



Fantasiereise «Stress»

Zielgruppe

- 2. Zyklus



Kompetenzen

- SuS nehmen Spannungszustände wahr und beschreiben diese.
- SuS erlernen erste Bewältigungsfertigkeiten.

Arbeits- und Sozialformen

- Sesselkreis für die Fantasiereise
- Plenum

Zeitfenster

- 35 Minuten

Vorbereitung/Material

- Anleitung Fantasiereise Stress

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	SuS sitzen im Kreis, LP lädt sie zu einer «Fantasiereise» ein. «Stell dir vor...»	Anleitung Fantasiereise
20'	Austausch im Plenum: <ul style="list-style-type: none"> • SuS berichten über ihre spontanen Empfindungen. • Wie fühltest du dich im Urlaub? Woran hast du das an deinem Körper gemerkt? • Wie fühltest du dich beim Rechentest? Woran hast du das an deinem Körper gemerkt? • Was hattest du für Gedanken? • Konntest du dich am Ende wieder entspannen? • Was hat dir dabei geholfen? 	

Quelle

- Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. Suchtprävention in der Schule. Wien. 4. Aufl. 2012. S. 75.
Download (21.10.2021):
http://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterial/Lehrerhandbuch_Version2012.pdf

Fantasiereise Stress

«Setzt euch bequem hin und legt die Hände locker auf die Oberschenkel. Schliesst nun die Augen und beobachtet euren Atem (...).

Der Atem kommt und geht ganz von selbst(...).

Langsam merkst du, dass du ruhiger wirst (...).

Deine Augen fallen langsam zu (...).

Stell dir nun vor, dass du Ferien hast. Deine Ferien verbringst du in einem fernen, sonnigen Land. Heute ist ein besonders schöner Tag.

Du liegst an einem Strand in einem weichen, gemütlichen Liegestuhl (...).

Die Sonne scheint warm und angenehm auf deine Haut. Du bist ganz entspannt (...).

Neben dir hast du ein kühles, leckeres Getränk stehen. Ab und zu nimmst du einen erfrischenden Schluck davon. Achte darauf, wie wohl und entspannt du dich in deinem Liegestuhl fühlst. Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? (...)

Beobachte auch deinen Atem (...).

Die Ferien sind schliesslich zu Ende. Du bist wieder in der Schule. Stell dir nun vor, dass du in deiner Klasse sitzt. Du schreibst gerade einen Rechentest. Dies ist ein sehr schwieriger Rechentest. Du hattest auch nicht mehr genug Zeit für diesen Test zu üben. Du kannst viele Aufgaben nicht lösen und die Zeit läuft dir davon. Du wirst immer unruhiger und kannst dich überhaupt nicht mehr konzentrieren.

Achte nun darauf, wie dein Körper sich jetzt anfühlt (...).

Beobachte deinen Atem (...).

Da fällt dir ein, dass dieser Rechentest eigentlich gar nicht so wichtig ist. Du hattest die anderen Rechentests bisher ganz gut geschafft. Du beruhigst dich wieder. Es ist überhaupt nicht so schlimm, wenn du in diesem Test einige Aufgaben nicht lösen kannst. Du wirst langsam wieder ruhig und entspannt (...).

Du schaust einen Moment aus dem Fenster. Draußen scheint die Sonne. Du musst kurz an deine schönen Ferien denken und lächelst ein wenig. Nun schaust du wieder auf dein Blatt. Du hast neuen Mut gefasst. Du kannst dich wieder besser konzentrieren und machst dich an die Bearbeitung der restlichen Aufgaben.

Komme nun mit deinen Gedanken wieder langsam zurück in unseren Klassenraum (...).

Eins – du ballst jetzt bitte die Hände zur Faust.

Zwei – du streckst die Arme nach oben.

Drei - du öffnest jetzt bitte die Augen.»

Quelle: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. Suchtprävention in der Schule. Wien. 4. Aufl. 2012. S. 75.