

Unterrichtsidee: Die Stärke Stressresistenz

Stressfrei durch den Alltag

Allgemeine Beschreibung der Unterrichtsidee

Stress ist für viele Erwachsene und Jugendliche ein wiederkehrendes Phänomen. Daher ist es wichtig, dass Jugendliche bereits früh lernen, Stress vorzubeugen und damit umzugehen. Diese Unterrichtsidee befasst sich daher mit der Stärke Stressresistenz. Die Unterrichtsidee ist auf zwei Schulstunden ausgelegt.

Die Unterrichtsidee im Überblick

Lernziele	Ablauf	Medien/ Material
<ul style="list-style-type: none"> Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren für und Auslöser von Stress benennen. Die Schülerinnen und Schüler kennen eine Sammlung von Methoden zur Stressbewältigung, indem sie den <u>Lückentext: Stress vorbeugen</u> ausfüllen, und wählen jeweils eine passende für sich aus. Die Klasse besitzt eine Übersicht über mögliche Hilfsangebote, die sie bei Stress wahrnehmen können. Als Grundlage dafür dient der Beitrag <u>Tipps: Hier bekommst du Unterstützung.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Die Jugendlichen lernen den Begriff Stärken kennen. Ihre Klasse erstellt in Einzelarbeit eine Mindmap zum Thema Stress und diskutiert anschließend die Ergebnisse. Mit einem Lückentext lernt die Klasse, wie man Stress vorbeugt, und sammelt die Ergebnisse gemeinsam. Als letzten Arbeitsauftrag lesen die Schülerinnen und Schüler den Beitrag <u>Tipps: Hier bekommst du Unterstützung.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Klassensatz Arbeitsblatt: Stressresistenz aufbauen Klassensatz Computer/Tablets (alternativ können der Lückentext und die Tipps ausgedruckt werden) <u>Lückentext: Stress geschickt vorbeugen</u> <u>Tipps: Hier bekommst du Unterstützung</u>



Die Unterrichtsidee im Detail

1. Hinführen

Leiten Sie die Stunde ein, indem Sie ihren Schülerinnen und Schülern das Konzept von Stärken kurz erklären. Daraus ergibt sich das Thema dieser Unterrichtseinheit: die Stärke Stressresistenz. Hier bietet es sich an, das Arbeitsblatt auszuteilen.

2. Erarbeiten: Stressauslöser erkennen

Um sich persönlich mit dem Thema zu befassen, überlegen die Schülerinnen und Schüler in Einzelarbeit, was sie stresst. Hierzu erstellen sie auf dem Arbeitsblatt (1. Aufgabe) eine Mindmap. Das Wort Stress steht in der Mitte, Faktoren davon und Gründe dafür werden außen herum notiert. Die Ergebnisse der Einzelarbeit werden im Anschluss gemeinsam diskutiert und an der Tafel oder in einer digitalen Mindmap (z.B.: [TeamMapper](#) vom Niedersächsischen Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung) gesammelt.

3. Vertiefen und Anwenden 1: Stress vorbeugen

Um Methoden der Stressprävention kennenzulernen, bearbeitet die Klasse in Kleingruppen den interaktiven [Lückentext: Stress geschickt vorbeugen](#) auf planet-beruf.de. Danach sammeln die Schülerinnen und Schüler auf dem Arbeitsblatt (2. Aufgabe) weitere Methoden, um Stress vorzubeugen (Beispiele: rechtzeitig nach Hilfe fragen; auf den eigenen Körper achten; sich nicht zu viel auf einmal vornehmen). Nachdem auch diese Ergebnisse gemeinsam mit der ganzen Klasse gesammelt wurden, ergänzen die Schülerinnen und Schüler neue Ideen auf dem Arbeitsblatt. Zudem notieren sie sich eine konkrete Möglichkeit zur Stressvorbeugung, die sie in Zukunft ausprobieren wollen (3. Aufgabe).

4. Vertiefen und Anwenden 2: Hilfe wahrnehmen

Im letzten Arbeitsauftrag soll den Schülerinnen und Schülern klar werden, welche Hilfsangebote es für sie gibt. Dazu lesen sie den Beitrag [Tipps: Hier bekommst du Unterstützung](#) und notieren sich in Einzelarbeit auf dem Arbeitsblatt (4. Aufgabe), an wen sie sich bei Stress wenden würden. Der Text wird anschließend im Plenum diskutiert. Um diesen Schritt zu verkürzen, können Sie den Text austeilen und die Schülerinnen und Schüler lesen ihn bei Interesse zu Hause.

5. Ausblick

Zum Abschluss können Sie Ihrer Klasse noch einen Anstoß geben, Stress nicht immer negativ zu sehen. Denn Stress kann in gewissem Maße auch positiv sein. Manchmal hilft er dabei, sich zu fokussieren und schnell seine Aufgaben zu erledigen. Aber es ist wichtig zu wissen, wie man damit umgeht und ab wann es zu viel wird. Um das zu erreichen haben die Schülerinnen und Schüler nun mit dem ausgefüllten Arbeitsblatt eine Übersicht über ihre persönlichen Stressfaktoren, Methoden gegen Stress und Anlaufstellen für Hilfe.



Arbeitsblatt: Stressresistenz aufbauen

Die Stärke Stressresistenz

1. Aufgabe: Welche Situationen stressen dich? Notiere deine Ergebnisse als Mindmap oder mache dir Notizen.

2. Aufgabe: Was hilft dir und deiner Gruppe mit Stress umzugehen? Tragt eure Ideen unten ein:

3. Aufgabe: Such dir eine der gelernten Möglichkeiten aus, mit der du Stress vorbeugen willst. Notiere sie dir unten. Um in Zukunft noch besser mit Stress umzugehen, versuche ich:

4. Aufgabe: Wo bekommst du Hilfe und Unterstützung? Trage deine Anlaufstellen unten ein: