

Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Stress und Stressbewältigung

Kopiervorlagen für die Sekundarstufe I

Inhalt:

Informationen für Lehrkräfte

Einführung

Eustress & Disstress

Kurzzeit- & Langzeitstress

Techniken zur Stressbewältigung

Material für Lehrkräfte



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Stress und Stressbewältigung

Informationen für Lehrkräfte



Unterrichtsmaterial zum Thema Stress und Stressbewältigung

Fächer

Biologie, Naturwissenschaften, Ethik

Klassenstufen

7–10

Fachbegriffe

Stress, Stressoren, Symptom, Distress, Eustress, Entspannung, aktive Pausen, akute Stressreaktion, chronischer Stress, Ressourcen, Stresstechniken (Stressbewältigung), vegetatives Nervensystem, Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol

Erklärung der Symbole



Einzelarbeitsblatt:

- Das Arbeitsblatt ist unabhängig einsetzbar.
- Es kann auch als Hausaufgabe oder für Vertretungsstunden genutzt werden.
- Für die Bearbeitung werden jeweils ca. 20 Min veranschlagt.



Team-Arbeitsblatt:

- Dieses Arbeitsblatt kann mitunter erst nach Bearbeitung der Einzelarbeitsblätter gelöst werden.
- Der Anspruch in den Kompetenzen und in der Zusammenarbeit ist höher als bei Einzelarbeitsblättern.



Lösungsblatt:

- Lösungsblätter enthalten die korrekten Antworten oder Musterlösungen.



Informationen für Lehrkräfte:

- Diese beschreiben das Ziel des vorliegenden Materials sowie die fachlichen Grundlagen und geben Hinweise für den Einsatz im Unterricht.



Material für Lehrkräfte:

- Sie enthalten zusätzliche Materialien für die Gestaltung von Unterrichtseinheiten, z. B. Tafelkarten.

Einführung

Laut dem Präventionsradar berichten 45 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland, „oft“ oder „sehr oft“ Stress zu empfinden. Die Schule spielt hier eine besondere Rolle, da 40 % der Schülerinnen und Schüler beschreiben, sich von der Schule gestresst zu fühlen.

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird Stress als unangenehmer Zustand verstanden. Er wird mit Beanspruchung, Belastung oder Druck verbunden. Stress ist jedoch ein vielschichtiger Prozess und führt nicht zwangsläufig zu negativen Folgen.

Das vorliegende Material möchte einen Beitrag zu einem gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress leisten und die Sicht auf Stress als ein nur negatives Phänomen verändern. Stress gehört zum (schulischen) Alltag dazu und hilft gute Leistungen zu erbringen. Er ist in diesem Sinne funktional. Es gilt nicht, ihn per se zu vermeiden. Auch bei Stress kommt es auf das richtige Maß von Anspannung und Entspannung an. Das Material betont in diesem Zusammenhang das Konzept des Eustresses.

Wichtig ist, dass Schülerinnen und Schüler ihrem Stressempfinden nicht passiv gegenüberstehen, sondern ihm durch vielfältige Maßnahmen und Strategien begegnen können. Die Bewältigungskompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen gestärkt werden. Dazu wird zunächst das nötige Fachwissen vermittelt sowie die Reflexion über die eigene Wahrnehmung von Stress und das eigene Verhalten angeregt. Schließlich werden konkrete Übungen angeboten.





Fachliche Fundierung

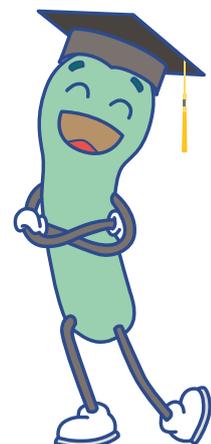
Stress ist definiert als Reaktion eines Individuums auf einen **Stressor**, der eine Stressreaktion auslöst. **Stressoren** können äußere oder innere Ereignisse sein, bspw. Lärm oder Überforderung.

Als Reaktion auf einen Reiz oder eine Herausforderung kommt es im Körper zu einer Kaskade von Hormonfreisetzungen. Diese **akute Stressreaktion** wird automatisch vom **vegetativen Nervensystem** gesteuert. Auf den Reiz hin setzen die **Nebennieren** sehr schnell **Adrenalin** und **Noradrenalin** frei. Zeitlich etwas verzögert und langsamer ansteigend kommt **Kortisol** hinzu, das zudem langsamer abgebaut wird. Die Stresshormone wirken an verschiedenen Zielorganen im Körper und beeinflussen deren Funktion. Der Körper wird auf die Bewältigung der stressauslösenden Situation eingestellt („Kampf oder Flucht“). Die Leistungsfähigkeit erreicht ein Maximum. Im Anschluss benötigt der Körper eine **Pause**, um sich zu regenerieren und den Stoffwechsel wieder umzustellen. Die Hormone kehren auf ihr Ausgangsniveau zurück. Hält der Stress jedoch länger an, bleibt vor allem das Kortisol auf erhöhtem Niveau. Langfristig kann es zur Erschöpfung kommen, das heißt, die Leistungsfähigkeit sinkt deutlich ab. Auch Erkrankungen können vermehrt auftreten, bspw. Bluthochdruck. Kinder und Jugendliche berichten auf körperlicher Ebene häufig über Kopf- und Bauchschmerzen; im psychischen Bereich werden Gereiztheit, Erschöpfung und Konzentrationsschwierigkeiten berichtet.

Stress entsteht aus einem Ungleichgewicht zwischen Anforderungen, z. B. einer Prüfung, und den verfügbaren Ressourcen, z. B. Zeit, um den Anforderungen zu begegnen. Wesentlich dabei ist die **individuelle Bewertung** der Situation: Derselbe Reiz kann für eine Person als Stressor wirken und für eine andere Person nicht, abhängig davon, ob jemand die Situation als herausfordernd interpretiert und welche Bewältigungsmöglichkeiten vorhanden sind.

In diesem Zusammenhang sind **Ressourcen** und **Techniken zur Stressbewältigung** relevant. Unter Ressourcen werden Fähigkeiten und Strategien verstanden, die bei der Bewältigung von Stress helfen. Die beschriebenen **Stresstechniken**, z. B. Atemübungen bei kurzfristig auftretenden Belastungen, sollen Schülerinnen und Schüler bei der aktiven Bewältigung unterstützen und konkrete Strategien vermitteln. Durch eine Veränderung des Denkens über eine stressreiche Situation lassen sich die mit Stress einhergehenden Emotionen verändern. Durch Zeitpläne kann ein Gefühl der Kontrolle entstehen, welches sich ebenfalls günstig auf der gesamten emotionalen Ebene auswirkt.

Es wird zwischen **Distress** und **Eustress** unterschieden. Distress entfaltet einen negativen Einfluss, während Eustress als anregend wahrgenommen wird und bspw. die Leistungsfähigkeit und Motivation steigert. Länger anhaltender Distress wiederum führt zu einer geringeren Leistungsfähigkeit und zu körperlichen und psychischen Symptomen oder Erkrankungen, z. B. Schlaflosigkeit und Depression. Jedoch kann auch Eustress mit der Zeit zu Distress werden.



v1.03



Inhalt und Erläuterungen

1. Einführung in das Thema Stress

Stress – zwischen Energiekick und Belastung



Stress schützt!



Voraussetzung:

- Bearbeitung „Stress – zwischen Energiekick und Belastung“
- Paarweise Bearbeitung

Lernziele & Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass Stress von der individuellen Bewertung der Situation abhängt. Sie machen sich mit den biologischen Prozessen der akuten Stressreaktion und den daran beteiligten Strukturen des Körpers vertraut. Die Schülerinnen und Schüler lernen die Symptome von Stress kennen und werden angeregt, über den eigenen Stress nachzudenken. Sie können die akute Stressreaktion am Beispiel des Urzeitmenschen nachvollziehen und lernen die verschiedenen Abläufe den Phasen zuzuordnen.

Hinweis:

Hier ist es wichtig, im Unterrichtsgespräch herauszuarbeiten, dass die gleiche Situation von verschiedenen Schülerinnen und Schülern unterschiedlich bewertet wird (stressauslösend oder nicht stressauslösend). Die Abbildungen zu den vier Phasen der akuten Stressreaktion können ausgedruckt als Tafelkarten verwendet werden (siehe „Material für Lehrkräfte“).

2. Eustress & Distress

Eustress – der Energieschub



Distress – der Energiezieher



Distress – der Energiezieher



Lernziele & Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler lernen die biologischen Abläufe während der akuten Stressreaktion kennen. Zudem lernen sie Stressoren kennen. Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich mit Eustress. Sie beschreiben die positiven Effekte von Stress. Sie schildern eine Situation, die bei ihnen Stress auslöst, und ihre dabei auftretenden Empfindungen. Die Schülerinnen und Schüler erfahren die Bedeutung von Distress sowie seiner kurz- und langfristigen Folgen. Die Schülerinnen und Schüler machen sich mit Ressourcen im Umgang mit Stress vertraut. Sie üben, wie man die Situation umdeutet und eine günstige Zuschreibung vornimmt.



Inhalt und Erläuterungen

Hinweis:

Im Unterrichtsgespräch empfiehlt es sich zu verdeutlichen, dass und wie Gedanken Gefühle beeinflussen und dass ungünstige Zuschreibungen („Ich kann einfach kein Mathe!“) zwar dem Schutz des Selbstwerts dienen, ihn aber langfristig schwächen, weil Probleme (z. B. schlechte Noten) fortbestehen und das Stressempfinden verstärken können. Das Umdeuten lässt sich anhand verschiedener Beispiele im Unterrichtsgespräch üben.

Für die Frage nach der Bewältigung von Stress und dem Aspekt der Selbstfürsorge bietet es sich an, im Unterrichtsgespräch weitere Ideen zu sammeln. Auch kann man kritisch reflektieren, warum Menschen auch schädliches Verhalten, wie z. B. Alkoholkonsum und Rauchen, zur Entspannung einsetzen.

3. Langzeit- und Kurzzeitstress

Kurzzeitstress



Langzeitstress



Lernziele & Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler vollziehen die biologischen Prozesse der akuten Stressreaktion und die daran beteiligten Strukturen des Körpers nach. Sie lernen zudem die Stresshormone und ihre Effekte im Körper kennen. Sie begründen, warum eine Stressreaktion positive Effekte haben kann. Die Schülerinnen und Schüler erfahren den evolutionären Ursprung und biologischen Sinn der Stressreaktion.

Die Schülerinnen und Schüler lernen den Langzeitstress und seine Folgen kennen.

Hinweis:

Im Unterricht kann vom Ausgangspunkt der Aufgabe, welchen Rat die Schülerinnen und Schüler einer Freundin, einem Freund im Dauerstress geben würden, ein Gespräch entstehen, in dem Ideen zusammengetragen und möglichst konkret mit Beispielen illustriert werden. Daran kann sich auch ein Gespräch über negative Glaubenssätze („Ich darf nichts verpassen“, „Ich muss immer alles perfekt machen“) anschließen. Schülerinnen und Schüler können zum Reflektieren und Hinterfragen dieser Glaubenssätze angeregt werden, v. a. wenn sie stressauslösend wirken. Die Abbildungen zur Stressreaktion können ausgedruckt als Tafelkarten verwendet werden (siehe „Material für Lehrkräfte“).



Inhalt und Erläuterungen

4. Techniken zur Stressbewältigung

Schule als Stressor



Micas Wochenplan



Zeitpläne



Lernziele und Kompetenzen:

Schülerinnen und Schüler lernen Techniken zur Stressbewältigung kennen und wenden sie an. Sie reflektieren ihren Umgang mit Stress und ihre Technik(en). Die Schülerinnen und Schüler arbeiten kooperativ. Sie erfassen den Nutzen von Zeitplänen und erhalten Hinweise für deren Ausgestaltung. Die Schülerinnen und Schüler erstellen einen eigenen Zeitplan.

Hinweis:

Anhand des Blankozeitplans können die Schülerinnen und Schüler einen eigenen Wochenplan erstellen. Gegebenenfalls ist es erforderlich, dies durch gemeinsames Sammeln und Strukturieren von Begriffen und Inhalten, z.B. an der Tafel oder auf Moderationskarten, anzubahnen. Auch die gemeinsame Reflexion bspw. über die Fülle der Termine, Freiräume und Aktivitäten bietet sich an. Zudem lässt sich im Unterrichtsgespräch herausarbeiten, wie Planung Stress reduzieren kann, indem Kontrolle hergestellt wird.



Quellen und weiterführende Literatur

American Psychological Association, APA Working Group on Stress and Health Disparities. Stress and health disparities: Contexts, mechanisms, and interventions among racial/ethnic minority and low-socioeconomic status populations; 2017. Verfügbar unter: <http://www.apa.org/pi/health-disparities/resources/stress-report.aspx> [18.08.2023].

Anniko MK, Boersma K, Tillfors M. Sources of stress and worry in the development of stress-related mental health problems: A longitudinal investigation from early- to mid-adolescence. *Anxiety Stress Coping* 2019; 32(2):155–67. doi: 10.1080/10615806.2018.1549657.

Birbaumer N, Schmidt RF. *Biologische Psychologie*. 7., überarbeitete und ergänzte Auflage, Sonderausgabe. Berlin, Heidelberg: Springer; 2018.

Branson V, Dry MJ, Palmer E, Turnbull D. The adolescent distress-eustress scale: Development and validation. *SAGE Open* 2019; 9(3):215824401986580. doi: 10.1177/2158244019865802.

Compas BE, Jaser SS, Bettis AH, Watson KH, Gruhn MA, Dunbar JP et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychol Bull* 2017; 143(9):939–91. doi: 10.1037/bul0000110.

Dhabhar FS. Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunol Res* 2014; 58(2-3):193–210. doi: 10.1007/s12026-014-8517-0.

Ernst G, Franke A, Franzkowiak P. Stress und Stressbewältigung; 2022. Verfügbar unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/> [18.08.2023].

Geurts SAE, Sonnentag S. Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scand J Work Environ Health* 2006; 32(6):482–92. doi: 10.5271/sjweh.1053.

Hanewinkel R, Hansen J, Neumann C, Petersen F. Präventionsradar: Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen. Ergebnisbericht 2020/2021. Kiel. Verfügbar unter: https://www.praeventionsradar.de/downloads/Ergebnisbericht_SJ2021.pdf [17.08.2023].

Jamieson JP, Nock MK, Mendes WB. Mind over matter: reappraising arousal improves cardiovascular and cognitive responses to stress. *J Exp Psychol Gen* 2012; 141(3):417–22. doi: 10.1037/a0025719.

Kaluza G. *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. 4., korrigierte Auflage. Berlin: Springer; 2018.

Li T-T, Wang H-Y, Zhang H, Zhang P-P, Zhang M-C, Feng H-Y et al. Effect of breathing exercises on oxidative stress biomarkers in humans: A systematic review and meta-analysis. *Front Med (Lausanne)* 2023; 10:1121036. doi: 10.3389/fmed.2023.1121036.

Lohaus A, Domsch H, Fridrici M. *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche*. Berlin, Heidelberg: Springer; 2007.

Michel A, Hoppe A, Hrsg. *Handbuch Gesundheitsförderung bei der Arbeit: Interventionen für Individuen, Teams und Organisationen*. Wiesbaden: Springer; 2022.

Pluut H, Curseu PL, Fodor OC. Development and Validation of a Short Measure of Emotional, Physical, and Behavioral Markers of Eustress and Distress (MEDS). *Healthcare (Basel)* 2022; 10(2). doi: 10.3390/healthcare10020339.

Robert Koch-Institut. *AdiMon-Themenblatt: Stressbelastung bei Kindern und Jugendlichen*; 2020. Verfügbar unter: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/Psychosoziales/PDF/Themenblatt_Stressbelastung.pdf?__blob=publicationFile [18.08.2023].

Schmidt LR. Stress im Dorsch - Lexikon der Psychologie; 2021. Verfügbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/stress#search=fb2ebfea012449d1f5537947960b661d&offset=0> [13.12.2022].

Schröger E, Grimm S, Müller D. *Biologische Psychologie*. 2. Aufl. 2022. Berlin, Heidelberg: Springer; 2022.



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Stress und Stressbewältigung

Arbeitsblätter – Einführung



Stress – zwischen Energiekick und Belastung

Was ist eigentlich Stress?

Stress ist nicht gleich Stress. Oft wird er als negativer Zustand verstanden – als Druck, Anspannung und Belastung. Es gibt aber auch positive Stressgefühle, den sogenannten Eustress. Er tritt zum Beispiel auf, wenn wir uns auf unseren Geburtstag freuen oder ein wichtiges Spiel ansteht. Dieser Stress fühlt sich nicht wie eine Belastung an. Er kann uns sogar helfen, unser Bestes zu geben.

Wann empfinden wir Situationen als stressig?

Was wir als stressig empfinden, ist individuell und damit für jeden unterschiedlich. Unser Stressempfinden hängt also von der persönlichen Bewertung ab. Manche Leute halten gern Vorträge und sind vorher auf gute Weise aufgeregt. Andere fühlen sich dabei richtig schlecht und mögen Vorträge gar nicht.

Aufgabe



1. Benenne die verschiedenen Stresssituationen. Markiere sie mit einem +, wenn du sie eher als positiv einordnest, und mit einem – für negative Erlebnisse. Ergänze ein eigenes Beispiel.





Dein Beispiel:







Mit der Aufgabe hast du ein Gefühl dafür bekommen, wie unterschiedlich wir Stress wahrnehmen. Im Alltag wird Stress oft negativ bewertet, dabei hat er sehr positive Eigenschaften.



Stress – zwischen Energiekick und Belastung

Wie Stress durch unseren Blutkreislauf fließt

Der Feueralarm geht an. Wenn wir diesen neuen **Reiz** mit unseren **Sinnesorganen** wahrnehmen, entscheidet unser **Gehirn** blitzschnell: gefährlich, angenehm oder unwichtig? Bewerten wir Situationen als stress- oder angstauslösend, reagiert unser Körper mit einer **Stressreaktion**. Nach der **Stressreaktion** merkt sich unser Gehirn den stressauslösenden Reiz für die nächste Begegnung.

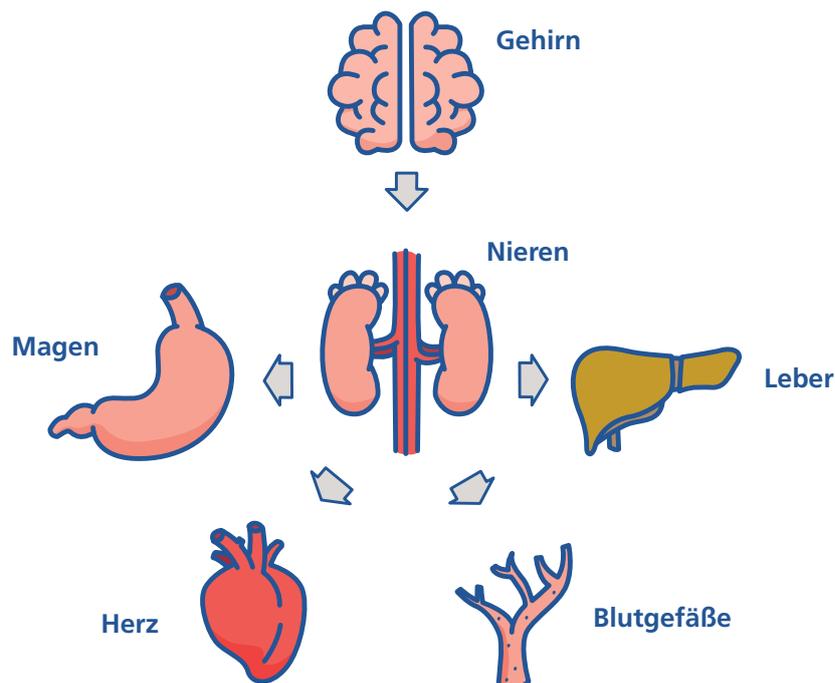
Die Stressbotschaft wird an die **Nebennieren** gemeldet. Diese geben die Hormone **Adrenalin, Noradrenalin** und **Kortisol** in das Blut ab. Die Hormone wirken an verschiedenen Stellen im Körper:

- In der **Lunge**: Wir atmen schneller.
- Das **Herz**: Puls und Blutdruck werden erhöht.
- Die **Leber** gibt Blutzucker (Glucose) an das Blut ab.
- Die **Milz** gibt rote Blutkörperchen ab. Sie transportieren den Sauerstoff zu den Muskeln.
- Die **Blutgefäße** in den Muskeln weiten sich. Die Muskeln werden so besser durchblutet.
- Die **Muskeln** spannen sich an. Das führt oft zu Verspannungen. Auch Zittern, Fußwippen und Zähneknirschen sind möglich.
- Das **Blut** gerinnt schneller. Das schützt uns bei Verletzungen vor Blutverlust.
- Das **Immunsystem** wird angeregt.
- Um Energie zu sparen: **Verdauung** und **Sexualfunktionen** gehen zurück.

Der Körper ist auf **Höchstleistung** eingestellt und kann nun gut auf die Gefahren- oder Stresssituation reagieren. Wenn die Stressreaktion vorbei ist, braucht der Körper eine Pause. Er muss sich von der Anstrengung erholen.

Kennst du noch unsere 5 Sinnesorgane?

- das Auge
- die Zunge
- die Nase
- die Haut
- das Ohr



v1.03



Stress – zwischen Energiekick und Belastung

Aufgaben



Beantworte die Fragen. Verwende hierfür den Text und die Abbildung.

1. Ergänze:

Sinnesorgan, z. B. _____ ▶ _____ ▶ Nebenniere ▶ andere Organe, z. B. _____

2. Wie spart der Körper bei einer Stressreaktion Energie?

3. Was passiert bei einer Stressreaktion in den Muskeln?

4. Was macht das Gehirn nach der Stressreaktion?

5. Was braucht der Körper nach einer Stressreaktion?

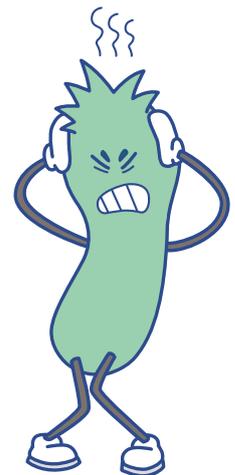
6. Überlege, was du machen kannst, um dir eine Pause zu gönnen nach ...

- einer anstrengenden Sporteinheit:

- einem Daueralarm auf deinem Smartphone:

- der Zeugnisverleihung:

- Überlege dir auch ein eigenes Beispiel:





Stress – zwischen Energiekick und Belastung

Was passiert, wenn der Stress länger anhält?

Eine stressige Situation folgt auf die andere, wir haben immer viel zu tun. Dann können wir uns nicht richtig erholen und die Stresshormone kehren nie ganz in den **Normalzustand** zurück. Hierbei spricht man von **chronischem Stress**. Das kann nicht nur zu **körperlichen Symptomen** (Anzeichen) führen, sondern auch zu ernsthaften **körperlichen** und **psychischen Erkrankungen**.

Aufgaben



1. Welche Symptome (Anzeichen) sind auf den Bildern zu sehen? Ergänze die fehlenden Begriffe.

Müdigkeit

Traurigkeit

Kopfschmerzen

Bauchschmerzen

Übelkeit



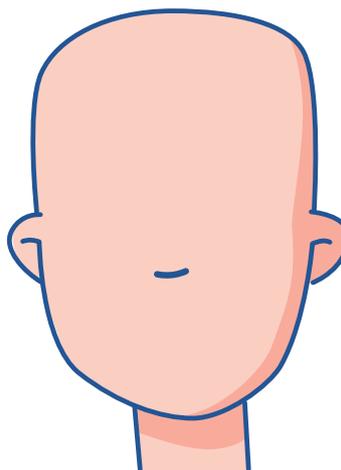








2. Zeichne dein Stressgesicht.



▶ **Merke: Das Gehirn ist das Organ, das entscheidet, welche Erlebnisse wir als stressig bewerten.**



Stress schützt!

Stress ist doch Schnee von gestern

Evolutionär betrachtet kommt die Stressreaktion aus der Urzeit. Die Menschen dort waren dauerhaft Gefahren durch die Natur ausgesetzt, zum Beispiel wilden Tieren. Die Stressreaktion hat ihr Überleben gesichert. Um das besser zu verstehen, löse die nächste Aufgabe.

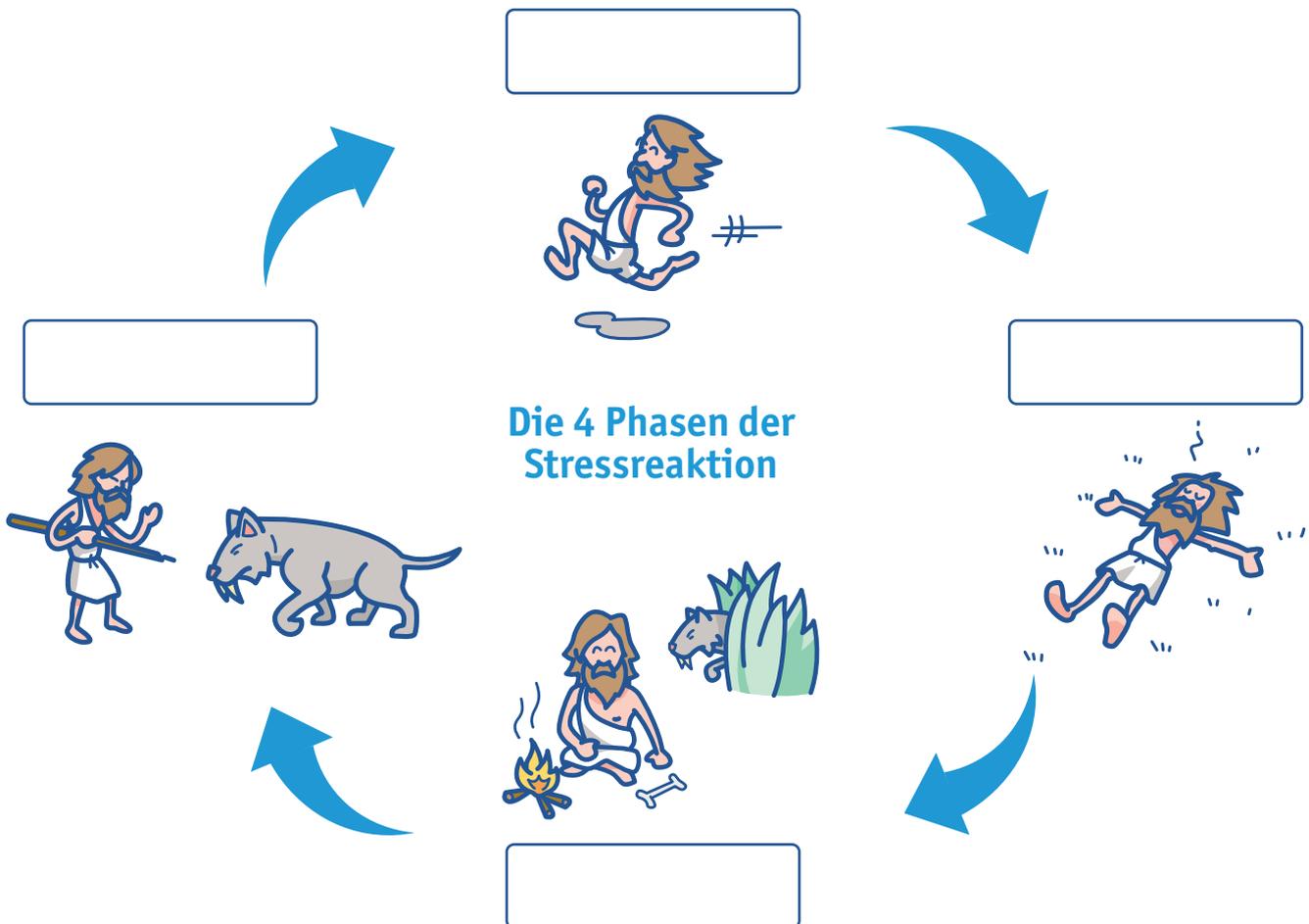
Aufgaben



Die vier Phasen der akuten Stressreaktion

1. Beschrifte die Abbildung. Trage die jeweilige Phase in die Textbox ein.

1. Vorphase: Gelassenheit 2. Alarmphase 3. Handlungsphase 4. Erholungsphase



2. Finde eine Mitschülerin oder einen Mitschüler. Vergleiche eure Ergebnisse.

3. Überlegt euch zusammen ein eigenes Beispiel aus der heutigen Zeit. Fertigt eine Abbildung dazu an.



Stress schützt!

4. Löst gemeinsam die nächste Aufgabe, um zu erfahren, was in den einzelnen Phasen passiert.



Eine Schülerin bzw. ein Schüler liest den ersten Satz aus der Tabelle vor. Die andere Person vervollständigt die passende Beschreibung aus der Liste. Schülerin bzw. Schüler 1 kontrolliert sie, dann trägt ihr sie in die Tabelle ein. Danach wird getauscht.

Ergänze folgende Texte:

Nachlassen der körperlichen Stressreaktion

Körperliche Höchstleistung:

Eine Pause ist nötig

Der Reiz wird als Gefahr eingestuft

Entscheidung für Flucht

Reizwahrnehmung

Entspannung

Körperliche Stressreaktion:

Vorphase: Gelassenheit

1. Ein Steinzeitmensch sitzt gelassen am Feuer und lauscht der Natur.

2. Plötzlich hört er ein Knacken.

Alarmphase: Reaktionsbereitschaft

3. Im Wald sieht er ein Raubtier.

4. Schnell greift er zur Waffe. Seine Muskeln spannen sich an.

Bereit für Flucht oder Kampf

Handlungsphase

5. Dann springt er schnell auf ...

6. ... und rennt weg.

Maximaltempo

Erholungsphase

7. Der Steinzeitmensch ist in Sicherheit. Sein Puls und Atem beruhigen sich. Geschafft!

8. Erschöpft lässt er sich ins Gras fallen.



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Stress und Stressbewältigung

Lösungsblätter – Einführung



Stress – zwischen Energiekick und Belastung

Was ist eigentlich Stress?

Stress ist nicht gleich Stress. Oft wird er als negativer Zustand verstanden – als Druck, Anspannung und Belastung. Es gibt aber auch positive Stressgefühle, den sogenannten Eustress. Er tritt zum Beispiel auf, wenn wir uns auf unseren Geburtstag freuen oder ein wichtiges Spiel ansteht. Dieser Stress fühlt sich nicht wie eine Belastung an. Er kann uns sogar helfen, unser Bestes zu geben.

Wann empfinden wir Situationen als stressig?

Was wir als stressig empfinden, ist individuell und damit für jeden unterschiedlich. Unser Stressempfinden hängt also von der persönlichen Bewertung ab. Manche Leute halten gern Vorträge und sind vorher auf gute Weise aufgeregt. Andere fühlen sich dabei richtig schlecht und mögen Vorträge gar nicht.

Aufgabe



1. Benenne die verschiedenen Stresssituationen. Markiere sie mit einem +, wenn du sie eher als positiv einordnest, und mit einem – für negative Erlebnisse. Ergänze ein eigenes Beispiel.



Hürdenlauf/
Sportunterricht



Bungee-Jump

Dein Beispiel:



Handy (-klingeln)



Auftritt



Zeugnis

Mit der Aufgabe hast du ein Gefühl dafür bekommen, wie unterschiedlich wir Stress wahrnehmen. Im Alltag wird Stress oft negativ bewertet, dabei hat er sehr positive Eigenschaften.



Stress – zwischen Energiekick und Belastung

Wie Stress durch unseren Blutkreislauf fließt

Der Feueralarm geht an. Wenn wir diesen neuen **Reiz** mit unseren **Sinnesorganen** wahrnehmen, entscheidet unser **Gehirn** blitzschnell: gefährlich, angenehm oder unwichtig? Bewerten wir Situationen als stress- oder angstauslösend, reagiert unser Körper mit einer **Stressreaktion**. Nach der **Stressreaktion** merkt sich unser Gehirn den stressauslösenden Reiz für die nächste Begegnung.

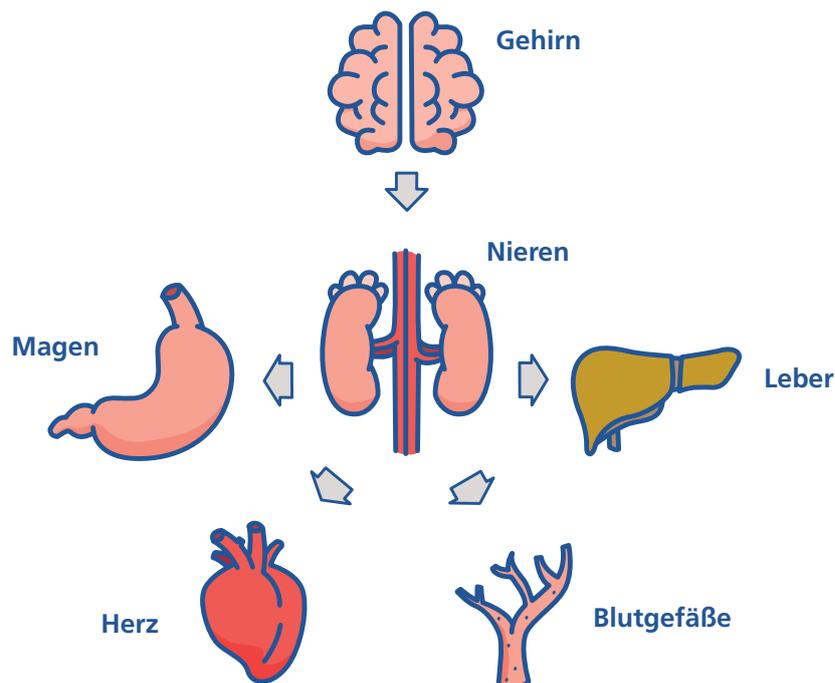
Die Stressbotschaft wird an die **Nebennieren** gemeldet. Diese geben die Hormone **Adrenalin, Noradrenalin** und **Kortisol** in das Blut ab. Die Hormone wirken an verschiedenen Stellen im Körper:

- In der **Lunge**: Wir atmen schneller.
- Das **Herz**: Puls und Blutdruck werden erhöht.
- Die **Leber** gibt Blutzucker (Glucose) an das Blut ab.
- Die **Milz** gibt rote Blutkörperchen ab. Sie transportieren den Sauerstoff zu den Muskeln.
- Die **Blutgefäße** in den Muskeln weiten sich. Die Muskeln werden so besser durchblutet.
- Die **Muskeln** spannen sich an. Das führt oft zu Verspannungen. Auch Zittern, Fußwippen und Zähneknirschen sind möglich.
- Das **Blut** gerinnt schneller. Das schützt uns bei Verletzungen vor Blutverlust.
- Das **Immunsystem** wird angeregt.
- Um Energie zu sparen: **Verdauung** und **Sexualfunktionen** gehen zurück.

Der Körper ist auf **Höchstleistung** eingestellt und kann nun gut auf die Gefahren- oder Stresssituation reagieren. Wenn die Stressreaktion vorbei ist, braucht der Körper eine Pause. Er muss sich von der Anstrengung erholen.

Kennst du noch unsere 5 Sinnesorgane?

- das Auge
- die Zunge
- die Nase
- die Haut
- das Ohr



v1.03



Stress – zwischen Energiekick und Belastung

Aufgaben



Beantworte die Fragen. Verwende hierfür den Text und die Abbildung.

1. Ergänze:

Sinnesorgan, z. B. Auge ▶ Gehirn ▶ Nebenniere ▶ andere Organe, z. B. Herz

2. Wie spart der Körper bei einer Stressreaktion Energie?

Er reduziert die Verdauung und die Sexualfunktion.

3. Was passiert bei einer Stressreaktion in den Muskeln?

Die Blutgefäße in den Muskeln weiten sich. Dadurch werden die Muskeln besser durchblutet.

Die Milz setzt zusätzliche Blutkörperchen frei.

Die Muskelspannung steigt.

4. Was macht das Gehirn nach der Stressreaktion?

Es merkt sich den stressauslösenden Reiz.

5. Was braucht der Körper nach einer Stressreaktion?

Der Körper braucht eine Pause, um sich zu erholen.

6. Überlege, was du machen kannst, um dir eine Pause zu gönnen nach ...

- einer anstrengenden Sporteinheit:

Z. B. eine Ruhephase auf der Couch

- einem Daueralarm auf deinem Smartphone:

Z. B. Digital Detox: das Handy ausmachen und einfach mal nicht erreichbar sein

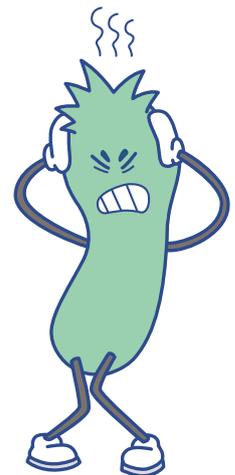
- der Zeugnisverleihung:

Z. B. freue ich mich über die guten Ergebnisse und gönne mir was Schönes.

Ich spreche mit Freunden und Familie und wir überlegen zusammen, wie es zukünftig besser werden kann.

- Überlege dir auch ein eigenes Beispiel:

Individuelle Lösung





Stress – zwischen Energiekick und Belastung

Was passiert, wenn der Stress länger anhält?

Eine stressige Situation folgt auf die andere, wir haben immer viel zu tun. Dann können wir uns nicht richtig erholen und die Stresshormone kehren nie ganz in den **Normalzustand** zurück. Hierbei spricht man von **chronischem Stress**. Das kann nicht nur zu **körperlichen Symptomen** (Anzeichen) führen, sondern auch zu ernsthaften **körperlichen** und **psychischen Erkrankungen**.

Aufgaben



1. Welche Symptome (Anzeichen) sind auf den Bildern zu sehen? Ergänze die fehlenden Begriffe.

Müdigkeit

Traurigkeit

Kopfschmerzen

Bauchschmerzen

Übelkeit



Kopfschmerzen



Müdigkeit



Bauchschmerzen

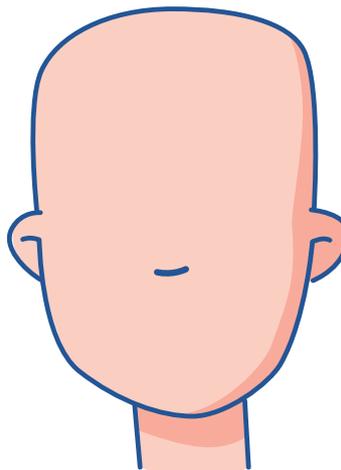


Übelkeit



Traurigkeit

2. Zeichne dein Stressgesicht.



▶ **Merke: Das Gehirn ist das Organ, das entscheidet, welche Erlebnisse wir als stressig bewerten.**



Stress schützt!

Stress ist doch Schnee von gestern

Evolutionär betrachtet kommt die Stressreaktion aus der Urzeit. Die Menschen dort waren dauerhaft Gefahren durch die Natur ausgesetzt, zum Beispiel wilden Tieren. Die Stressreaktion hat ihr Überleben gesichert. Um das besser zu verstehen, löse die nächste Aufgabe.

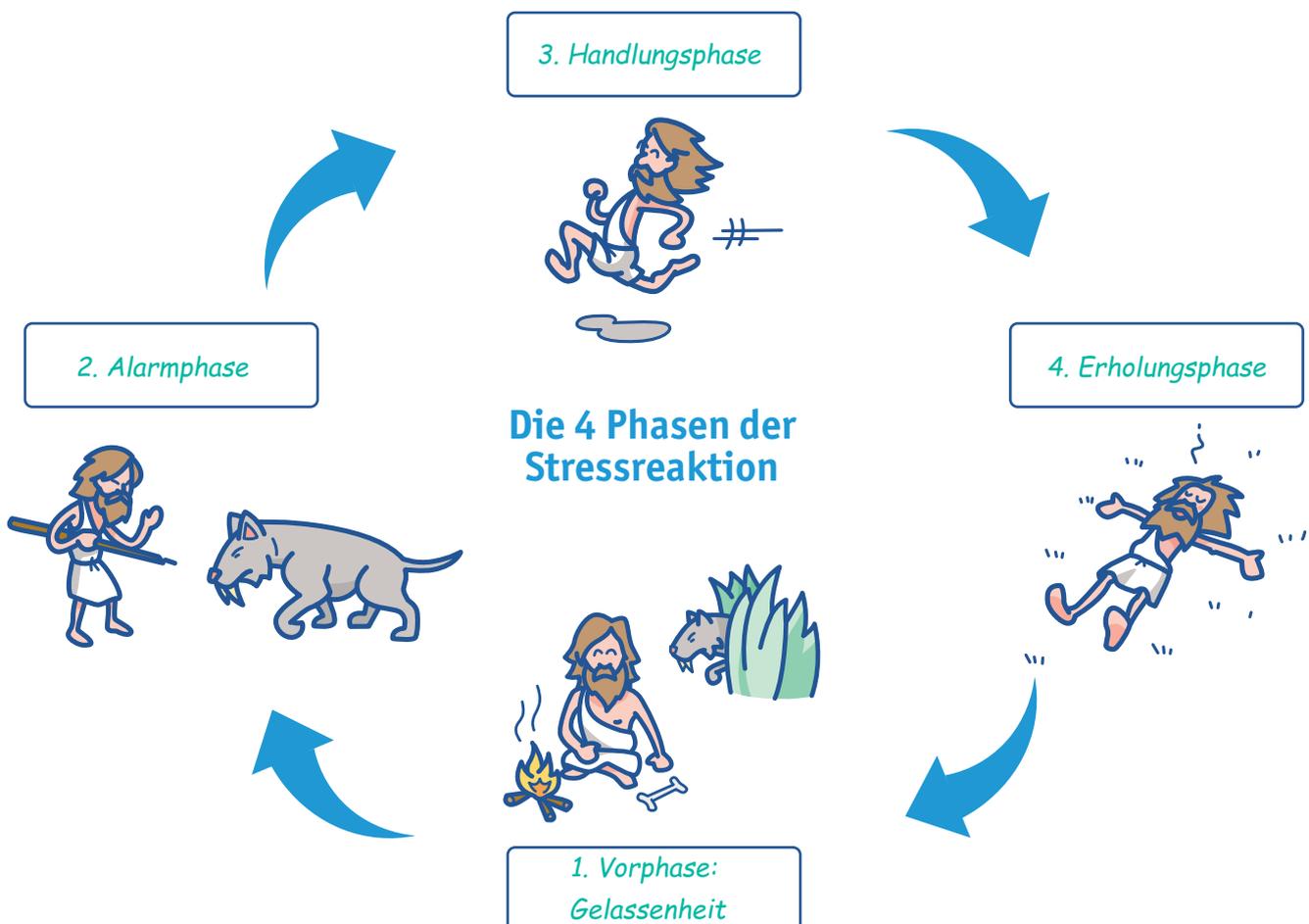
Aufgaben



Die vier Phasen der akuten Stressreaktion

1. Beschrifte die Abbildung. Trage die jeweilige Phase in die Textbox ein.

1. Vorphase: Gelassenheit 2. Alarmphase 3. Handlungsphase 4. Erholungsphase



2. Finde eine Mitschülerin oder einen Mitschüler. Vergleiche eure Ergebnisse.

3. Überlegt euch zusammen ein eigenes Beispiel aus der heutigen Zeit. Fertigt eine Abbildung dazu an.



Stress schützt!

4. Löst gemeinsam die nächste Aufgabe, um zu erfahren, was in den einzelnen Phasen passiert.



Eine Schülerin bzw. ein Schüler liest den ersten Satz aus der Tabelle vor. Die andere Person vervollständigt die passende Beschreibung aus der Liste. Schülerin bzw. Schüler 1 kontrolliert sie, dann trägt ihr sie in die Tabelle ein. Danach wird getauscht.

Ergänze folgende Texte:

Nachlassen der körperlichen Stressreaktion

Körperliche Höchstleistung:

Eine Pause ist nötig

Der Reiz wird als Gefahr eingestuft

Entscheidung für Flucht

Reizwahrnehmung

Entspannung

Körperliche Stressreaktion:

Vorphase: Gelassenheit

1. Ein Steinzeitmensch sitzt gelassen am Feuer und lauscht der Natur.

Entspannung

2. Plötzlich hört er ein Knacken.

Reizwahrnehmung

Alarmphase: Reaktionsbereitschaft

3. Im Wald sieht er ein Raubtier.

Der Reiz wird als Gefahr eingestuft

4. Schnell greift er zur Waffe. Seine Muskeln spannen sich an.

*Körperliche Stressreaktion:
Bereit für Flucht oder Kampf*

Handlungsphase

5. Dann springt er schnell auf ...

Entscheidung für Flucht

6. ... und rennt weg.

Körperliche Höchstleistung: Maximaltempo

Erholungsphase

7. Der Steinzeitmensch ist in Sicherheit. Sein Puls und Atem beruhigen sich. Geschafft!

Nachlassen der körperlichen Stressreaktion

8. Erschöpft lässt er sich ins Gras fallen.

Eine Pause ist nötig



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Stress und Stressbewältigung

Arbeitsblätter – Eustress & Distress



Eustress – der Energieschub

Das Herz rast, der Atem ist schnell, die Muskeln sind angespannt, die Hände zitterig und verschwitzt ...

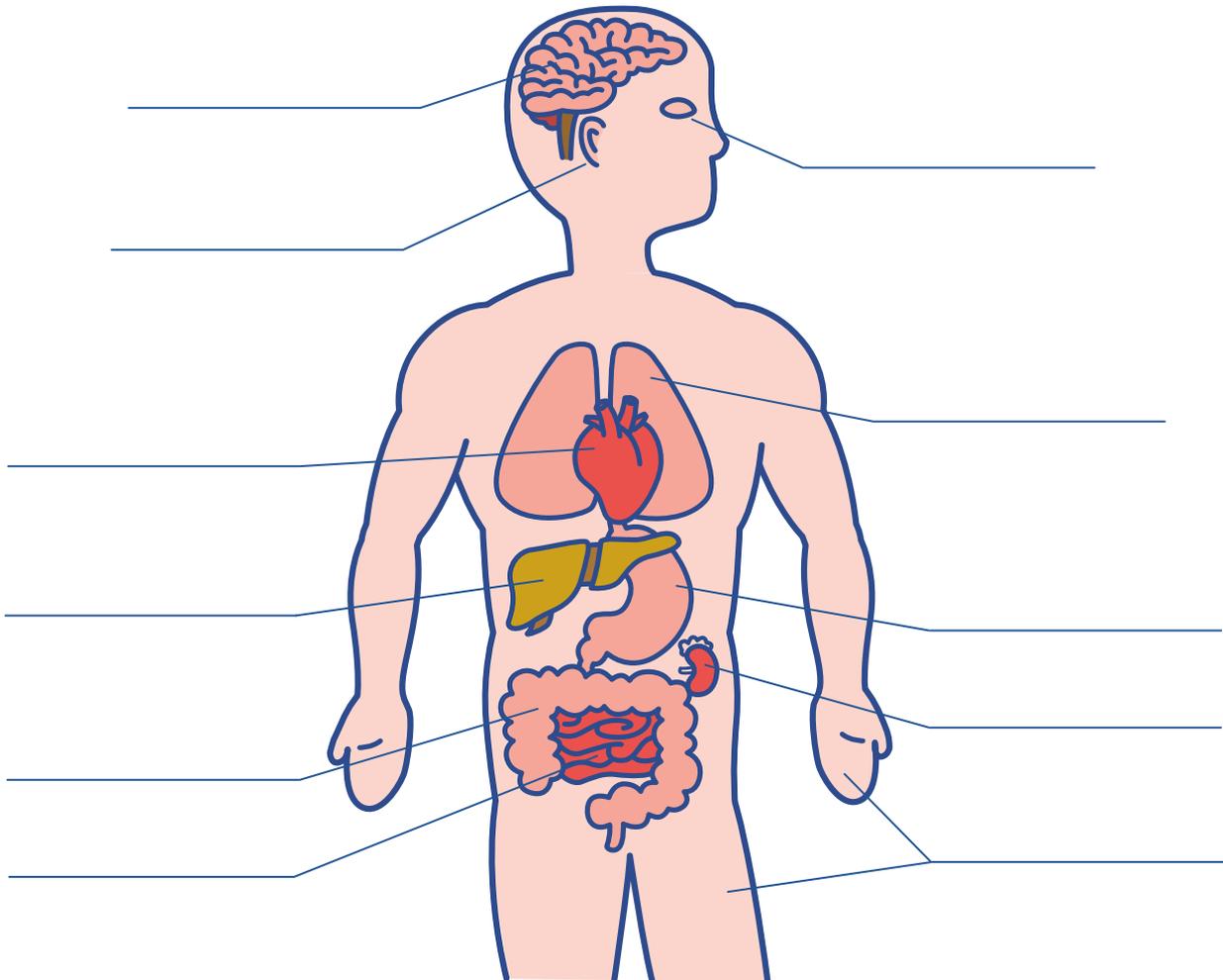
Kennst du das? Kurz vor einem aufregenden Moment oder einer wichtigen Prüfung reagiert unser Körper mit Stress. Solche Anforderungen, wie die Prüfung, nennt man **Stressoren**. Das sind innere oder äußere Reize, die Stress verursachen. Im Alltag begegnen uns die verschiedensten Stressoren, auf die unser Körper reagiert. In unserem Körper passiert Folgendes: Unsere **Sinnesorgane** nehmen Signale, also Reize, wahr. Diese Signale werden über das Gehirn an die Nebennieren weitergeleitet, die dann **Stresshormone** ausschütten. Diese gelangen durch das Blut zum Herzen, in die Lunge, zu den Muskeln, in die Leber und zurück ins Gehirn. Dort führen sie dazu, dass wir auf **Höchstleistung** vorbereitet sind. Die Verdauung wird gehemmt. Die Leber stellt Energie in Form von Glucose bereit. Unsere Atmung verstärkt sich. Gleichzeitig spüren wir weniger Schmerz. Zusammen nennt man das eine **akute Stressreaktion**.

Aufgabe



Beantworte die Fragen. Verwende hierfür den Text.

1. Beschrifte die Organe.



v1.03



Eustress – der Energieschub



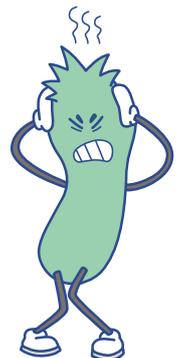
2. Ergänze die fehlenden Wörter.

Unser Körper reagiert auf Anforderungen mit Stress. Eine Prüfung kann ein _____ sein. Bei einer Anforderung alarmiert das Gehirn den Körper. Unsere Nebennieren senden _____ und daraufhin spannen sich unsere Muskeln an und unser Herz schlägt schneller. Diesen Energieschub nennen wir _____.

3. Welche Organe oder welche Gewebe sind an der Stressreaktion beteiligt? Was passiert dort?

Organ/Gewebe	Reaktion
die Muskeln	verstärkte Durchblutung
	Freisetzen von Energie (Glucose)
die Verdauungsorgane	
das Blut	

4. Welche Situation löst bei dir eine Stressreaktion aus und was empfindest du dabei? Beschreibe die Vorgänge in deinem Körper.



v1.03



Eustress – der Energieschub

Eustress – wenn Stress sich positiv auswirkt

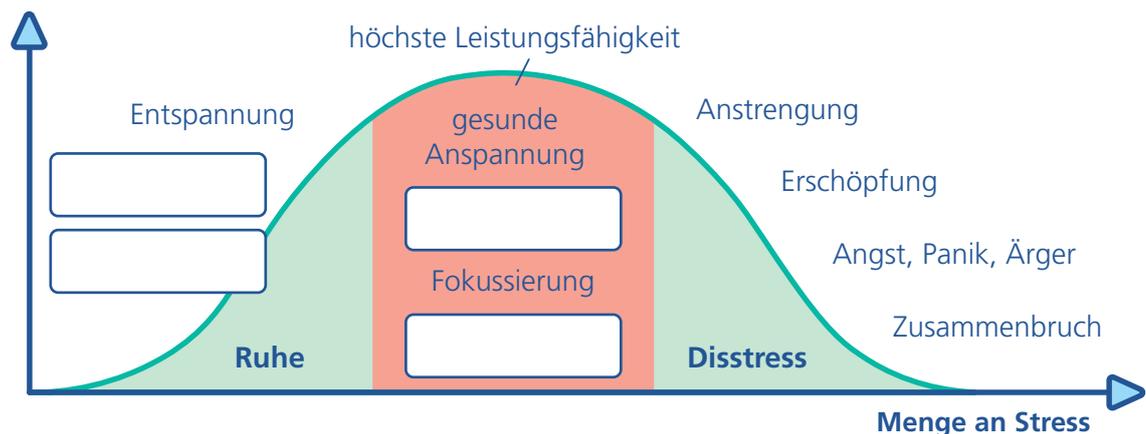
Ob du Stress positiv oder negativ empfindest, hängt von deiner **eigenen Bewertung** des Stressors ab. Das Stressempfinden ist also **ganz individuell**. Anforderungen, die wir positiv bewerten, lösen bei uns eine akute Stressreaktion aus. Diese Form des positiven Stresses wird als **Eustress** bezeichnet. Die griechische Vorsilbe „eu“ bedeutet „gut“. Du erkennst den positiven Stress daran, dass du zwar angespannt bist, aber dich auch freust und begeistert bist. Der Eustress führt zu erhöhter **Motivation** und **Energie**. Dieser positive Stress ist sogar lebenswichtig für uns, denn wir brauchen von Zeit zu Zeit **Anforderungen**. Ein Leben ohne Herausforderungen oder Eustress wäre sehr schnell **langweilig** und wir könnten langfristig eine **Depression** entwickeln. Wie du in der Box unten erkennen kannst, ist es wichtig, eine Balance zwischen Unter- und Überforderung zu finden.

Aufgaben



1. Ergänze die fehlenden Begriffe aus dem Text.

Fähigkeit, zu funktionieren



2. Beantworte die Fragen.

a) Woran liegt es, dass wir Stressoren sowohl positiv als auch negativ wahrnehmen können?

b) Welchen Stressor bewertest du positiv? Nenne ein Beispiel.

3. Beschreibe, warum Stress positiv für uns sein kann. Erkläre dies an einem Beispiel.



Distress – der Energiezieher

Distress – wenn Stress zur Belastung wird

Fühlen wir uns von einer Aufgabe überfordert oder müssen viele Dinge gleichzeitig erledigen, nehmen wir den Stress als Belastung wahr. Diesen negativen Stress nennt man **Distress**. In der Prüfung führt Distress zu verschwitzten Händen und einem „leeren“ Kopf. Ein solches Gefühl der Überforderung führt zu **geringerer Leistungsfähigkeit**. Wir fühlen uns schneller **erschöpft**. Hält der Distress lange an, kann das unser **Immunsystem schwächen**. Auch **psychische Erkrankungen**, z.B. **Depressionen**, können entstehen. Typische psychische **Symptome** (Anzeichen) für Distress findest du weiter unten in der Aufgabe.

Auch positiver Stress (Eustress) kann zu Distress werden, wenn die Beanspruchung über einen langen Zeitraum anhält. Bei einer Achterbahnfahrt über zwei Stunden wird uns übel, die Lieblingsserie wird nach der zehnten Folge anstrengend und beim Sport sagt unser Körper irgendwann auch „Stopp!“. Wichtig ist daher, dass jede Belastung oder Tätigkeit nach längerer Zeit zu Distress werden kann.

Aufgaben



1. Wie kann Eustress zu Distress werden?

2. Welche Folgen hat Distress über einen kurzen und einen langen Zeitraum?

3. Welche Symptome (Anzeichen) sind unten dargestellt? Beschrifte.

Kopfschmerzen

Traurigkeit

Müdigkeit/
SchlaflosigkeitWut/
Aggression

Übelkeit









Distress – der Energiezieher

Stressabbau – Pausen zu machen ist entscheidend

Wie wir am besten mit Distress umgehen, hängt von der Situation und den persönlichen Ressourcen ab. Mit **Ressourcen** sind die Fähigkeiten und Strategien gemeint, die uns helfen die Anforderungen zu meistern. Dazu zählt zum Beispiel eine gute Zeitplanung. Auch die Hilfe anderer Menschen, z. B. von Familie und Freunden, kann eine Ressource sein.

Nach akuten Stressreaktionen ist es wichtig, die Stresshormone wieder abzubauen. Besonders gut funktioniert das mit **aktiven Pausen**. Das können Bewegung, soziale Kontakte oder Entspannungsübungen sein. Diese Pausen helfen uns, zu einem Zustand der **Gelassenheit** zurückzufinden.

Wichtig ist auch, sich selbst etwas Gutes zu tun. Man spricht hier von **Selbstfürsorge**.

Aufgaben



1. Was versteht man unter den persönlichen Ressourcen?

2. Was hilft Stress abzubauen? Verbinde die Aktivitäten miteinander. Vergleiche deine Ergebnisse anschließend mit denen einer Mitschülerin, eines Mitschülers.

seine Zeit gut planen
sich Hilfe suchen
soziale Kontakte
Bewegung, Sport machen
Entspannungsübungen



mit Oma telefonieren
Yoga, meditieren
Joggen, Volleyball
einen Wochenplan schreiben
ältere Geschwister fragen

3. Was versteht man unter Selbstfürsorge? Kreuze an.

- Ausreichend schlafen
- Etwas Leckeres und Gesundes kochen
- Alkohol trinken, Rauchen
- Ein Glückstagebuch schreiben



4. Bei Stress ist auch wichtig, wie man über die Situation denkt. „Das schaffe ich nie!“, hat jede und jeder schon mal über eine Klassenarbeit gedacht. Überlegt gemeinsam, wie man diesen Gedanken durch einen günstigeren ersetzen kann.



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Stress und Stressbewältigung

Lösungsblätter – Eustress & Distress



Eustress – der Energieschub

Das Herz rast, der Atem ist schnell, die Muskeln sind angespannt, die Hände zitterig und verschwitzt ...

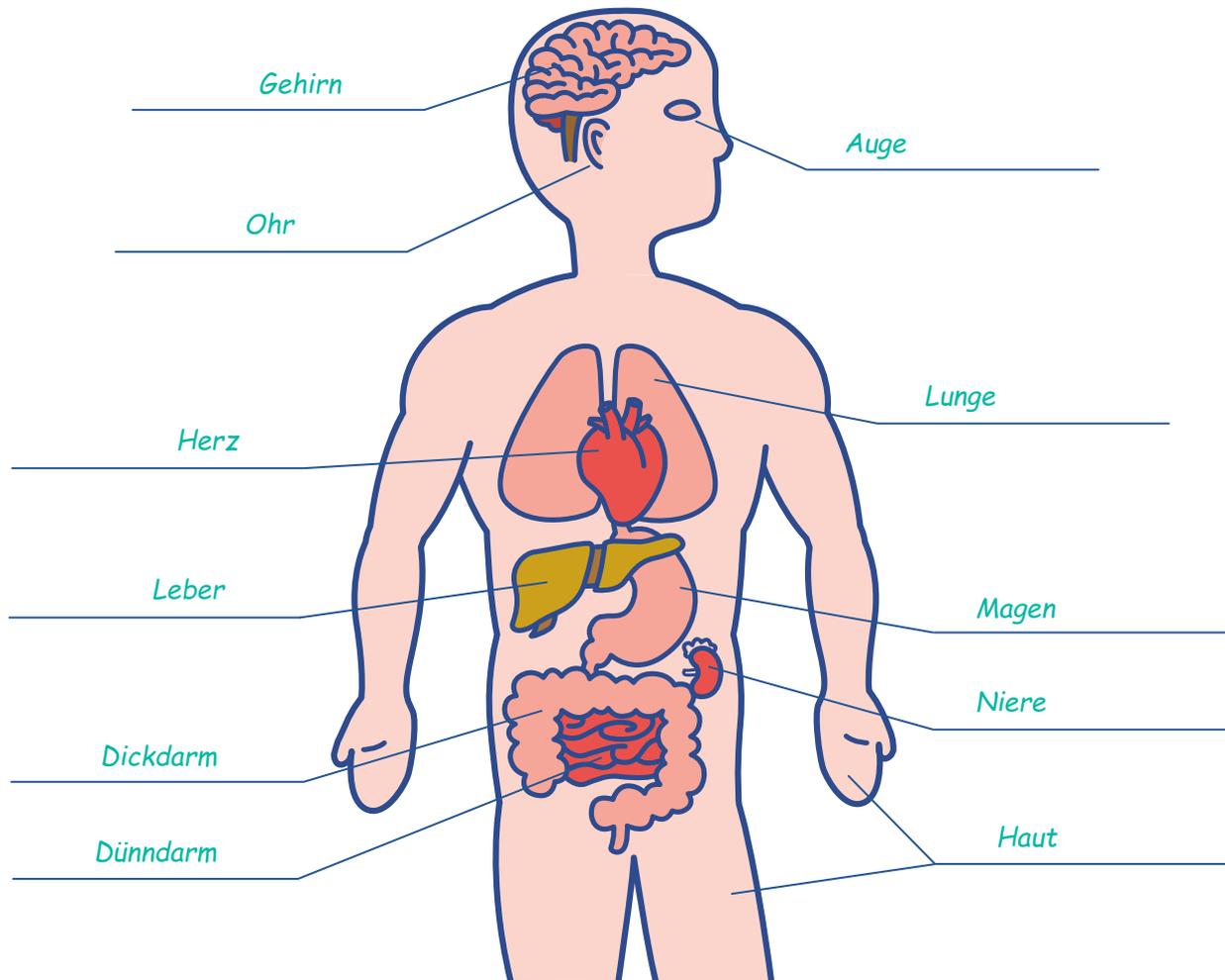
Kennst du das? Kurz vor einem aufregenden Moment oder einer wichtigen Prüfung reagiert unser Körper mit Stress. Solche Anforderungen, wie die Prüfung, nennt man **Stressoren**. Das sind innere oder äußere Reize, die Stress verursachen. Im Alltag begegnen uns die verschiedensten Stressoren, auf die unser Körper reagiert. In unserem Körper passiert Folgendes: Unsere **Sinnesorgane** nehmen Signale, also Reize, wahr. Diese Signale werden über das Gehirn an die Nebennieren weitergeleitet, die dann **Stresshormone** ausschütten. Diese gelangen durch das Blut zum Herzen, in die Lunge, zu den Muskeln, in die Leber und zurück ins Gehirn. Dort führen sie dazu, dass wir auf **Höchstleistung** vorbereitet sind. Die Verdauung wird gehemmt. Die Leber stellt Energie in Form von Glucose bereit. Unsere Atmung verstärkt sich. Gleichzeitig spüren wir weniger Schmerz. Zusammen nennt man das eine **akute Stressreaktion**.

Aufgabe



Beantworte die Fragen. Verwende hierfür den Text.

1. Beschrifte die Organe.



v1.03



Eustress – der Energieschub



2. Ergänze die fehlenden Wörter.

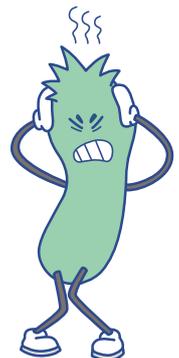
Unser Körper reagiert auf Anforderungen mit Stress. Eine Prüfung kann ein Stressor sein. Bei einer Anforderung alarmiert das Gehirn den Körper. Unsere Nebennieren senden Stresshormone und daraufhin spannen sich unsere Muskeln an und unser Herz schlägt schneller. Diesen Energieschub nennen wir akute Stressreaktion.

3. Welche Organe oder welche Gewebe sind an der Stressreaktion beteiligt? Was passiert dort?

Organ/Gewebe	Reaktion
das Gehirn	Weiterleitung der Reize an Nebenniere
die Niere/ die Nebenniere	Ausschüttung von Stresshormonen
die Lunge	Atmung verstärkt sich
die Muskeln	verstärkte Durchblutung
die Leber	Freisetzen von Energie (Glucose)
die Sinnesorgane	Reizwahrnehmung und Weiterleitung ans Gehirn
die Verdauungsorgane	Hemmung, arbeiten weniger
das Blut	Transport der Stresshormone

4. Welche Situation löst bei dir eine Stressreaktion aus und was empfindest du dabei? Beschreibe die Vorgänge in deinem Körper.

Individuelle Lösung



v1.03



Eustress – der Energieschub

Eustress – wenn Stress sich positiv auswirkt

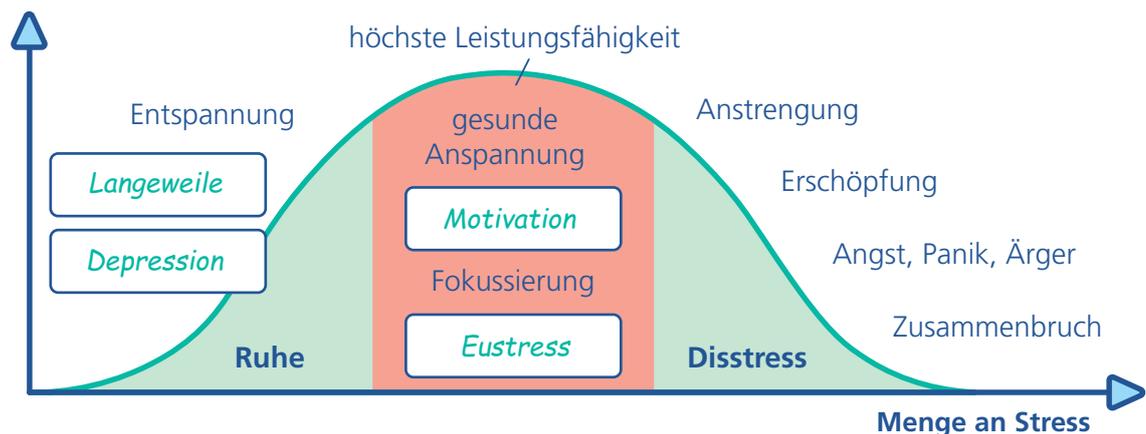
Ob du Stress positiv oder negativ empfindest, hängt von deiner **eigenen Bewertung** des Stressors ab. Das Stressempfinden ist also **ganz individuell**. Anforderungen, die wir positiv bewerten, lösen bei uns eine akute Stressreaktion aus. Diese Form des positiven Stresses wird als **Eustress** bezeichnet. Die griechische Vorsilbe „eu“ bedeutet „gut“. Du erkennst den positiven Stress daran, dass du zwar angespannt bist, aber dich auch freust und begeistert bist. Der Eustress führt zu erhöhter **Motivation** und **Energie**. Dieser positive Stress ist sogar lebenswichtig für uns, denn wir brauchen von Zeit zu Zeit **Anforderungen**. Ein Leben ohne Herausforderungen oder Eustress wäre sehr schnell **langweilig** und wir könnten langfristig eine **Depression** entwickeln. Wie du in der Box unten erkennen kannst, ist es wichtig, eine Balance zwischen Unter- und Überforderung zu finden.

Aufgaben



1. Ergänze die fehlenden Begriffe aus dem Text.

Fähigkeit, zu funktionieren



2. Beantworte die Fragen.

a) Woran liegt es, dass wir Stressoren sowohl positiv als auch negativ wahrnehmen können?

Das liegt an der eigenen Bewertung der Situation.

b) Welchen Stressor bewertest du positiv? Nenne ein Beispiel.

Individuelle Lösung, z.B. Fußballspiel, Theaterauftritt

3. Beschreibe, warum Stress positiv für uns sein kann. Erkläre dies an einem Beispiel.

Individuelle Lösung



Distress – der Energiezieher

Distress – wenn Stress zur Belastung wird

Fühlen wir uns von einer Aufgabe überfordert oder müssen viele Dinge gleichzeitig erledigen, nehmen wir den Stress als Belastung wahr. Diesen negativen Stress nennt man **Distress**. In der Prüfung führt Distress zu verschwitzten Händen und einem „leeren“ Kopf. Ein solches Gefühl der Überforderung führt zu **geringerer Leistungsfähigkeit**. Wir fühlen uns schneller **erschöpft**. Hält der Distress lange an, kann das unser **Immunsystem schwächen**. Auch **psychische Erkrankungen**, z.B. **Depressionen**, können entstehen. Typische psychische **Symptome** (Anzeichen) für Distress findest du weiter unten in der Aufgabe.

Auch positiver Stress (Eustress) kann zu Distress werden, wenn die Beanspruchung über einen langen Zeitraum anhält. Bei einer Achterbahnfahrt über zwei Stunden wird uns übel, die Lieblingsserie wird nach der zehnten Folge anstrengend und beim Sport sagt unser Körper irgendwann auch „Stopp!“. Wichtig ist daher, dass jede Belastung oder Tätigkeit nach längerer Zeit zu Distress werden kann.

Aufgaben



1. Wie kann Eustress zu Distress werden?

Eustress kann zu Distress werden, wenn er länger anhält.

2. Welche Folgen hat Distress über einen kurzen und einen langen Zeitraum?

Kurzfristig: geringere Leistungsfähigkeit, sich erschöpft fühlen

Langfristig: Immunsystem wird geschwächt, psychische Erkrankungen, z.B. Depressionen

3. Welche Symptome (Anzeichen) sind unten dargestellt? Beschrifte.

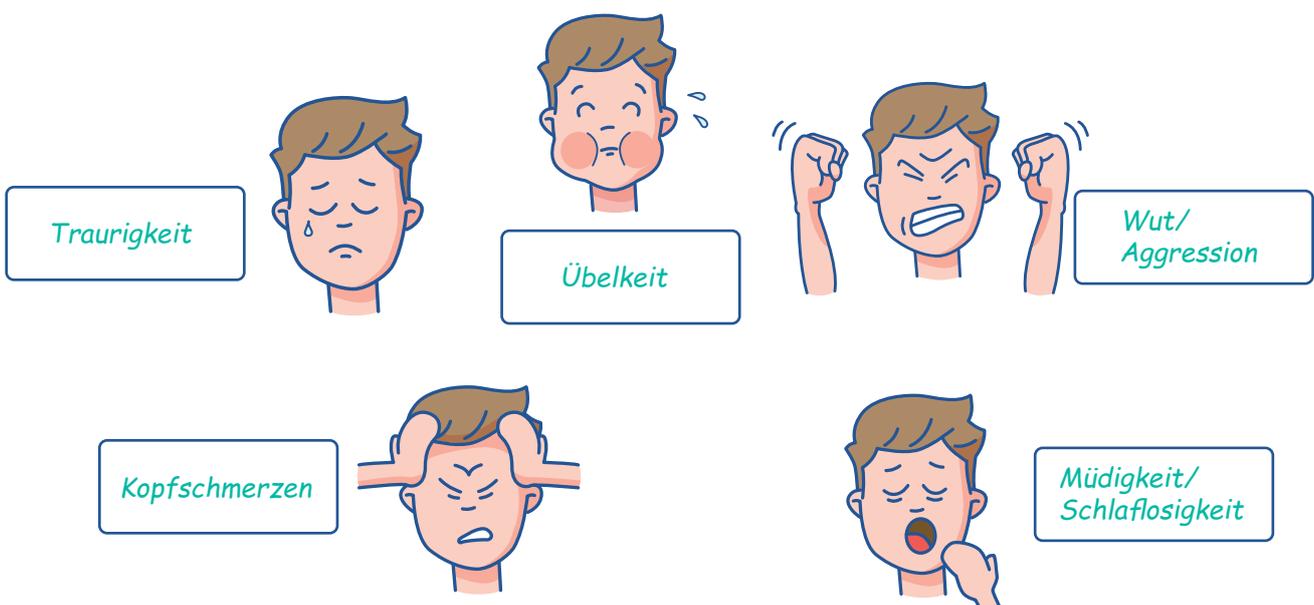
Kopfschmerzen

Traurigkeit

Müdigkeit/
Schlaflosigkeit

Wut/
Aggression

Übelkeit





Disstress – der Energiezieher

Stressabbau – Pausen zu machen ist entscheidend

Wie wir am besten mit Disstress umgehen, hängt von der Situation und den persönlichen Ressourcen ab. Mit **Ressourcen** sind die Fähigkeiten und Strategien gemeint, die uns helfen die Anforderungen zu meistern. Dazu zählt zum Beispiel eine gute Zeitplanung. Auch die Hilfe anderer Menschen, z.B. von Familie und Freunden, kann eine Ressource sein.

Nach akuten Stressreaktionen ist es wichtig, die Stresshormone wieder abzubauen. Besonders gut funktioniert das mit **aktiven Pausen**. Das können Bewegung, soziale Kontakte oder Entspannungsübungen sein. Diese Pausen helfen uns, zu einem Zustand der **Gelassenheit** zurückzufinden.

Wichtig ist auch, sich selbst etwas Gutes zu tun. Man spricht hier von **Selbstfürsorge**.

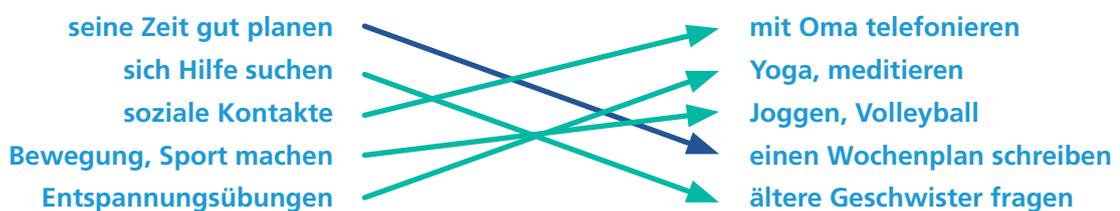
Aufgaben



1. Was versteht man unter den persönlichen Ressourcen?

Es sind Fähigkeiten und Strategien gemeint, die uns helfen die Anforderungen zu meistern.

2. Was hilft Stress abzubauen? Verbinde die Aktivitäten miteinander. Vergleiche deine Ergebnisse anschließend mit denen einer Mitschülerin, eines Mitschülers.



3. Was versteht man unter Selbstfürsorge? Kreuze an.

- Ausreichend schlafen
- Etwas Leckeres und Gesundes kochen
- Alkohol trinken, Rauchen
- Ein Glückstagebuch schreiben



4. Bei Stress ist auch wichtig, wie man über die Situation denkt. „Das schaffe ich nie!“, hat jede und jeder schon mal über eine Klassenarbeit gedacht. Überlegt gemeinsam, wie man diesen Gedanken durch einen günstigeren ersetzen kann.

Z.B.: Anstatt sich zu sagen, dass man etwas nie schafft, wäre es günstiger zu denken, dass man sich bemüht und sein Bestes geben wird. Im Falle der Klassenarbeit: Es hilft, sich in Erinnerung zu rufen, was man schon gelernt hat. Außerdem sollte man sich erreichbare, positive Ziele setzen: „Ich kann.“



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Stress und Stressbewältigung

Arbeitsblätter – Kurzzeit- & Langzeitstress



Kurzzeitstress

Kurzzeitstress in der menschlichen Geschichte

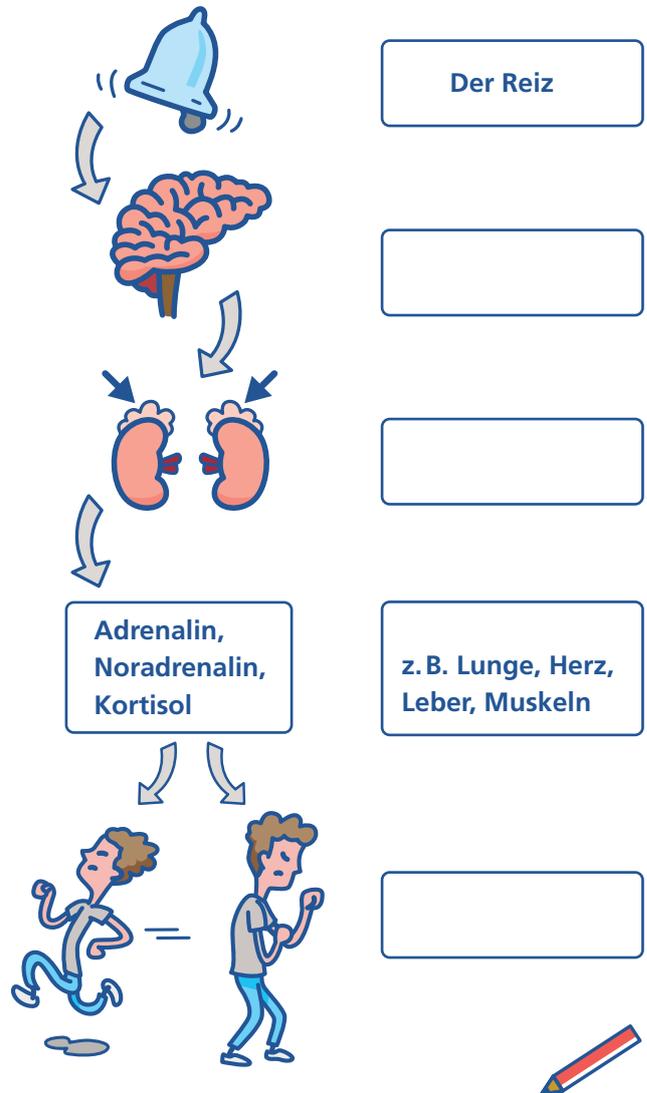
Der Kurzzeitstress war für unsere Vorfahren in der Steinzeit sehr hilfreich. Bei Begegnungen mit wilden Tieren hatten sie nur zwei Möglichkeiten – **Kampf oder Flucht**. Diese Situationen lösten sofort Kurzzeitstress aus. Unsere Vorfahren bekamen in solchen Fällen einen **Energieschub**, um entweder den Feind zu bekämpfen oder schnell wegzurennen.

Heutzutage haben wir nur noch sehr selten Begegnungen mit wilden Tieren. Dennoch sind wir häufig gestresst. Woher kommt das? **Eine Stressreaktion** wird ausgelöst, wenn wir uns durch eine Situation besonders gefordert fühlen. Das kann ein Referat sein, Streit mit Freunden oder Zeitdruck durch zu viele Termine. Natürlich erleben auch wir gefährliche Situationen, zum Beispiel wenn wir abgelenkt sind und ein Auto nicht sehen, das auf uns zufährt.

Häufig suchen wir auch Situationen, die Stress auslösen, da er auch **Spaß** machen und sich gut anfühlen kann. Beispiele hierfür sind Sport, Achterbahnfahren, Küssen, Krimis und spannende Serien schauen.

In der Abbildung siehst du den Ablauf der Stressreaktion.

Die Stressreaktion



Aufgaben

1. Ergänze in der Abbildung:

Der Körper	Das Gehirn	Die Nebennieren	Kampf oder Flucht
------------	------------	-----------------	-------------------

2. Begründe, warum eine Stressreaktion nicht nur schlecht ist.

3. Welche Hormone sind an der Stressreaktion beteiligt?



Kurzzeitstress

Kurzzeitstress – Höchstleistung garantiert

Unbekannte Situationen können uns verunsichern. Das Herz schlägt schneller, wir fangen an zu schwitzen. Erhöhter Puls und Schwitzen sind Anzeichen für eine **akute Stressreaktion**. Sie läuft automatisch ab und wird vom **vegetativen Nervensystem** gesteuert. Das bedeutet, dass unser Gehirn **Hormone** an die Nebennieren sendet. Diese Signale werden dort weiterverarbeitet und an das Herz, unsere Lungen, die Leber, die Muskulatur und unsere Verdauungsorgane weitergegeben. Dadurch können wir 15 Minuten lang körperliche und geistige **Höchstleistung** erbringen. Das kann sportliche Betätigung sein, das Halten eines Referats oder auch das erste Treffen mit einer bisher unbekanntem Person.

Das vegetative Nervensystem steuert alle wichtigen Vorgänge im Körper, wie z. B. die Atmung und den Herzschlag. Dies passiert unbewusst.

Aufgaben



1. Welchen Weg gehen Stresshormone durch unseren Körper? Beschreibe ihn.

2. Unsere Vorfahren mussten sich bei Gefahr schnell entscheiden – zwischen welchen zwei Möglichkeiten?

3. Welche positive Wirkung kann Kurzzeitstress haben?

4. Fallen dir Beispiele für Aktivitäten ein, bei denen du Spaß hast und Stress gleichzeitig spürst?

5. Wie wird die Stressreaktion gesteuert?



Langzeitstress

Langzeitstress – der Krankmacher

Der Leistungsdruck in der Schule, der soziale Druck in der Freundesgruppe und dazu die sozialen Medien sorgen bei Jugendlichen häufig für **Langzeitstress**. Dieser entsteht, wenn wir lange Zeit angespannt sind und nicht abschalten. Dadurch produziert unser Körper immer weiter bestimmte **Hormone**, vor allem Kortisol. Die Stressreaktion hält an. Kortisol kann in geringen Mengen positive Effekte haben, zum Beispiel ein besseres Gedächtnis.

Die Abbildung zeigt den Verlauf der Leistungsfähigkeit bei Stress.

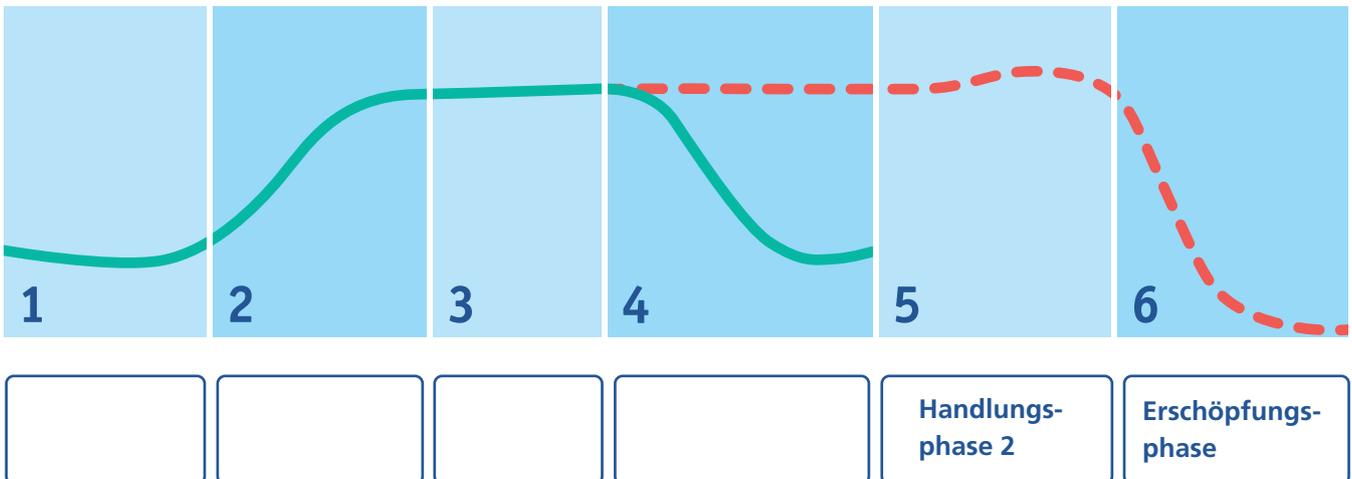
Nummer 1 bis 4 zeigen die **akute Stressreaktion**:

1. **Vorphase:** Wir sind gelassen und entspannt.
2. **Alarmphase:** In einer stressigen Situation steigt die Leistungsfähigkeit an.
3. **Handlungsphase:** Die Leistungsfähigkeit erreicht das Maximum. Wir sind bereit zu handeln.
4. **Erholungsphase:** Die Leistungsfähigkeit nimmt wieder ab und erreicht das Ausgangsniveau.

Aufgaben



1. Beschrifte die Abbildung. Trage die Phasen ein.



2. Ergänze den Lückentext. Nimm die Abbildung zur Hilfe.

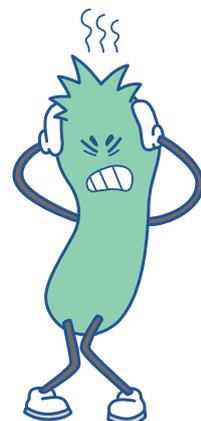
Was passiert, wenn Stress länger anhält?

Nummer 5 und 6 der Abbildung zeigen, was passiert, wenn Stress länger anhält.

Die Leistungsfähigkeit bleibt erst einmal auf _____ Niveau.

Sie _____ sogar noch einmal an, bevor sie abnimmt.

Die Leistungsfähigkeit _____ sogar unter das Ausgangsniveau.



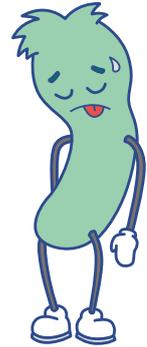


Langzeitstress

Langzeitstress – der Krankmacher

Über einen langen Zeitraum machen uns hohe Mengen an Kortisol krank. Die ständige Alarmbereitschaft führt mit der Zeit dazu, dass wir **körperlich, geistig** und **sozial** erschöpfen.

Körperlich werden wir schneller krank und unsere Muskeln bauen sich ab. Durch die **geistige Dauerbelastung** werden wir schneller aggressiv, weniger kreativ und können nicht mehr so schnell denken. Unser **Sozialleben** leidet auch unter dieser Erschöpfung, da wir soziale Kontakte zunehmend als Belastung empfinden. Im schlimmsten Fall kann lang anhaltender Stress zu psychischen Krankheiten wie einer Depression führen. Daher sind nach Anstrengungen Pausen sehr wichtig.



Aufgaben

1. Dauerstress führt zu Erschöpfung. In welchen Bereichen tritt die Erschöpfung auf?

2. Die Abbildung zeigt, wie Stress die Leistungsfähigkeit beeinflusst. Bringe die Sätze in die richtige Reihenfolge.

Nr.	
1	Am Ende des Schuljahres müssen viele Tests und Klassenarbeiten geschrieben werden. Im Sportverein gibt es noch ein wichtiges Spiel. Training ist jetzt 3-mal in der Woche. Und die Freunde und Freundinnen möchte man auch regelmäßig treffen.
	Nach dem Spiel und den Zeugnissen ist man richtig kaputt. Die Ferien fangen an, man ist oft müde und wird auch erstmal krank.
	Das geht ein paar Wochen so. Die Tests und Klassenarbeiten laufen gut, die Freunde und Freundinnen sieht man in jeder freien Minute. Man trainiert besonders hart für das Spiel.
	Das Spiel war super. Das Team gewinnt und man ist so fit wie nie zuvor. Zeugnisse gibt es auch bald. Pläne für die Ferien sind auch schon gemacht.
	Die Leistungsfähigkeit steigt, man hat viel Energie und geht die Aufgaben an. Vor dem Training noch die Freunde treffen. Abends lernen für die Tests und Klassenarbeiten.
	Man macht immer so weiter. Pausen gibt es viel zu wenige.

3. Was könntest du einer Freundin oder einem Freund raten, der/die in der Situation aus Aufgabe 2 steckt? Nenne Beispiele.



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Stress und Stressbewältigung

Lösungsblätter – Kurzzeit- & Langzeitstress



Kurzzeitstress

Kurzzeitstress in der menschlichen Geschichte

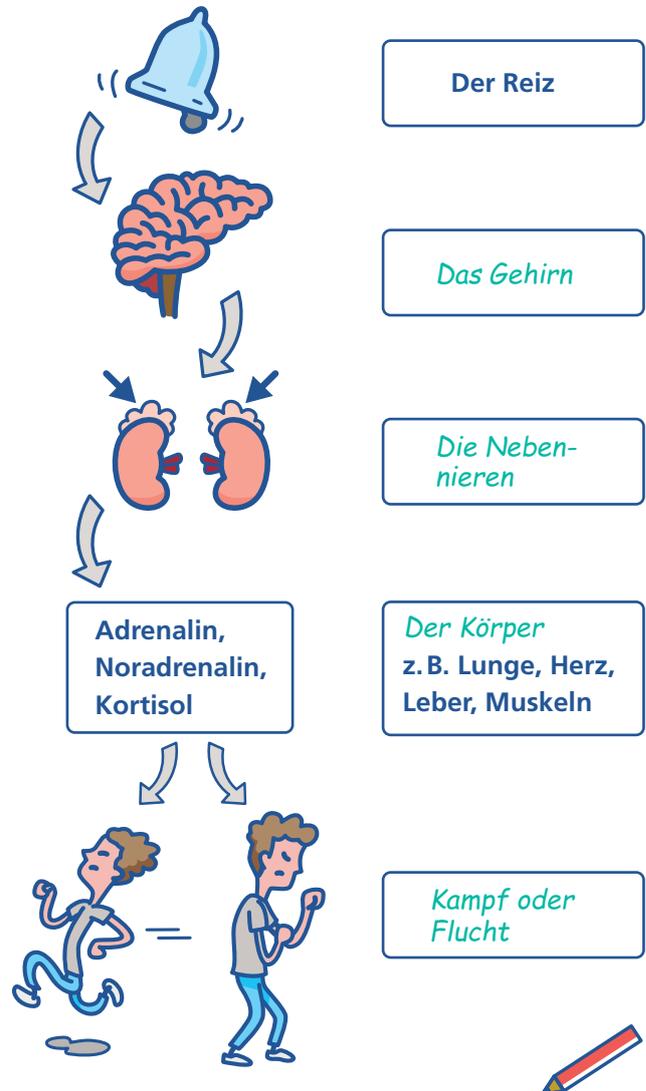
Der Kurzzeitstress war für unsere Vorfahren in der Steinzeit sehr hilfreich. Bei Begegnungen mit wilden Tieren hatten sie nur zwei Möglichkeiten – **Kampf oder Flucht**. Diese Situationen lösten sofort Kurzzeitstress aus. Unsere Vorfahren bekamen in solchen Fällen einen **Energieschub**, um entweder den Feind zu bekämpfen oder schnell wegzurennen.

Heutzutage haben wir nur noch sehr selten Begegnungen mit wilden Tieren. Dennoch sind wir häufig gestresst. Woher kommt das? **Eine Stressreaktion** wird ausgelöst, wenn wir uns durch eine Situation besonders gefordert fühlen. Das kann ein Referat sein, Streit mit Freunden oder Zeitdruck durch zu viele Termine. Natürlich erleben auch wir gefährliche Situationen, zum Beispiel wenn wir abgelenkt sind und ein Auto nicht sehen, das auf uns zufährt.

Häufig suchen wir auch Situationen, die Stress auslösen, da er auch **Spaß** machen und sich gut anfühlen kann. Beispiele hierfür sind Sport, Achterbahnfahren, Küssen, Krimis und spannende Serien schauen.

In der Abbildung siehst du den Ablauf der Stressreaktion.

Die Stressreaktion



Aufgaben

1. Ergänze in der Abbildung:

Der Körper

Das Gehirn

Die Nebennieren

Kampf oder Flucht

2. Begründe, warum eine Stressreaktion nicht nur schlecht ist.

Eine Stressreaktion erfolgt auch in Situationen, die uns Freude bringen und Spaß machen.

Außerdem erhalten wir durch die Stressreaktion Energie.

3. Welche Hormone sind an der Stressreaktion beteiligt?

Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol



Kurzzeitstress

Kurzzeitstress – Höchstleistung garantiert

Unbekannte Situationen können uns verunsichern. Das Herz schlägt schneller, wir fangen an zu schwitzen. Erhöhter Puls und Schwitzen sind Anzeichen für eine **akute Stressreaktion**. Sie läuft automatisch ab und wird vom **vegetativen Nervensystem** gesteuert. Das bedeutet, dass unser Gehirn **Hormone** an die Nebennieren sendet. Diese Signale werden dort weiterverarbeitet und an das Herz, unsere Lungen, die Leber, die Muskulatur und unsere Verdauungsorgane weitergegeben. Dadurch können wir 15 Minuten lang körperliche und geistige **Höchstleistung** erbringen. Das kann sportliche Betätigung sein, das Halten eines Referats oder auch das erste Treffen mit einer bisher unbekannt Person.

Das vegetative Nervensystem steuert alle wichtigen Vorgänge im Körper, wie z. B. die Atmung und den Herzschlag. Dies passiert unbewusst.

Aufgaben



1. Welchen Weg gehen Stresshormone durch unseren Körper? Beschreibe ihn.

Das Gehirn schüttet Hormone aus. Diese gelangen zu den Nebennieren. Die Nebennieren setzen die

Stresshormone Adrenalin, Nordadrenalin und Kortisol frei.

Diese gelangen über das Blut zu den anderen Organen des Körpers.

2. Unsere Vorfahren mussten sich bei Gefahr schnell entscheiden – zwischen welchen zwei Möglichkeiten?

Sie mussten sich zwischen Kampf oder Flucht entscheiden.

3. Welche positive Wirkung kann Kurzzeitstress haben?

Kurzzeitstress versorgt uns sehr schnell mit Energie. Durch ihn können wir Höchstleistung erbringen.

4. Fallen dir Beispiele für Aktivitäten ein, bei denen du Spaß hast und Stress gleichzeitig spürst?

Individuelle Lösung, mögliche Beispiele: Auftritt mit der Theater-AG, Vorsingen

5. Wie wird die Stressreaktion gesteuert?

Die Stressreaktion wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert.



Langzeitstress

Langzeitstress – der Krankmacher

Der Leistungsdruck in der Schule, der soziale Druck in der Freundesgruppe und dazu die sozialen Medien sorgen bei Jugendlichen häufig für **Langzeitstress**. Dieser entsteht, wenn wir lange Zeit angespannt sind und nicht abschalten. Dadurch produziert unser Körper immer weiter bestimmte **Hormone**, vor allem Kortisol. Die Stressreaktion hält an. Kortisol kann in geringen Mengen positive Effekte haben, zum Beispiel ein besseres Gedächtnis.

Die Abbildung zeigt den Verlauf der Leistungsfähigkeit bei Stress.

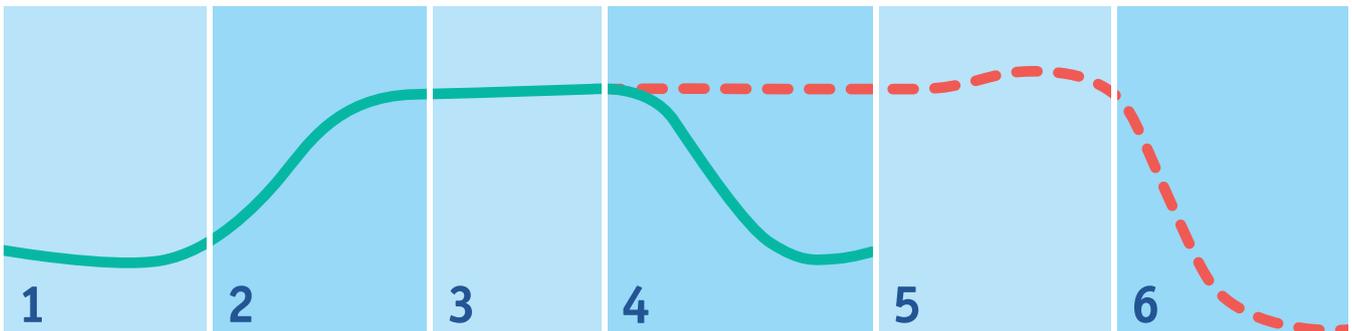
Nummer 1 bis 4 zeigen die **akute Stressreaktion**:

1. **Vorphase:** Wir sind gelassen und entspannt.
2. **Alarmphase:** In einer stressigen Situation steigt die Leistungsfähigkeit an.
3. **Handlungsphase:** Die Leistungsfähigkeit erreicht das Maximum. Wir sind bereit zu handeln.
4. **Erholungsphase:** Die Leistungsfähigkeit nimmt wieder ab und erreicht das Ausgangsniveau.

Aufgaben



1. Beschrifte die Abbildung. Trage die Phasen ein.



Vorphase

Alarmphase

Handlungsphase

Erholungsphase

Handlungsphase 2

Erschöpfungsphase

2. Ergänze den Lückentext. Nimm die Abbildung zur Hilfe.

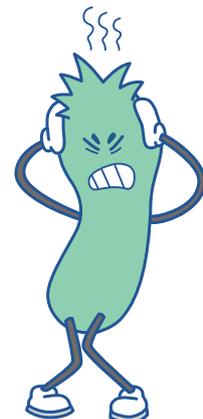
Was passiert, wenn Stress länger anhält?

Nummer 5 und 6 der Abbildung zeigen, was passiert, wenn Stress länger anhält.

Die Leistungsfähigkeit bleibt erst einmal auf hohem Niveau.

Sie steigt sogar noch einmal an, bevor sie abnimmt.

Die Leistungsfähigkeit sinkt/fällt sogar unter das Ausgangsniveau.



v1.03

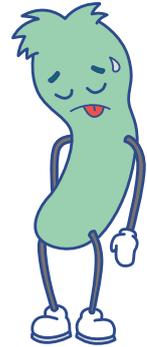


Langzeitstress

Langzeitstress – der Krankmacher

Über einen langen Zeitraum machen uns hohe Mengen an Kortisol krank. Die ständige Alarmbereitschaft führt mit der Zeit dazu, dass wir **körperlich, geistig** und **sozial** erschöpfen.

Körperlich werden wir schneller krank und unsere Muskeln bauen sich ab. Durch die **geistige Dauerbelastung** werden wir schneller aggressiv, weniger kreativ und können nicht mehr so schnell denken. Unser **Sozialleben** leidet auch unter dieser Erschöpfung, da wir soziale Kontakte zunehmend als Belastung empfinden. Im schlimmsten Fall kann lang anhaltender Stress zu psychischen Krankheiten wie einer Depression führen. Daher sind nach Anstrengungen Pausen sehr wichtig.



Aufgaben

1. Dauerstress führt zu Erschöpfung. In welchen Bereichen tritt die Erschöpfung auf?

Die Erschöpfung tritt im körperlichen, geistigen und sozialen Bereich auf.

2. Die Abbildung zeigt, wie Stress die Leistungsfähigkeit beeinflusst. Bringe die Sätze in die richtige Reihenfolge.

Nr.	
1	Am Ende des Schuljahres müssen viele Tests und Klassenarbeiten geschrieben werden. Im Sportverein gibt es noch ein wichtiges Spiel. Training ist jetzt 3-mal in der Woche. Und die Freunde und Freundinnen möchte man auch regelmäßig treffen.
6	Nach dem Spiel und den Zeugnissen ist man richtig kaputt. Die Ferien fangen an, man ist oft müde und wird auch erstmal krank.
3	Das geht ein paar Wochen so. Die Tests und Klassenarbeiten laufen gut, die Freunde und Freundinnen sieht man in jeder freien Minute. Man trainiert besonders hart für das Spiel.
5	Das Spiel war super. Das Team gewinnt und man ist so fit wie nie zuvor. Zeugnisse gibt es auch bald. Pläne für die Ferien sind auch schon gemacht.
2	Die Leistungsfähigkeit steigt, man hat viel Energie und geht die Aufgaben an. Vor dem Training noch die Freunde treffen. Abends lernen für die Tests und Klassenarbeiten.
4	Man macht immer so weiter. Pausen gibt es viel zu wenige.

3. Was könntest du einer Freundin oder einem Freund raten, der/die in der Situation aus Aufgabe 2 steckt? Nenne Beispiele.

Mein Freund/meine Freundin sollte Pausen machen, z.B. einen Nachmittag für sich einplanen.

Mal nix machen ist auch ok.



Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Stress und Stressbewältigung

Arbeitsblätter – Techniken zur Stressbewältigung



Schule als Stressor

„Nee, lass mal, das stresst!“

Dabei muss Stress nicht immer negativ sein. Wenn die Stresssituation für uns keine Gefahr ist, kann die Stressreaktion sogar positiv wirken. Nervös vor einem großen Auftritt zu sein (Lampenfieber) kann dazu führen, dass wir besonders gut sind. Aber auch dass wir versagen. Stress kann sich also sowohl **positiv** als auch **negativ** auswirken.

Stress kann außerdem nur kurz auftreten, zum Beispiel wenn du in der Schule einen Vortrag hältst. Er kann aber auch andauern, wenn die Anforderungen nicht nachlassen und du nicht genug Gelegenheit zu Pausen hast. In diesem Fall spricht man von **Langzeitstress**.

Viele Jugendlichen finden, dass die Schule Stressor Nummer eins ist. Prüfungen, lernen, frühes Aufstehen, Vorträge halten – all das kann ganz schön Druck erzeugen. Und mal abgesehen von den langen Sommerferien läuft die Schule bei dir nicht zum Dauerstress führt, möchten wir dir ein paar Techniken zeigen, wie du mit Schulstress besser umgehst.

Aufgaben



1. Mal abgesehen von der Schule, was stresst dich? Nenne zwei Dinge, die dich stressen, und schreibe dahinter, ob dieser Stress positiv oder negativ ist.

2. Was hilft dir, wenn du richtig gestresst bist? Schreibe mindestens zwei Dinge auf, die dich abschalten lassen.

3. Viele Jugendliche empfinden Stress und haben ihren eigenen Weg, damit umzugehen. Schreibe unter die Bilder, was bei Stress helfen kann.

















4. Nun markiere die Methode, die dir am meisten hilft.

Nichts für dich dabei? Dann werde kreativ und zeichne selbst ein Bild deiner Methode gegen Stress.





Schule als Stressor

Die Macht der positiven Gedanken



1. Was stresst dich an Schule besonders? Markiere alle Wörter, die auf dich zutreffen.

Leistungsdruck, langer Fahrtweg, Zeitdruck, ständig lernen müssen, gute Noten bekommen, zu viel Lernstoff, zu wenig Pausen, zu wenig Zeit für mich, Vorträge, früh aufstehen, vorbereitet sein, mit anderen zusammenarbeiten, Prüfungen, Sport, lange Anfahrtswege, schlechte Noten, Ärger mit den Eltern, Stress mit Lehrenden, Streit in der Klasse, Mobbing, schlechtes Essen, Musik, Bus/Bahn, viele Termine

2. Was gefällt dir an Schule? Markiere alle passenden Wörter.

Neues lernen können, interessante Themen, Sport, Freunde treffen, tolle Lehrpersonen, AGs und Nachmittagsgestaltung, klare Regeln und Abläufe, Schulgebäude, Routine, gemeinsam den Tag verbringen, gemeinsam Pause machen, Lob und Anerkennung, Hilfe bekommen, Klassenfahrten, Wandertage, Interessen vertiefen können, zusammen essen, Ausflüge, Musik, Pausen, Ausstattung

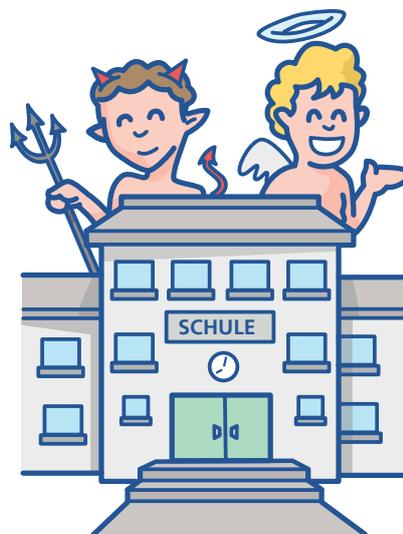
Der Trick

Was wir als Stress empfinden, hängt davon ab, wie wir die Situation bewerten. Es hilft, stressige Dinge mit positiven Gedanken zu verbinden. Denn was wir gut finden, macht uns weniger Angst. Wir gehen die Herausforderung selbstbewusster und siegessicherer an.

3. Jetzt bist du dran!

Notiere zwei Dinge, die du an Schule nicht magst. Überlege dann, was daran gut ist und schreibe es auf.

Beispiel: „Ich muss viel lernen.“ → „Ich lerne zusammen mit Freunden. Wir unterstützen uns.“





Schule als Stressor

„Natürlich atme ich!“

Besonders vor Prüfungen steigt die Aufregung. Das führt dazu, dass die Atmung schneller und kürzer wird, wie bei einem hechelnden Hund. Das ist nicht nur unangenehm, sondern senkt auch die Konzentration. Folgende kleine Übung kann dir helfen, ruhig zu atmen und dich zu konzentrieren. So kannst du auch deine Gedanken von der Prüfung ablenken.

1. Lies die Anleitung zur Atemübung. Führe die Übung danach durch.

Übung:

- Nimm Zeigefinger und Daumen einer Hand und drücke damit leicht auf die Nasenflügel, so als würdest du deine Nase ein wenig zuhalten wollen. Atme tief durch die Nase ein.
- Atme so auch wieder aus.
- Versuche so tief zu atmen, dass dein Bauch sich vor- und zurückbewegt.
- Halte diese ruhige, tiefe Atmung 10 bis 15 Atemzüge bei. Du kannst spüren, wie der Luftstrom leicht gebremst wird.
- Konzentriere dich nur auf die Atmung.
- Vergiss für einen kurzen Moment alles andere um dich herum.

Durch die ruhige Atmung entspannt sich dein ganzer Körper, dein Gehirn bekommt genug Sauerstoff und ist wieder leistungsfähig.



2. Führe die Übung zur Selbsterfahrung durch:

- Schließe die Augen und versuche dich an deine letzte sehr stressige Situation zu erinnern. Welche Reaktionen hat dein Körper gezeigt? Hast du geschwitzt und gezittert? Was hast du gefühlt? Angst, Nervosität, Verzweiflung oder Wut?
- Nun führe die Atemübung durch.
- Wie geht es dir jetzt? Nimm dir eine Minute Zeit und fühle in dich hinein.

Hinweis

Am besten machst du die Atemübung einige Male, zum Beispiel auf dem Weg zur Schule, vor dem Einschlafen oder wenn dir gerade langweilig ist. So kannst du sie schnell anwenden, wenn du Stress empfindest.



Micas Wochenplan (A)

Ergänzt gemeinsam Micas Wochenplan (A).

In der Woche werden ein Bio-Test und eine Mathe-Arbeit geschrieben.

Tragt die **fett gedruckten Wörter** ein.

1. Sonntag bis Donnerstag plant Mica je eine Stunde **Hausaufgaben** und eine Stunde zum **Lernen** ein.
Mica macht immer zuerst die Hausaufgaben, danach wird gelernt.
2. Die Lernzeit am Dienstag- und Mittwochnachmittag nutzt Mica für **Mathe**.
3. Donnerstag ist nach den **Hausaufgaben Bandprobe**. Sie dauert zwei Stunden.
4. Am Wochenende will Mica bis 10 Uhr **ausschlafen**.
5. Am Sonntag ab dem Mittag ist erstmal **Familienzeit**. Da ist auch Zeit, **Oma** von der letzten Woche zu erzählen.
6. Nach 20 Uhr möchte Mica eigentlich nichts Anstrengendes mehr machen.
Ab 21 Uhr ist immer **Ruhezeit**.
7. **Handball**-Training ist 2-mal in der Woche von 16 bis 17 Uhr. Mica macht dazwischen immer mindestens einen Tag Pause.
8. Nach dem **Handball**-Training am Freitag sitzen alle immer noch für eine Stunde zusammen und genießen die **Freizeit**.
9. Nach dem Gespräch mit Oma nimmt Mica sich zwei Stunden Zeit für **Hausaufgaben und Lernen**.

Micas Wochenplan (B)

Ergänzt gemeinsam Micas Wochenplan (B).

In der Woche werden ein Bio-Test und eine Mathe-Arbeit geschrieben.

Tragt die **fett gedruckten Wörter** ein.

1. Nach der Schule ruht Mica sich erstmal aus und hat **Freizeit**. Danach kommen die **Hausaufgaben** dran.
2. Vor dem Schlafen am Mittwoch guckt sich Mica **Mathe** ein letztes Mal an.
3. Am Donnerstag hat Mica keine **Freizeit**. Es sind direkt die **Hausaufgaben** dran.
4. Sonntagvormittag hat Mica bis mittags **Freizeit**.
5. Am Sonntag um 15 Uhr ruft Mica **Oma** an.
6. Aber am Abend vor einem Test oder einer Arbeit lernt (= **Lernen**) Mica noch einmal nach dem Abendessen.
7. Handball-Training findet dienstags bis freitags von 16 bis 17 Uhr statt.
Mica geht immer an den kurzen Schultagen zum **Handball**-Training.
8. Nach dem Abendessen am Sonntag ist nochmal **Familienzeit**. Da gucken alle einen Film.
9. Wo jetzt noch eine Lücke ist, hat Mica wohl **Freizeit**.





Micas Wochenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8-10	Geschichte	Deutsch	Sport	Mathe- ARBEIT	Musik		
10-12	Englisch	Biologie- TEST	Deutsch	Englisch	Ethik Kunst	Handball- Turnier	
12-14	Mathe	Kunst bis 13 Uhr	Chemie	Sport		Mittag	Mittag
14-15				AG Theater			
15-16							
16-17							
17-18							
18-20	Familienzeit/ Abendessen	Familienzeit/ Abendessen	Familienzeit/ Abendessen	Familienzeit/ Abendessen	19 Uhr Abendessen		Familienzeit/ Abendessen
20-21							
21-22							



Zeitpläne

Gut organisiert oder voll verplant?

Zeitpläne können dir helfen, deine Woche zu planen und deine Zeit einzuteilen. So hast du immer einen Überblick über deine Termine.

Und du weißt genau, wann du Zeit zum Lernen, für Treffen mit Freunden oder Freundinnen oder zum Entspannen hast.

Tipps

- Trage zuerst deine festen Termine ein, z. B. Training im Verein oder Logopädie.
- Hebe besonders wichtige Termine hervor, z. B. die Mathearbeit oder den Auftritt mit der Theater-AG.
- Nutze Farben, Highlighter, Post-its, Muster und so weiter, um Dinge hervorzuheben.
- Eat the frog oder „Zuerst die nervigen Sachen“: Es ist sinnvoll, erst die nervigen Dinge zu erledigen, bevor du dir Zeit für die schönen Dinge nimmst.
- Baue Pausen ein. Wenn du nach der Schule erstmal runterfahren willst, ist das völlig ok.
- Verteile deine Termine über die Woche. Nach einem sehr anstrengenden Tag lass einen ruhigeren folgen. So gewinnst du wieder etwas Energie.
- Lass dir Zeitpuffer für Unvorhergesehenes.
- Sieh deine Auszeiten als Belohnung. Genieße die freie Zeit.



Jetzt bist du dran!

Probiere es selbst aus. Schreibe einen Plan für deine nächste Woche.

Lass dich nicht abschrecken, wenn es anfangs noch aufwendig ist. Es geht jedes Mal leichter und schneller.

Im Netz findest du viele Vorlagen und tolle Designs, auch digital und als App.





Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Stress und Stressbewältigung

Lösungsblätter – Techniken zur Stressbewältigung



Schule als Stressor

„Nee, lass mal, das stresst!“

Dabei muss Stress nicht immer negativ sein. Wenn die Stresssituation für uns keine Gefahr ist, kann die Stressreaktion sogar positiv wirken. Nervös vor einem großen Auftritt zu sein (Lampenfieber) kann dazu führen, dass wir besonders gut sind. Aber auch dass wir versagen. Stress kann sich also sowohl **positiv** als auch **negativ** auswirken.

Stress kann außerdem nur kurz auftreten, zum Beispiel wenn du in der Schule einen Vortrag hältst. Er kann aber auch andauern, wenn die Anforderungen nicht nachlassen und du nicht genug Gelegenheit zu Pausen hast. In diesem Fall spricht man von **Langzeitstress**.

Viele Jugendlichen finden, dass die Schule Stressor Nummer eins ist. Prüfungen, lernen, frühes Aufstehen, Vorträge halten – all das kann ganz schön Druck erzeugen. Und mal abgesehen von den langen Sommerferien läuft die Schule nonstop. Damit Schule bei dir nicht zum Dauerstress führt, möchten wir dir ein paar Techniken zeigen, wie du mit Schulstress besser umgehst.

Aufgaben



1. Mal abgesehen von der Schule, was stresst dich? Nenne zwei Dinge, die dich stressen, und schreibe dahinter, ob dieser Stress positiv oder negativ ist.

Individuelle Lösung

2. Was hilft dir, wenn du richtig gestresst bist? Schreibe mindestens zwei Dinge auf, die dich abschalten lassen.

3. Viele Jugendliche empfinden Stress und haben ihren eigenen Weg, damit umzugehen. Schreibe unter die Bilder, was bei Stress helfen kann.



Musik hören



Sport/ Bewegung



Tanzen



Videos schauen



Schlafen



Spaziergang



Körperliche Arbeit



Tiere

4. Nun markiere die Methode, die dir am meisten hilft.

Nichts für dich dabei? Dann werde kreativ und zeichne selbst ein Bild deiner Methode gegen Stress.





Schule als Stressor

Die Macht der positiven Gedanken



1. Was stresst dich an Schule besonders? Markiere alle Wörter, die auf dich zutreffen.

Leistungsdruck, langer Fahrtweg, Zeitdruck, ständig lernen müssen, gute Noten bekommen, zu viel Lernstoff, zu wenig Pausen, zu wenig Zeit für mich, Vorträge, früh aufstehen, vorbereitet sein, mit anderen zusammenarbeiten, Prüfungen, Sport, lange Anfahrtswege, schlechte Noten, Ärger mit den Eltern, Stress mit Lehrenden, Streit in der Klasse, Mobbing, schlechtes Essen, Musik, Bus/Bahn, viele Termine

2. Was gefällt dir an Schule? Markiere alle passenden Wörter.

Neues lernen können, interessante Themen, Sport, Freunde treffen, tolle Lehrpersonen, AGs und Nachmittagsgestaltung, klare Regeln und Abläufe, Schulgebäude, Routine, gemeinsam den Tag verbringen, gemeinsam Pause machen, Lob und Anerkennung, Hilfe bekommen, Klassenfahrten, Wandertage, Interessen vertiefen können, zusammen essen, Ausflüge, Musik, Pausen, Ausstattung

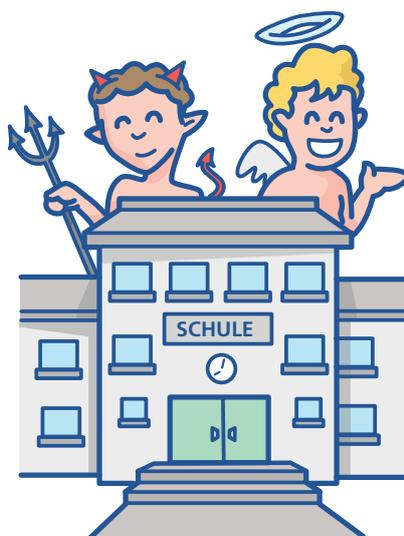
Der Trick

Was wir als Stress empfinden, hängt davon ab, wie wir die Situation bewerten. Es hilft, stressige Dinge mit positiven Gedanken zu verbinden. Denn was wir gut finden, macht uns weniger Angst. Wir gehen die Herausforderung selbstbewusster und siegessicherer an.

3. Jetzt bist du dran!

Notiere zwei Dinge, die du an Schule nicht magst. Überlege dann, was daran gut ist und schreibe es auf.
Beispiel: „Ich muss viel lernen.“ → „Ich lerne zusammen mit Freunden. Wir unterstützen uns.“

Individuelle Lösung





Schule als Stressor

„Natürlich atme ich!“

Besonders vor Prüfungen steigt die Aufregung. Das führt dazu, dass die Atmung schneller und kürzer wird, wie bei einem hechelnden Hund. Das ist nicht nur unangenehm, sondern senkt auch die Konzentration. Folgende kleine Übung kann dir helfen, ruhig zu atmen und dich zu konzentrieren. So kannst du auch deine Gedanken von der Prüfung ablenken.

1. Lies die Anleitung zur Atemübung. Führe die Übung danach durch.

Übung:

- Nimm Zeigefinger und Daumen einer Hand und drücke damit leicht auf die Nasenflügel, so als würdest du deine Nase ein wenig zuhalten wollen. Atme tief durch die Nase ein.
- Atme so auch wieder aus.
- Versuche so tief zu atmen, dass dein Bauch sich vor- und zurückbewegt.
- Halte diese ruhige, tiefe Atmung 10 bis 15 Atemzüge bei. Du kannst spüren, wie der Luftstrom leicht gebremst wird.
- Konzentriere dich nur auf die Atmung.
- Vergiss für einen kurzen Moment alles andere um dich herum.

Durch die ruhige Atmung entspannt sich dein ganzer Körper, dein Gehirn bekommt genug Sauerstoff und ist wieder leistungsfähig.



2. Führe die Übung zur Selbsterfahrung durch:

- Schließe die Augen und versuche dich an deine letzte sehr stressige Situation zu erinnern. Welche Reaktionen hat dein Körper gezeigt? Hast du geschwitzt und gezittert? Was hast du gefühlt? Angst, Nervosität, Verzweiflung oder Wut?
- Nun führe die Atemübung durch.
- Wie geht es dir jetzt? Nimm dir eine Minute Zeit und fühle in dich hinein.

Hinweis

Am besten machst du die Atemübung einige Male, zum Beispiel auf dem Weg zur Schule, vor dem Einschlafen oder wenn dir gerade langweilig ist. So kannst du sie schnell anwenden, wenn du Stress empfindest.



Micas Wochenplan (A)

Ergänzt gemeinsam Micas Wochenplan (A).

In der Woche werden ein Bio-Test und eine Mathe-Arbeit geschrieben.

Tragt die **fett gedruckten Wörter** ein.

1. Sonntag bis Donnerstag plant Mica je eine Stunde **Hausaufgaben** und eine Stunde zum **Lernen** ein.
Mica macht immer zuerst die Hausaufgaben, danach wird gelernt.
2. Die Lernzeit am Dienstag- und Mittwochnachmittag nutzt Mica für **Mathe**.
3. Donnerstag ist nach den **Hausaufgaben Bandprobe**. Sie dauert zwei Stunden.
4. Am Wochenende will Mica bis 10 Uhr **ausschlafen**.
5. Am Sonntag ab dem Mittag ist erstmal **Familienzeit**. Da ist auch Zeit, **Oma** von der letzten Woche zu erzählen.
6. Nach 20 Uhr möchte Mica eigentlich nichts Anstrengendes mehr machen.
Ab 21 Uhr ist immer **Ruhezeit**.
7. **Handball**-Training ist 2-mal in der Woche von 16 bis 17 Uhr. Mica macht dazwischen immer mindestens einen Tag Pause.
8. Nach dem **Handball**-Training am Freitag sitzen alle immer noch für eine Stunde zusammen und genießen die **Freizeit**.
9. Nach dem Gespräch mit Oma nimmt Mica sich zwei Stunden Zeit für **Hausaufgaben und Lernen**.

Micas Wochenplan (B)

Ergänzt gemeinsam Micas Wochenplan (B).

In der Woche werden ein Bio-Test und eine Mathe-Arbeit geschrieben.

Tragt die **fett gedruckten Wörter** ein.

1. Nach der Schule ruht Mica sich erstmal aus und hat **Freizeit**. Danach kommen die **Hausaufgaben** dran.
2. Vor dem Schlafen am Mittwoch guckt sich Mica **Mathe** ein letztes Mal an.
3. Am Donnerstag hat Mica keine **Freizeit**. Es sind direkt die **Hausaufgaben** dran.
4. Sonntagvormittag hat Mica bis mittags **Freizeit**.
5. Am Sonntag um 15 Uhr ruft Mica **Oma** an.
6. Aber am Abend vor einem Test oder einer Arbeit lernt (= **Lernen**) Mica noch einmal nach dem Abendessen.
7. Handball-Training findet dienstags bis freitags von 16 bis 17 Uhr statt.
Mica geht immer an den kurzen Schultagen zum **Handball**-Training.
8. Nach dem Abendessen am Sonntag ist nochmal **Familienzeit**. Da gucken alle einen Film.
9. Wo jetzt noch eine Lücke ist, hat Mica wohl **Freizeit**.





Micas Wochenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8–10	Geschichte	Deutsch	Sport	Mathe- ARBEIT	Musik	<i>Ausschlafen</i>	<i>Ausschlafen</i>
10–12	Englisch	Biologie- TEST	Deutsch	Englisch	Ethik Kunst	Handball- Turnier	<i>Freizeit</i>
12–14	Mathe	Kunst bis 13 Uhr	Chemie	Sport	<i>Freizeit</i>	Mittag	Mittag
		<i>Freizeit</i>					
14–15	<i>Freizeit</i>	<i>Hausaufgaben</i>	<i>Freizeit</i>	AG Theater	<i>Freizeit</i>	<i>Freizeit</i>	<i>Familienzeit</i>
15–16	<i>Hausaufgaben</i>	<i>Lernen – Mathe</i>	<i>Hausaufgaben</i>	<i>Hausaufgaben</i>	<i>Freizeit</i>	<i>Freizeit</i>	15 Uhr <i>Oma anrufen</i>
16–17	<i>Lernen</i>	<i>Handball</i>	<i>Lernen – Mathe</i>	<i>Bandprobe</i>	<i>Handball</i>	<i>Freizeit</i>	<i>Hausaufgaben und Lernen</i>
17–18	<i>Freizeit</i>	<i>Freizeit</i>	<i>Freizeit</i>	<i>Bandprobe</i>	<i>Freizeit</i>	<i>Freizeit</i>	<i>Hausaufgaben und Lernen</i>
18–20	Familienzeit/ Abendessen	Familienzeit/ Abendessen	Familienzeit/ Abendessen	Familienzeit/ Abendessen	19 Uhr Abendessen	<i>Freizeit</i>	Familienzeit/ Abendessen
20–21	<i>Lernen – Biologie</i>	<i>Freizeit</i>	<i>Lernen – Mathe</i>	<i>Freizeit</i>	<i>Freizeit</i>	<i>Freizeit</i>	<i>Familienzeit</i>
21–22	<i>Ruhezeit</i>	<i>Ruhezeit</i>	<i>Ruhezeit</i>	<i>Ruhezeit</i>	<i>Ruhezeit</i>	<i>Ruhezeit</i>	<i>Ruhezeit</i>



Zeitpläne

Gut organisiert oder voll verplant?

Zeitpläne können dir helfen, deine Woche zu planen und deine Zeit einzuteilen. So hast du immer einen Überblick über deine Termine.

Und du weißt genau, wann du Zeit zum Lernen, für Treffen mit Freunden oder Freundinnen oder zum Entspannen hast.

Tipps

- Trage zuerst deine festen Termine ein, z. B. Training im Verein oder Logopädie.
- Hebe besonders wichtige Termine hervor, z. B. die Mathearbeit oder den Auftritt mit der Theater-AG.
- Nutze Farben, Highlighter, Post-its, Muster und so weiter, um Dinge hervorzuheben.
- Eat the frog oder „Zuerst die nervigen Sachen“: Es ist sinnvoll, erst die nervigen Dinge zu erledigen, bevor du dir Zeit für die schönen Dinge nimmst.
- Baue Pausen ein. Wenn du nach der Schule erstmal runterfahren willst, ist das völlig ok.
- Verteile deine Termine über die Woche. Nach einem sehr anstrengenden Tag lass einen ruhigeren folgen. So gewinnst du wieder etwas Energie.
- Lass dir Zeitpuffer für Unvorhergesehenes.
- Sieh deine Auszeiten als Belohnung. Genieße die freie Zeit.



Jetzt bist du dran!

Probiere es selbst aus. Schreibe einen Plan für deine nächste Woche.

Lass dich nicht abschrecken, wenn es anfangs noch aufwendig ist. Es geht jedes Mal leichter und schneller.

Im Netz findest du viele Vorlagen und tolle Designs, auch digital und als App.





Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

Stress und Stressbewältigung

Material für Lehrkräfte



