Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Notfallkoffer

Packe deinen eigenen Notfallkoffer und habe ihn auf jeden Fall dabei, auch wenn du vielleicht nicht alles brauchst

- Wasserflasche
- Kein schwer verdauliches Essen
- Persönliche Mutmacher („Glücksbringer“)
- Taschentücher
- Traubenzucker
- Erfrischungstuch

- Reize für die Geschmacksnerven: Hier sollen die Geschmacksnerven durch einen intensiven Reiz die notwendigen ablenkenden Empfindungen liefern. Das können Lebensmittel wie eine scharfe Chilli, Brause, scharfe bittere Bonbons, extrem süße Speisen oder stark säurehaltige Dinge wie eine Zitrone sein.
- Reize für die Geruchsnerven: Auch durch das Erschnuppern eines intensiven Geruchs kann die erwünschte Ablenkung und Beruhigung erfolgen. In Frage kommen entweder angenehme Gerüche wie ein besonderes Parfüm, ein Gewürz wie Zimt oder Vanille oder auch ein stechender und unangenehmer Geruch wie Ammoniak. (Bitte denke daran, du sitzt nicht allein in der Prüfung!!!)
- Am besten eignet sich ein Geruch, der dich beruhigt. Vorher also ausprobieren.
- Reize für die körperliche Empfindung: Hier kommt alles in Frage, was einen starken körperlichen Reiz oder gar einen kleinen Schmerz erzeugt. Ein Gummiband am Handgelenk, welches gegen dieses geschnippt wird, ein kleiner Kieselstein im Schuh, eine harte Bürste, eine Wäscheklammer oder ein Igelball liefern alle die notwendige Intensität.

Siehe dazu auch die Videos und Audios unter: https://schulseelsorge-evangelisch.de/calmdowntutorials/

Material zusammengestellt von:
Schulseelsorge evangelisch
Markus Bomhard, Schulpfr.
evang. Schulseelsorger - syst. Therapeut (DGSF)
gestalttherap. Supervisor (DGfP)
homepage: www.schulseelsorge-evangelisch.de