

STRESSPRÄVENTION

FÜR SCHÜLERINNEN

ARBEITSHEFT MIT WERKZEUGEN FÜR DEN UNTERRICHT

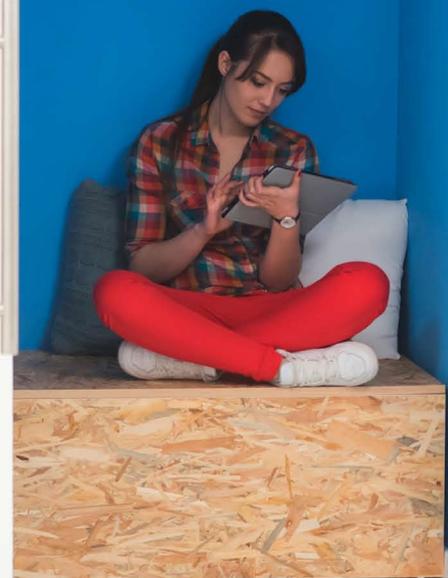
STRESS-
MANAGEMENT



ENTSPANNUNGS-
ÜBUNGEN



ZEIT-
MANAGEMENT



EINLEITUNG

Diese Broschüre fokussiert auf die Möglichkeiten der Stressprävention von SchülerInnen bzw. auf Werkzeuge, die LehrerInnen im Rahmen des Unterrichts diesbezüglich anwenden können. Dazu gibt es auf den folgenden Seiten Anregungen, Workshopbeschreibungen bzw. Übungen zum bewussten Umgang mit Stress, Entspannung und Zeitmanagement.

Der Inhalt wurde im Rahmen des Projekts „Schulsozialarbeit trifft Gesundheitsförderung“ erarbeitet. Dieses Projekt wurde vom Verein Young am tgm – der Schule der Technik in Wien

in den Schuljahren 2014/15, 2015/16 und 2016/17 durchgeführt. Für alle beschriebenen Übungen und Klassenworkshops hatten sich einzelne Klassen und LehrerInnen für die Erprobung zur Verfügung gestellt. Ihre Empfehlungen wurden eingearbeitet, somit konnte ein schul- und jugendgerechtes Angebot erstellt werden.

Mit diesem Arbeitsheft stellt der Verein Young die gesammelten themenspezifischen Informationen, Methoden und Materialien dem Kollegium am tgm und anderen interessierten Personen zur weiteren Verwendung zur Verfügung.

INHALTSVERZEICHNIS

Zum Projekt: „Schulsozialarbeit trifft Gesundheitsförderung“	3
Workshop Stressmanagement	7
Entspannungsübungen	16
Zeitmanagement	24
Fachliche Inputs von ExpertInnen	30
Literaturverzeichnis	34
Anhang	38
Impressum	51

ZUM PROJEKT: „SCHULSOZIALARBEIT TRIFFT GESUNDHEITSFÖRDERUNG“

Das tgm, die Schule der Technik in Wien und der Verein YOUNG initiierten das Projekt gemeinsam und teilten sich die Organisation. Die Schule und der Fond Gesundes Österreich (FGÖ) stellten die Finanzierung sicher.

Der Verein YOUNG ist seit 1999 im Bereich der Schulsozialarbeit tätig und hat mit diesem Projekt seinen Handlungsspielraum um den Aspekt der Gesundheitsförderung erweitert, mit dem Schwerpunkt auf Stressprävention für SchülerInnen als einen wichtigen Aspekt der psychosozialen Gesundheitsförderung im Schulsetting. Das Projekt „Schulsozialarbeit trifft Gesundheitsförderung“ am tgm wird im Juni 2017 nach dreijähriger Laufzeit und nach erfolgter Evaluation abgeschlossen.

STRESS UND PSYCHISCHE BELASTUNGSSYMPTOME BEI SCHÜLERINNEN?

Stress und psychische Belastungssymptome sind auf Grund veränderter Lebensumstände (Beschleunigung, Konkurrenzdruck, erhöhte Leistungsorientierung) zu wichtigen gesellschaftlichen und gesundheitsrelevanten Themen geworden. Auch SchülerInnen sind davon betroffen. Laut österreichischen HBSC-Daten fühlen sich rund ein Viertel der SchülerInnen ab fünfzehn Jahren durch das, was in der Schule von ihnen verlangt wird, stark beansprucht (Ramelov et al., 2011). Die Zahlen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Österreich sind ebenfalls alarmierend: Laut der aktuellen „Mental Health in Austrian Teenagers“-

Studie haben 18,9 % aller Zehn- bis Achtzehnjährigen psychische Leiden.

Gerade AHS und BHS stellen in der sensiblen Phase des Jugendalters, in der auch andere wichtige Entwicklungsaufgaben bewältigt werden müssen, große Anforderungen an die SchülerInnen. Reichen die Fähigkeiten der Jugendlichen nicht aus, um die gestellten Anforderungen zu bewältigen, kann dies zu verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden, psychischen Erkrankungen oder zu sozialen Problemen wie z.B. Schulabbruch führen. In Studien zu Gesundheitsbeeinträchtigungen von Jugendlichen werden folgende Hauptquellen für starke Belastungen im Jugendalter genannt:

- Hoher Leistungsdruck in der Schule
- Unsichere Zukunftsperspektiven
- Leistungsschwierigkeiten in der Schule und drohendes oder erlebtes Schulversagen
- Schlechtes Unterrichts- und Klassenklima
- Schwierige Beziehungen zu Lehrkräften
- Gespannte oder zerrüttete soziale Beziehungen zu den Eltern
- Krisen in den Beziehungen zu Gleichaltrigen,
- Soziale Isolation in der Gleichaltrigengruppe
- Schwierigkeiten beim Aufbau von Beziehungen zum jeweils anderen Geschlecht

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

Obwohl viele SchülerInnen von Schulstress betroffen sind, werden dessen Auswirkungen oft nicht richtig erkannt, weil

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

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

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

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

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

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

ANGEBOTE DES PROJEKTES

Damit Jugendliche gestärkt werden und in weiterer Folge mit den vielfältigen Belastungen, bedingt einerseits durch die Schule selbst, aber auch durch die Anforderungen des Erwachsenwerdens, gut umgehen können, hat es sich im Rahmen des Projekts als sinnvoll erwiesen, mit dem Fokus „Stressprävention“ Techniken der psychischen Gesundheitsförderung zur Verfügung zu stellen. Die Angebote zur Stressprävention beinhalten Workshops, das Erlernen und Einsetzen von Entspannungsübungen direkt im Schulalltag, sowie Zeitmanagement.

Die Workshops für SchülerInnen zum Thema **Stressprävention** wurden gemeinsam mit einem Spezialisten, einem Gesundheitspsychologen und Psychotherapeuten, entwickelt. Einzelne Klassen und LehrerInnen haben sich für die Erprobung zur Verfügung gestellt und ihre Empfehlungen wurden eingearbeitet, somit konnte ein schul- und jugendgerechtes Angebot erstellt werden. Nach dem Probelauf wurden die Workshops in so vielen Klassen wie möglich durchgeführt.

Die **Entspannungsübungen** wurden gemeinsam mit einer Psychologin und Entspannungstrainerin gezielt für Schülerinnen in ihrem Schulalltag ausgewählt. Als besonders geeignet erwiesen sich eine einfache Atemübung, eine Fantasiereise und die progressive Muskelentspannung, die der Schulsozialarbeiter in Kurzworkshops in den Klassen angeleitet hat. Diese Methoden sind auch als youtube-Videos verfügbar, um sie jederzeit abrufen und anwenden zu können (siehe Kapitel Entspannungsübungen).

Zum Thema **Zeitmanagement** kann im Rahmen des Projektes mit einer Klasse, Kleingruppe oder auch mit Einzelpersonen gearbeitet werden. Mit dem Thema Zeitmanagement für SchülerInnen setzt sich der Verein YOUNG schon seit einigen Jahren auseinander und hat dafür einen Zeitplaner (YTC - Young Time Coach) entwickelt. Die Anleitung zur Entwicklung einer individuell angepassten Zeitplanung für SchülerInnen hat YOUNG in mehrere Schritte strukturiert.

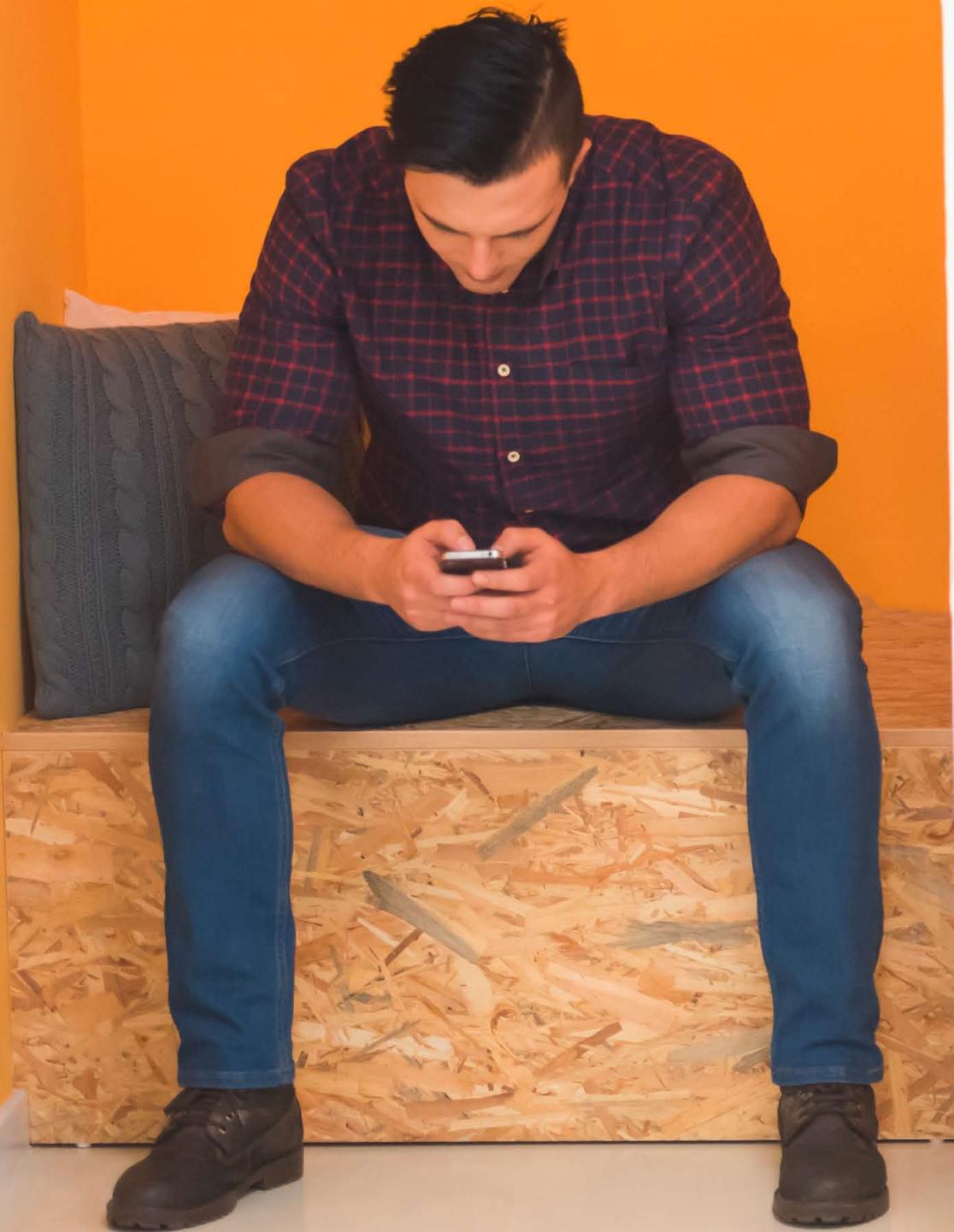
ZIELE DER PROJEKTANGEBOTE FÜR SCHÜLERINNEN

- Belastungen und Ressourcen in verschiedenen Lebensbereichen erkennen
- Informationen zu Stress und Stresssymptomen erhalten
- Eine eigene Energiebilanz erstellen
- Entspannungsübung zum Abbau von Stress erleben
- Sich der eigenen Ressourcen bewusst werden
- Handlungsmöglichkeiten bei Belastungen entwickeln
- Anregungen zur Entwicklung von individuellen Zeitmanagement

Wie sich gezeigt hat, stehen die Jugendlichen diesem Angebot sehr offen gegenüber. Sie sehen den Nutzen, den sie von einem positiven Umgang mit Stress haben. Daher erachten wir, vom Verein Young, es als sinnvoll, das Thema Stressbewältigung als einen möglichen Zugang zur psychischen Gesundheitsförderung zu wählen.



STRESS-
MANAGEMENT



WORKSHOPS STRESSMANAGEMENT

Die beiden Workshops für SchülerInnen zum Thema Stressmanagement wurden gemeinsam vom Projektteam und einem Spezialisten, einem Gesundheitspsychologen und Psychotherapeuten, entwickelt.

Im Rahmen dieser Stressmanagement-Workshops erhalten die SchülerInnen Informationen über Stress und Stresssymptome, sie lernen ihre eigene Energiebilanz zu erstellen und erfassen ihre persönlichen Belastungen und Ressourcen in verschiedenen Lebensbereichen. Außerdem lernen sie erste Techniken zum Abbau von Stress kennen. Die Wirkungen können sie durch praktische Übungen direkt wahrnehmen.

Die Jugendlichen standen diesem Angebot sehr offen gegenüber, ihr Feedback war durchwegs positiv. Außerdem haben sie die Gestaltung der Workshops und die angewendeten Methoden als ansprechend

und abwechslungsreich beschrieben. Auch der positive Effekt auf die Beziehungsqualität innerhalb der Klasse wurde oftmals erwähnt.

Den folgenden Seiten können Sie eine konkrete Anleitung zu den beiden Workshops entnehmen. Jeder umfasst zwei Schulstunden. Idealerweise sollten die beiden Blöcke im Abstand von einer Woche durchgeführt werden, jedoch kann der erste Block auch alleine stehen, und aus beiden Blöcken können einzelne Aktivitäten herausgenommen werden, wenn kürzere Einheiten gewünscht sind.

Eine Sammlung wesentlicher Aspekte von Stress und Stressmanagement als Anregung für den Theorie-Input im ersten Block finden Sie im Anhang. Auf Kopievorlagen bzw. benötigte Materialien wird jeweils in der Beschreibung verwiesen.

WORKSHOP STRESSMANAGEMENT

BLOCK I - EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

Der Block I beginnt mit einem kurzen Einstieg. Es folgt eine erste Standortbestimmung: „Wie geht es uns?“. Schließlich werden die SchülerInnen dazu angeleitet, ihre eigene Energiebilanz zu erstellen und sie lernen eine Entspannungsübung kennen. Zur Vertiefung können die SchülerInnen im Laufe der folgenden Woche weitere Energie-Lader und Energie-Räuber eintragen, so wie sie es während des Workshops kennengelernt haben.

Umfang: 2 Schulstunden

Benötigtes Material:

- Klebeband oder Seil als Zahlenstrahl von 1 bis 10
- Geschichte „Das Herz des Jägers rast“ (siehe Anhang)
- Arbeitsblatt „Energie-Lader und Energie-Sauger“ zur Energiebilanz (siehe Anhang)
- Text für Fantasiereise oder Atemübung (siehe ab Seite 18)
- Optional: Musik als Begleitung zur Entspannungsübung

Ziele:

Die SchülerInnen

- erhalten Informationen über Stress und Stresssymptome
- erstellen ihre eigene Energiebilanz
- erkennen Belastungen und Ressourcen in verschiedenen Lebensbereichen
- lernen eine erste Entspannungsübung zum Abbau von Stress kennen

Quellen:

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

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

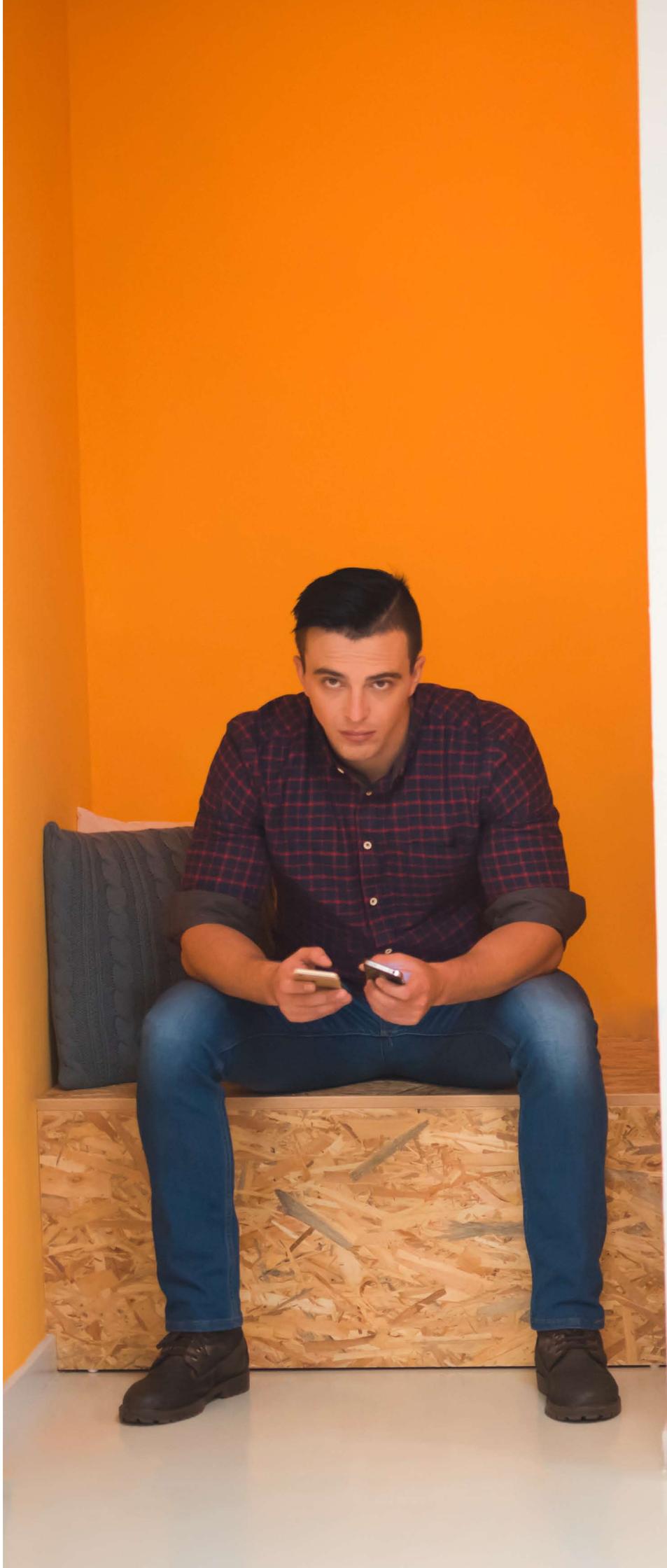
DIE ANLEITUNGEN ZUM BLOCK I FINDEN SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN >>>>>>>>

BLOCK I – EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

		Methotische & Didaktische Umsetzung	
Dauer	Form	Material	
5 min	PL		<p>Einstieg ins Thema: Geben Sie den SchülerInnen einen Überblick über den Inhalt des folgenden Blocks und erklären Sie die Relevanz des Themas (Siehe Block I Einführung Seite 8, siehe Anhang Was ist Stress?).</p>
20 min	PL	Klebeband Seil	<p>Standortbestimmung: Wie geht es uns? Legen Sie den Zahlenstrahl von 1 bis 10 in der Klasse auf. Er soll lang genug sein, dass alle SchülerInnen entlang des Zahlenstrahls stehen können. Markieren Sie die 1, die 10 und einige Zahlen dazwischen zur Orientierung. Die SchülerInnen sollen sich nun vorzustellen, dass 1 für „Es geht mir schlecht“ steht und 10 für „Alles läuft bestens“. Kündigen Sie an, dass Sie jetzt verschiedene Lebensbereiche nennen werden und bitten Sie die SchülerInnen, sich entlang dem Zahlenstrahl zu positionieren, je nachdem, wie sie ihre derzeitige Situation in dem jeweiligen Bereich empfinden. Nennen Sie dann nacheinander die folgenden Lebensbereiche: <ul style="list-style-type: none"> * Freunde * Freizeit * Familie * Schule * Gesundheit/Ernährung Nachdem die SchülerInnen nach jeder Nennung ihre Positionen eingenommen haben, bitten Sie sie, sich kurz mit den NachbarInnen auszutauschen, warum sie sich dort hingestellt haben. Fragen Sie danach, ob alle noch auf ihrer Position bleiben oder ob sie sie verändern möchten. Wenn Einzelne in einer Extremposition stehen, laden Sie sie ein, den Grund zu nennen, aber akzeptieren Sie auch, wenn der/die SchülerIn dazu nichts sagen möchte. Erklären Sie der Gruppe zum Abschluss, dass diese Übung den Zweck hatte, das In-Sich-Hinein-Spüren kennenzulernen. Das Erfühlen der eigenen Befindlichkeit ist Voraussetzung für das rechtzeitige Erkennen von Stress. Zudem erhalten die SchülerInnen die Gelegenheit, zu respektieren, dass ihre KollegInnen ein anderes Empfinden zum Ausdruck bringen als sie selbst.</p>
20 min	PL	Siehe Anhang: „Was ist Stress?“	<p>Theorie-Input Etwas Hintergrundwissen an dieser Stelle hilft den SchülerInnen, die Stress-Mechanismen zu verstehen. Sie können auch auf Fragen zwischendurch oder im Anschluss eingehen oder Diskussion anregen durch Fragen wie z. B.: „Wie erlebt ihr Stress?“ „Welche Reaktionen habt ihr darauf?“ Im Anhang „Was ist Stress“ finden Sie einige Eckpunkte zum Thema Stress für diesen Theorie-Input.</p>
METHODE 1: STANDORTBESTIMMUNG			
METHODE 2: THEORIE-INPUT			

BLOCK I – EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

		Methotische & Didaktische Umsetzung	
Dauer	Form	Material	
30 min	EA PL	Arbeitsblatt Energie-Lader/ Energie-Sauger, s. Anhang	<p>Erstellen einer persönlichen Energiebilanz Mit Hilfe der Energiebilanz lässt sich abschätzen, ob sich jemand gestresst fühlt und wie groß der Druck ist. Die Erstellung der Bilanz dient der Bewusstmachung der Gefühle und zeigt gleichzeitig auf, wo die Ursachen liegen. Die Energiebilanz kann positiv ausfallen: Dann überwiegen die Faktoren, die Energie spenden (Energie-Lader). Oder sie fällt negativ aus: In diesem Fall überwiegen die Energie raubenden Aspekte (Energie-Sauger). Eventuell halten sich Energie-Lader und Energie-Sauger auch die Waage.</p> <p>Laden Sie anhand des Arbeitsblatts „Energie-Lader und Energie-Sauger“ die SchülerInnen ein, sich über die einzelnen Faktoren bewusst zu werden, die bei ihnen Energie-Lader und Energie-Sauger in den Bereichen „Schule“, „Freunde/Familie“, „Freizeit/Bewegung“ und „ich selbst“ sind. Wenn es Faktoren gibt, die sowohl Energie kosten als auch bringen, gilt es zu bewerten, welcher Aspekt überwiegt (z.B. Sport aus Freude oder Sport aus Pflichtgefühl). Wenn die Lader mit Werten von 1 bis 3 bewertet werden und die Sauger mit -1 bis -3, kann eine Bilanz ermittelt werden. (15 Min.)</p> <p>Stellen Sie zur Vertiefung die folgenden Fragen zur Diskussion: Was sind die dominierenden Energie-Lader, was die dominierenden Energie-Sauger? Welche der Sauger kann man selbst weniger auslaugend machen? Wie? Und welche muss man akzeptieren, wie sie sind? (15 Min.)</p>
M4: ENTSPANNUNGSÜBUNG	PL	Anleitungstext (s. S. 17), wenn gewünscht Musik	<p>Entspannungsübung Laden Sie die SchülerInnen ein, einen Energie-Lader kennenzulernen und auszuprobieren. Führen Sie eine Entspannungsübung durch, wie sie unter dem Kapitel „Entspannungsübungen“ ab Seite 17 aufgeführt sind.</p>
ABSCHLUSS	PL	Flipchartpapier und Stifte für Feedbackmethode je nach Wunsch	<p>Abschluss Anregung zur Hausaufgabe, Ausblick auf Block II und ev. Feedback</p> <p>Bitten Sie die SchülerInnen, das Arbeitsblatt mit nach Hause zu nehmen und im Lauf der folgenden Woche ihre Aktivitäten an Hand des Arbeitsblatts in Energie-Sauger und Energie-Lader einzuteilen und zu bewerten. Somit ergibt sich die Bilanz eines konkreten Zeitraums, über die zu Beginn der 2. Einheit erneut diskutiert werden kann.</p> <p>Eventuell kann noch ein Feedback über Block I stattfinden und ein Ausblick auf Block II gegeben werden.</p> <p>Anregung für Feedbackmethode „Sommerprossen“: Es werden 3 Smileys mit glücklichem, neutralem und unglücklichem Gesicht auf ein Flipchart gezeichnet, jede/r SchülerIn kann eine Sommerprosse auf das Smiley zeichnen, das ihrem/seinem Gefühl über die Lehreinheit entspricht.</p>



BLOCK II - VERTIEFUNG

Der Block II ist ein Folgeworkshop und startet mit einer Vertiefung der Methode der „Energie - Spender und Sauger“. Dann können Sie aus zwei Methoden wählen, die die SchülerInnen im Umgang mit belastenden Situationen unterstützen. Zum Abschluss kann eventuell noch eine kleine Entspannungsübung eingebaut, das Gelernte zusammengefasst und mit der Klasse diskutiert werden.

Umfang: 2 Schulstunden

Benötigtes Material:

- zusätzliche Kopien des Arbeitsblatts „Energie-Lader und Energie-Sauger“
- selbstklebende Moderationskärtchen
- 3 Plakate mit den Überschriften „Energie-Lader“, „veränderbare Energie-Sauger“, „unveränderbare Energie-Sauger“ und Stifte
- Musik
- Anleitung zur Atemübung (siehe Seite 18)
- Tafelbilder für die Zusammenfassung (siehe Anhang)

Ziele:

Die SchülerInnen

- reflektieren ihre eigenen Energie-Lader und Energie-Sauger.
- werden sich der eigenen Ressourcen bewusst.
- erlernen weitere Übungen zum Abbau von Stress.
- entwickeln Handlungsmöglichkeiten für belastende Situationen.

Quellen:

- Kotsuo, I. (2012): Das kleine Übungsheft – Emotionale Intelligenz. München: Trinity Verlag.
- Lahniger, P. (2005): Widerstand als Motivation: Herausforderungen konstruktiv nutzen in Moderation, Training, Teamentwicklung, Coaching und Beratung (Praxisbücher für den pädagogischen Alltag). Münster: Ökotopia Verlag.
- Isebaert, L. (2005): Kurzzeittherapie – ein praktisches Handbuch. Die gesundheitsorientierte kognitive Therapie; 9 Tabellen. Unter Mitarbeit von Geert van Coillie, Karin Kersting und Hans-Christoph Schimansky, Stuttgart: Thieme.

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

BLOCK II – VERTIEFUNG

		Methotische & Didaktische Umsetzung	
Dauer	Form	Material	Einstieg
METHODE 1: EINSTIEG 60 min	KG PL	Reservekopien des Arbeits- blatts, min. 3 Bögen Flip- chartpapier, Stifte, Moderati- onskärtchen	<p>Einstieg</p> <p>Vertiefung: Meine „Energie-Lader und Energie-Sauger“</p> <p>Laden Sie die Schülerinnen ein, ihr Arbeitsblatt wieder zur Hand zu nehmen und basierend auf den Erfahrungen der letzten Woche zu ergänzen. Sollten Schülerinnen ihre Arbeitsblätter nicht dabei haben, geben Sie ihnen ein neues Arbeitsblatt und bitte Sie sie, die Inhalte aus dem Gedächtnis nachzutragen.</p> <p>Jede/r SchülerIn soll nun ein bis zwei starke persönliche Energie-Lader auswählen und auf Kärtchen schreiben, eventuell kombiniert mit den Gefühlen, das er/sie damit verbindet. Dabei darf gerne mit dem/der NachbarIn gesprochen und Ideen ausgetauscht werden. Im Anschluss werden die Kärtchen kurz dem Plenum vorgestellt und an dem Plakat „Energie-Lader“ befestigt.</p> <p>In einem zweiten Durchgang suchen die Schülerinnen Energie-Sauger, die ihnen veränderbar erscheinen. In Zweiergruppen tauschen sie sich darüber aus, wie sie verändert werden können. Kann es aus eigener Kraft geschehen? Braucht es Hilfe? Wer könnte helfen? Im Anschluss werden die Ergebnisse vorgestellt und auf dem Plakat „veränderbare Energie-Sauger“ gesammelt.</p> <p>Schließlich beschäftigen sich die Schülerinnen mit den als unveränderbar erscheinenden Energie-Saugern. Lassen Sie sie auf dem Plakat „unveränderbare Energie-Sauger“ sammeln, welche das sind. Regen Sie eine Diskussion über die Gründe an, die Energie-Sauger unveränderbar machen und lassen Sie die SchülerInnen überprüfen, ob einige der unveränderbar erscheinenden Sauger nicht doch verändert werden könnten.</p> <p>Besprechung der drei Plakate „Energie-Lader“, „veränderbare Energie-Sauger“, und „unveränderbare Energie-Sauger“</p> <ul style="list-style-type: none"> * Nennung der Energie-Lader, die regelmäßig erfolgreich angewendet werden * Nennung der veränderbaren Energie-Sauger, die durch gezielte Handlungen (Einfluss mental/strukturell/planerisch und durch Pausen) entschärft werden können. Je nach Persönlichkeit kann es sehr individuell sein, wie man den Energie-Sauger entschärft. * Nennung der unveränderbaren Energie-Sauger. Zeigen Sie Möglichkeiten des Umgangs mit ihnen auf: <ul style="list-style-type: none"> » Tagesstruktur und Planung (auf Stressphasen gezielt Erholungsphasen folgen lassen) » Unveränderbares akzeptieren lernen » mit Vertrauensperson(en) darüber reden

BLOCK II – VERTIEFUNG DES THEMAS

Methotische & Didaktische Umsetzung			
Dauer	Form	Material	Sich selbst stärken
20 min	PL	Flipchart und -stifte	<p>Hier finden Sie zwei Übungen für belastende Situationen, die jeweils etwa 20 Minuten Zeit in Anspruch nehmen. Wählen Sie je nach Vorliebe eine der Übungen aus. Wenn noch Zeit bleibt, können Sie zum Abschluss noch die Atemübung anleiten und dazu eine angenehme Musik spielen.</p> <p>Übung 1: „10 % mehr Wohlbefinden“</p> <p>Unser Befinden wird unter anderem von unseren Gedanken beeinflusst, und die Gedanken sorgen mitunter dafür, dass negative Gefühle uns unnötig lange beherrschen. Nach einem Ärger beispielsweise beschäftigten wir uns in Gedanken weiter mit der unangenehmen Situation, auch wenn sich daran nichts mehr ändern lässt. Und wenn uns die negativen Gedanken bewusst werden, drückt dies die Stimmung noch mehr. Aber wir sind diesem Kreislauf von negativen Gedanken und schlechter Stimmung nicht völlig ausgeliefert. Wir können lernen, unser Wohlbefinden zu verbessern, auch in fordernden Situationen. (Nicht sinnvoll wäre es jedoch, Unangenehmes auf diese Weise verdrängen zu wollen.)</p> <p>Folgende Vorgehensweise hat sich bewährt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lassen Sie die SchülerInnen ihr derzeitiges Befinden auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen. 1 bedeutet „sehr schlecht“, 10 bedeutet „hervorragend“. Lassen Sie die SchülerInnen ihre Zahlen herausrufen und markieren Sie jede Zahl auf einem Zahlenstrahl von 1-10 an die Tafel. 2. Fordern Sie die SchülerInnen auf, sich Strategien bewusst zu machen, die ihnen helfen, für mehr Wohlbefinden zu sorgen: z.B. Musik hören, etwas trinken, spazieren gehen, mit einem/einer Freundin telefonieren. 3. Bitten Sie die SchülerInnen, sich ihre Lieblings-Strategie bildlich vorzustellen. 4. Lassen Sie die SchülerInnen ihr Befinden erneut einschätzen und herausrufen. Es könnte sein, dass es sich z. B. bereits von 7 „ganz gut“ auf 7,5 „gut“ gehoben hat. Schreiben Sie die Zahlen in eine zweite Reihe neben die erste. 5. Versuchen Sie nun, folgende Steigerung zu erreichen: 6. Bitten Sie die SchülerInnen, sich zu entspannen, tief durchzuatmen, eventuell auch die Augen zu schließen. Fordern Sie die SchülerInnen auf, sich an eine Situation zu erinnern, in der sie sich wohlfühlt haben. Sie sollen sich diese Situation möglichst detailliert vorstellen. Schließlich wird die Entspannung bewusst beendet, indem die SchülerInnen nochmals tief durchatmen, die Augen öffnen und sich strecken. 7. Lassen Sie die SchülerInnen nun ein drittes Mal ihr Befinden einschätzen und herausrufen. Hat es sich noch einmal um einen halben Skalenwert verbessert? Dann hat sich das Befinden um insgesamt 10 % gesteigert!

METHODE 2: SICH SELBST STÄRKEN

BLOCK II – VERTIEFUNG DES THEMAS

		Methodische & Didaktische Umsetzung	
Dauer	Form	Material	
METHODE 2: SICH SELBST STÄRKEN	20 min	EA PL	<p>Bei dieser Übung hat sich gezeigt, dass die Gruppendynamik in der Klasse die Verschiebung des Befindens ins Positive noch unterstützt: Wenn die Schülerinnen die Veränderungen bei den KollegInnen sehen, steigert das ihre eigene Verbesserungen mehr, als es die Übung alleine leisten könnte.</p> <p>Übung 2: „3 Fragen des Glücks“</p> <p>Diese 3 Fragen schulen die Achtsamkeit gegenüber täglichen Erlebnissen. Es geht bei dieser Übung um das Wahrnehmen von kleinen Momenten und Interaktionen mit anderen Menschen im täglichen Leben. Die „3 Fragen des Glücks“ können helfen, aufmerksamer gegenüber sich selbst und anderen zu sein. Dazu muss man kurz innehalten und über diese Fragen nachdenken:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Was habe ich heute gesehen, gehört oder gefühlt, das mir Freude gemacht hat? 2. Was hat eine andere Person für mich getan, das mir Freude bereitet hat? 3. Habe ich so darauf reagiert, dass die Chance sich erhöht, dass die-/derjenige das noch einmal tut? <p>Lassen Sie die SchülerInnen über die Fragen nachdenken und lassen Sie sie dann die Fragen im Plenum beantworten. Ermutigen Sie die SchülerInnen, auch kleine alltägliche Dinge des entsprechenden Tages zu wählen und alle Sinne miteinzubeziehen. Loben Sie die SchülerInnen für ihre Wahrnehmungsfähigkeit.</p> <p>Wenn noch Zeit bleibt: Atemübung (siehe Seite 18)</p> <p>Abschluss: Fassen Sie die verschiedenen Möglichkeiten der Stressbewältigung zusammen. Dazu können Sie auch die Tafelbilder vom Anhang verwenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Energiebilanz im Auge behalten * Pausen machen, sich erholen * sich entspannen * planen und strukturieren * wirklich Unveränderbares akzeptieren * an Erfolge und angenehme Erlebnisse denken * wenn nötig um Hilfe bitten <p>Machen Sie darauf aufmerksam, dass für jede Person in jedem Bereich etwas anderes wichtig ist, dass es individuell unterschiedliche Strategien gibt, um die Stressbalance ausgewogen zu halten.</p> <p>Geben Sie Zeit, damit noch Fragen gestellt oder Anmerkungen gemacht werden können.</p> <p>Abschlussfeedback einholen, wenn gewünscht.</p>
ABSCHLUSS	20 Min	PL	<p>Tafelbilder (siehe Anhang)</p>

ENTSPANNUNGS-
ÜBUNGEN



EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

WOZU DIENEN ENTSPANNUNGS-ÜBUNGEN?

Jeder Mensch braucht eine Balance zwischen Phasen der Anspannung (Stress) und der Entspannung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Entspannungsübungen sind eine Strategie, mit der Jede/-r selbst etwas zum Erhalt bzw. zur Wiederherstellung dieser Balance beigetragen kann. Je öfter Entspannungsübungen gemacht werden, umso besser wirken sie!

Im Folgenden werden drei Entspannungsübungen vorgestellt, die am tgm bereits mit SchülerInnen erprobt wurden. Sie können Belastungen reduzieren und dabei helfen, neue Energien zu schöpfen. Die Übungen wurden von den SchülerInnen sehr gut angenommen.

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

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

Die progressive Muskelentspannung ist eine sehr wirkungsvolle, leicht zu erlernende Methode, die bei Stress und Unruhezuständen hilft.

Das Grundprinzip der progressiven Muskelentspannung ist, dass die Muskelgruppen durch das gezielte Anspannen und Loslassen gelockert werden. Körper und Geist sind danach angenehm entspannt.

HINWEISE ZUR VERWENDUNG IM UNTERRICHT

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

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

Je ausführlicher Sie mit den SchülerInnen über die Übung sprechen, umso mehr können sie davon profitieren.

ANLEITUNG ZUR ATEMÜBUNG

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

Du kannst die Augen schließen oder offen lassen.

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

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



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

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

Das Ausatmen dauert etwas länger als das Einatmen.

Dann wieder einatmen.

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

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

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

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

Einatmen 1-2-3 – kurz anhalten 4-5

– ausatmen 6-7-8-9-10

Einatmen 1-2-3 – kurz anhalten 4-5

– ausatmen 6-7-8-9-10

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

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



ANLEITUNG ZUR PHANTASIEREISE

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



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

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

Quelle:

http://www.christoph-simma.at/cms/fileadmin/materialien/k/K_6_-_Zentrierung_durch_Phantasiereisen.pdf



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



Progressive Muskelentspannung



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

ANLEITUNG DER PROGRESSIVEN MUSKELENTSPANNUNG

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

Vorbereitung

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

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

Durchführung

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



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

Übungsanleitung für Arme und Hände

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

Übungsanweisung für Kopf, Nacken und Schultern

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

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

Abschluss:

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

Aussteigen:

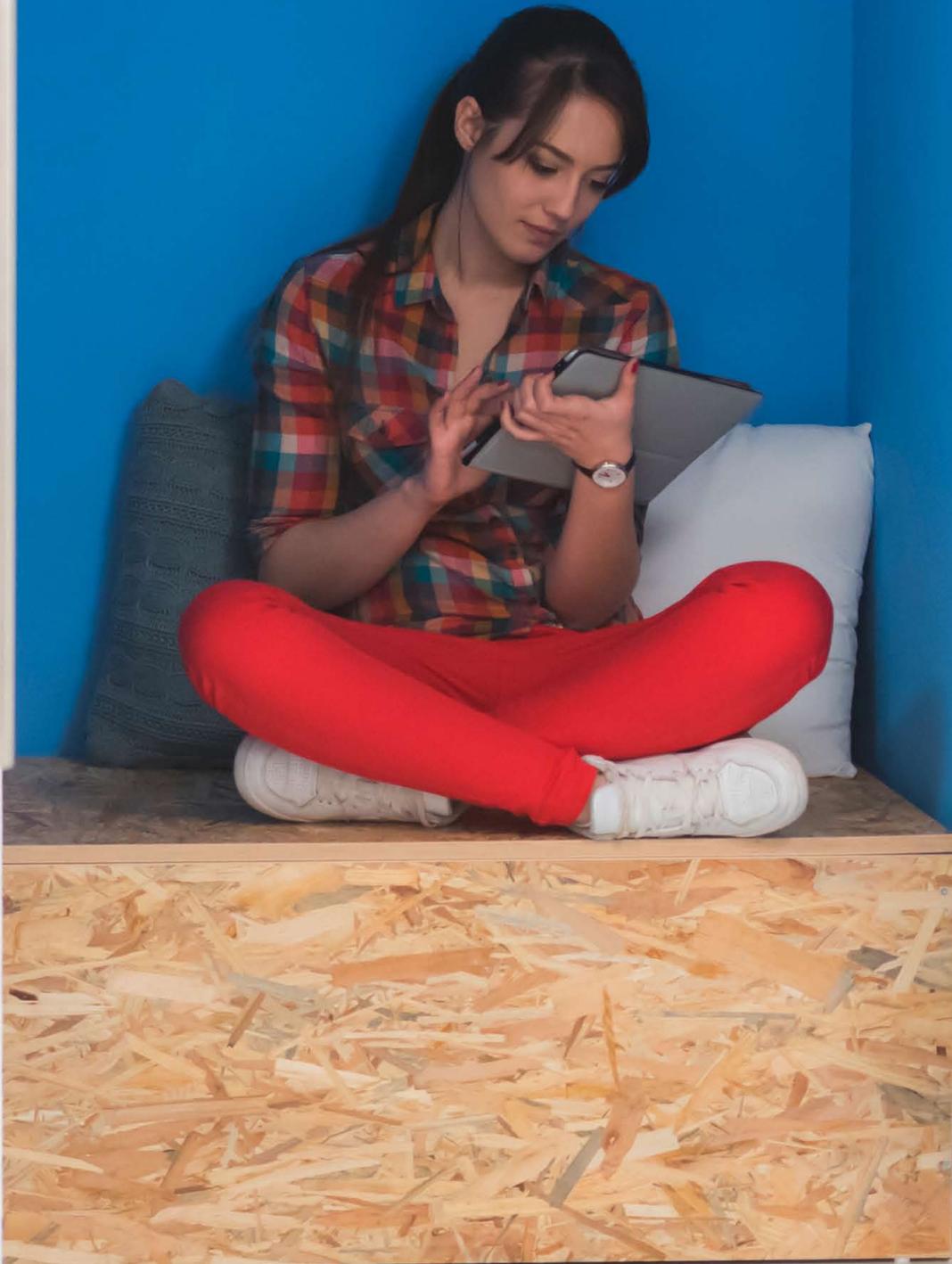
Ein paar Mal tief ein- und ausatmen, damit der Körper wieder aktiviert wird. Hände, Arme, Beine leicht bewegen und etwas schütteln. Den ganzen Körper strecken, langsam die Augen öffnen und wieder ganz frisch und erholt ins Hier und Jetzt zurückkommen.

Nachbereitung:

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

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

ZEIT-
MANAGEMENT



WOZU ZEITMANAGEMENT?

Auch Zeitmanagement ist ein zentraler Faktor von Stressprävention. Die Trilogie des Projektes zur Stressprävention ist nach den Stressmanagementworkshops und den Entspannungstechniken mit der Behandlung des Themas Zeitmanagement komplett. Im Rahmen von Workshops und auch im Einzelsetting mit SchülerInnen wurde Unterstützung für ein eigenes Zeitmanagement angeboten.

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

Der Verein Young setzt sich mit dem Thema seit längerem auseinander, und in der Arbeit mit Drop- out-gefährdeten SchülerInnen wurde ein Zeitplaner entwickelt, der so genannte Young Time Coach (YTC). Dieser kann als Beratungsinstrument für die Einzelarbeit mit SchülerInnen verwendet werden, aber auch als Lehrhilfe für Klassen zum Einstieg in die Thematik des Zeitmanagements. Ziel ist es, dass die BenutzerInnen, ihre Zeit so vorstrukturiert wie nötig und so individuell wie möglich einteilen können.

Young hat folgende Basiselemente für den Aufbau von Zeitmanagement, der auch die Auseinandersetzung mit sich selbst impliziert, in drei Schritte gegliedert. Diese können eine Unterstützung für die Erarbeitung einer individuell angepassten Zeitplanung bieten.

Diese Vorgangsweise kann sowohl mit einer Klasse als auch mit einer Kleingruppe und mit Einzelpersonen angewendet werden. In der Gruppe können die pro Schritt aufgelisteten Fragestellungen zur Diskussion anregen, eigene Ansichten werden bewusst und die Aspekte der anderen wahrgenommen. Einzelsettings sind oftmals dann erforderlich, wenn der Stresslevel bereits sehr hoch ist, aber auch, wenn es SchülerInnen schwer fällt, sich an Strukturen zu halten. Dann ist eine kontinuierliche Planungsunterstützung für einen längeren Zeitraum sinnvoll.

Die **Bearbeitung der drei Schritte** bzw. die Auseinandersetzung mit den jeweiligen Fragestellungen kann zu einer schrittweisen Erarbeitung eines Zeitmanagementsystems beitragen.

1. SCHRITT: REFLEKTIEREN/STRUKTURIEREN – WIE SIEHT MEINE ÜBLICHE WOCHE AUS?

Indem man sich seine alltäglichen Strukturen, in die man eingebunden ist, bewusst macht und sich einen Überblick schafft, wird das eigene Zeitschema sichtbar. Auch durch die Reflexion der eigenen Gewohnheiten und des individuellen Bedarfs an Raum für Anspannung und Entspannung wird noch eine Dimension berücksichtigt, die einen wesentlichen Faktor für Zeitmanagement darstellt.

Folgende Fragestellungen können beim Reflektieren helfen. Die Antworten, die Zeitfenster und die anderen Aspekte, können in einem „Wochenplaner“ eingetragen werden und werden somit übersichtlich dargestellt (siehe Anhang „meine übliche Woche“ zum Ausfüllen).

Mögliche Fragestellungen zu: Wie sieht meine übliche Wochenzeitstruktur während der Schulzeit aus?

- Trage zuerst die folgenden Fakten in das Arbeitsblatt „meine übliche Woche“ (siehe Anhang) ein:
 - Wie sieht mein Stundenplan aus?
 - Wann komme ich nach Hause?
 - Welche fixen Freizeittermine habe ich?
 - Wie viele Ruhephasen brauche ich und wann?
 - Wann stehen mir Ressourcen zur Lernunterstützung oder zur Zeitplanung zur Verfügung von Familie, SchulkollegInnen, Freunden, Nachbarn, Lernhilfe-Instituten, ...?
- Reflektiere danach deine Gewohnheiten und mache dir auch dazu Anmerkungen:
 - Wieviel Zeit verwende ich für die Hin- und Rückfahrt zur Schule?
 - Brauche ich eine Pause bevor ich meine täglichen Aufgaben erledige, oder möchte ich alles sofort erledigen, damit ich danach ausspannen kann?
 - Wann kann ich gut lernen oder Aufgaben erledigen? Wann geht es gar nicht?
 - Gibt es sonstige Aspekte/Tätigkeiten/Gewohnheiten die ich vermerken möchte?

Die SchülerInnen sollen durch die reflektierenden Fragen ihr eigenes Wochenschema erkennen und darstellen. Lern- und Erholungsphasen sollen individuell geplant werden, um effizient zu sein. Eine erste, sehr individuelle Übersicht ist nun geschaffen, weitere Schritte folgen.

2. SCHRITT: ORGANISIEREN – WIE ORGANISIERE ICH MEINE ZEITPLANUNG?

Zeitmanagement braucht Zeit! Es sollte mindestens einmal wöchentlich eine gewisse Zeitspanne für die Planung der Prüfungsvorbereitungen und der längerfristigen Aufgabestellungen verwendet werden. Eine tägliche kurze Aktualisierung ist oft notwendig, da stets Aufgabenstellungen dazukommen können. Es lohnt sich, Zeit in die Planung und das Zeitmanagement zu investieren. Bestmöglich sollte das Planen von Zeit frühzeitig erlernt und automatisiert werden. Dichte Zeiten mit hohem Druck kommen, sie gehen aber auch wieder vorbei. Leicht kann sich ein andauerndes Stressgefühl einstellen, wenn man den Ausgleich zwischen Anspannungs- und Entspannungszeiten nicht einhält.

Mögliche Fragestellungen zu: Wie organisiere ich meine Zeitplanung?

- Reflektiere dein aktuelles Zeitmanagement:
 - Welchen Kalender, welches Planungsinstrument führe ich? Funktioniert es? Wenn nicht, warum?
 - Wie oft trag ich meine dafür nötigen Termine/Zeiträume ein und schaffe mir einen Überblick?
 - Nehme ich mir ausreichend Zeit für die Zeitplanung?
 - Fällt es mir leicht oder nicht?
 - Bin ich ein strukturierter oder eher ein spontaner Typ und was bedeutet das für meine Zeitplanung?
 - Brauche ich Unterstützung zur Erarbeitung eines Systems?

3. SCHRITT: REALISIEREN – WIE KANN ICH KONTINUIERLICHE ZEITPLANUNG FÜR DIE ERLEDIGUNG MEINER AUFGABEN UMSETZEN?

Egal welches Planungsinstrument man verwendet, es sollte täglich zum Einsatz kommen. Die Eintragungen und das Nachschlagen der Termine sollten ein vertrautes Ritual werden, um einen Überblick über die laufenden Aufgaben, die Prüfungstermine und den Lernstoff zu behalten. Langfristige Planung kann helfen, Stress und Überlastung direkt vor Prüfungen zu vermeiden.

Verschiedenen Zeitpläne ergeben den besten Überblick: So bietet ein Semesterplan einen groben Überblick über dichte und weniger dichte Phasen im Schuljahr, während ein Wochenplan für konkretere und genauere Zeiteinteilung von vorhandenen Aufgaben und Lernphasen verwendet werden kann.

Wesentliche Zeiteinheiten für SchülerInnen sind der Stundenplan, der Semesterüberblick mit den Terminen für Prüfungen und Schularbeiten sowie ein Wochenplan, der genauere Zeiteinteilung ermöglicht. Ebenso wesentlich sind die laufenden Aufgaben, die die SchülerInnen in bestimmten Zeitspannen zu erledigen haben. Je umfangreicher die Aufgabenstellungen, umso notwendiger wird eine konkrete Zeiteinteilung. Dafür ist eine realistische Einschätzung der Dauer wichtig, die für die Erledigung der jeweiligen Aufgaben benötigt wird.

Wie realisiere ich meine Zeitplanung?

Anregung für eine schrittweise Umsetzung:

- Trage deine Prüfungen, Schularbeits- und Projekttermine in einen Semesterplan ein. Dies verschafft dir einen Überblick über besonders dichte und weniger dichte Zeiten.
- Liste deine aktuellen Hausaufgaben und Aufgaben für diverse Projekte auf, immer mit dem Vermerk, wie lange du für sie brauchst und bis wann sie erledigt sein müssen. Als Anregung dient hier die „Aufgaben-Checkliste“ im Anhang.
- Versuche die Zeitspannen, die du für diese Aufgaben benötigst, im Wochenplan deines Kalenders einzutragen.
- Das ausgefüllte Arbeitsblatt „meine übliche Woche“ kann dir als Grundlage für deine Zeiteinteilung helfen.

Bei Follow-up-Terminen mit den SchülerInnen sollte man sich Zeit nehmen für reflektierende Fragen, wie zum Beispiel:

- Was hat funktioniert/hat nicht funktioniert? Warum/warum nicht?
- Gab es neben Erfolgen und Misserfolgen auch Überraschungen?
- Welcher Planungsrhythmus passt zu mir? Habe ich neue Erkenntnisse gewonnen? Welche?
- Was kann außerdem noch hilfreich sein?

Quelle:

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

HIER NOCH EINIGE TIPPS AUS DER LERNPLANUNG, DIE FÜR SCHÜLERINNEN ALS GRUNDLAGE FÜR DIE ZEITPLANUNG HILFREICH SEIN KÖNNEN:

Die Zeit, die für eine Aufgabe benötigt wird, realistisch einschätzen

Um einen sinnvollen Zeitplan zu machen, ist es notwendig, vorher realistisch abzuschätzen, wie lange eine Aufgabe dauern wird.

Das eigene Lern- bzw. Arbeitsverhalten kennen

Das eigene Lernverhalten zu kennen ist wichtig. Mache dir ein Bild über dein Lernverhalten. Wann lernst du gut? Wie lange? Wirst du oft abgelenkt? Was lenkt dich ab? Wie viele Pausen brauchst du? Was magst du gerne und was nicht so gerne? Schaffst du alles, was du dir vornimmst? Fällt es dir leicht oder eher schwer?

Wenn du diese Dinge über dich weißt, wird es leichter sein, dass du einen Zeitplan erstellst, der für dich passt!

Wöchentlich einen Zeitplan machen

Jede Woche sollte ein Lernplan für die kommenden Tage erstellt werden wobei alle Termine, auch die noch ein bisschen weiter entfernt liegenden, berücksichtigt werden. So kann man rechtzeitig mit den Vorbereitungen anfangen.

Persönliche Leistungsschwankungen im Tagesablauf kennen

Persönliche Leistungsschwankungen sollten je nach Tagesverfassung berücksichtigt werden. Manche Menschen sind eher morgens und andere erst später am Tag besonders leistungsfähig. Finde heraus, wie das bei dir ist. Im Allgemeinen sind Menschen nach dem Essen weniger fit. Manche haben am Nachmittag zwischen 16 und 18 Uhr ein Leistungshoch. Vor dem

Schlafengehen oder in der Früh vor der Schule kann nochmal wiederholt werden. Unmittelbar vor einer Prüfung zu lernen, ist jedoch eher kontraproduktiv.

Pausen einplanen

Pausen sind wichtig, aber sie sollten wirklich zur Regeneration verwendet werden. Computerspiele, soziale Netzwerke und fernsehen sind für die Erholung eher ungeeignet, da bereits Gelerntes durch die Ablenkung wieder gelöscht werden kann! Mehrere kurze Pausen sind besser als eine lange, da in Pausen auch Lernstoff gespeichert wird (sofern die Pause gut genutzt wird!). Daher gehören Pausen zum Lernen.

Es gibt verschiedene Arten von Pausen:

- Nach ca. 10 Minuten eine Verschnaufspause von 1 Minute: Dehnen und tief durchatmen.
- Nach ca. 30 Minuten eine kurze Entspannungspause von ca. 5 Minuten: den Arbeitsplatz verlassen, etwas umherlaufen, lüften, etwas Angenehmes tun, außer sich mit fernsehen, sozialen Netzwerken etc. abzulenken.
- Nach 1,5 Stunden eine längere Pause von ca. 20 Min. Richtig abschalten, mit einem netten Menschen plaudern, Musik hören, einen kurzen Spaziergang machen.
- Nach der Pause gleich den Lernstoff kurz wiederholen, dann eventuell das Fach wechseln.

Aufgaben in eine gute Reihenfolge bringen

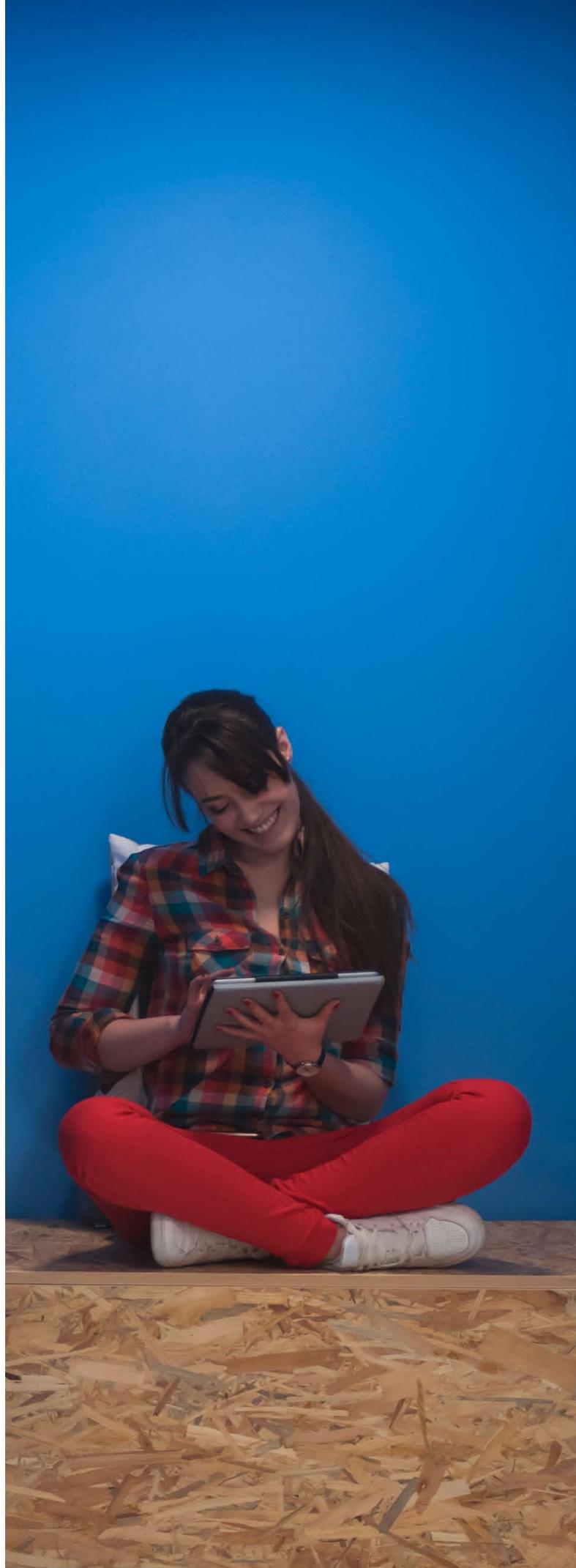
Beim Abarbeiten von Aufgaben sollte im täglichen Plan auf eine angenehme Reihung geachtet werden: etwas Leichtes zum Aufwärmen, zwischen Fächern sollte gewechselt werden, schwierige Dinge eher an den Anfang stellen, und etwas besonders Schwieriges als Endspurt, denn vor dem Ende steigt die Leistungsfähigkeit nochmals an.

Maßnahmen gegen das Aufschieben bzw. gegen Ablenkungen

Wenn man zum ersten Mal den Impuls zum Aufschieben verspürt oder durch etwas abgelenkt wird, kann man sich erlauben, dem nachzugeben und sich für etwa 10 Minuten einen Aufschub oder eine Pause gönnen. (Pausen mit Bewegung sind am besten.)

Danach sollte man unbedingt die Arbeit beginnen oder damit weitermachen. Kommt erneut ein Ablenkungsimpuls, sollte man ihm diesmal nicht mehr folgen. Hier hilft der Gedanke: Ich selbst sitze am Steuer, ich bin der Chef/die Chefin meiner Einstellung und mache das Beste aus der Situation. Ich selbst erschaffe das innere Programm meiner Gedanken. Ich weiß, warum ich jetzt diszipliniert dranbleibe, warum ich weitermache, obwohl etwas anderes verlockender wirkt.

Man spürt bald, je öfter und routinierter man diszipliniert bleibt, desto seltener gewinnen die Ablenkungen, und je seltener die Ablenkungen gewinnen, desto leichter fällt schließlich die Arbeit.



FACHLICHE INPUTS VON EXPERTINNEN

„STRESSPRÄVENTION UND FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT“

Während des Projekts fanden auch drei fachliche Inputs für LehrerInnen statt, mit dem Ziel, das Thema „Stressprävention und Förderung der psychischen Gesundheit“ in den Fokus zu rücken und für das Thema zu sensibilisieren.

Vortrag von Mag. Stefan Geyerhofer, am 23.3.2015

STRESS IN DER SCHULE - EINE SYSTEMISCHE ANLEITUNG ZUR PRÄVENTION VON STRESS UND BURNOUT UND ZUR ERHALTUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT IN DER SCHULE.

Schulstress, Leistungsdruck, Angst vor schlechten Noten sowie problematische soziale Beziehungen in der Schule können die psychische Gesundheit von SchülerInnen belasten. Belastungen können aber auch durch persönliche Eigenschaften, wie z.B. sehr hohe Ansprüche, die die SchülerInnen an sich selbst stellen, entstehen.

Die Symptome psychischer Belastung sind sehr vielfältig und sollten nicht als Zeichen von Pubertät missinterpretiert werden. Laut Studien haben bis zu 1/3 aller SchülerInnen regelmäßig körperliche und seelische Beschwerden.

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

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

Kontakt:

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

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR DEN SCHULALLTAG

Für die Stressprävention ist es wichtig, ein ausgewogenes Verhältnis von Ruhe, Entspannung und Arbeit zu haben. Entspannungstechniken dienen dazu, um gezielt neue Energie zu tanken und eine ausgewogene Energiebilanz zu erzielen. Es gibt eine große Vielfalt an Möglichkeiten, wobei es günstig ist, Verschiedenes auszuprobieren. Dabei gibt es kein Richtig und Falsch. Jede Person kann eine Methode finden, die für ihn/sie passt.

Es wurden folgende Methoden vorgestellt:

- Ballast abwerfen: sich bewusst vorstellen, wie jeweils 3 Dinge aus dem visuellen, akustischen, olfaktorischen, taktilen und gustatorischen Bereich entweder weggeworfen, gespendet oder verschenkt werden.
- Gezielt Tagträumen, etwas aus der Natur beobachten, etwas Kreatives tun, Musik hören
- Naturspiel: etwas mit aus der Natur genommenen Materialien gestalten
- Etwas malen, was dem eigenen Gefühl entspricht
- Ein entspannendes Bild betrachten
- Entspannung mit Bewegung, z.B. sich ausschütteln, Stress abschütteln
- Blick in die Ferne: 2 Minuten einen Punkt in der Ferne anschauen
- 2 Minuten lang die Hände vors Gesicht halten, an etwas Schönes denken, bewusst atmen, auch Grimassen schneiden zum Lockerung der Gesichtsmuskeln, oder sich den Nacken kneten.
- Lächeln
- Ca. drei Mal die Luft jeweils 15 Sek. anhalten, dazwischen langsam ein- und ausatmen
- Wut loswerden: an einem ungestörten Ort hinsetzen, an die Situation denken, die zu der Wut geführt hat. Hände und Zehen fest zusammenballen, dann, wenn gewünscht, alle bösen Dinge sagen oder denken, die Sie sagen möchten. Wenn Sie dem Ärger Luft gemacht haben, langsam Hände und Füße entspannen und ausschütteln.
- Vorstellungshilfe zum Einschlafen: sich eine 10 stufige Treppe vorstellen, die man langsam hinunter geht, mit jeder Stufe breitet sich die Ruhe und Entspannung mehr im Körper aus.
- Kutscherübung „Im wilden Westen“: Setzen Sie sich bequem auf einen Sessel mit den Füßen auf dem Boden. Legen sie die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel. Lassen Sie den Kopf hängen und spüren Sie, wie sicher Sie sitzen, so leicht kann Sie nichts umwerfen. Schließen Sie die Augen und nehmen sie Atmung und Herzschlag wahr, richten Sie die Aufmerksamkeit nach innen. Ändern Sie nichts an Atmung oder Herzschlag, alles ist gut wie es ist.
- Übung „Lass los“: Setzen Sie sich auf einen Stuhl, mit beiden Füßen auf dem Boden. Sagen Sie im Stillen „Lass los“ und wiederholen Sie diese Worte so oft sie möchten. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und verbleiben Sie so für ca. 90 Sekunden.
- Progressive Muskelentspannung (siehe Seite 21)

Kontakt:

Dr. Belinda Mikosz

Tel.: 0699 11709848

www.mikosz.at

Workshop von Mag. Sabine Buchner, am 13.3.2017

CYBERMOBBING - AUSWIRKUNG AUF PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND DIE SCHULE ALS LERNORT

Das Phänomen Mobbing ist nicht neu. Aggressives, ein Mitglied einer Gruppe ausstoßendes Verhalten hat es immer schon gegeben; der Begriff des „Mobbings“ wurde vom Verhaltensforscher Konrad Lorenz geprägt, der damit das Verhalten von Graugänsen beschrieb und das Herfallen und Vertreiben des schwächsten Glied der Gruppe durch die Gruppe selber beschrieb. Auf die Schule übertragen meint Mobbing sämtliche über längere Zeit andauernden, von mehreren gegen 1 Person gerichtete Handlungen die zum Ziel haben diese Person „fertig zu machen“. (Abgrenzung zum Streit, wo gleichwertige Streitparteien über ein konkretes Thema in Konflikt geraten und hier zu einer gemeinsamen Lösung geraten können).

Mit dem Einzug der neuen Medien in den Schulalltag (Handy (SMS), Computer (email), Kommunikationsapps wie whatsapp, instagram und Co) hat Mobbing eine zusätzliche Spielart bekommen : Cybermobbing. Das im Schulunterricht stattfindende, reale Mobbing wird damit in der unterrichtsfreien Zeit über die Plattform der neuen Medien fortgesetzt.

Zu Cybermobbing zählen Beschimpfungen, Beleidigungen, Bloss-Stellungen durch peinliche Fotos, Ausschluss aus Klassen – whatsapp-Gruppen, etc. Diese können nun rund um die Uhr stattfinden, sind für eine immer größer werdende Zahl von Menschen sichtbar und haben damit noch gravierendere Auswirkungen auf die psychische Gesundheit des Betroffenen.

Hinzu kommt die gesunkene Hemmschwelle der Mobbenden, da Beleidigungen leichter geschrieben werden können, als im direkten Kontakt geäußert.

Die Auswirkungen von Cybermobbing sind anderen psychischen Belastungen sehr ähnlich: Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, häufigeres Fehlen in der Schule, Schlafprobleme oder bedrückte Stimmung, Leistungsabfall, Rückzug Depression im ärgsten Fall Suizid.

Die Früherkennung solcher negativen Entwicklungen in einer Klasse ist daher enorm wichtig. Mit gruppenspezifischen Übungen, klar vermittelter Wertevermittlung und Null-Toleranz-Einstellung gegenüber (Cyber)Mobbing in der Schule kann präventiv viel erreicht werden.

Im Ernstfall ist ein rasches systematisches Handeln, das den Schutz des Opfers zum Ziel hat notwendig. (Opfer-Täter-Ausgleich, No-blame-Approach, Disziplinarmaßnahmen) Seit 1.1.2016 ist Cybermobbing auch ein strafrechtliches Delikt (§107c Stgb); zusätzlich besagt das Schulunterrichtsgesetz, dass für eine sichere Lernumgebung zu sorgen ist.

Die Fürsorgepflicht und Verantwortung der PädagogInnen für die ihnen anvertrauten Kinder/Jugendlichen macht einen Schutz derselben vor (Cyber)mobbing mit psychischen, oft lebenslang nachwirkenden Auswirkungen wie Depressionen, Burn-out, Essstörungen und Panikstörungen notwendig.

In diesem Workshop wird die Ursache, Begriffsdefinition, der Ablauf, sowie die Auswirkungen von Cybermobbing behandelt. Präventive Maßnahmen im Schulalltag, To dos im Ernstfall und mögliche Schwierigkeiten bei der Auflösung von Cybermobbing ergänzen das Programm.

Kontaktinformation:

Mag. Sabine Buchner
Rochuspark, Erdbergstr. 10, 1030 Wien
0660 7372071
buchnerconsulting@gmail.com
www.buchnerconsulting.com



LITERATURVERZEICHNIS

QUELLEN ZUM THEMA STRESSMANAGEMENT:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

QUELLEN ZUM THEMA ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

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

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

Quelle: http://www.christoph-simma.at/cms/fileadmin/materialien/k/K_6_-_Zentrierung_durch_Phantasiereisen.pdf

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

QUELLEN ZUM THEMA ZEITMANAGEMENT

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

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

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

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

QUELLEN ZUM THEMA CYBERMOBBING

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

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

HILFREICHE LINKS

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

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

PDF DOKUMENTE DOWNLOADBAR UNTER WWW.YOUNG.OR.AT

Broschüre zum Umgang mit Stress für Jugendliche

Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Schule

Relax-Magazine für Jugendliche mit Arbeitsblättern zu den Relax-Magazinen

Reflexionsbogen für Lehrkräfte zum Thema Verhaltensveränderungen von SchülerInnen

Young Time Coach (YTC), Zeitplaner - Bestellformular

QUELLEN ZUR HINTERGRUNDINFORMATION „SCHULSOZIALARBEIT TRIFFT GESUNDHEITSFÖRDERUNG“

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

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

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

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

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

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

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

Mental Health in Austrian Teenagers Study: https://www.researchgate.net/publication/268877530_The_Mental_Health_in_Austrian_Teenagers_MHAT-Study_preliminary_results_from_a_pilot_study (aufgerufen am 15.2.2017)

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

Rattay P. (2003): Medizinische und soziale Beratung in der Schule. Bedarf und Interessen der SchülerInnen sowie Möglichkeiten der Gestaltung am Beispiel der Friedrich-Ebert-Oberschule in Berlin; Berliner Zentrum für Public Health,

Blaue Reihe unter: http://bsph.charite.de/stuff/Blaue_Liste/2003-01_ger.pdf (abgerufen am 22.05.2007)

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

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

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

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



ANHANG

- WAS IST STRESS?
- TAFELBILDER
- MEINE ÜBLICHE WOCHE
- AUFGABEN
- ENERGIE-LADER, ENERGIE-SAUGER

WAS IST STRESS?

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

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

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

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

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



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

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

„DAS HERZ DES JÄGERS RAST.“

Das Herz des Jägers rast. Sein Gehirn und seine Sinne arbeiten auf Hochtouren, um den Plan seines Gegenübers zu durchschauen. Keine noch so winzige Zuckung des Feindes entgeht seinen geschärften Sinnen. Seine Muskulatur ist maximal durchblutet, alle Organe, die nicht lebensnotwendig sind, befinden sich im Ruhezustand. Der Blutzucker ist angestiegen, um den Muskeln maximale Leistung zu ermöglichen. Die Blutgerinnung ist aktiviert, damit er im Fall einer Verletzung nicht verblutet. Zu diesem Zweck ist auch die Durchblutung in Händen und Füßen vermindert – die Hände, mit denen er den Speer umklammert, ist eiskalt. Er ist nicht sicher, ob er kämpfen oder fliehen soll – der Bär, der ihm gegenübersteht, kann ihn mit einem Prankenhieb töten. Doch der Winter ist lang, und er und seine Familie brauchen dringend Fleisch und ein wärmendes Fell. Er setzt alles auf eine Karte und schleudert den Speer mit maximaler Kraft in die Brust des Bären. Ein riesiges Gebrüll hebt an, und der Jäger stürzt sich mit einem Aufschrei dem Bären entgegen, um ihm das Messer in die Brust zu stoßen. Er riecht die Ausdünstungen des Bären und dessen Atem. Brennende Schmerzen durchfahren seinen Körper, als ihm die Pranken des Bären den Rücken aufreißen. Mühelos hebt dieser ihn in die Höhe, und der Jäger rechnet mit dem vernichtenden Schlag. Doch Speer und Messer haben ihre Wirkung nicht verfehlt, und mit einem Aufstöhnen lässt ihn der Bär fallen und sinkt zu Boden. Der Kampf ist vorbei.

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

(Quelle: Laluschek, W. Raus aus der Stressfalle: Die besten Strategien gegen Burnout und Co, Wien, Kneipp Verlag, 2010)

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



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

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

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

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

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

Um die Kontrolle zurückzugewinnen, ist es sehr wichtig, unsere Stresssymptome wahrzunehmen.

Symptome sind individuell sehr verschieden und können sein:

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

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



**ENERGIEBILANZ
IM AUGEN
BEHALTEN**

**PAUSEN
MACHEN, SICH
ERHOLEN**

**SICH
ENTSPANNEN**

**PLANEN UND
STRUKTURIEREN**

**WIRKLICH UN-
VERÄNDERBARES
AKZEPTIEREN**

**WENN NÖTIG,
UM HILFE BITTEN**

**AN ERFOLGE UND
ANGENEHME
ERLEBNISSE DENKEN**

**POSITIVE
BEZIEHUNGEN
PFLEGEN**

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

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

NOTIZEN

Large empty rectangular area for notes.

IMPRESSUM

Redaktion:

YOUNG – Verein für Kinder und Jugendliche
Schreinerergasse 1/2/1/4
3100 St.Pölten
www.young.or.at

Redaktionsteam:

Emily Bono
Margot Müller
Bernhard Koppensteiner

Druck:

Gugler, Melk

St.Pölten, 2017

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

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

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projektes „Schulsozialarbeit trifft Gesundheitsförderung – Stressprävention & Förderung psychischer Gesundheit“ am TGM von YOUNG – Verein für Kinder und Jugendliche erstellt.

Projektdauer:

Schuljahre 2014/2015, 2015/16, 2016/2017

Projektteam:

DSA Michael Mijailovic
Emily Bono, MSW

Projektträger:



YOUNG - Verein für Kinder und Jugendliche

Schreinergerasse 1/2/1/4
3100 St. Pölten
Österreich/Austria
Tel.: 0043-2742-21303
E-Mail: office@young.or.at
<http://www.young.or.at>

Kontakt

DSA Mag.^(a) Margot Müller
Tel.: 0043-664-80981-102
E-Mail: margot.mueller@young.or.at

Auftraggeber:



Die Schule der Technik

TGM

Wexstraße 19-23
1200 Wien
www.tgm.ac.at