

Anleitung

Workshop Stressprävention

Block II

BLOCK II - VERTIEFUNG

	Dauer	Form	Material	Methodische & didaktische Umsetzung
Einstieg	5 min	PL		<p>Einstieg Wiederholen Sie mit den Schüler_innen gemeinsam die wesentlichen Themen des letzten Workshops und laden Sie sie ein, über mögliche Erfahrungen mit der Übung „Lachmuskeltraining“ zu sprechen. „Wie ist es euch dabei gegangen?“</p>
Methode 1: Theorieinput	5 min	PL	Siehe Anhang: Was ist Stress?	<p>Notfallprogramm Besprechen Sie mit den Schüler_innen das Prinzip des Notfallprogramms:</p> <p style="padding-left: 20px;">In einer akut gefährlichen Situation hat Überleben Priorität, Nachdenken können wir später. Das limbische System im Gehirn leitet das Notfallprogramm ein, wodurch Adrenalin und Cortisol in die Höhe schnellen und mehr Energie in die Muskulatur geleitet wird. Analytisches und kreatives Denken wird in akut gefährlichen Situationen nicht gebraucht, daher können wir kurze Zeit danach oft nicht klar denken.</p> <p style="padding-left: 20px;">Wenn die Bedrohung nicht mehr unmittelbar ist, wirkt das limbische Notfallprogramm kontraproduktiv. Durch das eingeschränkte analytische und kreative Denken fällt es uns schwer, Situationen neutral von allen Seiten zu betrachten (Starre des Kaninchens vor der Schlange). Nötige Kreativität fehlt, um sinnvolle Handlungsoptionen zu erkennen. Wir werden immer hilfloser, es kommt zu Denkblockaden.</p> <p>Wichtig ist es, sobald wie möglich aus dem automatisch ablaufenden Notfallprogramm auszusteigen um wieder handlungsfähig zu werden!</p>

BLOCK II - VERTIEFUNG

	Dauer	Form	Material	Methodische & didaktische Umsetzung
Methode 2: Handlungsfähig bleiben	20 min	PL		<p>Notfallprogramm ausschalten: Wenn ich wahrnehme, dass mein Überlebensprogramm gerade hochgefahren wird, kann ich aus diesem automatisch ablaufenden Prozess aussteigen, ein innerliches Stoppsignal setzen, indem ich mir die Frage stelle: „Was spüre und denke ich gerade?“ und ein Gegenprogramm entwickle. Auf 3 Ebenen handlungsfähig bleiben:</p> <p>Körperhaltung: Laden Sie die Schüler_innen ein, sich auf eine kurze Übung einzulassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Stellen Sie mit beiden Füßen Bodenkontakt her (Grounding) o Richten Sie sich auf, strecken Sie sich leicht („Rückgrat zeigen“) o Der Brustkorb weitet sich, Sie atmen tief und bewusst ein. Hier können Sie, je nach Zeit und Interesse der Schüler_innen eine kurze Atemübung durchführen (siehe „Entspannungsübungen“) o Versuchen Sie, sich gut zu spüren („der steht neben sich“, „ der spürt sich nicht“). Alternativ oder ergänzend zur Atemübung kann hier auch die Übung „Bodyscan“ (siehe Entspannungsübungen) durchgeführt werden. <p>Emotionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Sagen Sie sich positive Haltungen vor („ich bin ruhig“, „ich bin gelassen“, „ich habe Vertrauen“). Wiederholen Sie diese Sätze 10-20 mal hintereinander (in Gedanken oder laut). Wichtig ist es, nur positiv formulierte Botschaften zu formulieren. o Lächeln (siehe „Lachmuskeltraining“ Block I). Die Muskulatur sendet ein Signal an das Gehirn. o Humor entwarnt das limbische System <p>Denken:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Kraft der positiven Gedanken (Gehirn ist trainierbar, siehe Block I) o Das Glas ist halb voll/halb leer. o Lösungsorientiertes Denken (Selbstgespräche im Kopf): „Ich habe keine Krise, ich habe eine Aufgabe“. Dadurch werden negative Denkmuster durchbrochen. <p>Je gestresster wir sind, umso weniger achten wir auf uns. Stress führt dazu, dass die Kommunikation mit uns selber abbricht, wir erkennen unsere eigenen Körpersignale nicht. Achtsamkeit!</p>

BLOCK II - VERTIEFUNG

	Dauer	Form	Material	Methodische & didaktische Umsetzung
Methode 3: Strategien zur Bewältigung von Stress	35 min	2-3er Gruppen	<p>Kärtchen und Stifte</p> <p>siehe Anhang: Coping-Kärtchen</p> <p>3 Plakate: Hilfreich Nicht hilfreich Noch nicht erprobt</p>	<p>Coping-Strategien: In dieser Übung sollen die Schüler_innen unterschiedliche Coping-Strategien zur Bewältigung von herausfordernden Situationen kennen lernen und ihre Angemessenheit für verschiedene Situationen erproben.</p> <p>Bilden Sie 2-3er Gruppen und lassen Sie die Schüler_innen darüber sprechen, was sie tun, wenn sie sich gestresst oder überarbeitet fühlen. Lassen Sie die Schüler_innen je eine Strategie, die ihrer Meinung nach in stressigen Situationen hilfreich oder weniger hilfreich war, auf ein Kärtchen schreiben und dieses anschließend auf ein Plakat kleben.</p> <p>Anschließend verteilen Sie die Coping-Kärtchen gleichmäßig an die einzelnen Gruppen. Die Schüler_innen bekommen nun zusätzliche Impulse und Anregungen, die sie nun ebenfalls zuordnen sollen. Strategien, die noch nicht erprobt wurden, können auf ein eigenes Plakat geklebt werden.</p> <p>Mögliche Fragen für eine Diskussion:</p> <ul style="list-style-type: none"> War es einfach, sich für ein Plakat zu entscheiden? Gab es Diskussionen über die Zuordnung? Ist eine Strategie in allen Situation hilfreich? Wann könnte sie hilfreich, wann nicht hilfreich sein? Wann könnte die Strategie „härter arbeiten“ nicht hilfreich oder sogar schädlich sein? Ist es das Beste, in einer Situation nur eine Strategie anzuwenden? <p>Wir nutzen verschiedene Strategien und passen diese meist der jeweiligen Situation an. Es ist wichtig, möglichst viele verschiedene Coping-Strategien zu kennen, sonst sind wir von einer oder zweien abhängig, die jedoch nicht für jede Situation angemessen sind. Machen Sie darauf aufmerksam, dass für jede Person in jedem Bereich etwas anderes wichtig ist, dass es individuell unterschiedliche Strategien gibt, um die Stressbalance ausgewogen zu halten.</p> <p>Außerdem ist es gut zu wissen, wann wir andere Menschen um Hilfe und Unterstützung bitten sollten.</p>

BLOCK II - VERTIEFUNG

	Dauer	Form	Material	Methodische & didaktische Umsetzung
Methode 4: Entspannungsübung	15 min	PL	Anleitung (im Arbeitsheft siehe S.21)	<p>Entspannungsübung: Phantasiereise</p> <p>Laden Sie die Schüler_innen jetzt ein, sich auf eine Entspannungsübung einzulassen. Wenn Sie im Sesselkreis sitzen, bitten Sie die Schüler_innen, eine bequeme Sitzposition einzunehmen. Gibt es genügend Platz und Decken, so können die Schüler_innen die Entspannungsübung auch im Liegen durchführen. Bitten Sie sie, die Augen zu schließen und so ruhig wie möglich zu sein, damit sich wirklich Jede_r auf die Übung einlassen kann.</p> <p>Lesen Sie die Anleitung zur Phantasiereise mit ruhiger Stimme vor, achten Sie dabei auch auf genügend Pausen.</p> <p>(Sollte die Phantasiereise bei einem Schüler starke Emotionen auslösen, so soll er die Augen öffnen und die Übung abbrechen)</p> <p>Im Anschluss können Sie mit den Schüler_n_innen reflektieren, wie es ihnen ergangen ist.</p>
Abschluss	10 min	PL		<p>Rückkehr ins Klassenzimmer und Feedback:</p> <p>Achten Sie darauf, dass die Schüler_innen nach der Entspannungsübung wieder gut im Hier und Jetzt ankommen und holen Sie, wenn gewünscht, ein Abschlussfeedback ein.</p>