



STÄDTISCHES  
HEINRICH MANN  
GYMNASIUM  
KÖLN

Städtisches  
**Heinrich-Mann-Gymnasium**  
Fühlinger Weg 4  
50765 Köln (Volkhoven/Weiler)  
Tel: 0221/97 94 64 0  
Fax: 0221/97 94 64 30  
E-Mail: sekretariat@hmg-koeln.de  
www.hmg-koeln.de

## AKTUELLE INFORMATIONEN VOM 08.05.2026

### MENTAL HEALTH HACK

Liebe Schulgemeinschaft,

In der Prüfungsphase versucht unser Gehirn oft, alles gleichzeitig lösen zu wollen. Genau das erhöht jedoch Stress und erschwert konzentriertes Denken.

Aufmerksamkeit funktioniert am besten, wenn wir den Fokus bewusst auf eine Sache nach der anderen richten. Multitasking und ständiges Wechseln überlasten dagegen das Arbeitsgedächtnis und verstärken das Gefühl von Druck.


 Probier's aus:

Wenn du lernst oder arbeitest, frage dich:

- \* Was ist die eine Sache, die jetzt wirklich wichtig ist?
- \* Was kann bis später warten?

Arbeite dann für 10–15 Minuten nur an dieser einen Aufgabe – ohne parallel an alles andere zu denken.

Oft entsteht Klarheit nicht durch mehr Tempo, sondern durch weniger gleichzeitig.

 „Fokus beruhigt das Gehirn.“

Herzliche Grüße  
Timotheus Mausolf

### ERINNERUNG: UMFRAGE ZUM SCHULKLIIMA (SV)

Liebe Schüler:innen,  
wir würden uns freuen, wenn ihr auch in diesem Jahr an unserer kurzen Umfrage zum Schulklima am HMG teilnehmt. Das ist wichtig, damit wir als SV-Team wissen, was euch bewegt und für welche Belange wir uns einsetzen sollen. Teilnehmen könnt ihr bis zum 10. Mai unter folgendem

Link: <https://edkimo.com/shared/s4sjovleful3nf4h8klpli25639hianhkfd>

Vielen Dank!  
Euer SV-Team