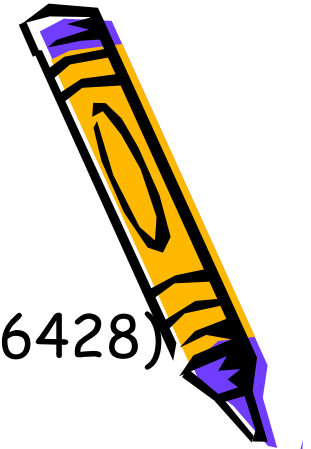


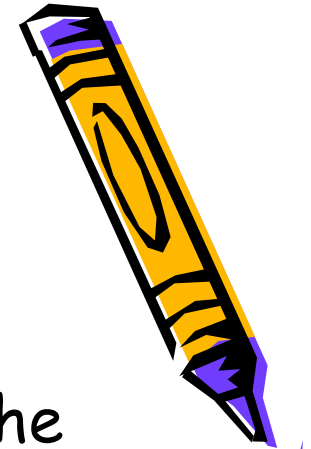
# KONTAKTAUFNAHME

- am besten telefonisch (AB ist geschaltet: 09874-86428) oder per Mail:  
[Claudia.Oschatz@DiakonieNeuendettelsau.de](mailto:Claudia.Oschatz@DiakonieNeuendettelsau.de)
- zeitnahe Terminvereinbarung (je nach Problematik, Dringlichkeit) innerhalb der nächsten zwei Wochen, bei akuter Krise auch früher
- **Erstkontakt-Beratungsgespräch:** Schilderung der Problematik, Klärung des Beratungsauftrages (z.B. mit Eltern allein, Schüler/in allein, Eltern und Schüler/in)
- **Diagnostik/weitere Beratungsgespräche:** Einbeziehen weiterer betroffener Personen, Einzelberatung Schüler/innen, Lerntraining, etc.



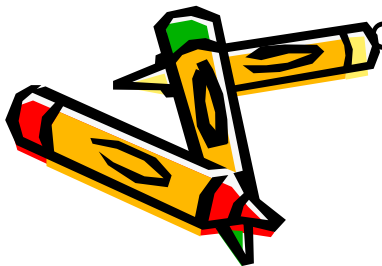
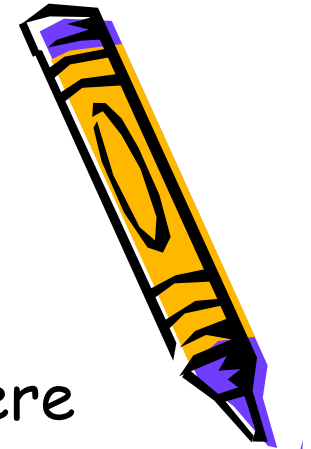
# Training/Kurse

- Kursangebote im Kampf gegen den Druck :  
Entspannungstechniken, Yoga, andere sportliche  
Betätigungen
  - Autogenes Training für Kinder („Bleib locker“)
    - Fürth/Nürnberg/Erlangen: [www.kinder-und-stress.de](http://www.kinder-und-stress.de)
    - PTE Nürnberg: Stressbewältigung für  
Jugendliche: [www.ptn-nuernberg.de](http://www.ptn-nuernberg.de) (0911-  
2165512)
- ein solches Training kann überforderten Kindern  
sicherlich helfen, die Einsicht und Unterstützung  
der Familie jedoch niemals ersetzen



# ENTSPANNUNG

- Techniken zur Kontrolle der Aufgeregtheit: einfache Atemübungen (Autosuggestionen), autogenes Training, Fantasiereisen für jüngere Kinder
- **Grund-Übung zur Entspannung:**
  - bequeme Sitzhaltung auf einem Stuhl, Augen schließen, ruhiges und entspanntes Verhalten
  - Faustballen links und rechts: langsames bis 10 zählen und dann entspannen (Erleben von Wärme/Kribbeln)
  - Anspannung und Entspannung: Schulternhochziehen, Kinn gegen die Brust drücken, Bauch kräftig einziehen, Beine kräftig wegstrecken, Zehen dabei hochziehen
  - überall durchführbar, bei regelmäßiger Übung bewirkt später bereits das Ballen und Lösen der Faust ein Gefühl der Entspannung



# ENTSPANNUNG DURCH FANTASIEREISEN

Kapitän-Nemo-Geschichten  
(Doppel-CD)

Kapitän-Nemo-Geschichten  
(Begleitbuch)

- Geschichten gegen Angst und Stress
- die Fantasiereisen mit Kapitän Nemo und seinem U-Boot Nautilus ermutigen Kinder, helfen Ängste zu überwinden und fördern Konzentration, Ausgeglichenheit und besserem Schlaf



# Entspannung für Jugendliche

- **Entspannungs-CD für Jugendliche von Yashi Kunz**
  - Ausgeglichenheit, Entspannung und Leistungsfähigkeit erhöhen: Stress und Druck loslassen zugunsten einer gesteigerten Konzentration, Freude und Lust am Leben



# RATGEBERLITERATUR

- von Niklaus-Schmid gibt es ein Buch mit dem Titel „Frei von Prüfungsstress“. Das Buch beinhaltet ein Selbsthilfetraining für Jugendliche ab 12 Jahren, Tipps für Eltern und Lehrpersonen.
- Metzsig, W. & Schuster, M. (1998). Prüfungsangst und Lampenfieber. Bewertungssituationen vorbereiten und meistern. Berlin: Springer. - Bestes Buch zur Thematik der Prüfungsangst.

