



Lebenskompetenzen - Stressbewältigung – 2./3. Zyklus

Woher kommt mein Stress?

Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS erarbeiten ihr eigenes «Stressprofil» und erarbeiten Strategien zur Stressreduktion.

Arbeits- und Sozialformen

- Fragebogen
- World Café

Zeitfenster

- ca. 2 Lektionen

Vorbereitung/Material

- Arbeitsblätter «Woher kommt mein Stress? »
- Arbeitsblätter «20 (ent)spannende Tipps»

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	Die SuS füllen in Einzelarbeit den Fragebogen aus und entscheiden bei jedem Satz, ob er für sie zutrifft. Wenn ja, wird jeweils im Kreis ein Kreuzchen gesetzt. Ansonsten bleibt die Zeile leer.	Arbeitsblätter «Woher kommt mein Stress?»
15'	Auswertung 1: Alle Kreuzchen pro Spalte werden zusammengezählt und geben Auskunft, wo die Ursache für den Stress liegt. Auswertung 2: Die Gesamtsumme aller Kreuzchen wird berechnet und gibt Auskunft darüber, in welchem Ausmass man unter Stress in der Schule steht.	

Zeit	Inhalt	Material
5'	<p>Anschliessend wird mit den SuS ein <u>Ideenzirkel</u> durchgeführt zum Thema «Stress lässt sich nicht wegzaubern».</p> <p>Einleitung: «Wenn du dich auf eine Schularbeit nicht gut vorbereitet hast, wird dir auch eine Entspannungsübung allein nicht zu einer guten Note verhelfen. Wenn du aber mit guter Zuversicht an eine Aufgabe herangehst, besteht die Chance, dass du all deine Kräfte zur Lösung der Aufgabe einsetzen kannst und sie deshalb auch gelingt!».</p>	
30'	<p>Ideensammlung zu Stressvorbeugung und Stressbewältigungsstrategien</p> <p>In der Klasse werden 5 Tische mit Stühlen in der Anzahl der Gruppengröße aufgestellt, auf denen jeweils ein Plakat mit einer Frage liegt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie kann ich mich gut auf eine Prüfung vorbereiten? • Was hilft mir, die Angst vor der Prüfung zu überwinden? • Was kann ich tun, dass ich wieder lieber lerne/in die Schule gehe? • Was hilft mir, damit ich mich gut konzentrieren kann? • Wie kann ich mit hohen Anforderungen an mich (von den Eltern, von mir selbst) umgehen? <p>Die SuS werden in fünf etwa gleich große Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe beschäftigt sich ca. 5 Minuten sehr intensiv und kreativ mit der Frage auf ihrem Plakat und notiert spontan ihre Antworten. Jede/r darf schreiben. Niemand kommentiert andere Beiträge. Nach einem vereinbarten Zeichen – Klingel, Gong – wechseln die Gruppen zur nächsten Station und arbeiten dort weiter.</p> <p>Nach 25 Minuten sollten 5 Plakate mit vielen Ideen entstanden sein, die in der Klasse aufgehängt werden und kurz gemeinsam angeschaut, aber nicht kritisiert(!) werden.</p>	
30'	<p>Im Plenum sollten die Plakate mit dem Arbeitsblatt «20 entspannende Tipps» abgeglichen und gegebenenfalls ergänzt werden.</p> <p>Für die Reflexion eignen sich folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie fühlt sich Stress an? • Welche Gedanken gehen dir dabei durch den Kopf? (Ich schaffe das nicht...) • Was spürst du in deinem Körper? (Du solltest zur Toilette gehen...) • Wie verhältst du dich/was tust du? (Zittern, Nägelkauen...) 	

Quelle

- Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016. Seite 76.
Download (31.01.2022):http://www.praevention.at/uploads/media/x-act_Esstorerungen2016.pdf

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

Woher kommt mein Stress?

ARBEITSBLATT 18a Woher kommt mein Stress?

Mit diesem Stresstest findest du heraus, wie groß dein Schulstress ist!

So geht's: Lies dir die Liste genau durch. Triffst ein Satz für dich zu, mache in den Kreis am Ende der Zeile ein Kreuzchen, sonst lässt du das Feld leer.

	A	B	C	D	E
Im Unterricht gehen mir andere Gedanken durch den Kopf.				<input type="radio"/>	
Bei den Schularbeiten komme ich oft unter Zeitdruck.	<input type="radio"/>				
Es gibt kein Schulfach, das ich wirklich mag.			<input type="radio"/>		
Meine Eltern verlangen immer, dass ich mehr lerne.					<input type="radio"/>
Wenn ich vor der Klasse reden soll, bin ich immer ganz nervös.		<input type="radio"/>			
Mir fällt es schwer, mit der Hausaufgabe anzufangen.	<input type="radio"/>				
Ich glaube nur Streber haben Spaß an der Schule.			<input type="radio"/>		
Vor bestimmten Lehrpersonen habe ich Angst.					<input type="radio"/>
Geräusche und Störungen lenken mich leicht ab.				<input type="radio"/>	
Für Prüfungen lerne ich meistens erst am letzten Tag.	<input type="radio"/>				
Nach Prüfungen fühle ich mich oft schlecht.		<input type="radio"/>			
Ich habe in meinen Schulsachen ein großes Durcheinander.	<input type="radio"/>				
Mir wird komisch im Magen, wenn ich an Prüfungen denke.		<input type="radio"/>			
Ich schlafe schlecht vor Schularbeiten oder Prüfungen.		<input type="radio"/>			
Ich schreibe mir nicht auf, wann Schularbeiten und Tests sind.	<input type="radio"/>				
Ich kann mich nur kurze Zeit auf das Lernen konzentrieren.				<input type="radio"/>	
Mir vergeht die gute Laune, wenn ich an die Hausaufgabe denke.			<input type="radio"/>		
Ich traue mich nicht zu fragen, wenn ich mich nicht auskenne.					<input type="radio"/>
Wenn ich mich geärgert habe, ist es aus mit dem Lernen.				<input type="radio"/>	
Bei Prüfungen ist das Gelernte wie weggeblasen.		<input type="radio"/>			
In vielen Fächern habe ich gar keine Lust zu lernen.			<input type="radio"/>		
Ich fühle mich in meiner Klasse nicht besonders wohl.					<input type="radio"/>
Das Beste an der Schule sind die Pausen und die Ferien.			<input type="radio"/>		
Ich möchte meine Eltern nicht mit schlechten Noten enttäuschen.					<input type="radio"/>
Beim Lernen denke ich an Dinge, die ich noch erledigen muss.				<input type="radio"/>	
SUMME pro SPALTE					
GESAMTSUMME aller Kreuzchen					

Quelle: PLUS-Das österreichische Präventionsprogramm

AUSWERTUNG: 1. Summe der Kreuzchen pro Spalte* | 2. Gesamtsumme aller Kreuzchen

8 Punkte: Du kannst froh sein, die Schule macht dir kaum einmal Stress!

9–17 Punkte: Dir geht es wie vielen: Gelegentlich bringt dich die Schule in stressige Situationen, aber meist kommst du gut damit zurecht.

18-25 Punkte: Dein Stress mit dem Lernen ist ziemlich groß. Schau nach, welcher Buchstabe am öftesten angekreuzt ist. In diesem Bereich kannst du ansetzen!

Quelle: Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016.

*AUSWERTUNG SUMME SPALTEN: A Mängel in der Arbeitshaltung/Lernmethoden B Prüfungsangst C Schulkonflikt D Konzentrationsprobleme E Leistungsdruck

20 (ent)spannende Tipps

ARBEITSBLATT 18b 20 (ent)spannende Tipps

1 Mit der Zunge Zähne putzen

Das geht so: Im geschlossenen Mund putzt du deine Zähne mit der Zunge. Und zwar jeden Zahn einzeln und von allen möglichen Seiten her. Zum Schluss dehnt du die Zunge nach oben hin gegen den Rachen. Das löst eine vertiefte Atmung aus und entspannt. Der Zungenmuskel nimmt im Hirn großen Raum ein. Mit dieser Übung wird also die gesamte Hirntätigkeit stimuliert.

Und wenn der gefürchtete Moment gekommen ist ... Es ist soweit. Du stehst vor der Klasse und musst deinen Vortrag halten ... Lass den Blick über deine Kolleginnen und Kollegen schweifen, bleib ruhig, nimm dir Zeit, nimm zwei, drei tiefe Atemzüge durch die Nase bevor du zu sprechen beginnst.

2 Gorilla-Übung

Bei der Gorilla-Übung wird angesammelter Schleim gelöst und kann leichter aus den Atemwegen in den Rachen geräuspert werden. Das schont die Lungen und Bronchien. **Nebenbei wirst du mit dieser Übung locker:** Klopfe dir selber mit beiden Fäusten oder mit flachen Händen locker auf die Brust. Gleichzeitig summe oder singe laut „AAA ...“ oder „OOO ...“ oder einen anderen Vokal. Das sieht ein bisschen wie ein Gorilla aus.

Sobald der Ton leiser wird, lasse die Arme seitlich fallen – das Einatmen geschieht von alleine. Lass den Atemstrom durch die Nase ziehen und beobachte dabei dein Atemgefühl. Beim Ausatmen kannst du genussvoll stöhnen. Wiederhole das Klopfen drei bis fünfmal. Danach klopfe mit dem Handrücken ebenfalls drei bis fünfmal von unten auf deinen Brustkorb im Rücken. Beobachte, ob dir das Atmen nach dieser Übung leichter fällt. **Spürst du den größeren Atemraum?**

3 (Brustkorb-) Walzer

Beim Ausatmen klopfst du dir abwechselnd, nacheinander mit der rechten und linken Faust locker von allen Seiten auf den Brustkorb, von vorne auf die Brust, von oben auf die Schultern, von hinten auf den oberen Rücken und um die Taille.

Atme durch die Nase ein und beginne beim Ausatmen wieder mit Klopfen.

4 Antenne ausfahren

Eine kleine nützliche Übung vor einer Prüfung, einem wichtigen Gespräch oder zum Wachwerden. Die Übung regt die Durchblutung an und steigert die **Fähigkeit zur Aufmerksamkeit**. **Sie geht so:** Streiche deine Ohrmuscheln kräftig aus, knete sie sachte, jeweils von der Mitte nach außen. Lass dir etwas Zeit, behandle dein Ohr so lange, bis es ganz warm wird. Zum Schluss streiche einige Male über den Knorpelrand und das Innere der Ohrmuschel. Anschließend streiche mit allen Fingern den Hals entlang Richtung Schlüsselbein. Behandle deine Ohren nacheinander. So nimmst du die Veränderungen des gekneteten Ohrs vergleichen mit dem nicht behandelten wahr.

5 Natürlich atmen

Drücke während dem Einatmen mit Daumen und Zeigefingern leicht auf die Nasenflügel. Atme so eine Weile ganz ruhig ein und aus. Der Luftstrom wird gebremst, du spürst einen leichten Widerstand und die Luft gelangt zu wichtigen **Sensoren in der Nase**, die normalerweise nicht so stark mit Luft versorgt werden. Dein Hirn registriert den regelmäßigen Luftdurchzug als ruhig und vermittelt diese **Ruhe** dem ganzen Körper.

6 Atmen und zählen

Langsam einatmen: bis 5 zählen – ausatmen: bis 8 zählen

Eine kurze Pause einlegen, dann wieder einatmen. Diesen Rhythmus 5x wiederholen!



Fritz Donath | photocase.de

7 Augen zu!

Reibe deine Hände bis sie warm sind. Lege die Hände wie Schalen so über die Augen, dass kein Licht mehr zu sehen ist (aber nicht drücken!). Bleibe nun so 3 Minuten lang und spüre die Wärme der Hände!

8 Hochspannung!

Du sitzt auf einem Stuhl, beide Hände liegen auf den Oberschenkeln. Nun ballst du eine Hand 15 Sekunden lang ganz fest zu einer Faust! Danach 15 Sekunden entspannen und die andere Hand zur Faust ballen. Übung nach Belieben wiederholen!

9 Fingerballett

Fingerkuppen beider Hände aufeinander legen: Druck verändern, Finger spreizen, schneller und langsamer werden, beugen und strecken. Eventuell auch mit dem Sitznachbarn als Partnerübung probieren!

10 Zehentango

Die Zehen in den Schuhen bewegen: krallen, strecken, spreizen, drehen – mehrmals hintereinander, mit beiden Füßen gleichzeitig, mit beiden Füßen eine andere Bewegung

11 Schulterkreisen

Einatmen und Schultern nach oben ziehen. Eine kurze Zeit so halten, dann ausatmen und die Schultern sinken lassen. Langsam in einen Kreislauf kommen und einige Male wiederholen.

12 Tai-Chi-Meereswellen

Du stehst aufrecht mit leicht gebeugten Knien. Das Gewicht wird nun leicht von einem Bein auf das andere verlagert. Nach zwei Wiederholungen werden nun auch die Arme mitgenommen: Bei jeder Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein beginnt der rechte Arm nach vorne oben zu steigen, beim linken Bein der linke Arm. Die Arme wirken dabei so leicht, als ob sie von einem Marionettenspieler hinaufgezogen und wieder langsam abgesenkt werden.

13 Wechselnder Untergrund

Mach die Augen zu und stelle dir einen Weg vor, den wir jetzt gemeinsam gehen – und jeder für sich: zuerst folgen wir einer asphaltierten Straße, dann biegen wir auf einen schottrigen Feldweg ein, nun treten wir auf die Wiese hinaus, jetzt wird es sumpfig, nun müssen wir durch einen kleinen Bach waten, ... und zuletzt kommen wir wieder hier in der Schule an.

14 Jahreszeiten

Mach die Augen zu und stelle dir vor, du bist eine Pflanze auf der Wiese. Wie geht's dir im Lauf der Jahreszeiten? (Witterung beschreiben!)

15 Einmal ein Baum sein

Jedes Kind stellt sich vor, es sei ein Baum, welcher sich langsam im Wind hin und her bewegt.

16 Nackenkneten

Setze dich aufrecht hin, und knete dir abwechselnd mit der linken und der rechten Hand deinen Nacken!

17 Tigeratmung

Du hebst die Arme und atmest gleichzeitig mit einem Zischlaut ein. Mit gekrallten Fingern dann dreimal auf **krrr** ... ausatmen und mit **uhh** ... und der 4. Ausatmung die Übung beenden.

18 Rakete

Du beginnst leise in der Hocke, steigerst dich und wirst immer lauter und schneller und mit einem Sprung mit gestreckten Armen startet die Rakete.

19 Klangschale

Höre dem Gong einer Klangschale so lange nach, bis niemand aus der Klasse mehr etwas hört.

20 Ausatmen

Atme auf **fff** ... so lange aus, bis keine Luft mehr kommt – dann atme wieder tief ein.
Dreimal wiederholen!

Quelle: Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016.