



# Zu meiner Person

- Maxi Pöhl
- Seit 2009 eine ausgebildete Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
- Seit 2022 als Schulgesundheitsfachkraft in einem Oberstufenzentrum im Barnim/ Brandenburg tätig
- Ich arbeite mit Schüler\*innen im Alter von 15 bis 25 Jahren oder auch älter zusammen
- Ich betreue ca. 1000 SuS

erstellt durch Maxi Pöhl (SGFK) AWO Bezirksverband Potsdam e.V.



# Schulgesundheitsfachkraft in Brandenburg

➤ Zahlen von 04/24 bis 04/25 am OSZ I Barnim

Anlass	1 Kontakt	2-19 Kontakte	20+ Kontakte
Schwindel	17,74 %	12,75 %	6,98 %
Unwohlsein	16,13 %	11,95 %	9,30 %
Infekt der oberen Luftwege	12,90 %	6,77 %	2,33 %
➔ Chron. psych. Probleme	9,68 %	26,29 %	
Magen-Darm	9,68 %	1,59 %	4,65 %
Sonstige Schmerzen	9,68 %	3,59 %	6,98 %
➔ Akute psychische Probleme	8,06 %	10,36 %	
Kopfschmerzen	8,06 %	10,76 %	6,98 %
Regelbeschwerden	8,06 %	5,58 %	4,65 %
Asthma/Allergie	6,45 %	0,80 %	
➔ Gesprächsbedarf	6,45 %	3,19 %	2,33 %
Andere akute Probleme	4,84 %	9,56 %	11,63 %
Andere chron. Probleme	4,84 %	3,59 %	9,30 %
Bauchschmerzen	4,84 %	4,38 %	6,98 %
Kleine Wunde	4,84 %	5,58 %	18,60 %
Kopfschmerzen bei Migräne	3,23 %	3,98 %	
➔ Mobbing	3,23 %		4,65 %
Unfall	3,23 %	5,18 %	16,28 %
Diabetes	1,61 %	1,99 %	
Nasenbluten	1,61 %	0,80 %	
➔ Soziale Probleme (allg.)	1,61 %	0,40 %	6,98 %
Epilepsie		1,99 %	
➔ Komplexer Fall		8,37 %	2,33 %

Durchschnittliche  
Kontaktdauer Komplexe  
Fälle in Minuten

35

Durchschnittliche  
Kontaktdauer psychische  
Probleme in Minuten

47

Kontaktdauer allgemein in  
Minuten

29

# Kleine Übungen im Sprechzimmer oder in der Natur

Podcasts unter: [www.adhs-infoportal.de/achtsamkeit](http://www.adhs-infoportal.de/achtsamkeit)

**1**

**Achtsames Atmen**

Diese Übung hilft zum Beispiel bei

**Anspannung, Ungeduld**

Wenn wir unter Stress stehen oder angespannt sind, reagiert unser Nervensystem mit einem Reflex, der den Puls erhöht, die Atmung beschleunigt und die Muskeln anspannt. Dieser Reflex schützte uns im Laufe der Evolution vor natürlichen Gefahren wie wilden Tieren. Heute sind die Auslöser für Herzrasen oder Anspannung weniger lebensbedrohlich – die Auswirkungen empfinden wir jedoch als genauso dramatisch. Durch achtsames Atmen können wir nicht nur bewusst entspannen, wir sind sogar in der Lage, unseren Puls zu beruhigen und damit die Sensibilität unseres gesamten vegetativen Nervensystems zu reduzieren.

**Übung 1: Achtsames Atmen**  
**Übung 2: Achtsames Hören**  
**Übung 3: Achtsames Tasten**  
**Übung 4: Achtsames Schmecken**  
**Übung 5: Achtsames Riechen**  
**Übung 6: Achtsames Sehen**  
**Übung 7: Achtsamkeitsspaziergang**

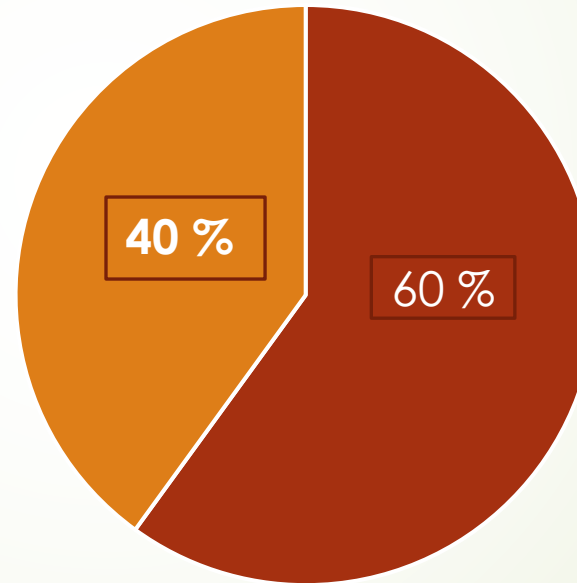
**→ Vorab**  
Sie sollten ungestört sein, wenn Sie diese Übung durchführen, die auch zur Vorbereitung weiterer Übungen dient. Suchen Sie sich ein ruhiges Eckchen und machen Sie es sich bequem. Für die Übung „Achtsames Atmen“, die rund 6 Minuten dauert, benötigen Sie kein Material.

**→ Achten Sie besonders auf:**  
**Ein- und Ausatmen als kompletten Ablauf.**  
Bemühen Sie sich, ganz bewusst ein- und auszuatmen. Zählen Sie dabei bis zehn, danach beginnen Sie erneut bei eins.

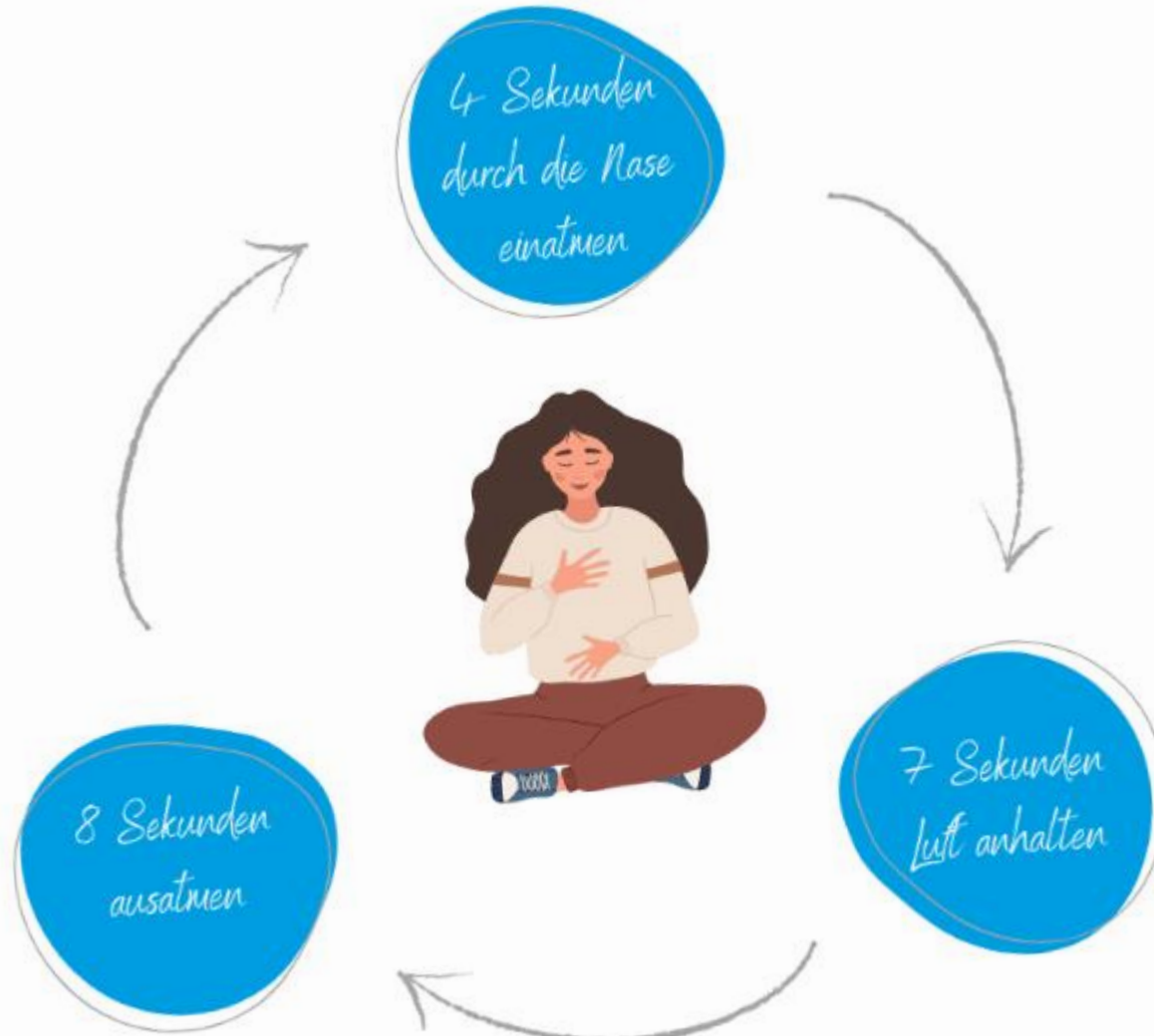
Quelle: [www.adhs-infoportal.de/achtsamkeit](http://www.adhs-infoportal.de/achtsamkeit)

# Schulgesundheitsfachkraft in Brandenburg

Tätigkeit der Schulgesundheitsfachkraft in Brandenburg



■ akut Versorgung    ■ Prävention/ Gesundheitsförderung



erstellt durch Maxi Pöhl (SGFK) AWO Bezirksverband Potsdam e.V.

Quelle: <https://www.heiligenfeld.de/blog/achtsamkeitsuebungen-fuer-den-alltag>



# Präventionsarbeit in Gruppen

Aktuelle Projekte am Oberstufenzentrum I Barnim

Name	behandelte Themen	Dauer
Wie gechillt bist du?	Stressmanagement (Stressoren, Stressfaktoren, Frühwarnsystem, 4 wählbare prakt. Optionen )	90 min
"Dein Kopf. Deine Worte. Dein Flow." <i>In Balance: Wie Gedanken und Worte Stress verwandeln</i>	Stressmanagement, respektvolle Kommunikation, Mindset's	90 min
Nachhaltig mit uns umgehen	Stressmanagement, Resilienz, Prüfungsstress inkl. Prakt. Übungen	3* 90 min
Prüfung = Panik? Nicht mehr mit uns	Unterschied Prüfungsangst und Prüfungsstress, wie gehe ich mit beiden um	90 min

aktive Minipause mit der Barmer	kurze aktive Frequenz mit den SuS dann gehen sie in eine Einzelberatung zur Körperanalyse, die verbleibenden SuS erhalten von mir Projekt zum Thema Pausengestaltung & Selbstfürsorge	90 min
Raus aus dem Sitz-Modus – Mini-Workout für zwischendurch	mit von mir mitgebrachten Terabändern kurze Übungen im Unterricht oder zum Pausenaufakt	10-15 min

erstellt durch Maxi Pohl (SGFK) AWO Bezirksverband Potsdam e.V.

# Wie gechillt bist du?

- War der Ursprung aller Projekte:
- Es wurde in 3 Varianten erarbeitet und hat sich dann immer weiter entwickelt und wurde praktisch erprobt und angepasst
  1. Variante für Auszubildene in verschiedenen Berufen
  2. SuS des beruflichen Gymnasium
  3. Niederschwellige Variante

## WIE GECHILLT BIST DU?

DER UMGANG MIT STRESS.

## Mach den Check

### STRESS-CHECK

Gemeinsam evaluieren und gut löslicher aufhängen.

Wie fühlst du stress zu Hause?	Wie fühlst du stress bei der Arbeit?
<input type="checkbox"/> die Zeit zwischen Aufstehen und Schläfengehen	<input type="checkbox"/> Müde wachen
<input type="checkbox"/> den Schilddrüse	<input type="checkbox"/> müde
<input type="checkbox"/> die Partnerin oder den Partner	<input type="checkbox"/> nervt und überfordert
<input type="checkbox"/> die Hausaufgaben	<input type="checkbox"/> arbeiten - und andere überfordern
<input type="checkbox"/> die Mobilität	<input type="checkbox"/> keine
<input type="checkbox"/> die Mobilität mit der Familie	<input type="checkbox"/> Sport
<input type="checkbox"/> mehr arbeiten, weniger	<input type="checkbox"/> hobbys
<input type="checkbox"/> und noch mehr arbeiten, weniger	<input type="checkbox"/> bei stress anderen, weniger
	<input type="checkbox"/> bei stress anderen, weniger
	<input type="checkbox"/> bei stress anderen, weniger



VBG - Stress-Check

## DER STRESS-CHECK

VBG  
Für gesetzliche  
Unfallversicherung

VBG

Selbsttest  
Stress-Check

Auswertung  
Stress-Check

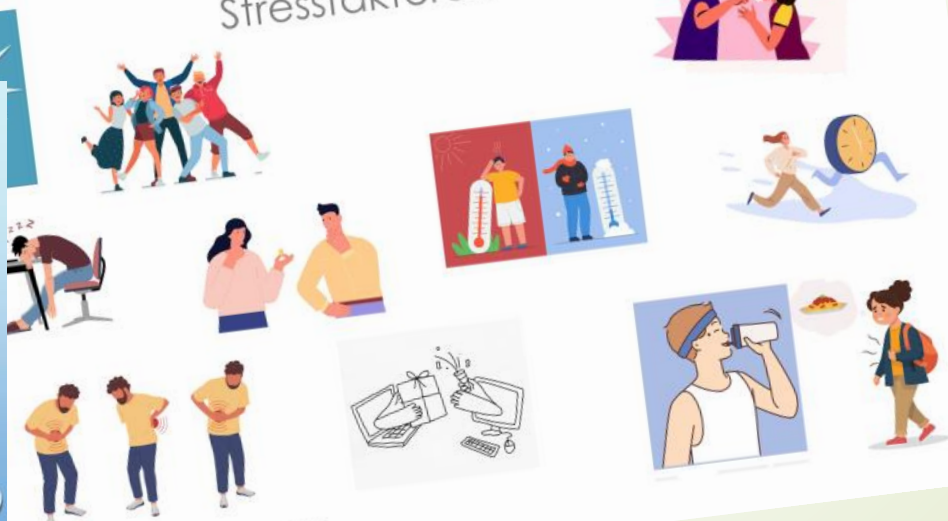
Stressauslöser

Stressreaktion

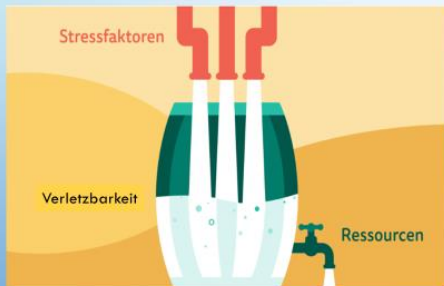
Stress



## Stressfaktoren



## STRESSMANAGEMENT



- Muss immer individuell und situationsgerecht sein
- Uns ist bewusst, dass wir stets und ständig Stressoren ausgesetzt sind, es endet aber nicht immer in einer Stressreaktion
- Grund dafür: wir entwickeln unterschiedlich Möglichkeiten, um mit belastenden Situationen um zu gehen.
- Je früher wir mehrere Strategien erlernen, umso geringer können die Folgen von Stress sein.
- Stressmanagement grob in 3 Handlungsbereiche eingeteilt:
  - ❖ Stressoren erkennen & reduzieren
  - ❖ Persönliche Stressverstärker reduzieren
  - ❖ Allg. Tipps zum besseren Umgang mit Stress

Quelle: Wie entstehen Depressionen? - HelloBetter

## Themen die behandelt werden:

- Was ist Stress?
- Stressoren
- Folgen von Dauerstress
- Frühwarnsystem
- Stressfess bzw. Stressmanagement

## PRAKTISCHE Übung zur Wahl:

- Einblicke Aromatherapie & herstellen einer Salbe oder Stick
- Mandalas malen warum?
- Bineurale Beats
- Achtsamkeitsübungen

erstellt durch Maxi Pöhl (SGFK) AWO Bezirksverband Potsdam e.V.

# Was kann ich noch tun



Quelle: Stress • 03/2018 • Arbeitsblatt 5 - Station 5 • [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) • Cartoon: Michael Hüter

## STRESSMANAGEMENT

14 ANTI-STRESS-TIPPS FÜR DEINEN ALLTAG

- LÄCHELN ☺
- 6 MINUTEN LESEPAUSE 📖
- DUNKLER KAKAO ☕
- WARMES VOLLBAD 🛀
- MEDITATION 🧘
- YOGA 🧘
- AKUPRESSUR 🤲
- UM HILFE BITTEN 🗣️
- KLARER FOKUS 🎯
- RÜCKZUG 🏠
- 1-MINUTE-TRINKÜBUNG 🥤
- TO-DO-LISTE AM ABEND 📝
- SCHRITTE ZÄHLEN 📏
- ATEMÜBUNGEN 🌬️

Quelle: <https://bookboon.com/blog/wp-content/uploads/sites/5/2016/10/ergotopia.jpg>



# Andere Varianten sind entstanden

Die Projekte sind nicht starr sondern werden immer wieder angepasst

# Dein Kopf. Deine Worte. Dein Flow.



Chill  
Out



erstellt durch Maxi Pöhl (SGFK) AWO Bezirksverband  
Stsdam e.V.

IN BALANCE: WIE GEDANKEN UND WORTE STRESS VERWANDELN

# Zwischenmenschliche Konflikte



Kann man die immer verhindern?

Wie kann ich sie lösen?

RESPEKT

# Growth Mindset vs. Fixed Mindset

UNSER DENKEN BESTIMMT UNSER VERHALTEN!

Growth Mindset:

glauben dran, dass Stärken und Fähigkeiten aktiv entwickelt werden können.

FEHLER

Fixed Mindset:

Fähigkeiten sind angeboren und nicht veränderbar.  
„Ich bin blöd.“ „Ich kann das nicht“ „Ich schaff das nicht“

Glaubenssätze erkennen.

(5min)

Ein kleines Wort mit viel Wirkung

NOCH





# NACHHALTIG MIT UNS UMGEHEN

GEHT DAS UND WENN JA WIE?

Dauer: 3mal 90 min.

# STRESS

&

# RESILIENZ

## Definition (WHO 2020):

ist ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt

- rein biologisch betrachtet ist eine Stressreaktion lebenswichtig und ein Verteidigungsmechanismus
- Stress ist immer subjektiv
- Stressoren lösen den Stress aus

Steht für Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit & Stabilität

Gleichzeitig für Flexibilität & Lernbereitschaft

Es ist ein Kompetenzbündel um mit Herausforderungen angemessen umzugehen

Resilienz betrachtet was man kann und nicht was man nicht kann

Das heißt jeder Mensch hat resiliente Fähigkeiten. Man muss sie nur entdecken, anwenden und ausbauen

# ACHTSAMKEITSÜBUNG DER 5 SINNE

- Wir gehen achtsam und in Ruhe nach draußen
- Wir atmen 5 mal tief und bewusst ein und wieder tief aus
- Nun befragen wir nach einander unsere 5 Sinne (Welche sind das?)
  - Sehen → Nenne mir 5 Dinge die du sehen kannst
  - Hören → Nenne mir 4 Dinge die du hören kannst
  - Riechen → Nenne mir 3 Dinge die du riechen kannst
  - Schmecken → Nenne mir 2 Dinge die du schmecken kannst
  - Fühlen → Nenne mir 1 Sache die du fühlst



<https://mehrentspannung.de/pausenmanagement/>

erstellt durch Maxi Pöhl (SGFK) AWO Bezirksverband Potsdam e.V.

# Angst oder Stress?

HAUPTSACHENICHT  
DURCHDREHENVOR DER  
PRÜFUNG

Modul 1

Ich pack's nicht



Illustration: Michael Hübner

# 4 ENTSPANNUNGSHILFEN FÜR DIE PRÜFUNG

## Methode 1: Hilfe bei Blockade/Blackout in der schriftlichen Prüfung

### Wie heißt die Methode?

1000 – 7 oder Tausend-minus-sieben

### Wie geht's?

Wenn Sie das Gefühl haben, jetzt geht nichts mehr, mein Kopf ist absolut leer und mir fällt rein gar nichts mehr ein, atmen Sie zweimal tief durch und rechnen Sie im Kopf 1000 minus 7 und immer wieder minus 7 bis Sie bei null angekommen sind oder bis Sie sich ruhiger fühlen und sich Ihre Atmung wieder normalisiert hat.

### Warum funktioniert es?

Da Ihr Gehirn so mit der Rechenaufgabe beschäftigt ist, kann es sich nicht mit angstausslösenden Gedanken beschäftigen und Sie werden automatisch ruhiger. Wenn Sie ruhiger sind, fällt es Ihnen leichter, sich an die gelernten Inhalte zu erinnern.

## Methode 2: Hilfe bei Blockade/Blackout in der schriftlichen Prüfung

### Wie heißt die Methode?

Die Atemwelle

### Wie geht's?

Atmen Sie zehn Mal tief ein und aus und stellen Sie sich vor, Ihr Atem ist eine Welle, die von Ihrem Scheitel bis zu Ihren Fußspitzen brandet. Verfolgen Sie die „Atemwelle“ mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren Körper und zählen Sie leise die Atemzüge mit.

### Warum funktioniert es?

Tiefes Atmen hat einen Einfluss auf Ihren Herzschlag und damit Ihren Puls, der sich hierdurch verlangsamt. Sie werden automatisch ruhiger. Durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und das Zählen kann Ihr Gehirn sich nicht auf angstmachende Gedanken konzentrieren.

## Methode 4: Sozial-emotionale Hilfe in der mündlichen Prüfung

### Wie heißt die Methode?

Der Prüfungscoach

### Wie geht's?

Sie suchen sich rechtzeitig vor der Prüfung eine Person, der Sie vertrauen und die einen beruhigenden Effekt auf Sie hat. Die Person begleitet Sie bei der Vorbereitung und bis zum Prüfungsraum/in Absprache mit den Prüfern eventuell auch in den Raum. Der Coach gibt Ihnen (direkt vor oder in der Prüfung) keine inhaltlichen Tipps, sondern hilft Ihnen ruhig zu bleiben, indem er oder sie positive Sätze sagt wie „Du schaffst das.“, „Du bist gut vorbereitet.“, „Einmal tief durchatmen.“, „Ich drück dir die Daumen.“. Der Prüfungscoach gibt Ihnen einfach Rückhalt durch seine/ihre Anwesenheit oder eine Hand auf Ihrem Arm.

### Warum funktioniert es?

Soziale Unterstützung ist ein menschliches Grundbedürfnis, sie gibt emotionale Sicherheit. Eine freundschaftliche Berührung am Arm, von einer Person, die man sympathisch findet, kann den Blutdruck senken, sie wird in der Regel als angenehm und beruhigend empfunden. Wenn Sie es selbst nicht schaffen, die negativen Gedanken auszublenden, kann es Ihnen helfen, wenn Ihr Gegenüber mit positiven Gedanken dagegenhält und betont, dass er oder sie sich sicher ist, dass Sie Erfolg haben werden. Durch solche Kommentare oder auch eine kurze Berührung können Sie aus Ihren Gedankenkreisen herausgerissen werden und sich eher wieder auf die Inhalte der Prüfung konzentrieren.

# PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

## **Methode 3: Ruhig werden vor der mündlichen Prüfung**

### **Wie heißt die Methode?**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR), (Kurzform)

### **Wie geht's?**

Sie liegen oder sitzen entspannt. Jetzt spannen Sie gezielt einzelne Körperteile in der Reihenfolge: linkes Bein, rechtes Bein, Po, linker Arm, rechter Arm, Schultern, Gesicht an und entspannen sie im Anschluss wieder. Sie konzentrieren sich auf die wahrgenommenen Unterschiede zwischen dem bereits angespannten und dem noch nicht angespannten Körperteil.

### **Warum funktioniert es?**

Durch das gezielte Anspannen und Entspannen lösen Sie Verspannungen Ihrer Muskeln. Durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf Ihre Körperteile und die An- und Entspannung kann Ihr Gehirn sich nicht auf angstmachende Gedanken konzentrieren. Am besten wirkt die Übung, wenn Sie die Methode vorher schon einige Male in der Langform trainiert haben.

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

