

# DIGITALE SPRECHSTUNDE VOM 23.11.2023

## 1. Kontaktfanfragen an Janina Heistermann

[J-heistermann@gmx.de](mailto:J-heistermann@gmx.de)

## 2. Vortrag

[https://1drv.ms/b/s!AvSzsUurnglyi\\_9LME00WjYxD1kY-A](https://1drv.ms/b/s!AvSzsUurnglyi_9LME00WjYxD1kY-A)

## 3. Fragen- und Diskussionsbereich "Persönlicher Stress":

### Fragen aus dem Chat:

- Gibt es ein gutes Buch, um die eigenen Glaubenssätze bearbeiten zu können?...um den *mind load* zu reduzieren?
- Ich mache auch täglich 1,5 Std. Sport durchschnittlich, fühle mich da aber auch gestresst manchmal, weil die Termine davor und danach anstehen und stressen. Ist das mit der Arbeit an den *mind loads* lösbar?
- Ich fühle mich während des Sports auch nicht immer stressfrei, weil die Gedanken an die *To Do's* da sind
- Wie stoppt man abends das Gedanken-Karussell?
- Buchtipp: GTD Methode John Allen
- Wie kann man sich in stressigen Zeiten von äußerem Druck befreien, um besser auf die Gesundheit achten zu können?
- Ich bin Erzieherin an einer Grundschule. Da die Arbeit mit den Kindern mir viel Spaß macht, habe ich damit den wenigsten Stress. Die mangelnde Zeit für die Organisation stresst mich da mehr. Doch den meisten Stress habe ich im Auto, auf dem Weg zur Arbeit und zurück nach Hause. Welche Strategie kann ich da anwenden?

### Tipps dazu:

- Folien 34 bis 49
- Empfohlene Literatur:
  - GTD-Methode – David Allen
  - 1% Methode – James Clear
  - Den Netten beißen die Hunde – Martin Wehrle
- Tipps aus der Runde: Zum Einschlafen helfen auch Regengeräusche oder Hörspiele
- „Lesepausen und Puzzlepausen in der Schule anbieten – Beides ist sehr beliebt bei Schüler\*innen und Lehrkräften.“
- „Wir haben an unserer OGS mittlerweile eine Orga-Stunde pro Woche für jede Gruppe in den Dienstplan integriert. Wir haben sehr gute Erfahrungen damit gemacht!“
- "Digitalen Sprechstunde" vom 14. März 2022: Psychosoziale Bedarfe von Schüler\*innen an Ganztagschulen in Zeiten von Corona identifizieren und bewusst darauf reagieren  
<https://www.ganztags-nrw.de/information/aktuelles/detailansicht/article/dokumentation-zur-digitalen-sprechstunde-vom-14-maerz-2022/>

### Thema „Stress durch digitale Medien“

- „In meine Klasse, Stufe 1/2, haben schon einige Kinder große Smartwatches, damit die Eltern schreiben und telefonieren können, obwohl Handys nicht erlaubt sind im Vor- und Nachmittagsbereich.“
  - Leider - und die Kinder werden 24/7 geortet und die Schrittzahl wird überprüft.

- Im Vormittag zum Unterricht werden schon mal Ipads genutzt, dass finden die Kinder super.

**Tipps:**

- "Internet, Smartphone & Co. (nicht nur) in der Ganztagschule: Gibt es ein Zuviel?" am 07.10.2019  
<https://www.ganztag-nrw.de/information/aktuelles/detailansicht/article/internet-smartphone-co-nicht-nur-in-der-ganztagsschule-gibt-es-ein-zuviel/>
- Die Generation Z Jg. (1995-2010) in der digitalen Welt  
[https://www.ganztag-nrw.de/uploads/media/Handout\\_zum\\_Keynote\\_Vortrag\\_Generation\\_Z.pdf](https://www.ganztag-nrw.de/uploads/media/Handout_zum_Keynote_Vortrag_Generation_Z.pdf)