



Lebenskompetenzen – Stressbewältigung – 3. Zyklus

## Wie fühlt sich Stress spontan an?

### Zielgruppe

- 3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS nehmen Gedanken und Gefühle wahr, die durch eine Stresssituation ausgelöst werden.

### Arbeits- und Sozialformen

- Gruppenarbeit
- Plenum

### Zeitfenster

- 1 Lektion

### Vorbereitung/Material

- Gedankenreise «Busgeschichte»
- 4 - 6 Flip-Blätter mit den vier Feldern «Gefühle», «Gedanken», «Körper», «Verhalten»

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
5'	<p>LP liest die Gedankenreise «Busgeschichte» vor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS setzen sich bequem hin und schliessen die Augen. Sie sollen der Geschichte lauschen und sich die verschiedenen Situationen darin möglichst bildlich vorstellen, als würden sie sie selber erleben.</li> <li>• LP liest die Geschichte vor. Sie spricht ruhig und langsam.</li> <li>• Wenn die Geschichte am spannendsten ist, wird sie unterbrochen.</li> </ul>	Busgeschichte

nju

Stop & Go  
Stressen – Leiden – Erleben in Unterricht und Lehrberuf



Vorwort: Stressen – Leiden – Erleben: Wo steht die Schule? .....	3
Einstieg: Stress – ein alltäglicher Begleit? Doch was steckt dahinter? .....	5
Stress: Ursachen und Symptome .....	9
Stress bei Schullehrern und Schülern .....	13
Was kann die Schule tun? .....	17
Blickspuren zum Weiterlesen und Verfolgen .....	19
Teil I: Schulstress muss nicht sein! .....	21
1. Lebenssituation: Stress vermeiden .....	22
2. Entspannungsmethoden in Schulzeit .....	123
3. Lernhilfen durch Stressmanagement .....	124
4. Lern- und Arbeitsverhalten .....	127
Teil II: Stress als Unterrichtshilfe .....	131
5. Was ist Stress? .....	132
6. Stress bei Schullehrern und Schülern .....	135
7. Stressmanagement bei Stress .....	138
8. Stress bewältigen: Allgemeine .....	139
9. Stressmanagement: Stressbewältigung .....	140
10. Professionelles Stressmanagement .....	142
11. Stress-Management .....	143
Teil III: Stop & Go im Lehrberuf .....	144
12. Stress und Ressourcen .....	144
13. Spannungskultur .....	145
14. Stress-Management im Lehrberuf .....	146
15. Engagement und Disziplin im Lehrberuf .....	147
16. Stressmanagement und Arbeitszufriedenheit .....	148

<b>Zeit</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Material</b>
15'	<p>Besprechung in 4er-Gruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Woran habt ihr gemerkt, dass ihr im Stress seid?</li> </ul> <p>SuS halten die Ergebnisse auf dem vorbereiteten Flip fest</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefühle: Was habe ich gefühlt?</li> <li>• Gedanken: Was habe ich gedacht?</li> <li>• Körper: Was habe ich im Körper gespürt?</li> <li>• Verhalten: Was hätte ich am liebsten gemacht</li> </ul>	Flips mit 4 Feldern
15'	<p>Plenum</p> <p>SuS stellen ihre Flips vor: Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten</p>	
5'	Gedankenreise fertig erzählen	
10'	<p>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> <p>Danach werden in der Klasse die Erfahrungen und Reaktionen ausgetauscht.</p>	

## **Quelle**

- Stop & Go, Stressen - Leisten - Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule (Hrsg.), 2014. S. 58-59.  
Download (31.01.2022): <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/](http://www.bernergesundheit.ch/mediothek/)

- Busgeschichte: Berner Gesundheit, 2018.

## Busgeschichte

### Anleitung 1

- *Nimm eine bequeme Haltung im Sitzen ein.*
- *Du kannst, wenn du willst, deine Augen schliessen. Konzentriere dich auf deinen Körper und auf meine Stimme.*

Heute ist ein schöner Herbsttag. Die Bäume, welche die Strasse säumen sind dunkelrot, gelb und orange. Du läufst gedankenverloren auf dem Trottoir zur nächsten Bushaltestelle. Das wäre super, wenn du diese Stelle bekommen würdest, denkst du. Dieses Mal klappt es bestimmt! Deine Unterlagen hast du überarbeitet und dein Lehrer hatte sie endlich für gut befunden. Und wie um das zu bestätigen, hat gestern jemand von der Firma Hermes angerufen, um mit dir ein Vorstellungsgespräch zu vereinbaren. Alles läuft nach Plan. Endlich wirst du es allen zeigen können, dass du es schaffen würdest!

Du schaust auf, da kommt ja schon der Bus! Du steigst ein, setzt dich an einen Fensterplatz. Du presst deine Mappe mit den Unterlagen an dich. Und atmest tief ein und aus. Du schaust auf die Uhr. Ja, das sollte reichen von der Zeit her, allzu früh bist du ja nicht dran, aber in 10 Minuten bist du dort. In 15 Minuten ist das Vorstellungsgespräch. Das sollte reichen.

Plötzlich ertönt eine laute Stimme. Alle Billette vorweisen, bitte! Du schreckst zusammen. Das Billett! Hast du ein Billett gelöst? Ja, natürlich, aber hast du es auch aus dem Automaten genommen? Du schaust in deinem Portemonnaie nach, da ist kein Billett. Was hast du nur mit dem Billett gemacht? Du bist dir sicher, dass du eines gelöst hast, aber wo ist es? Der Kontrolleur nähert sich, du schaust nach hinten, dort ist auch ein Kontrolleur, der sich dir nähert. Du schaust fieberhaft in deinen Hosentaschen nach. Nur Kaugummipapiere, von einem Billett keine Spur.

Der Kontrolleur ist bei dir angelangt. Bitte Billett vorweisen!

So ein Mist, ausgerechnet heute, das kann doch nicht wahr sein! Du musst doch zum Vorstellungsgespräch, du darfst doch nicht zu spät kommen. Warum hast du dich nicht früher auf den Weg gemacht? Warum... Wo ist bloss dein Billett geblieben? Ich finde es nicht, stotterst du.

«Du findest es nicht? Nun, dann musst du bezahlen. 100 Franken macht das, wenn du sofort zahlst, mit Bearbeitungsgebühr kostet es dich 130 Franken», sagt der Kontrolleur unfreundlich. «Ich sag's doch, ich finde es nicht, ich habe aber bezahlt. » Du fühlst die Blicke der anderen Fahrgäste auf dich gerichtet.

«Das kann jeder sagen! Bei der nächsten Haltestelle steigen wir zusammen aus, um die Personalien aufzunehmen. »

«Das geht nicht», antwortest du, «ich habe einen Termin und ich habe ja bezahlt, hören Sie? Das Billett muss irgendwo sein, da bin ich mir ganz sicher. » Du schaust fieberhaft nochmals nach, in den Taschen deiner Jeans, deiner Jackentasche, in deinem Portemonnaie.

Du spürst Angst in dir aufkommen, was, wenn du den Vorstellungstermin verpasst?

Der Bus hält an. Der Kontrolleur packt dich am Arm. Du spürst wie eine Hitzewelle in dir aufsteigt. «Rühren Sie mich nicht an», sagst du laut zu ihm. Der Buschauffeur hat inzwischen die Türen geöffnet, der Kontrolleur gibt dem Chauffeur ein Zeichen, dass er noch einen Moment warten soll.

Der zweite Kontrolleur kommt zu euch. «Was ist los? » fragt er, «gibt es Probleme? » Der erste nickt zu dir rüber: «der hat keinen Ausweis und will mir weismachen, er habe bezahlt. Wir nehmen ihn mit raus und nehmen die Personalien auf, er hat natürlich kein Geld dabei. » Du stehst auf. Die Mappe hältst du immer noch an dich gepresst. Du weisst nicht, was tun, du machst einen Schritt auf die Tür zu. Viele Gedanken rasen dir durch den Kopf... Du stehst schon auf der Treppe...

\*\*\*\*\*

### *Anleitung 2*

*Woran hast du gemerkt, dass du im Stress bist? Teilt den Flip in 4 Teile. Notiert eure Antworten in jedes Rechteck:*

- *Was hast du gedacht? (Gedanken)*
- *Was hast du gefühlt? (Gefühle)*
- *Was hättest du am liebsten gemacht? (Verhalten)*
- *Wie fühlte sich dein Körper an? (Körper)*

\*\*\*\*\*

Da ruft die Frau, die neben dir gesessen hat «Halt, warten Sie! Ist das vielleicht Ihr Billett, das da auf dem Boden liegt? » Du schaust auf den Boden! Tatsächlich liegt da ein Billett, es muss dir rausgefallen sein, als du die Taschen durchsucht hast! Du hebst es erleichtert auf, streckst es dem Kontrolleur entgegen. Er nimmt es, schaut es an, nickt dir zu und brummt: «Hast ja nochmals Glück gehabt! » und er steigt aus. Du lässt dich wieder auf deinen Sitz sinken. Schaust die Frau an, die dich gerettet hat und sagst matt: «Danke! »

Du atmest tief ein und aus und ein und aus! Es ist nochmal gut gegangen, du musst dich beruhigen, dich auf das Gespräch das vor dir liegt konzentrieren. Diesen Kontrolleur kannst du nachher noch zum Teufel schicken, jetzt gilt es, ganz ruhig zu werden und dich zu konzentrieren.

Quelle: Berner Gesundheit, 2018.