

## Thementage „psychisch stark“ im 12. Jahrgang vom 18.01. – 20.01.23

Meine Persönlichen Highlights starten am Mittwoch, den 25.1.2023 gegen 10 Uhr beim Workshop Yobado von Georg Stalling, wo Übungen zur Körpersprache zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Souveränitätstraining Thema waren. Dort wurden wir alle Schüler warm aufgenommen. Auch ich, der aufgrund eines Arzttermines zu spät kam, wurde herzlich aufgenommen und fühlte mich dementsprechend besser. Alle Schüler im Projekt wurden über ihre Körperhaltung gelobt. Als Beispiel nahm er mich, als ich durch die Tür kam. Aufrecht und ansprechend und nicht geduckt und nervös. Zuvor erzählte er uns von seiner Vergangenheit. Wir sollten ebenfalls etwas über uns erzählen und uns vorstellen. Daraufhin hat er uns die Bedeutung von Wertschätzung und Komplimenten nähergebracht. Schließlich tanzten wir zu einem Michael Jackson Song und hielten eine kurze Yoga-Runde. Was mich besonders begeistert hat, war Georg Stallings Umgang mit Wörtern. Er hat uns allen öfters Komplimente gemacht, was für mich ungewohnt war. Als Ergebnis haben wir uns Schüler in der Pause in der Mensa weiterhin ständig Komplimente gemacht.



(Yobado Bild 1)



(Yobado Bild 2)



(Jürgen Henne Bild 1)

Im nächsten Workshop, welcher von Jürgen Henne gehalten wurde, lernte ich was man braucht um im Leben zufrieden zu sein. Die Methoden die uns vorgestellt wurden waren hilfreich und teils mir schon bekannt, wie beispielsweise sich mehr auf seine Stärken zu konzentrieren, als seine Schwächen, oder andere aktiv konstruktiv zu Gratulieren. Dabei sollten wir uns auch selbst einschätzen. Wo unsere Stärken liegen und was wir unbedingt verbessern wollen.

Am Donnerstag im Projekt von Sabine Aschmann, lernte die Gruppe, in der ich drinnen war, wie wir unserem Selbstvertrauen auf die Spur kommen. Dabei lernten wir auch in diesem Projekt unsere Stärken mehr zu wertschätzen. Ganz besonders fand ich eine Methode bei der man Karteikärtchen mit sich trägt, welche einen auf seine besten Fähigkeiten erinnert.



(Sabine Aschmann Bild 1)



(Sabine Aschmann Bild 2)



(Schulpsy. Dienst Bild 1)

Im 2. Block von Donnerstag brachten uns die Schulpsychologin Frau Schulte und Frau Dörner bei, wie man mit Prüfungsangst am besten umgeht. Bei diesem Projekt gefielen mir vor allem die ansprechenden Plakate, welche die verschiedenen Methoden einfach und deutlich erklärt haben.



(Kino 1)



(Kino 2)

Zuletzt fand am Freitag mein persönliches Highlight statt, und zwar der Kinobesuch mit der Stufe. Der Gedanke seine Zeugnisse in einem Kino zu erhalten, schien erstmal skurril, bis es Wirklichkeit wurde. Zuvor schauten wir uns alle einen Film an, der zu den Thema unserer Projekte passte. In dem Film lernten 4 Jugendliche gemeinsam in einer offenen Anstalt zu leben. Nach dem Film gab es mit einer Frau vom Krisenchat eine Fragerunde und schließlich die Zeugnisse. Anfangs war ich der Thementage gegenüber skeptisch, aber im Laufe der Zeit ist mir klar geworden wie viel Spaß sie doch machen und es wirklich eine Abwechslung im Vergleich zum Schulalltag ist.

*Bonel Mpaka, Schüler 12. Jahrgang*