# SOPK – Themen während Corona

1. Situation im Leben richtig einschätzen

Momentan bekommen wir Schüler die Hausaufgaben und Schulaufgaben vis Internet geschickt und müssen diese bis zu gewissen Terminen abgeben. Manchmal sind es etwas zu viele Aufgaben, die wir zu erledigen haben, doch im Allgemeinen ist es ganz OK. Auch mit der Familie ist alles in Ordnung. Die Corona-Krise hat mein Leben nicht wirklich stark verändert.

1. Gesprächsführung

In welchen Gesprächen? In Vorstellungsgesprächen verhalte ich mich sehr respektvoll, interessiert und selbstbewusst. Allgemein verhalte ich mich immer respektvoll und bin auch sehr selbstbewusst.

1. Bedürfnisse und Werte beachten

Darunter verstehe ich die Grundbedürfnisse, die man zum Leben braucht. Nahrungsmittel, Wasser, Sauerstoff. Das ist es, was mir als erstes dazu einfällt. Nach einer kleinen Recherche wusste ich, dass das nicht damit gemeint war. Bedürfniskonflikte ist so zu erklären: Du hast einen Bedürfniskonflikt, wenn du durch das Verhalten einer anderen Person unmittelbar in der Befriedigung eines Bedürfnisses beeinträchtigt wirst. Wertekonflikt: Du bist mit dem Verhalten einer dir nahe stehenden Person nicht einverstanden, obwohl du von ihrem Verhalten nicht unmittelbar beeinträchtigt wirst. Ihr Verhalten entspricht nicht deiner Wertvorstellung, und du möchtest, dass sie sich entsprechend deiner Wertvorstellung verhält.

1. Meinungsverschiedenheiten konfliktfrei lösen

Wenn ich mit jemanden eine Meinungsverschiedenheit habe, dann würde ich mir ein Blatt Papier zur Hand nehmen und positive Aspekte meiner Meinung aufschreiben. Den Jemand bitte ich, das Gleiche zu tun. Danach kann man besprechen, welche Hintergedanken der Andere zu diesem Thema hat und verstehen zu lernen die Meinung des Anderen.

1. Umgang mit Stress

Gestresst bin ich wirklich selten. Wenn, dann kann ich mit Stress eher schlecht umgehen, allerdings habe ich nur Stress, wenn es entweder Streit in der Familie oder mit besten besten Freunden gibt oder wenn ich merke, dass ich Aufgaben für die Schule nicht rechtzeitig abgeben kann, was während der Corona-Krise manchmal passiert ist, weil ich die Aufgaben etwas zu locker genommen habe. In Zukunft versuche ich dies zu verbessern.

1. Ursachen von Stress

Wie ich gerade oben erwähnt habe sind mein Ursachen entweder familiär oder schulisch. Diesen Stress mache ich mir allerdings selbst, weshalb meine Eltern mich dann auch immer wieder beruhigen können, weil sie mir sagen, dass das eh nicht so viel ist und ich das eh locker schaffe. Wenn ich Stress habe, versuche ich diesen, schichtweise abzubauen, indem ich z.B. meine Aufgaben nacheinander und doch in aller Ruhe abarbeite.

1. Vorbeugungen von Stress

Eigentlich habe ich mir noch nie darüber Gedanken gemacht, dass Stress auch unterbewusst durch die falsche Ernährung oder zu wenig Trinkwasser pro Tag entstehen kann. Wenn man allerdings ich ausgewogen ernährt und nicht zu viel von allem isst, dann ist das schon fast die perfekte Vorbeugung gegen Stress.