

# #8

## Keep cool – auch wenn's mal stressig wird

**Alles** kommt zusammen **Mehr** Zeit,  
weniger Eile **Teste** dich **Keep** cool – ganz  
entspannt **Zoff** mit Freunden und der  
Familie **Sportlich** Dampf ablassen **www**  
des Stresses **Fehler** und Niederlagen  
meistern **Mobbing** und Cybermobbing  
**SOS Check-up**



**GUT DRAUF**

[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

# Alles kommt zusammen

**Das kennst du sicher: Du musst Hausaufgaben machen, willst aber keine Statusmeldungen und Tweets verpassen und zwischendurch mit deinen Freundinnen und Freunden telefonieren. Heute ist es fast schon normal, dass viele Dinge gleichzeitig ablaufen – und viele auf einmal.**

Nicht nur Schule, Ausbildung oder Studium, sondern auch Vereine, Kurse oder Hobbies. Wer derart viel um die Ohren hat, fühlt sich schnell gestresst. Hinzu kommt Stress in der Schule, mit Freundinnen und Freunden oder der Familie. Aber keine Sorge, es gibt viele Tipps und Tricks, wie du wieder Ordnung in dein Leben bringst und dich mit dir und anderen verstehen kannst. Und abgesehen davon, hat Stress auch gute Seiten.

## STRESS IST NICHT GLEICH STRESS

Stress ist eine Reaktion deines Körpers auf verschiedene Herausforderungen. Zum Beispiel fährt in stressigen Situationen blitzschnell der Kreislauf hoch, dein Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen sich an.

### *Denk dran:*

Jeder empfindet Stress anders. Was für einen selbst kaum anstrengend ist, kann für andere schon sehr schwer und belastend sein. Deshalb solltest du dich nicht mit anderen vergleichen. Und andere auch nicht ärgern, wenn sie von Dingen gestresst sind, die für dich nur eine Kleinigkeit sind.



**Guter Stress** bringt dich und deinen Körper kurzfristig in Fahrt. Das erlebst du beispielsweise, wenn du vor einem Fußballspiel aufgeregt bist oder wenn du nach einer bestandenen Prüfung ein richtiges Hoch erlebst. Auch das Gefühl des Verliebtseins ist guter Stress.



**Schlechter Stress** nistet sich oft längere Zeit in deinem Leben ein. Dann fühlst du dich ängstlich und hilflos. Beispiele dafür sind dauerhafte Schulprobleme oder ständiger Streit in der Familie. Schlechter Stress lässt dir keine Zeit zum Durchatmen und kann dich dann sogar krank machen. Deshalb ist es wichtig, den schlechten Stress anzugehen, bevor er dich im Griff hat.



*„Früher hab’ einfach rumgehangen und Sachen gemacht, die mir Spaß machten. Jetzt ist das anders! Die Hausaufgaben sind krass schwer. Ich muss ständig für Klassenarbeiten lernen oder Vokabeln pauken. Die Schule ist echt anstrengend geworden.“ **Anna, 13***



*„Mich nervt, wenn meine Eltern streiten. Wegen jeder Kleinigkeit regen sie sich auf. Irgendwann werde auch ich dann sauer und fange an zu schreien. Normal miteinander reden tun wir so gut wie nie.“ **Millan, 12***

# Mehr Zeit, *weniger Eile*

Häufig möchten oder müssen wir viel zu viel auf einmal. Hier hilft nur eins: Lerne, wie du deine Zeit besser einteilen kannst, damit Zeitdruck nicht zum Stressfaktor wird.

16.00  
Handball  
mit Ti

Mi. 14 Uhr  
Treffen

Di. 8.00  
Zahn

Do 16.00  
Nachhilfe  
Mathe

15 Uhr  
Geburtstag  
Oma

Sams.  
Party bei  
Fatima 😊

**Den Takt finden.** Du kommst schneller voran, wenn du deine Arbeitsweise kennst. Musst du beispielsweise eine Aufgabe erledigen, für die du richtig nachdenken musst, dann plane sie für die Tageszeit ein, in der du besonders wach und konzentriert bist. Bei den meisten ist das morgens oder vormittags der Fall, wie ist das bei dir?

**Achtung:** Schieb nicht alles bis zum Schluss auf, weil du dann unter Zeitdruck gerätst.

**Auszeiten.** Wenn du deine Aufgaben erledigt hast, zieh einen Schlusstrich und genieß die freie Zeit mit den Dingen, auf die du wirklich Lust hast. Das kann Sport genauso sein wie faulenzen.

**Wichtigkeiten unterscheiden.** Wenn der Berg der Dinge, die du erledigen musst, immer größer wird, überleg, was jetzt wirklich wichtig ist. Dann nimm dir erst das Wichtigste vor. Was weniger wichtig ist, kann noch warten. Vielleicht musst du das eine oder andere auch absagen.

**Planen.** Ein Tages- und Wochenplan kann dir helfen, deine Zeit sinnvoll einzuteilen. Aber diese Planung musst du dann auch ernst nehmen und einhalten. Denk daran, dass du nicht zu eng planst und Pausen einbaust.

## *Denk dran:*

Belohn dich, wenn du deine Zeit gut eingeteilt und genutzt hast.



# TesteDich



**Hast du alles im Griff? Welche Aussage trifft auf dich zu?**  
**Beantworte folgende Fragen mit Ja oder Nein:**

Ich fühle mich in letzter Zeit sehr oft müde, gereizt und schlecht gelaunt.

☐ ja ☐ nein

Andere ärgern mich ständig, und ich habe sowieso zu wenig Freundinnen und Freunde.

☐ ja ☐ nein

Mich belastet der Stress in der Schule oder in der Familie.

☐ ja ☐ nein

Ich bin manchmal so geschaffft, dass ich mich selbst zu Dingen, die mir sonst immer großen Spaß machten, nicht mehr aufraffen kann.

☐ ja ☐ nein

Wenn ich etwas mache, dann meist perfekt. Dafür gehe ich auch bis an die Grenzen meiner Belastbarkeit.

☐ ja ☐ nein

**Je mehr Fragen, du mit „Ja“ beantwortest hast, desto stressgefährdeter bist du.** Hast du bei allen fünf Fragen „Ja“ gesagt, steckst du mitten in einer stressigen Phase. Versuche einen Gang zurück zuschalten. Die Tipps auf Seite 6 und 7 können dir dabei helfen.



**Unser Tipp:** Erzähl anderen davon und hol dir Hilfe.

# Keep cool – ganz entspannt

Entspannen funktioniert bei jedem anders. Manche machen Sport, lesen, malen oder hören Musik, andere brauchen einfach Ruhe. Du musst selbst herausfinden, was dich am besten runter bringt. Einige Anregungen haben wir für dich:

**Progressive Muskelentspannung.** Diese Übung geht davon aus, dass derjenige, der körperlich entspannt, auch im Kopf locker wird. Du kannst die Übung im Sitzen oder Stehen durchführen, mit geöffneten oder geschlossenen Augen. Versuch nacheinander deine verschiedenen Muskelgruppen 10 Sekunden lang anzuspannen und dann 30 Sekunden lang zu entspannen. Du beginnst mit der rechten Hand (Linkshänder mit der linken), die du fest zusammen ballst und dann wieder los lässt. Nun folgen der Unterarm, Oberarm usw.



**Kleiner Tipp am Rande:** Es gibt viele Entspannungsmethoden wie z. B. Autogenes Training, Meditation, Yoga ... In Kursen, mit Büchern oder Videos kannst du diese Methoden erlernen.



**Kevin, was stresst dich?** Die Hausaufgaben. Vor allem, wenn es so viele sind, dass ich schon gleich weiß, dass ich das gar nicht schaffen kann. // **Und was hilft dir, wenn du Stress hast?** Mich abzulenken, schlafen oder Sport machen. // **Wie lenkst du dich ab?** Laut Musik hören, zocken oder Freunde treffen. // **Und welchen Sport machst du?** Fußball oder Radfahren.

**Ruhig atmen.** Atme ein und drücke dabei mit Daumen und Zeigefinger ein wenig deine Nasenflügel zu. Die Luft wird etwas gebremst und fließt langsamer. Atme jetzt so eine Zeit lang ein und aus. Durch die langsame, regelmäßige Atmung kommt dein Körper zur Ruhe. Lass die Luft ganz von alleine ausströmen und entspann dich.

**Stresspapier.** Schreib schnell in Stichworten auf, was dir im Moment auf die Nerven geht. Dann lies den Zettel noch einmal durch und wirf ihn weg. Du wirst sehen, nervende Gedanken verschwinden wie von selbst.

**Augenblicklich ruhig werden.** Reib deine Hände so lange, bis sie warm sind. Jetzt bedeck deine Augen damit, und zwar so, dass möglichs-te kein Licht mehr einfällt. Warte ein paar Minuten lang und versuch zu spüren, wie warm deine Hände sind.



„Mit Freundinnen shoppen“

„Einfach faulenzen“

„Aufs sofa mit ner Tasse Tee“

„Irgendwie abreagieren“



# Zoff mit Freund- innen und Freunden und der Familie

Mit Freundinnen und Freunden und der Familie ist das so eine Sache. Einerseits können sie ganz schön nerven, andererseits können sie dir auch helfen, wenn du Probleme oder Sorgen hast. Mach dir klar, dass jeder so ist, wie er ist. Mit Stärken und Schwächen. Manchmal muss man Rücksicht nehmen, manchmal etwas unternehmen.

**Problem erkennen.** Versuch herauszufinden, weshalb du dich mit anderen zoffst. In welchen Situationen ist das der Fall? Kannst du an den Umständen etwas ändern und dadurch das Problem lösen? Wenn du zum Beispiel merkst, du streitest immer zu Hause, wenn du aus der Schule kommst, dann genieß erst mal in deinem Zimmer etwas Ruhe, bevor du mit der Familie Zeit verbringst.

**Problem ansprechen.** Das verlangt etwas Mut, lohnt sich aber. Sag, was dich stört und was du dir stattdessen wünschst. Danach hör gut zu, was die anderen dir sagen.

**Verbündete suchen.** Wenn du mit deinen Freundinnen oder Freunden nicht weiterkommst, sprich mit deinen Eltern, der Vertrauenslehrerin oder dem Vertrauenslehrer oder der Schulpsychologin, dem Schulpsychologen. Wenn es in deiner Familie nur noch Ärger gibt und du keinen Ausweg weißt, such Verbündete. Zum Beispiel eine neutrale Person, die nichts mit der Familie zu tun hat, ein Elternteil von Freundinnen oder Freunden, Lehrpersonal aus der Schule oder ältere Geschwister von Freundinnen oder Freunden.

**Neue Freundinnen und Freunde suchen.** Wenn du dich mit deinen Freundinnen oder Freunden nicht mehr wohlfühlst, dürfen Freundschaften auch zu Ende gehen. Trau dich und such in neuen Umfeldern nach netten Menschen.

**Die Perspektive wechseln.** Wenn du Dinge ganz anders siehst als dein Gegenüber, versuch dich einmal in seine Situation zu versetzen. Was würdest du an seiner Stelle tun? Den Perspektivwechsel darfst du auch von anderen verlangen.



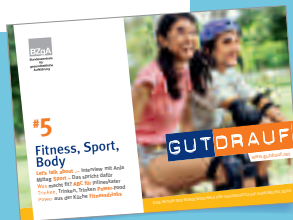
# Sportlich *Dampf ablassen*

Sitzen, sitzen, sitzen. Erst im Bus oder im Zug, dann stundenlang in der Schule und abends richtig lange vorm Computer oder Fernseher. Kommt dir bekannt vor? Dann los, fang an, das zu ändern. Denn Bewegung ist gerade in stressigen Zeiten ein gutes Mittel, um Dampf abzulassen. Das Tolle ist, das es ganz einfach ist.

## *Fakten, die dich bewegen:*

- ❖ Wer **dreimal pro Woche jeweils 20 Minuten** zu Fuß geht, bringt seinen Körper in Form.
- ❖ **Regelmäßiges Ausdauertraining** kann den Ruhepuls um bis zu 20 Schläge pro Minute senken und somit pro Tag um die 25.000 Schläge einsparen. Das Herz hat so rund 21 Tage Urlaub im Jahr.
- ❖ Bewegung macht zudem schlau und ist **Balsam für die Seele**.

- ❖ **Du willst mehr wissen?**  
Dann lies weiter im Tipp 5 „**Fitness, Sport, Body**“, Bestell-Nr. 35550600, kostenlos erhältlich unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de)



”

„Ich bin mit meinen Freundinnen in einer Tanzgruppe. Das macht mega Spaß.“  
**Sahra, 14**

„Ich spiele mit meinen Kumpels so oft es geht Basketball.“  
**Mehmet, 12**



# zeitzei www des Stresses

## 1 WAS KANN DICH STRESSEN?

- ❖ Angst, Fehler zu machen, nicht gut genug zu sein oder etwas nicht zu schaffen
- ❖ Das Gefühl, anders zu sein, keine Freundinnen oder Freunde zu finden und sich einsam zu fühlen
- ❖ Leistungs- und Zeitdruck in der Schule oder bei der Ausbildung
- ❖ Streit (mit Eltern, Geschwistern, Freundinnen und Freunden, Lehrerinnen oder Lehrern, Vorgesetzten), Trennungen, Mobbing
- ❖ Körperlicher Stress, etwa durch Verletzungen oder Diäten
- ❖ Drogen, Alkohol oder Nikotin. Vergiss nicht, sie können vielleicht dafür sorgen, dass du deine Probleme kurz vergisst, aber Probleme lösen können sie nicht. Im Gegenteil, auf lange Sicht, machen Drogen alles nur noch schlimmer.



## 2 WIE STRESST DICH DER STRESS?

- ❖ Wenn die Erholung ausbleibt, macht dauerhafter Stress krank (Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen usw.)
- ❖ Er macht nervös, was sich in Fingertrommeln, Zähneknirschen, Fußwippen oder Schlafproblemen zeigt
- ❖ Er macht unsicher, was du durch ein flaues Gefühl im Magen, weiche Knie oder den Kloß im Hals spürst
- ❖ Er lässt dich nicht zur Ruhe kommen, die Gedanken drehen sich im Kreis, du bist nie zufrieden, dein Kopf ist leer und die Konzentration futsch.



## WAS KANNST DU TUN?

**Lerne deine Stärken kennen.** Vielleicht bist du: gut im Rechnen, eine Sportskanone, freundlich, lustig, zuverlässig? Wenn dir nichts dazu einfällt, kannst du auch andere fragen, warum sie dich mögen. Überhaupt können Familie und Freundinnen und Freunde eine gute Hilfe in schwierigen Zeiten sein.

**Überleg dir, wann du zuletzt etwas gut gemacht hast.**

Vielleicht hast du für eine schwere Prüfung gelernt und sie bestanden, dich mit jemanden versöhnt und den ersten Schritt gemacht, dich um Freundinnen und Freunde gekümmert, jemandem einen Gefallen getan?

**Leg nicht zu viel Wert auf Äußerlichkeiten.** Wer eine schlanke oder athletische Figur hat, ist nicht automatisch glücklicher. Deine Linie macht ja auch nur einen Teil deiner Erscheinung aus. Also selbst wenn du nicht die Maße eines Models hast, vielleicht sind deine Augen, Haare oder Zähne besonders schön?

**Sei mutig und trau dich, Entscheidungen zu fällen.**

Werde aktiv und geh deine Probleme an.

*Ich fühle mich zu dick. Ich versuche ständig abzunehmen, werde aber immer wieder schwach und esse. Ich will schon seit 2 Jahren abnehmen, aber ich hab's bisher nie geschafft, im Gegenteil, ich bin sogar noch dicker geworden!!*

**Nazan, 13**



**Lerne dich zu entspannen  
und abzuschalten.**

# Fehler und Niederlagen meistern

Wenn du Fehler machst oder etwas nicht schaffst, fühlst du dich vielleicht wertlos. Aber eigentlich ist dir nur etwas auf Anhieb nicht gelungen. Falls du den Chemietest schon wieder verhauen hast, ist das kein Beinbruch. Für den nächsten bereitest du dich besser vor, vielleicht mit der Hilfe einer Mitschülerin, eines Mitschülers, der / die in Chemie fitter ist als du? Dann klappt es sicher besser. Fehler und Niederlagen solltest du dir nicht so sehr zu Herzen nehmen. Die folgenden Punkte helfen dir dabei.

**Positive Selbstgespräche.** Wenn Sachen schief laufen, tauchen schnell Gedanken auf wie „Ich schaffe das nie“, „Die lachen über mich“, „Ich bin viel schlechter als andere“. Achte darauf, dass diese negativen Gedanken nicht überhand nehmen und dich bremsen. Versuch lieber positiv zu denken. Zum Beispiel „Ich mach das jetzt“, „Ich kann das“, „Ich bin gut und mutig“.

**Auf Gefühle achten.** Deine Gefühle zeigen dir, was in dir vorgeht, sie beeinflussen dein Verhalten und deine Entscheidungen. Deshalb sind Gefühle gut und wichtig. Das gilt für alle Gefühle, auch für Wut, Ärger, Trauer oder Frust. Sie zeigen dir, dass etwas nicht in Ordnung ist. Angst vor einer Prüfung beispielsweise heißt, die Prüfung ist wichtig oder du hast dich vielleicht noch nicht gut genug vorbereitet. Wut zeigt, dass dich jemand verletzt hat. Deine Gefühle solltest du immer ernstnehmen.

*Ich hatte heute Mofaprüfung und hab' wieder nicht bestanden. :( Langsam gebe ich die Hoffnung auf, es ist total peinlich. Wann werde ich bestehen?*

**Matteo, 15**



Heute war ich mit meinem Referat in der Schule dran. Ich war voll nervös, vor allem, weil ich letztes Mal so Probleme hatte, die richtigen Worte zu finden. Aber heute hab' ich es gut hingekriegt! Ich bin so happy. **Caro, 13**



**Misserfolge richtig einschätzen.** Wenn etwas nicht gelingt, scheint es im ersten Moment meist ganz schlimm. Aber wenn eine Zeit vergangen ist, ist alles gar nicht mehr so furchtbar. Überleg bei der nächsten Enttäuschung einfach mal, wie du wohl in ein paar Wochen darüber denken wirst. Oder erinnere dich, wie das bei deiner letzten Niederlage war.

**Misserfolge nutzen.** Wenn dir etwas nicht gelingt, meinst du vielleicht, jetzt bricht die Welt zusammen. Wenn du zum Beispiel endlich ein Vorstellungsgespräch hast und es dann vergeist, scheint das erst mal schlimm zu sein. Du musst weiter suchen, wieder Bewerbungen schreiben, vielleicht auch Betriebe ins Auge fassen, die weiter weg sind und und und. Aber du kannst daraus auch lernen. Wenn du noch mehr Vorstellungsgespräche hast, wirst du von Mal zu Mal sicherer. Du lernst neue Leute und Gegenden kennen. Du siehst, es gibt auch einige gute Punkte.

### **Denk dran:**

Egal, was die anderen sagen: Versuch die Dinge, die du dir vorgenommen hast, durchzuziehen. Und falls du etwas wirklich nicht schaffst, vergiss nicht, dass du es überhaupt versucht hast, ist schon ein Grund, stolz auf dich zu sein.

# Mobb

## Mobbing

Mobbing-Opfer werden meist sehr lange gehänselt, bevor sie jemanden darüber informieren. Lisa Loch ist eine Ausnahme, über Nacht wurde sie bekannt, und statt sich zurück zu ziehen, setzte sie sich zur Wehr. Versuch auch du mutig zu sein und etwas zu unternehmen, sobald du dich unwohl und dauerhaft belästigt fühlst.

### Denk dran:

Wenn jemand aus deiner Klasse gemobbt wird, schau nicht weg, sondern unternimm etwas. Biete deine Hilfe an und greif ein. Such Verbündete und informier das Lehrpersonal oder die Vertrauensschülerin, den Vertrauensschüler.

### Ein prominentes Beispiel:



#### LISA LOCH GEGEN TV TOTAL UND STEFAN RAAB

Lisa Loch nahm als 16-Jährige Schülerin an einem Schönheitswettbewerb teil. In eine Fernseh-Kamera sagte sie „Mein Name ist Lisa Loch und ich bin 16 Jahre alt.“ Diesen Ausschnitt zeigte Stefan Raab in seiner Sendung TV-Total und machte daraus einen Running-Gag. Von Petra Pussy bis zu einem fiktiven Wahlplakat der Lisa-Loch-Partei mit einem Paar beim Sex als Foto.“ Lisa Loch wurde unfreiwillig bekannt und nicht nur im TV gemobbt, sondern auch auf offener Straße.

„Ich wurde gehänselt, man zeigte mit dem Finger auf mich, beleidigte mich oder stellte mich bloß mit Spottgesängen“, erinnert Lisa Loch sich. Die 16-Jährige war nervlich am Ende und begab sich in psychologische Behandlung. Dann beschloss sie, Stefan Raab zu verklagen. In zweiter Instanz erstritt sie 70.000 Euro Schadensersatz. Heute ist Lisa Loch Mitte zwanzig und froh, dass sie sich damals zur Wehr gesetzt hat. „Viele haben mir damals von der Klage abgeraten, aber ich wollte den Weg trotzdem gehen und aufzeigen, dass ein Fernsehsender, eine TV-Produktionsfirma und ein Moderator insbesondere mit einem minderjährigen Mädchen so nicht umgehen dürfen.“

Foto: Bühler/Weitz

# Cybermobbing

**Cybermobbing findet im Internet (Facebook, ICQ, wer-kennt-wen usw.) oder übers Handy statt.** Die Nase zu groß, die Beine zu dick, das Outfit von gestern – wer möchte, findet bei andern immer etwas auszusetzen. Auch wenn die Behauptungen meist gar nicht stimmen, treffen sie einen hart und kratzen am Ego. Lass so etwas nicht an dich ran. Du bist gut, so wie du bist. Hören die Beleidigungen nicht auf, hol dir Hilfe und sprich darüber.

Am besten ist, du bewegst dich generell vorsichtig im Internet. Triff dich nicht mit jeder Internet-Bekannntschaft, denn im Chat sagt nicht jeder die Wahrheit. Besprich ein Treffen vorher mit deiner Familie oder anderen Vertrauten. Du solltest auch nicht zu viel über dich verraten, halte deine Handynummer und Adresse geheim und zeig sie nicht in Profilen an. Wenn Du etwas posten willst, stell dir vorher einmal Folgendes vor: Du stehst auf einer großen Bühne auf einem Marktplatz, vor dir das Mikrofon, alle Leute schauen dich an und warten darauf, dass du sprichst. Würdest Du das, was du gerade ins Internet schreiben wolltest, auch in das Mikro sagen? Vor all den Leuten?

## WIE SOLLTEST DU DICH BEI CYBERMOBBING VERHALTEN?

- ...❖ Schäme dich nicht. Gehe zu einer Person der du vertrauen kannst. Geteiltes Leid ist halbes Leid.
- ...❖ Nicht sofort reagieren. Natürlich willst du dich verteidigen, aber die beste Reaktion ist, nicht auf die Beleidigungen einzugehen und stattdessen mit Erwachsenen darüber zu reden.
- ...❖ Beweise sammeln. Notiere dir, wer dich womit beleidigt hat, am besten machst du Bildschirmfotos.
- ...❖ Wenn möglich, sperr oder blockier den Kontakt in deinem Netzwerk.
- ...❖ Du solltest sofort die Betreiberfirma der Plattform informieren. Sie ist dazu verpflichtet, Beleidigungen zu löschen. Stellt man sich dort stur, informier den Jugendschutz, zum Beispiel unter [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net).
- ...❖ Anzeige erstatten. Die Polizei hilft dir weiter, wenn du jemanden anzeigen willst.

*Bildschirmfoto (aktives Fenster)?*

*So geht's:*

...❖ unter Windows:

**alt + Druck**

...❖ unter Mac: Programm

*„Bildschirmfoto“ öffnen oder*

**cmd - ↑shift - 4**

Mehr Infos unter:

- ...❖ [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- ...❖ [www.mobbing-zentrale.de](http://www.mobbing-zentrale.de)
- ...❖ [www.mobbing.seitenstark.de](http://www.mobbing.seitenstark.de)



# SOS

Wenn dir alles zu viel wird, solltest du gleich ein Anti-Stress-Programm starten. Dabei gilt, für kleine Probleme gibt es kleine Tricks. Je ernsthafter die Krise ist, in der du steckst, desto wichtiger ist es, schnell zu reagieren.

**Gute-Laune-Kick.** Schreib die Dinge auf, die du gerne machst und die dich aufheitern. Auf deiner Liste kann zum Beispiel Kino stehen oder deine Lieblingsband, der Titel eines Comics oder die Nummer einer Freundin, eines Freundes. Wenn es dir schlecht geht, schau du dir deine Liste an und setz einen deiner Punkte um.

**Ablenken.** Wenn es hektisch und angespannt bei dir zugeht, versuch dich abzulenken. Steh auf und dreh eine Runde. Wenn du telefonierst, lauf dabei ein paar Schritte. Oder mach erst einmal eine Aufgabe, die dir Spaß macht und leicht von der Hand geht.

**Probleme ansprechen.** Wenn dich etwas stört, solltest du nicht darauf warten, dass sich das Problem von alleine löst, sondern es mutig ansprechen. Überleg dir im Vorfeld, was du sagen möchtest und wie du auf Einwände reagieren kannst.



### Hilfe suchen. Zeichen für eine ernsthafte Krise:

- ❖ Abkehr von Freundinnen und Freunden
- ❖ Appetitlosigkeit und Schlafprobleme
- ❖ Tiefe Verzweiflung, Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit
- ❖ Selbst die liebsten Dinge machen keinen Spaß mehr
- ❖ Gedanken an Selbstmord

Wenn dich die Sorgen nicht mehr loslassen, such Hilfe. Sprich Freundinnen oder Freunde an, die Familie oder Beratungsstellen. Es gibt Hilfsangebote, die rund um die Uhr für dich erreichbar sind. Die Menschen dort wollen und können dir helfen.

### SO KANNST DU EINER FREUNDIN, EINEM FREUND HELFEN:

Hör dir die Probleme an, hab Geduld und Verständnis. Nimm die Sorgen ernst und mach sie nicht lächerlich. Biete deiner Freundin oder deinem Freund weitere Gespräche an.

Überlegt gemeinsam, ob es Sinn macht, weitere Personen um Hilfe zu bitten (Eltern, Lehrpersonal, Ausbilder, Beratungsstellen). Begleite deine Freundin oder deinen Freund zu solchen Gesprächen.

# SOS



***HILFE RUND UM DIE UHR  
UND KOSTENLOS***

- ❖ **Telefonseelsorge:**  
0800/111 0111 oder 0800/111 0222
- ❖ **Kinder- und Jugendtelefon:**  
0800/1110333  
(Mo bis Sa 14 bis 20 Uhr)

### HILFE IM INTERNET:

- ❖ [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
(Chat & Webmail)
- ❖ [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
(E-Mail-Beratung)

# Check-up Quiz



Du kannst nicht jeden Stress in deinem Leben vermeiden. Und er hat ja auch seine guten Seiten. Wenn du zum Beispiel eine heikle Situation gut durchgestanden hast, weißt du, was du in Zukunft tun musst, um damit klar zu kommen.

**Unser kleines Check-up-Quiz hilft dir, dich daran zu erinnern.**



**Wenn du viele Dinge um die Ohren hast und unter Druck stehst, wie solltest du dich verhalten?**

- a) ☐ Möglichst viel auf einmal erledigen, richtig Gas geben und herumwirbeln.
- b) ☐ So wenig wie möglich schlafen und kaum Pausen einlegen.
- c) ☐ Deine Zeit gut einteilen, eins nach dem anderen erledigen und danach abschalten.

**Wenn du das Gefühl hast, dir gelingt gerade gar nichts – woran solltest du denken?**

- a) ☐ An deine Stärken, die Dinge, die du besonders gut kannst, und deine bisherigen Erfolge.
- b) ☐ An die Dinge, die dir schon früher nicht gelungen sind oder dir öfter Probleme bereiten.
- c) ☐ An Menschen in deinem Leben, die scheinbar in allem sehr viel besser sind als du.

**Wenn du Streit mit anderen hast – wie solltest du dich verhalten?**

- a) ☐ Einfach gar nichts tun, es ertragen und aussitzen.
- b) ☐ Reagieren, vielleicht mit der Unterstützung anderer, und das Problem angehen.
- c) ☐ Ein neues Opfer suchen und selber andere ärgern.

Lösung: 1c, 2a, 3b

## Weitere GUT DRAUF-Tipps:

- #1 Immer Ärger mit der Schönheit**  
Bestell-Nr.: 35550100
- #2 Open Air: Rezepte für die Grillparty**  
Bestell-Nr.: 35550200
- #3 Fast Food: Essen auf die Schnelle**  
Bestell-Nr.: 35550400
- #4 Die heimliche Sucht: Essstörungen**  
Bestell-Nr.: 35550500
- #5 Fitness, Sport, Body**  
Bestell-Nr.: 35550600
- #6 Fit ohne Pillen**  
Bestell-Nr.: 35550700
- #7 Gefährliches Ziel: Traumbody**  
Bestell-Nr.: 35550800
- #8 Keep cool – auch wenn's mal stressig wird**  
Bestell-Nr.: 35550900

Die GUT DRAUF-Tipps könnt ihr bei der BZgA, 51101 Köln, im Internet unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) oder per Fax 02 21/8 99 22 57 kostenlos bestellen.



## IMPRESSUM

**Herausgeberin:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Die BZgA ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG).

**Text:** Dunja Keuper

**Gestaltung:** E. Petzinka, C. Haarmann – [www.bg-medienwerkstatt.de](http://www.bg-medienwerkstatt.de)

Alle Rechte vorbehalten.

**Stand:** Januar 2013

**Bestell-Nr.:** 35550900

**Fotos:** [istockphoto.com](http://istockphoto.com) Titel © sturti; [Fotolia.com](http://Fotolia.com), S. 2 © Ingo Bartussek, S. 3 © Aamon, Jörg Rautenberg, S. 5 © laurent hamels, S. 6 © lexuss, S. 7 © Bilderjet, S. 9 © muro, Arunas Gabalis, S. 10 © Peter Atkins, S. 11 © Julie Eydman, S. 12 © Michael Schütze, S. 13 © Kitty, S. 15 © Bart Kowski, S. 16 © Starpics, S. 17 © aigarsr, S. 18 © Moritz, S. 19 © Antonin Spacek; **Banana Stock**, © S. 8; **Lisa Loch**, S. 14 © Bühler/Weitz

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.