



Gesamtübersicht Bausteine und Teilbausteine Unterrichtseinheit 3: Stress und Entspannung sowie Selbstwert

Baustein	Teilbaustein	Seiten
A Stress und Entspannung – Grundlagenwissen	A1 > Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut? Informationstext mit Fragen und Lösungen	S. 2–7
	A2 > Lernzielüberprüfung Teil Stress und Entspannung: Fragen und Lösungen	S. 8–12
B Stress und Entspannung – meine persönlichen Erfahrungen	B1 > Stressprotokoll: Was stresst?	S. 13–16
	B2 > Was hilft?	S. 17–20
C Entspannung erleben!	C1 > Drei Entspannungsmethoden im Klassenverbund ausprobieren	S. 21–24
	C2 > Entspannungsmethoden selbstständig ausprobieren und anwenden	S. 25–28
D Selbstwert	D1 > Taylor Swift und Co.: Berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften	S. 29–32
	D2 > Adjektivlisten gute Eigenschaften	S. 33–35
	D3 > Meine guten Eigenschaften und Stärken: Gedankenreise und grafische Darstellung	S. 36–38



Übersicht Teilbaustein A1

(Seiten 2–7):

Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut?

Informationstext mit Fragen und Lösungen

Inhalt/Methode:

Vermittlung von theoretischen Grundlagen und Basisinformationen zum Thema Stress und Entspannung mithilfe von Informationstext und Fragen zum Text.

Lernziele:

Die Schüler:innen:

- kennen die Funktion und Auswirkungen von Stress.
- wissen, weshalb Entspannung wichtig ist für ihr Wohlbefinden und ihre psychische Gesundheit.

Richtzeit: 30 Minuten

Material:

- Lesetext/Informationstext: *Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut?*
- Arbeitsblatt: *Fragen zum Text*
- Lösungsblatt: *Lösungen zu den Fragen*

Erweiterung/Differenzierung:

Zusatzaufgabe**: *Stressrecherche*

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
10	Der Informationstext wird im Plenum oder in Partnerarbeit gelesen.	PL/PA
10	Die Schüler:innen beantworten die Fragen zum Text.	EA
10	Die Fragen werden im Plenum besprochen (siehe <i>Lösungen zu den Fragen</i>). <i>Wichtig ist die Erkenntnis, dass Stress eine Schutzfunktion erfüllt und dass regelmäßige Entspannung nötig ist, um körperlich und psychisch gesund zu bleiben.</i>	PL



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Informationstext (Teil 1)

Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut?

Was ist Stress?

Stell dir vor, du bist in einer gefährlichen Situation – vielleicht kommt ein Auto in hohem Tempo auf dich zugerast, wenn du die Strasse überquerst, oder im Sportunterricht fliegt ein Ball fadengerade in Richtung deines Gesichts. In solchen Momenten versetzt sich dein Körper in eine Art *Alarmzustand*. Er setzt schlagartig mehr Energie frei, damit er mit der potenziellen Gefahr umgehen kann. In unserem Beispiel mit dem Auto könntest du so, dank dieser Zusatzenergie, blitzschnell einen Sprung zur Seite machen und dem Auto ausweichen.

Man kann Stress beschreiben als *körperliche und psychische Reaktion auf eine als bedrohlich wahrgenommene Situation*. Stress soll helfen, diese Situation zu meistern.

Wie wird Stress ausgelöst?

Stress entsteht nicht nur bei direkter Lebens- oder Verletzungsgefahr. Er kann auch bei mehr oder weniger alltäglichen Dingen wie Prüfungen oder Streit mit Freund:innen oder Eltern entstehen. Auch eigentlich als positiv bewertete Ereignisse, wie ein wichtiger Sportwettkampf oder Verliebtsein, können Stress auslösen. Stressauslösende Ereignisse nennt man *Stressoren*.

Wie reagieren Körper und Psyche?

Stress kann zu zahlreichen Veränderungen im Körper und in der Psyche führen, diese sollen einen möglichst guten Umgang mit dem Stressor ermöglichen. So schlägt beispielsweise das Herz schneller, damit mehr Blut und Sauerstoff zu den Muskeln gelangen kann. Die Körperspannung steigt, damit schneller reagiert werden kann. Die Verdauung verlangsamt sich, damit der Körper mehr Energie für dringendere Aufgaben zur Verfügung hat. Als Folge können Verstopfung oder Durchfall auftreten.

Weitere typische **körperliche Stresssymptome** sind:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Muskelverspannungen
- Ein- und Durchschlafstörungen
- schwitzen (ohne körperliche Anstrengung)
- flache und schnelle Atmung

Gefühle

- gereizt sein
- überempfindlich sein
- nervös sein
- innerlich unruhig sein
- ängstlich sein

Gedanken, Verhalten

- Selbstzweifel
- Konzentrationsprobleme
- Tunnelblick
- Angst, Fehler zu machen
- vermehrtes Fehler-Machen
- keine Pausen machen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Informationstext: Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut? (Teil 2)

Was passiert im Gehirn, wenn man Stress hat?

Unter Stress wird in der Nebennierenrinde das Stresshormon Cortisol produziert und ausgeschüttet. Das Hormon Cortisol beeinflusst unsere Gefühle und Stimmungen. Cortisol kann in stressigen Situationen sehr nützlich sein. Problematisch wird es bei Menschen, denen es nicht gelingt, sich regelmässig zu entspannen. Sie stehen unter *Dauerstress*. Ihr Körper kann das Cortisol nicht mehr abbauen. Mögliche Folgen von Dauerstress können zum Beispiel Ängste, Traurigkeit, innere Unruhe und Depressionen sein.

Warum ist Entspannung so wichtig für uns alle?

Stell dir vor, ein Auto fährt ständig mit Vollgas. Irgendwann würde es überhitzen und kaputt gehen. So ähnlich geht es unserem Körper. Dauerstress ist wie ständiges «Vollgas-Geben», das uns krank machen kann. Mithilfe von Entspannung kann man Körper und Geist regelmässig Pausen gönnen. Wichtig ist es, einen guten Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Entspannung kann gelernt werden. Du wirst später einige Entspannungsmethoden kennenlernen und ausprobieren. Auch genügend Schlaf, regelmässige Bewegung und eine möglichst farbige und ausgewogene Ernährung helfen im Umgang mit Stress.



 Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Informationstext: Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut?

Fragen zum Text (Teil 1)

Aufgabe:

Beantworte die folgenden Fragen mithilfe des Texts.

1. Wieso entsteht Stress?

2. Wie reagieren Körper und Psyche auf Stress? Nenne mindestens fünf Aspekte.

3. Das Stresshormon Cortisol beeinflusst vor allem zwei Bereiche im Gehirn. Welche sind es?

4. Was kann passieren, wenn man dauernd gestresst ist?

Baustein A: Stress und Entspannung – Grundlagenwissen

> Teilbaustein A1: Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut? Informationstext mit Fragen und Lösungen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Informationstext: Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut? Fragen zum Text (Teil 2)

5. Wieso ist Entspannung wichtig?

6. Das tue ich, um mich zu entspannen:
Schreibe und / oder zeichne.

Zusatzaufgabe**: Stressrecherche

1. Recherchiere zum Thema Stress auf den untenstehenden Webseiten.
2. Erstelle eigene Fragen zum Thema Stress und notiere deine Antworten. Nutze dazu die Rückseite dieses Blattes.

Webseiten: Weiterführende Informationen zum Thema Stress findest du hier:

Universitätsspital Zürich: <https://www.usz.ch/krankheit/stress/>

Planet Wissen: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/index.html>



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Informationstext: Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut?

Lösungen zu den Fragen

1. Wieso entsteht Stress?

Stress soll eine Person vor einer potenziellen Gefahr schützen. Er versetzt den Körper in eine Art **Alarmzustand**.

2. Wie reagieren Körper und Psyche auf Stress? Nenne mindestens fünf Aspekte.

Stress kann zu zahlreichen Veränderungen im Körper und der Psyche führen, zum Beispiel: schnellerer Herzschlag, höhere Körperspannung, flachere und schnellere Atmung, Verstopfung, Durchfall, Kopfschmerzen, Schwindel, Reizbarkeit, Nervosität, Selbstzweifel, Angst etc.

3. Das Stresshormon Cortisol beeinflusst vor allem zwei Bereiche im Gehirn. Welche sind es?

Gefühle und Stimmungen: Man kann sich z.B. ängstlich, niedergeschlagen und traurig fühlen.

4. Was kann passieren, wenn man dauernd gestresst ist?

Wenn man ständig gestresst ist, ist das so, als würde der Körper ständig «Vollgas» geben, was auf Dauer krank machen kann. Dauerstress kann zum Beispiel zu Ängsten, Traurigkeit, innerer Unruhe oder Depressionen führen.

5. Wieso ist Entspannung wichtig?

Durch Entspannung kann das Stresshormon Cortisol abgebaut werden. Unser Körper verlässt den Alarmzustand und kann sich wieder erholen und auftanken.

6. Das tue ich, um mich zu entspannen:

individuelle Lösungen



Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein A2

(Seiten 8–12):

Lernzielüberprüfung Teil Stress und Entspannung: Fragen und Lösungen

Inhalt/Methode:

Ein Arbeitsblatt enthält Fragen zur Lernzielüberprüfung zum Teil Stress und Entspannung. Alle Fragen können inhaltlich nach der Bearbeitung von Teilbaustein A1 gelöst werden.

Die Fragen können direkt auf dem Arbeitsblatt gelöst bzw. angekreuzt werden oder, je nach Präferenz, zum Beispiel auch für die Erstellung eines Kahoots verwendet werden.

Richtzeit: 10 Minuten

Material:

- Arbeitsblatt: *Fragen zur Lernzielüberprüfung*
- Lösungsblatt: *Fragen zur Lernzielüberprüfung: Lösungen*



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Fragen zur Lernzielüberprüfung Teil Stress und Entspannung (1)

Aufgabe:

Kreuze alle richtigen Antworten an.

- 1 Stress entsteht meist, wenn
 - ich mich in einer gefährlichen Situation befinde
 - eine sehr wichtige Prüfung ansteht
 - ein Neuanfang bevorsteht
 - eine Freundschaft in die Brüche geht

- 2 Unter Stress passiert Folgendes:
 - es besteht immer Lebensgefahr
 - ein Stresshormon namens Cortisol wird produziert
 - der Körper vermindert seine Anspannung
 - die Funktion des Gehirns verändert sich

- 3 Das Hormon Cortisol...
 - verlangsamt unsere Atmung
 - wird unter Stress abgebaut
 - kann unsere Gefühle beeinflussen
 - kann für einen verbesserten Schlaf sorgen

- 4 Körperliche Stressreaktionen können sein:
 - sinkender Blutdruck
 - schnellerer Herzschlag
 - Verstopfung oder Durchfall
 - verstärktes Schwitzen

- 5 Unter Stress...
 - kann man sich kurzfristig besser auf gewisse Dinge fokussieren
 - setzt der Körper weniger Energie frei
 - kann die Aufmerksamkeit steigen
 - kann man schneller reagieren

- 6 Entspannung
 - senkt das Stressniveau
 - führt zur Produktion von mehr Cortisol
 - holt den Körper aus dem Alarmzustand
 - kann nicht gelernt oder geübt werden

- 7 Im Umgang mit Stress hilft
 - eine ausgewogene Ernährung
 - eine Muskelentspannungsübung
 - körperliche Bewegung
 - eine einseitige Ernährung

- 8 Welche Aussagen zu Stress stimmen?
 - Stress hat keine Schutzfunktion
 - Stress kann keine körperlichen Symptome hervorrufen
 - das Stresshormon Cortisol kann unsere Stimmung nicht verändern
 - alltägliche Dinge können Stress auslösen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Fragen zur Lernzielüberprüfung Teil Stress und Entspannung (2)

- 9 Welche Aussagen sind richtig?
- Entspannung kann gelernt werden
 - Stress ist ein Wechsel aus Anspannung und Entspannung
 - Atemübungen können beim Entspannen helfen
 - Stress kann Angst auslösen
- 10 Dauerstress
- kann zu Depressionen führen
 - führt fast immer zu einem verbesserten Schlaf
 - kann anfälliger machen für Erkältungen
 - kann das Hungergefühl beeinflussen
- 11 Wichtige Entspannungsmethoden sind zum Beispiel:
- meditatives Zeichnen
 - den Körper dehnen
 - flaches schnelles Atmen
 - Sitzmeditation
- 12 Beim Stressabbau kann helfen:
- unregelmässiger Schlaf
 - gamen
 - pausenlos auf Social Media sein
 - Zeit in der Natur verbringen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Lernzielüberprüfung Teil Stress und Entspannung: **Lösungen (1)**

1. Stress entsteht meist, wenn
 - ich mich in einer gefährlichen Situation befinde
 - eine sehr wichtige Prüfung ansteht
 - ein Neuanfang bevorsteht
 - eine Freundschaft in die Brüche geht

2. Unter Stress passiert Folgendes:
 - es besteht immer Lebensgefahr
 - ein Stresshormon namens Cortisol wird produziert
 - der Körper vermindert seine Anspannung
 - die Funktion des Gehirns verändert sich

3. Das Hormon Cortisol...
 - verlangsamt unsere Atmung
 - wird unter Stress abgebaut
 - kann unsere Gefühle beeinflussen
 - kann für einen verbesserten Schlaf sorgen

4. Körperliche Stressreaktionen können sein:
 - sinkender Blutdruck
 - schnellerer Herzschlag
 - Verstopfung oder Durchfall
 - verstärktes Schwitzen

5. Unter Stress...
 - kann man sich kurzfristig besser auf gewisse Dinge fokussieren
 - setzt der Körper weniger Energie frei
 - kann die Aufmerksamkeit steigen
 - kann man schneller reagieren

6. Entspannung
 - senkt das Stressniveau
 - führt zur Produktion von mehr Cortisol
 - holt den Körper aus dem Alarmzustand
 - kann nicht gelernt oder geübt werden

7. Im Umgang mit Stress hilft
 - eine ausgewogene Ernährung
 - eine Muskelentspannungsübung
 - körperliche Bewegung
 - eine einseitige Ernährung

8. Welche Aussagen zu Stress stimmen?
 - Stress hat keine Schutzfunktion
 - Stress kann keine körperlichen Symptome hervorrufen
 - das Stresshormon Cortisol kann unsere Stimmung nicht verändern
 - alltägliche Dinge können Stress auslösen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Fragen zur Lernzielüberprüfung Teil Stress und Entspannung: Lösungen (2)

9. Welche Aussagen sind richtig?
- Entspannung kann gelernt werden
 - Stress ist ein Wechsel aus Anspannung und Entspannung
 - Atemübungen können beim Entspannen helfen
 - Stress kann Angst auslösen
10. Dauerstress
- kann zu Depressionen führen
 - führt fast immer zu einem verbesserten Schlaf
 - kann anfälliger machen für Erkältungen
 - kann das Hungergefühl beeinflussen
11. Wichtige Entspannungsmethoden sind zum Beispiel:
- meditatives Zeichnen
 - den Körper dehnen
 - flaches schnelles Atmen
 - Sitzmeditation
12. Beim Stressabbau kann helfen:
- unregelmässiger Schlaf
 - gamen
 - pausenlos auf Social Media sein
 - Zeit in der Natur verbringen



i Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein B1 (Seiten 13–16): Stressprotokoll: Was stresst?

Inhalt/Methode:

Die Schüler:innen erkennen ihre persönlichen Stressoren durch die Erstellung ihres individuellen Stressprotokolls. Im Austausch mit anderen lernen sie weitere Stressoren von Personen ihrer Altersgruppe kennen.

Lernziele:

Die Schüler:innen erkennen ihre persönlichen Stressoren und die von Personen ihrer Altersgruppe.

Richtzeit: 30 Minuten

Material:

Arbeitsblatt: *Stressprotokoll: Was stresst? (Aufgaben 1 und 2)*

Erweiterung/Differenzierung:

Zusatzaufgabe zu Aufgabe 1**

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
10	Lösen von Aufgabe 1: <i>Eine stressige Situation beschreiben</i> Die Schüler:innen beschreiben sich in Partnerarbeit gegenseitig eine stressige Situation, die sie erlebt haben, und notieren, wie sie sich dabei gefühlt haben.	PA
10	Lösen von Aufgabe 2: <i>Stressprotokoll: Was stresst?</i> Die Schüler:innen füllen ihr individuelles Stressprotokoll aus. Als Hilfestellung sind mögliche Beispiele für Stressoren im Anschluss an das Stressprotokoll aufgeführt.	EA
10	Sammlung von Stressoren im Plenum und Reflexion Die individuellen Stressoren werden im Plenum am Whiteboard gesammelt. <i>Hinweis an Lehrperson: Die Stressoren werden in Teilbaustein B2 wieder verwendet (Whiteboard fotografieren).</i>	PL



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Stressprotokoll: Was stresst?

Aufgabe 1: Eine stressige Situation beschreiben

Arbeitet zu zweit:

1. Person A: Erinnere dich an eine konkrete Situation, in der du Stress erlebt hast. Erzähle diese Situation möglichst detailliert Person B.
2. Wechselt danach die Rollen.
3. Reflexion: Diskutiert die folgenden Fragen und macht Notizen dazu:
 - a) Woran merkst du, dass du gestresst bist?
 - b) Welche Gedanken und Gefühle hast du?
 - c) Was passiert mit deinem Körper?
 - d) Wie ändert sich dein Verhalten?

Notizen zu Aufgabe 1:

Zusatzaufgabe zu Aufgabe 1**:

Diskutiert zu zweit weitere Situationen, die euch stressen. Macht Notizen und / oder Zeichnungen.



 Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Stressprotokoll: Was stresst?

Aufgabe 2: Stressprotokoll: Was stresst?

Arbeite alleine:

Denke an die letzten zwei Wochen zurück, gehe Tag für Tag durch. Welche Situationen haben dich gestresst (zu Hause, in der Schule, in deiner Freizeit)?

- Liste alles auf, was dir in den Sinn kommt. Einige Beispiele sind auf der nächsten Seite aufgeführt.
- Schätze für jede Stresssituation ein, wie stark deine Stressbelastung war. Nutze dazu die Skala von 1 (gering) bis 7 (sehr stark). Schreibe die entsprechende Zahl.
- Versuche dich zu erinnern, welche Gedanken, Gefühle oder körperlichen Anzeichen du in der jeweiligen Situation hattest, und notiere sie in der letzten Spalte.

Mein Stressprotokoll (Teil 1)

Nr.	Was stresst?	Stressbelastung: von 1 bis 7	Gedanken, Gefühle oder körperliche Anzeichen
0	<i>Streit mit einer Freund:in</i>	5	<i>Traurigkeit, Enttäuschung, Anspannung</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Baustein B: Stress und Entspannung – meine persönlichen Erfahrungen

> Teilbaustein B1: Stressprotokoll: Was stresst?



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Mein Stressprotokoll (Teil 2)

Hilfestellung: Mögliche Stressoren für dein Stressprotokoll könnten zum Beispiel sein:

- Streit mit meiner Freund:in / meinen Eltern
- nicht dazu gehören, nicht cool sein
- Prüfungen in der Schule
- zu viele Hausaufgaben, zu schwierige Hausaufgaben
- Meinungsverschiedenheiten mit Lehrpersonen
- sich mit anderen (auf Social Media) vergleichen
- Aussehen, Körpergewicht, Pickel
- zu wenig Schlaf
- Mobbing
- Beleidigungen
- Langeweile, sich einsam fühlen
- niemanden haben, der einem wirklich zuhört
- zu wenig Freizeit haben
- Angst haben, einen Fehler zu machen
- Angst haben, nicht gut genug zu sein
- Angst haben vor der Zukunft
- Berufswahl
- Lehrstellensuche
- Geldprobleme
- ...



i Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein B2

(Seiten 17–20):

Umgang mit Stress: Was hilft?

Inhalt/Methode:

Die Schüler:innen erarbeiten und präsentieren geeignete Problemlösestrategien in Gruppen für Probleme, die sie stressen. Sie ergänzen ihr persönliches Stressprotokoll (Teilbaustein B1) mit Strategien zum Stressabbau.

Lernziele:

Die Schüler:innen kennen geeignete Problemlösestrategien für Probleme, die sie beschäftigen.

Richtzeit: 60 Minuten

Material:

Arbeitsblatt: *Umgang mit Stress: Was hilft?* (Aufgaben 1 – 3)

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
35	<p>Lösen von Aufgabe 1: <i>Unser Problem und unsere Lösungen</i></p> <p>Die Schüler:innen wählen zu viert eines der zuvor gesammelten Probleme aus (siehe Teilbaustein B1) und erarbeiten zwei detaillierte Problemlösestrategien zu diesem Problem. Eine oder beide Problemlösestrategie(n) werden anschliessend von jeder Gruppe im Plenum präsentiert. Die Präsentationsform kann frei gewählt werden, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> – auf einem Plan (Plakat) – als Zeichnung (Plakat) – theatralisch, pantomimisch (Variante: Ratespiel) 	GA PL
15	<p>Lösen von Aufgabe 2: <i>Was hilft? – Allgemeine Strategien zum Stressabbau und Sich-Wohlfühlen</i></p> <p>Die Schüler:innen suchen in Partnerarbeit/Einzelarbeit allgemeine Strategien zum Stressabbau und Strategien zum Sich-Wohlfühlen (situationsunabhängig).</p>	EA/PA
10	<p>Lösen von Aufgabe 3: <i>Was hilft? – Ergänzung des individuellen Stressprotokolls mit Strategien zum Stressabbau</i></p> <p>Die Schüler:innen ergänzen ihr persönliches Stressprotokoll mit individuellen Strategien zum Stressabbau.</p>	EA



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Umgang mit Stress: Was hilft?

Aufgabe 1: Unser Problem und unsere Lösungen

Arbeitet zu viert:

Unser Problem: Beschreibt das von euch ausgewählte Problem möglichst konkret.

Unsere Lösungen: Notiert Schritt für Schritt und möglichst detailliert, wie ihr das Problem lösen könntet. Sucht mindestes zwei unterschiedliche Problemlösestrategien für euer Problem. Ihr könnt eure Problemlösestrategien zusätzlich auch zeichnerisch oder theatralisch darstellen.



 Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Aufgabe 2: Was hilft? – Allgemeine Strategien zum Stressabbau und Sich-Wohlfühlen

Nachfolgend einige Tipps von Jugendlichen im Umgang mit Stress:

laufen

laufen

woah drauflos
schreien (in ein Kissen)

Maana!

jemanden umarmen

- musik hören
- schlafen
- weinen

= manchmal zusammen

Ich gehe Autofahren
mit meinem Vater

zwar nicht gut aber wenn jemand mich als schlecht dargestellt hat und das mich bedrückt, lerne ich über diese Person.

Stein case

essen → snack mäßig

Finger bewegen

Ich gehe warm duschen

Wenn ich kann, am Flughafen auf die Zuschauer:erose gehen

Boxen (Boxsack)

Ich verkröchele mich in meinem Bett.

Ich höre Musik und starre meine Wand an

Arbeitet zu zweit:

Was tut euch in Stresssituationen gut? Sammelt möglichst viele unterschiedliche Tipps und notiert und/oder zeichnet sie.

Weitere Tipps findet ihr unter:

- https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/gestresst_gelangweilt_schlechte_stimmung/musik_freundschaft_familie_sport.cfm,
- <https://www.147.ch/de/artikel/was-tun-bei-stress/>,
- https://www.tschau.ch/wohlfuehlen_gesundheit/entspannung.html

Baustein B: Stress und Entspannung – meine persönlichen Erfahrungen

> Teilbaustein B2: Was hilft?



 Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Aufgabe 3: Was hilft? – Ergänzung des individuellen Stressprotokolls mit Strategien zum Stressabbau (Teil 1)

Arbeite einzeln:

Nimm dein Stressprotokoll (Teilbaustein B1) und denke darüber nach, was du an jeder der von dir genannten stressigen Situationen ändern kannst oder was dir in diesen Situationen helfen könnte. Hast du Ideen? Notiere möglichst genau. Schreibe immer zuerst nochmals das Problem auf und dann eine oder mehrere mögliche Lösungen dafür. Gehe Schritt für Schritt vor.

Nr.	Was stresst?	Was hilft?
0	<i>Streit mit meiner Freund:in</i>	<i>- Meiner Freundin einen Fehler verzeihen. - Mit meiner Freundin sprechen.</i>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		



i Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein C1

(Seiten 21–24):

Entspanne dich!

Drei Entspannungsmethoden im Klassenverbund ausprobieren

Inhalt/Methode:

Hinführung zum Thema Entspannungsmethoden mithilfe von ein bis drei konkreten Verfahren, die im Plenum durchgeführt werden. Die Lehrperson kann, je nach Präferenz und zur Verfügung stehender Zeit, zwischen den drei folgenden Verfahren auswählen:

- Verfahren A: Entspannendes Gekritzeln – Zentangle
- Verfahren B: PMR – progressive Muskelrelaxation
- Verfahren C: Atemübungen

Lernziele:

Die Schüler:innen kennen mindestens drei Entspannungsübungen und können sie anwenden.

Allgemeiner Hinweis:

Entspannungsübungen können für Personen mit einem hohen Kontrollbedürfnis problematisch sein und für Personen mit psychischen Störungen kontraindiziert. Entspannungsübungen sind am effektivsten, wenn man sie mindestens 4-mal pro Woche ausübt.

Verfahren A: Entspannendes Gekritzeln – Zentangle

Richtzeit: 35 Minuten

Material:

Arbeitsblatt: *Entspannendes Gekritzeln – Zentangle*, weisse Blätter für Schüler:innen, Stifte.
 Detaillierte Informationen zum Thema Zentangle, Anleitungen – Schritt für Schritt – und Bilder unter: www.zentangle.com, <https://dreieck.com/zentangle/>.

Vorgehen:

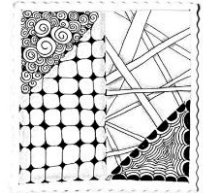
Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
5	Die Lehrperson bespricht mit den Schüler:innen den Sinn und Zweck von Entspannung (→ Stressabbau, den Körper aus dem Alarmzustand holen, auftanken). Lebensweltbezug: Frage an die Schüler:innen: <i>Wie und wann entspannt ihr euch?</i>	PL
10	Arbeitsblatt: <i>Entspannendes Gekritzeln – Zentangle</i> Die Methode Zentangle wird mithilfe des Arbeitsblattes vorgestellt. Zusätzlich können Bilder von Zentangle-Zeichnungen gezeigt werden (Internet).	PL/EA
15	Die Schüler:innen erstellen ihre Zentangle-Zeichnung.	EA
5	Reflexion im Plenum: <i>Wie war die Methode für mich? Konnte ich mich entspannen? Was war gut? War etwas schwierig?</i>	PL



Entspannendes Gekritzeltel – Zentangle

Was ist Zentangle?

Zentangle ist eine meditative Zeichentechnik, die spielend leicht zu erlernen ist. Bestimmt hast du auch schon einmal einfach so Muster auf ein Blatt gekritzelt, zum Beispiel beim Telefonieren oder vielleicht auch, wenn dir langweilig war. Zentangle funktioniert so ähnlich. Beim «Tangeln» werden frei gewählte Muster gezeichnet und zu ganzen Bildern zusammengesetzt. Das Zeichnen der sich wiederholenden Muster wirkt beruhigend auf die Psyche, baut Stress ab und hilft, sich besser konzentrieren zu können. Beim Zentangle geht es nicht darum, perfekt oder möglichst schön zu zeichnen, sondern absichtslos. Das heisst, man zeichnet einfach das, was einem gerade in den Sinn kommt, ohne ein bestimmtes Ziel im Kopf zu haben. Die Zentangle-Methode folgt klaren Vorgaben und besteht aus acht Schritten. Wir stellen das Vorgehen hier vereinfacht vor.



Benötigtes Material

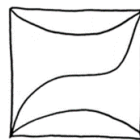
Bleistift, Fineliner, Farbstifte (falls du die Muster ausmalen möchtest) und Papier

Wie funktioniert meditatives Zeichnen?

1. Nimm ein Blatt Papier
2. Achte auf eine entspannte Körperhaltung (Schultern, Hände und Gesicht sind möglichst locker)
3. Wähle eine Form, in die du deine Muster malen wirst. Am besten wählst du zu Beginn ein Quadrat (ca. 9 cm auf 9 cm). Setze einfach vier Punkte und verbinde diese von Hand zu einem Quadrat. Du brauchst kein Lineal, denn die Striche müssen nicht gerade sein.



4. Jetzt kannst du das Quadrat mithilfe von selbst gewählten Strichen in verschiedene Sektoren unterteilen.



5. Zeichne in jeden Sektor ein anderes Muster. Das können auch eher einfache Muster sein, wie Punkte, Sterne, Dreiecke, ...



Tip

Bereits einige Minuten malen helfen dir beim Entspannen, so kannst du zum Beispiel vor einer Prüfung oder als Zwischenarbeit im Unterricht tangeln.

Weiterführende Informationen und Quellen

Detaillierte Informationen zu Zentangle sowie Bilder und Videos findest du auf den Webseiten:

www.zentangle.com und <https://dreieck.com/zentangle/>.

Zendoodle ist eine vereinfachte Form von Zentangle. Mehr Informationen dazu findest du auf der Webseite:

<https://www.lernfoerderung.de/lernen/lerngeheimnisse/zentangle/zendoodle-zendoodles/>



i Information für Lehrperson

Entspanne dich!

Drei Entspannungsmethoden im Klassenverbund ausprobieren

Verfahren B: Progressive Muskelrelaxation

Richtzeit: 20 Minuten

Material:

Vorlesetext für Lehrperson zur Durchführung der PMR

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
5	Die Lehrperson bespricht mit den Schüler:innen den Sinn und Zweck von Entspannung (→ Stressabbau, den Körper aus dem Alarmzustand holen, Auftanken). Lebensweltbezug: Frage an die Schüler:innen: <i>Wie und wann entspannt ihr euch?</i>	PL
10	Durchführung der Entspannungsmethode: Lehrperson liest Text vor.	PL
5	Reflexion im Plenum: <i>Wie war die Methode für mich? Konnte ich mich entspannen? Was war gut? War etwas schwierig?</i>	PL

Vorlesetext PRM:

1. *Finde eine Position, die dir bequem ist.*
2. *Schliess die Augen. Entspanne deinen ganzen Körper. Stell dir vor, dass deine Muskeln ganz schlaff sind.*
3. *Spann die Muskeln in deinen Füßen stark an, während du deinen übrigen Körper weiter entspannst. Halte das für fünf Sekunden und lass dann die Spannung abrupt (wie auf Knopfdruck) wieder los. Versuche jetzt bewusst den Unterschied von Anspannung und Entspannung wahrzunehmen.*
→ *Hinweis an Lehrperson: danach Punkt drei wiederholen und immer einen anderen Körperteil für fünf Sekunden stark anspannen und dann abrupt entspannen: Unterschenkel, Oberschenkel, Bauch, Brust, Arme, Hände, Gesicht, bis der gesamte Körper einmal angespannt war und wieder entspannt ist.*
4. *Spanne alle Muskeln in deinem Körper fünf Sekunden lang an, dann lass alle Spannung los.*
5. *Entspann dich, atme langsam und tief. Stell dir vor, wie dein ganzer Körper weich wird.*
6. *Wenn du so weit bist, steh ganz langsam auf.*



i Information für Lehrperson

Entspanne dich!

Drei Entspannungsmethoden im Klassenverbund ausprobieren

Verfahren C: Atemübungen

Richtzeit: 15 Minuten

Material:

Vorlesetext für Lehrperson zur Durchführung einer oder mehrerer ausgewählter Atemübungen

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
5	Die Lehrperson bespricht mit den Schüler:innen den Sinn und Zweck von Entspannung (→ Stressabbau, den Körper aus dem Alarmzustand holen, Auftanken). Lebensweltbezug: Frage an die Schüler:innen: <i>Wie und wann entspannt ihr euch?</i>	PL
5	Durchführung der Entspannungsmethode: Lehrperson liest Text vor.	PL
5	Reflexion im Plenum: <i>Wie war die Methode für mich? Konnte ich mich entspannen? Was war gut? War etwas schwierig?</i>	PL

1. Finde eine entspannte Position
2. Atme ein und zähle dabei langsam auf 4
3. Atme aus und zähle dabei langsam auf 7
4. Dieser Rhythmus wiederholst du nun 11-mal

Diese Übung hilft dir, dich zu beruhigen, zum Beispiel vor Prüfungen oder wenn du nicht einschlafen kannst.

Atemübung 2 «Wechselatmung»

1. Nimm deine rechte Hand und schliesse mit deinem Mittel- und Zeigfinger das linke Nasenloch. Du atmest jetzt einmal langsam und ruhig nur noch durch das rechte Nasenloch ein.
2. Nachdem du rechts eingeatmet hast, schliesse mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme langsam und ruhig durch das linke Nasenloch aus. Achte darauf, dass du so lange ausatmest, bis keine Luft mehr in deinen Lungen ist.
3. Beim nächsten Atemzug atmest du durch das freie linke Nasenloch ein, schliesst es dann und atmest durch dein rechtes Nasenloch aus.
4. Dieser Vorgang ein paar Mal wiederholen

Quellen: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/richtig-atmen-atemuebungen-fuer-mehr-ruhe-und-entspannung/>, <https://www.helsana.ch/de/blog/psyche/entspannung/atemuebungen-zur-entspannung.html>



Übersicht Teilbaustein C2

(Seiten 25–28):

Entspanne dich!

Entspannungsmethoden selbstständig ausprobieren und anwenden

Inhalt/Methode:

Die Schüler:innen probieren Entspannungsmethoden selbstständig zu zweit oder allein mithilfe von geeigneten Webseiten und Videos.

Lernziele:

Die Schüler:innen kennen mindestens drei Entspannungsübungen und können sie anwenden.

Richtzeit: 30 Minuten

Material:

Arbeitsblatt: *Entspannungsmethoden ausprobieren (Aufgaben 1 und 2)*

Erweiterung/Differenzierung:

*Zusatzaufgaben***

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
20	Lösen von Arbeitsblatt: <i>Entspannungsmethoden ausprobieren</i> Die Schüler:innen lernen in Partnerarbeit unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen, führen diese selbstständig durch und reflektieren sie mithilfe des Arbeitsblattes.	PA
10	Reflexion im Plenum: 1. Vorstellung/Empfehlung einzelner Übungen an die Klasse durch einzelne Schüler:innen (freiwillig) – Variante: Schüler:innen gestalten und leiten unterschiedliche Entspannungsposten im Schulzimmer (z.B. Yoga, Atemübungen, PMR) 2. Evtl. Gestaltung von Plakaten zu den einzelnen Methoden 3. Eintrag im Lernjournal: – <i>Welche Entspannungsübungen gefallen mir?</i> – <i>Wann und wie könnte ich sie konkret in meinen Alltag einbauen?</i> – <i>Was könnte mich davon abhalten, die Übung zu machen?</i> – <i>Wieso mache ich die Übungen trotzdem?</i>	PL



Entspannungsmethoden ausprobieren (Teil 1)

Entspannung kann genauso wie zum Beispiel Fussballspielen gelernt und trainiert werden. Wichtig ist, dass man sich regelmässig entspannt, damit man körperlich und psychisch gesund bleiben kann. Dabei gilt: Lieber zweimal täglich 5 – 10 Minuten entspannen als einmal am Wochenende drei Stunden am Stück.

Aufgabe 1: Probiert aus!

Ihr lernt zu zweit verschiedene Entspannungsmethoden kennen. Nachfolgend findet ihr eine Zusammenstellung von Webseiten mit unterschiedlichen Entspannungsübungen, die nach Themen geordnet sind.

1. Verschafft euch zuerst einen Überblick über die Themen.
2. Wählt dann eine Übung aus, die ihr ausprobieren wollt, und tragt sie ins *Entspannungsübungs-Protokoll* ein (siehe Aufgabe 2). Ihr werdet nicht für alle Übungen Zeit haben im Unterricht.
3. Führt die Übung durch.
4. Reflexion: Was habt ihr beim Durchführen der Übung erlebt? Notiert auch eure Erfahrungen im *Entspannungsübungs-Protokoll* (siehe Aufgabe 2).
5. Wählt eine neue Übung und füllt das *Entspannungsübungs-Protokoll* erneut aus.

Webseiten und Videos (Datum Zugriff 22.08.23)			
	Art der Entspannungsübung	Webseiten	QR-Code
1	Diverse Entspannungsübungen		
	12 Tipps zur Kurzentspannung	https://www.feel-ok.ch/files/themen/stress_entspannungstipps.pdf Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX	
	3 Entspannungsübungen: Gorilla, Ground Tappig, Korbwalzer	https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/entspannungstipps.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX	
	Körperreise	(4.30') https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/spueren_koerperreise.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX	
	Pulsmessen	(0.30') https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben/Pulsmesser Anbieter:in: Swiss Olympic, Schule bewegt	
	Selbstmassage	(0.30') https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben/selbstmassage Anbieter:in: Swiss Olympic, Schule bewegt	
2	Verschiedene Atemtechniken zur Entspannung		
	Durchatmen	(1.00') https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben/Durchatmen Anbieter:in: Swiss Olympic, Schule bewegt	
	Atemwelle	https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/angespanntes_warten.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX	
	3 Atemübungen: Atmung ertasten, 4711, Bienensummen	https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/richtig-atmen-atemuebungen-fuer-mehr-ruhe-und-entspannung/ Anbieter:in: AOK.de	

Baustein C: Entspanne dich!






> Teilbaustein C2: Entspannungsmethoden selbstständig ausprobieren und anwenden



 Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Entspannungsmethoden ausprobieren (Teil 2)

3	Dehnungsübungen und Streckungsübung zur Entspannung		
	10 Dehnungsübungen	 (13') https://www.youtube.com/watch?v=-ELd5zomxWo&ab_channel=Ergotopia Anbieter:in: Ergotopia	
	Streckung	 (0.30') https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben/Streckung Anbieter:in: Swiss Olympic, Schule bewegt	
4	Progressive Muskelrelaxation (PMR)		
	Ganzkörper-entspannung	 (0.52') https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben/Ganzkoerperentspannung Anbieter:in: Swiss Olympic, Schule bewegt	
	Progressive Muskelentspannung	https://www.helsana.ch/de/blog/psyche/entspannung/progressive-muskelentspannung.html Anbieter:in: Helsana	
5	Autogenes Training: eine Art der Selbsthypnose zur Entspannung		
		 (15') https://www.youtube.com/watch?v=IFvV7LXkQEQ&ab_channel=Akademie%C3%BCrSportundGesundheit Anbieter:in: Akademie für Sport und Gesundheit	
6	Yoga und Körperreise		
	Yoga Entspannung Anti-Stressprogramm	 (28') https://www.youtube.com/watch?v=hQ8vRYGRiec&ab_channel=MadyMorrison Anbieter:in: Mady Morrison	
7	Meditatives Zeichnen: Zentangle		
		https://dreieck.com/zentangle/ Anbieter:in: Dreieck.com	
		https://sketchnotes.com/zentangle-anleitung-zum-entspannen/ Anbieter:in: Sketchnotes.com	
8	Sitzmeditation		
	Einführung in Meditation	https://www.helsana.ch/de/blog/psyche/achtsamkeit/meditation.html Anbieter:in: Helsana	
9	Meditatives Gehen		
	Gehmeditation	www.kneippbund.de/fileadmin/user_upload/kneipp-bund/dokumente/sebastian-kneipp-tag/2013/SK-Tag_2013_Meditatives_Gehen.pdf wiki.yoga-yidya.de Anbieter:in: Kneippbund.de	
		https://www.lotuscrafter.ch/blogs/blog/geh-meditation-achtsamkeit Anbieter:in: lotuscrafter.ch	

Tipp

Achte auch auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, viel Bewegung und genügend Schlaf. All das hilft deinem Körper, sich besser entspannen zu können. Weitere Tipps findest du in der Broschüre «Heb der Sorg»: <https://www.zhaw.ch/de/gesundheit/forschung/forschung-public-health/projekte/take-care/#c149137>

Baustein C: Entspanne dich!

> Teilbaustein C2: Entspannungsmethoden selbstständig ausprobieren und anwenden



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Aufgabe 2: Entspannungsübungs-Protokoll

Berichte von deinen Erfahrungen beim Ausprobieren der Entspannungsübungen.

	<i>Diese Entspannungsübung habe ich ausprobiert:</i>	<i>Meine Erfahrungen mit dieser Entspannungsübung: Konnte ich mich entspannen? Was war gut? Was war schwierig?</i>
1.		
2.		
3.		
4.		

Zusatzaufgaben:**

1. Zeichnet Bilder zu den Entspannungsmethoden.
2. Kennt ihr eigene Entspannungsmethoden, die ihr empfehlen könnt? Habt ihr Lust, sie der Klasse vorzustellen?
3. Gestaltet ein Plakat eurer Lieblingsmethode/n.



i Information für Lehrperson

Taylor Swift und Co.: Berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften

Übersicht Teilbaustein D1 (Seiten 29–32):

Inhalt/Methode:

Die Schüler:innen erkennen und benennen gute Eigenschaften von berühmten oder bekannten Personen mithilfe eines Arbeitsblattes.

Lernziele:

Die Schüler:innen können gute Eigenschaften und Stärken von anderen Personen benennen.

Richtzeit: 45 Minuten

Material:

- Arbeitsblatt: *Taylor Swift und Co.: Berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften (Aufgaben 1 und 2)*
- Lösungsblatt: *Taylor Swift und Co.: Berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften (Lösungen)*
- Arbeitsblatt Teilbaustein D2: *Adjektivlisten gute Eigenschaften*
- Internetzugang für Schüler:innen

Erweiterung/Differenzierung:

*Zusatzaufgabe** zu Aufgabe 1*

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
15	Die Lehrperson stellt eine berühmte Person vor (z.B. Barack Obama): <ul style="list-style-type: none"> – Der Name der Person wird am Whiteboard notiert. – Frage an Klasse: <i>Was hat diese Person besonders geleistet? Wofür ist sie berühmt? Welche guten Eigenschaften hat diese Person wohl benötigt, um Besonderes zu leisten? Mit welchen Adjektiven kann man diese Person beschreiben? «Diese Person ist...»</i> – Sammlung der Adjektive. Am Beispiel von Barack Obama: <i>Barack Obama ist kommunikativ, intelligent, mitfühlend, innovativ, gerecht, ...</i> – Diskussion erweitern: <i>Was können weitere gute Eigenschaften von Personen sein? Welche guten Eigenschaften kann man besitzen (z.B. Freundlichkeit, Motivation, Grosszügigkeit, Mitgefühl, ...)?</i> – Die Adjektivliste mit guten Eigenschaften aus Teilbaustein D2 wird verteilt und besprochen. 	PL
20	Lösen von Arbeitsblatt <i>Berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften</i> Die Schüler:innen lösen Aufgabe 1 und 2 vom Arbeitsblatt <i>Berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften</i> . Sie suchen nach guten Eigenschaften von Personen, die sie kennen. Als Hilfestellung können sie die Adjektivlisten aus Teilbaustein D2 verwenden. In Aufgabe 1 geht es um Personen des öffentlichen Lebens «berühmte Personen». In Aufgabe 2 suchen die Schüler:innen nach persönlichen Vorbildern. Dies können Personen aus dem privaten Umfeld oder öffentlichen Leben sein, aber auch Fantasiefiguren.	EA/PA
10	Besprechen von Arbeitsblatt: <i>Berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften</i> Aufgaben 1 und 2 (siehe auch Lösungsblatt).	PL







Taylor Swift und Co.: Berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften

Aufgabe 1: Berühmte Personen

Nachfolgend findest du Bilder von berühmten Personen. Alle von ihnen haben gute Eigenschaften, die ihnen geholfen haben, Besonderes zu leisten.

Arbeite zu zweit oder einzeln:

1. Kennt ihr die fehlenden Namen der abgebildeten Personen?
2. Welche Erfolge haben diese Personen erzielt? Wofür sind sie bekannt? Informiert euch im Internet über diese Personen. Verwendet dazu nur die angegebenen Webseiten.
3. Welche guten Eigenschaften haben die Personen dazu benötigt? Was denkt ihr? Notiert Adjektive: *Die Person ist schlau, sportlich, ...* Ihr könnt auch die Adjektivliste zu Hilfe nehmen.

Bild	Name	Erfolge/wofür bekannt?	gute Eigenschaften, Fähigkeiten?	Webseiten
			sportlich, flink	–
				–
	Anne Frank			https://www.geo.de/geolino/mensch/3119-rtkl-weltveraenderer-anne-frank
	Nelson Mandela			https://www.geo.de/geolino/mensch/2685-rtkl-weltveraenderer-nelson-mandela
	Marie Curie			https://www.geo.de/geolino/mensch/3420-rtkl-weltveraenderer-marie-curie
	Sigmund Freud			https://www.geo.de/geolino/mensch/1780-rtkl-weltveraenderer-sigmund-freud

Quelle Bilder: <https://de.wikipedia.org>

Zusatzaufgabe zu Aufgabe 1**:

Suche weitere bekannte Persönlichkeiten und notiere deren gute Eigenschaften. Verwende die folgenden Webseiten: <https://www.geo.de/geolino/mensch/15278-thma-weltveraenderer/>, <https://www.planet-wissen.de/index.html>

Baustein D: Selbstwert

> Teilbaustein D1: Taylor Swift und Co.: Berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Aufgabe 2: Meine Vorbilder

1. Welche Vorbilder hast du? Schreibe mindestens drei Personen auf. Es können Menschen aus deinem privaten Umfeld, Personen des öffentlichen Lebens oder Personen/Figuren aus Filmen oder Büchern sein. Falls du ein Bild der Person hast, kannst du dieses ebenfalls einfügen.
2. Warum sind diese Menschen Vorbilder für dich?
3. Welche guten Eigenschaften und Fähigkeiten besitzen sie?

Meine Vorbilder

<i>Evtl. Bild</i>	<i>Name</i>	<i>Vorbild weil</i>	<i>gute Eigenschaften, Stärken</i>

Baustein D: Selbstwert

> Teilbaustein D1: Taylor Swift und Co.: Berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Aufgabe 1: Berühmte Personen: Lösungen

Bild	Name	Erfolge/wofür bekannt?	gute Eigenschaften, Fähigkeiten?
	Roger Federer	Roger Federer ist ein äusserst bekannter Schweizer Tennisspieler mit zahlreichen Auszeichnungen.	z.B. sportlich, flink, diszipliniert, ausdauernd, bescheiden, bodenständig, sympathisch, charismatisch, fair, belastbar, willensstark, ...
	Taylor Swift	Taylor Swift ist eine sehr erfolgreiche amerikanische Sängerin mit zahlreichen Auszeichnungen.	z.B. ehrgeizig, vielseitig, kreativ, authentisch, anpassungsfähig, sozial (Spendengelder), ...
	Anne Frank	Anne Frank ist ein jüdisches Mädchen, das vor den Nazis flüchtete und in ihrem Versteck ein Tagebuch schrieb	z.B. klug, mutig, geduldig, stark, optimistisch, talentiert (im Schreiben), hoffnungsvoll, empathisch, freundlich, ...
	Nelson Mandela	Nelson Mandela ist ein Friedensnobelpreisträger (Kampf für Freiheit und Gerechtigkeit). Er ist der erste schwarze Präsident Südafrikas.	z.B. empathisch, klug, besonnen, kämpferisch, diszipliniert, respektvoll, versöhnlich, gerechtkeitsliebend, weise, ...
	Marie Curie	Marie Curie ist Physikerin und Chemikerin. Sie wies Radioaktivität nach und ist die erste Frau, die einen Nobelpreis erhielt.	z.B. blitzgescheit, entdeckungsfreudig, unabhängig, durchsetzungsfähig, mutig, zielstrebig, talentiert, fleissig, gebildet, stark, leidenschaftlich, ...
	Sigmund Freud	Sigmund Freud ist Arzt und Tiefenpsychologe. Er ist Begründer der ersten Psychotherapiemethode der Psychoanalyse.	z.B. unkonventionell, mutig, innovativ, neugierig, einflussreich, einfühlsam, unerschrocken, analytisch, kritisch, hartnäckig, sorgfältig, ...

Quelle Bilder: <https://de.wikipedia.org>



Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein D2 *(Seiten 33–35):* **Adjektivlisten gute Eigenschaften**

Inhalt/Methode:

Die zwei Adjektivlisten mit guten Eigenschaften (Schweregrad: komplex und einfach) dienen als Zusatzmaterial für die Teilbausteine D1 und D3.

Erweiterung/Differenzierung:

Weitere Adjektivlisten zu Charaktereigenschaften sind verfügbar unter:

<https://wortwuchs.net/charaktereigenschaften/>

Baustein D: Selbstwert

> Teilbaustein D2: Adjektivlisten gute Eigenschaften



 Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Adjektivliste 1: gute Eigenschaften (komplex)

abenteuerlustig	aktiv	aufmerksam
anpassungsfähig	ambitioniert	attraktiv
aufgeschlossen	aufrichtig	begeistert
bemüht	bereichernd	beweglich
bodenständig	charmant	clever
ehrlich	engagiert	entscheidungsfreudig
entspannt	erfinderisch	fantasievoll
fair	flexibel	freundlich
fröhlich	fürsorglich	geduldig
gelassen	grosszügig	geschickt
harmonisch	intelligent	intellektuell
kollegial	kommunikativ	konstruktiv
kooperativ	kreativ	kritikfähig
liebvoll	loyal	lustig
mitfühlend	musikalisch	mutig
nachsichtig	neugierig	objektiv
offen	optimistisch	organisiert
pflichtbewusst	produktiv	pünktlich
quicklebendig	quirlig	rational
realistisch	reflektiert	reif
ruhig	resilient	respektvoll
romantisch	sanft	schlau
schnell	schön	selbstbewusst
selbstständig	sensibel	sorgfältig
stabil	solidarisch	sozial
spontan	sportlich	stark
stolz	strukturiert	sympathisch
tapfer	teamfähig	tolerant
umgänglich	unkompliziert	unterstützend
unterhaltsam	verantwortungsvoll	verlässlich
verträglich	vital	vielfältig
warmherzig	willensstark	witzig
wohlwollend	zufrieden	zugewandt
zuverlässig	zuversichtlich	zuvorkommend

Baustein D: Selbstwert

> Teilbaustein D2: Adjektivlisten gute Eigenschaften



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Adjektivliste 2: gute Eigenschaften (einfach)

abenteuerlustig	aktiv	aufmerksam
attraktiv	aufgeschlossen	begeisternd
beweglich	clever	ehrlich
entspannt	fantasievoll	fair
freundlich	fröhlich	geduldig
geschickt	intelligent	kommunikativ
kreativ	liebepoll	lustig
musikalisch	mutig	neugierig
offen	optimistisch	pünktlich
ruhig	romantisch	sanft
schlau	schnell	schön
selbstbewusst	selbstständig	stabil
sozial	spontan	sportlich
stark	stolz	sympathisch
tapfer	unkompliziert	verantwortungsvoll
witzig	zufrieden	zuverlässig



i Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein D3

(Seiten 36–38):

Meine guten Eigenschaften und Stärken: Gedankenreise und grafische Darstellung

Inhalt/Methode:

Die Schüler:innen werden sich ihrer guten Eigenschaften und Stärken bewusst mithilfe einer Gedankenreise, die im Plenum durchgeführt wird. Danach halten sie ihre guten Eigenschaften und Stärken individuell grafisch fest.

Lernziele:

Die Schüler:innen erkennen ihre guten Eigenschaften und Stärken.

Richtzeit: 55 Minuten

Material:

- Vorlesetext *Gedankenreise für Lehrperson*
- Zeichenmaterialien

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
5	<p>Vorbereitung Gedankenreise:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Den Schüler:innen Sinn und Zweck der Gedankenreise aufzeigen: ein (neues) Verfahren kennenlernen zur Förderung von Entspannung und Fantasie. – Die Schüler:innen wählen im Stillen drei Personen aus ihrem persönlichen Umfeld aus. Es sollten Personen sein, die sie sehr gut kennen und die für sie wichtig sind (z.B. Verwandte oder gute Freund:innen). Alternativ können auch Fantasiefiguren gewählt werden. Diese drei individuell ausgewählten und sehr positiv besetzten Vertrauenspersonen werden dann in der Gedankenreise vorkommen als Person 1, Person 2 und Person 3. 	PL
10	<p>Durchführung Gedankenreise:</p> <p>Die Lehrperson liest die Gedankenreise vor (Vorlesetext). <i>Hinweise an Lehrperson zur Durchführung der Gedankenreise:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Die Teilnahme an der Gedankenreise sollte freiwillig sein. Wichtig ist, dass die Schüler:innen, die nicht teilnehmen wollen/können, ihre Mitschüler:innen nicht stören – Beginn und Ende der Gedankenreise können akustisch signalisiert werden (z.B. mit einer Klangschale) – Sprechtempo: Langsames ruhiges Lesetempo und genügend lange Pausen machen – Der Bereich Körper wurde bewusst mit einbezogen. Hier geht es nicht um das klassische Schönheitsideal, sondern darum, dass jede Person sich bewusst überlegen sollte, was sie an ihrem Körper mag, z.B. ihre Haare, Hände, Augen etc. 	PL
5	<p>Reflexion Gedankenreise:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wie wurde die Gedankenreise von den Schüler:innen erlebt? – Welche guten Eigenschaften und Stärken konnten die Schüler:innen bei sich selbst erkennen? 	PL
35	<p>Grafische Darstellung der eigenen guten Eigenschaften und Stärken:</p> <p>Die Schüler:innen notieren ihre guten Eigenschaften und stellen sie dann in geeigneter Form grafisch dar/halten sie fest. Mögliche Darstellungsformen sind z.B. Collage, Poster, Gedicht, Brief, Zeichnung, Comic, Tagebucheintrag, ... Es werden nur eigene positive Aspekte dargestellt.</p>	EA



Meine guten Eigenschaften und Stärken: Gedankenreise und grafische Darstellung

Vorlesetext Gedankenreise für Lehrperson (Teil 1) (ca. 15 Minuten)

Mach es dir bequem, vielleicht möchtest du sitzen bleiben, du kannst dich aber auch hinlegen. Wenn es sich für dich richtig anfühlt, kannst du deine Augen schliessen. Positioniere dich so, dass es für dich angenehm ist und du dich wohl fühlst.

... (warten bis fertig eingerichtet)

Du atmest langsam und ruhig ein und aus. Reise durch deinen Körper. Nimm wahr, wo dein Körper überall den Boden berührt und wo nicht. Beginne beim Kopf, gehe dann zum Hals, danach zum Bauch, mache so weiter, bis du bei deinen Füßen angelangt bist.

... (2 tiefe Atemzüge Pause)

Nimm wahr, wie es dir geht, gerade jetzt, in diesem Moment. Vielleicht ist dir warm, vielleicht ist dir kalt. Vielleicht bist du innerlich angespannt oder locker. Beobachte deine Gefühle, lass sie kommen und gehen, genauso wie die Wellen im Meer, die unaufhörlich kommen und gehen.

... (2 tiefe Atemzüge Pause)

Wenn deine Gedanken abschweifen, ist das in Ordnung. Versuche einfach, mit etwas Abstand auf deine Gedanken zu schauen und lasse sie an dir vorbeiziehen, wie die Wolken am Himmel oder die Meereswellen, die kommen und gehen.

... (2 tiefe Atemzüge Pause)

Konzentriere dich nun auf deinen Atem. Nimm wahr, wie tief und wie schnell du ein- und ausatmest, ohne deinen Atem beeinflussen zu wollen. Erlaube deinem Atem, seinen eigenen Rhythmus zu finden.

Es kann auch sein, dass sich dein Körper mit jedem Atemzug etwas mehr entspannt und sich etwas schwerer anfühlt.

... (5 tiefe Atemzüge Pause)

Stell dir vor, dass du jetzt in einem dichten Wald stehst. Die Blätter der Bäume sind rot, gelb und braun, denn es ist Herbst. Du hörst die Vögel zwitschern und die warme Herbstsonne scheint durch die Bäume in dein Gesicht.

Du atmest tief ein und langsam wieder aus. Du gehst weiter, bis du an eine grosse Lichtung kommst.

Mitten auf der Lichtung entdeckst du die drei von dir gewählten vertrauten Personen, die du sehr magst. Diese drei Personen schauen dich an und lächeln dir zu.

... (2 tiefe Atemzüge Pause)



i Information für Lehrperson

Vorlesetext Gedankenreise für Lehrperson (Teil 2)
(ca. 15 Minuten)

Person 1 steht an einem Teich und winkt dir zu. Du gehst zu ihr.

Gemeinsam schaut ihr den farbigen Fischen zu, wie sie munter im Teich umherschwimmen.

Person 1 freut sich, dich zu sehen, und erzählt dir von einer Fähigkeit – also von etwas, das du besonders gut kannst und für das sie dich besonders bewundert. Vielleicht kannst du besonders gut zeichnen, Fussball spielen oder etwas ganz anderes. Nimm die Worte in dir auf und genieße sie.

... (4 tiefe Atemzüge Pause)

Person Nummer 2 sitzt etwas weiter weg auf einer blau-weiss karierten Picknickdecke.

Du setzt dich direkt neben Person 2. Gemeinsam beobachtet ihr die Vögel, die über euch hinwegziehen.

Person 2 sagt liebe Worte über deinen Körper. All das, was sie an deinem Körper schön findet. Nimm die Worte in dir auf und genieße sie.

... (4 tiefe Atemzüge Pause)

Du gehst jetzt weiter zu der dritten Person. Sie sitzt an einem hell flackernden Lagerfeuer. Du setzt dich neben Person 3 auf einen grossen runden Stein. Der Stein ist mit Moos bewachsen. Du sitzt weich und gemütlich.

Das Feuer knistert und flackert. Ihr schaut gemeinsam den gelb-orangen Flammen zu.

Person 3 beginnt zu erzählen. Sie zählt dir all die Eigenschaften und Stärken auf, die ihr speziell gut an dir gefallen. Vielleicht kannst du gut zuhören und du bist kreativ, humorvoll, hilfsbereit oder etwas ganz anderes. Freue dich über die Worte und genieße sie.

... (4 tiefe Atemzüge Pause)

Gestärkt mit all den schönen Worten, die du gehört hast, verabschiedest du dich von deinen drei Vorbildern. Sie wünschen dir alles Gute für deine weitere Reise. Vielleicht möchtest du ihnen auch noch Danke sagen.

... (3 tiefe Atemzüge Pause)

Du verlässt jetzt die Lichtung und gehst zurück in den Wald. Währenddem du langsam in Richtung Schulhaus läufst, fühlst du dich stark und gehalten. Du stehst jetzt vor dem Schulzimmer und trittst ins Zimmer. Du gehst zu deinem Platz.

... (3 tiefe Atemzüge Pause)

Deine Reise ist jetzt zu Ende. Komme langsam zurück ins Hier und Jetzt. Nimm die Geräusche im Klassenzimmer wahr. Verbinde dich mit deiner Umgebung.

Bewege langsam deine Hände und deine Füsse. Du kannst dich auch strecken. Öffne deine Augen.