

Annette Früchtel-Nagel



Meine Fächer sind: Psychologie / Latein

Außerdem bin ich: Schulpsychologin am Hardenberg

Das bedeutet konkret: ich berate alle Beteiligten bei Problemen mit der Schule

Hierbei kann ich helfen:

- bei Schwierigkeiten im Lern- und Arbeitsverhalten sowie bei Problemen im Leistungsbereich
- bei Konzentrationsschwierigkeiten oder Teilleistungsschwächen wie Lese-Rechtschreibstörung
- bei schulbezogenen Ängsten, wenn z.B. Prüfungen zur Hürde geworden sind, Angst vor Referaten oder Präsentationen, Schulangst
- bei schulbezogenen Problemen im Verhalten, z. B. bei Problemen mit Mitschülern, Problemen in der Klasse
- in Krisensituationen oder nach kritischen Lebensereignissen

So kannst du mich erreichen: per Mail an schulpsychologie@hardenberg-gymnasium.schule oder aber indem ihr im Lehrerzimmer nach mir fragt oder mir einen Zettel ins Fach legt. Ich vereinbare dann einen Beratungstermin mit euch.

Die schulpsychologische Beratung ist immer

- freiwillig und beruht auf eurer/Ihrer Mitarbeit
- vertraulich, sie unterliegt also der Schweigepflicht
- kostenfrei

David Fau



Meine Fächer sind: Mathe / Sport

Außerdem bin ich: Verbindungslehrer

Das bedeutet konkret: Man kann sich an mich wenden, wenn es Probleme im und außerhalb des Unterrichts mit Lehrkräften oder in der Klasse gibt.

Hierbei kann ich helfen: Zuhören, Reden und gemeinsam Lösungen finden

So kannst du mich erreichen:

david.fau@hardenberg-gymnasium.schule
/ im Lehrerzimmer

Verena Binder



Meine Fächer sind: Geschichte / Französisch / Politik und Gesellschaft

Außerdem betreue ich:

- das Mindful(l)- Team
- die Aktion „Briefe gegen die Einsamkeit“ in der Weihnachtszeit, mit der wir als Schulfamilie etwas für andere tun, und so Menschen in der Stadt Fürth jedes Jahr eine kleine Weihnachtsfreude bereiten
- die tolle Arbeit der SMV als Verbindungslehrerin

Das bedeutet konkret: Ich unterstütze die SMV als Vertretung aller Schülerinnen und Schüler dabei, das Miteinander am HGF noch bunter und vielfältiger zu gestalten. Ich mache mich stark für einen respektvollen und wohlwollenden Umgang mit anderen- und mit sich selbst.

Hierbei kann ich helfen: Niemand kann dir garantieren, dass dein Leben ohne Stürme verläuft. Manchmal prasselt einfach viel auf dich ein. Gemeinsam können wir dir aber einen Regenschirm aufspannen, damit du gerüstet bist, um Unruhen von außen leichter aushalten zu können. Ich helfe dir, dir selbst zu helfen oder/ und gebe dir Tipps, wo du Hilfe findest, wenn du es selbst nicht kannst.

Stay calm – the storm will pass.

So kannst du mich erreichen:

...auf IServ: verena.binder@hardenberg-gymnasium.schule

...im Lehrerzimmer

Ute Grassmé

Meine Fächer sind: Englisch / evangelische Religionslehre

Außerdem bin und betreue ich: Schulseelsorgerin (Pausenoase), betreue den AK Streitschlichter, führe das Anti-Mobbing/Gewaltprojekt Pak Ma's bei den 5. Klassen durch

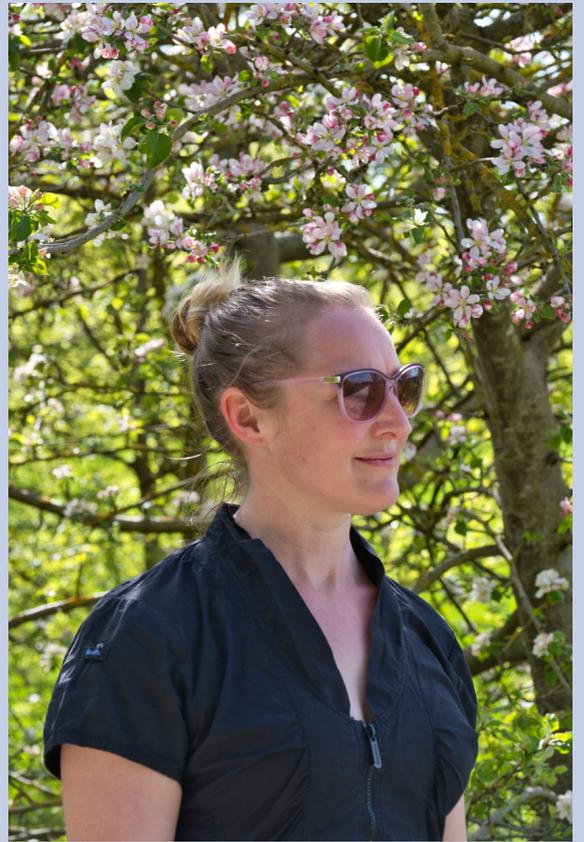
Das bedeutet konkret: mir ist es sehr wichtig, dass sich alle Schüler bei uns wohl fühlen. Daher will ich ihnen den Einstieg erleichtern (Pausenoase/Pack Ma's), aber auch weiterhin für Sorgen und Nöte ein offenes Ohr haben.

Hierbei kann ich helfen: Zuhören bei Sorgen und mich kümmern, wenn es mit Probleme mit anderen Schülern gibt.

So kannst du mich erreichen: lserv (Mail, Messenger), im LZ ansprechen

Als Schulseelsorgerin bin ich zur Verschwiegenheit verpflichtet, alles, was mir jemand in diesem Rahmen erzählt, bleibt bei mir. Im Schulalltag ist es oft hektisch, auch wenn ich immer schnell unterwegs bin, nehme ich mir immer gerne Zeit!

Sarai Simon



Meine Fächer sind: Deutsch / Englisch / Spanisch

Außerdem betreue ich: Powerful Me

Das bedeutet konkret: ein Wahlkurs rund um das Thema Selbstfürsorge und Entspannung, in dem wir unterschiedliche Methoden zur Entspannung und zur Konzentration ausprobieren (z.B. geführte Meditationen, progressive Muskelrelaxation, Selbstbewusstsein stärken, Yoga, Achtsamkeitsübungen ...). Ihr könnt und sollt natürlich mitbestimmen, was wir machen. Wir treffen uns alle 2 Wochen mittwochs in 6/2+7 in Raum 108. Meldet euch gerne, wenn ihr teilnehmen möchtet.

Hierbei kann ich helfen: dich zu entspannen, dich zu konzentrieren, deine Stärken bewusst wahrzunehmen, gut für dich zu sorgen, positive Gedanken zu entwickeln

So kannst du mich erreichen: sarai.simon@hardenberg-gymnasium.schule

Andrea Birkmüller



Meine Fächer sind: Englisch / Französisch

Außerdem bin ich:

ausgebildete Glückslehrerin und biete den Wahlkurs „Glück“ an

Das bedeutet konkret:

Ihr habt in diesem Wahlkurs die Möglichkeit, euch damit zu beschäftigen, was Menschen generell und euch selbst im Spezifischen glücklich und zufrieden macht und somit peu à peu euer subjektives Wohlbefinden zu steigern.

Wir setzen uns hierbei mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus z.B. der Hirnforschung und positiven Psychologie auseinander, die euch beispielsweise dabei helfen können, gewisse Denkmuster zu erkennen und zu euren Gunsten zu verändern. Außerdem habt ihr hier die Möglichkeit, euch mit Hilfe von wissenschaftlich fundierten Methoden mit euch selbst auseinanderzusetzen und eure Stärken, Schwächen, Bedürfnisse, Werte, Wünsche usw. zu reflektieren, um im nächsten Schritt zu planen, wie ihr ein Leben führen könnt, das ihr persönlich als erfüllend empfindet. Kleinere Selbstfürsorgeübungen (z.B. Achtsamkeitsübungen) für akut stressige Lebenssituationen runden das Ganze ab.

Hierbei kann ich helfen:

-Reflexion zentraler Fragen im Leben, wie zum Beispiel „Wer bin ich?“, „Was kann ich?“, „Was brauche ich?“ und „Was ist mir wichtig? / Was will ich?“

-Einblicke in die positive Psychologie

-Kennenlernen von erforschten Methoden, die dich glücklicher und zufriedener machen (sowohl „quick fixes“ als auch langfristig)

So kannst du mich erreichen: einfach in der Schule ansprechen oder auf iServ anschreiben

Stefanie Brackemeier



Meine Fächer sind: Englisch / Geographie

Außerdem bin ich: Yogalehrerin und
Ansprechpartnerin Fairtrade

Das bedeutet konkret: Ich biete dienstags in der
Mittagspause den Wahlkurs Yoga an

Hierbei kann ich helfen: dich stark, entspannt,
ausgeglichen, konzentriert und ganz bei dir bei dir
zu fühlen

So kannst du mich erreichen: sprich mich einfach
jederzeit an oder schreib mir eine Email

Wahlkurs Yoga



Wahlkurs Yoga: Entspannung durch Anspannung.

Wir probieren ganz praktisch verschiedene Übungen aus. Stell dich also darauf ein, dass du in Bewegung und ins Schwitzen kommst. Vinyasa Yoga ist ein dynamisch fließender Yogastil, bei dem der Fokus darauf liegt Atmung und Bewegung zu verbinden. Unsere Atmung wird zur Brücke zwischen Körper und Geist.

Yoga hilft uns unser crazy Monkey-Mind, das ständig in Aktion ist, zumindest für eine gewisse Zeit ruhig zustellen und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Dadurch können wir im stressigen Schulalltag besser abschalten, werden achtsamer, steigern unsere Konzentrationsfähigkeit und bauen Stress ab, zudem stärken wir unsere Muskulatur, fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung.

Yoga ist für jeden! Probiere es aus!