

# Projekt Stressprävention und -bewältigung

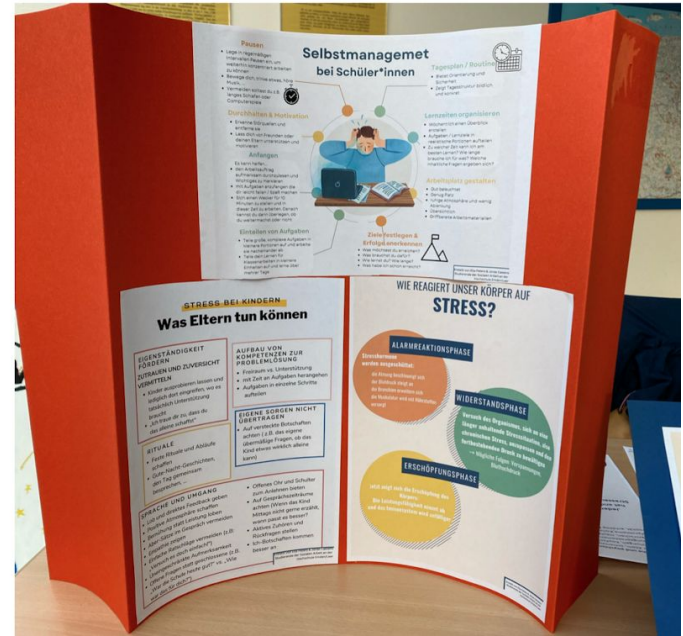
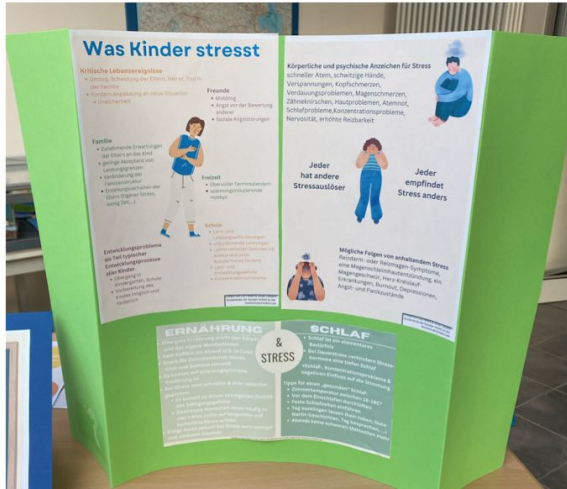
**KGS  
Wittmund**

**Beispiele  
aus der  
Praxis**

**Jonas Cassens  
&  
Ella Peters**

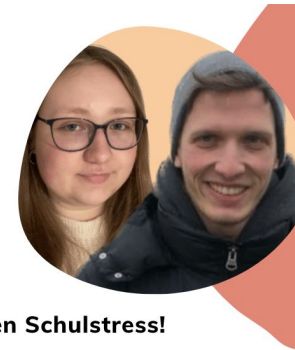


Stand bei einem Beratungstag im November 2022



## Flyer für unser Pausenspiele-Angebot

## Aushang mehrfach und dauerhaft in der Schule



### Bewegung, Spaß und Spiele gegen Schulstress!

Wir möchten euch die Möglichkeit geben, an einer Vielzahl von Spielen teilzunehmen, die wir jede Woche neu mitbringen.  
Dafür müsst ihr euch nicht anmelden und auch nichts dabeihaben, außer die Lust mitzumachen.

#### Wann und Wo?



Mittwochs 1. / 2. Pause  
Donnerstags 1. / 2. Pause  
+ Mittagspause



Wir treffen uns auf dem  
Schulhof vor der Mensa

Laufzeit: 01.12.2022 - 05.07.2023

#### Kontakt

✉ Projekt Stressprävention  
ella.peters@kgs-wtm.de

#### Was spielen wir?

- Bewegungsspiele
- Entspannungsübungen



Bitte sagt uns Bescheid, wenn...

- ihr eigene Spielideen habt
- ihr Spiele nochmal spielen wollt

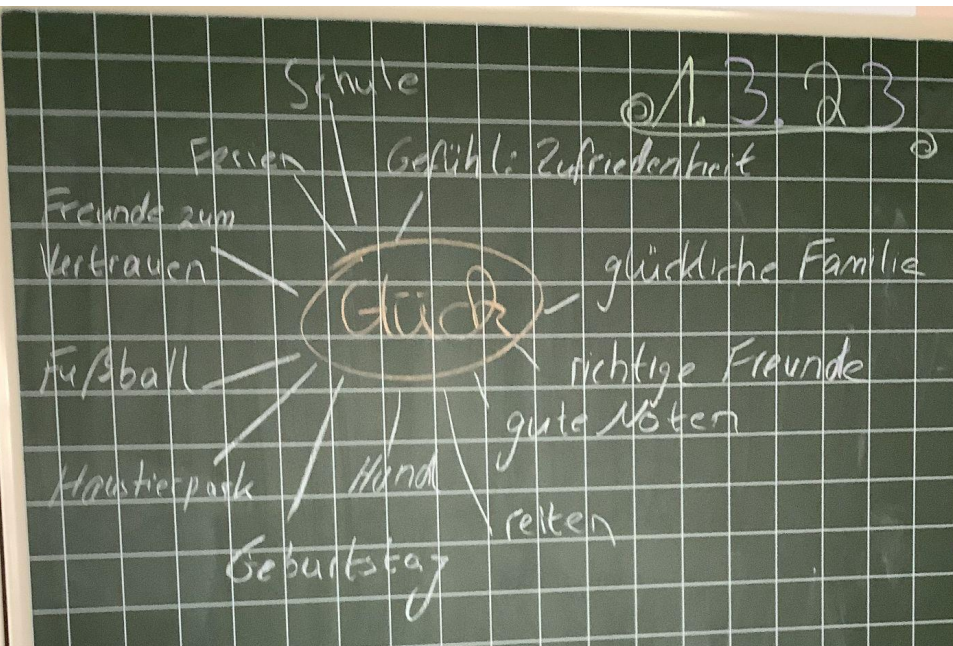


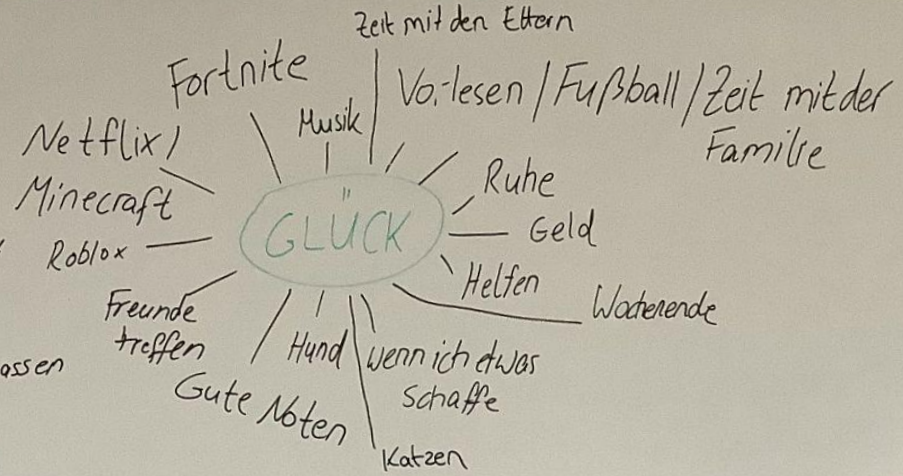
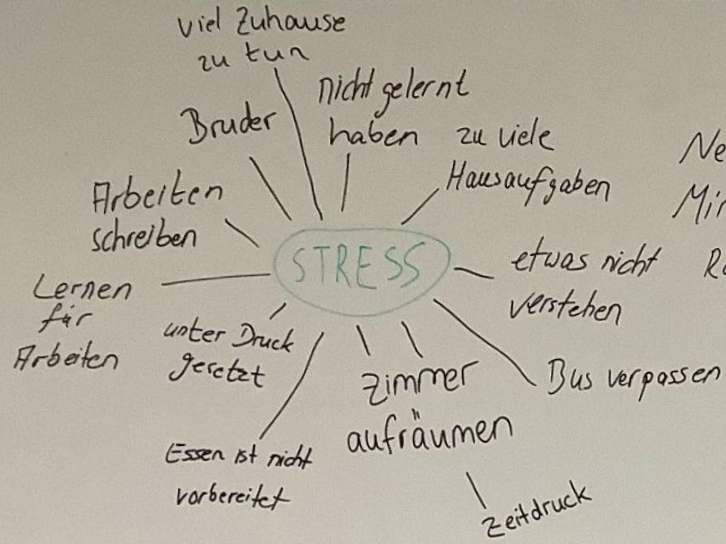
#### Grundsätzliche Regeln

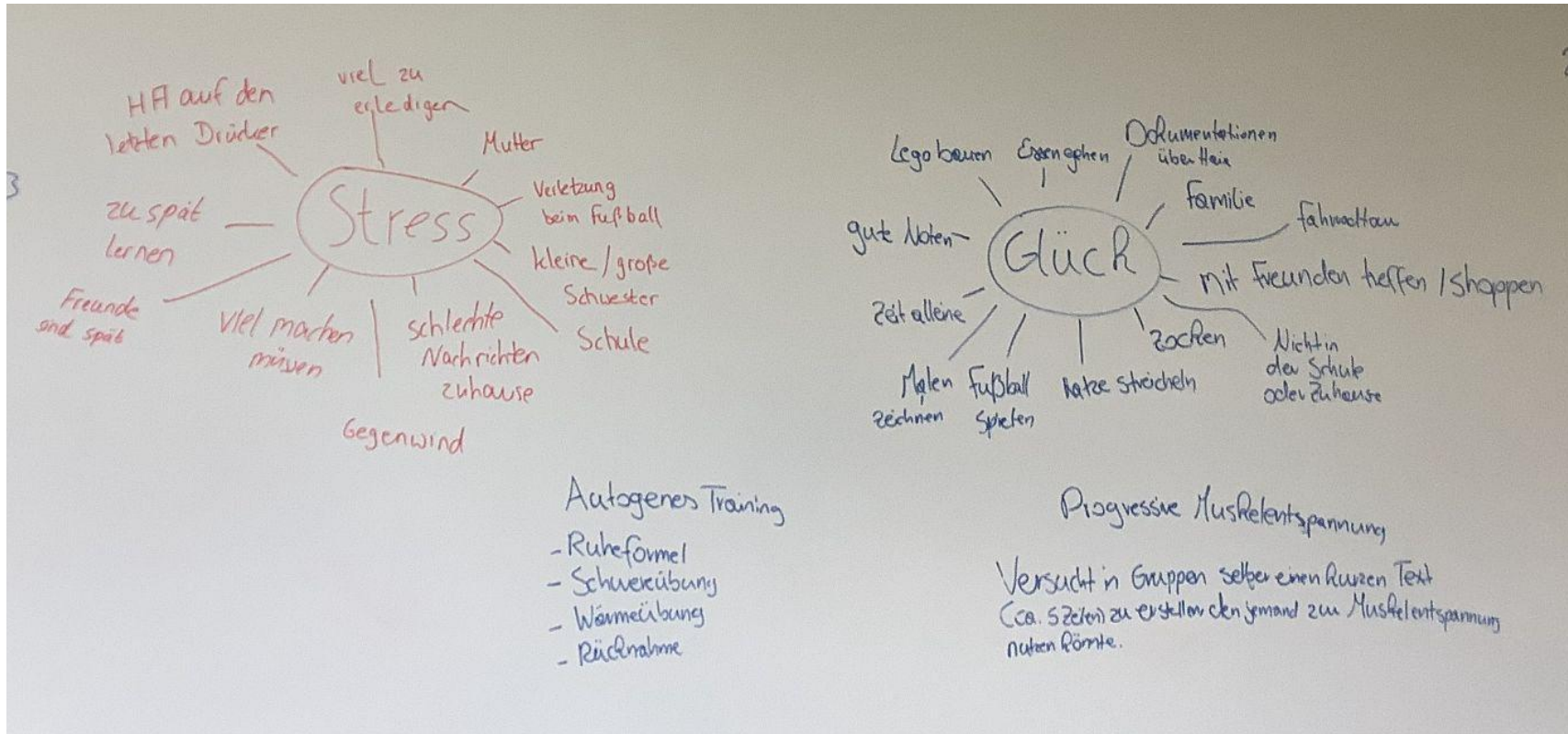
- Auch hier gilt die Schulordnung
- Gewalt und Beleidigungen haben keinen Platz beim spielen
- Wir wünschen uns, dass ihr als Team arbeitet und aufeinander achtet
- Ein respektvoller Umgang mit den Materialien, die wir mitbringen, ist Pflicht



**Stundenanfang für das Projekt in den 5./6.**  
**Klassen: „Was macht euch glücklich?**  
**Was stresst euch?“**







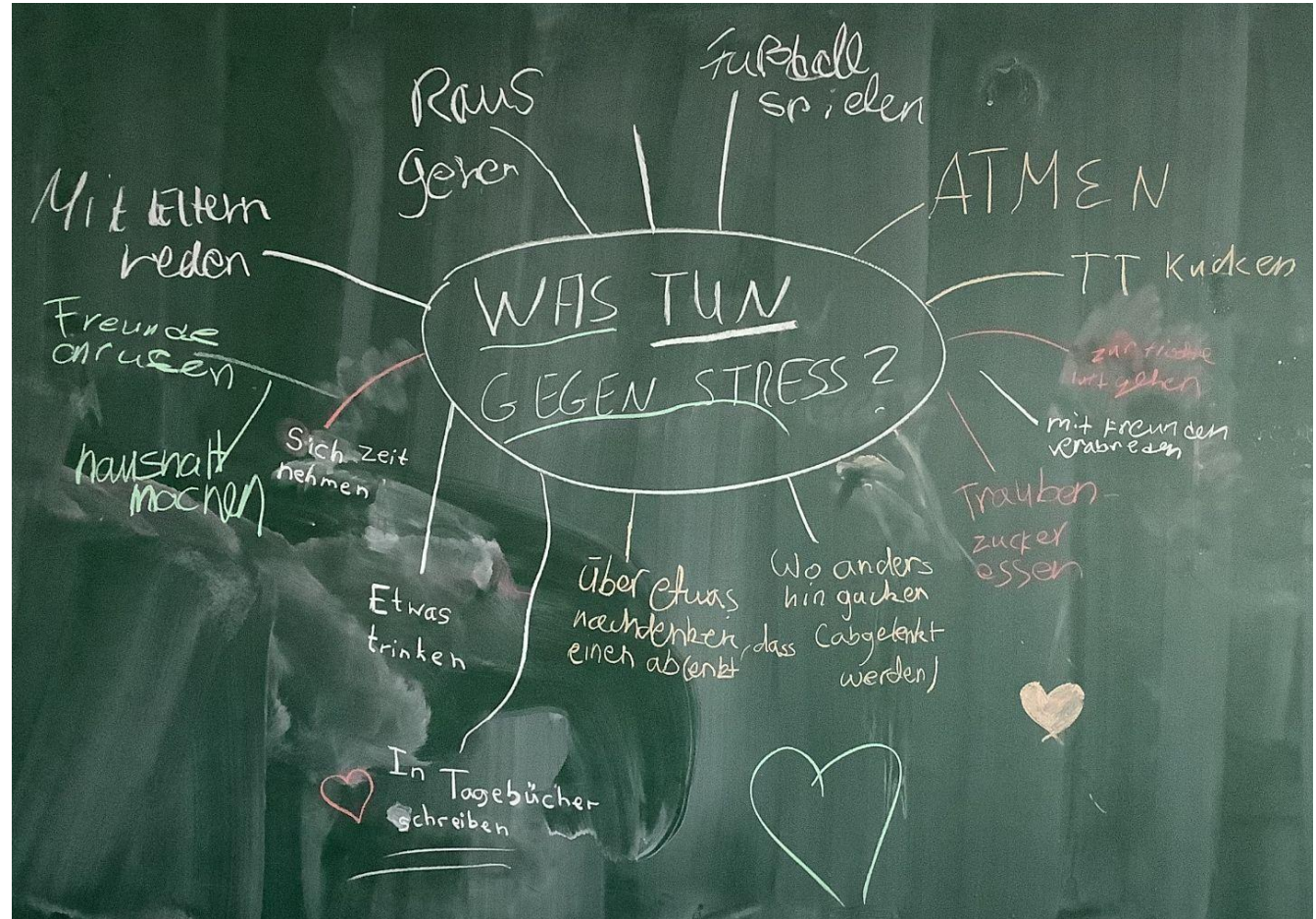
### Autogenes Training

- Ruheformel
- Schwereübung
- Wärmeübung
- Rücknahme

### Progressive Muskelentspannung

Versucht in Gruppen selber einen kurzen Text (ca. 5 Zeilen) zu erstellen den jemand zum Muskelentspannung nutzen könnte.

Nachmittagskurs  
Donnerstag (6.Klasse)  
Übergang von  
Stressprävention (z.B.  
Selbstmanagement) zu  
Stressbewältigung  
(Was kann man bei  
Stress tun?)







- Vorstellung, Namensschilder
- Thema Glück und Stress → Murrelgruppen zu zweit / dritt → Mindmap vorne, Jonas schreibt, ich nehm dran
- Körperliche Zeichen von Stress Fragen → z.B. Herzrasen
- Frage: Was macht ihr bei Stress?
- Zeichen wir die Stresswaagen → Ohne Kommentar, deuten, → Wir erklären
- Lernumgebung → Malt, was ihr denkt, was eine gute Lernumgebung ist → was ist eher störend? → Auswertung vorne, Fragen nach / vergleichen von bestimmten Bildern, was ist besser? Warum ist das so individuell?
- Jonas Bewegte Pause
- Arbeitsplanung / Zeitmanagement:
  - Gespräch: Tagesablauf / Sich verändernde Leistungsfähigkeit
    - Wie hat sich dein Tagesverlauf verändert, seit du an der KGS bist / Vergleich zur Grundschule?
    - Wie sieht ein normaler Tag bei dir aus? Wie viel Zeit nimmt Schule / Lernen dabei ein?
  - Gespräch: Sich im Tagesablauf verändernde Leistungsfähigkeit: Optimale Zeit zum Lernen vs. optimale Zeit um sich zu erholen? (Störfaktoren, Reserven aufbauen) → Wichtigkeit von Pausen
  - Arbeitszeitplanung
    - Was für Planungshilfen / Planungszeiträume gibt es? Abfrage bei SuS
      - Planung nach Eisenhower-Matrix (Viertelung, Dringend, Wichtig, Nicht wichtig, Nicht dringend), Aufgaben priorisieren
      - Wir erklären an Tafel und die sollen mal probieren
  - Progressive Muskelentspannung mit Jonas

## Vorgeplante Stunde für eine Doppelstunde in einer ganzen 5./6. Klasse (Vertretungsstunde)

## Anfang mit Stress/Glück Mindmaps

## Thema Lernumgebung

## Zeitmanagement mit dem Eisenhower-Prinzip

## Abschließende Muskelentspannung

## Das Eisenhower-Prinzip

Eine wichtige und weit verbreitete Technik aus dem Zeitmanagement ist das Eisenhower-Prinzip. Diese Technik hat ihren Namen vom früheren US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower, dem man nachsagt, er hätte dieses Verfahren selbst angewendet und auch seinen Mitarbeitern gelehrt.

Bei seinem Prinzip wird mit vier ganz klaren Kategorien gearbeitet, die die Aufgaben in wichtig und dringlich einteilen. Dann weißt du ganz klar, bei welchem Punkt du beginnen musst.

Bei jeder Aufgabe wird gefragt, ob sie wichtig und/oder dringend ist. Um das zu können, müssen wir erst einmal klären, was diese Kategorien unterscheidet!

♦ **WICHTIG** sind Aufgaben, von denen viel abhängt, die mit einem ZIEL zu tun haben, Aufgaben, die du selbst erledigen musst. Was passiert, wenn du diese Aufgabe NICHT erledigst?

♦ **DRINGEND** sind Aufgaben, die möglichst sofort erledigt werden müssen. Eine ZEIT-Aufgabe. Egal ob von dir oder jemand anderem. – Beim Lernen musst du es wohl selbst machen. Was passiert, wenn du diese Aufgabe NICHT erledigst? Also eine Termin-Aufgabe.

Und jetzt zu den VIER Kategorien. Dazu stellst du dir zu jeder Aufgabe auf deiner ToDo-Liste die Fragen:

1. Ist diese Aufgabe **wichtig, UND gleichzeitig dringend**? ⇒ Dann bekommt sie die **Kategorie A**. Das bedeutet: **SOFORT** und selbst erledigen.
2. Ist diese Aufgabe **wichtig, aber nicht so dringend**? ⇒ Dann bekommt sie die **Kategorie B**. Sie bekommt einen **Termin** zugewiesen, an dem sie erledigt wird.
3. Ist diese Aufgabe **nicht so wichtig, aber dringend**? ⇒ Dann bekommt sie die **Kategorie C**. Die kannst du **schnell erledigen** oder vielleicht kann sie jemand für dich erledigen?
4. Ist diese Aufgabe **WEDER wichtig, NOCH dringend**? ⇒ Dann bekommt sie die **Kategorie D**. Diese Aufgabe wird zu allerletzt oder gar nicht erledigt.

	<b>wichtig, aber nicht dringlich</b> Exakt terminieren und selbst erledigen	<b>wichtig &amp; dringlich</b> Sofort selbst erledigen
<b>Wichtigkeit</b> →	<b>weder wichtig noch dringlich</b> nicht bearbeiten	<b>nicht wichtig, aber dringlich</b> delegieren
	<b>Dringlichkeit</b> →	

# Stundenplanung

## THEMA STRESS 8.KLASSE BEI JAO

Doppelstunde in  
einer 7./8. Klasse  
im Fach Werte  
und Normen

Vorbesprechung  
mit der Lehrkraft

Anpassung an  
die Klasse und  
aktuelle Themen  
im Unterricht:  
Krise und Sucht  
als Thema, sowie  
viele versch.  
Aktivitäten und  
Themenwechsel,  
da unruhige  
Klasse, die  
schnell  
gelangweilt ist

### SCHAUBILD STRESSREAKTION

- Bunte Karten auf dem Boden geben Rahmen vor
- Ausgeben von Karten mit Stichworten, Überschriften, Pfeilen
- SuS sollen Schema gemeinsam besprechen / legen >> Auswertung

### BIOLOGISCH

### INDIVIDUELLE STRESSOREN

#### GRUPPENARBEIT

- SuS finden sich in Gruppen zusammen und bekommen ein Oberthema (Schule, Familie, ...) und erarbeiten dazu spezifische Stressoren (Flipchart)
- Besprechen / Ergänzen

### GRAPHIK STRESS UND SUCHT ALS TEUFELSKREIS

- Themen: Rauchen, Sucht, Rückfall, Entzug, ...
- Graphik ohne Kommentar erstmal zeigen
- Murmelgruppen bilden / Graphik besprechen lassen
- Anschließend Auswertung mit Klasse und kurze Ausführung von uns

### VERBINDUNG ZU KRISE / SUCHT

### STRESSPRÄVENTION / -BEWÄLTIGUNG

#### BRAINSTORMING

- Mindmap: Stressprävention / -bewältigung
- Rückmeldung zu Mindmaps mit „professionellen“ Methoden >> Wichtigkeit von Ernährung und Schlaf
- Abschließend Atemübung / Muskelentspannung



# Unsere erste Ausarbeitung zu der Stressreaktion

## Stress(reaktion)

Eine Stressreaktion ist eine evolutionär gewachsene, sehr schnelle Anpassungsmöglichkeit bei auftretenden Gefahrensituationen, mit der Absicht, das Überleben zu sichern

Das Gehirn empfängt und verarbeitet die Information „Gefahr“

„Gefahren“ oder auch Stressoren

- Schule
- Familie
- Freunde & Hobbys
- Social Media

Schockphase

Beim Fight-or-Flight-Syndrom handelt es sich um eine kurzfristige Reaktion des Körpers zur Leistungssteigerung, die über Adrenalin, Noradrenalin und Corticosteroide gesteuert wird.

Widerstandsphase

Es wird Energie bereitgestellt, um eine Reaktion zu ermöglichen, die der Situation angemessen ist: Angriff, Flucht oder Erstarrung, welche sich im Rahmen der Evolution als überlebenssichernd bewährt haben.

Erschöpfungsphase

Hierbei folgt, vermittelt durch das sympathische Nervensystem, eine rasche Ausschüttung des Hormons Adrenalin. Adrenalin setzt Glucose und freie Fettsäuren aus den Energiespeichern der Leber, der Muskulatur und des Fettgewebes frei. Es kommt zu einer Stimulation der Herzrätigkeit und der Atmung. Der Blutdruck erhöht sich. Zudem werden andere stressabhängige Hormone, wie Cortisol und Wachstumshormone freigesetzt. Sie bewirken eine Stabilisierung der stressinduzierten Stoffwechselfvorgänge, insbesondere bei chronischem Stress.

Wie sich Stress zeigen kann:

Körperlich: z. B. Zittern, beschleunigter Herzschlag, Schweißausbrüche, Verspannungen (oft Nacken und Schultern), verminderte Leistungsfähigkeit, Erschöpfung, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden (Verstopfung, Durchfall)

Psychisch und emotional: z. B. Nervosität, innere Unruhe, Reizbarkeit („dünnnes Nervenkostüm“), Panik, Angst, Wut, Freudlosigkeit, Unzufriedenheit, Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Resignation

Geistig (kognitiv): B. verminderte Konzentrationsfähigkeit, verlangsamtes Denken, verringerte Reaktionsfähigkeit, Vergesslichkeit

Verhalten: z. B. heftige Reaktionen, verändertes Essverhalten (zu viel oder zu wenig essen)

Bei zu starken Stressoren folgt am Ende eine Phase, welche im schlimmsten Fall zu chronischen Schäden, Zusammenbruch und Tod führen kann.

Kurzzeitiger Stress

Sobald die Situation vorbei ist, lassen Anspannung und Aufregung nach. In dieser kurzanhaltenden Phase kann Stress sogar als stärkend empfunden werden. Daher ist hierbei oft von Eustress, dem positiven Stress, die Rede.

Langzeitstress

Bei Dauerstress bleibt der Körper aber in Alarmbereitschaft. Die Folge: stressbedingte Hormone im Blut sowie der Blutdruck bleiben hoch und erreichen kein normales Niveau mehr. Es ist dann vom sogenannten Distress, dem negativen Stress, die Rede.

Letztendliche  
Umsetzung für  
die Klasse:

Gruppenarbeit

Neues Thema,  
daher  
Farbcodierung  
für das  
Zusammensetzen

Besprechung an  
der Tafel (siehe  
Folie 10)

