

TIPPS FÜR DEINE PRAXIS IM SOMMER

- Du absolvierst in den kommenden Sommermonaten ein Praktikum in einem touristischen Betrieb.
- Es dient dazu, das in der Schule „Erlernte“ in der Praxis anzuwenden und „Neues“ vermittelt zu bekommen.
- In dieser Zeit bist du weitgehend auf dich selbst gestellt und musst viele Entscheidungen eigenständig und kurzfristig treffen.
- Bei all den spannenden, lehrreichen, lustigen und neuen Erfahrungen, die du machen wirst, kann es auch vorkommen, dass du dich in deinen Grenzen verletzt fühlst. Dabei ist es wichtig, dass du dich zu schützen und dir zu helfen weißt.
- Manchmal ist es hilfreich, einige Lösungshilfen zur Hand zu haben, wenn man sich in einer Problemsituation befindet.

Wir wollen dir einige Lösungsvorschläge für unvorhersehbare oder schwierige Situationen anbieten:

Beachte, dass jede Situation ihre eigene Lösung erfordert und dass es klug ist, sich helfen zu lassen (und manchmal sogar unbedingt notwendig!)

Was kannst du machen?

- „Nein“ sagen (lernen)
- Abstand nehmen (körperlich, räumlich, zeitlich) Distanz schaffen und überlegen (Rücksprache mit vertrauten Personen)
- Bestimmt und klar argumentieren, die eigene Position deutlich vertreten
- „Lass uns morgen darüber reden“ – Zeit gewinnen, um das Problem später klarer zu sehen
- Sich klar abgrenzen
- Besprechen und in Ruhe diskutieren
- Eine gemeinsame Lösung finden
- Eltern verständigen – Eltern führen immer das Erstgespräch mit dem Betrieb
- Betreuungslehrer oder Fachvorstand (Schule) anrufen, wenn Gespräch nicht fruchtet
- Freunde anrufen und mit einbeziehen (Heimweh)
- Kompromisse schließen
- Mich selber schützen (mein Selbstbewusstsein stärken)
- Den Vorgesetzten oder Besitzer einbeziehen
- Noch einmal darüber nachdenken und ruhig bleiben
- Zeitgerecht reagieren (mit „Herz und Hirn“)
- Sich Rat und Hilfe holen (Eltern, Freunde, vertrauenswürdige Personen)
- Zu wissen, dass es immer einen Ausweg/Lösung gibt!!!

ANSPRECHPARTNER / KONTAKTE	T e l e f o n n u m m e r
Schule	02732/880 DW 127
OSR VL Dipl.-Päd. August Teufl, MA BEd	0664/5939276
VL Dipl.-Päd. Hans-Jürgen Sponseiler, BEd	0650/6348089
Eltern, Freund/Freundin	