

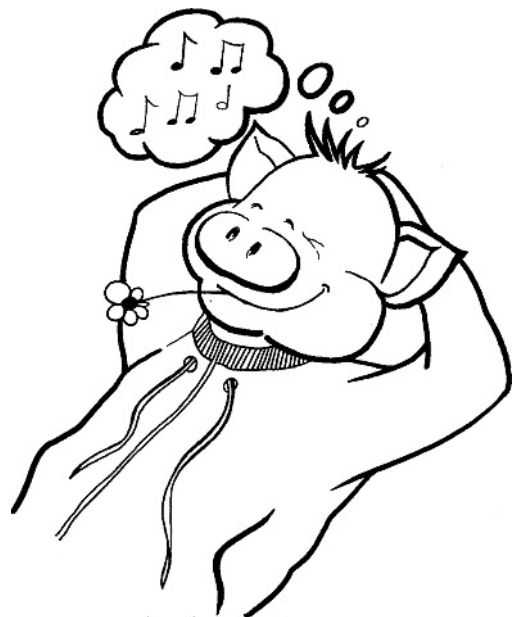
Viele Jugendliche in Deinem Alter müssen mit Stress und Frustrationen im Alltag klarkommen. Das ist manchmal gar nicht so einfach. Hier findest Du ein paar Tipps, wie Du gut mit Spannungen und Unzufriedenheit umgehen kannst.

**Wie kann ich besser mit Frustration umgehen?**

- ☐ Ich gehe von den Personen weg, über die ich mich ärgere.
- ☐ Ich suche mir eine ruhige Ecke, um eine Entspannungsübung durchzuführen.
- ☐ Wenn ich bei einer Aufgabe nicht weiter komme, bitte ich um Hilfe, bevor der Frust zu groß wird.
- ☐ Wenn ich mich darüber ärgere, dass meine Eltern mir etwas nicht erlauben, frage ich sie, ob es eine Möglichkeit gibt, dass ich mir die Erfüllung meines Wunsches verdienen kann.
- ☐ .....
- ☐ .....

**Wie kann ich mich selbst beruhigen?**

- ☐ Ich atme ein paar Mal tief ein und ganz langsam wieder aus.
- ☐ Ich sage zu mir selber: »Bleib ruhig!«
- ☐ Ich höre ruhige Musik.
- ☐ Ich power mich so richtig aus, wie z. B. beim Fahrrad oder beim Skateboard fahren.
- ☐ Ich stelle mir eine Situation vor, in der ich total entspannt war.
- ☐ Ich sage mir selber »Stopp!« und zähle von zehn rückwärts bis null.
- ☐ Ich nehme mir eine Auszeit und überlege mir, was ich als nächstes tun kann.
- ☐ Ich lege mich kurz hin.



- ☐ .....
- ☐ .....

Suche Dir einen bis zwei dieser Vorschläge aus und probiere sie aus. Sprich mit Deinem Trainer darüber, wie gut sie geklappt haben. Sei nicht enttäuscht, wenn es mit der Entspannung nicht gleich klappt. Sich zu entspannen erfordert immer etwas Übung. Wenn eine Technik bei Dir nicht so gut klappt, probiere eine andere aus. Oder vielleicht hast Du selber ein paar gute Ideen! Kreuze die Tipps an, die gut bei Dir funktionieren.