

## Zammrucka Stresstest

Oktober 2022

Am Dienstag, den 25. Oktober 2022, kam die Klasse WEH 10b als fünfte und letzte Wirtschafts-Eingangsklasse der Außenstelle Nabburg in den Genuss, an einem ganzen Schultag am Anti-Mobbing/Teambuilding/Stress Prävention-Programm Zammrucka teilzunehmen. Einschließlich der 30 Auszubildenden der WEH 10b führten die Lehrkräfte Evi Haselbeck, Christoph Seidel, Sabine Graf und die beiden Initiatoren Kerstin Raab und Uli Süßmann mit insgesamt 115 Schülerinnen und Schülern die Maßnahme an jeweils einem Schultag durch, wobei am heutigen Dienstag die zahlenmäßig größte Klasse am Start war und das neu entwickelte Programm dadurch einer Art Stresstest unterzogen wurde. In dem Programm werden pack ma's Klassiker wie „Die Eisscholle“ und „Geschlossene Gesellschaft“ verbunden mit Elementen aus Stark z.B. „Lieblingslied“ und „Stressbewältigung“. Digitale Elemente wie ein Mindmap über oncoo oder Abfragen mittels wooclap werden von den Lehrkräften mehrmals am Schultag eingesetzt. Abgerundet wird das Programm durch neu eingebundene Aufgaben wie "Flussüberquerung" und Einheiten aus dem Sport, z.B. „Ballspiel“ und „Rückenschule“. Trotz der hohen Anzahl an Schülerinnen und Schülern erhielten Kerstin Raab und Uli Süßmann heute ein gutes Feedback von der Klasse, so dass die beiden Lehrkräfte einstimmig folgendes Fazit zogen: „Stresstest bestanden!“

