



DRUCK ABLASSSEN

Wie du besser mit Stress umgehen kannst !

In dieser Broschüre sollst du entdecken, wie du in stressigen Situationen reagieren kannst und wie du vorgehen kannst, um heikle Situationen besser meistern zu können.

Hierfür wird dir ein Modell in 4 Schritten vorgestellt, welches du im Alltag einsetzen kannst. Ausserdem lernst du Möglichkeiten kennen, wie du Druck ablassen kannst.



Let's talk about stress

Stress,
was ist das?

Stress wird durch bestimmte Situationen in unserem Leben ausgelöst und wird von jedem Einzelnen ganz anders empfunden und wahrgenommen. Sobald wir uns über- oder unterfordert fühlen, Angst haben oder Druck auf uns lastet, können wir Stress empfinden.

Es gibt verschiedene Auslöser (Stressoren) in unserem Alltag: kritische Lebensereignisse, Entwicklungsprobleme aber auch alltägliche Begegnungen wie Freunde, Familie und Schule können in uns das Gefühl von Stress erwecken.

Diese Situationen rufen Unlust hervor. Sie werden also als unangenehm, negativ, belastend und kranmachend empfunden.

Merkmale:
Gleichgültigkeit, Müdigkeit, Pessimismus, Angst, innere Blockade, Unruhe, Schlaflosigkeit, Krankheitsanfälligkeit, Demotivation.

Wie äussert sich
Stress?

Stressreaktionen sind alle Körperreaktionen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die auftreten, wenn man Stress hat.

Es sind Warnsignale, an denen man merkt, dass man Stress empfindet.

Um einige zu nennen: Herzklopfen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Schwitzen, Zittern, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Angst, Trauer, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Black-out, Denkblockade, Nervosität, Ungeduld, Gereiztheit; usw.

Was kann ich gegen
Stress tun?

4 Schritte zur Stressbewältigung:

1. Problem definieren
2. Lösungsmöglichkeiten suchen
3. Beste Lösung umsetzen
4. Bewertung der gelösten Situation

Die vier Schritte können dir helfen, eine passende Lösung zu finden

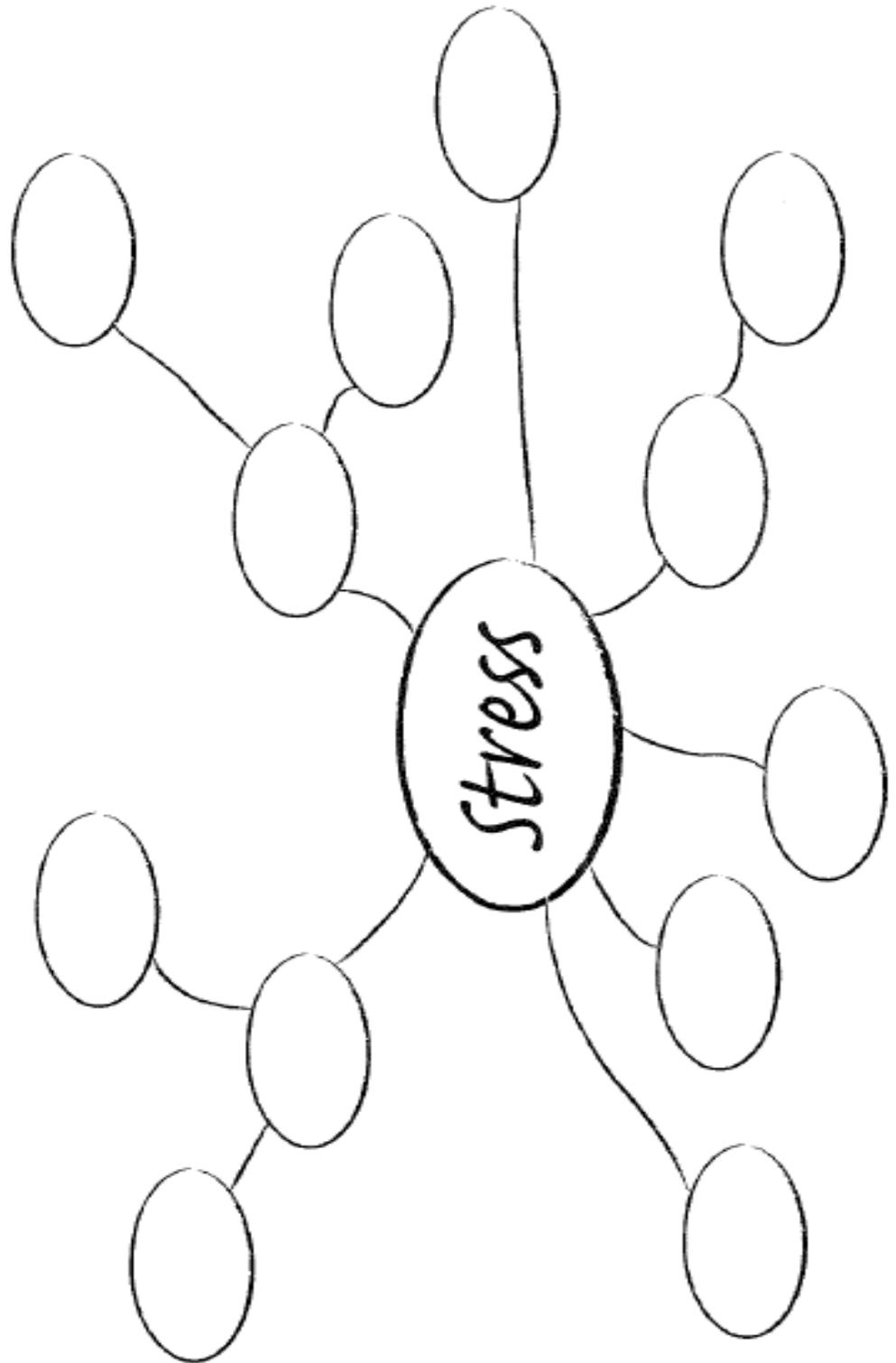
Es existiert kein Heilmittel gegen Stress.

Wichtig ist, dass du verschiedene Möglichkeiten kennst, wie du vor oder in stressigen Situationen handeln kannst und somit für dich die passende Lösung suchst.

Meine Stressquellen

Welche Situationen verbindest du mit Stress?
Wann hast du schon Stress erlebt?

1. Schritt



Finde mit dieser Broschüre heraus, was dir persönlich am besten hilft. Jede stresserzeugende Situation solltest du von Anfang an neu bewerten. Das heißt, immer wieder die vier Schritte durchlaufen:

1. Problem definieren
2. Lösungsmöglichkeiten suchen
3. Beste Lösung umsetzen
4. Bewertung der gelösten Situation

Jede Situation braucht eine neue Einschätzung und eine andere Herangehensweise.

Stopp!

Was ist das Problem?

Um eine stressige Situation besser bewältigen zu können, ist es wichtig, dass du zuerst überlegst, was überhaupt das Problem ist. Konzentrier dich dabei zunächst auf ein einzelnes Problem. Dabei kann dir die folgende Tabelle helfen.



SITUATION:
WAS IST DAS PROBLEM?

WIE GEHT ES MIR DAMIT?

Stressbarometer

0 % ————— 100 %
gar kein Stress sehr viel Stress

ZIEL:
WAS WÜNSCHE ICH MIR?

Wenn du das Problem ermittelt hast und du dir ein realistisches Ziel gesetzt hast, sollst du aus den verschiedenen Möglichkeiten von Schritt 2 eine, für dich passende Strategie aussuchen, um das Problem zu lösen.

Ernährung (Koffein & Zucker)

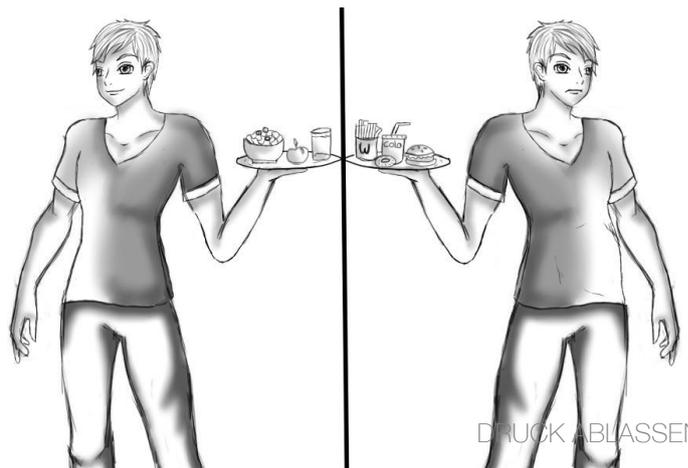
Eine gesunde und ausgeglichene Ernährung stärkt den Körper und führt zu einem besseren Wohlbefinden.

Koffein gehört zu den Nahrungsmitteln, die das Stressempfinden erhöhen. Es macht wach und kann bei einigen Personen bis in den Abend hineinwirken, was dann zu Schlafproblemen führen kann. Es bildet sich ein Teufelskreis. Koffein findet man in Lebensmittel wie Kaffee, Tee, Cola, Schokolade und Energy-Drinks.

Zucker spielt bei Stress eine weitere Rolle. In stressigen Situationen kommt es häufig zu einem Hungergefühl, wobei man schnell zu Süßigkeiten greift, um den Hunger zu beseitigen. Der Zucker von Süßigkeiten wird jedoch viel schneller vom Körper abgebaut, als der Zucker, den man z.B. im Obst findet (Traubenzucker), was dann wieder Hunger erzeugt. Stress beeinflusst wie viel wir essen. Manche Menschen reagieren auf Stress, in dem sie mehr essen. Andere wiederum essen in stressigen Phasen weniger.

Schon ganz kleine Dinge können helfen, dein Stresserleben zu verkleinern. Genügend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung gehören da auch dazu. Ausserdem kann es hilfreich sein, bewusst Struktur in deinen Tagesablauf zu bringen oder auch dein Lernen zu strukturieren.

Also besser eine Banane oder einen Apfel zum Znüni mitnehmen, anstatt einen Schokoriegel und besser Wasser trinken statt Cola oder Energy-Drinks.



Zeitplanung & Prioritäten setzen



Viele Jugendliche haben einen gut gefüllten Stundenplan. Nicht nur in der Schule, sondern auch in der Freizeit. Damit dir dies nicht alles über den Kopf wächst, hilft ein gutes Zeitmanagement. Es kann sinnvoll sein einen Wochenplan auszufüllen, indem du deine regelmässigen Termine ausserhalb der Schule notierst.

Wenn du die fixen Termine in deiner Woche ausgearbeitet hast, gehe zu einem Plan über, der dir zeigt wann du was erledigen willst. Rechne dabei genügend Zeit ein. Vergiss die Hin- und Rückreise nicht, das Duschen und Umziehen sowie das Essen davor oder danach. Trenne dabei Wichtiges von Unwichtigem. Du musst also Prioritäten setzen. Eine strukturierte Tagesplanung hilft dir dabei, wichtige von weniger wichtigen Tagesereignissen zu trennen, damit du sie in eine sinnvolle Abfolge bringen kannst.

- 1) Überlege, was du alles vorhast. Damit du nichts vergisst, mach dir Notizen auf einem Zettel.
- 2) Schätze nun die dafür benötigte Zeit ein und bringe die Elemente in einen günstigen Ablauf.
- 3) Beachte dabei Pufferzonen. Das heisst rechne etwas Spielraum ein, damit nicht gleich alles aus der Bahn kommt, wenn der Bus oder Zug mal Verspätung hat oder ähnliches.
- 4) Hierbei ist es wichtig, Prioritäten zu setzen und zu überlegen, welche Aktivitäten absolut notwendig sind.
- 5) Ausserdem solltest du Aktivitäten einplanen zum Belastungsausgleich. Denke an Zeiträume der Ruhe, des Spieles und Spasses.

Es kann auch schon reichen eine „To-Do-Liste“ zu erstellen. Das heisst alle noch bevorstehenden Aufgaben und Aktivitäten werden auf einen Zettel geschrieben und sobald sie erledigt sind, kannst du sie durchstreichen.

Auch hier gilt: „Weniger ist mehr!“ Nimm dir nicht zu viel vor, sondern konzentriere dich auf ein Ziel nach dem anderen.

Es braucht etwas Zeit, damit du richtig einschätzen lernst, welche Aktivität dich wie viel Zeit kostet. Du wirst anfangs immer wieder auf Kollisionen in deinem Zeitplan stossen. Mit der Zeit wirst du ein realistisches Gefühl für den erforderlichen Zeitaufwand bekommen. Wichtig ist, dass du dir immer dein Ziel vor Augen hältst.

Schlaf

Durch einen unruhigen oder zu kurzen Schlaf wird die Stimmung, aber auch die Leistungsfähigkeit beeinflusst. Ein Jugendlicher braucht pro Nacht **durchschnittlich 9 Stunden Schlaf**.



ist es wichtig **immer etwa zur selben Zeit schlafen zu gehen** und aufzustehen. Feste Schlafenszeiten erleichtern das Einschlafen und führen zu einem erholsameren Schlaf.

Abends beim Einschlafen an die Sorgen und Belastungen zu denken, hindert daran einzuschlafen. Das kann dazu führen, dass man sich darüber ärgert, nicht einschlafen zu können, was wiederum stressig wirkt, da man Angst hat, am nächsten Tag übermüdet und daher nicht leistungsfähig zu sein.

Gestresste Personen lernen oder arbeiten öfters bis in die Abendstunden, was dazu führt, den Körper nach einem anstrengenden Tag nicht herunterfahren zu lassen und sich auf das Schlafengehen vorzubereiten. Daher ist es gut, wenn man **sportliche Aktivitäten aus den Abendstunden verbannt**, damit sich der Körper langsam erholen und runterfahren kann.

Vor dem Schlafengehen das **Zimmer noch einmal durchlüften**. Die Luft und die Temperatur spielen beim Einschlafen eine wichtige Rolle. Da wir einen inneren Zyklus haben,

Ein weiterer Tipp ist, den **Tag langsam ausklingen zu lassen**. Aufregende Fernsehserien oder Computerspiele sollten eine Stunde vor dem Schlafen vermieden werden. Als Ritual kannst du eine Entspannungsübung (siehe Seite 10) einführen, die du vor dem Einschlafen durchführst, damit dein Körper langsam zur Ruhe kommt.

Um die lästigen Gedanken vor dem Einschlafen loszuwerden, kannst du **den Tag gedanklich nochmals durchzugehen oder ihn aufzuschreiben**. Sorgen werden auf Papier gebracht und anschließend mit dem Buch im Nachttisch versorgt. Beruhigend wirkt oft auch ein Gedanke, was gut gelaufen ist oder was Spass gemacht hat.

Das Lernen strukturieren & Prüfungsvorbereitung

Der erste Schritt ist schon getan, wenn du mit dem Lernen anfängst. Es gibt eine Vielzahl anderer Aktivitäten, die attraktiver scheinen als das Lernen. Es ist auf keinen Fall hilfreich, wenn du anstehende Aufgaben einfach aufschiebst oder ignorierst. Es gilt: **rechtzeitig anfangen** und die erforderlichen Aufgaben nicht zu weit nach hinten schieben.

Um dies zu erleichtern, solltest du einen geeigneten Arbeitsplatz haben. Es ist wichtig, dass sich möglichst wenige Ablenkungsmöglichkeiten an deinem Arbeitsplatz befinden.

Das heisst: kein Spielzeug auf dem Schreibtisch, kein Fernseher oder keine Playstation im Zimmer, auch der PC oder das Handy können eine grosse Ablenkungsquelle darstellen. Stelle dein Handy am besten auf Flugmodus oder nimm es schon gar nicht mit an deinen Arbeitsplatz.

Kannst du dein Lernen aufteilen?

Also Stück für Stück vorgehen? Wenn ja, welches ist die sinnvollste Reihenfolge?

Hierbei kann es dich anspornen, wenn du dir die einzelnen Schritte oder Aufgaben auf einzelne Zettel schreibst und diese an die Wand heftest. Wenn dann eine Aufgabe erledigt ist, kannst du den Zettel zerknüllen und in den Papierkorb werfen. Das gibt dir beim Voranschreiten immer wieder das Gefühl, dass du schon was geschafft hast und treibt dich an.

Gerade bei längeren Lerneinheiten ist es wichtig, dass du **Pausen einlegst**, da die Konzentration abnimmt und du keine Informationen mehr aufnehmen kannst. Tanke in diesen Pausen neue Energie, um danach weiterzuarbeiten.

Mit systematischen Lernstrategien

kannst du dir das Lernen erleichtern. Auch hier gilt, dass jeder anders lernt und nicht alle Möglichkeiten deiner Person entsprechen. So kann es dir zum Beispiel helfen, wenn du Eselsbrücken nützt, Notizen machst oder Darstellungen erstellst, welche die einzelnen Punkte zusammentragen (Mind-Map).

Du lernst Vokabeln besser, wenn du sie abschreibst, sie zudeckst und versuchst herauszufinden wie das Wort heisst etc. Das Notiznehmen hilft dir dabei, den Textinhalt besser zu behalten und du kannst die wesentlichen Punkte noch einmal nachlesen.

Mit einem Lernpartner kannst du den Lernstoff immer wieder besprechen und somit fasst du ihn in eigene Worte. Das verstärkt den Lernprozess. Ihr könnt euch gegenseitig abfragen und somit den Stoff festigen.

Eine gute Vorbereitung gibt dir Sicherheit und verkleinert das Stresserleben.

Wenn es dann soweit kommt und du dich trotzdem gestresst fühlst, dann leg eine Pause ein und tanke neuen Mut und neue Energie, um die Situation zu meistern. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, um neue Kraft zu tanken.

Hier findest du einige Beispiele...

Eine Pause einlegen

(Musik hören, Sport machen oder dem Hobby nachgehen, Atemübungen, der sichere Ort, Autogenes Training und Phantasiereise, progressive Muskelentspannung):

Es gibt viele Wege, einmal abzuschalten und so richtig zu entspannen. Dafür kann ein Spaziergang an der frischen Luft, ein Kaminfeuer mit einer heißen Schokolade oder auch eine halbe Stunde in der Badewanne dienen. Du kannst dich auch einfach nur aufs Bett legen und deine Lieblingsmusik hören. Diese Phasen der Entspannung und Ruhe sind wichtig, um Energie zu tanken, Stress abzubauen und mit neuem Mut Aufgaben und Probleme zu bewältigen.

Es gilt, dass diese Entspannungs-

verfahren geübt werden müssen, damit sie ihre volle Kraft entwickeln. Im Folgenden werden verschiedene Entspannungsübungen vorgestellt. Diese findest du angeleitet im Internet (siehe Seite 14/15) oder du kannst dir eine CD besorgen mit passenden Formen, auf welchen der Text schon vor-gesprochen ist und Hintergrund-musik die Entspannungsphase abrunden. Es besteht auch die Möglichkeit, dass du dich selber aufnimmst oder dir den Text vorlesen lässt, damit du dich auf die Entspannung einlassen kannst.

Musik hören, Sport machen oder dem Hobby nachgehen



Beim Musik hören, kann es dir leichter fallen deine Gedanken und deine Seele baumeln zu lassen.

Welche Musik für dich entspannend wirkt, musst du selber entscheiden. Einige mögen Naturgeräusche (Meeresrauschen), andere bevorzugen klassische Musik, aber auch Rockmusik kann für einige entspannend wirken.

Es ist wichtig sich auf die Musik einzulassen und die stressigen Gedanken in den Hintergrund treten zu lassen.



Sport schafft in stressigen Situationen einen guten Ausgleich. Bei Stress wird unser Körper auf Kampf oder Flucht vorbereitet. In einigen Situationen kann man dies jedoch nicht ausleben, daher wird der Körper bei regelmässiger körperlicher Bewegung wieder „heruntergefahren“.

Wichtig ist, dass du bei der Ausübung Spass erlebst und dich nicht noch mehr unter Druck setzt.

Lebe dein Hobby aus und habe Spass daran. Finde deinen eigenen Bereich, in dem du dich entfalten und beweisen kannst.

Atemübungen

In einer Stresssituation wird der Körper auf eine Kampf- oder Fluchtsituation vorbereitet. Dem kannst du entgegenwirken. Die Atmung bewusst langsamer und tiefer fließen lassen.

Bei der Bauchatmung legst du dich zunächst auf den Rücken. Der Kopf sollte weich aufliegen. Die Augen sind geschlossen. Die eine Hand wird auf die Brust gelegt, die andere auf den Bauch. Für eine entspannte Atmung sollte sich die Bauchdecke stärker bewegen als der Brustkorb. Das heisst die Hand auf dem Bauch sollte mehr bewegt sein durch die

Atmung, als die auf der Brust. Die Vorstellung, dass die Luft beim Einatmen durch die Nase bis in den Bauchraum fließt und beim Ausatmen wieder zurück, kann hilfreich sein. Nach dem Ausatmen solltest du kurz verweilen und das langsam eintretende Gefühl von Ruhe und Entspannung wahrnehmen, bevor du dann wieder tief in den Bauch einatmest.

Wenn die Bauchatmung gut geübt wurde, kann sie allmählich auch im Sitzen oder Gehen ausgeführt werden.

Der sichere Ort



Damit du Sicherheit und Geborgenheit fühlst, stellst du dir einen Ort vor, an dem du diese Gefühle verspürst. Der Ort kann, muss aber nicht, existieren. Um neue Kraft und Ruhe in einer stressigen Situation zu tanken, kehrst du gedanklich an diesen Ort. Du kannst diese Reise auch in eine Phantasiereise packen (siehe Seite 14).

Autogenes Training & Phantasiereisen

Hier wird der Körper in einen Zustand gebracht, welcher der Kampf- oder Flucht-Reaktion entgegenwirken soll. Zum Autogenen Training gehören ein Einführungs- und Rücknahmeritual, die den Prozess starten und abschliessen. Das Einführungsritual sollte immer das gleiche sein, damit der Körper sich besser auf Entspannung und Ruhe einstellen kann. Genauso wie das Einstiegsritual sollte auch das Rücknahmeritual immer in gleicher Weise durchgeführt werden. Dabei wirst du aus der Entspannungsübung langsam wieder ins Hier und Jetzt geführt. Die Entspannungsgeschichte kann mit beruhigender Musik hinterlegt werden. Auch die Atmosphäre spielt eine wichtige Rolle. Die Entspannung sollte an einem Ort stattfinden, wo du dich wohl und ungestört fühlst. Zu enge Kleidung solltest du vermeiden, damit eine tiefe Atmung ermöglicht wird.

Im Internet werden zahlreiche Phantasiereisen angeboten. Hier ein Beispiel für eine Trauminsel: <https://www.youtube.com/watch?v=MNS0XyYeFEA>



Progressive Muskelentspannung

Wenn du gestresst bist, verkrampfen sich deine Muskeln. Um ein Gefühl der Ruhe zu verspüren, solltest du deine Muskeln also entspannen. Es ist sehr hilfreich, gewisse Muskelgruppen zuerst bewusst anzuspannen, um sie dann bewusst wieder zu entspannen. Dies führt zu einer andauernden Entspannung der Muskeln. Jeder Muskel wird für etwa fünf bis



sieben Sekunden angespannt und dann bewusst wieder entspannt. Achte dich dabei auf das unterschiedliche Gefühl der Anspannung und der Entspannung. Beginne bei den Händen, dann die Arme, Schultern, dann dein Gesicht, den Bauch, der Rücken, die Beine und schlussendlich die Füße. Signalwörter wie „Und locker lassen“ können durch dauerhaftes Training, schon dazu führen, dass es reicht, sie in stressigen Situationen vor sich hin zu sagen.

Auch für die progressive Muskelentspannung findest du im Netz Beispiele: <https://www.youtube.com/watch?v=JlbQUjJzO6o&t=71s>

Positives Denken & Anti-Stressgedanken

„Das Glas ist halbvoll und nicht halbleer!“. Schon Gedanken und Vorstellungen nehmen Einfluss auf dein Verhalten. Positive Gedanken helfen dir, dich auf eine stressige Situation vorzubereiten und sie dann auch erfolgreich zu überstehen. Versuche einmal allen Ereignissen, die negativ auf dich wirken, auch positive Seiten zu geben. Versuche in Stresssituationen Anti- Stressgedanken zu erzeugen. Hier ein Beispiel dazu:

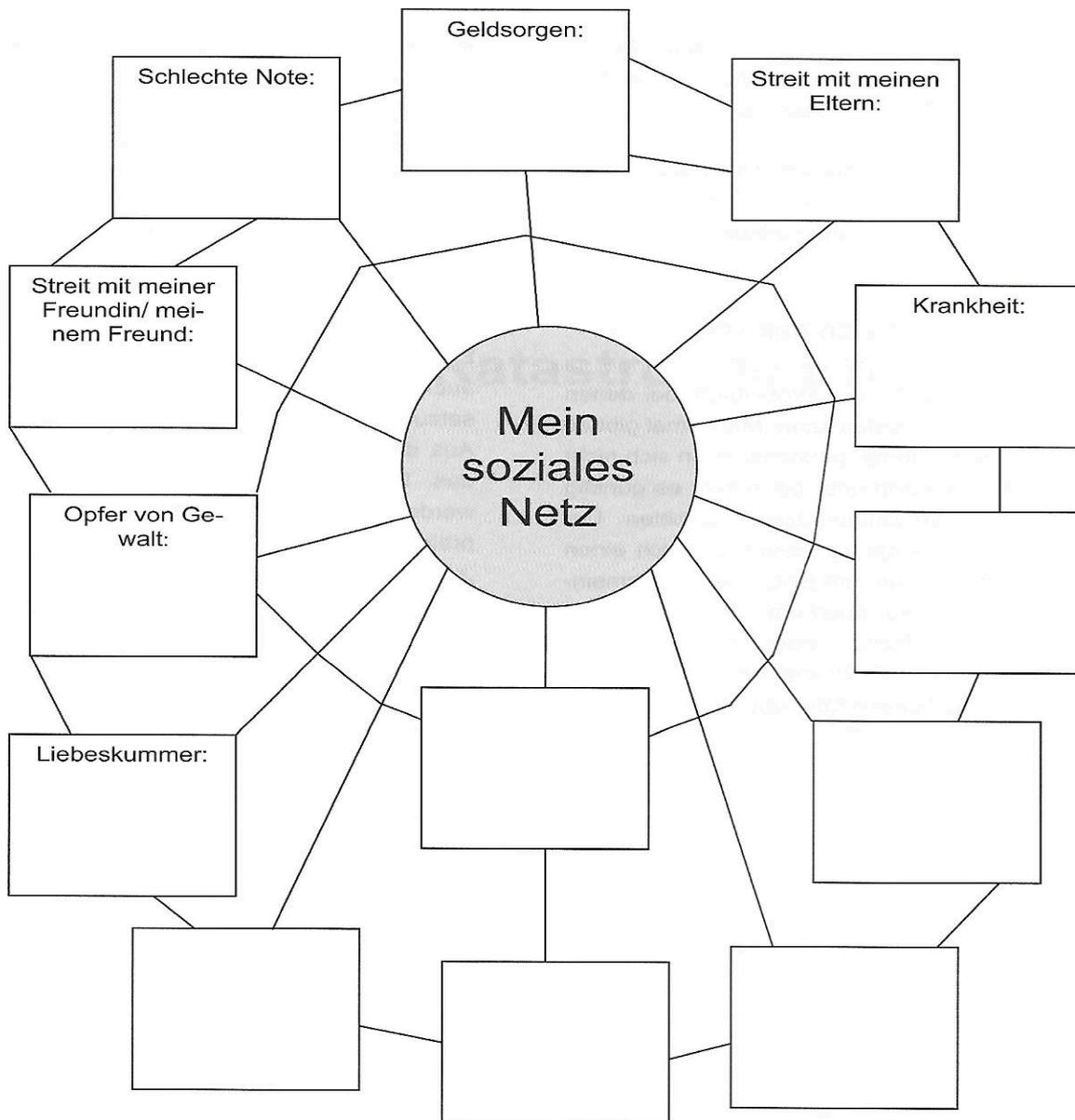
Du sitzt im Schulzimmer und eine Prüfung steht an. Die letzte Note war nicht befriedigend und du möchtest wieder mit einer guten Leistung glänzen.

STRESSGEDANKEN	ANTI-STRESSGEDANKEN
Panik! Ich darf jetzt bloss nichts mehr vergessen.	Ruhig bleiben, ich schaffe das schon irgendwie.
Ich habe zu wenig gelernt! Jetzt bin ich erledigt.	Immer positiv denken. Neues Spiel, neues Glück!
Wenn diese Arbeit schlecht wird, habe ich verloren.	Wird schon klappen, ich habe ja gelernt und ich werde mein Bestes geben.

**Wie würden seine Gedanken aussehen, wenn er positiv denkt ?
Versuche es....**



Mein soziales Netz



In gewissen Problemsituationen können dir Menschen aus deiner Umgebung weiterhelfen. Um dir klar zu werden, wer dir in welcher Situation am besten weiterhilft, ist es ratsam ein „soziales Netz“ zu erstellen, indem du festhältst, wen du in welcher Situation um Rat bittest. Somit hast du einen guten Überblick, wer dir bei was helfen kann.

Freunde bieten dir eine gute Möglichkeit, um mit Belastungen umzugehen. Sie verleihen dir Sicherheit und Geborgenheit. Mit ihnen kannst du über deine Sorgen und Bedenken sprechen.

Auch die Familie kann ein guter Berater sein. Eltern haben in gewissen Bereichen mehr Erfahrung und können dir hilfreiche Tipps geben, wie du die belastende Situation am besten bewältigen kannst. Auch ältere Geschwister können hilfreiche Ansprechpersonen sein, da sie zum Teil selber mit solchen oder ähnlichen Situationen zu kämpfen haben oder hatten.

Externe Hilfen

Es gibt Probleme bei denen es hilfreich ist, andere um Unterstützung zu bitten, sich trösten zu lassen, sich auszusprechen, sich einen Rat zu holen oder das Problem mit der Unterstützung einer anderen Person zu lösen.

Daher ist es wichtig zu wissen, wo man ausserhalb seines Bekanntenkreises (Familie, Geschwister, Freunde etc.) solche Anlaufstellen findet. Die folgende Tabelle zeigt dir, welche Institutionen dir weiterhelfen können:

Titel und Institution	Themen und Inhalte	(Internet-) Adresse
<p>Schulsozialarbeit der OS Tifers</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stress in der Schule oder Familie - Mobbing und Gewalt - Sucht - Integration - Beziehungsfragen - Budgetfragen - Krisen, Kummer und Unsicherheiten 	<p>www.schulsozialarbeit-sense.ch</p> <p>Seraina Lehmann Tel Büro: 026 494 52 54 schulsozialarbeit.sense@gmail.com</p> <p>Montag, Mittwochnachmittag, Donnerstag Büro in der OS Tifers, Zimmer 23</p>
<p>Pro Juventute Beratung und Hilfe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Familienproblemen - Gewalt - Sucht - Schule und Beruf - Liebe, Freundschaft & Sexualität 	<p>www.147.ch</p> <p>Vertrauenswürdige, kompetente Anlaufstelle per Telefon, SMS, E-Mail, über Chat oder über www.147.ch</p>
<p>tschau.ch E-Beratung und Jugend-information</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ausbildung und Job - Beziehung - Freizeit - Wohlfühlen und Gesundheit - Rechte und Pflichten - Umwelt und Natur - Multimedia 	<p>www.tschau.ch</p> <p>schriftliche online Beratung und verschiedene Informationsbereiche</p>
<p>feel-ok.ch</p>	<p>Die Internetplattform bietet Informationen sowie Dienstleistungen über zahlreiche gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen in Form von Texten, Spielen und Tests an.</p>	<p>www.feel-ok.ch</p>

Und!? Hat es dir geholfen?!

4. Schritt

Damit du weißt, was zu dir passt und welche Möglichkeit dich am weitesten gebracht hat, ist es gut, wenn du dir eine Rangliste aufstellst, mit deinen Top-Bewältigungsstrategien. Dazu kannst du die verwendeten Strategien in die Tabelle eintragen und ihnen einen Ranking-Platz erteilen. Entweder machst du Smiley's ☺ ☹ oder du verteilst Nummern. Wenn du kurz Vor- und Nachteile aufschreibst, kannst du besser einschätzen, in welcher Situation welche Strategie am sinnvollsten ist.

Mit der Zeit wirst du genauer wissen, was dir wann hilft und du wirst somit viel Sicherheit gewinnen.

Strategie	Vorteile	Nachteile	Rangordnung



Schlussbemerkung & Zusammenfassung

Wie du siehst, gibt es ganz verschiedene Möglichkeiten, heikle Situationen zu bewältigen. Das Wichtigste ist, dass du für dich entscheidest, was dir hilft und was dir guttut. Es gibt nicht ein einziges Wundermittel gegen Stress. Deshalb ist es wichtig, dass du versuchst bewusst auf deinen Körper zu hören und Reaktionen und Signale wahrzunehmen, um dagegen vorzugehen. Ich bin mir ganz sicher, dass du für jede Situation die passende Lösung findest und mit viel Selbstvertrauen die Angelegenheit geregelt bekommst.

Denke stets an die 4 Schritte und du bewältigst viele heikle Situationen:

1. Problem definieren
2. Lösungsmöglichkeiten suchen
3. Beste Lösung umsetzen
4. Bewertung der gelösten Situation



Quellen

- Grundlage: Angepasste Form vom Trainingsprogramm "Stressbewältigung im Jugendalter" von Beyer und Lohaus (2006).
- „Let's talk about Stress“ S.2: Pfister, M. (1996). Gesundheitsförderung in der Schule. Heft 20 Balance. Aargau: Lehrmittelverlag des Kantons Aargau. S. 15f.
- Lohaus, A., Domsch, H. & Fridrici, M. (2007). Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer. S.34ff.
- Beyer, A. & Lohaus, A. (2006). Stressbewältigung im Jugendalter. Ein Trainingsprogramm. Göttingen: Hogrefe. S. 176.
- „Stopp- Was ist das Problem?“ S.3: Beyer, A. & Lohaus, A. (2006). Stressbewältigung im Jugendalter. Ein Trainingsprogramm. Göttingen: Hogrefe. S. 176.
- „Stressquellen“ S.4: Odermatt, A. & Hurschler, K. (2007): Schritte ins Leben. Persönlichkeitsbildung für Jugendliche. Zug: Klett und Balmer AG. S. 118.
- „Ernährung“ S. 5: Hipp, E(2008): Was wirklich hilft gegen Stress. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr. S. 21-37.
- „Zeitplanung“ S.6: Beyer, A. & Lohaus, A. (2006). Stressbewältigung im Jugendalter. Ein Trainingsprogramm. Göttingen: Hogrefe. S. 217.
- Enders, W. (2004). 111 starke Lerntipps. Pfiffige Ideen für den Lernerfolg. Weinheim: Beltz Verlag.
- „Schlaf“ S.8: Hipp, E(2008): Was wirklich hilft gegen Stress. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr. S. 21-37.
- „Das Lernen strukturieren“ S.9: Lohaus, A., Domsch, H. & Fridrici, M. (2007). Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer. S.167ff.
- „Prüfungsvorbereitung“ S.9: Enders, W. (2004). 111 starke Lerntipps. Pfiffige Ideen für den Lernerfolg. Weinheim: Beltz Verlag.
- „Entspannungsübungen“ S. 10: Böpple, G. (2015). Das Anti-Stress-Buch für die Schule. Entspannungsübungen und Selbsthilfestrategien zum Stressabbau für Kinder von 6 bis 12 Jahren. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- „Musik hören, Sport machen oder dem Hobby nachgehen“ S.11: Lohaus, A., Domsch, H. & Fridrici, M. (2007). Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer. S.143ff.
- „Atemübungen“ S.12: Böpple, G. (2015). Das Anti-Stress-Buch für die Schule. Entspannungsübungen und Selbsthilfestrategien zum Stressabbau für Kinder von 6 bis 12 Jahren. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- „Der sichere Ort“ S.13: Lohaus, A., Domsch, H. & Fridrici, M. (2007). Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer. S.135ff.
- „Autogenes Training & Phantasieren“ S.14: Lohaus, A., Domsch, H. & Fridrici, M. (2007). Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer. S.129ff.
- Böpple, G. (2015). Das Anti-Stress-Buch für die Schule. Entspannungsübungen und Selbsthilfestrategien zum Stressabbau für Kinder von 6 bis 12 Jahren. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- „Progressive Muskelentspannung“ S.15: Lohaus, A., Domsch, H. & Fridrici, M. (2007). Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer. S.138ff.
- „Stressgedanken vs. Anti-Stressgedanken“ S. 16: Lohaus, A., Domsch, H. & Fridrici, M. (2007). Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer. S.149ff.
- „Mein soziales Netz“ S. 17: Beyer, A. & Lohaus, A. (2006). Stressbewältigung im Jugendalter. Ein Trainingsprogramm. Göttingen: Hogrefe. S.196.
- „Externe Hilfe“ S.18: Beyer, A. & Lohaus, A. (2006). Stressbewältigung im Jugendalter. Ein Trainingsprogramm. Göttingen: Hogrefe.
- „Schritt 3 und 4“ S.19-20: Beyer, A. & Lohaus, A. (2006). Stressbewältigung im Jugendalter. Ein Trainingsprogramm. Göttingen: Hogrefe.



Eine Broschüre zum besseren Umgang mit Stress:
Für Jugendliche an der Orientierungsschule

Ruhe bewahren und tief durchatmen!

