

Antje Heimsoeth – Mentale Stärke für Jugendliche

Heute lernst du **drei** einfache Übungen kennen, die dir in stressigen Situationen helfen werden und deine mentale Stärke trainieren.

1. Rituale

Ein Ritual ist eine Handlung, die nach festen Regeln immer gleich abläuft. Dadurch sorgt ein Ritual für Ruhe und Sicherheit in Stresssituationen und gibt in ungewohnten Momenten Kraft und Stabilität. Spitzensportler haben ganz unterschiedliche Rituale, wie du sicher von deinem Lieblingssportler weißt. Serena Williams trägt beispielsweise während einem Turnier immer die gleichen Socken, die bis zum letzten Spiel nicht gewaschen werden.

Nun bist du an der Reihe, beantworte folgenden Fragen:

- Welche Rituale hast du schon in deinem Leben?
- Welches Ritual könntest du am Abend durchführen, wenn du am nächsten Tag in Schule einen Test, eine Schularbeit, eine Präsentation, ... hast?
- Welches Ritual kann dir helfen bewusst von der Lernzeit in die Freizeit zu wechseln?
- Wobei könnte dir ein Ritual sonst noch hilfreich sein?

2. Dankbarkeitsübung

Am besten besorgst du dir dafür ein kleines Tagebuch. Bevor du abends zu Bett gehst, schreibst du darin **täglich drei Dinge auf**, für die du dankbar bist. Versuche, diese so konkret wie möglich zu benennen, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind. Zum Beispiel könntest du für die Kugel Eis, die du mit deiner besten Freundin gegessen hast, dankbar sein. Ängste, Sorgen, Zweifel, Wut und schlechte Stimmung sind in diesem Tagebuch absolut VERBOTEN!

Hier ein paar Fragen, die du dabei beantworten kannst:

- Was gibt es Gutes in meinem Leben?
- Was ist heute Schönes passiert?
- Was würde mir fehlen, wenn ich es nicht mehr hätte?
- Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?
- Was hat mir Freude gemacht?

3. Stärkenbaum

Was kannst du besonders gut? Wo sind deine Stärken? Was schätzen deine Freunde an dir? Welche Talente hast du? Welche Fähigkeiten zeichnen dich aus? **Schreibe alles, was dir dazu einfällt, rund um den Dankbarkeitsbaum.** Ergänze diesen immer wieder, wenn dir etwas Neues einfällt – du wirst sehen, wie mächtig deine Baumkrone wird! Am besten hängst du dir den Baum ganz groß in dein Zimmer, wo du ihn jeden Tag sehen kannst – **lies dir morgens ein paar Stärken** laut vor, bevor du aus dem Haus gehst. Du kannst natürlich einen eigenen Baum zeichnen.



Abbildung 1: Quelle: www.pexels.com