



# Augenblick

Ein Angebot zum Schulabschluss

*Du stehst kurz vor einer wichtigen Veränderung: Die Zeit an deiner Schule geht zu Ende, Neues beginnt. Nimm dir etwas Zeit für einen Rückblick und einen Ausblick: Eine gute Gelegenheit, Belastendes los zu werden und Stärken und Fähigkeiten anzusehen.*



**Belastendes** Manchmal gibt es Dinge, die dich geärgert oder sogar verletzt haben. Die willst du hinter dir lassen:

Stress mit Mitschülern,  
Angst vor Klausuren,  
Ungerechtigkeiten...

**Jetzt hast du die Gelegenheit, damit abzuschließen.**

*Dabei kann dir dieses kleine Ritual helfen:*

*Schreib all das auf Zettel.*

*Die Zettel kannst du dann zerreißen, vergraben, klein gerissen in einen Bach streuen oder draußen in einer feuerfesten Schale verbrennen.*



*Denk oder sag dabei einen Satz wie:*

*„Jetzt kann ich neu anfangen“*



**Wertvolles** In deiner Schulzeit hat es Dinge gegeben, die dir Freude gemacht haben, die wichtig und gut waren:

*Freundschaften, Menschen, die dir vertraut und geholfen haben, besondere Erlebnisse...*

**Damit du all das gut in Erinnerung behältst:**

*Setz dich mit geschlossenen Augen auf einen Stuhl, denk an diese wertvollen Erfahrungen.*

*Lass sie wie eine Filmszene vor deinem inneren Augen vorbei laufen.*

*Spür wie viel Freude sie gemacht haben, ihre Energie und die Kraft.*

*Lass die Kraft und die Energie in deinen Körper fließen. Sie wird dich in Zukunft begleiten.*



Du kannst Deine Erinnerungen notieren

**oder**

*du suchst Fotos oder Videos auf deinem Handy, die dich an schöne Augenblicke und an besondere Menschen in der Schule erinnern.*



*Vielleicht hast du auch andere Gegenstände, mit denen du eine gute Erfahrung verbindest:  
Auch davon kannst du ein Foto machen.*

*Daraus kannst du eine Foto-Story oder ein Video erstellen und mit der passenden Musik unterlegen.*

**Dank** Bestimmt gibt es jemand aus der Schule, der dir geholfen hat, die etwas Besonderes gemacht hat, dem du immer schon etwas Nettes sagen wolltest.

*Wie kannst du das zurückmelden? Eine WhatsApp? Eine Mail?  
Vielleicht ein Brief ... Oder du hast eine ganz andere Idee...*



**Ausblick** Du hast dich an wichtige Erfahrungen erinnert.

Dabei hast du gemerkt, dass es Dinge gibt, die dir helfen:

Du hast **Fähigkeiten** und **Stärken**, die dir den Schritt in die Ausbildung, in die nächste Schule oder ins Studium erleichtern:

*Vielleicht bist du sehr zuverlässig oder sehr kreativ...*

*Vielleicht kannst du gut mit Zahlen umgehen, mit Sprachen oder mit Menschen...*

*Vielleicht bringst du andere zum Lachen oder kannst gut trösten..*



*Überlege einmal, wo deine Stärken liegen  
und  
was dir bei deinem nächsten Lebensschritt hilft.*

*Auch das kannst du wieder notieren...*

**...oder**

*du suchst dir einen Gegenstand, der dich an deine guten Erfahrungen und deine Fähigkeiten erinnert und der dich in die neue Zeit begleitet.*

