


## Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben

### Stress lass nach!

Exemplarisches Wochenmodul

Eine nachhaltige Vermittlung von Alltagskompetenz wird durch Partizipation der Schülerinnen und Schüler entscheidend gefördert. Deshalb sollten diese so viel wie möglich in die Planung und Durchführung der Projekte einbezogen werden und (Mit-)Verantwortung übernehmen. Die vorliegende Darstellung richtet sich an die Lehrkräfte. Sie können die Vorhaben gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern an deren Interessen und die Gegebenheiten vor Ort anpassen. Inhalte aus dem Handlungsfeld *Digital handeln* sind mit folgendem Symbol gekennzeichnet: 

### Angestrebter Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler

- definieren den Begriff Stress und erkennen Stresssymptome.
- identifizieren und reflektieren individuelle Stressoren.
- entwickeln Strategien, um mit Stresssituationen besser umgehen zu können (Entspannungstechniken, Zeitmanagement-Methoden).
- erkennen, dass sich Stress und mangelndes Zeitmanagement negativ auf die Gesundheit sowie Zielerreichung auswirken kann.
- wissen, was Sucht und Anzeichen einer Sucht sind.
- kennen die Auswirkungen von Alkoholkonsum und erkennen Stress als einen möglichen Verursacher von Suchterkrankungen.
- kennen Angebote öffentlicher Stellen und Einrichtungen zur Stressprävention.

Schulart(en)	Mittelschule, Förderschule, Realschule, Gymnasium, Wirtschaftsschule
Jahrgangsstufe(n)	ab Jahrgangsstufe 7
Handlungsfeld(er)	Gesundheit, Digital handeln
Mögliche beteiligte Fächer <sup>1</sup>	<p><b>Mittelschule:</b> <a href="#">Natur und Technik</a>, <a href="#">ev. Religionslehre/ kath. Religionslehre/ Ethik</a></p> <p><b>Förderschule – FS geistige Entwicklung:</b> <a href="#">Grundlegender entwicklungsbezogener Unterricht</a>, <a href="#">Sach- und lebensbezogener Unterricht</a>, <a href="#">Leben in der Gesellschaft</a>, <a href="#">Deutsch</a>, <a href="#">Musik</a></p> <p><b>Förderschule – FS Lernen:</b> <a href="#">Geschichte/Politik/Geographie und Natur und Technik</a>, <a href="#">Berufs- und Lebensorientierung Theorie</a>, <a href="#">Deutsch</a></p> <p><b>Realschule:</b> <a href="#">Biologie</a>, <a href="#">Deutsch</a>, <a href="#">Ernährung und Gesundheit</a>, <a href="#">ev. Religionslehre/kath. Religionslehre/Ethik</a>, <a href="#">Sozialwesen</a></p> <p><b>Gymnasium:</b> <a href="#">Biologie</a>, <a href="#">ev. Religionslehre/kath. Religionslehre/Ethik</a></p> <p><b>Wirtschaftsschule:</b> <a href="#">Deutsch</a>, <a href="#">ev. Religionslehre/ kath. Religionslehre/Ethik</a></p>
Weitere übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	<p>Gesundheitsförderung</p> <p>Ökonomische Verbraucherbildung</p> <p>Medienbildung/Digitale Bildung</p> <p>Soziales Lernen</p> <p>Werteerziehung</p>
Externe Partner	<p>Sportvereine</p> <p>Krankenkassen</p> <p>Erziehungs- und Schulberatungsstellen</p>
Kosten	ggf. Honorar für Referentinnen und Referenten

<sup>1</sup> In den Fachlehrplänen finden sich Anknüpfungspunkte zu den Themen der Projektstage. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

## Hinweise zur Durchführung und zum zeitlich-inhaltlichen Ablauf

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p><b>Vorbereitungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorabrecherche zu lokalen, schulnahen Anbietern im Bereich Stressprävention und -bewältigung</li> <li>- Beauftragung geeigneter externer Partner zur Durchführung von Workshops zur Stressprävention und -bewältigung an Tag 5</li> </ul>	<p>Trainerinnen und Trainer, Referentinnen und Referenten für Stressprävention und -bewältigung aus lokalen Sportvereinen, Niederlassungen von Krankenkassen, <a href="#">Erziehungs-</a> und <a href="#">Schulberatungsstellen</a></p>
<p><b>Tag 1: Was ist Stress?</b></p> <p><u>Block 1</u> (ca. 90 min):<sup>2</sup></p> <p>Körperübung zur Einstimmung: Yoga</p> <p>Überblick über die Woche einschließlich Schwerpunkte der einzelnen Tage</p> <p>Erarbeitung von Definition, Kennzeichen und Ursachen von Stress, z. B. in Form einer Kartenabfrage</p> <p>Die drei Ebenen der menschlichen Stressreaktion:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper</li> <li>- Geist</li> <li>- Verhalten</li> </ul>	<p><a href="#">Entspannungsübungen bei Stress</a></p> <p><a href="#">Hintergrundinformation zum Thema Stress</a> ggf. Moderationskarten, Magnete, Stifte</p> <p><a href="#">Hintergrundinformation zum Thema Stress</a> (Seite 4)</p>

<sup>2</sup> Bei den zeitlichen Angaben im gesamten Modul handelt es sich um eine Einschätzung. Die tatsächliche Dauer des Unterrichtsangebotes ist abhängig von Schulart, Schülerschaft und der unbedingt notwendigen Anpassung der Inhalte und vorgeschlagenen Methoden an die individuellen Bedürfnisse der Lernenden.

<b>Zeitlich-inhaltlicher Ablauf</b>	<b>Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner</b>
<p>Informationsvideo zum Thema „Stress“ mit anschließendem Austausch</p> <p><u>Block 2</u> (ca. 150 min):</p> <p>Kurztest Stress zur persönlichen Reflexion mit anschließendem Austausch</p> <p>allgemeine Stresserfahrungen Stationenlernen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das macht Stress: äußere Stressoren und persönliche Verstärker</li> <li>- Stressalarm: mögliche frühe Warnsignale</li> <li>- Am Limit: eine Stressgeschichte</li> </ul> <p>Inhaltlicher Abschluss durch Erstellen von Plakaten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennzeichen &amp; Ursachen von Stress</li> <li>- Stressreaktionsebenen</li> </ul> <p><u>Stress abbauen 1</u> (ca. 30 min): Entspannungstechniken</p>	<p><a href="#">BR alpha: Videoclip zum Thema Stress</a></p> <p><a href="#">Kurztest zum Thema Stress</a> (Seite 5)</p> <p>Stationen 1-3 mit Lösungen: <a href="#">Arbeitsblatt Stress 1</a> <a href="#">Lösung zu Arbeitsblatt Stress 1</a></p> <p><a href="#">Arbeitsblatt Station 2</a> <a href="#">Lösungsblatt zu Arbeitsblatt Station 2</a> <a href="#">Arbeitsblatt Station 3</a> <a href="#">Lösungsblatt zu Arbeitsblatt Station 3</a></p> <p>Materialien zur Erstellung eines Plakats</p> <p><a href="#">Progressive Muskelentspannung</a> Audiodatei mit/ohne Musik</p>
<p><b>Tag 2: Umgang mit Schul- und Prüfungsstress</b></p> <p><u>Block 1</u> (ca. 90 min): Körperübung zur Einstimmung: Meditation und Achtsamkeitsübung</p>	<p><a href="#">Entspannungsübungen bei Stress</a></p>

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>Daten und Informationen zum Thema <b>Schulstress</b></p> <p>Ermittlung von Stressorten im Schulalltag</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- persönliches Protokoll</li> <li>- Frage- und Bewertungsbogen</li> </ul> <p>Umgang mit Schulstress</p> <p><u>Block 2</u> (ca. 90 min):</p> <p>Daten und Informationen zum Thema <b>Prüfungsstress</b></p> <p>Impulsgeleiteter Austausch</p> <p>Angebote zur Selbstbeobachtung und Selbstreflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlaf</li> <li>- Ernährung</li> </ul> <p>Austausch zu den Beobachtungsbögen in selbstgewählten Kleingruppen</p> <p><u>Block 3</u> (ca. 60 min):</p> <p>Gruppenarbeit: Erfolgreicher Umgang mit Prüfungsstress</p> <p>Einteilung in zwei Arbeitsgruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inhaltliche Erarbeitung der Möglichkeiten zum Umgang mit Prüfungsstress</li> <li>- Präsentation der erarbeiteten Inhalte vor der gesamten</li> </ul>	<p><a href="#">Hintergrundinformation Schulstress</a></p> <p><a href="#">Schulstressprotokoll</a></p> <p><a href="#">Stresswahrnehmung und Bewertung</a></p> <p><a href="#">Arbeitsblatt "Was tut mir gut?"</a></p> <p><a href="#">Hintergrundinformationen Prüfungsstress</a></p> <p>Impuls: <a href="#">Schaubild Prüfungsstress</a></p> <p><a href="#">Selbstbeobachtungsbogen Schlaf</a></p> <p><a href="#">Selbstbeobachtungsbogen Ernährung</a></p> <p>Gruppe 1: <a href="#">Entspannungshilfen vor der Prüfung</a></p> <p>Gruppe 2: <a href="#">Checkliste gegen Prüfungsstress</a></p> <p>Materialien und Medien zur Visualisierung</p>


Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>Klasse mit passender Visualisierung (Mind-Map, Bild, Grafik...)</p> <p><u>Stress abbauen 2</u> (ca. 30 min): Bewegung, die Spaß macht, ganz ohne Stress</p>	<p><a href="#">Bewegungsangebote</a> (passendes Bewegungsangebot für die Klasse aussuchen und anbieten)</p>
<p><b>Tag 3: Zeitmanagement</b></p> <p><u>Block 1</u> (ca. 90 min):</p> <p>Körperübung zur Einstimmung: Atemübung</p> <p>Einstieg: „Eckenabfrage Zeitmanagement“</p> <p>Persönliche Zeitfresser ermitteln</p> <p>Selbsterfahrung: Multitasking vs. Reihenfolge</p> <p><u>Block 2</u> (ca. 150 min): Strategien zum Zeitsparen entwickeln:</p> <p><b>A-L-P-E-N-Methode</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Methode kennenlernen</li> <li>- einen Tag nach der Methode strukturieren</li> <li>- Reflexion</li> </ul> <p><b>Das Eisenhower-Prinzip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Methode kennenlernen</li> <li>- eine Aufgabe nach dem Eisenhower-Prinzip</li> </ul>	<p><a href="#">Entspannungsübungen bei Stress</a></p> <p><a href="#">Impulse für Eckenabfrage</a></p> <p>Arbeitsblatt Zeitdiebe (s. zip-Materialordner)</p> <p><a href="#">Selbsttest zum Zeitmanagement</a></p> <p><a href="#">Die A-L-P-E-N-Methode Arbeitsblatt</a>  <a href="#">Die A-L-P-E-N-Methode Lösungsblatt</a>  <a href="#">Tagesplan nach der A-L-P-E-N-Methode</a></p> <p><a href="#">Das Eisenhower-Prinzip</a> (Arbeitsblatt s. zip-Materialordner)</p>

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>strukturieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexion</li> </ul> <p>Vergleich der Strategien und Reflexion (pro/contra, Einsatzmöglichkeiten, persönliche Einschätzungen)</p> <p><u>Stress abbauen 3</u> (ca. 30 min): Persönlichen Tages- oder Wochenplan in Vorbereitung auf die nächste Prüfung unter Berücksichtigung einer der beiden Methoden erstellen</p>	
<p><b>Tag 4: Stress als Auslöser von Suchtverhalten<sup>3</sup></b></p> <p><u>Block 1</u> (ca. 150 min): Körperübung zur Einstimmung: Qigong</p> <p>Impulse</p> <p>Begriffsklärung Abhängigkeit/Sucht</p> <p>Gruppenarbeit zum Thema Alkohol und Sucht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppe 1: Alkoholkonsum und seine Auswirkungen</li> </ul>	<p><a href="#">Entspannungsübungen bei Stress</a></p> <p>Schaubild Stressfaktoren (s. zip-Materialordner)</p> <p>Schaubild Suchtmittel (s. zip-Materialordner)</p> <p><a href="#">Sucht und Abhängigkeit</a></p> <p>Arbeitsblatt Sucht und ihre Merkmale (s. zip-Materialordner)</p> <p><a href="#">Gruppe 1 - Arbeitsblatt</a></p> <p><a href="#">Gruppe 1 Lösungsblatt</a></p>

<sup>3</sup> Sollte das Thema „Suchtverhalten - Alkohol“ nicht zur Lernausgangslage der Schülerschaft passen, ist hier alternativ das Thema „Suchtverhalten – Onlinesucht“ denkbar. Materialien hierzu finden Sie unter [Materialien Onlinesucht](#).

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppe 2: Auswirkungen von Alkohol auf die Organe</li> <li>- Gruppe 3: Auswirkungen von Alkohol auf das Nervensystem</li> <li>- Gruppe 4: Alkoholgehalt &amp; Promille</li> <li>- Gruppe 5: Promille &amp; Rauschwirkung</li> </ul> <p>Sammlung und Würdigung der Gruppenarbeiten</p> <p><u>Block 2</u> (ca. 90 min): Online-Selbsttest Alkohol</p> <p>Diskussionsimpulse: „Warum trinkst du Alkohol?“ „Wann trinkst du Alkohol?“ „Nein-Sagen“ zu Alkohol</p> <p><u>Stress abbauen 4</u> (ca. 30 min): Stress beseitigen im Gespräch mit Übungen zum aktiven Zuhören, z. B. in Form eines Partnerspaziergangs</p>	<p><a href="#">Gruppe 2 - Arbeitsblatt</a> <a href="#">Gruppe 2 Lösungsblatt</a></p> <p><a href="#">Gruppe 3 - Arbeitsblatt</a> <a href="#">Gruppe 3 Lösungsblatt</a></p> <p><a href="#">Gruppe 4 - Arbeitsblatt</a> <a href="#">Gruppe 4 Lösungsblatt</a></p> <p><a href="#">Gruppe 5 - Arbeitsblatt</a> <a href="#">Gruppe 5 Lösungsblatt</a></p> <p> <a href="#">Selbsttest: Du und Alkohol</a></p> <p>Anleitung zur Diskussion: Warum trinkst du? (s. zip-Materialordner) <a href="#">Wann trinkst du - Risikosituationen</a> <a href="#">"Nein zum Alkohol"</a></p> <p><a href="#">Techniken und Methoden des aktiven Zuhörens</a></p>
<p><b>Tag 5: Praxistag zu Strategien der Stressbewältigung</b></p> <p><u>Vorbereitung</u> (ca. 30 min):</p> <p>Körperübung zur Einstimmung: Tai-Chi</p>	<p><a href="#">Entspannungsübungen bei Stress</a></p>



Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>Präsentation der Angebote</p> <p><u>Workshops</u> (2 Durchgänge à 90 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Körper:</b> Bewegungsangebote (Sport, Ausdauerbewegung)</li> <li>- <b>Geist:</b> Entspannungsangebote (Tai-Chi, Qigong, Yoga, etc.)</li> <li>- <b>Verhalten:</b> Planung und Organisation</li> </ul> <p><u>Abschluss und Reflexion der Projektwoche</u> (ca. 60 min):</p> <p>kurze Abschlussrunde und Verabschiedung der Referentinnen und Referenten</p> <p>Visualisierung der einzelnen Tage, z. B. in Form einer Wandzeitung</p> <p>Feedback, z.B. in einer Wortwolke</p>	<p>Trainerinnen und Trainer, Referentinnen und Referenten für Stressprävention und -bewältigung aus lokalen Sportvereinen, Niederlassungen von Krankenkassen, <a href="#">Erziehungs-</a> und <a href="#">Schulberatungsstellen</a></p> <p>ggf. Material für Wandzeitung</p> <p> <a href="#">Onlinetool Wortwolke</a></p>

### Weiterführende Informationen und Links

Es handelt sich bei diesem exemplarischen Projektmodul um einen unverbindlichen Vorschlag. Die tatsächliche Projektgestaltung liegt in der Eigenverantwortung jeder Schule. Sie kann und soll an die individuellen Begebenheiten der einzelnen Schule angepasst werden. Sowohl die vollständige als auch auszugsweise Umsetzung des Moduls sowie die Kombination mit anderen Modulen im Sinne eines Baukastenprinzips sind möglich.

Es sei an dieser Stelle auf folgende Links zur inhaltlichen Vorbereitung und Vertiefung verwiesen:

Entspannungsübungen/ Meditationen:

<https://magazin.sofatutor.com/eltern/5-entspannungsuebungen-fur-kinder/>

<https://www.zeitblueten.com/news/15-meditationsuebungen/>

<https://cdn.wehrfritz.com/documents/pdf/wehrfritz-uebungen-rituale.pdf>

<https://www.7mind.de/schule>

<https://www.lehrer-online.de/unterricht/sekundarstufen/faecheruebergreifend/artikel/fa-das-achtsame-klassenzimmer-meditation-im-unterricht/>

Sucht und Alkohol:

<https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/sucht-und-gewaltpraevention/sucht-hat-viele-gesichter/>

Die in diesem Modul angeführten externen Webangebote erscheinen uns aufgrund ihres Inhalts pädagogisch wertvoll. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass eine umfassende und insbesondere eine laufende Überprüfung der Angebote unsererseits nicht möglich ist. Vor einem etwaigen Unterrichtseinsatz hat die Lehrkraft das Angebot in eigener Verantwortung zu prüfen und ggf. Rücksprache mit der Schulleitung zu halten. Sofern das Angebot Werbung enthält, ist die Schulleitung stets einzubinden zwecks Erteilung einer Ausnahme vom schulischen Werbeverbot nach Art. 84 Abs. 1 Satz 2 BayEUG, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 4 BaySchO.

Verarbeitet das Angebot personenbezogene Daten, ist der/die Datenschutzbeauftragte der Schule einzubinden. Grundsätzlich empfehlen wir, dass Schülerinnen und Schüler Webseiten aus dem Schulnetz heraus aufrufen, damit diese nicht ihre persönliche IP-Adresse an den externen Anbieter übermitteln.