

Good Vibes für die Seele! Strategien zur Stressbewältigung

Dass man nicht immer gut drauf ist, ist normal und ok. Problematisch wird es, wenn negative Gefühle überhandnehmen. Wenn du ständig gestresst bist, du Angst hast oder in eine Depression fällst. Damit es gar nicht erst so weit kommt gibt es hier ein paar praktische Tipps.

Achte auf dich! Dafür brauchst du...

...Struktur und ein paar Routineabläufe:

Sammlung von Links und Apps, die helfen Struktur in euren (Schul)Alltag zu bringen:

- [aha – Homeschooling](#)

...Bewegung/Sport:

Sport hebt die Stimmung und man fühlt sich besser. Gemeinsam macht es noch mehr Spaß!

- Du kennst niemanden der mit dir Sport machen will oder kann, dann komm vorbei: www.bewegt-im-park.at
- Du Sucht noch nach der richtigen Sportart? Hier gibt es Inspiration: [aha - Sport in Vorarlberg](#)
- Ein paar Tipps gibt es auch auf dem aha-Blog: [Skype ist nicht nur zum Quatschen gut – ahamomente](#)

...gute Ernährung:

Auch die richtige Ernährung beeinflusst eure Psyche positiv! Also Finger weg von zu viel Zucker und dafür gesundes, abwechslungsreiches Essen.

- Ihr wisst nicht, was ihr kochen sollt? **Foodblogs** geben euch Inspiration.
- Veranstaltet ein **Perfektes Dinner** in der Familie oder mit Freund*innen. Bildet Teams oder kocht allein ein Menü. Bewertet alle Menüs und schaut, wer die meisten Punkte bekommt! Es vertreibt die Zeit, bringt euch auf neue Ideen und macht Spaß.

...genügend Schlaf:

Du schläfst schlecht? Mach dir eine Checkliste:

- Wo schläfst du? Trenne Schlafen von Arbeit und Freizeit!
- Was machst du vor dem Schlafen? Schränke deinen Medienkonsum ein. Vor dem Schlafen am besten keine Videospiele oder Fernsehen. Lies zur Abwechslung etwas zur Entspannung.

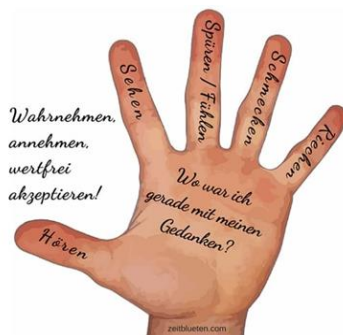
- Wann gehst du ins Bett? Am besten wäre immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. Ein Rhythmus hilft deinem Körper sich auf einen guten Schlaf einzustellen.
- Wie lange schläfst du? Teste, wie viele Stunden Schlaf du brauchst. Jede*r ist anders, manche brauchen acht Stunden, andere zehn.

...Mut, einfach mal Neues auszuprobieren:

Auf der Seite des aha findest du Tipps und Ideen, was du in deiner Freizeit und mit Freund*innen alles machen kannst. Einfach unter Info bei Ferien und Freizeit stöbern, oder hier [aha - Vorteile](#)

...positive Vibes - ein paar Übungen:

Du bist durch den Wind, kannst dich schlecht konzentrieren und bist schlecht drauf? Probier es damit:



- Nimm deine Umgebung mit allen Sinnen wahr und komm zur Ruhe.

- Werde dir bewusst und nenne 3 Dinge ...
 - ... die du besonders gut kannst.
 - ... die dich begeistern.
 - ... die dir Ruhe bringen.
 - ... oder Menschen, die dir Kraft geben.
 - ... die dir Mut machen.
 - ... die du sofort ändern kannst.
- Konzentrationsübungen:
 - Knete deinen Ohren entlang von oben nach unten bis zu deinen Ohrläppchen. Viele Nervenbahnen liegen um dein Ohr. Wenn du sie aktivierst, kannst du dich besser konzentrieren.
 - Finger-Qigong: Abwechselnd V und O mit den Händen bilden. Das verbindet beide Gehirnhälften und fördert die Konzentration.



...Achtsamkeitsübung – Körperhaltung:



Achte auf deine Körperhaltung. Es macht was mit dir, wenn du dich aufrichtest und ein gerade Haltung einnimmst.

...professionelle Hilfe:

Alleine geht es nicht mehr? Du kennst jemanden, der Unterstützung braucht? Um Hilfe zu fragen ist wichtig, darum gibt es uns. Informier dich anonym. Wir sind für dich da:

- **Reden:** ifs Beratungssellen – www.ifs.at
Telefonseelsorge – Tel. 142 oder online
Schulsozialarbeiter*innen, Social Networker*innen,
Vertrauenslehrer*innen an deiner Schule
- **im Notfall:** LKH Rankweil, Ambulanz
- **Medizinisches:** dein*e Hausarzt*in
- **Infos:** [aha – Hilfe in schwierigen Zeiten](http://aha-hilfe-in-schwierigen-zeiten.at)
- **Thema Suizid:** bittelebe.at | [Hilfe für junge Leute](http://hilfe-fuer-junge-leute.at)

...mehr Tipps:

[Corona und Du • Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche \(corona-und-du.info\)](http://corona-und-du.info)