

Zu viel ist zu viel
Umgang mit Schulstress

04 | 2017

Stressprävention

Für den Steinzeitjäger waren Stress und seine Bewältigung klar miteinander verknüpft: **Beim Angriff eines Raubtiers erfolgte Kampf oder Flucht.**

Heutzutage ist der Umgang mit Stress – auch mit Schulstress – komplizierter.

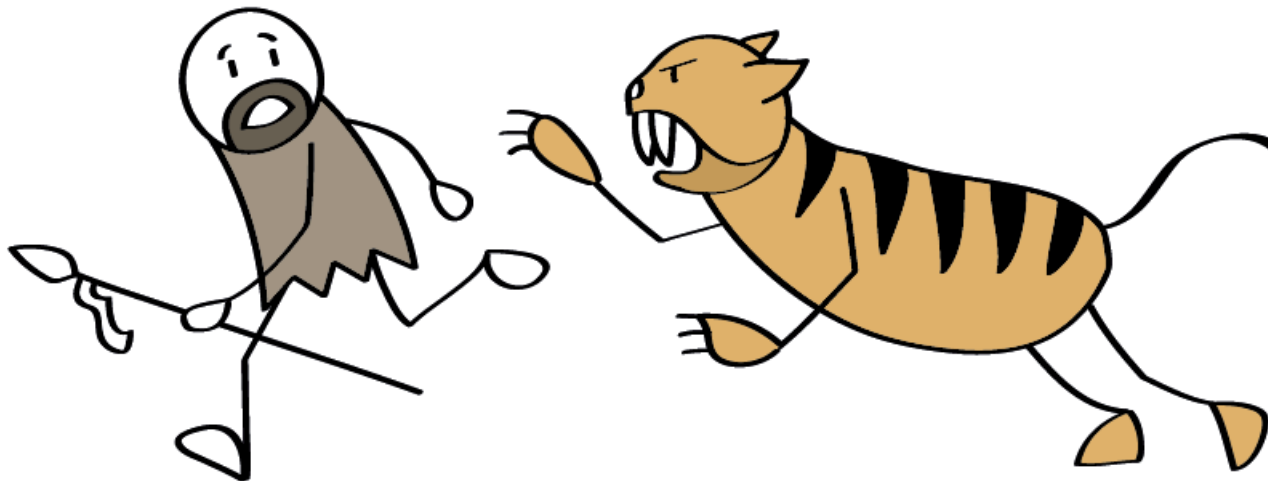


Illustration: Jerome Zoller

Stressprävention

Hier einige Strategien zum Umgang mit Schulstress - zu den folgenden Punkten gibt es später noch konkretere Tipps:

- **Zeitmanagement einführen**
- **Distanz schaffen**
- **Pausen und Entspannung einplanen**
- **Positiv denken**
- **Sport treiben**
- **Soziale Kontakte pflegen (auch im „real life“)**

Zeitmanagement einführen

Sich selbst zu organisieren und kritisch die eigene Arbeitsweise zu hinterfragen, hilft, „Zeitdiebe“ zu entlarven.

- Tages- und Wochenpläne helfen, Prioritäten zu setzen
- mit dem Lernen oder Bearbeiten nicht zu spät anfangen
- Zeitpuffer einplanen

Tipp

„Klassischen“ Terminplaner oder noch einfacher eine Smartphone-App nutzen.



Foto: Fotolia/Kai Krueger

Distanz schaffen

Wenn der Druck zu groß wird, kann ein „Blick über den Tellerrand“ hilfreich sein.

- Wie bewerten Freunde, Bekannte oder Familienmitglieder die Situation?
- Was würden andere an meiner Stelle tun?

Tipp

Perspektivenwechsel kann Sichtweisen verändern.



Foto: Fotolia/contrastwerkstatt

Pausen und Entspannung einplanen

Dauerhafte Anspannung führt zur „Verspannung“. Gegen die Stressfalle hilft:

- Pause fest einplanen
- in den Pausen wirklich abschalten und nicht telefonieren, Nachrichten schicken oder surfen ...
- ausreichend schlafen – das Handy dabei am besten außerhalb des Zimmers lassen

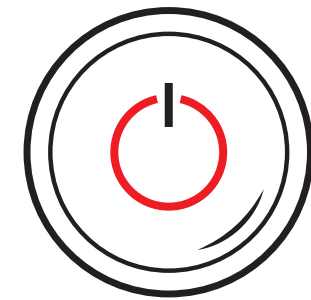


Illustration: Jerome Zoller

Tipp

Bei akutem Stress die Atmung verlangsamen und ganz bewusst tief in den Bauch atmen.

Positiv denken

In Belastungssituationen ist es wichtig, sich nicht selbst zu stressen und den Druck dadurch noch zu erhöhen.

- Sportler kennen den Wert positiver „Selbstgespräche“
- sich selbst darin bestärken, Herausforderungen anzugehen

Tipp

Sich selbst immer wieder sagen:
„Ich schaffe das, ich kann das!“ – Negative Gedanken aussperren.

POSITIV
DENKEN!



Illustration: Jerome Zoller

Sport treiben

In der Freizeit Sport, Bewegung, Fitness mit einplanen. Körperliche Anstrengungen:

- bauen das Stresshormon Cortisol schneller wieder ab
- haben eine unmittelbar Stress verringernde Wirkung

Tipp

Nach stressigen Erlebnissen sich möglichst zeitnah körperlich „auspowern“.



Foto: Fotolia/ Bojan

Soziale Kontakte pflegen

Freundinnen und Freunde, Familie und Vertraute sind wichtig.
Das Zusammensein mit anderen

- schafft ein „gutes Gefühl“
- gibt Rückhalt
- führt zu mehr Zufriedenheit

Tipp

Sich mit Anderen nach nervigen und stressigen Situationen zu treffen und etwas zu unternehmen ist eine bessere Idee, als sich nur über soziale Netzwerke auszutauschen.



Foto: Fotolia/Tijana

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit, Schulstress, April 2017

Herausgeber:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion:

Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich)
Stefanie Richter, Wiesbaden

Text:

Karoline Becker, Bonn

Verlag:

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

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu der Unterrichtseinheit „Umgang mit Schulstress“, April 2017

Unter www.dguv.de/lug finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Infotext für die Schülerinnen und Schüler
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung