



AK Schulpastoral

am Erzbischöflichen Berufskolleg Köln

Gemeinsam den Glauben leben

Impuls Anfang Februar 2021

Realismus und zweitbeste Lösungen als Möglichkeit im Lockdown durchzuhalten

Liebe Mitglieder unserer Schulgemeinschaft,

hier kommen die nächsten Tipps von Sebastian Mauritz, die wir im Kölner Stadtanzeiger gefunden haben und die uns helfen können, trotz allem gut durch diese Wochen zu kommen!

Realistisch einschätzen, was möglich ist

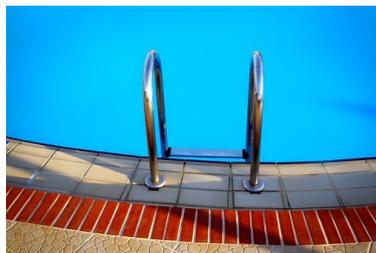
Viele empfinden die zurzeit zu bewältigenden Anforderungen gerade auch in der Schule als Überforderung. Manchmal können wir einfach nicht mehr. Da hilft die Frage: Was ist überhaupt möglich? Was geht, und was geht realistischerweise nicht? Und was gerade nicht geht, das können wir mit gutem Gewissen lassen!

<https://www.youtube.com/watch?v=oW2TX5zUA6I>

Lassen wir uns durch diese kurze Sequenz auf humorvolle Art und Weise davon überzeugen, dass wir nicht mehr machen müssen, als uns möglich ist 😊!

Zweitbeste Lösungen finden

Wir werden gerade in dem, was wir tun möchten und können, stark eingeschränkt, fühlen uns hilflos und erleben uns weniger selbstwirksam. Wie wäre es, wenn wir uns weniger damit befassen, was wünschenswert ist, sondern unser Augenmerk darauf richten, was dennoch möglich ist, auch wenn es nicht unseren Vorstellungen von einem Optimum entspricht? Das Zweitbeste kann auch gut sein!



Quelle: pixabay.com/de/images/search/pool/?page=4

Es gibt immer einen Pool von Möglichkeiten, lasst uns alle ausschöpfen!

Hier weitere Tipps und Tricks: <http://www.familienunterdruck.de>

Was auffällt, ist,
dass viel ausfällt in diesen Tagen und Wochen.
Und dass einen manchmal die Angst überfällt,
die natürlich keinem gefällt.

Was aber auch auffällt, ist,
dass bei dem vielen, was ausfällt,
es auch viel gibt, was einigen einfällt
an Gutem, was allen gefällt.

Ausfälle kreieren Einfälle.
Das lässt hoffen – auf jeden Fall!

Andrea Wilke, In: Pfarrbriefservice.de



Image: Tobias Gaiser In: Pfarrbriefservice.de

Wir glauben, dass Gott gerade auch in diesen Zeiten bei uns ist, dass er uns begleitet, dass er uns hilft, nicht zu verzweifeln und kreative zweitbeste Lösungen zu finden. Er segne Sie und Ihre Familien!

Für den AK Schulpastoral: Birgit van Elten; Quellen: KSTA vom 18.1.21 mit dem Literaturhinweis: Sebastian Mauritz „Immun gegen Probleme, Stress und Krisen“ Gabal Verlag, Fotos: Pixabay.com und pfarrbriefservice.de