

„Kein Stress mit dem (Schul-)Stress“

In dem 90-minütigen Workshop werden die Schüler*innen mit dem Thema Stress und Erholung vertraut gemacht. Durch eine interaktive Übung wird ein Bewusstsein dafür geschaffen, welche Auswirkungen Multi-Tasking und zu viele Anforderungen auf uns und unser Wohlbefinden haben. Anschließend wird gemeinsam überlegt, welche Einflussfaktoren Stress im Alltag hervorrufen können und wie dieser sich bei jedem Einzelnen äußert. Als Modell dient eine gehaltene Flasche, die veranschaulicht, dass es wichtig ist, sich hin und wieder eine Pause zu gönnen. Dabei ist zu beachten, dass Stress nicht immer schlecht sein muss und sogar für Entwicklung notwendig sein kann, vorausgesetzt, die Erholung folgt in ausreichender Form nach einer Belastung. Eigene Erholungsstrategien werden gesammelt und anschließend bewertet (z.B. Handy, Nickerchen, Sport, mit dem Haustier spielen). Es werden dazu anhand eines Experimentes zwei wichtige Prinzipien für Erholung erarbeitet - Erholung ist individuell und nur dann erholsam, wenn der Teil des Körpers, der vorher beansprucht wurde, Pause hat. Zum Abschluss werden zwei Entspannungstechniken als alternative Erholungsstrategien vermittelt.

Dr. Sebastian Altfeld