



## Was tun gegen Stress?

### Zielgruppe

- 3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS kennen verschiedene Möglichkeiten der Stressbewältigung und setzen sich mit ihren Vor- und Nachteilen auseinander.

### Arbeits- und Sozialformen

- Gruppenarbeit
- Plenum

### Zeitfenster

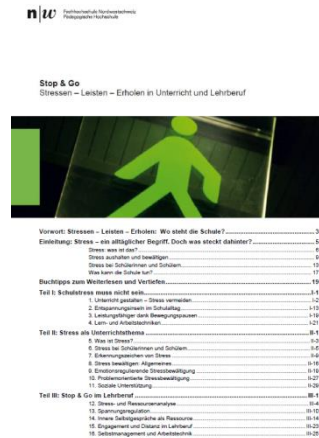
- 1 Lektion

### Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt «Was tun gegen Stress?»
- Flip mit Spalten «problemorientiert» und «emotionsregulierend»

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	Austausch in 4er-Gruppen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was stresst mich gelegentlich, regelmässig?</li> <li>• Was mache ich in solchen Situationen: Schreibt erfolgreiche Strategien im Umgang mit Stress auf ein Blatt.</li> </ul>	Papier, Schreibzeug
15'	Besprechung im Plenum: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung erfolgreichen Umgangs mit Stress</li> <li>• Zuteilung der Strategien in «problemorientierte» Strategien (setzen beim Problem selber an) und «emotionsregulierende» Strategien (lassen das Problem unverändert).</li> </ul>	Flip mit zwei Spalten
15'	SuS besprechen zu Zweit mögliche Vor- und Nachteile verschiedener Strategien auf dem Arbeitsblatt «Was tun gegen Stress?»	Arbeitsblatt «Was tun gegen Stress?»



## Quelle

- Stop & Go, Stressen - Leisten - Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule (Hrsg.), 2014. S. 64  
Download (06.01.2022): <https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung>

## Was tun gegen Stress?

	Vorteile / wann geeignet?	Nachteile / Wann ungeeignet?
Ablenken (Musik hören, Fernsehen, Computer, etc.)		
Beten		
Abreagieren, sich aufregen, wütend werden, weinen, fluchen, lästern, usw.		
Entspannen (Atem kontrollieren, Pause machen, ruhig bleiben, etwas trinken, usw.)		
Ignorieren (nicht an Problem denken)		
Nachdenken		
Positiv / an etwas Schönes denken		
Problem anpacken/lösen (beeilen, Zeit/Arbeit einteilen, Anforderungen erfüllen, Prioritäten setzen, usw.)		
Rückzug (Situation verlassen, alleine sein, usw.)		
Mit jemandem reden, Hilfe suchen		
Streiten		
Problem verändern		

Quelle: Stop & Go, Stressen - Leisten - Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule (Hrsg.), 2014. S. 66