



## Definition Stress und Anti-Stress-Massnahmen

### Zielgruppe

- Ab 3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS können benennen, was Stress bedeutet.
- SuS kennen Strategien/Massnahmen zum Umgang mit Stress und sind sich bewusst, welche sie als wirksam erleben.
- SuS reflektieren, welche Massnahmen sie als umsetzbar erleben und welche sie ausprobieren oder regelmässig anwenden möchten.



### Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Arbeit zu zweit
- Kleingruppen
- Diskussion im Plenum

### Zeitfenster

- Ca. 1 Lektion

### Vorbereitung/Material

- Stifte, Papier
- Flipchart

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p><b>Was bedeutet Stress?</b></p> <p>Alle haben den Auftrag, während drei Minuten für sich zu notieren, was sie unter Stress verstehen: «Stress bedeutet für mich...».</p> <p>In Zweierteams stellen die SuS einander gegenseitig vor, was sie unter Stress verstehen.</p> <p>Im Plenum wird eine gemeinsame Arbeitsdefinition von «Stress» erstellt.</p> <p>Mögliche Fragestellungen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Was bedeutet Stress?</li><li>• Wie wird Stress wahrgenommen?</li><li>• Wo und wie zeigt sich Stress?</li><li>• Was verstehe ich unter positivem Stress?</li></ul>	Stifte, Papier

Zeit	Inhalt	Material
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was verstehe ich unter negativem Stress?</li> </ul> <p>Die LP/SSA erarbeitet mit den SuS, in welchen Situationen Stress positiv sein kann, um eine Leistung zu erbringen (wie z. B. vor einem Auftritt, einem Einsatz bei einer Sportveranstaltung ...), und in welchen Situationen Stress eine negative Wirkung haben kann und die Leistung abfällt.</p>	
25'	<p><b>Was hilft gegen Stress?</b></p> <p>Im Plenum werden Anti-Stress-Massnahmen zusammengetragen und auf einem Flipchart notiert.</p> <p>Mögliche Fragestellungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Massnahmen kenne ich?</li> <li>• Was hilft mir in stressigen Situationen?</li> </ul> <p>Beispiele zur Orientierung nennen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augen schliessen</li> <li>• Positive Selbstgespräche</li> <li>• Strecken und dehnen</li> </ul> <p>Weitere Massnahmen werden in Kleingruppen diskutiert.</p> <p>Die neu erarbeiteten Massnahmen werden im Plenum vorgestellt und auf dem Flipchart ergänzt.</p>	Stifte, Flipchart
5'	<p><b>Was hilft mir gegen Stress?</b></p> <p>Jede Person überlegt sich, wie realistisch es ist, dass sie die aufgelisteten Massnahmen umsetzt.</p> <p>Mögliche Fragestellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Massnahme passt zu mir?</li> <li>• Wie oft schaffe ich das?</li> </ul> <p>Jede Person notiert sich zwei Massnahmen, welche sie in den nächsten Wochen ausprobieren, respektive regelmässig anwenden möchte.</p> <p>Das Flipchart bleibt hängen und kann laufend ergänzt werden.</p> <p>Nach einigen Wochen erneute Thematisierung.</p>	
	<p><b>Diese Lektion stammt aus „goodplan“ – Umgang mit Stress, welches weitere Materialien beinhaltet und als Box mit allen Inhalten und Materialien erworben werden kann.</b></p> <p><b>Es gibt eine weitere, kostenlos verfügbare „goodplan“-Lektionseinheit: „Definition Stress und Anti-Stress-Massnahmen“. Beide Lektionseinheiten können aufeinanderfolgend durchgeführt werden.</b></p>	

## Quelle

- Berner Gesundheit: **«goodplan» - Umgang mit Stress** (überarbeitete Neuauflage September 2025). Lehrmittel für Zyklus 3, Sekundarstufe 2 und Berufsbildung – für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 12 und 20 Jahren.  
Erhältlich bei: <https://www.bernergesundheit.ch/goodplan/>