

Anleitung Workshop Stressprävention Block I

BLOCK I – EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

	Dauer	Form	Material	Methodische & didaktische Umsetzung
Einführung	5 min	PL		<p>Einstieg in das Thema: Geben Sie den Schüler_innen einen Überblick über den Inhalt des folgenden Blocks und erklären Sie die Relevanz des Themas (siehe Anhang „Was ist Stress?“)</p>
Methode 1: Standortbestimmung	15 min	PL	Klebeband	<p>Standortbestimmung: Wie geht es uns? Kleben Sie mit dem Klebeband einen Zahlenstrahl von 1 bis 10 auf dem Boden auf. Er soll lang genug sein, dass alle Schüler_innen entlang dem Zahlenstrahl stehen können. Markieren Sie die 1, die 10 und einige Zahlen dazwischen zur Orientierung. Die Schüler_innen sollen sich nun vorstellen, dass 1 für „Es geht mir schlecht“ steht und 10 für „Alles läuft bestens“. Kündigen Sie an, dass Sie jetzt verschiedene Lebensbereiche nennen werden und bitten Sie die Schüler_innen, sich entlang des Zahlenstrahls zu positionieren, je nachdem, wie sie ihre derzeitige Situation in dem jeweiligen Bereich empfinden. Nennen Sie dann nacheinander die folgenden Lebensbereiche: <ul style="list-style-type: none"> Freunde Freizeit Familie Schule Nachdem die Schüler_innen nach jeder Nennung ihre Position eingenommen haben, bitten Sie sie, sich kurz zu zweit auszutauschen, warum sie sich dorthin gestellt haben. Fragen Sie dann, ob alle noch auf ihrer Position bleiben oder sie verändern möchten. Wenn einzelne in einer Extremposition stehen, laden Sie sie ein, den Grund zu nennen, aber akzeptieren Sie auch, wenn sie dazu nichts sagen möchten. Erklären Sie der Gruppe zum Abschluss, dass diese Übung den Zweck hat, das In-Sich-Hinein-Spüren kennenzulernen. Das Erfühlen der eigenen Befindlichkeit ist Voraussetzung für das rechtzeitige Erkennen von Stress. Zudem erhalten die Schüler_innen die Gelegenheit, zu respektieren, dass ihre Kolleg_en_innen ein anderes Empfinden zum Ausdruck bringen als sie selbst.</p>

BLOCK I – EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

	Dauer	Form	Material	Methodische & didaktische Umsetzung
Methode 2: Theorie-Input	20 min	PL	Siehe Anhang: Was ist Stress?	<p>Was verstehen wir unter Stress? Bitten Sie Ihre Schüler_Innen, zu überlegen, wie sie einem Außerirdischen erklären würden, was Menschen meinen, wenn sie von Stress sprechen. Ist Stress immer negativ? Lesen Sie die Geschichte „Das Herz des Jägers rast“ vor, die Sie im Anhang finden und besprechen Sie anschließend, welche Stressreaktionen beschrieben werden. Erklären Sie den Schülern den Unterschied zwischen Eustress (positivem Stress) und Distress (negativem Stress) Wann wird aus einer Herausforderung eine Überforderung? Wann befinde ich mich im „Flow“?</p>
Methode 3: eigenes Stressempfinden wahrnehmen und Gegenprogramm einleiten	30 min	EA	Klebekärtchen und Flipchart/Tafel Info im Anhang: Was ist Stress?	<p>Wie wirkt sich Stress bei mir aus? Woran merke ich, dass ich gestresst bin? Laden Sie die Schüler_innen ein, auf Klebekärtchen jeweils Reaktionen oder Symptome zu notieren, die sie an sich selbst oder an Anderen in Stresssituationen beobachten können (z. B.: kalte Hände, Anspannung, schlechte Laune, Ärger, Panik, sozialer Rückzug, schnelle Atmung, negative Gedanken, Essattacken, ...). Die Schüler_innen können beliebig viele Kärtchen beschriften, allerdings sollen sie dabei nur eine Reaktion/ein Symptom pro Kärtchen verwenden. Lassen Sie anschließend die Schüler_innen ihre Kärtchen an der Tafel oder auf dem Flipchart in Gruppen sortieren (körperliche Ebene, emotionale Ebene, Verhaltensebene). Dadurch wird sichtbar, dass Menschen in stressigen Situationen unterschiedliches Verhalten zeigen können, bzw. dass sich Stress auf vielen unterschiedlichen Ebenen zeigt und auswirkt.</p> <p>In Stresssituationen reagiert unser Körper mit einem Notfallprogramm. Um ein Gegenprogramm einleiten zu können, muss ich meine eigenen Stresssymptome wahrnehmen und erkennen können um handlungsfähig zu bleiben: Was spüre und denke ich gerade? Wie kann ich innerlich STOPP sagen?</p>

BLOCK I – EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

	Dauer	Form	Material	Methodische & didaktische Umsetzung
Methode 4: kurze Interventionen	10 min	PL	Evtl. Glas mit Wasser	<p>Kraft der Gedanken: Stress entsteht im Gehirn! Ob etwas für uns stressig ist oder nicht, ist sehr von unserer Bewertung und unserer Sichtweise abhängig (Beispiel: Ist das Glas halbvoll oder halbleer? Bin ich traurig, weil NUR noch die Hälfte da ist, oder freue ich mich, weil ich NOCH ein halbes Glas trinken kann?). Bin ich GESTRESST oder BESCHÄFTIGT? Bin ich in einer KRISE, oder stelle ich mich einer AUFGABE?)</p> <p>Übung: Lachmuskeltraining „Suche nach einer Situation, in der du dich wohl gefühlt hast, wo du gelacht hast, wo du dich verstanden und geliebt gespürt hast, wo du positiv aufgeregt warst. Schließe jetzt deine Augen und denke an diese Situation. Ziehe deine Mundwinkel zu einem angenehmen Lächeln hoch und bleibe für 1-2 Minuten in dieser lächelnden Position. Atme dabei ruhig und entspannt.“ Bei dieser Übung geben die Gesichtsmuskeln unserem Gehirn das Signal, dass es uns gut geht, und versetzen uns dadurch in eine angenehme und entspannte Stimmung. Je öfter diese Übung wiederholt wird, desto rascher und tiefer erfolgt die Entspannung.</p> <p>Aufgabe: Laden Sie die Schüler_innen ein, diese Übung so oft wie möglich vor dem Schlafengehen zu wiederholen. Je häufiger unser Gehirn positive Impulse erhält, desto stärker werden diese Nervenbahnen aktiviert und können in Stresssituationen schneller abgerufen bzw. begangen werden.</p>
Abschluss	5 min	PL	Flipchartpapier und Stifte für Feedbackmethode je nach Wunsch	<p>Anregung für die Feedbackmethode „Sommersprossen“: Es werden 3 Smileys mit glücklichem, neutralem und unglücklichem Gesicht auf ein Flipchart gezeichnet. Alle Teilnehmende können je eine Sommersprosse auf eines der Smileys zeichnen – je nachdem wie ihnen der Workshop gefallen hat.</p>