Arbeitsblatt

Stress | Warum? Wie? Und dann?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Was stresst dich? Wie fühlt sich Stress an? Was hilft dir gegen Stress? Das Arbeitsblatt begleitet dich, um auf diese Fragen deine persönlichen Antworten zu finden. |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| A  Was stresst dich? | 1. Nimm dir 5 Minuten Zeit und überlege allein, welche Probleme, Schwierigkeiten und Herausforderungen dich unter Druck setzen oder in dir negative Gefühle / Gedanken auslösen. Schreibe deine Antwort auf die Rückseite dieses Blattes. 2. Sobald die Lehrperson das ok gibt, stehst du auf; deine Kollegen\*innen auch. Ihr könnt euch 5 Minuten frei im Raum bewegen und gegenseitig fragen, was euch stresst. Gehe dabei nicht nur zu deinen Freunden\*innen, sondern auch zu jenen, mit denen du selten in Kontakt bist. Falls du von den anderen eine Antwort hörst, die auch für dich zutreffend ist, ergänze deine Liste auf der Rückseite. |
| B  Wie fühlt sich Stress an? | 1. Du bist zu deinem Platz zurückgekehrt. Nimm dir wieder 5 Minuten Zeit und überlege dir, woran du im Körper, in deinen Gedanken und Gefühlen sowie in deinem Verhalten merkst, dass du gestresst bist. Schreibe deine Antwort auf die Rückseite. 2. Sobald die Lehrperson das ok gibt, steht ihr auf. Während 5 Minuten könnt ihr euch frei im Raum bewegen und gegenseitig fragen, wie ihr Stress erkennt. Falls du eine neue für dich zutreffende Antwort hörst, vervollständige deine Liste auf der Rückseite. |
| C  Was hilft dir gegen Stress? | 1. Du bist zu deinem Platz zurückgekehrt. Nimm dir 5 Minuten Zeit und überlege dir, wie es dir gelingt, dich besser zu fühlen oder Probleme zu lösen, wenn du unter Druck bist oder es dir nicht gut geht. Schreibe deine Antwort auf die Rückseite. 2. Sobald die Lehrperson das ok gibt, steht ihr auf. Jetzt habt ihr 10 Minuten Zeit, um euch auszutauschen. Was hilft euch gegen Stress? Neue Ideen kannst du auf die Rückseite schreiben. |
|  | |
| feel-ok.ch | 1. Was stresst dich? Wie fühlt sich Stress an? Was hilft dir gegen Stress? Diese Fragen wurden von tausenden Jugendlichen beantwortet. Ihre Antworten findest du auf [feel-ok.ch/stress-einstieg](https://www.feel-ok.ch/stress-einstieg) Schaue dir den Link an. Falls du etwas Neues erfährst, was für dich zutreffend ist, vervollständige deine persönliche «Anti-Stress»-Liste auf der Rückseite dieses Blattes. |
|  | |