

## Resilienz-Workshop des 05er Klassenzimmers

Am 16. Februar 2022 hatten wir, die Klasse 10a, die Möglichkeit an einem Resilienz-Workshop im Rahmen des 05er Klassenzimmers teilzunehmen. Stattgefunden hat es in einer VIP-Loge der Mewa Arena.

Nach dem morgendlichen Testen in der Schule ging es für uns in Richtung Stadion, wo wir von zwei netten Tutoren empfangen wurden. Begonnen wurde mit einer Vorstellungsrunde mit Ja-Nein-Fragen zu unserer Person und unseren Erwartungen an den Tag. Ziemlich schnell war für uns klar, dass wir heute mehr lernen werden als nur den Umgang mit Druck und Stress. Wir haben die Definition von Psyche und Seele kennengelernt und durften selbst definieren wo für uns die Seele liegt, im Herz oder im Kopf? Außerdem konnten wir anhand alltäglicher oder seltener Situationen und Emotionen festlegen, wo für uns die Grenze zwischen psychisch gesund und psychisch krank liegt. Dazu haben wir das Stress-Modell der Vulnerabilität angeschaut. Nach einer kurzen Pause haben wir uns über Stressfaktoren informiert und wie wir sie minimieren, aber trotzdem nicht umgehen können. Dafür haben wir die 4A-Strategie bearbeitet. Das heißt die Situation **Annehmen, Abkühlen, Analysieren** und dann entscheiden: **Aktion** oder **Ablenkung**. Eine weitere Möglichkeit ist die progressive Muskelentspannung, bei der zum Beispiel Atemübungen oder Meditationen durchgeführt werden können. Außerdem kann man Stress durch eine gute Organisation vermeiden. Anschließend wurde die Klasse in Gruppen eingeteilt, um verschiedene Themen zu bearbeiten und der restlichen Klasse Lösungsvorschläge zu präsentieren. Die Themen waren: Hilfe für psychische Krankheiten, Selbsthilfe und Verbesserungen im schulischen Umfeld. Nach der Auswertung hat uns die Betreuerin ihre berührende Lebensgeschichte erzählt, zu der wir anschließend auch Fragen stellen durften.

Zusammengefasst konnten wir bei diesem Workshop lernen, dass wir dem Stress nicht hilflos ausgeliefert sind und uns jederzeit Hilfe holen können.

Leonie Schwartz & Lana Köppl, 10a