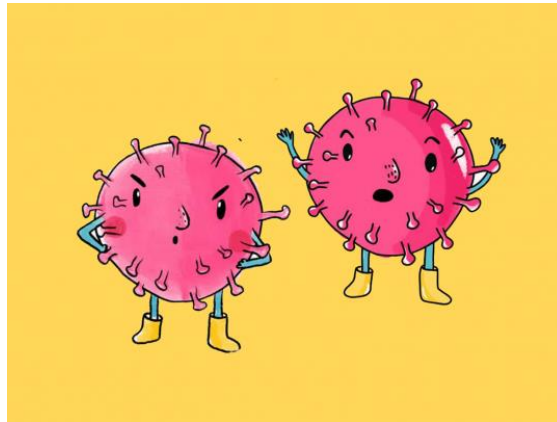


## Coronamüde? Strategien, die dir helfen können



### 1. Bleibe mit deinen Freunden in Kontakt

Du kannst sie auch anrufen und über deinen Computer erreichen

Selbstreflexion:

- Wie oft kommuniziere ich mit meinen Freunden telefonisch/ am Computer?
- Worüber tauschen wir uns aus?
- Wie fühle ich mich, nachdem ich mit meinen Freunden gesprochen habe?
- Gibt es andere Möglichkeiten, mit Freunden trotz Coronamaßnahmen in Kontakt zutreten

### 2. Mach mal Pause und entspann dich!

Plane Pausen und Erholungszeiten ein. Fixe Pausen reduzieren Stress.

Selbstreflexion:

- Wie viele Pause mache ich, wenn ich am Computer für die Schule lerne?
- Wie viele Pause mache ich, wenn ich im Distance- Learning bin?
- Was mache ich in diesen Pausen?
- Wie fühle ich mich nach einer Pause?
- Welche Tipps habe ich für eine entspannende Pause?

### 3. Tu dir und anderen etwas Gutes

Denk an deine Stärken

Selbstreflexion:

- Wie kann ich meine Stärken für andere einsetzen?

## Strategien Coronamüdigkeit

- Erzähle deinem/deiner Sitznachbarn/in oder Freund/Freundin ab und zu, welche Stärken er/sie deiner Ansicht nach hat und was du an ihn/ihr magst und schätzt!
- Vergleiche deine Stärken mit den Aussagen deines/deiner Sitznachbar/in. Was erkenne ich?

### **4. Nimm Hilfe von anderen an und frag nach Hilfe**

Versuche nicht, alles alleine zu lösen

Selbstreflexion:

- In welchen Situationen brauche ich Hilfe?
- In welchen Situationen würde ich gerne Hilfe annehmen?
- Wie können wir uns in der Klasse gegenseitig beim Lernen unterstützen?
- Warum sind manche Menschen hilfsbereit? Welche Motive haben sie?
- Warum sind manche Menschen nicht hilfsbereit? Welche Motive haben sie?
- Wie fühle ich mich, wenn ich Hilfe leisten kann?

### **5. Geh mal raus!**

Bewegung und Sport im Freien sorgen für Glückshormone

Selbstreflexion:

- Was kann ich im Freien machen?
- Was macht mir besonders viel Spaß im Freien?
- Wie fühle ich mich bei diesen Aktivitäten im Freien?

### **6. Schau auf deinen Konsum**

Selbstreflexion:

- Greife ich bei Stress zu Süßigkeiten, Knabberzeug, Tabak oder Alkohol?
- Was konsumiere ich am meisten?
- Womit kann ich meinen Heißhunger ersetzen?
- Verliere ich mich in Handy- und Computerspielen? Wie oft? Wie lange?
- Was kann ich anstelle dessen machen?
- Welche Möglichkeiten habe ich bzw. was könnte ich noch tun, um meinen Stress zu verringern?

## 7. Organisiere stets deinen Schreibtisch beim Lernen

Organisiere deinen Schreibtisch, dann wird das Lernen leichter und es macht auch mehr Spaß  
Selbstreflexion:

- Wie kann ich meinen Schreibtisch organisieren, damit mir das Lernen leichter fällt?
- Habe ich Tipps und Tricks für deine Mitschüler?
- Was mache ich mit dem Handy beim Lernen?

## 8. Bleib gelassen und zuversichtlich

Selbstreflexion:

- Auch Corona hat einmal ein Ende
- Gibt es irgendetwas Positives, dass ich in dieser Zeit gelernt habe?
- Was kann ich beitragen, dass wir alle ein bisschen zuversichtlicher sind?

## 9. Hier finde ich unter anderem Hilfe

- **Rat auf Draht – Rufnummer 147**  
Anonyme Telefonberatung für Kinder, Jugendliche oder deren Bezugspersonen rund um die Uhr. Für alle Themen, die Kinder und Jugendliche betreffen.
- Tipps- Beratung- Hilfe für Eltern, Schüler/innen, Lehrer/innen:  
<https://wohlfuehlzone-schule.at/corona-tipps>
- Sprich mit deinem Klassenvorstand oder mit einem Lehrer deines Vertrauens
- Homepage GvP: Lerntipps und Beratung:  
<https://www.georgvonpeuerbach.at/?id=21016&sj=2021>
- Homepage GvP: Externe Hilfe:  
<https://www.georgvonpeuerbach.at/?id=406&typ=menue>
- [www.infodealer.at/help](http://www.infodealer.at/help)

### Quellen:

Institut Suchtprävention- pro mente

Plus- Das österreichische Präventionsprogramm

Planet- Beruf- Wo liegen meine Stärken

[www.kinderfreunde.at](http://www.kinderfreunde.at)

Bild: <https://kinderfreunde.at/news/wien/coronavirus-wie-erkläre-ich-meinem-kind-was-passiert,10.01.2022>