

# STRESSPRÄVENTION

## FÜR SCHÜLER\_INNEN

### ARBEITSHEFT MIT WERKZEUGEN FÜR DEN UNTERRICHT

STRESS-  
MANAGEMENT

ENTSPANNUNGS-  
ÜBUNGEN

ZEIT-  
MANAGEMENT



# EINLEITUNG

Diese Broschüre fokussiert auf die Möglichkeiten der Stressprävention von Schüler\_innen bzw. auf Werkzeuge, die Lehrende im Rahmen des Unterrichts diesbezüglich anwenden können. Dazu gibt es auf den folgenden Seiten Anregungen, Workshop-Beschreibungen und Übungen zum bewussten Umgang mit Stress, Entspannung und Zeitmanagement.

Der Inhalt wurde im Rahmen des Projekts „Schulsozialarbeit trifft Gesundheitsförderung“ erarbeitet. Dieses Projekt wurde vom Verein Young an der BHAK/BHAS in Gänserndorf von April

2016 bis März 2019 durchgeführt. Für alle beschriebenen Übungen und Klassen-Workshops haben sich einzelne Klassen und Lehrende für die Erprobung zur Verfügung gestellt, und ihre Empfehlungen wurden eingearbeitet, wodurch ein schul- und jugendgerechtes Angebot erstellt und umgesetzt werden konnte.

Mit diesem Arbeitsheft stellt der Verein Young die gesammelten themenspezifischen Informationen, Methoden und Materialien dem Kollegium der BHAK/BHAS Gänserndorf und anderen interessierten Personen zur weiteren Durchführung zur Verfügung.

# INHALTSVERZEICHNIS

Zum Projekt „Schulsozialarbeit trifft Gesundheitsförderung“	3
Workshops Stressmanagement	7
Entspannungsübungen	18
Wozu Zeitmanagement – und wie geht das?	29
Workshops Zeitmanagement	30
Fachliche Inputs	37
Literaturverzeichnis	42
Anhang	46

# ZUM PROJEKT: „SCHULSOZIALARBEIT TRIFFT GESUNDHEITSFÖRDERUNG“

Die BHAK/BHAS Gänserndorf und der Verein YOUNG initiierten das Projekt gemeinsam und teilen sich die Organisation. Die Schule und der Fonds Gesundes Österreich stellten die Finanzierung sicher. Dieses Projekt wurde von 2014-2017 am tgm, Schule der Technik in Wien, erstmals erfolgreich durchgeführt. An der BHAK/BHAS galt es, das Projekt auch mit einer anderen Zielgruppe in einem anderen Sozialraum – Schüler und Schülerinnen einer niederösterreichischen berufsbildenden mittleren Schule – durchzuführen.

Der Verein YOUNG ist seit 1999 im Bereich der Schulsozialarbeit tätig und erweitert mit diesen Projekten seinen Handlungsspielraum um den Aspekt der Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt auf Stressprävention als einem wichtigen Aspekt der psychosozialen Gesundheitsförderung im Schulsetting. Das Projekt „Schulsozialarbeit trifft Gesundheitsförderung“ an der BHAK/BHAS Gänserndorf wird nach dreijähriger Laufzeit und nach erfolgter Evaluation im März 2019 abgeschlossen.

## STRESS UND PSYCHISCHE BELASTUNGSSYMPTOME BEI SCHÜLER\_INNEN?

Stress und psychische Belastungssymptome sind auf Grund veränderter Lebensumstände (Beschleunigung, Konkurrenzdruck, erhöhte Leistungsorientierung) zu wichtigen gesellschaftlichen und gesundheitsrelevanten Themen geworden. Auch Kinder und Jugendliche in der Schule sind davon betroffen. Laut Daten der österreichischen HBSC (Health Behaviour in School-Aged

Children) Studien fühlen sich rund ein Viertel der Jugendlichen ab fünfzehn Jahren durch das, was in der Schule verlangt wird, stark beansprucht (Ramelov et al., 2011).

Die Zahlen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Österreich sind ebenfalls alarmierend: Laut der aktuellen „Mental Health in Austrian Teenagers“-Studie haben 18,9 % aller Zehn- bis Achtzehnjährigen psychische Leiden. Gerade in der sensiblen Phase des Jugendalters, in der auch andere wichtige Entwicklungsaufgaben bewältigt werden müssen, stellt die Schule große Anforderungen an die Schüler\_innen. Reichen die Fähigkeiten der Jugendlichen nicht aus, um die gestellten Anforderungen zu bewältigen, kann dies zu verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden, psychischen Erkrankungen oder zu sozialen Problemen, wie z.B. Schulabbruch, führen. In Studien zu Gesundheitsbeeinträchtigungen von Jugendlichen werden folgende Hauptquellen für starke Belastungen im Jugendalter genannt:

- hoher Leistungsdruck in der Schule
- unsichere Zukunftsperspektiven
- Leistungsschwierigkeiten in der Schule und drohendes oder erlebtes Schulversagen
- schlechtes Unterrichts- und Klassenklima
- schwierige Beziehungen zu Lehrkräften
- gespannte oder zerrüttete soziale Beziehungen zu den Eltern
- Krisen in den Beziehungen zu Gleichaltrigen
- soziale Isolation in der Gruppe der Gleichaltrigen

- Schwierigkeiten beim Aufbau von Beziehungen zum jeweils anderen Geschlecht

(Rattay 2003, Beyer & Lohaus 2007, Oertel 2010).

Obwohl viele Schüler\_innen von Schulstress betroffen sind, werden dessen Auswirkungen oft nicht richtig erkannt, weil

- Stress individuell sehr unterschiedlich wahrgenommen wird.
- die Reaktionen auf Stress sehr unterschiedlich sind.
- es eine große Bandbreite an Stresssymptomen gibt.
- manche Stresssymptome als Anzeichen von Pubertät missverstanden werden.

Diese Fehleinschätzungen können dazu führen, dass psychische Probleme nicht als solche erkannt werden und sich verfestigen, statt dass sie in einem frühen Stadium erkannt und einer Behandlung zugeführt werden.

Daher ist es wichtig, über dieses Thema zu informieren, Schüler\_innen die Möglichkeit zu geben, über ihre eigenen Stressfaktoren und Reaktionsmöglichkeiten zu sprechen und ihnen konkrete Anleitungen zur Stressreduktion zu geben. Dazu gehören auch Entspannungsübungen und Techniken zum Zeitmanagement. Diesen Themen wurden im Rahmen des Projekts „Schulsozialarbeit trifft Gesundheitsförderung“ spezielle Workshops gewidmet und es wurden Unterlagen dazu erstellt.

Dem Erlernen eines positiven Umgangs mit Stress direkt im Schulsetting kommt in der Gesundheitsförderung bei Jugendlichen eine große Bedeutung zu. Viele der Techniken,

die bei der Stressbewältigung genutzt werden, decken sich mit den Fähigkeiten zur Förderung des psychischen Wohlbefindens:

- die eigenen Stärken und Schwächen kennen
- die eigenen Grenzen kennen und einhalten
- Probleme aussprechen und sich Hilfe holen können
- sich entspannen können
- mit Anderen in gutem Kontakt sein

## ANGEBOTE DES PROJEKTES

Damit Jugendliche gestärkt werden und in weiterer Folge mit den vielfältigen Belastungen, bedingt einerseits durch die Schule selbst, aber auch durch die Anforderungen des Erwachsenwerdens, gut umgehen können, hat es sich im Rahmen des Projekts als sinnvoll erwiesen, mit dem Fokus „Stressprävention“ Techniken der psychischen Gesundheitsförderung zur Verfügung zu stellen.

Die Angebote zur Stressprävention beinhalten Workshops, das Erlernen und Einsetzen von Entspannungsübungen direkt im Schulalltag, sowie Zeitmanagement. Die Workshops für Schüler\_innen zum Thema Stressprävention wurden gemeinsam mit Mag. Stefan Geyerhofer, einem Spezialisten für Gesundheitspsychologie und Psychotherapie, für das tgm entwickelt und für die Zielgruppe der HAK/HAS adaptiert. Einzelne Klassen und Lehrende haben sich für die Erprobung zur Verfügung gestellt und ihre Empfehlungen wurden eingearbeitet, so dass ein schul- und jugendgerechtes Angebot erstellt werden konnte. Nach dem Probelauf wurden die Workshops in so vielen Klassen wie möglich durchgeführt.

Die Entspannungstechniken wurden gemeinsam mit Mag.<sup>a</sup> DSA Dagmar Schwertberger und Dr. Belinda Mikosz, klinische und Gesundheitspsychologinnen und Entspannungstrainerinnen, gezielt für Schüler\_innen in ihrem Schulalltag ausgewählt.

Als besonders geeignet erwiesen sich eine einfache Atemübung, eine Fantasiereise, eine Achtsamkeitsübung und die progressive Muskelentspannung, die die Schulsozialarbeiterin in Kurzworkshops in den Klassen angeleitet hat. Diese Methoden sind auch per Youtube-Video verfügbar (siehe Kapitel Entspannungsübungen). Zum Thema Zeitmanagement erhielten alle 1. Klassen im Rahmen des „Business Day“ der HAK/HAS zu Schuljahresbeginn eine „Kick Off Veranstaltung“ zur Einführung in das Thema. Darauf folgte ein doppelstündiger Workshop in Kleingruppen, wo die Schüler\_innen sich vertiefend mit dem Thema beschäftigten.

Der Verein Young hat sich schon seit einigen Jahren mit den Aspekt Zeit- und Alltagsmanagement für Schüler\_innen auseinandergesetzt und einen Zeitplaner (YTC - Young Time Coach) entwickelt. Im Rahmen des Projekts wurde auch eine Mappe mit den wichtigsten Tipps zum Zeitmanagement erstellt. Diese Mappe diente als schriftliche Unterlage für alle Workshopteilnehmer\_innen (siehe Anhang). Ziele der Projektangebote für die Schüler\_innen:

- Belastungen und Ressourcen in verschiedenen Lebensbereichen erkennen
- Informationen zu Stress und Stresssymptomen erhalten
- Eine eigene Energiebilanz erstellen
- Entspannungsübung zum Abbau von

Stress erleben

- Sich der eigenen Ressourcen bewusst werden
- Handlungsmöglichkeiten bei Belastungen entwickeln
- Anregungen zur Entwicklung von individuellen Zeitmanagement bekommen

Die Jugendlichen standen diesem Angebot sehr offen gegenüber. Sie sahen den Nutzen, den sie von einem positiven Umgang mit Stress haben. Daher erachten wir vom Verein Young es als sinnvoll, das Thema Stressbewältigung als Zugang zur psychischen Gesundheitsförderung zu wählen.



STRESS-  
MANAGEMENT



# WORKSHOPS STRESSMANAGEMENT

Die beiden Workshops für Schüler\_innen zum Thema Stressmanagement wurden vom Projektteam (Emily Bono, MSW und DSA<sup>in</sup> Renate Weiser) gemeinsam mit dem Gesundheitspsychologen und Psychotherapeuten Mag. Stefan Geyerhofer entwickelt. Es wurde ein „Probelauf“ des Workshops durchgeführt und sowohl von den teilnehmenden Schüler\_innen als auch von hospitierenden Lehrenden Feedback eingeholt und eingearbeitet. Auf diese Weise konnte für die Schule und die Zielgruppe ein passgenaues Angebot erstellt werden.

Im Rahmen dieser Stressmanagement-Workshops erhielten die Schüler\_innen Informationen über Stress und Stresssymptome, sie lernten, ihre eigenen Belastungsreaktionen zu erkennen und erhielten Anregungen für Bewältigungstechniken. Außerdem lernten sie erste Techniken zum Abbau von Stress kennen. Die Wirkungen konnten sie durch praktische Übungen direkt wahrnehmen.

Die Jugendlichen standen diesem Angebot sehr offen gegenüber, ihr Feedback war durchwegs positiv. Außerdem haben sie die Gestaltung der Workshops und die angewendeten Methoden als ansprechend und abwechslungsreich beschrieben. Auch der positive Effekt auf die Beziehungsqualität innerhalb der Klasse wurde oftmals erwähnt.

Den folgenden Seiten können Sie eine konkrete Anleitung zu den beiden Workshop-Blöcken entnehmen. Jeder Block umfasst zwei Schulstunden. Idealerweise sollten die beiden Blöcke im Abstand von einer Woche durchgeführt werden. Im Anhang gibt es die vertiefende Information und Kopiervorlagen. Auf diese wird auch in der Beschreibung verwiesen.

# WORKSHOP STRESSMANAGEMENT

## BLOCK I - EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

Als Einstieg zu Block I erhalten die Schüler\_innen Informationen über die Relevanz des Themas und eine individuelle Standortbestimmung: „Wie geht es uns?“ Es geht um Stress im Allgemeinen und wie er sich bei individuell bei den Schüler\_innen konkret auswirkt. Schließlich erlernt die Klasse eine erste Entspannungsübung als Stressmanagement.

### **Umfang: 2 Schulstunden**

### **Benötigtes Material:**

- Klebeband
- Klebende Moderationskärtchen und Flipchartpapier
- Stifte
- Information im Anhang „Was ist Stress?“ und „Eustress und Distress“
- Optimal: Glas mit Wasser

### **Ziele:**

Die Schüler\_innen:

- erhalten Information über Stress
- reflektieren über ihre individuellen Stresssymptome
- erproben erste Möglichkeiten zum Stressabbau

Quellen:

Kotsuo, I. (2012): Das kleine Übungsheft – Emotionale Intelligenz. München: Trinity Verlag.

Lalouschek, W. (2013): Raus aus der Stressfalle. Die besten Strategien gegen Burnout & Co., Wien: Kneipp Verlag

DIE ANLEITUNGEN ZUM BLOCK I FINDEN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN >>>>>>>>

# BLOCK I – EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

	Dauer	Form	Material	Methodische & didaktische Umsetzung
Einführung	5 min	PL		<p><b>Einstieg in das Thema:</b> Geben Sie den Schüler_innen einen Überblick über den Inhalt des folgenden Blocks und erklären Sie die Relevanz des Themas (siehe Anhang „Was ist Stress?“)</p>
Methode 1: Standortbestimmung	15 min	PL	Klebeband	<p><b>Standortbestimmung: Wie geht es uns?</b> Kleben Sie mit dem Klebeband einen Zahlenstrahl von 1 bis 10 auf dem Boden auf. Er soll lang genug sein, dass alle Schüler_innen entlang dem Zahlenstrahl stehen können. Markieren Sie die 1, die 10 und einige Zahlen dazwischen zur Orientierung. Die Schüler_innen sollen sich nun vorstellen, dass 1 für „Es geht mir schlecht“ steht und 10 für „Alles läuft bestens“. Kündigen Sie an, dass Sie jetzt verschiedene Lebensbereiche nennen werden und bitten Sie die Schüler_innen, sich entlang des Zahlenstrahls zu positionieren, je nachdem, wie sie ihre derzeitige Situation in dem jeweiligen Bereich empfinden. Nennen Sie dann nacheinander die folgenden Lebensbereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freunde</li> <li>• Freizeit</li> <li>• Familie</li> <li>• Schule</li> </ul> <p>Nachdem die Schüler_innen nach jeder Nennung ihre Position eingenommen haben, bitten Sie sie, sich kurz zu zweit auszutauschen, warum sie sich dorthin gestellt haben. Fragen Sie dann, ob alle noch auf ihrer Position bleiben oder sie verändern möchten. Wenn einzelne in einer Extremposition stehen, laden Sie sie ein, den Grund zu nennen, aber akzeptieren Sie auch, wenn sie dazu nichts sagen möchten. Erklären Sie der Gruppe zum Abschluss, dass diese Übung den Zweck hat, das In-Sich-Hinein-Spüren kennenzulernen. Das Erfühlen der eigenen Befindlichkeit ist Voraussetzung für das rechtzeitige Erkennen von Stress. Zudem erhalten die Schüler_innen die Gelegenheit, zu respektieren, dass ihre Kolleg_en_innen ein anderes Empfinden zum Ausdruck bringen als sie selbst.</p>

# BLOCK I – EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

		Methodische & didaktische Umsetzung		
Dauer	Form	Material		
Methode 2: Theorie-Input	20 min PL	Siehe Anhang: Was ist Stress?	<p><b>Was verstehen wir unter Stress?</b> Bitten Sie Ihre Schüler_Innen, zu überlegen, wie sie einem Außerirdischen erklären würden, was Menschen meinen, wenn sie von Stress sprechen. <b>Ist Stress immer negativ?</b> Lesen Sie die Geschichte „Das Herz des Jägers rast“ vor, die Sie im Anhang finden und besprechen Sie anschließend, welche Stressreaktionen beschrieben werden. Erklären Sie den Schülern den Unterschied zwischen Eustress (positivem Stress) und Distress (negativem Stress) Wann wird aus einer <b>Herausforderung</b> eine <b>Überforderung</b>? Wann befinde ich mich im „Flow“?</p>	
Methode 3: eigenes Stressempfinden wahrnehmen und Gegenprogramm einleiten	30 min EA	Klebekärtchen und Flipchart/Tafel  Info im Anhang: Was ist Stress?	<p><b>Wie wirkt sich Stress bei mir aus? Woran merke ich, dass ich gestresst bin?</b> Laden Sie die Schüler_innen ein, auf Klebekärtchen jeweils Reaktionen oder Symptome zu notieren, die sie an sich selbst oder an Anderen in Stresssituationen beobachten können (z. B.: kalte Hände, Anspannung, schlechte Laune, Ärger, Panik, sozialer Rückzug, schnelle Atmung, negative Gedanken, Essattacken, ...). Die Schüler_innen können beliebig viele Kärtchen beschriften, allerdings sollen sie dabei nur eine Reaktion/ein Symptom pro Kärtchen verwenden. Lassen Sie anschließend die Schüler_innen ihre Kärtchen an der Tafel oder auf dem Flipchart in Gruppen sortieren (körperliche Ebene, emotionale Ebene, Verhaltensweise). Dadurch wird sichtbar, dass Menschen in stressigen Situationen unterschiedliches Verhalten zeigen können, bzw. dass sich Stress auf vielen unterschiedlichen Ebenen zeigt und auswirkt.  In Stresssituationen reagiert unser Körper mit einem <b>Notfallprogramm</b>. Um ein Gegenprogramm einleiten zu können, muss ich meine eigenen Stresssymptome wahrnehmen und erkennen können um handlungsfähig zu bleiben: Was spüre und denke ich gerade? Wie kann ich innerlich STOPP sagen?</p>	

# BLOCK I – EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

Methodische & didaktische Umsetzung				
Dauer	Form	Material	Methodische & didaktische Umsetzung	
10 min	PL	Evtl. Glas mit Wasser	<p><b>Kraft der Gedanken:</b> Stress entsteht im Gehirn! Ob etwas für uns stressig ist oder nicht, ist sehr von unserer Bewertung und unserer Sichtweise abhängig (Beispiel: Ist das Glas halbvoll oder halbleer? Bin ich traurig, weil NUR noch die Hälfte da ist, oder freue ich mich, weil ich NOCH ein halbes Glas trinken kann?). Bin ich GESTRESST oder BESCHÄFTIGT? Bin ich in einer KRISE, oder stelle ich mich einer AUFGABE?)</p> <p><b>Übung: Lachmuskeltraining</b> „Suche nach einer Situation, in der du dich wohl gefühlt hast, wo du gelacht hast, wo du dich verstanden und geliebt gespürt hast, wo du positiv aufgeregt warst. Schließe jetzt deine Augen und denke an diese Situation. Ziehe deine Mundwinkel zu einem angenehmen Lächeln hoch und bleibe für 1-2 Minuten in dieser lächelnden Position. Atme dabei ruhig und entspannt.“ Bei dieser Übung geben die Gesichtsmuskeln unserem Gehirn das Signal, dass es uns gut geht, und versetzen uns dadurch in eine angenehme und entspannte Stimmung. Je öfter diese Übung wiederholt wird, desto rascher und tiefer erfolgt die Entspannung.</p> <p><b>Aufgabe:</b> Laden Sie die Schüler_innen ein, diese Übung so oft wie möglich vor dem Schlafengehen zu wiederholen. Je häufiger unser Gehirn positive Impulse erhält, desto stärker werden diese Nervenbahnen aktiviert und können in Stresssituationen schneller abgerufen bzw. begangen werden.</p>	
5 min	PL	Flipchartpapier und Stifte für Feedbackmethode je nach Wunsch	<p><b>Anregung für die Feedbackmethode „Sommersprossen“:</b> Es werden 3 Smileys mit glücklichem, neutralem und unglücklichem Gesicht auf ein Flipchart gezeichnet. Alle Teilnehmende können je eine Sommersprosse auf eines der Smileys zeichnen – je nachdem wie ihnen der Workshop gefallen hat.</p>	
Methode 4: kurze Interventionen				
Abschluss				

# WORKSHOP STRESSMANAGEMENT

## BLOCK II - VERTIEFUNG

Der Folge-Workshop beginnt mit einer kurzen Wiederholung der vorherigen Inhalte und einer Reflexion über mögliche weitere Erfahrungen mit der erlernten Entspannungsübung.

Es folgen vertiefende Informationen über die Erhaltung der Handlungsfähigkeit in akuten Stresssituationen. Im Anschluss erhalten die Schüler\_innen konkrete Anleitungen und Anregungen für die Bewältigung schwieriger Situationen und lernen abschließend eine weitere Entspannungsübung kennen.

**Umfang: 2 Schulstunden**

### **Benötigtes Material:**

- Information im Anhang „Was ist Stress?“ und „Eustress und Distress“
- Anleitung zur Fantasiereise (siehe Seite (auch als YouTube- Video verfügbar)
- Coping-Kärtchen (siehe Kopiervorlage im Anhang)
- 3 Plakate mit den Überschriften „hilfreich“, „nicht hilfreich“ und „noch nicht probiert“
- Wenn gewünscht: Feedbackbogen oder andere Möglichkeit des Feedbacks

### **Ziele:**

Die SchülerInnen

- erhalten vertiefende Informationen zum Thema
- können je nach Situation für sich selbst geeignete Bewältigungsstrategien erkennen
- lernen eine Entspannungsübung kennen

Quellen:

Kotsuo, I. (2012): Das kleine Übungsheft – Emotionale Intelligenz. München: Trinity Verlag.

Lahninger, P. (2005): Widerstand als Motivation: Herausforderungen konstruktiv nutzen in Moderation, Training, Teamentwicklung, Coaching und Beratung (Praxisbücher für den pädagogischen Alltag). Münster: Ökotopia Verlag.

DIE ANLEITUNGEN ZUM BLOCK II FINDEN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN >>>>>>>>

## BLOCK II - VERTIEFUNG

BLOCK II - VERTIEFUNG				
	Dauer	Form	Material	Methodische & didaktische Umsetzung
Einstieg	5 min	PL		<p><b>Einstieg</b>                      Wiederholen Sie mit den Schüler_innen gemeinsam die wesentlichen Themen des letzten Workshops und laden Sie sie ein, über mögliche Erfahrungen mit der Übung „Lachmuskeltraining“ zu sprechen.                      „Wie ist es euch dabei gegangen?“</p>
Methode 1: Theorieinput	5 min	PL	Siehe Anhang: Was ist Stress?	<p><b>Notfallprogramm</b>                      Besprechen Sie mit den Schüler_innen das Prinzip des Notfallprogramms:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In einer akut gefährlichen Situation hat Überleben Priorität, Nachdenken können wir später. Das limbische System im Gehirn leitet das Notfallprogramm ein, wodurch Adrenalin und Cortisol in die Höhe schnellen und mehr Energie in die Muskulatur geleitet wird. Analytisches und kreatives Denken wird in akut gefährlichen Situationen nicht gebraucht, daher können wir kurze Zeit danach oft nicht klar denken.</li> <li>• Wenn die Bedrohung nicht mehr unmittelbar ist, wirkt das limbische Notfallprogramm kontraproduktiv. Durch das eingeschränkte analytische und kreative Denken fällt es uns schwer, Situationen neutral von allen Seiten zu betrachten (Starre des Kaninchens vor der Schlange). Nötige Kreativität fehlt, um sinnvolle Handlungsoptionen zu erkennen. Wir werden immer hilfloser, es kommt zu Denkblockaden.</li> </ul> <p>Wichtig ist es, sobald wie möglich aus dem automatisch ablaufenden Notfallprogramm auszusteigen um wieder handlungsfähig zu werden!</p>

## BLOCK II - VERTIEFUNG

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

## BLOCK II - VERTIEFUNG

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

## BLOCK II - VERTIEFUNG

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



ENTSPANNUNGS-  
ÜBUNGEN



# EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

## WOZU DIENEN ENTSPANNUNGS-ÜBUNGEN?

Jeder Mensch braucht eine Balance zwischen Phasen der Anspannung und der Entspannung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Entspannungsübungen sind eine Strategie, mit der jede Person selbst etwas zum Erhalt bzw. zur Wiederherstellung dieser Balance beitragen kann. Je öfter Entspannungsübungen gemacht werden, umso besser wirken sie!

Im Folgenden werden vier Entspannungsübungen vorgestellt, die an der HAK/HAS Gänserndorf bereits mit Schüler\_innen erprobt wurden. Sie können Belastungen reduzieren und dabei helfen, neue Energien zu schöpfen. Die Übungen wurden von den Jugendlichen sehr gut angenommen.

Die **Atemübung** kann genutzt werden, um Spannung abzubauen, um zur Ruhe zu kommen und um sich wieder konzentrieren zu können.

Durch **Phantasiereisen** kann man kurz aus dem Alltag aussteigen, Abstand gewinnen und es sich in Gedanken an einem angenehmen Ort gut gehen lassen. Danach kommt man erfrischt und mit neuer Energie zurück ins Hier und Jetzt.

Die **progressive Muskelentspannung** ist eine sehr wirkungsvolle, leicht zu erlernende Methode, die bei Stress und Unruhezuständen hilft. Das Grundprinzip der progressiven Muskelentspannung ist, dass die Muskelgruppen durch das gezielte Anspannen und Loslassen gelockert werden. Körper und Geist sind danach angenehm entspannt.

**Bodyscan** ist eine Achtsamkeitsübung, die Stress reduzieren kann. Beim Bodyscan spürt man in die einzelnen Körperteile hinein ohne das Erlebte zu analysieren, zu beurteilen oder darauf zu reagieren; es geht

allein darum, aufmerksam wahrzunehmen, welche Empfindungen im Moment da sind. Durch diese Übung wird es möglich, eine wohltuende Distanz zwischen sich selbst und den aktuellen Belastungen herzustellen.

Diese vier Übungen wurden auch als Youtube-Videos gestaltet:  
<https://www.youtube.com/channel/UCYw4J8Fp8YXh-4zARDujCeQ/videos>

## HINWEISE ZUR VERWENDUNG IM UNTERRICHT

Die Schüler\_innen sollten die Gelegenheit erhalten, sich zuerst in einer stressfreien Zeit mit den Entspannungsübungen vertraut zu machen und sie einige Male zu üben. Erst dann können sie als Ressource zur Stressprävention zur Verfügung stehen. Die Atemübung ist sehr gut mit der Phantasiereise oder dem Bodyscan kombinierbar.

Im Anschluss an die Übungen können Sie mit den Schüler\_innen reflektieren, wie es ihnen dabei ergangen ist, in dem Sie beispielsweise fragen, in welchem Ausmaß sie sich entspannen konnten. Dabei hilft es, wenn die Schüler\_innen sich eine Skala von 0 bis 10 vorstellen, auf der 0 „sehr wenig entspannt“ und 10 „sehr gut und tief entspannt“ bedeutet.

Je ausführlicher Sie mit den Schüler\_innen über die Übung sprechen, umso mehr können sie davon profitieren. entspannen konnten. Dabei hilft es, wenn die SchülerInnen sich eine Skala von 0 bis 10 vorstellen, auf der 0 „sehr wenig entspannt“ und 10 „sehr gut und tief entspannt“ bedeutet.

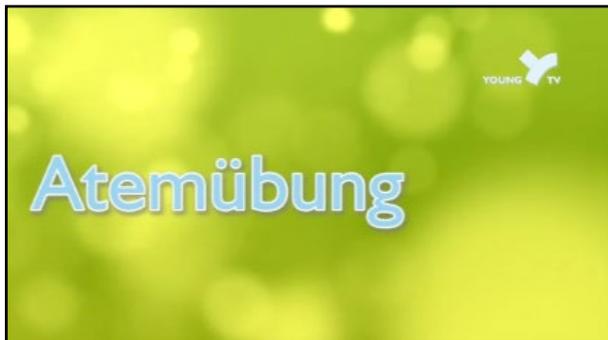
# ANLEITUNG ZUR ATEMÜBUNG

Mach es dir bequem auf deinem Sessel, die Füße hüftbreit auseinander gestellt, die Hände bequem auf den Oberschenkeln aufliegend und den Rücken locker angelehnt.

Du kannst die Augen schließen oder offen lassen.

Mach ein paar tiefe Atemzüge, so dass der Körper schon angenehm locker werden kann.

Spüre auch kurz in den Körper, wie die Fußsohlen den Boden berühren. Spüre das Gewicht der Beine auf den Füßen. Spüre, wo der Körper vom Sessel gestützt wird. Spüre, wie die Arme auf den Beinen ruhen. Spüre, wie der Kopf gehalten wird.



Wenn du so bequem sitzt und in angenehmer, ruhiger Atmosphäre bist, beginne mit der Atemübung:

Atme durch die Nase ein bis in den Bauch hinein. Die Bauchdecke hebt sich ein wenig. Du kannst beim Einatmen mitzählen: 1-2-3. Halte vor dem Ausatmen ganz kurz inne 4-5 und atme dann langsam wieder aus, während du weiter bis 10 zählst.

Das Ausatmen dauert etwas länger als das Einatmen.

Dann wieder einatmen.

Du kannst mitzählen und deinen eigenen Rhythmus finden. Versuche nichts zu verändern, nur deinen eigenen Rhythmus zu finden.

Sollte dir etwas schwindlig werden, hast du zu schnell oder zu tief geatmet. Dann atme etwas langsamer, aber bis in den Bauch hinein.

Du kannst dir auch vorstellen, dass du beim Einatmen mit dem Rad einen Hügel hinaufspringst. Bei der kurzen Pause bist du oben am Plateau und beim Ausatmen rollst du ganz gemütlich den Hügel hinab.

Ich zähle jetzt noch einige Male und dann höre ich auf, und du atmest in deinem eigenen Rhythmus weiter:

Einatmen 1-2-3 – kurz anhalten 4-5 –  
ausatmen 6-7-8-9-10

Einatmen 1-2-3 – kurz anhalten 4-5 –  
ausatmen 6-7-8-9-10

Und jetzt atme selbst weiter und entspanne dich, verändere nichts an deiner Atmung, alles ist gut wie es ist...

Nach ca. 3 Minuten wird die Übung beendet: „Die Zeit ist um. Bitte kommt jetzt mit den Gedanken wieder zurück in diesem Raum.“



# ANLEITUNG ZUR PHANTASIEREISE

Du musst bei dieser Entspannungsübung nichts Bestimmtes erreichen. Der Organismus nimmt sich so viel Entspannung, wie ihm im Moment gut tut. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und konzentriere dich zunächst auf die Atmung. Nimm dir Zeit und gönne dir Ruhe. Versuche die Themen des Alltags für einen Moment hinter dir zu lassen. Richte die Aufmerksamkeit nach innen. Korrigiere deine Sitzposition so, dass du dich noch etwas wohler fühlst. Du kannst vielleicht schon spüren, wie das Gewicht deines Körpers von der Unterlage getragen wird. Sie trägt dein Gewicht leicht, du brauchst nichts zu tun. Lasse den Atem fließen. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke leicht, beim Ausatmen senkt sie sich wieder.



Kennst du einen ganz besonderen Platz, wo du dich gerne ausruhst, dich entspannst, dich sicher und geborgen fühlst? Es kann ein Ort sein, den du kennst, oder ein Ort den du dir wünschst, oder auch eine Mischung aus beidem. Vielleicht ist dein Ruheplatz im Garten oder in deinem Zimmer, vielleicht gibt es diesen Platz aber auch nur in deiner Phantasie. Du kannst jetzt dorthin gehen, dir von diesem Platz Kraft und Energie holen. Beobachte deinen Atem, wie er von selbst kommt ... und geht ... ein und aus, ... ein und aus, ... beruhigend, ... entspannend ... Geh nun in deiner Phantasie zu deinem

Ruheplatz, ... dorthin, wo du gerne bist, ... wo du dich wohl fühlst, ... wo du dich ganz entspannen kannst ... Schau dich auf deinem Ruheplatz um, ... schau alles genau an ... Vielleicht kannst du auch etwas hören ... Spüre, wie du dort sitzt oder liegst, ... und lass es dir auf deinem Platz gut gehen ... Du bist nun richtig entspannt, ... gelöst, ... gelassen, ... glücklich und zufrieden ... Lass dieses Gefühl in dir wachsen ... und genieße die Entspannung, ... die Ruhe, ...die Geborgenheit, ... die Zufriedenheit ... Von diesem Platz holst du dir all die Kraft, die du heute brauchst ... Lass die Kraft deines Ruheplatzes in dich hineinströmen, ... sich in deinem ganzen Körper ausbreiten ... Und mit diesem Gefühl von Kraft und Stärke kommst du nun zurück in diesen Raum ... Du kommst nun langsam ..., in deinem Tempo ..., wieder hierher ... Du bewegst deine Finger ..., atmest etwas tiefer ein und aus ... Du dehnt und räkelst dich ... und öffnest deine Augen. Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht, als wärest du gerade aufgewacht.

Quelle:

[http://www.christoph-simma.at/cms/fileadmin/materialien/k/K\\_6\\_-\\_Zentrierung\\_durch\\_Phantasiereisen.pdf](http://www.christoph-simma.at/cms/fileadmin/materialien/k/K_6_-_Zentrierung_durch_Phantasiereisen.pdf)



<https://www.youtube.com/watch?v=-Mrz1d3XEps>



# Progressive Muskelentspannung



# PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

## ANLEITUNG DER PROGRESSIVEN MUSKELENTSPANNUNG

Die progressive Muskelentspannung ist eine sehr wirkungsvolle, leicht zu erlernende Entspannungsmethode, die bei Stress und Unruhezuständen oder auch bei verspannungsbedingten Beschwerden hilft. Bei der progressiven Muskelentspannung geht es darum, verschiedene Muskelgruppen im Körper zu entspannen. Damit man eine gute muskuläre Entspannung erzielen kann, spannt man die jeweilige Muskelgruppe kurz an, um sie darauf plötzlich wieder zu entspannen. Im Laufe der Übungen werden alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers nacheinander kurz angespannt. Man erreicht dadurch eine gezielte Entspannung von Kopf bis Fuß. Diese Übungen benötigen ca. 10 – 15 Minuten.

### **Vorbereitung**

Die SchülerInnen sollen sich bequem auf ihre Sessel setzen; die Beine hüftbreit, die Hände bequem auf den Oberschenkeln aufliegend und den Rücken locker angelehnt. Generell sollte eine gemütliche Atmosphäre ohne Störungen geschaffen werden.

Zunächst machen die SchülerInnen ein paar tiefe Atemzüge, so dass der Körper angenehm und locker werden kann. Es sollte genügend Zeit vorhanden sein, um mit dem Körper bewusst Kontakt aufzunehmen. Die Jugendlichen sollen nun darauf achten, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Für ein paar Minuten sollen sie ganz entspannt auf diesen Atemrhythmus achten.

### **Durchführung**

Die einzelnen Muskelgruppen werden für ca. 5 Sekunden angespannt. Die darauffolgende Entspannungsphase dauert ca. 20 Sekunden. Angespannt werden sollte so fest, dass die Spannung gut wahrgenommen werden kann, aber nicht mit Gewalt. Bei der Entspannungsphase wird dann spontan wieder vollständig losgelassen und gefühlt, wie die Anspannung weicht und die Entspannung sich ausbreitet.



<https://www.youtube.com/watch?v=-Mrz1d3XEps>

## Übungsanleitung für Arme und Hände

Muskelgruppe	Anspannen ca. 5 Sekunden	Entspannen ca. 15-20 Sekunden
Rechte Hand und Unterarm	Die rechte Hand zur Faust ballen	<p>Lassen Sie nach jeder Anspannung locker!</p> <p>Achten Sie dabei auf das Gefühl der Entspannung!</p>
Linke Hand und Unterarm	Die linke Hand zur Faust ballen	
Beide Hände und Unterarme	Beide Hände zur Faust ballen	
Bizepse des rechten Arms	Den rechten Arm anwinkeln und den Bizepse spannen	
Bizepse des linken Arms	Den linken Arm anwinkeln und den Bizepse spannen	
Bizeps beider Arme	Beide Arme anwinkeln und die Bizepse spannen	
Muskel auf der Unterseite der Oberarme (Trizeps)	Mit beiden Händen bei gestreckten Armen auf die Unterlage z.B. Tisch (bzw. an den Stuhlrand) drücken	

## Übungsanweisung für Kopf, Nacken und Schultern

Muskelgruppe	Anspannen ca. 5 Sekunden	Entspannen ca. 15-20 Sekunden
Stirn	Die Stirn runzeln	<p>Lassen Sie nach jeder Anspannung locker!</p> <p>Achten Sie dabei auf das Gefühl der Entspannung</p>
Augenpartie	Die Augenbrauen fest zusammenziehen und die Augen zusammenkneifen	
Kiefer	Zähne zusammenbeißen	
Zunge	Zunge an den Gaumen pressen	
Lippen	Die Lippen spitzen und aufeinanderpressen	
Nacken	Den Kopf nach hinten drücken (im Liegen auf die Unterlage drücken), im Sitzen das Kinn auf die Brust drücken	
Schultern	Die Schultern nach oben ziehen	
Schultern und oberer Rücken	Die Schultern nach oben, vorne und hinten ziehen	

## Übungsanweisung für Kopf, Nacken und Schultern

Muskelgruppe	Anspannen ca. 5 Sekunden	Entspannen ca. 15 -20 Sekunden
Brust	Tief einatmen, Luft kurz anhalten	<p>Lassen sie Ihren Atem langsam entweichen und schicken Sie allen Ballast mit!</p> <p>Lassen Sie nach jeder Anspannung locker!</p> <p>Achten Sie dabei auf das Gefühl der Entspannung!</p>
Bauch	Die Bauchmuskeln anspannen Den Bauch einziehen Den Bauch herauspressen	
Unterer Rücken	Den Rücken wölben (im Liegen das Gesäß leicht von der Unterlage heben) Im Sitzen Katzenbuckel machen	
Gesäß und Oberschenkel	Das Gesäß und die Oberschenkel anspannen (im Liegen die Fersen hinunterdrücken) im Sitzen fest auf den Boden drücken	
Waden	Die Füße und Zehen vom Gesicht wegdrücken	

### Abschluss:

Die Entspannung jetzt noch gut nachwirken lassen. Die Jugendlichen sollen in Gedanken die verschiedenen Körperbereiche noch einmal durchgehen und auf die Entspannung in den verschiedenen Muskelgruppen achten. Dabei ruhig und gleichmäßig weiteratmen wie zuvor.

### Aussteigen:

Ein paar Mal tief ein- und ausatmen, damit der Körper wieder aktiviert wird. Hände, Arme, Beine leicht bewegen und etwas schütteln. Den ganzen Körper strecken, langsam die Augen öffnen und wieder ganz frisch und erholt ins Hier und Jetzt zurückkommen.

### Nachbereitung:

Nachdem alle Jugendlichen ausreichend Zeit hatten, aus der Entspannung auszusteigen, können Sie mit ihnen die Erfahrungen bei der Entspannung besprechen. Wie ist es ihnen dabei ergangen? Wie gut konnten sie sich auf die verschiedenen Muskelgruppen konzentrieren?

Ist es gelungen, beim Anspannen und Entspannen ruhig und gleichmäßig weiter zu atmen? Je mehr Sie mit den Jugendlichen die Übung reflektieren, umso mehr können sie davon profitieren.

# ANLEITUNG BODYSCAN

1. Setze dich bequem hin und achte darauf, während der ganzen Übung möglichst wach zu bleiben.

2. Schließe die Augen, außer du neigst dazu einzuschlafen, dann ist es besser, wenn sie offen bleiben.

3. Während der ganzen Übung geht es nicht darum, etwas zu verändern oder zu erreichen. Es geht darum, einfach zu beobachten was ist und es von Augenblick zu Augenblick so anzunehmen, wie es ist.

4. Beobachte deinen Atem, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt, ganz von selbst, ohne dass du etwas tun musst. Einfach beobachten: ein und aus und Pause.



5. Nimm dir Zeit, den ganzen Körper wahrzunehmen - als Ganzes.

6. Lenke Deine Aufmerksamkeit auf die Zehen des linken Fußes. Beobachte, was Du in den Zehen wahrnehmen kannst: Temperatur, Berührung, ein Kribbeln, die Stellung der Gelenke, etwas anderes oder vielleicht auch gar nichts.

Das ist auch in Ordnung, eben ganz bewusst nichts zu spüren. Für manche Menschen ist die Vorstellung hilfreich, den Atem dorthin zu lenken, gleichsam in die Zehen zu atmen, und wieder aus ihnen heraus, die Vorstellung, wie der Atem durch die Nase einströmt, ein feiner Hauch, in die Lungen, weiter in den Bauchraum, ins linke Bein bis in die Zehen, und wieder zurück.

7. Geh für kurze Zeit mit der Aufmerksamkeit wieder zur Atmung. Dann wende dich deinen Fußsohlen zu, der Ferse, dem Knöchel. Und während du auch in diese Körperteile bewusst hinein- und wieder herausatmest, nimm alle Empfindungen wahr. Registriere sie und lass Sie sie dann sogleich wieder los. Und fahre dann mit der Übung fort.

8. Sobald du merkst, dass Gedanken auftauchen, hole deine Aufmerksamkeit zum Atem und zur jeweiligen Körperregion zurück.

9. Taste dich innerlich auf diese Art und Weise durch das linke Bein aufwärts, dann von den Zehen des rechten Fußes über das rechte Bein, den Rumpf, die Brust, von den Fingern der linken Hand zur linken Schulter, von den Fingern der rechten Hand zur rechten Schulter, vom Hals über den Kopf bis zum Scheitel.

10. Die Aufmerksamkeit bleibt währenddessen auf den Atem und die verschiedenen Empfindungen in den unterschiedlichen Körperregionen gerichtet. Atme bewusst dorthin und wieder heraus. Lass Empfindungen und Gedanken auch immer wieder bewusst los.

11. Verweile eine Zeitlang in diesem angenehmen Zustand und dann komme langsam mit deiner Aufmerksamkeit wieder in diesen Raum.

12. Aussteigen: Ein paar Mal tief ein- und ausatmen, damit der Körper wieder aktiviert wird. Hände, Arme, Beine leicht bewegen und etwas schütteln. Den ganzen Körper strecken, langsam die Augen öffnen und wieder ganz frisch und erholt ins Hier und Jetzt zurückkommen.

Als kurze Alternative ist es auch möglich nicht jeden Körperteil einzeln zu nennen, sondern die Schüler anzuleiten „Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper, langsam von den Füßen über den Körper bis zum Kopf.“

Literatur: Jon Kabat-Zinn (2013). Gesund durch Meditation. Knauer Verlag.

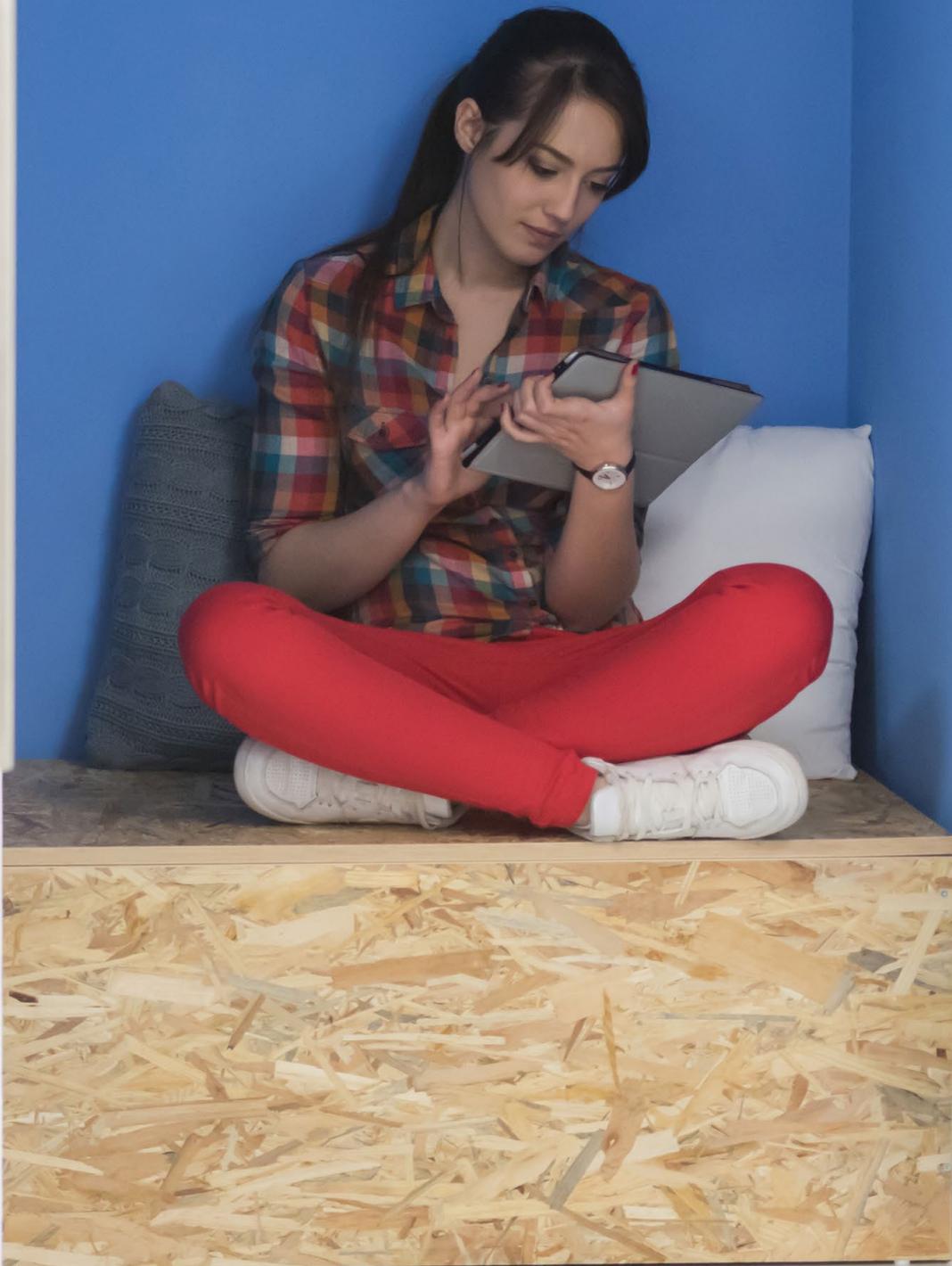
Es gibt auch eine Vielzahl anderer Übungen für den Schulalltag, z.B.

<http://www.stgkk.at/portal27/portal/stgkkportal/content/contentWindow?&contentid=10008.582398&action=b&cacheability=PAGE>



<https://www.youtube.com/watch?v=GuzqAhr3TBo>

ZEIT-  
MANAGEMENT



# WOZU ZEITMANAGEMENT?

Nach den Stressmanagement-Workshops und den Entspannungstechniken vervollständigt das Thema Zeitmanagement die Trilogie des Projektes "Schulsozialarbeit trifft Gesundheitsförderung". Im Rahmen des „Business Day“ erhielten alle 1. Klassen eine Einführung in das Thema, welches in nachfolgenden je 2-stündigen Workshops vertieft wurde. Dabei wurden die Klassen - wo immer organisatorisch möglich – geteilt, um intensiver mit einer kleinen Gruppe arbeiten zu können.

Zeitmanagement muss erlernt werden. Anfangs ist oft eine strukturierte Unterstützung bzw. Begleitung durch Lehrer\_innen/Eltern sinnvoll, damit die Schüler\_innen erkennen, dass eine gewisse Routine bzw. Regelmäßigkeit für die Entwicklung einer Zeitplanung notwendig und hilfreich ist. Schüler\_innen müssen die ihnen zugeteilten Aufgaben in einer gewissen Zeitspanne erledigen können. Diese ist in Schulen oftmals vorgegeben, nur teilweise kann sie selbstständig eingeteilt werden. Gutes Zeitmanagement soll helfen, mit der vorgegebenen Zeit effektiv umzugehen, und es soll dafür sorgen, einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

Der Verein Young setzt sich mit dem Thema seit längerem auseinander, und entwickelte in der Arbeit mit Drop-out-gefährdeten Schüler\_innen einen Zeitplaner, den so genannten Young Time Coach (YTC). Dieser kann als Beratungsinstrument für die Einzelarbeit mit Schüler\_innen verwendet werden, aber auch als Lehrhilfe für Klassen zum Einstieg in die Thematik des Zeitmanagements. Ziel ist, dass die Benutzer\_innen ihre Zeit so vorstrukturiert

wie nötig und so individuell wie möglich einteilen können. Einige Elemente des YTC wurden in dem Zeitmanagement-Workshop verwendet und befinden sich auch als Kopiervorlagen im Anhang dieses Arbeitsheftes.

Der Workshop fördert die Auseinandersetzung mit dem Thema und kann so die Schüler\_innen dabei unterstützen, ihr eigenes Zeitmanagement schrittweise umzusetzen.

## **Der Workshop umfasst:**

1. eine individuelle Standortbestimmung bezüglich des Zeitmanagements der Schüler\_innen: „Kann ich mir meine Zeit gut einteilen?“
2. eine individuelle Reflexionsmöglichkeit über die Art, wie die eigene Zeiteinteilung aktuell gehandhabt wird.
3. das Vorstellen einiger Zeitmanagementmethoden und Lerntipps sowie Tipps zu Stärkung der eigenen Motivation.
4. die Anwendung konkreter Planungsinstrumente auf die aktuelle Schulsituation.

Das Feedback war durchwegs positiv; die Schüler\_innen schätzten besonders die ganz konkreten Tipps. Eine jugendgerecht gestaltete Mappe mit den Workshop-Unterlagen rundete das Angebot ab. Die Arbeitsblätter des Workshops sowie die Zeitmanagement-Methoden und die Lerntipps befinden sich im Anhang.

# WORKSHOP ZEITMANAGEMENT

Die Schüler\_innen bekamen vor Beginn des Zeitmanagement-Blocks eine Einführung in das Thema im Umfang von einer Stunde im Rahmen des Business Day. Bei diesem „Kick Off“ wurde die Relevanz des Themas erklärt, Vorerfahrungen und Wünsche der Schüler\_innen wurden auf Kärtchen festgehalten und konnten so in der Planung und weiteren Durchführung berücksichtigt werden.

Im Workshop wurde wenn möglich mit kleineren Gruppen gearbeitet, um so auf die individuellen Bedürfnisse gut eingehen zu können. Die Schüler\_innen reflektierten ihre eigene Zeiteinteilung, lernten Methoden für ihr Zeitmanagement und das Setzen von Prioritäten kennen, und hatten die Möglichkeit, sie an Hand von konkreten Terminen und Kalendern umzusetzen. Lerntipps und Tipps, um sich selbst zu motivieren, rundeten den Workshop ab.

## **Umfang:**

- Einstieg im Umfang von 1 Schulstunde (möglicherweise beim Business Day)
- gefolgt vom 2-stündigem Workshop

## **Benötigtes Material:**

- Klebestreifen
- fröhliches Smiley, trauriges Smiley

## **Arbeitsblätter** (siehe Anhang):

- „Mein Zeitkuchen“
- Semesterübersicht (dies kann aus dem

aktuellen Young Time Coach kopiert werden)

- Aufgaben/Stoff
- Wochenplaner
- Lerntypen Smileys

## **Ziele:**

Die Schüler\_innen können ihr eigenes Zeitmanagement reflektieren und Methoden des Zeitmanagements anwenden. Sie können anhand ihrer aktuellen Situation mit Hilfe von Zeitplanungs-Tools (Kalenderübersichten und Listen) ihr eigenes Zeitmanagement für die nächsten Termine und Aufgaben erstellen. Sie kennen Tipps zur Stärkung ihrer Motivation.

## Quellen:

YOUNG - Verein für Kinder und Jugendliche YTC Anleitung, Margot Müller, 2014.

Klein, A (2015) Schlüsselqualifikationen: Türöffner für die Zukunft. Übungen und Arbeitsblätter für Jugendliche. Verlag an der Ruhr, Mülheim.

Seiwert, L. (2009): Noch mehr Zeit für das Wesentliche: Zeitmanagement neu entdeckt.

München: Goldmann Verlag.

DIE ANLEITUNGEN FINDEN SIE AUF DEN FOLGENDEN  
SEITEN >>>>>>>>>

# Workshop Zeitmanagement

	Dauer	Form	Material	
EINFÜHRUNG	5 min	PL		<p><b>Begriffserklärung:</b> Regen Sie die Schüler_innen an, sich im Plenum kurz zu folgenden Fragen auszutauschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was versteht ihr unter Zeitmanagement?</li> <li>• Was beinhaltet das alles?</li> <li>• Wozu brauche ich Zeitmanagement? (Selbstmanagement, Zeit ist meine Lebenszeit)</li> </ul>
METHODE 1: BEDARFSERHEBUNG	5 min	PL	Klebestreifen, fröhliches Smiley, trauriges Smiley	<p><b>Bedarfserhebung:</b> Markieren Sie am Boden eine Linie mit Klebestreifen, die an einem Ende mit einem fröhlichen Smiley, am anderen Ende mit einem traurigen Smiley endet. Lassen Sie die Schüler_innen auf dieser Linie Position einnehmen, je nachdem, wie sie sich zu folgender Fragestellung einschätzen, wobei das lachende Smiley „Ja“, das traurige Smiley „Nein“ bedeutet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Kann ich mir meine Zeit gut einteilen“?</li> </ul> <p>Laden Sie anschließend die Schüler_innen, die sich in der Nähe des lachenden Smileys positioniert haben, über ihre Strategien und Erfahrungen zu sprechen, wie sie es schaffen, ihre Zeit gut einzuteilen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Tools unterstützen dich?</li> <li>• Verwendest du einen Kalender (Papier oder elektronisch)?</li> <li>• Trägst du regelmäßig darin deine Termine ein?</li> </ul>

# Workshop Zeitmanagement

	Dauer	Form	Material	
METHODE 2: Zeitkuchen	20 min	PL	„Mein Zeitkuchen“ (s. Anhang)  Bunte Stifte	<p><b>„Mein persönlicher Zeitkuchen“:</b> Wieviel Zeit brauche ich für...? Gefühlte Zeit</p> <p>Die Schüler_innen sollen das Arbeitsblatt „Mein Zeitkuchen“ zur Hand nehmen. Jede_r Teilnehmer_in zeichnet „Kuchenstücke“ in unterschiedlicher Größe ein, die für verschiedene Lebensbereiche stehen (z.B. Zeit für Familie, Beruf, Freunde, Freizeit, Entspannung, Sport etc.). Dabei soll die Größe jedes Segments etwa dem Anteil an Zeit entsprechen, die die Person von ihrer Gesamtzeit in diesen Lebensbereich investiert. Die Segmente können farbig ausgemalt werden.</p> <p>Wenn genügend Zeit bleibt, können die Schüler_innen ihre Zeitkuchen anschließend vergleichend und besprechen.</p> <p>Die Schüler_innen können im Anschluss gemeinsam über folgende Fragestellungen reflektieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bin ich zufrieden mit meinem Kuchen?</li> <li>• Kommt etwas zu kurz? Welche Tätigkeit sollte zukünftig mehr Raum in meinem Leben einnehmen?</li> <li>• Welches Kuchenstück „schmeckt“ mir nicht?</li> <li>• Welches Kuchenstück bereitet mir am meisten Freude? Bleibt Zeit für Dinge, die mich glücklich machen?</li> <li>• Wo sind meine persönlichen Zeitfresser versteckt?</li> <li>• Wer definiert „gut genutzte“ oder „verschwendete“ Zeit?</li> </ul>

# Workshop Zeitmanagement

	Dauer	Form	Material	
METHODE 3: Theorie-Input	20 min	PL	siehe Anhang	<p>Die folgenden Methoden können uns unterstützen, mehr Struktur in unseren Alltag zu bringen, damit genug Zeit für Dinge bleibt, die uns Spaß machen, Dinge, die uns glücklich machen. Alle Methoden, die hier vorgestellt werden, sind im Anhang erklärt.</p> <p><b>ALPEN-Methode:</b> Sie hilft uns, einen Überblick zu bewahren.</p> <p><b>Eisenhower-Prinzip:</b> Es ordnet die zu erledigenden Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit.</p> <p><b>ABC-Methode:</b> Bei dieser Methode werden Aufgaben nur nach ihrer Wichtigkeit gereiht und dann erledigt.</p> <p><b>OHIO Prinzip:</b> Dieses ist allgemein hilfreich, um Zeit effektiv zu nutzen.</p> <p><b>Pomodoro-Technik:</b> Wenn es soweit ist, dass du eine ganz bestimmte Arbeit oder Aufgabe erledigen willst, hilft sie dabei, konzentriert zu arbeiten und die Zeit wirklich gut zu nutzen.</p>

# Workshop Zeitmanagement

	Dauer	Form	Material	
METHODE 4 Zeitplanung konkret	30 min	PL	Arbeitsblätter Semesterübersicht (kann aus den YTC verwendet werden)	<p>In den folgenden 30 Minuten lernen die Schüler_innen mit den vorgeschlagenen Tools/Arbeitsblättern zu arbeiten und die Theorie praktisch anzuwenden.</p> <p><b>Semesterübersicht: 1./2. Halbjahr</b> Bitte Sie nun die Schüler_innen, einen Kalender, der eine Semesterübersicht beinhaltet, in die Hand zu nehmen. Sammeln Sie gemeinsam mit den Schüler_innen alle Termine, die für die gesamte Klasse in diesem Semester relevant sind und notieren Sie diese auf der Tafel bzw. auf dem Flipchart. Bitte Sie die Schüler_innen, die Termine auf die Semesterübersicht zu übertragen und anschließend ihre persönlichen Termine (Arzttermine, Proben, Einladungen, Familienaktivitäten usw.) ebenfalls in der Semesterübersicht einzutragen. So ist auf einem Blick gut ersichtlich, wo es zu terminlichen Engpässen kommen kann.</p> <p><b>Aufgaben (To-do-Liste)</b> Teilen Sie die Schüler_innen in Kleingruppen zu jeweils 3 bis 4 Personen, einigen Sie sich auf eine Prüfung, die in nächster Zeit stattfindet, und lassen Sie die Schüler_innen in der Kleingruppe den Prüfungsstoff in kleine Portionen zerlegen und ihre jeweils benötigte Zeit zum Lernen beurteilen. Anschließend sollen die Schüler_innen diese Portionen auf den Aufgabenzettel übertragen, ihre geschätzte Dauer (individuell) eintragen und einen Termin fixieren, bis wann dieser Teilbereich erledigt sein soll. (Alpen-Methode).</p> <p><b>Wochenplaner: Meine übliche Woche</b> Mit diesem Blatt erhalten die Schüler_innen eine Übersicht über die konkrete Zuordnung ihrer zeitlichen Ressourcen. Im Unterschied zum Zeitkuchen, in dem die „gefühlte“ Zeit erfasst wird, geht es im Wochenplaner um die konkrete Stundenzuweisung. Laden Sie die Schüler_innen ein, jeweils die Zeiten färbig auszumalen, die sie für bestimmte Tätigkeiten nutzen (Schule, Fahrtzeit, regelmäßige Hobbies, usw.). Dabei sollen nur die Termine eingetragen werden, die wirklich jede Woche wiederkehren. Anschließend werden freie Zeiten sichtbar, die für mögliche Aufgaben zur Verfügung stehen. So können die Schüler_innen Tagesengpässe gut erkennen. Tage, die durch fixe Aktivitäten beinahe ausgelastet sind, müssen in der Planung berücksichtigt werden. Wenn ich „x“ Stunden für die Erarbeitung eines Prüfungstoffes benötige, dann muss ich mir noch folgende Fragen stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wann muss ich beginnen?</li> <li>• Welche Lernportionen mache ich wann?</li> <li>• Wann ist meine beste Lernzeit? (innere Uhr)</li> <li>• Muss ich mich mit anderen Personen (Eltern/Nachhilfe) koordinieren?</li> <li>• Wo sind meine Puffer und Wiederholungszeiten?</li> </ul>

# Workshop Zeitmanagement

	Dauer	Form	Material	
METHODE 5: Tipps für mehr Motivation	15 min	PL	Tipps um meine Motivation zu stärken, Zitat aus „Momo“ (siehe Anhang: Zum Nachdenken)	<p><b>„Was bringt meinen Plan zum Scheitern?“</b>            Der beste Plan hilft nichts, wenn die Motivation zu beginnen oder durchzuhalten fehlt. Laden Sie die Schüler_innen ein, sich im Plenum mit der Klasse auszutauschen, wann und wie sie sich selbst gut motivieren können.</p> <p>Anschließend können Sie einige <b>Motivationstipps</b> mit der Klasse besprechen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziele setzen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ konkrete Ziele vor Augen halten (z.B.: Ziel in Form eines Kärtchens/Bildes/Plakats am Schreibtisch visualisieren?)</li> <li>○ ein Ziel „fühlen“ (z.B.: vorstellen, wie es sich anfühlt, das Zeugnis in der Hand zu halten...)</li> <li>○ To-do-Listen abhaken: Erfolgserlebnisse spüren und zusehen, wie der Berg der Anforderungen stückweise in kleinen Portionen abgetragen wird</li> </ul> </li> <li>• Automatisierte Routine: Neues immer zwischen zwei bewährte Handlungen schieben, nicht auf Motivation warten, sondern zu einem festgelegten Zeitpunkt „einfach“ anfangen (Routine und Automatismus stellt sich nach ca. drei Wochen ein, wenn diese Handlung regelmäßig durchgeführt wird).</li> <li>• Lob/Belohnung: Oft sehen wir oder Andere die kleinen Schritte und Erfolge nicht. Auch kleine Leistungen anzuerkennen hilft uns, an einer Thematik dranzubleiben: „Ich bin stolz auf dich/mich!“, „Das hast du/das habe ich gut gemacht!“</li> <li>• Prokrastination („Aufschieberitis“): Wenn die Fülle der zu erledigenden Aufgaben zu groß ist, und ich überfordert bin, den Berg in kleine Einzelteile zu zerlegen, so kommt es häufig zu einer Fluchtreaktion (z.B. Flucht ins Internet/soziale Foren/Spiele). Die bereits gelernten Methoden der Zeiteinteilung helfen mir, den Berg in kleine Steine/Portionen zu zerlegen und sie schrittweise zu erledigen. Das Zitat aus „Momo“ illustriert dies.</li> <li>• Die Pomodoro-Technik (siehe Methoden oben) unterstützt uns, mit kleinen kurzen Lernportionen zu starten, um „reinzukommen“.</li> </ul>

# Workshop Zeitmanagement

	Dauer	Form	Material	
METHODE 6: Lerntipps allgemein	25 min	PL	Lerntypen Smileys (siehe Anhang)	<p><b>Welcher Lerntyp bin ich?</b>            Besprechen Sie mit den Schüler_innen die 4 Lerntypen und erarbeiten Sie mit ihnen gemeinsam die bestmöglichen Lernstrategien der einzelnen Typen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auditiv: laut vorlesen, aufnehmen und wiederholt anhören</li> <li>• Visuell: Videos, Texte farbig markieren, Mindmaps, Grafiken</li> <li>• Kommunikativ: Lerngruppen gründen, diskutieren</li> <li>• Motorisch: „learning by doing“, Modelle/Plakate erstellen, sich beim Lernen bewegen</li> </ul> <p>Besprechen Sie mit den Schüler_innen im Anschluss noch die Lerntipps, aus dem Anhang.</p>
Abschluss und Feedback	15 min	PL	Schriftliche oder mündliche Feedbackrunde	<p>Ermuntern Sie die Schüler_innen, sich in einer Abschluss- und Feedbackrunde zu den folgenden Fragen zu äußern:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was nehme ich mir von diesem Workshop mit?</li> <li>• Welches Tool/welche Tipps möchte ich gerne in mein persönliches Zeitmanagement aufnehmen und ausprobieren?</li> <li>•</li> </ul>

# FACHLICHE INPUTS VON EXPERTINNEN

Während des Projekts gab es auch fachliche Inputs für Lehrer\_innen, mit dem Ziel, das Thema „Stressprävention und Förderung der psychischen Gesundheit“ in den Fokus zu rücken und für das Thema zu sensibilisieren.

Im ersten Projektjahr hielt Mag. Stefan Geyerhofer, klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut, am 13.10.2016 den Vortrag:  
**STRESS IN DER SCHULE - EINE SYSTEMISCHE ANLEITUNG ZUR PRÄVENTION VON STRESS UND BURN-OUT UND ZUR ERHALTUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT IN DER SCHULE.**

## **Zusammenfassung des Vortrags:**

Schulstress, Leistungsdruck und Angst vor schlechten Noten sowie problematische soziale Beziehungen in der Schule können die psychische Gesundheit von Schüler\_innen belasten. Belastungen können aber auch durch persönliche Eigenschaften entstehen, wie z.B. durch sehr hohe Ansprüche, die die Schüler\_innen an sich selbst stellen. Die Symptome psychischer Belastung sind sehr vielfältig und sollten nicht als Zeichen der Pubertät missinterpretiert werden. Laut Studien haben bis zu einem Drittel aller Schüler\_innen regelmäßig körperliche und seelische Beschwerden.

## **Wichtige Aspekte der Prävention sind:**

- handhabbare Arbeitsbelastung
- Einfluss- und Kontrollmöglichkeiten für Schüler\_innen in Sinne von Mitbestimmung
- Anerkennung und Belohnung
- Gemeinschaftsgefühl, Teamgeist, gute Klassengemeinschaft ohne Mobbing
- respektvoller Umgang miteinander
- Fairness und Gerechtigkeit
- Passung zwischen der Person und der Tätigkeit

Wenn Veränderungen oder besorgniserregende Verhaltensweisen bei einzelnen Jugendlichen auffallen, sollten diese angesprochen werden. Es kann dabei für Lehrer\_innen sinnvoll sein, sich Unterstützung zu holen, da es nicht immer leicht zu entscheiden ist, ob eine Beobachtung Grund zur Sorge ist und wie darauf eingegangen werden soll. „Hinschauen – nicht wegschauen“ und in weiterer Folge auch Handeln ist wichtig für die psychische Gesundheitsförderung in der Schule.

## **Kontakt:**

Mag. Stefan Geyerhofer,  
<http://geyerhofer.com>  
Institut für Systemische Therapie  
Am Heumarkt 9/2/22  
A - 1030 Wien/Austria  
Tel./Fax: (+43) 01 7143800  
[office@ist.or.at](mailto:office@ist.or.at)

## Workshop von DSA<sup>in</sup> Renate Weiser und DSA Mag.<sup>a</sup> Dagmar Schwertberger am 23.10.17: ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR DEN SCHULALLTAG

Stressprävention bedeutet, ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und Anstrengung sowie Ruhe und Entspannung zu erzielen. Entspannungstechniken dienen dazu, Energie zu tanken und eine ausgewogene Energiebilanz zu schaffen. Im Rahmen der pädagogischen Konferenz wurde das Kollegium mit Methoden vertraut gemacht, die in den schulischen Alltag integriert werden können. Ziel der Veranstaltung war, dem Kollegium Anregung und Anleitung zu geben, damit sie Schüler\_innen im Schulalltag unterstützen können, sich aktiv zu entspannen. Die vorgestellten Übungen wurden in den letzten Schuljahren von Mitarbeiter\_innen des Vereines bereits mit einigen Klassen ausprobiert und von den Schüler\_innen als hilfreich empfunden.

Als Ausgangslage war es von Bedeutung, zu vermitteln, dass jeder Mensch Einfluss auf sein eigenes Empfinden von Situationen hat, und Denk- und Sichtweisen veränderbar sind. Je öfter positive Gedanken und Erinnerungen an etwas Angenehmes bewusst aktiviert werden, desto eher wird es möglich, sich selbst in eine bessere Stimmung zu bringen, Stress abzubauen und Energielosigkeit vorzubeugen. Dies kann durch das Erlernen von Entspannungsübungen unterstützt werden.

Da eine Vielzahl an Möglichkeiten zur Verfügung steht, ist es ratsam, Verschiedenes auszuprobieren. Dabei gibt es kein „Richtig“ und „Falsch“; jede Person kann eine Methode finden, die ihren Bedürfnissen entspricht.

Wenn Lehrer\_innen für die Schüler\_innen eine Entspannungsübung anleiten wollen, wäre es vorteilhaft, eine Übung zu wählen, die ihnen selbst gut gefällt! Den Schüler\_innen sollte es freistehen, selbst zu entscheiden, ob sie an den Übungen teilnehmen möchten oder nicht. Am besten, man vereinbart vorher: „Möchtest du dich nicht einlassen, ist das o.k., aber bitte verhalte dich so, dass die Anderen gut mitmachen können!“ Üblicherweise wird das Entspannungs-Angebot jedoch von fast allen Schüler\_innen gut angenommen und positiv bewertet.

Es wurden folgende Methoden vorgestellt:  
**ATEMÜBUNG:** Die richtige Atmung ist Basis für eine gute Entspannung. Mit ein paar bewussten tiefen Atemzügen kann der Stresslevel innerhalb kurzer Zeit und sehr unauffällig auf ein Maß gesenkt werden, das es erlaubt, handlungsfähig zu bleiben (siehe S. 20).

### **PHANTASIEREISE:**

Bei dieser Übung geht es darum, in der eigenen Vorstellung an einen Ort zu reisen, wo man sich wohl fühlt, sich entspannen und Kraft tanken kann. In der Vorstellung wird der Ort mit allen Sinnen erlebt. Dieser Ort kann entweder in der Anleitung vorgegeben werden (z.B. ein Wald oder ein Strand) oder er kann in der Phantasie selbstgewählt werden. Diese Übung dauert etwas länger und kam bei den Schüler\_innen sehr gut an. (siehe S. 21)

**RUHEBILD:**

Den Schüler\_innen wird die Anleitung gegeben, in Gedanken ein Foto von sich an einem selbst gewählten besonderen Ort zu machen und sich das Bild gut einzuprägen.

Immer wenn Entspannung benötigt wird, kann dieses Bild aus dem Gedächtnis hervorgeholt werden. Alleine das Zurückholen des Bildes aktiviert Gefühle wie beim aktiven Durchführen der Übung. Es kann auch ein Bild/Foto/Zeichnung/Wort, das diese Stimmung widerspiegelt, zur Erinnerung herangezogen werden.

**ACHTSAMKEITSÜBUNG BODYSCAN:**

Während Phantasie Reisen hauptsächlich mit Bildern arbeiten, wird beim Bodyscan die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper gelenkt. In Situationen des Stresses fühlen wir uns fremdgesteuert. Wir können uns selbst nicht gut wahrnehmen. Mit dieser Übung kann die Kontrolle über Körper und Gedanken zurückgewonnen werden. (siehe S. 26)

**PROGRESSIVE****MUSKELENTSPANNUNG:**

Die Methode wurde von dem Physiologen Edmund Jacobson entwickelt, der sich mit der Funktion der Muskulatur auseinandergesetzt hat und erkannte, dass Menschen, die unter Unruhe und Ängsten leiden, eine erhöhte Muskelspannung aufweisen. Gleichzeitig fand er heraus, dass das Stressgefühl signifikant abnimmt, wenn sich der Muskeltonus reduziert. Darauf aufbauend entwickelte er die folgende Körperübung (gekürzte Durchführung PMR, siehe S. 23)

Im Rahmen der pädagogischen Konferenz wurden die Übungen aktiv von den Lehrenden ausprobiert und im Feedback positiv bewertet. Unser Ziel war es, die eine oder andere Übung mitzugeben, die Pädagog\_innen für sich selbst oder im Unterricht mit den Schüler\_innen gezielt anwenden können.

Am 11. Oktober 2018 fand folgender Vortrag des Chefinspektors Josef Riedinger, Leiter der Einheit Cybercrime im Landeskriminalamt NÖ, statt:

## IST DAS INTERNET DER NEUE WILDE WESTEN? SICHERHEIT IM INTERNET FÜR JUGENDLICHE

Seine wichtigsten Tipps für Jugendliche und ihren Umgang mit dem Internet waren:

### **Die eigene Privatsphäre schützen**

Nutzer\_innen von sozialen Netzwerken haben viele Möglichkeiten, den Schutz ihrer Privatsphäre in den Einstellungen zu optimieren. Die Einstellungen sind standardmäßig jedoch meist sehr locker. Umso wichtiger ist daher zu wissen, welche Möglichkeiten man in den einzelnen sozialen Netzwerken hat, und diese zu nutzen.

- Wenn man ein öffentliches Profil z.B. auf Instagram hat, kann jede\_r die Fotos und Inhalte sehen, und sie sind auch über Suchmaschinen auffindbar. Da ist es besonders wichtig, dass Name, Adresse etc. nicht aufscheinen. Wenn der Account auf privat gesetzt ist, hat man Kontrolle darüber, wer die Inhalte sieht.
- Man ist auf sozialen Netzwerken und Plattformen nicht anonym! Oftmals können Kommentare etc. auf die\_den Autor\_in zurückverfolgt werden, oder der Name der Person wird von der Gesichtserkennung in einem Foto z.B. auf Facebook eingeblendet – auch wenn das Foto auf einem anderen Profil gepostet wird.

### **Sicherer Umgang mit Passwörtern**

Damit Passwörter nicht leicht gestohlen werden können, sollte man bei sozialen

Medien nicht eingeloggt bleiben, das Passwort nicht einspeichern und verschiedene Passwörter für verschiedene Dienste verwenden.

Ein sicheres Passwort umfasst alle Zeichen kombiniert mit Groß- und Kleinschreibung. Das Passwort sollte selbstverständlich geheim gehalten werden.

### **Sich bewusst sein, dass das Internet nichts vergisst**

- Es ist sehr schwierig, Fotos, Videos und Texte, die einmal im Netz sind, wieder zu löschen. Auch wenn Fotos etc. an der ursprünglichen Stelle gelöscht werden, bleiben sie oft noch jahrelang im Web gespeichert und können von anderen Nutzer\_n\_innen weiterverbreitet werden. Manche Bilder könnten auch die Grundlage für Erpressungen oder Belästigungen werden. Sollte es sich um Nacktfotos von Minderjährigen handeln (selbst wenn die betreffende Person sie freiwillig versendet hat), könnte dies als Kinderpornographie strafbar sein.
- Die Person oder das Unternehmen, welche das Foto veröffentlicht hat, kann kontaktiert und um Löschung gebeten werden. In den meisten sozialen Netzwerken gibt es bei jedem Bild den Link „Foto melden“.

- Ebenso sollte man selbst keine Inhalte, Fotos usw. posten, die andere bloßstellen oder herabwürdigen. Manchen Menschen könnte es auch nicht recht sein, auf Fotos markiert zu werden. Vorher nachfragen! Bei eigenen Fotos kann man diese Tags auch selbst wieder entfernen.

### **Unerwünschte Personen blockieren**

Personen, die belästigen usw., sollen blockiert werden, d.h. man selbst ist für sie nicht mehr auffindbar. Sie können auch den Betreibern gemeldet werden, doch das löst meistens nicht das Problem, da dieses unerwünschte Verhalten oft nach den Regeln der Netzwerkbetreiber nicht verboten ist.

In den meisten sozialen Netzwerken und Online-Diensten können unerwünschte Personen blockiert werden.

### **Vorsicht bei persönlichem Kennenlernen**

Zu Treffen mit Bekanntschaften aus sozialen Netzwerken, die man nicht persönlich kennt und über deren wahre Identität man nicht sicher ist, sollten Jugendliche nicht alleine gehen oder zumindest eine Vertrauensperson über das Treffen informieren.

Außerdem ist es empfehlenswert, sich tagsüber an einem öffentlichen Ort zu treffen, wo es Menschen gibt, die im Notfall helfen könnten.



# LITERATURVERZEICHNIS

## QUELLEN ZUM STRESSPRÄVENTIONSWORKSHOP

Barmer GEK et al., Hrsg. (2013): Mit Stress Umgehen – im Gleichgewicht bleiben. Förderung der Resilienz in der Schule. Leuphana Universität Lüneburg.

Isebaert, L. (2005): Kurzzeittherapie - ein praktisches Handbuch. Die gesundheitsorientierte kognitive Therapie; 9 Tabellen. Unter Mitarbeit von Geert van Coillie, Karin Kersting und Hans-Christoph Schimansky. Stuttgart: Thieme.

Kaluza, G. (2015): Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, 3. Aufl., Berlin: Springer Verlag.

Kotsuo, I. (2012): Das kleine Übungsheft – Emotionale Intelligenz. München: Trinity Verlag.

Lahninger, P. (2005): Widerstand als Motivation: Herausforderungen konstruktiv nutzen in Moderation, Training, Teamentwicklung, Coaching und Beratung (Praxisbücher für den pädagogischen Alltag). Münster: Ökoptia Verlag.

Lalouschek, W. (2013): Raus aus der Stressfalle. Die besten Strategien gegen Burnout & Co. Wien: Kneipp Verlag.

Lohaus, A., Domsch, H., Fridrici, M. (2007): Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer Verlag.

Petitcollin, C. (2016): Das kleine Übungsheft – Besser leben ohne Stress. München: Trinity Verlag.

Rötger, I. (2014): Das kleine Anti-Stress-Buch. Die besten Tipps und Mental-Übungen geben Stress. Bonn: VNR Verlag.

<https://www.onmeda.de/psyche/stress-stressreaktion-16447-3.html>

<https://www.experto.de/gesundheit/naturheilkunde/stress-stressoren-die-inneren-antreiber.html>

## QUELLEN ZUM THEMA ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Kotsau, I. (2013): Das kleine Übungsheft – Achtsamkeit. München: Trinity Verlag.

Portmann, R. (2015): Die 50 besten Entspannungsspiele. München: Don Bosco.

[http://www.christoph-simma.at/cms/fileadmin/materialien/k/K\\_6\\_-\\_Zentrierung\\_durch\\_Phantasiereisen.pdf](http://www.christoph-simma.at/cms/fileadmin/materialien/k/K_6_-_Zentrierung_durch_Phantasiereisen.pdf)

Schmid, N., & Sieberer, L.: Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Schule. Aufgerufen am 20.2.2017 unter: <https://www.oegkk.at/cdscontent/load?contentid=10008.576584&version=1391199378>

## QUELLEN ZUM THEMA ZEITMANAGEMENT

Dornbach, S. (2014): Zeitmanagement in der beruflichen Bildung. Jugendliche im Umgang mit zeitlichen Anforderungen der modernen Arbeitswelt. Wiesbaden: Springer Verlag.

Dugay, N. & Petitjean, I. (2016): Das kleine Übungsheft: Gelassen Ziele erreichen. München: Trinity Verlag.

Ende, M. (2005) Momo. Die seltsame Geschichte von den Zeitdieben und dem Kind das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte. Thienemann, Stuttgart.

Gemmer, B. (2016): Konzentration: Fit in 30 Minuten. Offenbach: Gabal Verlag.

Lorenz M. (2016): Zeitmanagement für Schüler. Organisation Motivation. BoD, Norderstedt.

Klein, A (2015) Schlüsselqualifikationen: Türöffner für die Zukunft. Übungen und Arbeitsblätter für Jugendliche. Verlag an der Ruhr, Mülheim.

Seiwert, L. (2009): Noch mehr Zeit für das Wesentliche: Zeitmanagement neu entdeckt. München: Goldmann Verlag.

## LINKS ZUM THEMA MOTIVATION:

[https://www.uni-konstanz.de/ag-moral/lernen/02\\_aktiv\\_motivation/presentation/02\\_lern-motivation.pdf](https://www.uni-konstanz.de/ag-moral/lernen/02_aktiv_motivation/presentation/02_lern-motivation.pdf)

<http://www.psychologiederschule.de/Motivation.html>

<https://www.forrefs.de/sekundarstufe/unterricht/unterricht-halten/einstiegsimpulse-setzen/intrinsische-motivation-im-unterricht.html>

## OHIO PRINZIP:

<https://t3n.de/news/alternativ-methoden-gtd-580250/>

## EISENHOWER PRINZIP:

<https://www.centeredlearning.de/img-txt/original/eisenhower-prinzip.jpg>

Lerntipps: <http://www.schulpsychologie.at/lernen-lernerfolg/lernen-und-lernerfolg/>

## QUELLEN ZUM THEMA CYBERMOBBING

Brodnig, I. (2016): Hass im Netz: Was wir gegen Hetze, Mobbing und Lügen tun können. Wien: Christian Brandstätter Verlag.

Informationen unter Safer Internet <https://www.saferinternet.at/>

## HILFREICHE LINKS

Safer Internet <https://www.saferinternet.at/>

Servicestelle für Gesundheitsbildung GIVE: <http://www.give.or.at/> Viele Informationen zu gesundheitlichen Themen und Stressprävention im Schulsetting

## QUELLEN ZUR HINTERGRUNDINFORMATION „SCHULSOZIALARBEIT TRIFFT GESUNDHEITSFÖRDERUNG“

Beyer, A. & Lohaus, A. (2007): Konzepte zur Stressentstehung und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter. In: Seiffige-Krenke/Lohaus (Hg.): Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter. Göttingen: Hogrefe, S. 11-27.

Brägger M., & Landert C. (2008): Wirkung von Weiterbildungen für Gesundheitsförderung an Schulen, Zürich, unter: [http://www.bildungundgesundheit.ch/dyn/bin/83115-83808-2-20090324\\_schlussbericht\\_kompez\\_schulklima.pdf](http://www.bildungundgesundheit.ch/dyn/bin/83115-83808-2-20090324_schlussbericht_kompez_schulklima.pdf) (abgerufen am 4.7.2014)

Dietscher, C. (2001): Schritt für Schritt zur Gesundheitsfördernden Schule.

HBSC Factsheet Nr. 11/2014: Der Stellenwert der Klassengemeinschaft für das Wohlbefinden in Schulen der Sekundarstufe. Wien: BMG.

HBSC Factsheet Nr 10/2014: Soziale Ungleichheit und Gesundheit bei Österreichischen Schülerinnen und Schülern. Wien: BMG.

HBSC Factsheet Nr 07/2013: Die psychische Gesundheit von österreichischen Schülerinnen und Schülern: Ergebnisse 2010 und Trends. Wien: BMG.

Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie des Bundesministeriums für Gesundheit: [http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Kinder\\_und\\_Jugendgesundheit/Kinder\\_und\\_Jugendgesundheitsstrategie/](http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Kinder_und_Jugendgesundheit/Kinder_und_Jugendgesundheitsstrategie/) (aufgerufen am 4.7.2014)

Mental Health in Austrian Teenagers Study: [https://www.researchgate.net/publication/268877530\\_The\\_Mental\\_Health\\_in\\_Austrian\\_Teenagers\\_MHAT-Study\\_preliminary\\_results\\_from\\_a\\_pilot\\_study](https://www.researchgate.net/publication/268877530_The_Mental_Health_in_Austrian_Teenagers_MHAT-Study_preliminary_results_from_a_pilot_study) (aufgerufen am 15.2.2017)

Ramelow, D., Griebler, R., Hofmann, F., Unterweger, K., Mager, U., Felder-Puig, R., Dür, W. (2011): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und Schülerinnen. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2010, Wien: BMG.

Rattay P. (2003): Medizinische und soziale Beratung in der Schule. Bedarf und Interessen der SchülerInnen sowie Möglichkeiten der Gestaltung am Beispiel der Friedrich-Ebert-Oberschule in Berlin; Berliner Zentrum für Public Health, Blaue Reihe unter: [http://bsph.charite.de/stuff/Blaue\\_Liste/2003-01\\_ger.pdf](http://bsph.charite.de/stuff/Blaue_Liste/2003-01_ger.pdf) (abgerufen am 22.05.2007)

Oertel, L. (2010): Schulstress und Schulangst im Jugendalter. In: Hackauf/Ohlbrecht (Hg.): Jugend und Gesundheit. Ein Forschungsüberblick. Weinheim und München: Juventa, S. 178-193.

Stab, N. (2007): Prävention und Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten Jugendlichen im Setting Berufsbildende Schule. Magdeburg: Blauer Punkt Verlag.

The Ottawa Charter for Health Promotion, 1986: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> (aufgerufen am 4.7.2014)

Zurhorst, G. (2004): Schulsozialarbeit und „Gesundheitsfördernde Schule“ (WHO), in: Bassarak, H. et al. (Hg.): Schulsozialarbeit - Impuls für die Bildungsreform? Beiträge zur Weiterentwicklung von Jugendhilfe und Schule, Frankfurt/Main: GEW Darmstadt.



# ANHANG

- Was ist Stress?
- Eustress und Disstress
- Coping-Kärtchen
- Mein Zeitkuchen
- Wochenplaner
- Aufgaben/Stoff
- Lerntypensmileys
- Tipps für dein Zeitmanagement
- Lerntipps plus „Zum Nachdenken“

# WAS IST STRESS?

Das Wort „Stress“ wird in unserem Alltag in der Regel als etwas Negatives empfunden. Wenn jemand „Stress hat“, meint man damit, dass er/sie zu viel Arbeit zu erledigen hat, oder dass die Arbeit als zu schwierig empfunden wird. Jedenfalls ist eine Person, die „Stress hat“, in einer bedrängten Lage. Tatsächlich ist es ein neutraler Ausdruck, abgeleitet von lateinisch „stringere“: „anspannen“. „Stress“ bezeichnet also eine physische und/oder psychische Anspannung, die durch einen äußeren oder inneren Reiz hervorgerufen wurde. Diese Anspannung kann sich positiv oder negativ auswirken.

In positiven Fällen bewirkt Stress eine erhöhte Aufmerksamkeit und eine bessere Leistungsfähigkeit. Eine Prüfung beispielsweise, die Lernende fordert, nicht aber überfordert, löst den so genannten positiven Stress (Eustress) aus und wird entsprechend als positives Erlebnis wahrgenommen werden können. Erleben Lernende die Prüfung jedoch als zu schwer, wird die Belastung als negativ empfunden (Disstress). Entscheidend ist also, ob eine Person die ihr gestellte Aufgabe als Herausforderung begreift und bewältigen will und kann, oder ob sie die Aufgabe als Bedrohung sieht und nicht weiß, wie sie damit umgehen soll. Wir befassen uns hier mit dem Disstress und wie man damit besser umgehen kann. Denn obwohl es im Zustand des Disstresses so erscheint, als habe man keine Antwort auf das Problem, gibt es dennoch viele Strategien, die man ergreifen kann, um Disstress positiv zu beeinflussen.

Wir Menschen geraten relativ leicht in Stress, da unser Körper auf stressige Situationen in der Umwelt sehr sensibel reagiert. Der Grund dafür liegt in der Evolution: Wir mussten über Jahrhunderttausende hinweg mit plötzlich auftretenden bedrohlichen Situationen umgehen. Unsere Vorfahren befanden sich keineswegs am Ende der Nahrungskette, sondern waren vielmehr ein Leckerbissen für zahlreiche Tiere. Diese Fressfeinde hatten die Eigenschaft, sich anzuschleichen und ihr Opfer zu überraschen. Dann galt es, sehr schnell zu handeln. Daher versetzt Stress unseren Körper in einen Alarmzustand, der uns fähig macht, entweder zu kämpfen oder zu fliehen.

Andererseits blieben wir Menschen nicht nur Beutetiere, sondern entwickelten uns auch zu Jägern. Bis zur Erfindung des Gewehrs war das eine äußerst anspruchsvolle Tätigkeit. Sie verlangte Ausdauer, Schnelligkeit, Geschick, Kraft und Wissen. Ein dauerhaft tiefenentspannter Körper wäre da nicht sehr hilfreich gewesen; vielmehr profitierten unsere Vorfahren von ihrer Fähigkeit, in entscheidenden Momenten Höchstleistungen zu bringen.

Einen wichtigen Unterschied aber gibt es zwischen der geplanten Jagd und der plötzlichen Bedrohung durch ein Raubtier: Bei der Jagd ist klares Denken sinnvoll, während es bei einem Angriff hinderlich wäre. Wenn es um Leben und Tod geht, ist unser Großhirn als Steuerungszentrale zu langsam. Bis wir die Lage analysiert haben, ist wahrscheinlich schon etwas Schwerwiegendes passiert. Darum übernimmt hier automatisch das Stammhirn die



Führung. Das Stammhirn ist evolutionär gesehen ein älterer Teil unseres Gehirns, der uns im wahrsten Sinn des Wortes „tierisch“ handeln lässt: Wir entscheiden uns blitzschnell, ohne nachzudenken, für Verteidigung oder Flucht.

Und nicht nur im Gehirn, im ganzen Körper passieren Umstellungen, die helfen, maximale Leistung zu erbringen. Um diese Vorgänge zu verdeutlichen, kann folgende Geschichte über eine steinzeitliche Bärenjagd vorgelesen werden:

## **„DAS HERZ DES JÄGERS RAST.“**

Das Herz des Jägers rast. Sein Gehirn und seine Sinne arbeiten auf Hochtouren, um den Plan seines Gegenübers zu durchschauen. Keine noch so winzige Zuckung des Feindes entgeht seinen geschärften Sinnen. Seine Muskulatur ist maximal durchblutet, alle Organe, die nicht lebensnotwendig sind, befinden sich im Ruhezustand. Der Blutzucker ist angestiegen, um den Muskeln maximale Leistung zu ermöglichen.

Die Blutgerinnung ist aktiviert, damit er im Fall einer Verletzung nicht verblutet. Zu diesem Zweck ist auch die Durchblutung in Händen und Füßen vermindert – die Hände, mit denen er den Speer umklammert, ist eiskalt. Er ist nicht sicher, ob er kämpfen oder fliehen soll – der Bär, der ihm gegenübersteht, kann ihn mit einem Prankenhieb töten. Doch der Winter ist lang, und er und seine Familie brauchen dringend Fleisch und ein wärmendes Fell. Er setzt alles auf eine Karte und schleudert den Speer mit maximaler Kraft in die Brust des Bären. Ein riesiges Gebrüll hebt an, und der Jäger stürzt sich mit einem Aufschrei dem Bären entgegen, um ihm das Messer in die Brust zu stoßen. Er riecht die Ausdünstungen des Bären und dessen Atem. Brennende Schmerzen durchfahren seinen Körper, als ihm die Pranken des Bären den Rücken aufreißen. Mühelos hebt dieser ihn in die Höhe, und der Jäger rechnet mit dem vernichtenden Schlag. Doch Speer und Messer haben ihre Wirkung nicht verfehlt, und mit einem Aufstöhnen lässt ihn der Bär fallen und sinkt zu Boden. Der Kampf ist vorbei.

Daheim in der sicheren Höhle erzählt der Jäger seiner Familie von dem gefährlichen Kampf, und erst jetzt spürt er die Schmerzen von den vielen Wunden, die ihm der Bär zugefügt hat. Doch sein Immunsystem arbeitet auf Hochtouren, und binnen weniger Tage sind die Wunden geschlossen. Bereits kurz nach dem Kampf hatte sein Herz wieder normal geschlagen, der Blutdruck war gesunken, und ein tiefsitzendes Gefühl der Entspannung hatte ihn durchflutet.

Hier ist der ganze Ablauf einer Stress-Situation geschildert, für die unser Körper ausgestattet ist: zuerst eine extreme Anspannung, ausgelöst durch eine große Aufgabe (hier: den Bären zu erlegen und selbst am Leben zu bleiben), dann die Aktion (das Töten des Bären), schließlich die Entspannung in der sicheren Höhle.

Auch heute noch gibt es Situationen, in denen wir vergleichbar handeln: z. B. wenn uns ein Hund angreift oder ein Geisterfahrer entgegenkommt. Diese Beispiele sind Extreme, aber es gibt heute auch viele alltägliche Ursachen für das Entstehen von Stress z. B.:



- in der Person (individuelle Faktoren): hoher Leistungsanspruch, hohes Pflichtbewusstsein, Diskrepanz zwischen Person und Tätigkeit
- in der Familie: Leistung als Quelle von Anerkennung, hohe Erwartungen, Vergleiche mit erfolgreichen Familienmitgliedern
- in der Gesellschaft: schlechte Zukunftsperspektive, Arbeitslosigkeit, Konkurrenzdruck, Leistungsdruck
- in der Schule: Prüfungen, Hausaufgaben, Präsentationen (exponierte Situation), Angst vor MitschülerInnen, Konkurrenz, schlechtes Klassenklima, schwierige Beziehungen zu LehrerInnen

Im Idealfall reagieren wir auf Stress mit erhöhter Aufmerksamkeit, ohne dass jedoch das Denken aussetzt, denn es geht ja nicht um unser Leben. Wir handeln gezielt (beantworten die Prüfungsfragen, absolvieren den Wettlauf, u. ä.) und genießen im Anschluss die Entspannung. So wird der Stress abgebaut und hat keine negativen Auswirkungen.

In manchen Situationen kann es jedoch sein, dass wir eine Aufgabe als zu groß empfinden, so dass die Stressreaktion des Körpers das klare Denken einschränkt. Dann sind wir nicht mehr Herr der Lage, es gibt kein souveränes Handeln mehr und keine Entspannung. Wir glauben, dass wir nichts tun können. Wenn eine solche Anspannung nicht gelöst wird, schädigt sie schließlich den Körper und/oder die Psyche. Wir werden krank. Um die Kontrolle zurückzugewinnen, ist es sehr wichtig, unsere Stresssymptome wahrzunehmen.

Symptome sind individuell sehr verschieden und können sein:

- auf der Verhaltensebene: Leistungsabfall, Fehlzeiten
- auf der psychosomatischen Ebene: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Verspannungen, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Schwindelgefühle, Magen- und Darmbeschwerden, Reflux, Gastritis, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Drogen-Missbrauch
- auf der emotionalen Ebene: Gereiztheit, Aggression, Zynismus, Nervosität, Ängste, geringere emotionale Belastbarkeit, Verlust des Humors, Erschöpfung, Depression, Empfinden von Hilflosigkeit und Sinnlosigkeit

Es gibt viele Möglichkeiten, mit Stress gut umzugehen, die stressigen Situationen zu meistern und – im besten Fall – auch daran zu wachsen. Und genau darum geht es in diesem Workshop.

Quellen

Lalouschek, W. (2013): Raus aus der Stressfalle. Die besten Strategien gegen Burnout & Co. Wien: Kneipp Verlag.

Lohaus, A., Domsch, H., Fridrici, M. (2007): Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer Verlag.

Petitcollin, C. (2016): Das kleine Übungsheft – Besser leben ohne Stress. München: Trinity Verlag.

Rötger, I. (2014): Das kleine Anti-Stress-Buch. Die besten Tipps und Mental-Übungen gegen Stress. Bonn: VNR Verlag.



# EUSTRESS UND DISSTRESS

## EUSTRESS:

- Positiver Stress ist ein gesundes, natürliches Phänomen, das, gut kanalisiert, zu einem starken positiven Antrieb wird, den wir nützen können
- Abgeschlossener Zyklus: Wenn die Herausforderung bewältigt wurde, empfinden wir ein Hochgefühl/eine Befriedigung. Das Erlebte wird wie ein Film im Kopf wiederholt, wir wirken „aufgekratzt“, können nicht gleich einschlafen. Erst wenn der Stresspegel sinkt, werden wir müde und fallen in einen tiefen Schlaf, wodurch wir wieder auftanken können.
- Wenn der Zyklus abgeschlossen ist, kommt es zu einem angenehmen Gefühl (wie eine Droge), und der Suche nach dem nächsten Kick.
- Der Anstieg der Hormone bewirkt, dass der Organismus schlagartig sämtliche Ressourcen verfügbar macht:
- Die Sinneswahrnehmung schärft sich, schnelle Reaktionen werden möglich, man ist wach und alarmbereit.
- Die Muskelkraft nimmt zu.
- Die Energie wird im Kopf gebraucht, was zu kalten Händen führt. Das Herz rast, und das Schmerzempfinden tritt erst später auf (wenn man verletzt ist).

## DISSTRESS:

- Negativer Stress entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen des Alltags und den persönlichen Möglichkeiten. Wenn negativer Stress häufig auftritt und es zu keinen Erholungsphasen kommt, führt dies auf Dauer zu einer Abnahme der Aufmerksamkeit und der Leistungsfähigkeit, bis hin zum Burn-out.
- Die Herausforderung wird zu einer Überforderung, die Anforderungen sind höher als die persönliche Möglichkeiten
- Sind keine oder falsche Strategien vorhanden, sind Flucht oder Angriff nicht möglich, so kommt es zu Mutlosigkeit, Passivität und Ohnmacht. Aufgrund dieser „erlernten“ Hilflosigkeit („Totstellen“), kommt es zu keinem Erfolgserlebnis und der Übergang zu Erholungsphasen bleibt verwehrt. Permanenter Stress wirkt auf den Organismus zermürend und typische Symptome für negativen Stress werden entwickeln (Nervosität, Migräne, Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, ...).
- Dauer: wenn Stress häufig auftritt und dazwischen keine Erholungsphasen möglich sind
- Psychischer Druck: zu hohe Leistungsanforderungen an sich selbst

## INNERE STRESSOREN SIND DIE INNEREN ANTREIBER:

Wenn man unter Stress gerät, kommen häufig innere und äußere Faktoren zusammen. Neben Zeitdruck, Überforderung, zu vielen Anforderungen und Widrigkeiten spielen innere

Einstellungen zu den äußeren Faktoren eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Stress. Setzt man sich selbst unter Druck, es möglichst allen recht zu machen, oder verlangt man sich selbst stets Höchstleistungen ab, kann dies die Entstehung von Stress-Symptomen begünstigen.

## DIE FÜNF INNEREN STRESSOREN:

- „Sei perfekt!“ lautet der erste der inneren Antreiber. Ein Mensch, der stets perfekt sein möchte, gerät auch ohne äußere Überforderung unter Druck. Meist sind wir uns dieser Erwartung an uns selbst gar nicht bewusst. Wir rennen und tun und versuchen, immer und stets das Beste zu geben und irgendwann, wenn die Kräfte erlahmen, merken wir, dass wir einem Ideal nachgelaufen sind, das unerfüllbar ist. Dieses Erkennen der Ursache ist allerdings auch schon der erste Schritt raus aus dem Kreislauf der Stress-Reaktionen.
- „Mach es allen recht!“ befiehlt der zweite Stressor. Es gibt viele Menschen, die sehr darum bemüht sind, es Anderen Recht zu machen. Häufig sind es angenehme Menschen, die mit niemandem in Streit geraten und, ohne dass wir es sagen müssen, unsere Bedürfnisse erfüllen. Dies ist natürlich eine große Anstrengung für diese Menschen. Sie müssen sich in uns einfühlen, versuchen zu spüren, was wir nun gerade möchten, und auch bei Widersprüchen oder wechselhaften Bedürfnissen versuchen sie noch optimal zu reagieren. Wie schafft man das? Nur indem man sich selbst ein Stück weit verleugnet oder aufgibt. Auch diese innere Haltung kann zu sehr großem Stress führen und eine Situation, die durch starke äußere Anforderungen geprägt ist, zusätzlich verschärfen. Hier besteht die Stressbewältigung darin, sich und seine eigenen Bedürfnisse stärker wahrzunehmen und nicht mehr die Bedürfnisse von Anderen über die eigenen zu stellen.
- „Sei stark!“ fordert der dritte Stressor. Wer diesen Antreiber in sich hat, wird sich bemühen, seine weichen Gefühle wie Hilflosigkeit, Anlehnungsbedürfnis, Traurigkeit und dergleichen nicht zu zeigen und manchmal auch nicht mal mehr zuzulassen. Diese Menschen wirken sehr stark und selbstbewusst. Ihr Stress zeigt sich häufig in impulsivem Verhalten und psychosomatischen Problemen, wie Magenschleimhautentzündungen und Migräne. Kommen nun sehr hohe Anforderungen auf einen zu, die man nicht mehr ohne weiteres bewältigen kann, kann auch ein Zusammenbruch die Folge sein. Stressbewältigung erfolgt hier dadurch, dass diese Menschen lernen, auch ihre weichen Seiten in den Alltag zu integrieren. Sie müssen sich Oasen schaffen, wo sie sich auch einmal fallen lassen können und sich geborgen fühlen.
- „Streng Dich an!“ verlangt der vierte Stressor. Jemand, der sich ständig anstrengen muss, gerät unweigerlich unter Stress. Häufig sind Menschen, die unter diesem Antreiber zu leiden haben, sehr verspannt, weil sie meinen, dass sie nur etwas leisten, wenn sie sich permanent anstrengen. Stressbewältigung kann hier durch Entspannungsverfahren

- „Beeil Dich!“ sagt der fünfte Stressor. Viele Menschen stehen tatsächlich unter erheblichem Termindruck, einfach weil ihr Arbeitsleben einen engen Terminkalender vorgibt. Doch es gibt Menschen, die auch dann unter Zeitdruck stehen, wenn sie äußerlich keinen Grund dazu haben. Sie stehen unter der Knute des inneren Antreibers, der sie zwingt, sich immer und überall zu beeilen. Diese Menschen machen zunächst einen sehr dynamischen Eindruck. Erfährt man aber mehr über sie, merkt man wie gehetzt sie sich fühlen, und dass die ständige Eile durchaus nicht freiwillig ist. Stressbewältigung kann hier darin bestehen, sich ganz bewusst Zeit für eine Tätigkeit zu nehmen und zwischen den Anforderungen Müßiggang zu üben.

Quelle:

<https://www.experto.de/gesundheit/naturheilkunde/stress-stressoren-die-inneren-antreiber.html>  
aufgerufen am 6.2.2019

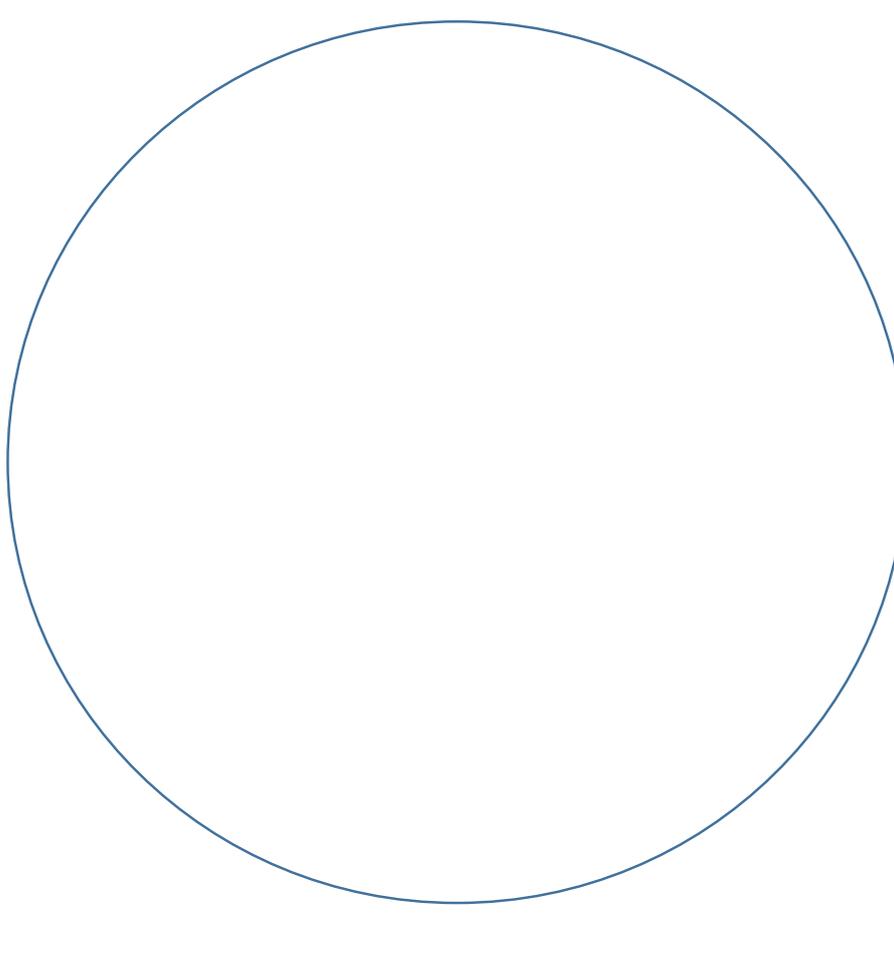
Joggen gehen	Freunde anrufen
Eine Party feiern/mit anderen plaudern	Fantasieren (einen Ausweg erträumen)
Streit anfangen	Darüber schreiben
Weniger essen	Etwas kochen
Weglaufen	Weniger schlafen
Krank werden/ krank spielen	Mit dem Hund spazieren gehen
Anderen die Schuld geben	Allen sagen, wie schlecht es mir geht
Sich selbst die Schuld geben	Weinen
Duschen	Einkaufen gehen
Neue Freunde suchen	Beten

Einen Berater/eine Beraterin aufsuchen	Malen/zeichnen
Ziele setzen	Sich einen Tag freinehmen
Risiken eingehen	Aufräumen
Dinge, die erledigt werden müssen, verschieben oder vermeiden	Schwimmen gehen
Mehr schlafen	Etwas herstellen
Darauf warten, dass alles besser wird	Trainieren
Um Hilfe bitten	Lange wach bleiben
Darüber sprechen	Musik hören
Jemanden besuchen, den/die man gern hat	Witze machen oder lachen
Alkohol trinken	Probleme lösen

Meditieren	Sich zurückziehen (nicht darüber sprechen oder nachdenken)
Computer spielen	Fernsehen
Mehr essen	Rauchen
Aufhören (das Team verlassen, den Job aufgeben)	Aufhören (die Schule verlassen, abbrechen)
Ausgehen	Ungesunde Sachen essen
Sport treiben	Härter arbeiten
Planen (sich überlegen, was man tun will und wie)	Prioritäten setzen (wichtige Dinge an die erste Stelle rücken)
Sich beschweren	Positiv über den Ausgang denken
In eine andere Richtung gehen	Sich Sorgen machen
Früh ins Bett gehen	So tun, als wäre alles o.k.

## Mein Zeitkuchen:

Gestalte deinen eigenen Zeitkuchen, indem du die Tätigkeiten einer Woche der Zeitdauer entsprechend verschieden großen Kuchenstücken zuordnest.

<p>Wieviel Zeit brauche ich für:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fahrt zur Schule</li><li>• Schulzeit</li><li>• Hausaufgaben</li><li>• Essen</li><li>• Hobbys</li><li>• Unternehmungen mir Familie</li><li>• Freunde treffen</li><li>• Soziale Plattformen</li><li>• Haustier versorgen</li><li>• Entspannung</li><li>• .....</li></ul>		<p>Alles, außer Schlafzeiten:</p> <p>Wieviel Schlaf brauche ich?</p> <p>Wann muss ich dann schlafen gehen?</p>
---	---	--

- Bin ich zufrieden mit meinem Kuchen?
- Kommt etwas zu kurz? Welche Tätigkeit sollte zukünftig mehr Raum in meinem Leben einnehmen?
- Welches Kuchenstück „schmeckt“ mir nicht?
- Welches Kuchenstück bereitet mit am meisten Freude?

<b>Mo</b>	7		15	
	8		16	
	9		17	
	10		18	
	11		19	
	12		20	
	13		21	
	14		22	
<b>Di</b>	7		15	
	8		16	
	9		17	
	10		18	
	11		19	
	12		20	
	13		21	
	14		22	
<b>Mi</b>	7		15	
	8		16	
	9		17	
	10		18	
	11		19	
	12		20	
	13		21	
	14		22	
<b>Do</b>	7		15	
	8		16	
	9		17	
	10		18	
	11		19	
	12		20	
	13		21	
	14		22	
<b>Fr</b>	7		15	
	8		16	
	9		17	
	10		18	
	11		19	
	12		20	
	13		21	
	14		22	

<b>Sa</b>	7		15	
	8		16	
	9		17	
	10		18	
	11		19	
	12		20	
	13		21	
	14		22	
<b>So</b>	7		15	
	8		16	
	9		17	
	10		18	
	11		19	
	12		20	
	13		21	
	14		22	

**NOTIZEN**



# WELCHER LERNTYP BIST DU UND WIE LERNT ES SICH AM BESTEN?



Quelle: <https://www.stzgd.de/welcher-lerntyp-bist-du-und-wie-lernt-es-sich-am-besten/>

abgerufen am 5.2.2019

# ZEITMANAGEMENT

## EISENHOWER-PRINZIP

Das ist hilfreich um zu entscheiden, was man gleich erledigen sollte und was noch etwas warten kann.

1. dringend UND wichtig => gleich erledigen
2. wichtig aber nicht dringend => Planen wie und wann das erledigt werden soll
3. Dringend aber nicht wichtig => kann das jemand anderer erledigen? Wenn nicht, erledigen, ohne sich lang damit aufzuhalten
4. Nicht dringend und auch nicht wichtig => in den Papierkorb werfen! Sich nicht mehr damit befassen!



## ABC-METHODE

Eine andere Möglichkeit, Prioritäten zu setzen ist die ABC-Methode. Bei dieser Methode werden Aufgaben nur nach ihrer Wichtigkeit gereiht und dann so erledigt:

- A-Aufgaben: sehr wichtig (sofort erledigen)
- B-Aufgaben: weniger wichtig (später erledigen oder delegieren)
- C-Aufgaben: kaum wichtig bis unwichtig (delegieren oder verwerfen).

Die Art der Priorisierung ist also eine ziemlich simple Sache – ABC-Methode klingt aber gleich viel smarter.

Wenn es soweit ist, dass du eine ganz bestimmte Arbeit oder Aufgabe erledigen willst, hilft die

## POMODORO-TECHNIK

dabei, konzentriert zu arbeiten und die Zeit wirklich gut zu nutzen. Das geht so:

1. Wähle die Aufgabe aus, die du erledigen willst
2. Notiere dir kurz, was dafür gemacht werden muss
3. Stelle Wecker auf 25 Minuten und leg los
4. Sobald es nach 25 Min klingelt, hake ab, was du erledigt hast
5. mache eine Pause von 5 Minuten (dieses Intervall wird „Pomodoro“ genannt)
6. Wiederhole die Schritte 1-5. Nach 4 Pomodori gönne dir eine Pause von 30 Minuten

## „ZUM NACHLESEN“

Anleitung zur Übung „Zeitplanung konkret“

Trage deine regelmäßigen Termine in den Wochenplan ein (alles, außer Schul- und Schlafenszeiten): Fahrtzeiten, Essen, Pausen, regelmäßige Hobbys, ....

1. Trage alle unregelmäßigen Termine in die Semesterübersicht ein (Prüfungen, Schularbeiten, Referate, private Termine wie Feste, Ausflüge, Arztbesuche,...)
2. Gibt es Tage, an denen keine Zeit fürs Lernen bleibt? Oder viel Zeit bleibt?
3. Teile den Lernstoff für die nächsten Prüfungen ein – wie viel Zeit benötige ich für den Lernstoff? (max. 60% der freien Zeit verplanen, den Rest für Puffer verwenden)
4. Wann muss ich beginnen? Welche Lernportionen mache ich wann? Wo sind meine Puffer - und Wiederholungszeiten?
5. Berücksichtige deinen Biorhythmus (wann ist deine beste Lernzeit?). Muss ich mich mit anderen (Eltern/Schulkolleg\_innen/Nachhilfe...) koordinieren?

# LERNTIPPS

- Lerninhalte abwechseln
- Wiederholen, wiederholen, kleine Mengen kurz vor dem Schlafengehen noch einmal wiederholen
- Eigenes Lernverhalten analysieren:
  - wie lange brauche ich für den Stoff? – Lerntagebuch?
  - Kann/will ich Unterstützung annehmen? Bin ich offen für Neues?
- Persönliche Zeitfresser entlarven (Messages lesen/verschicken, ständige Erreichbarkeit, Youtube.....)
- Positive Informationen an das Gehirn schicken:
  - nicht: „ich bin im Stress“ – sondern: „ich bin beschäftigt“.
  - nicht: „Ich muss...“ – sondern: „ich möchte..., ich werde...“

## TIPPS UM ABLENKUNG ZU VERMEIDEN

- Aufgeräumter Schreibtisch – Ablenkungen weg
- Handy auf Flugmodus, WLAN ausschalten

## TIPPS UM DEINE MOTIVATION ZU STÄRKEN

- Wohlfühlmodus (leise Musik, Getränke,...)
- Wenn die Lernmenge zu groß und unüberschaubar ist, führt Überforderung oft zur Flucht ins Internet/soziale Foren – den Berg in kleine Portionen zerlegen, to-do-Listen führen und abhaken (kurze und leichte Aufgaben zuerst)
- Kleine Ziele setzen, Ziele abhaken und sich belohnen
- Nicht auf die Motivation warten – „einfach“ anfangen
- Zeit für Dinge, die glücklich machen!!

## TIPPS UM DEINE ENERGIE GUT ZU NÜTZEN

- Biorhythmus beachten (wann sind meine besten Lernzeiten?)
- Konzentration kann man lernen: Multitasking? Das Gehirn arbeitet besser, wenn es sich kurze Zeit auf 1 Sache konzentrieren kann. Kurze und konzentrierte Lernzeiten
- Pausen, Pausen, Pausen (Bewegung, Trinken, frische Luft, Nichtstun...kein Handy)
- Entspannung: ev. Methoden ausprobieren:
  - Atemübungen
  - Bodyscan
  - Phantasiereise
  - Progressive Muskelentspannung

<https://www.youtube.com/channel/UCYw4J8Fp8YXh-4zARDujCeQ>

## **„ZUM NACHDENKEN“**

Auszug aus „Momo“

„Der alte Straßenkehrer Beppo verrät seiner Freundin Momo sein Geheimnis. Das ist so: „Siehst Du, Momo“, sagte er dann zum Beispiel, „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang, die kann ich niemals schaffen, denkt man.“ Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr, jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr.

Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen!“ Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst Du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur den nächsten.“

Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“ (Michael Ende: Momo. Thienemann, 2005, S 38f.)

### **Redaktionsteam:**

Emily Bono, MSW

DSA Mag.<sup>(a)</sup> Margot Müller

DSA<sup>in</sup> Renate Weiser

DI(FH) Bernhard Koppensteiner

Die nicht-kommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist ausdrücklich unter Angaben der Quellen erlaubt.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Eine Haftung der Autorinnen oder des Vereines YOUNG ist ausgeschlossen.

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projektes „**Schulsozialarbeit trifft Gesundheitsförderung – Stressprävention & Förderung psychischer Gesundheit**“ an der BHAK/BHAS Gänserndorf von Young - Soziale Arbeit im Bildungsbereich erstellt.

**Projektdauer:**

Schuljahre 2016/2017, 2017/18, 2018/2019

**Projektteam:**

DSA<sup>in</sup> Renate Weiser  
Emily Bono, MSW

**Projektträger und Verlag:**

**Young - Soziale Arbeit im Bildungsbereich**  
Radetzkystraße 1/1  
A-3100 St. Pölten

Tel.: +43 (0)2742-21303  
E-Mail: [office@young.or.at](mailto:office@young.or.at)  
<https://www.young.or.at>

**Kontakt**

DSA Mag.<sup>(a)</sup> Margot Müller  
Tel.: 0043-664-80981-102  
E-Mail: [margot.mueller@young.or.at](mailto:margot.mueller@young.or.at)

**Auftraggeber und Koförderer:**

**BHAS/BHAK Gänserndorf**  
Hans-Kudlich-Gasse 30  
A- 2230 Gänserndorf

Tel.: 02282 2291-11  
E-Mail: [office@hakgaenserndorf.ac.at](mailto:office@hakgaenserndorf.ac.at)  
<https://www.hakgaenserndorf.ac.at>

BHAK • BHAS  
GÄNSERNDORF