

## „Du musst nicht alles glauben, was du denkst“

### Was jungen Menschen hilft – und was ihr Stresshirn sofort schlimmer macht

Wenn Jugendliche blockieren, aufschieben oder „dicht machen“, ist das oft kein Trotz.

Häufig ist es ein Stressmodus im Gehirn: Die Amygdala schlägt Alarm, der Kopf wird eng, Denken und Lernen werden schlechter.

Darum gilt: Beschämung macht nicht motivierter – sondern hilfloser.

#### ✘ NOT TO DO – Liste

##### 1. Beschämen

Typische Sätze:

- „Das war jetzt aber peinlich.“
- „Du stellst dich auch an.“
- „Wegen sowas heulst du jetzt?“
- „Andere kriegen das doch auch hin.“

Was das auslöst:

Scham aktiviert das Alarmsystem. Jugendliche erleben dann nicht: *„Ich muss mich mehr anstrengen“*, sondern eher:

*„Mit mir stimmt etwas nicht.“*

Folgen: Rückzug, Wut, Vermeidung, Blackout.

##### 2. Druck erhöhen

Typische Sätze:

- „Jetzt rei dich mal zusammen.“
- „Du musst einfach mehr machen.“
- „Das ist doch nicht so schwer.“
- „Streng dich halt an.“

Was das auslöst:

Mehr Druck heißt meist nicht mehr Leistung, sondern mehr Stress. Unter Stress sinkt der Zugriff auf Sprache, Denken und Planen.

Kurz: Druck macht das Hirn nicht klger, sondern enger.

### 3. Noten mit Selbstwert verwechseln

Typische Sätze:

- „Mit der Note kannst du nicht zufrieden sein.“
- „Eine 2 wäre schon drin gewesen.“
- „Wenn du dich mehr angestrengt hättest...“
- „Du verspielst dir deine Zukunft.“

Was das auslöst:

Jugendliche hören schnell nicht: „*Die Arbeit war nicht gut*“, sondern:  
„Ich bin nicht gut genug.“

Das schwächt Selbstwert und Selbstwirksamkeit.

### 4. Indirektes Bodyshaming

Typische Sätze:

- „Hast du gesehen, wie dünn/dick die geworden ist?“
- „In dem Outfit sieht man aber auch alles.“
- „Früher war sie hübscher.“
- „Ein bisschen weniger/mehr wäre schon besser.“

Was das auslöst:

Auch wenn es um andere geht, lernen Jugendliche:

„Körper werden bewertet. Ich könnte als Nächstes dran sein.“

Das fördert Vergleich, Unsicherheit und Körperstress.

### 5. Social Media nur verteufeln

Typische Sätze:

- „Dieses Handy zerstört euch alle.“
- „Früher gab es sowas nicht.“
- „Dann leg's halt einfach weg.“
- „Das ist doch alles Quatsch im Internet.“

Was das auslöst:

Kein Verständnis, kein Gespräch, kein echter Schutz.

Jugendliche brauchen Begleitung, nicht nur Verbote.

TO DO – Liste

## 1. Erst beruhigen, dann besprechen

## Hilfreiche Sätze:

- „Ich sehe, das ist gerade viel.“
- „Du musst das jetzt nicht sofort perfekt können.“
- „Lass uns erst mal kurz runterkommen.“

## 2. Verhalten benennen – nicht die Person

## Statt:

- „Du bist faul.“
- „Du bist unzuverlässig.“

## Besser:

- „Das Anfangen war heute schwer.“
- „Du bist gerade blockiert, nicht unfähig.“

## 3. Kleine Schritte statt Riesendruck

## Hilfreiche Sätze:

- „Mach erst mal 5 Minuten.“
- „Ein Anfang reicht.“
- „Starten ist wichtiger als perfekt sein.“

Das passt zum Grundsatz aus dem Skript:

Nicht Motivation → Handlung, sondern oft Handlung → Motivation.

## 4. Selbstwert schützen

## Hilfreiche Sätze:

- „Eine Note sagt nicht alles über dich.“
- „Fehler sind kein Beweis gegen dich.“
- „Du bist mehr als deine Leistung.“

## 5. Social Media begleiten

Hilfreiche Fragen:

- „Was macht dir an der App eigentlich Stress?“
- „Welche Accounts tun dir gut – welche nicht?“
- „Was ist da echt, was ist Inszenierung?“

## 6. Körperkommentare streichen

Besser über:

- Verhalten
- Mut
- Freundlichkeit
- Humor
- Anstrengung
- Kreativität  
sprechen  
statt über Gewicht, Figur oder Aussehen.

Der wichtigste Merksatz

Gedanken sind keine Fakten.

Und viele Jugendliche denken unter Stress:

- „Ich kann das nicht.“
- „Alle finden mich peinlich.“
- „Ich bin schlecht.“

Ihre Aufgabe ist es, nicht noch Öl ins Feuer zu gießen, sondern mitzuhelfen, dass wieder Denken möglich wird.

Kurz gesagt

Jugendliche brauchen:

weniger Beschämung, weniger Druck, weniger Bewertung –  
und mehr Ruhe, Beziehung, Einordnung und kleine Schritte.

## Körper ist der schnellste Zugang zu Ressourcen

### Atemübungen

#### 4–6 Atmung

- 4 Sekunden ein
- 6 Sekunden aus
- 🖐️ aktiviert Parasympathikus

#### Box Breathing

- 4 ein
- 4 halten
- 4 aus
- 4 halten

#### Verlängertes Ausatmen

🖐️ Ausatmen doppelt so lang wie Einatmen

### Embodimentübungen

#### Füße erden

- bewusst Druck in den Boden
- spüren: „Ich stehe“

#### Hände drücken

- Hände fest gegeneinander
- 🖐️ Kontrolle + Aktivierung

#### Schulter-Release

- Schultern hochziehen → fallen lassen

### Atemmeditation (Anleitung)

1. Setz dich aufrecht hin
2. Augen schließen
3. Fokus auf Atem
4. Gedanken kommen → ziehen lassen
5. Aufmerksamkeit zurück zum Atem

## **PME – Progressive Muskelentspannung**

1. Muskelgruppe anspannen (5–7 Sek.)
2. bewusst lösen
3. Unterschied spüren

Reihenfolge:

- Hände
- Arme
- Gesicht
- Schultern
- Bauch
- Beine

Ziel: Körper lernt Entspannung