Deine Gruppe entscheidet sich für **eine** der drei folgenden Geschichten:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A | B | C |
| Gestern hattest du eine schwere Prüfung. Heute bekommst du die Note! Dein Lehrer verteilt die Aufgabenblätter. Es dauert nur noch wenige Sekunden. **Dann wirst du wissen, ob du die Prüfung bestanden hast.** | Dir gefällt ein Junge oder ein Mädchen. Voller Mut näherst du dich ihm\*ihr an. Du willst ihn\*sie einladen, etwas mit dir zu machen. **Je näher du ihm\*ihr kommst, desto stärker werden deine Gefühle.** | Du wurdest zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen. Davon hängt ab, ob du die Lehrstelle bekommst. Die Tür geht auf: **Der Arbeitgeber kommt herein. Was erlebst du in diesem Moment?** |

Gedanken und Gefühle



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 1 | Ein Bild, das Clipart, Kreativität enthält.  Automatisch generierte Beschreibung | Beschreibt, welche Gefühle und körperlichen Empfindungen die oben geschilderte Situation bei euch auslöst. Reagiert ihr gleich oder gibt es Unterschiede? |
|  |  |  |
| 2 | Ein Bild, das Clipart, Entwurf, Zeichnung, Darstellung enthält.  Automatisch generierte Beschreibung | Welche positiven oder negativen Gefühle erlebt ihr, wenn ihr unter Druck oder Stress steht? |
|  |  |  |
| 3 | Ein Bild, das Entwurf, Clipart, Zeichnung enthält.  Automatisch generierte Beschreibung | Wie kann es sein, dass eine Person in einer bestimmten Stresssituation mit negativen Gefühlen reagiert, während eine andere Person in der gleichen Situation positiv reagiert? |
|  |  |  |
| 4 | Ein Bild, das Clipart, Entwurf, Design enthält.  Automatisch generierte Beschreibung | Zu Beginn habt ihr euch für eine von drei Geschichten entschieden und beschrieben, wie ihr euch in dieser Stresssituation fühlen würdet. Welche Gedanken gehen euch in dieser Stresssituation durch den Kopf? |
|  |  |  |
| 5 | Ein Bild, das Entwurf, Clipart, Zeichnung, Grafiken enthält.  Automatisch generierte Beschreibung | Welche Zusammenhänge könnt ihr zwischen euren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen erkennen? |
|  |  |  |
| 6 | Ein Bild, das Clipart, Entwurf, Zeichnung, Darstellung enthält.  Automatisch generierte Beschreibung | Wenn jemand von euch negative Gedanken hat, die Stress und Angst auslösen, welche positiven Gedanken könnten sie ersetzen? |

Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig! Wenn du dieses Zusammenspiel verstehst, kannst du mit etwas Übung Stress abbauen und dich besser fühlen. Mehr dazu unter [feel-ok.ch/stress-verstehen](https://www.feel-ok.ch/stress-verstehen)