

Auswertung der Umfrage zum Thema Leistungsdruck

Wie äußert sich Leistungsdruck bei dir?

- **Müdigkeit, wenig Schlaf**
- **Stress**
- Mental Break Downs
- Übelkeit
- Depressionen
- Stimmungsschwankungen
- Schmerzen
- Pushen für bessere Noten
- Mehr Gedanken über Zukunft
- **Panik (Attacken)**
- Keine Motivation
- Schlechte Noten
- Keine Freizeit
- **Blackouts**
- Unkonzentriertheit
- Angst
- Unzufriedenheit mit eigentlich guten Noten
- Zu viel Schokolade
- Emotionale Zusammenbrüche
- Schlechte Laune
- Schlechte Haut
- Bauchschmerzen
- Gewichtszunahme
- Überforderung
- Overthinking
- Nicht wissen wo man anfangen soll
- Versagensängste
- Zittern
- Kopfschmerzen
- Selbstverletzung
- Geringes Selbstwertgefühl

Warum empfindest du Leistungsdruck - kannst du einen Verursacher oder Ursachen festmachen?

- Zu viele Hausaufgaben (zu stark gefordert)
- Viele Klausuren in kurzen Abständen
- G8
- Immer größere Bedeutung von Abi
- Eigene Ziele
- Lehrkräfte (denken nur an eigenes Fach, finden Noten sehr wichtig)
- Gesellschaft
- Noten
- Schnitt / Numerus Clausus
- Zeitdruck
- Studium
- Selber
- Privates Umfeld
- Keine bewussten Quellen
- Bildungssystem
- Mündlicher Druck
- Unwissenheit was in Note eingerechnet wird
- Zu viele Präsentationen
- Nicht mitkommen im Unterricht

Wie beeinflusst dich dieser Leistungsdruck?

- Krankheit
- Stimmung
- Stress
- Keine Ruhe
- Keine Zeit für Hobbies
- Schlechtere Noten
- Müdigkeit (schlecht einschlafen, durchschlafen)
- Erschöpfung
- Zu hohe Ansprüche
- Mehr leisten
- Kein freiwilliges melden
- Produktivität (mehr und weniger)
- Andauernde Unruhe
- Blackouts
- Ausraster wegen Kleinigkeiten
- Versagensängste
- Motivationslosigkeit
- Selbstzweifel
- Keine Konzentration auf andere Sachen
- Demotivation
- Nervöser
- Gereizt

Hast du eine Strategie, damit umzugehen?

- Hobbies ausführen
- Strukturierter Tagesablauf
- Pausen (z.B. spazieren)
- Mit anderen darüber reden (Familie, Freunde)
- Ignorieren
- Auslasten (Sport)
- Fokus auf Schule setzen (immer Hausaufgaben machen und lernen)
- Kurze Zeit Abstand nehmen
- Ausgleich (Hobbies, Musik, Familie, Freunde)
- Ruhe bewahren
- Durchziehen
- An andere Sachen denken
- Richtige Schwerpunkte legen (LKs, abwählen)
- Fokussieren
- Viel lernen/ üben
- Noten lockerer nehmen
- Früher mit dem lernen beginnen

Wie glaubst du könnte sich diese Situation verbessern?

- Weniger HA in Klausurphasen
- Klausurphase besser verteilen
- Nicht zu sehr unter Druck setzen
- Kleine Zwischenziele setzen
- Facharbeiten besser (ohne viele Klausuren) takten
- Klausurphasen nicht so nah aneinander
- Weniger Druck von Seiten der Schule
- Besser vorbereiten
- Weniger Zeit verschwenden
- Weniger Pflichtkurse
- Mehr Selbstvertrauen
- Strukturiertes lernen
- Unterstützung von Eltern
- Noten nicht so hohen Stellenwert
- Meditation