



Stresstest

Zielgruppe

- 3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS erleben eine stressige Situation und werden sich so der eigenen Stressreaktion bewusst.

Arbeits- und Sozialformen

- Plenum

Zeitfenster

- 30 Minuten

Vorbereitung/Material

- Schachtel mit leeren, zusammengefalteten Zetteln (gleiche Anzahl wie SuS)
- An der Wandtafel steht: «Stress ist,...»

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
5'	<p>Auftrag an SuS: Bitte überlege dir während 1-2 Minuten, wie du Stress definieren würdest.</p> <p>Ich werde Zettel verteilen. Wer einen Zettel mit einem X zieht, kommt bitte nach vorne und stellt uns seine/ihre Definition vor. Nach 2 Minuten geht die LP durch die Klasse und verteilt die Zettel.</p>	Schachtel, Zettel
25'	<p>LP löst die Anspannung auf, indem sie der Klasse erklärt, dass niemand nach vorne kommen muss, dass es auf keinem der Zettel ein Kreuz hat und dass dieser Auftrag nur den Zweck hatte, die SuS unter Stress zu stellen.</p> <p>Auswertung: LP bespricht mit der Klasse folgende Fragen und fügt die Antworten ins Vier-Felder-Schema ein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was hast du gedacht? (Gedanken) • Was hast du gefühlt? (Gefühle) • Was hast du oder hättest du am liebsten gemacht? (Verhalten) • Wie hat dein Körper reagiert? (Körper) 	

Zeit	Inhalt	Material								
	<p>Beispiel:</p> <table border="1" data-bbox="288 360 1034 757"> <thead> <tr> <th data-bbox="288 360 663 405">Gedanken</th> <th data-bbox="663 360 1034 405">Gefühle</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="288 405 663 562"> <p>Hoffentlich ziehe nicht ich den Zettel mit dem Kreuz. Oh nein, was soll ich bloss machen, ich sage bestimmt das Falsche! Was soll das?!</p> </td> <td data-bbox="663 405 1034 562"> <p>Angst, etwas Falsches zu sagen. Unsicherheit – etwas vor allen zu sagen. Nervös - vor anderen zu sprechen. Verärgert, dass das verlangt wird!</p> </td> </tr> <tr> <th data-bbox="288 562 663 607">Verhalten</th> <th data-bbox="663 562 1034 607">Körper</th> </tr> <tr> <td data-bbox="288 607 663 757"> <p>Sich am liebsten ganz klein gemacht. Sich unsichtbar gemacht. Weglaufen.</p> </td> <td data-bbox="663 607 1034 757"> <p>Herz klopft schneller.</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Gedanken	Gefühle	<p>Hoffentlich ziehe nicht ich den Zettel mit dem Kreuz. Oh nein, was soll ich bloss machen, ich sage bestimmt das Falsche! Was soll das?!</p>	<p>Angst, etwas Falsches zu sagen. Unsicherheit – etwas vor allen zu sagen. Nervös - vor anderen zu sprechen. Verärgert, dass das verlangt wird!</p>	Verhalten	Körper	<p>Sich am liebsten ganz klein gemacht. Sich unsichtbar gemacht. Weglaufen.</p>	<p>Herz klopft schneller.</p>	
Gedanken	Gefühle									
<p>Hoffentlich ziehe nicht ich den Zettel mit dem Kreuz. Oh nein, was soll ich bloss machen, ich sage bestimmt das Falsche! Was soll das?!</p>	<p>Angst, etwas Falsches zu sagen. Unsicherheit – etwas vor allen zu sagen. Nervös - vor anderen zu sprechen. Verärgert, dass das verlangt wird!</p>									
Verhalten	Körper									
<p>Sich am liebsten ganz klein gemacht. Sich unsichtbar gemacht. Weglaufen.</p>	<p>Herz klopft schneller.</p>									
	<p>Hausaufgabe: Beobachte dich im Alltag und versuche, spontane Reaktionen auf Stresssituationen zu erkennen und zu beschreiben.</p>									

Quelle

- Berner Gesundheit, 2017