

# Deine Körperhaltung bei Stress



Timo ist in der neunten Klasse und obwohl er sich immer auf seine Mathearbeiten vorbereitet, ist er unzufrieden mit seinen Mathe-noten. Vor jeder Arbeit ist er aufgeregt und Sätze wie «ich schaffe das eh nicht» und «ich bin einfach eine Niete» wirbeln in seinem Kopf herum. Er wird immer mutloser und nervöser.

**Ich schaffe das eh nicht!**

**Ich habe mich gut vorbereitet,  
ich gebe mein Bestes!**

**Ich bin einfach eine Niete!**

**Ich war fleissig und habe alles  
getan, was in meiner Macht  
steht.**

1. Wie geht es dir, wenn du die Sätze auf der linken Seite in der Tabelle liest? Was spürst du im Körper? Verändert sich deine Körperhaltung? Fühlt es sich angenehm oder unangenehm an? Bleibe nur kurz bei dieser Vorstellung.
2. Beobachte nun deine körperlichen Reaktionen, wenn du die Sätze auf der rechten Seite der Tabelle liest. Verändert sich deine Körperhaltung? Was nimmst du in deinem Körper wahr? Fühlt es sich angenehm oder unangenehm an?
3. Bleibe bei den angenehmen Körperempfindungen und schaue, ob sich diese Gefühle in deinem Körper noch weiter ausdehnen.
4. Stell dir nun vor, wie du die Klassenarbeit zurückbekommst. Der Lehrer kommt mit freudiger Miene auf dich zu und sagt zu dir: «Du hast das richtig gut gemacht! Du wirst immer besser.» Wie geht es dir? Was spürst du?
5. Versuche immer wieder einmal im Laufe des Tages, dich kurz an diese angenehmen Empfindungen und die Körperhaltung zu erinnern.
6. Vielleicht gibt es eine kleine Bewegung, die dir gut tut, wie zum Beispiel Daumen hoch. Diese Geste kannst du wiederholen, wann immer du möchtest.