

# SURVIVAL GUIDE

**STRESS - FRUST - KRISEN  
WAS TUN?**



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

„Das Leben ist kein Wunschkonzert,  
oft ist's einfach, oft ist's schwer!“

Liebe Schülerinnen und Schüler der HLW St.Veit!

Der Weg durch unsere Schullaufbahn ist nicht immer einfach und das hat garantiert schon jede/r zu spüren bekommen. Um auch mit den weniger einfachen Lebenssituationen klar zu kommen, brauchen wir Zeit, Verstand und Unterstützung.

„Was mache ich, wenn ... ?“

Unter diesem Motto legen wir, die 3BHW, euch ein paar Erste Hilfe Maßnahmen vor, mit denen wir uns im Unterrichtsgegenstand Unternehmens- und Dienstleistungsmanagement intensiv beschäftigt haben. Natürlich wünschen wir euch ein problemfreies Leben, doch sind kleinere oder größere Schwierigkeiten nicht zu vermeiden. Für den Fall der Fälle haben wir diesen Folder gestaltet. Vielleicht hilft auch euch der Gedanke:

**AUCH DAS GEHT VORBEI!**



## WAS MACHE ICH, WENN ICH KEINE MOTIVATION ZUM LERNEN HABE?

- Handy raus aus dem Zimmer.
- Setze dir ein Ziel, gib dir eine fest definierte Richtung.
- Formuliere Teilziele, denn Erfolgserlebnisse motivieren.
- Vermeide Ausreden.
- Willenskraft ist genauso trainierbar wie dein Bizeps.
- Finde deine beste Lernzeit.
- Lass dich von niemandem ablenken, wenn du lernst.

*Hier findest du Hilfe:*

- **Jugendcoaching**
- **Lernen lernen**
- **Kontaktadressen im Sekretariat**

Sei stärker als  
deine stärkste  
Ausrede!

- Lerne im Team. Unterstützung ist wichtig, um deine Motivation zu erhöhen.
- Erstelle einen Lernplan.
- Motiviere dich mit Musik, einem Spaziergang, ...
- Belohne dich für deine Leistung.
- Stelle dir vor, wie schön ein lernfreier Sommer wäre.
- Versuche zu erkennen, was dich motiviert und nutze es.
- Zeig Durchhaltevermögen, aber vergiss nicht, dich zu erholen.

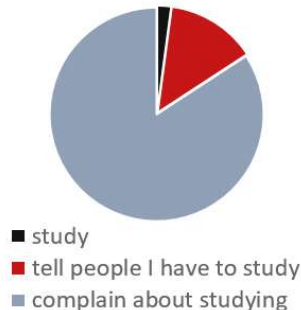
## WAS MACHE ICH, WENN ICH LERNE UND TROTZDEM NUR SCHLECHTE NOTEN BEKOMME?

- Ausreichend Schlaf (durch Schlafmangel können Konzentrationsschwierigkeiten auftreten).
- Versuche selbst herauszufinden: Was hat nicht funktioniert? Wie geht es besser?
- Lerne nicht ähnliche Gegenstände nacheinander (z. B. Sprachen), sondern unterschiedliche (z. B. eine Sprache und Mathematik).
- Lies vor dem Einschlafen das Wichtigste noch einmal durch.
- Kein Handy vor dem Einschlafen!
- Versuche jeden Tag zu lernen, auch wenn nichts Wichtiges ansteht: Planen, sortieren, wiederholen! Lerne z. B. jeden Tag fünf Buchungssätze, 5 Vokabel, ...
- Wenn die anderen das schaffen, kann ich das auch!  
#positivevibes
- Mache Konzentrationsübungen, meditiere z.B.

Ich bin in meinem Leben wieder und wieder gescheitert, und das ist genau der Grund, warum ich jetzt so erfolgreich bin.

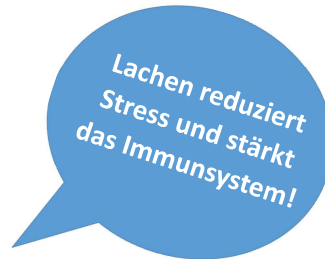
John C. Maxwell

Things I do when I have to study:



## WAS MACHE ICH, WENN ICH VOR LAUTER STRESS NICHTS MEHR AUF DIE REIHE BEKOMME?

- Ein paarmal tief ein- und ausatmen.
- Kurze Entspannungsübungen!
- Eine To-Do-Liste erstellen, damit du den Überblick nicht verlierst!
- Während des Lernens immer Pausen machen.
- Lachen! Man sagt ja nicht umsonst: Lachen ist die beste Medizin :)
- School-Life-Balance: Schule und Lernen sind zwar wichtig, aber mindestens genauso wichtig sind soziale Beziehungen, Hobbys und nicht zu vergessen: Feiern!
- Denke daran, dass die Prüfungszeit bald wieder vorbei ist und was du dann alles unternehmen willst: Party, FreundInnen treffen, usw.



### *Hier findest du Hilfe:*

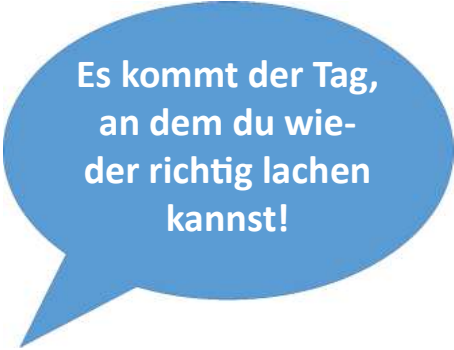
- **Schulpsychologie**  
**St. Veit**  
+43 463 5812 720654
- **Lernen lernen**

## WAS MACHE ICH, WENN ICH ANDAUERND MÜDE BIN?

- Bewegung & frische Luft
- Fenster öffnen/Sauerstoff tanken
- Viel trinken: Wasser ist gemeint!  
(mind. 6 Gläser am Tag)
- Ausgewogene Ernährung
- Kalte Dusche am Morgen
- Ausreichend nächtlicher Schlaf
- Power-Nap am Nachmittag
- Zucker reduzieren

## WAS MACHE ICH, WENN MICH NICHTS MEHR FREUT?

- Wechsle die Perspektive: Was macht mich glücklich? Wofür bin ich dankbar?
- Schreibe deine schönsten Erinnerungen auf und lies sie durch, wenn es dir schlecht geht.
- Erinnerere dich, was du alles schon geschafft hast.
- Rede mit deinen Eltern und/oder FreundInnen.
- Bei einer Depression ist eine ärztliche Behandlung nötig.
- Ebenfalls helfen können ein neues Hobby und regelmäßige Bewegung.
- Frage dich, was du aus der Krise lernen könntest.
- Lass dich von deinen FreundInnen überreden rauszugehen und etwas zu unternehmen.



Es kommt der Tag,  
an dem du wieder richtig lachen  
kannst!

## WAS MACHE ICH, WENN ES PROBLEME IN DER FAMILIE GIBT?

- Bemühe dich um eine gute Gesprächsbasis mit deinen Eltern.
- Bis du 18 Jahre alt bist, sind deine Eltern für dich verantwortlich.
- Du kannst ohne Einverständnis der Eltern keine wichtigen Entscheidungen treffen (z. B.: von zu Hause ausziehen)
- Die Jugendrechte findest du hier:  
[www.oesterreich.gv.at](http://www.oesterreich.gv.at)
- Suche dir Unterstützung, wenn du dich mit deinen Eltern in entscheidenden Fragen nicht einigen kannst.



*Hier findest du Hilfe:*

- **Kriseninterventionszentrum Klgt.**  
+43 463 31 00 21
- **Familienberatung**  
+43 5 0536 68349
- **Lichtblick: Mädchen-, Frauen-, Familienberatung Feldkirchen**  
+43 4276 29829
- **Kinder- und Jugendanwaltschaft Kärnten, Klgt.**  
+43 800 22 17 08

## WAS MACHE ICH, WENN ICH MIT EINER SCHWEREN ERKRANKUNG, EINER TRENNUNG ODER EINEM TODESFALL KONFRONTIERT BIN?

- Gib dir Zeit zum Trauern!
- Vertrau dich jemandem an (Familie, FreundInnen ... ).
- Suche dir professionelle Hilfe, falls du bemerkst, dass du den Verlust nicht allein verkraftest.
- Triff dich mit FreundInnen, verbringe Zeit mit Tieren oder schreibe dir den Kummer von der Seele.

### *Hier findest du Hilfe:*

- **Psychologisch-Psychotherapeutischer Dienst der AVS, St.Veit**  
+43 664 832 72 856
- **Familienberatung und Psychotherapie der Caritas St.Veit**  
+43 664 806 488 388

Wir können keine großen Dinge vollbringen - nur kleine, aber die mit großer Liebe.  
Mutter Teresa



## WAS MACHE ICH, WENN JEMAND GEMOBBT WIRD ODER EIN KONFLIKT ENTSTEHT?

- Schau hin und handle! Mit deiner Hilfe können Gewalt und Mobbing gestoppt werden.
- Sprich sofort mit einer erwachsenen Vertrauensperson. Sie muss etwas unternehmen.
- Wehre dich gegen Cyber-Mobbing. Melde bzw. lösche unangemessene Kommentare und Bilder.
- Such in Konfliktsituationen die Aussprache, wenn nötig ziehe eine/n MediatorIn bei.

*Hier findest du Hilfe:*

- **Schulmediation**  
Kontaktadressen im Sekretariat
- **Gewaltschutzzentrum Kgft.**  
+43 463 590 290
- **Weißer Ring Kgft.**  
+43 699 134 34 009
- **Polizei Notruf**  
133

## WAS MACHE ICH, WENN ICH MIT GEWALT KONFRONTIERT WERDE?

- Gewalt ist in jeder Form abzulehnen. Such dir unbedingt Unterstützung bei einem Erwachsenen deines Vertrauens.
- Rufe die Polizei, bring dich nicht selbst in Gefahr.
- Informiere sofort deine Eltern/die Direktion.

## WAS MACHE ICH, WENN JEMAND EINE ESSSTÖRUNG HAT, SICH RITZT?

- Sprich diejenige/denjenigen an, wenn ihr alleine seid.
- Sag, dass du dir Sorgen machst und biete deine Unterstützung an.
- Gib der/dem Betroffenen das Gefühl, für sie/ihn da zu sein.
- Schlag professionelle Hilfe vor. Informiert euch gemeinsam über Behandlungsmöglichkeiten.
- Wendet euch an einen zuständigen Erwachsenen: Eltern, Schulärztin, LehrerIn.



## WAS MACHE ICH, WENN JEMAND SUCHTPROBLEME, SUIZID-GEDANKEN, DEPRESSIONEN HAT?

- Suchtprobleme, Suizidgedanken und Depressionen sind ernstzunehmende Erkrankungen.
- Wende dich an die oben genannten Anlaufstellen.

## WAS MACHE ICH, WENN ICH LIEBESKUMMER HABE?

- Auf alle Fälle nüchtern bleiben.
- Triff dich mit FreundInnen und versuche, dich abzulenken.
- Vermeide den Kontakt mit deinem Ex-Freund/deiner Ex-Freundin.
- Heule dich kurz einmal richtig aus!
- Zweifle nicht an dir selbst, erinnere dich an deine positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Erfolge.
- Probiere etwas Neues: Frisur, Kleidung, Style, Hobby, ...
- Iss Eis und Schokolade!

## WAS MACHE ICH, WENN ICH FRAGEN BEZÜGLICH VERHÜTUNG, SEX & AIDS HABE?



*Hier findest du Hilfe:*

- **Schulärztin**
- **Belladonna - Frauenberatung Kgft.**  
+43 463 51 12 48
- **AIDS Hilfe Kärnten Kgft.**  
+43 463 55 1 28

- Scheue dich nicht, deine Fragen mit einem Profi zu besprechen.
- Glaube nicht alles, was im Internet steht. Hole dir sachliche Informationen!
- Mache im Zweifelsfall einen AIDS-Test.

# HILFSANGEBOTE

## **TELEFONISCHE BERATUNG:**

- Rat auf Draht (Tel.: 147)
- kids-line (Tel.: 0800 234 123)
- Telefonseelsorge (Tel.: 142)
- Kindernotruf (Tel.: 0800 567 567)
- Time4friends-Jugend-Hotline (Tel.: 0800 700 144)

## **ONLINE BERATUNG:**

- [www.rataufdraht.at/online-beratung](http://www.rataufdraht.at/online-beratung)
- [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)
- [www.kids-line.at/teens/mailchat-fuer-teens](http://www.kids-line.at/teens/mailchat-fuer-teens)
- [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)
- [www.jugendportal.at](http://www.jugendportal.at)
- [www.caritas.de/hilfeundberatung](http://www.caritas.de/hilfeundberatung)
- [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)
- [www.get-social.at/time4friends](http://www.get-social.at/time4friends)

Herausgeber: HLW St. Veit an der Glan, Dr.-Arthur-Lemisch-Straße 15, A-9300 St. Veit an der Glan

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.