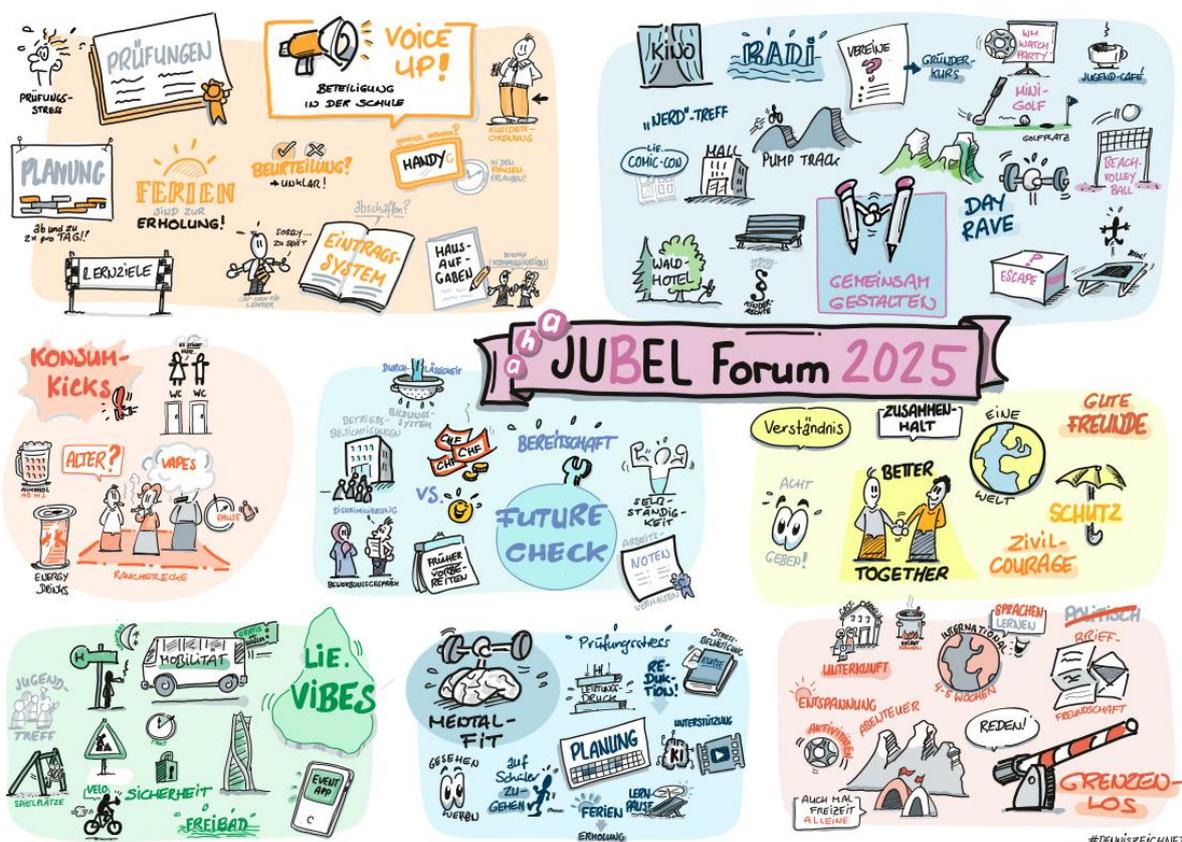


Protokoll jubel-Forum 2025



Zum jährlichen Höhepunkt der Jugendbeteiligung Liechtenstein, kurz jubel, zählt die Zusammenkunft von Jugendlichen mit Erwachsenen aus Politik, Wirtschaft und der Jugendarbeit zum gemeinsamen Austausch. Am Mittwoch, 14. Mai 2025 fand von 9:00 – 12:00 Uhr eine weitere Ausgabe des jubel-Forums im SAL in Schaan statt.

80 Personen, davon 50 Klassensprecher:innen beteiligten sich rege an den Diskursen und beschäftigten sich an acht Tischen mit den verschiedenen jugendrelevanten Themen. In zwei Gesprächsrunden wurde zu den Themen ihrer Wahl diskutiert und Ideen geschmiedet. Zu jedem Thema werden im Folgenden einzelne Standpunkte und Ideen kurz zusammengefasst (Protokoll: Nathalie Jahn).

Danke an Regierungsrat Emanuel Schädler sowie die tatkräftige Unterstützung durch die Tischmoderator:innen!

Inhaltsverzeichnis

Voice Up. Beteiligung in der Schule	2
Gemeinsam gestalten	4
KonsumKicks.....	5
FutureCheck. Arbeitswelt & du	6
Better together – zusammen stark!.....	7
Liechtenstein Vibes.....	8
MentalFit: Aktiv für dein Wohlbefinden	9
Grenzenlos: Jugendbegegnungen im Ausland! (Camps, Austausch.....)	10
Fotoprotokoll.....	11

Voice Up. Beteiligung in der Schule

Nach der Kennenlernrunde wurde in beiden Runden zu unterschiedlichen Themenbereichen rege diskutiert.

Eintragungssystem bei Schulverhalten

Die Schüler:innen bekommen bei Fehlverhalten einen negativen Eintrag, bei Lehrpersonen ist dies nicht der Fall. Bspw. kommen Lehrpersonen oft zu spät in den Unterricht oder sogar gar nicht und dies wird dann kurzfristig mitgeteilt. Positive Einträge werden nur sehr wenige erwähnt, gerade auch bei Schüler:innen die öfters auffallen. Generell sollte das System abgeschafft werden, da dies die falsche Massnahme ist, da Einträge nicht wesentlich das Verhalten verbessert. Andere Massnahmen wären zielführender, welche das sein könnten, ist aber offengeblieben. Lehrpersonen drohen oft auch mit gelben Zetteln und halten sich auch nicht immer an das Schulreglement.

Prüfungen / Prüfungsplan

Die Prüfungen sind in allen Schulen ein grosses Thema. Es wurde unter anderem angemerkt, dass es generell Lernziele zu den Prüfungen geben sollte und damit auch einhergehend auch Übungstest möglich sein sollten. Generell wurde die Frage gestellt was bei Prüfungen tatsächlich erwartet wird. Unangekündigte Prüfungen sind nicht erwünscht, diese sollten mindestens eine Woche vorher bekannt gegeben werden. Dazu max. zwei Prüfungen am Tag (Schulreglement!). Es sollte auch der Prüfungsplan für Schüler:innen einsehbar sein, wie dies in Triesen und im Gymnasium der Fall ist. Zudem wird angemerkt, dass es in einer Woche viele Prüfungen gibt und dann sehr lange keine mehr, daher die Planung müsste besser koordiniert werden unter den Lehrpersonen. Ein weiterer Punkt, der erwähnt wurde, ist, dass es nicht gleich nach den Ferien Prüfungen geben sollte, da diese zu Erholung da sind.

Hausaufgaben

Einige Punkte die zu Hausaufgaben angesprochen wurden, dass in der Schule einige Lehrpersonen viele, andere wiederum keine Hausaufgaben geben. Hierzu wäre es auch wünschenswert, dass sich Lehrpersonen absprechen. Man sollte generell mehr Zeit in der Schule haben, diese zu erledigen.

Mehr Mitsprache in der Schule

Die Mitsprache von Schüler:innen in der Schule ist definitiv Verbesserungswürdig, ausser im Gymnasium und in Triesen wird sie als OK beschrieben. Die Meinung der Schüler:innen interessiert die Lehrpersonen oftmals nicht. Interessant ist, dass die Schüler:innen sagen, dass sich viele Probleme in der Schule eigentlich einfach lösen lassen in der Diskussion mit Lehrpersonen, bspw. mit einem Runden Tisch.

Politische Bildung an Schulen

Politische Bildung sollte im Schulplan mehr Raum bekommen. Auch der Transfer von Jubel in die Politik sollte mehr berücksichtigt werden.

Handyregelung

Die Handyregeln an den Schulen wird teils unterschiedlich gehandhabt. Die Meinungen sind geteilt in der Diskussion. Einige Schüler:innen meinen, dass es so wie es ist bspw. In Triesen und Eschen gehandhabt wird ok ist - das Handy muss während der Schulzeit ausgeschaltet sein und/oder im Spind oder Schultasche sein (stummgeschaltet!). Andere sind der Meinung, das Handy sollte in der Pause genutzt werden dürfen. Auch das die Schule mit der Zeit gehen und in Zukunft kein generelles Handyverbot aussprechen sollte.

Kleiderordnung

Es sollte ein Casual Friday, wie dies in Triesen der Fall ist, an allen Schulen möglich sein.

Fazit

Die besprochenen Themen sollten an die Schulleitungen herantragen und im Klassensprecher:innen-Plenum berücksichtigt werden.

Gemeinsam gestalten

- Grundsätzlich sind die Jugendlichen übergeordnet sehr zufrieden mit den Freizeitmöglichkeiten im Ländle.
- Es gibt bereits sehr viele Freizeitaktivitäten und Möglichkeiten im Bereich Sport. Leider hat kaum ein Jugendlicher **eine Übersicht dieser unzähligen Angebote**, womit der Zugang oft nicht gegeben ist.
- Es wurden sich mehr **diverse niederschwellige Angebote gewünscht** (anstatt dass überall dieselben Sportarten subventioniert werden – Fussball, Tennis, Ski). Dabei haben die Jugendlichen Basketball, Hallenfussball auf dem Kunstrasen oder Handball erwähnt.
- Eine Jugendliche wünscht sich **mehr politische Bildung und eine Austauschgruppe**. Wir haben über die Möglichkeit geredet, dies in eurem Rahmen des ahas zu gestalten.
- Es kamen auch Kritikpunkte an die OJA. **Projekte** wurden in Schaan **nicht umgesetzt**, obwohl Jugendliche sich aktiv gemeldet haben. Sie gingen sogar auf den Vorsteher zu, um etwas abzuklären. Auch von ihm kam keine Antwort mehr.
- Mauren hat ebenfalls **Kritik** bekommen, da ihre Jugendarbeit für Kinder ausgerichtet ist und **nicht für Jugendliche**. Sie meinten dann auch, dass sie lieber 10 Minuten Weg auf sich nehmen, anstatt dort zu partizipieren.
- Kaum Jugendliche in seiner Gruppe nutzen die Angebote der OJA. Einer meinte, dass er sehr introvertiert ist und dies die Hürde sei. Er wünschte sich mit seinen Freunden eine **Art Comicon und eine Art Nerdtreff**. Da der Tischmoderator selber privat zwischendurch im Jugendtreff solche Angebote für Nerds (Jung & Alt) schafft, konnte er ihm dies näherbringen. Er war sehr interessiert und hat direkt die Nummer des Tischmoderators gespeichert. Er will demnächst einmal zu ihm in den Treff kommen. Dann kann er mit ihm allenfalls etwas ausarbeiten.

KonsumKicks

Der Austausch drehte sich um den Konsum verschiedener Nikotinprodukte wie Vapes, Snus und Zigaretten. Auch über Alkohol, Energy Drinks und illegale Substanzen (hauptsächlich Cannabis) wurde gesprochen.

Zum Thema Vapes & Co. war für mich am überraschendsten, dass laut mehreren Teilnehmer:innen **Vapen sehr verbreitet** ist (es wurde von 50 % aller SuS gesprochen). Wie verbreitet Vapen tatsächlich ist, werden wir in der neuen Statistik von ASD sehen können. Der Wunsch nach mehr Aufklärung zu diesem Thema wurde geäußert. Es war spürbar, dass die Ansicht, wie schlimm es ist zu vaperen, von verschiedenen Jugendlichen sehr unterschiedlich eingeschätzt wird.

Zum Thema Energy Drinks wurde berichtet, dass es an vielen Schulen in Liechtenstein erlaubt ist, diese zu konsumieren, an einigen Schulen jedoch nicht. Die meisten Teilnehmer:innen des Austausches fanden den Konsum von **Energy Drinks unproblematisch**, solange er **nicht in übertriebenen Mengen** geschieht.

Zum Thema **Alkohol** waren die Meinungen sehr unterschiedlich. Einige der Jugendlichen sprachen sich dafür aus, dass Alkohol **schon ab 14 Jahren** erlaubt sein sollte. Andere fanden dies **ganz und gar nicht gut**. Ob Alkohol konsumiert wird oder nicht, hängt laut den Teilnehmer:innen stark davon ab, **mit welchen Leuten man in Kontakt ist**. In manchen Gruppen gehört Alkohol einfach dazu, in anderen nicht. Es wurde berichtet, dass Jugendliche, die keinen Alkohol konsumieren dürfen oder auch keinen konsumieren möchten, keine Probleme damit haben, diese Entscheidung von anderen Jugendlichen akzeptiert zu bekommen.

Zum Thema **Cannabis** wurde berichtet, dass es laut dem Wissen aller Teilnehmer:innen nur **von sehr wenigen SuS konsumiert** wird.

Fazit:

- Für Tischmoderator Ronni Kvistborg ist der nächste Schritt, das Thema im SSA-Team aufzugreifen und zu erörtern, ob sie mehr Aufklärung zu Vapes & Co. anbieten sollten bzw. können.
- Instagram Kanal des ahas nutzen, um Aufklärung zu diesem Thema zu verbreiten.
- Persönlich nimmt der Tischmoderator mit, dass das Thema größer ist, als er gedacht hatte. Ihm war im Vorfeld klar, dass viele Jugendliche von Nikotin abhängig sind, aber durch den Austausch beim Jubel wurde ihm bewusst, dass noch mehr Aufklärung notwendig ist.

FutureCheck. Arbeitswelt & du

- **Geld spielt eine grosse Rolle**, ist aber nicht alles. Die Jugendlichen hoffen grundsätzlich auf eine Arbeit, die ihnen Spass macht.
- Viele wären bereit, viel zu arbeiten, wenn sie ihre Arbeit mögen – ähnlich wie sie es von ihren Eltern kennen.
- Es wurde angeregt, dass es **schwierig ist, in Liechtenstein einen Ferienjob zu finden**. Ferienjobs sind wichtig als Vorbereitung auf das Arbeitsleben und um das erste eigene Geld zu verdienen.
- Die Teilnehmenden sprachen darüber, ob es sinnvoll wäre, die **Berufswahl früher in der Schule zu starten**, etwa im ersten Semester der 3. Klasse, um mehr Zeit zu haben.
- Trotzdem fühlten sich die Jugendlichen insgesamt gut von der Schule bei diesem Prozess begleitet.
- Es besteht jedoch Druck – sowohl von der Schule als auch von den Eltern und von sich selbst.
- Eine Lehre wird als solide Grundlage für das berufliche Leben angesehen.
- Einige Jugendliche berichteten von **Diskriminierungserfahrungen im Berufswahlprozess**, z.B. aufgrund von Name, Kopftuch oder Hautfarbe.
- Die Gymnasiast:innen beschrieben die Schwierigkeit der **Profilwahl in der 3. Klasse**: Entscheiden sie sich eher für das Profil, das ihren Interessen entspricht, oder für das, das für die Zukunft sinnvoller ist?
- Auf die Frage, worauf Arbeitgeber:innen beim Auswahlprozess achten, nannten die Jugendlichen vor allem **Noten, aber auch zwischenmenschliche Fähigkeiten, Arbeitsverhalten und Motivation**.

Better together – zusammen stark!

Nach einem kurzen Kennenlernspiel diskutierten die Teilnehmenden, was ein positives Zusammenleben ausmacht und wie Vielfalt, Inklusion und Chancengerechtigkeit in Liechtenstein gefördert werden können. Besonders eindrücklich waren die Hinweise darauf, dass es **auch in Liechtenstein Orte und Situationen gibt, wo sich junge Menschen nicht sicher fühlen**: So meiden viele Jugendliche abends bestimmte Verkehrsmittel und **Mobbing** sei in Schule und Freizeit präsent. Wichtig sei den Jugendlichen, ein respektvoller und ehrlicher Umgang miteinander – hier können alle eine **Vorbildfunktion** einnehmen. Es brauche Anlaufstellen, die für junge Leute einfach zugänglich sind, wie **Schulsozialarbeit** oder **Sorgentelefon**. Dabei ist besonders zu beachten, dass diese Angebote auch bekannt sind, was derzeit oft nicht der Fall sei. Auch **Zivilcourage** ist ein Thema, das jungen Menschen am Herzen liegt: Wird man Zeuge von Kinderrechtsverletzungen, so soll man nicht wegschauen, sondern eingreifen und auf Unrecht hinweisen – z.B. indem man eine erwachsene Person beizieht. Um Konflikten und Mobbing in der Schule vorzubeugen, eignen sich Formate wie Klassenrat, Feedbackboxen, spezifische Workshops oder gemeinsam vereinbarte Klassenregeln.

Weitere Inputs vom Thementisch:

- Es gibt Diskriminierung in FL: Menschen werden auch in Liechtenstein anders behandelt, z.B. aufgrund von Hautfarbe, Geschlecht oder sexueller Orientierung.
- Es gibt Orte oder Situationen, wo sich Jugendliche unsicher fühlen (Bus in der Nacht, in Gegenwart von Betrunknenen, ...)

Darum sind Vielfalt, Inklusion & Chancengerechtigkeit wichtig:

- Jeder Mensch ist gleich
- Zusammen sind wir stärker
- Respektvoller Umgang macht glücklich, Ausgrenzung unglücklich

Konkrete Lösungen:

- Jeder kann selber etwas tun und ein gutes Vorbild für andere sein: Respektvoller Umgang / Zivilcourage zeigen / ehrlich sein / mutig sein, Dinge anzusprechen
- Angebote in Schulen ausbauen, um Partizipation zu stärken und Feedback zu ermöglichen: Klassenräte, Ideenboxen,
- Angebote und Anlaufstellen sollten sichtbar sein - Jugendliche sollten darüber informiert werden und wissen an wen sie sich wenden können, welche Möglichkeiten es gibt (z.B. Schulsozialarbeit, Jugendtreff, Sorgentelefon)
- Auch Erwachsene müssen sensibilisiert werden, dass es Diskriminierung und Ausgrenzung bestehen und was dagegen gemacht werden kann
- Eltern und Schulpersonal sind die wichtigsten Stakeholder als Bezugsperson, aber auch Vorbild.

Liechtenstein Vibes

Token for Change: Die Jugendlichen haben das App ausprobiert und unterschiedliches Feedback gegeben. Einige würden es so nutzen, wenn es zur Einführung kommt. Die Meinungen gingen bei der Farbgestaltung auseinander.

Teilweise wurden die Tokens, welche zur Nutzung anreizen sollen, als förderlich gesehen. Mit der Erstellung des Prototypen ist das Erasmus+ Projekt abgeschlossen. Gespräche laufen nun zur möglichen weiteren Finanzierung zur Weiterentwicklung und Einführung der App.

Politik:

Aus Zeitgründen hat die Tischmoderatorin jeweils abstimmen lassen, ob „Einblicke in die Politik“ oder „Mobilität“ diskutiert werden soll. Beide Male war **Mobilität** gewünscht. moniert wurden:

- Fahrtakt an Wochenenden zu kurz --> hier läuft nun aber ein Pilotprojekt der liemobil an, mit einem 15 min. Takt auf den Hauptlinien.
- Nachtbus- Lücke zwischen 00:30 und 1:30 Uhr
- Kostenpflichtiger Schülerbus --> wird mit Schuljahrwechsel kostenfrei!
- teils grosse Verspätungen am Morgen, wodurch sie zu spät in den Unterricht kämen

Weiteres:

- Auch das Fahrrad wird genutzt, wobei das soweit gut läuft.
- mit dem Moped werden aus Sicherheitsgründen oft Nebenstrassen genutzt.

Fazit: Hier sind aktuell zwei wichtige Schritte in der Umsetzung und die Mobilität in Entwicklung.

MentalFit: Aktiv für dein Wohlbefinden

In beiden Diskussionsrunden waren sich die beteiligten Jugendlichen einig, dass **Schulstress** ihre psychische Gesundheit am meisten negativ beeinflusst. Beide Gruppen identifizierten **Prüfungsstress und Leistungsdruck** als Hauptgründe für Stress.

Die Jugendlichen der ersten Runde betonten, dass aus ihrer Sicht Stressreduktion wichtiger sei als zu **Stressbewältigungsmethoden** zu lernen. Zusätzlich betonten sie, dass eine **gute Prüfungsplanung wichtig** sei, um Stress in der Schule zu reduzieren. Es sollte an allen Schulen eine Jahresplanung für Prüfungen geben, kleinere Prüfungen sollen mindestens 2 Wochen davor bekannt gegeben werden.

In Situationen, in denen man mit vielen verschiedenen Problemen konfrontiert und überfordert ist, sei es noch schwerer als sonst auf andere zuzugehen. Deshalb finden es die Jugendlichen wichtig, dass Lehrpersonen (Erwachsene generell), **auf diese Jugendlichen zugehen, dass sie gesehen werden.**

Die zweite Gruppe betonte ebenfalls die Wichtigkeit einer guten Prüfungsplanung und dass es bei Problemen einen **Dialog** geben muss zwischen Lehrpersonen und SuS, wo beide Seiten kompromissbereit sind.

Dass **Ferien zur Erholung** da sind, und nicht zum Lernen, wird für als ein entscheidender Faktor für die gute psychische Gesundheit gesehen. Zusätzlich können nach Ansicht der Jugendlichen **Stressbewältigung** üben (gute Planung, Achtsamkeit) und **verschieden Unterstützungsmethoden beim Lernen**, aus denen die SuS wählen können, hilfreich sein.

Grenzenlos: Jugendbegegnungen im Ausland! (Camps, Austausch...)

Bei der ersten Runde haben die Teilnehmenden (als Einstieg) ihren **perfekten Jugendaustausch** gemalt (siehe Bilder auf dem Plakat) und kurz präsentiert. Aus der Präsentation sind dann die **must haves** in Post-its "übersetzt" worden. Dann sind wir die Frage "warst du schon auf einen Jugendaustausch in einem anderen Land und/oder allein oder mit Freunden ohne Familie im Ausland? Dann hat Nawres erzählt von Eurovisionen und von ihrer **Erfahrung als Jugendbegleiterin** erzählt. Die Teilnehmende konnten ihr Fragen stellen. Als letztes dürften sie "no gos" ergänzen bzw. Post-its, die nicht für alle gepasst haben, haben wir weggenommen.

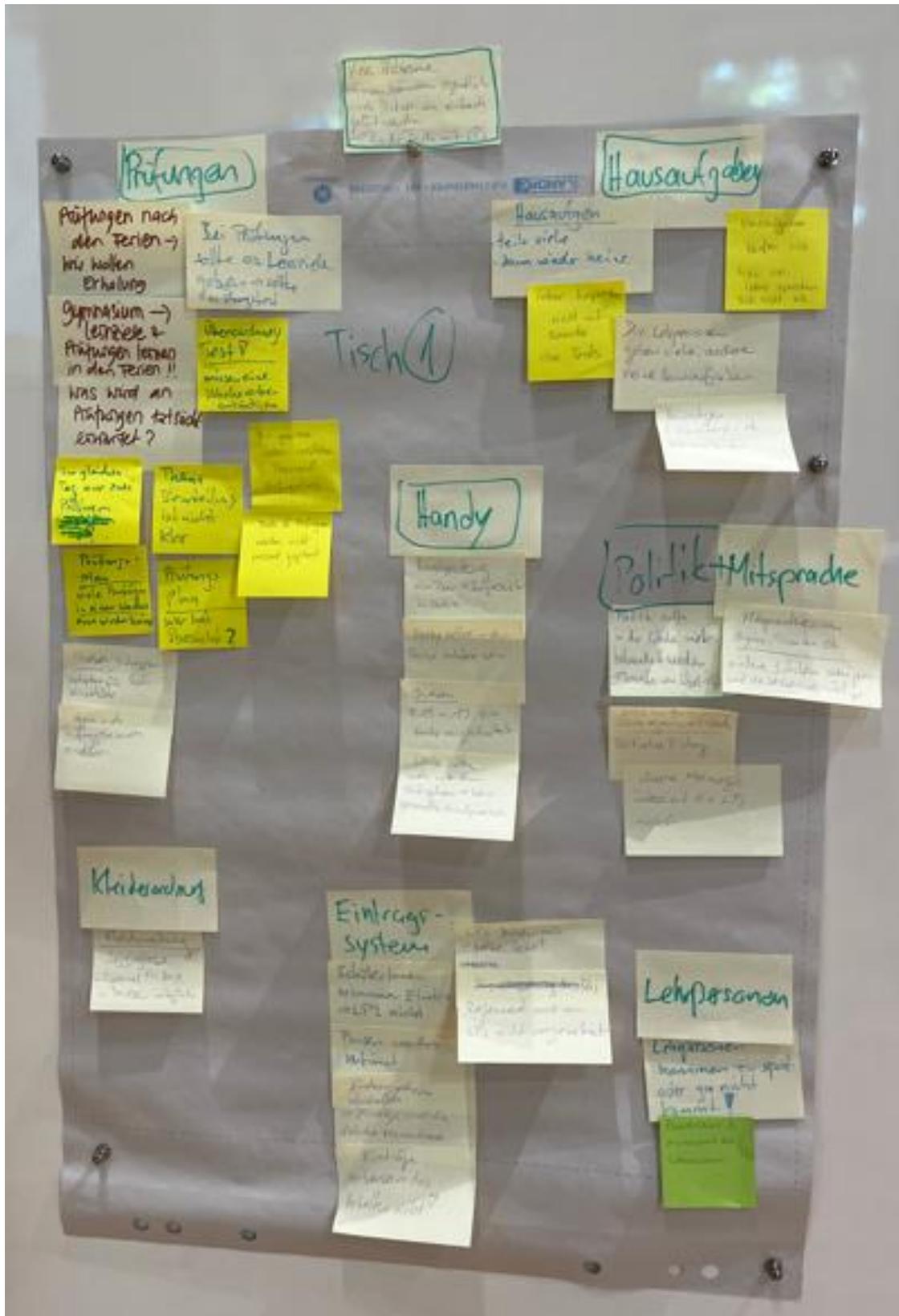
Bei der zweiten Runde sind wir mit der folgenden angepassten Frage eingestiegen: "Was ist dein Geheimtipp für einen tollen Tag, was gehört 100% für dich in einem Jugendaustausch drinnen? Sie haben ihre Tipps auf Post-its dokumentiert und in der Runde präsentiert. Sie haben dann die Ergebnisse aus der ersten Runde angeschaut und durften auch "ja, aber..." sagen bzw. No gos wegnehmen.

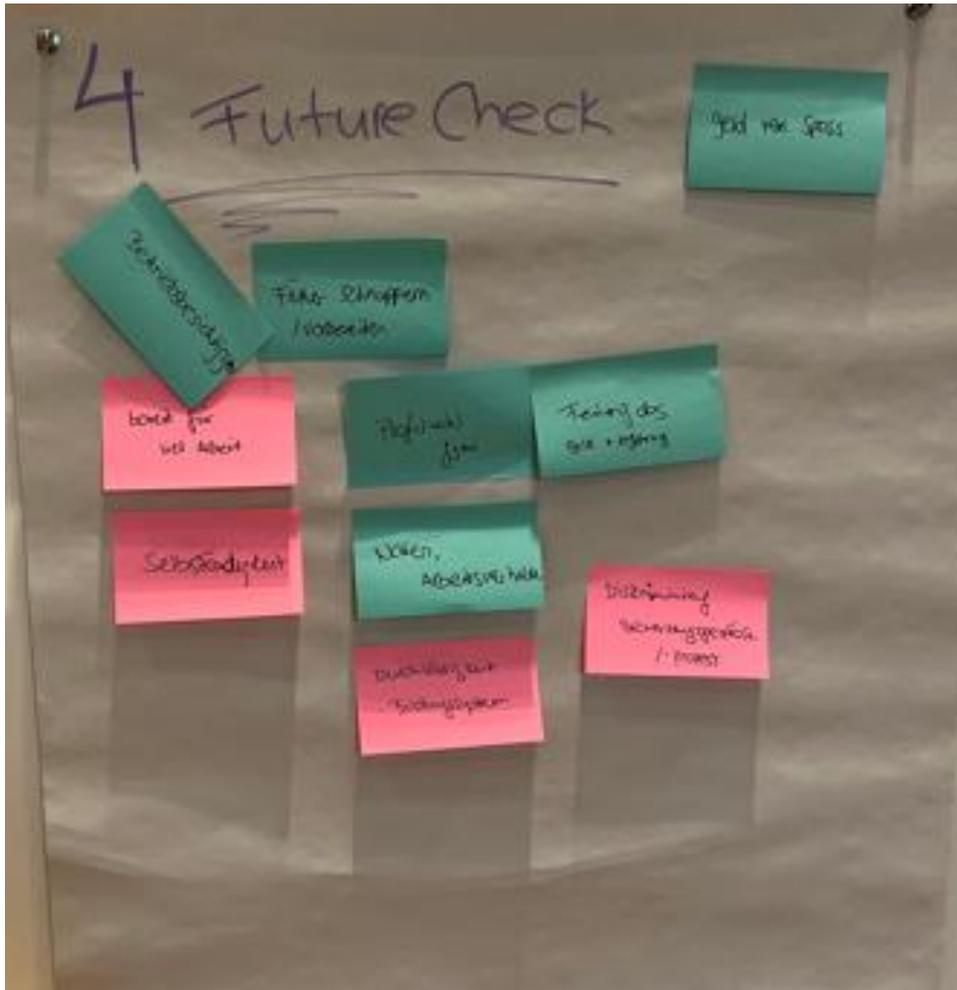
- Erkenntnisse (siehe Plakat):
- Das Wichtigste: andere junge Leute aus anderen Ländern kennenlernen und gemeinsam Zeit genießen
- Standort: am liebsten im Ausland nah oder fern
- Dauer: von 1 bis mehreren Wochen entsprechend Entfernung und Thema. Unterschiedliche Meinungen zum Thema. Vielleicht kürzer, aber dafür zwei Treffen (wie Hot/Cold Camp)
- Thema: Sport, Kultur, Natur ... oder Soziales (was Gutes tun!), nichts Politisches
- Unterkunft: offen von Zelten über Jugendherberge zu Gastfamilie. Trotzdem Unterkunft gemeinsam als Gruppe wird bevorzugt.
- Vernünftige Kosten
- Keine zu grosses Altersunterschied zwischen den Teilnehmenden
- Programm ist flexibel und kann mit den Teilnehmenden angepasst werden: zu volles Programm und/oder Langweile vermeiden
- Nicht zu früh aufstehen
- Kein Handyverbot
- Genug Zeit auch für sich

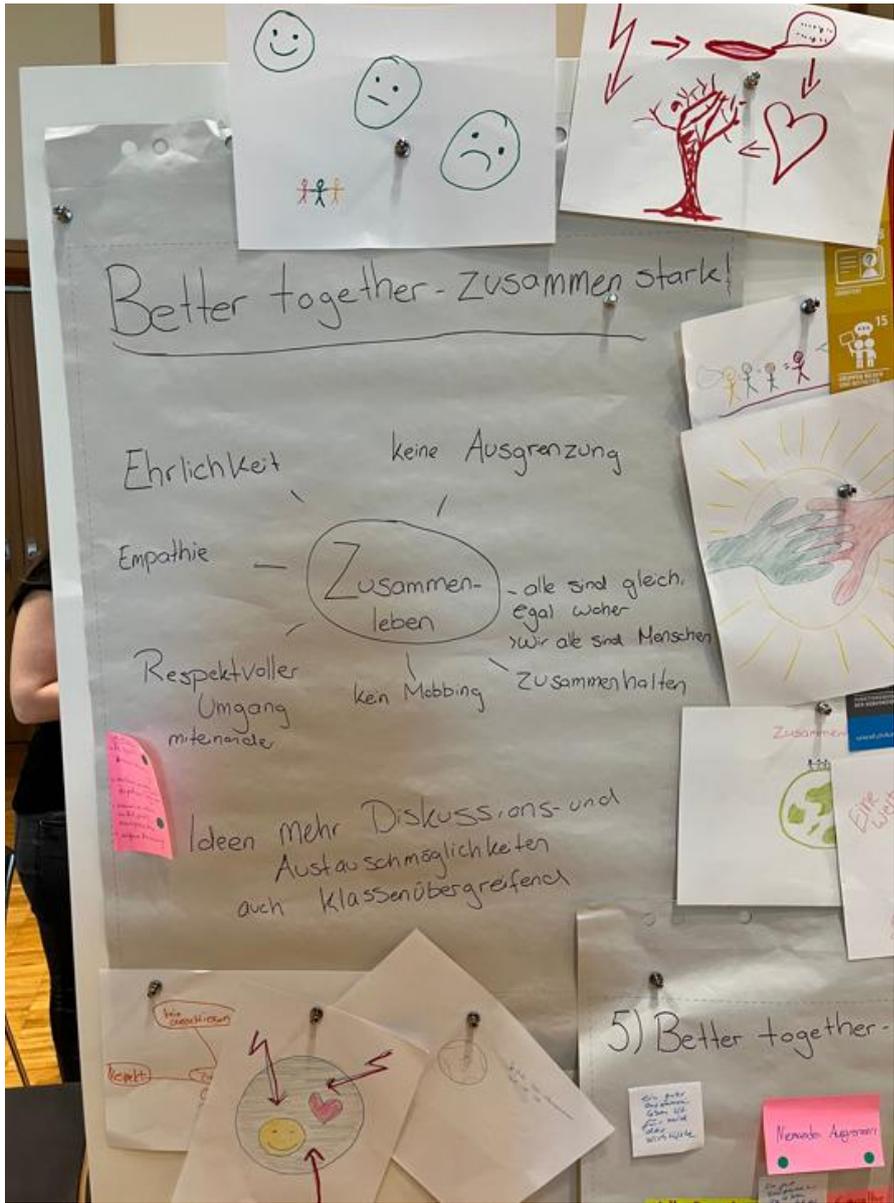
Konkrete weitere Schritte:

- Ein Treffen im aha mit den Interessierten an einer weiteren gemeinsamen Planung für einen Jugendaustausch im Sommer 2026. (Es sind Luis D., Alwin, Johannes L., Lena A. und Liana A. → Zeit: Ende Mai-Anfang Juni)
- Idee von "Brieffreundschaft" bzw. Plattform für den Austausch ohne sofortige reale Begegnung/Reise mit Johannes entwickeln.

Fotoprotokoll







5) Better together - Zusammen stark!

Ein guter
Freund
ist
das
wichtigste

Niemals Aggression

kein
Mobing

Gute
Eltern

Gute
Freunde

Nette
Freunde

Ein guter
Freund
ist
das
wichtigste

Empathie
&
Verständnis

Aufklärung
über
Differenzen
(Normalität)

Antworte
für
Fragen
& Hilfe

Das
wichtigste
ist
das
wichtigste

Ein
guter
Freund
ist
das
wichtigste

Ein
guter
Freund
ist
das
wichtigste

Was
brauchen
wir
für
ein
gutes
gegenseitiges
Verständnis?

Zusammen
halten

Ein
guter
Freund
ist
das
wichtigste

Ein
guter
Freund
ist
das
wichtigste

Ehrlichkeit

Bus... klappt gut
Töff...
Sicherheit im Bus -> Busch-Schaan
Stau
Mobilität: Stau, Gratis-
f. Schüler, Sicherheit, ...
Freundlichkeit der Busfahrer

Velo... töufft (Balzers...Triesen)
Baustellen
Bushaltestellen etwas unlässlich
Schulbusse... rauchen...

wenig Nachtbusse
17:30 - 2:00 da hat's eine
Lücke
aussteigen: man kann Anschluss
verpassen!
Schaan od. Borden

Abends & Nachts
-> FE sollte es Nachtbusse geben
Wochenende sollte wie unter der
woche sein (höherer Takt!)

Stimmung bei Grenzen
Formatto: passiert nichts
SuSI - Rat funktioniert gut 1x/No

Freibad Sportplatz
Blumenau
Dux-
Turm
Lie-Vibes was ist
cool? Spielplätze
Jugendtreff
Jahrmarkt Sognu-Schaan
Grossabint Freibad Skigebiet

Mental Fit: Runde 1:

Hauptstressfaktoren:

- Prüfungsstress
- Leistungsdruck

Stressreduktion
wichtiger
als Stressbewältigung

Planung Prüfungen

- Jahresplan
- min 2 Wochen
vorher anschauen
(reduziert Stress)
- zuA Schüler/innen
mit Problemen
Zusehen
- gesehen werden wichtig

Leistungsdruck
durch Schü

regelmäßig
Stunden
Psy Befindlichkeit

Stressbewältigung
alleine
Zu wenig

Erwartung:
Stressreduktion
vermeiden

Probleme
besprechen
- Freunde
- Eltern

Sport

Befähigung
zu Bsp. Sp.
positiv

Hilfe beim
Lernen

Lehrpause

Planung
von
Prüfungen

Jahresplan-
ung
Prüfungen +

Prüfungen
min. 2 Wo
vorher anschauen

Viele Prüfungen

mehr
Unterstützung
von Lehrer/innen
bei Problemen

Erwartungen
Lehrerschaft
zu hoch/
oder niedrig

schlechte
Prüfungen
nicht überbrücken
(Lehrer/innen)

Lehrer/innen
sensibilisieren

Probleme
mit
Lehrperson
besprechen

Zugehen des
S mit Problemen
nicht
- gesehen werden

SSA auf
Schüler/innen
Rugern

Mental Fit

Stressfaktoren
- Prüfungsstress
- Leistungsdruck

Prüfungsplan
- Dialog suchen

Mental Fit: Runde 2

Stressfaktoren

- Prüfungsstress
- Leistungsdruck

Prüfungsplan

- Dialog suchen für gute Lösung

Ferien sind zur Erholung (nicht lernen)

Stressbewältigung über Kurse (Sportkurse / Achtsamkeit)

Unterstützung beim Lernen

- SoC
- KI
- Videos mit Erklärungen

Wechsel von Lehrpersonen
Schwierig, wenn häufig

Prüfungsplan

besserer Dialog

Stressbewältigung
Achtsamkeit

den Konsens
% Zustimmung

2h für sich selbst

über Ferien lernen nicht gut

hilfe beim Lernen

gemeinsam Lernen

mehr lernen intensiver vorbereiten

Schüler/innen unterstützen sich gegenseitig

Lernpausen zum besser Lernen

Nachhilfe

Schul/
Klassen Klima

Sport / Bewegung zur Entspannung

Chillen m. Kollegen

Musik hören

Kochen

KI als Unterstützung

Lern Videos auf YouTube

SoC Selbstorganisiertes Lernen besser

