

Belastungsanzeichen bei Schülerinnen und Schülern

Nutzen Sie die Checkliste, um Belastungsanzeichen bei Schülerinnen und Schülern schnell zu erkennen und lösungsorientiert zu handeln.

Belastungsanzeichen	vorhanden
Emotionale Signale	
Starke Nervosität oder Anspannung	☐
Selbstzweifel bezüglich der eigenen Leistung	☐
Starke Angst oder Reizbarkeit	☐
Perfektionismus	☐
Körperliche Signale	
Zittern, Schwitzen oder schnelle Atmung	☐
Anhaltende Müdigkeit oder Erschöpfung	☐
Kopf- oder Bauchschmerzen ohne erkennbare Ursache	☐
Lernbezogene Signale	
Konzentrationsschwierigkeiten	☐
Vergessen von gelerntem Stoff oder Blackouts	☐
Häufige Flüchtigkeitsfehler	☐
Plötzliche Leistungsabfälle	☐
Verhaltensbezogene Signale	
Aufgaben oder Prüfungen vermeiden/aufschieben	☐
Vermehrte Konflikte mit Mitschülerinnen und Mitschülern oder Rückzug aus der Klassengemeinschaft	☐
Weniger Unterrichtsbeteiligung als üblich	☐
Häufige Fehlzeiten oder Verspätungen	☐

Was tun bei Belastungsanzeichen?

Sie haben mehrere Anzeichen von Belastung bei einem Ihrer Schülerinnen und Schülern erkannt? Je mehr Anzeichen auftreten, desto höher kann der Handlungsbedarf sein. Die folgende Abstufung zeigt Ihnen die Möglichkeiten auf:

Stufe 1: Beobachten (1-3 Anzeichen)

- Situation weiter beobachten
- Unterstützende Gespräche im Unterricht führen

Stufe 2: Gespräch suchen (4-6 Anzeichen)

- Gespräch mit Schüler oder Schülerin in ruhiger Atmosphäre führen
- Eltern informieren und einbeziehen
- Gemeinsam Lösungen entwickeln

Stufe 3: Fachliche Hilfe einholen (7+ Anzeichen oder akute Krise)

- Schulpsychologischen Dienst einschalten
- Beratungslehrkraft hinzuziehen
- Externe Beratungsstellen empfehlen