

Journal «Immer dieser Stress!»



Selbstverantwortung

Zyklus 3

Inhaltsverzeichnis

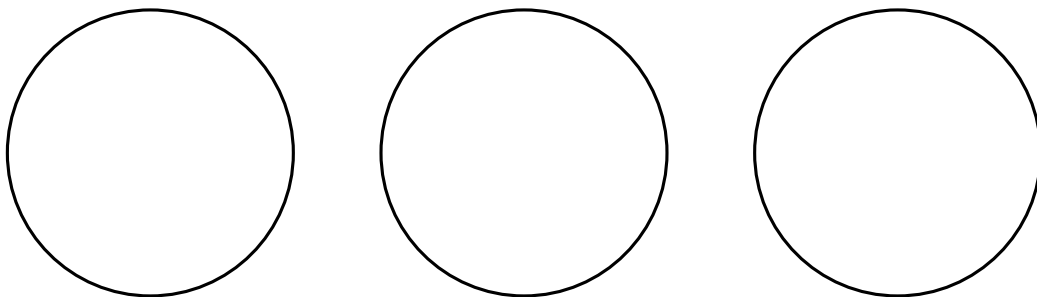
Einstiegsgeschichte	3
Stress ist nicht gleich Stress	7
Stressbewältigung	9
Weniger Stress in deinem Alltag	13
Das nehme ich mit!	15

Immer dieser Stress!

Einstiegsgeschichte



Was denkst du, wie fühlt sich Chris? Zeichne Emojis, die Chris, Gefühlslage beschreiben.

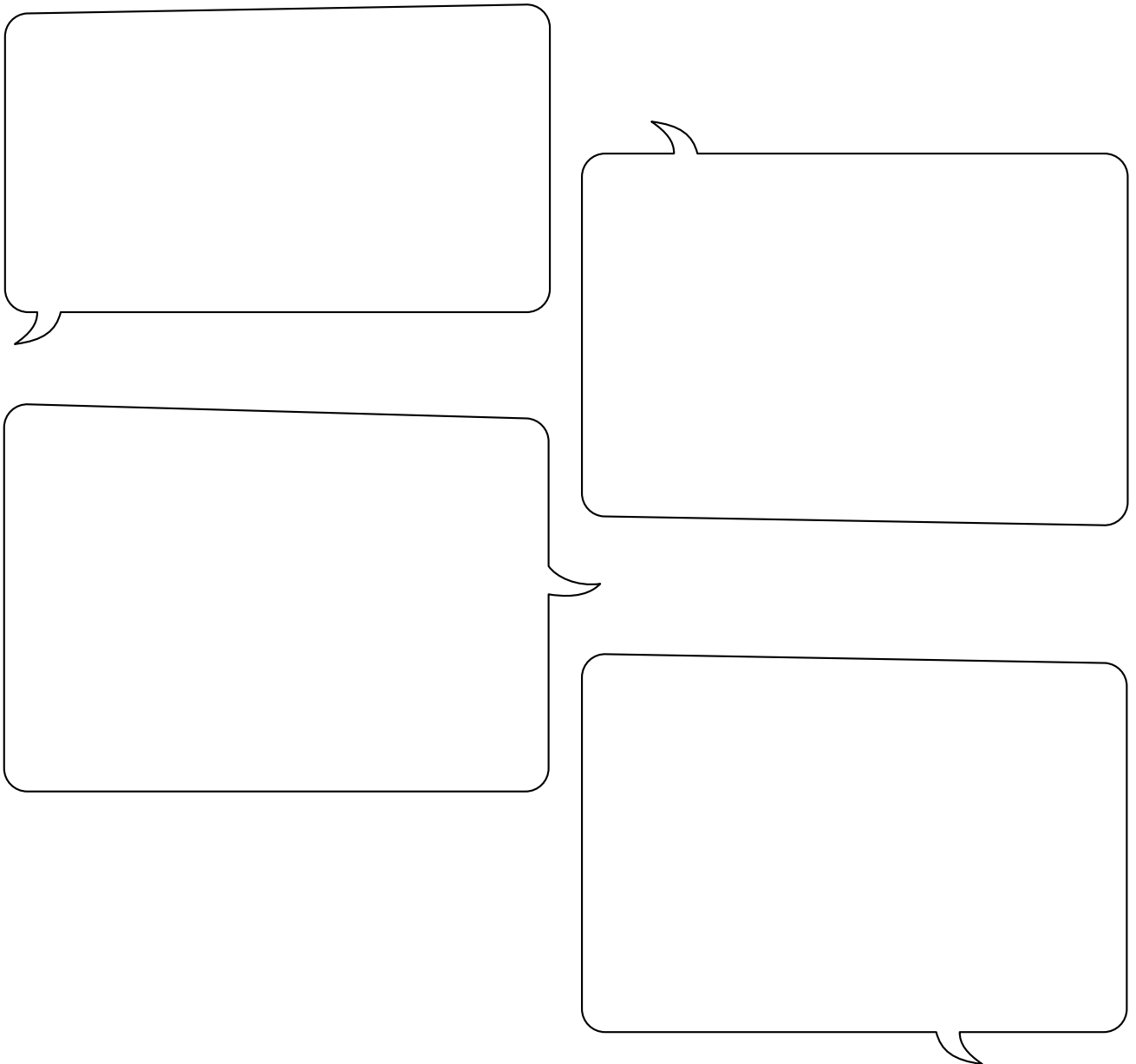


In diesem Journal trainierst du folgende Kompetenzen aus der Selbsteinschätzung:

- Ich kenne Strategien, die mir helfen, mit Stress umzugehen.
- Ich kann Entspannungstechniken anwenden.
- Ich kann Verantwortung für mein Handeln übernehmen.

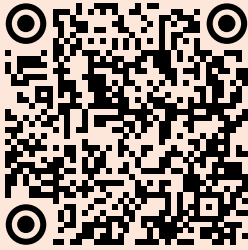
Chris ist verzweifelt. Weshalb?

Welche Tipps würdest du Chris geben?



The form contains four empty speech bubble shapes for writing tips. The bubbles are arranged in two columns. The left column has two bubbles, one above the other. The right column has two bubbles, one above the other. Each bubble has a small tail pointing towards the bottom-left or top-right, indicating a direction of speech or thought.

Chris ist offensichtlich gerade mit Stress konfrontiert. Scanne den QR-Code und erfahre mehr über Stress.



Was hast du Neues über Stress gelernt? Notiere deine Erkenntnisse.

A rectangular sheet of paper with a light orange border and a grid of small squares. On the left side, there are ten circular punch holes.A rectangular sheet of paper with a light orange border and a grid of small squares. On the left side, there are ten circular punch holes.

Was stresst dich in deinem Alltag? Wie hast du die Situationen bisher gemeistert? Schreibe auf.

.....

.....

.....

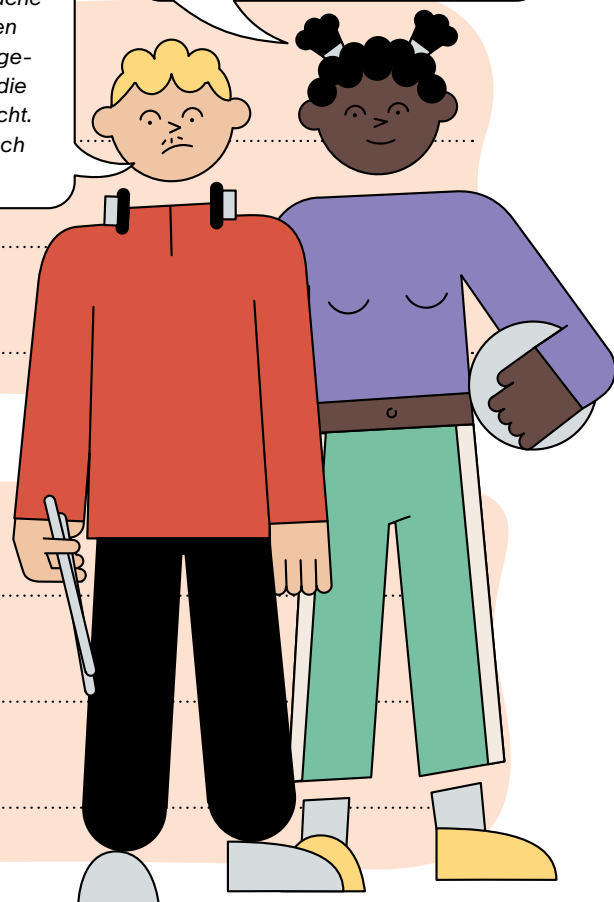
.....

.....

.....

Ich bin gestresst, wenn ich für eine Prüfung lernen sollte. Dies mache ich immer im letzten Moment. Wirklich gemeistert habe ich die Situation bisher nicht. Ich habe halt einfach weniger gelernt.

In meinem Alltag bin ich manchmal gestresst, weil ich auf meine Schwester aufpassen muss. Meistens hat es gut funktioniert, weil ich mit ihr gespielt habe. Meine Eltern haben mich dafür gelobt. Das macht mich stolz.



Stress ist nicht gleich Stress

Distress und Eustress

Stress, der bei dir negative Gefühle auslöst, wird in der Fachwelt Distress genannt. Das Gegenteil von Distress ist der Eustress.

Der Eustress löst positive Gefühle aus. Er versetzt dich in eine freudige Aufregung, steigert die Konzentration und Aufmerksamkeit und macht dich leistungsfähiger, optimistisch und sogar glücklich. Auch nach Phasen von Eustress ist es wichtig, dass du dich erholst und regenerierst.

Lies die Situationen durch. Lösen sie bei dir Eustress, Distress oder keines von beidem aus?

Ergänze die Tabelle mit Situationen, in welchen du Eustress oder Distress erlebt hast.

Situation	Eustress	Distress	weder noch
mich telefonisch bei einer Firma über eine Lehrstelle erkundigen			
an einem Wettkampf in meiner Lieblingssportart teilnehmen			
eine Person besuchen, die ich nicht mag			
einen Mathetest schreiben			
vor meiner Klasse eine Präsentation halten			
vom 10-Meter-Brett springen			
eine Überraschungsparty vorbereiten			
an einer Talentshow auftreten			

Probiere eine Situation, in welcher du Eustress erleben kannst, bewusst aus und plane sie hier. Das ist häufig eine Situation, die dir eigentlich guttut, wofür dir aber manchmal der Mut fehlt.

Wie stellst du dir die Situation vor? Beschreibe sie.

Wann wirst du das tun? Setze ein Datum und schreibe eine Erinnerung in deinen Kalender.



Stressbewältigung

Eine Übung

Lies die unten aufgeführten Strategien gegen Stress durch.

- Welche Strategien sagen dir spontan zu? Markiere sie mit einem Sternchen.
- Welche Strategien hatten bei dir in der Vergangenheit gut funktioniert? Male sie grün an.
- Welche Strategien haben bisher nicht funktioniert? Male sie rot an.

Schreibe weitere Strategien in die leeren Felder. Wenn du nicht alle Felder gefüllt hast, ist das kein Problem. Vielleicht fallen dir zu einem späteren Zeitpunkt weitere Strategien ein oder du fragst deine Klassenkameradinnen und Klassenkameraden für weitere Strategien, die du hier eintragen kannst.

den Stress mit
Humor nehmen

Prioritäten
setzen

einen Zeitplan
erstellen

Freunde treffen

Musik hören

tief durch-
atmen

To-do-Lis-
ten erstellen

frische Luft einatmen

Hilfe holen

chatten

Sport treiben

singen

schlafen

Tiere strei-
cheln

umarmen lassen

tanzen

darüber sprechen

Yoga machen

positiv
denken

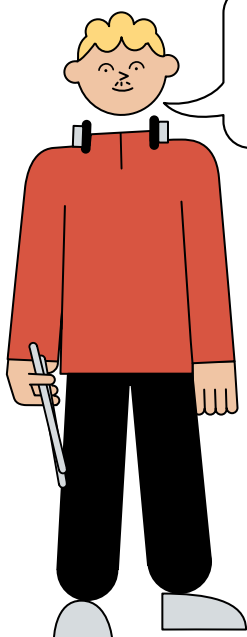
spazieren

Wenn ich mich beim nächsten Mal gestresst fühle, wende ich die Strategie _____ an.

Tipp #1: Entspannung

Probiere die folgenden Entspannungsübungen aus. Helfen sie dir, dich zu entspannen? Bewerte sie. Ein Stern bedeutet, diese Übung entspricht dir nicht. Fünf Sterne vergibst du für Übungen, bei denen du dich sehr gut entspannen konntest.

Übung	Bewertung
Augen: Reibe die Hände, bis sie warm sind. Bedecke die Augen während drei Minuten mit den Händen. Atme tief ein und aus und spüre die Wärme der Hände.	☆☆☆☆☆
Gedankenreise: Setze oder lege dich gemütlich hin und schliesse die Augen. Reise in deinen Gedanken an einen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Was erlebst du dort Schönes? Wer kommt mit? Was hörst du? Was riechst du?	☆☆☆☆☆
Quadratatmung: Nimm eine angenehme Position an einem ungestörten Ort ein. Wenn du willst, kannst du die Augen schliessen. Führe die folgenden Anweisungen aus: 1. langsam bis vier zählen und durch die Nase einatmen 2. langsam bis vier zählen und den Atem anhalten 3. langsam bis vier zählen und durch den Mund ausatmen 4. langsam bis vier zählen und den Atem erneut anhalten Wiederhole den Ablauf für zwei bis drei Minuten.	☆☆☆☆☆
Lächle: Schaue in den Spiegel und lächle dich an. Denk dabei an schöne Dinge. Mit dieser Übung überlistest du dein Gehirn. Es kann dich glücklich machen, auch wenn das Lächeln unecht ist.	☆☆☆☆☆



Am Sonntagmorgen beginne ich mit der Übung «Lächle». Jeden Morgen nach dem Zähneputzen werde ich sie wiederholen.

Diese Übung baue ich in meinen Alltag ein: _____.

An diesem Datum beginne ich damit _____ und

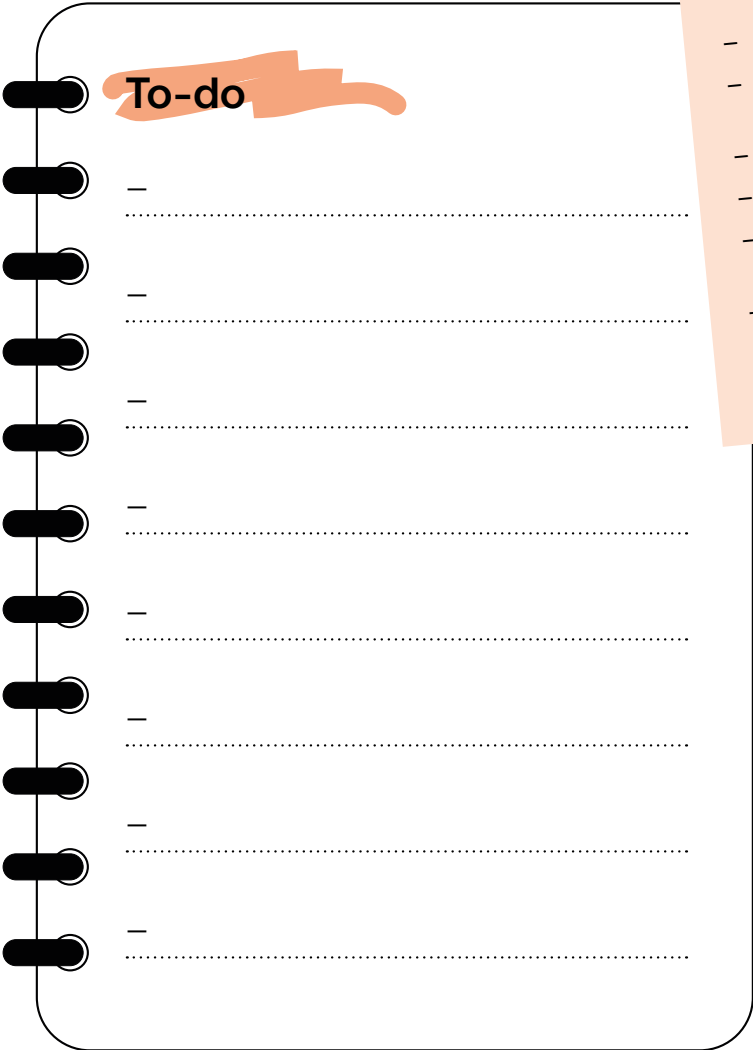
wiederhole sie _____ (z. B. täglich nach

dem Frühstück, jeden Montagabend)

Tipp #2: Ich organisiere mich!

Wenn du gestresst bist und dir alles zu viel wird, kann es helfen, einen Plan zu erstellen. Welche Aufgaben sind am wichtigsten? Setze Prioritäten! Wie gehst du sie an? Wo brauchst du Hilfe?

Schreibe alle Dinge, welche du in der nächsten Woche erledigen musst oder willst, auf diese Liste. Wenn du etwas erledigt hast, streichst du es durch. Dringende Dinge versiehst du mit einem Ausrufezeichen. Diese erledigst du zuerst.



To-do

—

—

—

—

—

—

—

—

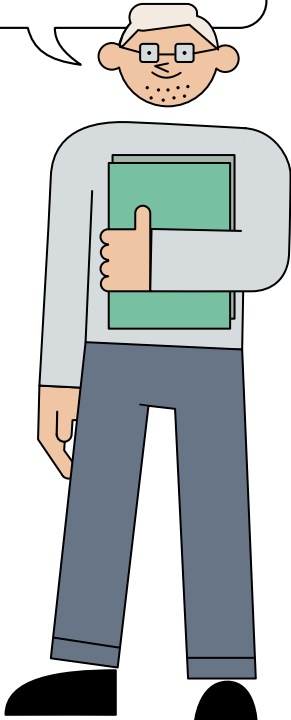
—

—

Ich habe noch einiges zu erledigen.

- Mathe-Hausaufgaben
- Snowboard in Service bringen
- Franz-Voci
- Zimmer aufräumen (ächz!)
- Sam schreiben wegen Mittwochnachmittag!
- Kommentare auf Channel beantworten

Im Modul «surroundings» lernst du das «Projektboard» kennen. Dies ist eine coole Methode, um anstehende Arbeiten und To-dos bildlich darzustellen und dich somit zu organisieren. Die Methode kann dir auch beim Planen und Umsetzen von Projekten helfen.



Tipp #3: Hilfe aus dem Umfeld

Du hast einige Möglichkeiten gelernt, um Stress zu reduzieren. Beim Stressabbau können auch deine Freunde und Freundinnen, Verwandten, Lehrpersonen oder andere Personen helfen.

Welchen Beitrag können Menschen in deinem Umfeld leisten?

Freunde und Freundinnen:

Ich habe meinem Kollegen schon oft bei den Hausaufgaben geholfen.



Familie:

Lehrpersonen:

Fragen mich Schülerinnen oder Schüler um Rat, helfe ich sehr gerne!



Andere Personen:

Weniger Stress in deinem Alltag

Mein ganz persönlicher Vertrag!

Nun geht es darum, Strategien zum Stressabbau in deinen Alltag einzubauen. Schliesse einen Vertrag mit dir ab.

Mein ganz persönlicher Vertrag!

Diese Strategie probiere ich aus:

.....

Bis zu diesem Datum habe ich die Strategie ausprobiert:

.....

Schreibe ein Beispiel aus deinem Alltag auf, wo du die Strategie anwendest:

.....
.....

Freiwillig: Ich erzähle einer Person von meinem Vorhaben. So gewinnt mein Vorhaben an Verbindlichkeit. Diese Person weihe ich ein:

.....

So merke ich, dass die Strategie funktioniert hat:

.....

Datum:

Unterschrift:

Vertragsprüfung

Nachdem ich die Strategie umgesetzt habe, komme ich hierher zurück und denke über die Strategie nach.

In dieser Situation habe ich die Strategie ausprobiert:

.....

.....

Kreuze an:

☐ Die Strategie werde ich in Zukunft umsetzen, weil ...

.....

.....

☐ Die Strategie werde ich in Zukunft eher nicht umsetzen, weil ...

.....

.....

Als Nächstes probiere ich folgende Strategie aus:

.....

.....

.....

Das nehme ich mit!

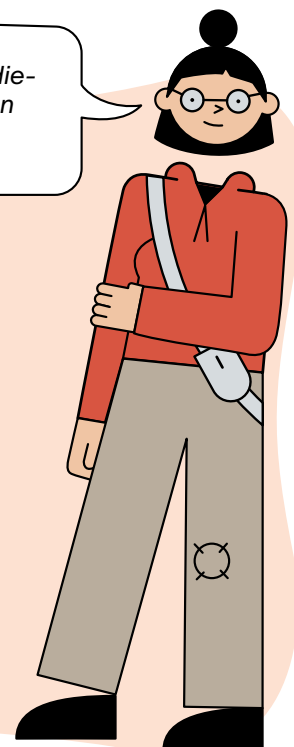
Eine kurze Reflexion

In diesem Journal hast du dich vertieft mit der Thematik Stress auseinandergesetzt. Du hast verschiedene Strategien und Tipps erhalten, wie du Stress in deinem Alltag reduzieren kannst.

Was hast du neu dazugelernt, was dir zu Beginn des Journals noch nicht bewusst war?

Welche Strategien oder Tipps nimmst du aus diesem Journal mit, um Stress in deinem Alltag zu reduzieren?

Was nimmst du für dich persönlich aus diesem Journal mit? Halte deinen Gedanken hier fest.



Impressum

Autorin: Claudia Füglistaller

Redaktion: Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21

Narrativ und inhaltliches Lektorat: Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Korrektur: Rotstift AG, Basel

Gestaltungskonzept: Heyday, Bern

Illustrationen: YK Animation Studio, Bern

Produktionsjahr: 2023

ResponsAbilita ist Teil des Kinder- und Jugendprogramms Free. Fair. Future. des Tabakpräventionsfonds (TPF) und wird durch diesen finanziert. Free. Fair. Future. verfolgt die Vision, dass Kinder und Jugendliche in der Schweiz ein Leben ohne Tabak und Nikotin führen. Free. Fair. Future. rückt Kinder und Jugendliche ins Zentrum und verändert deren Lebenswelten positiv. Das Programm bringt Organisationen, engagierte Menschen, Kinder und Jugendliche zusammen.

→ freefairfuture.ch

éducation21 ist das nationale Kompetenzzentrum für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Die Stiftung unterstützt die praxisorientierte Verankerung, Umsetzung und Weiterentwicklung von BNE in der Schule im Sinne eines Lern-, Lebens- und Arbeitsortes. éducation21 ist eine Fachagentur der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren (EDK).

→ www.education21.ch

@education21.ch: [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) | #e21ch #éducation21