Anne Köpnick • Carmen Schumacher • Imke Stalling • Sabrina Täufer • Angelina Weiß

Europa-Universität Flensburg
Zentrum für Lehrerinnen- und Lehrerbildung (ZfL)

Europa-Universität Flensburg
Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften
Abteilung Gesundheitspsychologie und -bildung

Trainermanual zum Projekt „Stressfrei durch die Sek. II“

Ein Konzept zur psychischen Gesundheitsförderung von Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe II

ISSN: 2198-9516

Zentrum für Lehrerinnen- und Lehrerbildung der Europa-Universität Flensburg

Direktorium:

Prof. Dr. Marion Pollmanns
Prof. Dr. Jürgen Schwier
Prof. Dr. Johanna Fay
Prof. Dr. Kathrin Winter
Prof. Dr. Jürgen Budde

beratende Mitglieder:
Prof. Dr. Jürgen Schwier
Dr. Steffen Kirchhof (ZWW)
Dr. Jens Winkel (ZfL)

Schriftenreihe:
Schriften zur **P**rofessionalisierung **i**m **R**ahmen einer ph**a**senübergreifenden Lehrerinnen- und **Le**hrerbildung (SPiRaLe)

Herausgeber:
Zentrum für Lehrerinnen- und Lehrerbildung
Europa-Universität Flensburg
Auf dem Campus 1a
24943 Flensburg
Tel.: +49-(0)461-805 -2257
Fax: +49-(0)461-805 -2451
E-Mail: zfl@uni-flensburg.de

ISSN:
2198-9516

Verfasserinnen:
Anne Köpnick, Carmen Schumacher, Imke Stalling, Sabrina Täufer und Angelina Weiß, Dezember 2017

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Einführung in das Manual S. 1

2. Aufbau und Ablauf des Projektes „Stressfrei durch die Sek. II“ S. 2

    2.1 Kennenlerntreffen S. 3

    2.2 Modul 1 – „Jage den Stress“ S.10

    2.3 Modul 2 – „Ohne Zeitnot zum Ziel“ S.17

    2.4 Modul 3 – „Stark im Team“ S.26

    2.5 Modul 4 – „Innere Ruhe finden“ S.35

    2.6 Modul 5 – „Experte werden“ S.44

    2.7 Abschlusstreffen S.52

Vorwort

Liebe Stressexpertinnen und Stressexperten,

der Übergang in die Oberstufe ist für viele Schülerinnen/ Schüler eine große Umstellung und mit zahlreichen Belastungen verbunden. Ihr wisst aus Eurer eigenen Erfahrung, was Euch in dieser Zeit besonders bewegt und belastet hat. In den letzten Monaten habt Ihr gemeinsam mit Eurer Klasse das Projekt „Stressfrei durch die Sek. II“ durchlaufen und Euch erfolgreich zu „Stressexpertinnen/ Stressexperten“ qualifiziert. Nun seid Ihr in der Lage Eure Erfahrungen an die Schülerinnen/ Schüler im nächsten 11. Jahrgang weiterzugeben und gleichzeitig für Euren eigenen Jahrgang in allen Fragen bezüglich des Themas „Stress“ als Ansprechpartnerinnen/ Ansprechpartner da zu sein.
Ihr leistet somit einen großen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Schülerinnen/ Schüler an Eurer Schule. Damit Ihr diese Aufgaben auch gut ausführen könnt, wurde dieses Manual entwickelt. Es dient dazu, Euch den Aufbau der einzelnen Module zu erläutern, wichtige Hinweise zur Vermittlung der Inhalte zu geben und enthält außerdem alle Materialen mit Kopiervorlagen.
Das erste Kapitel befasst sich konkret mit der Anwendung dieses Manuals und erklärt Euch den allgemeinen Aufbau, den korrekten Einsatz und die verwendeten Symbole. Darauffolgt im zweiten Kapitel die konkrete Beschreibung der einzelnen Module und insbesondere deren praktische Umsetzung mit Verweisen auf das jeweilige Material. Dieses Material befindet sich immer direkt hinter der Modulbeschreibung als Kopiervorlage. Sollten dennoch Fragen oder Schwierigkeiten auftauchen, stehen wir Euch gerne als Unterstützung zur Verfügung.

Nun wünschen wir Euch viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung des Konzeptes.

Anne Köpnick,
Carmen Schumacher,
Imke Stalling,
Sabrina Täufer,
Angelina Weiß

Kontakt: stressfreidurchdiesek2@gmail.com

1. Einführung in das Manual

Die folgende Einführung in das Trainermanual zum Projekt „Stressfrei durch die Sek. II“ soll den allgemeinen Aufbau des Manuals und der jeweiligen Kapitel erläutern und Euch den kompetenten Einsatz erleichtern.

Generell wird jedes Modul im Manual anhand von vier Unterpunkten genau beschrieben. Zu Beginn des jeweiligen Moduls werden die **Ziele** dargestellt, welche jeweils vermittelt werden sollen. Danach folgt eine kurze Erläuterung zum theoretischen Hintergrund des jeweiligen Moduls und der inhaltliche **Ablauf** der Einheit wird als Tabelle dargestellt, damit Ihr alle Schritte genau nachvollziehen könnt. Des Weiteren werden am Ende eines jeden Kapitels das benötigte **Material** vorgestellt sowie wichtige **Tipps** zur Umsetzung der Module gegeben.

Die **„Tipps und Tricks“** am Ende eines jeden Moduls geben insbesondere Hinweise zur Vermittlung der Inhalte und evtl. Besonderheiten, die berücksichtigt werden sollten.

Zur besseren Orientierung wurden die jeweiligen Arbeitsbögen zu den Modulen mit verschiedenen **Symbolen** versehen, welche sowohl den Schülerinnen/ Schüler als auch den Stressexpertinnen/ Stressexperten eine eindeutige Zuordnung der Arbeitsbögen zu den Modulen ermöglicht. Die Symbole werden in der nachfolgenden Tabelle kurz dargestellt.

Modul	Symbol
Modul 1 „Jage den Stress“	
Modul 2 „Ohne Zeitnot zum Ziel“	
Modul 3 „Stark im Team“	
Modul 4 „Innere Ruhe finden“	
Modul 5 „Experte werden“	

Tipps & Tricks

- Betrachtet das Manual als Unterstützung, geht aber trotzdem auf die Individualität der jeweiligen Gruppen ein
- Nutzt die Kopiervorlagen und schaut Euch die „Tipps & Tricks“ am Ende jedes Moduls an
- Tauscht Euch bei Problemen auch innerhalb der „Stressexperten-/ Stressexpert-innen-Gruppe“ aus
- Wendet Euch bei Fragen gerne weiterhin an die Projektleitung

2. Aufbau und Ablauf des Projektes

Im folgenden Kapitel des Manuals werden zunächst der allgemeine Aufbau und Ablauf des Projektes beschrieben und anschließend die einzelnen Module detailliert erläutert.

Die Intervention „Stressfrei durch die Sek. II“ erstreckt sich insgesamt über **sieben Termine,** die jeweils **90 Minuten** dauern. Davon sind zwei Termine zur Vor- und Nachbesprechung vorgesehen und die **Module** werden an **fünf Terminen** durchgeführt. Der **modulare Aufbau** ermöglicht eine inhaltliche Zuordnung von einzelnen Aspekten zu den bestimmten Modulen und trotzdem besteht zwischen den einzelnen Modulen über das gesamte Projekt hinweg ein **übergreifender Zusammenhang**, der sich wie ein „roter Faden“ durch die Intervention zieht. Jedes Modul folgt einem allgemeinen Ablauf, welcher eine grundlegende Struktur hat.

Inhalte	**Dauer**
Begrüßung	5 Minuten
Aktivierung	5 Minuten
Besprechung Job der Woche	5 Minuten
Theoretischer Input	10 Minuten
Praktische Übungen	35 Minuten
Reflexion	5 Minuten
Vergabe Job der Woche	5 Minuten
Stundenevaluation	10 Minuten
Kurzentspannungsübung	10 Minuten

Tipps & Tricks

- Nutzt die vorgegebene Modulstruktur und nehmt Euch auch Zeit für die Vor- und Nachbesprechungen
- „Klebt“ aber nicht zu sehr an dem allgemeinen Modulablauf, manchmal brauchen bestimmte Übungen einfach mehr oder weniger Zeit
- Führt die Module mit maximal 15 Schüler/-innen durch
- Teilt die Gruppen nach dem Zufallsprinzip ein
- Geht immer mindestens zu zweit in die Gruppen, dadurch könnt ihr Euch gegenseitig unterstützen

2.1 Kennenlerntreffen

Ziele und Inhalte

- Kennenlernen der Interventionsgruppe
- Detaillierte Vorstellung des Projektes und der „Stressexperten/ Stressexpertinnen“
- Klärung von Erwartungen und Wünschen an die Intervention
- Erarbeitung von Gruppenregeln und Gruppenvertrag
- Gruppeneinteilung

Mit dem Kennenlerntreffen sollt Ihr als Stressexpertinnen/ Stressexperten die Trainingsgruppe kennenlernen und die Gruppe erhält einen ersten Einblick in das Projekt. Dafür stellt Ihr zunächst Euch und die Rolle der „Stressexperten/ Stressexpertinnen“ vor. Um die Gruppe besser kennenzulernen, könnt Ihr mit einem Kennlernspiel fortfahren. In Anlehnung an „Ich packe meinen Koffer…“ setzt Ihr Euch gemeinsam mit den Schülerinnen/ Schüler in einen Stuhlkreis, lasst den jeweiligen Namen sagen und ein Hobby pantomimisch vormachen. Die/ der nächste Schülerin/ Schüler wiederholt den Namen und das Hobby und führt das Spiel fort mit dem eigenen Namen und dem pantomimischen Hobby. Im Anschluss erläutert Ihr den zukünftigen Ablauf des Projektes. Insbesondere sollen an diesem ersten Termin die Erwartungen und Wünsche der Schülerinnen/ Schüler erfragt werden, damit eine Mitgestaltung des Projektes durch die Schülerinnen/ Schüler möglich wird. Sammelt die Wünsche und Erwartungen auf Zuruf auf einem Flip-Chart-Papier und bewahrt das Plakat bis zum Abschlusstermin gut auf. Am Ende des Projektes werden die Erwartungen und Wünsche noch einmal aufgegriffen, um zu überprüfen, ob Ihr sie erfüllen konntet. Für eine respektvolle und verlässliche Zusammenarbeit erarbeitet Ihr gemeinsam Gruppenregeln, die ebenfalls auf einem Flip-Chart-Papier auf Zuruf der Gruppe notiert werden und bei jedem Termin gelten. Zum Abschluss des Termins erfolgt die Einteilung der Gesamtgruppe in zwei Teilgruppen, da es sich in einer kleineren Gruppe effektiver arbeiten lässt. Hierfür könnt Ihr z.B. verschiedene Schokoladensorten in einem Beutel geben, den Schülerinnen/ Schüler jeweils einen Schokoladenriegel ziehen lassen und die Schülerinnen/ Schüler im Anschluss bitten, sich den entsprechenden Kursleiterinnen/ Kursleiter zuzuordnen.

Material

- Kopien des Ablaufplans
- Flip-Chart-Papier oder alternativ ein anderes großes Plakat und Stifte
- Material zur Gruppeneinteilung (z.B. Mars, Twix, Snickers und Bounty)

Tipps & Tricks

- Nehmt Euch Zeit die Schülerinnen/ Schüler kennenzulernen
- Tragt Namenschilder, damit die Schülerinnen/ Schüler Euch persönlich ansprechen können
- Klärt vorab die Erwartungen der Schülerinnen/ Schüler und Eure Rolle
- Lasst den Schülerinnen/ Schüler Raum zur Mitgestaltung
- Schafft Verbindlichkeit und Vertrauen durch einen Gruppenvertrag

Ablaufplan Projekt „Stressfrei durch die Sek. II“

Termin	Inhalt	Job der Woche
Raum:	**Einstieg und Kennenlerntreffen** Erwartungen an das Projekt	
Raum:	**Modul 1 „Jage den Stress“** Stress und Stressbewältigung	Arbeitsblatt zu Stress und Stressbewältigung
Raum:	**Modul 2 „Ohne Zeitnot zum Ziel“** Zeitmanagementtechniken	Anwendung der Zeitmanagementtechniken (Wochenplan)
Raum:	**Modul 3 „Stark im Team“** Klassenklima und Kommunikation im Team	Arbeitsbogen zum Selbstkonzept
Raum:	**Modul 4 „Innere Ruhe finden“** Entspannung	Kurzentspannung im Alltag
Raum:	**Modul 5 „Experte werden“** Qualifikation zu „Stressexperten“ (Teilnahme optional)	
Raum:	**Abschlusstreffen** Gesamtreflexion	

Kontakt zum Projektteam (Stressexperten): ✉

2.2 Modul 1 „Jage den Stress“

Ziele und Inhalte

- Vermittlung von Theorien zu den Themen Stress, Stressoren, Stressreaktion und die Stresstheorie nach Lazarus
- Erkennen von persönlichen Stressoren
- Reflexion des eigenen Verhaltens bei Stress
- Erkennen der Individualität von Stresserleben und der -reaktionen
- Verbesserung des Bewältigungsverhaltens in belasteten Situationen

Theoretischer Hintergrund

Das Modul 1 „Jage den Stress“ beschäftigt sich mit Alltagsbelastungen, dem individuellen Stresserleben sowie unterschiedlichen Stressbewältigungsstrategien. Durch den Austausch in der Gruppe über persönliche Erfahrungen mit Stress und den Umgang damit, soll den Schülerinnen/ Schüler bewusst werden, dass jeder Mensch Situationen und somit ggf. Belastungen unterschiedlich wahrnimmt.

Stress und Belastungen werden von jedem Menschen anders aufgefasst, empfunden und bewältigt. Eine Situation, die für eine Person mit großem Stress verbunden ist, kann von einer andere Person ganz anders empfunden werden. Das bedeutet, Stressoren, Stressempfinden und Stressbewältigung sind individuell. Unter einem Stressor versteht man einen Reiz, welcher bei einer Person Stress auslösen kann. Dies kann zum Beispiel eine anstehende Matheklausur oder ein Konflikt in der Klasse sein.

Der Psychologe Richard Lazarus entwickelte eine Theorie darüber, wann Situationen Stress auslösen. Ausschlaggebend ist hierbei die persönliche Einschätzung der auftretenden Situation. Lazarus beschreibt drei Bewertungsstufen:

1. **<u>Ereigniseinschätzung („Primäre Bewertung“):</u>** Zunächst schätzt Ihr die Situation/ das Ereignis ein, wie es sich auf Euer eigenes Wohlbefinden auswirkt. Die Situation kann als
   - Irrelevant
   - Positiv

   } Es tritt kein Stress auf! ☺
   - oder belastend eingeschätzt werden → Schätzt Ihr eine Situation als belastend ein, wird eine Stressreaktion ausgelöst. Die Belastung wird weiterhin bewertet, ob sie eine **Schädigung**, eine **Bedrohung** oder eine **Herausforderung** darstellt.
     - **Schädigung**: „Das Ereignis wirkt sich negativ auf mein Wohlbefinden aus.“ z.B. ein Trauerfall in der Familie. Der Schaden bzw. Verlust

ereignete sich bereits in der Vergangenheit oder wird aktuell in der Gegenwart erlebt.

- **Bedrohung**: „Mein Wohlbefinden ist zukünftig in Gefahr." z.B. (anhaltende) Konflikte in freundschaftlichen Beziehungen oder Partnerbeziehungen. Durch die Bedrohung erwarte ich zukünftig eine negative Konsequenz.
- **Herausforderung**: „Ich werde die bevorstehende Prüfung erfolgreich meistern." Zukünftige Prüfungssituationen werden als nicht mehr so negativ (belastend) wie bisher eingeschätzt. Wird die Anforderung zwar als belastend aber als Herausforderung bewertet, entsteht keine Stressreaktion.

2. **Ressourceneinschätzung („Sekundäre Bewertung"):** Nachdem Ihr das Ereignis eingeschätzt habt, werden die vorhandenen Ressourcen überprüft. Ressourcen sind Fähigkeiten, Personen oder Dinge, die Euch bei der Bewältigung einer Anforderung unterstützen. Das können zum Beispiel Eure Familie, Freunde, Bekannte oder Lehrer sein, die Euch bei der Bewältigung helfen können. Eine andere Ressource ist Eurer Wissen oder Eure Erfahrung in einem bestimmten Bereich.

Nach der Ressourceneinschätzung versucht Ihr die Anforderung zu bewältigen, dies nennt man auch Coping (engl. *cope* = bewältigen). **Coping,** oder auch Stressbewältigung, versucht, auftretende Belastungen zu reduzieren und beinhaltet immer eine Anstrengung oder einen Aufwand. Der Umgang mit einer belastenden Situation greift stets auf individuelle Ressourcen (u.a. Einstellungen, Strategien) zurück. Methoden der Stressbewältigung können sowohl emotionsorientiert als auch problemorientiert erfolgen und sind nicht immer mit einer Verbesserung verbunden. Die problemorientierten Bewältigungsstrategien zielen dabei auf eine aktive Stressbewältigung ab. Durch konkrete Lösungen, wie beispielsweise das Schreiben eines Wochenplans, könnt ihr die Anforderungen sortieren und abarbeiten. Das bedeutet, dass Ihr Veränderungen an der empfundenen Belastung/ am Problem selbst durchführt. Die emotionsorientierten Strategien sollen negative Gefühle, die mit der Stressreaktion einhergehen, abmildern und verbessern, z.B. durch Musik hören. Durch die Milderung der schlechten Gefühle wurde das Problem noch nicht verändert, es kann also weiterhin auftreten und zu Stress führen.

3. **Neubewertung:** Nach dem Coping erfolgt eine Neubewertung des Ereignisses und des Bewältigungsversuchs. Dabei wird eine erfolgreich bewältigte Situation in Zukunft eher als weniger belastend bewertet.

Diese Theorie sollt Ihr den Schülerinnen/ Schüler als eine Art Vortrag theoretisch sowie verständlich vermitteln und die Schülerinnen/ Schüler somit in das Thema Stressbewältigung einführen. Als Hilfestellung zur Vermittlung könnt Ihr den Tipp zur Plenumsarbeit auf der nächsten Seite nutzen. Weiterhin dient die Theorie von Lazarus als wichtige Basis, um Kompetenzen der Stressbewältigung zu erlernen.
Coping muss erlernt werden. Um dies zu gewährleisten bespricht mit den Schülerinnen/ Schüler die zwei Arten von Coping (problem- und emotionsorientiert) und zeigt auf, dass es wichtig ist beide Copingstrategien anzuwenden.

Aktivität	**Methode/ Inhalt**	**Zeitlicher Rahmen**
Begrüßung		5 Minuten
Stimmungsabfrage	„Wetterkarten“	10 Minuten
Aktivierung	Pantomime („Stresstabu“: Körper, Gefühl, Verhalten, Gedanken)	5 Minuten
Plenumsarbeit*	Stress, Stressoren, Stressreaktion, Bewältigungsverhalten	20 Minuten
Bewegungspause	Obstsalat	5 Minuten
Theoretischer Input	Stresstheorie nach Lazarus	10 Minuten
Diskussion**	Stressoren: Herausforderung oder Belastung? Fallbeispiele positiv umdeuten	15 Minuten
Vergabe Job der Woche	Selbstwirksamkeit	5 Minuten
Evaluation	Feedbackbogen	10 Minuten
Entspannung	Quasi Modo	5 Minuten

Material

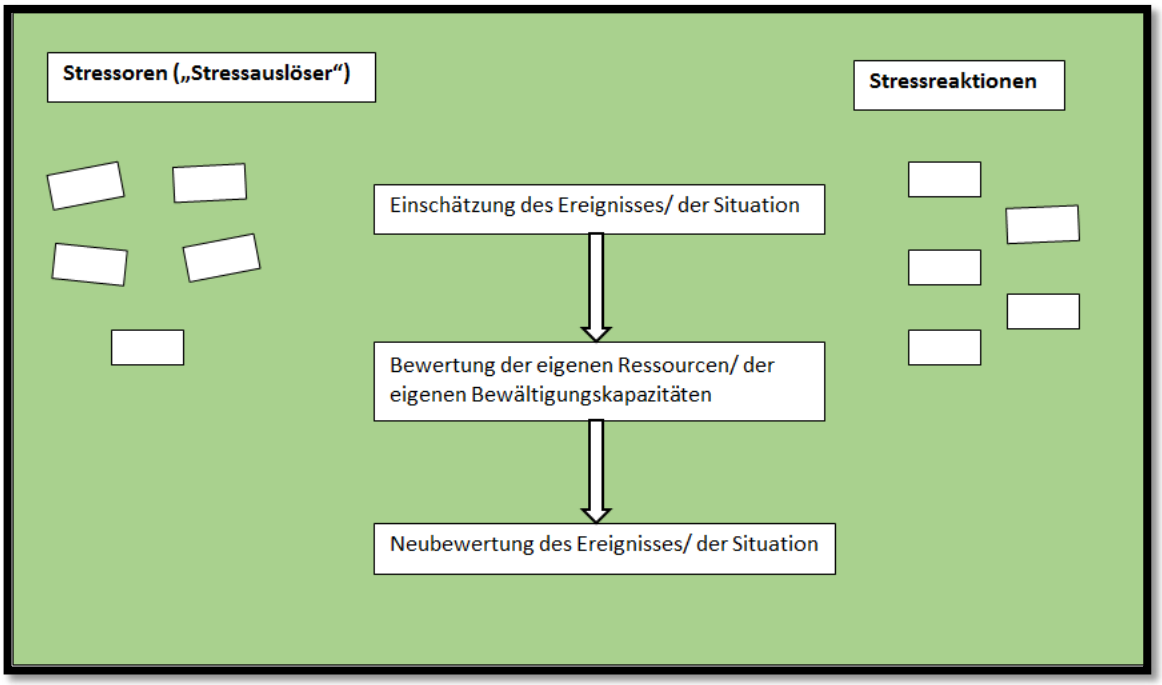
- „Wetterkarten“ zur Stimmungsabfrage
- Kärtchen Spiel „Stresstabu“ und eine Uhr
- Karten und Stifte
- ggf. Fallbeispiele
- Kopien Job der Woche Modul 1
- Anleitung Entspannungsübung
- Feedbackbogen

Tipps & Tricks

- Stress ist sehr subjektiv und individuell → versucht dies den Schülerinnen/ Schüler zu vermitteln
- Achtet darauf, dass keine Äußerungen bezüglich Stress abgewertet werden
- Bezieht Euch möglichst häufig auf die Beispiele aus der Gruppe
- Holt bei der Theorie nicht zu weit aus, sondern beschränkt Euch auf das Wesentliche
- Erarbeitet gemeinsam alternative Strategien zur Stressbewältigung

***Tipp zur Plenumsarbeit:**

Mit dem unten abgebildeten Tafelbild lässt sich die Theorie von Lazarus gut erklären. Auf der linken Seite werden die Stressoren der Schülerinnen/ Schüler gesammelt und auf der rechten Seite die Reaktionen der Schülerinnen/ Schüler auf Stress. Erfasst zunächst in einem Brainstorming, was die Schülerinnen/ Schüler unter Stress verstehen. Bei Bedarf könnt Ihr folgende Nachfragen stellen: „Wann genau trat der Stress auf?“. Teilt den Schülerinnen/ Schüler Karten aus, auf die sie einen Stressor und auf die andere Karte eine Stressreaktion schreiben können. Fragt die Schülerinnen/ Schüler: „Wer hat eine Karte, auf der solche Sachen stehen, die Stress auslösen“ und lasst die entsprechenden Antworten unter den Begriff „Stressor“ an die Tafel heften. Im Anschluss erfragt ihr, wer eine Karte hat, die eine mögliche Reaktion beschreibt und lasst sie ebenfalls unter den Begriff Stressreaktion heften.



Die Überschriften in der Mitte des Tafelbildes könnt Ihr nutzen um die drei Bewertungen nach Lazarus zu erklären.

****Tipp zur Diskussion**

Nach der kurzen Vorstellung der Stresstheorie von Lazarus erfolgt eine Diskussion im Plenum, in der die Schülerinnen/ Schüler auf die, für sie wichtigsten, angehefteten Stressoren eingehen. Sie sollen aufzeigen, welche Beispiele sie persönlich als Belastung oder eher als keine Belastung/ Herausforderung wahrnehmen und dies begründen. Schließlich sollen sie in Partnerarbeit selbstgewählte Belastungssituationen, die bereits an der Tafel stehen, positiv umdeuten, das heißt: Lasst die Schülerinnen/ Schüler überlegen, welche Gedanken und/ oder Verhaltensweisen alternativ gedacht bzw. durchgeführt werden sollten, um der persönlichen Stressreaktion vorzubeugen.

Aktivierung: „Stresstabu“ Anleitung

- Schneidet die untenstehenden Begriffe aus
- Teilt die Schülerinnen/ Schüler in zwei Gruppen
- Die beiden Gruppen spielen nacheinander und jede Gruppe bekommt 3 Minuten Zeit, um so viele Begriffe zu erraten wie möglich
- Die Begriffe (s. unten) müssen umschrieben werden, wobei die darunter stehenden Wörter nicht genannt werden dürfen
- Wurde ein Begriff erraten, muss der Antwortgeber den nächsten Begriff umschreiben
- Die Gruppe, die am Ende die meisten Begriffe erraten hat, gewinnt das Spiel

✂

Wut böse sein schlecht drauf aggressiv	**Trauer** weinen unglücklich Tod	**Herzrasen** Herzschlag klopfen schnell
Entspannung Beruhigung „runter kommen“ Abschalten „chillen“	**Euphorie** glücklich überschwänglich	**Angst** Zittern Furcht Dunkelheit Phobie
Kopfschmerzen weh tun Migräne „Schädel brummt“	**Anspannung** Muskeln innere Unruhe Nervosität	**Freude** Spaß Lachen fröhlich

Schulstress Hausaufgaben Lehrer Klausuren	**Schlafstörung** Nacht Wach müde	**„ausgebrannt“ sein** Burnout Leistungsdruck Lehrer
Leistungsdruck Eltern Lehrer Klausuren Noten	**Kreisende Gedanken** Grübeln Sorgen Nachdenken	**Stressreaktion** Adrenalin Symptome „Blackout“
sich abreagieren Sport Aggressionsabbau Ablenkung	**Stressbewältigung** Entspannung Sport Ablenkung	**Unterstützung** Freunde Familie Hilfe
Zeitdruck Termin Leistungen Erwartungen	**Antriebslosigkeit** lustlos Verlust Motivation	**Selbstbewusstsein** Ich Glaube an sich selbst Vertrauen
Prioritäten Aufgaben Reihenfolge Schule Arbeit	**Motivation** Schule Aufgaben Kein „Bock“	**Emotionen** Gefühle Herz Gehirn Seele

STRESS TABU	STRESS TABU	STRESS TABU
STRESS TABU	STRESS TABU	STRESS TABU
STRESS TABU	STRESS TABU	STRESS TABU
STRESS TABU	STRESS TABU	STRESS TABU
STRESS TABU	STRESS TABU	STRESS TABU

STRESS TABU	STRESS TABU	STRESS TABU
STRESS TABU	STRESS TABU	STRESS TABU
STRESS TABU	STRESS TABU	STRESS TABU

Bewegungspause: „Obstsalat“ Anleitung

- Bildet zunächst einen Stuhlkreis
- Alle Personen bekommen per Zufall (z.B. Auszählprinzip) unterschiedliche Obstsorten (z.B. Apfel, Birne etc.) zugewiesen
- Alle Personen sitzen auf den Stühlen, bis auf eine Person, die in der Mitte steht
- Ziel der Person in der Mitte ist es einen Platz im Kreis zu erlangen, indem sie Andere dazu bringt aufzustehen
- Die Person in der Mitte nennt nun eine Obstsorte und alle, denen diese Sorte zugeteilt wurde, müssen aufstehen und die Plätze tauschen
- In diesem Moment hat die Person in der Mitte die Möglichkeit sich auf einen freien Stuhl zu setzen
- Somit steht nun eine andere Person in der Mitte des Stuhlkreises und macht weiter
- Zusätzlich gibt es noch die Option das Wort „Obstsalat“ zu sagen. Hier müssen alle im Stuhlkreis ihren Platz tauschen

Entspannungsübung: „Quasi Modo“ Anleitung

- „Stellt Euch aufrecht hin, der Kopf ist gerade.
- Zieht die Schultern ganz hoch. So, als ob Ihr damit Euer Ohrläppchen berühren wollt.
- Drückt den Kopf jetzt zurück, ohne das Gesicht gegen die Decke zu richten.
- Drückt den Kopf nach hinten, gegen das Polster, das sich im Nacken gebildet hat.
- Drückt nun kräftig Hinterkopf und Nackenpolster zusammen. Atmet dabei ruhig und gleichmäßig weiter.
- Spürt die Anspannung in Schultern und Hals, bis in den Rücken…
- Und mit dem nächsten Ausatmen lasst den Kopf und die Schultern locker fallen.
- Lasst den Kopf auf die Brust fallen, bis Euer Kinn die Brust berührt und atmet ruhig und gleichmäßig. Spürt die Entspannung in den Schultern, im Nacken und in den Armen…
- Ballt nun Eure Hände zu Fäusten, atmet tief durch und richtet Eure Aufmerksamkeit wieder nach außen.“

Quelle: Kaluza, G. (2005). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.

Europa-Universität Flensburg
Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften
Abteilung Gesundheitspsychologie und -bildung

Job der Woche Modul 1

Um stressige, belastende Situationen besser bewältigen zu können und ihnen sogar etwas Positives abzugewinnen, können Dir folgende Fragen helfen:

Was habe ich das letzte Mal in einer belastenden Situation getan, damit es mir besser geht? Welche Ressourcen habe ich dazu genutzt?

Wie gut hat das geholfen?

Was hätten meine Freunde und Familie in dieser Situation getan?

Was konnte ich Positives aus der Herausforderung ziehen?

Wie kann mir diese Erfahrung in meiner jetzigen Situation helfen?

Europa-Universität Flensburg
Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften
Abteilung Gesundheitspsychologie und -bildung

Feedbackbogen zur Intervention „Stressfrei durch die Sek. II“

Datum: Modul:

Das hat mir an dem Modul besonders gut gefallen… ☺	**Das hat mir nicht so gut gefallen/ Das könntet ihr noch besser machen…** ☹

Was kannst Du aus dem Modul für Deinen Schulalltag mitnehmen?

Rückmeldung an die Referentinnen (Vortragsweise, Präsenz, Methoden, Anleitung etc.)

Bewerte bitte das Modul in den verschiedenen Kategorien mit der Dir bekannten Punkteskala aus der Schule.

15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00
1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-	6

Kategorie	Bewertung
Erwartungen an das Modul wurden erfüllt	
Inhalte waren angemessen	
Atmosphäre	
Anleitung durch die Referentinnen	
Gruppenklima	
Methodenvielfalt	

Das hätte ich mir noch gewünscht …

Vielen Dank für Dein Feedback!

2.3 Modul 2 „Ohne Zeitnot zum Ziel“

Ziele und Inhalte

- Vermittlung von Theorien zu den Themen Zeitfresser im Alltag, Wichtigkeit und Möglichkeiten der Planung sowie Zeitmanagementmodelle (z.B. To-Do-Liste, Mind-Map, ABC-Methode und ALPEN-Methode)
- Identifikation von persönlichen Zeitfressern und Planungsmethoden
- Reflexion von Zeitmanagementmethoden
- Erkennen der Individualität in der Anwendung von Zeitmanagementmodellen
- Verbesserung des Bewältigungsverhaltens

Theoretischer Hintergrund

In dem Modul 2 „Ohne Zeitnot zum Ziel“ geht es um die Themen Zeitfresser im Alltag, Möglichkeiten bzw. Unabdingbarkeit der Planung und Zeitmanagementmethoden. Zum Einstieg in das Thema sammelt Ihr die „Zeitfresser“ der Schülerinnen/ Schüler und haltet diese auf einem Flip-Chart-Papier schriftlich fest. Anschießend besprecht Ihr mündlich, wie diese umgangen werden können. Durch die Plenumsarbeit und der nachfolgende Austausch innerhalb der Gruppe zeigt Ihr den Schülerinnen/ Schüler des Weiteren auf, dass jede Person ein individuelles Zeitmanagement besitzt und verschiedene Methoden benutzt, um Zeitdruck und Hektik im Alltag zu verhindern. Denn **Zeitdruck, Hektik** und ein großer Berg unerledigter Aufgaben können zum Dauerzustand werden und beispielsweise Konzentrationsprobleme, fallende Aufmerksamkeit und eine steigende Fehlerquote zur Folge haben. Hält die **Mehrfachbelastung** an, kommt es zu Stress, der auf Dauer krank machen kann. Gesundheitliche Folgen wären demnach Magen-Darm-Reizungen, Verspannungen, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen. Um dies zu verhindern, gibt es neben den gängigen **Zeitmanagementmethoden**, wie die To-Do-Liste oder die Mind-Map, noch weitere Methoden, um den Alltag und die damit verbundenen Aufgaben und Herausforderungen strukturiert sowie ohne Zeitnot zu bewältigen. Dabei stellt Ihr den Schülerinnen/ Schüler exemplarisch die ABC-Methode und die ALPEN-Methode vor.

ABC-Methode

Ziel dieser Methode ist es wichtige Aufgaben herausfiltern und mit diesen zu beginnen

Wichtige Aufgaben: sind die Aufgaben, welche der Erreichung Deiner Ziele dienen; je mehr eine Aufgabe zu der Erreichung Deiner Ziele beiträgt, umso wichtiger ist sie. Sie haben höchste Priorität und sind meist langfristiger angelegt.

Dringende Aufgaben: müssen zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigt sein. Je mehr dringende Aufgaben wir haben, desto mehr werden wir vom Zeitdruck bestimmt.

A-Aufgaben: sind wichtige und dringende Aufgaben. Sie stehen auf der Prioritätsliste ganz oben. **Erledige diese selbst und sofort.** Beginne den Tag mit **A**-Aufgaben.

B-Aufgaben: können weniger wichtige Aufgaben sein oder dringende ohne große Bedeutung. Sie werden hinter die wichtigen Aufgaben gesetzt oder werden an andere Personen abgegeben.

C-Aufgaben: werden entweder eliminiert, delegiert oder an letzter Stelle gesetzt.
Achtung! → Wenn sie nicht erledigt werden, können sie am nächsten Tag eine neue Priorität erlangen.

Die ABC-Methode könnt Ihr in folgender Quelle nachlesen:
VIBSS (2017): *Prioritäten setzen*. Verfügbar unter: http://www.vibss.de/vereinsmanagement/vereinsfuehrung-und-verwaltung/zeitmanagement/prioritaeten-setzen/ (letzter Zugriff: 18.10.2017).

A-L-P-E-N-Methode

Die ALPEN-Methode betrachtet neben der Priorität einer Aufgabe auch ihren voraussichtlichen Zeitumfang. Am Tagesende erfolgt ein Abgleich zur Zielerreichung.

A ufgaben notieren

Ziele/ Kernaufgaben definieren; Was will ich erreichen? Was ist das Hauptziel, was ist wichtig, was ist unwichtig?

L änge schätzen

Wie viel Lern- oder Arbeitszeit steht mir zur Verfügung? Zu welchem Zeitpunkt muss ich fertig sein? Sind Pausen und Ruhezeiten für echte Entspannung eingeplant?

P ufferzeiten einplanen

Zeitpuffer vorsehen. **Faustregel:** Etwa ein Drittel des geschätzten Zeitaufwandes sollte man als Zeitreserve einplanen.

E ntscheidungen treffen

Das Wichtigste zuerst, der Rest in der Reihenfolge seiner Dringlichkeit.

N achkontrolle

Was habe ich geschafft, was habe ich nicht geschafft? Für Entspannung, ausgewogene Ernährung, Familie und Freunde genügend Zeit einplanen

Die ALPEN-Methode könnt Ihr in folgender Quelle nachlesen:
DGUV (2017): *Zeitmanagement.* Verfügbar unter: https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/selbstmanagement/arbeitsorganisation-zeitmanagement/ (letzter Zugriff: 18.10.2017)

Ablauf

Aktivität	Methode/ Inhalt	Zeitlicher Rahmen
Begrüßung		5 Minuten
Stimmungsabfrage	„Postkarten“	5 Minuten
Aktivierung	„Pferderennen“	5 Minuten
Job der Woche	Besprechung JdW vom Modul 1 (Reflexion)	5 Minuten
Einführung	Zeitfresser (Was gibt es für Zeitfresser – Brainstorming → Übergang: Wie kann man Zeitfresser umgehen (mündlich/ auf Flipchart festhalten)	5 Minuten
Plenumsarbeit	Warum ist Planung wichtig? Welche Möglichkeiten kennt ihr? (Was kennt ihr noch?) 2 Plakate zu den Fragen; Schülerinnen/ Schüler schreiben Ideen auf	15 Minuten
Bewegungspause	„Verwirrter Lehrer“	5 Minuten
Theoretischer Input	Zeitmanagementmodelle (z.B. To-Do-Liste, Mind-Map, ABC-Methode, ALPEN-Methode)	15 Minuten
Vergabe Job der Woche	Kurze Erklärung Wochenplan; Vergabe JdW: Anwendung eines der Zeitmanagementmodelle	10 Minuten
Evaluation	Feedbackbogen	10 Minuten
Entspannung	Atemübung	10 Minuten

Material

- Verschiedene Postkarten zur Stimmungsabfrage
- „Zeitfressermonster“ zur Visualisierung – 1 Flipchart-Plakat
- 2 zusätzliche große Flipchart-Plakate, Magnete und Stifte
- Kopien Feedbackbogen
- Kopien Job der Woche Modul 2
- Kopien der kleinen Spiele und Bewegungspausen („Pferderennen“; „Verwirrter Lehrer“)
- Kopie Entspannungsübung (Atemübung)

Tipps & Tricks

- Jeder Mensch ist individuell und plant seine Zeit nach eigenen Mustern. Ebenfalls muss jeder für sich verschiedene Methoden testen, um eine passende Methode für sich zu finden → versucht dies den Schülerinnen/ Schüler zu vermitteln
- Eine individuelle Methode zu finden, kann einige Zeit dauern Optimierte Zeitplanung heißt nicht, alles an einem Tag erledigen zu müssen
- Holt bei der Theorie nicht zu weit aus, sondern beschränkt Euch auf das Wesentliche
- Erarbeitet gemeinsam Möglichkeiten zur Planung

Aktivierung: „Pferderennen“ Anleitung

- Gruppenleiter/-in steht vor der Gruppe und erzählt die Geschichte vom Pferderennen
- Dazu werden die passenden Bewegungen vorgeführt und von der Gruppe nach gemacht

Pferderennen

Zunächst sitzt die Gruppe zusammen mit der Gruppenleiter/-in in einem Stuhlkreis.

- **Im Sitzen** (vor dem Start des Rennens): Unregelmäßig auf die Oberschenkel schlagen, um die Geräusche des Pferdes darzustellen.
- **Aufstehen** (Start): Schnell aufstehen und gleichmäßig mit den Händen auf die Oberschenkel schlagen (das Pferderennen hat begonnen) und dies beibehalten
- Während des Rennens treten nun verschiedene Ereignisse auf:

- **Rechtskurve**: Oberkörper nach rechts beugen und weiter schlagen
- **Hindernis:** Sprung am Ort imitieren und entsprechend mit den Händen kurz aussetzen und dann weiter schlagen
- **Linkskurve:** Oberkörper nach links beugen und wieder gleichmäßig schlagen
- **Brücke:** Mit den Fäusten gegen die Brust trommeln
- **Doppelhindernis:** Zwei Sprünge; Hände s. o.
- **Linkskurve:** Oberkörper nach links beugen und wieder gleichmäßig schlagen
- **Rechtskurve:** Oberkörper nach rechts beugen und weiter schlagen
- **Brücke:** Mit den Fäusten gegen die Brust trommeln
- **Dreifachhindernis:** Drei Sprünge; Hände s. o.
- **Zielgerade:** Das Schlagen mit den Händen beschleunigen bis zum Zielende.

Bewegungspause: „Verwirrter Lehrer“ Anleitung

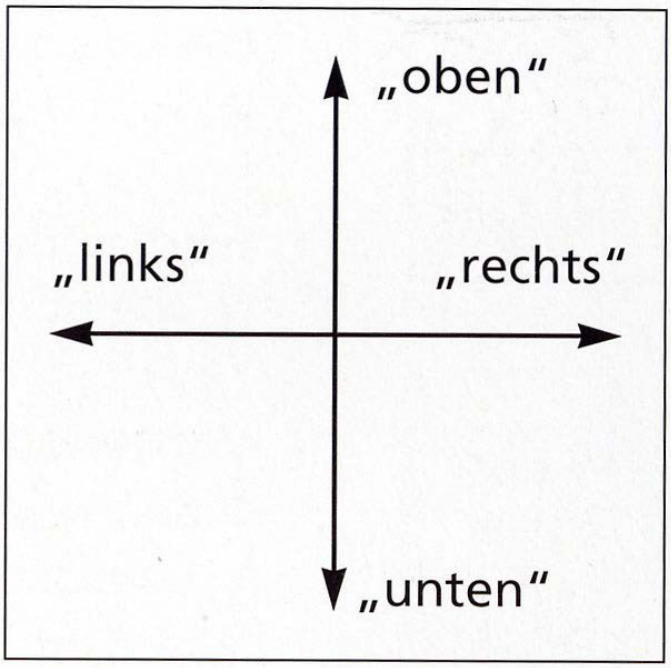
- Bewegungspause zur Förderung der Hand-Augen-Sprach-Koordination
- Die Gruppe steht zur Tafel gerichtet und der/ die Gruppenleiter/-in zeichnet ein Koordinatenkreuz an die Tafel (s. Skizze)
- Gruppenleiter/-in zeigt auf einen der Pfeile und Schülerinnen/ Schüler müssen mit beiden parallel ausgestreckten Armen auch in diese Richtung zeigen und gleichzeitig laut im Chor diese Richtung benennen
- Gruppenleiter/-in zeigt bei dieser Übung in beliebigem Wechsel mehrfach auf einen dieser Pfeile

Variationen zum Erhöhen des Schwierigkeitsgrades:

• Schülerinnen/ Schüler zeigen in die Gegenrichtung, benennen aber die richtige Richtung

• Schülerinnen/ Schüler zeigen in die angezeigte Richtung, benennen aber die Gegenrichtung

• Schülerinnen/ Schüler zeigen und sagen die Gegenrichtung, z. B. Gruppenleiter/-in sagt „oben“ und Schüler müssen „unten“ sagen und zeigen



Atemübung „Zwei Minuten“ Anleitung

- „Streckt und räkelt Euch ein paar Mal und setzt Euch nun aufrecht auf Euren Stuhl.
- Haltet Eure Hände vor Euer Gesicht und schließt dann die Augen.
- Holt eine schöne Erinnerung in Eure Gedanken. Das können Bilder vom letzten Urlaub oder andere Ereignisse und Erlebnisse sein, die in Euch positive Emotionen wecken.
- Atmet dann tief ein, so dass sich der Bauch wölbt (Bauchatmung). Luft anhalten und wieder langsam ausatmen. Macht das Ganze etwa fünf Mal.
- Nachdem Ihr nun Eure Gedanken Richtung „angenehm“ ausgerichtet habt und die Atmung ruhiger geworden ist, zieht Grimassen hinter Euren Händen. Durch diese „Gesichtsmuskelübung“ werden durch Stress verspannte Gesichtsmuskelpartien entspannt und diese Lockerung bewirkt auch einen positiven Effekt auf den restlichen Körper.
- Nach einigen Grimassen knetet noch Euren Nacken kräftig durch. Auch im Nacken nisten sich bei Stress häufig Verspannungen ein.
- Zum Schluss streckt und räkelt Euch sowie öffnet wieder die Augen.“

Fallbeispiel „Lisa-Marie"

„Wollen wir morgen Abend gemeinsam ins Kino gehen?“ fragt Annika ihre Freundin Lisa-Marie. „Ich kann leider nicht, ich muss unbedingt noch für die Klausur nächste Woche lernen und mein Zimmer sieht auch schon wieder aus wie Sau!“ „Wo ist bloß schon wieder die Zeit geblieben?“ fragt sich Lisa-Marie.

Lisa-Marie ist 17 Jahre alt und besucht die 11. Klasse eines beruflichen Gymnasiums. Ihre Profilfächer sind Erziehungswissenschaften und Englisch und insgesamt hat sie sich nach über einem halben Jahr an der Schule nun gut eingelebt. Trotzdem kommt es immer häufiger vor, dass sie vor lauter Aufgaben und ihren privaten Aktivitäten nicht mehr weiß, wo ihr der Kopf steht. Sie fühlt sich durch den Zeitdruck gestresst und vergisst auch hin und wieder Aufgaben, weil sie mit anderen Dingen beschäftigt ist. Montags hat sie z.B. acht Stunden Schule und muss danach noch Hausaufgaben machen. Außerdem geht sie montags zur Mathenachhilfe, weil ihr Mathe zurzeit große Schwierigkeiten bereitet. Des Weiteren geht sie zweimal in der Woche zum Handballtraining und nimmt einmal in der Woche Klavierunterricht. Zudem verdient sie sich zweimal in der Woche in einem Café etwas dazu. Nächste Woche schreibt sie zwei Klausuren, eine in Mathe und eine in Erziehungswissenschaft. In Erziehungswissenschaft fühlt sie sich schon sehr sicher, nur die Matheklausur ist ihr ein Grauen und deshalb hat sie es auch in den letzten Wochen vermieden sich mit dem Stoff ernsthaft zu beschäftigen. Stattdessen surfte sie lieber im Internet oder chattete mit ihren Freundinnen, um sich abzulenken. Zudem herrscht auf ihrem Schreibtisch ein ziemliches Chaos und sie hat Probleme ihre Unterlagen zu finden. Für morgen Abend hat sie sich nun fest vorgenommen für Mathe zu lernen, aber als es dann soweit ist, fällt ihr ein, dass sie ja in vier Wochen ein Referat in Bio halten muss und beschäftigt sich dann lieber damit. Danach muss auch noch dringend der Abwasch gemacht werden und auch die Fenster haben schon lange keinen Lappen mehr gesehen. Die Tage vergehen, die Matheklausur rückt immer näher und in Lisa-Marie steigt langsam die Angst auf. Trotzdem findet sie in ihrem Terminplan keine Zeit, um noch zu Lernen. Sie ärgert sich und fragt sich selbst, wieso sie nicht früher mit dem Lernen angefangen und ihre Zeit besser eingeteilt hat.

Aufgabe: Erstellt in der Gruppe mit Hilfe der vorgestellten Zeitmanagementmethoden einen Plan für Lisa-Marie, mit dem sie ihre Aufgaben besser bewältigen kann.

Europa-Universität Flensburg
Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften
Abteilung Gesundheitspsychologie und -bildung

Job der Woche Modul 2

Wochenplan: Notiert eine typische Schulwoche und versucht zusätzlich eine oder zwei Zeitmanagementmethoden (z.B. ABC oder ALPEN-Methode) anzuwenden.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00 Uhr - 8:00 Uhr							
8:00 Uhr - 10:00 Uhr							
10:00 Uhr - 12:00 Uhr							
12:00 Uhr - 14:00 Uhr							
14:00 Uhr - 16:00 Uhr							
16:00 Uhr - 18:00 Uhr							
18:00 Uhr - 20:00 Uhr							
20:00 Uhr - 22:00 Uhr							

2.4 Modul 3 „Stark im Team“

Ziele und Inhalte

- Vermittlung von Kommunikationsebenen (Schulz von Thun) und deren Bedeutung
- Selbststärkung der einzelnen Schülerinnen/ Schüler
- Kommunikationsförderung innerhalb der Gruppe
- Teambuilding
- Verbesserung des Klassenklimas

Theoretischer Hintergrund

Das Modul 3 **„Stark im Team“** behandelt die Themen Kommunikation und Teambuilding. Im Fokus steht hierbei den Schülerinnen/ Schüler zu vermitteln, dass Kommunikation bedeutsam zum Klassenklima sowie zur Lehrer/-in-Schüler/-in-Beziehung beiträgt. Des Weiteren zeigt Ihr der Gruppe, welche Fehler in alltäglichen Gesprächen zu Missverständnissen und somit zu zwischenmenschlichen Problemen führen können. Dafür nutzt Ihr die Kommunikationsebenen nach Friedemann Schulz von Thun und vermittelt diese den Schülerinnen/ Schülern. Hierbei geht Ihr näher auf die einzelnen Besonderheiten der Sach-, Beziehungs-, Appell- und Selbstoffenbarungsebene ein und erklärt diese genauer durch Beispielsätze (Bsp.: „Die Ampel ist grün!“/ „Die Ampel ist grün.“).

- **Sachebene** → Sprecher informiert über Daten und Fakten
- **Beziehungsebene** → drückt aus, wie der Sender zum Empfänger steht und was er von ihm hält
- **Appellebene** → drückt aus, was der Sender beim Empfänger erreichen möchte
- **Selbstoffenbarungsebene** → das, was der Sprecher durch die Botschaft von sich selbst zu erkennen gibt

Die anschließenden Fallbeispiele dienen dazu, Fehler bei der Lehrer/-in-Schüler/-in-Kommunikation zu erkennen und Lösungsmöglichkeiten zu finden. Achtet hierbei darauf, dass die Schülerinnen/ Schüler die gesamte Klasse als Ressource bei Konflikten kennenlernen. Die Übungen „Kreisflucht“ und „Eisschollen“ demonstrieren zum einen, wie wichtig die richtige Kommunikation in der Gruppe ist und zum anderen, dass die Klasse gemeinsam Probleme lösen kann.

Die Lebenstorte hingegen bezieht sich auf jeden Einzelnen und zeigt die individuellen Ressourcen und Lebensbereiche, in denen man unzufrieden oder sehr zufrieden ist, auf. Sie soll zudem verdeutlichen, dass es immer wieder positive Dinge im Leben gibt und mit Hilfe von anderen Personen (z.B. den Mitschülerinnen/ Mitschüler) Probleme gelöst werden können. Beim Reflektieren dieser Übung könnt Ihr individuelle Schwierigkeiten oder auch

Probleme, die die ganze Klasse betreffen, besprechen. Wichtig ist hierbei, dass Ihr sehr behutsam mit den teilnehmenden Schülerinnen/ Schüler umgeht, da diese ein Stück ihres privaten Lebens preisgeben, was wertzuschätzen ist. Zur Reflektion können folgende Fragestellungen hilfreich sein:

- Wie habt Ihr Euch mit dieser Aufgabe gefühlt?
- Warum hast du dein Klassenklima so hoch/ niedrig bewertet?
- Was würde dir helfen, um in *(Lebensbereich X)* zufriedener zu werden?
- Wie kann dich die Klasse dabei unterstützen?
- Was hast du in früheren Situationen getan, um ein solches Problem zu lösen?

Informationen zur Bedeutung des Klassenklimas könnt Ihr in folgender Quelle kompakt nachlesen:
Wirth, A. (2012). *Klassenklima erfassen und verbessern*: Verfügbar unter: http://www.men.public.lu/catalogue-publications/themes-pedagogiques/promotion-sante-bien-etre/klassenklima/de.pdf (letzter Zugriff am 18.10.2017).

Ablauf

Aktivität	**Methode/ Inhalt**	**Zeitlicher Rahmen**
Begrüßung		5 Minuten
Stimmungsabfrage	„Akku“	5 Minuten
Besprechung Job der Woche	Erstellung Wochenplan	5 Minuten
Aktivierung	Spiel „Kreisflucht“	5 Minuten
Theoretischer Input	Kommunikation nach Schulz von Thun Fallbeispiele zur Vertiefung	15 Minuten
Bewegungspause	Eisschollen	10 Minuten
Praktische Übungen	Übung Lebenstorte und Reflexion mit Alltagsimplementierung	25 Minuten
Vergabe Job der Woche	AB „Positives Selbstkonzept“	5 Minuten
Evaluation	Feedbackbogen	10 Minuten
Entspannung	Hand-Komplimente	5 Minuten

Material

- „Akku“ zur Stimmungsabfrage
- Spielbeschreibung „Kreisflucht“
- Kopien der Fallbeispiele
- Kopien der Lebenstorte
- Kopien Job der Woche Modul 3 „Positives Selbstkonzept“
- Feedbackbogen

Tipps & Tricks

- Bei der Aktivierungsübung „Kreisflucht“ extra darauf hinweisen, vorsichtig zu sein und Mitschülerinnen/ Mitschüler nicht zu verletzen
- Versucht möglichst auf Beispiele aus der Lehrer/-in-Schüler/-in-Kommunikation der Schülerinnen/ Schüler einzugehen
- Vermittelt insbesondere die Wichtigkeit von Kommunikation im (Schul-)Alltag
- Für ein gutes Klassenklima ist jeder Einzelne wichtig
- Wenn jemand seine/ ihre Lebenstorte nicht oder nur teilweise vorstellen möchte, wird das akzeptiert

Aktivierung: „Kreisflucht“ Anleitung

- Findet eine/n Freiwillige/n aus der Gruppe, der mit einer Gruppenleiterin aus dem Raum geht
- Der Rest der Gruppe bildet im Raum einen Kreis
- Die Gruppe im Raum erhält die Anweisung den/die Freiwillige/n nicht aus dem Kreis zu lassen, erst, wenn er/ sie verbal darum bittet. Dann darf er/ sie den Kreis verlassen
- Der/ Die Freiwillige erhält draußen die Anweisung sich aus dem Kreis zu befreien (bitte auf Gewaltfreiheit hinweisen!)
- Der/ Die Freiwillige geht in den Kreis und versucht nun sich zu befreien, was die Gruppe zu verhindern versucht
- Sollte die/ der Freiwillige es nicht schaffen, den Kreis zu verlassen, wird das Spiel nach einer bestimmten Zeit (max. 2 Minuten) durch die Gruppenleitung beendet und anschließend reflektiert.
- Vermittelt den Schülerinnen/ Schüler die Relevanz der gewaltfreien und direkten Kommunikation. Nutzt die Reflexion gleichzeitig als Überleitung zum theoretischen Input.

Bewegungspause: „Eisschollen“ Anleitung

- Legt mit Hilfe von einem Klebeband auf dem Boden den Start- und den Endpunkt des Spiels („des Flusses“) fest
- Nun erhält die Gruppe eine bestimmte Anzahl (Anzahl der Schülerinnen/ Schüler minus 1) von Eisschollen
- Mit Hilfe dieser Eisschollen muss die Gruppe gemeinsam die Wegstrecke überwinden ohne dabei mit den Füßen den Boden zu berühren
- Sollte ein/e Schülerin/ Schüler doch den Boden berühren, wird von der Gruppenleitung eine Eisscholle entfernt
- Außerdem dürfen die Eisschollen niemals unberührt auf dem Boden liegen, da sie sonst davontreiben (Eisscholle wird von Gruppenleitung entfernt), daher müssen sie immer von mindestens einem/r Schülerin/ Schüler berührt werden
- Des Weiteren muss sich die gesamte Gruppe während der gesamtem Spielzeit berühren

Fallbeispiel I Englischkurs (Dialog)

Die Schülerinnen/ Schüler *des Englischkurses stehen kurz vor der nächsten Klausur. Heute möchte der Lehrer einen Termin festsetzten, doch die* Schülerinnen/ Schüler *sind nicht damit einverstanden.*

Lehrer: So, nun ist es wieder soweit, die nächste Klausur steht an. Wir werden sie nächsten Dienstag schreiben.

Schüler A: Was ist los? In der Woche schreiben wir schon Mathe und Deutsch.

Schüler B: Vergiss nicht Bio…

Lehrer: Ja, nee. Das ist nun so, später haben Sie bei der Arbeit auch nicht jeden zweiten Tag frei. Ich habe auch noch andere Klassen und muss sie alle korrigieren.

Schüler A: Na und meinen Sie wir nicht? So ein scheiß, war doch klar das der nicht davon abweicht.

Lehrer: Das Inhaltliche zur Klausur ist ja soweit klar.

Schüler B: Ehm, nee.

Lehrer: Was ist Ihnen noch unklar?

Schüler B: Alles und vor allem, wann wir den Mist schreiben, denn nächste Woche ist scheiße, da haben wir schon so viel.

Lehrer: Daran werde ich jetzt aber nichts mehr ändern. Wenn sonst weiter keine Fragen sind…Let's talk english!

Schüler A: Penner.

Fallbeispiel I Englischkurs (Rollenspiel)

Die Schülerinnen/ Schüler des Englischkurses stehen kurz vor der nächsten Klausur. Heute möchte der Lehrer einen Termin festsetzen, doch die Schüler sind mit dem Termin nicht einverstanden. Sie reagieren beleidigt und zeigen ihren Ärger.

Wie könnte ein Dialog aussehen?

Fallbeispiel II Sophie (Dialog)

Sophie hat Biologie und es gibt die Klausuren der letzten Woche zurück. Sophie mag Biologie und lernt auch dafür, aber die naturwissenschaftlichen Fächer liegen ihr einfach nicht. Zudem mag die Lehrerin Sophie nicht (Sophies Empfinden). Als die Lehrerin an ihren Tisch kommt, schaut sie Sophie herablassend an (so empfindet es Sophie) und teilt ihr die Biologieklausur aus.

Sophie: 2 Punkte! *(schockiert)*

Lehrerin: Sophie, Sie müssen endlich anfangen zu lernen, sonst wird das nichts mit dem Abitur.

Der Unterricht nimmt seinen Lauf doch Sophie ist nur bei der Klausur. Die Lehrerin fragt zwischendurch etwas, doch da Sophie nicht antworten kann, fühlt sie sich darin bestätigt, dass die Lehrerin sie nicht mag und nun auch noch vor der Klasse blamiert.

Sophie: Frau Schulze, ich muss Sie jetzt noch was fragen, zur Klausur!

Lehrerin: Jetzt? Nein, tut mir leid, dafür habe ich jetzt keine Zeit.

Sophie: Jetzt ist aber doch Pause.

Lehrerin: Richtig, ich habe auch Pause.

Sophie: Na toll, dann eben nicht.

Lehrerin: *(zur ganzen Klasse)* Bis nächste Woche.

Fallbeispiel II Sophie (Rollenspiel)

Sophie hat Biologie und es gibt die Klausuren der letzten Woche zurück. Sophie mag Biologie und lernt auch dafür, aber die naturwissenschaftlichen Fächer liegen ihr einfach nicht. Zudem mag die Lehrerin Sophie nicht (Sophies Empfinden). Als die Lehrerin an ihren Tisch kommt schaut sie Sophie herablassend an (so empfindet es Sophie) und teilt ihr die Bioklausur aus. Sophie hat nur 2 Punkte erreicht und ist schockiert. Sie kann sich die weitere Stunde nicht mehr auf den Unterricht konzentrieren. Am Ende der Stunde möchte sie der Lehrerin noch ein paar Fragen zur Klausur stellen, doch diese tut es als unwichtig ab. Sie gibt ihr zu verstehen, dass sie jetzt keine Zeit hat. Sophie reagiert darauf trotzig und nimmt sich vor nun gar nichts mehr für Bio zu tun.

Wie könnte ein Dialog aussehen?

Fallbeispiel III Tom (Dialog)

Tom kommt montagmorgens, völlig genervt von einem Streit mit seiner Mutter, in die Schule. Kurz bevor er in den Klassenraum geht, fällt ihm ein, dass er seine Mathehausaufgaben vergessen hat. Dabei hat es der Lehrer ohnehin schon auf ihn abgesehen (glaubt Tom).

Der Lehrer begrüßt alle und geht danach, anhand der Klassenliste, durch, wer seine Hausaufgaben gemacht hat. Als er bei Tom angelangt ist:

Lehrer: Tom, wie sieht's aus?

Tom: Wie soll's denn aussehen?

Lehrer: Hausaufgaben oder nicht?

Tom: Negativ.

Lehrer: War die Party am Wochenende wohl mal wieder wichtiger?!

Tom: Was ist los? Das geht dich ja wohl 'nen Scheißdreck an. Was ich am Wochenende mach ist meine Sache, da brauchst du mir nicht reinreden. Außerdem lass ich mich hier doch nicht von dir bloßstellen.

Lehrer: Diesen Ton verbitte ich mir. Ich wüsste nicht, dass ich Ihnen das „Du" angeboten habe. Der Einzige, der Sie hier bloßstellt, sind Sie selbst!

Tom: Ach, leck mich…

Lehrer: Auf Wiedersehen. RAUS!

Fallbeispiel III Tom (Rollenspiel)

Tom kommt montagmorgens, völlig genervt von einem Streit mit seiner Mutter, in die Schule. Kurz bevor er in den Klassenraum geht, fällt ihm ein, dass er seine Mathehausaufgaben vergessen hat. Dabei hat es der Lehrer ohnehin schon auf ihn abgesehen (glaubt Tom).

Der Lehrer begrüßt alle und geht danach, anhand der Klassenliste, durch, wer seine Hausaufgaben gemacht hat. Als er bei Tom angelangt ist muss dieser zugeben, keine Hausaufgaben gemacht zu haben. Der Lehrer spricht ihn daraufhin auf seine wöchentlichen Partynächte an und Tom rastet aus.

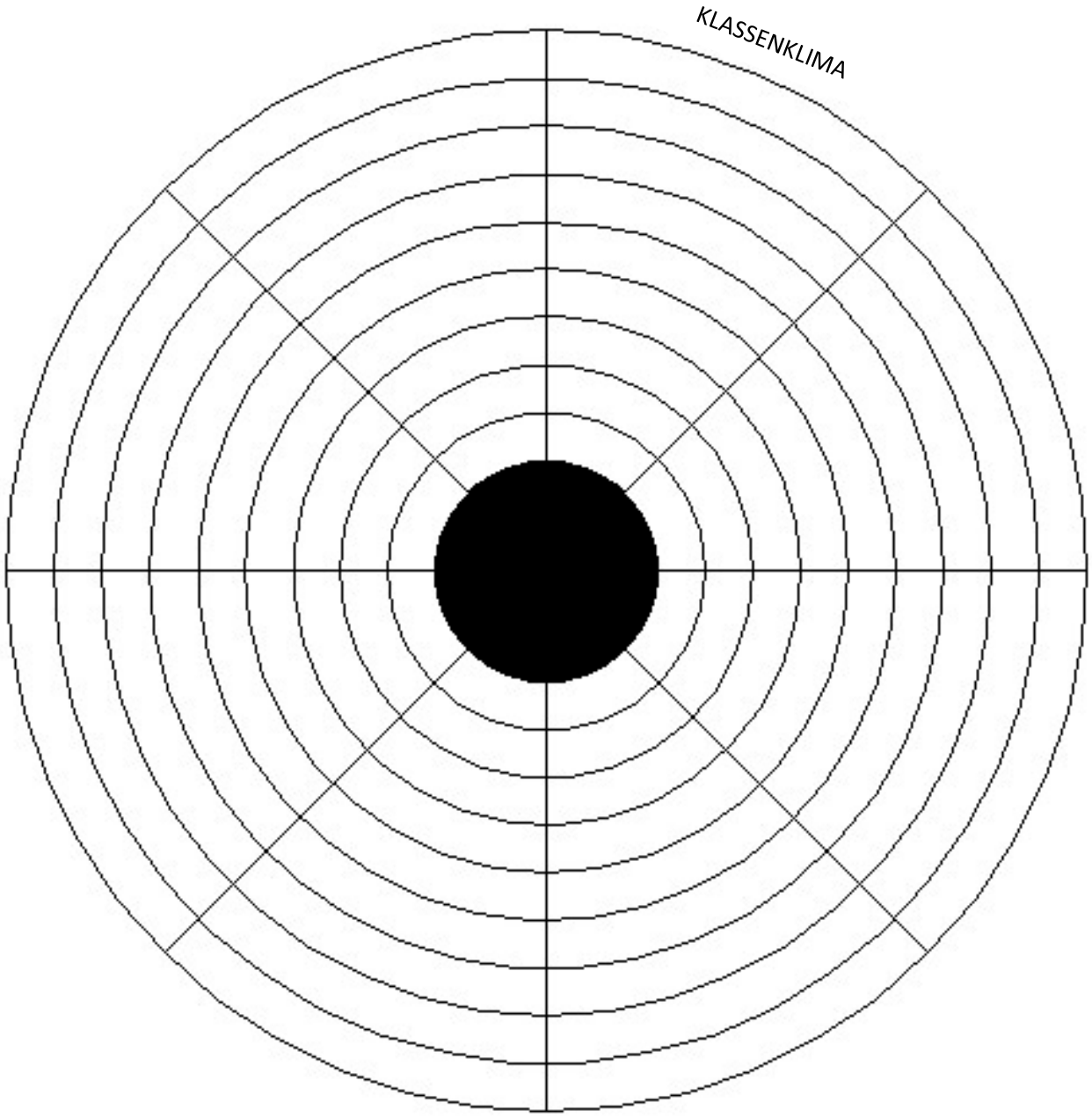
Wie könnte ein Dialog zwischen den Beiden aussehen?

Europa-Universität Flensburg
Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften
Abteilung Gesundheitspsychologie und -bildung

Deine persönliche Lebenstorte

Aufgabe

- Beschrifte die „Tortenstücke“ mit deinen persönlichen Lebensbereichen
- Gestalte deine „Lebenstorte“ indem du die einzelen „Tortenstücke“ ausmalst
- Je größer die bemalte Fläche ist, desto zufriedener bist du mit dem jeweiligen Lebensbereich



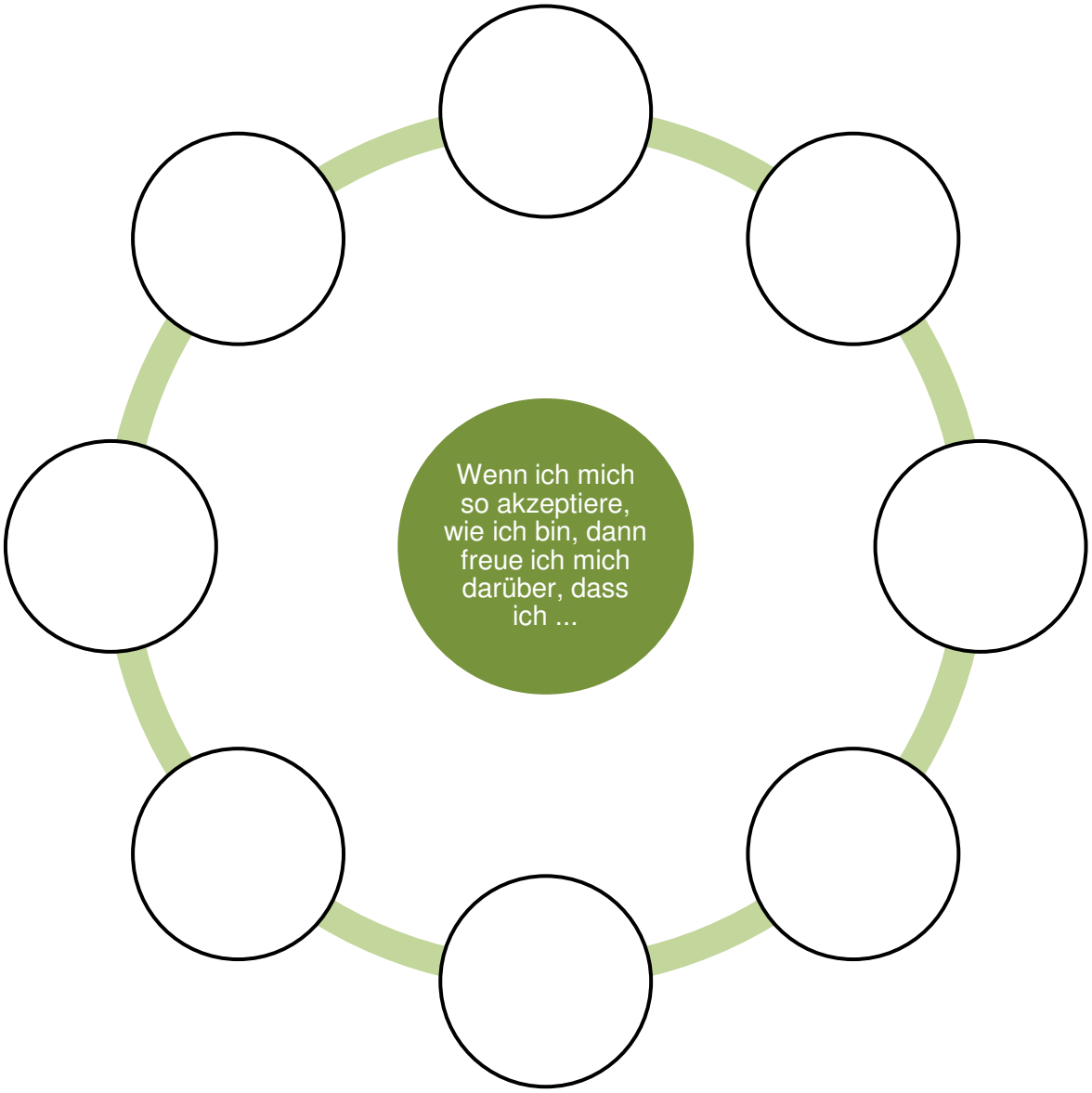
Quelle: Engelmann, B. (2010). *Reiseziel Glück. Machen Sie sich auf den Weg!* Heidelberg: Carl-Auer Verlag, S. 103.

Job der Woche Modul 3

Positives Selbstkonzept

Aufgabe

- „Schließe deine Augen und atme ruhig ein und aus.
- Wenn du in Gedanken versunken bist, lade positive Bilder von dir zu dir ein. Was gefällt dir? Was gehört zu deinem positiven Selbstkonzept?
- Wenn du dann nach ein paar Minuten wieder die Augen öffnest, dann versuche ganz entspannt, dich daran zu erinnern, was du gesehen hast, und trage das in den Selbstkonzept-Kreis ein.“



2.5 Modul 4 „Innere Ruhe finden“

Ziele und Inhalte

- Erkenntnis bei den Schülerinnen/ Schüler → Entspannung ist etwas sehr Individuelles
- Vermittlung von alltagstauglichen Entspannungsverfahren
- Praktische Anwendung der Entspannungsverfahren & Implementierung in den Alltag
- Schülerinnen/ Schüler für Achtsamkeit sensibilisieren

Theoretischer Hintergrund

Dass Entspannung eine mögliche und bedeutsame Strategie der Stressbewältigung ist, wird im Modul 4 **„Innere Ruhe finden“** thematisiert. Durch den Austausch innerhalb der Gruppe erhalten die Schülerinnen/ Schüler einen ersten Einblick über persönliche Entspannungsverfahren, den Ihr durch weitere Methoden anschließend ergänzt. Im Fokus dieses Moduls steht die Sensibilisierung der Schülerinnen/ Schüler sich bewusst darüber zu werden, dass jeder Mensch unterschiedlich entspannt. Zudem sollen die Schülerinnen/ Schüler die für sich individuell passende Methode aus den gesammelten Anregungen herausfinden. Des Weiteren vermittelt Ihr den Schülerinnen/ Schüler mit den sich anschließenden Übungen zur Thematik Achtsamkeit, den Blick nur auf den jeweiligen Moment zu richten. Dabei lest Ihr zunächst die „Zen-Geschichte“ vor und führt im Anschluss eine kurze Genussübung mit den Schülerinnen/ Schüler durch, in der ihre Aufmerksamkeit nur auf den Sinn des „Schmeckens“ gerichtet wird. Dieser erste Einblick in die Thematik Achtsamkeit soll die Schülerinnen/ Schüler dazu anregen, bewusster ihren (Schul-) Alltag wahrzunehmen.

Aus dem Repertoire an Entspannungsmethoden wird die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach E. Jacobson näher vorgestellt. Eine Fantasiereise, basierend auf Elementen der PMR, bildet die praktische Übung und ist das Kernelement des Moduls. Da sich männliche Teilnehmer und Einsteiger im Allgemeinen nachweislich besser auf Übungen der PMR als des Autogenen Trainings einlassen können, wird diese Methode bevorzugt gewählt.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein körperorientiertes Entspannungsverfahren und macht einen Wechsel zwischen An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen erlebbar. Das Besondere dabei ist, dass mit Absenkung des Muskeltonus das Gefühl tiefer Entspannung erlebbar wird. Dazu müssen die beiden Zustände **bewusst** differenziert sowie die Aufmerksamkeit bewusst auf diesen Vorgang gerichtet werden können. Weitere Informationen stehen Euch auf der „Take-Home-Message“ zur Verfügung.

Quelle: Petermann, F.& Vaitl, D. (2000). *Handbuch der Entspannungsverfahren: Band 1: Grundlagen und Methoden.* (2. Auflage). Weinheim: Beltz.

Ablauf

Aktivität	**Methode/ Inhalt**	**Zeitlicher Rahmen**
Begrüßung		5 Minuten
Stimmungsabfrage	Stimmungsbarometer	5 Minuten
Aktivierung	Bewegungsübung „Äpfel pflücken“	5 Minuten
Besprechung JdW	„Positives Selbstkonzept“	5 Minuten
Einführung	Zen-Geschichte; Achtsamkeitsübung	10 Minuten
Plenumsarbeit	Gruppenarbeit „Buddha-Puzzle“	10 Minuten
Theoretischer Input	Progressive Muskelrelaxation (PMR)	10 Minuten
Praktische Übungen	Fantasiereise mit PMR	20 Minuten
Reflexion	Wie hat das funktioniert?	5 Minuten
Vergabe Job der Woche	Kurzentspannungen PMR	5 Minuten
Evaluation	Feedbackbogen	10 Minuten

Material

- „Stimmungsbarometer“ zur Stimmungsabfrage
- Spielbeschreibung „Äpfel pflücken“
- Zen-Geschichte und Achtsamkeitsübung inkl. Schokolade
- Flipchart bzw. Pappe für das „Buddha-Puzzle“ und Stifte
- Anleitung Fantasiereise (PMR)
- Kopien Job der Woche Modul 4
- Feedbackbogen

Tipps & Tricks

- Fällt es jemanden schwer sich auf die Entspannungsübungen einzulassen, akzeptiert dies bitte
- Achtet bitte darauf, dass andere Mitschülerinnen/ Mitschülern nicht durch Unruhe gestört werden
- Vor einer langen Fantasiereise bitte den Toilettengang gewähren (zur besseren Konzentration ☺)
- Sporthalle aufgrund zahlreicher Lärm- und Störfaktoren unangemessen → Entspannungsübung lieber in einem Klassenraum mit Teppich durchführen
- **Für vertiefende Informationen zur Progressiven Muskelentspannung, zum Autogenen Training oder weiteren Verfahren folgt bitte dem angegebenen Link auf der Seite der Fantasiereise**

Aktivierung: „Äpfel pflücken“ Anleitung

- Die Übung dient dazu, dass sich die Schülerinnen/ Schüler von ihrem vorangegangenen Unterricht gedanklich lösen und ihre volle Aufmerksamkeit auf Euch richten können
- Die/ der Gruppenleiterin/ Gruppenleiter stehen vor der Gruppe und lesen die untenstehende Geschichte vor
- Dazu werden die Bewegungen vorgemacht
- Die Schülerinnen/ Schüler machen die Bewegungen nach

Äpfel pflücken

„Stellt euch vor, ihr geht zu einem großen Apfelbaum (**Bewegung: Gehen**).
Ihr steht unter dem Baum und schaut nach oben (**Bewegung: Hochgucken**).
Andere haben vor euch die leicht erreichbaren Äpfel schon abgeerntet. Wenn ihr die Früchte erreichen wollt, müsst ihr euch richtig nach oben strecken (**Bewegung: Strecken**).
Beginnt mit einem Arm und pflückt euch den ersten Apfel. Stellt euch dabei auf die Zehenspitzen. Nehmt den gepflückten Apfel und legt ihn in einen Korb, der am Boden steht (**Bewegung: Bücken**). Geht dabei tief in die Hocke. Steht wieder auf und pflückt mit der anderen Hand den nächsten Apfel und legt ihn wieder in den Korb. Ihr wollt auch an die Äpfel ganz oben am Baum. Dazu müsst ihr euch bei jedem Mal noch mehr strecken (**Bewegung: Strecken**).
Pflückt so lange bis der Korb voll ist. Doch kurz bevor der Korb gefüllt ist, kommen plötzlich zwei kleine Hunde angerannt und hängen sich an euer rechtes Hosenbein. Ihr wollt die Hunde so schnell wie möglich abschütteln (**Bewegung: Bein schütteln**).
Kaum habt ihr euer rechtes Bein befreit, ziehen die Hunde an eurem linken Hosenbein. So geht das eine ganze Weile hin und her, bis die Hunde endlich aufgeben (**Bewegung: Bein Schütteln**).
Nun nehmt ihr den mit Äpfeln gefüllten Korb auf (**Bewegung: Hochheben**) und geht wieder nach Hause (**Bewegung: Gehen**).“

Quelle: Lesniak, E. (2005). *Bewegungspausen während des Unterrichts.* Frühjahrsakademie „Gesunde Schule“, Stadtgymnasium Detmold, Detmold

Zen Geschichte Achtsamkeit

- Die Gruppenleitung liest den Schülerinnen/ Schüler die Geschichte zunächst langsam vor
- Anschließend bekommt jeder ein Stück Schokolade, welches auf Anregung von der Gruppenleitung achtsam verzehrt wird

Zen Geschichte

Ein ZEN Meister wurde einst von seinen Schülern gefragt, warum er so in sich ruhe und trotz seiner vielen Beschäftigungen so glücklich sei und so viel Liebe ausstrahle.

Er antwortete:
Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich ...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: Das tun wir doch auch, aber was tust du darüber hinaus?

Er sagte wiederum:
Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich ...

Wieder fielen ihm die Fragesteller etwas ungeduldig ins Wort und riefen: Aber das tun wir doch auch!

Geduldig antwortete er ihnen:
Nein! Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon.
Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon.
Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.

Achtsamkeitsübung

- „Nehmt das Stück Schokolade in den Mund.
- Schließt die Augen und lasst Euch den Geschmack im wahrsten Sinne des Wortes langsam und genüsslich auf der Zunge zergehen.
- Macht nichts in eurem Mund, sondert wartet bis die Schokolade von allein geschmolzen ist.
- Dabei achtet Ihr einzig und allein darauf, welchen Geschmack Ihr wahrnehmt.“

Quelle: Engelmann, B. (2012). *Positive Psychologie. Achtsamkeit, Glück, Mut (Therapie-Tools).* Weinheim: Beltz.

Europa-Universität
Flensburg
Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften
Abteilung Gesundheitspsychologie und -bildung

Gruppenarbeit „Buddha-Puzzle“

- Bastelt aus einem großen Stück Pappe eine Figur in Form eines Buddhas
- Zerschneidet diese Figur in drei Teile (Kopf, Bauch, Beine)
- Im Modul teilt Ihr die Gesamtgruppe in drei Gruppen
- Jede Gruppe bekommt ein „Körperteil“ und beantwortet die dementsprechende Frage schriftlich auf dem Pappstück:
    - Kopf → Welche Entspannungsmethoden kennt ihr?
    - Bauch → Welche Entspannungsmethoden verwendet ihr?
    - Beine → Warum ist Entspannung wichtig?
- Im Anschluss stellt jede Gruppe ihre Frage und ihre gesammelten Ergebnisse in der Gesamtgruppe vor. Die beiden anderen Gruppen werden aufgefordert die Ergebnisse zu ergänzen.

Fantasiereise mit PMR

„Setze oder lege dich hin; nimm eine für dich bequeme Haltung ein. Schließe beide Augen und konzentriere dich auf deine Atmung: Atme durch die Nase – tief ein und aus. Alles in dir wird ruhig und gelassen. Denke vielleicht an eine Landschaft, die dir gefällt und in der du dich wohl fühlst. Behalte dieses Bild innen vor deinen Augen. Nun wandere durch deinen Körper. Fühle deinen Atem. Die kühle Luft strömt durch deine Nase herein und verlässt beim Ausatmen ganz warm deinen Körper. Atme während der folgenden Übungen immer ganz gleichmäßig und langsam ein und aus.

Konzentriere dich jetzt auf deine Hände und deine Unterarme: Spüre, wie sie sich anfühlen. Beim nächsten Einatmen presse deine Finger in die Innenhand, mach‘ die Hände zu Fäusten, so als ob du einen Schwamm ausdrückst. Spüre die Anspannung und Festigkeit in deinen Händen und in deinen Unterarmen. Atme tief ein und aus. Beim nächsten Ausatmen öffne langsam deine Hände und strecke die Finger langsam aus. Deine Hände und Unterarme sind jetzt ganz entspannt.

Konzentriere dich nun ganz auf deine Arme: Spüre sie! Beim nächsten Einatmen beuge ganz fest deine Ellenbogen mit geöffneter Hand nach oben. Fühle die Anspannung in deinem Bizeps. Atme tief ein und aus. Lasse dann deine Arme langsam wieder sinken und atme aus. Deine Oberarme sind nun ganz entspannt.

Jetzt konzentriere dich auf dein Gesicht. Spüre, wie es sich anfühlt nach innen. Beim nächsten Einatmen lege die Stirn in Falten, kneife deine Augenlider zusammen und presse deine Zähne aufeinander. Während dieser Anspannung atme weiter: tief ein und aus. Dann lasse dein Gesicht wieder glatt werden und löse deinen Unterkiefer. Dein Gesicht ist nun ganz entspannt. Du spürst die Entspannung. Du fühlst dich wohl.

Wende jetzt deine Aufmerksamkeit deinem Hals und deinem Nacken zu. Spüre deinen Hals. Spüre deinen Nacken. Beim nächsten Ausatmen drehe deinen Kopf langsam nach rechts und beuge ihn leicht auf deine rechte Schulter. Spüre die Anspannung deiner Halsmuskulatur. Atme tief ein und aus. Beim nächsten Ausatmen drehe deinen Kopf langsam in die Ausgangslage zurück. Dann führe deinen Kopf langsam nach links und beuge ihn zur linken Schulter. Fühle die Anspannung deiner Halsmuskeln. Atme tief ein und aus. Beim nächsten Ausatmen wende deinen Kopf und kehre zurück in die Ausgangsposition. Lasse dich ein auf das Gefühl der jetzt entspannten Muskeln.

Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Schultern. Beim nächsten Einatmen ziehe beide Schultern fest nach oben. Halte sie einen Augenblick in dieser Position, aber atme weiter tief ein und aus. Dann lasse deine Schultern wieder sinken und lockere dich. Deine Schultern, dein Hals und dein Nacken sind jetzt ganz entspannt und locker.

Konzentriere dich auf deinen Rücken. Beim nächsten Einatmen drücke deinen Rücken leicht durch, nach unten, zum Boden. Spüre die Anspannung und atme dabei weiter tief ein und aus. Dann gib die Spannung wieder auf. Dein Rücken ist jetzt angenehm weich und entspannt. Gehe diesem Gefühl der Entspannung nach. Mit jedem Ausatmen wirst du ruhiger und gelassener. Folge deinem Gefühl der Ruhe.

Konzentriere dich jetzt auf deinen Bauch. Spüre deinen Bauch. Beim nächsten Einatmen spanne deine Bauchmuskeln an, der Nabel sinkt dabei nach unten. Spüre die Spannung deiner Bauchdecke und halte die Atmung an. Beim nächsten Ausatmen lasse die Anspannung wieder los. Genieße die Entspannung – lass dir Zeit.

Jetzt gehst du zu deinem Po. Spüre, wie du darauf sitzt (oder liegst). Beim nächsten Einatmen spanne deinen Po fest an. Atme tief ein und aus. Halte die Spannung. Beim nächsten Ausatmen lasse ihn wieder ganz weich werden. Auch dein Becken ist jetzt ganz entspannt und locker.

Jetzt konzentriere dich auf beide Beine. Spüre, wie sie sich anfühlen. Spanne dann beim nächsten Einatmen deine Ober- und Unterschenkel fest an. Spüre die Anspannung und konzentriere dich auf deine Atmung. Dann entferne die Anspannung aus deinen Beinen. Lasse dich ganz auf die Entspannung ein.

Erspüre nun deine Füße. Beim nächsten Einatmen drücke deine Fersen fest in den Boden, ziehe deine Fußspitzen hoch und spüre die Dehnung der Waden. Atme tief ein und aus. Beim nächsten Ausatmen lasse deine Füße langsam wieder sinken. Mit jedem Ausatmen fließt mehr und mehr Spannung aus deinen Beinen hinaus.

Dein ganzer Körper ist jetzt entspannt: Deine Hände, deine Arme, dein Gesicht, dein Hals, dein Nacken, deine Schultern, dein Rücken, dein Bauch, dein Po, deine Beine, deine Füße sind weich. Du spürst, wie in deinem ganzen Körper ein angenehmes Gefühl fließt. Du fühlst dich gut, deine Augen bleiben geschlossen. Du vertraust.

Vor dir entsteht ein schönes Bild: Du bist an deinem Lieblingsplatz – fühlst dich wohl und frei. Du bist geschmeidig und beweglich. Ruhe und Gelassenheit durchströmen dich. Genieße dieses Erlebnis und lasse es auf dich wirken. Atme langsam weiter, tief ein und aus. Bleibe noch eine Weile ruhig liegen in diesem Gefühl völliger Entspanntheit. Lasse Ruhe und Wärme noch eine Zeit lang wirken.

Jetzt nimm wieder Kontakt auf zu deiner Umgebung. Atme dreimal tief ein und aus. Strecke deine Hände aus und spanne deine Beine an. Dann lass alles wieder los, öffne deine Augen, recke und strecke dich. Schüttele deine Arme und Beine aus und stehe langsam und ganz vorsichtig wieder auf.“

Nachgespräch:

- Das Nachgespräch ist wichtig, um die Schülerinnen/ Schüler wieder behutsam aus der Entspannungsphase zurückzuholen
- Reflektiert die Übung gemeinsam mit den folgenden Fragen:
    - Konntet ihr Euch auf die Übung einlassen?
    - Wie habt ihr die Entspannung erlebt?
    - Was nehmt ihr anders wahr als noch vor der Übung?

Quelle: Zimmer, K. & Wenge, K. (2015). *Entspannung in der Schule.* Verfügbar unter: https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_65.pdf (letzter Zugriff: 18.10.2017).

Job der Woche: Übungsablauf PMR am Schreibtisch (Dauer:3-5 Min)

Ziehe im Sitzen die **Zehen** kopfwärts und drücke gleichzeitig die Fersen kräftig zum Boden. Steigere die Anspannung in den Waden und in den Oberschenkeln noch weiter. Halte die Spannung **(3-5 Sekunden)**. Lass anschließend die aufgebaute Anspannung fallen und strecke und räkle dich im Sitzen. Mach eine kleine **Pause**. Schließe vielleicht kurz die Augen. **Atme aus**. Setz dich aufrecht und gleichzeitig locker und entspannt hin. **Spüre nach**. Erlebe bewusst, was sich verändert.

Kneif als nächstes die **Gesäßmuskulatur** zusammen, steigere die Anspannung bis zur maximal möglichen Anspannung dieser Muskeln und halte die Spannung noch etwas. Lass die Spannung anschließend bewusst fallen. ***Pause – Ausatmen – Nachspüren***.

Bilde mit den **Händen** Fäuste (achte darauf, dass die Daumen nicht von den Fingern umschlossen werden) und strecke die Arme seitlich neben der Sitzfläche nach unten und drehe die nach unten gestreckten Arme einwärts, bis die Handrücken ganz nach innen zum Körper gedreht sind. Die **Schultern** werden etwas **nach hinten gezogen**. Steiger die Anspannung in den **Schultern** und in der **Armmuskulatur** sowie in der Muskulatur der **Hände**. Halte die Spannung noch etwas und lass sie dann fallen. Lass die Arme jetzt für einige Sekunden locker nach unten hängen. **Spüre nach**. Erlebe mit allen Sinnen, was sich verändert.

Bewege den **Hinterkopf** nach hinten und oben und drücke das **Kinn zum Brustbein** herunter. Lass den Nacken durch diese Bewegung länger werden und drücke ihn etwas nach hinten. Lass anschließend die aufgebaute Spannung wieder fallen. ***Pause – Ausatmen – Nachspüren***.

Führe nun den **linken Arm** hinter dem Kopf zu rechten Schulter (die Finger der linken Hand berühren die rechte Schulter). Wende nun deinen Kopf nach rechts und drücke mit dem Kopf (meist liegt die Außenseite des Hinterkopfes an der Innenseite des linken Unterarms) den Arm nach hinten und etwas nach außen, während du mit dem Arm dagegen hältst. **Steiger die Anspannung** und halte sie anschließend für einige Augenblicke. Lass nun den linken Arm wieder neben dir seitlich in Richtung zum Boden hängen. ***Pause – Ausatmen – Nachspüren***.

Führe diese Übung nun entgegengesetzt mit dem **rechten Arm** durch.

Halte für einige Augenblicke die **Augen geschlossen** und **spüre nach**, ob es in deinem Körper weitere Bereiche gibt, die noch verspannt sind und die du noch dehnen möchtest. Möglicherweise möchtest du **einzelne Muskelgruppen nochmals anspannen**, um eine Lockerung zu erzielen. Vielleicht möchtest du dich jetzt auch noch **strecken** und **im Stehen dehnen und räkeln**. Wenn dies der Fall ist, beginne sofort damit und achte darauf, beim Strecken die **Finger abwechselnd zu spreizen** und wieder zu **Fäusten zu ballen** und sich ähnlich wie beim morgendlichen Aufstehen zu räkeln und zu dehnen.

Du kannst auch einzelne Anspannungsphasen herausgreifen, wenn es dir zu lang ist.
Wichtig: Muskeln **3-5 Sekunden anspannen** → Pause – Ausatmen – **Nachspüren**

Quelle: Olschewski, A. (2011). *Progressive Muskelentspannung. Stress abbauen nach klassischen und neuen Übungen nach Jacobson.* (4., Auflage). Trias Verlag.

2.6 Modul 5 „Experte werden“

Ziele und Inhalte

- Kompetenter Umgang mit dem Manual
- Klärung der Rolle und Aufgaben als „Stressexperten“
- Vermittlung von methodisch-didaktischen Kompetenzen
- Vermittlung von Strategien zum Umgang mit schwierigen Situationen

Theoretischer Hintergrund

In diesem Modul werden weitere Stressexpertinnen/ Stressexperten ausgebildet, die Euch bei der weiteren Arbeit unterstützen können. Es werden dabei die Materialien sowie die verschiedenen Methoden nochmals genau besprochen, um den „kleinen Stressexperten“ einen kompetenten Umgang mit dem Manual, allen Übungen und Materialien zu ermöglichen. Ihr gebt Eure Erfahrungen als Stressexpertinnen/ Stressexperten weiter und sorgt somit für die Aufrechterhaltung des Projektes an Eurer Schule.

Das Modul dient dazu mit den neuen Stressexperten/-innen das Anleiten der Module zu üben und sie auf schwierige Situationen vorzubereiten. Dies erfolgt durch Rollenspiele und kleine praktische Übungen, bei denen die „kleinen Stressexpertinnen/ Stressexperten“ ihre Fähigkeiten erweitern.

Nach der Begrüßung und dem Hinweis auf die Besonderheit dieses Moduls lasst Ihr die „kleinen Stressexpertinnen/ Stressexperten“ ihre Sicherheit zu den jeweiligen Modulen mit Hilfe der Zielscheibenmethode einschätzen (siehe Arbeitsblatt). Danach führt Ihr die Übung „Ressourcenfass“ durch, die die neuen Stressexperten für ihre zukünftige Arbeit nutzen können. Im Anschluss soll das Verständnis zur Rolle und den Aufgaben als Stressexperte geklärt werden, indem diese von den Schülerinnen/ Schüler auf Kärtchen stichpunktartig notiert werden. Die Karten werden an der Tafel gesammelt und gemeinsam diskutiert. Geht auf mögliche Fragen der Schülerinnen/ Schüler unvoreingenommen ein.

Der Umgang mit schwierigen Situationen soll anhand von Rollenspielen in Kleingruppen geübt werden. Jede Kleingruppe bekommt ein Fallbeispiel, in dem eine schwierige Situation aufgeführt ist. Leitet die Schülerinnen/ Schüler dazu an sich Lösungsmöglichkeiten zum Fallbeispiel zu überlegen und diese vor der Gesamtgruppe darzustellen. Anschließend reflektiert und diskutiert gemeinsam mit den Schülerinnen/ Schüler über die Umsetzung und erfragt ggf. alternative Lösungsmöglichkeiten von den Schülerinnen/ Schüler, die nicht am Fallbeispiel aktiv beteiligt waren. Nach der praktischen Übung führt einen offenen Austausch zur Wichtigkeit der Methodenvielfalt, Didaktik und Anleitung. Teilt mit den Schülerinnen/ Schüler Eure eigenen Erfahrungen bei der Organisation und Umsetzung der Module.

Als Bewegungspause kann danach das Spiel „Ching, chang, chong“ eingeführt werden. Ladet die Schülerinnen/ Schüler in der zweiten praktischen Übung dazu ein, sich eine Sequenz

(Theoretischer Input, Übung, Spiel) aus einem der vier Grundmodule auszusuchen und diese selbst anzuleiten. Dazu verlässt die Person kurz mit einem Stressexperten den Raum. Den anderen Schülerinnen/ Schüler (idealerweise 2) nehmen bestimmte Rollen wie den „Besserwisser“, „Desinteressierten“ oder „Schweiger“ während der Sequenz ein. Die Reaktion der anleitenden Schüler/-in steht hierbei im Fokus und soll im Nachhinein in der Gruppe konstruktiv reflektiert und diskutiert werden. Die Vorstellung und Handhabung des Manuals schließt das „Expertenmodul“ letztlich theoretisch ab.

Ablauf

Aktivität	**Methode/ Inhalt**	**Zeitlicher Rahmen**
Begrüßung		5 Minuten
Stimmungsabfrage	Zielscheibe	5 Minuten
Einführung	Übung „Ressourcenfass“	5 Minuten
Plenumsarbeit	Rolle der „Stressexperten“	10 Minuten
Praktische Übung	Rollenspiele zum Umgang mit schwierigen Situationen	20 Minuten
Theoretischer Input	Methodenvielfalt, Didaktik, Anleitung	5 Minuten
Bewegungspause	Spiel „Ching Chang Chong”	5 Minuten
Praktische Übungen	Übung zum richtigen Anleiten	15 Minuten
Theoretischer Input	Umgang mit dem Manual	5 Minuten
Reflexion	Offene Fragen	5 Minuten
Evaluation	Feedbackbogen	10 Minuten

Material

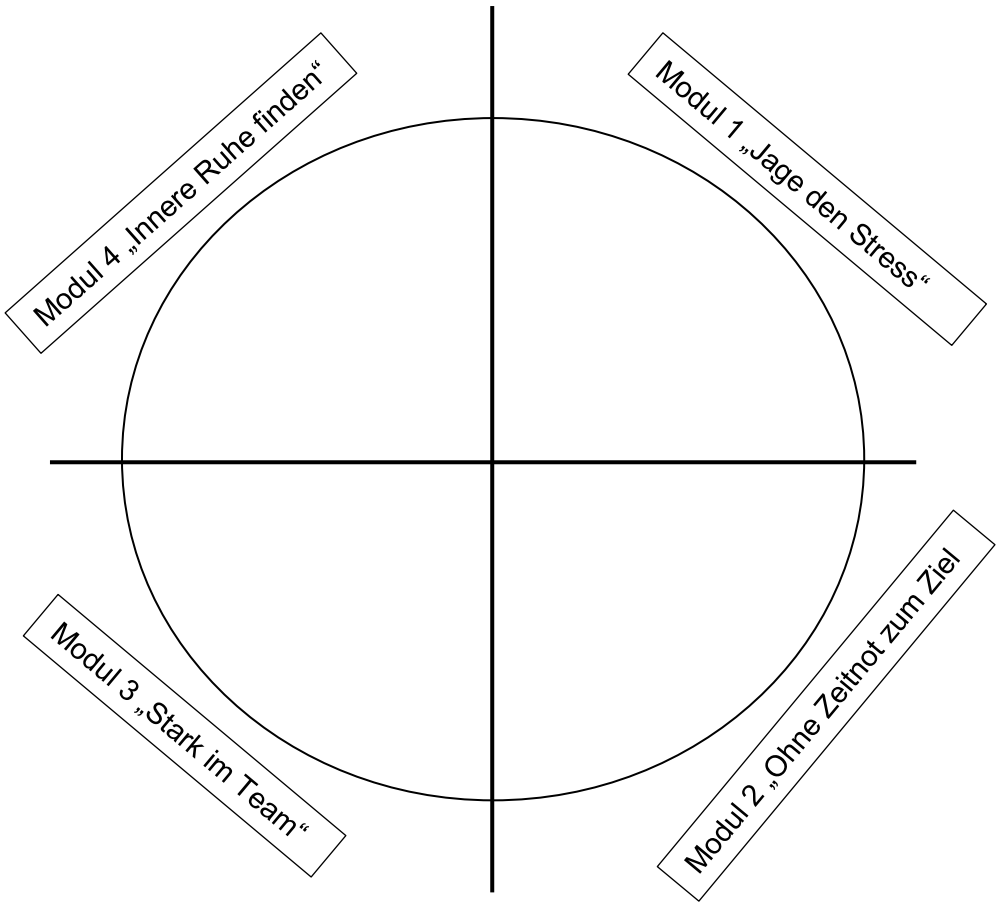
- „Zielscheibe“ zur Stimmungsabfrage
- Spielbeschreibung „Ching Chang Chong“
- Rolle der Stressexperten
- Rollenspiele: Umgang mit schwierigen Situationen
- Ressourcenfass
- Spielanleitungen aller Module → Anleitungsübung für die Schülerinnen/ Schüler
- Feedbackbogen

Tipps & Tricks

- Traut sich jemand nicht anzuleiten, sprecht ihm/ ihr Mut zu und unterstützt ihn/ sie bei seiner/ ihrer Tätigkeit
- Vermittelt den „kleinen Stressexpertinnen/ Stressexperten“ die Bedeutsamkeit und Notwendigkeit ihrer Rolle
- Nehmt Euch Zeit für alle Fragen → wer sich unsicher in seiner/ ihrer Rolle fühlt, vermittelt dies auch weiter!
- steht den „kleinen Stressexpertinnen/ Stressexperten“ auch nach der Ausbildung zur Seite und unterstützt Euch gegenseitig

Stimmungsabfrage: Zielscheibe

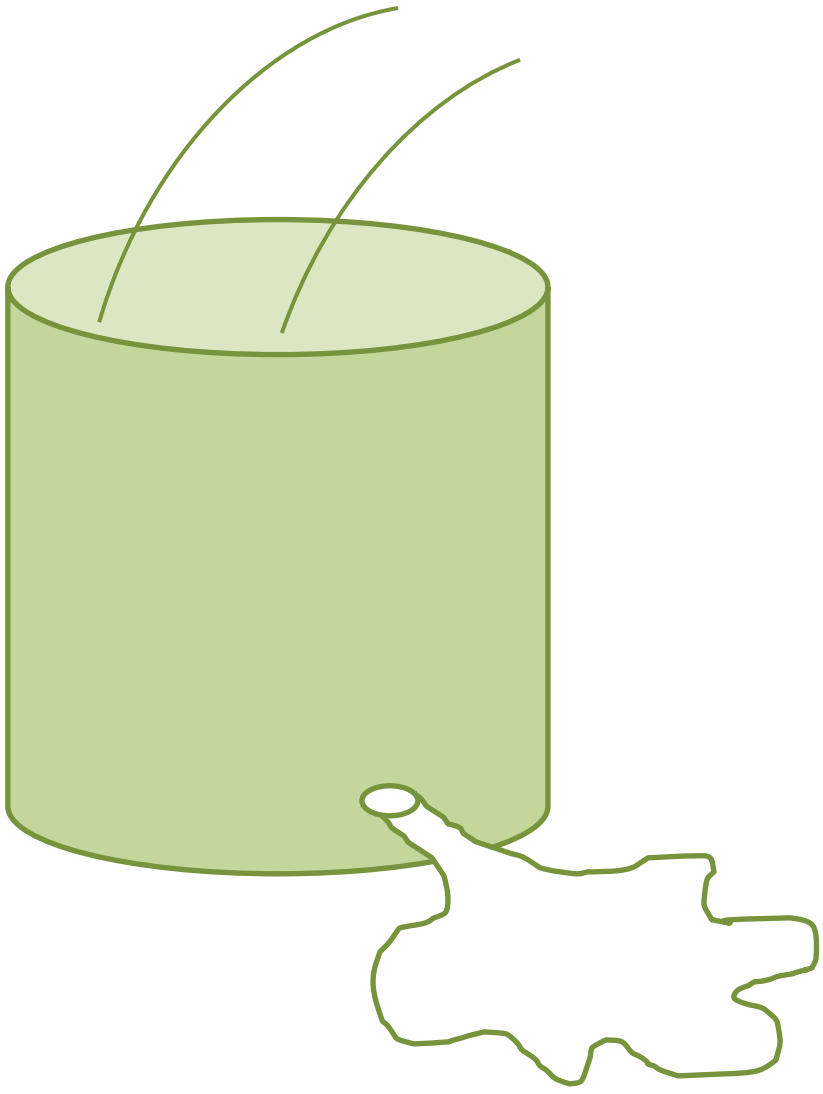
- Die Zielscheibe dient der Abfrage, wie sicher sich die zukünftigen Stressexperten in den jeweiligen Modulen fühlen
- Eine Zielscheibe mit vier Feldern wird auf einem Flip-Chart-Papier oder auf einem Plakat vorbereitet und an die Tafel gehängt
- Die vier Felder werden mit dem jeweiligen Modultitel benannt
- Die Schülerinnen/ Schüler zeigen mit einem Klebepunkt oder einem gezeichneten Punkt an, wie sicher bzw. unsicher sie sich in dem jeweiligen Modul fühlen
- Je näher die Punkte an der Mitte liegen, desto sicherer fühlen sie sich!



Übung „Ressourcenfass“

- Der/ Die Gruppenleiter/-in zeichnet ein Fass (s. unten) an die Tafel
- Die Schülerinnen/ Schüler zeichnen das Fass ab
- Das Fass wird „befüllt“ mit den eigenen Ressourcen und Stärken, die über das Fass notiert werden
- Aus dem „Leck“ unten aus dem Fass laufen die Belastungen, die die Ressourcen aufbrauchen und somit das Fass „auslaufen“ lassen. Diese werden ebenfalls verschriftlicht.
- Anhand der Übung sollen die Schülerinnen/ Schüler erneut ihre individuellen Belastungen und Ressourcen reflektieren und für ihre zukünftige Aufgabe als Stressexperten berücksichtigen.

Besprecht die notierten Belastungen und Ressourcen im Plenum und erklärt, welchen Einfluss diese auf die Rolle als Stressexperten haben können.



Die Rolle der Stressexperten beinhaltet…

- …die Unterstützung der Mitschülerinnen/ Mitschülern bei der Bewältigung von schulischem oder außerschulischem Stress
- …als Expertin/ Experte in den Bereichen Stressbewältigung, Zeitmanagement, Teambuilding, Kommunikation und Entspannung für Fragen zur Verfügung zu stehen
- …die unterstützende Funktion der Schüler/-in bei einer schwierigen Lehrer/-in-Schüler/-in-Kommunikation
- …das Erkennen von Ressourcen zur Stressbewältigung
- …die Vernetzung mit den anderen Stressexpertinnen/ Stressexperten
- …die Durchführung des Gesundheitsförderungsprogramms „Stressfrei durch die Sek.II“ mit den zukünftigen 11. Klassen in Eurer Schule
- …die didaktische und methodische Kompetenz anderer Schülerinnen/ Schüler zu Stressexpertinnen/ Stressexperten auszubilden

Rollenspiele:
Umgang mit schwierigen Situationen

1. Unerwünschte Gespräche in der Gruppe

- Verweis auf die Gruppenregeln
- Einbeziehung der Gruppe → „Wenn wir an die Gruppenregeln denken, was läuft hier gerade falsch?“ (Metaebene)
- …

2. Smartphone

- Verweis auf die Gruppenregeln
- Gruppenvertrag
- …

3. Desinteresse

- Aufzeigen der Wichtigkeit des Programmes
- Direktes Gespräch suchen
- …

4. Emotionaler Ausbruch, Schüler/-in beginnt zu weinen

- Taschentuch anbieten
- Fragen, ob er/ sie eine Pause benötigt → Zeit geben!
- die Gruppe beruhigen, wenn Unruhe auftritt
- …

5. Emotionaler Ausbruch, Schüler/-in wird aggressiv

- Grund für den Ausbruch erfragen
- Versuchen, **Schüler/-in** zu beruhigen
- Erfragen was er/ sie benötigt, um sich zu beruhigen
- …

Bewegungspause „Ching, chang, chong“ Anleitung

- Die Gruppe wird in 2 Untergruppen eingeteilt und die Gruppen stehen sich gegenüber
- Es gibt drei Möglichkeiten der Darstellung:
  - **Der Tiger:** Hände werden als Krallen ausgefahren, die Spieler stehen in Schrittstellung → Der Tiger frisst die alte Oma
  - **Die alte Oma**: Spieler stehen wie auf einen Stock gebeugt → Die Oma besiegt den Samurai mit ihrer Weisheit
  - **Der Samurai**: Spieler stehen in Schrittstellung und holen aus, als ob sie mit einem Samuraischwert zuschlagen wollen → Der Samurai tötet den Tiger
- Die Gruppen beratschlagen leise, was bzw. wen sie darstellen wollen
- Der Spielleiter sagt: Ching, chang, chong → daraufhin müssen die Gruppen eine Darstellung vornehmen, der Spielleiter vergibt die Punkte
- Führt idealerweise mehrere Durchgänge durch.

2.7 Abschlusstreffen

Ziele und Inhalte

- Einholen einer Gesamtrückmeldung an die Stressexpertinnen/ Stressexperten
- Gemeinsame Reflexion des Projektes
- Möglichkeit für die zukünftigen Stressexpertinnen/ Stressexperten weitere Fragen zu stellen
- Übergabe der Teilnahmebescheinigungen, Zertifikate und Trainermanuale
- „Runder“ Abschluss des Projektes in angenehmer Atmosphäre

Zum Abschluss des Projektes betrachtet Ihr rückblickend im Rahmen eines Abschlusstreffens die Intervention erneut in ihrer Gesamtheit gemeinsam mit den Schülerinnen/ Schüler. Dabei findet das Abschlusstreffen mit der gesamten Klasse statt und es sollte bei Kaffee und Kuchen eine gemütliche Atmosphäre geschaffen werden. Zu Beginn des Abschlusstreffens besprecht Ihr zunächst den „Job der Woche“ aus Modul 4 mit den Schülerinnen/ Schüler und reflektiert die Anwendung der Entspannungsmethoden im Alltag. Des Weiteren lasst Ihr Euch von den Schülerinnen/ Schüler anhand von drei Zeichnungen (Stein, Kerze, Tasche) an der Tafel eine Rückmeldung über die gesamte Projektdurchführung gegeben. Hierbei können die Schülerinnen/ Schüler äußern, was ihnen schwergefallen ist oder ihnen noch „schwer im Magen liegt“ (Stein), wobei ihnen ein „Licht aufgegangen“ ist (Kerze) und was ihnen besonders wichtig ist und sie „mit nach Hause“ nehmen (Tasche). Des Weiteren bringt Ihr die Flip-Chart mit den am Anfang gesammelten Wünsche und Erwartungen der Schülerinnen/ Schüler wieder mit und gleicht sie gemeinsam mit dem tatsächlichen Verlauf des Projektes ab. Anschließend erhalten die Schülerinnen/ Schüler ihre Teilnahmebescheinigungen und die künftigen „Stressexpertinnen/ Stressexperten“ zusätzlich ihre Zertifikate sowie das Trainermanual. Als Abschluss tragt Ihr die „Geschichte vom Blumentopf und dem Bier“ mit praktischer Demonstration vor, welche den letzten Termin abrundet.

Material

- Tee/Kaffee, Kuchen
- Flip-Chart zu den Erwartungen und Wünschen
- Teilnahmebescheinigungen, Zertifikate, Trainermanual
- Geschichte vom Blumentopf und dem Bier und das entsprechende Material

Tipps & Tricks

- Schafft eine angenehme Atmosphäre, um einen schönen Abschluss zu finden
- Geht erneut auf mögliche Fragen der künftigen Stressexperten/ Stressexpertinnen ein
- Bringt den Schüler/-innen und Stressexpertinnen/ Stressexperten gegenüber bei Übergabe der Zertifikate Wertschätzung zum Ausdruck
- Bleibt in Kontakt und bietet den künftigen Stressexpertinnen/ Stressexperten Eure Unterstützung an

Geschichte vom Blumentopf und dem Bier

Lest die Geschichte langsam vor und führt dabei die Inhalte der Geschichte der Klasse mit den jeweiligen Gegenständen praktisch vor

„Ein Professor stand vor seiner Philosophie-Klasse und hatte einige Gegenstände vor sich. Als der Unterricht begann, nahm er wortlos einen sehr großen Blumentopf und begann diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei. Sie bejahten es.

- Dann nahm der Professor ein Behältnis mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf. Er bewegte den Topf sachte, und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei. Sie stimmten zu.
- Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbliebenen Freiraum. Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei. Die Studenten antworteten einstimmig: »Ja.«
- Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten.

»Nun«, sagte der Professor, als das Lachen langsam nachließ, »ich möchte, dass Sie diesen Topf als die Repräsentation Ihres Lebens ansehen.

- Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, welche, falls in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden, Ihr Leben trotzdem noch erfüllen würden.
- Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie Ihre Arbeit, Ihr Haus, Ihr Auto.
- Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten.«

»Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben«, fuhr der Professor fort, »hat es weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle. Dasselbe gilt für Ihr Leben. Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achten Sie auf die Dinge, welche Ihr Glück gefährden. Spielen Sie mit den Kindern. Nehmen Sie sich Zeit für eine medizinische Untersuchung. Führen Sie Ihren Partner zum Essen aus. Es wird immer noch Zeit bleiben, das Haus zu reinigen oder Pflichten zu erledigen. Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzen Sie Ihre Prioritäten. Der Rest ist nur Sand.«

Einer der Studenten hob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren solle. Der Professor schmunzelte: »Ich bin froh, dass Sie das fragen. Es ist dazu da, Ihnen zu zeigen, dass, egal wie schwierig Ihr Leben auch sein mag, es immer noch Platz hat für ein oder zwei Bierchen.“

Quelle: V.I.E.L® Coaching + Training. (2011). Sommerlektüre - Die schönsten Gleichnisse, Glossen und Geschichten. Verfügbar unter http://www.compass-bc.de/docs/Coaching-Letter-11-07.pdf (letzter Zugriff: 18.10.2017)

Teilnahmebescheinigung

Herr/ Frau (Name) hat im Schuljahr 20XX/XX erfolgreich an der Intervention

„Stressfrei durch die Sek. II“

teilgenommen, die in Kooperation mit der Europa-Universität Flensburg an der *„Name der Schule“* durchgeführt wurde.

„Stressfrei durch die Sek. II“ ist ein Konzept zur psychischen Gesundheitsförderung von Schülerinnen und Schülern in der Sekundarstufe II und umfasst vier Module mit folgenden Inhalten:

- Stress und Stressbewältigung
- Zeitmanagement
- Teambuilding
- Entspannung

(Unterschriften)

(Stempel)

Zertifikat

Herr/ Frau (Name) hat sich im Schuljahr 20XX/XX im Rahmen der Intervention „Stressfrei durch die Sek. II“ erfolgreich zum/zur

„Stressexperten/-in“

qualifiziert. Die Intervention wurde in Kooperation mit der Europa-Universität Flensburg an der *„Name der Schule“* durchgeführt und basiert auf einem Peer-Education-Ansatz, der die „Stressexpertinnen/ Stressexperten“ zur Übernahme folgender Aufgaben an der Schule befähigt:

- Funktion als Ansprechpartnerinnen/ Ansprechpartner zu den Themen Stress und Stressbewältigung sowie Zeitmanagement
- Eigenständige Weiterführung der Intervention „Stressfrei durch die Sek. II“
- Qualifizierung weiterer „Stressexpertinnen/ Stressexperten“

(Unterschriften)

(Stempel)