

Thementage „psychisch stark“ vom 04.02. – 06.02.2026



Die Thementage haben mir und meinen Mitschülerinnen und Mitschülern insgesamt sehr gut gefallen.

Zunächst hatten wir einen Workshop zur Transaktionsanalyse mit Wilhelm Cristian. Er war sehr sympathisch und unterhaltsam, wodurch der Workshop viel Spaß gemacht hat. Wir haben darüber gesprochen, wie Menschen in verschiedenen Situationen kommunizieren und welche drei Ich-Zustände jeder Mensch besitzt: das Kind-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Eltern-Ich. Keines dieser Ichs ist falsch oder weniger wert, da ihr Auftreten nicht vom Alter, sondern von der jeweiligen Situation abhängt. Außerdem haben wir über Misskommunikation gesprochen und darüber, wie man sie vermeiden kann, indem man nicht alles sofort negativ interpretiert.

Dieser Workshop hat meine Sichtweise auf Nachrichten, die man beispielsweise über WhatsApp erhält, erweitert, da man nie genau weiß, wie es der anderen Person gerade geht oder was sie möglicherweise durchmacht.

Anschließend besuchten wir den Workshop zum Thema Selbstliebe. Dort erhielten wir eine Liste, auf der wir unsere Eigenschaften und Fähigkeiten notieren sollten. Diese Übung hat unser Selbstwertgefühl positiv beeinflusst und gestärkt. Außerdem wurde uns bewusst gemacht, dass niemand perfekt sein kann, was bei vielen von uns viel Stress reduziert hat.

Daraufhin folgte ein weiterer Workshop, der inhaltlich mit dem von Wilhelm Cristian vergleichbar war, diesmal mit Fokus auf Körpersprache. Wir haben viel getanzt und uns bewegt. Besonders schön war, dass der Workshop sehr praxisorientiert und abwechslungsreich gestaltet war. Im Klassenzimmer herrschte eine sehr positive Energie, sodass sich sogar Schülerinnen und Schüler aus anderen Kursen zu uns gesellt haben, um mitzutanzten. Wir konnten dabei viel Kreativität zeigen, da wir neben den

vorgegebenen Tanzübungen auch Freestyle-Elemente einbauen durften. Dadurch ging es uns den ganzen Tag über sehr gut.

Zum Abschluss hatten wir den Workshop „Smartphone oder Social Media: Fluch oder Segen?“. Dieser bestand aus etwas mehr Theorie als Praxis. Das Thema war zwar spannend, jedoch hätte man den Aufbau noch abwechslungsreicher gestalten können, zum Beispiel durch eine Diskussionsrunde darüber, ob Smartphones eher ein Fluch oder ein Segen sind oder ob ein absolutes Handyverbot an Schulen sinnvoll wäre.



Besonders gefallen hat mir außerdem, dass wir uns in der Mensa getroffen haben, um gemeinsam den von unseren fleißigen Mitschülerinnen und Mitschülern gebackenen Kuchen zu essen und zusammen Kaffee oder Tee zu trinken.

Mit freundlichen Grüßen

Rolla El Chehade Ibrahim“