



Weiterführendes Material zur Podcastfolge Das geht?!

Umgang mit Krisen & Kommunikation

Weiterführendes Material zur Podcastfolge

Umgang mit Krisen & Kommunikation

Wann sollte ich etwas ändern?

- Schlechter Schlaf, Schwitzen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder Gereiztheit: Da können alles Anzeichen für übermäßige Sorgen sein

Was kann ich tun?

- Schulpsychologen aufsuchen
- Mit vertrauten Person (Freunden, Eltern, Lehrer:innen & Co) sprechen, wenn ich Sorgen habe
- Über Zettelkasten oder anderen Medien Lehrer:innen kontaktieren, wenn ich mich so nicht traue
- im Unterricht Argumente für zuhause entwickeln & dann auch wieder in der Schule Feedback geben
- Nachrichtenkonsum im Griff haben & auch mal abschalten oder heitere Sachen konsumieren oder bewusst konstruktiven Journalismus konsumieren
- sich Pausen verschaffen & auch mal Emotionen runterkochen lassen & dann nochmal das Gespräch z.B. mit Eltern suchen



Weiterführendes Material zur Podcastfolge Das geht?!

Umgang mit Krisen & Kommunikation

- Der Einsatz für die Umwelt lohnt sich, denn es steigert dein Wohlbefinden
- Nehmt (jede) Gelegenheit wahr, auch Dinge im Kleinen zu ändern
- Positive Ziele wählen, um motiviert zu bleiben
- Selbstständig sein & das Thema finden, für was du brennst

Gut zu wissen!

- Alle Gefühle sind erlaubt
- Man kann große globale Probleme & Herausforderungen nicht in einem Gespräch lösen.
- Verständnis für die Eltern haben: Sie brauchen Zeit, Dinge zu verändern. Aber es lohnt sich: Wenn Kinder in Emotionen gehen, dann gehen Eltern auch in Emotionen
- Als Einzelner Mensch müssen wir keine Schuldgefühle haben, wenn was nicht gelingt. Wir sind nicht für das große Ganze verantwortlich

Quellen für Schüler:innen

- Online Magazin für konstruktiven Journalismus
- Superredaktion Newsletter: