

## Eustress und Disstress

Stand: 09.04.2018

Jahrgangsstufe	10
Fach	Sozialwesen
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Soziales Lernen Gesundheitsförderung
Zeitraumen	2 Unterrichtsstunden
Benötigtes Material	AB1 Selbsterkundung – Wie gestresst bin ich? F1 Zahlenstrahl F2 Stressoren Bilder F3 Stressoren – Lösung F4 Emojis AB2 Stress – Was ist das eigentlich? AB3 Hilfekärtchen F5 Mindmap-Vorlage F6 Mindmap – Erwartungshorizont AB4 Stressoren, Stressreaktionen und Stressverstärker AB4b Stressoren, Stressreaktionen und Stressverstärker – mögliche Lösung AB5 Stressmanagement

### Kompetenzerwartungen

Sow 10, LB 3: Lebenskrisen als persönliche Herausforderungen.

Die Schülerinnen und Schüler nutzen ihr Wissen über Stress und ihre in praktischen Übungen gewonnenen Erfahrungen zu dessen Bewältigungsmöglichkeiten (z. B. Entspannungsübungen), um bei Bedarf angemessen auf eigene Stresssituationen reagieren zu können.

Urteilskompetenz, Handlungskompetenz, Empathie-/Wertekompetenz

## Aufgabe

### 1. Einstieg: Selbsterkundung Stresstest und Klassenstresslevel

Als Hinführung zum Thema dient ein Stresstest (**AB1**), den die Schülerinnen und Schüler in Einzelarbeit erledigen sollen. So wird der Stresslevel der Klasse erarbeitet, der als Motivation für die Unterrichtsstunde dienen soll. Die Ergebnisse werden an einem Zahlenstrahl (**F1**), der z. B. vergrößert und an die Tafel geheftet werden kann, angetragen. So ist es möglich, eine Momentaufnahme des Stresslevels der Klasse zu visualisieren. Dies dient der Lehrkraft und den Schülerinnen und Schülern als Nebeninformation.

### 2. Überleitung: Stressoren – Bilder zuordnen

Anschließend ordnen die Schülerinnen und Schüler Bilder (**F2**), danach, ob sie die abgebildete Situation als positiv oder negativ einschätzen. Dazu ist es sinnvoll, die Bilder als Kärtchen – evtl. auch laminiert – zur Verfügung zu stellen. Zusätzlich bietet es sich an, den Schülerinnen und Schülern Emojis (**F4**) zur Kategorisierung zur Verfügung zu stellen.

Da es sich hierbei um eine Aufgabe handelt, die durchaus zu Diskussionen führen kann, bietet sich als Sozialform die Gruppenarbeit an. Um die Schülerinnen und Schüler persönlich zu involvieren, könnte jeder Einzelne seine persönlichen Stressoren auf einem Notizblatt oder im Heft festhalten. Über die Information, dass es positive und negative Stressoren gibt, kann zur Erarbeitungsphase übergeleitet werden.

### 3. Erarbeitung: Stress – was ist das eigentlich? Mindmap erstellen

Als Informationsgrundlage erhalten die Schülerinnen und Schüler ein Informationsblatt (**AB2**) zu den biologischen Hintergründen von Eustress und Distress. Diese Informationen strukturieren die Schülerinnen und Schüler selbstständig in einer Mindmap. Hierzu kann die Vorlage **F5** verwendet werden. Während der Erarbeitungsphase können die Schülerinnen und Schüler auf die Hilfekarten (**AB3**) zur Begriffsklärung zurückgreifen.

### 4. Übung mit Fallbeispielen: Stressreaktionen und Stressverstärker

Mit den Grundkenntnissen über das Thema Stress bearbeiten die Schülerinnen und Schüler vier Fallbeispiele (**AB4**) über Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen starkem Stress ausgesetzt sind und kennzeichnen sowohl die Stressverstärker als auch die körperlichen Reaktionen farbig. Die Ergebnisse werden anschließend im Plenum diskutiert.

### 5. Vertiefung: persönliches Stressmanagement



Die Schülerinnen und Schüler erstellen ein persönliches Ranking (**AB6**) zu Copingstrategien. Zu fünf Strategien notieren die Schüler zusätzlich konkrete Beispiele der Umsetzung. Im Anschluss wird das Ranking mit anderen Schülern verglichen und diskutiert.

Als Abrundung der Unterrichtseinheit wird der Klassenstresslevel nochmals aufgezeigt und im Plenum diskutiert, welche Stressoren verantwortlich sind, ob Stressverstärker eine Rolle spielen und welche Copingstrategien sie anwenden könnten.

## Benötigtes Material zur Aufgabe

### AB1 Selbsterkundung: Wie gestresst bist du?

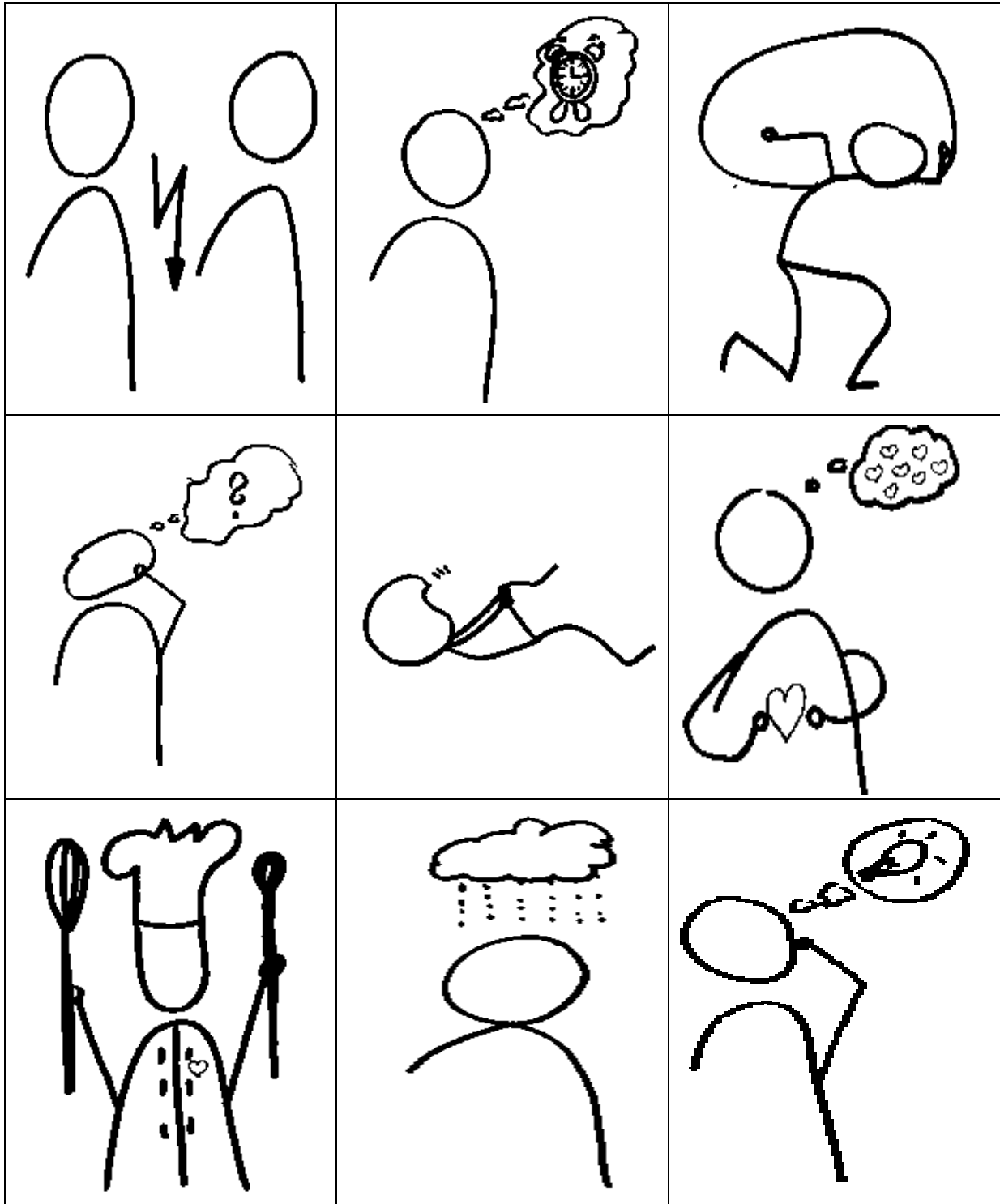
1. Beantworte folgende Testfragen, indem du die zutreffende Aussage ankreuzt. (1 = trifft nicht zu bis 4 = trifft voll zu)
2. Rechne nun die Summe aus, die sich aus deinen Antworten ergibt und dividiere sie durch die Zahl 10. Trage dein Ergebnis am Zahlenstrahl an der Tafel an.

		1 trifft nicht zu	2 trifft etwas zu	3 trifft zu	4 trifft voll zu
1	Bist du tagsüber oft müde und erschöpft, obwohl du eigentlich genug Schlaf hast?				
2	Fällt es dir schwer abends zu entspannen oder am Wochenende von der Schule abzuschalten?				
3	Bist du anfällig für Infektionskrankheiten wie Erkältungen?				
4	Reagierst du gereizt und aggressiv, wenn etwas nicht so läuft, wie geplant?				
5	Leidest du häufig an Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Magenproblemen oder Herzklopfen?				
6	Fühlst du dich oft ausgelaugt und ausgebrannt und hast das Gefühl, dass dir alles über den Kopf wächst?				
7	Vernachlässigst du schon längere Zeit deine Freunde und/ oder Hobbys?				
8	Greifst du oft zu Süßigkeiten oder fetthaltige Nahrung?				
9	Empfindest du die Schule als schwere Belastung?				
10	Stehst du oft unter zeitlichem Druck?				
	<b>Summe der einzelnen Spalten:</b>				
					
	<b>Gesamtsumme</b> _____ : 10 =				










F1 Zahlenstrahl Klassenstresslevel



F2 Stressoren – Laminierkarten



## F3 Stressoren – Mögliche Lösung

	<p>Zeitdruck</p>		<p>beruflicher Erfolg</p>
	<p>private oder berufliche Belastungen</p>		<p>Verliebtsein</p>
	<p>Schmerz</p>		<p>Ideen haben</p>
	<p>ungelöste Probleme</p>		<p>Streit</p>
	<p>Wettereinflüsse, z. B. Nässe</p>		

#### F4 Emojis



## AB2 Stress – Was ist das eigentlich?

### Aufgabe:

Lest das Informationsblatt und strukturiert den Inhalt mithilfe einer Mindmap. Veranschaulicht die Aspekte durch erklärende Bildchen, Pfeile usw. Kursiv gedruckte Begriffe werden in Hilfekärtchen erklärt.

### Begriff Stress



Ganz allgemein sind unter Stress alle Belastungen und Anforderungen zu verstehen, die zu einer Stressreaktion des Körpers führen. Zunächst ist Stress allerdings eine ganz natürliche Reaktion des Körpers und muss niemanden beunruhigen. Ständiger Stress kann sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken.

### Natürliche körperliche Vorgänge bei Stress – Stress macht uns leistungsfähig

Stress führt körperlich zu einer Ausschüttung bestimmter *Neurotransmitter* und *Hormone*, z.°B. *Adrenalin* und *Noradrenalin*. In einer akuten Stresssituation weiten sich die *Bronchien*. Durch eine schnelle, flache Atmung wird weniger ausgeatmet, als eingeatmet und so dem Körper mehr Sauerstoff zugeführt. Auch die Herzleistung nimmt durch eine Beschleunigung des Herzschlages und einem Anstieg des Blutdrucks zu. Durch eine Konzentration auf die für eine Reaktion wesentlichen Organe und Muskeln bei der Blutzirkulation wird kurzfristig die Mobilisierung von mehr Energie möglich. Dadurch sind wir in der Lage zu Höchstleistungen aufzulaufen und in akuten Gefahrensituationen erfolgreich zu agieren, z. B. durch Fluchtverhalten. Anschließend kehrt der Körper wieder in einen Ruhezustand zurück und *regeneriert* sich, um die nächste Stressphase bewältigen zu können.

### Eustress und Disstress

Nach der Auffassung des Arzt und Biochemikers **Hans Selye** unterscheidet man zwischen positivem Stress (= Eustress) und negativem Stress (= Disstress).

	<p><b>Eustress</b> wird durch positive <i>Stressoren</i> hervorgerufen und fördert positiv die Leistungsfähigkeit einer Person. Grundsätzlich benötigt der Organismus für das Überleben einen gewissen Stresslevel. Dieser schadet dem Körper nicht. Hierzu zählen beispielsweise Leistungsmotivation oder Glücksmomente.</p>
	<p><b>Disstress</b> wird durch negative Stressoren, die über einen längeren Zeitraum ohne Regenerationsphasen auf den Körper einwirken, ausgelöst. Er überfordert den Körper sowohl physisch als auch psychisch und wird als unangenehm und überfordernd empfunden. Langfristig kann Disstress zum sogenannten Dauerstress führen, der – falls entsprechende <i>Copingstrategien</i> (= <i>Bewältigungsstrategien</i>) fehlen – auch in ein <i>Burnout-Syndrom</i> münden kann.</p>



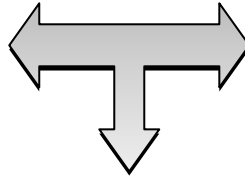
## Beispiele für Folgen bei Disstress

### körperliche Stressreaktionen und Folgen

- Infekt-Anfälligkeit (z. B. Lippenherpes oder Erkältungen)
- Gewichtszunahme
- Tinnitus (Ohrgeräusche)
- Bluthochdruck
- Koronare Herzerkrankungen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Probleme
- Menstruationsstörungen
- Schlaflosigkeit
- Schweißausbrüche

### Gedanken und Gefühle bei Stress

- Unruhe und Nervosität
- Unzufriedenheit
- Schuldgefühle und Selbstvorwürfe
- ständig kreisende Gedanken
- Konzentrationsschwierigkeiten und Vergesslichkeit



### sichtbare Stressreaktionen

- Ungeduld und Gereiztheit
- Hektik, hastiges Essen – keine Pausen
- Gebrauch von Rausch- und Aufputzmitteln
- hohe Sprechgeschwindigkeit
- chaotische Arbeitsweise
- nervöse Körperbewegungen

## Stressoren

Unter Stressoren (= Stressauslöser) versteht man äußere Faktoren, die zu einer Stressreaktion im Körper führen können. Diese können positiven sowie negativen Ursprungs sein – je nach Einstellung und persönlichem Empfinden:

physikalisch	physisch	mental	sozial
Kälte, Hitze, Lärm...	Schmerzen, Hunger, Durst...	Zeitdruck, Verliebtsein, Lampenfieber...	Konflikte, Verlust-erfahrung, Aktivitäten in der Großgruppe ...

## Stressverstärker

Folgende persönliche Faktoren können sowohl Stressursache als auch *Stressverstärker* sein.

- starker Perfektionismus und das Gefühl, unersetzbar zu sein
- Übergehen der persönlichen Leistungsgrenzen
- Harmoniestreben und es anderen immer recht machen wollen
- Drang nach Zuwendung andere Menschen
- Unfähigkeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen, weil Kontrollverlust befürchtet wird

## Umgang mit Stress

Deshalb ist es von großer Bedeutung, die Balance zwischen Eustress und Disstress zu finden und sich durch ein gezieltes *Stressmanagement* darum zu bemühen, Stressfaktoren besser zu erkennen, sie zu verringern, die körperlichen Reaktionen zu mildern und sich um eine möglichst stabile persönliche *Resilienz* zu kümmern.

## AB3 Hilfekärtchen

<p><b>Neurotransmitter</b></p> <p>Neurotransmitter sind chemische Botenstoff, die für die Weiterleitung von Impulsen von einer Nervenzelle zur anderen nötig sind.</p>	<p><b>Hormone, Adrenalin, Noradrenalin</b></p> <p>Hormone sind biochemische Botenstoffe, die eine Reaktion an einem Erfolgsorgan bewirken. Adrenalin erhöht z. B. die Herzfrequenz, dadurch läuft der gesamte Organismus auf Hochtouren. Noradrenalin ist sein Gegenspieler.</p>
<p><b>Stressor</b></p> <p>Stressoren kann man auch als Stressfaktoren bezeichnen. Damit bezeichnet man alle inneren und äußeren Reize, die Stress verursachen. Auf Stress folgt grundsätzlich eine Reaktion</p>	<p><b>Bronchien</b></p> <p>Die Bronchien sind ein Teil der Lunge und leiten die Atemluft von der Luftröhre bis in die Lungenbläschen.</p>
<p><b>Regeneration</b></p> <p>Erholung, Wiederherstellung des Normalzustandes</p>	<p><b>Stressverstärker</b></p> <p>Stressverstärker sind persönliche Faktoren, wie z. B. eigene Erfahrungen, Ansprüche an die eigene Person, persönliche Einstellungen und Motive, die den Stress zusätzlich verstärken.</p>
<p><b>Resilienz</b></p> <p>Unter Resilienz versteht man die Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Innere Stärke hilft dem Menschen schwierige Situationen wie z. B. Konflikte oder Schicksalsschläge zu bewältigen. Resilienz wird im Lauf der persönlichen Entwicklung erlernt.</p>	<p><b>Stressmanagement, Stressbewältigung</b></p> <p>Stressbewältigungsstrategien werden in der Fachsprache als <b>Copingstrategien</b> bezeichnet. Darunter versteht man Strategien, die man zu Stressbewältigung anwenden kann, wie z. B. gute Selbstorganisation, regelmäßige Pausen.</p>
<p><b>Burnout-Syndrom</b></p> <p>Burnout beschreibt den Zustand totaler körperlicher und geistiger Erschöpfung, der durch Überlastung (im Privaten oder/und im Beruflichen) entstehen kann.</p>	

## F5 Mindmap-Vorlage





## Stressoren

Stressoren:

- ▷ physikalisch: Kälte, Hitze, Lärm...
- ▷ physisch: Schmerzen, Hunger, Durst...
- ▷ mental: Zeitdruck, Verantwortl., Konflikte...
- ▷ social: Konflikte, Arbeitsbelastung, Aktivitäten in der Gruppe

## Stressverstärker

- ▷ schlechte Gedächtnisfunktion
- ▷ schlechte Emotionen
- ▷ schlechte Problemlösungsfähigkeiten
- ▷ schlechte Zeitbewusstheit
- ▷ ...



## natürliche Vorgänge

Stress → Ausschüttung der Stresshormone  
 ↳ Weitung der Bronchien, flache Atmung → ↑ Sauerstoffversorgung  
 ↳ Beschleunigung des Herzschlages  
 ↳ besonders gute Extremitäten

↓

Mobilisierung von Energie für kurzfristig Stressreaktion

## Eustress vs. Distress

**Eustress** 😊

- ▷ durch positive Stressoren hervorgerufen
- ▷ fördert positiv Leistungsfähigkeit einer Person

**Distress** 😞

- ▷ durch negative Stressoren hervorgerufen
- ▷ Einwirkung über längere Zeit eine Regenerationsphase

## AB4 Stressoren, Stressreaktionen und Stressverstärker



### Aufgaben:

1. Unterstreicht die Stressreaktionen der Personen in der Farbe **Blau**.
2. Kennzeichnet die Stressverstärker **rot**.
3. Verfasst jeweils eine passende Überschrift für die Fallbeispiele, in der ihr den Stressor erwähnt und schreibt diese auf die dafür vorgesehene Zeile.

---

**Mathilda (16)** ist Schülerin der 10. Jahrgangsstufe. Sie ist eine besonders ehrgeizige Schülerin und möchte unbedingt, nicht zuletzt wegen ihrer Eltern, ein gutes Abschlusszeugnis haben. In der letzten Zeit fällt ihr das Lernen nicht mehr so leicht. Immer öfter klagt sie über Kopfschmerzen und Erschöpfung. Sie nimmt dann eine Schmerztablette und arbeitet weiter. Wenn ihre jüngeren Geschwister im Garten spielen, fühlt sie sich durch den Lärm extrem gestört und muss sich beherrschen, damit sie nicht ungehalten auf die Störung reagiert.

---

**Samuel (25)** arbeitet als Industriekaufmann in einem metallverarbeitenden Betrieb. Dort hing vor einigen Wochen am Schwarzen Brett eine Stellenausschreibung, die für ihn eine attraktive Beförderung bedeuten würde. Er hat sich beworben und versucht jetzt noch mehr zu geben als vorher, um den Zuschlag zu bekommen. Durch das viele Arbeiten vernachlässigt er seine Freundin – er hat ein schlechtes Gewissen dabei, aber es geht im Moment halt nicht anders – und seine Essgewohnheiten haben sich verändert: Er isst im Moment „zwischen Tür und Angel“ anstatt eine Pause zu machen und sich zum Essen an den Tisch zu setzen. Überhaupt vernachlässigt er Pausen, was dazu führt, dass ihn seit einigen Tagen schmerzhaft Rückenbeschwerden plagen. Letzte Nacht konnte er deshalb nicht schlafen. Als er wach lag, drehten sich seine Gedanken um die aktuellen Projekte, mit denen er sich in der Arbeit beschäftigt.

---

**Alexander (45)** hat sich mit seiner Schwester Sarah (37) darüber gestritten, wie die Pflege der Mutter (77) zu regeln ist. Eigentlich haben die beiden Geschwister ein inniges Verhältnis zueinander, aber in dieser Angelegenheit konnten sie sich nicht einig werden. Seitdem drehen sich seine Gedanken immer wieder um den Konflikt, er hat seit einigen Tagen kaum etwas gegessen und getrunken. Ihm fällt auf, dass er in der Arbeit ständig mit einem Stift spielt, sich nicht konzentrieren kann und seine Arbeit fehlerhaft ist. Die Hilflosigkeit der privaten Situation gegenüber überträgt sich inzwischen auch auf sein Verhalten am Arbeitsplatz: Er kann kaum einen klaren Gedanken fassen. Ein ständiges Ziehen in der Herzgegend beunruhigt ihn zusätzlich.

---

**Luis (19)** und Selina (18) haben sich vergangene Woche getrennt. Luis hätte der Beziehung gerne noch eine zweite Chance gegeben, aber für Selina war das keine Option. Seit der Trennung grübelt Luis nach, welche Fehler er begangen hat, macht sich Vorwürfe und überlegt, ob es nicht doch noch eine Möglichkeit gäbe, die Beziehung zu retten. Sein Kaffeekonsum hat sich seit der Trennung verdoppelt und er isst nur noch Süßigkeiten. Letzte Nacht wachte er schweißgebadet auf und konnte anschließend bis zum Morgengrauen nicht mehr einschlafen. Am nächsten Morgen bemerkt er, dass vermutlich eine schwere Erkältung im Anzug ist.

## AB4b Stressoren, Stressreaktionen und Stressverstärker – mögliche Lösung

### Aufgaben:

1. Unterstreicht die Stressreaktionen der Personen in der Farbe **Blau**.
2. Kennzeichnet die Stressverstärker **rot**.
3. Verfasst jeweils eine passende Überschrift für die Fallbeispiele, in der ihr den Stressor erwähnt und schreibt diese auf die dafür vorgesehene Zeile.

### Leistungsdruck und Ehrgeiz machen krank!

**Mathilda (16)** ist Schülerin der 10. Jahrgangsstufe. Sie ist eine besonders **ehrgeizige** Schülerin und **möchte unbedingt, nicht zuletzt wegen ihrer Eltern**, ein gutes Abschlusszeugnis haben. In der letzten Zeit fällt ihr das Lernen nicht mehr so leicht. Immer öfter klagt sie über **Kopfschmerzen** und **Erschöpfung**. Sie nimmt dann eine **Schmerztablette** und arbeitet weiter. Wenn ihre jüngeren Geschwister im Garten spielen fühlt sie sich durch den **Lärm** extrem gestört und muss sich **beherrschen, damit sie nicht ungehalten** auf die Störung reagiert.

### Mach doch mal Pause!- Burnout- Gefahr

**Samuel (25)** arbeitet als Industriekaufmann in einem metallverarbeitenden Betrieb. Dort hing vor einigen Wochen am Schwarzen Brett eine Stellenausschreibung, die für ihn eine **attraktive Beförderung** bedeuten würde. Er hat sich beworben und versucht jetzt noch mehr zu geben als vorher, um den Zuschlag zu bekommen. Durch das viele Arbeiten **vernachlässigt er seine Freundin**- er hat ein **schlechtes Gewissen** dabei, aber es geht im Moment halt nicht anders – und seine Essgewohnheiten haben sich verändert: **er isst im Moment „zwischen Tür und Angel“** anstatt eine Pause zu machen und sich zum Essen an den Tisch zu setzen. Überhaupt **vernachlässigt er Pausen**, was dazu führt, dass ihn seit einigen Tagen **schmerzhafte Rückenbeschwerden** plagen. Letzte Nacht konnte er deshalb **nicht schlafen**. Als er wach lag, **drehten sich seine Gedanken** um die aktuellen Projekte, mit denen er sich in der Arbeit beschäftigt.

### Mit Herz und Seele ohne Rücksicht auf die eigenen Kräfte

**Alexander (45)** hat sich mit seiner Schwester Sarah (37) darüber gestritten, wie die Pflege der Mutter (77) zu regeln ist. **Eigentlich haben die beiden Geschwister ein inniges Verhältnis** zueinander, aber **in dieser Angelegenheit konnten sie sich nicht einig** werden. Seitdem **drehen sich seine Gedanken** immer wieder um den Konflikt, er hat seit einigen Tagen **kaum etwas gegessen und getrunken**. Ihm fällt auf, dass er in der Arbeit **ständig mit einem Stift spielt, sich nicht konzentrieren kann** und **seine Arbeit fehlerhaft** ist. Die **Hilflosigkeit** der privaten Situation gegenüber überträgt sich inzwischen auch auf sein Verhalten am Arbeitsplatz: Er kann **kaum einen klaren Gedanken** fassen. Ein **ständiges Ziehen in der Herzgegend** beunruhigt ihn zusätzlich.

### Kummer durch ein gebrochenes Herz

**Luis (19)** und Selina (18) haben sich vergangene Woche getrennt. **Luis hätte der Beziehung gerne noch eine zweite Chance gegeben**, aber für Selina war das keine Option. Seit der Trennung **grübelt** Luis nach, welche Fehler er begangen hat, macht sich **Vorwürfe** und überlegt, ob es nicht doch noch eine Möglichkeit gäbe die Beziehung zu retten. Sein **Kaffeekonsum** hat sich seit der Trennung verdoppelt und er **isst nur noch Süßigkeiten**. Letzte Nacht wachte er **schweißgebadet** auf und konnte anschließend bis zum Morgengrauen **nicht mehr einschlafen**. Am nächsten Morgen bemerkt er, dass vermutlich eine **schwere Erkältung** im Anzug ist.

## AB5 Stressmanagement

### Aufgaben:

1. Bringt die Ratschläge für einen erfolgreichen Umgang mit Stress in ein für dich sinnvolles Ranking, indem ihr Zahlen vergebst (1= die wichtigste Strategie, 2= die zweitwichtigste usw.).
2. Fehlen euch Strategien? Ergänzt eigene in den freien Feldern.
3. Findet konkrete Umsetzungsmöglichkeiten und notiert diese bei euren Top 5.
4. Diskutiert in der Gruppe eure verschiedenen Rankings.

RANKING	Copingstrategien (= Bewältigungsstrategien)	Konkrete Beispiele
	Arbeitsstrukturen gut organisieren	
	sich selbst gut organisieren	
	soziale Fähigkeiten ausbauen	
	Hilfsangebote in Anspruch nehmen	
	über eigenen Perfektionismus nachdenken	
	Bewegung, am besten an der frischen Luft	
	pflegen sozialer Kontakte	
	genügend erholsamen Schlaf	
	NEIN sagen lernen	
	negative Denkmuster bekämpfen – sich freuen, wenn etwas gut geklappt hat	
	Endlosschleife der schlechten Gedanken im Kopf bekämpfen	
	mithilfe von Entspannungstechniken Stress abbauen	
	gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sowie Einnahme des Essens am Tisch	
	Hobbys und Freizeitaktivitäten nicht vernachlässigen	

### Quellen- und Literaturangaben

F2,3 Icons©Verfasser

F1, F4, F5,F6,AB2 Foto©Privat