



Für Erwachsene: Lesen Sie bitte die Instruktionen auf Seite 3 und 4 und löschen Sie diese Anmerkung, bevor Sie die Seite 1 und 2 für Jugendliche drucken.

Arbeitsblatt (2/3)

STRESSPROFI WERDEN



Start

- a. **Schön, dass du dabei bist.**
Vervollständige bitte auf einem Zettel den Satz:
Stress habe ich, wenn...
Falls dich nichts stresst, auch ok. Warte, bis die anderen fertig sind.

Vorbereitung

- b. Alle Zettel werden aufgehängt. Danach werden kleine Gruppen gebildet. Jede Gruppe liest die aufgehängten Zettel und entscheidet, für welches der genannten Stresssituationen eine Lösung gesucht wird.

Freie Diskussion

- c. Deine Gruppe hat sich für eine Stresssituation entschieden (z.B. «*Stress habe ich, wenn ich eine schwierige Prüfung habe*» oder «*Stress habe ich, wenn zu Hause nicht rund läuft*»). Nehmen wir nun an, dass dies auch der Grund ist, warum DU gestresst bist (ob das stimmt oder nicht, ist egal!).
Was würdest du tun, um in dieser Situation weniger gestresst zu sein?
Diskutiere einige Minuten mit deiner Gruppe, welche Ideen ihr habt.
Wenn ihr mit der Diskussion fertig seid, lest ihr weiter...

Stressprofi werden

Wir machen aus dir einen Stressprofi! Zu diesem Zweck verwenden wir die Checkliste gegen Stress von feel-ok.ch, die aus 7 Fragen besteht. Es geht los...

Analyse



Deine Gruppe hat sich für eine Stresssituation entschieden. Gehen wir vom Szenario aus, dass jede*r von euch in dieser Situation ist (ob das stimmt oder nicht, ist egal)! Für diese Stresssituation lautet die erste Frage:

1. **Was stresst dich genau?**
Antworten Jugendlicher als Inspiration und Tipps auf feel-ok.ch/stressprofi-1
Falls der Zettel für diese Frage keine brauchbaren Infos enthält, z.B. etwa wie «*Stress habe ich, wenn ich keine Zeit habe*», dann könnt ihr eure Fantasie für die Antwort nutzen. Für diese Frage braucht ihr eine präzise Antwort.
Schreibe nach der Diskussion mit der Gruppe deine Antwort auf, sowohl für diese wie auch für die nächsten 6 Fragen. Weil ihr euch wahrscheinlich nicht bei jeder Frage einig sein werdet, macht Sinn, dass jede*r auf einem Blatt die eigene persönliche Antwort aufschreibt.
Wenn ihr die 1. Frage ausdiskutiert habt, geht ihr zur nächsten Frage.

Überzeugung



- Was noch immer der Grund ist, der dich stresst:
2. **Bist du bereit, ein Stressprofi zu werden? Und warum?**
Antworten Jugendlicher als Inspiration und Tipps auf feel-ok.ch/stressprofi-2
Eine überzeugte Ja-Antwort bietet noch keine Lösung, aber sie gibt dir die Kraft, den stressigen Stier bei den Hörnern zu packen. Wenn du weisst, dass du etwas gegen Stress machen willst und warum du das machen willst, bist du im Turbomodus, um Stress wie ein Profi zu meistern.
Wenn ihr die 2. Frage ausdiskutiert habt, geht ihr zur nächsten Frage.



Anforderungen



3. Eine Anforderung ist das, was du oder andere Menschen von dir erwarten und dich unter Druck setzt, z.B. viele Hausaufgaben, helfen im Haushalt, eine Lehrstelle finden...

Deine Gruppe hat sich für eine Stresssituation mit einer oder mit mehreren Anforderungen entschieden:

Wie kannst du diese Anforderung(en) reduzieren?

Antworten Jugendlicher als Inspiration und Tipps auf feel-ok.ch/stressprofi-3
Oft kann man mehr tun, um Anforderungen zu reduzieren als was man zum Beginn der Diskussion denkt: Kreativität und Austausch sind gefragt.

Ressourcen



4. Mit den dazu passenden Ressourcen kannst du Anforderungen meistern. Ressourcen sind z.B. Tipps, Zeit, Unterstützung von anderen Menschen, Infrastruktur, Websites, Geld, positive Gedanken...

Deine Gruppe hat sich für eine Stresssituation entschieden:

Mit welchen Ressourcen kannst du diese Stresssituation meistern?

Antworten Jugendlicher als Inspiration und Tipps auf feel-ok.ch/stressprofi-4

Erwartungen



5. Erwartungen beeinflussen stark, ob jemand in einer Situation mit Stress reagiert oder ruhig bleibt. Wer schlimme Folgen erwartet oder sich wenig zutraut, neigt eher dazu, gestresst zu sein.

Für die Stresssituation, die in der Gruppe besprochen wird:

Welche Erwartungen hast du, die Stress auslösen? Und wie kannst du sie zu deinem Vorteil umdenken?

Antworten Jugendlicher als Inspiration und Tipps auf feel-ok.ch/stressprofi-5

Bedürfnisse



6. Besser gegen Stress gewappnet bist du, wenn es dir gut geht. Es geht dir gut, wenn du deine Bedürfnisse kennst und sie ausleben kannst. Daher lautet die nächste Frage:

Was macht dich glücklich und tut dir gut?

Antworten Jugendlicher als Inspiration und Tipps auf feel-ok.ch/stressprofi-6

Die Entscheidung



In der Gruppe habt ihr überlegt, welche Ideen für eine bestimmte Stresssituation zu weniger Stress führen können und jede*r von euch hat eine Liste erstellt. Aus deiner Liste wählst du nun aus, welche Idee(n) du umsetzen willst (oder welche Ideen du umsetzen würdest, falls du aus diesem Grund gestresst wärst).

Was wirst du machen, um weniger gestresst zu sein?

Antworten Jugendlicher als Inspiration und Tipps auf feel-ok.ch/stressprofi-7

Spannend ist der Austausch, ob ihr euch für die gleichen Ideen entscheidet.

Das waren die 7 Fragen, mit denen du nun weisst, wie du den Stress wie ein Profi meistern kannst. Ein Stressprofi ist nicht eine Person, die immer jede Stresssituation mit Bravour meistert, sondern jemand, der weiss, dass man eine Stresssituation aus verschiedenen Perspektiven betrachten kann. So ergeben sich neue Ideen, um Stress zu mildern oder zu überwinden.



Diese Checkliste funktioniert mit üblichen Stressbelastungen im Jugendalter, aber nicht, wenn es dir schlecht geht oder etwas Schlimmes passiert ist. Falls du in einer schweren Situation bist, verweisen wir dich auf feel-ok.ch/stressprofi-8 oder direkt auf hilfreiche Beratungsangebote: feel-ok.ch/beratung



ANLEITUNG FÜR MULTIPLIKATOREN*INNEN | LEHRPLAN 21 - ERG.5.1 B.



Ihnen stehen zwei Arbeitsblätter zur Verfügung:

1. Mit dem ersten Arbeitsblatt «*Der Stressprofi: Fülle die Lücken aus*» auf feel-ok.ch/stressprofi-pdf-01 wird ein bisschen Theorie vermittelt, die hilft, verschiedene Aspekte vom Stress zu beleuchten.
2. Das zweite Arbeitsblatt, *das Sie gerade vor sich haben*, enthält eine Checkliste, mit der Jugendliche Lösungsansätze für Stresssituationen reflektieren können.

Wir empfehlen zuerst das erste Arbeitsblatt einzusetzen, dies für eine optimale Verknüpfung zwischen Theorie und Praxis. Wenn dies nicht passt, ist ok, wenn Sie die Arbeit mit dem aktuellen Dokument beginnen.

Ziel	Das Arbeitsblatt unterstützt junge Menschen, Stresssituationen von verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Daraus resultieren vielfältige und kreative Ansätze für einen guten Umgang mit Belastungen.
Zeit	Für den Einsatz dieses Arbeitsblattes empfehlen wir 2 Unterrichtsstunden.
Schwierigkeit	Das vorliegende Arbeitsblatt «Stressprofi werden» ist anspruchsvoll und eignet sich für diskussionsfreudige Jugendliche, die eine gute Lesekompetenz haben.
Einsatz vereinfachen	Sie können die Schwierigkeit des Einsatzes reduzieren, wenn Sie die Zettel und Lösungen verteilen, die Sie auf Seite 6 finden und nach jeder Frage die Jugendlichen bitten, mit eigenen Überlegungen, die Antworten des Lösungsblattes zu ergänzen. Falls Sie sich für diese vereinfachte Art des Einsatzes entscheiden, können Sie noch bestimmen, ob Sie die ganze Klasse für die Diskussion beteiligen, oder doch lieber kleinere Gruppen bilden. Für den vereinfachten Einsatz benötigen Sie die Seiten 1 und 2 nicht.
Ihre Rolle	Ihre Rolle besteht darin, den Einsatz zu koordinieren und bei Bedarf Unterstützung bei diesem komplexen Thema zu bieten. Um vorbereitet zu sein, empfehlen wir Ihnen das Modul «Stressprofi werden» im Voraus auf feel-ok.ch/stressprofi-start zu lesen.
Materialien	<p>Wir gehen von der Annahme aus, dass Sie den Einsatz so durchführen, wie dies auf Seite 1 und 2 beschrieben ist, das heisst, ohne die Schwierigkeit zu reduzieren.</p> <ul style="list-style-type: none">• Drucken Sie die Seite 1 und 2 dieses Arbeitsblattes als Duplex auf Papier (ein Exemplar/Person). Wenn Sie auch die Zettel und das leere Lösungsblatt drucken möchten, finden Sie die Vorlagen auf Seite 5 und 7.• Für die Arbeit benötigen die Jugendlichen eine Internetverbindung und internetfähige Geräte wie z.B. Smartphones, Tablets oder Laptops. Damit können die Jugendlichen die Seiten auf feel-ok.ch konsultieren, in denen sie die Antworten anderer Jugendlichen zu den gleichen Fragen finden, die im Arbeitsblatt gestellt werden. Diese Verweise sind als Orientierung äusserst hilfreich, um die Fragen des Arbeitsblattes anhand von Beispielen und Tipps zu beantworten.



Einsatz

Wenn Sie die Jugendlichen treffen, gehen Sie so vor:

1. Sie verteilen den Jugendlichen die Seite 1 und 2 dieses Arbeitsblattes (und ev. die Zettel mit dem Text «*Stress habe ich, wenn...*»).
2. Die Jugendlichen vervollständigen auf dem Zettel (oder sonst auf einem Blatt Papier») den Satz: «*Stress habe ich, wenn...*».
3. Alle Zettel werden aufgehängt und Sie bilden Gruppen von je 2-4 Personen.
4. Die Gruppen lesen alle Zettel. Jede Gruppe entscheidet sich für eine bestimmte Stresssituation, die sie interessiert.
5. Zuerst wird in der Gruppe spontan diskutiert, wie jede Person mit dieser Stresssituation umgehen würde (*Spätestens jetzt sollten alle Jugendliche ein internetfähiges Gerät bekommen. Falls Sie auch das leere Lösungsblatt verteilen möchten, siehe Seite 7, ist dies der richtige Zeitpunkt*).
6. Danach setzen sich die Jugendlichen mit den 7 Fragen der Checkliste gegen Stress mit der Hilfe von Beispielen und Tipps auseinander, die sie auf feel-ok.ch lesen können.

Tipp

Fragen Sie am Ende des Einsatzes, wie die Jugendlichen diese Erfahrung und den Austausch erlebt und was sie dabei gelernt haben, um Stressprofis zu werden.

Wichtig dabei ist anzumerken, dass ein Stressprofi nicht eine Person ist, die immer jede Stresssituation mit Bravour meistert, sondern jemand, der weiss, dass man eine Stresssituation aus verschiedenen Perspektiven betrachten kann. So ergeben sich neue Ideen, um Stress zu mildern oder zu überwinden.

Stressprofi werden (*didaktische Mittel*): 1. «Fülle die Lücken aus» (feel-ok.ch/stressprofi-pdf-01)
2. «Die Checkliste» (feel-ok.ch/stressprofi-pdf-02) | 3. Der Vortrag (feel-ok.ch/stressprofi-pdf-03)



DIE ZETTEL

Sie können folgende Zettel drucken und den Jugendlichen am Anfang des Einsatzes verteilen. Wenn Sie stattdessen vorziehen, dass die Jugendlichen einen Papierstreifen aus einem A4-Blatt heraustrennen, ist das selbstverständlich ok.



Stress habe ich, wenn...



Stress habe ich, wenn...



Stress habe ich, wenn...



Stress habe ich, wenn...



Stress habe ich, wenn...



Stress habe ich, wenn...



Stress habe ich, wenn...



VORGEFÜLLTE ZETTEL UND LÖSUNGSBLÄTTER ALS INSPIRATION

Falls die Jugendlichen keine oder zu wenige Stresssituationen formulieren, können Sie folgende Zettel drucken und verteilen. Und falls Sie merken, dass für die Jugendlichen zu schwierig ist, gute Antworten für die Fragen des Arbeitsblattes zu finden, können Sie auch die Lösungsblätter verteilen, die Orientierung für die Diskussion bieten. **Denken Sie bitte daran: Für die gleiche Stresssituation sind vielfältige Lösungen möglich.**



Stress habe ich, wenn...

ich mehrere Sachen gleichzeitig erledigen muss und dann den Überblick verliere (Emran).

Lösungsblatt herunterladen: feel-ok.ch/stressprofi-emran



Stress habe ich, wenn...

es schlechte Noten gibt und ich einfach nirgends mehr drauskomme (Andrea).

Lösungsblatt herunterladen: feel-ok.ch/stressprofi-andrea



Stress habe ich, wenn...

ich einen Vortrag halten muss. Dann zittere ich ganz fest und gerate ins Schwitzen (Ryan).

Lösungsblatt herunterladen: feel-ok.ch/stressprofi-ryan



Stress habe ich, wenn...

ich mittags für mich und meinen Bruder kochen muss und kaum Zeit zum Essen habe, dazu noch lernen und pünktlich in die Schule kommen sollte (Sajida).

Lösungsblatt herunterladen: feel-ok.ch/stressprofi-sajida



Stress habe ich, wenn...

die anderen über mich Witz machen, meine Dinge verstecken und schlecht über mich reden (Kim).

Lösungsblatt herunterladen: feel-ok.ch/stressprofi-kim



LEERES LÖSUNGSBLATT ALS VORLAGE

Falls Sie für den Einsatz des Moduls «Stressprofi werden» die leere Vorlage des Lösungsblattes benötigen, können Sie das Word-Dokument auf feel-ok.ch/stressprofi-vorlage-Word oder die PDF-Datei auf feel-ok.ch/stressprofi-vorlage-pdf herunterladen.

			
DER * DIE STRESSPROFI			
Du: Stress habe ich, wenn...			
Analyse durchführen	1.	Was stresst dich genau? · feel-ok.ch/stressprofi-1	
Überzeugung festigen	2.	Bist du bereit, ein Stressprofi zu werden? Warum? · feel-ok.ch/stressprofi-2	
Anforderungen reduzieren	3.	Falls du wegen einer oder mehreren Anforderungen gestresst bist: Wie kannst du die Anforderung(en) reduzieren? · feel-ok.ch/stressprofi-3	
Ressourcen verstärken	4.	Mit welchen Ressourcen kannst du die Stresssituation meistern? feel-ok.ch/stressprofi-4	
Erwartungen verbessern	5.	Welche Erwartungen hast du, die Stress auslösen? Und wie kannst du sie zu deinem Vorteil umdenken? · feel-ok.ch/stressprofi-5	
Bedürfnisse kennen	6.	Was macht dir glücklich und tut dir gut? · feel-ok.ch/stressprofi-6	
Entscheidung treffen	So viele Ideen! Es ist nun Zeit, eine Auswahl zu treffen: Was wirst du konkret machen, um weniger gestresst zu sein? · feel-ok.ch/stressprofi-7		