



Stressbewältigung

Kompetenz: Gefühlsregulierung | **Zielgruppe:** Jugendliche |

Notwendige Sprachkenntnisse: Hörverstehen, Schreiben, Lesen

Ziel: Ursachen von Stress verstehen und Stress in unserem Leben reduzieren oder verhindern

Zeit: 10–30 Minuten

Gruppengröße: 10–20 Schülerinnen und Schüler

Platz: Genügend Platz für alle zum Sitzen

Material: Tafel und Kreide / Flipchart und Marker; Papier, Stifte

Vorbereitung: Nicht erforderlich

Körper	Gefühle
Muskeln ziehen sich zusammen; schwitzen; sich müde fühlen; Kopfschmerzen ...	Leicht wütend werden; überwältigt, ängstlich; negativ; pessimistisch; das Gefühl haben, etwas nicht kontrollieren, beeinflussen oder verändern zu können ...

Spielregeln:

- ➔ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass es normal ist, gestresst zu sein. Sagen Sie auch, dass es Zeiten gibt, in denen wir die Gründe für Stress nicht kontrollieren können. Aber wir können einige Strategien anwenden, um den Stress zu reduzieren, den wir fühlen.
- ➔ Erklären Sie, dass Sie heute die drei Punkte der Stressbewältigung besprechen: Bewusstsein, Gleichgewicht, Beziehung. Schreiben Sie die drei Punkte auf die Tafel / das Flipchart.
- ➔ Fragen Sie die Jugendlichen, was passiert, wenn sie sich gestresst fühlen. Sie können folgende Tabelle an die Tafel zeichnen.

- ➔ Erklären Sie, dass die Schülerinnen und Schüler lernen können, die Anzeichen für Stress wahrzunehmen und dass dieses Bewusstsein ihnen helfen kann, den Stress zu bewältigen.
 - Die Schülerinnen und Schüler schreiben „1. Bewusstsein“ auf und notieren, wie sie sich über Stress bewusst werden können.
- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, was sie ihrer Meinung nach brauchen, um ihr Leben in Einklang zu bringen, gesund zu bleiben und Stress abzubauen.
 - Antwortbeispiele: *Balance zwischen Schule und Privatleben; Anstrengung und Ruhe; Zeit allein und Zeit mit Menschen, ...*
- ➔ Erklären Sie, dass das Gleichgewicht für jede und jeden anders aussieht und man somit für sich selbst herausfinden muss, was am besten funktioniert. Sich gestresst zu fühlen, ist oft das Zeichen dafür, dass das Gleichgewicht nicht stimmt. Manchmal haben wir keine Kontrolle über das Gleichgewicht in unserem Leben. In diesen Fällen können wir versuchen, die Kontrolle über das zu behalten, was möglich ist - das könnten Atemübungen sein, Zeit allein zu verbringen oder mit Freunden zu reden.



- Die Jugendlichen schreiben „2. Gleichgewicht“ auf und schreiben, wo sie Gleichgewicht herstellen müssen. Dies kann sein: Schlaf, Zeit für sich, Aktivitäten und Freizeit usw.

➔ Erklären Sie, dass wir Beziehungen zu anderen Menschen brauchen und positive, unterstützende Beziehungen pflegen müssen, um gesund zu bleiben.

- Die Schülerinnen und Schüler schreiben „3. Beziehung“ auf und notieren, wen sie brauchen, um sich Zeit zu nehmen, mit anderen Kontakt zu haben und ihren Stress zu bewältigen.

➔ Wenn noch Zeit vorhanden ist, können die Jugendlichen ihre drei Punkte der Stressbewältigung mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern teilen.

Diskussion:

➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.

- Was habt ihr gelernt, um Stress vorzubeugen?
- Was war für euch überraschend?
- Wie könnt ihr sicherstellen, die drei Punkte der Stressbewältigung in eurem Leben anzuwenden?
- Was könnt ihr noch machen, um euren Stress zu bewältigen?
- Was könnt ihr tun, wenn ihr einen oder mehrere Punkte nicht kontrollieren könnt?

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

„Es gibt viele Arten von Stress, die wir nicht kontrollieren können. Wir können jedoch Strategien anwenden, die uns dabei zu helfen, den kontrollierbaren Stress in unserem Leben zu reduzieren.“

Hinweise:

➔ Diese Aktivität kann für einige Schülerinnen und Schüler, die möglicherweise traumatische Erfahrungen gemacht haben, belastend sein. Wenn dies der Fall ist, sprechen Sie mit ihnen persönlich und verweisen Sie auf nützliche Beratungsstellen.

➔ Einige Schülerinnen und Schüler leben getrennt von ihren Familien und können eventuell nicht mit ihren Familienmitgliedern Kontakt aufnehmen. Erklären Sie ihnen, wie wichtig es ist, sich Zeit zu lassen, hier Freunde zu finden. Sagen Sie ihnen, dass sie auch mit Ihnen sprechen können, wenn sie sich gestresst fühlen.

