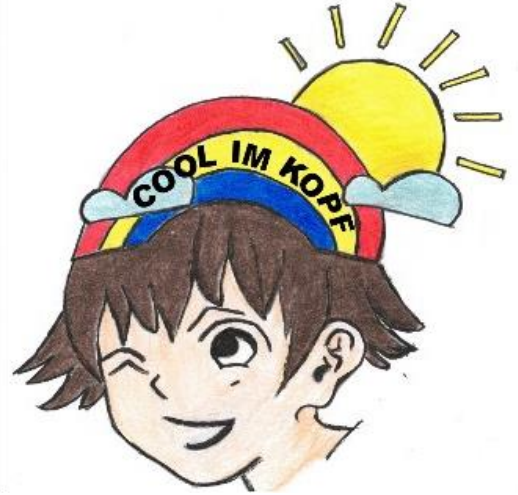


# Cool im Kopf

## Das Gedankenkarussell stoppen .

### Aber wie?



Vielleicht machst du dir auch um vieles einen Kopf? Oder bestimmte Sorgen oder Ängste begleiten dich durch deinen Schulalltag? In unserem Cool im Kopf Kurs „Das Gedankenkarussell stoppen. Aber wie?“ schauen wir darauf, welchen Beitrag unsere Gedanken zu unserer alltäglichen Stressbelastung leisten. Die Idee dabei: Indem wir bewusster mit unseren Gedanken umgehen, können wir uns einigen Stress ersparen und unseren Alltag besser bewältigen.

#### Kurs nach Anmeldung

**Inhalte:** Gedanken und Stress? Wie hängt das zusammen? Wie kann ich unnötige Gedankenspiralen unterbrechen? Was hilft mir schon? Dazu arbeiten wir in Kleingruppen und diskutieren in der Gruppe miteinander .

**Wer?:** Schülerinnen und Schüler der Klassenstufe 7-10 (Der Kurs ist auf 15 Leute beschränkt)

**Wann?:** 26.02.2015

**Wo?:** An eurer Schule. Raum wird rechtzeitig bekannt gegeben

**Was kostet das?:** 5€ Eigenbeteiligung

**Muss ich irgendetwas Besonderes mitbringen?:** Nein, außer vielleicht einem Stift ;-). Materialien werden gestellt. Besondere Vorerfahrungen sind nicht nötig.

**Anmeldung:** Bitte bis zum 19.02.25 per Mail an [kuhnm@luebeck.schule](mailto:kuhnm@luebeck.schule)

Bei Fragen, meldet euch gerne unter : [coolimkopf@web.de](mailto:coolimkopf@web.de)

Wir freuen uns auf euch!

Diplompsychologinnen Katrin Obst & Susen Kösllich-Strumann

# Cool im Kopf durch Klausur und Prüfungszeiten

Die Trainerinnen



**Susen Köslich-Strumann,**  
geb. 02.10.1981,

Diplom-Psychologin (Systemische Weiterbildung mit Schwerpunkt Kinder und Jugendliche) mit jahrelanger Erfahrung in der therapeutischen Begleitung von Kindern, Jugendlichen und deren Familien in belastenden Lebensphasen im stationären und ambulanten Setting, u.a. in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Diakonie Nord Nordost, fundierte Erfahrungen in der Konzeption, Durchführung und Evaluation von Gruppenangeboten für Kinder und Erwachsene, Stresspräventionstrainerin (Kassenzertifiziert). Seit 2019 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität zu Lübeck/ UKSH, mit Forschungs- und Lehrschwerpunkten in Prävention und Studierendengesundheit sowie Promotion zum Thema „Stressbewältigung“ sowie Mutter von drei Kindern.



**Katrin Ulrike Obst,**  
geb. 21.09.1981

Diplom-Psychologin, systemische Beraterin, Stresspräventionstrainerin (Kassenzertifiziert) mit jahrelanger Erfahrung im Bereich Stressmanagement mit jungen und nicht mehr ganz jungen Erwachsenen, Weiterbildung in Achtsamkeitspraktiken, in Ausbildung zur systemischen Familientherapeutin. Seit 2007 Wissenschaftlerin, seit 2014 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität zu Lübeck/ UKSH, AG Studierendengesundheit, aktueller Forschungsschwerpunkt „soziale Integration von Menschen und ihre Gesundheit“, Promotion zum Thema „Umgang mit sozialen Normen“. Mutter von drei Kindern.