



[Home](#) / [Der Leibniz-Blog](#) / Mit Stress besser umgehen können ...

## Mit Stress besser umgehen können ...

---

Erstellt am 23. Januar 2024.

Dass die Schule manchmal „stressig“ ist, kennen bzw. wissen wir alle. Da gibt es Klassenarbeiten, Vokabeltests, Präsentationen und vieles mehr. Darüber hinaus sind vielleicht noch die Erwartungen an die eigenen Leistungen, und ein wenig Freizeit soll bitte auch noch in die Woche passen.

Da fühlt man sich einfach manchmal gestresst.

Damit die Schüler und Schülerinnen damit besser umgehen können, findet in den 8. Klassen aktuell ein Workshop zu dem Thema Stressbewältigung statt. In jeweils 4 Unterrichtsstunden beschäftigen sich die Schüler und Schülerinnen damit, wie Stress entsteht, und probieren viele unterschiedliche Methoden zum Umgang mit Stress aus.

Durchgeführt wird der Workshop von Karolin Richter (Schulsozialarbeiterin) und ihrem Kollegen von Sprungtuch e.V., Dominik Spaltofski.

Parallel finden für interessierte Schüler und Schülerinnen aus dem Q1- und dem Q2-Jahrgang über drei Monate vier Abendveranstaltungen mit ähnlichem Schwerpunkt statt. Dafür kommt Maica Stephan von Shanga Yoga aus Lübeck an vier Abenden für zwei Stunden in die Schule, damit alle ganz entspannt ihr Abitur angehen können.

*Karolin Richter (Schulsozialarbeit)*

## Suche

 Suche

## Kontakt

Leibniz-Gymnasium  
Lübecker Straße 75  
23611 Bad Schwartau

Tel.: 0451/2000720  
Fax.: 0451/20007229

[E-Mail schreiben](#)

[Anfahrt](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

## Nächste Termine

09.05, 00:00 Uhr  
[Christi Himmelfahrt](#)

14.05, 15:45 Uhr

Fachkonferenz Französisch

20.05, 00:00 Uhr

Pfingstmontag

23.05, 14:15 Uhr

Notenkonferenzen Q2

28.05, 19:30 Uhr

Wieviel "Mensch" verträgt die Erde?

## Unterrichtszeiten

1. Stunde	07:45 - 08:30
2. Stunde	08:30 - 09:15
3. Stunde	09:30 - 10:15
4. Stunde	10:20 - 11:05
5. Stunde	11:20 - 12:05
6. Stunde	12:10 - 12:55

### **Für Lerngruppen, die nach der 7. Stunde Unterrichtsende haben:**

7. Stunde	13:05 - 13:50
-----------	---------------

### **Für Lerngruppen, die auch in der 8. Stunde Unterricht haben:**

7. Stunde	13:15 - 14:00
8. Stunde	14:05 - 14:50
9. Stunde	14:50 - 15:35

## Ferien

10.05.2024 - 10.05.2024

Ferientag

22.07.2024 - 30.08.2024

Sommerferien

# Aktuelles

Skifahrt im Doppelpack

---

Leibniz-Preis - Wir brauchen eure Vorschläge!

---

Letzter Abend in St. Brieuc

---

Augen auf bei der Wahl der Prüfungsfächer

---

Girls' Day und Boys' Day

---

"Overdressed vs. Underdressed"

---

Die Profilwahl der 10b – eine wichtige Entscheidung

---

Ein erster Einblick in die Arbeitswelt – Unser Betriebspraktikum

---

