



Spontane Reaktionen auf Stress

Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

Kompetenzen

- Eigenes Befinden, Gedanken, Körperreaktionen und Verhalten sowie deren Verkettung in belastenden Situationen wahrnehmen, beschreiben und reflektieren.
- Wahrnehmen, welche spontanen Reaktionen durch Stress ausgelöst werden.

Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Diskussion im Plenum

Zeitfenster

- 1-2 Lektionen

Vorbereitung/Material

- Kopiervorlage Stresstest
- Erkennungszeichen von Stress

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
20'	<p>Sie geben der Klasse folgenden Auftrag:</p> <p>Ihr seht vor euch (am Boden / an der Tafel) neun Blätter (Kärtchen) mit Zeichen und neun Blätter mit Text. Zeichen und Text gehören zusammen. Ihr habt zwei Minuten Zeit, um euch die Paare einzuprägen. Ich werde die Blätter nachher mischen und jemanden von euch aufrufen und bitten, genau dasselbe Bodenbild (gleiche Abfolge, gleiche Zuordnung von Zeichen und Text) wiederherzustellen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Beobachten Sie in der Zeit der nervös-hektischen Arbeit die Körperhaltungen und andere mögliche Stress-Anzeichen.• Diese Wahrnehmungen können Sie später in der Auswertung zur Sprache bringen.	<p>Kopiervorlage «Stresstest» (einzelne Felder evtl. auf A4 Grösse kopieren und ausschneiden)</p>

Zeit	Inhalt	Material
	<p>Unterbrechen Sie nach genau zwei Minuten. Fordern Sie jemanden auf, mit Ihnen zusammen die Blätter zu mischen (grosses Aufatmen!). Bestimmen Sie in einem zweiten Schritt einen anderen Schüler oder eine andere Schülerin, die jetzt die eigentliche Aufgabe leisten muss. Er/sie darf eine zweite Person als Hilfe bestimmen.</p> <p>Besprechen Sie zur Auswertung mit den SuS folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was habt ihr bei der Auftragserteilung gespürt, gefühlt, gedacht? • Was habt ihr bei euch, bei euren Kollegen und Kolleginnen beobachtet? (Hier steuern Sie Ihre eigenen Wahrnehmungen bei.) • Wie ist es jenen ergangen, die die Aufgabe zu lösen hatten? • Wie habt ihr euch die Zuordnung gemerkt, welche Strategien habt ihr eingesetzt? 	
20'	<p><i>Der Einstieg führt zu einer Sammlung von möglichen Gefühlen und Verhaltensweisen, die durch eine Stresssituation ausgelöst werden. Als Erweiterung können sich die SuS für den folgenden Teil auch an andere Situation erinnern, wo sie gestresst waren.</i></p> <p>Die LP erläutert, dass sich Stress auf vier Ebenen zeigt, welche zusammenhängend sind. Die Kategorien werden aufgeschrieben (Gedanken, Gefühle, körperliche Symptome, spontanes Verhalten). Nun werden mit den SuS zusammen möglichst viele Beispiele gesammelt (aus der vorangegangenen Diskussion und/oder aus der Erinnerung an andere Stresssituationen), die den Kategorien zugeordnet werden.</p> <p>(z.B. Ich habe gedacht, hoffentlich komme ich nicht dran! --> Ebene Gedanken)</p>	
15'	<p>Zum Abschluss wird den SuS die Liste der Erkennungszeichen abgegeben. Die SuS lesen die Liste durch und kreuzen an, was sie von sich selber kennen. Die Liste kann noch ergänzt werden, so dass alle SuS eine ganz persönliche Liste von spontanen Stressreaktionen hat.</p>	Erkennungszeichen von Stress
10'	<p>Auftragserteilung Hausaufgabe:</p> <p>Die SuS führen während einer definierten Zeit (z.B. 2 Wochen) ein Stressprotokoll. Darin sollen die erlebten Stresssituationen kurz beschrieben werden und die Reaktionen getrennt nach den 4 Ebenen notiert werden.</p>	

Zeit	Inhalt	Material
	<p>Danach werden in der Klasse die Erfahrungen und Reaktionen ausgetauscht und die SuS ergänzen oder korrigieren die früher erstellte Liste mit spontanen Reaktionen.</p> <p><i>Das bewusste Wahrnehmen der eigenen Reaktion ist bereits ein erster Schritt dazu, das Verhalten zu kontrollieren und gezielt zu gestalten.</i></p>	

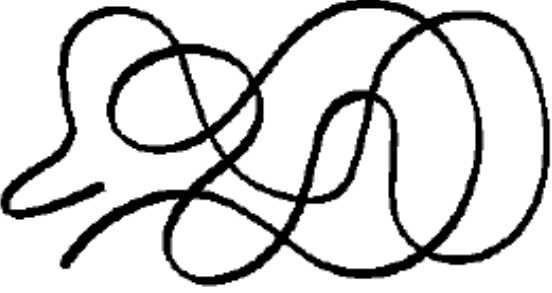




Quelle

- Stop & Go, Stressen - Leisten - Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule (Hrsg.), 2014. S. 57ff.
Download (10.01.2022): <https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung>

Ausleihbar bei Berner Gesundheit: www.bernergesundheit.ch/mediothek/

Stresstest

	Schweiss
	Stressleiter
	Ich han Angscht
	No Stress

	<p>Herausforderung</p>
	<p>Ke Zitt ha</p>
	<p>Stresswaage</p>
	<p>Entspannen</p>
	<p>Ich cha das</p>

Stop & Go, Stressen - Leisten - Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, 2014.

Erkennungszeichen von Stress

<p>Gedanken</p> <p>Ich schaffe das nicht. Ich bin ein Versager. Jetzt ist alles aus. Jetzt ist es zu spät. Keiner kann mir helfen. Ich bin ganz allein. Nie mache ich etwas richtig. Immer geht alles schief. Jetzt kann ich es eh vergessen. Das wird nichts mehr. Ich bin zu dumm. Immer mache ich alles falsch.</p>	<p>Gefühle</p> <p>Angst Ärger Wut Verzweiflung Mutlosigkeit Hilflosigkeit Einsamkeit Überforderung Enttäuschung Beschämung Verwirrung Trauer</p>
<p>Körperliche Symptome</p> <p>Flaues Gefühl im Magen Kopfschmerzen Übelkeit Anspannung Appetitlosigkeit Zittern Weiche Knie Schlaflosigkeit Durchfall Trockener Mund Verschwitzte Hände</p>	<p>Verhalten</p> <p>Fäuste ballen Nägel kauen Hektik Herumschreien Streiten Dinge kaputt machen Weinen Grübeln Lästern Fluchen</p>

Stop & Go, Stressen - Leisten - Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, 2014.