



Ablaufplan

STRESS (90 MIN)

Wissensvermittlung und Aufklärung über das Thema Stress

Nach der Präventionseinheit:

- Haben die Jugendlichen ihr momentanes Stresslevel und ihr Stressrisiko reflektiert
- Haben sich grundlegendes Wissen rund um das Thema Stress angeeignet
- Haben sich Wissen über verschiedene Entspannungstechniken angeeignet
- Können Entspannungsübungen praktisch umsetzen
- Wurde eine Selbstreflexion zum Verhalten in Stresssituationen angestoßen

Zielgruppe: ab 8 Jahren

Informationen zum Thema Stress finden Sie hier: feelok.de/stress/



Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Material
feelok Reporter:in			
09:00 Uhr	10 min	Zur Auflockerung eignet sich das Warm-Up „Feelok Reporter:in“ Warm-Up feelok-Reporter:in Eine Sammlung verschiedener Warm-Up-Übungen finden Sie hier: feelok.de/warmup	<ul style="list-style-type: none"> • WUP feelok-Reporter:in • Stifte • Klemmbretter • Fragebogen für alle Personen
Stress-Test			
09:10 Uhr	10 min	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mit dem Stress-Test können die Jugendlichen herausfinden, ob Sie gerade gestresst sind: feelok.de/stress-teststress Führen Sie den Stress-Test exemplarisch mit einer freiwilligen Person durch. 2. Anschließend gibt der Stressrisikotest Auskunft darüber, wie hoch das Risiko ist, sich in alltäglichen Situationen stressen zu lassen: feelok.de/test-stressrisiko/ <p>Alternative: Stehen allen Schüler:innen ein Laptop/Computer/Tablet zur Verfügung, können alle Schüler:innen den Test gleichzeitig für sich in Einzelarbeit durchführen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop/Beamer



feelok.de bietet zum Thema Stress eine Reihe an weiteren Tests an, die Sie mit den Jugendlichen durchführen können: feelok.de/stress-teststress/

Offline-Modus:

Stehen Ihnen **keine** digitalen Geräte zur Verfügung, können Sie die Stresstests auch offline durchführen:

- ✓ **AB Stress**
- ✓ **AB Stressrisiko**
- ✓ **AB Nein Sagen**
- ✓ **AB Perfektionist**
- ✓ **AB Prüfungsangst**
- ✓ **AB Lösungen**

- Arbeitsblätter unter feelok.de/+stress/

Teilen Sie allen Jugendlichen einen Test aus. Achten Sie darauf, dass genügend Exemplare zur Verfügung stehen. Die Jugendlichen beantworten die Fragen. Die Auswertung des Tests befindet sich im Anschluss an den Fragenkatalog.

Recherche

09:20 Uhr 25 min

Die Jugendlichen beschäftigen sich selbstständig mit dem Thema Stress. Hierfür stehen Ihnen Arbeitsblätter mit verschiedenen Aufgaben zur Verfügung. Diese können heruntergeladen oder zuvor individuell nach Bedarf angepasst werden.

- ✓ **Mehr Power gegen Stress - WORD - PDF**
- ✓ **Vom Unterricht profitieren, Prüfungsstress mildern - WORD - PDF**
- ✓ **Sage auch mal Nein - Schutz gegen Manipulation - WORD - PDF**
- ✓ **Familie - WORD - PDF**

1. Suchen sie sich, je nachdem, welches Themengebiet Sie mit der Klasse behandeln möchten, ein bestimmtes Arbeitsblatt heraus.
2. Die Jugendlichen beantworten die Fragen der Arbeitsblätter zunächst in Einzelarbeit. Danach finden ein Austausch und eine Diskussion im Plenum statt.

Sollten die Jugendlichen die Aufgaben in der angegebenen Zeit nicht bearbeitet haben, wäre es eine Möglichkeit, ihnen den Rest als Hausaufgabe aufzugeben und in der nächsten Unterrichtsstunde zu besprechen.

- Arbeitsblätter unter feelok.de/+stress/



Entspannung

- | | | | |
|-----------|--------|--|---|
| 09:45 Uhr | 15 min | <p>Es gibt zahlreiche Methoden, die helfen zu entspannen und die psychischen sowie körperlichen Ressourcen zu stärken.</p> <p>1. Welche Entspannungsübungen kennt ihr?</p> <p>Sammeln Sie mit den Jugendlichen verschiedene Methoden zur Entspannung und Stressreduzierung. Halten Sie die Ergebnisse auf einem Flipchart fest. Dieses Flipchart kann anschließend im Klassenzimmer aufgehängt werden.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Stifte • Methode Richtig Atmen Lernen • 6 Tipps für gesundes Atmen |
| | 15 min | <p>2. Atemübungen & Tipps mit der Transfermethode: Richtig Atmen lernen</p> | |

5-Finger-Methode

- | | | | |
|-----------|--------|---|--|
| 10:15 Uhr | 10 min | <p>Für den Abschluss bietet sich die Fünf-Finger-Methode an, um eine umfassende Rückmeldung von den Jugendlichen zu erhalten: 5-Finger-Methode</p> <p>Eine Sammlung verschiedener Feedback- und Reflexionsübungen finden Sie hier: feelok.de/feedback</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 5-Finger-Methode • Stifte • AB Feedback-Hand |
|-----------|--------|---|--|

Klassen-Challenge

- | | | | |
|-----------|-------|---|--|
| 10:25 Uhr | 5 min | <p>Vereinbaren Sie mit den Jugendlichen eine Challenge:</p> <p><i>„Mache zwei Wochen lang jeden Tag eine Entspannungsübung deiner Wahl und dokumentiere dein Ergebnis.“</i></p> <p>Nutzen Sie für die Dokumentation folgendes Arbeitsblatt:
Challenge Entspannung - WORD - PDF</p> <p><i>Nach Ende der zwei Wochen werden die Ergebnisse vorgestellt. Alle Schüler:innen, die die Challenge geschafft haben, bekommen einen kleinen Preis.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Challenge Entspannung |
|-----------|-------|---|--|

10:30 Uhr Ende

Quelle: AOK Gesundheitsmagazin: Richtig atmen. Atemübungen für mehr Ruhe und Entspannung.
<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/richtig-atmen-atemuebungen-fuer-mehr-ruhe-und-entspannung/>

Weitere Ablaufpläne auf [feelok](https://www.feelok.de) - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de

Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

feelok@bw-lv.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

feelok 2.0 wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg