

### **Praxistalk #3 – Stressfreier Schulbeginn**

Nach einer mehrwöchigen Sommerferienzeit begann Mitte August wieder die Schule. Für manche Schüler ist dieser Wiedereinstieg in den Schulalltag nicht ganz so einfach zu meistern.

Oft erlebe ich in meiner Praxis, dass die Anforderungen in der Schule zu einer grossen Belastung werden können. Ist es den Schülern nicht möglich, die geforderten Leistungen zu erbringen, wird der Fokus allzu oft nur noch auf das, was nicht geht gelegt. Hält dieser Zustand über längere Zeit an, kann er für die betroffene Person zu einer Art Abwärtsspirale führen: „Ich bin zu dumm“, „Ich schaffe dies sowieso nicht“, „Ich bin nicht okay so wie ich bin“, etc. Unsicherheit sowie Stress nehmen durch diese Gedankenmuster zu und führen schlussendlich zu einer Blockade.

Bereits beim ersten Besuch in meiner Praxis erleben Kinder und Eltern, dass die Herausforderungen auf eine aufbauende Art und Weise betrachtet werden. Der Körper gibt via Muskeltest genau Auskunft, wo alles klar ist und wo noch Fragen bestehen. Alleine durch das Erleben des starken Muskeltests bemerken die Klienten, dass ja schon ganz viele Dinge rund laufen. Dies fördert das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen.

In den Bereichen, wo der Muskeltest noch nicht hält, schauen wir genauer hin und stärken diese mit Körperübungen. Am Sitzungsende testen alle Muskeln stark und mit dieser starken Haltung verlässt der Klient die Potenzialwerkstatt. Diese starke Haltung wird im Alltag automatisch positive Auswirkungen haben, sei dies in der Schule, in der Familie oder im Sport.

Ich wünsche Ihnen eine starke und farbenfrohe Herbstzeit!

Herzlich, Ihre Petra Schwendimann