar flexibel, sollte sich aber darum drehen, wie es jedem in der Familie geht. Womit du und deine Eltern sich wohl fühlen - und womit eher nicht.



# Ich schwitze sehr stark und bewege mich im Schlaf sehr. Was kann der Grund sein?


Der Grund für dein nächtliches Schwitzen kann sein, dass sich dein Körper hormonell umstellt und beginnt, die Geschlechtshormone zu produzieren. Dadurch verändert sich auch dein Körper. Möglich ist, dass das dein „Seelenleben“ durcheinanderbringt und sich im Schlaf bemerkbar macht. Das könnte die Unruhe im Schlaf erklären. Stärkeres Schwitzen ist in der Pubertät normal und vergeht auch wieder.

Was dir helfen kann ist, jeden Morgen zu duschen und mit einer warm - kalten Wechseldusche zu enden. Es gibt für unruhigen Schlaf auch so genannte „Gewichtsdecken“, die große Unruhe im Schlaf etwas beruhigt. Für machen fühlen sich diese schwereren Bettdecken sicher und geborgen an. Du kannst über das Thema auch mit deinem Kinderarzt (der bis 18 Jahre für dich zuständig ist) sprechen. Es gibt die so genannten Vorsorgeuntersuchungen. Vielleicht wäre das ein guter Rahmen für deine Fragen.



**Die J1-Untersuchung**

Auf eine Vorsorgeuntersuchung (J1) hat Ihr Kind von 12 bis 14 Jahren erneut Anspruch. Eine gute Gelegenheit, sich allein und...

 [kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de)

## J1

Die erste J-Untersuchung wird im Alter von 12 bis 14 Jahren durchgeführt:

- Kontrolle des Impfstatus
- Untersuchung zum Stand der Pubertätsentwicklung und der seelischen Entwicklung
- Untersuchung auf psychische Auffälligkeiten, Schulleistungsprobleme und gesundheitsgefährdendes Verhalten (Alkohol- und Drogenkonsum)

## J2

Im Alter von 16 bis 17 Jahren.

- Erkennung von Haltungstörungen und Kropfbildungen
- Diabetes-Vorsorge
- Kontrolle des Impfstatus
- Übrigens: In der Regel ist Ihr Kind alt genug, um allein zu dieser Untersuchung zu gehen - eine gute Möglichkeit, um vertrauliche Fragen zu stellen.



# •...komplett überfordert wegen Chemie

Ich kann dich so gut verstehen. Chemie war neben Mathe mein schlimmstes Fach ... Was an Chemie in meinen Augen so kompliziert ist: Die Experimente versteht man noch so einigermaßen – aber dann wird aus dem Beobachtbaren plötzlich eine Zahl oder Buchstabe und man soll damit etwas „rechnen“... Was ich dir sagen will: Wahrscheinlich fällt dir in Chemie die Abstraktion schwer.



Ich denke, darüber solltest du mit deinen Lehrern reden. Du brauchst Unterstützung, dir diesen Schritt vom Experiment zur Formel besser vorstellen zu können. Es kann also sein, dass die Art, wie es dir erklärt wird nicht zu deinen Lerntypen passt. Vielleicht kann es dir ein Klassenkamerad besser erklären – oder du suchst auf YouTube nach Erklärerfilmen. Ich finde dort oft Leute, die mir komplizierte Sachen einfach erklären. Trotz allem: Chemie ist ein spannendes Fach – und du bist sicher genauso begabt oder unbegabt darin wie alle anderen auch. Dass es dich überfordert hat nichts mit dir zu tun – sondern mit der Art, wie es dir zurzeit vermittelt wird. Damit will ich auch gar nicht sagen, dass es dir im Unterricht „schlecht“ erklärt wird – dir Art und Weise passt offenbar nur nicht zu dir!

*Finde heraus, wie du Schulstoff am besten begreifst!  
Es lohnt sich.*



The screenshot shows a YouTube video thumbnail. On the left is a woman's face. In the center is a green square with a white flask icon and the text 'MUSSTE WISSEN'. On the right, the video title 'musstewissen Chemie' is displayed in bold. Below the title, the description reads: 'Aggregatzustände, chemische Reaktionen und das Teilchenmodell – das alles musstewissen? Dann abonniere unbedin...'. At the bottom left of the thumbnail is the YouTube logo and the text 'YouTube'.

"Musstewissen Chemie erklärt"  YouTube  [...](#) nt.

Was kann man machen, wenn man in eine eher **toxischen Freundesgruppe** war, aber die damals beste Freundin sehr doll vermisst beide sich aber mit der Zeit verändert haben und man gesagt hat man wird sich mal treffen – es nur nie noch einmal gemacht hat?

Freundschaften verändern sich. Menschen verändern sich. Das erlebst du gerade. Wenn du schreibst, dass es eine toxische Freundschaft war, dann stelle ich mir vor, dass ihr in der Zeit vielleicht Dinge zusammen gemacht habt, die euch / dir inzwischen „peinlich“ oder „unangenehm“ sind. Keine Ahnung, was ihr gemacht habe – aber offenbar habt ihr euch alle weiterentwickelt – diese gemeinsamen „Aktivitäten“ stehen aber noch zwischen euch. Vielleicht habt ihr alle die heimliche Furcht, dass jemand von euch „noch so drauf“ ist – und alles von vorne beginnen kann. Ich lese heraus, dass es sich um eine dreier Freundschaft handelt.



Vielleicht ergreifst du die Initiative und meldest dich bei einer der beiden mit einem verbindlichen Vorschlag für ein Treffen. z. B. „ich denke viel an dich und auch an die Zeit – ich glaube, wir haben uns beide verändert. Ich hätte Lust, dich zu treffen. Vielleicht können wir uns ‚neu‘ kennenlernen und hören, was wir so machen. Mich würde es zumindest interessieren, wie es dir geht. Hast du ...Zeit, damit wir uns ...treffen“. Am besten wählst du einen Ort, an dem ihr euch nicht schon immer getroffen habt. Es kann aber auch sein, dass ein Wiederaufleben der Freundschaft nicht geht. Dann versuche abzuschließen. Sortiere dabei für dich – „Was waren gute gemeinsame Erlebnisse“ – „Das war echt schwierig“. Damit ziehst du eine Art Bilanz, weshalb es vielleicht auch gut war, die Freundschaft „auslaufen“ zu lassen.

*Ich wünsche dir viel Mut – auch für die neuen Wege!*



# Was kann man machen, wenn man SVV macht und nicht aufhören kann aber **Angst vor Hilfe** hat?

Jugendliche, die sich selbst verletzen oder sich in anderer Weise sich selbst schaden haben eines gemeinsam: Sie suchen nach einer Lösung aus einer für sie im Augenblick ausweglosen Lage. Mit dem selbstschädigenden Verhalten haben sie einen (vermeintlichen) Weg gefunden, der ihnen hilft, Druck abzubauen. Oder anders gesagt: Sie spüren ihre inneren Verletzungen und haben noch kein Konzept, mit diesem Schmerz umgehen zu können. Das kann viele Gründe haben, die ich jetzt hier nicht alle aufschreibe. Dieser innere Schmerz wird durch den „echten“ Schmerz der Verletzung sichtbar und dadurch „greifbar“. Das Wundmal macht den inneren Schmerz für manche Jugendlichen erträglicher. Aus diesem Grund haben viele Jugendliche Angst davor, sich diese vermeintliche Lösung ihres eigentlichen Kammers „wegnehmen zu lassen“. Auf eine „merkwürdige“ Art und Weise ist es ein Ausweg. Durch diesen Teufelskreis ist es schwierig Jugendliche, die sich selbst verletzen, zu einer Therapie zu motivieren.



Wenn du dir aber folgendes Bild vor Augen hältst kommt es dir vielleicht auch logisch vor, dass du eher Angst vor dem Verharren in der Selbstschädigung haben solltest als vor der Hilfe:

Ich bezeichne mich in der Therapie gerne als der „Bergführer“. Ich trage niemanden auf den Berg – aber ich begleite jeden, der mit auf den Gipfel möchte. Ich schaue auf das Tempo, damit niemand außer Atem kommt – ich mache Vorschläge zum Weg – ich schaue nach dem „Wetter“ und ob Gefahren drohen – ich kenne die Hütten und Rastplätze. Das heißt: Ich begleite – aber ich trage niemals jemanden den Berg rauf. Auch wenn ich einen Berg schon sehr, sehr oft gegangen bin: Er ist auch für mich jedes Mal neu, weil ich mich auf den „Bergkameraden“ einlasse. Mal führe ich – mal gehe ich nur mit. Der Anfang des Weges ist oft mühsam – man muss sich aufeinander einstellen. Aber wenn die Baumgrenze erreicht ist, kommt der besondere Moment: Als Bergführer weiß ich, dass wir bald den Wald verlassen und freie Sicht auf andere Gipfel haben werden. Dennoch ist der Moment jedes Mal magisch, wenn auch die Bergkameraden den Zauber in dem Moment entdecken. Bergan hat man nur diesen einen Gipfel vor Augen. Am Fuße des Berges fühlte es sich an wie „das schaffe ich nie“. Aber, jenseits der Baumgrenze weitet sich der Blick in die Ferne und auf die vielen Möglichkeiten auf der Welt. Der Weg Bergab ist auf so einer Bergtour nicht der gleiche wie Bergauf. Das heißt: Keiner kommt an der gleichen Stelle raus, an der er los gegangen ist. Am Fuße des Berges verabschieden sich Bergführer und Bergkamerad, die sich auf der Tour gegenseitig vertrauen mussten. Dieses Vertrauen in den anderen wird zu einem Vertrauen in sich. Übertragen in die Therapie heißt das: Erst wenn man sich überwindet sich Hilfe zu holen, seine Geschichte erzählt, von seiner Angst und Scham berichtet kann sich der Blick für die vielen Möglichkeiten im Leben weiten. Bei Selbstverletzung geht es nicht um das Ritzen und die Verletzung. In der Regel beachten diese Therapeuten nicht sonderlich. Es geht darum, über die Themen dahinter zu sprechen und dafür Lösungen zu finden, damit sich das Leben nicht mehr schmerzlich anfühlt.

*Ich hoffe, dass du einen großartigen Bergführer findest. Die Tour wird sich lohnen!*

# Was kann ich machen, wenn ich **Selbstverletzung** gemacht hab und es einer Freundin erzählt hab aber sie es nicht ernst nimmt und mich ausgelacht hat?

Ganz ehrlich: Ich glaube das Auslachen der Freundin war Ausdruck ihrer Überforderung. Weil: Was kann sie schon machen? Außer Angst um dich zu bekommen und sich hilflos zu fühlen. Ich kann gut verstehen, dass du dich jemandem anvertrauen willst. Aber Selbstverletzung ist etwas, was eigentlich nur „Profis“ wirklich aushalten. Wenn sich jemand selbst verletzt, ist das ein Ausdruck von einer tiefen inneren Wunde. Der „echte“ Schmerz der Verletzung lenkt von dem „seelischen“ Schmerz ab. Manche meiner Patientinnen berichten auch, dass sie sich nur fühlen, wenn sie sich selbst verletzen. Deine Freundin hat mit ihrem „Lachen“ (das sich kein Ausdruck ihrer Heiterkeit war) beinahe professionell gehandelt – auch wenn sie sich dessen wohl nicht bewusst war. Auch ein Therapeut wird sich nicht sehr um die Wunde kümmern – sondern um dich: Was sind die Gründe, weshalb du dich verletzt? Die Aufmerksamkeit geht also nicht auf das was du tust – sondern auf das, was du tun kannst, um andere Wege zu finden, auf deinen inneren Schmerz aufmerksam zu machen. Therapeuten handeln so weil: Wenn du Aufmerksamkeit fürs Ritzen bekommst, dann könnte es ja passieren, dass du immer ritzt, wenn du das Gefühl hast Hilfe zu brauchen. Und ich bin mir sehr sicher, dass du ganz dringend Hilfe brauchst. Es tut mir leid, dass du erst so spät die Antwort von mir bekommst.



Bitte wende dich an einen Psychotherapeuten. Oder wenn dieser Schritt noch zu groß ist: Geh zu der Schulsozialarbeit und lass dir einen Kontakt geben. Am besten wäre es, wenn du mit deinen Eltern darüber reden könntest – wahrscheinlich bemerken sie es schon, wissen aber nicht, wie sie mit dir darüber reden können. Selbstverletzung macht Menschen, die das bei einem geliebten Menschen ansehen müssen, hilflos. Sicher fühlst du dich gerade genauso: Hilflos und unter Druck. Deshalb: Geh den ersten Schritt, vertraue dich jemandem an, der dir auch helfen kann, die passende Behandlung zu finden.

*Pass auf dich auf.*



## **Selbstverletzendes Verhalten - Hilfe für Jugendliche > Irrsinnig...**

Hier finden Sie wichtige Informationen zum Thema "Selbstverletzendes Verhalten" fü...

 [irrsinnig-menschlich.de](http://irrsinnig-menschlich.de)

# Ist es normal, wenn ich nicht so viel **Körperkontakt** mit meinem Freund haben möchte?

Na klar. Es gibt kein Maß wie viel „normal“ ist. Du musst dich gut fühlen und wenn du Körperkontakt hast, sollst du du sein. Das heißt: Verstelle dich nicht. Hör auf dein Gefühl. Wenn das Vertrauen zwischen euch tiefer wird, kann es auch sein, dass du mehr Körperkontakt willst. Vielleicht auch nicht. Vielleicht passt das genauso, wie ihr es macht. Wenn du wissen willst, ob es für deinen Freund auch ok ist: Rede doch mal mit ihm.



## **Ich bestrafe mich** direkt immer, selbst wenn ich nur kleine Sachen, die eigentlich nicht schlimm sind, falsch machen

Du scheinst einen sehr, sehr, sehr hohen Leistungs- und Perfektionsanspruch an dich zu haben. Vielleicht hängt das mit deinen so genannten „Glaubenssätzen“ zusammen: „nur wenn ich leiste, werde ich geliebt“. Vielleicht hast du auch schon erlebt, dass du zurückgewiesen wurdest, weil du einen „Fehler“ gemacht hast. Aus Angst davor bestrafst du dich lieber gleich selbst. Die Strafe fühlt sich wahrscheinlich einen kurzen Moment „gut“ an – aber lösen tut sie nichts. Es erinnert mich an den Elfen Dobby in Harry Potter. Immer wenn er etwas gegen „Seine alten Herren“ sagt, dann verletzt er sich selbst. Die „Alten Herren“ kann man wie in der Psychoanalyse (Stichwort S. Freud, wenn du das mal nachlesen magst) als das „Über-Ich“ deuten. Also unsere Werte, Moral etc. Dein Über-Ich ist streng mit dir. Und du brauchst vielleicht jemanden, der dich (wie Harry) davon abhält, dass du dir weh tust. Übertragen sagt er „Du bist frei – du bestrafst dich für etwas, was gar kein Fehler ist“.



Vielleicht wäre es gut, wenn du mit deinen Eltern mal über deine inneren Ansprüche redest. Wenn das nicht so gut geht – vertraue dich der Schulsozialarbeit (Schweigepflicht!) an. Du bist dein schärfster Kritiker. Deshalb: Stell dir, kurz bevor du dich bestrafen würdest, vor, du bist wer ganz anderes. Und? Hältst du die Strafe immer noch für gerechtfertigt? Ich hoffe, du kannst bald nachsichtiger mit dir sein.

# Manchmal will ich mich umbringen, aber ich kann nicht mit wem darüber reden...

Das ist jetzt besonders schlimm, dass du so lange auf die Antwort warten musstest. Der Gedanke, sich das Leben nehmen zu wollen steht in Zusammenhang mit Depressionen. Eine Depression ist eine Krankheit und sie kann gut behandelt werden. So könnte ein hilfreicher Anker sein: Ich will so nicht mehr leben – ich brauche Hilfe. Du stehst vielleicht gerade vor Themen, die dir ausweglos erscheinen. Schau dir dazu vielleicht auch meine Antwort zur Frage „Was kann man machen, wenn man SVV macht und nicht aufhören kann aber Angst vor Hilfe hat“ an. Du stehst vielleicht gerade vor diesem Berg und hast deinen Bergführer noch nicht gefunden.



Bitte vertraue dich jemanden an. Vielleicht ist die Nummer gegen Kummer ein guter Einstieg. Dort bekommst du Hilfe. Bitte nimm diese Hilfe an und probiere mutig neue Wege. Du hast den ersten, mutigen Schritt schon gemacht: Du hast dein Leid hier gezeigt.

*Ich wünsche dir, dass du den nächsten Schritt wagst  
und die Nummer wählst.*



**Kinder- und  
Jugendtelefon**

**116111**

Nummer gegen Kummer

freecall  
unterstützt durch die  
Deutsche Telekom

**[U25]** 

**Beratung für suizidgefährdete junge  
Menschen [U25]**

Du steckst in einer Krise oder denkst an Suizid? Du weißt nicht mehr, wie es weitergehen soll? Deine

# Ich bekomme keinen Hase das ist voll unfair wie kann ich meine Eltern überzeugen?

Wenn mich meine Kinder von etwas überzeugen wollen (wie z. B. einst bei den Hasen) dann versuchen sie zu zeigen, dass sie für das, was sie wollen, Verantwortung übernehmen können. Also, dass sie reif sind, sich tatsächlich jeden Tag zwei Mal um das Futter zu kümmern, jede Woche den Stall sauber zu machen, sich jeden Tag Zeit zu nehmen, mit dem Hasen zu spielen etc.

→ Möglichkeiten das zu „beweisen“ sind z. B. du kümmerst dich ein halbes Jahr zuverlässig um eine Pflanze o. ä. Vielleicht kannst du deine Eltern aber auch fragen, was ihre Gründe sind, weshalb sie keinen Hasen wollen. Vielleicht habt ihr keinen Garten, in dem er sein kann; vielleicht möchten sie kein Tier in einem Käfig; vielleicht ist ihnen die Haltung zu teuer ... Wenn du die Gründe kennst, kannst du nach Gegenargumenten suchen. Halte dir aber vor Augen: Ein Tier ist ein Lebewesen. Also, unser Hase Ludwig, den sich meine Kinder erbettelt haben ist tatsächlich schon 8 Jahre alt. Meine Kinder interessieren sich schon lange nicht mehr für ihn. Ein Hase braucht aber immer Gefährten. Für unseren Hasen mussten wir nun schon das dritte Weibchen finden, damit er nicht einsam ist ... Haustiere zu haben ist schön - aber es müssen dann auch alle wollen und zusammen helfen. Vielleicht einigt ihr euch auf ein anderes Tier, das ihr gerne gemeinsam pflegt? Oder hörst dich in der Nachbarschaft um - vielleicht gibt es dort Familien mit Hasen und darfst dort zum Spielen hingehen.



# Ich fühle mich immer beobachtet und ich habe immer Angst, dass mich jemand **verfolgt**



Bitte rede mit deinen Eltern über das Thema und bitte sie, mit dir einen Termin bei deinem Kinderarzt (der bis 18 Jahre für dich zuständig ist) zu machen. Es kann sein, dass du diese Angst hast, weil du ein komisches Erlebnis hattest. Es kann aber auch darauf hinweisen, dass du eine sehr sensible Wahrnehmung hast. Das kann aber nur ein Experte einschätzen. Vielleicht bekommst du die Empfehlung, mit Therapeuten über dich und deine Ängste zu reden. Ich könnte mir vorstellen, dass dir das gut tun kann.



PSYCHOTHERAPIEINFORMATIONSDIENST



Zum Psychologenportal

Psychotherapie Informationsdienst PID  
Alle verzeichneten Therapeuten haben ihre berufsrechtliche bzw. sozialrechtliche Qualifikation nachgewiesen. Die angebotenen fachlichen Spezialisierungen wurden anhand eines ausführlichen Fragebogens dokumentiert und zugesichert. Alle Teilnehmenden haben sich verpflichtet den berufsethischen Richtlinien zu folgen.



<https://www.psychotherapiesuche.de/pid/search>



## Therapeutensuche

[vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]  
Suche nach Psychologischen  
Psychotherapeut\*innen und Kinder- und...

www.

BFTK / gschwarz



# Ich komme nicht mit Menschen klar, sobald ich Menschen sehe, bin ich nicht mehr glücklich.

Ich lese heraus, dass du gerne mit dir allein bist und du damit auch zufrieden bist. Das ist erst mal völlig ok. Wenn das so gut und richtig für dich ist, gibt es wenig Gründe, weshalb du außerhalb der Schule viele Menschen treffen solltest. Ich lese aber auch heraus, dass es dir vielleicht doch etwas seltsam vorkommt – oder du mit dem aktuellen Zustand nicht so ganz zufrieden bist.



Woran das liegt, kannst du am besten herausfinden, wenn du mit jemandem Vertrauten darüber sprichst: War das schon immer so? Hat sich das verändert? Gab es einen Anlass, seitdem du dich zurückziehst? Gibt es etwas was du nicht mehr machst, seitdem du lieber allein bist? Schränkt dich das Alleinsein ein? Wenn du die letzte Frage mit „Ja“ beantwortetes, dann solltest du dir Unterstützung holen. Vielleicht gibt es Situationen, in denen es dir schwerer oder leichter fällt, mit Menschen zusammen zu sein. Vielleicht liegt es auch an der „Sorte Mensch“, die du so normalerweise triffst und die dir nicht gut tun .... Es gibt keine „Pflicht“ mit Menschen zusammen zu sein – aber es ergeben sich auch manchmal ganz großartige Situationen, weil man sie mit Menschen teilt. Probiere dich aus – und wenn es dir zu viel wird, kannst du ja wieder zurück an deinen **sicheren Ort**.



*Viel Mut!*

HAPPY BIRTHDAY AN Sarahs .

Sorry, das es nix mit dem  
Thema zu tun hat

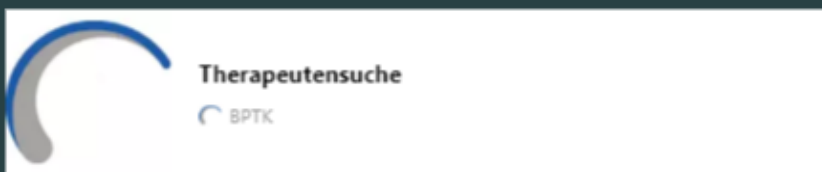
Herzlichen Glückwunsch zu  
deinem Geburtstag Sarah. Ich  
hoffe, du hattest einen  
schönen Tag und freust dich  
auf das neue, spannende  
Lebensjahr!



Was ist, wenn man dich schon selbst **verletzt** hat, was kann man dagegen machen?



Kurz und knapp: Bitte hole dir Hilfe! Sprich mit deinem Kinderarzt (der bis 18 Jahre für dich zuständig ist) darüber und lasse dir Adressen für psychologische Psychotherapeuten geben. Es gibt Hilfe - hole sie dir und bleiben nicht in deinem Schmerz hängen!



[www.bptk.de/service/Therapeutensuche](http://www.bptk.de/service/Therapeutensuche)



### **Selbstverletzendes Verhalten - Hilfe für Jugendliche > Irrsinnig...**

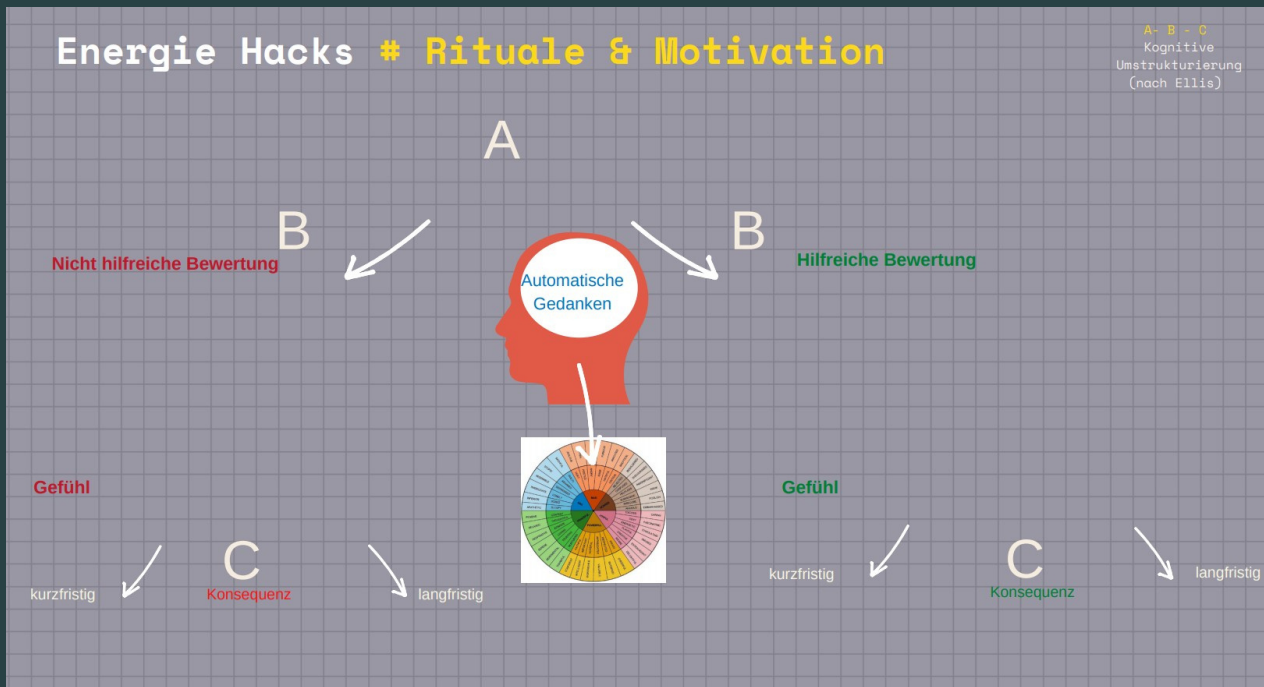
Hier finden Sie wichtige Informationen zum Thema "Selbstverletzendes Verhalten" fü...

[irrsinnig-menschlich.de](http://irrsinnig-menschlich.de)

# Was kann man machen, wenn man einfach nur noch **schlecht gelaunt** ist und nicht weiß, weshalb?



Probiere das "ABC" aus. Unsere Gefühle folgen unseren Gedanken. Nun sind unsere Gefühle aber oft so viel langsamer als unsere Gedanken. Es kann also sein, dass deine schlechte Laune aus vielen Situationen der ganzen Woche stammen und du das Gefühl gar nicht mehr der Situation zuordnen kannst. Damit du am Ende des Tages eine Idee hast, was dir schlechte Laune machen könnte, habe ich einen Tipp für dich: Schreibe so etwas wie ein „Situationstagebuch“. Mach dir kurze Notizen: Welchen Situationen waren heute schön? Welche Situationen haben mich gestresst? Wahrscheinlich entdeckst du irgendwann einen Zusammenhang. Z. B. dass du immer dann schlechte Laune hast wenn in einer Woche mehr „stressige“ als „schöne“ Momente waren. Dann wäre als nächstes dran, dass du die stressigen Situationen reduzierst. Wenn du das nicht allein in der Hand hast: Hole dir Unterstützung und rede. Am besten mit deinen Eltern!



# Was kann ich machen, wenn ich **keinen zum Reden** hab von Familie und Freunden und es keiner versteht?



Das klingt traurig. Ich glaube du rufst tatsächlich erst mal bei der Nummer gegen Kummer an und redest einfach mal darauf los. Ich bin mir sicher, du findest dort jemanden, der dich versteht. Vielleicht bekommst du so auch Hilfe, dass du dich bei deinen Eltern verständlich machen kannst. Manchmal ist es so, dass wir denken, dass wir etwas ganz genau gesagt haben ‚ich brauche Hilfe‘ – bei den anderen kommt aber nur an „passt schon“. Das liegt dann sowohl am „Sender“ als auch am „Empfänger“. Deshalb: Nimm dir den Raum und übe erst mal mit „Zuhör-Profis“!



**Kinder- und  
Jugendtelefon**

**116111**

NummergegenKummer

freecall  
unterstützt durch die  
Deutsche Telekom

# Was macht man gegen **Schuldruck**, auch wenn es eigentlich nicht so viel ist?

Es gibt kein Maß, ab wann einem etwas zu viel sein darf. Der größte Druck passiert bei fast allen Menschen im Kopf. Vielleicht machst du dir gerade sehr viel Druck, weil du Angst hast „es reicht nicht, was ich mache“.

Wenn es sich so anfühlt, solltest du mit deinen Lehrern sprechen: Wie schätzen sie objektiv deine Leistung ein? Um den „Kopfdruck“ auch zu reduzieren ist es manchmal hilfreich sich die Aufgaben und to dos genau aufzuschreiben und einem Tag zuzuordnen. Also z. B. Montag: 20 Vokabeln lernen, Hefteintrag Bio durchlesen, 5 extra Übungsaufgaben in Mathe machen. ... Wenn du dir so einen Lernplan machst, kannst du deine Lehrer fragen, ob sie denken, dass das so reicht. Wenn du also die außen Wahrnehmung deiner Lehrer mit deinen inneren Ansprüchen abgleichst, kannst du Druck rausnehmen. Und wichtig fände ich:

## Mein TAGESPLANER

AUFGABEN	DATUM
<input checked="" type="checkbox"/> Neuen Tagesplaner begonnen	29.9.2018 MO DI MI DO FR SA SO
<input checked="" type="checkbox"/> Präsentation vorbereiten	
<input checked="" type="checkbox"/> Blog-Post schreiben	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

### NOTIZEN

An Perters Geburtstag denken!

---

### Gesundheit

ESSEN	TRINKEN	SPORT
<input checked="" type="checkbox"/> Frühstück		
<input checked="" type="checkbox"/> Mittagessen		
<input type="checkbox"/> Abendessen		
<input type="checkbox"/> Snacks		

---

### Fazit

#### ANALYSIERE UND BEWERTE DEINEN TAG

Wieviele Aufgaben konntest du heute beenden?

<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beendet	Unvollendet	Guter Tag?	Schlechter Tag?

Wenn du viel Druck spürst, solltest du dir auch viel Zeit nehmen, den Druck abzubauen und dir was Gutes tun!



Man kann doch nicht von **weinen**  
süchtig werden, oder?


Nein. Weinen ist zum  
Druckabbauen da und tut oft auch  
richtig gut.



# Was kann machen, wenn man Süchtig nach Lesen ist und sich in diese **Buchwelten** flüchten will

Am Lesen ist erst mal nichts auszusetzen. Das Abtauchen in eine andere Welt - in die Gedanken anderer Protagonisten - ist ein Geschenk und kann eine ganz wichtige Ressource sein. Nun sprichst du aber von einer Flucht. Das bedeutet, du läufst vor etwas davon, vor dem du Angst hast. Hier ist es erst mal wichtig, dass du für dich versuchst zu benennen, vor was du fliehst.

- Lesen statt Hausaufgaben?
- Lesen statt einem klärenden Gespräch mit Freunden?
- Lesen, statt den Streit von z. B. Eltern anzuhören?
- Lesen, anstatt sich mit Leuten zu treffen, weil du Angst hast nicht dazuzugehören?



Ich kann jetzt nur mutmaßen. Deine nächste Frage kann sein: **Warum habe ich Angst davor? Was habe ich in der Hand zu verändern?** Was hilft mir, außer zu lesen noch, um mich besser zu fühlen. Das kann z. B. sein, mit den Eltern zu reden und zu sagen, was einem zuhause gerade schwerfällt. Das kann ein Lernplan sein, damit dir die Hausaufgaben nicht über den Kopf wachsen. Das kann ein Chat mit einem Freund sein, um dich zu vergewissern, dass da Leute um dich sind, die du magst. ... Zurzeit gibt es ja nicht viel zu tun - vielleicht fällt es dir bald wieder leichter, angenehme Dinge zu finden, die dir guttun, wenn die Pandemiebestimmungen nicht mehr ganz so streng sind. Solltest du dann aber weiterhin diese „Fluchtgedanken“ haben solltest du mit jemandem darüber sprechen, was deine persönlichen Gründe dafür sind. Vielleicht die Schulsozialarbeit - vielleicht die Nummer gegen Kummer - vielleicht deine Eltern. Und bis dahin:

*Genieße die Zeit in der Welt deiner Bücher.*

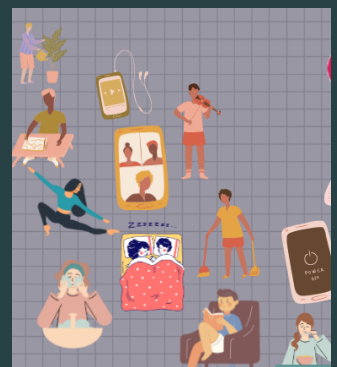


# Haben sie ein paar **Tipps zum Essen**, dass man das nicht als anti-Stress Ding benutzt?

Essen gegen Stress hilft immer nur kurz und macht auf Dauer unzufrieden. Als ersten Schritt solltest du rausfinden, was bei dir den Stress verursacht – und was deine körperlichen Reaktionen darauf sind. Wirst du hektisch, daddelst du viel auf deinem Handy, wirst du im Gesicht rot, atmest du nur noch oberflächlich ... Das heißt, du solltest deine **Warnzeichen erkennen**, dass du im Stress bist. Manchmal sind es auch typische Gedanken, die dir sagen, dass du im Stress bist. Z. B. „das schaffe ich nie“ – „mir wird alles zu viel“ – „ich habe keine Zeit mehr für mich“ ... Sobald du deine innere „Stressstimme“ hörst und / oder du deine Stresssignale wahrnimmst kommt dein **„Notfallkoffer“** zum Einsatz, den du dir schnürst. Darin darf alles sein, was dir guttut – aber nichts zu Essen. Es kann eine Lieblingsmusik sein, ein Urlaubsfoto, ein Lieblingscomic, ein guter Duft, ein Gummibändchen, das du zart auf deine Haut schnalzen lässt, die Telefonnummer von einer Freundin ...



Finde für dich heraus, was dir außer Essen noch guttut – und beginnen damit so früh du kannst. Wenn du erst mal in Richtung Küche wanderst, ist es schwierig, diesen „Zug“ anzuhalten. Der zweite Schritt ist dann natürlich: Versuche dein Leben stressfreier zu bekommen. Verändere Schritt für Schritt, den Stress, den du dir selbst machst. Vielleicht brauchst du dazu ein paar hilfreiche Gedanken wie „Es muss nicht perfekt, sondern nur fertig werden“ – „erst das Vergnügen – dann die Arbeit“ – „ich kann mir Hilfe holen“ – „Ich muss nicht alles auf einmal schaffen“ ... Gut ist auch, mit z. B. deinen Eltern darüber zu sprechen, was dich stresst und wie sich das für dich anfühlt. Vergiss dabei nicht: Es gibt kein offizielles Maß, ab wann man unter Stress „leiden“ darf. Wenn es sich für dich stressig anfühlt, dann ist das deine Wahrnehmung und die ist in jedem Fall richtig. Lass dich also nicht mit einem „du musst gerade reden – du hast doch den ganzen Tag Zeit“ abspeisen. Und was du natürlich auch tun kannst: Schau, dass du zum Frühstück und zu zwei kleinen Zwischenmahlzeiten am Tag (so gegen 11 Uhr und 15 Uhr) dir etwas aussuchst, was du wirklich gerne isst. Genieße das in Ruhe und hake das Thema Essen für die nächsten Stunden dann wieder ab. Regelmäßige Mahlzeiten helfen allgemein, dass sich das Stressessen nicht in den Alltag schleicht.



# Das ABC der Entspannungs- und Entlastungsmöglichkeiten

Lesen Sie sich die Tabelle durch und kreuzen an, wovon Sie wissen, dass es Ihnen schon mal gut getan hat. Wählen Sie aus, was Sie Neues ausprobieren wollen.

	Hat mir früher gut getan	Möchte ich ausprobieren		
		Unbedingt	Vielleicht	Eher nicht
Angeln	0	0	0	0
Aquarell malen	0	0	0	0
Aquarium	0	0	0	0
Atemgymnastik	0	0	0	0
Ausschlafen	0	0	0	0
Autogenes Training	0	0	0	0
Baggersee Sparzier- gang	0	0	0	0
Basteln	0	0	0	0
Batiken	0	0	0	0
Besuche	0	0	0	0
Billard	0	0	0	0
Blumen gießen	0	0	0	0
Blumen pflücken	0	0	0	0
Boccia spielen	0	0	0	0
Bogenschießen	0	0	0	0
Bowling	0	0	0	0
Brettspiele	0	0	0	0
Briefe schreiben	0	0	0	0
Briefmarken sammeln	0	0	0	0
Buchbinden	0	0	0	0
Bücher lesen	0	0	0	0
Bügeln	0	0	0	0
Bummeln	0	0	0	0
Chatten	0	0	0	0
Chor singen	0	0	0	0
Dame spielen	0	0	0	0

	Hat mir früher gut getan	Möchte ich ausprobieren		
		Unbedingt	Vielleicht	Eher nicht
Dekorieren	0	0	0	0
Dias anschauen	0	0	0	0
Dinge aus der Natur sammeln	0	0	0	0
Duftlampe	0	0	0	0
Drachensteigen mit Kindern	0	0	0	0
Enkel besuchen	0	0	0	0
Enten füttern	0	0	0	0
Erkundungsgänge machen	0	0	0	0
Fahrrad putzen	0	0	0	0
Fußbad	0	0	0	0
Fahrt ins Blaue	0	0	0	0
Familienforschung	0	0	0	0
Feuer beobachten	0	0	0	0
Filme anschauen	0	0	0	0
Filme schneiden	0	0	0	0
Filmen	0	0	0	0
Filzen	0	0	0	0
Fische beobachten	0	0	0	0
Fotoalbum anschauen	0	0	0	0
Fotobücher gestalten	0	0	0	0
Fotografieren	0	0	0	0
Frisbee spielen	0	0	0	0
Friseurbesuch	0	0	0	0
Fußball spielen	0	0	0	0
Galeriebesuch	0	0	0	0

	Hat mir früher gut getan	Möchte ich ausprobieren		
		Unbedingt	Vielleicht	Eher nicht
Gassi gehen	0	0	0	0
Gedichte lesen / schreiben	0	0	0	0
Gesichtsmaske	0	0	0	0
Gegenstände reparieren	0	0	0	0
Geräusche lauschen	0	0	0	0
Geschichten schreiben	0	0	0	0
Gewürz-Kräuter säen	0	0	0	0
Haare frisieren	0	0	0	0
Handarbeiten	0	0	0	0
Handwerken	0	0	0	0
Haustiere streicheln	0	0	0	0
Heraldik	0	0	0	0
Illustrierte lesen	0	0	0	0
Im Gras laufen	0	0	0	0
In den Zoo gehen	0	0	0	0
In der Sonne sitzen	0	0	0	0
Ins Grüne gehen	0	0	0	0
Instrument üben	0	0	0	0
Kaffeekränzchen	0	0	0	0
Karten spielen	0	0	0	0
Kerzen verzieren	0	0	0	0
Kerzen ziehen	0	0	0	0
Kicker spielen	0	0	0	0
Kinobesuch	0	0	0	0

	Hat mir früher gut getan	Möchte ich ausprobieren		
		Unbedingt	Vielleicht	Eher nicht
Kreuzwörtertsel	0	0	0	0
Labyrinth-Spaziergang	0	0	0	0
Lesen	0	0	0	0
Landkarten studieren	0	0	0	0
Linolschnitt	0	0	0	0
Make-up	0	0	0	0
Märchen lesen	0	0	0	0
Marionetten bauen	0	0	0	0
Marionetten spielen	0	0	0	0
Meditieren	0	0	0	0
Menschen beobachten	0	0	0	0
Monopoly spielen	0	0	0	0
Mosaik gestalten	0	0	0	0
Mühle spielen	0	0	0	0
Münzen sammeln	0	0	0	0
Museumsbesuch	0	0	0	0
Musik hören	0	0	0	0
Musik machen	0	0	0	0
Parfum auftragen	0	0	0	0
Pflanzen bestimmen	0	0	0	0
Pflanzen pressen	0	0	0	0
Puzzeln	0	0	0	0
Qi Gong	0	0	0	0

	Hat mir früher gut getan	Möchte ich ausprobieren		
		Unbedingt	Vielleicht	Eher nicht
Radfahren	0	0	0	0
Radio hören	0	0	0	0
Rudern	0	0	0	0
Schachspielen	0	0	0	0
Scherenschnitte	0	0	0	0
Schmuck basteln	0	0	0	0
Schneeräumen	0	0	0	0
Singen	0	0	0	0
Sudoku	0	0	0	0
Sparziengang	0	0	0	0
Sprachen lernen	0	0	0	0
Stammtisch besuchen	0	0	0	0
Sternbilder bestimmen	0	0	0	0
Sternenhimmel schauen	0	0	0	0
Schnitzen	0	0	0	0
Sticken	0	0	0	0
Speckstein bearbeiten	0	0	0	0
Straße fegen	0	0	0	0
Tagebuch schreiben	0	0	0	0
Tai Chi	0	0	0	0
Tanzen	0	0	0	0
Teestunde	0	0	0	0
Telefonieren	0	0	0	0
Theraband	0	0	0	0
Töpfern	0	0	0	0



## ... immer Hunger, kein Sättigungsgefühl



Kein Sättigungsgefühl zu spüren, kann viele Ursachen haben. Deshalb solltest du als erstes mit deinem Kinderarzt (der ist bis 18 Jahre für dich zuständig) unterhalten. Es kann sein, dass du gerade stark wächst und tatsächlich einen sehr hohen Nährstoffbedarf hast. Es kann sein, dass dein Körpergefühl nicht gut ausgeprägt ist, so dass du das Gefühl „satt“ vielleicht gar nicht erkennst. Es kann aber auch auf eine Ess-Störung hinweisen. Diese Patienten haben manchmal ein ständiges Hungergefühl – dieser Hunger hat aber in Wirklichkeit gar nichts mit Hunger auf Essen zu tun – sondern z. B. mit Hunger nach Aufmerksamkeit, Ruhe, Liebe, Entlastung etc. Diesen Unterschied findet aber nur ein Arzt in einem Gespräch heraus. Ich würde dir sehr empfehlen, dich mit dem Thema Fachleuten anzuvertrauen.

## Können Sie bisschen über vegane Ernährung sprechen und ob das wirklich so ungesund ist?



Vegane Ernährung ist bei Erwachsenen nicht zwangsläufig ungesund. Bei Kindern und Jugendlichen schon. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät im Jugendalter dringend von veganer Ernährung ab. Ein Grund ist, dass unser Verdauungssystem auf Mischkost ausgelegt ist – und durch rein vegane Ernährung sowohl über als auch unterfordert wird. Mich würde bei dir jedoch die Frage interessieren, aus welchem Grund du dich für diese extreme Ernährungsweise interessierst? Wenn es aus ethischen Gründen ist, kann ich das nachvollziehen. Allerdings finde ich in diesem Kontext eine vegetarische Ernährung völlig ausreichend. Aber das ist nur meine persönliche Meinung. Wenn du dich vegan ernähren möchtest, um Mahlzeiten zu umgehen, ohne „unhöflich“ sein zu wollen sollten bei dir alle Alarmsignale blinken. Ich schreibe das, weil ich viele Patient\*innen habe, die über eine extreme Ernährungsweise in eine Ess-Störung gerutscht sind. Sollte das alles nicht auf dich zutreffen:



Sprich mit deinem Kinderarzt, ob er dich regelmäßig untersucht, damit es bei dir zu keinem Nährstoffmangel kommt. Dieser wäre in jedem Fall gefährlich.



**Vegan, vegetarisch, Mischkost: nur geringe Unterschiede in der Nährstoffversorgung b...**

Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie im 14. DGE-Ernährungsbericht



# Beispiel für eine durchschnittliche Tagesportion für Jugendliche



## Frühstück

Mischbrot / Vollkornbrot oder Semmel oder Toast	2½ Scheiben  1½ Stück  3 Scheiben
Butter	10g = 1 TL
Anzahl der Beläge:	2 Belag
Honig	1 EL
Marmelade	1 EL
Käse	1 Scheibe
Wurst	1 Scheibe
Quark	1 EL
Tofu	2 Scheiben

## Zwischenmahlzeit

Studentenfutter / Nüsse	3 EL
Obst nach Wahl	1 Stück
Buttermilch	1 Glas (0,2l)
Butterbreze	1 Stück, 10 g Butter
Mini-Mars	3
Mini-Twix	2
Duplo	2
Müsliriegel	1
Gummibärchen	3 EL
Fruchtjoghurt	150 g
Schokoladen-Reiswaffeln	3
Lakritzschnecke	4
Schokolade	1 Reihe
Raffaello	4
Heiße Maroni	5
Softdrinks	0,3
Popcorn / Chips	Dessertschale gehäuft
Grissini	8 dünne Stangen
Breze	1



## Mittag & Abendessen

Semmeln/Brot	1 Stück/1½ Scheiben
Butter	10 g
Salat (mit 1TL Öl)	1 Schale (100 g)
Nudeln	70 g roh (200 g gekocht)
Sauce	¼ Schöpfer (70 ml)
Parmesan	1 TL
Salat (mit 1TL Öl)	1 Schale (100 g)
Reis	50 g (roh = 5 EL)
Gemüse	150 g
Öl (zum Andünsten)	1 EL
Sauce	¼ Schöpfer (70 ml)
Salat	1 Schale
Kartoffeln	250 g
Quark	150 g
Rohes Gemüse	50 g
Frische Kräuter	1 TL
Salat	1 Schale
Eissalat	1/6 Kopf
Tomate	1
Gurke	1/5
Oliven	1 EL
Zwiebelringe	nach Belieben
Schafskäse	100 g
Essig, Öl, Kräuter	Essig, 1 TL Öl, Kräuter
Fladenbrot	1/5 Stück
Butter	10 g
Fleisch	100 g
Reis	50 g (roh = 5 EL)
Gemüse	150 g
Sauce	¼ Schöpfer
Salat	1 Schale
Fisch	100 g
Kartoffeln	200g
Sauce	¼ Schöpfer
Gemüse	150 g



Cookies (Supermarkt)	4 Stück
Cookies (Coffeeshop)	1 Stück
Milchreis	1 Becher
Kuchen	1 Stück
Apfelstrudel	1 Stück
Eis	1 Kugel
Crepès	1 Stück
Marmelade/Zimt-zucker	1 TL
Semmel	1 Stück
Butter	10 g
Honig/Marmelade	1 TL
Elisenlebkuchen	1 Stück
Nürnberger Lebkuchen	2

Pizza (TK oder mittlere)	¼ Stück (200 g)
Salat	1 Schale
Bistro Baguette	2 Stück
Salat	1 Schale
Hamburger (normal)	2 Stück
Pommes	1 kleine Portion
Ketchup	1 EL
Cola/Limo	(0,2 l)
Döner Kebap	1 Stück
Dampfnudeln	1½ Stück
Sauce	¼ Schöpfer
Germknödel	1 Stück
Sauce	1 Schöpfer
Pfannkuchen	2 Stück
Marmelade	3 TL
Belegter Bagel	1 Stück

# Was ist, wenn man jeder Kleinigkeit anfangen könnte zu weinen und es meistens nicht zurückhalten kann

Wein ist erst mal gut. Es deutet darauf hin, dass du gerade sehr angespannt bist und jeder „Tropfen“ das „Fass zum Überlaufen bringt“. Schreibe dir auf, was in deinem Leben gerade los ist. Dazu kannst du dir eine Skala machen von 1 - 10. Dazu fragst du dich jedes Mal „Wie geht es mir aktuell in der Schule“ - „Wie geht es mir aktuell zuhause“ - „wie geht es mir aktuell mit meinen Freunden“ - „wie geht es mir aktuell mit dem Schlafen“ - „wie geht es mir aktuell mit Bewegung an der Luft“ ... Eins bedeutet „Damit geht es mir ganz schlecht“ - zehn bedeutet: „Besser könnte es nicht laufen“. Wenn du also nun herausfindest, dass du z. B. bei „Schlaf“, „Bewegung“ und „Schule“ nur eine vier erreichst, kannst du überlegen: Was würde mir helfen, um das ein kleines bisschen zu verbessern? Also, von einer vier auf eine fünf zu kommen. Das können kleine Schritte sein. Wichtig ist nur, dass du die Umsetzung selbst „in der Hand hast“. Also z. B. beim Schlafen: „Um auf eine fünf zukommen sollte ich so zu Bett gehen, dass ich mindestens 8 Stunden schlafe“. Bei Schule könnte es sein: „Um auf eine fünf zu kommen müsste ich mir einen Lernplan schreiben, damit ich den Überblick behalte“.



Wenn du Kummer zuhause oder mit Freunden hast, hilft natürlich: Reden! Mit den Eltern, mit Freunden oder erst mal mit Leuten von der Nummer gegen Kummer. Ansonsten: Lass deine Tränen fließen. Das ist in Ordnung. Wer seine Tränen zurück hält baut zusätzlichen, ungesunden Stress auf!



Wie geht es mir aktuell in der Schule“?

„Wie geht es mir aktuell zuhause?

"wie geht es mir aktuell mit meinen Freund\*innen“?

"wie geht es mir aktuell mit dem Schlafen? “

„wie geht es mir aktuell mit Bewegung an der Luft?“

# Was kann man tun, wenn das Verhältnis zu den Eltern sehr schlecht ist

Was kann man tun, wenn das Verhältnis zu den Eltern sehr schlecht ist

In manchen Phasen des Lebens gehört es dazu, dass Eltern und Kinder „fighten“. Die Eltern müssen lernen ihr „Baby“ loszulassen – Jugendliche müssen sich trauen, ihren eigenen Weg zu gehen. Wahrscheinlich hinterfragst du gerade die Werte und Glaubenssätze deiner Eltern. Das gefällt Eltern nicht immer und halten das für undankbar oder respektlos. Es gehört aber zu einer gesunden Entwicklung. Das ist der „gesunde“ Anteil, wenn Eltern und Kinder sich nicht gut verstehen. Es gibt jedoch auch Familien, in denen Dinge passieren, die „unerträglich“ sind. Permanenter Streit, Familiengeheimnisse, Gewalt, Demütigungen, ... Dann kann es sein, dass sich Kinder mehr und mehr zurückziehen und sich innerlich verschließen, um das alles nicht so sehr an sich heranzulassen. Dann ist es wichtig, dass du dir Hilfe von außen holst. Rede mit z. B. der Schulsozialarbeit – oder erst mal mit der Nummer gegen Kummer. Dort bekommst du Unterstützung, um vielleicht schwierige Themen in deiner Familie zu klären. Es kann z. B. eine Familientherapie sein, die euch hilft, wieder ins Gespräch zu kommen. Ich hoffe, dass deine Eltern dich bei deinem Versuch, ein besseres Verhältnis dich gut begleiten.



Vielleicht hilft es einfach auch schon, dass du dich öffnest und fragst „Was denkt ihr – warum haben wir zurzeit kein gutes Verhältnis?“ Ohne Vorwurf – nur als Frage. Reden kann Wunder wirken.



**NummergegenKummer**




Kinder- und Jugendtelefon  
**116111**  
NummergegenKummer  
unterstützt durch die Deutsche Telekom



Elterntelefon  
**0800 1110550**

Ich komme mit dem ganzen **Schulstress** nicht mehr klar jetzt kommt alles auf einmal und ich habe unfassbar große Angst die ganzen SA etc. nicht zu schaffen und hab das Gefühl ich habe nicht genug Zeit alles zu lernen

Das Pensum in der Schule ist zurzeit aus pädagogischer Sicht tatsächlich kaum zu schaffen. Unterricht vor dem PC ist nicht das gleiche wie Unterricht in der Klasse. Es ist viel anstrengender die Konzentration aufrecht zu erhalten und schnelle Verständnis Fragen sind auch nicht leicht zu stellen. Zudem ist der Unterschied zwischen „Unterricht“ und „Hausaufgaben“ verschwommen. Es kann sein, dass es dir vorkommt, als würdest du nur mehr lernen, lernen, lernen und es ist kein Licht am Ende des Tunnels. Denn Lernen ist ja nichts, womit man „fertig“ wird. Deshalb ist es wichtig, dass du dir einen guten Lernplan machst – und dazu vielleicht die Unterstützung in der Schule von der Schulsozialarbeit o.ä. in Anspruch nimmst. So kannst du dir sicher sein, dass du nichts Wichtiges übersiehst – und du am Ende der Liste einen Punkt machen kannst. **Sage dir bewusst: So, jetzt ist Feierabend!** Niemand kann den ganzen Tag über lernen und Leistung bringen. Wer keine Pausen macht und sich erholt lernt über den Tag weniger effizient als jemand, der sich konsequent nach **45 min Erholung und Abwechslung** verschafft. Niemand kann immer alles lernen. Es gibt eine Regel dafür die heißt das **Pareto-Prinzip**. Sie besagt „mit wenig Aufwand das beste erreichen“. Dazu braucht es eine gute **Prioritätenliste**, die du dir aufgrund deiner eigenen Stärken und Schwächen im Lernstoff erstellst. Das bedeutet du konzentrierst dich auf die Themen und Anforderungen, die mit der größten Wahrscheinlichkeit drankommen. Also, du lernst deine Vokabeln nicht wieder ganz von vorne, sondern nur die, die du am wenigsten kannst. Du übst die Matheaufgaben, die dir am schwersten fallen. Verliere dich in keinen Details. Wenn dich etwas besonders interessiert kannst du das noch nachlesen, wenn du noch Zeit und Lust haben solltest. Was für dich jenseits des Zeitmanagements noch ein interessantes Thema sein könnte: Weshalb hast du unfassbar große Angst die Schulaufgaben nicht zu schaffen? **Führe dir konkret vor Augen, was passiert, wenn du lauter vierer und fünfer schreiben würdest?** Was ist deine Angst dahinter? Was befürchtest du, wenn das passiert? Dass du nicht versetzt wirst (unwahrscheinlich), dass du Ärger mit deinen Eltern bekommst? Dass du ausgelacht wirst? Dass du dir die Zukunft verbaust?

 Mache dir die „echten“ Gefahren bewusst und schätze ein, wie realistisch es ist, dass das eintritt und sprich darüber mit Menschen, denen du vertraust. Angst ist ein schlechter Begleiter in Prüfungen. Sie sorgt dafür, dass das, was du weißt und kannst nicht so leicht aufs Papier bekommst. Und das wäre schade. Um die spontane Angst vor Schulaufgaben zu lenken, helfen tatsächlich Atemübungen. Die solltest du aber schon jetzt üben, damit sie dann in den Schulaufgaben auch funktionieren. Das wäre z. B. eine gute Beschäftigung für deine Lernpausen. Ich wünsche dir, dass du dir vertraust und dich ein wenig entspannen kannst.

# Das Pareto Prinzip



[www.lerne-smart.de](http://www.lerne-smart.de)

## Wechselatem

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl
- Heben Sie die **rechte Hand**. Schließen Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und atmen Sie 5 Sekunden durch das linke Nasenloch ein.
- Schließen Sie nun mit dem Ringfinger der rechten Hand auch das **linke Nasenloch** und halten den Atem 5 Sekunden lang an.
- Lösen Sie den Daumen vom rechten Nasenloch und atmen Sie durch das rechte Nasenloch 10 Sekunden vollständig aus.
- Atmen Sie nun durch das **rechte Nasenloch** tief ein, schließen dann mit dem Daumen das rechte Nasenloch, halten den Atem wie beschrieben an und lösen dann den Ringfinger vom **linken Nasenloch** zum Ausatmen.
- Wiederholen Sie die Übung 5 mal



# Prioritäten setzen

<p><b>A-Aufgaben:</b> Wichtig und dringend</p> <p><b>Sofort anpacken!</b></p>	<p><b>B-Aufgaben:</b> Wichtig, aber nicht dringend</p> <p><b>Aufschreiben und einen Zeitpunkt dafür einplanen</b></p>
<p><b>C-Aufgaben:</b> Nicht wichtig, aber dringend</p> <p><b>Das muss jemand anderes für mich machen!</b></p>	<p><b>D-Aufgaben:</b> Unwichtig und nicht dringend</p> <p><b>Ab in den Papierkorb</b></p>
<p><b>A-Aufgaben sind für mich:</b></p>	
<p><b>B-Aufgaben sind für mich:</b></p>	
<p><b>C-Aufgaben sind für mich:</b></p>	
<p><b>D-Aufgaben sind für mich:</b></p>	

Ich habe November jemanden kennengelernt und wir haben uns gut verstanden und ich habe ihn auch echt gern, aber er ist in New York und mich macht es echt fertig, wenn wir mal **ein paar Tage nicht schreiben**, aber zurzeit geht es uns beiden nicht gut

Liebeskummer ist über so eine weite Entfernung echt schwer zu ertragen. Socialmedia ist für den Kontakt zwar praktisch - kann wie in deinem Fall aber auch Anlass für Kummer sein.



Vielleicht kannst du dich in Zukunft darauf konzentrieren, was ihr euch schreibt und ob es dir guttut - und nicht so sehr auf das „wie oft“ ihr euch schreibt. Das nimmt euch wechselseitig den Schreib-Druck. Vielleicht könnt ihr euch auch statt zu schreiben Voicemails schicken und somit richtig von etwas erzählen, anstatt es in Kurznachrichten und Emojis zu packen. Erzählt euch von den Dingen aus eurem Leben, die aufbauen und motivieren. Vielleicht habt ihr auch ein gemeinsames Thema, über das ihr euch austauschen könnt - das lenkt euch beide davon ab, dass es euch nicht gut geht. Statt sich immer wieder den Kummer zu teilen könntet ihr den Fokus auf das schöne in eurer Freundschaft lenken. Eine Möglichkeit wäre auch, dass ihr euch über Spotify gemeinsam Musik anhört, statt zu reden - oder zusammen Filme schaut. Schafft gemeinsame Erlebnisse statt nur auf die „Neue Nachricht“ zu warten.

*Ich hoffe, du kannst damit etwas anfangen.*



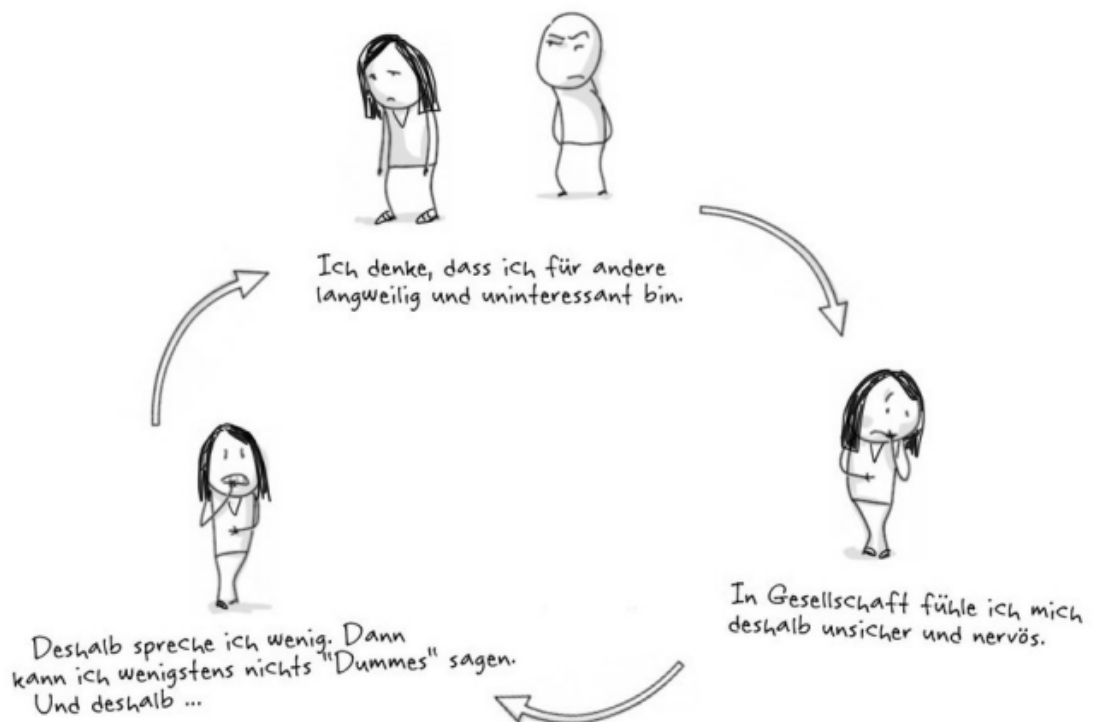
# Warum fühle ich mich so unwohl, wenn ich **mit anderen** zusammen bin

Wie du dich in einer Gruppe anderer Leute fühlt hat viel damit zu tun, wie du dich gerade selbst fühlst. Wenn du angestrengt bist, dich unwohl fühlst o. ä. strahlst du das auch aus und die anderen reagieren entsprechend auf dich – was sich dann wieder ungut anfühlt. Vielleicht umgibst du dich mit Menschen, mit denen du nicht so viel anfangen kannst.



Dann könntest du versuchen über deine Interessen neue Gruppen kennenzulernen. Über Musik, Sport, Wandern, Lesen ... Wenn es sich aber ganz allgemein in allen Gruppen so anfühlt, dann solltest du dich darüber mit Menschen deines Vertrauens unterhalten. Vielleicht bekommst du dort ein gutes Feedback, das dir hilft, dich in eine Gruppe einzufinden. Solltet deine Abneigung gegen Gruppen damit zu tun haben, dass du bereits unangenehme Situationen in Gruppen erlebt solltest du dich darüber mit jemanden deines Vertrauens unterhalten. Das ist der erste Schritt, damit du dich selbst besser kennenlernst und auch erfährst, wie du in Gruppen „ankommst“. Oft sind wir mit uns strenger als mit anderen!

## Gedankenlesen





# Was ist, wenn man in unserem alter schon öfters **Alkohol** konsumiert

Alkohol ist ein Zellgift. Das bedeutet, es verändert den Hirnstoffwechsel, so dass das Gehirn bei der Verarbeitung der Signale gestört wird. So kommt es „unter Alkohol“ zu Gleichgewichtsstörungen, Verkennung von Entfernung und Geschwindigkeit (was im Straßenverkehr fatal ist), Verkennung von der Gefährlichkeit von Situationen (Was unter Alkohol lustig erscheint kann lebensgefährlich sein wie z. B. auf einen Zug zu klettern, einen Betrunkenen Freund allein auf der Parkbank zurückzulassen, auf dem Bahngleis nach Hause zu wandern, bei Fremden ins Auto zu steigen...).

Langfristig schadet Alkohol der Hirnentwicklung und schädigt die Leber. Je jünger jemand damit beginnt, regelmäßig Alkohol zu trinken, desto größer ist die Gefahr, davon abhängig zu werden. Erlaubt ist Bier und Wein ab 16 Jahren – Alkopops (=Schnaps) und andere hochprozentigen Alkoholika ab 18 Jahren. Vor dem 16. Lebensjahr ist Alkohol auf keinen Fall zu empfehlen. Weniger aus den gesundheitlichen Gründen, als ob den oben genannten. Deshalb: Wenn man nicht weiß, wie Alkohol bei einem wirkt kann das fatal ausgehen. Es gibt eine Kampagne von der BZgA, die heißt „Kenne dein Limit“. Vielleicht magst du dich zu dem Thema noch genauer informieren. Ich denke nicht, dass Alkoholtrinken zwangsläufig zum Erwachsenwerden dazu gehört. Besteht aber der Wunsch, es auszuprobieren dann mit Maß und Ziel – und ab 16.



## **Alkohol? Kenn dein Limit!**

Informationen und Tipps rund um gesundheitsbewussten Alkoholkonsum

# Ich hatte keine gute Vergangenheit mir wurde gesagt das ich zu **Fett** bin das sagten Jungs in meiner Klasse.

Diese Aussagen sind verletzend, gemein und dumm. Sie sagen mehr über die Jungs aus als darüber, wie du tatsächlich aussiehst. Und by the way: Was geht es irgendjemanden an, wie du aussiehst?! Ich nehme an, du kämst nicht mal auf die Idee die Haarfarbe, Penislänge und Schuhgröße von Klassenkameraden zu kommentieren. Andere zu beleidigen ist oft der Versuch, die eigene Unsicherheit zu vertuschen. Und wenn Klassenkamerad\*innen (in einem gewissen Alter - das wird auch wieder besser) mal Erfolg mit einem dummen Spruch hatten, dann setzen sie ihn ein, wo immer sie einen Mitlacher wittern. Das spricht nicht für eine schöne Atmosphäre in der Klasse. Vielleicht geht es anderen Mädchen (oder Jungen) auch so und ihr hättet ein Thema für einen Klassenrat. Dazu kannst du dich vielleicht einer Freundin in der Klasse anvertrauen, um dich mit ihr dazu auszutauschen. Vielleicht holst du dir auch Rat bei Lehrern, denen du vertraust.

Was du auch noch in Betracht ziehen solltest: Du bist wahrscheinlich in einem Alter, in dem sich dein Körper von der kindlichen Figur hin zu einer weiblichen entwickelt. Was manche (noch nicht so weit entwickelte Jungs) mit „Fett“ bezeichnen sind in Wirklichkeit die sekundären Geschlechtsmerkmale von Frauen: Ausgeprägte Hüften, Brust und breitere Oberschenkel und ein ausgeprägter Po. Das sind genau die Körperteile, die später anziehend auf Männer wirken. Das hat die Natur so eingerichtet. Manche Jungs irritiert diese manchmal schnelle Entwicklung von Mädchen. Und dann reagieren sie manchmal „kindisch“. In der Tat ist es so, dass die Entwicklung von Reife bei Mädchen früher einsetzt als bei Jungs.

Also, siehe es ihnen in der Hinsicht nach - weise sie in ihre Schranken und tue bitte eines nicht: Glaube nicht was sie sagen und

*höre auf dein Körpergefühl*

TIPS

## Body Shaming - so schützt du dich

Body Shaming kann Menschen an ihre physischen und psychischen Grenzen...

 Die Techniker

# Was mach ich, wenn ich ständig im Schatten meiner **großen Schwester** stehe?

Konkurrenz unter Geschwistern ist ein großes Thema und geht oft nicht von den Geschwistern selbst aus, sondern von denjenigen, die die Eigenschaften / Talente etc. besonders betonen. Vielleicht ist es das was dich „nervt“.

Das könntest du deinen Eltern vielleicht mal in einer ruhigen Minute sagen. Wenn ich mir deine Frage bildlich vorstelle, überlege ich mir, was du tun könntest, um aus dem Schatten deiner Schwester hervorzutreten?



Sprich mit deinen Eltern und deiner Schwester, was sie an dir gut finden, wo sie finden, was deine Stärken sind. Das gleiche machst du mit Freundinnen, bis du eine Liste hast, was andere in dir sehen. Das vergleichst du mit deiner eigenen (vielleicht geheimen) Liste: Wo sehen andere an dir etwas, was dir noch gar nicht bewusst war – vielleicht kennst du an dir aber auch Eigenschaften und Talente, die du gerne an dir magst, die du noch offener zeigen könntest?

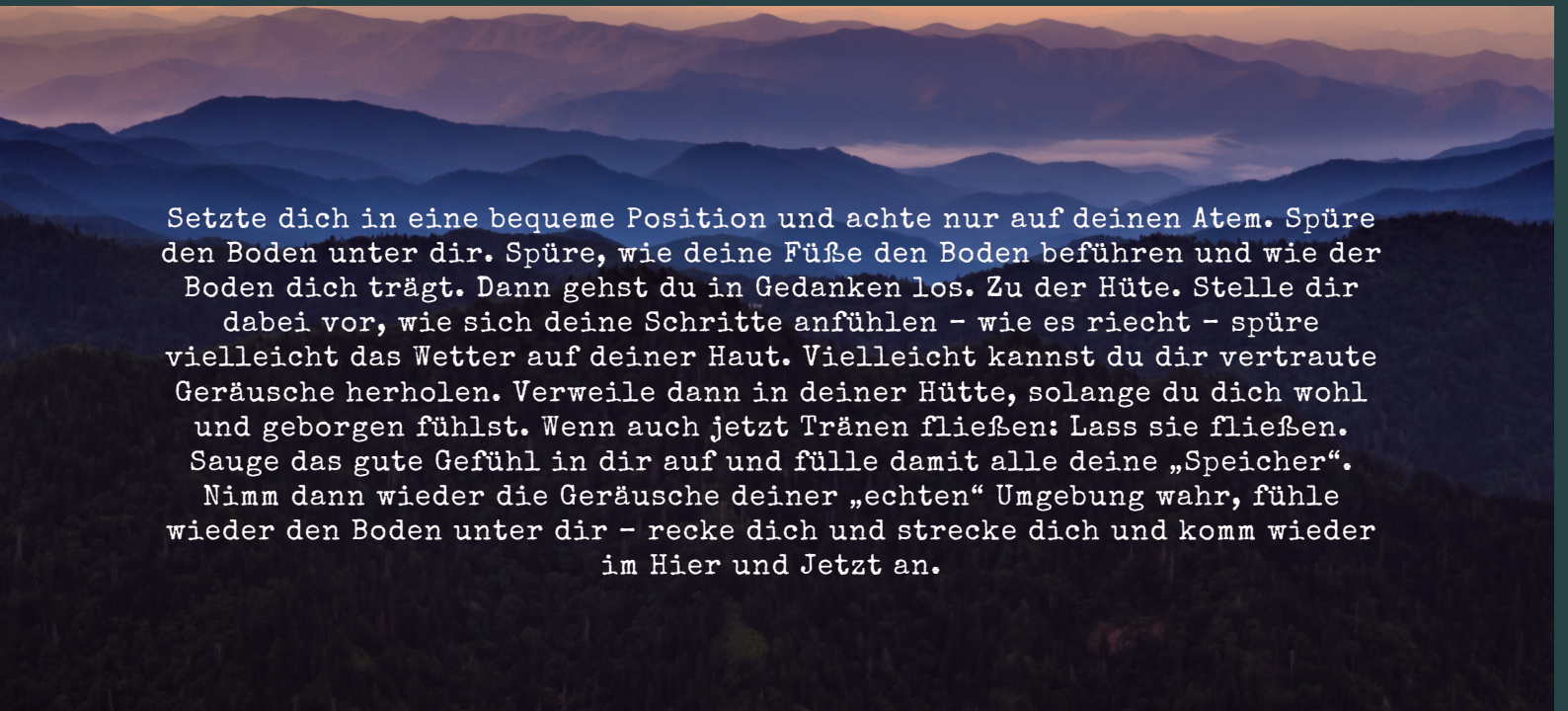
*Versuche bei dir zu sein*

Ich möchte mich immer mit meiner Besten Freundin treffen, aber ich habe auch Angst das ich in sie **verliebt** bin ... ich kann es nicht einschätzen

Sich in einen Menschen zu verlieben ist etwas wunderschönes. Ich sage bewusst in einen Menschen und nicht „in eine Frau“ oder „in einen Mann“. Ich glaube wir verlieben uns in Menschen und nicht in das „Geschlecht“. Zum Glück ist unsere Gesellschaft viel offener geworden. Verliebt sein fühlt sich bei jedem Menschen ein bisschen anders an. Aber, wenn du es wirklich bist, wirst du es merken. Deshalb was hindert dich, deine Freundin zu treffen? Verliebt oder nicht verliebt: Probiere dich aus und höre auf deine innere Stimme was du willst – oder was du vielleicht auch nicht willst. Und vielleicht traust du dich sogar, darüber mit deiner Freundin zu reden. Vielleicht empfindet sie es ähnlich.

Ich bin öfters traurig, weil ich nicht auf meine Hütte kann und muss immer **auf die Berge gucken** und dann weinen ich. Was soll ich da machen?

•Ich würde mal andersherum anfangen: Du hast mit deiner Liebe zu den Bergen und deiner Hütte einen großen Schatz! Wer nicht zu seiner „Liebe“ ist traurig. Deshalb sind die Tränen völlig ok. Dagegen würde ich an deiner Stelle gar nichts unternehmen. Wenn du weinst, spürst du deine Leidenschaft – und wenn du das Wort wörtlich nimmst, steckt da auch das Leid drinnen. Es gibt eine Entspannungsübung, in der man sich hin zu einem sicheren Ort träumt. Das könnte bei dir diese Hütte in den Bergen sein. Großartig ist es, wenn es jemand mit dir macht und dich über eine Entspannungsreise zur Hütte führt. Vielleicht kannst du dir das Bild auch selbst herholen.



Setze dich in eine bequeme Position und achte nur auf deinen Atem. Spüre den Boden unter dir. Spüre, wie deine Füße den Boden beführen und wie der Boden dich trägt. Dann gehst du in Gedanken los. Zu der Hütte. Stelle dir dabei vor, wie sich deine Schritte anfühlen – wie es riecht – spüre vielleicht das Wetter auf deiner Haut. Vielleicht kannst du dir vertraute Geräusche herholen. Verweile dann in deiner Hütte, solange du dich wohl und geborgen fühlst. Wenn auch jetzt Tränen fließen: Lass sie fließen. Sauge das gute Gefühl in dir auf und fülle damit alle deine „Speicher“. Nimm dann wieder die Geräusche deiner „echten“ Umgebung wahr, fühle wieder den Boden unter dir – recke dich und strecke dich und komm wieder im Hier und Jetzt an.

*Und dann lächelst du rüber zu deiner Hütte und sagst: Bis bald!*

Kontakt:  
Dr. Karen Silvester  
[beratung.essstoerungen@gmail.com](mailto:beratung.essstoerungen@gmail.com)

		
<p><b>Beratung Anorexie &amp; Bulimie</b></p> <p>"Ich schaue den anderen beim Essen auf, ist ein Gefühl, das viele Patienten mit Ess-Störungen teilen. Angst vor dem Versagen, Leistungsdruck, Selbsthass, kaum Selbstvertrauen und keine Idee mehr, wie "normales Essen" möglich sein soll...Ausgehend von Ihrer Lebensgeschichte entwickeln wir einen Plan, welche therapeutischen Schritte Ihnen aus der Erkrankung helfen. In jeder Beratung bekommen Sie von mir praktische Hilfestellungen für passende Mahlzeiten, Reduktion von Rückfällen und der Bewältigung von aktuellen Problemen.</p>	<p><b>Beratung für Angehörige</b></p> <p>"Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll?" An diesen Punkt kommen Angehörige von Patienten mit Ess-Störungen früher oder später, wenn die Motivation für eine Behandlung fehlt. Ein Gefühl, das ohnmächtig und krank machen kann. In der Beratung begleite ich Sie, damit Sie Ihren persönlichen Umgang mit der Situation finden, selber gesund bleiben und die Erkrankung besser verstehen lernen. In der Beratung bekommen Sie von mir alltagsnahe Hilfen, wie Sie mit Konfliktsituationen wie Essen, Rückfällen oder Gefühlsschwankungen umgehen können. Gerne beziehe ich in die Beratung auch die Betroffenen selbst sowie deren Partner und Geschwister mit ein.</p>	<p><b>Beratung "Gewichtsreduktion ohne Diät"</b></p> <p>"Ich bin körperlich nicht fit - mir tut alles weh" - "Ich habe unzählige Diäten gemacht..." - "Mein einziger Freund ist der Kühlschrank...". Die Unzufriedenheit mit dem Essen und Gewicht sind ein Spiegel dafür, dass im Leben etwas aus der Balance geraten ist.</p> <p>Wer früh die Erfahrung gemacht hat, dass Essen tröstet, Langeweile vertreibt und eine „Belohnung“ ist, greift häufiger zu Süßigkeiten, Snacks oder Fastfood. Die Folge ist ein Teufelskreis aus Übergewicht, Schmerzen, Scham, Rückzug und Diäten. In der Beratung finden Sie zu mehr Balance und Lebensfreude. Dazu begleite ich Sie, ausgewogene Mahlzeiten einzunehmen, Freude an Bewegung zu finden und Stress zu reduzieren.</p>

<https://www.beratung-essstoerungen.de>

**KAREN  
SILVESTER**  
SYSTEMISCHE BERATUNG  
ESSSTÖRUNG