

Erste Hilfe für Dein Nervensystem

Notfall-Spickzettel für den Schulalltag & Schreibtisch

MENTALPRAXIS MARTIN KOPF

1 Akute Erschöpfung & Überforderung

- **Sofort-Stopp:** Leg Stift, Korrektur oder Laptop ab. Steh auf und verlasse kurz den Raum.
- **3-Atemzüge-Erdung:** Spüre beide Fußsohlen fest auf dem Boden. Tief in den Bauch ein- und lange ausatmen.
- **Nein-Puffer:** Antworten bei Bitten: „Ich prüfe meinen Kalender und gebe dir morgen Rückmeldung.“

2 Emotionaler Stress & Fremd-Belastung

- **Wasser-Ritual:** Wasche nach schwierigen Gesprächen die Hände mit kaltem Wasser und stelle dir vor, Fremd-Stress abzuspülen.
- **Gedanken-Parkplatz:** Schreibe Sorgen um Schüler auf ein Papier und schließe es im Schrank ein. Es bleibt dort!

3 Perfektionismus & Gedankenspiralen

- **Die 80%-Regel:** Stoppe bei Routinearbeiten bewusst bei 80%. Perfekt ist der Feind von gesund.
- **Perspektivwechsel:** Frage dich: „Ist das in 12 Monaten noch relevant?“ oder „Was würde ich einer Kollegin raten?“

4 Innere Unruhe & Panik (5-4-3-2-1)

- **5 Dinge** sehen, die um dich herum sind
- **4 Dinge** spüren (z. B. Stuhl, Kleidung, Boden)
- **3 Dinge** hören & **2 Dinge** riechen
- **1 Sache** schmecken (z. B. Schluck Wasser)

5 Nächtliches Grübeln & Schlafstörungen

- **Bettsperre für Schule:** Das Schlafzimmer ist eine absolut schulfreie Zone (keine Korrekturen im Bett).
- **Nachttisch-Notiz:** Geht nachts ein Gedankenkarussell los? Kurz Stichwort aufschreiben und sagen: „Danke, steht auf dem Zettel. Wir kümmern uns morgen ab 08:00 Uhr darum.“

Focusing-Impuls für zwischendurch: „Freiraum schaffen“

Schließe für 1 Minute die Augen. Wandere mit der Aufmerksamkeit in deinen Körper (Brust, Bauch, Schultern). Frage dich sanft: „Wie geht es mir gerade **JETZT** in diesem Moment?“

Setze gedanklich jedes aktuelle Problem wie ein Paket in angenehmem Abstand neben dich auf eine Bank. Spüre, wie dein Körper durchzuatmen beginnt, wenn wieder ein wenig Freiraum entsteht.

Mentalpraxis Martin Kopf

Spezialisiert auf Focusing, Resilienz & mentale Entlastung im Lehrberuf

mentalpraxis-martinkopf.de – Jetzt Termin oder Beratung anfragen