



Mental Health – Umgang mit Stress

@isa.digital.teaching

1 Aufgabe

Was bedeutet Stress für dich? Schnappe dir einen Stift und Karten und notiere deine Antworten.

Notizen:

2 Aufgabe

Beantworte folgende Leitfragen:

- Wie kann Stress unsere Handlungen und Entscheidungen beeinflussen?
- Wodurch gelangen wir in Stress?
- In welcher Situation kannst du als Schüler:in unter Stress stehen und dann falsche Entscheidungen treffen?

Arten von Stressoren:

3 Stressbewältigung

Stressbewältigungsstrategien können uns unterstützen, einen bewussteren Umgang mit inneren und äußeren Stressauslösern und -reaktionen zu finden. Auf diese Weise kann zu einem ausgeglichenen Maß von Aktivierung und Erholung beitragen werden. Wichtig hierbei ist, dass das Erleben von Stress von Mensch zu Mensch verschieden ist und es kein „allgemein wirksames Rezept“ gibt. Vielmehr geht es darum, sich auf die Suche nach Lösungen zu machen, die zu der persönlichen Lebenssituation passen und das auszubauen, was sich bisher bewährt hat. Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist es, die persönlichen Stressauslöser und -reaktionen möglichst genau zu kennen.

4 Strategien

Reflektiere für dich, welche Strategien dich dabei unterstützen, mit Stress besser umzugehen. Was hilft dir? Was brauchst du? Was klappt? Was klappt gar nicht? Wie bist du in der Vergangenheit mit Stress umgegangen und wie möchtest du Stress in der Zukunft bewältigen? Erstelle ein kreatives und ansprechendes Handout mit Stress-Strategien!