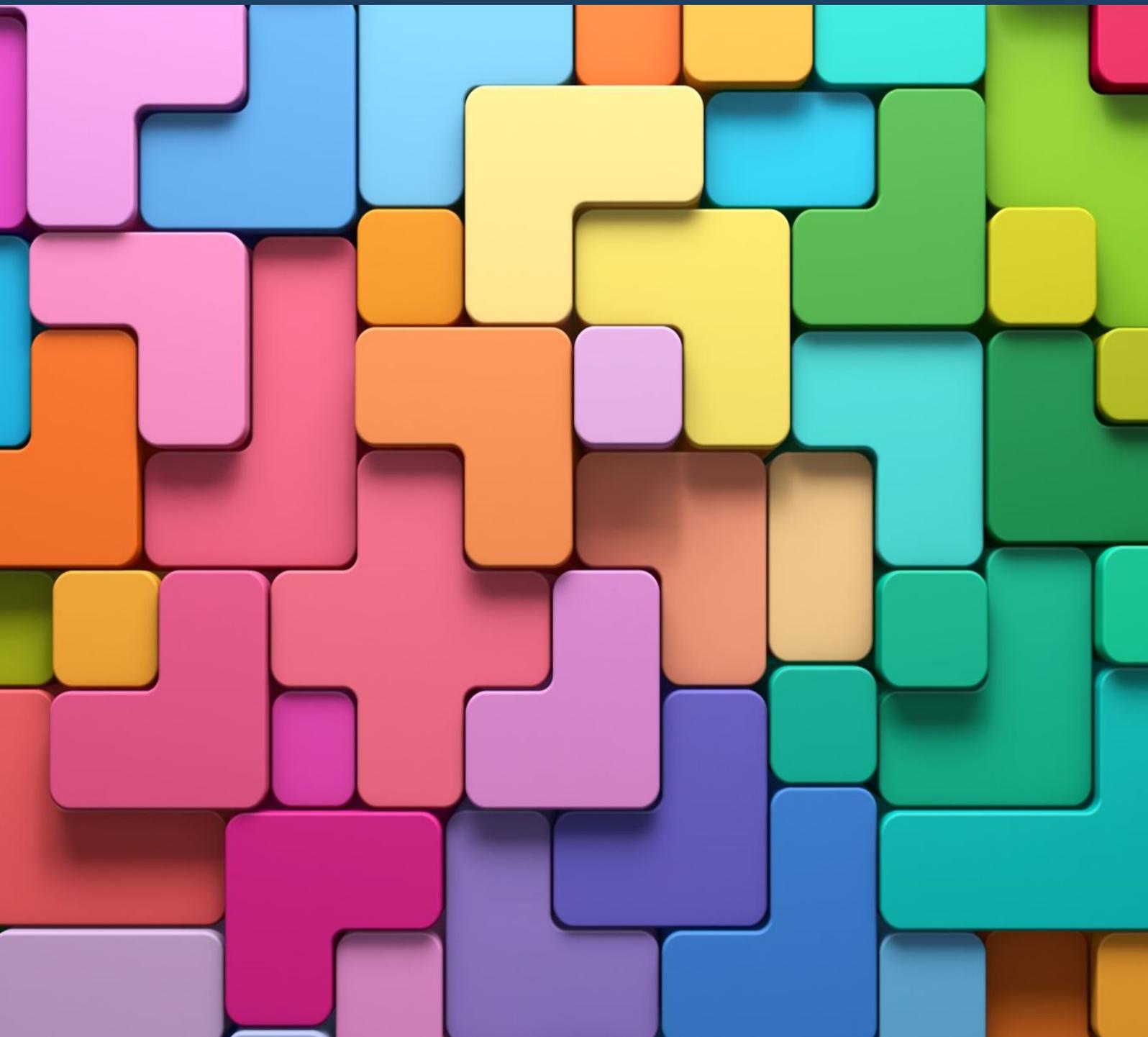




# Good soul to go

Informationen zur Podcast-Reihe



Stadtverwaltung Erfurt  
Amt für Bildung - Abt. Schulverwaltung  
Sachgebiet Schulorganisation

Ein Projekt in Kooperation mit:



Trainer und Artist  
Andi Schulze

# Vorwort

Wie geht es euch?

Wie geht es Ihnen?

Wir fragen dies oft und bekommen meist ein „gut“ als automatische Antwort.

Die vergangenen Jahre waren jedoch für uns alle nicht einfach. Es gab nicht enden wollende Herausforderungen und immer neue Situationen, auf die wir uns einstellen mussten. Viele Dinge haben wir noch nie erlebt oder gemacht. Dies bedeutete oft Stress oder zumindest die Ungewissheit, dass wir nicht wussten, was als nächstes passiert oder wohin sich unser Alltag, unser Leben, die Schule entwickeln würde. Wir mussten gemeinsam lernen, mit Veränderungen umzugehen und uns auch anzupassen.

Wie es uns dabei ging, und ob es dabei auch unserer Seele gut ging, verliert man da schnell einmal aus den Augen. Außerdem sprechen wir immer noch viel zu wenig darüber, wenn es uns seelisch eben einmal nicht gut geht. Und wir auch einmal eine Auszeit brauchen. Dabei ist es wichtig, dass wir auf unsere Seele achten und die Warnsignale erkennen. Denn auch unsere Seele kann krank werden oder aus dem Gleichgewicht geraten.

Seit 2023 gibt es daher auch die Aktionswochen „Seelische Gesundheit für Schulen“, die vom Amt für Bildung organisiert werden.

Die Angebote und Kurse in diesen Wochen sollen Beispiele sein, wie man sich entspannen oder mit einer stressigen Situation umgehen kann. Sie sollen Anregungen sein, wie es gelingen kann abzuschalten, wenn gerade einmal alles um einen herum zu viel wird. Sie geben einen Einblick in Themenschwerpunkte, über die ihr euch mit Freunden vielleicht nicht zu sprechen traut.

Außerdem zeigen wir, wo es Anlaufstellen für Beratungen oder ein offenes Ohr gibt, wenn ihr Fragen oder Probleme habt oder euch über ein Thema informieren wollt. Es gibt in der Stadt Erfurt ein großes Netzwerk, das ihr nutzen könnt. Ob im persönlichen Kontakt, per Telefon, im Internet oder per App.

Wir wollen mit den Aktionswochen für Schulen die Aufmerksamkeit auf das Thema „Seelische Gesundheit“ für Kinder und Jugendliche lenken, denn es ist wichtig, dass es euch gut geht, ihr euch wohlfühlt und wisst, wo ihr Hilfe und Unterstützung findet, wenn ihr sie braucht.



# Übersicht Podcasts

## #1 Hier! Jetzt! Du!

### Achtsamkeit und wie man sie lernen kann

Gerade wenn es um das Thema Stress und Stressbewältigung geht, dann hört oder liest man das Wort Achtsamkeit sehr oft. Das Wort schreckt durchaus zunächst ab. Es ist sperrig und man kann es auch nur schwer beschreiben. Dieser Podcast erklärt die Idee hinter dem Wort und stellt dar, warum es wichtig ist, nicht immer nur voranzuplanen, sondern auch den aktuellen Moment zu genießen.

## #2 Simply the best!?

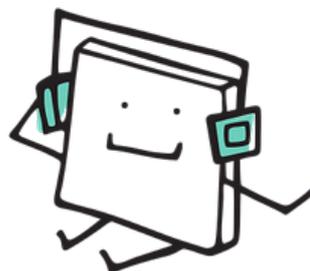
### Muss wirklich immer alles perfekt sein?

Immer perfekt sein. Immer 100% geben. Das braucht man, um erfolgreich und glücklich zu sein. Diese Einschätzung ist weit verbreitet, dennoch kann das Streben nach der eigenen Fehlerlosigkeit auch krankmachen und für die eigene Entwicklung hinderlich sein. Ist es wirklich hilfreich niemals Fehler zu machen und immer alle Aufgaben perfekt zu erledigen? Dieser Podcast gibt einen Einblick in das Thema und stellt dar, welche Folgen ein zu perfektes Leben haben kann. Du kannst auch herausfinden, wie man das Streben nach Perfektionismus für sich nutzen kann.

## #3 I'm so lonely

### Einsam und allein.

Was kann man tun, wenn man sich einsam fühlt? Also etwas vermisst. Was ist der Unterschied zum Allein sein? Und kann Einsamkeit auch krank machen? Darum geht es in diesem Podcast.



# Was ist „seelische Gesundheit“?

Auf Geburtstagskarten schreiben wir oft: Ich wünsche dir alles Gute zum Geburtstag, vor allem Gesundheit.

Wir wünschen uns gegenseitig Gesundheit. Wir wünschen einer anderen Person, dass sie nicht krank wird. Körperlich krank. Keine Grippe, kein Beinbruch, keine Bauchschmerzen.

Viel zu selten haben wir beim Reden oder eben auch unseren Wünschen für eine andere Person auch unsere seelische, oder mentale Gesundheit im Sinn. Sollten wir also künftig sagen oder schreiben: Ich wünsche dir alles Gute zum Geburtstag, vor allem auch eine gute seelische Gesundheit?

Gesundheit ist ein Zustand, der sich aus drei großen Bereichen zusammensetzt. Es wird das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden unterschieden. So beschreibt es die Weltgesundheitsorganisation.

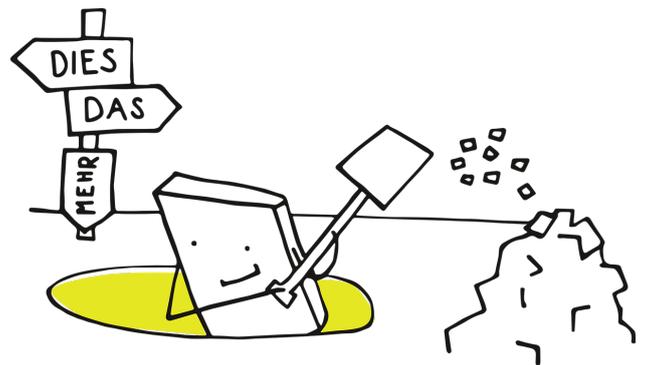
---

Wir wissen also sehr gut:

Ich versuche mich gesund zu ernähren, damit ich nicht krank werde.

Ich versuche mich oft zu bewegen oder Sport zu treiben, damit ich fit und gesund bleibe.

Ich gehe zum Arzt, wenn es mir körperlich nicht gut geht.



Aber wenn es um unsere Seele oder Psyche geht?

Dann denken viele Menschen zuerst an psychische Erkrankungen.

*Depression. Angststörung. Bist du verrückt?!*

---

Wir denken weniger daran, dass es auch eine psychische Gesundheit gibt, auf die wir genauso aufpassen und die wir fördern können, wie unsere körperliche Gesundheit.

Damit es unserer Seele, unserer Psyche gutgeht.

Psychische Gesundheit ist also viel mehr als einfach nur nicht psychisch krank zu sein.

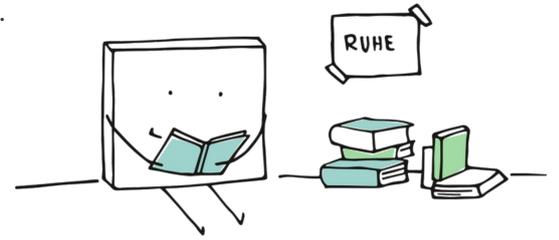
Psychische Gesundheit ist wichtig, damit wir uns Wohlfühlen, damit wir zufrieden sind. In der Schule oder im Alltag.

# Was stärkt unsere Seele?

Bewegung hält nicht nur körperlich fit, sondern hilft auch, unsere Gedanken zu sortieren und „abzuschalten“. Zeit mit Freundinnen, Freunden und Familie verbringen kann eine Stärkung sein. Ausreichend Schlaf ist wichtig, damit sich unsere Seele erholen kann.

Stress vermeiden oder zumindest ausreichend Pausen machen. Jeder muss für sich die Methoden finden, mit denen er/sie sich wohlfühlt. Da gibt es kein Richtig oder Falsch.

Einen Plan zu haben oder zu wissen, was man machen kann, wenn einem der Stress oder der Alltag zu viel wird. Das ist wichtig, bevor eine schwierige Situation droht, einen aus der Bahn zu werfen.



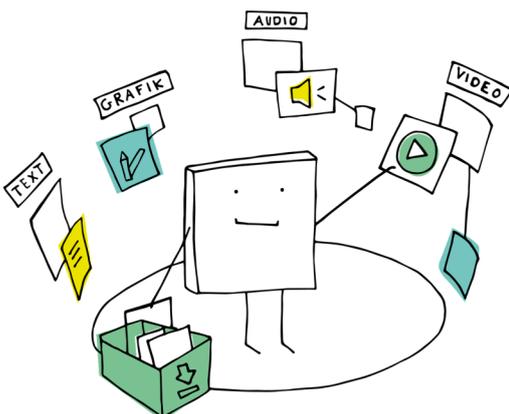
**Nicht jeder Stress oder jede Belastung führt zu einer seelischen Erkrankung.** Natürlich nicht.

Psychische Gesundheit oder psychisch gesund zu sein bedeutet, dass wir auf Stress oder eine Herausforderung in unserem Leben angemessen reagieren können. Dass wir erkennen, wenn uns unser Körper Warnsignale gibt, dass unsere Seele leidet oder es unserer Seele nicht gut geht. Und das kann man üben oder lernen.

In den Podcasts werden einzelne Schwerpunkte dargestellt, die zum Thema seelische Gesundheit passen. Es sind auch Themen, über die man vielleicht nicht mit Freunden oder Familie sprechen möchte. Oder über die man einfach etwas erfahren möchte. Ohne es gleich auf die eigene Person zu beziehen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass seelische Gesundheit oder das Reden darüber, was uns gut tut, nichts Verwerfliches oder Schlimmes ist. Dass man sich nicht schämen muss, wenn man feststellt: Ich brauche für mich eine Veränderung. Jemanden, der mir zuhört. Nur für mich. Es ist richtig, dass man sich Hilfe sucht, wenn die eigene Belastung zu groß wird. Oder man sich über ein Thema einfach besser informieren möchte.

Daher beinhaltet dieses Heft auch eine Übersicht zu Beratungsstellen, Online-Angeboten, Telefonnummern, Anlaufpunkten. Alle sind mit QR Codes versehen, sodass ihr allein entscheiden könnt, was euch interessiert oder worüber ihr vielleicht etwas mehr wissen wollt. Sollte ein QR-Code einmal nicht funktionieren, könnt ihr die Stichworte in den Sprechblasen auch einfach bei Google eingeben.



## Suchthilfezentrum Michaelisstraße



Beratung u. a. zu den Themen  
Alkohol, Drogen, Medikamente

## Suchthilfe-Zentrum §13

Beratung u. a. zu den  
Themen Alkohol,  
Nikotin, Drogen,  
Medikamente,  
Verhaltensüchte



## Kinder- und Jugendschutzdienst „HAUT-NAH“

0361 / 7360124

## Erfurter Seelensteine

für Kinder/Jugendliche mit  
psychisch erkrankten Eltern,  
versch. Angebote und Beratung



## Psychosoziale Beratungsstelle Liebknechtstraße



Beratung/Behandlung,  
Alkohol und andere Drogen,  
Gruppenangebote

## Drogenhilfe Knackpunkt

Beratung und Begleitung von jungen  
Abhängigen, Vorbeugung von Suchter-  
krankungen



## Koordinierungsstelle für seelische Gesundheit und Suchtprävention (Gesundheitsamt Erfurt)

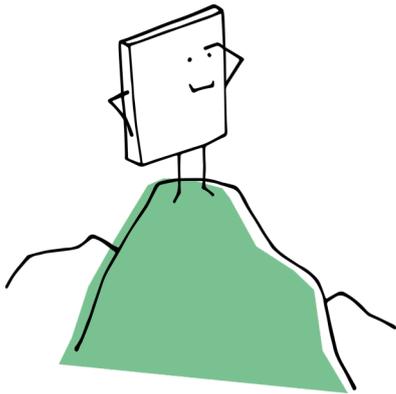
Beratung, Information, Prozessbegleitung im Bereich der  
Suchtprävention und der seelischen Gesundheit

# #1 Hier! Jetzt! Du! - Achtsamkeit und wie man sie lernen kann

Wir sind in unserem Alltag oft so abgelenkt von unseren Gedanken, dass wir gar nicht mehr wissen, was wir vor Kurzem gegessen haben oder wie etwas geschmeckt hat.

Der Fokus verschiebt sich immer mehr vom Jetzt in die Vergangenheit oder Zukunft.

Als Ergebnis haben wir dann Stress oder wir fühlen uns gestresst. Das macht auf Dauer krank.



Deshalb ist es wichtig das Hier und Jetzt zu beachten und nicht aus den Augen zu verlieren, was direkt vor uns passiert.

Es ist wichtig, dass wir uns die Zeit nehmen, die unmittelbaren Erfahrungen, die wir gerade jetzt machen auch zu genießen.

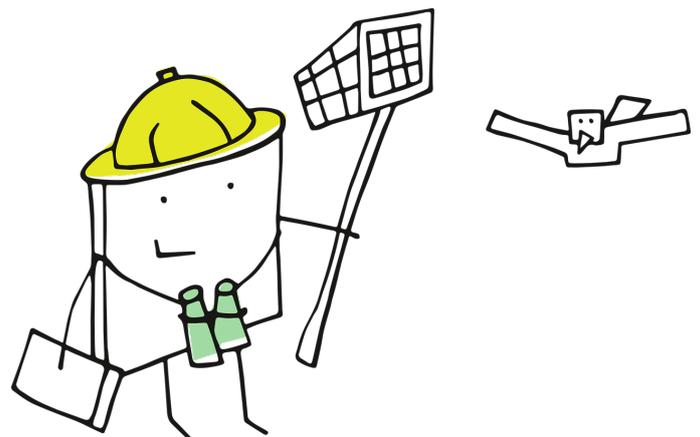
Und genau darum geht es beim Thema Achtsamkeit.

---

## Übung zum Ausprobieren

### Der Wahrnehmungsspaziergang

Steh auf und geh ein paar Schritte für dich ganz alleine. Suche dir einen Ort an dem du stehenbleiben willst. Schau genau was du siehst! Konzentriere dich bei deinem eigenen Wahrnehmungsspaziergang auf die vielen kleinen Dinge, die du entdeckst.



Welche Blätter gibt es um dich herum? Siehst du Insekten? Gibt es Steine? Oder Blumen? Welche Formen und Farben haben diese? Wie fühlen sich diese an?

# Selbsthilfe und Unterstützung

## Narcotic Anonymus

für Konsumenten legaler und illegaler Drogen, einschließlich Alkohol, die clean werden möchten



## Telefonseelsorge

0800 / 1110111 &  
0800 / 1110222

## SeeleFon

0228 / 71002424

## KISS – Junge Selbsthilfe

für junge Angehörige psychisch kranker Menschen



## Streetwork Süd

Persönliche Unterstützung bei allen Fragen und Problemen des täglichen Lebens im Erfurter Süden



## Streetwork Nord

Persönliche Unterstützung bei allen Fragen und Problemen des täglichen Lebens im Erfurter Norden



## Nummer gegen Kummer

116 111

## Krisenchat

Chatberatung bei Krisen jeder Art



## juuuport.de

Schnelle Hilfe bei Cybermobbing und anderen Problemen - einfach und sicher über Whatsapp



## Sorgentelefon

0800 / 0080080

## #2 Simply the best!? - Muss wirklich immer alles perfekt sein?

Es ist überhaupt nichts falsch daran, sein Bestes zu geben.

Aber es gibt einen Unterschied zwischen gesundem Ehrgeiz und dem ungesunden Streben nach einem vermutlich niemals eintretenden Idealzustand?

### Mach den Check: Bist du ein Perfektionist?

- Punkt 1** Die Beschäftigung mit To-Do Listen, das Planen von Abläufen und die detaillierte Struktur deines Tagesablaufs macht dir Freude. Du magst es, darüber nachzudenken, was zu erledigen ist und wie du deinen Tag optimieren, also noch verbessern kannst.
- Punkt 2** Du stellst deine Aufgaben erst kurz vor knapp fertig, weil du oft überprüfst, ob wirklich alles perfekt ist. Das führt sogar so weit, dass Aufgaben gar nicht fertig werden, weil du immer noch etwas verbessern musst.
- Punkt 3** Du willst deine Zeit immer bestmöglich verplanen und nutzen. Wenn du mal Zeiten hast, die nicht mit einer Aufgabe oder einer Aktivität verplant sind, dann wirst du nervös.
- Punkt 4** Du legst großen Wert darauf, dass alle Regeln eingehalten werden und Verstöße auch immer eine Konsequenz haben. Du bist bei Treffen immer pünktlich und ärgerst dich darüber, wenn andere das nicht sind.
- Punkt 5** Du magst es überhaupt nicht Dinge zu verschwenden oder wegzuwerfen. Du legst viel Wert darauf, dass Kleidung sehr lang getragen wird und hinterfragst vor einem Einkauf, ob du den Gegenstand oder die Sache wirklich brauchst.
- Punkt 6** Du arbeitest gern allein und kannst es fällt dir schwer einen Teil der Arbeit abzugeben oder die Arbeit der anderen bei einer Teamaufgabe nicht noch einmal zu kontrollieren. Dazu gehört auch, dass es dich stört, wenn andere Mitschüler nicht so arbeiten oder so strukturiert sind wie du.

Jeder Punkt von perfektionistischem Handeln hat immer auch positive Seiten.

Aber es ist wichtig zu schauen, dass die perfektionistischen Eigenschaften oder das Handeln nicht ins Negative schlägt.

# Digitales und Informationen

## Helpmail U25



Online-Suizidprävention für junge Menschen, direkter Kontakt zu persönlichen Berater\*innen

## PEER4U



Mailberatung bei psychischen Problemen im persönlichen Umfeld

## bke-Jugendberatung

Live-Chat und Beratung zu verschiedenen Themen, Austausch mit anderen Jugendlichen



## JugendNotMail

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche ohne Tabuthemen



## Sucht Zuhause

Informationen bei Sucht im familiären Umfeld, viele kurze Erklärvideos



## KidKit

Information und Beratung bei „Problemeltern“ - Sucht, Glückspiel, psychische Erkrankung, Gewalt, sexualisierte Gewalt



## blu:prevent

Digitalen Suchtprävention, verschiedene Nutzungsmöglichkeiten, z. B. blu:app



## Infoportal

zu Depressionen und psychischer Gewalt



## #3 I'm so lonely - Einsam und allein.

Alleinsein und Einsamkeit sind nicht dasselbe.

Ob wir allein sind, kann jeder von außen sehen.

Allein sein ist ein Zustand. Ich bin allein zuhause. Niemand außer mir ist in meinem Zimmer.

Einsamkeit dagegen ist eine schmerzhaft empfundene, ein unangenehmes Gefühl.

Wir fühlen uns innerlich isoliert. Man kann sich also auch in einem Raum mit mehreren Personen aufhalten und trotzdem einsam sein.

Es ist ein Gefühl, das wir erleben, wenn wir unsere sozialen Beziehungen als unzureichend bewerten. Wenn uns etwas fehlt.

Sowohl in Bezug auf die Qualität: Ich habe keine enge Freunde.

Als auch in Bezug auf die Quantität: Ich habe zu wenig Freunde. Ich möchte mehr Freunde haben.

Wie schnell wir uns einsam fühlen, aber auch wie gut wir allein sein können, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

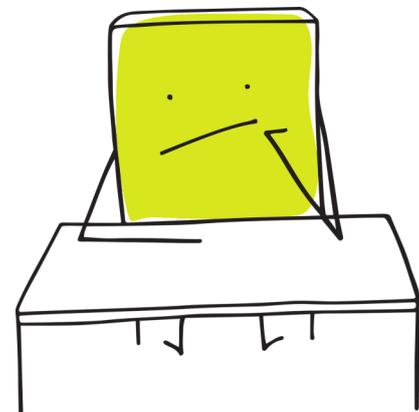
Überlegt doch einmal für euch:

Wo sind die Menschen gerade, die euch wirklich wichtig sind?

Welche Menschen würdet ihr gern mal wieder sehen oder hören?

Wir reden immer noch viel zu wenig darüber, wenn wir uns einsam fühlen, weil wir Angst haben, was andere von uns denken.

Wieso findet der oder die denn keine Freunde? Was ist falsch mit der Person?



Menschen, die in der heutigen Zeit mit all den sozialen Medien einsam sind, machen etwas falsch.

**Wenn ihr glaubt, dass jemand einsam ist oder sich einsam fühlen könnte, dann macht ihm oder ihr ein Gesprächsangebot.**

Niemand ist freiwillig einsam.

# WHAT?

## ... Achtsamkeit?

Eine häufig zitierte Definition stammt von Jon Kabat Zinn. Er charakterisiert Achtsamkeit als absichtsvolle, nicht wertende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick.

## ... Psychohygiene?

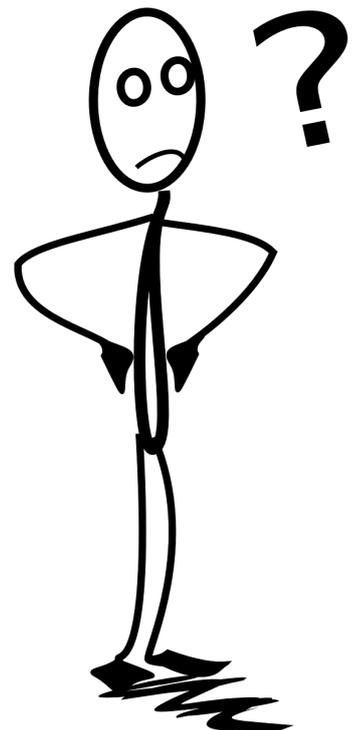
Zur Psychohygiene zählen alle Handlungen, die dem Schutz und dem Erhalt der seelischen Gesundheit dienen. Dazu gehören Verhaltensweisen, die Personen unterstützen mit Herausforderungen (z.B. Stress) umzugehen.

## ... Selbstreflexion?

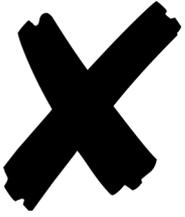
Das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu hinterfragen und zu analysieren, zum Beispiel, auf eine bestimmte Situation bezogen. Ziel ist es, Probleme zu erkennen und Veränderungen zu schaffen, ohne in energieraubende Grübeleien zu verfallen.

## ... Resilienz?

Der Begriff Resilienz leitet sich von dem englischen Wort „resilience“ ab, das so viel wie Widerstandskraft oder Elastizität bedeutet. In Bezug auf die menschliche Psyche bedeutet Resilienz die Fähigkeit, belastende Lebensumstände gut zu meistern und mit negativen Ereignissen umzugehen.



# Was ist eigentlich...



## ... Selbstwirksamkeit?

Selbstwirksamkeit ist die Fähigkeit durch eigenes Tun etwas bewirken zu können und das Bewusstsein für die eigene Tüchtigkeit haben. Es ist die Überzeugung etwas selbst, aus eigener Kraft meistern zu können.

## ... Wertschätzung ?

Wertschätzung bedeutet Anerkennung, Achtung und Würdigung eines Menschen in dessen individueller Eigenart. Wertschätzung drückt sich in Respekt gegenüber einem Menschen aus.

## ... Selbstwertgefühl ?

Die Fähigkeit, sich und seine Fähigkeiten schätzen und einschätzen zu können. Es meint die Fähigkeit seine Stärken und Schwächen erkennen und sich selbst etwas zutrauen.

## ... Selbstvertrauen ?

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Zuversicht, mit Herausforderungen umgehen zu können.

## ... Selbstständigkeit?

Meint das eigenständige Handeln und Tun, sowie die Bereitschaft und Fähigkeit, selbst die Verantwortung für sein Wohlbefinden zu übernehmen.



# IMPRESSUM

## Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt  
Stadtverwaltung

## Redaktion

Amt für Bildung  
Schulorganisation

E-Mail: [schulverwaltung@erfurt.de](mailto:schulverwaltung@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de](http://www.erfurt.de)



## Bildrechte

Stadtverwaltung Erfurt, Amt für Bildung

## Stand

07/2024

Alle Angaben ohne Gewähr.