

# Liebe Schülerin! Lieber Schüler!

## Was tun mit Sorgen, Ängsten oder dem Allein sein?

Dir fällt schon die Decke auf den Kopf und du fragst dich nur mehr, wann diese verrückte Zeit jemals endet?

Es fällt dir manchmal schwer, morgens überhaupt aus dem Bett zu kommen, dich fürs Lernen zu motivieren?

Du machst dir oft Sorgen oder fühlst dich einfach alles andere als gut?

Niemand von uns hätte damit gerechnet, dass wir je in so eine Situation kommen. Wir alle würden uns wünschen, dass wir endlich wieder normal weitermachen könnten wie früher – das wäre bestimmt die größte Erleichterung.

Ganz klar: auch wenn wir es gerne täten, wir können dir leider nicht anbieten, dass wir einfach den „alten“ Alltag wieder herstellen. Aber wenn du magst, sind wir gerne für dich und deine Themen da!

## Was können wir denn dann für dich tun?

Wir haben eine **Sprechzeit für Oberstufenschüler\*innen** ganz neu eingerichtet:

Wenn du einfach einmal reden möchtest, wie es dir gerade geht, was dich beschäftigt – wir sind gerne für dich da!

**Montag, Dienstag und Donnerstag  
immer zwischen 15:00 und 17:00 Uhr**

Ruf einfach zu den Zeiten unter 07612 64460 an

oder schreib eine E-Mail mit dem Betreff „Sprechzeit“ an  
[schulpsychologie.gmunden@bildung-ooe.gv.at](mailto:schulpsychologie.gmunden@bildung-ooe.gv.at).

Du brauchst beim Anmelden nichts erklären, wieso du uns sprechen möchtest - darüber reden wir dann ohnehin in Ruhe. Gib uns nur Bescheid, ob du lieber telefonieren oder im Online-Beratungsraum reden magst – wir rufen dich zurück oder schicken dir den Einladungslink. **Das ganze kostet natürlich nichts!**

Und es gibt noch mehr für dich:

## Wir bieten auch einen Online-Workshop für Oberstufenschüler\*innen an:

### How to strengthen the toolbox inside you

*In diesen turbulenten Zeiten mit Achtsamkeit und Mentaltraining das Wohlbefinden steigern*

In diesem Workshop erfährst du, wie du mit Tools aus Mindfulness und Mentaltraining für dein eigenes Wohlbefinden sorgen kannst und trotz der Turbulenzen deine schlummernden Potentiale findest und nützt. Und zwar nicht durch lange Vorträge von uns, sondern Learning by doing.

Das alles kann dir dabei helfen, mit Stress und Sorgen besser klarzukommen und dich dafür zu motivieren, was dir persönlich wichtig ist.

18.02.	17:00-18:30	Grundmodul 1: Wie mir Mindfulness helfen kann, meine Gedanken und Gefühle im Hier und Jetzt zu ordnen
25.02.	17:00-18:30	Grundmodul 2: Mentaltraining – Was ist das und wie läuft das?

Wenn du nach den Grundmodulen neugierig geworden bist, gibt es in den darauffolgenden Wochen noch Termine, um gemeinsam mit anderen online weiterzumachen. Näheres dazu erfährst du im Grundmodul.

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos. Du meldest dich einfach mit dem Betreff „Workshop“ unter [schulpsychologie.gmunden@bildung-ooe.gv.at](mailto:schulpsychologie.gmunden@bildung-ooe.gv.at) an.

Wir würden uns freuen, von dir zu hören! So oder so wünschen wir dir viel Kraft und Durchhaltevermögen, und dass du und deine Lieben gesund durch diese Zeit kommt!

Für dein Team der Schulpsychologischen Beratungsstelle Gmunden-Vöcklabruck

*Mag. Katharina Fritzbant*