

Umfrage

"Wie geht es dir?"

Mindful(l)-Team

Kiara Mönius, Laura Fischer, Lukas Hartmann,
Verena Binder, Ruth Kretzschmar, Mane Winkler, Christian Zwick

Dezember 2022

Grundlegendes

Wie geht es dir? (Fragenkatalog: Mindful.l - mentale Gesundheit am HGF)

Start: 17.12.2022

Ende: 31.12.2022

Teilnehmer: Keine Teilnehmerbegrenzung - 1607 Nutzer
gesamt

Anzahl der Stimmen: 297/1607 (18%)

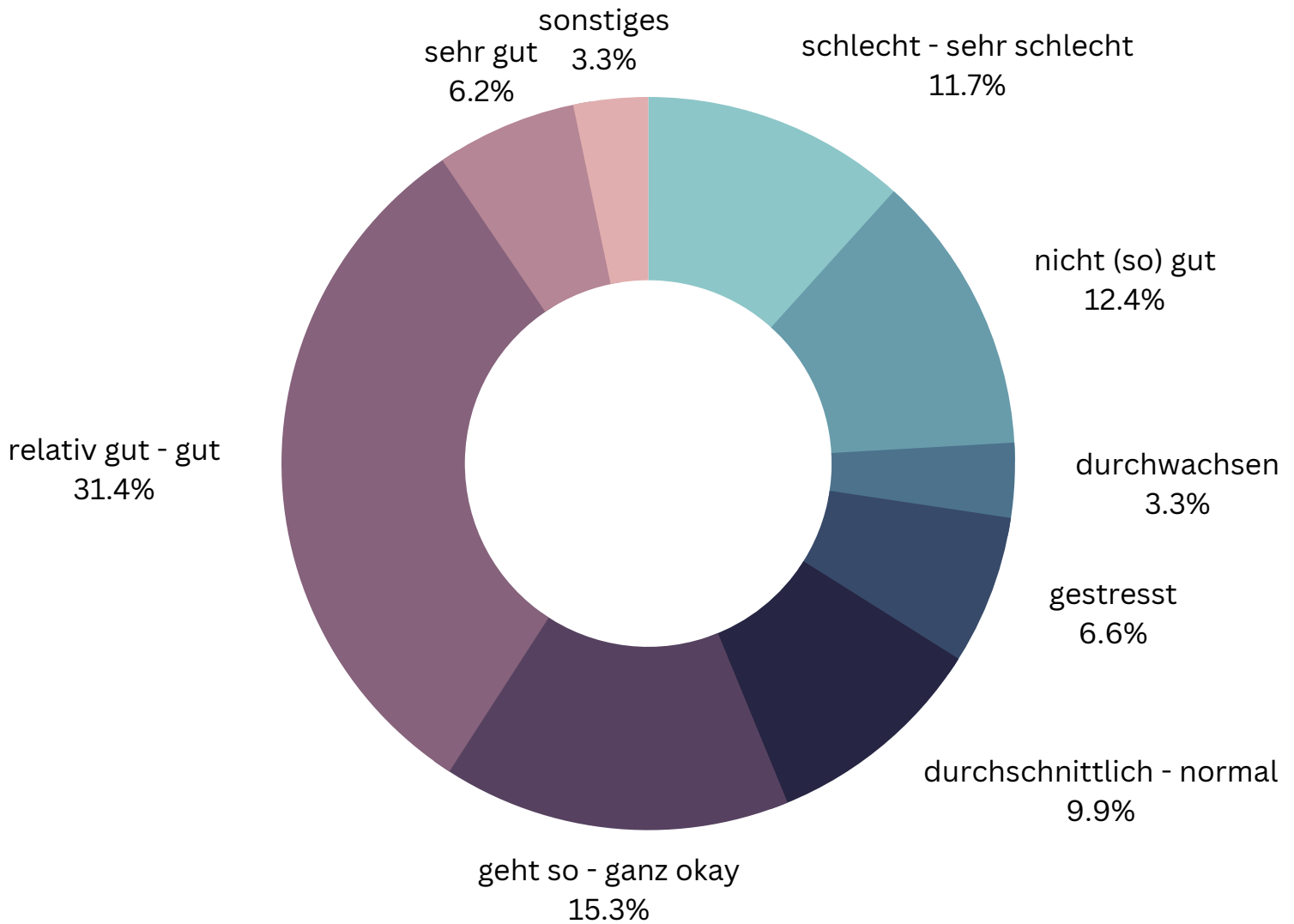
Beschreibung: Ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Während die Welt dort draußen vermeintlich nur noch aus Krisen besteht und man im eigenen Alltag fest steckt, kann leicht der Blick auf das Gute und Gelingende im Leben verloren gehen... und auf das, was dir wirklich wichtig ist.

Was beschäftigt dich gerade? Wofür bist du dankbar?

Was stresst dich? All das darfst du hier los werden und wir hören zu.

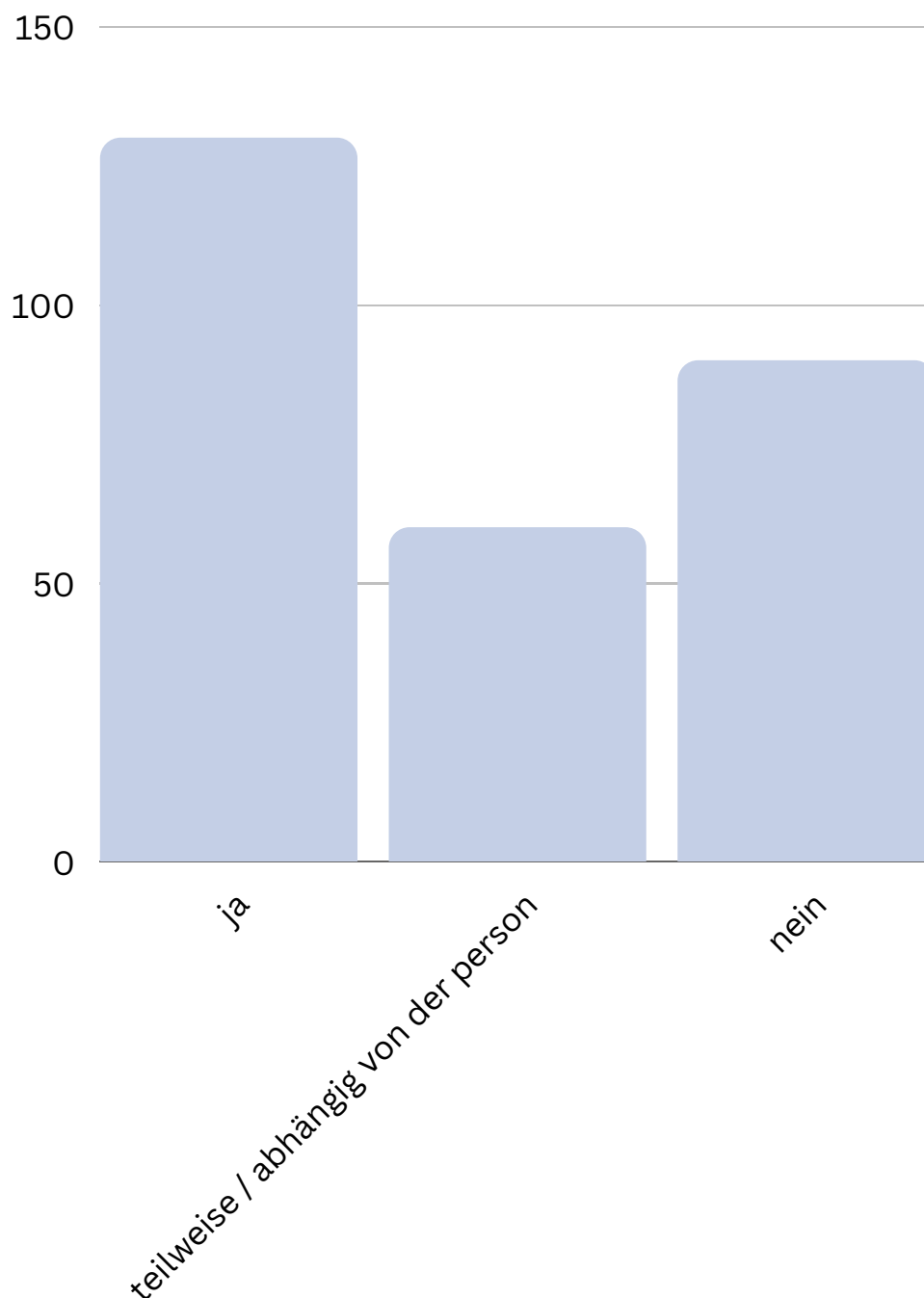
Oder kurz gesagt: Hi! Wie geht es dir, wenn "danke, gut" nicht zählt?

1. Mir geht es aktuell...



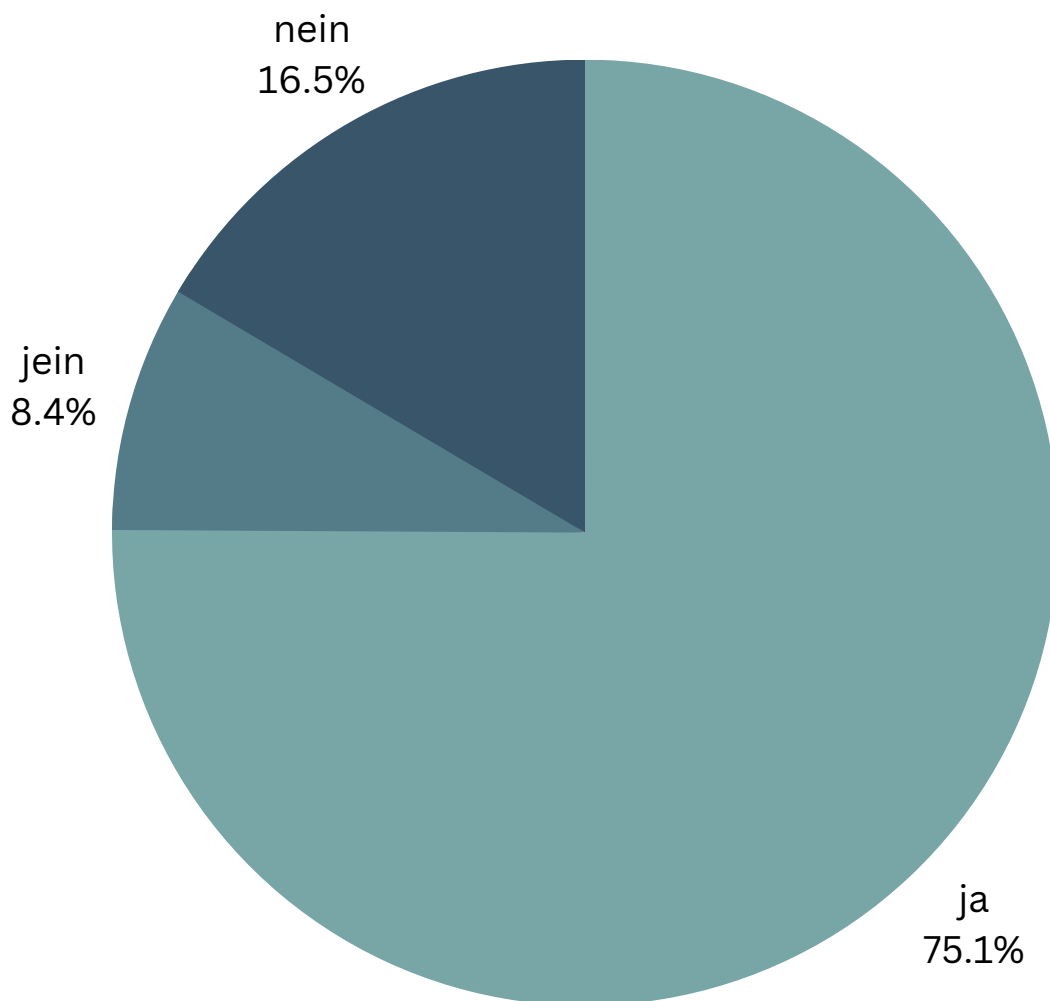
*es konnten hier 274 /297 Stimmen ausgewertet werden

2. Ich habe das Gefühl, dass ich ehrlich und offen mit anderen über meine Gedanken und Gefühle sprechen kann.



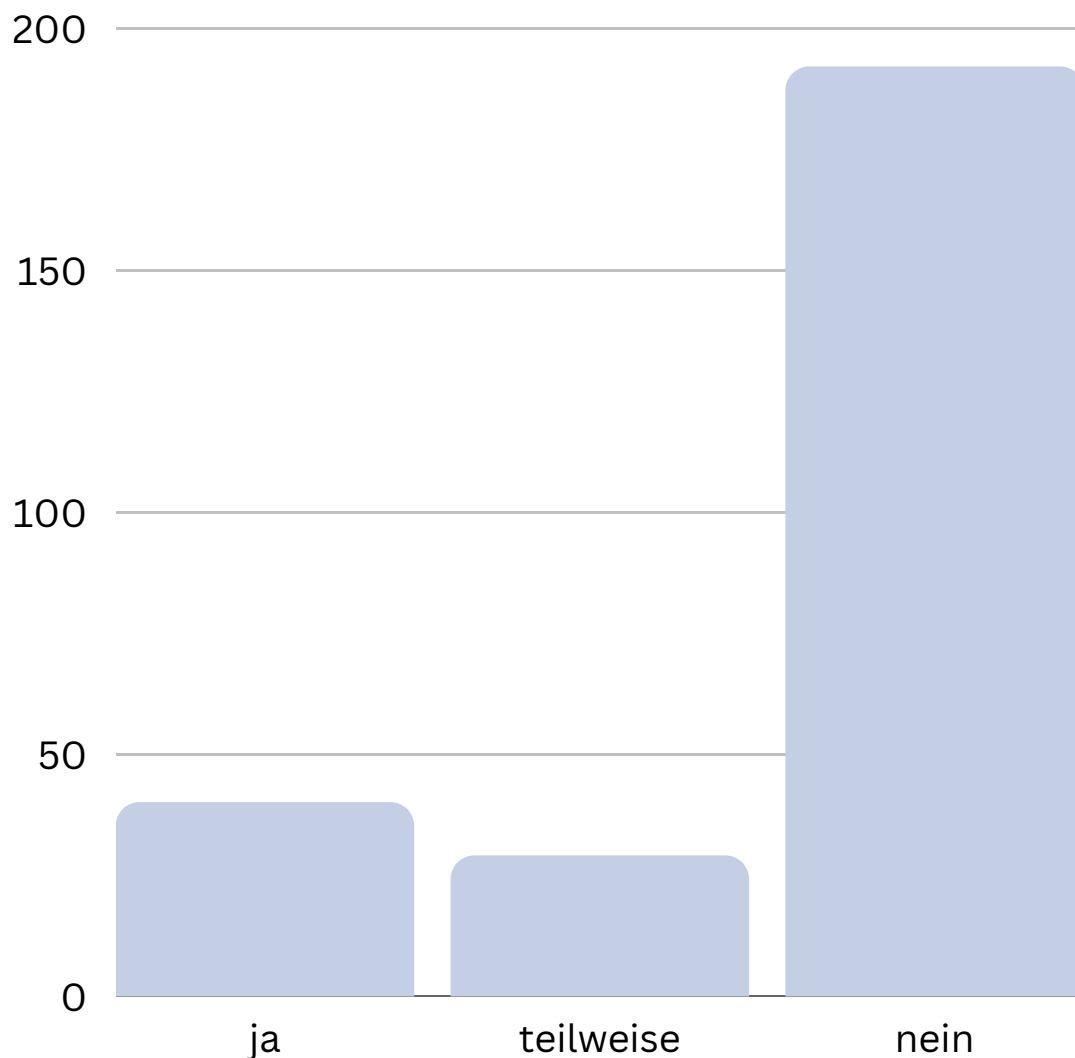
*es konnten hier 280 /297 Stimmen ausgewertet werden

3. Es gibt jemanden, mit dem ich über die kleinen Sorgen und die großen Ängste reden kann.



*es konnten hier 275 /297 Stimmen ausgewertet werden

4. In der Schule habe ich das Gefühl, dass wir genug für unsere (mentale) Gesundheit tun.



*es konnten hier 261 /297 Stimmen ausgewertet werden

5. Dies hier fehlt mir ganz konkret, um mich ernst genommen zu fühlen:

- Mut
- Rücksicht und Verständnis
- Respekt -> respektvoller Umgang untereinander
- "Eine Person, die bereit ist mit mir zu reden"
- Ansprechpartner (mit Erfahrung)
- Kommunikation fördern
- Hin- und Zuhören
- Empathie
- Aufmerksamkeit
- Selbstbewusstsein, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen
- man sollte sich viel mehr mit Themen wie Homophobie und Rassismus auseinandersetzen und dagegen etwas tun
- weniger Stress
- Kritik ernst nehmen und sich nicht persönlich angegriffen
- Ernsthaftigkeit
- Unterstützung
- Anerkennung und Lob
- mehr Aufklärung und mehr Informationen (zum Thema Mental Health)
- Reduzierung von Druck in jeder Form
- mehr zwischenmenschliche Bindungen
- individuelleres und inklusiveres Schulsystem
- feste Unterrichtsfächer wie Stressmanagement und Mental Health
- ehrlich gemeinte Komplimente
- Fairness und zweite Chancen
- Offenheit
- Ruhephasen
- Umgang auf Augenhöhe
- Wertschätzung

6. Unser Miteinander in der Schule empfinde ich als...

schön

toxisch

toll

anstrengend

wechselhaft

kompliziert

positiv

ziemlich gut

(meistens)
angenehm

katastrophal

akzeptabel

unzureichend

etwas
besonderes

heikel

äußerst gut

neutral

stressig

nicht vorhanden

wohltuend

7. Ich fühle mich in der Schule besonders wohl und wertgeschätzt, wenn...

- es im Unterricht leise und konzentriert zugeht
- ich meine Gedanken frei äußern kann
- niemand ausgegrenzt oder benachteiligt wird
- meine Arbeit gesehen und wertgeschätzt wird
- man mir den Rücken stärkt in unangenehmen Situationen
- wir ehrlich und offen miteinander kommunizieren können
- es keine Test, Abfragen, etc. gibt und weniger Lernstress
- mich jemand (ernstgemeint) fragt, wie es mir geht
- man ehrliche Dankbarkeit erfährt
- man mich anspricht und mit mir redet
- auch auf einzelne Rücksicht genommen werden
- ich fair behandelt werde
- die Lehrkräfte Verständnis zeigen und mit uns über die Probleme in der Welt reden und nach unserer Meinung fragen
- im Unterricht auch Späße gemacht werden und gelacht wird
- meine Probleme respektiert und nicht klein geredet werden
- wir kollegial, wertschätzend und hilfsbereit zusammenarbeiten
- es gut läuft
- man nicht an die Tafel muss
- man mit Lehrer*innen auf einer Ebene sprechen kann
- man respektiert wird, so wie man ist
- man nett und nachsichtig ist
- wir in der Klasse miteinander offen reden oder in Wahlkursen
- immer
- meine Leistung anerkannt werden.
- jemand zuhört
- ich meine Lieblingsfächer habe
- man mich respektiert und mir zuhört
- die anderen lächeln oder etwas Nettes sagen
- die Lehrer auf unsere Bitten und Sorgen eingehen
- niemand einen aufhetzt
- ich einen guten tag habe
- ich mit dem richtigen Umfeld quatsche und mich beschäftige
- gelobt werde
- mit meinen Freunden Zeit verbringe
- fühle mich immer wertgeschätzt
- wenn meine Arbeit und mein bemühen auch gesehen wird
- ich nicht gemobbt werde
- es mir gut geht
- ich lerne
- es weniger um Noten geht
- Leidenschaft für ein Hobby oder das Talent dafür gefördert wird
- Rücksicht auf Freizeit genommen wird
- ich eine Aufgabe übernehmen kann, die der ganzen Klasse dient oder einzelnen Lehrern hilft
- das ist eigentlich nie der Fall, keine Ahnung wann ich mich wertgeschätzt fühle, das gab es noch nie
- mein lernen sich aufzahlt
- ich ernst genommen werde
- wir alle an einem Strang ziehen und nicht gegeneinander arbeiten
- man versucht aufeinander aufzupassen
- ich ein positives Feedback bekomme
- wir zusammen in gruppen arbeiten
- man mich nicht für naiv hält
- jeder jeden respektiert
- man nett zueinander ist
- mich niemand beleidigt oder verarscht
- man sich die zeit nimmt Schüler als Individuen zu sehen und sich dabei anhand ihrer Persönlichkeit und nicht ihrer schulischen Leistung beurteilt
- Lehrer*innen einen unterstützten
- alles aufrichtig und zugleich wertschätzend kommuniziert
- Die Lehrer mit den Schülern interagieren, vertraute Gespräche lösen bei mit Sicherheit aus und ich fühle mich gleich ein bisschen mehr wertgeschätzt

8. Mir würde es helfen, wenn wir in der Schule ...

mehr über mentale Gesundheit (Depressionen, etc.) sprechen, Tipps bekommen, gemeinsam über Themen (offener) sprechen, Pflichtveranstaltungen / Unterricht / Kurse zum Thema Mental Health, mögliche Therapiestunden

bessere Organisation & Kommunikation

weniger Leistungserhebungen, Exen & Abfragen abschaffen -> Leistungsdruck reduzieren

etwas mehr zusammenhalten könnten

Individualität und Kreativität fördern

Kritik (von Schülern) auch etwas bewirken könnte

wenn man mit Lehrern über seine Gedanken / Situationen sprechen kann

kein Mobbing und Rassismus

mehr (Frei-) Zeit (für uns), längere Pausen

auf die Gefühle anderer Rücksicht nehmen

aufhören anhand von Leistung zu bewerten

weniger Menschen in der Schule wären

noch besser und zeitnaher miteinander kommunizieren könnten und man besser informiert wird

Stress reduzieren

weniger Vorschriften (von oben) hätten

(noch) mehr Rücksicht aufeinander nähmen

mehr Aktionen in der Klasse bzw. für die Gemeinschaft machen würden

bessere Ausstattung & Technik

positiveres Verhältnis zu Noten

Musik hören dürften

Zeit füreinander nehmen, um uns und andere zu entlasten

Coaching für Lehrer über sensible Themen

mehr über uns selbst (Gefühle, Weiterentwicklung) lernen

aktuellere Themen (Krieg, etc.) besprochen werden

mehr Umsicht, Verständnis, Höflichkeit und Respekt im Umgang miteinander

Leistungsdruck minimieren

agieren auf Augenhöhe

9. Im Alltag ist dies hier für mich besonders belastend:

Schule: viel lernen, Lernstoff, ständige Benotung, das Unerwartete (Exen, Abfragen), Angst vor Tests, permanenter Leistungsdruck, (schlechte) Noten, Hausaufgaben, bestimmte Fächer, Zeitdruck, wenn Lehrer*innen einen anmaulen, Mitschüler und ihr Verhalten, schlecht erzogene (andere) Schüler

Zeit- und Organisation:

verschiedenes unter einen Hut zu bekommen, zu viel zu organisieren, hohe Anzahl verschiedener (kleinerer) Aufgaben (die sich summieren), die vielen Termine des Alltags, kaum noch Freizeit / Pausen, richtige Einteilung von Arbeit/ Schule und Privatleben, zu wenig Schlaf, zu wenig Zeit für Hobbies, zu wenig Zeit für mich selbst

Zwischenmenschliches:

Familiensituation, fordernde Eltern, Probleme in der Familie, andere Klassenkameraden, Sorgen um Freunde und Familie, ich höre jemand zu und fühle mich selbst nicht verstanden

(mentale & physische) Gesundheit: gesundheitliche Diagnosen, körperliche Beschwerden, Depression, Stimmung, mentale Instabilität, Aggressionsprobleme

Sonstiges: Stress, Krieg, Liebe, Streit, kein Entgegenkommen, sich nicht gut genug fühlen, Lärm, fehlende Ruhe, Geldprobleme, Berufsfrage, falsche Erwartungen, Frust, Unehrllichkeit, oft eine Ausnahme zu sein, allgemein irgendwie alles, Prokrastination, Workload, Zukunft, einander nicht ernstnehmen, fehlende Akzeptanz, Selbstgespräche, kein Vertrauen mehr, overthinking, nicht über Gefühle sprechen zu können, Sexualität und Angst vorm Outing, Druck alles richtig zu machen, Perfektionszwang, Erwartungsdruck, immer Angst den Anschluss zu verlieren, große Probleme bewältigen, soziale Angst

10. Meine Gefühlslage aktuell beschreibe ich in drei Worten so:

einige Beispiele

- gestresst
- erschöpft
- glücklich
- übersehen
- dankbar
- müde
- angstvoll , verängstigt
- Vorfreude
- besorgt
- hoffnungsvoll
- traurig
- gut
- situationsabhängig
- gemischt, wechselhaft
- entspannt
- zuversichtlich
- nicht ernst und wahrgenommen
- verbesserbar
- depressiv
- Sehnsucht
- sorgenvoll
- euphorisch
- fröhlich
- positiv
- melancholisch
- erwartungsvoll
- zufrieden
- unzufrieden
- emotionslos
- respektvoll
- undefinierbar
- fröhlich
- neutral
- gedankenlos
- geschätzt
- motiviert, gut gelaunt
- gebrochen
- übergücklich, enttäuscht,
- chaotisch
- verwirrt
- allein
- gleichgültig,
- kraftlos
- überfordert
- gelassen
- selbstbewusst
- zuversichtlich
- phänomenal
- fantastisch
- fabelhaft
- balancierend
- eigentlich recht gut
- stolz
- fokussiert
- frei
- Existenzkrise
- belastet
- hilfsbereit
- heartbroken
- Hochs und Tiefs

11. Stress entsteht für mich ganz konkret hierdurch:

- Mobbing
- einander ärgern
- Weltgeschehen (Ukraine, Umwelt, etc.) und Nachrichten
- Lärm
- überfüllte Räume / Orte
- Trauer
- Krankheit
- fehlende Kommunikation und unklare Absprachen
- zwischenmenschliche Probleme
- das Gefühl allen helfen zu müssen
- viele Termine
- zu wenig Schlaf
- Unzufriedenheit von Mitmenschen
- Druck im Allgemeinen
- von außen: Lehrer, Eltern; von innen: eigene Erwartungen und Gefühle
- Schule: Noten(druck), Abfragen, AKLs, Hausaufgaben, Lernstoff, Angst vor schlechten Noten, Blackouts, Nachschriften, Leistungsdruck, zu viele Korrekturen, Angst vor Durchfallen
- fehlendes oder schlechtes Zeitmanagement
- Streit
- Ängste und Sorgen
- Familie
- wenn Pläne nicht funktionieren
- patzige Mitmenschen
- Stress im Alltag
- zu viel oder zu großes tun
- ungewollt im Mittelpunkt stehen
- zu hohe Erwartungen
- viele Probleme
- fehlende Selbstliebe
- mich selbst
- alles

12. Das beschäftigt mich momentan

Weltgeschehen: Ukraine, Iran, Krieg, Inflation, Energiekrise, Menschenrechtsverletzungen, Pflegemangel, Klimawandel

Gesundheit: mentale Gesundheit (z.B. Panikattacken), persönliche Gesundheit, Diagnose von Familienmitgliedern und Freunden, Magersucht

eigenes Innenleben: Gedanken und Gefühle



Zeitprobleme: voller Terminkalender

Zukunft: Studium, Berufsfrage

Zwischenmenschliches: Streit in der Familie, Beziehung zu Eltern, (unerwiderte) Liebe, Freundschaften, Todesfälle

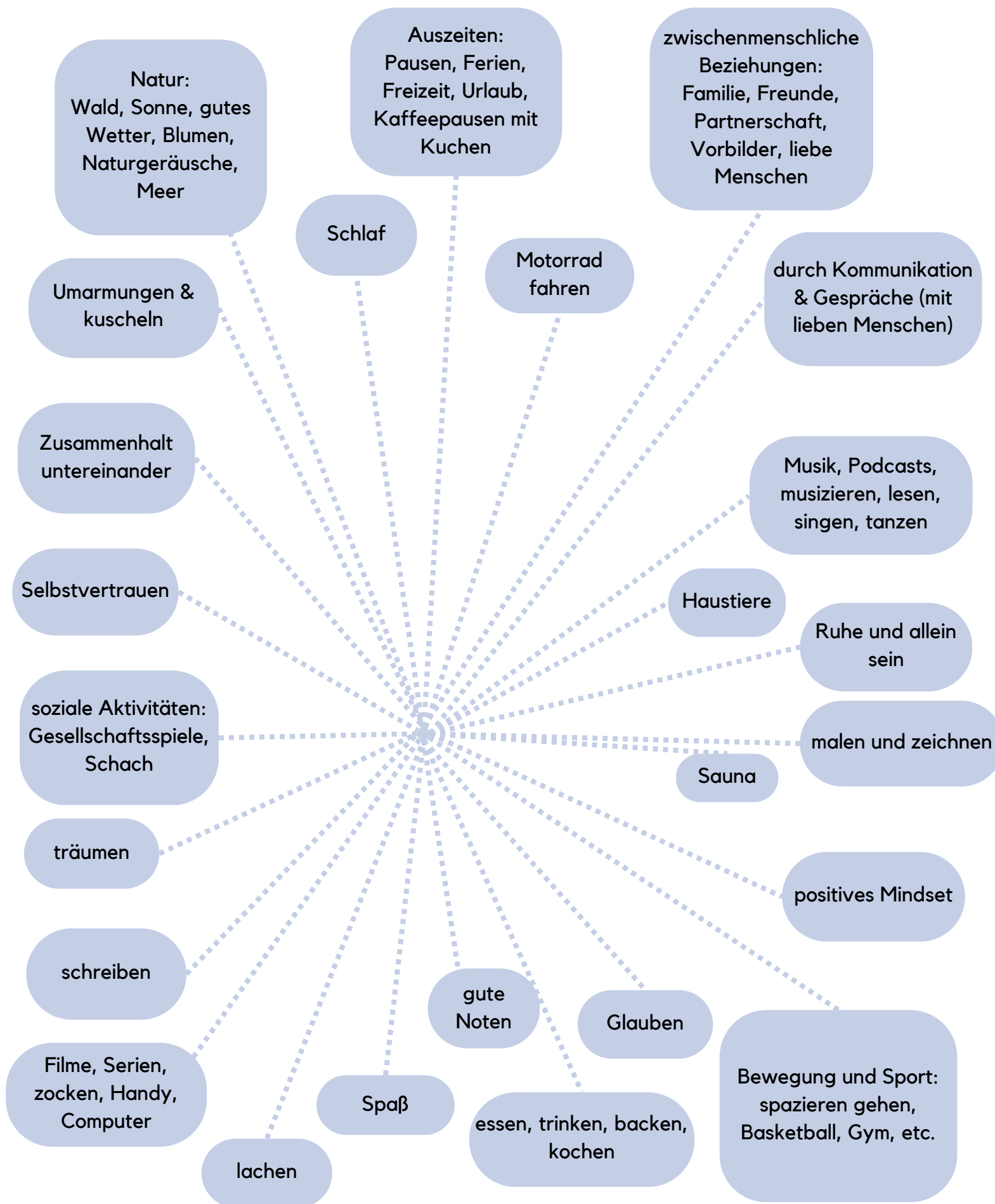
Schule: (schlechte) Noten, Vertretung, Planung einer Schülerfahrt, Abitur, Angst durchzufallen, Leistungserhebungen in jeder Form

sonstiges: Geldsorgen, Stress, alles

13. Bei Stress hilft mir das hier immer super:

- Sport und Bewegung: spazieren gehen, Fahrrad fahren, Yoga, bouldern, Taekwondo, Handball, Tanzen etc.
- Zeit in der Natur / an der frischen Luft
- bewusste Auszeiten / Pausen nehmen, Ferien, zuhause bleiben
- Familie/Freunde/liebe Menschen
- Tiere
- Gesellschaftsspiele
- gute Planung und To Do Listen, strukturieren, lernen
- positives Mindset
- selfcare-day
- Meditation
- Essen und Trinken: Kaffee, Tee, kakao, Schokolade
- kochen und backen
- mit anderen darüber reden
- kreativ sein
- Musik, musizieren, singen, Hörbücher, Podcasts
- allein sein und Ruhe
- Entspannung
- Freizeit
- mit Kolleg*innen Essen gehen
- Ablenkung
- kuscheln
- Atem: durchatmen, kontrolliertes Atmen
- Glaube
- fidget toys
- duschen und baden
- Social media, TY, Computer, zocken, Handy, Serien/Filme

14. Hierdurch tanke ich Kraft:



15. Hierfür bin ich dankbar:

- Familie, meine Liebsten, Freunde
- Gesundheit
- alles, was mein Leben so reich macht
- in D zu leben
- Ferien, Wochenende, freie Tage, Pause
- PS4, Serien, Filme, Handy
- Schulveranstaltungen, Wahlkurse
- Hilfsbereitschaft
- Zeit
- wieder tanzen gehen zu können
- guter Unterricht
- Frieden
- verständnisvolle Lehrer
- dass ich nicht in Kriegsgebiet lebe
- finanzielle Sicherheit
- Bildungsmöglichkeit
- Essen und Trinken
- vieles...
- eigentlich alles im Leben
- Liebe
- meine Noten
- dass die Lehrer alles probieren, um einem etwas beizubringen
- für die Möglichkeit, später das zu studieren, was ich schon immer wollte
- alle guten und schlechten Erfahrungen aus denen ich lerne
- Glück
- dass es mir gut geht
- mein Zuhause
- positive Dinge
- dass ich genug Geld verdiene
- Hobbys
- für Ruhe
- mein Leben
- etwas zu erleben und zu erfahren
- meinen Optimismus
- für die Heizung in den Klassenzimmern
- dass meine Eltern mich zum Training fahren
- ein freies Leben ohne Gewalt
- gute Lebensumstände
- dass es mir mental besser geht
- für mein Bett
- dass es Lehrer*innen gibt, die Schüler*innen nicht zu viel anstrengen
- meine Haustiere
- dass die Atmosphäre an der Schule angstfrei und entspannt ist
- für alles was ich hab
- Dach über dem Kopf
- gutes miteinander
- für all die Menschen, die ein gutes Herz haben und keine Angst haben es zu zeigen
- nicht
- gute Organisation
- dass ich alles hab und haben kann was man braucht und wenn sogar noch mehr
- dass die Kinder, die mich letzte Jahr gemobbt haben nicht mehr in meiner Klasse sind
- dass wir in der wärme sind
- uns nicht in einem Krieg befinden
- für Lehrer*innen
- Sicherheit
- ich weiß es nicht
- Musik, Kopfhörer, Spotify
- mein Umfeld
- meine klasse
- Sport
- ein weiteres vergangenes Jahr
- dass unsere Schüler und das Kollegium so nett sind
- meine Möglichkeiten
- dass der Krebs meiner Mutter früh genug festgestellt wurde, sodass es nicht zu etwas schlimmeren werden kann
- ich bin für alles dankbar
- mein leben

16. Das macht mich heute / jetzt gerade glücklich:

Musik

Freizeit / Wochenende zu haben

Möglichkeit meine Probleme anonym loszuwerden

Erfolgsmomente

meine Liebsten & bestimmte Menschen

zu sehen, dass sich die Ersteller dieser Umfrage um uns kümmern

Wetter

meine Gesundheit

Vorfreude

Sport

zu backen

17. Mir hilft ... um mich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

- **Natur**

z.B. Sonne genießen,
Waldspaziergänge, etc.

- **Menschen, die man gern hat**

z.B. Familie, Partner*in,
Freunde, usw.

- **Haustiere**

- **positives Mindset**
- **Meditation**
- **Gedanken aufschreiben**
- **reflektieren**
- **Umarmungen & kuscheln**

- **Atem**

z.B. bewusstes Atmen
oder Atemübungen

- **Essen & Trinken**

z.B. Süßigkeiten & Kaffee,
Punsch, Kakao, Tee,

- **Backen & Kochen**

- **Sport & Bewegung**
- **Duschen & Skincare**

- **Musik & musizieren**
- **Podcasts & Hörbücher**
- **Handy, PC, Filme, Serien, Instagram, Videospiele**

Auszeiten nehmen

Pausen, Rückzug, Zeit und Augenblicke alleine, Schlaf, Ablenkung, Flugmodus

- **persönliches Hobby**
- **aufräumen & Ordnung halten**

18. Was ich sonst noch loswerden möchte:

einige Beispiele:

- "Es wird gesagt, es wird etwas für uns getan, wird es aber nicht. Der Druck wird größer und größer und man bricht darunter zusammen. Man sieht, dass Freunde sich selbst verletzen, kann aber nichts tun, weil man nicht weiß was. Meine beste Freundin in der Schule hat Suizidgedanken, aber ich weiß nicht, wie ich ihr helfen kann. Wir müssen das Thema normalisieren und darüber sprechen, man soll sich nicht alleine fühlen! Danke, dass sich auch endlich jemand dafür einsetzt!"
- "Leider werde ich nie sagen können: "Ich vermisse meine Schulzeit.""
- "Ich finde es toll, dass ihr durch diese Umfrage versucht etwas bei der Schule zu ändern und den Schülern und vllt. auch den Lehrern zu helfen. Also wirklich einen riesen Dank dafür"
- "Danke für diese Umfrage, somit bekommt dieses Thema mehr Aufmerksamkeit"
- "Ich mag unsere menschliche Schulleitung und ganz lieben Sekretärinnen. Ich komme gerne in die Schule."
- "Ich finde es sehr toll, dass es diese Umfrage gibt, weil man dadurch das Gefühl bekommt, dass man nicht alleine ist und sich auch andere Menschen dafür interessieren, wie es einem geht"
- "Es ist toll, dass ihr was für uns Schüler tut und dass sich jemand für ein so wichtiges und häufig untergegangenes Thema engagiert"
- "ich find dieses ganze projekt (mit dem mental health day) und dieser umfrage toll und man sollte viel mehr auf das wohlbefinden der schüler achten"
- "gib gut acht auf dein leben, denn es ist das wertvollste was du besitzt."
- "Ich denke es wird schwierig für sowas in der schule etwas großes einzurichten, dennoch bin ich überzeugt für diejenigen, denen es schlecht geht, es eine Möglichkeit geben wird, wie bspw. Ansätze mit auf den Weg gegeben werden können."
- "cool, dass ihr sowas immer macht, aber ich fände es praktisch wenn ihr so tipps und sachen nicht nur an so mental health tagen sagt, sondern für alle zugänglich als plakate oder so aufhängt."
- "Der Mental Health Day letztes Jahr war sehr gut und hilfreich."
- "Vieles, aber denke ich bin das Grobe schon losgeworden, dank eurer guten Umfrage."
- "Ich denke, dass dieses Format der mentalen Gesundheit ein schöner Anfang ist, um auf dieses Problem aufmerksam zu machen und es Teil des Schulalltags werden zu lassen. Darüber hinaus finde ich das Konzept, dass man keine Schreibgrenze bei den Fragen hat sehr produktiv, da es meist immer diese eine bestimmte Frage ist, bei der sich jemand angesprochen fühlt, oder nun in Worte fassen kann, wie er oder sie sich fühlt und dabei ist ein langer Text über das Empfinden hilfreich."