

Stress und Bewältigungsstrategien

Leitfaden für Lehrkräfte



Aktivitäten für die Primarstufe

INHALTSVERZEICHNIS

• Einführung: Warum Stressarbeit in der Sekundarstufe wichtig ist?	3
• Ziele: Modulansatz und pädagogische Prinzipien	3
• Informationen für Lehrkräfte: Was dieses Workshop ist und was nicht	4
• Tag 1 – Was stresst mich und wie nehme ich es wahr?	
• AP 1.1 – Einführung und Vorstellung	6
• AP 1.2 – Emotionale Monster	8
• AP 1.3 – Spiel „Alle wie ich ...“	10
• AP 1.4 – Head Picture – Was stresst mich?	12
• AP 1.5 – Body Picture – Wie spüre ich Stress in meinem Körper?	14
• A 1.6 – Zentrale Stressbegriffe	16
• A 1.7 – Spiel „Dr. Beat“	18
• A 1.8 – Modell des emotionalen Tanks	20
• A 1.9 – Pizza-Massage	23
• A 1.10 – Geführte Visualisierung	25
• AP 1.11 – Abschluss Tag 1	27
• Tag 2 – Lernen, mich zu regulieren und gut für mich zu sorgen	
• AP 2.1 – Begrüßung und Rückblick auf Tag 1	29
• A 2.2 – Spiel „Gewichte heben“ – Das Gewicht des Stress	31
• AP 2.3 – Strategien zum Umgang mit Stress	33
• A 2.4 – Spiel „1–7“	36
• AP 2.5 – Schatzkiste der Emotionen	38
• A 2.6 – Mein Stress-Poster	40
• AP 2.7 – Visualisierung „Mein Kraftort / innerer Ort der Stärke“	42
• AP 2.8 – Modulabschluss	44
• Ergänzende Aktivitäten	
• Ergänzende Aktivität 1 – Stressampel	46
• Ergänzende Aktivität 2 – Kiste für emotionale Erste Hilfe	48
• Druckmaterialien und Ressourcen	
• Material-Checkliste pro Einheit	50
◦ Tag 1.	
▪ AP 1.4 Head picture	52
▪ AP 1.5 Body picture	53
▪ A 1.6 Zentrale Stressbegriffe	55
◦ Tag 2	
▪ AP 2.3 Strategien zum Umgang mit Stress	56
▪ AP 2.5 Schatzkiste der Emotionen	63
▪ A 2.6 Stress-Poster	64
◦ Ergänzende Aktivitäten	
▪ AC 1. Stressampel der Emotionen	65
▪ AC 2. Karten für emotionale Erste Hilfe	66

EINFÜHRUNG

Stress ist eine alltägliche Erfahrung, die sowohl **Kinder als auch Erwachsene** betrifft – insbesondere in Lebensphasen, in denen **akademische, soziale und emotionale Anforderungen** zunehmen. In diesem Alter beginnen viele Schüler*innen, **mehr Leistungsdruck** zu empfinden, etwa durch schulische Anforderungen, Veränderungen in Freundschaften, außerschulische Aktivitäten oder familiäre Erwartungen, ohne dabei immer über geeignete Werkzeuge zu verfügen, um Stress zu verstehen oder zu bewältigen.

Dieses Modul ist so konzipiert, dass **die Lernenden erkennen, was Stress ist**, wie er sich im Körper und in den Emotionen zeigt und welche Strategien sie nutzen können, um sich auf gesunde Weise selbst zu regulieren. Durch körperorientierte Übungen, Reflexionsaktivitäten, Gruppenspiele, Diskussionen und Visualisierungsübungen lernen die Schüler*innen, frühe **Stresssignale zu erkennen** und **persönliche Ressourcen** zu entwickeln, um mit herausfordernden Situationen umzugehen.

Der Ansatz des Moduls ist **praktisch, erfahrungsorientiert und entwicklungsangemessen** für Schüler*innen der 5. und 6. Primarstufe. Ziel ist es, dass die Lernenden **emotionale Bewusstheit, persönliche Autonomie und Selbstfürsorge-Kompetenzen** entwickeln und gleichzeitig **den Gruppenzusammenhalt und gegenseitige Unterstützung** stärken.

Ziele des Moduls

- Verstehen, was Stress aus einer klaren und zugänglichen Perspektive ist, und zwischen **funktionalem Stress** (der beim Lernen helfen kann) und **belastendem Stress** zu unterscheiden.
- **Alltägliche Situationen** erkennen, die Stress in der Schule, zu Hause oder im sozialen Umfeld auslösen können.
- Wahrnehmen, **wie sich Stress im Körper, in den Emotionen, in Gedanken und im Verhalten zeigt**.
- Praktische Regulationsstrategien erkunden (Atmung, Visualisierung, Bewegung, kognitive Strategien).
- Über die **Bedeutung von Hilfe holen** und das **Erkennen eigener Grenzen** reflektieren.
- Persönliche Ressourcen wie die „Schatzkiste der Emotionen“ oder das „Stress-Poster“ gestalten, um während des Kurses auf **leicht zugängliche Erinnerungen** zurückzugreifen.
- **Persönliche und gruppenbezogene Verantwortung** für emotionale Selbstfürsorge und ein positives Klassenklima fördern.

Schlüsselbegriffe

- Stress
- Aktivierung
- Physiologische Reaktion
- Gehirn im Notfallmodus
- Emotionaler Tank
- Selbstregulation
- Selbstfürsorge
- Bewältigungsstrategien
- Körpersignale
- Automatische Gedanken
- Unterstützung
- Aufmerksamkeit und Konzentration

Erwartete Ergebnisse – Modul 2

In diesem Modul **verstehen die Schüler*innen, was Stress ist**, wie er im Körper und im Geist funktioniert, und sie **erlernen praktische Werkzeuge**, um sich selbst zu regulieren, gut für sich zu sorgen und **Aktivierungszustände besser zu bewältigen**.



Orientierung für Lehrkräfte – Flexibler Einsatz des Moduls

Dieses Modul wurde als flexibler Aktivitätenpool konzipiert und nicht als starres Programm, das vollständig durchgeführt werden muss. Obwohl der Workshop für zwei Sitzungen à 60–90 Minuten geplant ist, enthält er mehr Aktivitäten als unbedingt notwendig, damit Lehrkräfte den Ablauf an das Gruppentempo, die verfügbare Zeit und die eigene pädagogische Erfahrung anpassen können.

Bitte beachten Sie:

- Es ist **nicht notwendig**, alle Aktivitäten durchzuführen.
- Einige Aktivitäten sind als **Schlüsselaktivitäten** konzipiert, da sie die **zentralen Modulziele** tragen.
- Andere dienen als **unterstützende, vertiefende oder alternative Aktivitäten**, sinnvoll bei schnellerem Gruppenfortschritt oder mehr Zeit.
- Aktivitäten können **ausgewählt, kombiniert oder ersetzt** werden, ohne die pädagogische Kohärenz zu verlieren.

Wenn Sie dieses Modul zum ersten Mal durchführen, empfehlen wir:

- **Priorisieren Sie die in der Anleitung markierten Schlüsselaktivitäten.** Diese sind als AP + Nummer (Hauptaktivität, rosa) und A + Nummer (Sekundäraktivität, blau) gekennzeichnet.
Beispiel: **AP1** o **A4**
- **Ein ruhiges Tempo beibehalten**, ohne den Druck, „alles schaffen zu müssen“.
- Sich daran zu erinnern, dass das Ziel **nicht das Abarbeiten von Aktivitäten**, sondern das **Fördern von Verständnis, körperlichem Bewusstsein und praktischen Stressregulationsstrategien** ist.

Das Modul funktioniert auch dann sinnvoll, wenn nur ein Teil des Materials umgesetzt wird.

Vertrauen Sie Ihrem professionellen Urteil und der Rückmeldung der Gruppe.

Empfehlungen für Lehrkräfte

- **Ein sicheres Klima schaffen:** Einige Schüler*innen können sich verletzlich fühlen, wenn sie über Stress sprechen. Stärken Sie stets das **aktive Zuhören** und verhindern Sie jede Form von Bloßstellung oder Lächerlichmachen.
- **Direkte persönliche Offenlegung vermeiden:** Statt „Was stresst dich?“ zu fragen, nutzen Sie **Gruppenübungen, anonyme Karten** oder **fiktive Beispiele**.
- **Körpersignale beobachten:** Übermäßiges Gähnen, Unruhe, nervöses Lachen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Reizbarkeit können auf **emotionale Aktivierung** hinweisen.
- **Aktivität und Ruhe abwechseln:** Der Wechsel zwischen Bewegung und **Atem- oder Visualisierungsübungen** hilft, die Aufmerksamkeit der Gruppe zu erhalten.
- **Alle Erfahrungen validieren:** Minimieren Sie Stress nicht („Das ist doch nicht so schlimm“). Für die Schüler*innen ist er **real**, und ihr Körper erlebt ihn auch so.
- **Zur Reflexion einladen, ohne zu zwingen:** Wenn eine Schülerin nicht teilnehmen möchte, darf er*sie **beobachten**.
- **Hilfe suchen normalisieren:** Erinnern Sie daran, dass **Bezugspersonen in der Schule** eine wichtige Unterstützung sind, und normalisieren Sie es, **Hilfe in Anspruch zu nehmen**, wenn sie gebraucht wird.

1.1.1 Ziele:

1. Begrüßung der Lernenden und Vorstellung des **Ablaufs des Workshops**.
2. Schaffung eines **vertrauensvollen, ruhigen Klimas**, das Beteiligung ermöglicht.
3. Einführung in das **Thema des Moduls: Stress** und wie wir damit umgehen können.

Materialien

- ☐ Klassenraum mit Stuhlkreis
- ☐ Freier Raum für Bewegung

1.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Den Kreis bilden**
 - Laden Sie die Schüler*innen ein, sich im Kreis zu setzen, sodass sich **alle sehen können**.
 - Erklären Sie, dass dies der **Arbeitsraum für den ersten Teil des Workshops** ist.
2. **Einstiegsvorstellung:** Begrüßen Sie die Gruppe kurz und erklären Sie das allgemeine Ziel:
 - *„Heute sprechen wir über Stress, ein Gefühl, das wir alle schon einmal erlebt haben. Wir schauen uns an, was Stress ist, wie er uns beeinflusst und welche Strategien uns helfen können, uns besser zu fühlen.“*
3. Machen Sie deutlich, dass es **Spiele, körperbezogene Übungen, Reflexionsmomente und kreative Aktivitäten** geben wird.
4. **Persönliche Vorstellung mit Geste**
 - Bitten Sie die Schüler*innen, sich nacheinander vorzustellen mit:



„Mein Name ist ____ und heute fühle ich mich ____.“
und die genannte Emotion mit einer kleinen Geste zu begleiten.

Die Gruppe antwortet gemeinsam:
„Hallo ____, du fühlst dich ____.“
und ahmt die Geste nach.

5. **Diese Dynamik:**
 - **Bricht das Eis**, ermöglicht eine erste **Beobachtung des emotionalen Klimas** der Gruppe und bereitet darauf vor, mit **Emotionen und Stress** zu arbeiten.

Hinweis für Lehrkräfte

- Bewahren Sie einen **ruhigen, zugewandten Ton**, um das gewünschte Klima vorzuleben.
- **Akzeptieren Sie jede Emotion**, die in der Vorstellungsrunde auftaucht (Müdigkeit, Nervosität, Freude, Langeweile – **alle sind gültig**).
- Vermeiden Sie **Interpretationen, Bewertungen oder das Erzwingen komplexer Gesten** – eine **kleine körperliche Bewegung** genügt.
- Gehen Sie noch **nicht detailliert darauf ein, was Stress ist**; diese Erklärung folgt später im Modul.
- Wenn **nervöses Lachen oder Scham** auftreten, **normalisieren Sie dies** – es sind typische **Reaktionen** zu Beginn eines emotionalen Workshops.

1.2.1 Ziele:

1. Dynamische Förderung der emotionalen Wahrnehmung.
2. Verknüpfung von Emotionen mit dem Thema Stress.
3. Unterstützung der Schüler*innen dabei, zu erkennen, wie sich Emotionen im Körper und im Verhalten ausdrücken.

Materialien

- ☐ Karten oder Papier zum Zeichnen (optional)
- ☐ Tafel zum Sammeln von Ideen (optional)

1.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. Vorstellung der Methode

- Erklären Sie kurz, dass Emotionen auf unterschiedliche Weise wahrgenommen und ausgedrückt werden können:
 - *„Wir stellen Emotionen durch kleine Gesten oder Bewegungen dar, so als wären sie ‚emotionale Monster‘. Die Idee ist, zu erkennen, wie sie aussehen, wie sie klingen oder wie sie sich innen anfühlen.“*
- Stellen Sie klar, dass es sich nicht um echte Verkleidungen, sondern um Metaphern handelt, um Emotionen besser zu verstehen.

2. Einladung zur Teilnahme

- Bitten Sie freiwillige Schüler*innen, ein „emotionales Monster“ auf Papier zu zeichnen oder es mit Worten zu beschreiben.
- Diese „Monster“ stehen für Emotionen wie:

Angst

Freude

Scham

Wut

Stress

Müdigkeit

Frustration



- Sie können selbst beginnen, um die Aktivität vorzuleben.

3. Pantomime oder kurze Darstellung

- Jede freiwillige Person stellt ihr „emotionales Monster“ durch eine Bewegung, Körperhaltung oder ein kurzes Geräusch dar.
- Die Gruppe versucht zu erraten, um welche Emotion es sich handelt.

4. Geführtes Gespräch

- Stellen Sie kurze Fragen zur Reflexion:
 - *„Wie zeigt sich diese Emotion im Körper?“*
 - *„Was macht dieses Monster, wenn es auftaucht?“*
 - *„Was verändert sich in unserer Art zu sprechen oder uns zu bewegen?“*
 - *„Verändern sich Emotionen im Laufe des Tages?“*

5. Einführung des Konzepts „Stressmonster“

- *„Wie stellt ihr euch das Stressmonster vor? Was macht es? Ist es schnell? Unruhig? Übt es Druck aus?“*
- Geben Sie den Schüler*innen Raum, ihre Vorstellungen frei zu beschreiben.

Hinweis für Lehrkräfte

- Diese Aktivität ist nicht kindisch, wenn sie über **symbolische und metaphorische Sprache** angeleitet wird (eine Form, die auch Jugendliche weiterhin nutzen).
- Achten Sie darauf, dass die **Teilnahme freiwillig** ist; einige Schüler*innen können sich beim Darstellen von Emotionen unwohl fühlen.
- Wenn die Gruppe schüchtern ist, können **Zeichnungen statt Pantomime** verwendet werden.
- Führen Sie das Gespräch stets aus einer **Haltung der Neugier**, ohne zu urteilen oder einzelne Beiträge zu analysieren.
- Diese Aktivität dient als **Brücke zum Thema Stress**, ohne bereits in **theoretische Erklärungen** einzusteigen.

1.3.1 Ziele:

1. **Gemeinsam geteilte emotionale Erfahrungen** innerhalb der Gruppe erkennen.
2. **Normalisieren**, dass alle Menschen in unterschiedlichen Momenten Stress oder intensive Emotionen erleben.
3. **Gruppenzusammenhalt stärken** und die Schüler*innen darauf vorbereiten, über das Thema zu sprechen, **ohne sich individuell zu exponieren**.

Materialien

- ☐ Stuhlkreis mit einem Stuhl weniger als die Anzahl der Schüler*innen
- ☐ Freier Raum für Bewegung

1.3.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Den Kreis vorbereiten:** Stellen Sie einen Stuhlkreis auf, mit einem Stuhl weniger als Teilnehmende.
2. **Grundregeln erklären**
 - „Die Person, die in der Mitte steht, sagt einen Satz beginnend mit ‚Alle, die ...‘, und alle, auf die der Satz zutrifft, wechseln den Platz.“
 - Machen Sie klar, dass nicht auf den eigenen Stuhl zurückgekehrt werden darf und dass ohne Schubsen gewechselt wird.
3. **Als Lehrkraft beginnen**
 - Um das Eis zu brechen, starten Sie mit einem einfachen Satz, zum Beispiel:
 - „Alle, die heute mit viel Energie angekommen sind, wechseln den Platz.“
 - Dies gibt Sicherheit und Rhythmus vor.
4. **Übergabe an die Schüler*innen**
 - Die Person, die keinen Stuhl findet, geht in die Mitte und formuliert einen Satz zu **Emotionen oder Stresssignalen**.
 - Unterstützen Sie bei Bedarf mit Beispielen wie:
 - „Alle, die diese Woche vor einer Prüfung nervös waren ...“
 - „Alle, die manchmal schlechter schlafen, wenn sie sich Sorgen machen ...“
 - „Alle, die sich schon einmal über etwas geärgert haben, das ihnen wichtig ist ...“
 - „Alle, die Druck gespürt haben, Aufgaben rechtzeitig fertig zu machen ...“
 - „Alle, die sich Erholung gewünscht haben, aber nicht dazu gekommen sind ...“
 - Halten Sie die Sätze offen und allgemein, nie auf konkrete persönliche Situationen bezogen.

5. Ein dynamisches Tempo beibehalten

- Lassen Sie die Aktivität fließen, mit einem Wechsel aus **Emotion, Humor und Bewegung**.
- Ziel ist es zu erkennen, dass wir **ähnliche Erfahrungen teilen**, ohne ins Persönliche zu gehen.

6. Kurzer Abschluss

- Bevor Sie zur nächsten Aktivität übergehen, geben Sie eine kurze Reflexion:
 - *„Ist euch aufgefallen, dass fast alle von uns mehrmals den Platz gewechselt haben? Das zeigt uns, dass viele unserer Emotionen gemeinsam sind – und auch die Situationen, die uns Stress machen.“*



Hinweis für Lehrkräfte

- Vermeiden Sie **Formulierungen**, die einzelne Schüler*innen **bloßstellen oder auf konkrete Ereignisse im Klassenraum abzielen** (z. B. „Alle, die sich diese Woche gestritten haben ...“).
- Wenn die Gruppe zu **übermäßigem Humor** neigt, lenken Sie sie **behutsam** zu Aussagen, die **emotionale Information** enthalten.
- Beobachten Sie, **welche Emotionen besonders viel Bewegung auslösen**; dies gibt Hinweise auf den **allgemeinen Zustand der Gruppe**.
- Denken Sie daran, dass diese Aktivität als **Brücke zur Vertiefung des Themas Stress** dient, ohne es **bereits theoretisch zu behandeln**.

1.4.1 Ziele:

1. **Alltägliche Situationen** erkennen, die bei Schüler*innen **Stress auslösen**.
2. Verstehen, dass Stress **nicht immer von „großen“ Ereignissen** kommt, sondern oft aus **alltäglichem Druck** entsteht.
3. Eine **visuelle Grundlage** schaffen, die als Basis für den weiteren Verlauf des Moduls dient.

Materialien

- ☐ Plakatpapier oder große Tafel
- ☐ Filzstifte in verschiedenen Farben
- ☐ Zeichnung eines Kopfes in großer Größe (kann vorbereitet sein)

1.4.2 Ablauf der Aktivität:

1. Vorstellung des „Head Picture“

- Erklären Sie der Gruppe:
 - „Wir erstellen gemeinsam eine **Gedankenkarte** zu Dingen, die uns Stress machen. Wir sprechen nicht über **persönliche Fälle**, sondern über **allgemeine Situationen**, die vielen Kindern in eurem Alter passieren können.“
- Machen Sie deutlich, dass es **keine richtigen oder falschen Antworten** gibt.

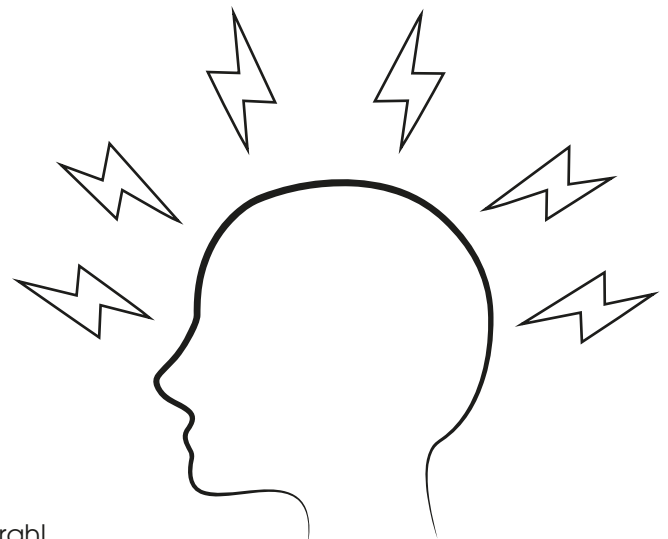
2. Den Kopf in der Mitte zeichnen

- Zeichnen Sie oder zeigen Sie einen **leeren, großen und einfachen Kopf**.
- Zeichnen Sie darum herum **„Strahlen“ oder Linien**, die vom Zentrum nach außen gehen.
- Erklären Sie:
 - „Jeder Strahl steht für etwas, das **Stress verursachen kann**. Wir schreiben diese Dinge gemeinsam auf.“

3. Leitfrage stellen: Stellen Sie die zentrale Frage der Übung:

- „**Welche Dinge verursachen in eurem Alltag häufig Stress?**“
- Zu allgemeinen Antworten einladen, zum Beispiel:

- Schule / Lernen
- Prüfungen
- Zeitdruck
- Streit oder Diskussionen
- Erwartungen von Erwachsenen
- Sport oder Wettbewerbe
- Probleme mit Freund*innen
- Unerwartete Veränderungen
- Lärm oder sehr volle Umgebungen
- Zu viele Aktivitäten
- Zu wenig Erholung



- Schreiben Sie jeden Beitrag auf einen eigenen Strahl.
- Wenn neue Kategorien entstehen, fügen Sie weitere Linien hinzu.

4. Behutsam vertiefen

- Vermeiden Sie persönliche Erfahrungen, stellen Sie aber Fragen wie:
 - „*Passiert das vielen Menschen?*“
 - „*Wie fühlt sich dieser Druck ungefähr an?*“
- Helfen Sie der Gruppe zu erkennen, dass **viele Erfahrungen geteilt werden**, was das **Gefühl von Alleinsein reduziert**.

5. Mit dem Modulziel verknüpfen

- Wenn die Karte vollständig ist, erklären Sie:
 - „*Was wir hier tun, ist, den Dingen einen Namen zu geben, die uns unter Druck setzen. Wenn wir unsere Stressoren erkennen, fällt es leichter, Strategien zu finden, um besser mit ihnen umzugehen. Diese Liste wird uns in den nächsten Aktivitäten helfen.*“

Hinweis für Lehrkräfte

- Wenn die Gruppe zu **sehr konkreten Beispielen tendiert** (z. B. „als X mir das gesagt hat ...“), lenken Sie behutsam auf **allgemeine Kategorien** (z. B. „Streit mit Freundinnen“)* zurück.
- Achten Sie auf einen **normalisierenden Ton**: Stress ist etwas **Menschliches**, kein persönliches Versagen.
- Diese Übung ist **zentral**, da sie hilft, **gemeinsame Muster** in der Klasse zu erkennen und **emotionale Bedürfnisse** für die nächsten Schritte abzuschätzen.
- Sie können das Plakat aufbewahren und **am Tag 2** bei der Erstellung des „**Stress-Posters**“ erneut verwenden.

AP5 Aktivität 5: „Body Picture“ – Wie spüre ich Stress in meinem Körper? (10 Minuten). An die Beteiligung der Gruppe anpassen.

1.5.1 Ziele:

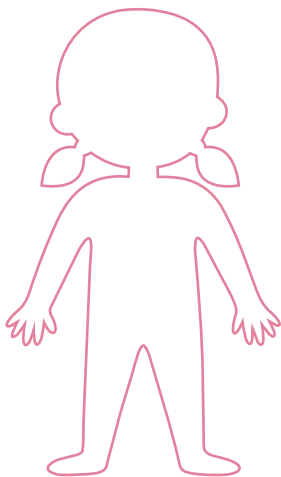
1. Die Schüler*innen dabei unterstützen, **körperliche Stresssignale** zu erkennen.
2. Verstehen, dass der **Körper Warnsignale sendet**, bevor eine Emotion überhandnimmt.
3. **Stress mit realen und gemeinsamen Körperempfindungen** verknüpfen.

Materialien

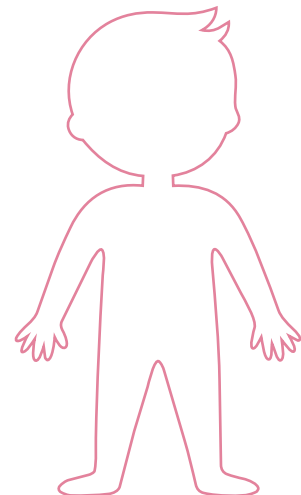
- ☐ Große Körpersilhouette auf Tafel oder Plakat
- ☐ Bunte Stifte
- ☐ (Optional) Post-its, auf die die Schüler*innen konkrete Empfindungen schreiben können

1.5.2 Ablauf der Aktivität:

1. Vorstellung der Körpersilhouette: Zeichnen Sie **eine einfache menschliche Figur** in großer Größe oder zeigen Sie sie.
 - Erklären Sie:
 - „**Jetzt schauen wir uns an, wie sich Stress in unserem Körper zeigt. Manchmal spüren wir etwas, bevor wir überhaupt merken, dass wir gestresst sind.**“
 - Machen Sie deutlich, dass **jeder Körper anders ist** – und dass das **völlig in Ordnung ist**.
2. **Leitfrage stellen.** Stellen Sie die Frage:
 - „**Wenn ihr gestresst seid, was spürt ihr in eurem Körper?**“
 - Notieren Sie die Antworten **direkt auf der Silhouette** und verwenden Sie **verschiedene Farben**, um unterschiedliche Empfindungen zu markieren.
 - Mögliche Antworten können sein:



Bauchschmerzen
kalte oder schwitzige Hände
Spannung in Schultern oder Kiefer
schnelle Atmung
schneller Herzschlag
Kloß im Hals
Lust zu weinen
Zittern
Hitzegefühl
Erschöpfung
Kopfschmerzen



- Bestätigen Sie alle Beiträge.

3. Die Erfahrung normalisieren

- Wenn die Silhouette ausgefüllt ist, erklären Sie:
 - *„All diese Zeichen sind Warnsignale des Körpers. So sagt er uns, dass wir eine Pause brauchen, durchatmen oder Hilfe holen sollten. Stress entsteht nicht plötzlich – er kündigt sich oft an. Wenn wir diese Signale früh erkennen, können wir uns leichter regulieren.“*

4. Verbindung zum „Head Picture“

- Stellen Sie eine kurze Verbindung her:
 - *„In der vorherigen Übung haben wir gesehen, was uns stresst. Jetzt sehen wir, wie wir das im Körper spüren. Beide Karten zusammen helfen uns, gute Strategien für Tag 2 zu finden.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Achten Sie auf ein **sicheres Lernklima**: Manche Schüler*innen könnten Symptome nennen, die mit **Angst** zusammenhängen. Reagieren Sie ruhig und lenken Sie behutsam zurück ins **Allgemeine**.
- Vermeiden Sie die **Analyse einzelner Fälle** – die Übung ist **gruppenzentriert und symbolisch**.
- Sie können den Schüler*innen erlauben, Empfindungen auf **Post-its** zu schreiben, statt sie laut zu benennen.
- Diese Körperkarte kann **während des gesamten Moduls sichtbar bleiben**, um das Lernen zu vertiefen.

1.6.1. Ziele:

1. Grundlegende Stresskonzepte klar und verständlich einführen.
2. Unterscheiden, was uns stresst, wie der Körper reagiert und welche Strategien bei der Regulation helfen.
3. Die Gruppe auf körperbezogene Übungen und Selbstregulation vorbereiten, die anschließend folgen.

Materialien

- ☐ Karten mit folgenden Begriffen:
 - „Belastende Situationen“
 - „Stressreaktionen“
 - „Positiver Stress / hilfreicher Stress“
 - „Stress-Killer“ (was hilft)
- ☐ Platz am Boden oder Tafel, um die Karten auszulegen
- ☐ Filzstifte (optional)

1.6.2. Ablauf der Aktivität:

1. Karten auslegen (am Boden oder an der Tafel) in folgender Reihenfolge:
 - Belastende Situationen
 - Stressreaktionen
 - Stress-Killer (Hilfsmittel, die helfen)
 - Einführung erklären:
 - „Wir schauen uns jetzt drei zentrale Ideen an, um Stress besser zu verstehen. Das hilft uns zu erkennen, was ihn auslöst, was in uns passiert und was wir tun können.“

Frage 1: Belastende Situationen

Belastende Situationen

- „In welchen Momenten des Tages fühlt ihr euch unter Druck oder gestresst?“
- Beziehen Sie sich auf die zuvor erstellte „Head Picture“.
- Notieren Sie Antworten kurz oder sammeln Sie sie mündlich.
- Stellen Sie klar:
 - „Belastende Situationen sind für jede Person unterschiedlich. Was einen stresst, muss eine andere Person nicht stressen – und das ist völlig normal.“

Frage 2: Wie reagieren wir auf Stress?

Stressreaktionen

- „Was passiert in uns, wenn wir gestresst sind? Was spürt der Körper? Welche Gedanken tauchen auf? Welche Verhaltensweisen verändern sich?“
- Stellen Sie die Verbindung zum „Body Picture“ her:
 - schnelle Atmung
 - Anspannung
 - schneller Herzschlag
 - Sorgen
 - Reizbarkeit
 - Blockieren
- Erklären Sie in einfacher Sprache:
 - „Diese Reaktionen sind nicht schlecht. Der Körper versucht, uns zu schützen und leistungsfähig zu machen. Manchmal ist Stress hilfreich, um aktiviert zu sein. Was eine Person stresst, muss eine andere nicht stressen – und das ist normal.“

Frage 3: „Stress-Killer“ (was hilft)

Stress Killers

- *„Welche Dinge helfen euch, Spannung abzubauen, wenn ihr gestresst seid?“*
- Sammeln Sie spontane Ideen, zum Beispiel:
 - Bewegung
 - Atmen
 - Musik hören
 - Mit jemandem sprechen
 - Ausruhen
 - Wasser trinken
 - Etwas tun, das Freude macht
- Stellen Sie die Verbindung zum weiteren Modul her.
- Erklären Sie:
 - *„Stress-Killer sind wie Servicestationen: Dinge, die unseren emotionalen Tank auffüllen und uns helfen, ins Gleichgewicht zu kommen.“*



2. Abschluss der Aktivität

- Heben Sie hervor:
 - *„Bis hierher haben wir gesehen, was uns stresst, wie wir es spüren und was uns helfen kann. In den nächsten Aktivitäten werden wir das mit dem Körper erleben.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Halten Sie das Gespräch **einfach und klar strukturiert**; diese Aktivität ist eine **Brücke** zwischen emotionaler Arbeit und körperlichen Übungen.
- Wenn es zu Verwirrung zwischen „gutem“ und „schlechtem“ Stress kommt, nutzen Sie **alltagsnahe Beispiele**:
 - *„Vor einer Prüfung oder einem Spiel hilft ein bisschen Stress, sich zu konzentrieren.“*
 - *„Hält Stress jedoch zu lange an, wird der Körper müde und wir brauchen Werkzeuge zur Erholung.“*
- Achten Sie darauf, dass die Schüler*innen verstehen: Das Ziel ist **nicht**, Stress zu eliminieren, sondern **zu lernen, ihn zu regulieren**.

A7 Aktivität 7: Spiel „Dr. Beat“ – Wie verändert Stress meinen Herzschlag? (5 Minuten). An die Gruppengröße und das Klassenklima anpassen.

1.7.1 Ziele:

1. Praktisch verstehen, wie Stress den Körper aktiviert.
2. Veränderungen von Herzrhythmus und Atmung beobachten.
3. Körperliche Empfindungen mit Emotionen und Drucksituationen verknüpfen.

Materialien

- ☐ Freier Raum für Kniebeugen oder Bewegung
- ☐ Stoppuhr oder Uhr (optional)
- ☐ Relative Ruhe, um den Puls wahrnehmen zu können

1.7.2 Ablauf der Aktivität:

1. Kurze Einführung: Erklären Sie den Schüler*innen:
 - „Unser Körper reagiert sehr schnell auf Stress. Wir machen jetzt ein kleines Experiment, um zu spüren, wie sich Herzschlag und Atmung verändern.“

Erste Beobachtung: in Ruhe

- Bitten Sie die Schüler*innen:
 - sich **hinzusetzen oder still hinstellen**
 - **eine Hand auf die Brust oder den Hals zu legen,**
 - **und zu beobachten, ob sie ihren Herzschlag spüren.**
- Begleiten Sie mit Sätzen wie:
 - „**Atmet ganz normal und richtet eure Aufmerksamkeit nach innen. Spürt ihr euren Puls? Ist er schnell oder langsam?**“
- Geben Sie 30–40 Sekunden Zeit.



2. Körperliche Aktivierung

- Bitten Sie die Gruppe:
 - „**Jetzt machen wir 10 schnelle Kniebeugen. Danach hören wir wieder auf unseren Körper.**“
- Zählen Sie laut mit, damit alle im gleichen Rhythmus bleiben.



Zweite Beobachtung: nach der Anstrengung

- Weisen Sie an:
 - *„Bleibt jetzt ruhig stehen oder sitzen und legt wieder die Hand auf die Brust. Was bemerkt ihr? Schlägt das Herz anders? Und die Atmung?“*
- Geben Sie 20–30 Sekunden Zeit zum Beobachten.

3. Kurze Erklärung

- Stellen Sie den Zusammenhang zwischen Körper und Stress her:
 - *„Wenn wir ruhig sind, schlägt das Herz langsamer. Wenn wir gestresst, nervös oder angestrengt sind, schlägt es schneller und wir atmen rascher. Das ist nicht schlecht – der Körper bereitet uns darauf vor, zu handeln oder uns zu konzentrieren.“*

4. Klarstellung

- *„Stress hat einen Sinn: Er hilft uns, Leistung zu bringen, wenn wir sie brauchen. Hält Stress jedoch zu lange an, werden wir müde. Deshalb brauchen wir Strategien zur Beruhigung, so wie wir nach dem Laufen wieder langsamer werden.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Stellen Sie sicher, dass **alle Schüler*innen die Kniebeugen sicher ausführen** können. Bei körperlichen Beschwerden sind **sanfte Alternativen** möglich (z. B. Knie anheben, zügiges Gehen am Platz).
- Vermeiden Sie **Wettbewerbe** („Wer ist schneller?“); dies ist eine Übung zur **Körperwahrnehmung**, nicht zur Leistung.
- Wenn die Gruppe sehr aktiviert ist, lassen Sie vor der nächsten Aktivität **einige ruhige Atemzüge** zu.
- Verknüpfen Sie diese Übung mit dem, was später folgt (z. B. **Regulationstechniken und der emotionale Tank**).

A8

Aktivität 8: Das Modell des „emotionalen Tanks“ (10- 15 Minuten). An die Gruppengröße und das Klassenklima anpassen.

1.8.1 Ziele:

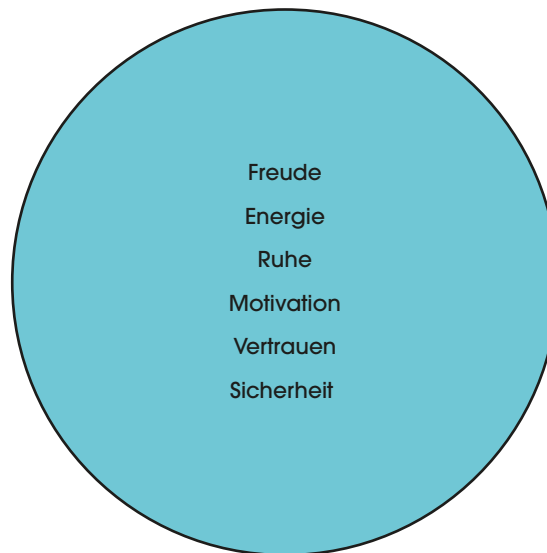
1. Den „emotionalen Tank“ als Metapher für **Wohlbefinden** verstehen.
2. Erkennen, **was den Tank füllt und was ihn leert**.
3. Diese Idee mit der **Bedeutung von „Stress-Killern“** (Regulationshilfen) verknüpfen.

Materialien

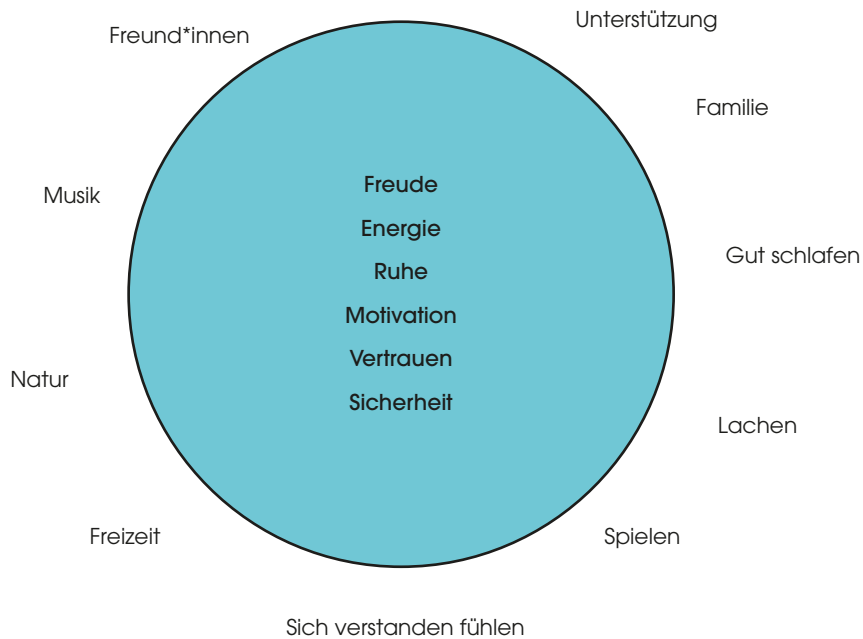
- ☐ Tafel oder großes Plakatpapier
- ☐ Kreide oder Filzstifte in verschiedenen Farben
- ☐ Ausreichend Platz, damit alle das Bild gut sehen können

1.8.2 Ablauf der Aktivität:

1. Das Konzept vorstellen: Erklären Sie:
 - *„So wie ein Auto Benzin braucht, um zu fahren, haben wir einen emotionalen Tank. Er füllt sich mit guten Erfahrungen und leert sich, wenn wir schwierige oder stressige Situationen erleben.“*
 - Kündigen Sie an, dass der Tank gemeinsam gezeichnet wird.
2. Zeichnen Sie einen großen Kreis an die Tafel. **Dieser Kreis steht für den emotionalen Tank.**
 - Stellen Sie die Frage:
 - *„Wenn unser Tank voll ist – wie fühlen wir uns dann?“*
 - Sammeln Sie Antworten und schreiben Sie sie in den Kreis, zum Beispiel:

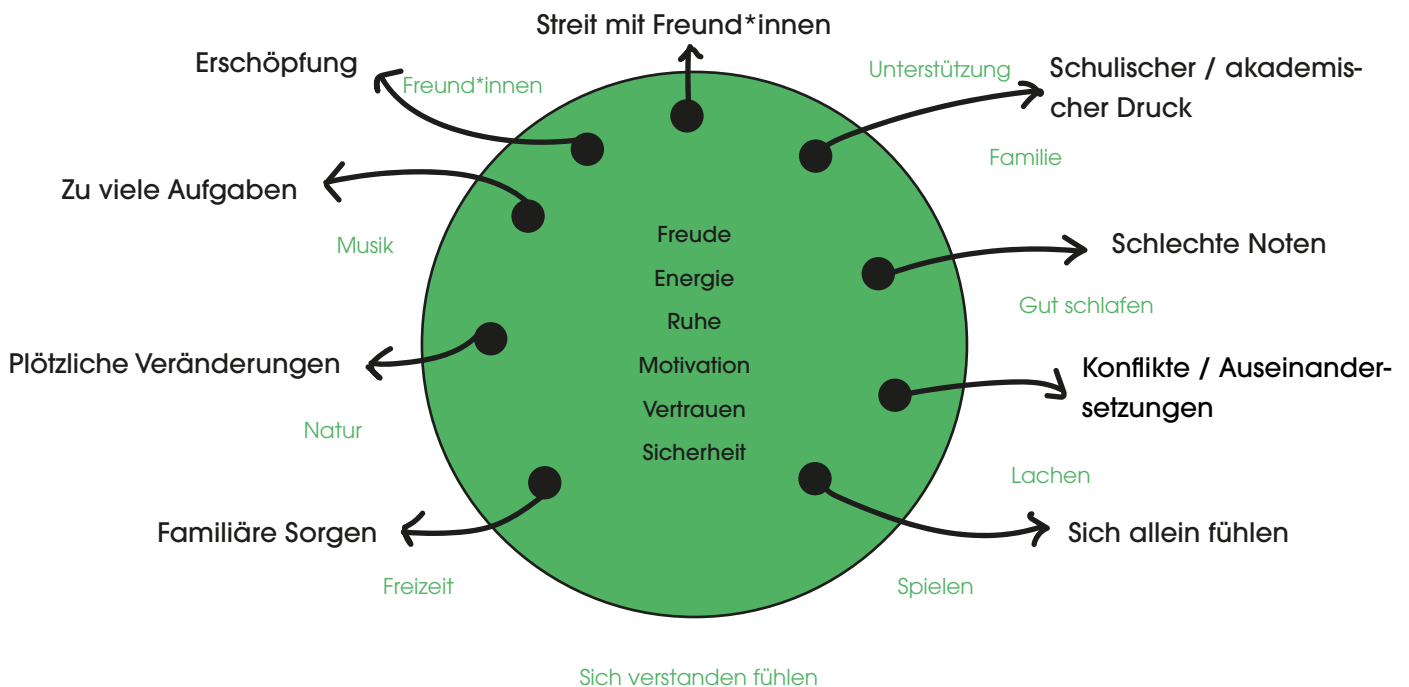


3. Erkennen, was den Tank füllt
 - Stellen Sie die Frage:
 - *„Welche Dinge helfen euch, euren emotionalen Tank zu füllen?“*
 - Schreiben Sie außerhalb des Kreises (rund um den Tank) die „Tankstellen“ des Wohlbefindens, zum Beispiel:



4. Erkennen, was den Tank leert oder „Löcher“ macht

- Stellen Sie nun die Frage:
 - „Welche Dinge machen Löcher in unserem emotionalen Tank oder leeren ihn?“
- Sammeln Sie allgemeine Beispiele, keine persönlichen Situationen.



- Zeichnen Sie diese Aspekte in einer anderen Farbe rund um den Tank ein, als „Löcher“.
- Erklären Sie:
 - „Wenn diese Dinge passieren, ist es normal, sich gestresst, traurig oder überfordert zu fühlen. Wichtig ist zu wissen, wie wir unseren Tank wieder auffüllen können.“

5. Kurzer Abschluss

- Geben Sie eine leicht verständliche Zusammenfassung:
 - *„Wir alle haben einen emotionalen Tank, und wir alle haben Tage, an denen er sich mehr füllt oder mehr leert. Es geht nicht darum, Stress komplett zu vermeiden, sondern darum zu wissen, welche Strategien uns helfen, unseren Tank wieder aufzuladen, wenn wir es brauchen. In den nächsten Aktivitäten lernen wir weitere Möglichkeiten, wie das gelingen kann.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Vermeiden Sie, dass Schüler*innen **sehr persönliche Situationen** schildern; lenken Sie behutsam auf **allgemeine Kategorien** zurück.
- Wenn jemand etwas **Sensibles** teilt, **validieren Sie die Emotion** und führen Sie den Fokus wieder zur Übung zurück (z. B. „Das erleben viele Menschen ...“).
- Dieses Modell ist **zentral für das Modul** und dient als Grundlage für die Regulationsarbeit an **Tag 2** (Schatzkiste der Emotionen und Stress-Poster).
- Nutzen Sie **verschiedene Farben**, um das visuelle Verständnis zu erleichtern (z. B. **Grün = gefüllt**, **Rot = leer**).
- Sie können das **Tank-Poster den ganzen Tag sichtbar lassen**, um das Konzept zu festigen.

1.9.1 Ziele:

1. Eine **kurze, respektvolle Technik der körperlichen Entspannung** erproben.
2. Wahrnehmen, **wie sich Spannung verringert**, wenn wir einen **entspannenden Reiz** erhalten.
3. **Achtsamkeit füreinander, Grenzen und respektvolle Kommunikation** fördern.

Materialien

- ☐ Stühle in Paaren oder Dreiergruppen angeordnet
- ☐ Sanfte Musik (optional)
- ☐ Kiste mit kleinen Massagehilfen (optional): weiche Bälle, Rollen, Federn usw..

1.9.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Kurze Einführung:** Erklären Sie der Gruppe
 - *„Stress sammelt sich häufig im Körper an. Heute nutzen wir eine sehr einfache Technik, um Spannung im Rücken und in den Schultern zu lösen – immer unter Wahrung der Grenzen der anderen Person.“*
 - Stellen Sie klar, dass die Aktivität **freiwillig** ist: Wer keine Massage erhalten möchte, kann ein **Massageobjekt** nutzen, **den eigenen Arm massieren** oder **ohne Körperkontakt** teilnehmen.
2. **Paare oder Dreiergruppen bilden:** Ordnen Sie die Stühle so an, dass eine Person **hinter der anderen** sitzen kann.
 - Erklären Sie:
 - **Person A** erhält die Massage.
 - **Person B** führt sie aus.
 - Anschließend wird **gewechselt**.
 - Wichtige Anweisung:
 - *„Die Massage erfolgt auf den Schultern und im oberen Rücken, die Wirbelsäule wird nicht berührt. Alles geschieht sanft, respektvoll und achtsam.“*
3. **Anleitung der „Pizza-Massage“**
 - Führen Sie die Schritte **ruhig und Schritt für Schritt** an:
 1. Oberfläche reinigen
 - *„Stellt euch vor, der Rücken ist der Pizzaboden. Wir reinigen den Tisch, mit sanften Handbewegungen.“*
 2. Mehl streuen
 - *„Mit den Fingerspitzen streuen wir Mehl, damit der Teig nicht klebt.“*
 3. Teig kneten
 - *„Mit kleinen kreisenden Bewegungen oder sanftem Druck kneten wir den Teig.“*
 4. Teig ausziehen
 - *„Wir ziehen die Hände nach außen, vom Zentrum zu den Seiten, so als würden wir die Pizza ausformen.“*



5. Zutaten hinzufügen

- **Tomate:** sanfte Klopfbewegungen mit geschlossenen Fäusten.
- **Salami:** sanfter Druck mit der flachen Hand.
- **Paprika:** kurze Linien mit einem Finger.
- **Champignons:** sanfter Druck mit dem Daumen.
- **Zwiebel:** kleine Kreise mit den Fingern.
- **Käse:** sehr leichte Berührungen mit den Fingerspitzen.

Schritt 1

Pizza in den Ofen
schieben

*„Wir gleiten mit den
Händen langsam von
unten nach oben,
als würden wir die
Pizza in den Ofen
schieben.“*

Schritt 2

Pizza backen

*„Wir reiben die Hände, um
sie zu wärmen,
und legen sie sanft auf die
Schultern oder den oberen
Rücken
(die Wirbelsäule aussparen).“*

Schritt 3

Pizza aus dem Ofen
holen

*„Zum Abschluss
gleiten wir mit der
Hand sanft nach
unten.“*

4. Rollenwechsel

- Bitten Sie die Schüler*innen zu wechseln:
 - *„Jetzt wird A zur Pizzabäckerin und B zur Pizza.“*
- Halten Sie weiterhin ein ruhiges Tempo

5. Kurzer Abschluss

- Laden Sie zur Reflexion ein:
 - *„Was habt ihr vor und nach der Massage bemerkt?“*
 - *„Hat sich die Spannung im Körper verändert?“*
 - *„Wie fühlt es sich an, jemandem beim Entspannen zu helfen?“*

Hinweis für Lehrkräfte

- **Körperliche Grenzen respektieren:** Erinnern Sie daran, dass die Schüler*innen sagen dürfen „bitte sanfter“, „weniger Druck“ oder „ich möchte aufhören“.
- Vermeiden Sie einen kindlichen Ton; präsentieren Sie die Aktivität als **Übung zur Körperregulation**.
- Erinnern Sie daran, die **Wirbelsäule nicht direkt zu berühren**.
- Wenn sich jemand mit Körperkontakt unwohl fühlt, bieten Sie **Alternativen** an:
 - Selbstmassage,
 - Massagehilfen,
 - Beobachten.
- Schaffen Sie eine **ruhige Atmosphäre**, ggf. mit **leiser Musik**.

1.10.1 Ziele:

1. Eine **Erfahrung von Ruhe und innerer Verbindung** ermöglichen.
2. Eine **mentale Strategie** erlernen, um **Stress** in Phasen hoher Anspannung zu regulieren.
3. Die **Vorstellungskraft** als Werkzeug der **Selbstfürsorge** stärken.

Materialien

- ☐ Ruhiger Klassenraum
- ☐ Sanfte Musik (optional, entspannende Atmosphäre)
- * Die Schüler*innen können an ihren Plätzen oder auf dem Boden sitzen, so wie es für sie am bequemsten ist.

1.10.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung der Umgebung:** Erklären Sie kurz
 - „*Wir machen jetzt eine Visualisierungsübung, um einen inneren Ort zu finden, an dem ihr euch ruhig, sicher und entspannt fühlt. Dieser Ort kann euch helfen, wenn ihr sehr gestresst seid.*“
 - Laden Sie die Schüler*innen ein, bequem zu sitzen, mit aufrechter, aber entspannter Haltung. Die Augen können freiwillig geschlossen werden.
2. **Kurze Atemführung:**
 - „*Atmet tief ein ... durch die Nase ... und lasst die Luft langsam wieder heraus. Spürt, wie euer Körper nach und nach loslässt.*“
 - Führen Sie zwei bis drei ruhige Atemzüge an.
3. **Beginn der Visualisierung** (ruhig und mit Pausen lesen)

Wir suchen jetzt einen Ort, an dem ihr euch rundum wohl fühlt. Das kann ein realer Ort sein, den ihr kennt – ein Wald, ein Haus, ein Strand, euer Zimmer – oder ein Ort aus eurer Fantasie, den ihr euch selbst ausdenkt. Stellt euch vor, wie ihr euch auf diesen Ort zubewegt: zu Fuß, fliegend, mit dem Zug, mit dem Boot ... ganz wie ihr möchtet.

Wenn ihr dort angekommen seid, schaut euch um:

- „Was seht ihr?“
- „Welche Farben gibt es?“
- „Gibt es Licht, Schatten, Sonne, Wolken?“
- *Hört hin:*
 - „Welche Geräusche gibt es an eurem Ort?“
 - „Ist es still?“
 - „Gibt es Wasser, Wind, Musik ...?“
- *Spürt die Temperatur:*
 - „Ist es warm, kühl, sanft?“

Denkt daran, was euch an diesem Ort guttut. Das kann ein Gefühl sein, ein Gegenstand, eine Landschaft, ein Duft ... alles, was euch Sicherheit und Ruhe gibt.

Dieser Ort gehört nur euch. Niemand kann ihn ohne eure Erlaubnis betreten. Hier dürft ihr ausrufen, atmen, nachdenken oder einfach sein.



4. Die Erfahrung verankern:
 - *„Um zu diesem Ort zurückzukehren, wenn ihr es braucht, sucht euch ein Wort, das ihn für euch beschreibt: zum Beispiel ‚Ruhe‘, ‚Zuhause‘, ‚Wald‘ oder euren eigenen Namen. Wiederholt dieses Wort leise in Gedanken, während ihr euch an den Ort erinnert. Dieses Wort ist wie ein Schlüssel, um dorthin zurückzukehren, wenn ihr gestresst seid.“*
5. Abschluss der Visualisierung
 - *„Kommt nun langsam zurück ... bewegt die Finger ... atmet tief ein ... und wenn ihr bereit seid, öffnet die Augen.“*
6. Kurze Pause
 - Lassen Sie einige Sekunden Stille, bevor es weitergeht.

Hinweis für Lehrkräfte

- Bewahren Sie während der gesamten Aktivität einen **neutralen, ruhigen Ton**.
- Vermeiden Sie es, die Visualisierungen der Schüler*innen zu **analysieren** oder nach **persönlichen Details** zu fragen (insbesondere in diesem Alter).
- Es ist **normal**, dass sich manche Schüler*innen nicht vollständig konzentrieren können; ermutigen Sie sie, die Übung **bei anderen Gelegenheiten** erneut auszuprobieren.
- Diese Übung kann **vor Prüfungen**, Bewertungen, Konflikten oder an **Tagen mit hoher Anspannung** wiederholt werden.
- Wenn jemand die Augen **nicht schließen möchte**, ist das **vollkommen in Ordnung**.
- Bei sehr unruhigen Gruppen kann die Dauer **problemlos auf 5–7 Minuten** verkürzt werden.

1.11.1 Ziele:

1. Das während der Einheit **Gelernte integrieren**.
2. Einen **emotionalen Abschluss** gestalten, der **Ruhe und Zusammenhalt** stärkt.
3. Die Schüler*innen auf die **nächste Modulsitzung (Tag 2)** vorbereiten.

Materialien

- ☐ Stuhlkreis
- ☐ Poster des „Head Picture“ und des „Body Picture“ sichtbar (optional)

1.11.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Zurück in den Kreis:** Laden Sie die Schüler*innen ein, zum Anfangskreis zurückzukehren und nach der Visualisierung eine ruhige Atmosphäre beizubehalten.
 - Erklären Sie:
 - *„Wir schließen nun den ersten Tag des Workshops ab, indem wir uns daran erinnern, was wir über Stress und über unseren Körper entdeckt haben.“*
2. Stellen Sie eine Frage, die mit einem Wort oder einem kurzen Satz beantwortet werden kann:
 - *„Was war heute für euch am hilfreichsten oder interessantesten?“*
 - Bieten Sie bei Bedarf Antwortstützen an:
 - *„Etwas, das ich besser verstanden habe ...“*
 - *„Etwas, das ich über Stress noch nicht wusste ...“*
 - *„Etwas, das mir beim Entspannen geholfen hat ...“*
 - Vermeiden Sie persönliche Details; halten Sie die Antworten allgemein.
3. **Verbindung mit den Aktivitäten:** Fassen Sie klar und verständlich zusammen
 - *„Heute haben wir gesehen, was uns stresst, wie der Körper Stress wahrnimmt und welche Signale er uns sendet. Außerdem haben wir eine Entspannungstechnik ausprobiert und unseren inneren Kraftort entdeckt.“*
 - Achten Sie darauf, mindestens diese **Schlüsselideen** zu benennen:
 - 01** Stress ist eine normale Reaktion des Körpers
 - 02** Körpersignale
 - 03** Belastende Situationen
 - 04** Das Modell des emotionalen Tanks
 - 05** Übungen zur Emotionsregulation
4. **Ausblick auf Tag 2:** Stellen Sie vor, was in der nächsten Einheit folgt
 - *„Beim nächsten Treffen lernen wir weitere Strategien, um Stress zu bewältigen, und gestalten etwas Besonderes: unsere Schatzkiste der Emotionen und ein Stress-Poster mit euren eigenen Werkzeugen für schwierige Momente.“*
 - Dies erzeugt **positive Erwartung**.

5. Emotionaler Abschluss

- Bieten Sie einen Satz an, der **Sicherheit** vermittelt:
 - *„Denkt daran: Wir alle fühlen uns manchmal gestresst. Wichtig ist zu lernen, was wir brauchen und wie wir uns selbst helfen können.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Halten Sie den Abschluss **kurz, ruhig und wertschätzend**.
- Vermeiden Sie längere Diskussionen; dies ist ein Moment der **emotionalen Integration**, nicht der Analyse.
- Wenn eine Schülerin etwas Persönliches teilt, **bedanken Sie sich für das Vertrauen** und lenken Sie den Fokus zurück auf die Gruppe.
- Es ist empfehlenswert, die Poster des „**Head Picture**“ oder „**Body Picture**“ sichtbar zu lassen,
- damit sie **während der Woche als Erinnerung** dienen.

A1

Tag 2 – Was kann ich tun und wer hilft mir?

Aktivität 1: Begrüßung und Rückblick auf Tag 1 (10 Minuten). An die Gruppengröße und das Klassenklima anpassen.

2.1.1 Ziele:

1. Die **Lerninhalte von Tag 1** wieder aufgreifen und die Gruppe erneut mit dem Thema Stress verbinden.
2. Sichtbar machen, wer anwesend war und wer nicht, und einen **kurzen Überblick** geben.
3. Das **emotionale Klima** für den zweiten Arbeitsblock vorbereiten.

Materialien

- ☐ Stuhlkreis
- ☐ Tafel (optional) zum Festhalten zentraler Ideen
- ☐ Poster von Tag 1 sichtbar (falls aufbewahrt)

2.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Einstieg im Kreis:** Bitten Sie die Schüler*innen, sich **wie am Vortag** im Kreis zu setzen.
 - Schaffen Sie eine **ruhige Atmosphäre**, besonders wenn sie gerade vom Pausenhof oder aus einer anstrengenden Unterrichtsstunde kommen.
2. **Aktivierende Einstiegsfrage:** Laden Sie zu einer kurzen und konkreten Reflexion ein
 - „*Woran erinnert ihr euch aus dem letzten Workshop? Was haben wir über Stress gelernt?*“
 - Erlauben Sie **kurze Antworten**.
 - Wenn wenige Rückmeldungen kommen, geben Sie **Impulse**:
 - „*Welche Dinge können uns stressen?*“
 - „*Welche Körpersignale haben wir kennengelernt?*“
 - „*Was war der emotionale Tank?*“
 - Schreiben Sie **2–3 Schlüsselwörter** an die Tafel.
3. **Anwesenheit klären:** Fragen Sie
 - „*War jemand beim letzten Mal nicht dabei?*“
 - Wenn jemand gefehlt hat, geben Sie eine **30-sekündige Zusammenfassung**:
 - „*Wir haben gesehen, was uns stresst, wie der Körper Stress zeigt und eine Entspannungstechnik ausprobiert. Heute machen wir weiter und lernen weitere Werkzeuge, um besser mit Stress umzugehen.*“
 - Vermeiden Sie eine ausführliche Wiederholung – dieser Rückblick dient nur der Einordnung.



4. **Verbindung zum Tagesziel:** Erklären Sie kurz:

- *„Heute konzentrieren wir uns darauf, wie wir Stress im Alltag bewältigen können, welche Werkzeuge uns helfen und wie wir um Unterstützung bitten, wenn wir sie brauchen. Wir werden etwas gestalten, das euch für den ganzen Kurs begleiten wird.“*
- (Dies bereitet auf die Schatzkiste der Emotionen, das Stress-Poster und neue Strategien vor.)

5. **Leichte emotionale Aktivierung**

- Stellen Sie eine einfache Frage zur Verbindung mit der emotionalen Ebene:
 - *„Wer hatte diese Woche einen stressigen Moment?“ (Hand heben reicht – keine Erklärung nötig.)*
- Normalisieren Sie:
 - *„Stress kommt oft im Alltag vor, nicht nur bei Prüfungen oder großen Problemen. Heute schauen wir, wie wir damit umgehen können.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Halten Sie diesen Einstieg **kurz und fokussiert**, um Zeit für den **Hauptteil von Tag 2** zu sichern.
- Vermeiden Sie, dass Schüler*innen **tiefe persönliche Erfahrungen** teilen; arbeiten Sie auf **allgemeiner Ebene**.
- Wenn die Gruppe sehr unruhig ist, machen Sie gemeinsam **zwei ruhige Atemzüge**, bevor Sie zur nächsten Aktivität übergehen.
- Lassen Sie die **Poster von Tag 1** sichtbar, falls vorhanden – sie unterstützen die **Kontinuität**.

A2 Aktivität 2: „Gewichte heben“ – Das Gewicht des Stresses (10 Minuten). An die Gruppengröße und das Klassenklima anpassen.

2.2.1 Ziele:

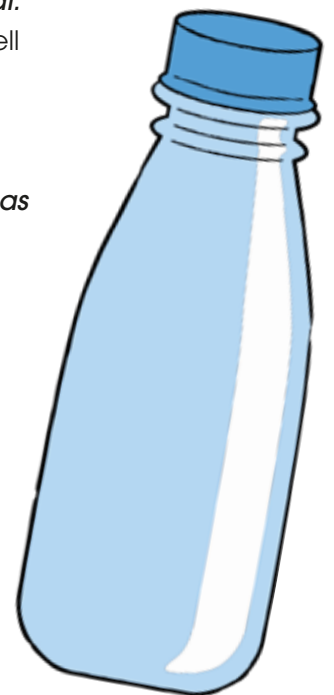
1. Verstehen, dass Stress **nicht nur von der Intensität**, sondern auch von der Dauer abhängt, in der wir ihn tragen.
2. Die **Metapher des „emotionalen Gewichts“** einführen und die **Notwendigkeit des Loslassens** verdeutlichen.
3. Die Schüler*innen auf eine **Reflexion über Stressbewältigungsstrategien** vorbereiten.

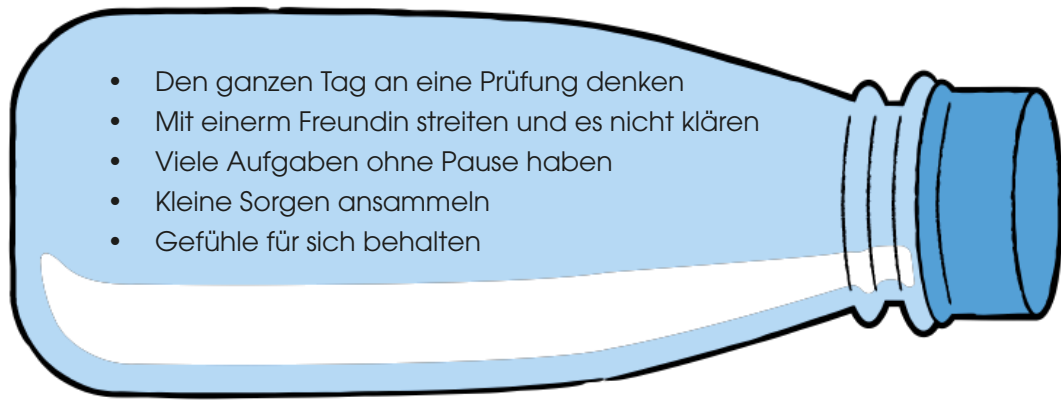
Materialien

- ☐ Kleine Wasserflaschen (ca. 500 g) oder ähnlich schwere Gegenstände
- ☐ Ausreichend Platz, damit alle den Arm ausstrecken können, ohne anzustoßen

2.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Gewicht verteilen:** Geben Sie jedem Schülerin eine Flasche oder einen ähnlichen Gegenstand.
 - Erklären Sie:
 - *„Wir probieren jetzt etwas Sehr Einfaches, um besser zu verstehen, wie Stress funktioniert.“*
2. **Einstiegsfrage:** Fragen Sie vor dem Start
 - *„Fühlt sich dieser Gegenstand leicht oder schwer an?“ (Meistens wird „leicht“ gesagt.)*
 - Erklären Sie:
 - *„Das Gewicht wirkt klein – aber schaut, was passiert, wenn wir es eine Zeit lang halten.“*
3. **Körperübung:** Bitten Sie die Gruppe
 - den Arm nach vorne auszustrecken, parallel zum Boden, die Flasche in der Hand zu halten.
 - Weisen Sie an:
 - *„Haltet den Arm gestreckt, ohne ihn abzuwinkeln. Atmet ganz normal.“*
 - Warten Sie 20–30 Sekunden. (In diesem Alter wird die Anstrengung schnell spürbar).
4. **Beobachtung:** Fragen Sie
 - *„Wie fühlt sich euer Arm jetzt an?“, „Müder als am Anfang?“, „Fühlt sich das Gewicht schwerer an?“*
5. **Reflexion anleiten:**
 - *„Der Gegenstand hat sich nicht verändert.“*
 - *„Er wiegt genau so viel wie vor einer Minute.“*
 - *„Warum ist es jetzt schwieriger, ihn zu halten?“*
 - Dies führt direkt zur **zentralen Botschaft**.
6. **Verbindung zum Stress:** Erklären Sie
 - *„Stress funktioniert genauso wie dieses Gewicht. Auch wenn eine Situation nicht sehr groß ist, wird sie immer schwerer, wenn wir sie lange festhalten.“*
 - Beispiele:





- Ergänzen Sie:
 - *„Es ist egal, wie stark man ist: Wenn man das Gewicht nie loslässt, wird der Arm müde. Deshalb müssen wir lernen, loszulassen, Pausen zu machen und um Hilfe zu bitten.“*

7. Gewicht loslassen

- Bitten Sie die Schüler*innen: den **Arm zu senken** und die Flasche **auf den Schoß oder auf den Boden** zu legen.
- Schließen Sie mit:
 - *„Was ist in eurem Körper passiert, als ihr losgelassen habt?“*
 - *„Habt ihr die sofortige Erleichterung bemerkt?“*
- Dies hilft, die **Metapher** zu verankern.

Hinweis für Lehrkräfte

- Stellen Sie sicher, dass **keine körperlichen Beschwerden** vorliegen; erlauben Sie **Alternativen** (z. B. mit **beiden Händen halten** oder **kürzer halten**).
- Vermeiden Sie, dass die Übung zu einem **Wettbewerb** wird.
- Halten Sie den Fokus auf der **Körperwahrnehmung**, nicht auf Leistung.
- Diese Aktivität bereitet **direkt** auf die nächste Übung vor (wie man **Stress loslässt** und welche **Strategien helfen** – z. B. Stress-Killer, 3-Finger-Methode usw.).

2.3.1. Ziele:

1. **Praktische Werkzeuge** zur Stressbewältigung vorstellen.
2. Die Schüler*innen anleiten, **lösungsorientiert zu denken**, wenn sie sich unter Druck fühlen.
3. **Personen oder Ressourcen** identifizieren, die in schwierigen Momenten **Unterstützung bieten** können.
4. Die **körperliche Erfahrung** der vorherigen Übung mit **mental und verhaltensbezogenen Strategien** verknüpfen.

Materialien

- ☐ Gedruckte oder projizierte Karten zu:
 - 3-Finger-Methode
 - Coping Skills (hilfreiche Strategien)
 - Helper Cards (wer hilft mir?)
- ☐ Tafel oder Fläche, um die Karten auszulegen
- ☐ Filzstifte

2.3.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einführung: „Wie lasse ich das Gewicht des Stresses los?“
 - Knüpfen Sie an die vorherige Metapher an:
 - „So wie wir das physische Gewicht losgelassen haben, können wir lernen, auch emotionalen Stress loszulassen. Heute schauen wir uns Strategien an, die euch im Alltag helfen können.“
 - Schreiben Sie an die Tafel:

Loslassen

Regulieren

Hilfe holen

2. Die 3-Finger-Methode

- Erklären Sie, dass dies ein **einfaches Werkzeug** ist, um stressige Situationen zu bewältigen.



Finger 1 – STOPP: Was ist das Problem?

- „Ich halte kurz inne und frage mich: Was passiert gerade? Was macht mir Sorgen?“

Beispiele:

- „Ich habe morgen eine Prüfung.“
- „Ich habe mich mit einem Freundin gestritten.“
- „Ich habe zu viele Aufgaben.“



Finger 2 – LÖSUNGEN: Was kann ich tun?

- „Ich denke an mehrere Möglichkeiten. Auch kleine Schritte zählen.“

Beispiele:

- Die Lehrkraft nachfragen
- Einen Mitschülerin um Hilfe bitten
- Einen Plan machen
- Die Aufgabe in Teile aufteilen
- Kurz Pause machen
- Zu Hause um Unterstützung bitten



Finger 3 – TESTEN: Hat es geholfen?

- „Ich wähle eine Option, probiere sie aus und prüfe, ob sie mir geholfen hat.“

Wenn es nicht funktioniert:

- „Ich probiere eine andere Option. Es ist okay, mehr als einen Versuch zu brauchen.“

Diese **Flexibilität** hilft, Frustration zu vermeiden.

3. Coping Skills: Was hilft mir, wenn ich gestresst bin?

- Legen oder projizieren Sie die Strategiekarten.
- Erklären Sie sie kurz:

01

Atmen & den Körper regulieren

- Dreiecksatmung
- Dreimal tief ein- und ausatmen
- Eine Minute gehen
- Wasser trinken

02

Gesunde Ablenkung / Erholung

- Musik hören
- Zeichnen
- Kurz die Aktivität wechseln
- Dehnen / Strecken

03

Positives, realistisches Denken

- „Ich habe schon Schwierigeres geschafft.“
- „Ich kann um Hilfe bitten.“
- „Das ist vorübergehend.“

04

Planung

- Aufgaben aufteilen
- Eine Liste erstellen
- Zeit strukturieren

05

Mit jemandem sprechen

- Sorgen ausdrücken
- Rat erfragen
- Begleitung erbitten

- Machen Sie deutlich:
 - „Jede Person hat unterschiedliche Strategien. Was der einen hilft, hilft der anderen vielleicht nicht. Wichtig ist, die eigenen Werkzeuge zu kennen.“

4. Helper Cards: Wer hilft mir, wenn es mir nicht gut geht?

- Stellen Sie diesen Teil als **natürlich und notwendig** vor:
 - „Um Hilfe zu bitten ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von emotionaler Intelligenz.“
- Verteilen Sie leere Karten oder zeigen Sie Beispiele.
 - Die Schüler*innen können überlegen:

Vertrauensfreund*innen
Familienmitglieder
Lehrkräfte
Tutorin oder Mentorin
Beratungslehrkraft
Trainer*innen
Mitschüler*innen

„Wie kann mir diese Person helfen?“



- Beispiele:
 - „Meine Schwester – sie hört mir zu.“
 - „Meine Lehrkraft – ich kann Fragen stellen.“
 - „Meine beste Freundin – sie beruhigt mich.“

5. Kurzer Abschluss

- Verbinden Sie alles:
 - *„So wie Stress viele Formen hat, gibt es auch viele Wege, ihn zu regulieren. Entscheidend ist, dich selbst zu kennen und zu wissen, was für dich funktioniert.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Wenn es der Gruppe schwerfällt, **Strategien zu verbalisieren**, arbeiten Sie mit **allgemeinen Beispielen, nicht mit persönlichen**.
- Achten Sie darauf, dass die **Helper Cards** nicht zu **sozialen Vergleichen** werden (z. B. „Alle schreiben X auf“).
- **Stärken Sie die Idee**, dass **um Hilfe zu bitten eine Fähigkeit** ist und **kein Zeichen von Schwäche**.
- Diese Werkzeuge werden später im **Stress-Poster** und in der **Schatzkiste der Emotionen** weiterverwendet.

A4

Aktivität 4: Spiel „1–7“ (10 -15 Minuten).

An die Gruppengröße und das Klassenklima anpassen.

2.4.1. Ziele:

1. Erleben, wie wir unter Druck in schnellen **Situationen** reagieren.
2. Beobachten, **was passiert**, wenn wir **Entscheidungen treffen müssen**, ohne viel nachzudenken.
3. Den **plötzlichen Stress** mit der Bedeutung verbinden, **vorab Strategien** zu haben.

Materialien

- ☐ Großer Raum, um einen großen Kreis zu bilden
- ☐ Kein zusätzliches Material

2.4.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Vorbereitung des Kreises:** Bitten Sie die Schüler*innen, stehend einen Kreis zu bilden.
 - Erklären Sie:
 - *„In diesem Spiel geht es darum, Signalen schnell zu folgen. Der Schlüssel ist aufmerksam zu sein und zu beobachten, was passiert, wenn eine leicht stressige Situation entsteht.“*
2. **Regeln erklären:** Beginnen Sie das Spiel, indem Sie die Signale zeigen:
 - Jede teilnehmende Person gibt das Signal **im Rhythmus** an die nächste weiter.

Signal geht nach rechts



Linke Hand auf die rechte Schulter der nächsten Person

Rechte Hand auf die linke Schulter der nächsten Person



Signal geht nach links

- **Zählen von 1 bis 7:** Die Person mit der **Zahl 7** legt die **Hand auf den Kopf** statt auf die Schulter.
 - Das Signal kann:
 - **die Richtung beibehalten** oder die **Richtung wechseln**, je nachdem, **wohin die Hand zeigt**.
3. **Kurze, langsame Probe**
 - Erklären Sie:
 - *„Wir machen es zuerst langsam, um es gut zu verstehen, danach werden wir schneller.“*
 - Zuerst: Signal – Signal – Signal ...
 - Dann das Zählen hinzufügen:
 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 (Hand nach oben)
 - **Tempo schrittweise erhöhen.**

4. **Ganzes Spiel:** Spielen Sie nun mit
 - höherem Tempo,
 - gelegentlichem Richtungswechsel,
 - voller Aufmerksamkeit.
 - Wenn sich jemand verirrt:
 - „*Wer sich verirrt, setzt sich kurz hin und beobachtet.*“ (Keine Strafe – es gehört zum Spiel.)
 - Halten Sie den Ton locker und humorvoll, ohne Wettbewerb.
5. **Abschließende Reflexion:** Sammeln Sie die Gruppe und fragen Sie
 - „*Hat sich jemand während des Spiels gestresst gefühlt?*“
 - „*Was ist passiert, als wir versucht haben, das schnelle Tempo zu halten?*“
 - „*Was passiert, wenn wir unter Druck stehen und keinen Plan haben?*“
 - Erklären Sie kurz:
 - „*Plötzlicher Stress macht es schwerer, klar zu denken. Deshalb ist es wichtig, Strategien und Ressourcen zu kennen, bevor starker Stress auftaucht. So wissen wir, was wir tun können, auch wenn es hektisch wird oder viel Druck da ist.*“
 - Stellen Sie den **direkten Bezug** zur vorherigen Aktivität her (3-Finger-Methode, Coping Skills, Helper Cards).

Hinweis für Lehrkräfte

- **Passen Sie das Tempo** an die Energie der Gruppe an.
- Wenn **nervöses Lachen** aufkommt, **normalisieren** Sie es: Es ist Teil von **leichtem Stress** und vom **Spiel**.
- Achten Sie auf **Sicherheit**: keine Schläge, kein Rennen.
- Diese Übung ist eine **sehr gute Brücke** zu den kreativen Aktivitäten der **Schatzkiste der Emotionen** und des **Stress-Posters**, in denen die Schüler*innen ihren **eigenen Regulationsplan** entwickeln.

AP5 Aktivität 5: Gestaltung der „emotionalen Schatzkiste“ (30 Minuten). An die Gruppengröße und das Klassenklima anpassen.

2.5.1. Ziele:

1. **Persönliche Ressourcen** erkennen, die bei der **Stressregulation** helfen.
2. Ein **physisches Objekt** gestalten, das als **visuelle Erinnerung an Selbstfürsorge** dient.
3. Die erlernten **Strategien** mit dem **Alltag** der Schüler*innen verbinden.
4. **Emotionale Autonomie** und **persönliche Reflexion** fördern.

Materialien

- ☐ Vorlage der Schatzkiste für jeden Schülerin
- ☐ Scheren
- ☐ Klebestifte
- ☐ Filzstifte oder Buntstifte
- ☐ Kleine Zettel oder Post-its zum Schreiben der „Schätze“
- ☐ (Optional) Sticker oder einfache Dekoration

2.5.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Einführung in die Übung:** Erklären Sie
 - „*Wir alle haben Ressourcen, die uns helfen, wenn wir traurig, gestresst oder überfordert sind. Manche sind Menschen, andere Aktivitäten, Erinnerungen oder Orte. Heute gestalten wir eine Schatzkiste, in der wir diese persönlichen Ressourcen aufbewahren.*“
 - Stellen Sie klar, dass die Inhalte nur freiwillig geteilt werden: „Das ist ein persönlicher Raum.“
2. **Vorlage der Schatzkiste verteilen:** Geben Sie die Vorlage aus und erklären Sie
 - Entlang der äußeren Linien ausschneiden
 - An den gestrichelten Linien falten
 - Laschen ankleben, um die kleine Kiste zu formen
 - Unterstützen Sie Schüler*innen, die Hilfe beim Falten benötigen.
3. **Dekoration der Schatzkiste:** Lassen Sie jede*n die Kiste individuell gestalten
 - Lieblingsfarben
 - Symbole, die sie repräsentieren
 - Wörter, Zeichnungen oder Details, die Ruhe vermitteln
 - Empfehlen Sie einen **schlichten Stil**, damit dieser Teil **nicht zu viel Zeit** beansprucht.
4. **Geführte Reflexion: Was kommt in meine Schatzkiste?**
 - Verteilen Sie kleine Zettel oder Post-its.
 - Erklären Sie:
 - „*Auf diese Zettel schreiben wir Dinge, die euch helfen, wenn ihr gestresst seid. Das können Menschen, Aktivitäten, Gegenstände oder Gedanken sein, die euch Kraft geben.*“
 - Geben Sie **allgemeine Beispiele** (keine persönlichen):



Menschen, die helfen:

- Meine Mutter, weil sie mir **zuhört**
- Meine beste Freundin*, weil sie mich **beruhigt**
- Meine Trainerin*, weil sie mich **ermutigt**

Regulierende Aktivitäten:

- Sport
- Musik hören
- Zeichnen
- Spazieren gehen
- Atmen
- Mit meinem Haustier spielen

Orte oder Erinnerungen:

- Der Strand
- Mein Zimmer
- Eine Reise
- Ein Wald
- Mein „innerer Kraftort“ aus der vorherigen Übung

Schlüsselsätze:

- „Ich schaffe das.“
- „Das ist vorübergehend.“
- „Atmen. Denken. Handeln.“

5. Die Schätze in die Kiste legen

- Wenn **4–6 Zettel** (oder mehr, je nach Zeit) geschrieben sind, sagen Sie:
 - *„Faltet eure Schätze und legt sie in die Kiste. Diese Schatzkiste ist ein persönliches Werkzeug, eine kleine Erinnerung an das, was euch hilft, wenn ihr euch nicht gut fühlt.“*
- Die Kiste kann **geschlossen oder offen** bleiben – je nach Wunsch.

6. Kurzer Abschluss der Aktivität

- Geben Sie eine **allgemeine Reflexion** (nicht individuell):
 - *„Wenn ihr euch im Laufe des Schuljahres gestresst fühlt, könnt ihr zu eurer Schatzkiste zurückkehren, um euch daran zu erinnern, was euch hilft. Manchmal vergessen wir in stressigen Momenten, was funktioniert – diese Kiste ist dafür da, uns daran zu erinnern.“*
- Stellen Sie klar, dass sie in der **nächsten Aktivität** (Stress-Poster) erneut genutzt wird.

Hinweis für Lehrkräfte

- Respektieren Sie den **individuellen Rhythmus** der Schüler*innen; manche schreiben viel, andere wenig.
- **Überprüfen oder bewerten** Sie die „Schätze“ nicht, es sei denn, die Schüler*innen möchten teilen.
- Wenn jemand nicht weiß, was er*sie schreiben soll, helfen **offene Fragen**:
 - *„Was beruhigt dich?“*
 - *„Was gibt dir Energie?“*
 - *„Wer unterstützt dich?“*
- Achten Sie darauf, dass **niemand das Design oder den Inhalt** anderer kommentiert oder lächerlich macht; fördern Sie ein **respektvolles Klima**.
- Die Schatzkisten können **im Klassenraum aufbewahrt** oder **mit nach Hause genommen** werden.

2.6.1. Ziele:

1. Alle Lerninhalte des Moduls visuell und strukturiert integrieren.
2. Die Schüler*innen dabei unterstützen, **eigene Stresssignale** und **Regulationsstrategien** zu erkennen.
3. Ein **praktisches Werkzeug** erstellen, das während des Schulalltags **konsultiert** werden kann.
4. Emotionale Autonomie fördern.

Materialien

- ☐ Vorlage „Stress-Poster“ für jeden Schülerin (Format A4 oder A3)
- ☐ Filzstifte oder Buntstifte
- ☐ Scheren und Kleber (optional)
- ☐ Emotionale Schatzkisten aus der vorherigen Aktivität sichtbar zur Inspiration

2.6.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einführung in die Aktivität. Erklären Sie:
 - „Heute gestaltet ihr euer Stress-Poster. Dieses Poster hilft euch, einfach und übersichtlich zu erinnern, was euch stresst, wie euer Körper das zeigt, was euch hilft, um euch zu regulieren, und wer euch unterstützen kann.“
 - Zeigen Sie eine **Beispielvorlage**, damit der Aufbau klar wird.
2. Struktur des Posters
 - Erklären Sie, dass das Poster aus **vier Bereichen** besteht.
 - Weisen Sie darauf hin, dass **keine vollständigen Namen** nötig sind; **Initialen oder Rollen** sind ausreichend.

Was mich stresst ...

Inspiziert vom „Head Picture“ (Tag 1)

Beispiele:

- Prüfungen
- Konflikte mit Freund*innen
- Zu viele Aufgaben
- Perfektionsdruck
- Unerwartete Veränderungen

Wie ich es spüre ...

Inspiziert vom „Body Picture“

Beispiele:

- Schneller Herzschlag
- Spannung in den Schultern
- Bauchschmerzen
- Weinen wollen
- Beschleunigte Atmung

Wer mir hilft ...

Inspiziert von den Helper Cards

Beispiele:

- Familie
- Lehrkraft / Tutor*in
- Vertrauensfreund*in
- Beratungslehrkraft
- Trainer*in

Was mir hilft ...

Basierend auf Coping Skills und der Schatzkiste

Beispiele:

- Tief atmen
- Spazieren gehen
- Um Hilfe bitten
- Musik hören
- Eine Liste schreiben
- An einen ruhigen Ort gehen

3. Zeit zum Gestalten

- Geben Sie **10–15 Minuten**, um das Poster zu erstellen.
- Betonen Sie:
 - *„Das ist kein künstlerischer Wettbewerb, sondern etwas Persönliches. Es muss nicht perfekt sein – wichtig ist, dass es euch hilft.“*
- Die Schüler*innen können **zeichnen, Symbole verwenden** oder **kurze Sätze** schreiben.

4. Optional: Freiwilliges Teilen

- Erlauben Sie freiwilliges Teilen (niemals verpflichtend).
- Vorschläge zum Teilen:
 - **Eine Strategie, die gut funktioniert**
 - **Ein Körpersignal, das sie erkannt haben**
 - **Etwas Inspirierendes aus ihrem Poster**
- Bitten Sie **niemals** um das Teilen **sensibler persönlicher Situationen**.

5. Poster aufbewahren. Erklären Sie:

- *„Dieses Poster ist ein Werkzeug für euren Alltag. Ihr könnt es mit nach Hause nehmen oder in der Klasse lassen. Wichtig ist, dass ihr wisst, wo es ist, wenn ihr es braucht.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Betonen Sie: **Es gibt keinen „kleinen“ oder „großen“ Stress** – wenn der Körper ihn spürt, ist er real.
- Sorgen Sie für ein **respektvolles Klima**, in dem niemand über das Poster anderer lacht.
- Sie können diese Poster **später erneut aufgreifen** (z. B. im Tutorium), um den **Transfer** zu stärken.
- Das Stress-Poster eignet sich hervorragend, um **gemeinsame Muster in der Gruppe** zu erkennen, **ohne einzelne Personen hervorzuheben**.

AP7 Aktivität 7: „Mein Planet“ – Anti-Stress-Übung und kreative Visualisierung (15 Minuten).

2.7.1. Ziele:

1. Ein **starkes mentales Werkzeug** zur **Stressbewältigung** entwickeln.
2. Die Schüler*innen dabei unterstützen, einen **sicheren inneren Raum** zu imaginieren, in dem sie sich **„neu ausrichten / resetten“** können.
3. Die Fähigkeit fördern, **bewusste Entscheidungen** darüber zu treffen, **was sie zulassen und was nicht** in ihrer emotionalen Welt.
4. Das Modul mit einer **stärkenden und bedeutungsvollen Visualisierung** abschließen.

Materialien

- ☐ Ruhiger Klassenraum
- ☐ Sanfte Musik (optional)
- ☐ Platz zum bequemen Sitzen
- ☐ (Optional) Sticker oder kleine Klebpunkte als Erinnerung an den „Planeten“

2.7.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einführung (einfach erklärt).
 - *„So wie wir zuvor den inneren Kraftort genutzt haben, stellen wir uns heute vor, dass wir unseren eigenen Planeten haben. Es ist ein Planet, auf dem ihr alles entscheidet: wer hereinkommt, was bleibt, was geht und welche Regeln gelten.“*
 - Stellen Sie klar, dass **keine persönlichen Details** geteilt werden müssen (nur freiwillig).
2. Vorbereitung
 - Laden Sie die Schüler*innen ein, es sich **bequem zu machen**: auf Stühlen, auf dem Boden oder mit dem Kopf auf dem Tisch – je nach Bedarf.
 - **Augen schließen ist freiwillig.**

3. Beginn der Visualisierung (langsam lesen)

Stell dir vor, du hast deinen eigenen Planeten ... Du kannst ihm jeden Namen geben, den du möchtest. Dieser Planet ist nur für dich, und du entscheidest, wie er ist.

Schau dich um: Wie sieht die Oberfläche aus? Gibt es Berge, Wasser, Wälder, Städte, Wolken oder Licht? Welche Farben siehst du?

Hör jetzt genau hin: Welche Geräusche gibt es auf deinem Planeten? Ist es still? Gibt es Wind, Musik, sanfte Stimmen?

4. Wichtige Entscheidungen

Auf deinem Planeten tauchen Dinge auf, die dir gut tun, aber auch Dinge, die Stress auslösen können: Gefühle, Gedanken, Situationen oder schwere Emotionen.

Du schiebst es sanft vom Planeten weg.

Erinnern Sie:

A. „Du entscheidest, was du zulässt und was nicht.“

Wenn etwas auftaucht, das nicht guttut, können sie innerlich sagen:

A. „Danke fürs Vorbeikommen, aber ich brauche dich jetzt nicht. Du kannst gehen.“

Du schiebst es sanft vom Planeten weg. „Alles, was dir guttut, darf bleiben. Alles, was dir schadet, trittst du beiseite. Du musst nicht wütend sein – du entscheidest einfach.“

5. Erinnerung oder „Anker“ des Planeten

Um dich an diesen Planeten zu erinnern, wenn du gestresst bist, wähle ein kleines Symbol oder ein Wort, das ihn repräsentiert: ein Stern, eine Farbe, eine kurze Phrase oder der Name des Planeten.

- Bitten Sie sie, dieses **innerlich zu wiederholen**.

6. Sanfte Rückkehr

Atme tief ein ... Spüre deinen Körper hier sitzend ... und wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen.

7. (Optional) Erinnerungs-Sticker

- Wenn gewünscht: Verteilen Sie einen **kleinen Sticker oder Farbpunkt**.
- Bitten Sie die Schüler*innen, ihn an einen Ort zu kleben, den sie oft sehen (Mäppchen, Agenda, Ordner ...).
- Erklären Sie:
 - *„Dieser Punkt erinnert dich an deinen Planeten. Wenn du ihn siehst, denk daran: Du entscheidest, was du in deiner emotionalen Welt zulässt.“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Lesen Sie **ruhig und mit Pausen**. Kürzen Sie den Text, wenn die Gruppe unruhig ist.
- Vermeiden Sie es, **einzelne Planeten zu analysieren**; die Übung ist **introspektiv und persönlich**.
- Achten Sie auf das **Klassenklima** – diese Übung erzeugt oft **tiefe Ruhe**.
- Diese Aktivität schließt das Modul mit einer **Botschaft emotionaler Autonomie** ab.

AP8 Aktivität 8: Modulabschluss (5 Minuten).

2.8.1. Ziele:

1. Das in beiden Sitzungen Gelernte integrieren und festigen.
2. Die **Autonomie** und die **Stressbewältigungsstrategien** der Schüler*innen stärken.
3. Das Modul mit einer **positiven und stärken-den Botschaft** abschließen.

Materialien

- ☐ Stuhlkreis
- ☐ Schatzkisten und Stress-Poster sichtbar (falls gewünscht, zur Lernverstärkung)
- ☐ Ruhige Atmosphäre

2.8.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Rückkehr in den Kreis:** Bitten Sie die Schüler*innen, wieder in den **Anfangskreis** zu kommen.
 - Erklären Sie:
 - „*Wir schließen dieses Modul, indem wir uns daran erinnern, was wir über Stress gelernt haben und wie wir gut für uns sorgen können.*“
2. **Reflexion mit einem Wort.** Bitten Sie um ein Wort oder einen kurzen Satz zum Abschluss:
 - „*Nenne ein Wort, das beschreibt, wie es dir jetzt geht: entspannt, müde, ruhig, neugierig, erleichtert ... oder etwas, das dir aus dem Modul besonders wichtig war.*“
 - Vermeiden Sie vertiefende Nachfragen; halten Sie den Abschluss **leicht und respektvoll**.
3. **Zusammenfassung des Moduls:** Geben Sie eine klare, strukturierte Zusammenfassung
 - „*Denkt daran, dass ihr eure Schatzkiste und euer Stress-Poster habt, die ihr nutzen könnt, wenn ihr sie braucht.*“



„In diesen zwei Tagen haben wir gelernt:“

1. Stress ist eine normale Reaktion des Körpers.
2. Unser Körper sendet Signale, um uns zu warnen.
3. Alle Menschen erleben Stress.
4. Es gibt viele Strategien, um Stress zu bewältigen.
5. Wir können um Hilfe bitten, wenn wir sie brauchen.
6. Jede Person hat eigene Ressourcen, die ihr helfen, sich besser zu fühlen.

4. **Abschlussfrage:** Stellen Sie eine gezielte Frage:
 - „*Was ist das Erste, das du tun kannst, wenn du merkst, dass du gestresst bist?*“
 - Erlaubte Antworten können sein:
 - „*Atmen*“, „*Um Hilfe bitten*“, „*Zu meinem sicheren Ort gehen*“, „*An meinen Planeten denken*“, „*Mein Poster anschauen*“, usw.
5. **Emotionale Abschlussbotschaft:** Beenden Sie mit einer ermutigenden Aussage
 - „*Stress gehört zum Leben dazu. Zu lernen, wie man damit umgeht, macht uns stärker. Ihr habt viele Werkzeuge in euch – nutzt sie, wenn ihr sie braucht.*“

Hinweis für Lehrkräfte

- Halten Sie den Ton **nahbar und motivierend**; vermeiden Sie Themen, die **längere Interventionen** erfordern würden.
- Wenn jemand etwas Persönliches teilt, **bedanken Sie sich für das Vertrauen** und koordinieren Sie ggf. eine **Nachbesprechung außerhalb** des Moduls.
- Erinnern Sie die Schüler*innen daran, ihre **Schatzkiste** und ihr **Stress-Poster** an einem **gut zugänglichen Ort** aufzubewahren (z. B. im Ordner).
- Diese Aktivität sollte ein Gefühl von **Ruhe, Zusammenhalt und Abschluss** hinterlassen.

3.1.1. Ziele:

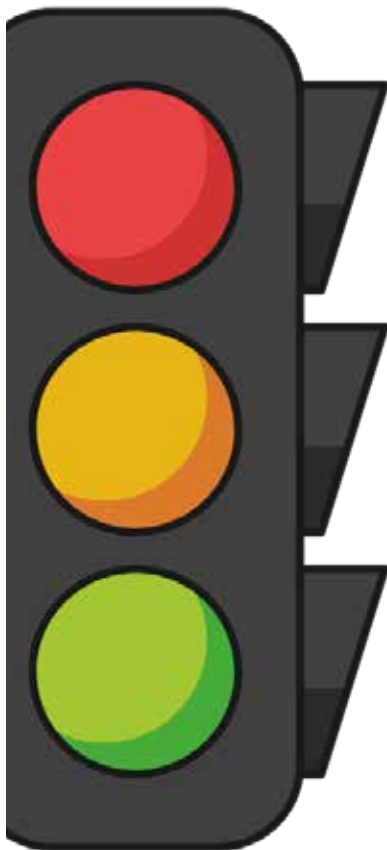
1. Den Schüler*innen helfen, ihr Stressniveau zu erkennen.
2. Verstehen, dass sich unser Verhalten je nach emotionaler Intensität verändert.
3. Visuelle Signale vermitteln, die sie während des Kurses nutzen können.

Materialien

- ☐ Drei Tonkartons: rot, gelb und grün
- ☐ Filzstifte
- ☐ Vorlage der Stressampel für jeden Schülerin (optional)
- ☐ Tafel

3.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Einführung der Ampel.** Zeichne eine Ampel mit drei Stufen an die Tafel.
 - **Grün:** Ich fühle mich wohl, konzentriert und ruhig.
 - **Gelb:** Ich beginne mich angespannt, nervös oder besorgt zu fühlen.
 - **Rot:** Ich bin sehr gestresst, blockiert oder kurz davor zu explodieren.
 - Erkläre:
 - „Stress kommt nicht plötzlich. Er hat verschiedene Stufen – genau wie eine Ampel.“
2. **Einordnung (Klassifikation):** Leite die Gruppe an, Beispiele für jede Stufe zu nennen.
 - Schreibe die Beispiele an die Tafel.

**Ich bin sehr gestresst / blockiert / kurz vor dem Explodieren**

Ich kann nicht klar denken
Ich habe das Gefühl, gleich zu explodieren
Ich weine
Ich bin völlig blockiert

Intensität senken

Den Raum verlassen, wenn möglich
Tief durchatmen
Mit einer erwachsenen Person sprechen
Einen „Stresskiller“ aus dem Poster oder der Schatzkiste benutzen

Ich beginne mich angespannt / nervös / besorgt zu fühlen

Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren
Ich bin nervös
Ich bin noch nicht lockiert
Ich spüre Spannung

Verhindern, dass es zu Rot wird

Eine kurze Pause machen
Wasser trinken
Um Hilfe bitten
Eine Coping-Strategie anwenden
Kurz die Aktivität wechseln

Ich bin ruhig, konzentriert und ausgeglichen

Ich fühle mich gut
Ich weiß, was ich tun muss
Ich bin ruhig

Wohlbefinden erhalten

Tief durchatmen
Weiter konzentriert arbeiten
Um Hilfe bitten, wenn ich sie brauche

3. **Strategien für jede Farbe.** Stelle die Frage
 - „Was kann ich tun, wenn ich mich in jeder Farbe befinde?“
 - Leite die Antworten hin zu konkreten Strategien.

4. Persönliche Stressampel (optional)

- Gib die Vorlage der Stressampel aus.
- Jeder Schülerin schreibt seine/ihre eigenen Signale für jede Farbe und welche Strategie er/sie in jeder Phase nutzen kann.
- Sie können die Ampel im Heft oder in der Mappe aufbewahren.

Hinweis für Lehrkräfte

- Nutze diese Stressampel während des gesamten Kurses als Teil der Tutorien oder Routinen.
- Wenn eine Schülerin signalisiert, dass er/sie sich im **Gelb- oder Rot-Bereich** befindet, respektiere dieses Signal.
- Dieses Tool hilft, emotionale Eskalationen zu vermeiden.

AC2 Aktivität 2: „Emotionale Erste-Hilfe-Box“ – Werkzeuge für schwierige Momente (15-20 Minuten).

3.2.1. Ziele:

1. Eine persönliche „Notfallbox“ für stressige Momente erstellen.
2. Abstrakte Strategien in ein konkretes, zugängliches Objekt verwandeln.
3. Selbstregulation, Autonomie und Selbstfürsorge fördern.

Materialien

- ☐ Kleine Box (Beutel, recycelte Schachtel oder Umschlag)
- ☐ Kleine Karten oder Papierstreifen
- ☐ Filzstifte
- ☐ Optional: Sticker, Farben oder Dekoelemente

3.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. Kurze Einführung. Erkläre:
 - „So wie wir einen Verbandskasten für körperliche Verletzungen haben, erstellen wir jetzt eine kleine Erste-Hilfe-Box für Stressmomente.“
2. Box gestalten. Die Schüler*innen dekorieren ihre Box mit beruhigenden Symbolen oder Worten, z. B.:
 - Stern
 - Welle
 - Berg
 - Wolke
 - Das Wort „atmen“
 - Eine Farbe, die ihnen Ruhe gibt
3. Emotionale Erste-Hilfe-Karten schreiben: Verteile kleine Karten.
 - Die Schüler*innen schreiben kurze, praktische Anweisungen (oder zeichnen Symbole).

Mach eine 1-minütige Pause

Trink Wasser

Atme 3-mal tief ein und aus

Zähle bis 10

- Schau dir dein Stressposter an
- Nutze die 3-Finger-Methode
- Bitte jemanden um Hilfe
- Schließe die Augen und denke an deinen Kraftort
- „Ich schaffe das.“
- „Das geht vorbei.“

4. Box füllen:
 - „Legt alle eure Strategien in die Box. Diese Box ist persönlich. Ihr könnt sie in der Schule lassen oder mit nach Hause nehmen.“
5. Abschluss: Frage:
 - „In welchen Momenten könnte euch diese Box helfen?“
 - Verstärke:
 - „Denkt daran: Ihr seid nicht allein. Um Hilfe zu bitten gehört zur Selbstfürsorge.“

Hinweis für Lehrkräfte

- Die Boxen können gut zugänglich im Klassenraum bleiben.
- Ideal für Tutorien, Konflikte oder vor Prüfungen.
- Ergänzt die Schatzkiste, ist aber schneller und für akute Situationen gedacht.

Material-Checkliste – Alle Aktivitäten

Tag 1. Was stresst mich und wie nehme ich es wahr?

1.1 Einführung und Präsentation

- ☐ Sitzkreis
- ☐ Freier, aufgeräumter Raum

1.2 Emotionale Monster

- ☐ Blätter oder Karten (optional, zum Zeichnen)
- ☐ Filzstifte oder Buntstifte (optional)
- ☐ Tafel (optional, zum Sammeln von Ideen)

1.3 Spiel „Alle, die ...“

- ☐ Sitzkreis (ein Stuhl weniger als die Anzahl der Schüler/innen)
- ☐ Freier Platz zum Bewegen

1.4 „Head Picture“: Was stresst mich?

- ☐ Poster oder großes Tonpapier
- ☐ Zeichnung eines Kopfes (kann vorbereitet sein)
- ☐ Farbige Filzstifte

1.5 „Body Picture“: Wie spüre ich Stress in meinem Körper?

- ☐ Poster oder Tonpapier mit großer Körpersilhouette
- ☐ Farbige Filzstifte
- ☐ Post-its (optional)

1.6 Zentrale Stressbegriffe

- ☐ Karten mit den Begriffen:
 - „Stressauslösende Situationen“
 - „Stressreaktionen“
 - „Stress-Killer“
- ☐ Tafel oder Bodenfläche zum Auslegen

1.7 Spiel „Dr. Beat“

- ☐ Freier Raum für Kniebeugen oder Bewegung
- ☐ Stoppuhr (optional)

1.8 Modell des „Emotionalen Tanks“

- ☐ Tafel oder großes Tonpapier
- ☐ Kreide oder farbige Filzstifte

1.9 „Pizza-Massage“

- ☐ Stühle in Paaren oder Dreiergruppen
- ☐ Ruhige Musik (optional)
- ☐ Kiste mit Massagegegenständen (optional):
 - Weiche Bälle
 - Rollen
 - Federn

1.10 Reise zum „Inneren Kraftort“

- ☐ Ruhige Musik (optional)
- ☐ Gedämpftes Licht (optional)
- ☐ Ruhige, stille Atmosphäre

1.11 Abschluss – Tag 1

- ☐ Sitzkreis
- ☐ Poster von Tag 1 („Head Picture“ und „Body Picture“) sichtbar (optional)

Tag 2. Was kann ich tun und wer hilft mir?

2.1 Begrüßung und Rückblick

- ☐ Sitzkreis
- ☐ Tafel (optional)
- ☐ Poster von Tag 1 sichtbar

2.2 Spiel „Gewichte heben“

- ☐ Kleine, mit Wasser gefüllte Flaschen (eine pro Schüler/in) oder ähnliche Gegenstände
- ☐ Platz, um den Arm sicher auszustrecken

2.3 Strategien zur Stressbewältigung

- ☐ Karten oder Folien zu:
 - Drei-Finger-Methode
 - Coping Skills
 - Helper Cards
- ☐ Tafel
- ☐ Filzstifte

2.4 Spiel „1-7“

- ☐ Großer Raum für einen großen Kreis
- ☐ Kein zusätzliches Material nötig

2.5 Emotionale Schatzkiste

- ☐ Vorlage der Schatzkiste (eine pro Schüler/in)
- ☐ Schere
- ☐ Klebestift
- ☐ Farben / Filzstifte
- ☐ Kleine Zettel oder Post-its
- ☐ Sticker (optional)

2.6 Mein Stress-Poster

- ☐ Vorlage „Stress-Poster“ (A4 oder A3)
- ☐ Filzstifte oder Buntstifte
- ☐ Schere und Kleber (optional)
- ☐ Schatzkiste vom Vortag

2.7 „Mein Planet“ – Visualisierung

- ☐ Ruhige Musik (optional)
- ☐ Runder Sticker oder Klebepunkt (optional)
- ☐ Ruhige Atmosphäre

2.8 Abschluss des Moduls

- ☐ Sitzkreis
- ☐ Poster und Schatzkisten sichtbar (optional)

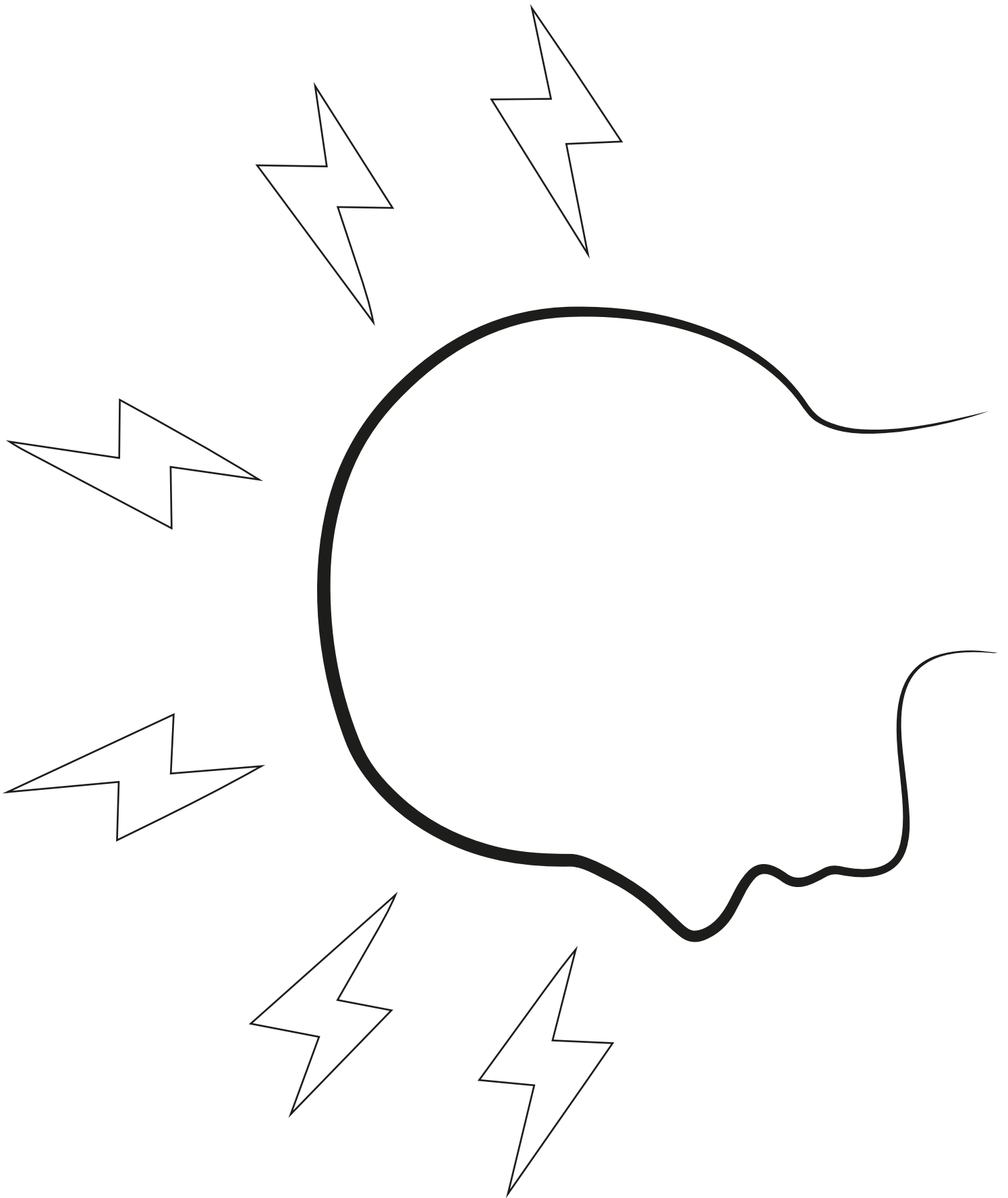
Ergänzende Aktivitäten

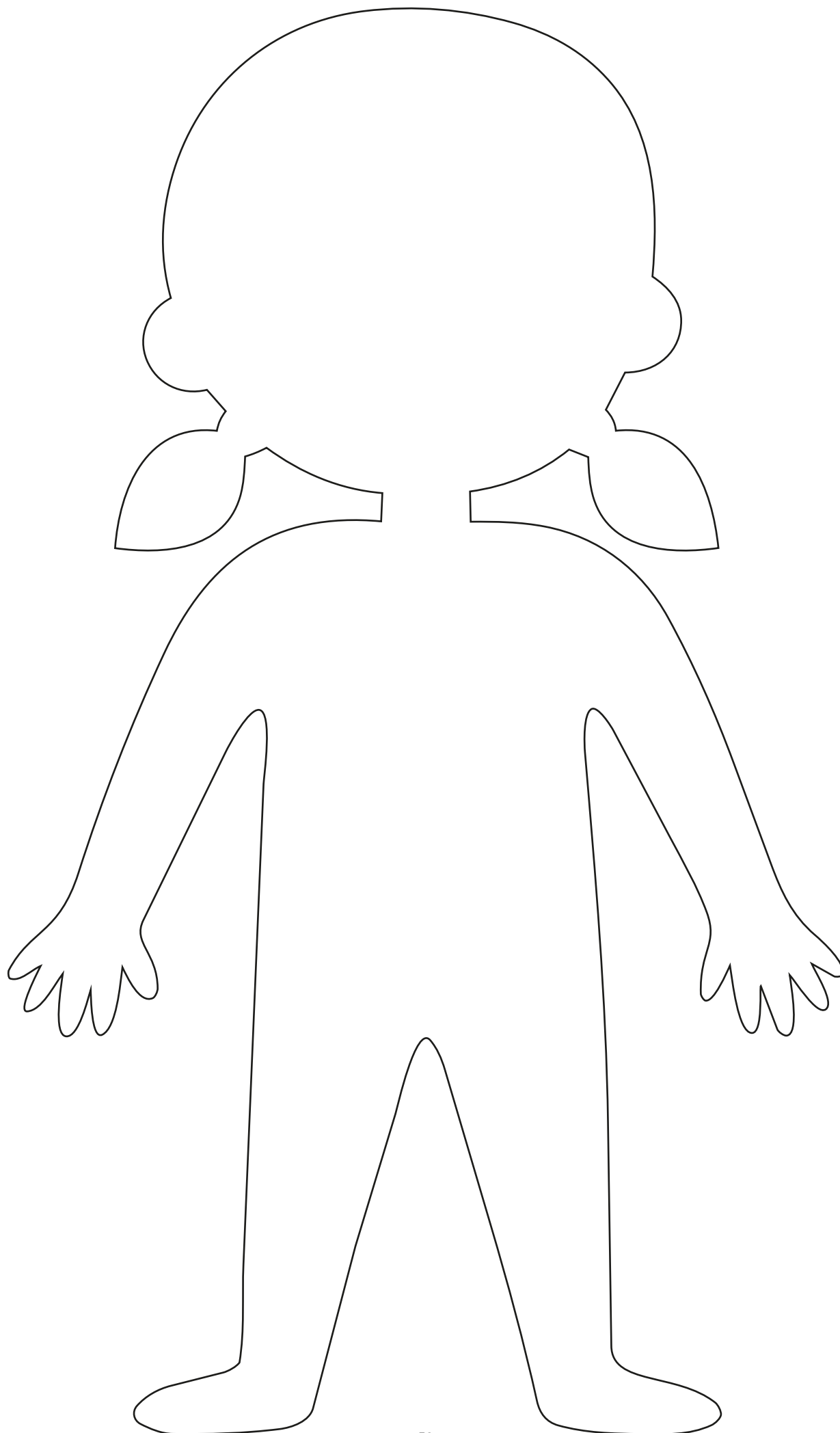
3.1 Stress-Ampel

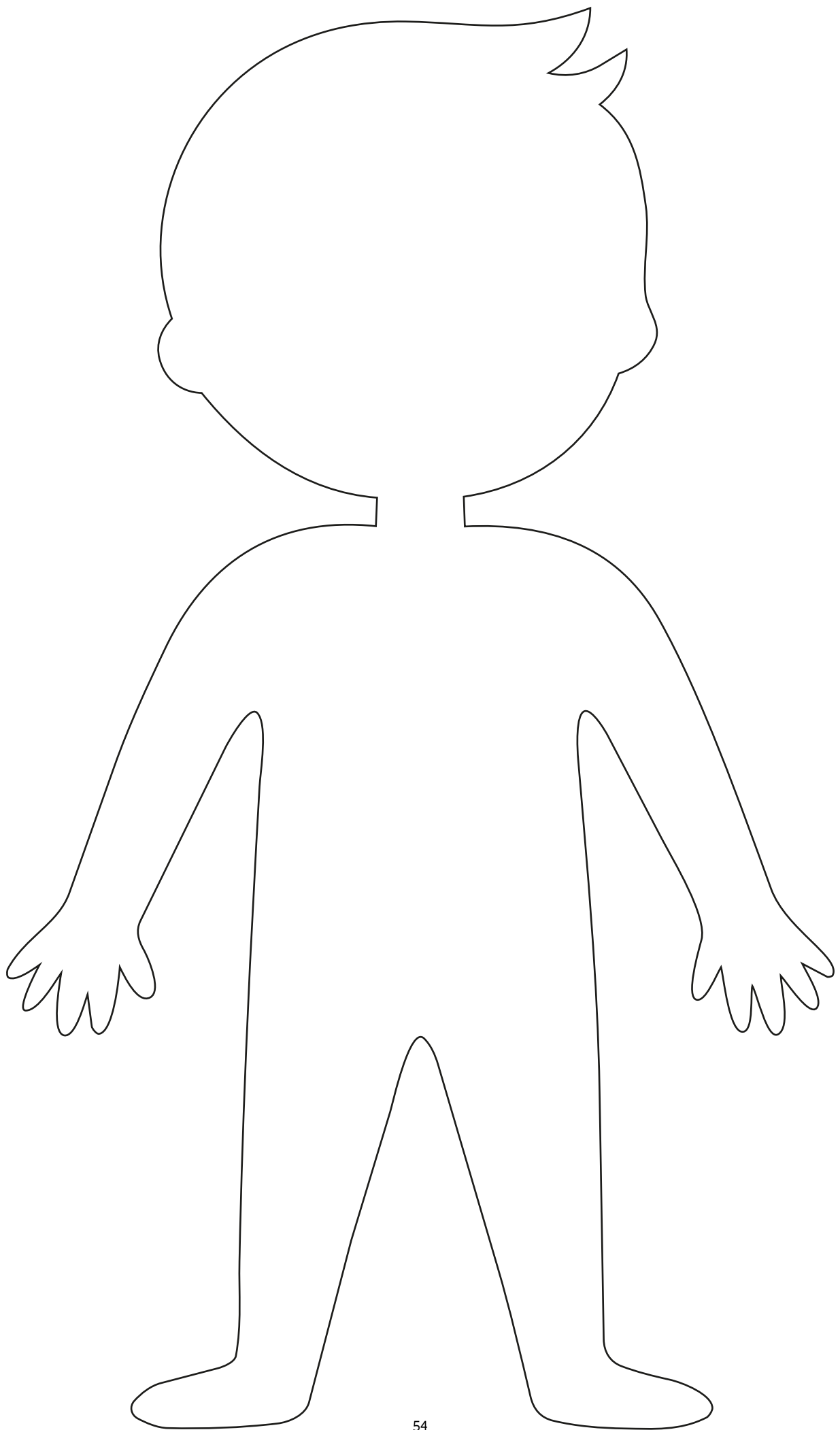
- ☐ Drei Tonkartons: rot, gelb und grün
- ☐ Filzstifte
- ☐ Stressampel-Vorlage für jede/n Schüler/in
- ☐ Tafel

3.2 Set für emotionale Erste Hilfe

- ☐ Kleine Schachteln / Umschläge
- ☐ Kleine Karten
- ☐ Filzstifte
- ☐ Sticker (optional)







**Stressauslösende
Situationen**

Stressreaktionen

Stress Killers

**Positiver Stress /
Nützlicher Stress**



Zähle bis 10

DBT printables



Bitte um Hilfe

DBT printables



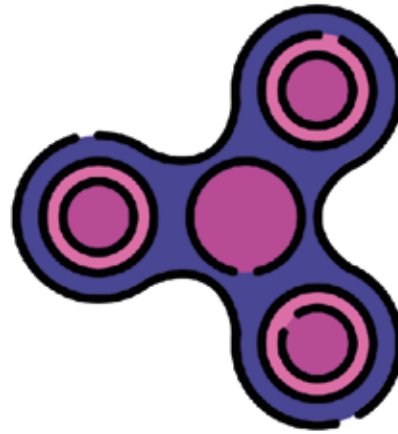
Kaugummi kauen

DBT printables



Umarme einen
Teddybären

DBT printables



Spieler mit einem
Anti-Stress-Spielerzeug

DBT printables



Geh spazieren

DBT printables



Mach
Hampelmänner

DBT printables



Male aus

DBT printables



Musik hören

DBT printables

Karte mit
Bewältigungsstrategi
en für Kinder



DBT printables



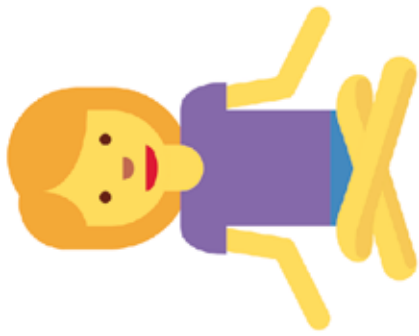
Atme tief ein

DBT printables



Lies ein Buch

DBT printables



Meditieren

DBT printables



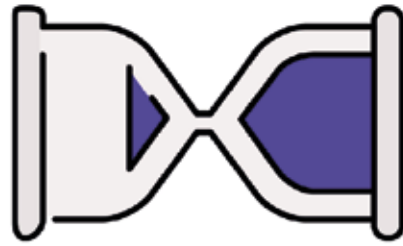
Lächle oder lache

DBT printables



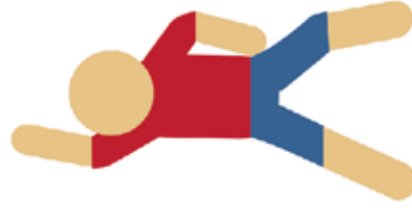
Ich male ein Bild
davon, wie ich mich
fühle

DBT printables



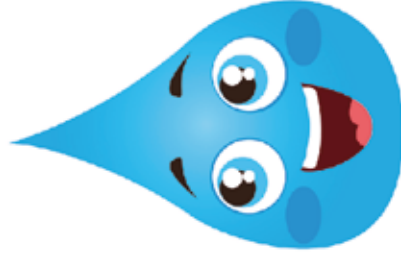
Mach eine
Pause

DBT printables



Dehnen

DBT printables



Trink etwas Wasser

DBT printables



Knete drücken
oder damit spielen

DBT printables



Denk an etwas
anderes.

DBT printables



Ich spanne alle
meine Muskeln an
und lasse dann los

DBT printables



Bitte um eine
Umarmung

DBT printables



Mir selbst schöne
Dinge sagen

DBT printables



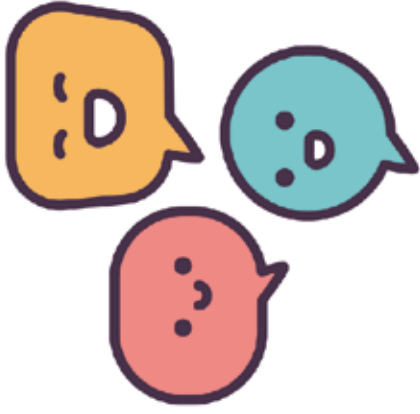
Nach draußen gehen

DBT printables



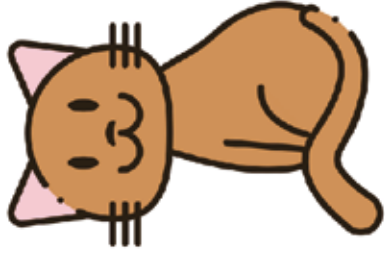
Seifenblasen
machen

DBT printables



Mir selbst schöne
Dinge sagen

DBT printables



Ein Tier
streicheln

DBT printables



Male ein Bild

DBT printables



Gib mir eine
Schmetterlingsumarmung

DBT printables



Benutze meine
Worte

DBT printables



Yoga machen

DBT printables



Sport machen

DBT printables



Eis halten

DBT printables



Sag: ,Ich
schaffe das

DBT printables



Mit einem Freund / einer
Freundin sprechen

DBT printables

4 Atemzüge lang einatmen

4 Sekunden halten

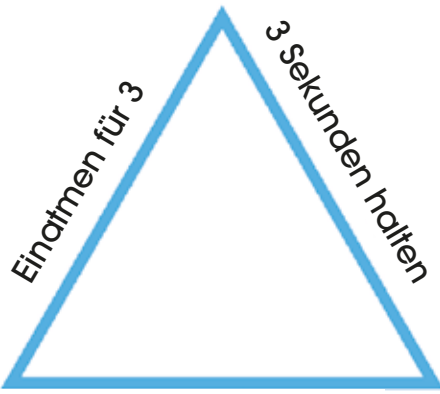


4 Sekunden halten

4 Atemzüge lang einatmen

Atemübungs-Box

DBT printables

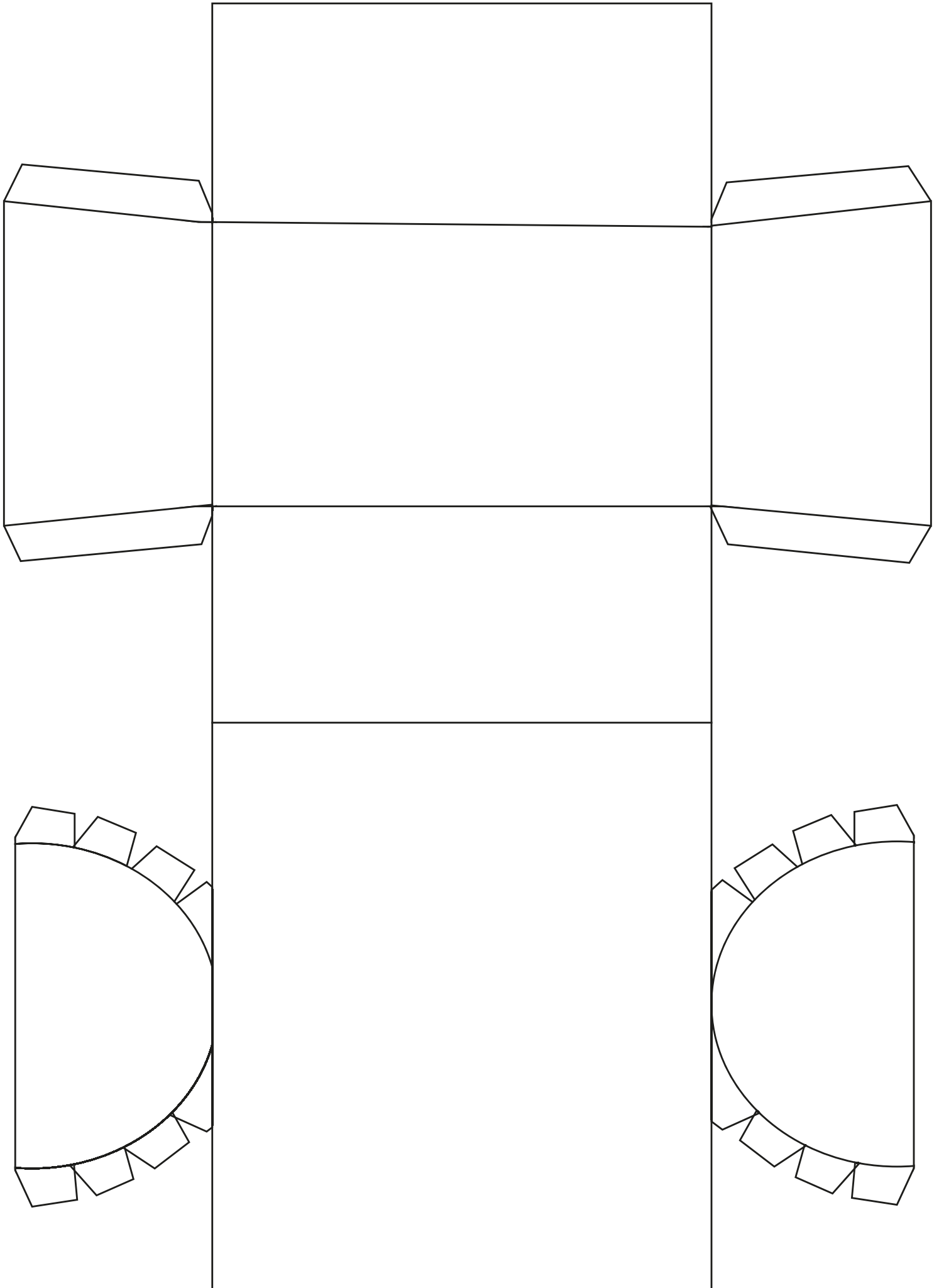


Beginne Ausatmen für 3
Fahre mit dem Finger ein
Dreieck nach, während du
atmest. DBT printables



„Iss einen
gesunden Snack“

DBT printables



Name: _____

Was verursacht bei mir Stress ...

Wie fühle ich mich?

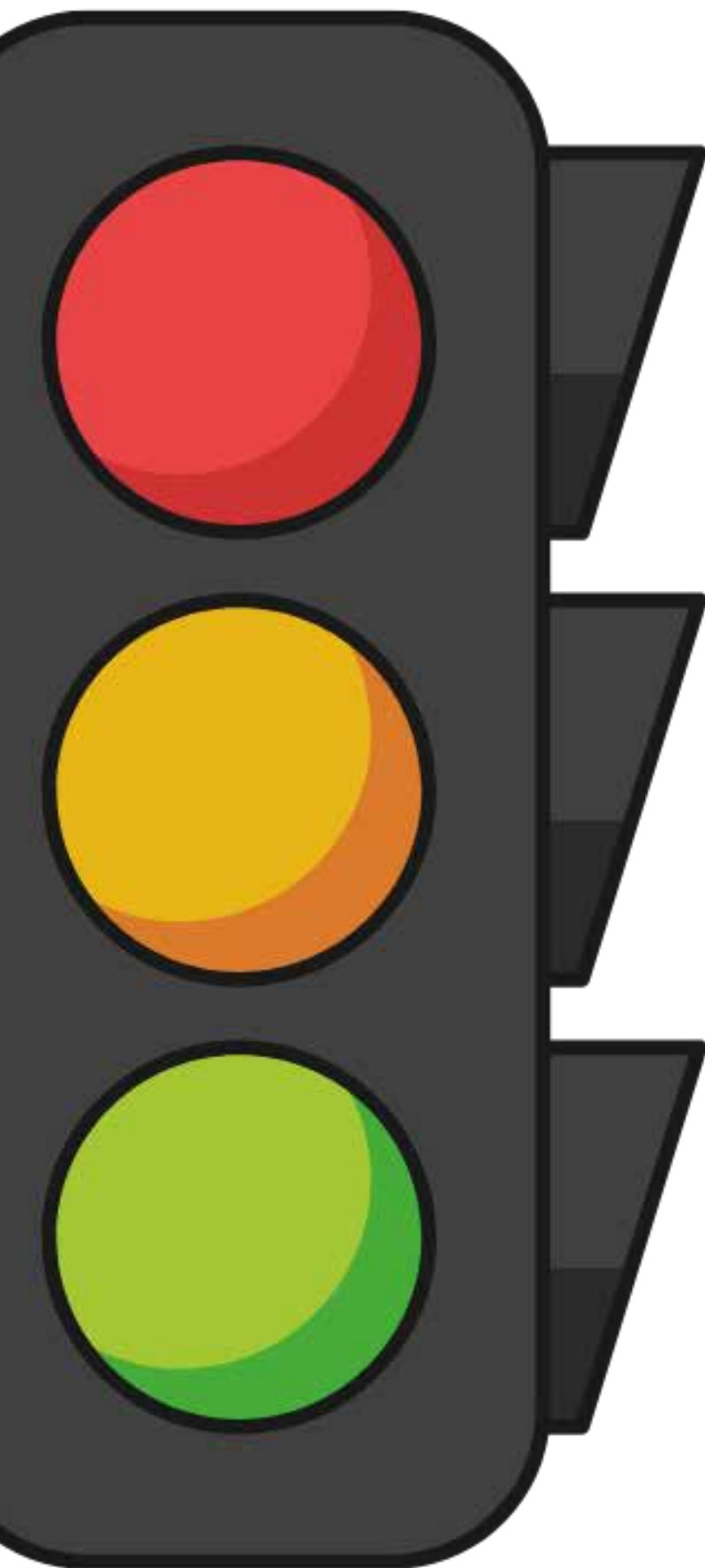
Wer hilft mir ...

Was hilft mir ...



Und atme ...

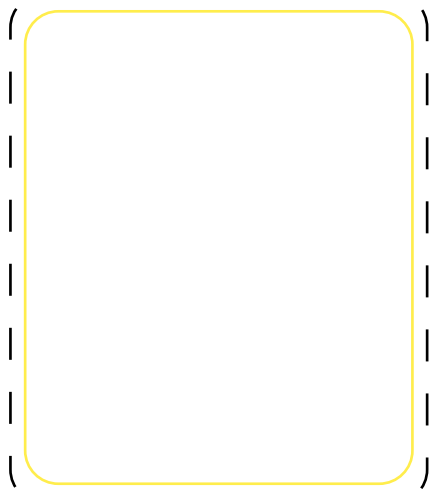
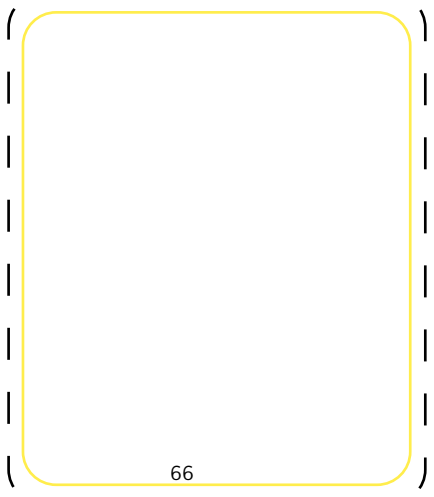
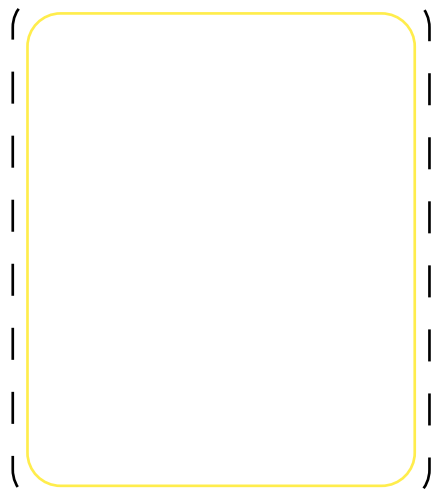
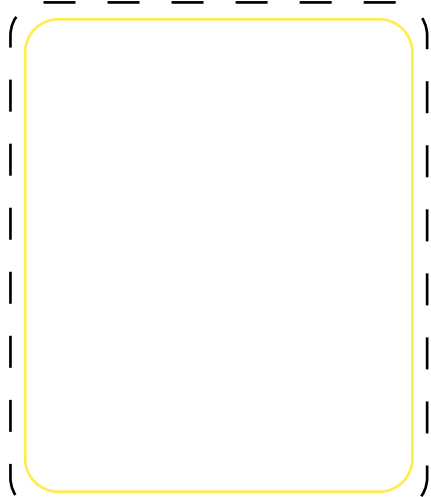
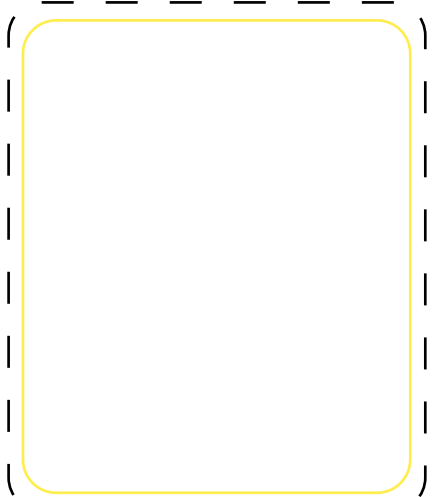
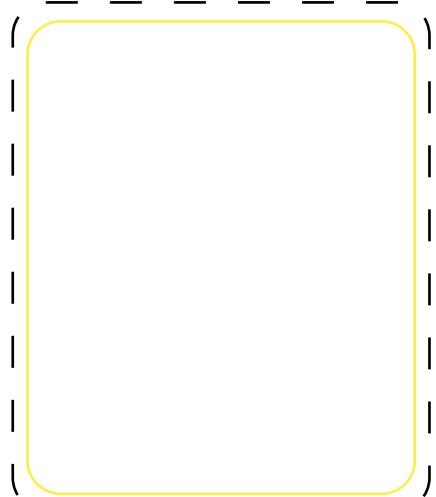
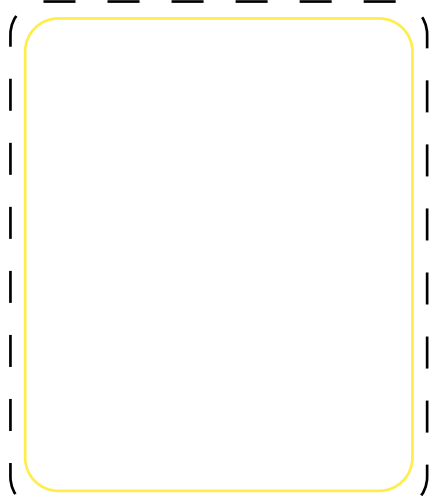
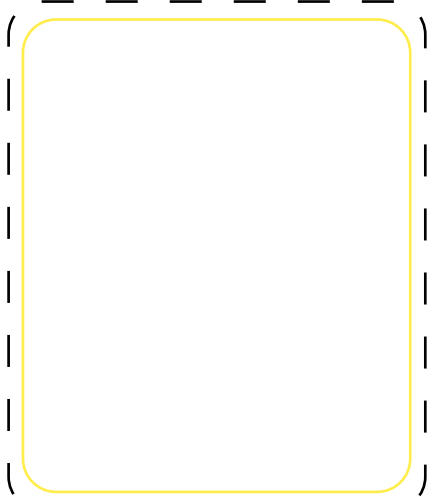
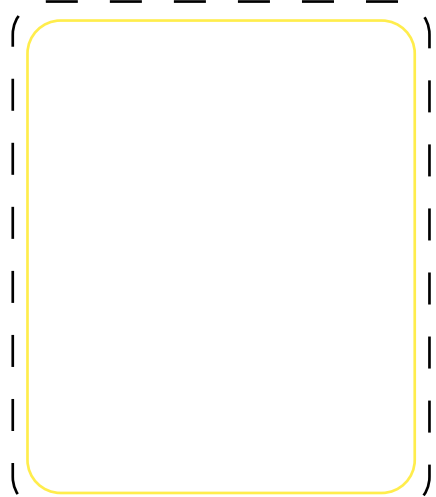
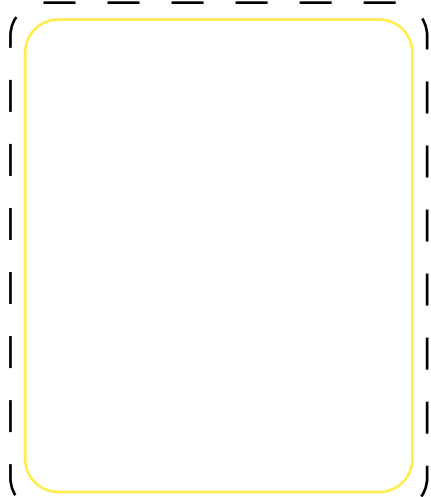
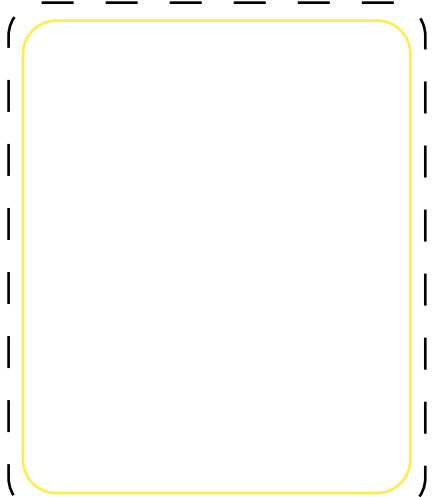
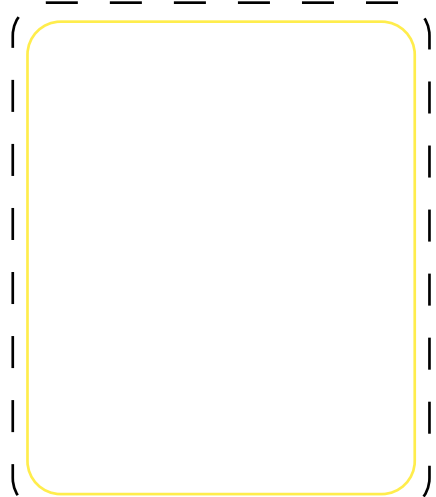




Ich bin sehr gestresst / blockiert / kurz davor zu explodieren

Ich beginne, mich angespannt, nervös oder besorgt zu fühlen

Mir geht es gut, ich bin konzentriert und ruhig





Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

