

Locker lassen!

Prüfungen, Vorstellungsgespräche, der erste Tag am Arbeitsplatz – wer in solchen Situationen ruhig bleibt, ist zu beneiden. Für Betroffene bedeuten sie jedoch häufig Stress mit all seinen lästigen Begleiterscheinungen: erhöhtem Puls, Herzklopfen, Unruhe, Schweißausbrüchen, Schlafproblemen und vielem mehr. Warum reagieren wir so? Und können wir für zukünftige ähnliche Situationen aus unserer Erfahrung mit solchen Ereignissen lernen? Denn neue An- und Herausforderungen wird es im Leben immer geben und diese sollten ja nicht (ständig) als Last empfunden werden.

Kritische Stressauswirkungen könnten natürlich verhindert werden, wenn unsere Arbeitsbeziehungsweise Schulbedingungen gesundheitsförderlich gestaltet werden. „Leider“ geschieht dies nur bedingt und wenn, dann ist es mit einem größeren systemisch-organisatorischen Aufwand verbunden. Aber es liegt auch an uns selbst, eigene Verhaltensstrategien der Stressbewältigung zu erlernen und anzuwenden. Dann haben wir es zumindest teilweise selbst in der Hand, in welchem Maß Stress unser Wohlbefinden einschränkt oder nicht. Auf die Stärkung dieser Stressbewältigungskompetenzen fokussieren sich diese Unterrichtsmaterialien der Unfallkassen und Berufsgenossenschaften.

Sie sensibilisieren junge Auszubildende für den Umgang mit Stress am Arbeitsplatz, in der Schule und in der Freizeit. Schließlich nennen laut Deutscher Gesetzlicher Unfallversicherung (DGUV) viele Beschäftigte eine große Arbeitsmenge, unvorhersehbare Unterbrechungen, hohe Verantwortung, hohen Zeitdruck, fehlende Wertschätzung und einen zu geringen Handlungsspielraum als Hauptursachen für psychische Fehlbeanspruchungen wie Stress, emotionale Erschöpfung, Depressionen oder andere psychische Störungen (Quelle: DGUV Information 206-015, http://publikationen.dguv.de/dguv/udt_dguv_main.aspx?FDOCUID=25899).

Die Lernenden setzen sich mit ihrer eigenen Belastungssituation auseinander. Anhand der Methode „Stationenlernen“ finden sie heraus, dass stressige Situationen sehr individuell empfunden werden und in einem hohen Maß von unseren eigenen Bewertungsmustern und Bewältigungsstrategien abhängen. Besondere Anforderungen können uns belasten, uns aber auch auf eine Aufgabe fokussieren, uns wach und aufmerksam werden lassen – je nachdem, wie wir eine solche Anforderung bewerten (als anregend und interessant oder als angstaussend, weil ungewiss) und mit ihr umgehen. Die Lernenden entdecken Anzeichen von ungesundem Dauerstress sowie den Nutzwert eigener Ressourcen. Sie erarbeiten im Team Lösungen für mehr Stressbewältigungskompetenz. Die Materialien sind für Schülerinnen und Schüler mit mittleren bis hohen Lese- und Verständniskompetenzen konzipiert und branchenübergreifend einsetzbar.

Im Rahmen der Unterrichtseinheit werden folgende Inhalte vermittelt:

- Stress und seine Auswirkungen auf den menschlichen Körper
- Gesundheitsrisiken von Dauerstress
- Was sind Stressoren?
- Individuelle Verhaltens- und Bewertungsmuster als Stressverstärker
- Strategien für ein besseres Stressmanagement in Job und Freizeit

Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien auf www.dguv-lug.de zusätzliche Informationen:

- **Multitasking und Psyche** (BBS), Webcode: lug1001142
- **Gute Pause ohne Handy** (BBS), Webcode: lug1001084
- **Rückenschmerzen und Stress** (BBS), Webcode: lug1081671
- **Emotionsarbeit** (BBS), Webcode: lug1001208
- **Umgang mit Schulstress** (Sek II), Webcode: lug894866
- **Mehr Selbstachtung!** (Sek II), Webcode: lug1064861

Vorbereitung des Unterrichts

Zur Unterrichtsvorbereitung und zum sensibilisierenden Warm-up machen die Lernenden entweder zu Hause oder im Klassenraum (Voraussetzung: Internetzugang) einen anonymen Stresstest auf der Basis vorgegebener Internetadressen. Da bei dieser Aufgabe persönliche Befindlichkeiten abgefragt werden, eignet sie sich nicht als Gruppenarbeit. Betonen Sie, dass die Ergebnisse hinterher nicht abgefragt werden, dass der Test vielmehr dazu dient, sich mit dem Thema Stressbelastung vertraut zu machen und mit der eigenen Belastungssituation auseinanderzusetzen.

**Stresstests****Empfehlenswerte Stresstests:**

- Job-Stress-Test der AOK: www.aok-business.de/gesundheit/selbsttests/job-stress-test/
- Life-Balance-Check der AOK: www.aok-business.de/gesundheit/selbsttests/life-balance-check/
- Stresstest feel-ok.ch: www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/stress.cfm
- Stangl-Stress-Test: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/TEST/STRESS/Test.shtml>

**DGUV-Präventionsfilm „Napo in ‚Stress lass nach!‘“****Einstieg**

Geben Sie eine kurze Übersicht über den Lernstoff der Unterrichtseinheit, und benennen Sie die Unterrichtsziele. Zeigen Sie als Impuls eine Sequenz des DGUV-Präventionsfilms „Napo in ‚Stress lass nach!‘“ (www.dguv.de/de/mediencenter/filmcenter/filme/napo_stress/index.jsp), zum Beispiel „Schneller, höher, stärker!“, Laufzeit 0:38 Minuten oder „Allzeit verfügbar“, Laufzeit 2:21 Minuten. Bitten Sie die Lernenden, die Kernbotschaften zu benennen und geben Sie ihnen Gelegenheit, Fragen zu stellen. Schreiben Sie in Großbuchstaben an die Tafel:

„ICH BIN TOTAL IM STRESS!“

Leiten Sie über zur Diskussion. Mit Bezug auf ihr Vorwissen und ihre Erfahrungen mit dem anonymen Stresstest diskutieren die Lernenden, welche Botschaften der Satz „Ich bin total im Stress!“ vermittelt und was sie persönlich unter Stress verstehen. Es sollte in der Diskussion deutlich werden, dass Stress nicht gleich Stress ist und sehr individuell erlebt wird (aufgrund einer individuell unterschiedlichen Beurteilung der Stressursachen).

- *Stress kann als Modewort und Statussymbol benutzt werden: „Ich habe viel zu tun. Ich bin wichtig und unentbehrlich.“*
- *Stress haben kann bedeuten, sich total überfordert und unwohl zu fühlen: „Ich schaff‘ das nicht!“*

- *Stressige Situationen können aber auch als Herausforderung beurteilt werden, die bewältigt werden kann. „Ich fühle mich dieser Aufgabe gewachsen, durch die Herausforderung angespornt und kann endlich zeigen, was ich drauf habe.“*

Geben Sie den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit, in einer offenen Diskussion ihre Gefühle, Erfahrungen und Überlegungen zu formulieren und über den Umgang mit Stress am Arbeitsplatz und in der Freizeit zu reflektieren. Um das Bewusstsein für die verschiedenen Facetten von Stress zu stärken, können Sie unter dem Motto „Stress – wer hat wen im Griff?“ zusätzlich eine Debatte nach der Methode Pro und Kontra anregen.

Fordern Sie Ihre Schülerinnen und Schüler auf, sich in einer kurzen Murrelphase mit dem Sitznachbarn, der Sitznachbarin abzustimmen und einen Vorschlag für eine allgemeingültige Definition von Stress zu erarbeiten. Sie selbst können in dieser Zeit die folgende Definition an die Tafel, das interaktive Smartboard, die Wandzeitung oder ein Flipchart schreiben:



Vollständige Definition inklusive Quellenangabe siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft, Seite 1

Stress ist eine Über- oder Unterforderung, die mit teilweise massiver Erregung beziehungsweise Ängsten einhergeht, weil der betroffenen Person keine geeigneten Bewältigungsstrategien für diese konkrete Anforderungssituation zur Verfügung stehen.

Sammeln Sie nun im Plenum einige der Schülerdefinitionen und schreiben Sie sie dazu. Vergleichen Sie die unterschiedlichen Definitionen und arbeiten Sie gemeinsam heraus, dass Stress immer eine individuelle Reaktionsform von Menschen auf bestimmte Situationen bedeutet. Hierbei sind die Anforderungen, die diese Situation an die betroffene Person stellt, in der Regel höher – oder auch niedriger – als ihr Leistungsvermögen.

Verlauf



Stationenzettel/ Arbeitsblätter 1 bis 6



Laufzettel „Stationenlernen – Stress“

Bitten Sie die Klasse, nach dem Zufallsprinzip Dreierarbeitsgruppen zu bilden. Erläutern Sie, dass sich jede Schülerin und jeder Schüler anhand der Methode „Stationenlernen“ den Unterrichtsstoff im Team selbst erarbeiten wird. Alle Teams erhalten einen Laufzettel mit der Liste aller Stationen. Außerdem sind im Klassenraum auf verschiedenen Tischen sechs Lernstationen mit jeweils einer ausreichenden Anzahl von Stationenzetteln verteilt. Auf jedem Stationenzettel sind eine oder mehrere Arbeitsaufgaben beschrieben, die im Team bearbeitet werden. Zu Beginn wird jede Arbeitsgruppe einer Station zugewiesen. Danach laufen die Gruppen flexibel nach und nach alle Stationen ab, reflektieren, diskutieren und bearbeiten gemeinsam die jeweiligen Aufgaben. Die Lernenden notieren ihre Arbeitsergebnisse auf ihrem Stationenzettel und haken vor jedem Wechsel zur nächsten Station die erledigte Aufgabe ab.

Anhand der Arbeitsblätter werden die Lernenden durch den Lernprozess geführt, der hohe Anforderungen an ihre Kooperations- und Kommunikationsbereitschaft stellt. Neben der Erarbeitung der Inhalte erfordert der Gruppenprozess wertschätzendes Verhalten aller Beteiligten. Sie als Lehrkraft sind Lernbegleiterin oder Lernbegleiter. Im Hinblick auf Recherche, Materialbeschaffung, Gruppenzusammensetzung, Zeitmanagement, Arbeitsaufteilung zwischen Lernstärkeren und Lernschwächeren, Vermittlung im Konfliktfall nehmen Sie eine strukturierende Rolle ein. Sie unterstützen und korrigieren die Lernenden nach Bedarf, geben bei Problemen und Fragen zielführende Impulse und ergänzen erforderliches Wissen auf Basis der Hintergrundinformationen und der Lösungsblätter. Für die Recherche können Sie neben dem Internetzugang auch Sachbücher, Infobroschüren, Flyer, Zeitschriften- oder Zeitungsartikel zur Verfügung stellen. Die Schülerinnen und Schüler greifen zudem auf ihr Vorwissen (z. B. durch die Stresstests) und ihre eigenen Erfahrungen zurück.



Entspannungs- pausen

Entspannungspausen einbinden

Um das Thema tiefer zu verankern und in die Praxis zu übertragen, können Sie die Projektarbeit immer wieder mit einer kurzen Entspannungsübung auflockern. Beispiele:

- Kopf auf den Tisch legen, Augen schließen, tief und ruhig atmen, eine halbe Minute schweigen
- Aufstehen, Fenster öffnen, eine Minute kreuz und quer durch den Raum gehen, dabei bewusst lächeln
- Augen schließen, bewusst zehnmal tief in den Bauch atmen

Ende

Sobald alle Gruppen sämtliche Stationen durchlaufen und die Aufgaben erledigt haben, werden die Arbeitsergebnisse im Plenum präsentiert und diskutiert. An dieser Stelle können die Schülerinnen und Schüler auch selbst recherchierte Entspannungsübungen vorstellen und gemeinsam ausprobieren. Bei der Präsentation der Ergebnisse soll reihum jedes Teammitglied zu Wort kommen. Sprechen Sie die Lernenden dabei gezielt auf ihr Vorwissen und ihre eigenen Erfahrungen an. Ergänzen Sie fehlende Aspekte.

Hinweis zu Station 5: Die Schülerinnen und Schüler sammeln auf Arbeitsblatt 5 allgemeine Tipps für ein besseres Stressmanagement. Wenn Sie danach im Plenum die gefundenen Lösungen aufzählen lassen, können Sie die Antworten beim Tafelanschrieb beispielsweise in folgende Kategorien clustern: Stressoren reduzieren, persönliche Stressverstärker reduzieren, Ausgleich schaffen (siehe entsprechendes Lösungsblatt).

Thematisieren Sie, dass es bei der Erlangung von Stressbewältigungskompetenz nicht darum geht, stressige Situationen völlig aus dem Leben zu eliminieren und zu bekämpfen, sondern eigene Ressourcen zu entdecken und Strategien zu erlernen, um fordernde Situationen besser bewältigen zu können. Dieser Lernprozess lohnt sich. So führt das regelmäßige Praktizieren von Entspannungsmethoden zum Beispiel dazu, auf Dauer ein besseres Stressmanagement zu erlangen.



Wandzeitung

Abschließend können Sie mit der Klasse unter dem Motto „Lass doch mal locker! Tipps und Tricks zur Entspannung“, eine große, bunte Wandzeitung gestalten. Bei der Umsetzung der Ideen zur Stressreduktion sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Sie können diese Aktion auch in einer entspannten Extra-Stunde bei Tee und Keksen anbieten. Das Projektergebnis kann als Impuls für alle an einer unübersehbaren Stelle in der Schule ausgehängt werden. Oder es wird am Digitalen Schwarzen Brett (DSB) veröffentlicht.

Beispiel:



Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler zum Schluss, über das Unterrichtskonzept und den Arbeitsprozess zu reflektieren und Ihnen im Rahmen einer kurzen **Blitzlichtrunde** ein Feedback zu geben. Alle schriftlichen Arbeitsergebnisse werden in einer Mappe abgeheftet (**Ergebnissicherung**).

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Stress, März 2018

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Gabriele Mosbach

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611 9030-0, www.universum.de

Internet-
hinweisArbeits-
blätterArbeits-
auftrag

Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien