

Dem Stress den Vogel zeigen – Selbsthilfe für beispiellose Zeiten

Ein Kurs für Kinder und Jugendliche in Grundschulen und weiterführenden Schulen

Kinder und Jugendliche stehen während der Pandemie unter ganz besonderem Stress. Abstand halten, tägliches Homeschooling, Freunde nicht treffen können, außerdem Sorgen und Ängste, dass zum Beispiel nahe Verwandte Erkranken oder gar sterben. Dazu kommen noch Frust und Wut, dass zum Beispiel der eigene Vereinssport verboten ist, Fussballprofis jedoch ohne Weiteres spielen dürfen.

Es ist zwar wichtig Angst machenden und katastrophisierenden Gedanken einen angemessenen Raum zu geben und Sie nicht zu unterdrücken, aber auf Dauer schwächt uns das und verschlimmert unsere Situation nur. Besser wäre es, wenn wir uns auf Mut, Sinn und Zuversicht machende Gedanken fokussieren und so Ressourcen aktivieren, die uns stärken.

In meinem 90minütigen Kurs gehen wir diesen Weg. Wir starten mit einem Warm-up aus kontaktarmen Spielen und thematisieren dabei schon die Sorgen der Schüler*innen. Die Spiele lockern auf und jeder kann sehen, dass er mit seinen Ängsten und Nöten nicht alleine ist und dass es anderen auch so geht.

Die so formulierten Sorgen lassen sich sehr gut mit Hilfe der PEP® Klopfintervention bearbeiten und jeder kann sein ganz persönliches Thema angehen.

Ich leite das Klopfen an und mache Demos mit einzelnen Schüler*innen. Jeder kann auf Abstand mitmachen und für den Heimgebrauch üben.

Zum Schluss wird mit den Top-Mutmachsätzen der Klopfintervention ein „Erste-Hilfe-Quartett für den Gefühlsnotfall“ erstellt.

Stefan Bettels (1971),

Diplom-Sportwissenschaftler, Systemischer Coach, zertifiziert in PEP®, Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (Dr. Michael Bohne), arbeitet in Ludwigsburg seit über 10 Jahren mit Menschen aller Altersgruppen. Er ist begeisterter Erlebnispädagoge, Selbstbehauptungstrainer und praktizierender Kampfsportler. Seine Arbeit ist durch den Einsatz ganzheitlicher, erlebnisorientierter Methoden sowie die Haltung, mit Humor und Leichtigkeit durchs Leben zu gehen, geprägt. Praxisnahe Angebote zur Bewältigung von Schul- und Alltagsstress, Hilfe bei Prüfungs- bzw. Vortragsängsten, Selbstfürsorge und Resilienztraining, sowie das Selbstwerttraining und die Mobbingprävention bilden seine Arbeitsschwerpunkte.



S - T E A M C O A C H I N G

Osterholzallee 109 / 71636 Ludwigsburg / 0163 - 84 39 375

bettels@s-team-coaching.de / www.s-team-coaching.de

SELBST. BEWUSST. SEIN.