

Die Thementage „psychisch stark“ 2026

Am Mittwoch und Donnerstag, dem 3. und 4. Februar, fanden die Thementage in der Q1 statt. Den Schülerinnen der Q1 wurde die großartige Möglichkeit geboten, den eigenen Horizont zu erweitern. An diesen beiden Tagen wurden 29 verschiedene Workshops angeboten. Die Veranstalterinnen waren Freiwillige, die sich bereit erklärten, Schüler*innen in ihrer Freizeit über verschiedenste Themen aufzuklären.

Die Workshops wurden teils von Psychologinnen, Beamtinnen, Ärztinnen, Therapeutinnen, Lehrerinnen und sogar ehemaligen Schülerinnen durchgeführt. Wie bereits erwähnt, gab es eine Vielzahl unterschiedlicher Themen zur Auswahl. Einige davon waren: „Psychischer Ausgleich durch Bewegung“, „Suche nach dem Glück“, „Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung“, „ADHS – habe ich das vielleicht?“, „Social Media“, „Schulstress“, „Mentale Gesundheit“, „Essstörungen“ und viele weitere.

Ich selbst durfte die Workshops „Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung“ sowie „ADHS – habe ich das vielleicht?“ besuchen und möchte euch davon berichten. Zunächst ist es jedoch von äußerster Wichtigkeit zu erwähnen, dass die Schüler*innen an beiden Tagen für ein großartiges Kuchenbankett verantwortlich waren, das mit Sicherheit bei der ein oder dem anderen für einen Zuckerschock sorgte.

Der erste Tag verlief wie folgt: Alle Schülerinnen trafen sich um 8:15 Uhr in der Mensa und bereiteten sich auf den Tag vor. Die Schülerinnen, die einen Kuchen mitbrachten, gaben diesen ab und konnten es sich anschließend mit einem Tee gemütlich machen – so tat ich es zumindest. Alle Schüler*innen hatten ihre Workshops zuvor online gewählt und konnten die dazugehörigen Räumlichkeiten auf Listen finden, die gebäudeweit angebracht waren.



Im Laufe der beiden Thementage sollten alle Schülerinnen vier Workshops besuchen, zwei pro Tag. Nach einiger Zeit kamen die Veranstalterinnen der Workshops hinzu. Der Stufenleiter Winfried Schneider hielt eine kurze Rede, in der er den Veranstalterinnen für ihr Kommen dankte. Daraufhin stellte sich Juliane Pougin, eine der vielen Veranstalterinnen, vor, beantwortete Fragen und nahm Kontakt zu den Schüler*innen auf.

Der erste Block begann um 9 Uhr und dauerte bis 11:15 Uhr.

Anschließend folgte eine 30-minütige Pause, in der die Schülerinnen die Möglichkeit hatten, Kuchen zu essen und sich miteinander auszutauschen. Der zweite Block begann um 11:45 Uhr und endete um 14 Uhr. Danach versammelten sich die Schülerinnen erneut in der Mensa und beendeten gemeinsam den Tag. Der zweite Thementag verlief ähnlich, jedoch mit der Besonderheit, dass der Tag mit Pizza für alle endete.

Im Folgenden möchte ich euch vom Workshop „Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung“ berichten. Dieser war definitiv mein Favorit und hat mir persönlich sehr viel mitgegeben. Der Workshop wurde von Delaram Tadjrezaie gehalten, einer ehemaligen Schülerin, die heute regelmäßig Workshops zu Mindset und persönlicher Weiterentwicklung anbietet, welche in Schulen und sogar Kindertagesstätten stattfinden.

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, was ein Mindset überhaupt ist.

Tadjrezaie beschreibt es als das, was man aus Dingen macht – also wie man mit Niederlagen umgeht. Laut ihr ist es wichtig zu lernen, dass man aus jeder Niederlage etwas Wertvolles mitnehmen kann, kurz gesagt:

Kraft. Fehler sollten nicht als Versagen wahrgenommen werden, sondern vielmehr als Möglichkeit, daraus zu lernen und in Zukunft besser zu werden.

Sie bezeichnet diese Denkweise als Growth Mindset, das Gegenstück dazu ist das Fixed Mindset. Beides sind sehr unterschiedliche Denkart, die die Realität vieler Menschen formen und bestimmen. Das Growth Mindset basiert darauf, aus Fehlern zu lernen, und sich stets eine wichtige Sache vor Augen zu halten: „Ich kann das noch nicht, weiß aber, dass ich es in Zukunft können werde, wenn ich lerne.“ Niederlagen dienen hierbei als Motivation, aus ihnen Kraft zu schöpfen.

Das Fixed Mindset hingegen basiert darauf, Fehler als Versagen zu betrachten und nicht aus ihnen lernen zu können. Bei dieser Denkweise ist es typisch, dass Betroffene glauben, bestimmte Dinge niemals erlernen zu können. Selbstbewusstsein ist laut Tadjrezaie im Allgemeinen eine Schlüsselvoraussetzung, um wachsen zu können. Wie wir denken, hängt stark von uns selbst ab; entscheidend ist, wie wir mit uns umgehen und wie wir über uns denken.

Ein weiterer wichtiger Faktor sind Glaubenssätze. Diese prägen uns seit dem Kindesalter. Ein bekanntes Beispiel ist der Satz: „Ich kann alles erreichen.“ Dies ist ein positiver Glaubenssatz. Es gibt jedoch auch negative, wie zum Beispiel: „Ich bin zu nichts fähig.“ Glaubenssätze beeinflussen maßgeblich unser Denken und Bestimmen unser Mindset. Das Growth Mindset basiert auf positiven Glaubenssätzen und einem positiven Selbstbild, während das Fixed Mindset auf negativen Glaubenssätzen und einem negativen Selbstbild beruht.

Ein Growth Mindset ist für alle Menschen erstrebenswert. Wir alle müssen daran arbeiten, wie wir mit unserer Zukunft umgehen. Deshalb ist es auch wichtig, wie wir über unsere Zukunft sprechen. Es ist weniger hilfreich zu sagen: „Ich werde Medizin studieren“, sondern

vielmehr: „Ich habe Medizin studiert“, um den eigenen Zielen auf mentaler Ebene näherzukommen. Der Grund dafür ist simpel: Man kann in jedem Alter etwas werden – mit 17 genauso wie mit 50. Es geht darum, die sprachliche Mauer im Kopf, die Ziele weit entfernt erscheinen lässt, einzureißen und sie sich selbst nahbar zu machen.

Natürlich reicht das allein nicht aus, um ein Ziel zu erreichen; man muss auch dafür arbeiten. Laut Tadjrezaie benötigt man drei essenzielle Ressourcen, um erfolgreich zu sein: ein Ziel, den Glauben an sich selbst und die Handlung, die zum Ziel führt. Sind alle drei Ressourcen vorhanden, führt dies zum Erfolg – dies beschreibt die sogenannte Zigarren-Formel. Sie lautet: $Z \times G \times A = \text{Erfolg}$. Die Buchstaben stehen für Ziel, Glaube und Aktion. Ist jede Ressource erfüllt, ergibt sich eine Eins; fehlt auch nur eine, ergibt sich eine Null. Erfolg ist also nur möglich, wenn alle drei Faktoren gegeben sind.

Die Ressource, die den meisten Menschen fehlt, ist der Glaube an sich selbst. Deshalb ist es besonders wichtig, an sich selbst zu glauben.

Laut Tadjrezaie kann man hierbei zunächst auch die Regel „fake it till you make it“ anwenden, da der Glaube mit der Zeit durch Erfolge wächst.

Dies sind die wesentlichen Punkte, die ich aus dem Workshop mitgenommen habe und in meiner Zukunft anwenden möchte. Tadjrezaie empfiehlt außerdem, die eigenen Ziele zu visualisieren und sich bewusst vorzustellen, wie es sich anfühlen wird, diese zu erreichen.

Man übt Dankbarkeit, stellt sich das eigene Glück vor und verknüpft die Ziele mit positiven Emotionen. Besonders ratsam sei es, ein Visionboard zu erstellen, um sich die eigenen Ziele bildlich vor Augen zu führen und täglich daran erinnert zu werden. Die dazugehörige Arbeit und der nötige Fleiß dürfen jedoch nicht fehlen – sonst geht die Rechnung nicht auf.



Ich hoffe sehr, euch hat mein Beitrag gefallen! Hier könnt ihr euch außerdem das Kuchenbankett sowie mein eigenes Visionboard ansehen, das ich noch am selben Tag des Workshops erstellt habe.

Albin Lesi, Schüler 12. Jahrgang