

Stress, lass nach!

Der Weihnachtsstress ist glücklich überstanden, schon wartet das neue Jahr mit seinen Herausforderungen auf uns. Bereits Kinder und Jugendliche leiden unter den typischen Stresssymptomen, wie Bauch- und Kopfschmerzen, Schlafschwierigkeiten und Aufmerksamkeitsstörungen. Damit die alltägliche Überforderung keine bleibenden Schäden hinterlässt, ist es wichtig, Präventionsmaßnahmen so früh wie möglich anzusetzen.

Was Stress wirklich ist, wie man ihn erfolgreich bewältigt oder wie man erst gar nicht in Stress gerät - Informationen, Tipps und Übungen finden Sie jetzt dazu auf unserer Website zum kostenlosen Download.



Illustratorin: Angela Picha

1. Themen-Motivation und Einleitung: Das Phänomen Stress
2. Unterrichtspraxis: Stressprävention
3. Übungseinheiten

1. Themen-Motivation und Einleitung: Das Phänomen Stress

Bereits ab dem Volksschulalter leiden viele **Kinder und Jugendliche** unter typischen **Stresssymptomen** wie Appetitlosigkeit, Bauch- und Kopfschmerzen, Schlafschwierigkeiten und Aufmerksamkeitsstörungen bis hin zu Angststörungen und Depressionen. Häufig sind diese Beschwerden Ausdruck der alltäglichen **Überforderung** in der Schule, zu Hause oder in der Freizeit.

Die körperliche und psychische Verfassung von Kindern und Jugendlichen beeinflusst die Gesundheit im Erwachsenenalter. Deshalb ist es wichtig, **Präventionsmaßnahmen** so früh wie möglich anzusetzen.

Stress (engl.: Druck, Anspannung; von lat. stringere: anspannen) bezeichnet körperliche und psychische Reaktionen, die durch spezifische äußere Reize - den **Stressoren** - hervorgerufen werden. Diese Reaktionen befähigen uns, besondere Anforderungen und die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung zu bewältigen. So definierte der ungarisch-kanadische Mediziner Hans Selye 1950 das uns allen bekannte Phänomen.

Stress ist also der Zustand, in dem wir uns befinden, wenn wir Anspannungen und Anpassungszwängen ausgesetzt sind, die uns aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen und bei denen wir seelisch und körperlich unter Druck stehen. Stress ist **individuell**, da die Bewertung einer Situation abhängig von der persönlichen Verfassung, von persönlichen Erfahrungen und von der Verfügbarkeit von **Bewältigungsstrategien** ist.

Stress ist nicht nur negativ. In der richtigen Dosis wird er als eine **Herausforderung** verstanden, durch die Körper und Geist stimuliert und die Lust zu verschiedenen Tätigkeiten angeregt wird. Dieser sogenannte **Eustress** beinhaltet Stimulation, Hochstimmung, Lust an Arbeit und Leistung sowie Kreativität.

Erst das **Zuviel** kann krank machen. Ist keine Leistungssteigerung mehr möglich, gerät man in den belastenden, negativen **Distress**. Wird die Belastungsfähigkeit überschritten, sind krankmachende Symptome die Folge. Übrigens kann auch Unterforderung eine Stresssituation erzeugen. Es ist daher wichtig, dass wir uns mit unserer eigenen Auffassung von Stress auseinandersetzen und lernen, mit Stressoren umzugehen.

Unseren Vorfahren dienten die natürlichen **Stressreaktionen** wie Steigerung von Blutdruck, Puls und Atemfrequenz zur Mobilisierung aller Körperreserven in Gefahrensituationen. Aufgrund dieser Mechanismen ist der Körper innerhalb kürzester Zeit **kampf- oder fluchtbereit**.

Heute können wir in Situationen, die wir als schädlich oder bedrohlich empfinden, meistens weder kämpfen noch fliehen. Die frei werdenden Energien können nicht abfließen und richten sich daher oft gegen den eigenen Körper. In vorübergehenden Stresssituationen fängt der Körper diese Reaktionen auf. Bei **Daueralarm im Körper** können dagegen Magen- und Darmprobleme, Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schlafstörungen und andere ernsthafte gesundheitliche Beeinträchtigungen entstehen.

Stressoren

Die **Ursachen** für Stress werden Stressoren genannt. Man unterscheidet dabei ganz allgemein:

- **körperliche** Stressoren (z. B. Hitze, Kälte, Lärm, Hunger, Infektionen und Verletzungen)
- **seelische** Stressoren (z. B. kritische Lebensereignisse, Versagensängste, Zeitdruck, Leistungsüberforderung bzw. -unterforderung und Prüfungssituationen)
- **soziale** Stressoren (z. B. bei Konflikten, Meinungsverschiedenheiten, Verlust von Angehörigen, Ablehnung durch andere Menschen, Isolation, Gruppendruck, Rivalität und Intrigen)
- **chemische** Stressoren (z. B. Drogenmissbrauch, Chemikalien im Beruf)

Weitere Stressoren, die auch im **schulischen Bereich** auftreten, sind:

- **organisationsbedingt** (z. B. bürokratische Strukturen, steile Hierarchien, unklare Kompetenzen)
- **rollenbedingt** (z. B. durch Rollenkonflikte)
- **personenbedingt** (z. B. durch Übermotivierung, Unsicherheit, Ängste, mangelnder Bezug zur Arbeit, Konflikte zwischen Familie und Karriere)

Bei **Kindern und Jugendlichen** treten typische Stressoren in verschiedenen Bereichen auf:

- **Familiäre Probleme** wie Krankheit, Scheidung, finanzielle Probleme oder auch Streitigkeiten belasten Kinder und Jugendliche stark, weil sie in eine Situation geraten, die sie nicht von sich aus lösen können.
- Für viele Kinder und Jugendliche ist **Schule** mit der Angst verbunden, den Eltern- und LehrerInnenerwartungen bezüglich ihrer Schulleistungen nicht gerecht zu werden, das erwartete Arbeitstempo nicht halten zu können, sich vor anderen zu blamieren und ausgegrenzt zu werden.

- **Freizeit** sollte Kindern und Jugendlichen Raum zur Entfaltung und Entlastung geben. Mittlerweile ist Freizeit selbst zu einem Stressor geworden: Eine zu straffe Zeiteinteilung lässt ihnen kaum mehr Freiräume, sich an einen ruhigen Ort zurückzuziehen oder einfach nach Lust und Laune zu spielen.
- Ängste, Nervosität und Aggressionen können die Folge von übermäßigen und nicht kindgerechten **Fernsehkonsument** sein. Gleiches gilt für den **Computer!** Durch den Einsatz adäquater Medien, beispielsweise speziell entwickelter CD-ROMs, können Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung gefördert und spielerisch beim Lernen unterstützt werden. Um den Zugriff aufs Internet einzugrenzen, sollte eine Kindersicherung installiert werden, mit der nur bestimmte Seiten aufgerufen werden können. Auf eine Stunde Computer oder Fernseher sollte eine Stunde Toben, Spielen, Sport oder Unternehmungen mit FreundInnen oder Familie folgen.

Bewältigungsstrategien

Bestimmte Strategien helfen uns, mit Stress umzugehen bzw. Stress zu **bewältigen**. Um die Stressenergie positiv nutzen zu können, ist es erforderlich, die Bereiche zu erkennen, die uns belasten und überfordern. Ebenso ist es wichtig, ein gesundes Verhältnis von Spannung und Entspannung zu finden. Geeignete **Entspannungsmethoden** kann man lernen und in der jeweiligen Situation zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung einsetzen. Wenn die **Situation veränderbar** bzw. kontrollierbar ist, kann man versuchen, den Stressor zu verändern, indem man z. B.:

- Probleme nicht verleugnet, sondern eingesteht und durch Problemanalyse aktiv darauf Einfluss nimmt sowie Lösungsstrategien erarbeitet;
- Informationen sucht, wenn die Situation unklar ist;
- sich weiter- und fortbildet, um neue Fähigkeiten und Kompetenzen zu erwerben;
- Selbstsicherheit aufbaut;
- den Lebensstil ändert, wo nötig;
- die Arbeitssituation, Stressquellen und Zeitkiller analysiert sowie Verbesserungsvorschläge erarbeitet;
- Stresspräventionsprogramme in der Schule initiiert;
- Burnout-Präventionsprogramme einführt;
- bei Konflikten Lösungen anstrebt (Aussprache mit Gegenpartei);
- Hilfe anfordert, wenn nötig (Mobilisierung sozialer Unterstützung, z. B. soziales Unterstützungssystem unter ArbeitskollegInnen aufstellen);
- Anerkennung vermittelt und Unterstützung gibt (Ratschläge nur dort, wo erwünscht!).

Wenn die **Situation nicht veränderbar** bzw. nicht kontrollierbar ist, kann man versuchen, die eigenen körperlichen Stressreaktionen abzubauen, indem man z. B.:

- Gefühle ausdrückt, wo dies möglich und angebracht ist;
- Entspannungsübungen durchführt (z. B. Progressive Muskelentspannung, Hypnose, Autogenes Training, Yoga, Meditation etc.);
- die Einstellung zur Stresssituation verändert (Annahmen, Erwartungen, Einstellungen überprüft etc.);
- die Situation, wie sie ist, zu akzeptieren lernt und sich nicht mehr innerlich dagegen auflehnt;
- sich Gelegenheiten zu Erholung und Freizeit verschafft (z. B. ausgleichende Tätigkeiten wie Sport, Bewegung, Sozialkontakte, Hobby etc.);
- einen humorvollen Umgang mit Stressoren versucht;
- sich gegebenenfalls auch zurückzieht und ablenkt;
- sich positive Erlebnisse verschafft (wichtig gerade in belastenden Zeiten und bei Zeitdruck);
- sich belohnt (täglich kleine Belohnungen sind besser als selten große);
- ein soziales Unterstützungssystem aufbaut (positives Arbeitsklima, Teamgeist schaffen);
- Work-Life-Balance herstellt (Balance zwischen beruflichen Anforderungen, häuslichen Pflichten und Freizeitaktivitäten).

Stressreaktionen

Wie reagiert unser Körper bei Stress? Stress entsteht in unserem Gehirn. Durch Stressoren wird der Körper in einen Zustand der **Alarmbereitschaft** versetzt. Stresshormone strömen durch das Blut und der Organismus ist für Höchstleistungen bereit. Durch Bewegung oder durch Ruhe können diese Hormone wieder abgebaut werden. Die Stressreaktion findet auf **vier Ebenen** statt:

1. Kognitive Reaktionen

Die Wahrnehmung ist auf die Reize eingengt, die für die stressauslösende Situation wichtig sind. Es entstehen:

- Leere im Kopf (Blackout)
- Konzentrationsmangel
- Denkblockaden
- Gedankenkreisel

Gleichzeitig treten gedankliche Bewertungen auf wie:

- „Pass auf!“
- „Das schaffe ich nie!“
- „Auch das noch!“
- „Das geht schief!“

2. Emotionale Reaktionen

Es entstehen sehr unterschiedliche Gefühle, die aus dem Grundmuster Angriff/Aggression - Flucht/ Angst oder aber Hilflosigkeit resultieren:

- Angst
- Schreck
- Panik
- Nervosität
- Verunsicherung
- Ärger
- Wut
- Gereiztheit

3. Vegetativ-hormonelle Reaktionen

Es erfolgt eine vegetative und hormonelle Aktivierung. Solche Reaktionen können sein:

- Das Herz schlägt schneller.
- Die Pupillen weiten sich.
- Der Blutdruck und die Atmungsfrequenz erhöhen sich.
- Die Durchblutung des Gehirns und der Skelettmuskulatur ist erhöht.
- Der Blutzuckerspiegel ist erhöht.
- Verdauungsprozesse und Immunabwehr werden gehemmt.
- Das Gehör und das Sehvermögen werden schärfer.
- Adern treten hervor.
- Schweißausbrüche
- Mundtrockenheit
- Kloß im Hals
- Herzklopfen, Herzstiche, Herzrhythmusstörungen

- flaeses Gefühl im Magen
- Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- Erröten
- Kurzatmigkeit
- Tränen
- weiche Knie
- Engegefühl in der Brust

4. Muskuläre Reaktionen

Die gesamte Skelettmuskulatur ist vorgespannt, man ist „sprungbereit“, der Körper ist auf Flucht oder Angriff optimal eingestellt. Die eigenen Aktivierungsreaktionen können - wenn man sie frühzeitig erkennt - als Signale genutzt werden, um Stress im Anfangsstadium entgegenzuwirken. Muskuläre Reaktionen können sein:

- Muskelverspannungen
- starre Mimik
- Fingertrommeln
- Zittern
- Zähneknirschen
- Fußwippen
- Zucken
- Spannungskopfschmerz
- Rückenschmerzen
- Faustballen
- Stottern
- verzerrtes Gesicht
- nervöse Gestik

Wie Kinder und Jugendliche auf Stress reagieren

Stress kann sich körperlich und seelisch äußern: Betroffene Kinder und Jugendliche klagen zum Beispiel über Magenschmerzen, Schweißausbrüche oder Kopfschmerzen, sind gereizt, stark erschöpft oder haben Angst. Als kurzzeitige Reaktionen auf aktuelle Ereignisse, wie beispielsweise eine schwierige Schularbeit, ist das völlig normal. Problematisch wird es erst, wenn die Symptome länger anhalten. Die Folge können psychosomatische oder funktionelle Krankheiten sein. Manche Kinder und Jugendliche werden aggressiv und reagieren destruktiv. Sie fallen in der Gruppe auf, weil sie ständig stören. Andere wiederum ziehen sich in sich selbst zurück. Sie erzählen wenig und wirken antriebslos. Beide Reaktionen können längerfristig den Effekt haben, dass die sozialen Beziehungen beeinträchtigt werden. Wenn Kinder und Jugendliche unter den Folgen von Stress leiden, kann sich das unterschiedlich äußern:

- Bauchschmerzen
- Schlafstörungen
- Bettnässen
- Nägelkauen
- Aggressivität
- Antriebsarmut
- Appetitlosigkeit
- Kummerspeck
- Allergien
- Neurodermitis

2. Unterrichtspraxis: Stressprävention

Zur Einführung von Maßnahmen im Unterricht zur Stressprävention in der Schule gehört eine Klärung des **Stressverständnisses**. Viele Menschen verstehen Stress als ein von außen auf sie einwirkendes Übel, dem sie passiv ausgeliefert sind. Es geht daher darum, die Bedeutung von eigenen Bewertungs- und Bewältigungsprozessen für die Stressentstehung hervorzuheben.

Entspannen und loslassen

Die Fähigkeit, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten, stellt eine grundlegende Bewältigungsmöglichkeit gegenüber Belastungen dar. Über diese Fähigkeit verfügt grundsätzlich jeder Mensch, und sie ist trainierbar. Kinder und Jugendliche brauchen Ruhe- und Entspannungszeiten, in denen sie ihre Fantasie, ihre Kreativität und ihre Persönlichkeit entwickeln und entfalten können. LehrerInnen sollten ebenso wie Eltern Rahmenbedingungen schaffen, die Kindern und Jugendlichen Möglichkeiten bieten, sowohl spielen als auch sich zurückziehen zu können.

Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern

Kinder und Jugendliche sollen stresserzeugende und stressverstärkende Gedanken erkennen und verändern lernen. Stressverstärkende Einstellungen und Bewertungen sollen gedanklich hinterfragt und stressmindernde, ermutigende Selbstgespräche gefördert werden.

Stresssituationen wahrnehmen, annehmen, verändern

Die SchülerInnen lernen, dass Problemsituationen zum normalen Leben gehören und man sie aktiv meistern kann. Sie lernen, Probleme im Augenblick des Auftretens wahrzunehmen und der Versuchung zu impulsivem Handeln zu widerstehen, und sie erfahren dadurch eine emotionale Distanzierung gegenüber ihren Belastungen.

Erholen und genießen

Der Ausgleich für bestehende Belastungen und der Aufbau von regenerativen Aktivitäten sind auch für Kinder und Jugendliche enorm wichtig.

Beginnen Sie als LehrerIn, empfehlenswerte **Bewältigungsstrategien** zu sammeln. Sie können das auch gemeinsam mit Ihren SchülerInnen machen und eine Liste erstellen, die im Klassenzimmer hängt und fortlaufend ergänzt wird.

3. Übungseinheiten

ÜE 01. Stress - was ist das? (1. bis 4. Schulstufe)

ÜE 02. Was hilft bei Stress? (1. bis 4. Schulstufe)

ÜE 03. Die Stress-Leiter (1. bis 4. Schulstufe)

ÜE 04. Eine Genuss-Übung (1. bis 4. Schulstufe)

ÜE 05. Wie ich mich selbst unter Druck setze (3. bis 4. Schulstufe)

ÜE 06. Vorstellungsübung „Zitrone“ (1. bis 8. Schulstufe)

ÜE 07. Entspannungsübungen (1. bis 8. Schulstufe)

ÜE 08. Die Stress-Ampel (5. bis 8. Schulstufe)

ÜE 09. Wie kann ich Stress bewältigen? (5. bis 8. Schulstufe)

ÜE 10. Hoffen oder handeln? (5. bis 8. Schulstufe)

ÜE 11. Selbstgespräche (5. bis 8. Schulstufe)

ÜE 12. Dem Stress auf der Spur (5. bis 8. Schulstufe)

ÜE 13. Unter der Oberfläche (5. bis 8. Schulstufe)

ÜE 01. Stress - was ist das? (1. bis 4. Schulstufe)

Lernziele

- Die Kinder lernen, eigenen Stress wahrzunehmen.
- Die Kinder bestimmen Stressquellen in ihrem Leben.
- Die Kinder beschreiben körperliche Reaktionen, Gefühle und Empfindungen, die sie mit Stress verbinden.

Material

Abbildung: Ich habe Angst!

Plakat mit Stress-Ampel und Stress-Waage

Durchführung

Erklären Sie den Kindern mit Hilfe der Stress-Ampel, in welchen Situationen Stress entstehen kann, und nennen Sie Beispiele wie Zeitdruck, eine schwere Arbeit oder Streit mit den Eltern.

Besprechen Sie mit den Kindern, wie es sich anfühlt, Stress zu haben, beispielsweise Angst zu haben oder nervös zu sein. Verwenden Sie eventuell das Modell der Stress-Waage, um das Geschehen zu veranschaulichen.

Fragen Sie die Kinder, in welchen Situationen sie sich schlecht fühlen und was sie tun, um sich besser zu fühlen. Wichtig ist dabei die Feststellung, dass nicht alle Menschen in denselben Situationen Stress empfinden.

Alternative

Ballspiel

Eine stärker interaktive Methode stellt folgendes Ballspiel dar:

Die Kinder stehen im Kreis. Sie werfen einem Kind einen Ball zu und rufen dabei einen der folgenden Sätze:

- Ich gerate in Stress, wenn ...
- Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...
- Wenn ich im Stress bin, dann ...

Sie fordern das betreffende Kind auf, diesen Satz zu vervollständigen. Anschließend wirft dieses Kind den Ball einem weiteren Kind zu, das den jeweiligen Satz für sich ergänzt, und so weiter, bis alle SchülerInnen mindestens einmal an der Reihe gewesen sind.

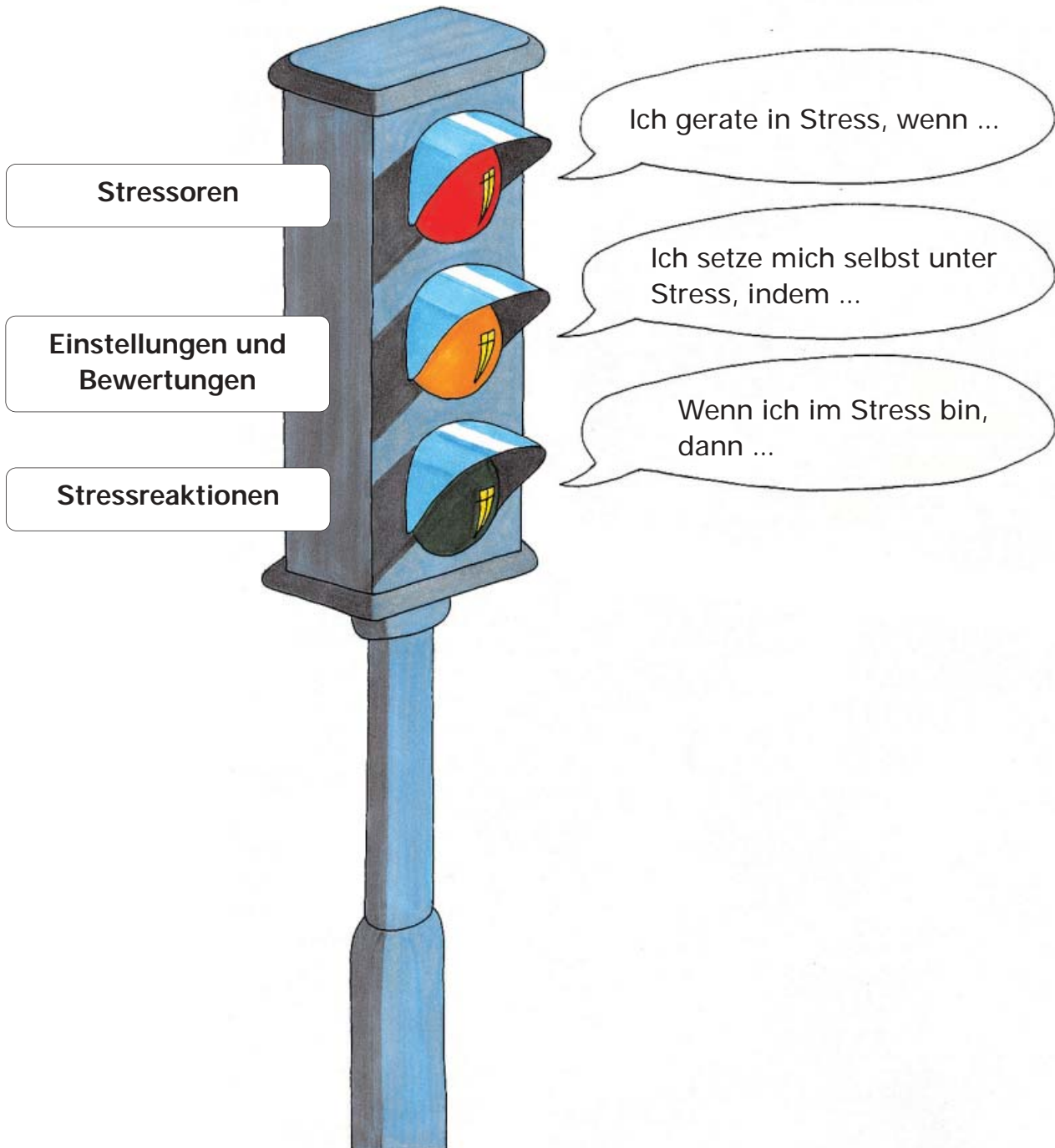
Abschlussreflexion

- Wie erlebt ihr euren Körper, wenn ihr Stress habt?
- Was könnt ihr tun, wenn ihr wisst, dass euch etwas wahrscheinlich Stress bereiten wird?
- Warum ist es gut, Möglichkeiten zu finden, mit Stress umzugehen?

ÜE 01: Ich habe Angst!

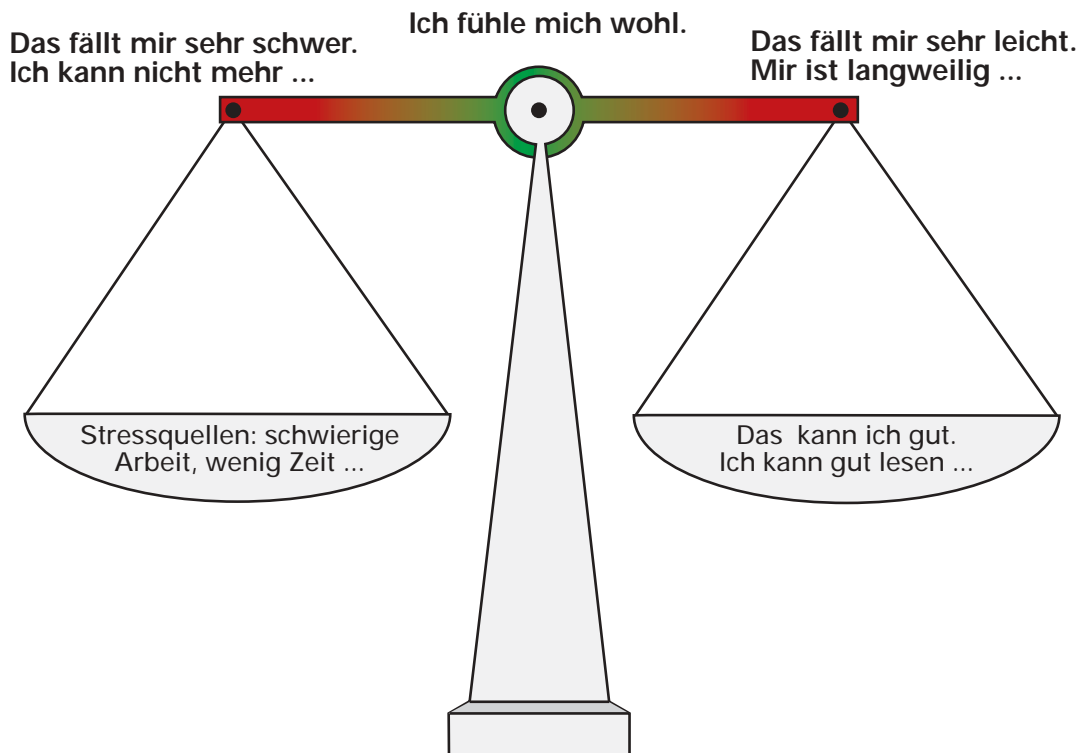
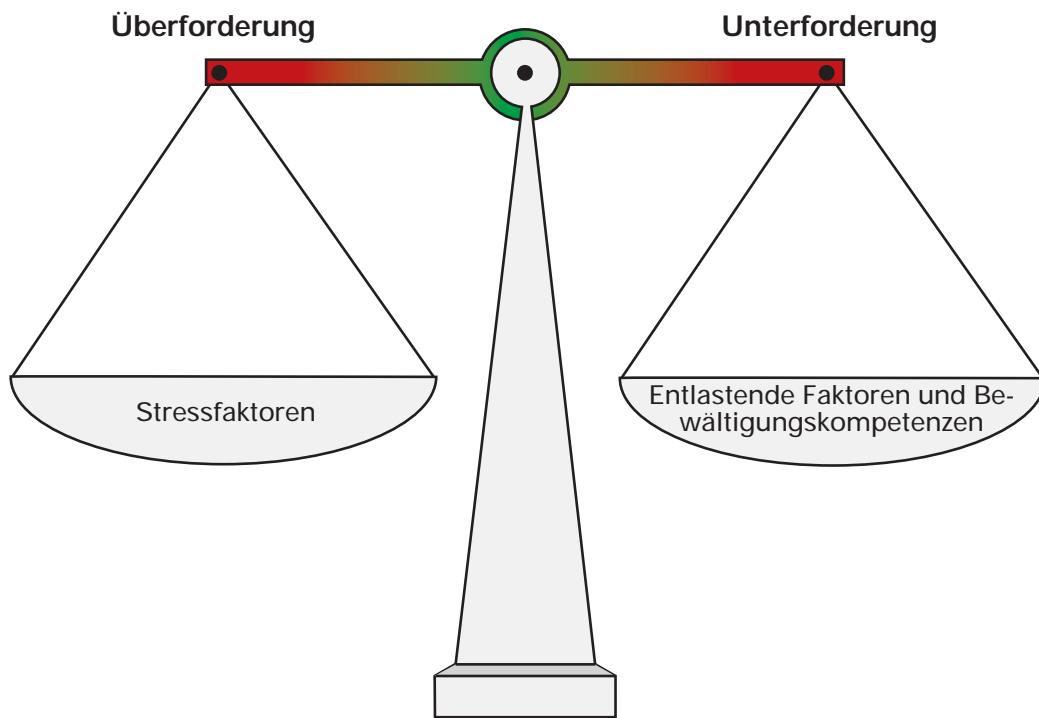


Die Stress-Ampel



Die Stress-Waage

Das Bild einer Waage symbolisiert die Balance zwischen Belastung und Entlastung. In der einen Waagschale sind die Stressfaktoren, in der anderen die entlastenden Faktoren und Bewältigungskompetenzen.



ÜE 02. Was hilft bei Stress? (1. bis 4. Schulstufe)

Lernziele

Die Kinder sollen verschiedene Bewältigungsstrategien bei Stress kennen lernen.

Ein wesentlicher Punkt dabei ist zu lernen, soziale Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Material

Arbeitsblatt: Überlege fünfmal!

Arbeitsblatt: Reden hilft!

ÜE 03. Die Stress-Leiter (1. bis 4. Schulstufe)

Lernziele

Die Kinder lernen die Stress-Leiter kennen und untersuchen, ob sie das Prinzip von sich selber kennen.

Durchführung

Die Stress-Leiter beschreibt einen Vorgang im Kopf eines gestressten Menschen.

Dieser redet sich ein, eine bestimmte Situation nicht bewältigen zu können.

Die Stress-Leiter führt von der untersten Sprosse mit ersten negativen Gedanken („Das ist schwer“) bis hinauf zum totalen Fatalismus („Jetzt ist alles aus“).

Jetzt ist alles aus.

Ich bekomme sicher eine schlechte Note.

Nie mache ich etwas richtig.

Ich brauche gar nicht anfangen zu lernen.

Ich schaffe das sicher nicht.

Das wird schwer.

Morgen ist Schularbeit.

Vielleicht zeichnen Sie eine Leiter an die Tafel und schreiben beispielhaft Sätze mit negativen Gedanken zu den Sprossen. Nachdem Sie den Verlauf der Gedanken mit den Kindern besprochen haben, fragen Sie sie: „Stellt euch vor, wir haben morgen einen Test, und ihr habt nicht viel Zeit zum Üben. Was geht euch alles durch den Kopf?“ Sammeln Sie die Gedanken der Kinder an der Tafel.

Alternative:

Arbeitsblatt: Die Stress-Leiter

Abschlussreflexion

- Für wen bedeutet ein Test Stress, für wen Herausforderung?
- Spielen die Gedanken eine Rolle?
- Welche Gedanken?
- Was kann man gegen Prüfungsstress tun?

ÜE 02: Überlege fünfmal!

Manchmal schlägt ihr euch mit einem Problem länger herum.

Welche Probleme könnten das sein?

Sammelt einige Ideen.

Was macht ihr dann?

Manches hilft, manches ist weniger gut.

Wähle vier Probleme aus und schreibe sie auf Blatt 2 auf die Linien.

Finde für jedes Problem fünf Möglichkeiten und schreibe sie in die Zeichnungen.

ein Computerspiel spielen

üben

einen Witz machen

das Wichtigste zuerst tun

nachdenken

lachen

duschen

Sport

sich ein Ziel setzen

sich Mut zusprechen

Hilfe suchen

weinen

darüber schreiben

schimpfen

einkaufen gehen

über das Problem reden

ausruhen

um Hilfe bitten

Freundin/Freund anrufen

noch mehr üben

Freundin/Freund treffen

fernsehen

spazieren gehen

Musik hören

mit dem Hund hinausgehen

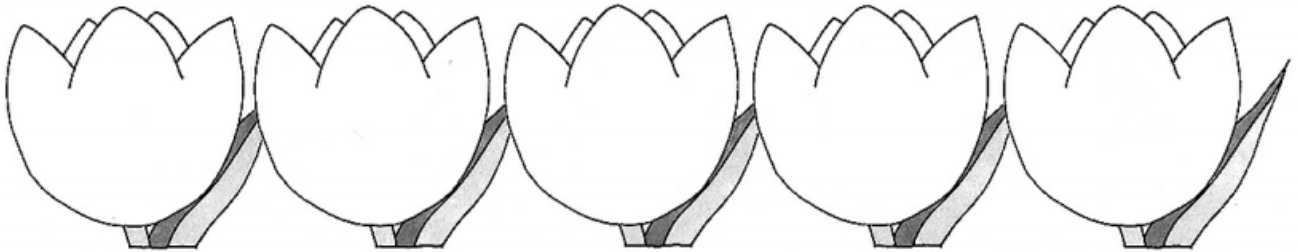
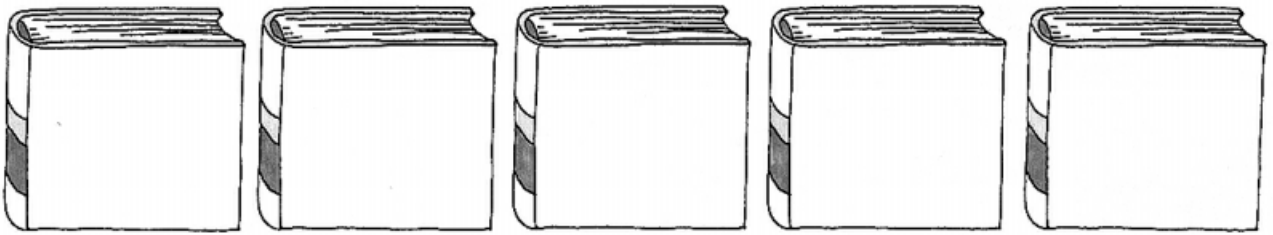
Rad fahren

Zimmer aufräumen

sich beschweren

schwimmen gehen

zeichnen oder malen



ÜE 02: Reden hilft!

Mit wem könntest du über ein Problem reden?
Was könntest du sagen?

Du erzählst deiner Lehrerin von einem Problem.



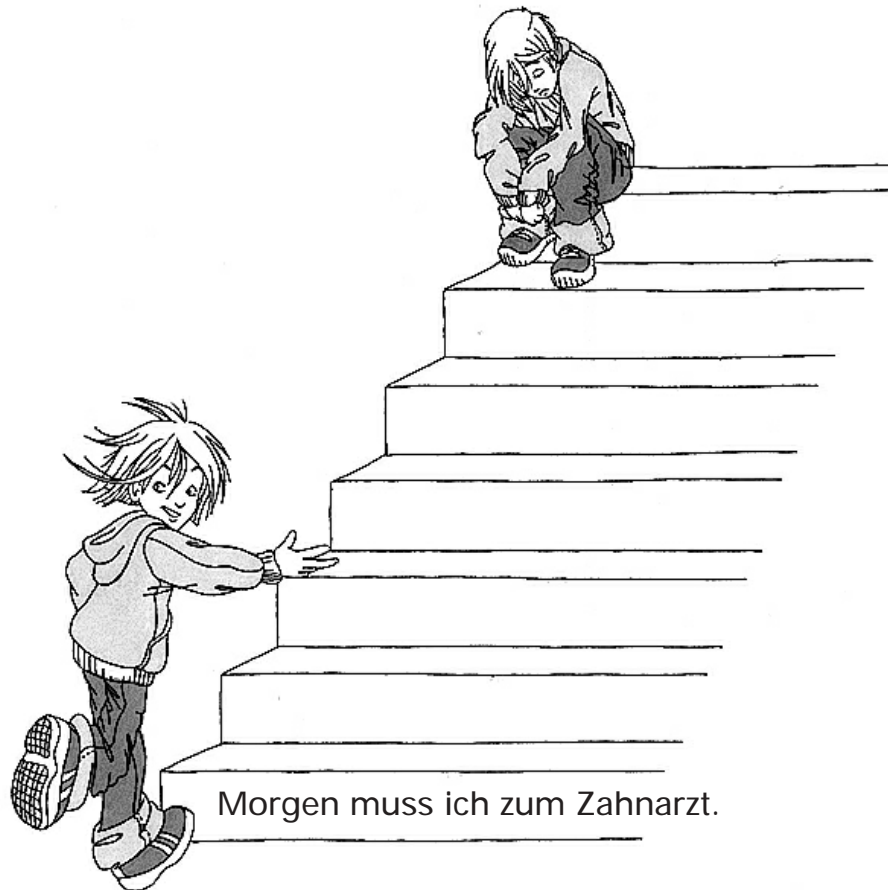
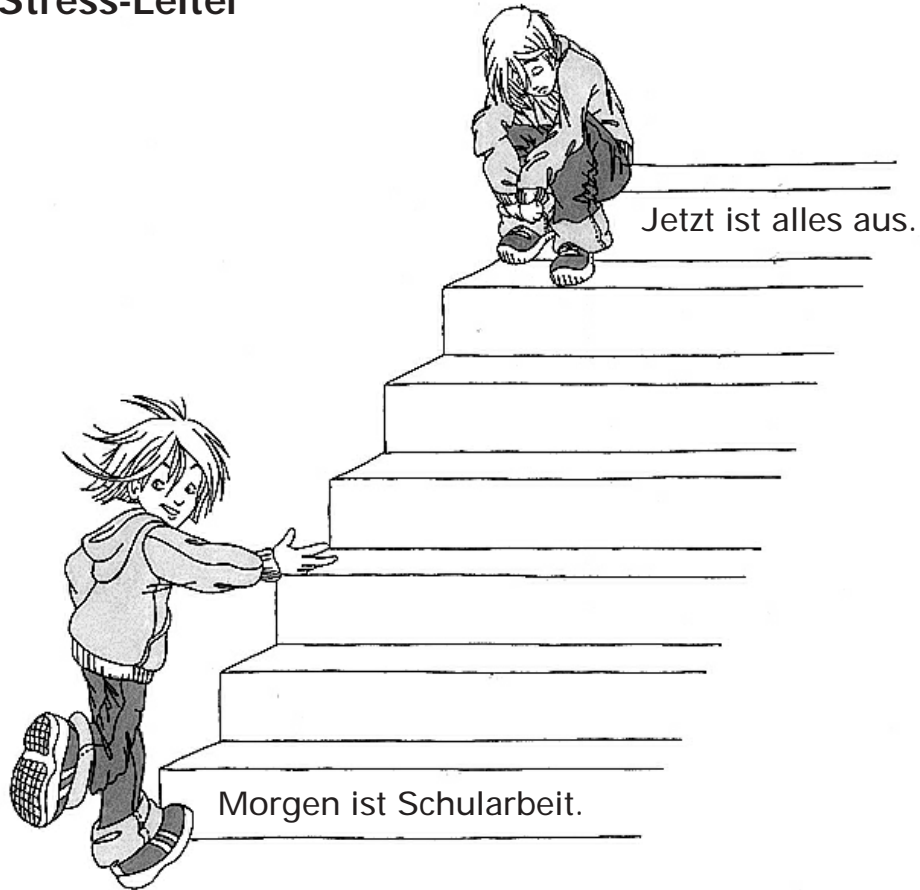
Du erzählst deiner Freundin oder deinem Freund von einem Problem.

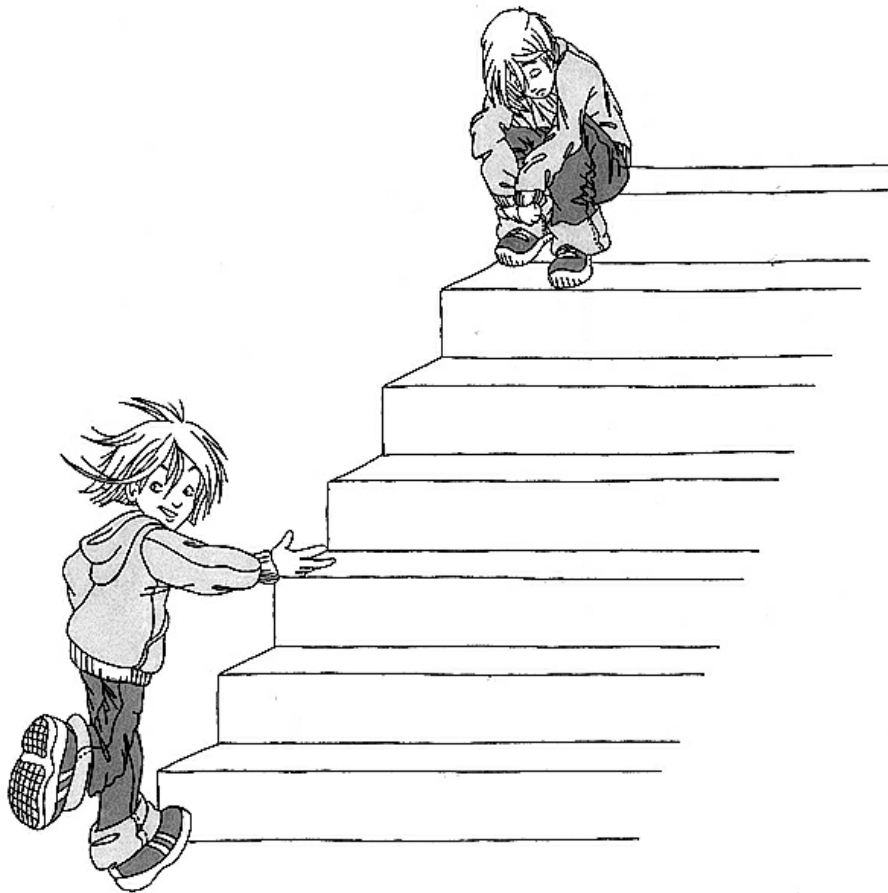
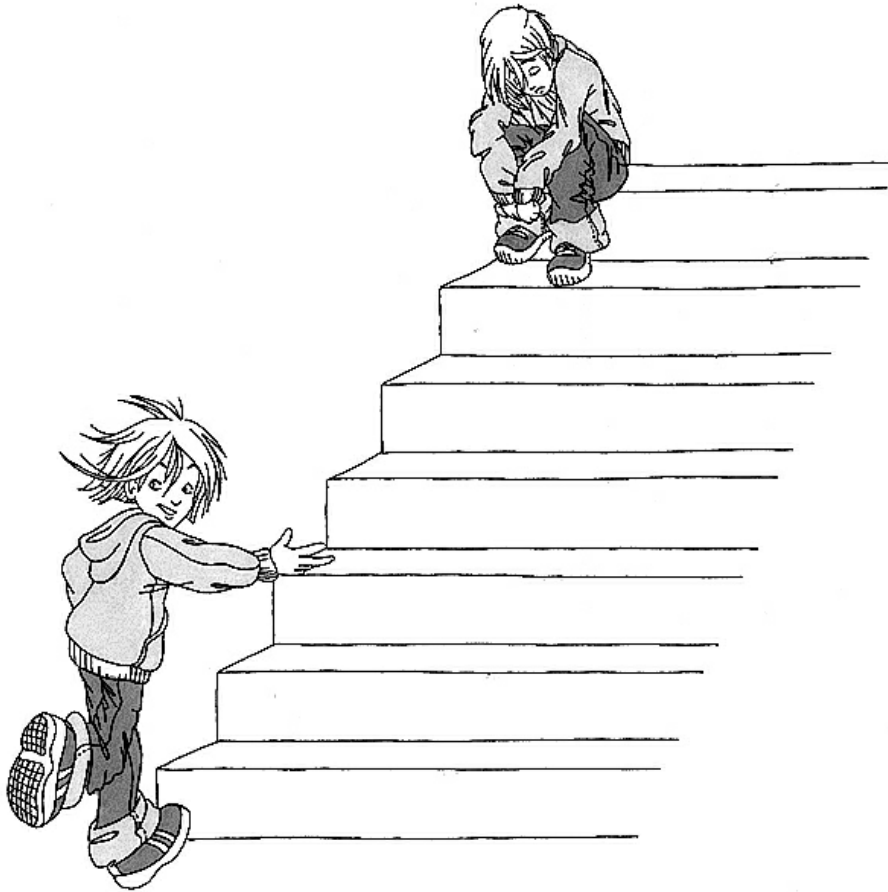


Ein Kind erzählt dir von einem Problem.



ÜE 03: Die Stress-Leiter





ÜE 04. Eine Genuss-Übung (1. bis 4. Schulstufe)

Lernziele

Hier geht es um den Ausgleich für bestehende Belastungen und um den Aufbau von regenerativen Aktivitäten.

Material

Bereiten Sie eine Reihe unterschiedlicher Materialien zum Riechen vor:

Gewürze, Blumen, Kräuter, Früchte, Parfums, Seife usw.

Alternative

Materialien zum Tasten: Watte, Seide, Steine, Baumrinde, Wurzeln, Metall, Kork, Holzstücke, Tannenzapfen usw.

Die Kinder sollen mit einem größeren Angebot von Sinneseindrücken experimentieren und aus diesem Angebot allmählich einen Gegenstand auswählen, der momentan besonders angenehme Empfindungen auslöst.

Anleitung

Probiert bitte aus, wie diese Dinge riechen.

Sucht dann einen Gegenstand aus, der euch besonders angenehm ist.

Bitte versucht nun eure Aufmerksamkeit ganz auf den angenehmen Geruch zu lenken, der von eurem Gegenstand ausgeht.

Versucht euch ganz auf diesen Geruch zu konzentrieren und euren Gegenstand mit der Nase zu erfahren.

Das Wichtigste dabei ist: Ihr habt Zeit, solange ihr wollt, um euren Gegenstand zu beschnuppern. Konzentriert euch ganz auf den augenblicklichen Geruch.

Nur dieser ist im Augenblick wichtig.

Wenn ihr möchtet, dann schließt jetzt die Augen.

Spürt den angenehmen Geruch in eurer Nase.

Zieht den Duft ganz bewusst mit eurer Nase ein und genießt ihn.

Lasst euch dabei Zeit ...

Vielleicht tauchen vor eurem inneren Auge schöne Bilder oder Erinnerungen auf.

Lasst auch Platz dafür und genießt die angenehmen Gefühle, die damit verbunden sind ...

Achtet bitte auch darauf, wann ihr „die Nase voll habt“, wann ihr euren Gegenstand ausreichend beschnuppert habt.

Verabschiedet euch allmählich vom Duft eures Gegenstandes ...

Kehrt mit eurer Aufmerksamkeit zurück und öffnet die Augen.

Alternative

Alternativ kann diese Übung mit den Materialien zum Tasten durchgeführt werden.

ÜE 05. Wie ich mich selbst unter Druck setze (3. bis 4. Schulstufe)

Arbeitsblatt: Wie ich mich selbst unter Druck setze

Häufige Stressverstärker sind persönliche Erwartungen wie z. B.:

Sei perfekt!

Sei beliebt!

Sei stark!

Sei auf der Hut!

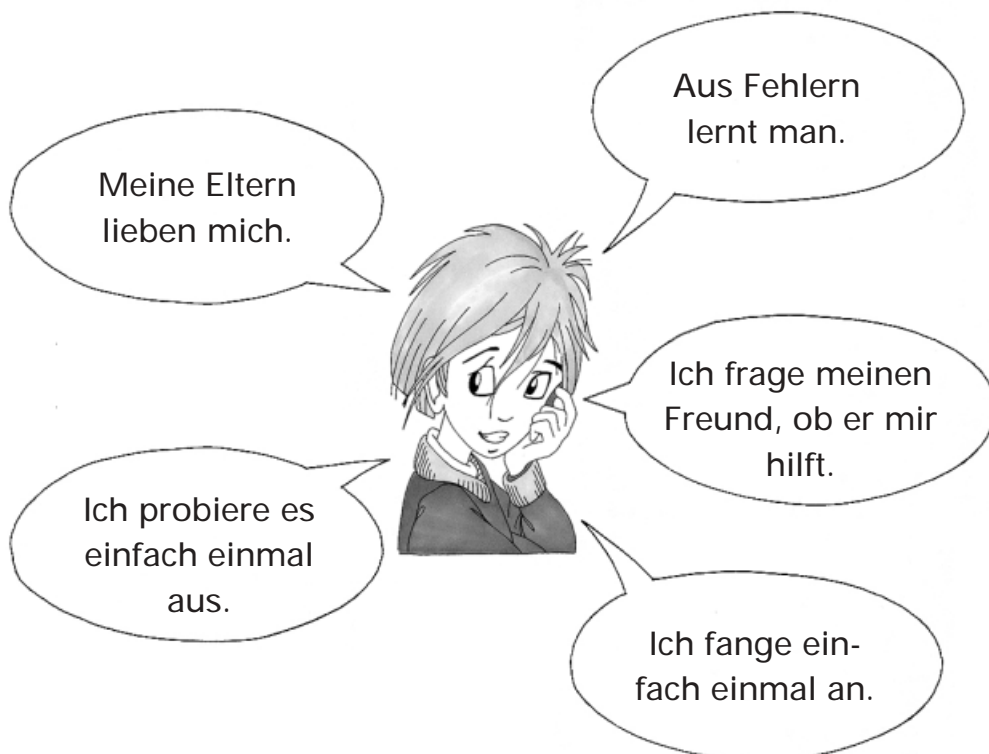
Ich kann nicht!

ÜE 05: Wie ich mich selbst unter Druck setze

Was könntest du dir in einer schwierigen Situation sagen?

Suche dir unten mögliche Stress-Killer-Sätze aus und trage sie ein.

| Mega-Stresser | Stress-Killer |
|--|---------------|
| Ich darf keine Fehler machen. | |
| Es ist wichtig, dass mich alle mögen. | |
| Starke Menschen brauchen keine Hilfe. | |
| Ich muss ständig daran denken, was alles passieren kann. | |
| Das schaffe ich nie. | |



ÜE 06. Vorstellungsübung „Zitrone“ (1. bis 8. Schulstufe)

Durchführung

Knüpfen Sie an die bereits bekannte Stress-Ampel an und erläutern Sie den SchülerInnen, dass es im Folgenden darum gehen wird, wie wichtig es in Stresssituationen ist, wie man darüber denkt. Bei Stress spielen die Bewertungen und Einstellungen eine große Rolle.

Die Vorstellungsübung „Zitrone“ veranschaulicht, wie sich Gedanken, Vorstellungen und Einstellungen auf körperliche und emotionale Reaktionen auswirken können. Das innere Vorstellungsbild der Zitrone beeinflusst die körperlichen Reaktionen, den Speichelfluss.

Anleitung

Achtet bitte darauf, dass ihr bequem sitzt.

Die Füße stehen fest und sicher auf dem Boden, der Rücken ist angelehnt, die Hände ruhen locker auf den Oberschenkeln.

Richtet nun eure Aufmerksamkeit nach innen, auf euren Körper.

Schließt die Augen.

Beobachtet euch, wie sich eure Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen langsam wieder senkt.

Nehmt einige tiefe Atemzüge und atmet dann langsam wieder aus ...

Stellt euch nun bitte eine Zitrone vor ..., die vor euch auf einem Tisch liegt ...

Stellt euch diese Zitrone vor, ihre Form ... und ihre Farbe ...

Stellt euch nun bitte vor, wie ihr ein Messer in die Hand nehmt und die Zitrone langsam in der Mitte durchschneidet ..., wie der Saft der Zitrone an der Schnittfläche heraustropft ... und die Zitrone jetzt in zwei Hälften vor euch liegt ...

Wenn ihr nun die Luft durch die Nase einzieht, könnt ihr vielleicht auch einen Hauch des Zitronengeruchs spüren ...

Nehmt nun eine Zitronenhälfte in die Hand und führt sie langsam zu eurem Mund ...

Leckt nun an der Zitrone ... ganz leicht nur ... und spürt den Geschmack der Zitrone auf der Zunge ...

Legt die Zitronenhälfte nun bitte wieder zurück ...

Lasst das Bild der Zitrone allmählich verblassen.

Nehmt nun wieder euren Körper wahr ..., die Füße auf dem Boden ... , den Rücken ... , die Hände ...

Ballt nun bitte die Hände zu Fäusten und streckt und räkelt euch ..., atmet ein paar Mal tief durch ... und öffnet dann die Augen.

Abschlussreflexion

Verdeutlichen Sie den SchülerInnen nach der Übung, dass diese körperlichen Reaktionen allein durch Gedanken an eine Zitrone hervorgerufen wurde, und regen Sie sie dazu an, diesen Zusammenhang auf ihre Erfahrungen mit körperlichen Stressreaktionen zu übertragen.

Fragen Sie beispielsweise die SchülerInnen: „Kennt ihr die Erfahrung, dass durch bestimmte Gedanken auch körperliche Anspannung, Nervosität, Herzklopfen ausgelöst oder verstärkt werden?“

ÜE 07. Entspannungsübungen (1. bis 8. Schulstufe)

Beim Erlernen von Entspannungstechniken sollte auf eine ungestörte Atmosphäre in einem abgedunkelten und wohltemperierten Raum geachtet werden.

Die Kleidung sollte bequem und die Körperposition angenehm und entspannt sein.

Da in der Schule die Entspannung nicht unmittelbar vor dem Einschlafen durchgeführt wird, sollte nach jeder Entspannungsphase ein Aktivieren des Organismus durch Räkel-, Streck- und Lockerungsübungen erfolgen.

In höheren Schulstufen ist es oft schwieriger als in der Volksschule, Übungen zu finden, die von allen akzeptiert werden. Auf große Akzeptanz stoßen im Allgemeinen reine Atemkonzentrationsübungen.

Die Entspannungsübungen können als Auflockerung, zur Entspannung und zur Energiegewinnung themenunabhängig zwischen zwei Unterrichtseinheiten eingesetzt werden.

Entspannungsübungen eignen sich auch als Abschluss von Stunden, in denen die SchülerInnen sehr angeregte Gespräche geführt haben, oder auch, wenn die Klasse unruhig ist.

Während der Entspannungsübung kann es bei einigen SchülerInnen zu Empfindungen wie z. B. Hitze- oder Kältegefühl kommen. Falls ein Kind von solchen Gefühlen berichtet, sollten Sie deutlich machen, dass diese gar nicht so selten auftreten.

Sie sollten auf gar keinen Fall ein Kind zu einer Entspannungsübung zwingen.

Nach der Entspannungsübung soll den SchülerInnen etwas Zeit gelassen werden, um zurückzufinden.

Danach folgt eine Gesprächsrunde, in der die SchülerInnen die Möglichkeit erhalten, über ihre Erlebnisse während der Übung zu berichten.

Lernziele

Die SchülerInnen sollen Möglichkeiten kennen lernen, sich kurz und schnell zu entspannen, ihren Atem bewusst wahrzunehmen und gezielt einzusetzen.

Die SchülerInnen sollen lernen, ihre körpereigene Energie zu aktivieren sowie Rhythmus und Bewegung zu erfahren.

Atemtechnik zur Entspannung

Lernziele

Die SchülerInnen üben tiefe Atmung und lernen, sich dadurch zu entspannen.

Durchführung

Da es von Vorteil ist, diese Übungen liegend auszuüben, sollten Sie genügend Platz für Bodenmatten haben oder die Übungen im Turnsaal durchführen.

Sprechen Sie mit den SchülerInnen über die Vorteile von Atemübungen:

Tiefes Atmen entspannt und versorgt den Körper mit Sauerstoff.

Es ist eine gute Methode, Stress zu vermindern, z. B. wenn man vor einer Gruppe sprechen oder mit einer schwierigen Situation fertigwerden muss.

Für alle Übungen gilt Folgendes:

- Raum vorher gut lüften
- Lockere, nicht einengende Kleidung tragen
- Rückenlage mit leicht angewinkelten Knien einnehmen
- Vor Beginn der Übungen die Muskeln lockern und entspannen

Dreistufige Atmung

Wiederholen Sie jede der nachfolgenden Übungen 5- bis 10-mal.

1. Stufe: Schlüsselbeinatmung

Einatmen

Die Hände liegen auf dem oberen Teil des Brustkorbs, langsam einatmen, sodass sich der Brustkorb leicht hebt.

Ausatmen

Beim Ausatmen darauf achten, dass die gesamte Luft ausfließt, um genug Raum für die frische sauerstoffreiche Luft zu schaffen. Die Hände bleiben dabei passiv, sie liegen einfach auf der Brust und fühlen das Heben und Senken der Brust.

2. Stufe: Brustatmung

Einatmen

Normal ausatmen. Die Hände beiderseits des Brustbeins auf die unteren Rippen legen, sodass sich die Fingerspitzen fast berühren. Beim Einatmen fühlen, wie sich die Rippen weit nach außen dehnen und die Hände sich voneinander entfernen.

Ausatmen

Beim Ausatmen nähern sich dann die Fingerspitzen wieder.

3. Stufe: Bauchatmung

Einatmen

Die Hände in Höhe des Nabels auf den Bauch legen. Zunächst ausatmen. Beim Einatmen hebt sich der Bauch. Damit senkt sich das Zwerchfell und die unteren Lungenlappen füllen sich mit Luft. Die Hände werden dadurch nach oben gedrückt.

Ausatmen

Beim Ausatmen kehrt das Zwerchfell in seine kuppelförmige Position zurück. Der Bauch wird flach und die Hände kommen in ihre Ausgangslage zurück.

Entspannungsübung „Boot“

Lernziele

- Abschalten können
- Stressbewältigung

Durchführung

Stellen Sie sich beim Vorlesen des unten stehenden Textes ganz auf Ruhe ein.

Ihre Stimme ist ruhig, langsam und sanft.

Halten Sie bitte die durch Sternchen gekennzeichneten Pausen im Text ein.

Anleitung

Setzt euch bequem hin, schaut, dass nichts mehr kneift und dass ihr ganz ruhig sitzen könnt.

Atmet ruhig ein und aus, ganz langsam.

Wenn ihr wollt, könnt ihr beim Zuhören eure Augen schließen.

Stellt euch vor, ihr seid auf dem Meer. In einem Boot. ***

Ihr liegt im Boot und spürt den warmen Boden aus Holz. ***

Der Geruch des Holzes ist angenehm. ***

Ihr spürt das sanfte Schaukeln des Bootes. Auf und ab, *** auf und ab. ***

Ruhig und entspannt. ***

Ihr schaut zum Himmel. Seht ihr Wolken? ***

Vielleicht könnt ihr Geräusche hören. ***

Das Plätschern der Wellen. ***

Das Rauschen des Meeres. ***

Vielleicht könnt ihr das Meer auch riechen? ***

Lasst euch treiben. ***

Ruhig, gelöst und entspannt. ***

Genießt das sanfte Schaukeln noch eine Weile. ***

(2–3 Minuten Pause)

Sagt euch nun bitte, dass ihr die Übung allmählich beendet. ***

Verabschiedet euch vom Meer, von eurem Boot. ***

Nehmt wieder euren Körper wahr, *** ballt eure Hände zu Fäusten und streckt und räkelt euch. ***

Atmet ein paar Mal kräftig durch *** und öffnet dann die Augen.

Entspannungsübung „King Kong“

Lernziele

Diese Übung dient vor allem der Entspannung von Schultern, Armen und Händen.

Für viele SchülerInnen stellt sie eine kurzfristige, effektive Möglichkeit dar, innere Anspannung zu reduzieren.

Die Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

Anleitung

Haltet die Arme vor der Brust angewinkelt.

Die Ellenbogen sind in Schulterhöhe, die Hände zur Brust geballt.

Schließt die Augen und atmet während der ganzen Übung weiter.

Nicht die Luft anhalten.

Spannt die gesamte Arm- und Oberkörpermuskulatur kräftig an.

Fäuste, Unterarme, Oberarme, Schultern und Brust – jetzt.

Haltet die Spannung noch einen Moment, atmet weiter – und mit dem nächsten Ausatmen lasst die Arme sinken und entspannt euch.

Lasst die Arme ganz locker an der Seite hängen.

Wenn es euch angenehm ist, könnt ihr auch den Kopf nach vorn hängen lassen.

Spürt, wie sich die Entspannung in eurem Oberkörper ausbreitet – in Händen, in Unterarmen, in Oberarmen.

Auch die Schultern entspannen sich und die Brustmuskulatur.

Atmet ruhig und gleichmäßig.

Ballt nun eure Hände zu Fäusten, atmet tief durch und richtet eure Aufmerksamkeit wieder nach außen.

ÜE 08. Die Stress-Ampel (5. bis 8. Schulstufe)

Lernziele

Die SchülerInnen lernen, eigenen Stress wahrzunehmen und Ursachen dafür zu finden, und stellen fest, dass sich nicht alle Menschen von derselben Situation stressen lassen.

Die SchülerInnen entwickeln gemeinsam eine Definition von Stress.

Die SchülerInnen identifizieren Stressoren und geben Beispiele von verschiedenen Typen von Stressoren.

Material

Kärtchen, Stifte, Plakat mit Stress-Ampel (siehe ÜE 01)

Durchführung

Zur Einführung können Sie an die Erfahrungen der SchülerInnen anknüpfen. Hängen Sie im Klassenraum drei Plakate auf, auf denen die folgenden Sätze stehen:

- Ich gerate in Stress, wenn ...
- Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...
- Wenn ich im Stress bin, dann ...

Die SchülerInnen gehen im Klassenzimmer von Plakat zu Plakat und vervollständigen die Sätze.

Alternativ dazu können die Schülerinnen auch ihre jeweiligen Satzergänzungen auf Kärtchen schreiben und dann an die vorbereiteten Plakate heften.

Das gesammelte Material dient dann als Ausgangspunkt für die Darstellung der „Stress-Ampel“. Sie sollten hierfür ein Plakat mit der Stress-Ampel vorbereitet haben und die drei zentralen Aspekte des Stressgeschehens erläutern:

- Stressoren
- Persönliche Einstellungen und Bewertungen
- Stressreaktionen

Abschlussreflexion

- Welches Körpergefühl erlebt ihr, wenn ihr Stress habt?
- Was könnt ihr tun, wenn ihr wisst, dass euch etwas wahrscheinlich Stress bereiten wird?
- Warum ist es gut, Möglichkeiten zu finden, mit Stress umzugehen?

ÜE 09. Wie kann ich Stress bewältigen? (5. bis 8. Schulstufe)

Lernziele

Die SchülerInnen lernen ihre bereits vorhandenen Kompetenzen zur Stressbewältigung kennen.

Material

Bunte Kärtchen, Stifte, Plakat mit Stress-Ampel (siehe ÜE 01)

Durchführung

Regen Sie die SchülerInnen an, sich an die verschiedenen Möglichkeiten des Umgangs mit alltäglichen Belastungen zu erinnern, mit denen sie in der Vergangenheit bereits gute Erfahrungen gemacht haben.

In Kleingruppen sammeln die SchülerInnen möglichst unterschiedliche Formen der Stressbewältigung und halten diese stichwortartig auf Kärtchen (jeweils eine Strategie pro Karte, eine Kartenfarbe pro Kleingruppe) schriftlich fest.

Erläutern Sie dann anhand der Stress-Ampel die drei **Hauptwege der Stressbewältigung**:

1. Ansatzpunkt - Stressoren

Äußere Belastungen und Anforderungen im schulischen und privaten Bereich sollen verändert, verringert oder ganz abgebaut werden:

- Fachliche Kompetenzen erweitern (Informationen, Fortbildung, kollegialer Austausch)
- Organisatorische Verbesserungen (Aufgabenverteilung, Ablaufplanung, Ablagesysteme, Organisation verbessern)
- Selbstmanagement (eigene Arbeitsorganisation optimieren, Prioritäten definieren, Zeitplanung, delegieren)
- Sozialkommunikative Kompetenzen entwickeln (Grenzen setzen, Nein sagen, Unterstützung suchen, Netzwerk aufbauen)
- Problemlösekompetenzen entwickeln

2. Ansatzpunkt - persönliche Einstellungen und Bewertungen

Hier geht es darum, sich eigener stresserzeugender oder stressverstärkender Einstellungen und Bewertungen bewusst zu werden und diese zu verändern.

- Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen und eigene Leistungsgrenzen akzeptieren lernen
- Schwierigkeiten als Herausforderung wahrnehmen
- Alltäglichen Aufgaben mit innerer Distanz begegnen und den Blick für das „Wesentliche“ bewahren
- Sich selbst weniger wichtig nehmen und mit Humor begegnen

3. Ansatzpunkt - Stressreaktionen

Nicht alle (äußeren oder inneren) Stressoren können oder sollen vermieden, abgebaut oder vermindert werden. Es ist unvermeidlich, dass Stressreaktionen immer wieder auftreten. Wichtig dabei ist, körperliche und psychische Erregung abzubauen und so langfristig die eigene Belastbarkeit zu erhalten.

- Regelmäßig Entspannungstechniken praktizieren
- Regelmäßige Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Außerschulische soziale Kontakte pflegen
- Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten
- Ausreichend schlafen
- Ausreichend Pausen machen

Bitte Sie die SchülerInnen, die von ihnen gesammelten Möglichkeiten der Stressbewältigung jeweils einem der drei Hauptwege zuzuordnen und die jeweiligen Kärtchen auf einer entsprechend vorbereiteten Pinnwand anzuheften. So entsteht an der Pinnwand ein möglichst vielfältiges Bild der in der Gruppe bereits vorhandenen Bewältigungskompetenzen.

Abschlussreflexion

Im anschließenden Gruppengespräch können Sie zunächst Unsicherheiten in Bezug auf die Zuordnung einzelner Kärtchen ansprechen und dabei das Verständnis der SchülerInnen für die verschiedenen Ansatzpunkte der Stressbewältigung fördern.

Anhand der Kartenfarbe kann auch auf unterschiedliche Präferenzen im Umgang mit Belastungen in den verschiedenen Kleingruppen eingegangen werden.

Hauptsächlich dient die Reflexion dazu, den SchülerInnen Gelegenheit zu geben, ausführlich über ihre positiven Erfahrungen mit einzelnen Möglichkeiten der Stressbewältigung zu berichten. Ermuntern Sie sie zu einer möglichst genauen und lebendigen Schilderung ihrer Erfahrungen.

Auch wie es den SchülerInnen gelingt, auftretende äußere und innere Hindernisse zu überwinden, sollte eingehend besprochen werden.

Auf diese Weise kann die Wahrnehmung eigener Fähigkeiten gestärkt werden, und die SchülerInnen erhalten darüber hinaus Anregungen und Ideen für ihre Bewältigungsverhalten.

ÜE 10. Hoffen oder handeln? (5. bis 8. Schulstufe)

Lernziele

Die SchülerInnen lernen Strategien für belastende Situationen kennen.

Sie finden ihre bevorzugten Strategien heraus.

Sie vergleichen die Strategien in unterschiedlichen Stresssituationen.

Material

Arbeitsblatt: Hoffen oder handeln?

Durchführung

Bilden Sie mit den SchülerInnen einen Sitzkreis.

Legen Sie die Karten mit den Bewältigungsstrategien in die Mitte des Sitzkreises auf den Boden.

Erklären Sie den SchülerInnen, dass diese Karten Möglichkeiten beschreiben, wie sie auf Probleme oder Stresssituationen reagieren könnten. Einige Karten können auch noch von den SchülerInnen selbst beschriftet werden.

Jedes Kind soll zwei Karten auswählen.

Fordern Sie die SchülerInnen auf, eine der beiden Karten für die anderen sichtbar vor sich zu halten.

Erklären Sie, dass Sie eine Problemsituation beschreiben werden und die Kinder ihre Karte mit der Bewältigungsstrategie beurteilen sollen.

Markieren Sie vier Plätze im Raum mit folgenden Aussagen:

- hilfreich
- taugt nicht viel
- unbrauchbar
- bringt Nachteile

Beschreiben Sie beispielsweise eine der folgenden Situationen:

- Eine schwieriger Test steht bevor.
- Du hast Streit mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund.

Wenn sich die SchülerInnen in den vier Bereichen platziert haben, lassen Sie sie vergleichen und Stellung nehmen zu ihrer Wahl. Fordern Sie sie dann auf, ihre zweite Karte zu nehmen. Die SchülerInnen platzieren sich neu, wenn sie glauben, dass diese Karte zu einer anderen Kategorie gehört.

Spielen Sie einige Runden, um deutlich zu machen, dass unterschiedliche Situationen verschiedene Strategien benötigen.

Abschlussreflexion

- Wann ist zum Beispiel die Strategie „mehr arbeiten“ nicht günstig?
- Wann kann zum Beispiel „das Problem ignorieren“ nützlich sein?
- Ist es sinnvoll, nur eine Strategie zu benutzen?

ÜE 10: Hoffen oder handeln?



allen erzählen, wie schlimm es ist



Computer spielen



einen Freund besuchen



mehr essen



die Gruppe verlassen



Arbeit vermeiden oder aufschieben



das Wichtigste zuerst machen



tagträumen



einen Plan machen



einen Streit beginnen



positiv über den Ausgang denken



sich Sorgen machen



sich mit Freunden treffen



weniger essen



weglaufen



jemandem anderen die Schuld geben



sich selbst die Schuld geben



um Hilfe bitten



noch einmal darüber reden



duschen



fernsehen



mehr arbeiten



ausruhen



sich selbst sagen: „Es ist gut“



ausgehen



Sport betreiben



jammern



das Problem ignorieren



früh zu Bett gehen



üben



später aufstehen



etwas aussitzen



Musik hören



lachen



Witze machen



das Problem lösen



neue Freunde finden



weinen



ein Ziel setzen



ein Risiko eingehen



jemanden um Rat fragen



schlafen



eine Freundin anrufen



darüber schreiben



etwas kochen



wenig schlafen



mit dem Hund spazieren gehen



einkaufen gehen



zeichnen oder malen



aufräumen



ÜE 11. Selbstgespräche (5. bis 8. Schulstufe)

Stress entsteht oft durch Selbstgespräche. Das sind Sätze, die wir zu uns selbst sagen.

Wir können positive und negative Selbstgespräche führen.

Wenn wir negative Selbstgespräche führen, setzen wir uns selbst unter Stress.

Material

Arbeitsblatt: Selbstgespräche

Beispiele

Lukas geht auf eine Party.

Positive Gedanken: Ich werde Spaß haben. Ich schaue gut aus. Meine Freunde mögen mich, wie ich bin.

Negative Gedanken: Ich bin zu dick. Ich weiß nicht, was ich sagen soll. Ich bin zu schüchtern.

Lisa hat Probleme mit einer Hausübung.

Positive Gedanken: Ich schaffe das, wenn ich mehr übe. Ich kann meine Eltern fragen.

Negative Gedanken: Ich bin dumm. Die anderen werden über mich lachen.

ÜE 11: Selbstgespräche

Denke an ein Problem.
Welche Sätze gehen dir durch den Kopf?

Mein Problem:



ÜE 12. Dem Stress auf der Spur (5. bis 8. Schulstufe)

Material

Arbeitsblatt: Dem Stress auf der Spur

Durchführung

Das aktive Angehen von Problemen ist die effektivste Methode der Stressbewältigung.

Die SchülerInnen lernen diese Methode, um konstruktiv und lösungsorientiert mit Stresssituationen umgehen und sie meistern zu können.

Erarbeiten Sie mit den SchülerInnen gemeinsam Lösungen oder Handlungsalternativen bei Problemen.

Als ersten Schritt füllen die SchülerInnen das Arbeitsblatt aus: Sie sind so „dem Stress auf der Spur“.

Als zweiten Schritt sammeln Sie gemeinsam mit den SchülerInnen in einem Brainstorming Ideen zur Bewältigung von Stress.

Anleitung

Wir wollen nun Ideen sammeln, wie eine Situation (z. B. eine Freundschaft zerbricht, Schwierigkeiten in der Schule, Schulwechsel) bewältigt werden kann, sodass kein Stress oder zumindest weniger Stress entsteht.

Denkt dabei in verschiedene Richtungen.

Es können auch ungewöhnliche Ideen hilfreich sein.

Jeder Vorschlag ist willkommen.

Jeder Vorschlag wird an die Tafel geschrieben.

Folgende Fragen können hilfreich sein:

- Was ist passiert?
- Warum ist das Problem ein Problem?
- Was ist zu tun?
- Welche Handlungsalternativen gibt es?
- Welche Lösung könnte funktionieren?
- Wer könnte dabei helfen?
- Welche Lösungsmöglichkeiten kann ich ausprobieren?
- Welche Lösung hat wie gut funktioniert?

ÜE 12: Dem Stress auf der Spur

| | |
|--------------------------------|--|
| Wann tritt Stress auf? | |
| Wo geschieht das? | |
| Wer ist daran beteiligt? | |
| Was wird gesagt oder getan? | |
| Welche Befürchtungen habe ich? | |
| Was spüre ich körperlich? | |
| Was fühle ich? | |
| Was tue oder sage ich? | |



ÜE 13. Unter der Oberfläche (5. bis 8. Schulstufe)

Material

Arbeitsblatt: Unter der Oberfläche

Durchführung

Besprechen Sie mit den SchülerInnen, dass Menschen auf Probleme mit unterschiedlichen Gefühlen reagieren können.

Diese Gefühle befinden sich oft „unter der Maske“, „unter der Oberfläche“.

Finden Sie gemeinsam mit den SchülerInnen Situationen, in denen sie sich gestresst fühlen, und schreiben Sie diese an die Tafel.

Wählen Sie eine Situation aus und erarbeiten mit den SchülerInnen Gefühle, die sich in dieser Situation „unter der Oberfläche“ befinden könnten.

Fordern Sie die SchülerInnen auf, sich eine Situation auszusuchen und ihre persönlichen Gefühle „unter der Oberfläche“ herauszufinden. Die Ergebnisse können dann auf dem Arbeitsblatt eingetragen werden.

ÜE 13: Unter der Oberfläche

Wenn eine Person Stress hat, zeigt sie das vielleicht nicht immer.
Aber unter der Oberfläche können unterschiedliche Gefühle versteckt sein ...

ängstlich

entlastet

ausgenützt

grollend

Das Problem:

verärgert

beschämt

abgelehnt

schuldig

fest entschlossen

niedergeschlagen

bedrückt

erschöpft

zuversichtlich

enttäuscht

trotzig

einsam

ungeliebt

traurig

eifersüchtig

gekränkt

empört

