Mia Richwien, Tabea Richter, Sophia Döring

Schülerleitfaden: Umgang mit Leistungsdruck in der Schule



Leistungsdruck erkennen und bewältigen

Was ist Leistungsdruck?

Leistungsdruck entsteht, wenn du das Gefühl hast, bestimmten Anforderungen unbedingt gerecht werden zu müssen. Er kann durch eigene Ansprüche, Erwartungen von Eltern oder Lehrern, Zeitdruck oder die Angst vor schlechten Leistungen entstehen.
Ein gewisses Maß an Druck kann dich motivieren. Wird der Druck jedoch dauerhaft zu groß, kann er dich belasten und sich beispielsweise durch Überforderung, Angst, Konzentrationsprobleme, Schlafprobleme oder körperliche Beschwerden bemerkbar machen.

1 Erkenne deinen Leistungsdruck

- Fühlst du dich häufig überfordert oder angespannt?
- Hast du Angst vor Fehlern oder schlechten Noten?
- Fällt es dir schwer, dich zu konzentrieren?
- Vernachlässigst du Freizeit, Schlaf oder andere wichtige Dinge?
- Machst du dir selbst besonders hohen Druck?



2 Was kannst du in einer akuten Stresssituation tun?

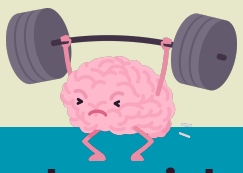
- Pause machen:
- Atme langsam und bewusst
- Gedanken überprüfen: Frage dich, ob ein Fehler oder eine schlechte Note tatsächlich so schlimm ist, wie es sich gerade anfühlt.
- Entspannungsübungen

Butterfly Hug

Phantasiereise an einen sicheren Ort

3 Was hilft langfristig?

- Ordne deine Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit
- Eigene Grenzen beachten
- Eigene Ansprüche hinterfragen
- Sport und Bewegung, Hobbys, Freunde und bewusste Erholungszeiten können helfen, den Kopf vom schulischen Druck freizubekommen
- Über den Druck sprechen (mit Freunden, Eltern, Lehrern, etc.)



4 Wo kannst du dir Hilfe holen?

- **Nummer gegen Kummer:** 116 111 – anonym und kostenlos, montags bis samstags von 14–20 Uhr. (Beratung auch per Chat und Mail)
- **TelefonSeelsorge:** 116 123 oder 0800 1110111 / 0800 1110222 – kostenlos, anonym und rund um die Uhr erreichbar
- **in der Schule:** Vertrauenslehrer oder eine andere erwachsene Vertrauensperson

Leistung ist wichtig, aber nicht wichtiger als du selbst!