

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler,

### Mental Health Day

Liebe Eltern, liebe Schüler:innen,

am Montag, den 09.02.2026, findet am Heinrich-Mann-Gymnasium unser Mental Health Day statt.

⌚ Zeitraum: Beginn: 8.00 Uhr Ende: 13.00

In der Unter- und Mittelstufe starten wir den Tag mit einem gemeinsamen Frühstück im Klassen- bzw. Kursverband.

Im Anschluss beschäftigen sich die Klassen und Kurse in Bewegungs-, Workshop- und Reflexionsangeboten mit mentaler Gesundheit, Resilienz und Wohlbefinden.

👉 Wichtig für die Organisation:

Der reguläre Unterricht endet für die SEK. I an diesem Tag um 13.00 Uhr. Die Zeiten für die Oberstufe können abweichen.

Die Nachmittagsbetreuung „Open Space“ findet für die angemeldeten Kinder wie gewohnt bis 16 Uhr statt.

Sollte darüber hinaus Betreuungsbedarf bestehen, bitten wir um eine kurze Rückmeldung per E-Mail an [joern.winter@hmg-koeln.de](mailto:joern.winter@hmg-koeln.de) bis spätestens 04.02.2026.

📌 Hinweis:

Jahrgangs- und kursbezogene Informationen zum Ablauf werden in der kommenden Woche über die jeweiligen Klassen und Kurse verteilt.

Der Mental Health Day ist Teil unseres schulischen Engagements für ein gesundes Lern- und Lebensumfeld –für Kopf, Körper und Miteinander.

Herzliche Grüße

Das Beratungsteam des Heinrich-Mann-Gymnasiums

### Berufsfindungstag 2026: Information für die Erziehungsberechtigten der Oberstufen EF, Q1 und Q2

Sehr geehrte Damen und Herren,  
wir möchten eine wichtige Veranstaltung ankündigen.

Am **Samstag, den 28.02.2026** findet unser alljährlicher „**Berufsfindungstag**“ statt.

An diesem Tag stellen knapp 25 ReferentInnen – größtenteils ehemalige Schülerinnen und Schüler unserer Schule – ihren beruflichen Werdegang nach der Schule vor, teilen ihre Erfahrungen, geben Tipps und beantworten Fragen.

Jede Schülerin und jeder Schüler der Oberstufe wählt für diesen Tag zwei Veranstaltungen aus, an denen sie/er teilnimmt. Die Anmeldung erfolgt über TEAMS und endet am So 01.02.26. Erinnern Sie Ihr Kind gerne an die Anmeldung.

Der Berufsfindungstag beginnt um 09.00Uhr und endet gegen 11.30Uhr. Die Stufen EF und Q1 besuchen im Anschluss von 12.00Uhr bis 14.00Uhr einen Workshop im Rahmen der Berufsorientierung. **Die Teilnahme ist für alle Schülerinnen und Schüler der Oberstufe verpflichtend.**

Herzliche Grüße

Manuel Michels und Gudrun Endlein  
Koordinatoren der Berufsorientierung

### Gastschüler (WEI)

Frau Degenhardt sucht im Auftrag von Amigos de la cultura (Gemeinnütziger Verein und Träger der freien Jugendhilfe) dringend engagierte, offene Gastfamilien für kolumbianische Austauschschüler im Alter von 13 bis 16 Jahren, die ab Mitte/Ende August 2026 für drei bis sechs Monate nach Deutschland kommen. Ihre Schülerinnen und Schüler besuchen in ihrer Heimat eine "Deutsche Schule", verfügen bereits über das Sprachlevel B1 und können sich gut auf Deutsch verständigen – Spanischkenntnisse sind also keine Voraussetzung.

Ganz dringend sucht sie für Sara, 15 Jahre alt, vom 29. August 2026 bis 14.

Februar 2027 eine Gastfamilie in Köln, da Ihre ursprüngliche Gastfamilie aus privaten Gründen die Aufnahme absagen musste. Wenn Sie Interesse daran haben, melden Sie sich bitte bei Herrn Weiss (matthias.weiss@hmg-koeln.de).

### Mental Health Hack - Sich zentrieren

Liebe Schulgemeinschaft,

nach vielen Wochen mit Lernen, Arbeiten und Anstrengung darf es jetzt etwas ruhiger werden.

Bevor Neues beginnt und bevor etwas bewertet wird, ist es wichtig, kurz bei sich selbst anzukommen.

👉 Probier's aus:

Nimm dir heute 60–90 Sekunden Zeit.

Stell beide Füße bewusst auf den Boden, lass die Schultern locker und atme einmal langsam aus.

Lege – wenn du magst – eine Hand auf den Bauch oder den Brustkorb und sag dir innerlich:

„Ich bin hier. Das reicht für diesen Moment.“

👉 „Zentriert sein heißt: bei sich bleiben, auch wenn außen viel passiert.“

Wir wünschen allen einen ruhigen Start ins Wochenende und einen guten Übergang in das, was kommt.

Herzliche Grüße  
Timotheus Mausolf

Viele Grüße und ein schönes Wochenende  
N. Menge, Schulleiter  
30.01.2026