



## **Inhalte und Vorgehensweise in Kurzform dieses Seminars für Schüler**

In den letzten Jahren wurden diverse Untersuchungen und Umfragen zum Thema „Schüler und Stress“ gemacht.

- ❖ Schüler und Schülerinnen stehen unter Druck
- ❖ Leistungsdruck, Notenangst – jeder zweite Schüler steht unter Stress
- ❖ 30 Prozent der Schüler haben Konzentrationsstörungen
- ❖ Hoher psychischer Druck zeigen sich unter anderem in Bauch- und Kopfschmerzen, Konzentrationsproblemen und mitunter auch in Aggressivität
- ❖ Jeder zweite Schüler mit häufigen Beschwerden berichtet ferner von Prüfungsangst
- ❖ Nur wenige Schüler kennen ihre Stärken und wissen was sie nach der Schule machen sollen
- ❖ Schüler sollen schneller und mehr und vor allem erfolgreich lernen
- ❖ Außerdem sollen sie möglichst Sport treiben, ein Musikinstrument spielen,...und nicht zu letzt glückliche Kinder sein.

**Dieses Seminar wendet sich an Schülerinnen und Schüler, die eine Orientierung suchen, um ihren Zeit- und Arbeitsplan so zu gestalten, damit Lernen mehr Freude und Spaß macht und genügend persönlicher Freiraum vorhanden ist.**

### **Seminarinhalte sind:**

- Wie soll ich das alles unter einen Hut kriegen?
- Wie kann ich für gute Noten so lernen und trotzdem noch meine Freizeit genießen?
- Wie finde ich meine individuellen Ziele?
- Sich dann über seine Ziele selbst zu motivieren
- Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden
- Auf Wunsch einen Zeitplan erstellen
- Zeitfresser ausmachen
- Mit Störungen umgehen
- Prioritäten setzen
- Individuelle Arbeitsorganisation finden
- Methoden zur Stressbewältigung
- Wie finde ich den Beruf/das Studium der/das zu mir passt?
- Die richtige Bewerbungsstrategie (Selbstanalyse, Stellengesuch, usw.)
- Wie und wann bewerbe ich mich?
- Schriftliche Bewerbung (welche Unterlagen?, Anschreiben, Lebenslauf, Foto, die dritte Seite, usw.)
- Das Vorstellungsgespräch (Vorbereiten, das Gespräch, Verhaltensregeln)
- Methoden aus der Praxis, um planvoll in die Berufswelt ein- oder umzusteigen
- Wege in den verborgenen Arbeitsmarkt
- Was sind meine Fähigkeiten und Interessen und wie spreche ich darüber?
- Wenn ich weiß, was ich kann und was mir Spaß macht, habe ich deutlich bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt, im Studium und natürlich auch noch in der Schule, als Menschen, die dies nicht beherrschen.





- Welches Verfahren kenne ich, um den Arbeitsmarkt für mich systematisch zu analysieren?
- Wie erziele ich in der Praxis Aufmerksamkeit (Schule, Ausbildung, Studium,, Beruf) und "hebe" mich dadurch von der großen Masse ab?

Es gibt viel mehr Stellen als mir bewusst sind, denn die überwiegende Mehrheit aller freien Stellen wird nie ausgeschrieben. Diese Stellen bilden den sogenannten "verborgenen Arbeitsmarkt". Wie ganz genau sieht dieser aus? **Frankfurter Allgemeine Zeitung, 18.09.04:** "Heutzutage schreiben die Unternehmen immer weniger Stellen offiziell aus. Man sollte deshalb selber die Initiative ergreifen. Wer sich "blind" bewirbt hat weniger Mitbewerber. Man zeigt schon vor dem Vorstellungsgespräch, dass man selber aktiv wird, und macht so Pluspunkte bei den Verantwortlichen. Dies gilt für Ausbildungssuchende und noch mehr nach dem Studium.



### Tipps aus der Praxis, keine Theorie

Diese und ähnliche Fragen stellen sich Schüler, Studenten und natürlich auch Erwachsene. Viele haben allerdings keine genaue Vorstellung davon, wie sie sich das Leben einfacher machen können, wie sie mit diesem Druck, der mit Sicherheit in Zukunft nicht weniger wird, positiv umgehen können. Ebenfalls haben Sie kaum eine Vorstellung von ihrer persönlichen Zukunft. Kaum einer nimmt sich die notwendige Zeit für seine Zukunftsplanung und ist dann überrascht, dass auch nichts „Erfolgreiches“ dabei rauskommt, in der Schule, in der Berufswahl, in der Freizeit mit den Eltern, mit den Freunden und vielem mehr. Somit sind sie entsprechend unvorbereitet und gehen dann in der Schule, bei der Berufswahl und auch im Privaten zweifelhaft Kompromisse ein. Dabei bleibt dann die Zufriedenheit in der Schule, im Privaten und später auch im Beruf, also letztendlich dem gesamten eigenen Leben häufig auf der Strecke.

Und genau dabei möchte ich alle Interessierte mit vielen Hinweisen und Tipps aus der aktuellen **Praxis** unterstützen.

In Einzel (Coaching)- und Gruppenberatung (Seminar) ist es zunächst mein Ziel, die eigenen Potenziale zu entdecken und klar darüber sprechen zu können. Im Gegensatz zu sonstigen (Test-) Verfahren ist es hier der Teilnehmer selbst, der seine Fähigkeiten (**in der Gruppe mit Hilfe anderer Teilnehmer**) bestimmt. Entsprechend selbstbewusst können die Teilnehmer im Anschluss über sich und ihre Vorstellungen berichten. Durch unkonventionelle Wege und effektive Werkzeuge können sich die persönlichen Chancen auf den gewünschten Arbeitsplatz entscheidend verbessern. Auf diese Weise werden Eigeninitiative und Selbstverantwortung gestärkt, was alle Menschen und besonders jeder Schüler/Student ganz hervorragend auch in der Schule/Uni – insbesondere vor dem Abi/Examen - zu seinen Vorteilen nutzen kann.

