



Audio / Der Stressprofi (1/3)

## FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Für Erwachsene: Informationen zum Einsatz dieses Instrumentes finden Sie auf Seite 4.

### Anleitung für Jugendliche

Hallo. Schön, dass du dabei bist. Diese Anleitung ist für dich.

#### Erste Runde

Lies den Text auf dieser und auf der nächsten Seite. Versuche dabei, die Lücken mit Wissen, Logik und Vermutungen zu schliessen und die Fragen zu beantworten. Wenn möglich verwende ein Bleistift. Du darfst dich darüber mit deinen Kollegen\*innen austauschen.

#### Zweite Runde

Später wirst du einen Audio-Beitrag hören. So kannst du prüfen, ob deine Lösungen stimmen oder ob du sie korrigieren musst.

#### Dritte Runde

Mit der dritten Runde wirst du in deiner Gruppe die definitive Lösung diskutieren, um sicher zu sein, dass alle Antworten korrekt sind. Ihr könnt auch besprechen, was ihr dabei gelernt habt, was euch überrascht hat, was ihr schon gewusst habt, aber auch, was ihr in Zukunft als Erkenntnis behalten möchtet.

### Lückentext

Stress habe ich, wenn... Wie würdest du den Satz beenden?

Wahrscheinlich so: *Stress habe ich, wenn ich eine*  *Prüfung, zu wenig Zeit und viele Hausaufgaben habe, wenn ich eine schlechte*  *bekomme, wenn ich Streit habe, wenn ich unsicher bin, was die Zukunft bringen wird, wenn alle etwas von mir*  *und ich mich ständig unter Druck fühle usw.*

Das ist eine kleine Auswahl aus einer Vielfalt von Ereignissen, die Stress und schwierige Gefühle auslösen können.

Stress wird oft als Begriff verwendet, um eine unangenehme  zu beschreiben. Wenn sie lang andauert, fühlt sich die betroffene Person erschöpft. Sie spürt, wie die Kraft und Lebensfreude schwinden.

Typische Anzeichen, die auf Stress hindeuten, sind u.a. , Müdigkeit, Null-Bock-Stimmung, Konzentrationsschwierigkeiten sowie Kopf- und . Die Fachpersonen bezeichnen diese Art des belastenden Stresses als .

Stress ist jedoch keineswegs immer nur schlecht. Stress kann auch  verleihen und anspornen, die bestmögliche Leistung von sich zu geben. Der Stress, der einen Kick gibt, begeistert und gut tut, nennen die Experte\*innen .

Ab jetzt werden wir uns mit dem Stress beschäftigen, der ermüdet, strapaziert und überfordert: Um ihn zu verstehen und um uns dagegen zu wappnen.

Beginnen wir mit einem Klassiker: «*Stress habe ich, wenn ich eine schwierige Prüfung habe*». In dieser Aussage findest du zwei Wörter, die dir helfen, Stress zu verstehen. Die zwei Wörter sind «» und «».



Die Prüfung ist die Anforderung. Die Lehrperson erwartet von dir, dass du mit der Prüfung deine Kenntnisse vorweist. Mit «9» teilst du mit, dass du nicht sicher bist, ob dein Wissen genügt, um diese Prüfung zu bestehen. Oder dass die Zeit, die dir für die Prüfung zur Verfügung steht, zu knapp ist. Sowohl dein Wissen wie auch die Zeit, die du für die Prüfung brauchst, sind 10.

Nun stelle dir eine Waage mit zwei Schalen vor: Auf der linken Schale wiegst du die Anforderungen und auf der rechten Schale wiegst du die Ressourcen.



Wenn Anforderungen und Ressourcen gleich schwer sind, das heisst zueinander im 13 stehen, dann wirst du wahrscheinlich 6 Stress empfinden. Das Beispiel dazu: «Heute habe ich eine einfache Prüfung». Die Prüfung ist für dich einfach, weil deine 10 (z.B. dein Wissen, die Zeit) genügen, um die 11 (= die Prüfung) zu bestehen.



Wenn die Anforderung schwerer wird, z.B. die Lehrperson teilt dir kurzfristig mit, dass die Prüfung von dir mehr verlangen wird als du ursprünglich gedacht hast, dann senkt sich die 5 Schale der schweren Anforderung und der Zeiger kippt nach links: **Du bist gestresst!**



Oder die Anforderung bleibt gleich schwer, aber du konntest dich nicht für die Prüfung 11. Dein Wissen und somit deine Ressourcen reichen für die Prüfung nicht aus. In diesem Fall sind die Ressourcen zu leicht, was dazu führt, dass die rechte Schale der Ressourcen nach 4 steigt. Das Ergebnis bleibt dasselbe. Auch in diesem Fall kippt der Zeiger der Waage nach links: **Du bist 9!**



Da haben wir es! Wenn der Zeiger nach 5 kippt, bist du gestresst! Wirklich? Ist das alles? Nicht ganz.



Nur wenn du Angst vor möglichen negativen 12 einer nicht bestandenem Prüfung hast, wirst du gestresst sein. Wenn dir das Ergebnis der Prüfung egal ist, wirst du wahrscheinlich 5 bleiben. Das heisst: Du wirst Stress empfinden, wenn der Zeiger nach links kippt, aber nur wenn die negativen Folgen des «Misserfolges» für dich 8 sind.




Und wie ist es, wenn Anforderungen und Ressourcen gleich schwer sind? Kannst du dann sicher sein, keinen Stress zu empfinden? Leider nicht, wenn du deinen 11 wenig zutraust. Das ist der Fall, wenn du für die Prüfung gut vorbereitet bist, aber dir deine innere Stimme sagt: «Das reicht nicht! Das 8 du nicht!». In diesem Fall bist du gestresst, nicht weil dein Wissen und deine Fähigkeiten ungenügend sind, sondern weil du zu wenig daran glaubst.

Fassen wir zusammen: Du erlebst Stress, wenn die Anforderungen schwerer als deine Ressourcen sind und du deswegen unangenehme 6 erwartest. Du hast aber auch Stress, wenn dich deine innere Stimme überredet, dass deine 10 für eine relevante Anforderung nicht genügen, dies auch wenn du mehr kannst, als was du dich 8.

Was können wir aus der Theorie lernen, um besser gegen Stress gewappnet zu sein? Die Checkliste von feel-ok.ch gegen Stress! Diese enthält 7 Fragen, die wir dir Schritt für Schritt auf feel-ok.ch/stressprofi-5 erklären, damit du ein Stressprofi wirst.



## Fragen für schlaue Antworten

	<i>Die Frage</i>	<i>Deine Antwort</i>
1	Was ist Distress?	
2	Was sind typische Anzeichen, die auf Distress hindeuten?	
3	Was ist Eustress?	
4	Warum ist jemand gestresst, wenn der Zeiger der Waage nach links kippt? 	
5	Unter welcher Webadresse findest du die Checkliste von feel-ok.ch gegen Stress?	feel-ok.ch/
6	Was kannst du aus der Theorie mit der Waage lernen, um besser mit Stress umzugehen?	

Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...



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

### Ziel, Zielgruppe, Zeit

1. Mit diesem Instrument können die Jugendlichen selbstständig die Grundlage zum Thema «Stress» vertiefen. Das Instrument ist für junge Menschen ab 12 Jahren geeignet. Für den Einsatz benötigt man zwischen 45 und 90 Minuten.

### Ihre Rolle

2. Der Einsatz erfolgt in drei Runden. Ihre Rolle besteht darin, die drei Runden zeitlich zu koordinieren und Hilfe anbieten, falls jemand nicht versteht, was er\*sie machen soll.

3. Wir empfehlen Ihnen vor dem ersten Einsatz, 15 Minuten Zeit zu investieren, um selbst die Textlücken auszufüllen und die Fragen auf Seite 3 zu beantworten. **Die Lösungen finden Sie auf Seite 5 und 6.**

### Materialien

4. Wenn Sie eine Klasse mit z.B. 20 Schülern\*innen betreuen, drucken Sie 20-mal beidseitig die Seiten 1 bis 3.

### Einsatz

5. Die Jugendlichen bekommen auf Papier die Seiten 1 bis 3 dieses Dokumentes.
6. Dann leiten Sie **die erste Runde** ein (*falls Sie Jugendliche begleiten, die grosse Mühe haben, Texte zu lesen, empfehlen wir Ihnen direkt zur zweiten Runde übergehen*). Die Jugendlichen versuchen in dieser ersten Runde mit Logik und Vermutungen die Lücken im Text auszufüllen (Seite 1 bis 2) und die Fragen zu beantworten (Seite 3). Sie dürfen sich dabei mit ihren Kollegen\*innen darüber austauschen und sich frei im Raum bewegen. Wir rechnen für die erste Runde mit etwa 10 bis 20 Minuten. Die benötigte Zeit dürfen Sie flexibel anpassen.
7. Für **die zweite Runde** können Sie die Audio-Datei abspielen, die Sie auf [feel-ok.ch/stress-audio](https://feel-ok.ch/stress-audio) aufrufen können. Als Alternative können Sie oder eine junge Person einen ähnlichen Text vorlesen, der auf [feel-ok.ch/stress-kf](https://feel-ok.ch/stress-kf) zugänglich ist. Für diese Runde benötigt man 6 Minuten plus einige Minuten mehr, um die Fragen auf Seite 3 zu beantworten.
8. **Die dritte Runde** ist für den Austausch gedacht. Die Jugendlichen diskutieren in Gruppen oder in der ganzen Klasse, welche Antworten korrekt sind. Es sollte allerdings nicht nur beim Wissenserwerb bleiben. Fragen Sie auch, was die Teilnehmenden gelernt haben, was sie überrascht hat, was sie schon gewusst haben und ob sie etwas erfahren haben, was sie in Zukunft als Erkenntnis behalten möchten (Take home Message). Die Take home Message können die Jugendlichen im Feld «Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...» notieren (siehe Seite 3).

### Tipps

9. Die Fragen 1 bis 5 auf Seite 3 sind Wissensfragen. Für Jugendliche sollte einfach sein, eine Antwort zu geben. Die 6. Frage setzt deduktives Denken voraus. Unsere Antwort dazu finden Sie auf Seite 5 (Lösungsblatt).
10. Wenn Sie das Thema vertiefen möchten, verweisen wir auf die Rubrik «Stressprofi werden»: [feel-ok.ch/stressprofi-start](https://feel-ok.ch/stressprofi-start)

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




Lösungsblatt (Lückentext)

Seite 1		Seite 2	
10	schwierige	9	schwierig
4	Note	10	Ressourcen
8	erwarten	13	Gleichgewicht
9	Belastung	6	keinen
14	Schlafprobleme	10	Ressourcen
14	Bauchschmerzen	11	Anforderung
8	Distress	5	linke
6	Flügel	11	vorbereiten
8	Eustress	4	oben
7	Prüfung	9	gestresst
9	schwierig	5	links
		12	Konsequenzen
		5	ruhig
		8	relevant
		11	Fähigkeiten
		8	<i>schaffst</i>
		6	Folgen
		10	Ressourcen
		8	zutraust
		5	<a href="https://feel-ok.ch/stressprofi-start">feel-ok.ch/stressprofi-start</a>



Lösungsblatt (Fragen)

	<i>Die Frage</i>	<i>Deine Antwort</i>
1	Was ist Distress?	Distress ist belastender Stress.
2	Was sind typische Anzeichen, die auf Distress hindeuten?	U.a. Schlafprobleme, Müdigkeit, Null-Bock-Stimmung, Konzentrationsschwierigkeiten sowie Kopf- und Bauchschmerzen.
3	Was ist Eustress?	Eustress ist positiver Stress, der anspornt, die bestmögliche Leistung von sich zu geben.
4	Warum ist jemand gestresst, wenn der Zeiger der Waage nach links kippt? 	Jemand erlebt Distress, wenn die Anforderungen schwerer als die Ressourcen sind und man deswegen unangenehme Folgen erwartet.
5	Unter welcher Webadresse findest du die Checkliste von feel-ok.ch gegen Stress?	<a href="https://feel-ok.ch/stressprofi-start">feel-ok.ch/stressprofi-start</a>
6	Was kannst du aus der Theorie mit der Waage lernen, um besser mit Stress umzugehen?	Um mit Stress umzugehen, kann man versuchen, <ul style="list-style-type: none"><li>• die Anforderungen zu reduzieren,</li><li>• die Ressourcen zu verstärken,</li><li>• negative Erwartungen zu hinterfragen</li><li>• und mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben.</li></ul>