

Schüler lernten Tricks gegen Schüchternheit kennen

Steyr

STEYR. Im gerade abgelaufenen Schuljahr kamen klinische Psychologen und Gesundheitspsychologen der Universität Wien an die BAKIP Steyr.

Die Psychologen führten ein Mal pro Woche mit der 2A und 3A ein neu entwickeltes Training, das zum Programm „Sparkling Science“ (gefördert vom Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung) gehört. Bei dem Programm ging es um die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Bewältigung von Schüchternheit.

In Gruppen mit etwa 15 Schülern erarbeiteten Mario Lehenbauer und seine Mitarbeiterin Christiane Reinisch gemeinsam mit den Schülern Techniken zur Erlangung von Selbstkompetenz, die vor allem schüchternen Jugendlichen helfen sollten. Der Erfolg von „SKY: Selbstsicher, Kompetent – For the Youth!“ wurde mittels verschiedener psychologischer Tests erhoben. Zum Abschluss besuchten die Klassen die LeFoP (Lehr- und Forschungspraxis) nahe der Hauptuniversität Wien. Lehenbauer stellte die ersten vielversprechenden Ergebnisse vor: Im Vergleich zu Kontrollgruppen (Klassen ohne Training) ergaben sich höchst signifikante Effekte.

So wurde nicht nur die Anzahl an Schülern, die von starker Schüchternheit beziehungsweise einem hohen Ausmaß an sozialen Ängsten berichten, halbiert (in Klassen ohne Training blieb die Anzahl stabil). Es wurden auch wissenschaftlich nachweisbar soziale Kompetenzen, wie zum Beispiel Verhaltens- und Entscheidungssicherheit und Standfestigkeit gegenüber Gruppen, vermittelt sowie allgemeine Verbesserungen im Bereich der Emotionsregulation erzielt.

Als besonderes Highlight wurde den Schülern und den sie begleitenden Lehrern die Funktionsweise vom sogenannten Biofeedback gezeigt. Lisa Postlmayr der 3A bekam einen Fingerklipp, welcher den Hautleitwert misst. Am Bildschirm des angeschlossenen Computers konnten alle den Verlauf des Projektes mitverfolgen: Bei Gedanken an stressauslösende Situationen stieg der Hautleitwert sofort. Bei Gedanken an Ruhe hingegen konnte mitverfolgt werden, wie die Kurve nach unten ging.

[« zurück zu Steyr](#)

Kommentare

zu diesem Artikel sind keine Beiträge vorhanden

Artikel

14. Juli 2010
00:04 Uhr Drucken Weiterempfehlen

Google-Anzeigen

[Mentaltraining Tepperwein](#)

Sie sind Autor
Ihres Lebens...
Basisseminar vom
11.-12.9. in Wien
[www.Abenteuer-Leben.a](#)

[Selbstvertrauer stärken](#)

Hypnose CD vom
Psychologen!
Mehr
Selbstvertrauen
und Charisma.
[www.Mentaltraining-Bed](#)

[Urlaub im Salzkammergut](#)

Hotel, Pension
und
Ferienwohnung.
Best-Preis
Angebote. Hier
anfragen!
[salzburg.alpenstadt.com](#)

[BrandNeu: Opel Meriva](#)

Endlich ist er da:
der neue Meriva
ab jetzt beim
Händler bestellbar!
[www.Opel.at/Meriva2010](#)



Neuen Kommentar schreiben

Betreff / Kommentarartikel

Kommentartext:

Weitere Artikel aus Steyr

[Aus für das Pettenbacher Postamt? Gespräche mit Nachfolgern laufen](#)

PETTENBACH. Die Anzeichen, dass auch das Postamt in Pettenbach durch einen Postpartner ersetzt wird, verdichten sich. Die Post nahm bereits Gespräche mit mehreren Kaufleuten auf, die in die Bresche springen sollen. [mehr »](#)

[SP: Heimleiter für mehrere Häuser verletzt das Gesetz](#)

STEYR. Der Politstreit um die Frage, ob



Sie dürfen noch [Zeichen als Text schreiben](#)

[Für registrierte Nutzer](#)

[Für nicht registrierte Nutzer](#)

Bitte melden Sie sich an, um einen Kommentar abzuschicken.

Benutzername:

Passwort:

[Passwort vergessen »](#)



jedes Steyrer Alten- und Pflegeheim einen eigenen Heimleiter braucht, dürfte beendet sein. Laut schriftlicher Auskunft der Landes-Sozialdirektion wäre es rechtswidrig, einen Heimleiter für mehrere Heime zu installieren. [mehr »](#)

Landesturnfest: ÖTB lockte 1630 „Freaks“ nach Steyr

STEYR. „Flick-Flack-Freak statt Fernsehen“ wurde in der ganzen Stadt auf Plakatständen geworben. Beim Landesturnfest balancierte der Österreichische Turnerbund (ÖTB) auf dem Schwebebalken zwischen Volkstum und Lifestyle. [mehr »](#)



Meistgelesene Artikel [mehr »](#)

1. [Revierinspektor Peter Guld verlor sein Leben im Dienst](#)
2. [Biker stürzte bei Trophy ab - „Ich fand ihn reglos im Bach. Er war tot“](#)
3. [Drei Papageien mit Gewehr erschossen: Nachbar verdächtig](#)
4. [Zwei „Habsburger“ aus Norwegen wollen die Kaisergruft öffnen lassen](#)
5. [Josef Stockinger im OÖN-Interview: „Politik ist ein sehr gefährlicher Beruf“](#)
6. [Arigona Zogaj traf im Kosovo ihren Vater](#)
7. [Ungarn setzt Abgabe durch und trifft Österreichs Banken hart](#)
8. [ÖAMTC: Klare Regeln für Radfahrer](#)
9. [Überflutete Keller, Garagen, Straßen Unwetter hielt Feuerwehren in Atem](#)
10. [Ignoranten auf A7](#)
11. [Aids: Plus 700 Prozent in Osteuropa](#)
12. [Linzer Notarzt warnt vor den besonderen Gefahren im Sommer](#)
13. [SPÖ liefert Budget-Idee Nummer 8: Sondersteuer für Top-Verdiener](#)
14. [Stardirigent ein Vergewaltiger?](#)
15. [LASK beantragte 17 Stadionverbote](#)
16. [Diözese verbietet Versteigerung von Beichtstuhl via Internet](#)
17. [Aggressives Potenzial: Rennfahrer versus Autofahrer](#)
18. [OÖNcard-Gewinnspiel: Eintrittskarten für Abendschiffahrt "Donau in Flammen" gewinnen!](#)
19. [Experte bescheinigt dem Gallspacher Naturbad einen „hervorragenden biologischen Zustand“](#)
20. [Alberto Contador entriss Schleck das Gelbe Trikot](#)

Zuletzt kommentiert [mehr »](#)

[frag lieber](#)

von oblio, 20.07.2010 08:12 Uhr

wo die ganzen österreicher hingehen, die sich "drüben" anstecken !! denen würde ich die...

[Die unschuldigen Papageien erschossen](#)

von observer, 20.07.2010 08:11 Uhr

war sicher keine Lösung. Aber dass sich jemand durch das permanente Krächzen (Paperl können sehr...

[Frage:](#)

von klaus9951, 20.07.2010 08:09 Uhr

Sind diese Typen auf ihren "Rennern" wirklich Rennfahrer? Mir macht es auf jeden Fall Freude, bei...

[Herz, Schmerz](#)

von klaus9951, 20.07.2010 08:07 Uhr

und tränenreiche Sätze - das will die Leserin (der Leser) in der "sauren Gurken Zeit" lesen

[ignoranten auf A7 ??](#)

von oblio, 20.07.2010 08:05 Uhr

überall sind ignoranten unterwegs !! wenn man sich das fahrverhalten der meisten autofahrer anschaut...

[eine geschichte fürs herz!](#)

von gummikuh, 20.07.2010 08:04 Uhr

ist das eine werbeeinschaltung des herrn schörkhuber? jedenfalls erwärmt mir dieser unterklassig...



Leser werben



Gutscheine



Spiele & Promotions



Preisvergleich



Babyweb



n2day

[Startseite](#) [Oberösterreich](#) [Sport](#) [Ratgeber](#) [Freizeit](#) [Abo & Service](#) [Anzeigen](#)

Suchen

Anzeigen: [Karriere](#) · [Immobilien](#) · [Motormarkt](#) ·

[Reisemarkt](#) · [Servicemarkt](#) · [Anzeigen A-Z](#) · [Kontakte](#) · [Trauer](#) · [Glückwünsche](#) · [Inserieren](#)

[Archiv](#) · [Abo](#) ·  [RSS](#) · [Newsletter](#) · [Anzeigenpreise](#) · [Online-Werbung](#) · [Kontakt](#) · [Impressum](#) · [Jobs](#) · [Über Wimmer Medien / OÖ Nachrichten](#)
