



Was stresst mich, was stresst dich?

Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS beschreiben Spannungszustände präzise.
- SuS nehmen wahr, dass sich nicht alle Menschen von denselben Situationen stressen lassen.

Arbeits- und Sozialformen

- Gruppenarbeit
- Einzelarbeit
- Plenum

Zeitfenster

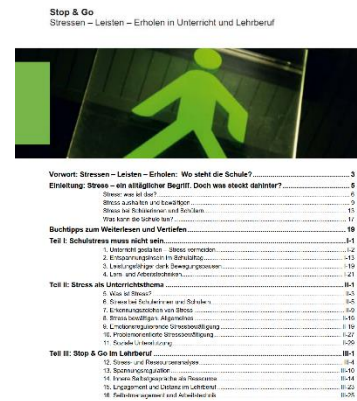
- 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- Liste «Ich bin gestresst – was steckt dahinter»

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>SuS werden in 4er-Gruppen eingeteilt. Die Gruppen erhalten folgende zwei Aufträge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sucht nach einer Situation, die alle in der Gruppe stresst. Beschreibt diese Situation möglichst genau («Schule», «Hausaufgaben», «Prüfung»... reicht nicht). • Sucht für jedes Mitglied eine Situation, die nur es alleine stresst und die anderen nicht. <p>Die SuS sprechen so über Stress und ihr Stresserleben, Sie nehmen Unterschiede untereinander wahr und erkennen, dass sich Menschen nicht von denselben Situationen stressen lassen.</p>	
15'	<p>Im Plenum werden die Resultate zusammengetragen und Fragen gesammelt, die sich allenfalls in der Diskussion gestellt haben (Was ist überhaupt Stress? Woran merkt man, dass man Stress hat?)</p>	<p>Evtl. Flip zum Sammeln der Beispiele</p>



Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>Der Begriff Stress ist in der Alltagssprache weit verbreitet und wird eher salopp eingesetzt. Er ist also nur bedingt geeignet, um Vorgefallenes oder Gefühltes präzise zu beschreiben. Alle SuS erhalten eine Kopie der Liste und stellen sich nochmals die beiden Stresssituationen vor, die in der Gruppenarbeit gefunden wurden (Was stresst und alle? Was stresst nur mich?). Für jede Situation suchen die SuS einen Begriff oder eine Beschreibung, die das Stressgeschehen genauer umschreibt. Wenn alle SuS eine präzisere Beschreibung haben, werden diese in der 4er-Gruppe ausgetauscht.</p>	<p>Liste «Ich bin gestresst – was steckt dahinter»</p>

Quelle

- Stop & Go, Stressen - Leisten - Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule (Hrsg.), 2014. S. 54
Download (04.01.2022): <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/

Ich bin gestresst – Was steckt dahinter?

Ich bin ...

- ... abgelenkt
- ... aggressiv
- ... angespannt
- ... aufgeregt
- ... belastet
- ... beleidigt
- ... beschämt
- ... besorgt
- ... durcheinander
- ... enttäuscht
- ... frustriert
- ... gereizt
- ... im Ungewissen
- ... in einem Konflikt
- ... in einem Zwiespalt
- ... nervös
- ... nicht gut genug
- ... überanstrengt
- ... überlastet
- ... unentschlossen
- ... unruhig
- ... unter Druck
- ... unzufrieden
- ... verärgert
- ... verbittert
- ... verletzt
- ... verunsichert
- ... verwirrt
- ... vor den Kopf gestossen
- ... wütend



Ich habe ...

- ... Angst vor negativen Konsequenzen
- ... Angst zu versagen
- ... Ehrfurcht
- ... ein schlechtes Gewissen
- ... ein ungutes Gefühl
- ... keine Aussicht auf Erfolg
- ... keine Energie
- ... keine Lust
- ... keine Perspektive
- ... keine Zeit
- ... keinen Freiraum
- ... Respekt



Ich muss ...

- ... ständig an etwas denken

Ich fühle mich ...

- ... arrogant behandelt
- ... bevormundet
- ... erniedrigt
- ... ganz klein
- ... geekelt
- ... hilflos
- ... mies
- ... peinlich berührt
- ... traurig
- ... überfordert
- ... ungenügend
- ... ungerecht behandelt
- ... unsicher
- ... unverstanden
- ... zu etwas gedrängt

