

Lernpsychologische Rocky-Tipps – beim **Abi-Stress**

Tipp 1: am Ball bleiben!

Grüezi,

ich heiße Rocky, bin ein Golden Retriever und ein examinierter Schweizer Therapiehund. Seit vielen Jahren therapiere ich Menschen sowohl in der Schweiz als auch in Deutschland. Auch war ich schon im Fernsehen.

Ich übernehme mal das Coaching für gestresste Menschen!

Mein Ermutigungskonzept habe ich in den Schweizer Bergen entwickelt, konkret in Litzirüti unterhalb von Arosa. Ich gebe euch jeden Tag Tipps, wie ihr durchhaltet!



Was hilft gegen blöden Abi-Stress?

Auf dem Foto wird es klar:

Balli, Tierli, Leckerli!

**Am Balli bleiben,
nicht aufgeben!**

Rocky (Therapeut)

Tipp 2: Pausen nicht vergessen!

Grüezi,

wie klappt es mit der Abi-Vorbereitung? Boah, bin ich froh, kein Abi machen zu müssen, sondern nur coachen und therapieren zu dürfen!

Also, wenn ich dann hart mit alten Leuten gearbeitet habe, dann mache ich, wenn ich so richtig müde werde, eine Pause, ein Nickerchen und schon läuft die Arbeit wie von selbst!

Hier für BWL-Typen die Formel:

Arbeit + Pause = Leistung

In diesem Sinne, die Pausen nicht vergessen!

Liäbi Grüess!

Rocky (Therapeut)



Tipp3: Belohnung nicht vergessen!

Grüezi,

jetzt seid ihr mitten in eurer Abi-Vorbereitung und müsst euch motivieren, also hier kommen entscheidende Motivationsregeln, die ich selbst erprobt habe, sie wirken!



Bei großen Therapie-Einsätzen über mehrere Tage, - und das ist wirklich anstrengend, Menschen sind anstrengend, besonders die schlecht gelaunten Klienten -, also bei solchen Einsätzen habe ich immer ein Belohnungsziel vor Augen: nach harten Tagen darf ich einem Bergrennen zusehen, was ich sehr gerne tue. So lebe ich auf dieses Event zu und halte die harten Tage durch.



Auch am Tag gönne ich mir immer freudige Sachen, also konkret: nach vier Stunden Arbeit darf ich mit dem kleinen Mädchen aus dem Sportheim spielen. So ein Ziel motiviert mich, die Aufgabe in diesen vier Stunden zu erledigen.

Schlaue haben sicher bemerkt, dass dies eine Form von einer langen Pause ist, verbunden mit Belohnung, aber die soll dann auch richtig genossen werden, das

sieht man an den Fotos!

Für BWL-Regeltypen:

Klaren Zeitplan, ab spätestens vier Stunden die Aufgabe abrechnen und sich die Belohnung gönnen, wer weiterarbeitet, hat nur Frust! Dann versucht man aber umgekehrt bis zu dieser Uhrzeit einen gewissen Arbeitsschnitt zu erreichen!

Nochmals:

- **Zeitplan einhalten,**
- **Belohnung genießen, voll entspannen, Arbeit vergessen,**
- **dann wieder mit klarem Kopf sich voll der Arbeit hingeben!**

Motivationsgrüße aus Bergeshöhen!

Rocky (Therapeut)

Tipp 4: Raus an die frische Luft!

Grüezi,

jetzt komme ich zu meinem Leib-Thema: Sport! Boah, die Menschen sind so faul, die muss ich täglich ausführen, sonst hängen die nur blöd auf der Couch rum oder sitzen dumm hinter dem Computer anstatt mit mir zu rennen!

Und bis die Menschen morgens in die Gänge kommen, das ist ja unglaublich. Ich bin schon um sechs Uhr fit, da liegen die Menschen noch im Bett, aber dank mir nicht mehr lange. Meine Schnauze ist der beste Wecker, da schläft niemand mehr ein!

Ich, euer Therapeut, sage euch, ihr müsst unbedingt jeden Tag raus, am besten gleich morgens. Beim Dauerlauf lässt sich wunderbar nachdenken, beim Dauerlauf habt ihr die besten Ideen, - auf, raus, an die frische Luft, ihr habt danach den richtigen Abi-Power und -Optimismus.



Also, ich gebe euch drei Beispiele: Ich bin für den Frühsport (Foto 1), sich mal auf der Wiese austoben, ist auch nicht schlecht (Foto 2) oder mal am Wasser entlanglaufen, das entspannt (Foto 3).

Nochmals, Therapeuten-Tipp: **raus ins Freie!!! Jeden Tag!! Und eure Abi-Vorbereitung legt automatisch einen Zahn zu!!!**

Liäbi Grüess!

Rocky (Therapeut)



Tipp 5: Gesunde Ernährung – für euch!

Grüezi,

nun noch einen weiteren Aspekt, die Ernährung! Für die vom Sprach-Gymi kratze ich mein letztes Hundelatein zusammen:

plenus venter non studet libenter,
ein voller Bauch studiert nicht gern!

Also, ich denke, ich brauche euch gar nichts mehr zu erklären, den Super-Big-Mac dann als Belohnung **nach** dem Abi-Pensum (also als Pausen-Event), siehe Tipp 3! Aber nicht **vor** der Stoff-Wiederholung!!!

Lebt gesund, Leute, wenn ihr große Taten tun wollt / müsst!

Hier meine Regel für
BWL-Typen:

Euch gesundes
Hasenfutter auf
den Teller,

mir aber saftiges
Fleisch in den
Napf!

An die Regel
denken, besonders
an die für meinen
Napf!



Liäbi Grüess!

Rocky (Therapeut)

Tipp 6: Gebt alles – kämpft!

Grüezi,

nun gehen die Tage und Wochen dahin, viele haben vermutlich zu spät angefangen und kommen nun in Panik, das kenne ich aus meinen Therapiegesprächen! Manche haben sich festgebissen, sind verzweifelt und kommen nicht mehr aus dem Schlamm heraus, mir auch vertraut (Foto 1)!



Bei meiner Ausbildung hörte ich folgende Geschichte: Zwei Frösche fielen in einen Milchtopf. Der eine gab auf und ertrank, **der andere strampelte, kämpfte um sein Leben, gab alles und die Milch wurde zu Butter und er war gerettet!**

Kämpft, geht an eure Grenzen, quält euch, nicht im Schlamm der Trübsal, des Selbstmitleids versinken, sondern alles geben - und ihr werdet nach gewisser Zeit euch freischwimmen, stolz auf euch sein und alles genießen (Foto 2)!

Kommt, seid nicht verzagt, strampelt,

lasst die Abi-Milch zu Abi-Butter werden und ihr werdet den Abi-Topf als Sieger verlassen!



Liäbi Grüess!

Rocky (Therapeut)

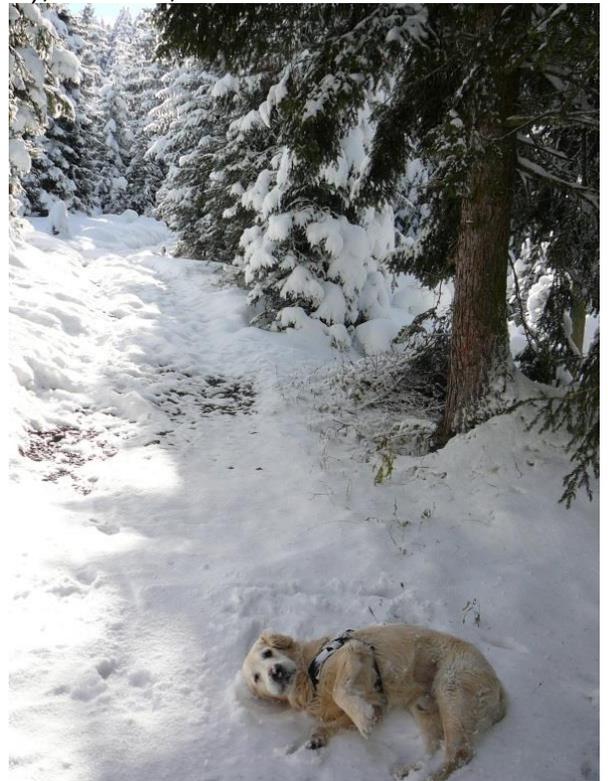
Tipp 7/Wiederholung: Vergesst die Pausen nicht!

Grüezi,



hier ganz, ganz schnell eine Wiederholung, ihr seid ja mordsmäßig im Stress, um eure ganze Abi-Planung noch zu packen!

Vergesst die Pausen nicht! Der Weg ist lang, der Weg ist steil (Foto 1), nach 1,5 – 2 Stunden eine kurze Pause machen (Foto 2) und schon kann es frischen Mutes weitergehen! Nach 3-4 Stunden eine längere Pause, also mal für eine halbe Stunde richtig abschalten,



danach seid ihr wieder so motiviert und guter Laune wie ich (Foto 3)!

Jetzt kommt nur noch eine Ermutigung, ich bin ja schon sehr alt, die Mails strengen an, aber dann ist auch euer Abi fast schon da!

Durchhalten, Schritt für Schritt vorgehen und immer mal eine kreative Pause machen, dann wird das was!!!

Liäbi Grüess!

Rocky (Therapeut)



Tipp 8: Durchhalten!

Grüezi,

das ist nun meine letzte Mail, vermutlich auch meine letzte Therapie-Einheit bei Menschen. Ich bin schon extrem alt, über hundert Hundejahre! Jahrelang Therapien in Heimen mit griesgrämigen, verbitterten, alten Menschen, - ihnen noch einen Hauch von Lebensfreude, Spaß und Lachen zu entlocken ist anstrengend, Menschen sind wirklich anstrengend. Diesen jetzigen Therapie-Tipp konnte ich mit meiner Pfote noch halbwegs am Computer packen, aber nun lässt auch hier die Konzentration nach! Meine Kraft lässt rapide nach, teilweise kann ich kaum noch aufstehen, mein Arzt sagte zu mir: „Du wirst auch noch im Himmel fressen!“ Ich bin total verfressen, darin unterscheide ich mich kaum von den Menschen!

In meiner Therapeuten-Ausbildung vor zwölf Jahren bekamen wir auch zentrale Lebensregeln für Menschen vermittelt. Da diese Mail die letzte sein wird, hier die Motivationsformel von Saint-Exupéry, der im Zweiten Weltkrieg bei einem Aufklärungsflug verschollen ist, er ist der Vater von "Der kleine Prinz". Wenn er mich gekannt hätte, hätte er sicher mich anstatt des Fuchses gewählt, um den "grandes personnes", den Erwachsenen, den Spiegel vorzuhalten.

Hier seine Motivationsregel:

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“ (Die Stadt in der Wüste / Citadelle)

Hier meine Motivationsregeln:

"Wenn ihr an die Spitze wollt, müsst ihr die Sehnsucht nach der Spitze in euch tragen, sonst werdet ihr am steilsten Stück des Berges nicht mehr die Kraft zum Gipfel haben!" (Rocky)



Ihr seht mich auf unserer Dauerlaufstrecke im vollen Tempo den ganzen, weiten Weg die Sehnsucht im Herzen und die Power in den vier Beinen, die Sehnsucht nach...

... Badi, Badi im Bergsee!

Für die Weite des Meeres, für die Höhe der Gipfel

Sehnsucht, Entschlossenheit und Durchhaltevermögen,

dann wird der Erfolg, die innere Beglückung nicht ausbleiben!

Liäbi Grüess!

Rocky (Therapeut)

Nachtrag



*Leider mussten wir
schweren Herzens
unseren Rocky
ziehen lassen*



Rocky musste am 17. Oktober 2014 mit über 16 Jahren eingeschlafert werden, er hatte einen Tumor.

Von meiner Schwester und meinem Schwager bekam er noch ein Lachsbrötchen, nach dem er sich trotz der Endphase streckte. Er starb also im Kreis seiner „Familie“.

Da er so vielen Menschen zur Freude, als Therapiehund zur Hilfe wurde, gestaltete meine Schwester auch eine Todesanzeige für ihn, die als Erinnerung an ihn von vielen aufgehoben wurde.



*Zwar zieht unser
lieber Rocky jetzt
keine neuen Spuren
mehr, aber er
hinterlässt sie in
unzählig vielen
Herzen!*

*Traurig, aber
dankbar!*

Wally und Andy

