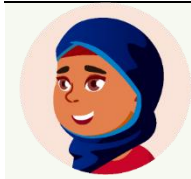




## DIE STRESSPROFI



Sajida

*Stress habe ich, wenn...*

ich mittags für mich und meinen Bruder kochen muss und kaum Zeit zum Essen habe, dazu noch lernen und pünktlich in die Schule kommen sollte.

Analyse durchführen	1. <b>Was stresst dich genau?</b> · <a href="https://feel-ok.ch/stressprofi-1">feel-ok.ch/stressprofi-1</a> Dass ich kaum Zeit habe, zu kochen, zu essen, zu lernen und zur Schule zu gehen. Ich schaffe dies kaum und wenn etwas dazwischen kommt, dann erst reicht die Zeit nicht. Und dann sind meine Eltern enttäuscht, meine Lehrerin ist enttäuscht, ich bin enttäuscht.
Überzeugung festigen	2. <b>Bist du bereit, ein Stressprofi zu werden? Warum?</b> · <a href="https://feel-ok.ch/stressprofi-2">feel-ok.ch/stressprofi-2</a> Wie mache ich das? Ich weiss nicht. Aber vorerst will ich glauben, dass es irgendwie geht. Es ist nicht lustig, alles schnell zu machen, versuchen, alle glücklich zu machen und dann trotzdem alle zu enttäuschen, weil ich zu spät zur Schule komme.
Anforderungen reduzieren	3. <b>Falls du wegen einer oder mehreren Anforderungen gestresst bist: Wie kannst du die Anforderung(en) reduzieren?</b> · <a href="https://feel-ok.ch/stressprofi-3">feel-ok.ch/stressprofi-3</a> Zeit kann ich sparen, wenn ich nicht kochen oder nicht nach Hause gehen muss. Ich könnte meine Eltern fragen, ob sie am Abend mehr kochen, was ich den Tag danach erwärmen kann. Ich könnte aber auch am Abend für mich ein Sandwich vorbereiten, das ich um die Mittagszeit in der Nähe der Schule esse. Oder ich kaufe etwas zu essen in einem Take-away und gehe nach Hause, nur wenn ich nicht zu viel zu lernen habe. Wenn ich trotzdem nicht schaffe, pünktlich zu sein, bitte ich meine Lehrerin um Verständnis und erkläre, dass ich nicht alles machen kann.
Ressourcen verstärken	4. <b>Mit welchen Ressourcen kannst du die Stresssituation meistern?</b> <a href="https://feel-ok.ch/stressprofi-4">feel-ok.ch/stressprofi-4</a> Ich kann lernen, wie man schnell kocht. Ich kann meine Eltern bitten, günstige Zubehöre zu kaufen (z.B. eine Mikrowelle), mit denen ich Zeit beim Kochen spare. Ich könnte mit meinem Bruder die Aufgabe teilen, zu kochen. Ich bitte meine Eltern, mir ein Trottinett zu kaufen, damit ich schneller zur Schule fahren kann. Falls ich zu spät komme, bitte ich die Lehrerin, mir zu erklären, was ich in der Schule verpasst habe.
Erwartungen verbessern	5. <b>Welche Erwartungen hast du, die Stress auslösen? Und wie kannst du sie zu deinem Vorteil umdenken?</b> · <a href="https://feel-ok.ch/stressprofi-5">feel-ok.ch/stressprofi-5</a> Wenn ich nicht alles unter einen Hut bringe, sind alle von mir enttäuscht... ich auch. Aber ich bin kein Supergirl. Ich mache, was ich kann. Die Zeit kann ich nicht anhalten. Wenn die Zeit fürs Kochen, Lernen, pünktlich zur Schule zu erscheinen nicht reicht, dann reicht sie nicht. Wenn meine Eltern und meine Lehrerin in meiner Situation wären, könnten sie das auch nicht besser.
Bedürfnisse kennen	6. <b>Was macht dich glücklich und tut dir gut?</b> · <a href="https://feel-ok.ch/stressprofi-6">feel-ok.ch/stressprofi-6</a> Ich bin glücklich, wenn ich mit meinen Eltern und mit meiner Lehrerin sprechen kann, was mich belastet und sie Verständnis haben. Zudem lese ich gerne und ich bete, wenn ich Zeit habe.
Entscheidung treffen	So viele Ideen! Es ist nun Zeit, eine Auswahl zu treffen: <b>Was wirst du konkret machen, um weniger gestresst zu sein?</b> · <a href="https://feel-ok.ch/stressprofi-7">feel-ok.ch/stressprofi-7</a> Ich werde meine Mutter bitten, am Abend mehr zu kochen, was ich am Tag danach zu Hause esse. Falls ich viel zu lernen habe, werde ich ein Sandwich vorbereiten, das ich in der Nähe der Schule essen werde. Ich werde mit meiner Lehrerin sprechen, so dass sie weiss, dass ich einen Grund habe, wenn ich nicht pünktlich bin und dass ich nicht schuldig bin. Wenn mir mein Bruder hilft, wäre alles einfacher: Ich spreche mit ihm. Ich hoffe so, auch ein bisschen Zeit zu finden, um zu lesen und zu beten.