

# So hat Schulstress keine Chance

**Altdorf:** Team Connex AG veranstaltet Zeitmanagement-Seminar für Jugendliche / Ziele formulieren und schriftlich festhalten

Von unserer Mitarbeiterin  
Janina Dinkelaker

**Auch Jugendliche sind immer öfter im Stress: Besonders die Zeit vor den Ferien, wenn sich Klassenarbeiten häufen, reicht hinten und vorne nicht aus. Im Rahmen der Böblinger Gesundheits- und Sportwochen lud die Team Connex AG Jugendliche ein, „Meister ihrer Zeit“ zu werden.**

In einem Workshop erklärt Trainerin Kerstin Goldschmidt die Grundlagen und Methoden des Zeitmanagements. Die Frage, was das mit Gesundheit zu tun hat, kann Workshop-Teilnehmerin Maja Herzmansky beantworten: „Wenn man im Stress ist, hat das negative Auswirkungen auf die Gesundheit“, so die 17-Jährige.

Im Workshop werden die jungen Teilnehmer aktiv eingebunden, berichten aus ihrem Alltag und tauschen sich in kleineren Gruppen aus. Wichtige Einflüsse und Alltagsbeschäftigungen werden von Trainerin Kerstin Goldschmidt abgefragt. Zuerst sind die Spaßfaktoren dran, Beschäftigungen, in welche die Schüler gern mehr Zeit investieren würden, die jedoch aufgrund des Lernstresses meist zu kurz kommen. Da sind sich die meisten Teilnehmer einig. „Ich hätte gern mehr Zeit für Freunde, Musik hören, Sport und Reisen“, sagt Maja Herzmansky.

## Computer, Fernseher, Faulheit

„Für mich bedeutet der Spaßfaktor einfach mal Zeit für mich zu haben, den Kopf frei bekommen und neue Energie tanken, um dann wieder konzentrierter weiterlernen zu können“, so Teilnehmerin Janine Rosenkranz. Auch Sport machen und Freunde treffen gehört für die 17-jährige Janine dazu: „Das pustet einem nach dem Lernen mal so richtig den Kopf durch.“

Die größten Feinde des Zeitmanagements sind die „Zeitfresser“, Dinge, an denen sich die Jugendlichen meist zu lang aufhängen. Dazu gehören unter anderem Computer,



Auf der Suche nach den Zeitfressern im Alltag – die jugendlichen Teilnehmer des Seminars.

Bild: Dinkelaker

der Kurznachrichtendienst Whatsapp, Fernsehen und Faulheit. „Ein gewisses Maß an Faulheit ist völlig okay, nur wer diese Dinge zu lang macht, bekommt irgendwann ein Zeitproblem“, sagt Kerstin Goldschmidt.

Die Jugendlichen bekommen einfache Tricks an die Hand, wie sie in Zukunft ihre Zeit selbstständig besser einteilen können: „Das Wichtigste ist, dass ihr euch klar macht, wozu ihr lernt und was euer Ziel ist. Dieses positiv formulierte Ziel solltet ihr euch dann irgendwo schriftlich festhalten“, sagt die Trainerin. „Notizbücher sind die wichtigste Stütze. Am Besten ist, wenn man

sich jeden Abend einen Plan für den kommenden Tag macht und die Aufgaben, die einem an diesem Tag bevorstehen, je nach ihrer Wichtigkeit der A-, B- oder C-Priorität zuweist. So verliert man nicht den Überblick und kann die wichtigsten Aufgaben zuerst abhaken“ so Kerstin Goldschmidt.

## „Mehr Zeit für Hobbys“

„Ich freue mich schon, wenn ich hoffentlich bald wieder mehr Zeit für meine Hobbys Lesen und Schreiben habe. Das war wirklich ein interessanter Nachmittag, besser hätte ich meine Zeit nicht investieren

können“, so Schülerin Elisa Bauer. Zum Abschied gibt es noch einen letzten Tipp von Kerstin Goldschmidt: „Versucht, die Aufschieberitis und den inneren Schweinehund gar nicht in euren Alltag zu lassen. Ihr müsst diese Schranke von vornherein in euren Köpfen stoppen.“

## Info

Mehr Infos zur Veranstaltung und zur Team Connex AG gibt es unter [www.teamconnex.com](http://www.teamconnex.com) im Internet.