*Name, Vorname: Aschenbach, Malte*

*Prüfungsfächer/ Lehrer:innen:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| P1: Informatik | P2: Physik | P3: Mathe | P4: PoWi | P5: English |
| L:Spangenberg | L:Otto | L: Burkard | L: Olbricht | L: Bielke |

1. Welche Wünsche hast du in Bezug auf den diesen Seminarfachkurs? Was möchtest du schwerpunktmäßig lernen und üben?

Als sie diese verschieden Aspekte auf gezeigt haben hat mich am meisten die gesellschaftlichen Stressfaktoren interessiert.

1. Welche Befürchtungen hast du in Bezug auf diesen Seminarfachkurs?

Primär fürchte ich mich vor der Facharbeit

1. Was wünscht du dir von mir als Lehrerin?

Dass sie sie selbst sind das hat mir sonst immer ganz gut gefallen.

1. Was sind deine Hobbies und Interessen?

Ich programmiere, spiele Gitarre und engagiere mich politisch.

1. Treibst du Sport (außerhalb der Schule)? Wenn ja, welche Sportart(en)?

Ich gehe ins Gym und würde eigentlich gerne beim Kampfsport mit machen aber wegen meiner Spange mach ich das nicht.

1. In welchen Alltags- und Schulsituationen merkst du, dass du gestresst bist?  
   Wenn ich nachhause komme und keine Kraft mehr habe.
2. Woran merkst du, dass du gestresst bist?  
   Daran, dass ich immer was zu tun habe.
3. Was ist für dich hilfreich, wenn du gestresst bist?  
   Unterrichtsfreie Zeit: Wochenende, Ferien sowas.
4. Hast du Vorerfahrungen mit Entspannungstechniken? Wenn ja, welche?  
   Wirklich Strukturiertes Entspannen habe ich bis jetzt nur bei ihnen im Kurs gehabt.
5. Gibt es sonst noch etwas, was du anmerken möchtest?  
   Nein. Wenn sie noch was wissen wollen Fragen sie nach.