



Jede Krise geht vorbei

- Uns allen passieren hin und wieder Fehler oder Missgeschicke.
- Auch grössere Krisen gehören zum Leben dazu. Sie bieten die Möglichkeit, gestärkt daraus hervorzugehen.
- Dabei hilft es, nicht auf Schwierigkeiten zu fokussieren, sondern auf den Zielzustand und die dahin führenden, kleinen Schritte.
- Um schwierige Erlebnisse verarbeiten zu können, braucht es Zeit. Es ist wichtig, sich diese Zeit zu nehmen, wenn man sie braucht und sie auch anderen in Krisensituationen zu gewähren.

Glaub an dich



Urheber der Piktogramme: Pro Mentee Österreich (www.promenteo.at)

- Wer/Was ist in Krisenfällen ein «Rettungsring» für dich?
- Was ist deine Superkraft?
- Was hat dir geholfen, die grösste Herausforderung in deinem Leben zu meistern?
- Welche kleinen Dinge machen für dich derzeit einen Tag zu einem guten Tag?
- Wie würdest du dir Mut machen, wenn du dein/-e beste/-r Freund/-in wärst?
- Welche wichtige Erfahrung verdankst du einer schwierigen Situation?

Fragen

Finde **3** gute Dinge

Angeleitet jeweils am Feierabend oder immer freitags:

- Was ist dir heute / diese Woche gut gelungen?
- Auf was darfst du stolz sein?
- Was hast du gelernt?

Selbstständig jeden Abend:

Ich bin dankbar für

1

2

3

→ Blick weg von den Schwachstellen auf das Positive und Erfreuliche richten

Intervention

I did it: mein Lehrabschluss

Den Lernenden / die Lernende eine Rede aufschreiben lassen:
«Zu deinem Lehrabschluss hält deine Berufsbildnerin / dein Berufsbildner eine Rede über dich und deine Lehrzeit. Was würdest du dir wünschen, was er/sie sagt?»

Ein Foto mit der/dem Lernenden machen, auf dem er/sie den (zukünftigen) Lehrabschluss in der Hand hält und dieses Bild gut sichtbar an seinem/ihrem Arbeitsplatz positionieren.

Intervention

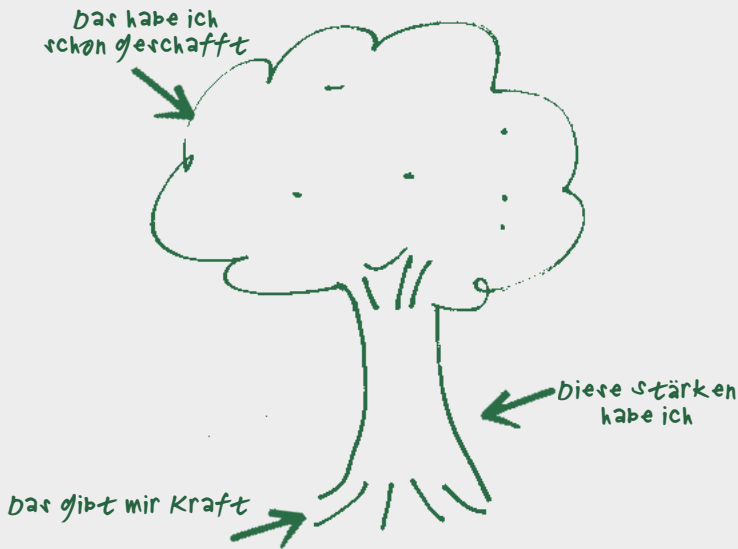
Elevator Pitch

https://de.wikipedia.org/wiki/Elevator_Pitch

«Welches Talent hast du, das im Betrieb noch niemand erkannt hat?»
(oder ein anderer Auftrag)

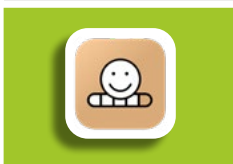
- 1 1-Minuten-Präsentation vorbereiten (oder: so kurz wie möglich so lang wie nötig)
- 2 Präsentation halten

Intervention



Baum der Stärken

- ❶ Baum zeichnen
- ❷ in die Wurzeln die Ressourcen schreiben:
Was gibt mir Kraft und Energie?
Personen, Tätigkeiten, Gedanken, Umgebung,...
- ❸ in den Stamm die Stärken schreiben:
Was kann ich gut? Eigenschaften, Fähigkeiten, im Laufe der Jahre Gelerntes
- ❹ in die Baumkrone die Erfolge schreiben:
Worauf bin ich stolz?
Was habe ich bereits erreicht?



mehr Dankbarkeit und Achtsamkeit in dein Leben bringen mit der App «Ein guter Plan»

Tipp für Lernende 

Krisenmanagement

Herausforderungen konstruktiv bearbeiten – Probleme lösungsorientiert angehen:
Arbeitsblatt Krisenmanagement
<https://einguterplan.de/krisenmanagement/>

Tipp für Lernende 

Krisen gehören zum Jugendalter dazu.

Jugendliche haben meist noch wenige Erfahrungen im Umgang mit Krisen, auf die sie zurückgreifen können.

- Sprechen Sie Probleme oder Auffälligkeiten frühzeitig an.
- Bieten Sie Unterstützung, indem Sie Offenheit, Verständnis und Empathie zeigen.

siehe Handlungsempfehlungen bei Auffälligkeiten (www.iradis-so.ch > Service > Downloads)

"Es gibt ein Leben nach der Krise."

Tipp für Berufsbildende 

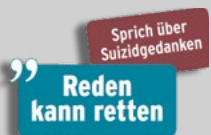
Suizidale Äusserungen ernst nehmen

Das Gefühl der Ausweglosigkeit und daraus resultierende Kurzschlusshandlungen können im Jugendalter vermehrt vorkommen.

- Nehmen Sie die Vermutung ernst, jemand könnte an Suizid denken.
- Suchen Sie das Gespräch und sprechen Sie Ihre Sorge direkt aus.

www.reden-kann-retten.ch

Tipp für Berufsbildende 



Gut zu wissen:

- Es stimmt nicht, dass Menschen sich erst recht etwas antun, wenn man mit ihnen über Suizid spricht.
- Im Gegenteil: Über Suizidgedanken zu sprechen, kann wichtige Entlastung bringen.

