



FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Anleitung für Jugendliche

Hallo. Schön, dass du dabei bist. Diese Anleitung ist für dich.

Erste Runde

Lies den Text auf dieser und auf der nächsten Seite. Versuche dabei, die Lücken mit Wissen, Logik und Vermutungen zu schliessen und die Fragen zu beantworten. Wenn möglich verwende ein Bleistift. Du darfst dich darüber mit deinen Kollegen*innen austauschen.

Zweite Runde

Später wirst du einen Audio-Beitrag hören. So kannst du prüfen, ob deine Lösungen stimmen oder ob du sie korrigieren musst.

Dritte Runde

Mit der dritten Runde wirst du in deiner Gruppe die definitive Lösung diskutieren, um sicher zu sein, dass alle Antworten korrekt sind. Ihr könnt auch besprechen, was ihr dabei gelernt habt, was euch überrascht hat, was ihr schon gewusst habt, aber auch, was ihr in Zukunft als Erkenntnis behalten möchtet.

Lückentext

Stress habe ich, wenn... Wie würdest du den Satz beenden?

Wahrscheinlich so: *Stress habe ich, wenn ich eine* *Prüfung, zu wenig Zeit und viele Hausaufgaben habe, wenn ich eine schlechte* *bekomme, wenn ich Streit habe, wenn ich unsicher bin, was die Zukunft bringen wird, wenn alle etwas von mir* *und ich mich ständig unter Druck fühle usw.*

Das ist eine kleine Auswahl aus einer Vielfalt von Ereignissen, die Stress und schwierige Gefühle auslösen können.

Stress wird oft als Begriff verwendet, um eine unangenehme zu beschreiben. Wenn sie lang andauert, fühlt sich die betroffene Person erschöpft. Sie spürt, wie die Kraft und Lebensfreude schwinden.

Typische Anzeichen, die auf Stress hindeuten, sind u.a. , Müdigkeit, Null-Bock-Stimmung, Konzentrationsschwierigkeiten sowie Kopf- und . Die Fachpersonen bezeichnen diese Art des belastenden Stresses als .

Stress ist jedoch keineswegs immer nur schlecht. Stress kann auch verleihen und anspornen, die bestmögliche Leistung von sich zu geben. Der Stress, der einen Kick gibt, begeistert und gut tut, nennen die Experte*innen .

Ab jetzt werden wir uns mit dem Stress beschäftigen, der ermüdet, strapaziert und überfordert: Um ihn zu verstehen und um uns dagegen zu wappnen.

Beginnen wir mit einem Klassiker: «*Stress habe ich, wenn ich eine schwierige Prüfung habe*». In dieser Aussage findest du zwei Wörter, die dir helfen, Stress zu verstehen. Die zwei Wörter sind «» und «».



Die Prüfung ist die Anforderung. Die Lehrperson erwartet von dir, dass du mit der Prüfung deine Kenntnisse vorweist. Mit «9» teilst du mit, dass du nicht sicher bist, ob dein Wissen genügt, um diese Prüfung zu bestehen. Oder dass die Zeit, die dir für die Prüfung zur Verfügung steht, zu knapp ist. Sowohl dein Wissen wie auch die Zeit, die du für die Prüfung brauchst, sind 10.

Nun stelle dir eine Waage mit zwei Schalen vor: Auf der linken Schale wiegst du die Anforderungen und auf der rechten Schale wiegst du die Ressourcen.



Wenn Anforderungen und Ressourcen gleich schwer sind, das heisst zueinander im 13 stehen, dann wirst du wahrscheinlich 6 Stress empfinden. Das Beispiel dazu: «Heute habe ich eine einfache Prüfung». Die Prüfung ist für dich *einfach*, weil deine 10 (z.B. dein Wissen, die Zeit) genügen, um die 11 (= die Prüfung) zu bestehen.



Wenn die Anforderung schwerer wird, z.B. die Lehrperson teilt dir kurzfristig mit, dass die Prüfung von dir mehr verlangen wird als du ursprünglich gedacht hast, dann senkt sich die 5 Schale der schweren Anforderung und der Zeiger kippt nach links: **Du bist gestresst!**



Oder die Anforderung bleibt gleich schwer, aber du konntest dich nicht für die Prüfung 11. Dein Wissen und somit deine Ressourcen reichen für die Prüfung nicht aus. In diesem Fall sind die Ressourcen zu leicht, was dazu führt, dass die rechte Schale der Ressourcen nach 4 steigt. Das Ergebnis bleibt dasselbe. Auch in diesem Fall kippt der Zeiger der Waage nach links: **Du bist 9!**



Da haben wir es! Wenn der Zeiger nach 5 kippt, bist du gestresst! Wirklich? Ist das alles? Nicht ganz.



Nur wenn du Angst vor möglichen negativen 12 einer nicht bestanden Prüfung hast, wirst du gestresst sein. Wenn dir das Ergebnis der Prüfung egal ist, wirst du wahrscheinlich 5 bleiben. Das heisst: Du wirst Stress empfinden, wenn der Zeiger nach links kippt, aber nur wenn die negativen Folgen des «Misserfolges» für dich 8 sind.



Und wie ist es, wenn Anforderungen und Ressourcen gleich schwer sind? Kannst du dann sicher sein, keinen Stress zu empfinden? Leider nicht, wenn du deinen 11 wenig zutraust. Das ist der Fall, wenn du für die Prüfung gut vorbereitet bist, aber dir deine innere Stimme sagt: «*Das reicht nicht! Das 8 du nicht!*». In diesem Fall bist du gestresst, nicht weil dein Wissen und deine Fähigkeiten ungenügend sind, sondern weil du zu wenig daran glaubst.

Fassen wir zusammen: Du erlebst Stress, wenn die Anforderungen schwerer als deine Ressourcen sind und du deswegen unangenehme 6 erwartest. Du hast aber auch Stress, wenn dich deine innere Stimme überredet, dass deine 10 für eine relevante Anforderung nicht genügen, dies auch wenn du mehr kannst, als was du dich 8.

Was können wir aus der Theorie lernen, um besser gegen Stress gewappnet zu sein? Die Checkliste von feel-ok.ch gegen Stress! Diese enthält 7 Fragen, die wir dir Schritt für Schritt auf feel-ok.ch/stressprofi-5 erklären, damit du ein Stressprofi wirst.



Fragen für schlaue Antworten

	Die Frage	Deine Antwort
1	Was ist Distress?	
2	Was sind typische Anzeichen, die auf Distress hindeuten?	
3	Was ist Eustress?	
4	Warum ist jemand gestresst, wenn der Zeiger der Waage nach links kippt? 	
5	Unter welcher Webadresse findest du die Checkliste von feel-ok.ch gegen Stress?	feel-ok.ch/
6	Was kannst du aus der Theorie mit der Waage lernen, um besser mit Stress umzugehen?	

Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...