

Stress und Bewältigungsstrategien

Leitfaden für Lehrkräfte



Sekundarstufe

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung: Warum Stress in der Sekundarstufe bearbeiten?	3
2. Ziele: Modulschwerpunkt und pädagogische Grundprinzipien	3
3. Empfehlungen für Lehrkräfte: Was ist dieses Training – und was nicht?	4
4. Tag 1 – Stress erkennen und seine Signale wahrnehmen	
• AP 1.1 – Einführung und erste Aktivierung	6
• AP 1.2 – Stressskala 1–10	8
• AP 1.3 – Was ist Stress? + Geschichte „Das Herz des Jägers“	10
• AP 1.4 – Spiel „Das Gewicht des Stresses“	13
• A 1.5 – Moderne Zeiten: „Dauerstress“	15
• AP 1.6 – Welche Dinge verursachen Stress?	17
• A 1.7 – Stressreaktion – Wie reagiert mein Körper?	19
• A 1.8 – Die Kraft des Denkens + „Training des Lächel-Muskels“	21
• AP 1.9 – Abschluss der Sitzung 1	23
5. Tag 2 – Lernen, mich zu regulieren und gut für mich zu sorgen	
• A 2.1 – Begrüßung und Rückblick auf Tag 1	25
• AP 2.2 – Das Notfallprogramm des Gehirns	27
• AP 2.3 – Strategien zur Stressbewältigung (Coping-Strategien)	30
• AP 2.4 – Das Tank-Modell: Mein emotionaler Tank	33
• AP 2.5 – Help System + geführte Entspannung	36
• A 2.6 – Spiel 1–7: Plötzlicher Stress und Aufmerksamkeit	38
• AP 2.7 – Abschluss des Moduls	40
6. Ergänzende Aktivitäten	
• Ergänzende Aktivität 1 – Stress-Ampel	42
• Ergänzende Aktivität 2 – Erste-Hilfe-Koffer für Emotionen	45
7. Druckmaterialien und Ressourcen	
• Checkliste der Materialien pro Sitzung	46
◦ Tag 1.	
▪ A 1.6 Stressreaktionen	48
◦ Tag 2	
▪ A 2.2 Notfallprogramm des Gehirns	49
▪ A 2.3 Strategien zur Stressbewältigung	50
▪ A 2.4 Mein emotionaler Tank	54
◦ Ergänzende Aktivitäten	
▪ Aktivität 1: Gefühlsampel	55

EINFÜHRUNG

Stress ist eine **natürliche Erfahrung**, die zum **Alltag von Jugendlichen** gehört. In diesem Alter beginnen viele Schüler*innen, mit **höheren schulischen Anforderungen, sozialem Druck, körperlichen und emotionalen Veränderungen, zwischenmenschlichen Konflikten sowie externen Erwartungen** umzugehen, die ohne eine angemessene Begleitung zu **Überforderung** oder **Dysregulation** führen können.

Ziel dieses Moduls ist es, einen **sicheren und klar strukturierten Raum** zu schaffen, in dem Schülerinnen der Sekundarstufe verstehen, was Stress ist, wie er sich im Körper und im Denken zeigt und welche Werkzeuge sie nutzen können, um ihn wirksam zu bewältigen. Durch erlebnisorientierte Aktivitäten, Diskussionen, symbolische Spiele, körperbezogene Übungen und angeleitete Reflexionen lernen die Schülerinnen, frühe Aktivierungssignale zu erkennen, sich in Belastungssituationen zu regulieren und Strategien der Selbstfürsorge und Bewältigung zu entwickeln.

Der Ansatz des Moduls ist **praxisnah** und **respektvoll gegenüber der Entwicklungsphase** der Jugendlichen. Ziel ist es, die **emotionale Autonomie, die Entscheidungsfähigkeit, die persönliche Verantwortung** sowie die gegenseitige Unterstützung zu stärken. Darüber hinaus wird das Verständnis der **Gehirnfunktionen unter Stress, die Bedeutung von Pausen sowie die Notwendigkeit eines Gleichgewichts zwischen Anforderungen und Wohlbefinden** thematisiert.

Ziele des Moduls

- **Verstehen**, was Stress aus einer **wissenschaftlichen und zugleich zugänglichen Perspektive** ist.
- **Unterscheiden** zwischen **funktionalem Stress** und **überforderndem Stress**.
- **Erkennen** schulischer, sozialer und persönlicher Situationen, die **Stress auslösen**.
- Benennen körperlicher, emotionaler und kognitiver **Stressreaktionen**.
- **Erforschen** praktischer **Regulationsstrategien** (Atmung, Denken, Bewegung, Pausen, Planung).
- **Verstehen** des „**Notfallprogramms**“ des Gehirns und wie es heruntergefahren werden kann.
- **Kennenlernen und Anwenden von Bewältigungsstrategien** („Coping-Strategien“).
- **Reflektieren** über den eigenen „**emotionalen Tank**“ und wie er gefüllt bleiben kann.
- Fördern von **Verantwortungsbewusstsein und Zusammenarbeit** im Gruppenklima.
- Erstellen persönlicher Ressourcen wie eines **Stress-Posters** oder Notfallstrategien.

Schlüsselbegriffe

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

Erwartete Ergebnisse – Modul 2

Am Ende dieses Moduls verstehen die Schüler*innen, was **Stress** ist und wie er sich im Körper und im Denken zeigt. Sie entwickeln ein **größeres Bewusstsein** für ihre eigenen Emotionen und Bedürfnisse, lernen innere und äußere Ressourcen kennen und wissen, an wen sie sich wenden können, um Hilfe zu erhalten – sowohl für sich selbst als auch, um andere zu unterstützen.



Orientierung für Lehrkräfte – Flexibler Einsatz des Moduls

Dieses Modul wurde als **flexibler Aktivitätspool** konzipiert und nicht als vollständig durchzuführendes Programm. Obwohl es für **zwei Sitzungen à 60–90 Minuten** geplant ist, enthält es **mehr Aktivitäten als unbedingt notwendig**, damit Lehrkräfte das Modul an die **Gruppendynamik, die verfügbare Zeit und die eigene pädagogische Erfahrung** anpassen können.

Bitte beachten Sie:

- Es ist **nicht notwendig**, alle Aktivitäten durchzuführen.
- Einige Aktivitäten sind als **zentrale Elemente** konzipiert, da sie die **Hauptziele des Moduls tragen**.
- Andere dienen als **Ergänzung, Vertiefung oder Alternative**, falls die Gruppe schneller vorankommt oder mehr Zeit zur Verfügung steht.
- Aktivitäten können **frei kombiniert, angepasst 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 als zentral gekennzeichneten Aktivitäten.** Die Anleitung weist **AP+Nummer** als Hauptaktivität (rosa markiert) und **A+Nummer** als ergänzende Aktivität (blau markiert) aus.
 - Beispiel: **AP1** oder **A3**
- Halten Sie ein **ruhiges Tempo**, ohne den Anspruch, „alles zu schaffen“.
- Denken Sie daran: **Das Ziel ist nicht, Aktivitäten abzuhaken, sondern Verstehen, Körperbewusstsein und praktische Stressregulation zu fördern.**

Das Modul funktioniert **auch dann wirksam**, wenn nicht das **gesamte Material** eingesetzt wird. **Vertrauen Sie auf Ihr professionelles Urteil und auf die Reaktionen der Gruppe.**

Empfehlungen für Lehrkräfte

- **Einen sicheren Rahmen schaffen:** Über Stress zu sprechen kann tiefe Emotionen aktivieren. Sorgen Sie für Vertraulichkeit, Respekt und keinen Zwang, persönliche Situationen offenzulegen.
- **Urteile und Interpretationen vermeiden:** Jugendliche können sensibel auf externe Bewertungen reagieren. Erfahrungen validieren, ohne sie zu relativieren oder zu bewerten.
- **Freiwillige Teilnahme fördern:** Keine Verpflichtung, persönliche Erlebnisse zu teilen. Alternativen anbieten, z. B. Beobachtung oder Schreiben.
- **Abwechslung zwischen Aktivität und Ruhe ermöglichen:** Aktive Dynamiken mit Reflexionsphasen oder körperorientierten Regulationsübungen kombinieren.
- **Mit allgemeinen Beispielen arbeiten:** Vermeiden Sie das Einfordern intimer Erfahrungen; nutzen Sie fiktive oder hypothetische Beispiele.
- **Nicht-verbale Signale beobachten:** Körperhaltung, Atmung, Unruhe oder Rückzug wahrnehmen. Augenkontakt vermeiden, wenn er Unbehagen auslöst.
- **Kritisches Denken fördern:** Schüler*innen dazu einladen, automatische Gedanken zu hinterfragen (z. B. „Ich muss alles schaffen“, „Ausruhen ist schlecht“).
- **Hilfe normalisieren:** Klarstellen, dass um Unterstützung zu bitten – bei Gleichaltrigen oder Erwachsenen – kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstfürsorge ist.
- **Klare Strukturen beibehalten:** Jugendliche profitieren von konkreten Anweisungen, klaren Grenzen sowie einem expliziten Anfang und Abschluss.

Tag 1: Stress erkennen und seine Signale wahrnehmen

Aktivität 1: Einführung und erste Aktivierung – „Wenn ich an Stress denke ...“ (10 Minuten).

1.1.1 Ziele:

1. Begrüßung und Einführung in das Thema Stress in einer altersgerechten und nahbaren Sprache.
2. Aktivierung von Vorwissen, ohne nach persönlichen Erfahrungen zu fragen.
3. Erkunden der ersten Assoziationen, die die Gruppe mit dem Wort „Stress“ verbindet.
4. Schaffung eines Klimas von Respekt, Sicherheit und Zuhören.

Materialien

- ☐ Stuhlkreis oder eine andere Sitzordnung, die gegenseitiges Sehen ermöglicht.
- ☐ Tafel oder Flipchart (optional).
- ☐ Ruhige Atmosphäre, ohne übermäßigen Lärm.

1.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. Begrüßung und Aufbau des Rahmens

- Kurze Erklärung, dass es sich um eine **partizipative und praktische** Sitzung handelt. Zum Beispiel:
 - „Heute werden wir über etwas sprechen, das uns alle schon einmal betrifft: **Stress**. Wir machen das auf eine ruhige, respektvolle Weise und mit Blick auf den Alltag.“
- Klare Ansage, dass **über allgemeine Empfindungen** gesprochen wird, nicht über intime oder persönliche Erlebnisse.

2. Einstiegsrunde:

- Die Lehrkraft bittet die Schüler*innen, den Satz kurz zu vervollständigen: „**Wenn ich an Stress denke, ...**“
- Wichtige Klarstellungen:
 - **Keine persönlichen Geschichten** erzählen.
 - **Allgemeine Antworten** sind ausreichend: Empfindungen, einzelne Worte oder Bilder.
 - Es ist in **Ordnung, zu passen**, wenn jemand nicht sprechen möchte.
 - Beispiele zur Inspiration (ohne Vorlesen):
 - „Druck“, „Müdigkeit“, „Prüfungen“, „Lärm“, „Blockade“, „Anspannung“, „nicht ankommen“.

3. Dokumentation (optional)

- Die Lehrkraft kann die **häufigsten oder bedeutsamsten Begriffe** notieren, um:
 - ein **visuelles Gruppenbild** zu schaffen, das später am **Tag 1** erneut aufgegriffen wird (Modul „**Moderne Zeiten**“ oder „**Stressreaktionen**“).
- Alternativ können die Ideen **mündlich gesammelt** werden.

Emotionen

- Nervosität
- Überforderung

Situationen

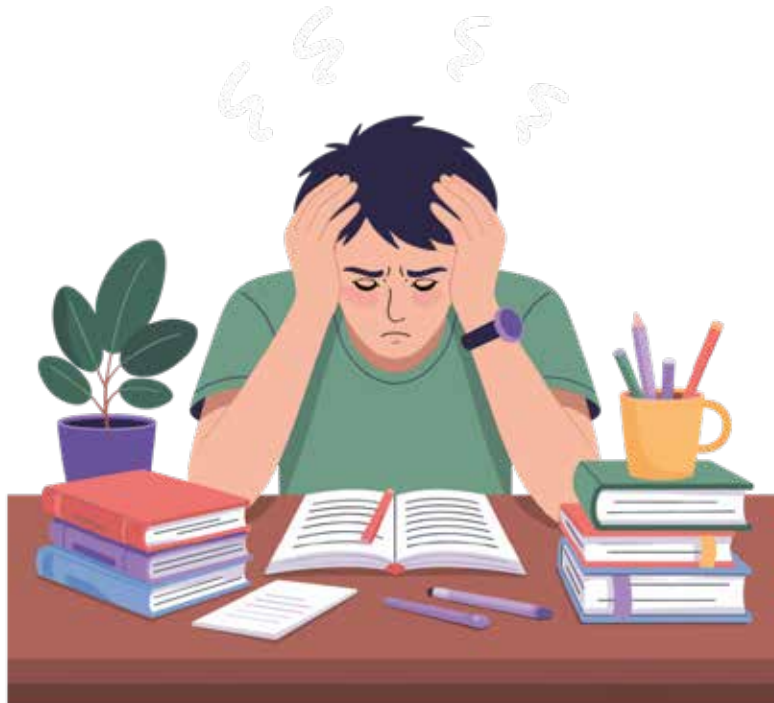
- Prüfungen
- Konflikte

Körperliche Empfindungen

- Anspannung
- Bauchschmerzen

4. Verbindung zum Modul

- Abschluss der Aktivität mit einer kurzen Erklärung, zum Beispiel:
 - *„Was ihr gerade geteilt habt, zeigt, dass Stress viele Formen haben kann. In den nächsten Aktivitäten schauen wir uns genauer an, was Stress eigentlich ist, wie er im Körper wirkt und was wir tun können, um besser mit ihm umzugehen.“*



Hinweis für Lehrkräfte

- Lenken Sie die Gruppe bewusst weg von persönlichen oder belastenden Erfahrungen. Falls solche Beiträge auftauchen, wertschätzen Sie sie und leiten Sie behutsam um, z. B.:
 - *„Danke fürs Teilen. Heute sprechen wir über Stress ganz allgemein, nicht über einzelne persönliche Situationen.“*
- Achten Sie auf das Tempo, um unnötigen Zeitdruck zu vermeiden.
- Beobachten Sie das emotionale Klima: Apathie, Lachen, Nervosität oder Widerstand können Zeichen von Aktivierung oder Unsicherheit sein – das ist normal in der Sekundarstufe.

AP2 Aktivität 2: Stressskala 1–10 (5-7 Minuten).

Kann erweitert werden, wenn die Gruppe aktiv mitmacht

1.2.1 Ziele:

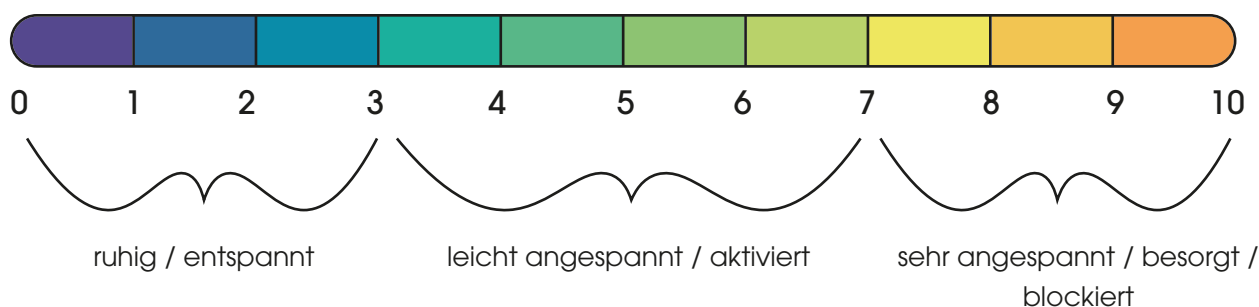
1. Unterstützen, dass Schüler*innen ihr **aktuelles emotionales Aktivierungsniveau** erkennen.
2. Die Idee einführen, dass **Stress Abstufungen hat** (nicht „alles oder nichts“).
3. Eine **innere Referenz** schaffen, die in späteren Aktivitäten genutzt wird.
4. **Selbstregulation fördern** durch das **frühe Erkennen von Signalen**.

Materialien

- ☐ Keine speziellen Materialien erforderlich.
- ☐ Kreisförmige Sitzordnung oder gute Sichtbarkeit unter den Schüler*innen.

1.2.2 Ablauf der Aktivität:

1. **Kurze Einführung.** Erklärung durch die Lehrkraft, z. B.:
 - „*Bevor wir in die Inhalte des Workshops einsteigen, machen wir eine kurze Übung, um wahrzunehmen, wie es unserem Körper gerade geht. Stress entsteht nicht plötzlich – er funktioniert wie eine Skala von 1 bis 10.*“
 - Klarstellen, dass es in dieser Aktivität **nicht** um **persönliche Erlebnisse**, sondern um **innere Empfindungen** geht
2. **Selbsteinschätzungsübung:** Anleitung an die Gruppe
 - „*Schließt für einen Moment die Augen, wenn es sich für euch gut anfühlt. Denkt: Von 1 bis 10 – wie gestresst fühle ich mich gerade jetzt?*“
 - Kurze Erklärung der Skala:



- Vermeiden Sie wertende Begriffe wie „schlecht“ oder „dramatisch“. Die Einschätzung soll neutral bleiben.
3. **Zeichen mit der Hand.** Bitte an die Gruppe:
 - „*Wenn ich es sage, zeigt bitte mit den Fingern eure Zahl, damit wir sehen können, wie es der Gruppe insgesamt geht.*“
 - Wichtige Hinweise:
 - Keine Kommentare zu hohen oder niedrigen Zahlen.

- Keine persönliche Offenlegung.
- Keine Begründungen teilen.
- **Zeit:** ca. **3 Sekunden** zur Wahrnehmung des Gruppenbildes.

4. **Allgemeiner Gruppenkommentar (nicht individuell).** Mögliche Aussagen der Lehrkraft:

- *„Ich sehe, dass es unterschiedliche Zahlen gibt – das ist ganz normal.“*
- *„Das Ziel ist nicht, bei 1 zu sein, sondern zu lernen, mit steigenden Levels umzugehen.“*
- *„Später lernen wir Werkzeuge kennen, mit denen wir ein oder zwei Stufen herunterfahren können, wenn wir das brauchen.“*
- Nie einzelne Personen hervorheben, unabhängig von der Zahl

5. **Reflexionsfragen** (allgemein und nicht invasiv)

- *„Überrascht es euch, dass nicht alle auf demselben Level sind?“*
- *„Was führt oft dazu, dass man von einer 3 auf eine 6 kommt?“*
- *„Habt ihr bemerkt, wie sich euer Körper verändert, wenn die Zahl steigt?“*
- Wenn die Gruppe sehr ruhig ist, können Impulse angeboten werden:
 - **Muskelanspannung?**
 - **Konzentrationsschwierigkeiten?**
 - **Schnellere Atmung?**

Hinweis für Lehrkräfte

- **Vermeiden Sie persönliche Beschreibungen stressauslösender Situationen.**
- Bleiben Sie auf der Ebene von **Empfindung** und **„Level“**, nicht im narrativen Modus („was passiert ist“).
- Wenn eine Schülerin **Unbehagen** zeigt, erlauben Sie **stillschweigend zu passen**, ohne Erklärungen einzufordern.
- **Beobachten Sie Signale:** sehr angespannte, zurückgezogene oder stark abgelenkte Schüler*innen benötigen möglicherweise mehr **Bewegung oder Erdung** in den folgenden Aktivitäten.
- Diese Übung hilft, das **„emotionale Klima“** der Gruppe zu kalibrieren, bevor stärker **theoretische Inhalte** eingeführt werden.

AP3 Aktivität 3: Was ist Stress? + Geschichte „Das Herz des Jägers“ (15 - 20 Minuten).

Materialien

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Gedruckte oder digitale Kopie des Textes „Das Herz des Jägers“
- ☐ Halbkreisförmige Sitzordnung oder Präsentationsanordnung

1.3.1 Ziele:

1. Verstehen, was Stress aus einer wissenschaftlichen und zugleich zugänglichen Perspektive ist.
2. Erklären, wie das Gehirn **Bedrohungen (reale oder wahrgenommene)** bewertet.
3. Einführen der Unterscheidung zwischen funktionalem Stress und überforderndem Stress.
4. Verstehen der **physiologischen Reaktion** des Körpers auf Gefahr.
5. Nutzen der narrativen Metapher des Jägers, um Aktivierung und Erholung zu erklären.

1.3.2 Ablauf der Aktivität:

1. Erste Aktivierung (2 Minuten). Einstieg mit einer offenen Frage:
 - „*Bevor wir etwas erklären: Was versteht ihr unter Stress?*“
 - Sammeln Sie **3–4 Ideen** an der Tafel (Empfindungen, Worte, Bilder).
 - Noch keine Details vertiefen und keine Konzepte korrigieren.
2. Klare Erklärung: Was ist Stress? (5 Minuten)
 - Mögliche Formulierung:
 - „*Wenn wir von Stress sprechen, meinen wir die Reaktion des Körpers und des Gehirns auf eine Situation, die als Bedrohung, Herausforderung oder Druck interpretiert wird. Stress ist nicht nur ein Gefühl, sondern ein Zusammenspiel physiologischer Reaktionen.*“
 - Klärung zentraler Punkte:

01 Stress ist normal und notwendig.
Er hilft uns, zu reagieren, uns zu konzentrieren, uns zu bewegen und Leistung zu erbringen.

02 Der Körper bewertet Situationen ständig.
Er entscheidet, ob etwas

- sicher,
- neutral oder
- eine mögliche Bedrohung ist.

03 Das Gehirn unterscheidet nicht gut zwischen realen und symbolischen Bedrohungen. Beispiele:

- eine Prüfung
- eine Diskussion
- eine beunruhigende Nachricht
- ein lautes Geräusch

All diese können **dieselben neuronalen Netzwerke** aktivieren wie eine reale Gefahr.

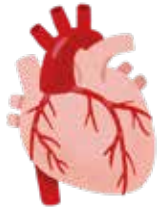
04 Unterschied zwischen Eustress und Distress

Eustress: hilfreiche Aktivierung, Konzentration, Energie

Distress: Überforderung, Blockade, Erschöpfung

3. Körperreaktionen auf Stress (3 Minuten)

- Erklärung in einfacher, zugänglicher Sprache:



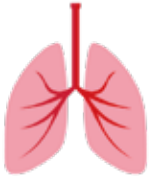
Das Herz schlägt schneller



Die Muskeln spannen sich an



Die Verdauung wird reduziert



Die Atmung beschleunigt sich



Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet



Die Wachsamkeit steigt

Gehirn → Signal → Körper → Aktivierung

- Leitsatz:
 - „Es ist, als würde sich der Körper auf Laufen, Kämpfen oder Reagieren vorbereiten – selbst dann, wenn die Bedrohung nicht körperlich ist.“

4. Lesen der Geschichte „Das Herz des Jägers“ (5 Minuten)

- Erklären Sie, dass es sich um eine **evolutionäre Metapher** handelt, um zu verstehen, wie **Stress funktioniert**.
- Lesen Sie den Text selbst vor oder bitten Sie einen **freiwilligen Schüler*in**, nur **ausgewählte Abschnitte** zu lesen, um nicht zu lange zu werden.

DAS HERZ DES JÄGERS

Das Herz des Jägers schlägt kraftvoll. Sein Gehirn und seine Sinne arbeiten auf Höchstleistung, um die Bewegungen seines Gegners vorauszusehen. **Nicht die kleinste Regung des Feindes entgeht seinen geschärften Sinnen. Seine Muskeln werden maximal durchblutet;** Organe, die im Moment nicht lebenswichtig sind, **befinden sich im Ruhemodus. Der Blutzuckerspiegel ist erhöht,** um eine maximale Muskelkraft zu ermöglichen.

Die Blutgerinnung ist aktiviert, um im Falle einer Verletzung ein Verbluten zu verhindern. Dafür wird **die Durchblutung in Händen und Füßen reduziert;** seine Finger sind kalt. **Er steht vor einer realen Bedrohung:** Der Bär vor ihm kann ihn mit einem einzigen Schlag töten. Doch der Winter ist lang, und seine Familie braucht dringend Nahrung und Wärme. Er entscheidet sich zu handeln und schleudert den Speer mit voller Kraft gegen die Brust des Bären.

Ein gewaltiges Brüllen ist zu hören, und mit einem Schrei **geht der Jäger in die Aktion** und rammt das Messer in seine Brust. **Der Körper arbeitet unter maximaler Aktivierung.**

Der Bär hebt ihn mühelos hoch, **und der Jäger bereitet sich auf den finalen Schlag vor.**

Doch Speer und Messer haben ihre Arbeit getan: **Die Gefahr endet.**

Der Kampf ist vorbei.

Zurück in der **Sicherheit der Höhle** erzählt der Jäger seiner Familie vom gefährlichen Kampf, und **erst jetzt** beginnt er, den **Schmerz der vielen Verletzungen** zu spüren, die der Bär ihm zugefügt hat. Doch sein **Immunsystem arbeitet auf Hochtouren**, und nach wenigen Tagen sind die Wunden verheilt. **Kurz nach dem Kampf** hat sich sein Herzschlag normalisiert, sein **Blutdruck ist gesunken** und ein **tiefes Gefühl der Entspannung** hat ihn durchströmt.

- Zentrale Aspekte der Geschichte
 - Der Jäger erlebt echte Angst angesichts eines Bären.
 - Sein Körper reagiert stark und schnell.
 - Anspannung dient dem Handeln.
 - Sobald die Gefahr vorüber ist, entspannt sich der Körper.
- Verbindung zur heutigen Lebenswelt:
 - *„Heute sind unsere Bedrohungen keine Bären mehr. Doch unser Körper reagiert weiterhin, als wären sie es.“*

5. Verbindung zum Alltag (2–3 Minuten): Reflexion anleiten

- *„Welche Situationen in der Schule führen dazu, dass wir wie der Jäger reagieren?“*
- *„Welche ‚symbolischen Bären‘ begegnen euch im Alltag?“*
- Persönliche Beispiele vermeiden.
- Akzeptieren Sie Antworten wie:
 - „Prüfungen“, „Streit mit Freund*innen“, „viel Druck“, „zu viele Aufgaben“.

6. Reflexionsfragen

- *„Welcher Teil der Geschichte des Jägers ähnelt dem, was ihr selbst erlebt?“*
- *„Welche Körpersignale erkennt ihr, wenn ihr aktiviert seid?“*
- *„Warum glaubt ihr, fällt es manchmal schwer, sich danach wieder zu entspannen?“*

Hinweise für die Lehrkräfte

- Halten Sie den Ton informativ: Diese Aktivität ist ein „Input“, keine persönliche Debatte.
- Vermeiden Sie, dass Schüler*innen konkrete oder sensible Situationen schildern.
- Die Metapher des Jägers kann manchmal Humor oder Unbehagen auslösen – nutzen Sie dies positiv, indem Sie den Fokus auf die wissenschaftliche Erklärung lenken.
- Diese Aktivität legt die konzeptionelle Grundlage für spätere Inhalte wie „Moderne Zeiten“, das Gewichtheben-Spiel und das Tank-Modell.

Materialien

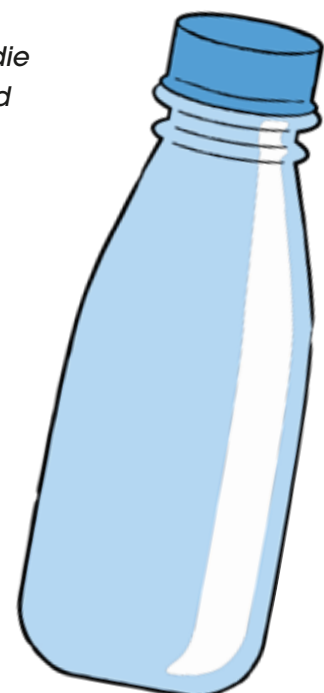
- ☐ Kleine Wasserflaschen (500 ml) oder leichte Gewichte (eine pro Schüler*in)
- ☐ Sicherer Raum, um den Arm auszustrecken, ohne mit anderen zusammenzustoßen
- ☐ Stoppuhr (optional)

1.4.1 Ziele:

1. Verstehen, dass Stress nicht nur von der **Intensität**, sondern auch von der Dauer abhängt, über die wir ihn halten.
2. Die Metapher des „**anhaltenden emotionalen Gewichts**“ körperlich erfahren.
3. Die **körperliche Erfahrung** mit den zuvor erklärten **theoretischen Inhalten** verbinden.
4. Die Bedeutung von **Loslassen**, **Pausen** und **Unterstützung suchen** einführen.

1.4.2 Ablauf der Aktivität:

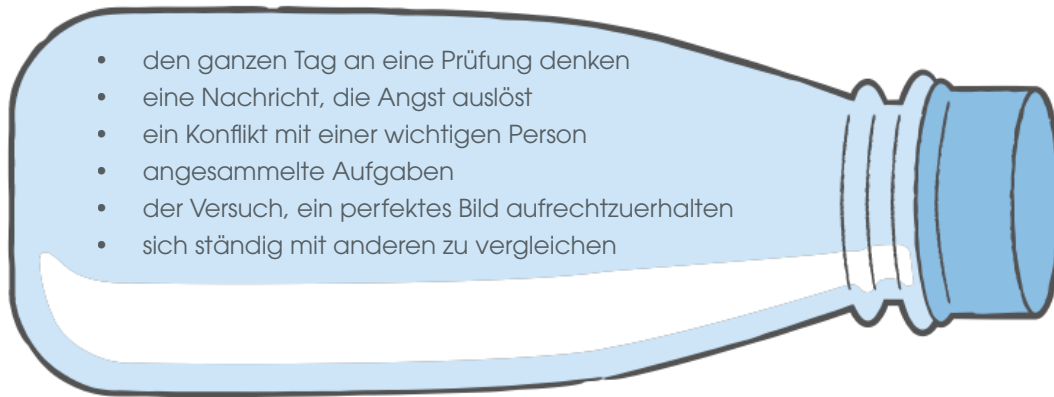
1. **Einführung der Übung:** Erklärung an die Gruppe, z. B.
 - *„Wir machen jetzt ein einfaches Experiment, um zu verstehen, wie Stress funktioniert. Es geht nicht um körperliche Stärke, sondern darum zu beobachten, wie der Körper reagiert, wenn er etwas zu lange hält.“*
 - Jeder Schülerin erhält eine Flasche oder ein Gewicht.
2. **Erste Einschätzung: Schwer oder leicht?**
 - Fragen Sie: *„Fühlt sich dieses Objekt leicht an? Glaubt ihr, es wäre einfach, es eine Weile zu halten?“*
 - Die meisten werden zustimmen.
 - Bestätigen Sie: *„Perfekt. Dann probieren wir es aus.“*
3. **Hauptübung (körperlich):** Anleitung
 - *„Streckt den Arm nach vorne, parallel zum Boden. Haltet die Flasche, ohne den Ellbogen zu beugen. Atmet normal und haltet die Position.“*
 - **Zeit: 20–30 Sekunden** (ausreichend für Jugendliche).
 - Beobachtung möglicher Signale:
 - Anspannung in der Hand
 - Zittern des Arms
 - Flache Atmung
 - Zunehmendes Unbehagen
4. **Unmittelbare Reflexion.** Fragen Sie:
 - *„Hat sich etwas verändert, seit wir angefangen haben?“*
 - *„Ist das Objekt jetzt schwerer als vorher?“*



- Reflexionshilfe:
 - „Das Gewicht ist gleich geblieben ... was sich verändert hat, ist die Zeit, über die ihr es haltet. Und mit Stress passiert genau das Gleiche.“

5. Explizite Verbindung zu Stress: Erklärung

- „Stress entsteht nicht immer durch große Dinge. Manchmal wird eine kleine Sorge sehr schwer, wenn wir sie den ganzen Tag mit uns herumtragen.“
- Beispiele:



- Schlüsselsatz:
 - „Es ist egal, wie stark du bist: Wenn du das Gewicht nie loslässt, ermüdet der Arm.“

6. Das Gewicht loslassen. Anweisung:

- „Lasst jetzt den Arm sinken und legt die Flasche auf euren Schoß.“
- Frage:
 - „Welche Empfindung entsteht beim Loslassen? Erleichterung? Entlastung? Entspannung?“
- Erklärung:
 - „Im echten Leben ist es genauso: Wenn wir loslassen, Hilfe annehmen, Pausen machen oder unsere Strategie ändern, kann sich unser Körper wieder entspannen.“

7. Reflexionsfragen

- „Welche Dinge in eurem Alltag fühlen sich an wie dieses Gewicht?“
- „Woran merkt ihr, dass ihr etwas zu lange ‚haltet‘?“
- „Welche Signale sendet euer Körper, wenn ihr loslassen müsst?“
- „Was hilft euch, das ‚Gewicht des Stresses‘ loszulassen?“

Hinweis für Lehrkräfte

- **Achten Sie darauf**, dass keine Schülerin den Arm **übermäßig anspannt**. Bei Unwohlsein erlauben Sie, das Gewicht mit **beiden Händen** oder kürzer zu halten.
- Vermeiden Sie, dass die Übung zu einem **Wettbewerb** wird („Wer hält länger?“).
- **Lenken Sie den Fokus** auf die **körperliche Erfahrung**, nicht auf Leistung.
- Diese Aktivität dient als **direkte Brücke** zu späteren Inhalten wie „**Moderne Zeiten**“, dem Gewichtheben-Spiel und der **Identifikation von Stresssignalen**.

A5 Aktivität 5: „Moderne Zeiten“ – Dauerstress und wie er uns beeinflusst (10 - 15 Minuten).

Materialien

- ☐ Beamer oder Bildschirm, um die Videos zu zeigen
- ☐ Links zu 1-2 kurzen Videos zum Thema Moderne Zeiten
- ☐ Tafel

1.5.1 Ziele:

1. Verstehen des Unterschieds zwischen einer **punktuellen Bedrohung** (Jäger-Modell) und dem **dauerhaften Stress** des modernen Lebens.
2. **Beobachten**, wie **beschleunigte Rhythmen**, **Multitasking** und ständige Unterbrechungen eine anhaltende Aktivierung erzeugen.
3. **Reflektieren** über die Auswirkungen von **langanhaltendem Stress** auf **Konzentration, Motivation und Wohlbefinden**.
4. Den Boden bereiten für die nächste Aktivität: „Was verursacht bei mir Stress?“

1.5.2 Ablauf der Aktivität:

1. Einführung in das Konzept des „Dauerstresses“ (2 Minuten): Anknüpfung an die Geschichte des Jägers:
 - *„Wir haben gesehen, wie der Körper auf eine reale Gefahr reagiert und danach wieder zur Ruhe kommt. Heute leben wir jedoch in einer Welt, in der wir fast ständig in einer Art Aktivierungsmodus sind.“*
 - Klärung:
 - *„Wir kämpfen nicht mehr gegen Bären, aber unser Alltag ist voller kleiner, dauerhafter Belastungen: Benachrichtigungen, Aufgaben, Fristen, Konflikte, Lärm, Reize ... Der Körper bekommt kaum Zeit, sich wirklich zu erholen.“*
2. Videos ansehen (3–5 Minuten): Die ausgewählten Videos zeigen typischerweise modernen Stress.
 - Vor dem Abspielen erklären:
 - *„Diese Videos zeigen, wie moderner Stress aussehen kann.“*
 - Aufforderung zum Mitdenken: *„Kommt euch das aus eurem Alltag bekannt vor? Begleitet euch das durch den Tag?“*
 - Zeigen Sie 1-2 Clips à 30–60 Sekunden.



„Fragmentierter Alltag“: Der moderne Mensch steht daher unter ständiger Anspannung.



Film - Pausen

3. **Kurze Gruppenreflexion (5 Minuten):** Leiten Sie das Gespräch mit allgemeinen Fragen, ohne persönliche Fälle einzufordern:

- „Welche Empfindungen haben die Videos bei euch ausgelöst?“
- „Kommt euch dieser Rhythmus oder dieser Druck aus dem Alltag bekannt vor?“
- „Welche Dinge im Alltag sorgen dafür, dass Stress ständig ‚eingeschaltet‘ bleibt?“
- Nicht in individuelle Situationen vertiefen.
- Wenn die Gruppe abschweift, lenken Sie zurück:
 - „Denken wir an allgemeine Faktoren: Lärm, Bildschirme, Aufgaben, Tempo, Zeitpläne.“

4. **Zentrales Konzept: das „Sägezahn-Modell“ des Stresses**

- Erklären Sie es verständlich und anschaulich:



- „Das Problem ist nicht, dass wir uns aktivieren – sondern dass wir keine echten Momente zum Herunterfahren haben.“

5. Verbindung zur nächsten Aktivität:

- „Jetzt, da wir verstanden haben, was Dauerstress ist, schauen wir uns an, welche konkreten Dinge in unserem Alltag Stress auslösen. Nicht persönliche Geschichten, sondern allgemeine Situationen, die viele Jugendliche betreffen.“

6. Reflexionsfragen

- „Warum fällt es uns heute so schwer, uns zu entspannen?“
- „Worin liegt der Unterschied zwischen dem Stress des Jägers und modernem Stress?“
- „Welche Signale zeigen euch, dass euer Stress gerade nicht mehr sinkt?“
- „Welche Alltagssituationen können bei Jugendlichen Dauerstress auslösen?“

Hinweis für Lehrkräfte

- Halten Sie die Videos kurz. Ziel ist Reflexion, nicht Unterhaltung.
- Vermeiden Sie, dass die Gruppe zu intensiv persönlichen Erfahrungen übergeht (in der Sekundarstufe häufig).
- Wenn die Gruppe **apathisch oder ironisch** reagiert, erinnern Sie daran, dass **langanhaltender Stress alle betrifft**, auch wenn er nicht immer benannt wird.
- Auf dieses Modell kann **an Tag 2** erneut Bezug genommen werden, insbesondere bei der Arbeit mit dem **Notfallprogramm des Gehirns** und dem **emotionalen Tank-Modell**.

AP6 Aktivität 6: „Was verursacht bei mir Stress?“ – Meta-plan-Karten (10 - 12 Minuten).

1.6.1 Ziele:

1. Gemeinsame Situationen identifizieren, die bei Jugendlichen Stress auslösen.
2. Vom abstrakten Stressbegriff (siehe 1.3 und 1.5) zu konkreten Alltagsbeispielen übergehen.
3. Gemeinsamkeiten innerhalb der Gruppe sichtbar machen.
4. Die anschließende Arbeit zu Stressanzeichen, dem Tankmodell und Bewältigungsstrategien vorbereiten.

Materialien

- ☐ Metaplan-Karten (farbige rechteckige Kärtchen) oder Post-its
- ☐ Filzstifte
- ☐ Tafel / Wand / Pinnwand, um die Karten anzubringen
- ☐ Ausreichend Platz

1.6.2. Ablauf der Aktivität::

1. Kurze Einführung (1 Minute): Sagen Sie z. B.
 - „Jetzt, da wir gesehen haben, was Stress ist und wie er im Körper wirkt, sammeln wir Situationen aus dem Alltag, die uns aktivieren. Wir schreiben allgemeine Ideen auf Karten – keine persönlichen Erlebnisse.“
 - Wichtige Hinweise: Keine Namen nennen, Keine intimen Situationen schildern, Nichts Sensibles aufschreiben
 - Geben Sie **nur bei Bedarf** allgemeine Beispiele.
 - Wiederholen Sie klar: „Allgemein, nicht persönlich.“
2. Karten an der Wand anbringen (2 Minuten): Aufforderung an die Gruppe
 - „Kommt nach vorne und klebt eure Karten hier an die Wand oder an die Tafel.“

- Soziale Medien
- Außerschulische Aktivitäten
- Erwartungen anderer

- Prüfungen
- Zu viele Aufgaben
- Konflikte mit Freund*innen
- Zeitmangel
- Leistungsdruck
- Streit zu Hause

- Der Lehrer kann sie stillschweigend nach Kategorien neu ordnen:

Schule / Lernen	Soziales	Familie	Persönliches	Digitales	Körper & Gesundheit
-----------------	----------	---------	--------------	-----------	---------------------

Selbstanspruch / Perfektionismus

3. Vorlesen und Gruppieren (3–4 Minuten):

- Wählen Sie einige **Karten aus**, ohne Autor*innen zu benennen.
- Lesen Sie **unterschiedliche Beispiele** laut vor, z. B.:
 - „*Prüfungen und Abgaben*“
 - „*Wenig schlafen*“
 - „*Nachrichten, die mich überfordern*“
 - „*Konflikte*“
 - „*Zu viele Aufgaben haben*“
- Visuelles Gruppieren, z. B.:
 - „*Diese Karten scheinen mit der Schule zu tun zu haben ... diese eher mit sozialen Beziehungen ... hier geht es viel um das Handy.*“
- Ziel ist es, Überschneidungen zu zeigen, ohne jemanden hervorzuheben.

4. Abschluss und Verbindung zu den nächsten Inhalten (1 Minute)

- Erklären Sie:
 - „*Im modernen Alltag addieren sich viele dieser Dinge. Wenn sie sich ohne Pausen ansammeln, entsteht der Dauerstress, über den wir gesprochen haben. Später schauen wir uns an, welche Signale uns der Körper sendet und welche Strategien helfen können.*“

5. Reflexionsfragen

- „*Welche Stresskategorien sind am häufigsten aufgetaucht?*“
- „*Glaubt ihr, Jugendliche in anderen Klassen hätten ähnliche Karten?*“
- „*Überrascht es euch, wie viele Stressquellen ihr gemeinsam habt?*“
- „*Welche Situationen lassen sich mit einfachen Strategien gut beeinflussen?*“

Hinweis für Lehrkräfte

- Lesen Sie keine Karten vor, die zu persönlich oder sensibel wirken.
- Falls eine unangemessene Karte auftaucht (z. B. sehr intime oder beunruhigende Inhalte), entfernen Sie sie diskret, ohne sie zu kommentieren.
- Halten Sie die Dynamik leicht: Dies ist kein Moment für eine tiefe Debatte, sondern für gemeinsames Erkennen und Einordnen.

A7 Aktivität 7: „Stressreaktionen“ – Wie reagieren mein Körper, meine Emotionen und mein Verhalten? (10 - 12 Minuten).

1.7.1 Ziele:

1. Erkennen typischer **Stresssignale** bei Jugendlichen.
2. Die **physiologischen Reaktionen** aus dem Input mit **alltäglichen Beispielen** verknüpfen.
3. **Körperliche und emotionale Selbstwahrnehmung** stärken.
4. Den Boden bereiten für **Regulationsübungen** („Counter-Programme“) und für den **emotionalen Tank** an Tag 2.

Materialien

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Filzstifte
- ☐ Drei vorbereitete Spalten (optional):
Körper – Emotionen – Gedanken / Verhalten
- ☐ Karten / Post-its (optional)

1.7.2. Ablauf der Aktivität:

1. Kurze Einführung (1 Minute). Erklärung, z. B.:
 - „Wenn wir gestresst sind, reagieren Körper und Geist automatisch. Diese Reaktionen geben uns Hinweise – sie zeigen, dass wir an unsere Grenze kommen.“
 - Klarstellen, dass es um **allgemeine Signale** geht, nicht um **persönliche Geschichten**.
2. Drei Spalten erstellen (1 Minute) Schreiben Sie an die Tafel / das Flipchart:

Körper

Emotionen

Gedanken / Verhalten

- Erläutern Sie, dass Stress sich auf **verschiedenen Ebenen** zeigt.

3. Ideen im Plenum sammeln (4–6 Minuten):

- Bitten Sie die Schüler*innen, **typische Stressreaktionen** zu benennen.
- Mögliche Formulierung:
 - „Wenn jemand gestresst ist (nicht unbedingt ihr selbst), was passiert dann?“
- Sammeln Sie **kurze Stichworte** in jeder Spalte.

Körper

Emotionen

Gedanken / Verhalten

- Nacken- oder Schulterspannung
- Bauchschmerzen
- Beschleunigte Atmung
- Kalte Hände
- Schwitzen
- Zittern
- Herzklopfen
- Starke Erschöpfung

- Reizbarkeit
- Nervosität
- Frustration
- Gefühl von Blockade
- Überforderung
- Angst vor dem Scheitern

- „Ich schaffe das nicht“
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gedankenkreisen
- Aufgaben vermeiden
- Impulsiv reagieren
- Prokrastinieren
- Sich mit anderen vergleichen

4. Integrierender Kommentar (2 Minuten). Sagen Sie z. B.:
 - *„All diese Reaktionen sind normal. So versucht der Körper, uns zu schützen. Wenn sie jedoch lange anhalten, kosten sie viel Energie und machen müde.“*
 - Bezug zu „Moderne Zeiten“ herstellen:
 - *„Wie wir gesehen haben: Wenn Stress nie wirklich abnimmt, werden diese Signale stärker.“*
5. Vorbereitung auf den nächsten Block (1 Minute):
 - *„Jetzt, da wir wissen, wie der Körper auf Stress reagiert, schauen wir uns an, was wir konkret tun können, um diese Signale zu beruhigen. In der nächsten Aktivität lernen wir kurze Regulationsübungen kennen.“*
 - Verbindung zu 1.8 Gegenprogramme: Die Kraft des Denkens + Training der Lachmuskeln.
6. Reflexionsfragen
 - *„Welche körperlichen Signale treten eurer Meinung nach zuerst auf, wenn jemand gestresst ist?“*
 - *„Welche emotionalen Reaktionen beobachtet ihr bei anderen, wenn sie unter Druck stehen?“*
 - *„Welche Verhaltensweisen können darauf hinweisen, dass Stress zunimmt?“*
 - *„Welche dieser Ebenen (Körper, Emotionen, Verhalten) fällt euch am schwersten zu regulieren?“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Halten Sie die Diskussion allgemein, nicht persönlich.
- Wenn bei einer/einem Schüler*in eine **starke emotionale Reaktion** auftritt, wertschätzen und umleiten, z. B.:
 - *„Danke fürs Teilen. Jetzt bleiben wir bei allgemeinen Beispielen.“*
- Vermeiden Sie Bewertungen einzelner Reaktionen – **alle sind adaptive Antworten**.
- Diese Aktivität hilft, **Gruppenmuster zu erkennen**, die später im **Tank-Modell** und im **Notfallprogramm des Gehirns** (Tag 2) erneut aufgegriffen werden können.

A8 Aktivität 8: Gegenprogramme – „Die Kraft des Denkens“ + „Training des Lächel-Muskels“ (10 Minuten).

1.8.1 Ziele:

1. Schnelle Strategien einführen, um die Stressaktivierung zu reduzieren.
2. Von der theoretischen Erklärung zur körperlichen und kognitiven Praxis übergehen.
3. Aufzeigen, wie Gedanken und Gesichtsausdruck das Nervensystem beeinflussen.
4. Die Schüler*innen auf tiefergehende Regulationsstrategien an Tag 2 vorbereiten.

Materialien

- ☐ Keine zwingend erforderlich
- ☐ Sitzordnung im Kreis oder eine Anordnung, die Beobachtung der Gruppe ermöglicht
- ☐ Tafel (optional) zum Festhalten von Schlüsselbegriffen

1.8.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einführung (1 Minute):

- „Wenn Stress stark ansteigt, können wir nicht immer die Situation verändern. Wir können jedoch beeinflussen, wie unser Körper reagiert. Diese kleinen Techniken wirken wie ‚Unterbrechungen‘, die helfen, die Aktivierung zu senken.“
- Klarstellen, dass es sich um **einfache Übungen** handelt, die auf der **Funktionsweise des Nervensystems** basieren.

2. Gegenprogramm 1: „Die Kraft des Denkens“ (4 Minuten): Bitten Sie die Gruppe, bequem zu sitzen. Erklärung:

- „Wenn wir an etwas Belastendes denken, reagiert unser Körper, als würde es gerade passieren. Umgekehrt: Wenn wir an etwas Beruhigendes denken, beginnt der Körper sich zu entspannen.“
- Anleitung: Bitten Sie die Schüler*innen, die Augen zu schließen, wenn es sich gut anfühlt.
- Sagen Sie:
 - „Stellt euch etwas vor, das euch Ruhe vermittelt: einen Ort, eine Erinnerung, ein Gefühl.“
- 10–15 Sekunden Stille zulassen. Nachfrage:
 - „Hat sich etwas in eurem Körper verändert? Atmung? Spannung? Haltung?“
- Keine Details der Gedanken erfragen – nur allgemeine Empfindungen.
- Leitsätze für Lehrkräfte:
 - „Gedanken können den Körper aktivieren oder beruhigen.“
 - „Wir können Gedanken wählen, die uns in Stressmomenten helfen.“
 - „Es geht nicht darum, Probleme zu vermeiden, sondern uns zu regulieren, um klarer denken zu können.“

3. Gegenprogramm 2: „Training des Lächel-Muskels“ (4 Minuten)

- „Unser Gesichtsausdruck ist mit dem Nervensystem verbunden. Das Aktivieren der Lächel-Muskeln – selbst ganz sanft – sendet dem Gehirn Signale von Sicherheit.“

- Anleitung:
 - Bitten Sie die Gruppe, den Kiefer zu entspannen.
 - Sagen Sie dann:
 - „*Macht jetzt ein ganz kleines Lächeln – fast unmerklich.*“
 - 10 Sekunden halten.
 - Nachfrage:
 - „*Habt ihr irgendeine Veränderung im Körper bemerkt?*“
 - Klarstellung:
 - „*Es geht nicht darum, zu lächeln, um Gefühle zu verstecken, sondern um ein körperliches Werkzeug, um die Aktivierung des Notfallprogramms zu senken.*“
 - Zentrale Punkte:
 - Das Aktivieren des Jochbeinmuskels kann Spannung reduzieren.
 - **Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig.**
 - Eine **schnelle Technik**, nutzbar vor Prüfungen oder in Drucksituationen.
4. Abschlussintegration (1 Minute)
- Erklärung:
 - „*Diese Techniken sind kleine Werkzeuge für Stressmomente. Sie lösen nicht alle Probleme, helfen aber, die Aktivierung zu senken, damit wir klarer denken können.*“
 - Verbindung zur nächsten Aktivität:
 - „*Nachdem wir schnelle Wege zur Regulation kennengelernt haben, schließen wir den Tag mit einem kurzen Abschluss, um das Gelernte zu integrieren.*“
5. Reflexionsfragen
- „*Welche Übung fiel euch leichter – Denken oder Lächeln?*“
 - „*In welchen Situationen könntet ihr diese Techniken nutzen?*“
 - „*Habt ihr echte körperliche Veränderungen bemerkt?*“
 - „*Glaubt ihr, dass etwas so Kleines einen Unterschied machen kann?*“

Hinweis für Lehrkräfte

- Manche Jugendliche **machen Witze**, wenn sie das Lächeln üben. **Normalisieren Sie dies** und halten Sie den Fokus: Die Technik ist **einfach, aber wirksam**.
- **Vermeiden Sie**, dass persönliche Gedanken geteilt werden; bleiben Sie bei **körperlichen Empfindungen**.
- Wenn eine Schülerin sich **unwohl fühlt**, die **Augen zu schließen**, erlauben Sie, zu beobachten oder die **Augen offen zu lassen**.
- Diese Techniken werden am Tag 2 erneut aufgegriffen – im **Notfallprogramm des Gehirns**, im **emotionalen Tank-Modell** und bei den **Coping-Strategien**.



1.9.1 Ziele:

1. Das am Tag 1 Gelernte auf einfache und nicht-invasive Weise integrieren.
2. Ein Gefühl von Abschluss, Ordnung und emotionaler Sicherheit fördern.
3. Die erarbeiteten Kernkonzepte festigen: Stress, Körpersignale, Dauers-tress und erste Regulationsstrategien.
4. Den Inhalt von Tag 2 ankündigen, um Kontinuität zu gewährleisten.

Materialien

- ☐ Stuhlkreis oder ruhige Sitzordnung
- ☐ Tafel (optional), um 2–3 Schlüsselbegriffe des Tages sichtbar zu lassen
- ☐ Beruhigte Atmosphäre (es wird empfohlen, das Tempo vor dem Abschluss zu senken)

1.9.2. Ablauf der Aktivität:

1. Gruppe im Kreis sammeln (1 Minute). Erklärung:
 - „Wir machen jetzt einen kurzen Abschluss, um das zu integrieren, was wir heute gelernt haben. Ihr müsst nichts Persönliches teilen – nur eine allgemeine Idee.“
 - Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre, besonders wenn die vorherige Aktivität viel Energie oder Lachen ausgelöst hat.
2. Allgemeine Integrationsfrage (2 Minuten). Bieten Sie folgende Optionen an:
 - „In einem Wort oder einem kurzen Satz: Welche Idee nehmt ihr von heute mit?“
 - Mögliche Formulierungen zur Unterstützung:
 - „Etwas, das ich besser verstanden habe ...“
 - „Etwas, das mich überrascht hat ...“
 - „Etwas, das ich vorher nicht über Stress wusste ...“
 - „Etwas, das mir beim Entspannen geholfen hat ...“
 - Sammeln Sie 5–8 freiwillige Beiträge, ohne Druck auszuüben.
3. Kurze Zusammenfassung durch die Lehrkraft (1 Minute)
 - Fassen Sie klar und knapp zusammen:
 - „Heute haben wir gesehen, was Stress ist und wie der Körper darauf reagiert, den Unterschied zwischen einer echten Gefahr und Dauersstress, was Stress bei uns auslöst, wie wir unsere Signale erkennen und zwei erste Techniken, um uns zu beruhigen.“
 - Optional: Schreiben Sie 3 Schlüsselbegriffe an die Tafel, z. B.

Wichtig:
Keine persönlichen Fälle erfragen.
Allgemeine Antworten akzeptieren, auch wenn sie sehr kurz sind (z. B. „Dauers-tress“, „Atmung“, „Anspan-nung“, „Lächeln“, „der Bär“).

Körper

Dauersstress

Regulation

4. Ausblick auf Tag 2 (1 Minute): Erklärung
 - „In der nächsten Sitzung lernen wir vertiefende Werkzeuge kennen, um Stress zu regulieren. Wir verstehen das Notfallprogramm des Gehirns, arbeiten mit dem emotionalen Tank-Modell und erkunden hilfreiche Bewältigungsstrategien.“

- Dies fördert Sicherheit und Kontinuität.

5. Optionale Reflexionsfragen

- „*Welche Idee könnte euch schon morgen helfen?*“
- „*Welche Technik würdet ihr gerne öfter nutzen?*“
- „*Gab es etwas, das euch am Stress besonders überrascht hat?*“

Hinweis für Lehrkräfte

- **Ziehen Sie den Abschluss nicht unnötig in die Länge:** Seine Funktion ist emotional, nicht akademisch.
- **Vermeiden Sie** vertiefte Diskussionen oder persönliche Geschichten – der Abschluss soll **leicht und haltend** sein.
- Wenn die Gruppe noch **stark aktiviert** ist, integrieren Sie **10 Sekunden gemeinsame ruhige Atmung**, bevor Sie sich verabschieden.
- Es ist hilfreich, einen Satz sichtbar zu lassen, z. B.:
 - „*Stress ist eine normale Reaktion. Entscheidend ist, zu lernen, ihn zu regulieren.*“

A1

Tag 2: Mich regulieren und gut für mich sorgen (Dauer: 90 Minuten)

Aktivität 1: Begrüßung und Rückblick auf Tag 1 (10 Minuten).

2.1.1 Ziele:

1. Die Schüler*innen wieder mit den **Inhalten von Tag 1** verbinden.
2. **Emotionale und kognitive Erinnerung** an das Modul aktivieren.
3. Das **Ziel von Tag 2** festlegen: **konkrete Bewältigungs- und Regulationsstrategien** erlernen.
4. Eine ruhige, fokussierte Einstiegsatmosphäre schaffen.

Materialien

- ☐ Stuhlkreis oder Sitzordnung, die den Dialog fördert
- ☐ Tafel (optional), um 2–3 zentrale Ideen festzuhalten
- ☐ Plakate oder Materialien von Tag 1 sichtbar (optional)

2.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Begrüßung und Raumorganisation (1 Minute)**
 - Laden Sie die Schüler*innen ein, ähnlich wie an Tag 1 Platz zu nehmen.
 - Vorschlag für die Einleitung:
 - *„Wir beginnen jetzt den zweiten Tag des Workshops. Heute lernen wir sehr praktische Werkzeuge kennen, um Stress im Alltag besser zu bewältigen.“*
2. **Aktivierende Rückfrage: „Woran erinnert ihr euch von gestern?“ (3–4 Minuten)**
 - Stellen Sie allgemeine, offene Fragen:
 - *„Welche Hauptideen sind euch vom Workshop gestern im Kopf geblieben?“*
 - *„Was hat euch am Thema Stress besonders angesprochen?“*
 - *„Welche Übungen von Tag 1 fandet ihr hilfreich?“*
 - Falls wenig Rückmeldung kommt, können Sie gezielt erinnern:
 - *„Erinnert ihr euch an die Geschichte des Jägers?“*
 - *„An den Unterschied zwischen realer Bedrohung und modernem Stress?“*
 - *„An das Spiel mit dem Gewicht?“*
 - *„Welche Körpersignale haben wir kennengelernt?“*
 - Schreiben Sie nur 2–3 Schlüsselwörter an die Tafel – nicht mehr.
3. **Anwesenheitsabgleich (1 Minute)**
 - Frage an die Gruppe:
 - *„War jemand in der letzten Sitzung nicht dabei?“*
 - Falls jemand gefehlt hat, geben Sie eine kurze Zusammenfassung (ca. 30 Sekunden):
 - *„Gestern haben wir gesehen, was Stress ist, wie der Körper darauf reagiert, was Stress auslöst und einige schnelle Möglichkeiten zur Regulation kennengelernt. Heute gehen wir einen Schritt weiter.“*
 - Vermeiden Sie, den gesamten Workshop zu wiederholen – es ist nur ein Rahmen.

4. Verbindung zum Ziel von Tag 2 (3 Minuten)

- Erklärung:
 - *„Heute konzentrieren wir uns auf das Wichtigste: Was kann ich tun, wenn ich gestresst bin, und wie kann ich mich selbst regulieren?“*
- Klären Sie die Ziele des Tages:
 - Das Notfallprogramm des Gehirns verstehen
 - Strategien entdecken, um Aktivierung zu senken
 - Mit dem emotionalen Tank-Modell arbeiten
 - Bewältigungsstrategien auswählen, die für jede*n gut funktionieren
 - Eine angeleitete Entspannungsübung erleben
- Leitsatz:
 - *„Ihr lernt heute Werkzeuge, die euch ein Leben lang helfen können – bei Prüfungen, in Drucksituationen oder wenn ihr euch überfordert fühlt.“*

5. Sanfte emotionale Aktivierung (1 Minute)

- Freiwillige, sehr kurze Frage:
 - *„Hat jemand seit gestern einen stressigen Moment erlebt?“*
- Nur Handzeichen, keine Erklärungen.
- Normalisieren:
 - *„Stress taucht häufig auf. Genau deshalb lernen wir heute neue Wege, mit ihm umzugehen.“*

6. Reflexionsfragen

- *„Was würdet ihr heute gerne über Stress lernen?“*
- *„Gibt es Situationen, in denen ihr euch mehr Kontrolle wünscht?“*
- *„Welche Art von Werkzeugen glaubt ihr, könnten euch helfen – körperliche, mentale oder emotionale?“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Diese Aktivität sollte **kurz** sein; der **Kern des Lernens von Tag 2** liegt in den folgenden Modulen.
- Vermeiden Sie, dass persönliche oder sensible Situationen geteilt werden – bleiben Sie im **allgemeinen Rahmen**.
- Wenn die Gruppe sehr **aufgeregt oder unruhig** ist, beginnen Sie mit **10 Sekunden** angeleiteter Atmung.
- Diese Aktivität bereitet **direkt** auf das **Notfallprogramm des Gehirns** vor (Aktivität 2.2).

AP2 Aktivität 2: „Das Notfallprogramm des Gehirns“ – Wie und warum wir blockieren (10 - 12 Minuten).

2.2.1 Ziele:

1. Anschaulich erklären, wie das Gehirn auf Stress reagiert.
2. Verstehen, warum es unter hohem Druck schwieriger wird, sich zu konzentrieren, zu denken oder logisch zu handeln.
3. Die Ebenen benennen, auf denen Regulation möglich ist (Körper – Emotion – Kognition).
4. Die Schüler*innen auf praktische Bewältigungsstrategien vorbereiten, um Blockaden zu lösen.

Materialien

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Filzstifte
- ☐ Einfache Gehirnzeichnung (optional) mit:
 - oberem Gehirn (Denken)
 - mittlerem Gehirn (Emotionen)
 - reptilienhaftem Gehirn (Überleben)

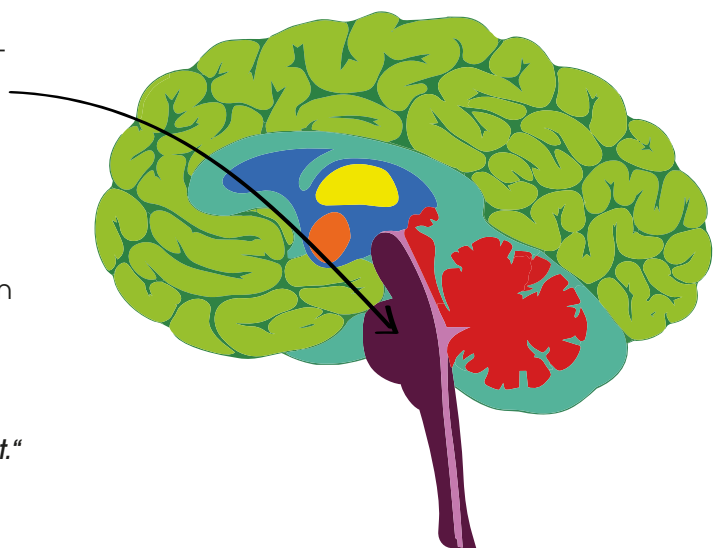
2.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einführung: „Das Gehirn denkt nicht immer – manchmal überlebt es nur“ (1–2 Minuten)
 - Erklärung, z. B.:
 - „Wenn Stress sehr stark wird, schaltet das Gehirn in einen ‚Notfallmodus‘, der uns schützen soll. In diesem Zustand denken wir nicht klar – das Gehirn versucht nur zu überleben, so wie zur Zeit des Jägers.“
 - Verbindung zu Tag 1:
 - „Der Körper reagiert, als stünde ein Bär vor uns – auch wenn der ‚Bär‘ heute eine Prüfung, ein Konflikt oder eine beunruhigende Nachricht ist.“
2. Erklärung des „Notfallprogramms“ (4 Minuten):
 - Zeichnen Sie drei Ebenen des Gehirns:

Ebene 1 – Überleben (Reptiliengehirn oder Hirnstamm)

1. Aktiviert Kampf, Flucht oder Erstarren
2. Automatische Reaktion
3. Priorität: Sicherheit herstellen
4. Erlaubt kein bewusstes Denken

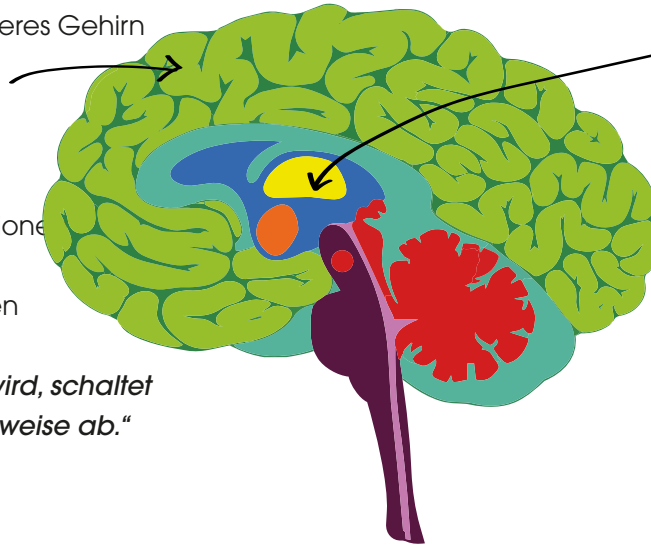
„Das ist der Autopilot der Angst.“



Ebene 3 – Denken (oberes Gehirn / Großhirnrinde)

1. Plant
2. Organisiert
3. Speichert Informationen
4. Konzentriert sich
5. Trifft Entscheidungen

„Wenn Stress zu stark wird, schaltet sich diese Ebene teilweise ab.“



Ebene 2 – Emotion (mittleres Gehirn / limbisches System)

1. Aktiviert starke Emotionen
2. Interpretiert die Situation als Gefahr oder Sicherheit
3. Entscheidet, ob der Notfallmodus aktiv bleibt
4. Kann Bedrohungen überbewerten

„Die Emotion entscheidet, ob wir im Notfall bleiben.“

3. Was passiert, wenn das Notfallprogramm aktiv ist? (2 Minuten)

- Wenn eine Person in den **Notfallmodus** gerät:
 - Denken fällt schwerer
 - Konzentration nimmt ab
 - Impulse oder Blockaden entstehen
 - Gedächtnisleistung sinkt
 - Reizbarkeit steigt
 - Der Körper bereitet sich auf Verteidigung vor
- Schlüsselsatz:
 - *„Wenn du sehr aktiviert bist, ist es nicht so, dass du nicht denken willst – dein Gehirn kann es gerade nicht.“*
- Dies reduziert Schuldgefühle und fördert Selbstverständnis.

4. Wie schalten wir den Notfallmodus wieder aus? (2–3 Minuten)

Ebene 1 – Körper

- Langsame Atmung
- Offene Körperhaltung
- Muskelentspannung
- Sanfte Bewegung

„Der Körper ist der schnellste Weg, um den Notfallmodus zu beenden.“

Ebene 2 – Emotion

- Gefühle benennen
- Validieren, was ich empfinde
- Beruhigende Strategien anwenden

Ebene 3 – Denken

- **Gedanken umstrukturieren** („Es ist vorübergehend“, „Ich kann Hilfe holen“)
- Lösungen suchen, wenn ich wieder ruhiger bin

„Gutes Denken ist nicht möglich, wenn wir auf Ebene 1 sind. Zuerst regulieren wir Körper oder Emotion – dann denken wir.“

5. Verbindung zur nächsten Aktivität

- Erklärung, z. B.:
 - *„Jetzt, da wir verstanden haben, warum das Gehirn blockiert und wie wir den Notfallmodus wieder herunterfahren können, lernen wir als Nächstes sehr konkrete Bewältigungsstrategien kennen, die ihr jederzeit anwenden könnt.“*
- Dies führt direkt zu Aktivität 2.3 – Bewältigungsstrategien (Coping-Strategien).

6. Reflexionsfragen

- *„Ist euch schon einmal passiert, dass ihr die Antwort wusstet, euch aber der Stress blockiert hat?“*
- *„Welche Signale zeigen euch, dass euer Gehirn gerade in den Notfallmodus geht?“*
- *„Warum glaubt ihr, dass es hilft, zuerst den Körper zu regulieren, bevor wir versuchen zu denken, wenn der Stress sehr hoch ist?“*
- *„Auf welcher Ebene merkt ihr es zuerst: Körper, Emotionen oder Gedanken?“*

Hinweis für Lehrkräfte

- **Vermeiden Sie zu technische Erklärungen;** halten Sie die Sprache **zugänglich und** anschaulich.
- **Normalisieren Sie Blockaden:** Sie sind **biologisch bedingt**, kein Zeichen von mangelnder Anstrengung.
- Manche Schüler*innen nutzen **Humor**, um das Thema zu verarbeiten – **lassen Sie das zu**, ohne den roten Faden zu verlieren.
- Diese Aktivität sollte **kurz gehalten werden**, um ausreichend Zeit für die **Coping-Strategien** im nächsten Block zu lassen.

AP3 Aktivität 3: „Coping-Strategien“ – Strategien zur Stressbewältigung (15 - 20 Minuten).

2.3.1 Ziele:

1. Mehrere Strategien kennenlernen, um Stress auf **drei Ebenen** zu bewältigen: **Körper, Emotion, Denken**.
2. Erkennen, welche Strategien für **jeden Einzelnen** besser funktionieren.
3. **Unterscheiden** zwischen **hilfreichen** und **weniger hilfreichen** Strategien.
4. Den Boden bereiten für das „**Tank-Modell**“ im nächsten Block.
5. **Emotionale Autonomie** und **Selbstregulationsfähigkeit** stärken.

Materialien

- ☐ Gedruckte Karten mit Bewältigungsstrategien
- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Filzstifte
- ☐ Ausreichend Platz für die Arbeit in Kleingruppen
- ☐ Optional: Umschläge oder Tische zum Sortieren der Karten

2.3.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einführung: „Nicht alle Strategien funktionieren für alle gleich“ (1–2 Minuten)
 - Erklärung, z. B.:
 - *„Wenn wir gestresst sind, nutzt jede Person unterschiedliche Strategien: atmen, Sport machen, mit jemandem sprechen, sich ablenken oder anders denken. Heute schauen wir gemeinsam, was euch persönlich am meisten hilft.“*
 - Wichtiger Hinweis:
 - *„Wir sprechen nicht über persönliche Situationen, sondern über allgemeine Werkzeuge.“*
2. Vorstellung der Kategorien (3 Minuten)
 - Zeichnen Sie drei Spalten an die Tafel:

Körperliche Strategien (Body Strategies)

Zur Senkung der physiologischen Aktivierung.

- Langsame Atmung
- Dehnen
- Gehen
- Wasser trinken
- Muskelentspannung

Emotionale Strategien (Emotion Strategies)

Zur Regulation oder Benennung von Emotionen.

- Mit jemandem sprechen
- Aufschreiben, was ich fühle
- Beruhigende Musik hören
- Kurze Pausen machen
- Um Unterstützung bitten

Kognitive Strategien (Thinking Strategies)

Zur Veränderung der Interpretation oder zum Finden von Lösungen.

- Aufgaben aufteilen
- Einen Plan machen
- Sich daran erinnern, dass es vorübergehend ist
- Katastrophisierende Gedanken hinterfragen
- Priorisieren

3. Arbeit in Kleingruppen mit Karten (6–8 Minuten)

- Teilen Sie die Klasse in **Gruppen von 3–4 Personen** ein.
- Geben Sie jeder Gruppe ein **Set mit Strategiekarten** und erklären Sie:
 - *„Ordnet die Karten diesen drei Kategorien zu: Körper – Emotion – Denken.“*
- Bitten Sie die Gruppen zu besprechen:
 - *Was bedeutet diese Strategie?*
 - *Wie könnte man sie anwenden?*
 - *Erscheint sie hilfreich oder nicht?*
- Wichtig:
 - **Keine persönlichen Situationen schildern**, in denen die Strategien genutzt werden.
- Gehen Sie zwischen den Gruppen umher und **unterstützen Sie bei Bedarf**.

4. Austausch im Plenum (3–4 Minuten)

- Jede Gruppe teilt **2–3 hilfreiche Strategien** (nicht mehr).
- Schreiben Sie an die Tafel eine kurze Liste mit den **„beliebtesten Strategien der Gruppe“**.
- Mögliche Nachfragen:
 - *„Warum glaubt ihr, dass diese Strategie funktioniert?“*
 - *„In welchen allgemeinen Situationen könnte sie helfen?“* (z. B. Prüfungen, Diskussionen, Blockaden, Überforderung)
- Nicht in persönliche Kontexte vertiefen.



5. Persönliche Auswahl: „Meine Top 3“ (2 Minuten)

- Bitten Sie die Schüler*innen, **individuell** auszuwählen:

1 körperliche Strategie

1 emotionale Strategie

1 kognitive Strategie

- Erklärung:
 - *„Das sind eure persönlichen Basiswerkzeuge. Ihr werdet sie später im Tank-Modell und im Stress-Poster wiederverwenden.“*
- Kein Teilen in der Gruppe erforderlich.

6. Abschluss und Verbindung zur nächsten Aktivität (1 Minute)

- Erklärung:
 - *„Jede Person reguliert Stress auf ihre eigene Weise. Entscheidend ist zu wissen, was für dich funktioniert – nicht, was für andere funktioniert.“*

- Einführung der nächsten Aktivität:
 - „Jetzt, da wir unsere Werkzeuge kennengelernt haben, arbeiten wir mit dem Modell des emotionalen Tanks. Dieses Modell erklärt, warum wir uns manchmal leer fühlen und was wir brauchen, um unseren Tank wieder aufzufüllen.“

7. Reflexionsfragen

- „Welche Art von Strategien fällt euch leichter: körperliche, emotionale oder kognitive?“
- „Welche Strategien glaubt ihr, nutzen Jugendliche heute am häufigsten?“
- „Welche Signale zeigen euch, dass es Zeit ist, eine körperliche Strategie anzuwenden (und keine kognitive)?“
- „Welche Strategie scheint für die Gruppe insgesamt am hilfreichsten zu sein?“

Hinweis für Lehrkräfte

- Halten Sie die Aktivität auf einer allgemeinen Ebene; wenn jemand beginnt, über eine persönliche Situation zu sprechen, bedanken Sie sich und lenken Sie behutsam um.
- Manche Schüler*innen werten Strategien wie ‚Atmen‘ oder ‚mit jemandem sprechen‘ ab, weil sie einfach erscheinen. Erklären Sie, dass dies die wirksamsten Methoden sind, um das parasympathische Nervensystem zu aktivieren.
- Beobachten Sie, welche Kategorien in der Gruppe am häufigsten genannt werden – dies liefert wertvolle Hinweise auf allgemeine emotionale Bedürfnisse.
- Diese Aktivität verbindet direkt mit dem Tank-Modell und hilft den Schüler*innen zu erkennen, was ihren Tank „füllt“ und was ihn „leert“.

AP4 Aktivität 4: „Tank-Modell“ – Das Modell des emotionalen Tanks (12 - 15 Minuten).

2.4.1 Ziele:

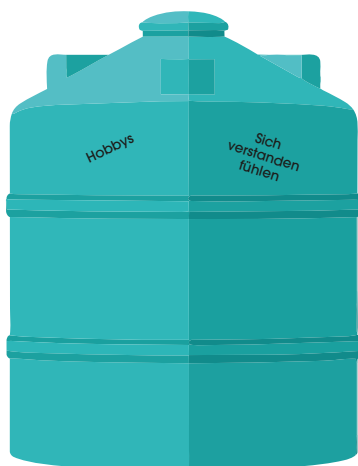
1. Verstehen, warum das **emotionale Wohlbefinden** im Laufe des Tages schwankt.
2. Erkennen, was den **persönlichen Tank** „füllt“ und was ihn „leert“.
3. Das Konzept der „**emotionalen Treibstoffe**“ einführen: **Ressourcen, die uns wieder aufladen**.
4. Das Modell mit den in **Aktivität 2.3** ausgewählten **Coping-Strategien** verknüpfen.
5. **Selbstreflexion fördern**, ohne persönliche Erfahrungen teilen zu müssen.

Materialien

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Filzstifte
- ☐ Große Zeichnung eines „Tanks“ oder Behälters (optional)
- ☐ Karten oder Post-its (optional)
- ☐ Liste der persönlichen Strategien aus der vorherigen Aktivität („Meine Top 3“)

2.4.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einführung: „Wir alle haben einen emotionalen Tank“ (1–2 Minuten): Einstieg, z. B.:
 - „*Stellt euch vor, jede*r von uns hat einen emotionalen oder energetischen Tank. Wenn er voll ist, fühlen wir uns gut, stark und handlungsfähig. Wenn er leer ist, sind wir erschöpft, gereizt oder blockiert.*“
 - Zeichnen Sie einen Tank an die Tafel.
2. Was füllt den Tank? (3–4 Minuten): Allgemeine Frage an die Gruppe:
 - „*Welche Dinge auf der Ebene von Körper, Emotion oder Denken helfen dabei, euren Tank zu füllen?*“



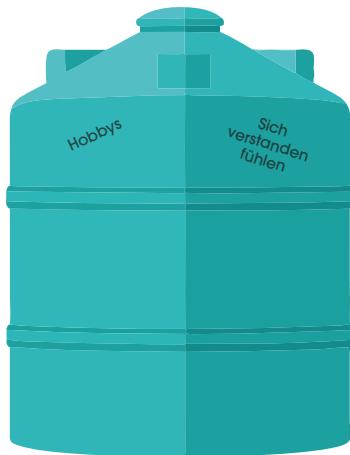
Typische Beispiele:

1. Unterstützende Freund*innen
2. Gut schlafen
3. Sport treiben
4. Hobbys
5. Lachen
6. Musik
7. Zeit für sich selbst
8. Sich verstanden fühlen
9. Einen klaren Plan haben
10. Zeit ohne Bildschirme
11. Momente der Ruhe

„Das sind unsere ,emotionalen Treibstoffe‘. Jede Person hat ihre eigenen.“

- Nicht einfordern, dass Beiträge geteilt werden.

3. Kurzer Abschluss und Verbindung zum Nächsten (1 Minute): Vorschlag für den Übergang:



„Das sind keine ‚schlechten‘ Dinge – sie verbrauchen einfach Energie.“

Typische Beispiele

1. Zu viele Aufgaben
2. Schlechter Schlaf
3. Streit
4. Sich mit anderen vergleichen
5. Leistungsdruck in der Schule
6. Übervolle Zeitpläne
7. Ständige Benachrichtigungen
8. Konflikte mit Freund*innen
9. Keine Zeit zur Erholung

- Verbindung zu Aktivität 2.5 – Persönliche Strategien / „Help System“ / angeleitete Entspannung.

Typische Beispiele:

1. Übermäßige Selbstansprüche
2. Perfektionismus
3. Grübelgedanken
4. Dauerhafte Angst
5. Fehlende Grenzen
6. Keine Hilfe annehmen
7. Angst, andere zu enttäuschen



„Wenn der Tank Löcher hat, leert er sich schnell – egal, wie sehr wir versuchen, ihn zu füllen.“

4. Reflexionsfragen

- „Was leert eurer Meinung nach den Tank von Jugendlichen heute am stärksten?“
- „Was füllt ihn besonders schnell wieder auf?“
- „Worin liegt der Unterschied zwischen etwas, das den Tank leert, und einem ‚Loch‘ im Tank?“
- „Was würde passieren, wenn wir den Tank nie auffüllen?“

Hinweis für Lehrkräfte

- Halten Sie die Aktivität **auf einer allgemeinen, nicht persönlichen Ebene**.
- Wenn sensible Aussagen auftauchen (z. B. „Mich leert X zu Hause“), **validieren und behutsam verallgemeinern**.
- **Beobachten Sie**, welche Kategorien besonders häufig genannt werden – das kann auf **Stressmuster der Gruppe** hinweisen.
- Dieses Modell eignet sich **sehr gut für spätere Tutorien** und zur **Integration der Coping-Strategien**.

2.5.1 Ziele:

1. Erkennen, wer die **Personen oder Ressourcen** sind, die in **Stress- oder Spannungssituationen unterstützen** können.
2. **Hilfe annehmen legitimieren** als **Werkzeug der Selbstfürsorge**.
3. **Kognitive, emotionale und körperliche Strategien** mit externer **Unterstützung** verknüpfen.
4. Die **emotionale Regulation** durch eine **zugängliche angeleitete Entspannung** fördern.
5. Den **intensiven Teil von Tag 2** ruhig und **gesammelt abschließen**.

Materialien

- ☐ Ruhiger Raum
- ☐ Möglichkeit, das Licht zu dimmen (optional)
- ☐ Sanfte Musik (optional)
- ☐ Stühle oder Platz, damit sich die Schüler*innen bequem fühlen

2.5.2. Ablauf der Aktivität:

1. Kurze Einführung: „Stress bewältigt man nicht allein“ (1 Minute): Erklärung, z. B.:
 - „*Es gibt Momente, in denen wir Unterstützung brauchen. Um Hilfe zu bitten ist eine Bewältigungsstrategie – kein Zeichen von Schwäche.*“
 - Klarstellen, dass **keine persönlichen Situationen** geteilt werden.
2. Was ist ein „Help System“? (2 Minuten): Definition:
 - „*Ein Help System ist das Netzwerk aus Personen und Ressourcen, an die du dich wenden kannst, wenn der Stress sehr hoch ist: Lehrkräfte, Vertrauenspersonen, Familie, Schulsozialarbeit, Trainer*innen ...*“



- Achte darauf, keine konkreten Namen laut zu nennen.

3. Individuelle Reflexion: „Wer gehört zu meinem Unterstützungsnetz?“ (2 Minuten). In Stille, ohne Teilen

- „*Denkt an drei Personen oder Ressourcen, an die ihr euch wenden könntet, wenn euer Stress sehr hoch wäre.*“



- Er stellt klar, dass diese nicht weitergegeben werden und dass niemand ein sehr großes Netzwerk haben muss.
4. Erklärung: „Um Hilfe zu bitten füllt auch den Tank“ (1 Minute): Verbindung zum Tank-Modell:
- *„Wenn wir teilen, wie es uns geht, Gefühle benennen und Unterstützung erhalten, beginnt sich unser emotionaler Tank wieder zu füllen.“*
5. Angeleitete Entspannung (5–7 Minuten): Vorgeschlagener Ablauf:
- *Wenn es für euch passt, schließt die Augen oder richtet den Blick auf einen festen Punkt. Wir machen jetzt eine kurze Übung, um den Körper zu entspannen.*
 - *Wir beginnen mit der Atmung ... sanft einatmen ... langsam ausatmen. Spürt eure Füße auf dem Boden ... lasst sie locker. Jetzt die Beine ... den Bauch ... die Schultern ... den Kiefer ... die Stirn ...*
 - (Kurze Pause)
 - *„Stellt euch nun einen Ort vor, an dem euer Körper zur Ruhe kommen kann: einen Wald, den Strand, euer Zimmer, einen ruhigen Ort ... Dort gibt es keinen Zeitdruck. Ihr könnt das Gewicht des Tages loslassen. Atmet dort einige Sekunden ruhig weiter ...“*
 - (Abschlusspause)
 - *„Kommt langsam zurück in den Raum ... bewegt die Finger, streckt euch sanft ... und öffnet die Augen, wenn ihr bereit seid.“*
6. Sanfter Übergang zum Abschluss des Moduls (1 Minute): Abschluss:
- *„Danke für eure Teilnahme an diesem Teil. Jetzt, da der Körper ruhiger ist, schließen wir das Modul gemeinsam ab.“*
7. Reflexionsfragen (allgemein, nicht persönlich)
- *„Welcher Teil der Entspannung hat euch am meisten geholfen: Atmung, Körperreise oder die Vorstellung des Ortes?“*
 - *„Welche Eigenschaften sollte eine Person haben, die Teil eures Help Systems ist?“*
 - *„Welche Strategie möchtet ihr euch für die Zukunft merken?“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Manche Jugendliche **nutzen Humor**, um Entspannung zu vermeiden – **normalisieren Sie dies, ohne Druck auszuüben**.
- **Achten Sie darauf**, dass keine konkreten Namen aus dem persönlichen Unterstützungsnetz genannt werden (**Datenschutz**).
- Halten Sie die Entspannung **kurz**, um Unbehagen oder Ablenkung zu vermeiden.
- Diese Aktivität **senkt die Aktivierung** vor dem **abschließenden Modulabschluss**.

A6 Aktivität 6: Spiel „1-7“ – Plötzlicher Stress und Entscheidungsfindung (8 - 10 Minuten).

2.6.1 Ziele:

1. Beobachten, wie wir unter leichtem Druck reagieren.
2. Aufmerksamkeit, Koordination und kognitive Flexibilität trainieren.
3. Erleben, wie **plötzlicher Stress** die **Reaktionsfähigkeit** beeinflusst.
4. Den Zusammenhang verstehen, dass **Bewältigungsstrategien** auch in Druckmomenten helfen.

Materialien

- ☐ Ausreichend Platz, um einen Stehkreis zu bilden
- ☐ Kein zusätzliches Material erforderlich
- ☐ Sicherstellen, dass sich die Schüler*innen ohne Risiko bewegen können

2.6.2. Ablauf der Aktivität:

1. Vorbereitung des Kreises (1 Minute): Anweisung an die Gruppe
 - „**Wir machen jetzt ein kurzes Spiel, um zu sehen, wie wir reagieren, wenn plötzlich eine stressige Situation auftaucht.**“
 - Bitten Sie die Schüler*innen, **einen großen Kreis im Stehen** zu bilden
2. Erklärung der Regeln (2 Minuten): Erklärung:
 - „**Ich beginne mit einer Bewegung, und diese Bewegung wird an die Person neben mir weitergegeben.**“

Signal geht nach rechts:



Linke Hand auf die rechte Schulter der Nachbarperson

Rechte Hand auf die linke Schulter der Nachbarperson



Signal geht nach links:

- Die Gruppe wiederholt die Bewegung **in der angegebenen Richtung**.
- Führen Sie nun das **Schlüsselement** ein:
 - **Wir zählen von 1 bis 7.**
 - Bei der Zahl 7 muss die Person, die das Signal erhält:
 - Die Hand über den Kopf heben (nicht auf die Schulter).
 - Dadurch passiert Folgendes:
 - Die Richtung bleibt gleich oder wechselt, je nachdem, wohin die gehobene Hand zeigt.
- Wichtiger Hinweis:
 - „**Wenn jemand einen Fehler macht, setzt er oder sie sich kurz hin und beobachtet. Das ist keine Strafe – es gehört zum Spiel.**“

3. **Langsamer Probelauf (2 Minuten):** Zunächst:
 - Nur Bewegung – Bewegung – Bewegung
 - Bewegung + Zählen:
 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 (Hand hoch) ... 1, 2, 3 ...
 - Führen Sie das Spiel **langsam** durch, um **Verständnis sicherzustellen**.
4. **Vollständiges Spiel (3–4 Minuten):**
 - Erhöhen Sie allmählich das **Tempo** sowie die **Aufmerksamkeit**: leichter, spielerischer Stress durch Geschwindigkeit.
 - Normalisieren Sie Fehler, Lachen und Verwirrung:
 - *„Es ist normal, sich zu vertun – schneller Stress bringt das Gehirn durcheinander.“*
5. **Kurze Reflexion (1 Minute):** Stellen Sie Fragen wie
 - *„Habt ihr euch ein bisschen gestresst gefühlt?“*
 - *„Was ist passiert, als wir schneller wurden?“*
 - *„Fiel es euch schwerer zu denken, als die ‚7‘ kam?“*
 - *„Welche Strategien habt ihr genutzt, um konzentriert zu bleiben?“*
 - Verbindung zum Notfallprogramm des Gehirns:
 - *„Manchmal reicht schon sehr wenig Stress aus, um unsere geistige Klarheit zu beeinträchtigen.“*
6. **Zusätzliche Reflexionsfragen (optional)**
 - *„Was war schwieriger: die Richtung zu merken oder die Zahl zu erinnern?“*
 - *„Glaubt ihr, dass diese Art von Stress auch in Prüfungen oder sozialen Situationen vorkommt?“*
 - *„Was hilft euch mehr, in schnellen Momenten ruhig zu bleiben: Atmen oder Denken?“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Erhöhen Sie das **Tempo nicht zu stark**, wenn die Gruppe verwirrt oder frustriert wirkt.
- Halten Sie die Atmosphäre **spielerisch und nicht wettbewerbsorientiert**.
- Diese Aktivität eignet sich gut, um die Gruppe zu **aktivieren**, bevor der Abschluss beginnt.
- **Vermeiden Sie spöttische Kommentare** zwischen Schüler*innen; lenken Sie freundlich zurück zur Aufgabe.
- Wenn die Gruppe sehr aktiviert ist, führen Sie **10 Sekunden gemeinsame Atmung** vor dem Abschluss durch.

AP7 Aktivität 7: Modulabschluss – Integration und abschließende Reflexion (5 Minuten).

2.7.1 Ziele:

1. Die **Lerninhalte** des gesamten Moduls (Tag 1 + Tag 2) integrieren.
2. Die Erfahrung **emotional abschließen** und **Ruhe** sowie **Sicherheit** stärken.
3. Den Schüler*innen eine **klare Botschaft** vermitteln: **Stress ist bewältigbar**, und es gibt konkrete Werkzeuge, um ihn zu regulieren.
4. Einen **sanften Übergang** in den weiteren Tagesverlauf oder in andere Unterrichtsfächer ermöglichen.

Materialien

- ☐ Stuhlkreis oder ruhige Sitzordnung
- ☐ Tafel (optional), um 2–3 zentrale Modulideen festzuhalten
- ☐ Ruhige Atmosphäre nach dem vorherigen Spiel

2.7.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Rückkehr in den Kreis (1 Minute):**
 - „*Wir schließen jetzt das Modul, indem wir uns an das Wichtigste erinnern, das wir über Stress und über uns selbst gelernt haben.*“
 - Bitten Sie um einige Sekunden Stille, damit die Gruppe nach dem Spiel zur Ruhe kommt.
2. **Allgemeine Integrationsfrage (2 Minuten):** Leitfrage
 - „*In einem Wort oder in einem kurzen Satz: Was nehmt ihr aus dem Workshop mit?*“
 - Unterstützende Formulierungen (optional):
 - „*Eine Idee, die ich mir merken möchte ...*“
 - „*Ein Werkzeug, das mir geholfen hat ...*“
 - „*Etwas, das ich über Stress besser verstanden habe ...*“
 - „*Etwas, das mich überrascht hat ...*“
 - Kurze Antworten zulassen, keine persönlichen Erklärungen einfordern.
3. **Abschließende Zusammenfassung durch die Lehrkraft (1 Minute):** Betonung der zentralen Inhalte, z. B.:

- „*In diesen zwei Tagen haben wir gelernt:*
 - *Stress ist eine normale Reaktion von Körper und Gehirn.*
 - *Es gibt einen Unterschied zwischen punktuellem Stress und Dauerstress.*
 - *Körper, Emotionen und Gedanken reagieren auf Stress.*
 - *Jede*r von uns hat einen ‚emotionalen Tank‘, der sich füllt und leert.*
 - *Wir können uns mit körperlichen, emotionalen und kognitiven Strategien regulieren.*
 - *Um Hilfe zu bitten gehört zur Selbstfürsorge.*
- *Es geht nicht darum, Stress zu vermeiden, sondern ihn zu bewältigen.*“

4. Emotionaler und stärkender Abschluss (1 Minute): Wählen Sie eine Abschlussbotschaft, z. B.:

„Denkt daran: Ihr seid nicht allein. Wir alle empfinden Stress. Wichtig ist zu wissen, was ihr braucht und welche Werkzeuge euch helfen.“

„Ihr habt mehr Ressourcen, als ihr denkt: euren Körper, euren Geist, eure Strategien und euer Unterstützungsnetz.“

„Stress definiert euch nicht. Er ist ein Signal – und ihr habt gelernt, darauf zu hören.“

5. Optionale Reflexionsfragen

- *„Welche Strategie könnte euch in den nächsten Wochen am meisten helfen?“*
- *„Welche Erkenntnis möchtet ihr euch als Gruppe merken?“*
- *„Welche Idee lässt euch gelassener auf das Thema Stress schauen?“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Halten Sie diesen Abschluss **kurz, wertschätzend und ruhig**.
- **Vermeiden Sie** tiefgehende Gespräche oder sensible Themen am Ende des Workshops.
- Wenn die Gruppe noch **stark aktiviert** ist, führen Sie **10 Sekunden gemeinsame Atmung** durch.
- Sie können an der Tafel einen Merksatz stehen lassen, z. B.:
 - *„Stress lässt sich regulieren. Und du kannst das.“*

3.1.1 Ziele:

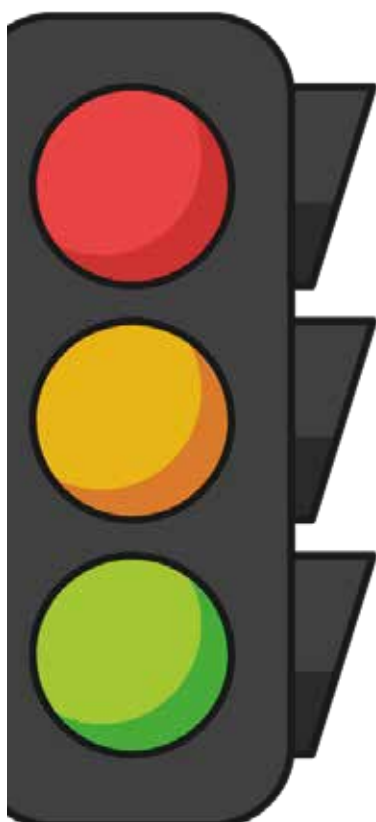
1. Das **aktuelle Stressniveau erkennen**: niedrig (grün), mittel (gelb), hoch (rot).
2. **Emotionale Schwankungen** im Tagesverlauf **normalisieren**.
3. **Schnelle Selbstregulation** vor **Prüfungen, Präsentationen** oder **sozialen Situationen** ermöglichen.
4. Eine Verbindung zum **Notfallprogramm des Gehirns** und zum **Tank-Modell** herstellen.

Materialien

- ☐ Rote, gelbe und grüne Kartonkarten
- ☐ Dicke Filzstifte
- ☐ Ampel-Vorlage (optional)
- ☐ Tafel oder Flipchart

3.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Einführung der Ampel (1–2 Minuten)**: Zeichnen Sie die **Ampel** an die Tafel
 - **Grün**: Ich fühle mich gut, konzentriert und stabil.
 - **Gelb**: Ich beginne mich anzuspannen, bin nervös, es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren.
 - **Rot**: Blockade, Reizbarkeit, Herzklopfen, hohe Angst.
 - Erklärung:
 - „*Stress hat verschiedene Stufen. Er entsteht nicht plötzlich – er steigt Schritt für Schritt an.*“
2. **Beispiele für jedes Niveau (3 Minuten)**: Leitfrage an die Gruppe
 - „*Welche körperlichen, emotionalen oder Verhaltenssignale erkennt ihr bei jeder Farbe?*“
 - Sammeln Sie typische Antworten an der Tafel.
3. „Was mache ich mit jeder Farbe?“ (3–4 Min.):



Hohe Aktivierung / Notfallmodus

Blockade
Fluchtimpuls
Weinen
Impulsives Verhalten
Herzrasen

Notfall runterfahren
Langsame Atmung
Um Hilfe bitten
Kurz den Raum wechseln
Coping-Strategien anwenden

Ich werde langsam nervös, habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren.

Spannung
Wiederkehrende Gedanken
Konzentrationsschwierigkeiten
Leichte Reizbarkeit

Aktivierung senken
Wasser trinken
1 Minute gehen
Mit jemandem sprechen
Beruhigende Musik hören

Mir geht es gut, ich bin konzentriert und ausgeglichen.

Normale Atmung
Klarheit im Denken
Gute Energie

Wohlbefinden erhalten
Bewusste Atmung
Aufgaben organisieren
Kurze Pausen machen

- Fordern Sie Strategien für jede Farbe an

4. „Was tue ich bei welcher Farbe?“ (3–4 Minuten)

- Bitten Sie die Schüler*innen, für jede Farbe passende Strategien zu nennen.
- Betonen Sie, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt – wichtig ist die Selbstwahrnehmung.

Hinweis für Lehrkräfte

- Ideal für wöchentliche Nachhilfestunden, vor Prüfungen oder zur Konfliktbewältigung.

3.2.1 Ziele:

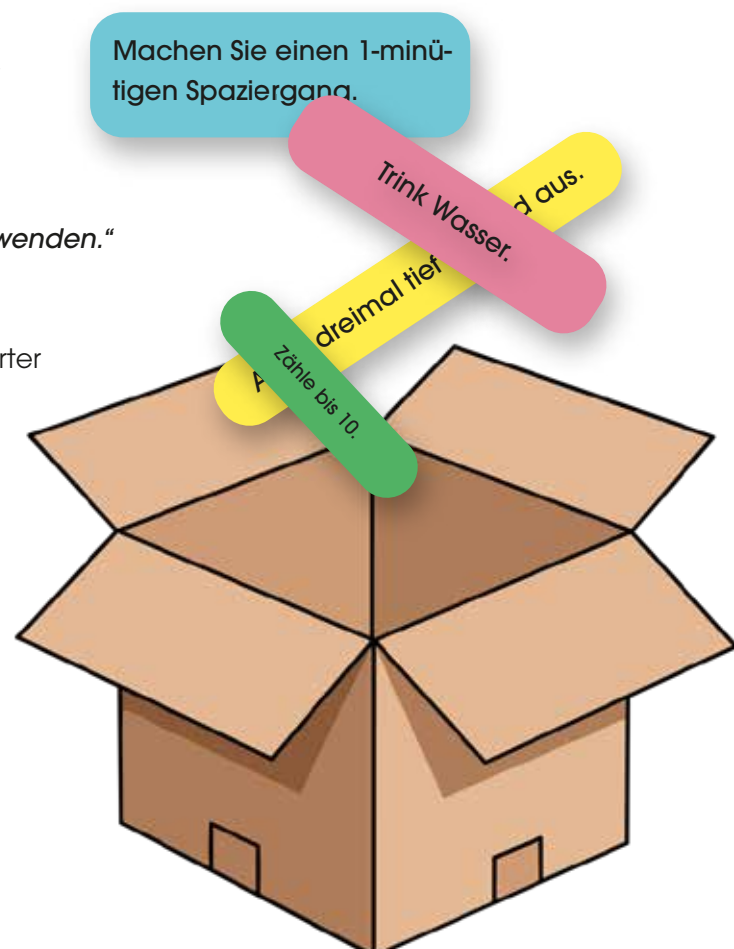
1. Eine **physische und persönliche Ressource** für **Momente der Überforderung** gestalten.
2. **Coping-Strategien** mit **konkreten Handlungen** verknüpfen.
3. **Selbstfürsorge** und **emotionale Autonomie** fördern.
4. Einen **greifbaren Gegenstand** schaffen, der **in der Schule oder zu Hause** genutzt werden kann.

Materialien

- ☐ Umschläge oder kleine Boxen
- ☐ Kleine Karten
- ☐ Filzstifte
- ☐ Aufkleber (optional)
- ☐ Liste der Coping-Strategien aus dem Modul

3.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. Kurze Einführung (1 Minute): Erklärung, z. B.:
 - „So wie es einen Erste-Hilfe-Kasten für den Körper gibt, gestalten wir jetzt einen emotionalen Erste-Hilfe-Koffer für Stressmomente.“
2. **Gestaltung der Box (3–4 Minuten):** Die Schüler*innen können ihre Box individuell dekorieren, z. B. mit Wolken, Bergen oder Wörtern wie: „Pause“ – „Atmen“ – „Ruhe“
3. alles, was Sicherheit und Beruhigung vermittelt.
4. **Karten für den Koffer schreiben (8–10 Minuten):**
 - Verteilen Sie Papierstreifen oder Karten und erklären Sie:
 - „Schreibt kurze Strategien auf, die euch helfen, wenn ihr sehr gestresst seid.“
 - Beispiele (neutral, nicht persönlich):
 - „4–6 Atemzüge nehmen.“
 - „Einen ruhigen Ort für 1 Minute suchen.“
 - „Bis 10 zählen.“
 - „Mit einer Vertrauensperson sprechen.“
 - „Ein beruhigendes Lied hören.“
 - „Meine liebste körperliche Strategie anwenden.“
 - „Die Aufgabe in kleine Schritte teilen.“
 - „Das ist vorübergehend.“
 - Die Schüler*innen können Symbole statt Wörter verwenden, wenn sie möchten.



5. Aufbewahren: Jede*r legt die Karten in die eigene Box.
 - Optional:
 - *„Ihr könnt die Schachtel in eurem Federmäppchen, Rucksack oder beim Tutor lassen.“*
6. Abschluss (1 Minute): Kurze Reflexionsfrage:
 - *„Welche Art von Strategien glaubt ihr, werdet ihr am häufigsten nutzen – körperliche, emotionale oder kognitive?“*

Hinweis für Lehrkräfte

- Diese Box kann zu einem späteren Zeitpunkt in Tutorien oder in Phasen erhöhter Belastung der Gruppe erneut verwendet werden.

Material-Checkliste für alle Aktivitäten

Tag 1. Stress erkennen und seine Signale wahrnehmen

1.1 Einführung und Präsentation

- ☐ Stuhlkreis
- ☐ Tafel oder Flipchart (optional)
- ☐ Ruhige Umgebung, ohne übermäßigen Lärm

1.2 Stress-Skala 1–10

- ☐ Stuhlkreis oder Raum mit guter Sicht für alle Schüler:innen

1.3 Was ist Stress? + Geschichte „Das Herz des Jägers“

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Gedruckte oder digitale Version des Textes „The Hunter’s Heart“
- ☐ Raum in halbkreisförmiger oder offener Anordnung

1.4 Spiel „Das Gewicht des Stresses“

- ☐ Kleine Wasserflaschen (500 ml) oder leichte Gewichte (eine pro Schüler:in)
- ☐ Sicherer Raum für Bewegung
- ☐ Stoppuhr (optional)

1.5 „Moderne Zeiten“

- ☐ Beamer oder Bildschirm zur Videowiedergabe
- ☐ Kurze Modern-Times-Videos
- ☐ Tafel zum Sammeln von Schlüsselideen (optional)

1.6 „Was verursacht bei mir Stress?“

- ☐ Metaplan-Karten (farbige rechteckige Zettel) oder Post-its
- ☐ Filzstifte
- ☐ Tafel / Wand / Pinnwand zum Anbringen der Karten
- ☐ Ausreichend Platz zum Verteilen der Karten

1.7 „Stressreaktionen“

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Filzstifte
- ☐ Drei vorbereitete Spalten (optional): Körper – Emotionen – Gedanken / Verhalten
- ☐ Karten / Post-its (optional, für anonymere Beteiligung)

1.8 „Die Kraft der Gedanken“ + „Training des Lächelmuskels“

- ☐ Raum in Kreisform oder Anordnung, die Beobachtung der Gruppe ermöglicht
- ☐ Tafel (optional) für Schlüsselbegriffe

1.9 Abschluss von Tag 1 – Integration und Ruhe

- ☐ Stuhlkreis oder ruhige Sitzanordnung
- ☐ Tafel (optional), um 2–3 Schlüsselbegriffe sichtbar zu lassen
- ☐ Ruhige Atmosphäre (empfohlen: Tempo vor dem Abschluss reduzieren)

Tag 2: Mich regulieren und gut für mich sorgen

2.1 Begrüßung und Rückblick

- ☐ Stuhlkreis zur Förderung des Dialogs
- ☐ Tafel (optional) für 2–3 Stichworte
- ☐ Plakate oder Materialien von Tag 1 sichtbar (optional)

2.2 Das Notfallprogramm des Gehirns

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Filzstifte
- ☐ Einfache Zeichnung des Gehirns (optional):
 - Oberes Gehirn (Denken)
 - Mittleres Gehirn (Emotionen)
 - Reptiliengehirn (Überleben)

2.3 „Coping Strategies“ – Strategien zur Stressbewältigung

- ☐ Gedruckte Karten mit Bewältigungsstrategien
- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Filzstifte
- ☐ Großer Raum für Kleingruppenarbeit
- ☐ Optional: Umschläge oder Tische zum Sortieren der Karten

2.4 Modell des emotionalen Tanks

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Filzstifte
- ☐ Große Zeichnung eines „Tanks“ oder Behälters (optional)
- ☐ Karten oder Post-its (optional)
- ☐ Liste der in der vorherigen Aktivität gewählten persönlichen Strategien

2.5 Hilfesystem / Geführte Entspannung

- ☐ Ruhiger Raum
- ☐ Sanfte Musik (optional)
- ☐ Bequeme Stühle oder Platz zum Sitzen/Entspannen
- ☐ Gedimmtes Licht (optional)

2.6 Spiel „1–7“

- ☐ Großer Raum für einen Stehkreis
- ☐ Kein zusätzliches Material erforderlich

2.7 Abschluss des Moduls

- ☐ Stuhlkreis
- ☐ Tafel (optional)

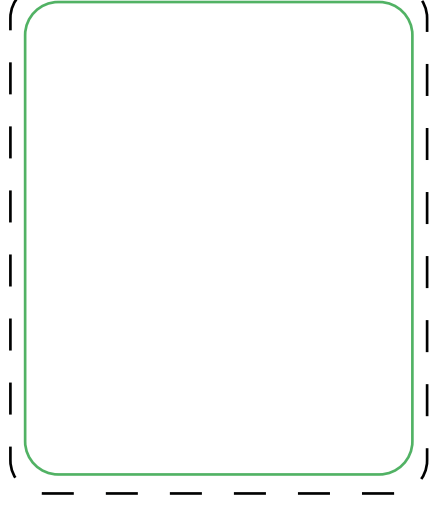
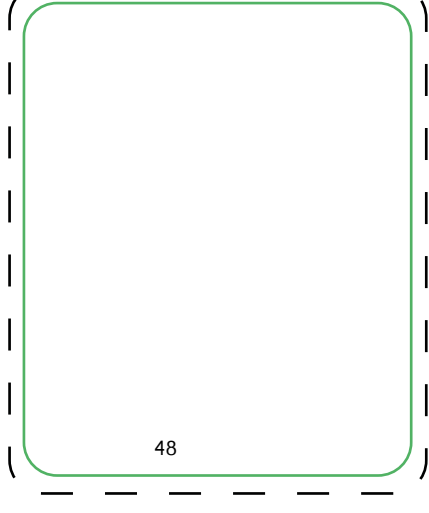
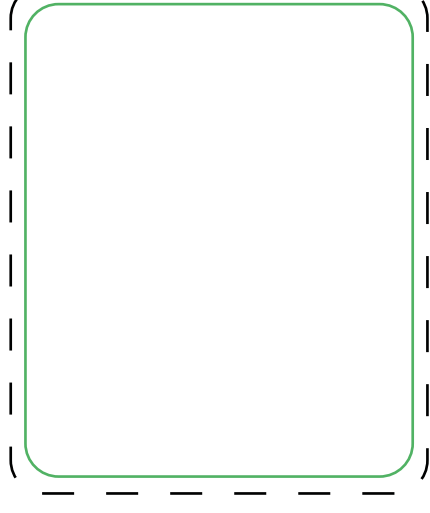
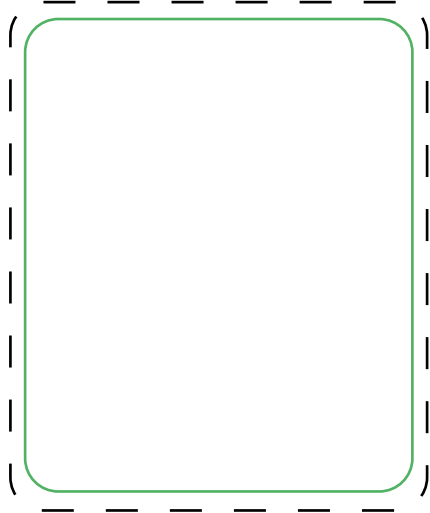
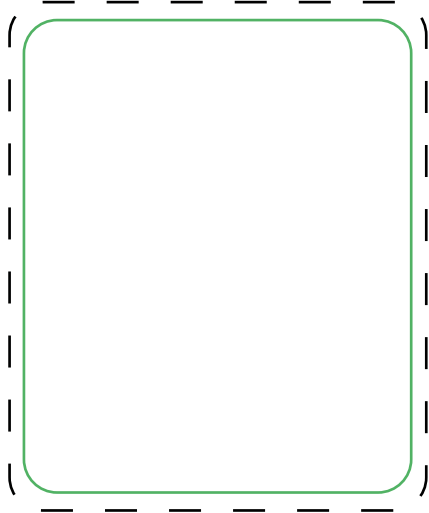
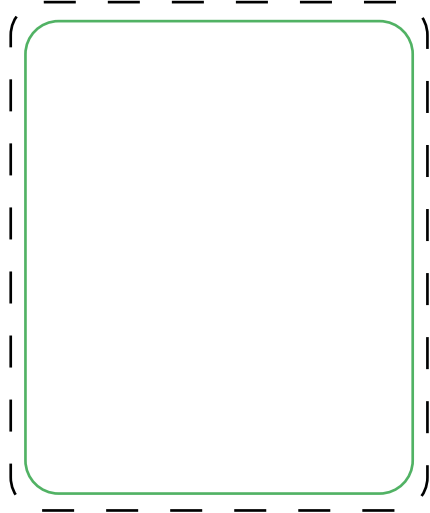
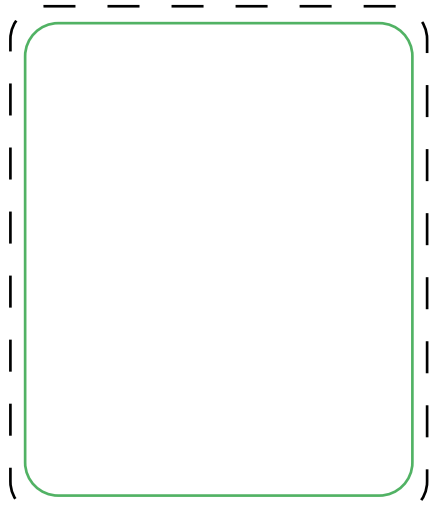
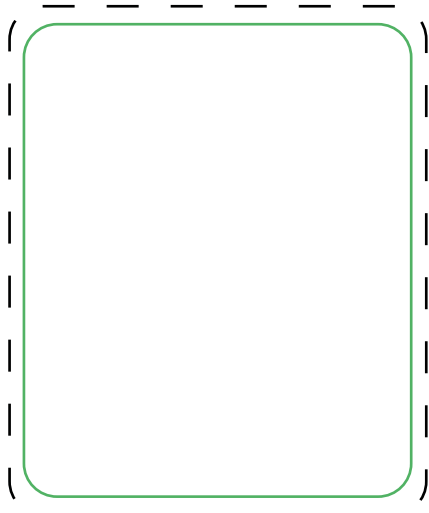
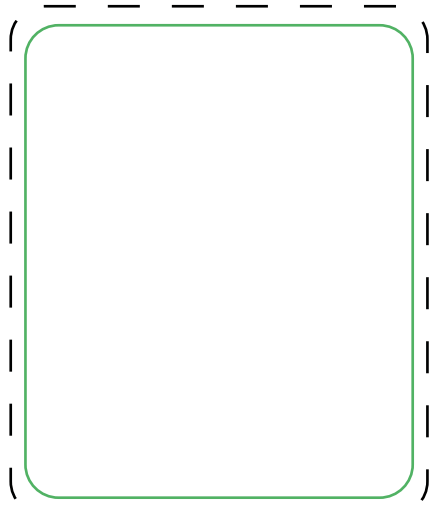
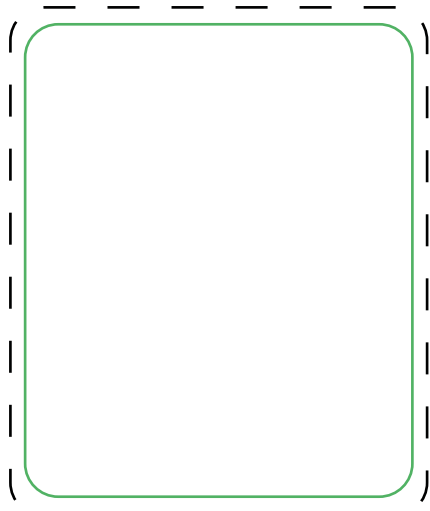
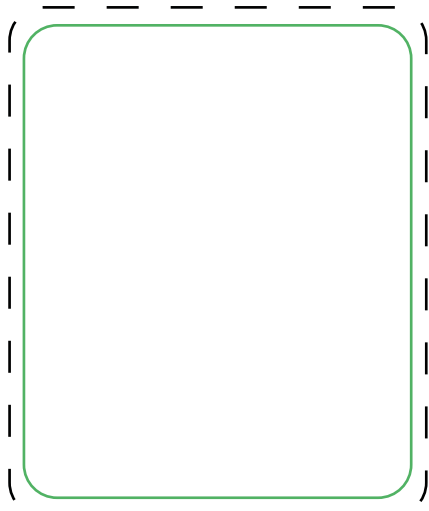
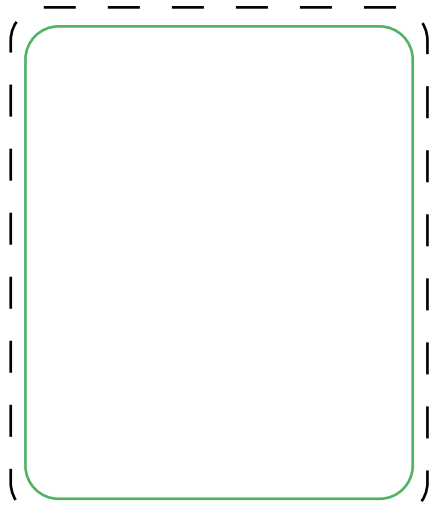
Ergänzende Aktivitäten

3.1 Stress-Ampel

- ☐ Rote, gelbe und grüne Kartons
- ☐ Dicke Filzstifte
- ☐ Ampel-Vorlage (optional)
- ☐ Tafel

3.2 Kit für emotionale Erste Hilfe

- ☐ Kleine Boxen oder Umschläge
- ☐ Kleine Karten
- ☐ Filzstifte
- ☐ Aufkleber (optional)
- ☐ Liste der Bewältigungsstrategien des Moduls



Ebene 3 – Denken (oberes Gehirn / Großhirnrinde)

1. Plant und organisiert
2. Merkt sich Informationen
3. Konzentriert sich
4. Trifft Entscheidungen

Wenn der Stress zu hoch wird, schaltet sich diese Ebene teilweise ab.

Wie wird es geregelt? Gedanken

- Gedanken umstrukturieren („Es ist temporär“, „Ich kann Hilfe holen“)
- Lösungen suchen
- Klar denken

„Auf Stufe 1 kann man nicht klar denken. Zuerst begeben wir uns auf die emotionale oder körperliche Ebene und denken dann.“

Ebene 1 – Überleben (Reptiliengehirn oder Hirnstamm)

1. Aktiviert Kampf, Flucht oder Erstarrung
2. Reagiert automatisch
3. Priorität: Sicherheit
4. Denken ist kaum möglich

„Das ist der Autopilot der Angst.“

Wie wird es geregelt? Körper

- Langsame Atmung
- Offene Körperhaltung
- Muskelentspannung
- Sanfte Bewegung

„Der Körper ist der schnellste Weg, um den Notfall zu

Ebene 2 – Emotionen (mittleres Gehirn / limbisches System)

1. Aktiviert starke Gefühle
2. Bewertet: Ist das sicher oder gefährlich?
3. Kann Gefahren übertreiben
4. Entscheidet, ob der Notfallmodus aktiv bleibt

„Die Emotion entscheidet, ob wir im Notfall bleiben.“

Wie wird das geregelt? Emotion

- Gefühle benennen
- Akzeptieren, was ich gerade fühle
- Beruhigende Strategien nutzen

Joggen gehen

Mit der Familie
telefonieren

Freunde
anrufen

Eine Feier machen
/ mit anderen
Menschen
sprechen

Fantasieren
(von einem
Ausflug
träumen)

Eine Diskussion
anfangen

Darüber
schreiben

Weniger essen

Etwas kochen

Fliehen

Weniger
schlafen

Krank werden /
so tun, als wäre
man krank

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

Einen freien Tag
nehmen

Risiken
eingehen

Aufräumen /
Putzen

Aufgaben
aufschieben
oder vermeiden

Schwimmen
gehen

Mehr schlafen

Etwas tun

Warten, bis alles
besser wird

Trainieren

Sich Hilfe holen

Lange wach
bleiben

Darüber
sprechen

Musik hören

Jemanden
besuchen, den du
magst

Witze machen
oder lachen

Alkohol trinken

Probleme lösen

Meditieren

Sich
zurückziehen
(nicht darüber
sprechen oder
nachdenken)

Computerspiele
spielen

Fernsehen

Iss mehr.

Rauchen

In eine andere
Richtung gehen

Aufhören (das
Team verlassen,
den Job
kündigen)

Rausgehen

Ungesunde
Sachen essen

Sport treiben

Härter arbeiten

Sich
beschweren

Sich Sorgen
machen

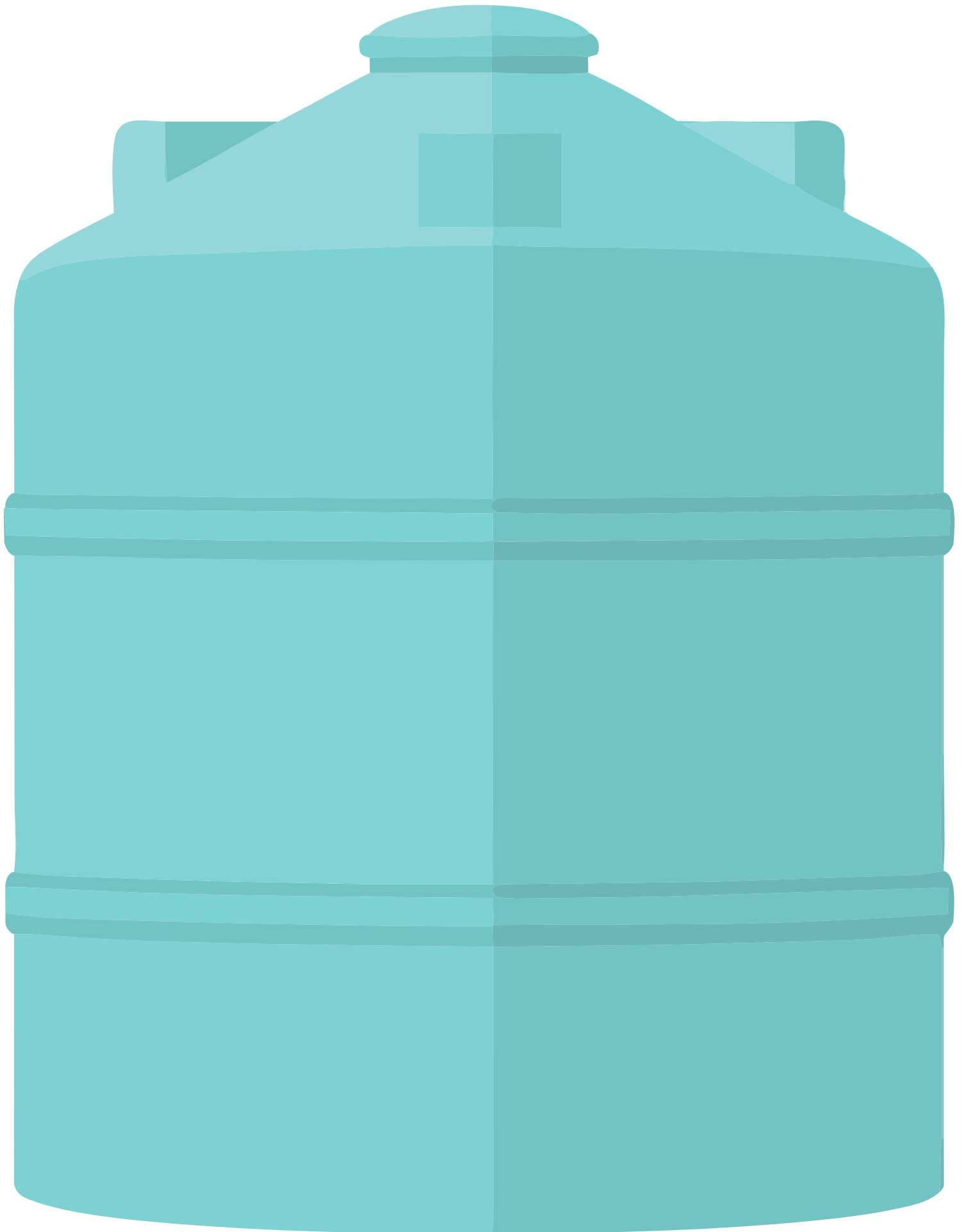
Geh früh
schlafen.

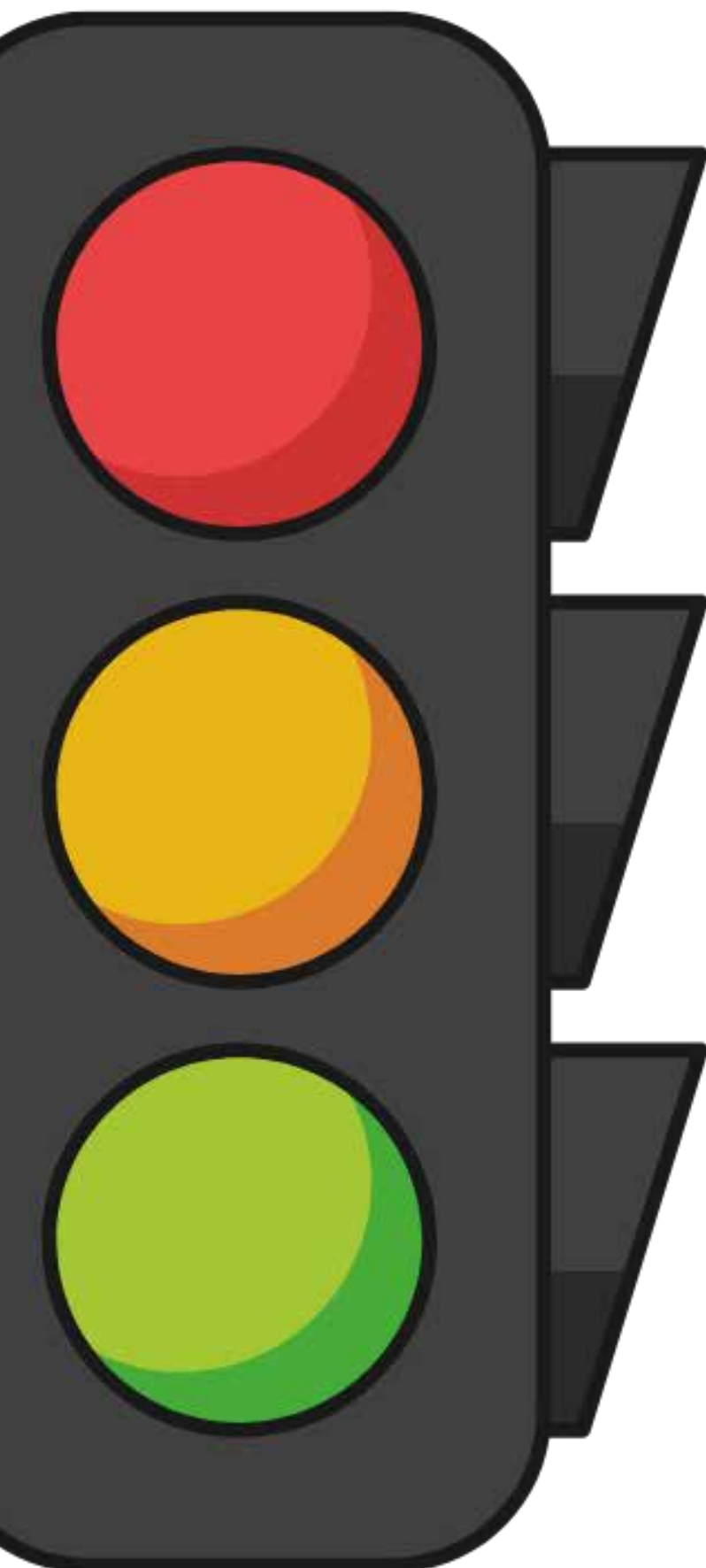
Meditieren

Schulabbruch
(die Schule
verlassen, das
Lernen
abbrechen)

Prioritäten setzen
(wichtige Dinge
priorisieren)

Planung
(überlegen, was
man tun will und
wie man es
umsetzt)





Blockade, Reizbarkeit, Herzrasen, starke Angst

Ich beginne mich anzuspannen, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten

Ich fühle mich gut, bin konzentriert und stabil



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

