



# STRESSMANAGEMENT IM SPORTUNTERRICHT

Ein Trainingsprogramm in 6 Modulen

**Trainingsheft für Lernende an Berufsfachschulen**

Informationen und praktische Tipps zum Thema Stress  
verdeutlicht am Beispiel des Sports



# STRESS

**Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel**

in Kooperation mit dem Zentrum  
für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen  
der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel



UNIVERSITÄT BASEL  
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit







## Vorwort

Liebe Lernende, lieber Lernender

Wahrscheinlich geht es Dir nicht anders als den meisten berufstätigen Menschen. Ab und zu weisst Du nicht mehr, wo vorne und wo hinten ist und am liebsten möchtest Du alles stehen und liegen lassen und einfach weit weg in die Ferien verreisen. Die LehrmeisterIn verlangt Überstunden, Du hast Streit mit Deinem besten Freund und in der Schule stehen wichtige Prüfungen bevor: Du bist total im Stress!

Doch so unangenehm solche Situationen sein mögen, sie gehören nun mal zum Leben dazu. Das vorliegende Trainingsheft hat zum Ziel, Dir im Umgang mit Deinem persönlichen Stress zu helfen. Es kann Dich dabei unterstützen, in stressreichen Phasen besser mit anstehenden Aufgaben zurecht zu kommen und weniger unter der Belastung zu leiden.

Das Trainingsheft ist in sechs Module aufgeteilt. Innerhalb Deines Sportunterrichts wirst Du in den kommenden Monaten verschiedene Übungen machen, die zu den einzelnen Modulen gehören. In diesem Trainingsheft werden die Inhalte der Sportlektionen vertieft und Du erhältst zusätzliche Tipps, wie Du Deinen Stress besser meistern kannst. Bist Du neugierig geworden? Dann nichts wie los...

### **Prof. Dr. Uwe Pühse**

Leiter des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel



**Prof. Dr. Uwe Pühse**

### **Prof. Dr. Edith Holsboer-Trachsler**

Leiterin des Zentrums für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel



**Prof. Dr.  
Edith Holsboer-Trachsler**



# Impressum

## Autoren

Markus Gerber<sup>1</sup>, Christin Lang<sup>1</sup>, Mirjam Lüthy<sup>1</sup>

Mitarbeit: Tim Hartmann<sup>1</sup>, Serge Brand<sup>2</sup>, Mischa Stillhart<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel

<sup>2</sup>Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen  
der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel

<sup>3</sup>Eidgenössische Hochschule Magglingen, Berufsfachschulsport

## Gestaltung

Constanze Klesse

## Fotografie

Christin Lang, Constanze Klesse, Fotolia

## Druck

Onlineprinters GmbH

2. überarbeitete Auflage

1000

Die Entwicklung des Interventionsprogramms sowie dessen Evaluation im Rahmen der EPHECT-Studie (Effects of a Physical Education Based Coping Trainig) wird unterstützt vom Bundesamt für Sport (BASPO), Gesundheitsförderung Schweiz sowie Helsana.

## Kontakt zu den Autoren

PD Dr. Markus Gerber, Christin Lang

Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel

St. Jakobsturm, Birsstrasse 320 B, 4052 Basel, Schweiz

Tel.: +41 (0)61 377 87 83; Fax.: +41 (0)61 377 87 89

Email: markus.gerber@unibas.ch, christin.lang@unibas.ch

An dieser Stelle danken wir allen Lehrpersonen und ihren Schulklassen der Berufsfachschulen Rüti (ZH) und Rapperswil (SG), die durch ihre Beteiligung zur Entstehung und Weiterentwicklung des vorliegenden Trainingshefts beigetragen haben. Spezieller Dank geht an Frau Irene West, damalige Gesundheitsbeauftragte der Berufsfachschule Rüti, durch deren Interesse am Thema Stress und Stressbewältigung der Ball für die Entwicklung des Interventionsprogramms ins Rollen gebracht wurde. Ein grosser Dank geht auch an die Schulleitungen der Berufsfachschulen Rüti und Rapperswil, die die Relevanz des Themas Stress erkannt und die Durchführung der Pilotprojekte an ihren Schulen unterstützt haben. Danken möchten wir auch unserem Expertenteam um Mischa Stillhart (Sportlehrer Rapperswil, SG), Michi Matt (Sportlehrer Rapperswil, SG), Katrin Walser (Sportlehrerin Buchs, SG), Heinz Müller (Dipl. Trainer Spitzensport und Mentalcoach), Dr. Tim Hartmann (Sportwissenschaftler und Psychologe), Dr. Binia Roth (Leitende Psychologin der Kinder- und Jugendpsychiatrie Bruderholz).



# Inhaltsverzeichnis

**Einführung**

06

**Modul 1: Stress verstehen und erleben**

08

**Modul 2: Erfolgreiches Zeitmanagement**

20

**Modul 3: Mentale Stärke entwickeln**

36

**Modul 4: Emotionen in den Griff bekommen**

50

**Modul 5: Stressquellen beseitigen**

66

**Modul 6: Stress gemeinsam angehen**

76



Mein Chef  
stresst...

...dieser  
Prüfungsstress...

Habe keine Zeit,  
bin im Stress...



## Stress...

Diese und noch viele weitere Sätze hört man beinahe täglich. Stress ist ein äusserst beliebter Begriff und stellt heute ein häufig verwendetes Modewort dar.

Gestresst ist man gerne dann, um auf die Wichtigkeit der eigenen Person aufmerksam zu machen. Vorgesetzte, die nicht im Stress sind, findet man heute kaum noch. Während es früher in Ordnung war, etwas in Ruhe anzugehen, ist Gemächlichkeit heute schon fast etwas Schlechtes. Wer nie im Stress ist, gerät schnell in den Verdacht, faul zu sein oder sich nicht genügend anzustrengen. Wer wichtig ist, hat keine Zeit mehr.



## Auch Jugendliche...

sind von Stress betroffen. Der Übergang in eine neue Schulform, die Übernahme von anspruchsvollen Aufgaben im Beruf, Beziehungen im Freundesbereich sowie körperliche Veränderungen können Stress hervorrufen. Erwachsene unterschätzen oft den Belastungsgrad, weshalb sich Jugendliche teilweise missverstanden fühlen. Ebenso nimmt bei vielen Jugendlichen der Glaube, ihren Stress erfolgreich meistern zu können, vom 12. bis zum 16. Lebensjahr ab. Umfragen an Schulen zeigen, dass sich nur wenige Jugendliche bei psychischen Belastungen Hilfe holen. Viele von ihnen wünschen sich aber mehr Hilfe im Umgang mit Stress und emotionalen Belastungen.



## Das vorliegende Stressbewältigungstraining...

hat zum Ziel, **Dich im Kampf gegen Stress stärker zu machen**. Dabei erwirbst Du Wissen und Kompetenzen, wie Du auch in schwierigen Situationen (z.B. im Beruf, in der Familie) effektiv mit Stress umgehen kannst. Das Bewältigungstraining impft Dich so gut wie möglich gegen die negativen Formen von Stress, indem es Dir hilft, verschiedene Abwehrmechanismen zu verbessern. Im Speziellen lernst Du...

- was **Stress** genau ist,
- welche **Reaktionen** durch Stress in Deinem Körper ausgelöst werden,
- welche **Verhaltensweisen** und **Denkmuster** Stress verstärken,
- wie Du **Probleme** und **Konflikte** effizient lösen kannst,
- welche einfachen **Entspannungstechniken** Du anwenden kannst, um Dich von Stress schneller zu erholen,
- wie Du bei Stress Deinen **Ärger** in den Griff bekommst,
- wie Du gegen Deinen **inneren Schweinehund** ankämpfen kannst, wenn Du bei Stress dazu neigst, Dich ungesund zu verhalten.

## Offenheit währt am längsten

Eine wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches Stressmanagement ist ein hohes Mass an **Offenheit** gegenüber Dir selbst. Selbstmanagement erfordert die Bereitschaft, sich mit den Anforderungen und Belastungen des eigenen Lebens, den eigenen Stärken und Schwächen, Ansprüchen, Zielen, Hoffnungen und Ängsten offen, vorbehaltlos und konsequent auseinanderzusetzen.

## Wichtige Zeichen in der Broschüre



### Theorie

Wolltest Du schon immer wissen, was Stress im Körper genau auslöst? Hier gibt es Hintergrundinformationen zum jeweiligen Thema eines Moduls.



### Selbsttest

Erfahre, welcher Stresstyp Du bist und vieles mehr. Die Selbsttests kannst Du übrigens auch auf der EPHECT-Homepage machen.



### EPHECT-Training

Probieren, geht über studieren. Nur wenn Du das Gelernte auch regelmässig ausprobierst, kannst Du etwas gegen Stress unternehmen und Dich gegen seine Folgen «impfen».



### Homepage

Dieses Zeichen bedeutet, dass auf der EPHECT-Homepage weitere Materialien für Dich zur Verfügung stehen, z.B. Videos, Links, etc. [www.ephect.unibas.ch](http://www.ephect.unibas.ch)



### Apps

Wer im Besitz eines Smartphones ist, kann sich zahlreiche Apps downloaden. Einige davon können Dir auch im vorliegenden Stressbewältigungstraining nützlich sein, z.B. als Terminplaner.





# Modul 1

# Stress verstehen und erleben



## Grey`s Anatomy-Star: Stress machte ihn krank

**HOLLYWOOD.** Auch Stars werden von Stress nicht verschont. Justin Chambers, auch bekannt als Dr. Alex Karev in der amerikanischen Arztserie „Grey’s Anatomy“, ist selbst zum Patienten geworden. Diagnose: Burnout. Dreharbeiten rund um die Uhr, Schlafmangel, Belagerungen der Fans und dabei immer topfit und

gut gelaunt zu sein, sind für den Vater von fünf Kindern zu viel geworden. Aufgrund von Erschöpfung und Schlafstörungen liess er sich in eine Klinik einweisen. Mit Hilfe eines Psychotherapeuten und Yoga versucht er nun, mehr Entspannung in sein Leben zu bekommen.



### Woran merkst Du, dass Du gestresst bist?

Stress kann sich in vielfältiger Weise auf Deinen Körper und Deine Stimmung auswirken. Das Herz schlägt schneller, man hat weiche Knie oder fängt an zu zittern. Auch Bauch- oder Kopfschmerzen können Zeichen für Stress sein. Oder Du fühlst Dich einfach, als ziehe sich eine Schlinge um Deinen Hals zu. Es gibt nicht DAS Anzeichen für Stress, sondern es sind oft mehrere Signale, die gleichzeitig auftreten und Deine Leistungsfähigkeit beeinträchtigen (z.B. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Unkonzentriertheit, Schlafstörungen).



### Zur Entstehung von Stress...

braucht es ein Ereignis, das für Dich wichtig ist und durch das Du Dich unter Druck gesetzt fühlst. Welche Situation schlussendlich Stress auslöst, ist aber bei jeder Person sehr verschieden. Deine Kollegin stresst es zum Beispiel, vor der Klasse etwas vorzutragen. Du dagegen kannst locker und ohne Lampenfieber ein Referat halten. Auch eine bevorstehende Prüfung kann sehr belastend sein, wenn Du Dir eine besonders gute Note zum Ziel gesetzt hast. Ein anderer Kollege, dem das Resultat weniger am Herzen liegt, sieht das Ganze vielleicht eher gelassen. Es kommt also immer darauf an, wie Du selbst die Situation empfindest. Was andere denken, ist zweitrangig!





## Stress als Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Möglichkeiten

Stress ist ein negativ erlebter **Ungleichgewichtszustand!** Immer wenn Du eine stressige Situation auf Dich zukommen siehst, bewertest Du sie automatisch und ohne Dir darüber bewusst zu werden nach folgenden zwei Kriterien (siehe Kasten):

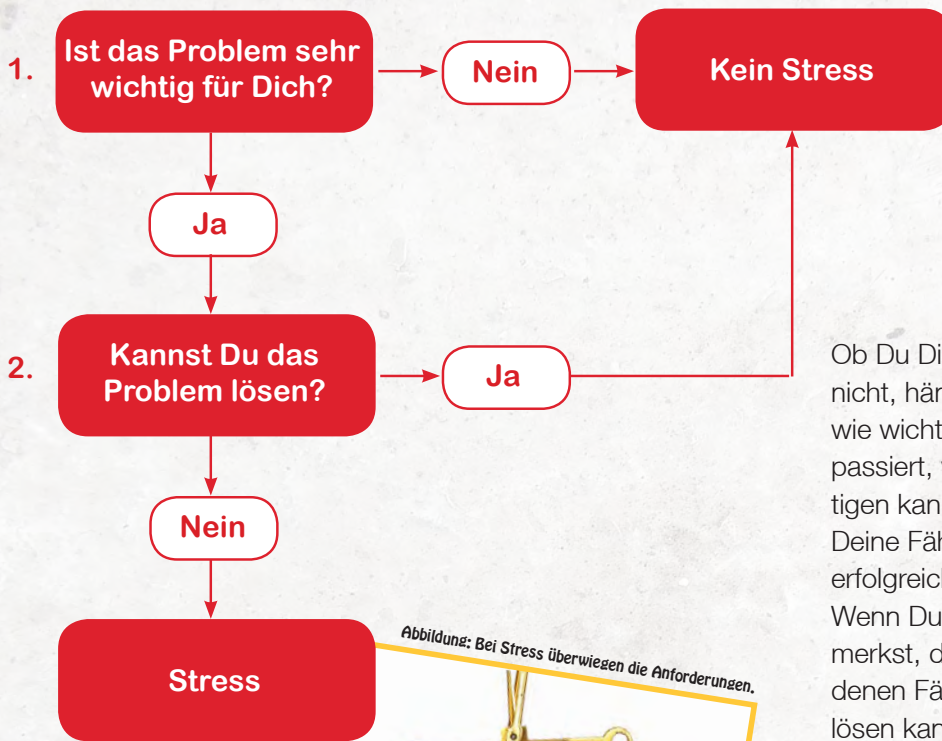


Abbildung: Bei Stress überwiegen die Anforderungen.



Ob Du Dich also gestresst fühlst oder nicht, hängt einerseits davon ab, wie wichtig Dir eine Sache ist. Was passiert, wenn Du sie nicht bewältigen kannst? Wie gut schätzt Du Deine Fähigkeiten ein, das Problem erfolgreich bewältigen zu können? Wenn Du in einer wichtigen Situation merkst, dass Du mit Deinen vorhandenen Fähigkeiten ein Problem nicht lösen kannst, dann entsteht Stress. Stress ist deshalb individuell! Deine eigene Bewertung der Situation entscheidet, ob Du Dich im Ungleichgewicht, d.h. gestresst fühlst oder nicht.

## Folgende Faktoren können bei Dir Stress auslösen:

### Physische Stressoren

z.B. Lärm, Hitze, Kälte, Hunger, Infektionen, schwere körperliche Arbeit, langes Autofahren, Reizüberflutung

### Psychische Stressoren

z.B. Versagensängste, Überforderung, Unterforderung, Fremdbestimmung, Zeitmangel, Kontrollverlust

### Soziale Stressoren

z.B. Streitigkeiten, Einsamkeit, ungebeter Besuch, Mobbing, Trennung, Frustration, Ärger

Heute sind es weniger die physische Stressoren, die bei uns Stress auslösen. **Am meisten belastet uns der psychische und soziale Stress!** Gefühle wie Wut, Angst oder Traurigkeit sind dabei typische Begleitsymptome von Stress. Wenn Du zum Beispiel Prüfungsangst hast, kann das einerseits dazu führen, dass Deine Aufmerksamkeit gesteigert wird. Andererseits kann Prüfungsangst auch eine Denkblockade auslösen oder Dich unsicher machen. Dies kann Deinen Stress zusätzlich verstärken.





## Guter und schlechter Stress

Stressreaktionen sind nicht immer schädlich oder schlecht. Sie sind sogar überlebensnotwendig, denn durch sie werden **im Körper die nötigen Energiereserven bereitgestellt, um körperliche und geistige Höchstleistungen erreichen zu können**. Auf bedrohliche Situationen mit Stress zu reagieren, ist demnach eine natürliche Verhaltensreaktion. Nach stressigen Phasen ist es aber wichtig, dass Du Deinem Körper und Geist genug Zeit gibst, um sich von der Belastung zu erholen und die Energiereserven wieder aufzufüllen.

**Negativer Stress entsteht dann, wenn Du dauerhaft gestresst bist und Dir keine Erholung gönnst.** Dein Körper befindet sich in ständiger Alarmbereitschaft und verbraucht dadurch viel Kraft. Irgendwann sind dann Deine Energiereserven aufgebraucht und Dein Körper macht nicht mehr mit. Man bezeichnet dies auch als chronischen Stress. Manchmal ist eine lästige Erkältung die Folge, aber auch Kopf- und Bauchschmerzen sowie Schlafstörungen sind mögliche Auswirkungen. Oftmals zeigen sich die Auswirkungen von chronischem Stress aber erst im Erwachsenenalter. So kann Stress in Kombination mit anderen Risikofaktoren, wie Rauchen oder übermäßigem Alkoholkonsum, die Auftretenswahrscheinlichkeit bestimmter Krankheiten begünstigen (z.B. Herz-Kreislauf-Störungen oder psychische Erkrankungen).

**Wusstest Du eigentlich, dass Stress nicht nur durch Überforderung, sondern auch durch Unterforderung entstehen kann? Das geschieht zum Beispiel dann, wenn Du im Beruf keine Gelegenheit hast, Deine Fähigkeiten unter Beweis zu stellen.**

## Stress kommt auf leisen Sohlen

Das Gefährliche am Stress ist, dass er meistens auf leisen Sohlen kommt. Chronischer Stress baut sich nämlich langsam auf, weshalb uns häufig erst zu spät bewusst wird, wenn wir andauernd überfordert sind. Ist einmal ein bestimmtes Stresslevel erreicht, kann ein rasanter Abwärtssog einsetzen, aus dem man sich nur schwer befreit.





# Stress-Check

Testfragen aus: Steiner und Buholzer (1999)

		nie/ sehr selten	manch- mal	oft/ sehr oft
1.	Wie oft wirft es Dich aus der Bahn, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert?	a	b	c
2.	Wie oft hast Du das Gefühl, wichtige Dinge in Deinem Leben nicht im Griff zu haben?	a	b	c
3.	Wie oft fühlst Du Dich nervös, ängstlich und / oder gestresst?	a	b	c
4.	Wie oft denkst Du bei einem Problem, dass Du das schon irgendwie gelöst bekommst und Deine Stärken einbringen kannst?	c	b	a
5.	Hast Du oft das Gefühl, dass die Dinge genauso laufen, wie Du Dir das vorgestellt hast?	c	b	a
6.	Wie oft hast Du das Gefühl, dass Du Probleme, die Du anpackst, nicht bewältigen kannst?	a	b	c
7.	Wie oft hast Du das Gefühl, müde und unkonzentriert zu sein?	a	b	c
8.	Wie oft ist es Dir wichtig, alles allein zu machen, weil es nur dann perfekt wird?	b	a	c
9.	Wie oft ärgerst Du Dich über Dinge, auf die Du selbst keinen Einfluss hast?	a	b	c
10.	Wie oft hast Du das Gefühl, dass Du so viele Dinge zu erledigen hast, dass Du sie gar nicht alle bewältigen kannst?	a	b	c
11.	Wie oft erzählst Du Deinen Freunden, Verwandten oder anderen Menschen von Deinen Sorgen und Problemen?	c	b	a
12.	Wie oft fühlst Du Dich unwohl, weil Du Kopfschmerzen, Muskelverspannungen oder Magen-Darm Probleme hast?	a	b	c
13.	Wie oft nimmst Du Dir unter der Woche Zeit, um von der Schule, der Arbeit und/oder sonstigen Verpflichtungen abzuschalten?	c	b	a
14.	Wie oft kommt es zwischen Dir und Deinen Kollegen, mit dem Chef oder in der Familie zu Spannungen?	a	b	c
15.	Wie oft hast Du Probleme mit dem Einschlafen, weil Du noch über so viele Dinge herumgrübelst?	a	b	c

Gesamtpunktzahl:

## Auswertungsschlüssel:

Jede Frage, die Du mit...

...(a) angekreuzt hast, erhält 1 Punkt.

...(b) angekreuzt hast, erhält 2 Punkte.

...(c) angekreuzt hast, erhält 3 Punkte.

Zähle Deine Gesamtpunktzahl zusammen und finde heraus, welcher Stress-Typ Du bist. Die Lösung findest Du auf der nächsten Seite.





## 15 - 20 Punkte: Die coole Sau

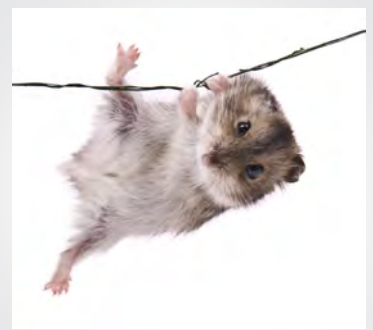
Herzlichen Glückwunsch! Stress scheint für Dich ein Fremdwort zu sein. Vermutlich gehörst Du nicht zu den Menschen, die sich über Kleinigkeiten aufregen oder unnötig Sorgen machen. Vielmehr siehst es so aus, als würdest Du alles „mit links“ machen und selbst in kniffligen Situationen völlig cool bleiben. Du kennst Deine persönliche Belastungsgrenze und sorgst in stressigen Situationen für die notwendigen Pausen. Achte auch weiterhin auf Deine Gefühle, tausche Dich mit Deinen Kollegen und Verwandten aus und treibe Sport. Dann bleibt Dein Leben so stressarm, wie es ist.



**Cooler Sau**

## 21 - 35 Punkte: Der Wackelkandidat

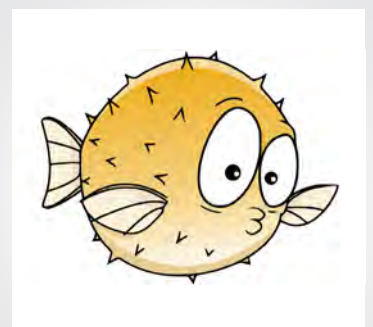
Dein Stresspegel liegt nicht mehr ganz im grünen Bereich. Entweder Du gehörst zu den Menschen, die sich schnell in Dinge hineinsteigern oder Du lädst Dir manchmal einfach zu viel auf. Versuche, den typischen Stressquellen in Deinem Leben auf die Spur zu kommen. Du wirst feststellen: Viele sind selbst gemacht und erweisen sich beim näheren Hinschauen als unnötig. Vielleicht fehlt Dir aber einfach eine Portion Gelassenheit – und auch das lässt sich trainieren. Vor allem solltest Du lernen, Nein zu sagen, und stattdessen für mehr Entspannung zu sorgen. Denn entscheidend für eine erfolgreiche Bewältigung von Stress ist es, Deine Energiereserven aufzubauen.



**Wackelkandidat**

## 36 - 45 Punkte: Die Zeitbombe

Bei Dir scheint es stresstechnisch zu „brennen“. Selbst wenn eine stressige Situation längst ausgestanden ist, kannst Du nicht loslassen und grübelst die halbe Nacht darüber nach. Daran solltest Du dringend etwas ändern. Denn Stress verdirbt Dir nicht nur die Freude am Leben, er macht Dich auf Dauer richtig krank. Hast Du bei Frage 12 Antwort (c) angekreuzt, dann leidet womöglich schon Deine Gesundheit unter der Stressbelastung. Hier gilt umso mehr: Ran an Deinen Stress! Um mit dem Stress besser umgehen zu können, musst Du zunächst die Auslöser erkennen. Fresse Deine Probleme nicht länger in Dich hinein, sondern rede mit Deinen Kollegen oder Deiner Familie. Auch Dein/e Lehrmeister/in kann Dir dabei helfen. Vor allem solltest Du unbedingt mehr Zeitfenster einplanen, in denen Du Dich erholen kannst.



**Zeitbombe**





**Stressoren** sind alle Dinge und Situationen, die bei Dir eine Stressreaktion auslösen können.

Unter **Stressreaktionen** sind alle Körperreaktionen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zusammengefasst, die als Folge einer Stresssituation in Gang gesetzt werden. Stressreaktionen können auf verschiedenen Ebenen erfolgen. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen folgenden Reaktionen:



### 1. Körperliche Stressreaktionen:

- Blutdruck steigt
- Pulsschlag wird schneller
- Atemfrequenz erhöht sich
- Mehr Blut wird zu den Muskeln gepumpt
- Muskelspannung wird erhöht
- Schlafstörungen



### 2. Mentale Stressreaktionen

- Negative Gedanken
- Eingeschränkte Wahrnehmung und gestörte Konzentration
- Denkblockaden
- Gedanken kreisen unaufhörlich um die Stresssituation
- Leere im Kopf („Blackout“)



### 3. Emotionale Stressreaktionen

- Schreck, Angst, Panik
- Nervosität, Aufregung, Weinen
- Gereiztheit, Ärger, Wut, Aggression
- Scham, schlechtes Gewissen
- Depressive Stimmung, Resignation, gesunkenes Selbstvertrauen



### 4. Verhaltensbezogene Stressreaktionen

- Offensive Handlungen gegenüber dem Stressauslöser (Kampf): z.B. auf die Prüfung lernen, ein Problem ansprechen, jemanden zur Rede stellen
- Defensive Handlungen gegenüber dem Stressauslöser (Flucht): z.B. Prüfung verdrängen und stattdessen fernsehen, mitten im Streit aufstehen und weglaufen
- Vermeidungsverhalten wie Kiffen, Alkohol, Rauchen, Medikamentenmissbrauch oder «Ritzen»
- Druck, immer schneller und besser arbeiten zu müssen oder erreichbar zu sein, kann zu Hyperaktivität oder übertrieben angepasstem Verhalten führen.



## Biathlon: „Wenn du zitterst, ist alles aus!“

**BIATHLON.** Der Moment der Wahrheit kann so brutal sein. Die deutsche Biathlonhoffnung Magdalena Neuner beschreibt, wie es sich anfühlt, wenn der Leistungsdruck im Wettkampf zu gross wird: „Du hast die Konkurrenz abgehängt und stehst praktisch ganz allein auf der grossen Bühne. Du machst alles wie immer, wie tausendmal geübt. Nimmst die erste Scheibe ins Visier, ziehst den Abzug durch - und dann findet

es statt, dieses Beben. Beim ersten Mal denkst du: kein Problem; beim zweiten Fehlschuss: nicht weiter schlimm. Beim dritten kommt diese Kette in Gang, die sich kaum noch aufhalten lässt: „Da ist mir das Adrenalin reingeschossen, dann kriegst du das Zittern, und dann geht gar nichts mehr. Fünf Fehler, ich wäre am liebsten im Erdboden versunken.“



### Was geschieht im Körper, wenn eine Stressreaktion ausgelöst wird?

Stressreaktionen sind im Grunde **Schutzreaktionen des Körpers**. Stell Dir vor, Du lebst in der Urzeit und bist Jäger. Du sitzt gerade am Waldrand und machst eine Pause. Plötzlich knackt es hinter Dir. Du drehst Dich um und siehst einen Säbelzahn tiger auf Dich zukommen. Blitzschnell wird im Körper ein Alarmzustand ausgelöst. Bei einer solchen Stressreaktion laufen im Körper drei Phasen ab:



#### 1. Alarmphase

In der ersten Phase der Stressreaktion steigen Blutdruck, Herzschlag und Atemfrequenz, die Muskelspannung erhöht sich und es fliesst mehr Blut zu den Muskeln. Der Körper ist jetzt optimal vorbereitet, um Höchstleistungen zu erbringen.



#### 2. Widerstandsphase

In der zweiten Phase ist der Körper darum bemüht, seine normale Funktionstüchtigkeit wiederherzustellen. Je nachdem, wie stark die Stressreaktion war, können Kopfschmerzen, Fieber und Müdigkeit auftreten. Jetzt ist es besonders wichtig, dass Du Deinem Körper genug Zeit zur Erholung gönnst, damit Deine Energiereserven aufgefüllt werden können. Sobald dies der Fall ist, verschwinden die Stresssymptome wieder. Wenn Du aber über längere Zeit hart arbeitest, keine erholsamen Pausen machst und somit dauerhaft im Stress bist, sind Deine Energiereserven bald restlos aufgebraucht.



#### 3. Erschöpfungsphase

Die Erschöpfungsphase ist die Folge einer ungenügenden Erholung in der Widerstandsphase. Deine Energiereserven sind leer, Du fühlst Dich lustlos und hängst durch. Weil aber im Inneren Deines Körpers das Stresssystem weiterhin aktiv ist, kann es zu Fehlanpassungen und damit zu chronischen Erkrankungen kommen. Um dies zu vermeiden, solltest Du unbedingt auf die Warnsignale Deines Körpers achten. Im Folgenden kannst Du testen, wie häufig bei Dir verschiedene Warnsignale auftreten.





Chronischer Stress ist ein schleichender Prozess, weshalb wir ihn oft zu spät bemerken. Bevor wir aber ernsthaft krank werden, sendet unser Körper verschiedene Warnsignale aus. Im Kampf gegen Stress lohnt es sich deshalb, die individuellen Warnsignale ernst zu nehmen.



## Welche Warnsignale nimmst Du wahr?

In diesem Test findest Du heraus, ob bei Dir die folgenden Warnsignale auf eine zu hohe Stressbelastung hindeuten:

Schreibe die entsprechende Punktzahl Deiner Antwort hinter die jeweiligen Fragen.

	Nie (0)	Selten (1)	Immer wieder (2)
1. Ich habe Kopfschmerzen.			
2. Ich habe Magenschmerzen.			
3. Ich habe Verdauungsprobleme.			
4. Mir ist übel.			
5. Mein Rücken schmerzt.			
6. Ich habe Schmerzen im Nacken / in den Schultern.			
7. Mir wird schwindelig oder schwarz vor den Augen.			
8. Ich kann nicht einschlafen.			
9. Ich wache nachts auf.			
10. Ich fühle mich niedergeschlagen.			
11. Ich fühle mich deprimiert.			
12. Ich fühle mich nervös.			
13. Ich bin leicht reizbar.			
14. Ich fühle mich müde und schlapp.			
15. Ich kann mich nicht konzentrieren.			
16. Mich plagen Gefühle der Angst und Machtlosigkeit.			
17. Ich habe Schmerzen in meinen Gelenken oder Muskeln.			
18. Mein Herz rast oder stolpert.			
19. Ich kann nur schwer atmen.			
20. Ich habe Schwächegefühle.			
21. Ich habe Allergiereaktionen.			
22. Mir ist abwechselnd warm und kalt.			
23. Ich habe Alpträume.			
24. Ich habe Schweissausbrüche.			
25. Mir ist zum Weinen zumute.			

**Gesamtpunktzahl:**

Testfragen aus: Steiner und Buholzer (1999)

Zähle Deine Gesamtpunktzahl zusammen. Die Lösung findest Du auf der nächsten Seite.





## 0-12 Punkte:

Dein Gesundheitszustand scheint gut zu sein und deutet auf keine allzu grosse Gefährdung durch Stress hin. Überlege Dir, worauf Du Deinen guten Gesundheitszustand zurückführst. Bleib konsequent bei Verhaltensweisen, die Deiner Meinung nach dafür verantwortlich sind.



## 13-30 Punkte:

Bei Dir zeigen sich mehr oder weniger deutliche Anzeichen für emotionales und körperliches Unwohlsein. Stress kann hier ein wichtiger Einflussfaktor sein. Versuche deshalb, den Umgang mit Stressbelastungen zu optimieren.



## 31 oder mehr Punkte:

Du scheinst einer hohen Stressbelastung ausgesetzt zu sein. Deine Verfassung deutet darauf hin, dass Du an Deiner aktuellen Lebenssituation möglichst rasch etwas ändern solltest. Versuche, einen für Dich passenden Plan zu entwickeln, wie Du mehr Ruhe und Entspannung in Dein Leben bringen kannst. Fresse nicht alles in Dich hinein, sondern spreche mit Deinen wichtigsten Bezugspersonen über Dein Missbefinden. Vielleicht können Sie Dir behilflich sein, Deine Lebensumstände zu verbessern.



**Wir haben die Stressreaktion nicht deshalb, damit wir krank werden, sondern damit wir uns ändern können. Krank werden wir erst dann, wenn wir die Chancen, die sie uns auch bietet, nicht nutzen!**



# EPHECT-Training



## 1. Überlege Dir, was Dich im Alltag stresst!

---

---

---

---

## 2. Woran merken Deine Freunde / Familie, dass Du gestresst bist?

---

---

---

---

## 3. Welche Deiner Stressreaktionen möchtest Du am meisten in den Griff bekommen?

---

---

---

---





## Rückblick...

- Stress ist ein Ungleichgewicht, das für Dich unangenehm ist.
- Stress entsteht dann, wenn Du Dich unter Druck gesetzt fühlst, aber nicht weißt, wie Du die Situation meistern sollst.
- Stress kann von innen (z.B. Erwartungen an Dich selbst) oder von aussen kommen (z.B. Zeitdruck, Lärm).
- Stress ist individuell. Was für den einen eine Belastung darstellt, ist für den anderen eine Herausforderung. Menschen sind deshalb ganz verschieden stark belastbar.
- Stress gehört zum Leben dazu. Kurzfristigen Stress kann der Körper effektiv bewältigen.
- Gelegentlicher Stress führt dazu, dass Du Dich weiterentwickelst.
- Chronischer Stress führt zu Fehlanpassungen im Körper. Chronischer Stress gefährdet deshalb Deine Gesundheit.
- Stressreaktionen sind Warnsignale, auf die wir hören sollten.





## Und wie geht es jetzt weiter im Stressmanagement?

In den nächsten beiden Modulen «Erfolgreiches Zeitmanagement» (S. 20) und «Mentale Stärke entwickeln» (S. 36) wirst Du Strategien und Verhaltensweisen kennenlernen, wie Du unnötigen Stress vermeiden kannst. Wie Du aber bereits jetzt erfahren konntest, lässt sich Stress nicht immer vermeiden. Manchmal bist Du einfach total unglücklich oder mit einer Situation völlig überfordert. Auch in solchen Situationen möchte Dir das vorliegende Stressmanagementprogramm ein hilfreicher Wegweiser sein. So wirst Du in Modul 4 erfahren, wie Du lästige Emotionen in den Griff bekommen kannst (S. 50). In Modul 5 bekommst Du aufgezeigt, wie Du Stressquellen beseitigen kannst (S. 66). In Modul 6 erfährst Du, wie Du Stress mit Hilfe der Unterstützung von anderen anpacken kannst (S. 76).

### Stressbewältigung: Eine Frage der Persönlichkeit?

Bei Stress hängt der beste Lösungsweg sowohl von der Art des Problems als auch von der betroffenen Person ab. Denn Menschen reagieren nicht nur unterschiedlich auf eine Stresssituation, sie gehen auch unterschiedlich mit ihr um. Je nach Stärken und Schwächen bietet sich für jede Person eine andere Lösung an. Trotz der Vielzahl an Lösungsmöglichkeiten gibt es zwei Grundkategorien: emotionsorientierte und problemlöseorientierte Stressbewältigung.



## So findest Du die richtige Bewältigungsstrategie

Um herauszufinden, welche Bewältigungsstrategie für welche Stresssituation geeignet ist, stelle Dir zunächst die folgenden Fragen:

Kann ich das Problem alleine lösen?	Kann ich das Problem mit Unterstützung lösen?	Lässt sich an der Stresssituation nichts ändern?
<b>problemlöseorientierte Bewältigung</b>	<b>soziale Unterstützung + problemlöseorientierte Bewältigung</b>	<b>a) emotionsorientierte Bewältigung</b> <b>b) soziale Unterstützung + emotionsorientierte Bewältigung</b>
Bsp.1: Du hast eine schlechte Note geschrieben. Aufregen hilft nicht. Überlege lieber, was Du falsch gemacht hast und wie Du es das nächste Mal besser machen kannst.  Bsp. 2: Du hast einen platten Reifen am Fahrrad. Welche Möglichkeiten hast Du, weiter zu kommen?	Bsp. 1: Bitte einen Freund oder einen Nachhilfelehrer, der Dir den Unterrichtsstoff erklären kann.  Bsp. 2: Wenn Du kein Flickzeug hast oder nicht weisst, wie man einen Reifen repariert, bitte vorbeikommende Passanten, ob sie Dir helfen können.	a) z.B. Ablenken oder entspannen durch Sport, fernsehen b) z.B. sich trösten lassen



# Modul 2:

## Erfolgreiches Zeitmanagement



### «Man lernt sich zu organisieren»

**BEACHVOLLEYBALL.** Echte Sunny-boys sind sie. Doch von Easy-Life keine Spur: Neben Schule und Büro noch drei Stunden Training pro Tag, während der Saison zahlreiche Spiele und am Abend wird gelernt. Die jungen Beachvolleyballer Mats Kovatsch und Jonas Kissling

müssen Sport und Ausbildung unter einem Hut bekommen. «Die Belastung ist gross», sagt Kovatsch, der demnächst seine Lehre abschliesst. Kleiner Nebeneffekt: «Man lernt sich zu organisieren.» Für das spätere Berufsleben ist diese Erfahrung unheimlich wertvoll.»



Ein wichtiger Faktor bei der erfolgreichen Bewältigung von Stress ist ein gutes Zeitmanagement. Häufig merken wir gar nicht, dass wir durch mangelhafte Organisation des Alltags in Stress geraten. Wir planen nicht genug Zeit für die einzelnen Aufgaben ein und wundern uns dann, dass wir schon wieder unter Zeitdruck geraten sind. Durch Hektik wollen wir die verlorene Zeit wieder aufholen. Wenn das nicht gelingt, reagieren wir oft verärgert und verstärken den Stress dadurch zusätzlich.

**Ist die Zeit das Kostbarste unter allem, so ist die Zeitverschwendung die allergrösste Verschwendung!**

**(Benjamin Franklin, 1706 - 1790, amerikanischer Politiker)**

## STELL DIR VOR...

Du hast bei einem Wettbewerb folgenden Preis gewonnen: Jeden Morgen stellt Dir die Bank 86400 Schweizer Franken auf Deinem Bankkonto zur Verfügung. Doch dieses Spiel hat auch Regeln, so wie jedes Spiel bestimmte Regeln hat.

**Die erste Regel ist:** Alles, was Du im Laufe des Tages nicht ausgegeben hast, wird Dir wieder weggenommen. Du kannst das Geld nicht einfach auf ein anderes Konto überweisen, Du kannst es nur ausgeben. Aber jeden Morgen, wenn Du erwachst, eröffnet Dir die Bank ein neues Konto mit neuen 86400 Schweizer Franken für den kommenden Tag.

**Zweite Regel:** Die Bank kann das Spiel ohne Vorwarnung beenden, zu jeder Zeit kann sie sagen: Es ist vorbei. Das Spiel ist aus. Sie kann das Konto schliessen und Du bekommst kein neues Geld mehr.

**Eigentlich ist dieses Spiel die Realität:** Jeder von uns hat so eine Bank. Die Bank ist die Zeit. Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, bekommen wir 86400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt und wenn wir am Abend einschlafen, wird uns die übrige Zeit nicht gutgeschrieben. Was wir an diesem Tag nicht gelebt oder geleistet haben, ist verloren. Jeden Morgen beginnt sich das Konto neu zu füllen, aber die Bank kann das Konto jederzeit auflösen, ohne Vorwarnung.





## Mit Tempo 180 durchs Leben rasen

Es scheint, als leben wir in einer Welt, in der Zeit zu einem besonders kostbaren Gut geworden ist. Sie spielt nicht nur im Beruf eine wichtige Rolle, auch im privaten Umfeld diktiert sie immer mehr unser Leben. Vielfältige Ablenkungsmöglichkeiten wie Fernseher und Internet haben einen grossen Einfluss auf unsere Zeitgestaltung. Unser Leben wird durch die riesige Informationsflut beschleunigt, die Internet, Mobiltelefone und Fernseher mit sich bringen. Dies hat Konsequenzen auf unsere Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Zeitdruck gilt als einer der grössten Stressfaktoren überhaupt. Deshalb ist ein gutes Zeitmanagement ein absolutes Muss, wenn man seine Zeit nicht verschwenden will.



## Wie verbringst Du Deine Zeit?



Bist Du Dir eigentlich bewusst, wie Du den Grossteil Deiner Zeit verbringst? Um das herauszufinden, notiere in der folgenden Woche, was Du im Laufe eines Tages tust und wie viel Zeit Du dafür benötigst. Als Hilfe kannst Du folgende Zeitkategorien verwenden:

Schule (S), Hausaufgaben (HA), Arbeitszeit (A), Familie/Freunde (FF), Sport (SP), Hobbies (HOB), Kultur (KU), Körperpflege (KÖR), Fernsehen (TV), Computer (PC), Nichtstun (N), Entspannung (E), Schlafen (SCHL), Weiterbildung (WB), Lesen (LES), Essen (ES), Haushalt (HH), etc.

MONTAG



Tätigkeit					
Stunden					

Tätigkeit					
Stunden					







## DIENSTAG

Tätigkeit				
Stunden				

Tätigkeit				
Stunden				

## MITTWOCH

Tätigkeit				
Stunden				

Tätigkeit				
Stunden				

## DONNERSTAG

Tätigkeit				
Stunden				

Tätigkeit				
Stunden				

## FREITAG

Tätigkeit				
Stunden				

Tätigkeit				
Stunden				



## SAMSTAG

Tätigkeit				
Stunden				

Tätigkeit				
Stunden				

## SONNTAG

Tätigkeit				
Stunden				

Tätigkeit				
Stunden				

## UND?



Wenn Du nun das Resultat anschaust, überlege Dir, welche Tätigkeiten für Dich wirklich wichtig waren. Mache um diese Fähigkeiten einen **grünen Kreis!** Erstaunt es Dich, wie viel Zeit Du in manche Bereiche investiert hast?

Manche Dinge lassen sich nicht so einfach vom Tagesplan streichen. Sie sind sozusagen fremdbestimmt: „Kannst Du bitte den Abwasch machen!“ Bei anderen wiederum liegt es allein in Deiner Hand, ob und wie viel Zeit Du dafür investierst: „Heute Abend schaue ich mir noch ein paar Filme an.“

Vielleicht kannst Du zugunsten einer anderen Tätigkeit etwas weglassen oder Deinen Zeitplan etwas effizienter gestalten? Mache um diese Eintragungen einen **roten Kreis.**



## Wie steht es um Dein Zeitmanagement?

- Bist Du ständig unter Zeitdruck?
- Wirst Du schnell ungeduldig?
- Nimmst Du Dir häufig zu viel vor?
- Geht Deine Zeiteinteilung oft nicht auf?

Dann wäre es vielleicht an der Zeit für ein Zeitmanagement!



## Ein gutes Zeitmanagement...

- schafft Ordnung und Überblick über anstehende Aufgaben
- ist eine gute Vorbereitung und Einstimmung in den nächsten Tag
- verschafft Erfolgsgefühle beim Tagesrückblick
- verhilft zu Gelassenheit bei unvorhergesehenen Ereignissen
- erhöht die Selbstkontrolle
- reduziert Verzettelung und Fremdbestimmung
- erhöht die Motivation
- hilft, klare Prioritäten zu setzen
- führt zu mehr Freizeit
- baut Stress ab

## WIE KANNST DU DIR DEINE ZEIT ERFOLGREICH EINTEILEN?

### A. Setze Dir klare und erreichbare Ziele!

Ohne eine klare Zielsetzung ist kein effektives Zeitmanagement möglich. Ziele helfen Dir, Prioritäten zu setzen, sodass Du Dich auf das Wesentliche konzentrieren kannst.

- Setze Dir messbare und überprüfbare Ziele.
- Setze Dir kleine Ziele (z.B. Tagesziel: Buch bis Seite 56 lesen).

**Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind ein günstiger.**

(Seneca, römischer Philosoph, 4 v. Chr. bis 65 n. Chr.)

nach Jäger (2000)





## B. Analysiere Deine Zeitfresser

Ermittle anhand der folgenden Merkmale Deine häufigsten Zeitfresser und markiere sie. Versuche auch gleich eine Lösung zu finden, wie Du sie vermeiden kannst.

Zeitfresser	Ja	Nein	Ideen zur Vermeidung
Keine Prioritäten oder Tagespläne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wartezeiten (z.B. bei Verabredungen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hektik, Ungeduld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Überhäufert Schreibtisch, Chaos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Multi-Tasking	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Unfähigkeit, Nein zu sagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Telefonische Unterbrechungen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	z.B. Ich schalte das Telefon auf stumm und rufe später zurück.
Fehlende Selbstdisziplin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Aufgaben nicht zu Ende geführt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ablenkung/Lärm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Private Gespräche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Unentschlossenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Unfähigkeit zuzuhören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fehlende Information	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mangelnde Koordination	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Youtube, Facebook usw.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

in Anlehnung an Beyer und Lohaus (2006)

## C. Führe einen Terminkalender

Ein gutes Zeitmanagement setzt gute Werkzeuge voraus. Kreiere ein System für Deine Einträge. Führe konsequent einen Terminkalender und halte Dich daran! Rechne beim Eintragen von Terminen Pufferzeiten ein.

Heute haben die meisten Handys einen Terminkalender. Häufig ist aber eine Agenda leichter handhabbar.



**Tip:** Verplane nie alle acht Stunden Deines Arbeitstages. Gib Dir eine Stunde Puffer oder überlege, wie lange Du für eine Aufgabe brauchst. Multipliziere diese dann x 1,5.



Auf unserer Homepage findest Du hierzu ein paar nützliche Apps!





## D. Führe eine To-do Liste und setze klare Prioritäten



Eine Aktivitätenliste (To-do Liste) hilft, den Überblick zu behalten und wichtige Dinge nicht zu vergessen. Notiere dabei all Deine ausstehenden Aktivitäten (Aufgaben, die zu erledigen sind, Lernphasen) und vergib Prioritäten. Dabei hat sich die ABC-Liste bewährt. Priorisiere die Aufgaben nach sehr wichtig (A-Priorität), wichtig (B-Priorität) und weniger wichtig bzw. kann warten (C-Priorität).

### Aufgabe:

Erstelle eine Woche lang jeden Morgen (oder am Abend) eine To-do Liste.



## E. Bilde intelligente Arbeitsblöcke

Hast Du eine Menge unterschiedlicher Arbeiten zu erledigen, ist es ratsam, diese in Arbeitsblöcke zu unterteilen. So wird der ‚Riesenbrocken‘ überschaubarer und es fällt Dir leichter, ihn in Angriff zu nehmen. Damit die Arbeitsblöcke intelligent werden, gibt es ein paar Regeln, die Du beachten solltest:

1. Arbeitsblöcke sollten **nicht mehr als 60 Minuten** umfassen.
2. Nach einem Arbeitsblock ist eine **kurze Pause von 5 bis 15 Minuten** einzuschieben.
3. **Gleichartige Tätigkeiten** sollten in Arbeitsblöcken zusammengefasst werden (z.B. Telefonanrufe, E-Mails beantworten).
4. Es sollten von Arbeitsblock zu Arbeitsblock **Abwechslungen existieren**.
5. **Vermeide Unterbrechungen und Störungen**. Je häufiger Du bei einer Tätigkeit unterbrochen wirst, umso geringer ist Deine Effizienz bei der Bewältigung dieser Tätigkeit. Versuche Dich bei wichtigen Aufgaben **abzuschirmen** (z.B. Handy ausschalten).
6. **Beende** angefangene Aufgaben, sofern möglich.
7. Nutze Deine **leistungsstarken Stunden** für schwierigere Aufgaben.
8. Erledige **eins nach dem anderen**.
9. Lerne **‚Nein‘ zu sagen**, wenn Du dazu neigst, Dir von anderen viel Arbeit aufbürden zu lassen.





ZEIT FÜR BEWEGUNG EINPLANEN!  
WARUM DAS SO WICHTIG IST:

60  
Sekunden

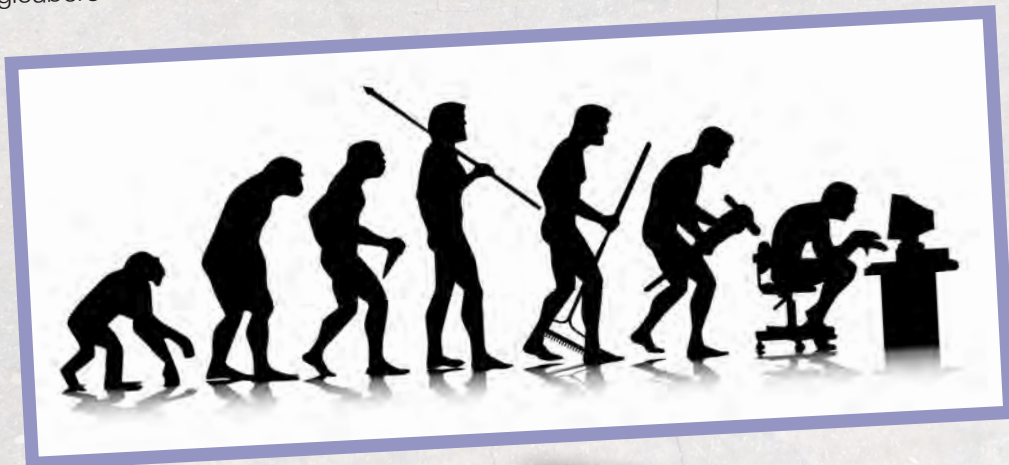
## Andreas Niedrig: Triathlet und Ex-Junki

Andreas Niedrig ist einer von den ganz Harten: Er schaffte es als junger Mann, seine Drogensucht zu überwinden und wurde vom Junkie zum Ironman. Als Profi-Triathlet gehörte er einige Jahre zu den zehn Besten der Welt und startete für die Nationalmannschaft. Es gleicht einem Wunder, dass er seine Heroinsucht überlebt, und seine Ehe dieses Drama überstanden hat.



### Stress und körperliche Aktivität

Über die Jahrtausende hat sich der menschliche Organismus so angepasst, dass bei Stress eine physiologische Reaktion in Gang gesetzt wird. Damit kann der Mensch im Notfall blitzschnell auf Gefahrensituationen reagieren. Damit der Körper in solchen Notsituationen auch ausreichend mit Energie versorgt wird, werden verstärkt Zucker und Fette freigesetzt. Das Blut transportiert die Nährstoffe dann zu den Muskeln. Bei chronischem Stress stellt Dein Körper also eine grosse Menge an Energie bereit, die Du aber gar nicht brauchst. Dies liegt daran, dass heute der meiste Stress psychisch oder sozial ist und man weder vor ihm davonrennen muss, noch ihn körperlich bekämpfen kann. Langfristig können diese überschüssigen Fette und Zucker im Blut zu Erkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Störungen führen. Deshalb ist es wichtig, dass in Deinem Zeitplan auch regelmässig Sport auftaucht, um den Energieüberschuss abzubauen.



Durch Stress verursachte Kosten in der Schweiz

Medizinische Versorgung: 1414 Mio CHF  
Selbstmedikation gegen Stress: 348 Mio CHF  
Lohnkosten im Zusammenhang mit Fehlzeiten  
und Produktionsausfall: 2434 Mio CHF  
Total der jährlichen finanziellen Kosten:  
4196 Mio CHF

Quelle: Ramaciotti und Perriard (2001)

*“In der einen Hälfte des Lebens  
opfern wir unsere Gesundheit,  
um Geld zu erwerben.  
In der anderen Hälfte opfern wir Geld,  
um die Gesundheit wiederzuerlangen.“*

*(Voltaire, franz. Schriftsteller,  
1694-1787)*





In einer gross angelegten Studie wurden berufstätige SchweizerInnen gefragt, wie häufig sie sich in den letzten 12 Monaten gestresst fühlten. Zu welcher Gruppe würdest Du Dich zählen?

Quelle: SECO (2010)

**Wer sagt, er hätte keine Zeit für Bewegung, wird sich früher oder später Zeit für Krankheit nehmen müssen.**  
 (Tanaka Masahiko, japanischer Karateka)

## SPORT ALS STRESSKILLER

**Sport gibt ein gutes Körpergefühl!**

**Sport schafft Freundschaften!**

**Sport macht Mukis!**

**Sport lenkt vom Alltagsstress ab!**

**Sport löst Glücksgefühle aus!**

**Beim Sport kann ich endlich mal Dampf ablassen!**



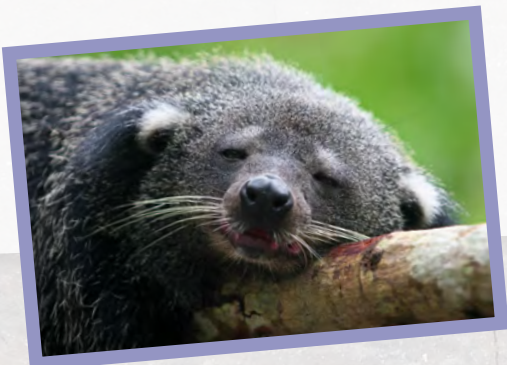


## Gegen den inneren Schweinehund ankämpfen

Regelmässig Sport zu treiben, ist manchmal leichter gesagt als getan. Der innere Schweinehund ist ein starker Gegner! Viele Menschen wissen, was gut für sie wäre. Sie fassen gute Absichten und sind motiviert, sich gesund zu verhalten. Trotzdem scheitern sie bei der Umsetzung ihrer Vorsätze. Darum ist es wichtig, dass Du Dir klar machst, welche Hindernisse sich Dir in den Weg stellen könnten und wie Du diese umgehen kannst. Solche Hindernisse werden als Barrieren bezeichnet. Man unterscheidet zwei Arten:

### INNERE BARRIEREN:

- Trägheit
- Bequemlichkeit
- Lustlosigkeit
- Angst vor Blamage



### ÄUSSERE BARRIEREN:

- keine Zeit
- hohe Kosten
- schlechtes Wetter
- Verkehrsmittel



nach Göhner und Fuchs (2007)

Kämpfe gegen Deine Barrieren an, indem Du Deinen Zielen Priorität gibst!



### A. „Aber es ist doch gerade so gemütlich!“

Es ist grundsätzlich nicht schlimm, wenn Dein innerer Schweinehund einmal zu stark ist und Du Deine Pläne über den Haufen wirfst. Sollte es jedoch öfter passieren, versuche Dir eine andere Strategie zuzulegen (z.B. bei schlechtem Wetter schwimmen gehen anstelle einer Joggingtour). Vielleicht gibt es auch Sportarten, die Dich weniger Überwindung kosten?

**MERKE:**  
Der innere Schweinehund ist stark! Sorge dafür, dass Dein Umfeld auf Deiner Seite steht und am gleichen Strick zieht.







## Über alle Hürden...

### B. „Aber ich habe doch gar keine Zeit für Sport!“

Du durchlebst mal wieder eine stressige Phase. Es steht viel Arbeit an, für Bewegung und Sport bleibt da keine Zeit. Doch das ist oftmals eine faule Ausrede. Es kommt darauf an, wie man mit seiner Zeit effektiv umgeht. Niemand arbeitet 10 Stunden am Stück, ohne an Produktivität zu verlieren. Nimm Dir Zeit für Bewegungspausen, um neue Energie zu tanken. Diese ‚verlorene‘ Zeit holst Du später locker wieder auf!

#### Wie stark halten Dich diese Hindernisse vom Sporttreiben ab?

	sehr	etwas	gar nicht
1. Ich habe keine Lust.	0	1	2
2. Ich bin müde.	0	1	2
3. Ich bin im Stress.	0	1	2
4. Ich habe noch viel Arbeit zu erledigen.	0	1	2
5. Ich bin niedergeschlagen.	0	1	2
6. Zu Hause ist es gemütlich.	0	1	2
7. Das Wetter ist schlecht.	0	1	2
8. Meine Freunde wollen etwas mit mir unternehmen.	0	1	2
9. Es läuft etwas Gutes im Fernsehen.	0	1	2
10. Ich habe Kopfschmerzen.	0	1	2

#### Um den inneren Schweinehund zu besiegen...

	niemals	manchmal	immer
11. ...plane ich genau, wann ich Sport treiben werde.	0	1	2
12. ...verabrede ich mich mit Freunden / Bekannten zum gemeinsamen Sporttreiben.	0	1	2
13. ...erzähle ich meinen Freunden oder Eltern von meinem Vorhaben.	0	1	2
14. ...lege ich mir meine Sportsachen griffbereit zurecht.	0	1	2
15. ...schreibe ich den Termin in meine Agenda.	0	1	2
16. ...nehme ich mir vor, mir nach dem Sport etwas Schönes zu gönnen.	0	1	2
17. ...fange ich z.B. mit Lesen, Fernsehen, Telefonieren gar nicht erst an.	0	1	2
18. ...denke ich an das schlechte Gewissen, das ich hätte, wenn ich nicht zum Sport ginge.	0	1	2
19. ...versuche ich, unangenehme Situationen zu ignorieren (z.B. Regen, Angst vor Blamage).	0	1	2
20. ...denke ich erst gar nicht darüber nach, was ich anstatt des Sports tun könnte.	0	1	2

Gesamtpunktzahl:

#### Auswertungsschlüssel:

Um zu erfahren, wie gut Du mit Hindernissen umgehen kannst oder ob Dir Dein innerer Schweinehund noch immer auf der Nase herumtanzt, zähle die Punkte von allen 20 Fragen zusammen. Die Lösung findest Du auf Seite 31.



**0 - 13 Punkte:** Oh je! Dein innerer Schweinehund macht mit Dir, was er will. Die Tipps auf den nächsten Seiten sollten Dir helfen, das Problem in Angriff zu nehmen.

**14 - 27 Punkte:** Achtung! Noch ist Dein innerer Schweinehund klein und niedlich. Wenn Du aber nicht aufpasst, bestimmt er in Deinem Leben bald, wo es langgeht. Die Tipps auf den nächsten Seiten können Dir dabei helfen, das Untier im Griff zu behalten.

**18 - 24 Punkte:** Toll! Du hast Deinen inneren Schweinehund erfolgreich gezähmt. Nur selten passiert es noch, dass er seinen Willen durchsetzen kann. Damit das auch weiterhin so bleibt, lies Dir die Tipps auf den folgenden Seiten durch.

## Welche Sportart reduziert Stress am effektivsten?

Karate, Beachvolleyball, Tanzen oder Mountainbiken? Welche Sportart Du betreibst, spielt eine untergeordnete Rolle. Auch die Sportausrüstung oder wie sehr Du Dich anstrengst, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Du Dich bewegst und der Spass dabei nicht zu kurz kommt. Wenn Du nämlich zu ehrgeizig bist, kann das auch wieder Stress produzieren.



## So hat der Schweinehund keine Chance!

**EPHECT-Training: Auf in den Kampf gegen das Untier!**

Setze Dir in Absprache mit Deiner Lehrperson ein konkretes, sportliches Ziel, für das Du drei Wochen Zeit bekommst. Hier siehst Du ein Beispiel:

### Mein Ziel:

*In drei Wochen kann ich fünf Bahnlängen am Stück kraulen.*

### Mein Teilziel:

*In zwei Wochen kann ich drei Bahnlängen am Stück kraulen. Hierfür gehe ich am Dienstag und am Freitag Abend schwimmen. Ich schwimme insgesamt 20 Längen. Ich beginne mit drei Längen Brust und einer Länge Kraul. Dies mache ich abwechselnd fünfmal hintereinander.*

### Mögliche Barriere:

*Keine Zeit, Schwimmbad zu weit weg, hohe Eintrittspreise, keine Lust, Wasser zu kalt, etc.*

### Wie kann ich diese Barrieren umgehen:

- Ich frage einen Freund oder eine Freundin, ob er/sie nicht mit mir trainieren möchte.
- Es werden feste Termine verabredet und in die Agenda eingetragen.
- Ich teile mir mit meinem Trainingspartner eine 10er-Karte.







## Vorüberlegungen

Dein sportliches Ziel:

---

Deine Teilziele auf dem Weg zum Ziel:

---



---



---

Mögliche Barrieren (innere und äussere):

---



---



---

Strategien, um die Barrieren zu umgehen:

---



---



---

**“Wenn man nicht weiss, was man will, landet man leicht dort, wo man gar nicht hin wollte.“**

**Robert F. Mager, amerikanischer Psychologe**

### Gute Vorsätze sind...

...oft schwer in die Tat umzusetzen. Grund: Wenn Du Deine Vorsätze zu ungenau formulierst, kannst Du Deine Fortschritte nicht überprüfen. Auch fühlst Du Dich nicht dazu verpflichtet, sie zu erfüllen.

### Wichtig ist, dass...

...Du ganz genau festlegst, wann, wo, wie (mit wem) Du etwas tun möchtest.

...Du Dir überlegst, wie Du Dein Ziel überprüfen kannst.

...Du Dein Ziel ernst nimmst! Wenn Du Dich nicht bereit fühlst, ist Dein Ziel zum Scheitern verurteilt. Und Scheitern macht keinen Spass!

...Du Dir nicht zu viele Ziele auf einmal vornimmst (z.B. gleichzeitig weniger Alkohol, mit dem Rauchen aufhören, mehr Bewegung, gesunde Ernährung).





## Zeitplan / Übungsplan



Notiere Dir Deine wichtigsten Termine mit Uhrzeit (Schule, Beruf, Arzt, Freunde, Kino, etc.) und überlege Dir dann, wann, wo und wie (mit wem, draussen, drinnen, etc.) Du für Dein geplantes Ziel üben kannst und willst. Wende dabei Dein Wissen über Zeitmanagement an.

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Vormittag							
Mittag							
Nachmittag							
Abend							

## Nachüberlegungen



Hast Du Dein Ziel erreichen können? Ja  Nein  Teilziel

War Dein Ziel genau genug formuliert? Wenn nicht, ändere es hier:

---

---

Mit welchen Barrieren hattest Du zu kämpfen? Waren es die erwarteten?

---

---

Würdest Du Dein Barrierenmanagement als erfolgreich einstufen? Änderungsvorschläge?

---

---

---

---





## Rückblick...

- Zeitdruck ist einer der grössten Stressfaktoren. Um Stress und Hektik zu vermeiden, hilft es, eine Agenda zu führen. So vergisst Du nichts und kannst die einzelnen Termine aufeinander abstimmen.
- Mit Hilfe einer To-do Liste kannst Du Deine Aufgaben nach Wichtigkeit ordnen. Falls Du doch einmal nicht fertig werden solltest, hast Du schon die wichtigsten Aufgaben erledigt.
- Analysiere Deine Zeitfresser und versuche sie zu vermeiden. So schaffst Du Zeitpolster.
- Versuche immer, eine Sache nach der anderen zu machen oder gleichartige Tätigkeiten zusammenzufassen. Multitasking ist nicht effizient.
- Lerne „Nein“ zu sagen. Der Tag hat nur 24 Stunden. Dies müssen auch Deine Mitmenschen akzeptieren.
- Bei Stress fällt überschüssige Energie an. Gerade in stressigen Zeiten ist es deshalb wichtig, dass Du Dich regelmässig bewegst.
- Jede Sportart ist zum Stressabbau geeignet, solange der Spass dabei nicht zu kurz kommt.
- Regelmässig Sport zu treiben, ist gar nicht so einfach, weil einem oft der innere Schweinehund in die Quere kommt.
- Wer sich frühzeitig Gedanken macht, wie mit Barrieren umgegangen werden kann, hat weniger Probleme, seine Ziele zu erreichen.







# MODUL 3

## MENTALE STÄRKE ENTWICKELN

60  
Sekunden

### Serena Williams: Psychisch bin ich stärker als andere

**TENNIS.** Die Weltranglisten-Erste, Serena Williams, beschreibt ihren Erfolg: „Ich war schon immer psychisch sehr stark, ich denke sogar stärker als die meisten anderen Tennisspielerinnen. Überhaupt bin ich davon überzeugt, dass Tennis zu 80% von deiner

psychischen Leistungsfähigkeit abhängt. Und ich selbst habe wohl mehr an mich geglaubt, als irgend jemand anderes. Auch in schwierigen Situationen habe ich nie den Glauben an mich und mein Spiel verloren.“



### Im Teufelskreis der Gedanken

Sehr oft zerbrechen wir uns über viele Sachen unnötig den Kopf. Sei es, weil wir an der Situation sowie so nichts ändern können oder weil wir sie dramatisieren. Wenn Du Dir häufig einredest, „Ich kann das nicht!“ oder „Ich bin unattraktiv!“, kann das auf Dauer Dein Selbstwertgefühl herabsetzen. Auch wenn Du Dir ständig Sorgen machst, was andere wohl über Dich denken könnten, wirkst Du nur unsicher. All diese negativen Gedanken hast Du gar nicht nötig, denn jeder Mensch hat seine Stärken. Konzentriere Dich deshalb auf Deine guten Seiten und fange an, positiv zu denken. Wer zu negativen Gedanken neigt, läuft Gefahr, in einen Teufelskreis zu gelangen.

#### Stress fördert negative Gedanken

Du musst auf der Arbeit etwas vorbereiten, das Du noch nie gemacht hast:  
„Das schaffe ich nie bis morgen.“ „Ich kann das doch gar nicht.“

#### Du bist schneller gestresst

Wer nicht an sich und seine Fähigkeiten glaubt, sieht sich viel früher mit einer Situation überfordert als andere. Du wirst noch anfälliger für Stress!



#### Dein Selbstvertrauen nimmt ab

Wenn Du immer wieder sagst, dass Du das nicht schaffst, verlierst Du den Glauben an Deine Fähigkeiten.

#### Keine Erfolgserlebnisse

Wenn Du Dir nie etwas zutraust, der Chef Dir keine Chance gibt, Deine Fähigkeiten unter Beweis zu stellen und Du dadurch glaubst, andere seien viel besser als Du, dann kannst Du nie herausfinden, ob das auch stimmt.

#### Du traust Dir weniger zu

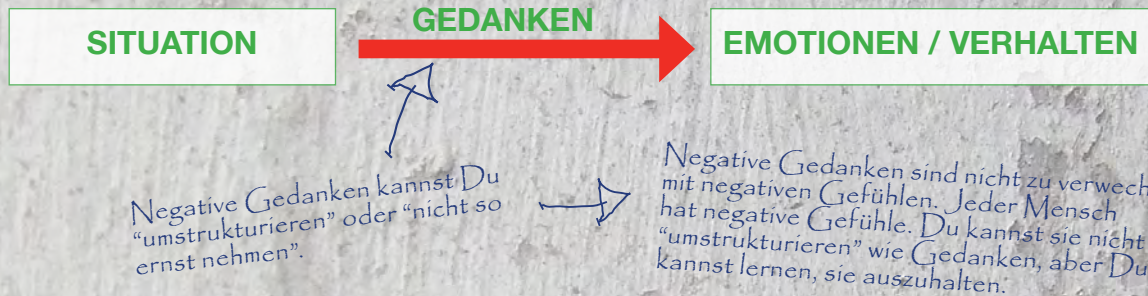
Durch dieses unangenehme Erlebnis hast Du das Gefühl, der Chef sollte beim nächsten Mal lieber jemand anderen damit beauftragen.





## Fazit: Negative Gedanken erzeugen Stress

Stress beginnt immer mit einer Anforderung. Aber erst, wenn Du diese als persönlich wichtig und gleichzeitig unangenehm einstuft, wird die Anforderung für Dich zur Belastung. Es sind also Deine Gedanken, die darüber entscheiden, was Du als Stress wahrnimmst. Zusätzlich erschweren Frust und Ärgerreaktionen die Lösung von Problemen.



## Stressproduzierende Gedanken

### Verallgemeinerung von negativen Erfahrungen

Ich habe heute verloren und das wird auch in Zukunft nicht anders sein.  
Es gibt immer jemanden, der besser ist als ich.  
Ich werde auch heute wieder durchfallen.

### Unrealistische Erwartungen und Einstellungen

Alle sollen mich gern haben.  
Ich will perfekt sein.  
Ich werde es nie schaffen, mich zu ändern.  
Die anderen mögen mich nur, wenn ich toll aussehe.  
Wenn ich es nicht alleine schaffe, dann zeige ich Schwäche.  
Nichts ist schlimmer, als einen Fehler zu machen.

### Katastrophendenken

Das ist wirklich das Peinlichste, was mir je passiert ist.  
So etwas passiert immer nur mir. Ich bin eine totale Versagerin.  
Das ist so furchtbar, das bekomme ich nie wieder gerade gebogen.

### Übertreibungen

Immer muss ich abwaschen. → Wenn Du „immer“ statt „oft/meistens“ sagst.  
Alle finden meine Idee blöd. → Wenn Du „alle“ statt „einige“ verwendest.  
Nie hilfst Du mir. → Wenn Du „nie“ statt „selten“ sagst.

In diesem Modul möchten wir Dir aufzeigen, wie Du solche negativen Gedanken in den Griff bekommen kannst.





## MURPHYS GESETZ: FAKT ODER FIKTION?

Murphys Gesetze (engl. Murphy's Law) gehen auf die Beobachtungen des US-amerikanischen Ingenieurs Edward A. Murphy, jr. zurück. Er versuchte, die Naturgesetze des alltäglichen Lebens zu beschreiben:

§1

Wenn etwas schiefgehen kann, dann wird es auch schiefgehen (Hauptregel!)

§2

Alles geht auf einmal schief.

§3

Ein Brot fällt immer mit dem Belag nach unten auf den Boden.

§4

Im Supermarkt kommt die andere Warteschlange immer schneller voran.

§5

Ausgerechnet, wenn Du zu spät dran bist, fährt der Zug pünktlich.

§6

Der Chef kommt genau dann ins Büro, wenn Du Dich zurücklehnest, um zu entspannen.

§7

Wenn man den Regenschirm vergisst, fängt es garantiert an zu regnen.

§8

Ein seit Wochen funktionierendes und getestetes Gerät versagt plötzlich, wenn es dem Chef vorgeführt werden soll (auch als Vorführeffekt bekannt).



### ERKLÄRUNG

Da viele Menschen eher pessimistisch denken, bemerken und beurteilen sie vorwiegend die negativen Ereignisse. Die positiven Vorkommnisse sind für sie eher selbstverständlich und fallen weniger auf.

**Beispiel:** „Ich stelle mich immer in die Schlange an der Kasse, die am längsten braucht.“ - Wenn das einmal nicht zutrifft, ist das Ganze schon vergessen, und es heisst beim nächsten Mal erneut: „...schon wieder die falsche Kasse, es ist immer das Gleiche.“



“Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.”

Dalai Lama



## Positives Denken – leichter gesagt als getan

Kann man positives Denken überhaupt lernen oder ist das eine angeborene Eigenschaft? Die Art zu denken – ob eher negativ oder eher positiv – ist grösstenteils erlernt. Die Erfahrungen der Kindheit prägen das Selbstwertgefühl und das zukünftige Denken einer Person. Wenn Eltern ihrem Kind lange genug vermitteln: „Du kannst nichts“, wird der Betreffende das irgendwann glauben. Die negativen Denkmuster wirken dann wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung, d.h. das Kind verhält sich so, als würden es die anderen für einen Nichtsnutz halten.

Aber nun zur guten Nachricht: Negative Denk- und Verhaltensmuster sind keine unveränderlichen Charaktereigenschaften. Eine optimistische Haltung kann man einüben, indem man sich täglich seine positive Sicht der Welt oder den Glauben an sich selbst bestätigt.



Illustration: Sven Kirchner (<http://www.svenner.de>)

## “Aus Elefanten wieder Mücken machen”

Eine stressige Situation kann aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. Sehr oft sieht man das Problem aber nur aus einem Blickwinkel. Bei der **gedanklichen Umstrukturierung** geht es darum, dass Du eine andere Position einnimmst und Dich von Deinen bisherigen Gedankengängen distanzierst. Auf den folgenden Seiten lernst Du verschiedene Strategien kennen.





## Stress klein reden!

### Mögliche Strategien:

#### Mach den Berater!

Überlege Dir, was Du einem guten Freund in der gleichen Situation raten würdest.

#### Spiel die coole Sau!

Stell Dir vor, was jemand aus Deinem Bekanntenkreis tun würde, der in solchen Situationen immer völlig gelassen reagiert?

#### Sei kreativ!

Überlege Dir auch bei unangenehmen Situationen, was für einen Vorteil Du daraus ziehen könntest. Das darf ruhig auch ein verrückter Gedanke sein!

#### Geh auf zeitliche Distanz!

Was würdest Du wohl in einem Monat darüber denken?

#### Teste die Realität!

Ist der Sachverhalt wirklich so, wie Du ihn siehst? Gibt es eine Person, die das gerade deutlich anders erlebt als Du?

#### Entschärfe die Wirkung!

Was kann im schlimmsten Fall passieren? Häufig sind die Auswirkungen nicht so schlimm, wie Du Dir das vielleicht ausmalst. Was Dir heute „total peinlich“ erscheint, weiss in zwei Wochen niemand mehr.

in Anlehnung an Kaluza (2004)



### Positive Gedanken: Von halbvollen und halbleeren Gläsern



Je länger Du auf Deinen Problemen herumreitest, desto höher ist auch Deine Stresswahrnehmung. Es lohnt sich, einmal auf das zu schauen, was Du bereits erreicht hast. Was schätzt Du persönlich an Deinem Leben? Für welche Dinge oder Menschen bist Du dankbar? Was in Deinem Leben ist Dir wirklich wichtig? Für was bist Du bereit, Stress in Kauf zu nehmen?

**Erstelle eine Liste der positiven Seiten in Deinem Leben:**

---



---



---



---



---



## TIPP: EIGENLOB STINKT NICHT!

Den meisten Menschen fällt es leichter, sich selbst spontan eine negative Eigenschaft zuzusprechen als eine positive. Kritik an sich selbst zu üben fällt den meisten Menschen also weniger schwer als sich zu loben. Aber stelle Dich nicht immer unter den Scheffel, sondern glaube an Deine Fähigkeiten. Auch ein Weltklasseathlet wie Roger Federer denkt vor einem wichtigen Tennisspiel nicht: „Mein Gegner ist heute sehr stark. Ich glaube, ich werde verlieren.“ Doch nicht nur im Sport, auch in Beruf und Schule erleichtern positive Gedanken das Leben. Vergiss also nicht, Dich nach einem Erfolg gebührend zu feiern.



## Formuliere die folgenden Sätze in eine positive Aussage um:



1. Eine bevorstehende Prüfung zwingt Dich zum Lernen.  
Du denkst: „Bis zur Prüfung werde ich mit dem Stoff niemals durchkommen.“

Besser: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Du hast Streit mit Deiner Kollegin, nachdem Du etwas sehr Persönliches weiter erzählt hast.  
„Jetzt wird sie mir nie mehr etwas anvertrauen.“

Besser: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Du hast den Bus verpasst und wirst zu spät zur Arbeit kommen.  
„Mein Chef wird mich bestimmt wieder kritisieren.“

Besser: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Beispiellösungen:

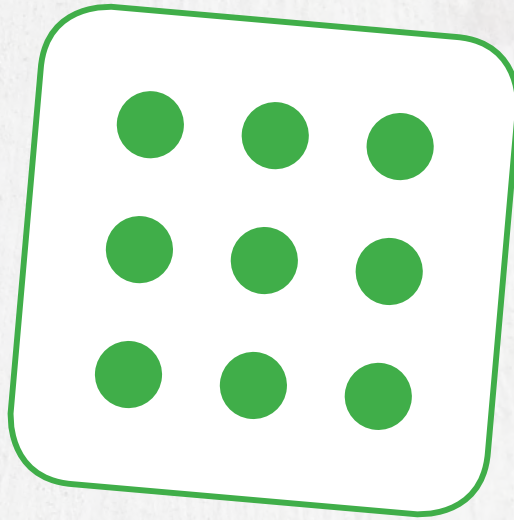
- Situation 1) „Wenn ich mir die wichtigsten Dinge noch einmal anschau, dann habe ich zumindest einen Überblick. Bestehen werde ich dann auf jeden Fall.“  
„Ich mache mir einen strukturierten Zeitplan, wann ich was lerne, und dann sieht es auch nicht mehr nach so viel aus.“
- Situation 2) „Sie ist enttäuscht von mir, das kann ich verstehen. Aber unsere Freundschaft ist stark und lässt sich von so etwas nicht kaputt machen. Ich werde ihr alles erklären, damit sie es versteht.“
- Situation 3) „Jeder hat doch schon einmal den Bus verpasst. Es ist ja nicht so, dass es ständig vorkommt.“  
„Ich werde ihn anrufen und Bescheid geben, dass ich den nächsten Bus nehme.“





## LÖSE DIE FOLGENDE KNOBELAUFGABE

Warum wir Dir ausgerechnet jetzt diese Aufgabe stellen, verraten wir erst später. Versuche nun, diese Knobelaufgabe innerhalb von zwei Minuten zu lösen. Ziel ist es, die **neun Punkte** mit **vier Geraden** zu verbinden.



LÖSUNG AUF SEITE 47

### Geschafft?

Konntest Du die Aufgabe innerhalb der vorgegebenen Zeit lösen oder bist Du frustriert, weil es nicht geklappt hat? Hast Du bei solchen Aufgaben unter Zeitdruck gelegentlich das Gefühl, nicht mehr logisch denken zu können? Dann bist Du nicht allein. Das Neun-Punkte-Problem ist ein gutes Beispiel dafür, dass wir in Stresssituationen die einfache Lösung oft übersehen, weil uns die nötige Kreativität fehlt. Das Neun-Punkte-Problem ist damit ein gutes Beispiel für den

englischen Begriff «thinking outside the box» (zu deutsch etwa: ausserhalb des vorgegebenen Rahmens denken) oder «über den Tellerrand schauen». Das Beispiel verdeutlicht, wie wichtig es ist, in Prüfungssituationen ruhig zu bleiben. Wer zu aufgeregt ist oder ein negatives Selbstgespräch beginnt, dem fällt logisches und kreatives Denken schwerer. Denn in Stresssituationen neigen wir dazu, eher instinktiv zu handeln. Versuche in Zukunft öfter einmal bewusst ausserhalb Deines gewohnten Denkmusters nach einer Lösung zu suchen.

### Übrigens...

**Es gibt Studien, die bestätigen, dass auch eine schlechte Körperhaltung negative Gedanken fördert. Versuchspersonen, die in einer gekrümmten Haltung sassen, gaben bei einer kniffligen Aufgabe schneller auf. Selbst über ein Lob freuten sie sich nicht so sehr, wie Personen, die in einer aufrechten Position sassen. In welcher Position hast Du gerade versucht, die Knobelaufgabe zu lösen?**





## HEUTE SCHON GELOBT?

Mal ehrlich, wie oft hast Du Dir heute schon etwas Positives gesagt oder Dich selbst gelobt?

„Heute sitzen meine Haare wirklich gut.“

„Das habe ich gerade richtig gut hinbekommen.“

„Dafür werden sie mich lieben.“

### Der Trick mit dem Punkt

Versuche einmal, Dir eine Woche lang mehrmals täglich etwas Positives zu sagen. Damit Du das auch nicht vergisst, male Dir einen Punkt auf die Hand. Wann immer Du nun zufällig im Laufe des Tages diesen Punkt ansiehst, halte kurz inne und sage Dir selbst etwas Positives.



## Protokoll

NOTIERE DIR HIER DEINE ERFAHRUNGEN MIT DEM „PUNKTETRICK“.

---

IST DIR ETWAS POSITIVES EINGEFALLEN?

---

BIST DU DIR ALBERN DABEI VORGEKOMMEN?

---

HAT ES BEI DIR FUNKTIONIERT?

---





## Positive Selbstgespräche

Positive Selbstgespräche sind eine Aufforderung an Dich selbst, um auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren.

YES  
WE  
CAN!

### BEISPIELE

- Ruhig bleiben, ich schaffe das schon irgendwie!
- Das haben schon ganz andere geschafft!
- Wird schon klappen, ich habe ja gelernt!
- Ich werde einfach mein Bestes geben!
- Tief durchatmen. Bloss keine Aufregung!
- Konzentriere Dich!
- Immer positiv denken!

In der folgenden Tabelle sind einige Stresssituationen aufgeführt, um aufzuzeigen, wie Du die Informationen aus diesem Modul in der Praxis anwenden kannst. Wie Du erkennen kannst, sind positive Selbstgespräche vor, während und nach einer Stressphase hilfreich.

STRESSPHASE	WAS MUSS ICH TUN?	POSITIVES SELBSTGESPRÄCH
<b>1. Vorbereitung</b> Morgen hast Du Deine Abschlussprüfung.	Lerne auf die Abschlussprüfung. Konzentriere Dich darauf. Lass stressige Gedanken zu!	<i>Ich bin nervös, das ist normal.  Was ist als Nächstes zu tun?  Ich bin ganz ruhig, es bringt gar nichts, mich jetzt zu stressen.  Ich kann das schaffen.</i>
<b>2. Klarkommen</b> Du bist gerade dabei, Deine Abschlussprüfung zu schreiben.	Nehme Deine Stressreaktion wahr (Angst, Stottern, etc.). Lass Dich davon nicht verrückt machen. Mach Dir klar, dass Du die Situation bewältigen kannst. Konzentration!	<i>Entspann Dich!  Nichts überstürzen!  Eins nach dem anderen!  Immer locker bleiben!  Ich habe die Situation im Griff!  Konzentriere Dich!</i>
<b>3. Bewertung</b> Du hast gerade Deine Abschlussprüfung bestanden.	Lobe Deine Leistung!	<i>Es war gar nicht so schwierig, wie ich es erwartet hatte.  Ich habe das gut hingekommen.  Nicht jeder besteht diese Prüfung!</i>





## BEHAUPTE DICH

Im beruflichen Alltag gibt es immer wieder Situationen, in denen Du unfair behandelt wirst. Der Chef kritisiert Dich scharf oder der Kollege stichelt. Jetzt klein begeben oder nichts sagen, verführt den anderen nur dazu, es beim nächsten Mal wieder so zu machen. Doch auch mit einer schlagfertigen Antwort zu reagieren, ist nicht immer ratsam. Du hättest dann zwar gewonnen, jedoch nützt das meistens - gerade gegenüber dem Chef - nichts. Vielmehr kann die Situation eskalieren und Du sagst am Ende Dinge, die unangenehme Kon-

sequenzen nach sich ziehen können. Es gibt aber noch eine dritte Möglichkeit: die Selbstbehauptung.

### Das Ziel der Selbstbehauptung ist es...

mit unsachlichen Vorwürfen umzugehen. Wenn Du Dich selbst behauptest, greifst Du niemanden an, bleibst auch nicht stumm wie ein Fisch, sondern Du bist standhaft und zeigst anderen Menschen, dass sie bei Dir zu weit gegangen sind.

Es gibt drei Situationen, in denen es sich lohnt, sich zu behaupten:

Wenn ein Problem...

- 1) für Dich persönlich sehr wichtig ist,
- 2) Du Dich im Recht fühlst und
- 3) Du an der Situation etwas verändern kannst.

## David gegen Goliath oder Selbstbehauptung beim Chef

Als Lernender fragst Du Dich vielleicht, wie Du Dich gegenüber Deinem Chef oder Deiner Chefin, die dazu noch erfahrener sind als Du, behaupten kannst. Immerhin steht für Dich viel auf dem Spiel. Die folgenden Tipps sollen Dir helfen. Schliesslich hat David auch Goliath besiegt.



in Anlehnung an Siegrist und Silberhorn (1998)



## Nur Mut: Tipps zur Selbstbehauptung

- Du bist Du. Du bist wichtig und Du verdienst es, mit Respekt behandelt zu werden.
- Der Vorgesetzte ist auf die Arbeit seiner Mitarbeiter, auch auf Deine Arbeit, angewiesen.
- Zwar ist niemand unersetzlich; für den Vorgesetzten ist es aber anstrengend, eine neue Arbeitskraft zu finden und einzuarbeiten. Du kennst zudem den Betrieb und verfügst somit über wertvolle Erfahrungen.
- Bei ungerechten Vorwürfen ist es besser, nicht zum Gegenangriff zu starten. Gib vor, das Gesagte überhört oder nicht verstanden zu haben. Dein Chef wird merken, dass Du über der Sache stehst und entschuldigt sich vielleicht für sein Verhalten.
- Immer sachlich bleiben. Lass Dich nicht provozieren und auf das Niveau des Angreifers herab!



## Beispiele zur Selbstbehauptung

**Chef:** „Bei Frau Meier ging es aber viel schneller!“  
**Du:** „Gut möglich. Bis wann brauchen Sie denn die Unterlagen?“

**Chef:** „Haben Sie das immer noch nicht erledigt?“  
**Du:** „Stimmt, ich habe es noch nicht erledigt. Ich werde es gleich tun.“

**Chef:** „Sind Sie eigentlich unfähig, selbst einfache Dinge richtig zu erledigen?“  
**Du:** (Irritierter Blick) „Wie bitte?“ oder „Was meinen Sie jetzt genau?“



## WIE SELBSTBEWUSST BIST DU?

Um sich selbst behaupten zu können, braucht es nicht nur die richtigen Worte. Wer durch seine Körpersprache Selbstbewusstsein ausdrückt, dem wird im Allgemeinen mehr Respekt entgegen gebracht als dem grauen Mäuschen. Mit den folgenden Fragen kannst Du überprüfen, wie selbstsicher Du auf andere wirkst.

	eher ja	eher nein
Es fällt mir schwer, mich über eine ungerechte Behandlung zu beschweren.		
Ich werde nervös, wenn ich jemandem vorgestellt werde.		
In schwierigen Situationen fällt es mir schwer, meinen Standpunkt engagiert zu vertreten.		
Ich mache mir ständig Gedanken darüber, wie andere mich sehen.		
Es macht mir keinen Spass, neue Menschen kennenzulernen.		
Wenn mich jemand mit Worten angreift, gerate ich meist völlig aus der Fassung.		
Bei Meinungsverschiedenheiten gebe ich meist als Erster nach.		
Wenn mir etwas an anderen nicht gefällt, kann ich Kritik nur schwer äussern.		
Ich bin verlegen, wenn ich gelobt werde oder mir ein Kompliment gemacht wird.		
Ich neige dazu, mich für vieles zu entschuldigen.		
Ich spreche in schwierigen Situationen selten mit deutlicher und klarer Stimme.		
Ich lasse meine Entscheidungen leicht wieder von anderen umwerfen.		

Testfragen aus: Merkle (2002)

### Lösung:

Hast Du mehr als drei Fragen mit „eher ja“ beantwortet, bedeutet das zwar nicht, dass Du vor Selbstbewusstsein nur so strotzt. Es ist aber auch nicht unbedingt schlimm! Zu viel Selbstbewusstsein kann nämlich auf andere durchaus arrogant wirken. Um jedoch seine Wünsche nicht immer zurückstellen zu müssen, könnte Dir eine zusätzliche Portion Selbstbewusstsein gut tun. Wie Du das am besten machen kannst, erfährst Du auf den folgenden Seiten.





## Selbstbewusstsein ausstrahlen

Ein stabiles Selbstwertgefühl bekommt man natürlich nicht von heute auf morgen. Aber es gibt Wege, bewusst Selbstvertrauen nach aussen auszustrahlen, über die Körpersprache. Die Körpersprache (Gestik, Mimik, Körperhaltung, Stimmlage) wird normalerweise von unseren Gefühlen aus dem Unterbewusstsein heraus gesteuert.

**HALTUNG ZEIGEN:** Wenn Du aufrecht und sicher mit beiden Beinen hüftbreit auf dem Boden stehst, strahlst Du Selbstbewusstsein aus.

**KOPFHALTUNG PRÜFEN:** Halte den Kopf gerade und nicht schräg oder gesenkt. Aber Vorsicht mit dem Kinn: Reckst Du es auch nur ein kleines Stück nach oben, wirkt dies schnell arrogant und unsympathisch.

**ARME ÖFFNEN:** Auch wenn es für Dich bequem ist, verschränkte Arme wirken ablehnend, umklammerte Stuhllehnen unsicher.

**HÄUFIG LÄCHELN:** Ein Lächeln macht immer sympathisch - aber nur ein echtes. Ein richtiges Lächeln ist begleitet von hochgezogenen Wangen und Fältchen um die Augen.

**AUGENKONTAKT:** Wenn Du den Blick Deines Gesprächspartners erwidert, signalisierst Du Selbstbewusstsein. Dagegen wirkt es höchst unsicher, wenn Du auf den Boden starrst.

**SPRACHE:** Auch wenn die Körpersprache oft mehr über jemanden verrät als tausend Worte, kann die Stimme - richtig eingesetzt - Selbstbewusstsein vermitteln. Spreche laut und nicht zu schnell.

**LÖSUNG DER KNOBELAUFGABE**  
VERBINDE DIE 9 PUNKTE MIT 4 GERADEN





## Stress aushalten lernen

Es gibt auch Situationen, in denen Dir positives Denken unmöglich erscheint oder Selbstbehauptung und selbstbewusstes Auftreten nicht weiterhelfen. Manchmal müssen wir unseren Stress einfach aushalten können. Du fragst Dich jetzt vielleicht, wie das gehen soll? Du kannst das lernen!

Dabei soll sich Deine persönliche Haltung gegenüber negativen Gefühlen und Gedanken verändern, in dem Du sie akzeptierst wie sie sind: Du nimmst Deinen Stress wahr, aber ohne ihn zu bewerten. Richte dazu Deine Wahrnehmung auf Dich selbst und Deine momentane Situation, egal ob Du sie als angenehm oder unangenehm empfindest. Wo bist du? Was siehst Du? Was machst Du und wie machst Du es? Im nächsten Modul «**Emotionen in den Griff bekommen**» erfährst Du mehr über diese Technik, die man in der Psychologie als Achtsamkeit bezeichnet.



Beispielsweise kann es bei negativen Gedankenspiralen hilfreich sein, laut „Stopp“ zu sagen und bewusst an etwas anderes zu denken (siehe Kasten «**Blitzübung**») oder sich auf die eigentliche Aufgabe zu konzentrieren.



### Blitzübung



Sage innerlich laut «Stopp». Setze Dich hin oder bleibe stehen, wo Du gerade bist. Atme ein paar Mal tief durch und versuche Deine ganze Aufmerksamkeit auf Deine Umgebung zu richten. Zähle nun im Stillen fünf Dinge auf, die Du gerade siehst. Egal was es ist. Dann konzentriere Dich darauf, was Du gerade hören kannst. Wo kommen die Geräusche her? Sind sie nah oder fern? Versuche nun fünf verschiedene Geräusche zu erkennen und zähle sie im Stillen.

Anschließend versuche, Deinen Körper wahrzunehmen: Wie stehst oder sitzt Du gerade? Mit welchen Körperteilen hast Du Kontakt zum Boden, zum Stuhl oder was Du gerade eben spürst. Zum Abschluss atme noch ein paar Mal bewusst ein und aus. Wie bewegt sich dabei Dein Bauch oder Dein Brustkorb? Nun konzentriere Dich wieder auf Deine eigentliche Aufgabe.





## RÜCKBLICK...

- Negative Gedanken lassen uns Situationen stressiger erscheinen als sie tatsächlich sind.
- Positives Denken kann man lernen. Spreche Dir Mut zu. Sich selbst loben kann man auch, ohne überheblich zu sein.
- Wenn Du nicht mehr weiter weisst, betrachte Deine Gedanken aus einer anderen Perspektive. Was würdest Du einem Freund raten? Was könnte im schlimmsten Fall geschehen?
- Bleibe in stressigen Situationen ruhig. Zu viel Aufregung kann auch schon mal eine Denkblockade auslösen.
- Extreme Ärgerreaktionen sind meist kontraproduktiv und führen zu weiteren Problemen.
- Wenn ein Problem sehr wichtig ist, Du Dich im Recht fühlst und Du an der Situation etwas verändern kannst, dann behaupte Dich (stehe über den Dingen).
- Um sich behaupten zu können, braucht es nicht nur eine selbstsichere Körpersprache. Auch in Deinen Worten muss zum Ausdruck kommen, dass Du nicht so leicht zu beeindrucken bist.



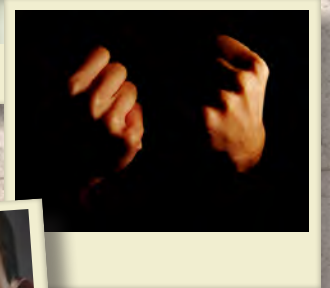
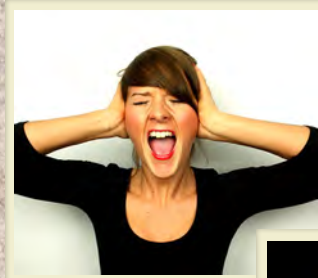
# Modul 4:

## Emotionen in den Griff bekommen

60  
Sekunden

### Fussball-EM 2004: Spuckattacke

**LISSABON.** Bei der Fussball-EM in Portugal ist der Schweizer Nationalspieler Alex Frei als „Lama“ überführt und von der UEFA für die nächsten drei Spiele gesperrt worden. Frei erfuhr, wie bitter es sein kann, wenn man seine Emotionen nicht im Griff hat: Nach einem Rempler des englischen Gegenspielers Steven Gerrard verfolgte er diesen und spuckte ihm in den Nacken. Dies schadete nicht nur Frei selbst, auch die gesamte Mannschaft musste für einige Zeit auf seine Dienste verzichten.



### Emotionen sind überlebenswichtig!

Emotionen helfen, dass wir uns in einer komplizierten Welt zurechtfinden. Sie lassen uns spüren, was gut und was schlecht für uns ist, und lenken uns so durchs Leben. Das gilt besonders für unangenehme Gefühle wie Angst, Ekel oder Schmerzen. Angst macht uns wachsam gegenüber Gefahren, Ekel erinnert uns daran, für Hygiene zu sorgen und Schmerzen veranlassen uns, Verletzungen zu pflegen oder sie zu vermeiden.

Emotionen wie Angst oder Ärger sorgen dafür, dass Stresshormone ausgeschüttet werden. Diese wiederum versetzen unseren Körper in Alarmbereitschaft: Herzschlag und Atemfrequenz schnellen in die Höhe. In Gefahrensituationen sind Emotionen also überlebenswichtig, damit wir beispielsweise bei einem Überfall in einer dunklen Strassenecke blitzschnell reagieren können. Emotionen gehören also zum Leben dazu. Sie machen uns zum Menschen! Wir können lernen, mit Emotionen umzugehen oder sie auszuhalten!

### Mensch ärgere Dich, aber nicht zu lange!

Wenn sich jemand häufig über viele Dinge aufregt, dann ist sein Stresslevel sehr hoch. Der Körper befindet sich in ständiger Alarmbereitschaft. Auf lange Sicht führt das zu Erkrankungen wie Bluthochdruck. Doch auch wer den Ärger immer in sich hinein frisst, wird auf Dauer krank. Wir müssen also ein gutes Mittelmaß finden, wie wir mit ärgerlichen Ereignissen umgehen.

**TIPP:** Versuche, Dich in schwierigen Situationen zu entspannen und lenke Deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes!

Wenn wir Gefühle aushalten, stellen wir fest, dass sie kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Wir sind dabei der Himmel und reagieren nicht auf jede Wolke.





## Selbstbeobachtung: Emotionale Reaktionen im Alltag

Versuche, Dich während der kommenden Woche selbst zu beobachten. Überlege Dir jeweils am Abend, ob Dich während des vergangenen Tages etwas emotional aufgewühlt hat. Schreibe auf, was es war, und überlege Dir mit Hilfe der folgenden Fragen, ob Deine Reaktion angemessen war.

1. Wie habe ich reagiert?
2. Hätte ich besser reagieren können. Wenn ja, wie?



Wochentag	Situation	Emotion/Gefühl	Wie reagiert?	Gefühlsbarometer
Beispiel	Meine Chefin hat sich darüber beschwert, dass ich vergessen habe die Rechnung einzureichen.	Es war mir sehr peinlich. Mein Mund war danach ganz trocken.	Ich habe gesagt, dass ich davon nichts wusste. Vielleicht hätte ich mich einfach nur entschuldigen sollen.	 Ereignis + 1 Std + 24 Std
Montag				 Ereignis + 1 Std + 24 Std
Dienstag				 Ereignis + 1 Std + 24 Std
Mittwoch				 Ereignis + 1 Std + 24 Std
Donnerstag				 Ereignis + 1 Std + 24 Std
Freitag				 Ereignis + 1 Std + 24 Std
Samstag				 Ereignis + 1 Std + 24 Std
Sonntag				 Ereignis + 1 Std + 24 Std





## Bist Du schnell verärgert oder am Boden zerstört?

Falls Du häufig sehr emotional reagierst, frage Dich, woher das kommen mag:

- Wurdest Du irgendwann von jemandem schwer enttäuscht oder verletzt?
- Wurdest Du ungerecht oder unfreundlich behandelt?
- Wurdest Du von anderen ausgenutzt oder nicht ernst genommen?



Viele Menschen tragen einschneidende Erfahrungen ein Leben lang mit sich herum. Dennoch musst Du Dich fragen, ob Du wegen vergangener Kränkungen und Enttäuschungen Dein Leben lang anderen Menschen misstrauen möchtest.

Vertrauen in das Gute im Menschen erleichtert das Leben häufig. Dabei geht es nicht um blindes Vertrauen, naive Freundlichkeit, uneingeschränkte Toleranz oder Offenheit. Wichtig ist in erster Linie der bewusste Umgang mit der Frage, wie viel Vertrauen man jemandem entgegenbringen kann, wie freundlich man sein darf, um von anderen respektiert zu werden. Im vorangegangenen Kapitel «Modul 3 - Mentale Stärke entwickeln» können Dir unsere Tipps zum Thema Selbstbehauptung weiter helfen.

Hängt Deine emotionale Achterbahnfahrt hingegen mit einer hohen Arbeits- und/oder Alltagsbelastung zusammen, dann ist es höchste Zeit, dass Du Dir Zeit zum Abschalten nimmst.

**60**  
Sekunden

## Bastian Schweinsteiger: „Abschalten mit Käsebrot und Yoga“

**FUSSBALL.** In Interviews verriet der Vize-Kapitän der Deutschen Fußballnationalmannschaft, Bastian Schweinsteiger, wie er es schafft, den Stress als Fussballprofi auch mal zu vergessen: „Ich kann total gut abschalten, wenn ich mit einem gespritzten Bier und Käsebrot bei

einer Hütte sitze und auf den See blicke.“ Zudem äusserte er sich ganz begeistert: „Im Trainingslager hatten wir gerade den Yoga-Trainer der Nationalmannschaft dabei. Bei Yoga hatte ich das Bild im Kopf: Frauensache, das hat einen femininen Touch. Aber es war überragend!“



## Im Zeitalter des Zeitdrucks

Gerade bei der Arbeit und in der Schule werden immer öfter Höchstleistungen erwartet. Stressig wird es vor allem dann, wenn unter Zeitdruck gearbeitet wird. Doch Hektik führt zu Unsicherheit und Unaufmerksamkeit, was sich wiederum negativ auf das Arbeitsergebnis auswirkt. Zudem leidet die Kreativität unter Stress. Schlussendlich nimmt die Freude an der Aufgabe ab.



„NATÜRLICH hetze ich NICHT gerne die ganze Zeit herum! Aber ich tue es, damit ich mich nachher nicht mehr so beeilen muss!“

**Es ist an der Zeit auszuruhen,  
wenn Du keine Zeit dazu hast!**



Um chronischen Stress zu vermeiden, ist es unbedingt notwendig, dass wir von Zeit zu Zeit Entspannungspausen einlegen. Nimm Dir ganz bewusst das Recht auf Faulheit! Denn nicht der Stress an sich macht krank, sondern die fehlende Erholung.

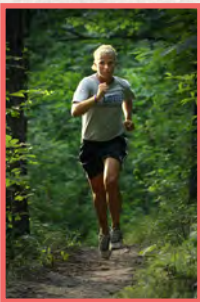


## Folgen von Müdigkeit

- Deine Konzentration lässt nach.
- Selbst einfache Aufgaben scheinen mehr Aufmerksamkeit zu verlangen.
- Du arbeitest ungenau.
- Du gibst früher auf.
- Die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen wird geringer.
- Deine Einstellung zur Arbeit verschlechtert sich.
- Es treten bei Deiner Arbeit grössere Leistungsschwankungen auf.



## Die beste Entspannung - „Dolce far niente“ oder Marathon?



Wie man sich am besten entspannen kann, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Manche Personen machen Sport, um Stress abzubauen. Andere liegen lieber auf dem Sofa und schauen fern, lesen ein Buch oder hören Musik. Wie Du am besten entspannen kannst, ist Deinen persönlichen Vorlieben überlassen.

Wichtig ist, dass Du Dir jeden Tag Erholung gönnst. Sich durch die Arbeitswoche zu schleppen und erst am Wochenende oder in den Ferien auszuruhen, ist weniger effektiv.



Bereits ein viertelstündiger Mittagsschlaf, eine kleine Joggingrunde am Abend oder ein nettes Gespräch mit der Kollegin kann erholend wirken. Auch beim Erholen gilt: „Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“





## Entspannungsübungen...

sind bewusste Strategien, die Dir in Zeiten hoher Belastung helfen, Deinen Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Im Hochleistungssport sind spezielle Entspannungstechniken mittlerweile nicht mehr wegzudenken. Sie helfen den Athleten, Nervosität abzubauen, Ruhe zu finden und Selbstvertrauen zu tanken. Denn nur wer sich optimal erholt, kann anschliessend konzentriert und leistungsfähig in den Wettkampf starten.



## Wie gut kannst Du Dich in stressigen Situationen entspannen?

<b>TESTE DICH SELBST!</b>	stimmt nicht (0 Punkte)	stimmt etwas (1 Punkt)	stimmt genau (2 Punkte)
Vor wichtigen Prüfungen schlafe ich schlecht.			
Je näher eine Prüfung auf mich zukommt, umso schwerer fällt es mir, darauf zu lernen.			
Prüfungen und Tests bereiten mir grundsätzlich Probleme.			
Vor wichtigen Prüfungen leide ich an Appetitlosigkeit.			
Kurz vor einer Prüfung bricht mir richtiggehend der Schweiß aus.			
Auf Prüfungen bereite ich mich nicht sehr systematisch vor.			
In Prüfungssituationen bringe ich nicht die Leistung wie sonst.			
Wenn Prüfungen, Tests usw. anstehen, lerne ich immer erst auf den letzten Drücker.			
Während einer Prüfung gerate ich auch schon mal in Panik.			
In kritischen Prüfungssituationen fällt es mir schwer, cool zu bleiben.			

Testfragen aus: Steiner und Buholzer (1999)

**Gesamtpunktzahl:**

Zähle Deine Gesamtpunktzahl zusammen. Die Lösung findest Du auf der nächsten Seite.





# Answertung

## **Weniger als 4 Punkte: WOW! Stress bereitet Dir kein Ohrensausen!**

Du wirkst ziemlich gelassen. Prüfungen und Vorträge lassen Dich kalt. Mit Hilfe einer guten Planung bei der Prüfungsvorbereitung fühlst Du Dich in der Regel sicher.

Welche Entspannungstechnik verwendest Du? Oder machst Du unbewusst alles richtig? Vielleicht können andere von Deinem Wissen und Deinen Erfahrungen profitieren.



## **4 bis 12 Punkte: Mmh! Sei ruhig etwas gelassener und halt die Ohren steif!**

Bist Du jemand, der immer erst kurz vor einer Prüfung mit dem Lernen beginnt? Oder gibt es spezielle Fächer, die Dir nicht so gut liegen und bei denen Du vor einer Prüfung besonders aufgeregt bist? Um den Stress zu minimieren, solltest Du frühzeitig mit dem Lernen beginnen. Mache Dir einen Lernplan für jeden Tag, dann ist es kein unüberwindbarer Berg mehr. Ganz vermeiden lassen sich stressige Zeiten leider nicht. Um Deine Nervosität in den Griff zu bekommen, solltest Du für Dich eine geeignete Entspannungstechnik finden.



## **Mehr als 12 Punkte: OOPS! Dir stehen schon die Ohren zu Berge!**

Akzeptiere die Tatsache, dass Du im Leben noch viele Prüfungen zu bewältigen hast. Deshalb halte auch in sehr stressigen Phasen an mindestens einem Hobby fest. Das bringt Dich auf andere Gedanken und macht den Kopf wieder frei für Neues. Auch Deine Lernphasen sollten danach strukturiert werden. Langes Büffeln ist unproduktiv. Neben Sport- oder Ruhepausen helfen Probetests und Lernpartner, den Stress nicht ausarten zu lassen. Wirksame Entspannungsmethoden solltest Du zu einem Ritual machen. Das verleiht Sicherheit und Selbstvertrauen für die bevorstehende Aufgabe. Und sollte vor der Prüfung die Nervosität doch überhand nehmen, dann versuche es mal mit Musik oder Atemübungen. Ein Versuch ist es allemal wert. Du hast nichts zu verlieren, ausser Deinen Stress!







## Entspannungsübungen: PMR, Atemübungen, Musik, Yoga

Jetzt lernst Du einige Verfahren kennen, wie Du Deinen Körper mit einfachen Mitteln entspannen kannst. Mit der richtigen Entspannungstechnik schlägst Du nämlich zwei Fliegen mit einer Klappe: Zum einen beugst Du damit der Stressentstehung vor, zum anderen wirkt Entspannung stressmindernd. Aber keine Sorge, mit Esoterik hat das nichts zu tun.

### 1. Spann mal Deine Muckis an! Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) gehört weltweit zu den am häufigsten eingesetzten Entspannungsübungen. Die PMR ist deswegen so beliebt, weil sie sehr leicht erlernbar ist. Dabei werden bestimmte Muskelgruppen nacheinander ganz bewusst angespannt und wieder entspannt. Ziel ist es, die Entspannung unmittelbar nach der Anspannung viel deutlicher zu spüren. Man bekommt also ein Gefühl dafür, WIE sich das Entspannen überhaupt anfühlt. Das Prinzip dahinter ist eigentlich ganz einfach: Wer entspannt ist, der kann nicht gleichzeitig gestresst oder nervös sein.



*Let's get started...*



- Suche Dir einen ruhigen Ort.
- Die PMR kann im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden. Hauptsache, Du findest Deine Position bequem.
- Schliesse die Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge.
- Konzentriere Dich während der Übung darauf, was Du in den Muskeln spürst. Achte besonders auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.
- Wenn Du husten, Dich kratzen oder Dich anders hinsetzen möchtest, dann solltest Du das nicht unterdrücken!
- Bauchgeräusche sind übrigens ein Hinweis darauf, dass Du Dich entspannst.
- Wenn Du mit allen Muskelgruppen (siehe S. 57) durch bist, dann lasse Dir noch etwas Zeit und genieße die Entspannung.
- Beende die Entspannung, indem Du Deine Arme und Beine streckst und reckst.
- Atme dreimal tief und hörbar ein und aus! Öffne Deine Augen wieder!





	Muskelgruppen	Erklärung
1.	<b>ARM</b> (Faust, Unter-/Oberarm)	Beuge den Ellbogen mit geballten Fäusten nach oben. Stell Dir vor, Du drückst einen nassen Schwamm in Deiner Hand aus und Du spannst dabei den Unterarm und den Oberarm an. <i>Führe die Übung zunächst mit dem rechten Arm, anschliessend mit dem linken Arm durch. Später kannst Du beide Arme gleichzeitig anspannen.</i>
2.	<b>KOPF</b> (Augen, Stirn, Mund)	Augen zusammenkneifen, Augenbrauen nach oben ziehen (als ob Du Dich über etwas wunderst), Kopf auf die Unterlage pressen, Zähne aufeinander beißen. <i>Führe die Übungen zunächst nacheinander durch. Mit zunehmender Übung kannst Du sie kombinieren.</i>
3.	<b>SCHULTERN</b>	Im Liegen: Ziehe die Schultern hoch, als wolltest Du mit ihnen Deine Ohrläppchen berühren. So ähnlich wie: „Ich habe keine Ahnung.“ Im Sitzen: Führe Deine Schulterblätter zurück, als sollten sie sich in der Mitte des Rückens berühren.
4.	<b>BAUCH</b>	Spanne den Bauch an und drücke Deinen unteren Rücken gegen den Boden. <i>Falls Du bei dieser Übung nichts spüren solltest, hebe die gestreckten Beine ganz leicht vom Boden ab. Achte darauf, dass Du kein Hohlkreuz machst.</i>
5.	<b>RÜCKEN</b>	Spanne den Rücken an, indem Du ein Hohlkreuz machst.
6.	<b>BEIN</b> (Ober-/Unterschenkel, Fuss)	Stell Dir vor, Du willst mit der Ferse ein Loch in den Boden drücken und dabei den Unterschenkel und den Oberschenkel anspannen. <i>Führe die Übung zunächst mit dem rechten Bein, anschliessend mit dem linken Bein durch. Später kannst Du dann beide Beine gleichzeitig anspannen.</i>

Gerade in der Anfangszeit solltest Du die PMR möglichst jeden Tag einmal durchführen. Später wirst Du dann eine Kurzform der PMR kennenlernen, die es Dir ermöglicht, innerhalb weniger Minuten den gleichen Entspannungseffekt zu erreichen. Bis dahin musst Du allerdings – wie so oft im Leben – üben.

### TIPP

Bist Du jemand, dem beim Einschlafen noch tausend Gedanken durch den Kopf gehen? Dann ist die PMR eine gute Methode, um „abzuschalten“.







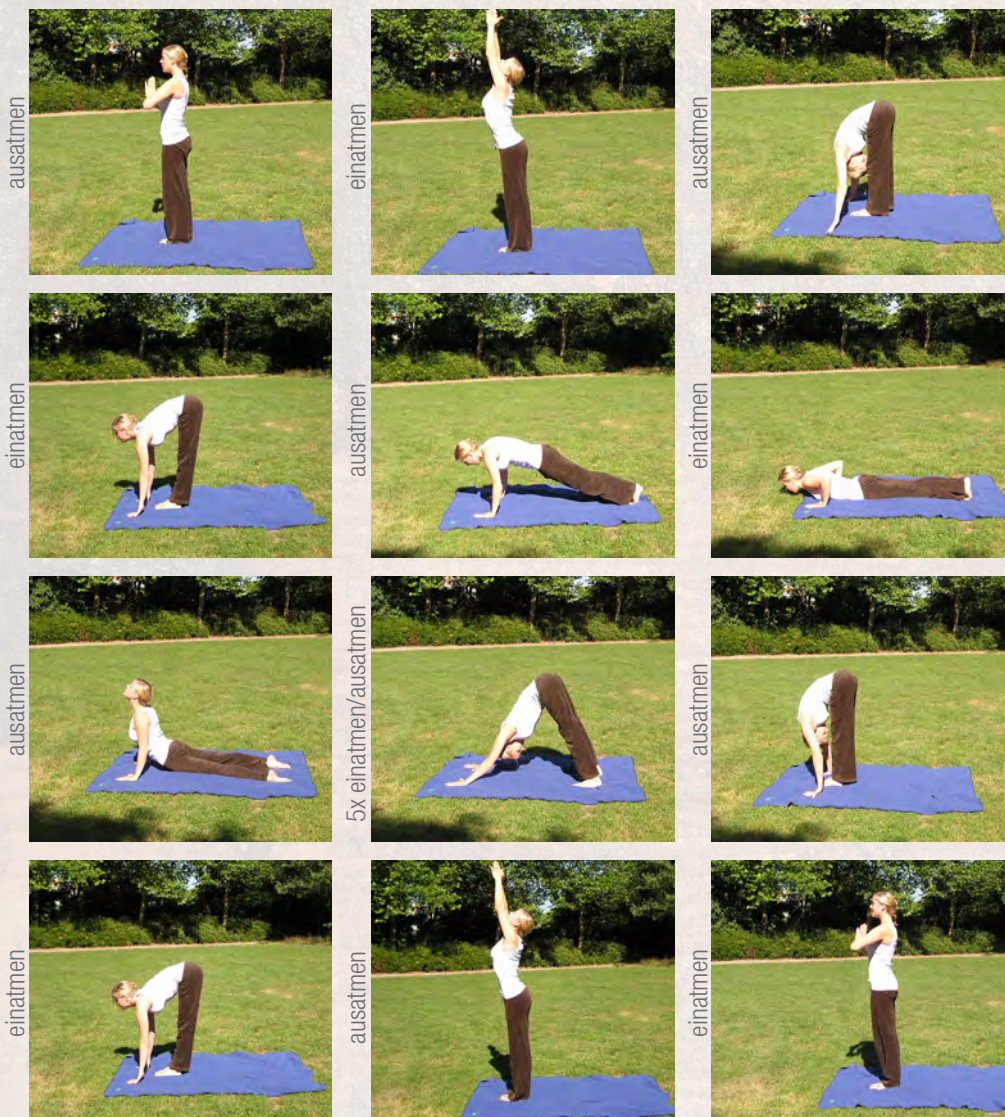
## 2. Entspannen und Aktivieren mit Yoga

Yoga ist eine Technik aus Körperhaltungen und Atemübungen, bei denen es um einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung geht. Die Aufmerksamkeit ist deshalb auf das körperliche Empfinden gerichtet.

Die Wurzeln des Yogas liegen in Indien und reichen etwa 7000 Jahre zurück. Früher ging es beim Yoga darum, sich einem geistigen oder spirituellen Ziel zu nähern. Heutzutage wird Yoga vor allem angewendet, um zu entspannen, Stress abzubauen sowie die Koordination und die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern. Am bekanntesten sind die Muskelübungen (Asanas) und die Atemübungen (Pranayamas). Mittlerweile gibt es viele verschiedene Formen von Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis.

Als Einstieg in die Yogapraxis eignet sich der traditionelle Sonnengruss, eine bekannte und schnell zu erlernende Methode. Der Sonnengruss lässt sich gut in das tägliche Leben integrieren, da er nur 5 bis 15 Minuten Zeit in Anspruch nimmt. Zu Beginn kann man die einzelnen Positionen mit mehreren Atemzügen verbinden. Sobald der Ablauf vertrauter ist, kann jede Position mit der entsprechenden Atmung verbunden werden, so dass sich im Laufe der Zeit ein fließender Bewegungsablauf entwickelt. Auf unserer Homepage ([www.epect.unibas.ch](http://www.epect.unibas.ch)) kannst Du das Video dazu anschauen.

### Sonnengruss 1 (5x hintereinander durchführen)



Wenn Dir der Sonnengruss 1 gut gelingt, dann verbinde ihn mit dem Sonnengruss 2.









### 3. Spannungsregulation durch Atemübungen

Bestimmt kennst Du Situationen der Angst oder des Stresses, an denen Du aber nichts ändern kannst. In diesen Fällen kann Dir ein achtsames Verhalten weiterhelfen. **Achtsamkeit** beschreibt eine gezielte Wahrnehmung Deiner Situation. Dabei soll sich Deine persönliche Haltung gegenüber negativen Gefühlen und Gedanken verändern, in dem Du sie akzeptierst wie sie sind.

Richte dazu Deine Wahrnehmung auf Dich selbst und Deine momentane Situation. Wo bist Du? Was siehst Du? Was machst Du und wie machst Du es? Versuche dabei nichts zu bewerten, sondern nur Dich selbst, Deine Situation oder Deine Umgebung wahrzunehmen. Beobachtest Du, dass Du Angst hast, lässt Du diese zu, ohne Dich aber in eine Furcht hineinzusteigern. Versuche deshalb nicht, Deine Angst zu unterdrücken. Zum Training der Achtsamkeit bieten sich besonders Atemübungen an, da sie einem natürlichen Rhythmus entsprechen.

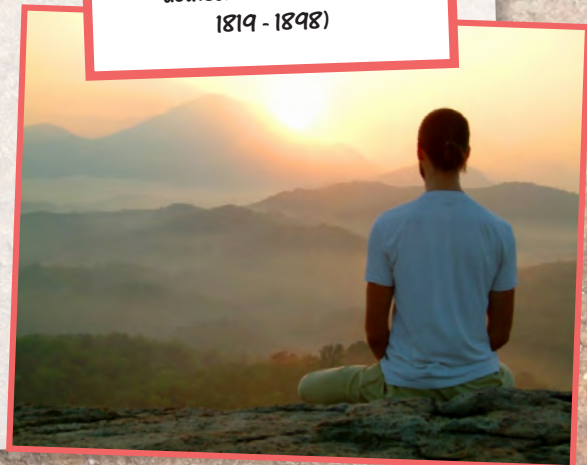
Pro Tag atmen wir im Ruhezustand etwa 15000 Mal ein und wieder aus. Angst, Stress und Aufregung verändern diesen Rhythmus. Wir atmen dann flacher und schneller. Wenn wir entspannt sind, atmen wir hingegen tiefer und langsamer.

In Stress- oder Angstzuständen zieht man häufig die Schultern hoch und der Atem stockt. Zwar versucht man, tief einzuatmen, aber durch das Hochziehen der Schultern wird nur der obere Lungenbereich genutzt. Die flache Atmung verstärkt das Gefühl der Atemnot, die Stresssymptome nehmen zu. Ein Teufelskreis entsteht.

Das Prinzip der Atemübungen ist eigentlich ganz einfach: Wer ruhig und gleichmässig atmet, kann unmöglich zur selben Zeit aufgedreht sein.

**Je freier man atmet,  
je mehr lebt man!**

(Theodor Fontane  
deutscher Schriftsteller  
1819 - 1898)



## Anleitung Atemübung

1. Nimm bei den Atemübungen eine Körperhaltung ein, die den Bewegungsfreiraum der Atemmuskulatur nicht einschränkt (z.B. auf dem Rücken liegend oder aufrecht sitzend/stehend).
2. Atme über die Nase tief in den Bauch hinein. Der Widerstand der Nase verlangsamt die Atmung. Dadurch kann das Blut mehr Sauerstoff aufnehmen. Zähle beim Einatmen innerlich: eins, zwei, drei, vier.
3. Danach atmest Du gleichmässig über den Mund aus und zählst: eins, zwei, drei, vier... acht (Schläge). Die Ausatmung sollte länger dauern als die Einatmung.
4. Wenn Du einatmest, sollte sich Dein Bauch heben, beim Ausatmen senken.
5. Mache diese Übung insgesamt 3 bis 5 Minuten. Beurteile anschliessend, ob bei Dir eine Entspannungswirkung eingetreten ist.
6. Es ist ganz normal, dass ablenkende Gedanken kommen. Lass sie springen wie junge Hunde. Lenke Deine Wahrnehmung dann wieder zurück auf Deinen Atem.



## 4. Entspannen mit Musik

Kaum etwas vermag uns mehr zu berühren als die Töne eines Musikstücks. Man hört Musik nicht nur, man fühlt sie. Durch diesen direkten Zugang zu unserem Innern ist Musik besonders geeignet, bei Stress entlastend zu wirken.

Musik entspannt nachweislich. Dies geschieht nicht nur subjektiv, sondern lässt sich auch objektiv durch Biofeedbackverfahren nachweisen. Bei diesem Verfahren werden Hautwiderstand, Hauttemperatur, Blutdruck und Gehirnströme gemessen. Sinkt der Hautwiderstand und erhöht sich die Temperatur, bedeutet dies, dass die Person entspannt ist. Lässt man nun Versuchspersonen Musik hören, kann man herausfinden, welcher Song als besonders entspannend erlebt wird.



**Manche Musikstücke wirken entspannender als andere.  
Folgende Kriterien können Dir bei der richtigen Auswahl helfen:**

- Harmonische Klänge mit eher langsamem Tempo wirken entspannend.
- Das Tempo des Musikstückes sollte etwas unterhalb des Herzschlages liegen. Ideal ist ein Wert von 50-60 Schlägen pro Minute.
- Richtig gut gegen Stress wirken Musikstücke ohne Gesang. Vernimmt man die menschliche Stimme, wird automatisch die linke Hirnhälfte aktiviert, was sich eher ungünstig auf die Entspannung auswirkt.
- Die Lautstärke sollte während des gesamten Stückes gleichmässig bleiben.
- Fühlst Du Dich aufgekratzt, dann sind auch schnellere Stücke geeignet. Vor allem, wenn Du Dich dazu bewegst.
- Die genannten Punkte stellen lediglich Orientierungshilfen dar. Welche Musikstücke Dir beim Stressabbau helfen, ist natürlich Geschmacksache.
- Wenn Du regelmässig mit einem Entspannungssong übst, reicht nach einiger Zeit bereits das Hören dieses Stückes aus, um von Stress oder Aufregung herunterzukommen. Vor einer Prüfung kann es Dir helfen, mit diesem Song Deine Nervosität zu senken.

nach Linnweber (2002)



1. **Wie kannst Du Dich persönlich am besten erholen/entspannen?**
2. **Wann und wo könntest Du Erholungspausen in Deinen Tagesablauf einbauen?**

Es gibt viele Möglichkeiten sich zu erholen, ein Mittagsschlaf ist nur eine davon:

- Zeitschrift lesen
- Mit einer Freundin telefonieren
- Fussball spielen, Joggen
- Mit den Kumpels etwas trinken gehen





# Übungsprotokoll

Die Fähigkeit, sich mit Hilfe von Entspannungstechniken auch tatsächlich entspannen zu können, erwirbt man nicht von heute auf morgen. Wie auch im Leistungssport ist ein kontinuierlicher Trainingsaufbau erforderlich. Wenn Du regelmässig übst, verbessert sich mit der Zeit auch Deine Körperwahrnehmung und Du kannst Verspannungen frühzeitiger erkennen. Dies ist ein Meilenstein beim Vorbeugen und Bewältigen von Stress. Versuche, eine bestimmte Entspannungstechnik einmal eine ganze Woche lang täglich anzuwenden.

Um Dir über Deinen Trainingsfortschritt bewusst zu werden, trägst Du nach jeder Einheit ein, wie erfolgreich respektive entspannend Du die Übung gerade empfunden hast. Mache Dir Notizen. Was war gut? Was war schlecht? Welche Position, Übung oder Musik wirkt besonders unterstützend?

WIE ENTSPANNEND WAR DIE ÜBUNG FÜR DICH?						Notizen
Datum	Zeit	absolut	zum Teil	kaum	gar nicht	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Yoga  
 PMR  
 Sport (z.B. joggen)  
 Andere: \_\_\_\_\_

## Tipps für hektische Zeiten

- Schiebe die Prüfungsvorbereitung nicht auf die lange Bank. Mache Dir einen Zeit- und Arbeitsplan und überlege Dir, welche Störungen auftreten könnten. Plane diese mit ein.
- Wenn Du unmittelbar vor einer Prüfung zu viel in Deinen Kopf hineinzwängst, hast Du am Ende noch einen Blackout.
- Ausreichend Schlaf ist wichtig für die Konzentration. Studien belegen, dass das Wissen über Nacht – sozusagen im Schlaf – gefestigt wird.
- Wenn Du die Prüfungsaufgaben erhalten hast, lass Dich nicht aus der Ruhe bringen, falls Du nicht alles weisst. Atme ein paar Mal tief durch. Dann beginne Schritt für Schritt mit dem, was Du weisst. Das gibt Dir Selbstsicherheit und hilft Dir bei den kniffligen Aufgaben vielleicht auf die Sprünge.
- Halte auch in stressigen Zeiten an mindestens einem Hobby fest.



## Schlaf Kindlein schlaf...

Jeder tut es. Mal besser, mal schlechter, mal mehr, mal weniger: schlafen. Grundsätzlich gilt, dass weniger die Länge des Schlafes entscheidend ist, als vielmehr die Schlafqualität. Manch einer macht sich das Leben schwer, indem er das Gefühl hat, länger schlafen zu müssen. Solange Du Dich aber gut erholst, ist alles in Ordnung. Die meisten Menschen brauchen dafür etwa acht Stunden. Wie erholsam Dein Schlaf ist, kannst Du vor allem daran erkennen, ob Du Dich am Morgen entspannt und fit für den Tag fühlst. Das muss nicht gleich nach dem Aufstehen der Fall sein, denn die meisten von uns brauchen ein bisschen Zeit, um morgens in Schwung zu kommen.



## Selbsttest zur Schlafqualität:

Bei Stress haben viele Menschen Mühe, ein- oder durchzuschlafen. Auch Schlafmangel selbst kann eine Ursache von Stress sein. Mit dem nachfolgenden Test kannst Du prüfen, wie es um Deine Schlafqualität bestellt ist.

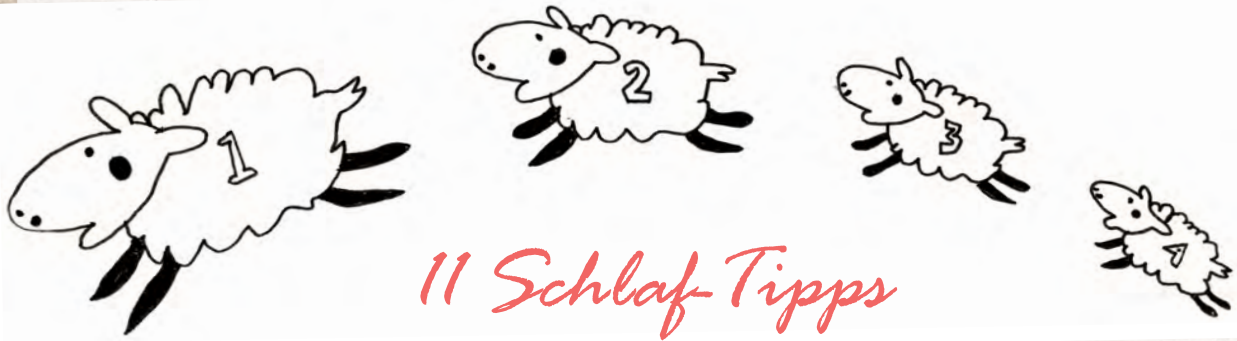
	nie	selten	oft	immer
Hattest Du in der letzten Woche Probleme mit dem Einschlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hattest Du in der letzten Woche Probleme mit dem Durchschlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bist Du in der letzten Woche deutlich vor dem Weckerklingeln aufgewacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beeinträchtigen Schlafstörungen Deine Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Machst Du Dir beim zu Bett gehen Sorgen, dass Du wieder nicht gut schlafen könntest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast Du das Gefühl, dass Schlafstörungen Dich daran hindern, öfter etwas zu unternehmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Testfragen nach Bastien et al. (2001)

## Auswertung

- ➔ Falls Du ein- oder mehrmals „selten“ angekreuzt hast, besteht noch kein Anlass zur Besorgnis. Vielleicht kann Dir die PMR weiterhelfen, leichter in den Schlaf zu finden.
- ➔ Hast Du mindestens einmal „oft“ oder «immer» angekreuzt, ist Deine Schlafqualität eventuell ernsthaft beeinträchtigt. Wir empfehlen Dir, die Liste mit den Schlaftipps anzuschauen und zu prüfen, ob Dir die Massnahmen zu einem besseren Schlaf verhelfen können.





## 11 Schlaf-Tipps

1. Trinke keine koffeinhaltigen Getränke am Abend. Koffein hat eine Halbwertszeit von 5 Stunden: Trinkst Du um 18 Uhr eine Tasse Kaffee, hast Du also gegen 23 Uhr noch das Koffein von einer halben Tasse Kaffee im Körper.
2. Schlaftabletten sollten nur genutzt werden, wenn sie vom Arzt verordnet wurden! Mit den Pillen kann man zwar die Nacht durchschlafen, wirklich erholsam ist der Schlaf allerdings nicht. Dies gilt auch für den Gebrauch von Alkohol! Alkohol macht zwar müde, der Schlaf ist aber anschliessend nicht so tief und weniger erholsam.
3. Zwei Stunden vor dem Schlafen gehen solltest Du keine grossen oder reichhaltigen Speisen mehr zu Dir nehmen.
4. Versuche immer zur selben Zeit ins Bett zu gehen, damit sich Dein Biorhythmus darauf einstellen kann.
5. Lüfte Dein Schlafzimmer gut. Auch sollte es nicht zu warm sein (ca. 16-18°C).
6. Ist Dein Schlafzimmer dunkel genug? Je heller es ist, desto mehr Serotonin wird produziert, ein Hormon, das unter anderem in der Aufwachphase vermehrt ausgeschüttet wird. Deshalb am Morgen: Storen hoch, Sonne rein!
7. Sport am Tag ist sehr zu empfehlen. Das aktiviert Deinen Körper und hilft, ihn müde zu machen.
8. Abendliche Routinen wie z.B. eine heisse Milch trinken, ein gutes Buch lesen, ein warmes Fussbad, etc. können Dir helfen, „herunterzukommen“ und dadurch leichter in den Schlaf zu finden. Einen Horrorfilm zu schauen, kann dagegen eher kontraproduktiv sein.
9. Versuche einmal, bewusst wach zu bleiben, anstatt unbedingt einschlafen zu wollen. Je weniger Sorgen Du Dir deswegen machst, desto eher funktioniert es.
10. Wenn Du nicht einschlafen kannst, bleibe nicht im Bett liegen. Steh auf und mache etwas anderes (z.B. Lesen, Fernsehen), bis Du wirklich müde bist.
11. Vermeide 90 Minuten vor Deiner Bettzeit visuelle Medien (z.B. TV, Laptop, Tablet, Handy). Diese Medien strahlen «Blaulicht» ab, was die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin verzögert und damit das Einschlafen erschwert.





## Rückblick...

- Heutzutage ist der Zeitdruck gross. Trotzdem solltest Du Dir gelegentlich das Recht auf Entspannung geben. Denn Müdigkeit führt zu Leistungseinbussen.
- Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) kann durch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen rasch ein Entspannungszustand herbeigeführt werden.
- Unsere Atmung kann willentlich beeinflusst werden. Dadurch haben wir einen indirekten Einfluss auf den Erregungszustand unseres Körpers: Ruhige und tiefe Atemzüge wirken entspannend.
- Auch Musik entspannt. Welches Musikstück Dir hilft, ist Geschmacksache. Ruhige und harmonische Lieder ohne Gesang sind besonders entspannend.
- Auch Yoga hilft, den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bewusst zu erleben.
- Entspannungsübungen müssen regelmässig durchgeführt werden. Die Wirkung ist dann grösser.
- Schlaf ist notwendig für die körperliche und geistige Erholung. Stress verschlechtert das Ein- und Durchschlafen.





## Immun gegen Stress?

Der kleine Junge musste, solange er sich zurück erinnern konnte, täglich 2500 Tennisbälle schlagen. Sein Vater, ein aufbrausender und übertrieben ehrgeiziger Mann, wollte aus ihm mit allen Mitteln einen Tennisprofi machen. Er wurde schon früh auf ein Tennisinternat geschickt und hatte auf einmal keine Freunde und keine Mutter mehr. Der Junge fühlte sich stets «im falschen Leben», fremdbestimmt und einsam, geprägt von Versagensangst, Schmerzen und Drogen.

Heute ist der Junge von damals ein erwachsener Mann. Und nein, er steht weder mit dem Gesetz in Konflikt, noch schläft er unter einer Brücke oder ist psychisch gestört. Er hat eine Familie und fördert in den USA Schulprojekte für sozial benachteiligte Jungen und Mädchen. Der Mann von dem hier die Rede ist, heisst Andre Agassi, die ehemalige Nr. 1 im Welttennis.



## Die schlechte Nachricht...

In den vorangegangenen Modulen hast Du nicht nur gelernt, wie Stress entsteht, sondern auch, dass Stress weitreichende Gesundheitsbeeinträchtigungen hervorrufen kann.



## Die gute Nachricht...

Man kann sich vor Stress und seinen Folgen schützen. Studien mit Jugendlichen und Erwachsenen zeigen, dass es Menschen gibt, die trotz widrigster Lebensumstände gesund bleiben, sich charakterlich nicht verbiegen lassen und sich auch unter hohen Stressbelastungen wohl fühlen. Solche Personen scheinen gegen Stress immun zu sein. In der Fachsprache bezeichnet man sie als „stress-resilient“.

So werden zum Beispiel Jugendliche als resilient bezeichnet, die trotz Armut, Gewalt-erfahrungen oder ungünstigen Lebensumständen in der Kindheit im Erwachsenenalter eine qualifizierte Berufstätigkeit ausüben, nicht mit dem Gesetz in Konflikt kommen und psychisch unauffällig bleiben. Der Begriff wird aber auch für Menschen verwendet, die mit Belastungen am Arbeitsplatz gut umgehen können und so ihre körperliche und psychische Gesundheit aufrechterhalten.



## Kannst Du Deine Stressbewältigung verbessern?

Wenn Du auf Deinen Körper hörst und ehrlich zu Dir bist, kannst Du Stresssymptome erkennen und weisst, wann Du Dir Erholung gönnen musst. Aber sich eine Auszeit zu nehmen, sein Verhalten und seine Denkweise zu verändern, ist oft leichter gesagt als getan. Um Stress wirksam zu bekämpfen, ist es zunächst wichtig zu wissen, wo Deine persönlichen Stärken und Schwächen liegen und wie gross Deine Energiereserven sind.

**Menschen, die sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst sind, verfügen über die Fähigkeit, ihre Kräfte dosiert und effektiv einzusetzen. Das heisst, gerade in Zeiten starker Beanspruchung gestalten sie ihre Lebensweise so, dass ihre körperlichen Widerstandskräfte nicht unnötig beansprucht werden.**





## Notiere Dir Deine eigenen Stärken und Schwächen

Was kannst Du besonders gut oder besser als andere? Was weniger gut?

	Stärken	Schwächen
Schule:		
Beruf:		
Freundeskreis:		
Sport / Sportunterricht:		

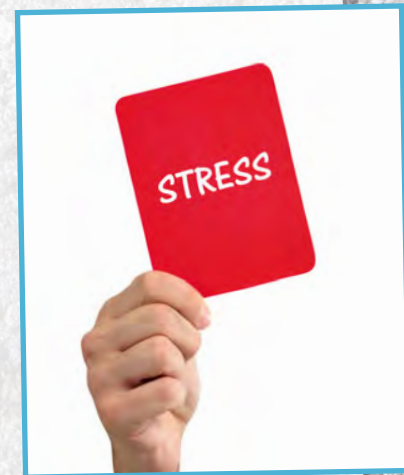
Energiereserven werden auch als persönliche Ressourcen bezeichnet. Der richtige Umgang mit seinen Ressourcen ist wichtig, um Stress vorzubeugen oder in Stresssituationen eine geeignete Bewältigungsstrategie zu finden. Wenn Du zum Beispiel das Gefühl hast, mit zu vielen Aufgaben überhäuft zu werden, dann habe Mut und spreche mit Deinen Arbeitskollegen oder Deinem Chef. Weiterhin im roten Bereich zu arbeiten, ist auf Dauer keine Lösung. Irgendwann ist der Akku leer.



## Zeig dem Stress die rote Karte!

Konflikte und Probleme werden von vielen Menschen als etwas Unütiges, Negatives und Mühsames empfunden. Fakt ist jedoch, dass Konflikte und Probleme einen festen Bestandteil unseres Lebens ausmachen. Wenn wir mit schwierigen Situationen konstruktiv umgehen, bieten Konflikte und Probleme immer auch Chancen, sich weiterzuentwickeln.

- Menschen lernen nie aus!
- Eine höhere Stresstoleranz kann man lernen!
- Stress zu bewältigen, setzt Deine Bereitschaft voraus, alte Gewohnheiten zu ändern!



In diesem Modul lernst Du Strategien kennen, wie Du effektiv mit Problemen umgehen und dadurch ein Stück gelassener auf die Welt sehen kannst.

Erster und wichtigster Schritt auf dem Weg zu einer konstruktiven Stressbewältigung ist es, sich zu überlegen, was überhaupt das Problem darstellt. Hast Du die Fäden in der Hand, das Problem zu ändern? Würdest Du das aus eigener Kraft schaffen oder benötigst Du dabei Hilfe? Welche Lösungsstrategie ist die Beste?





Unter **Stressbewältigung** versteht man alle Dinge, die man machen kann, um weniger gestresst zu sein!

Doch Vorsicht: Nicht alle Bewältigungsstrategien sind gut. Rauchen oder Alkohol geben Dir vielleicht kurzfristig das Gefühl der Entspannung; langfristig aber lösen sie Deine Probleme nicht. Im Gegenteil: Rauchen und Alkohol verstärken sogar noch das Gesundheitsrisiko von Stress. Daneben gibt es weitere, typische kontraproduktive Denk- und Verhaltensweisen bei Stress.



## Kontraproduktive Denk- und Verhaltensweisen bei Stress

Bevor der Mensch so gelebt hat, wie er es heute tut, hat er viele Millionen Jahre ein Leben in der Wildnis geführt. Das körpereigene Alarmsystem hat sich entsprechend so ausgebildet, dass wir im Falle eines Angriffs blitzschnell mit Gegenangriff oder Flucht reagieren können. Wer vor einem Säbelzahn tiger stand, hatte nicht lange Zeit, über die beste Abwehrstrategie nachzudenken. Im heutigen Berufs- und Alltagsleben taugen diese Bewältigungsformen jedoch nicht mehr viel. Man kann mit seinem Chef weder einen Ringkampf veranstalten, noch kann man vor ihm davonlaufen. Es ist aber nicht immer leicht, diese natürlichen Verhaltensweisen zu umgehen.

### A. Vor seinen Problemen wegzulaufen...

ist wenig hilfreich, wenn es darum geht, eine passende Lösung zu finden. Die wenigsten Probleme lösen sich von allein. Zwar kannst Du dem Stress damit vorübergehend entkommen, doch früher oder später wirst Du von der Realität wieder eingeholt. Oft ist der Stress dann sogar noch grösser als vorher.

Manchmal scheint es auch nur so, als liessen sich die Probleme und der ganze Stress vergessen. Unbewusst belasten sie Körper und Geist weiterhin und können sich als Kopf- oder Bauchschmerzen bemerkbar machen. Selbst dann, wenn man dem Stress nicht mehr direkt ausgesetzt ist.



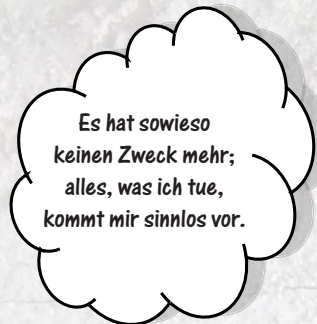
### B. Einmal so richtig Dampf abzulassen...

wird von vielen Personen als entlastend empfunden und als eine gute Stressbewältigungsstrategie angesehen. Vielleicht hast Du auch schon erlebt, dass Du vor Wut fast geplatzt wärest und am liebsten alles kurz und klein geschlagen hättest. In Stresssituationen helfen einem diese Reaktionen jedoch nicht weiter. Im Gegenteil: Ärgerreaktionen führen häufig zu unerwünschten Gegenreaktionen. Konflikte, die eigentlich ganz sachlich hätten geregelt werden können, schaukeln sich so zu einem riesigen Krach auf. Das Problem eskaliert. Es kommt zu einem Scherbenhaufen der möglicherweise nicht mehr repariert werden kann.



## C. Die Flinte ins Korn werfen...

ist eine weitere negative Bewältigungsstrategie. Wenn eine Person resigniert, gibt sie den Glauben auf, ein Problem aus eigener Kraft meistern zu können.



- Auch wenn die Hindernisse noch so gross erscheinen, es ist meistens möglich, Deine Situation zu verbessern (zumindest ein Bisschen).
- Kleine Schritte machen: Wenn Du Dir realistische Ziele setzt, dann wirst Du sie eher bewältigen können.
- Wenn Du etwas geschafft hast, kannst Du stolz auf Deine Leistung sein. Dadurch wächst das Vertrauen in Deine Fähigkeiten und Du gibst zukünftig nicht mehr so schnell auf.

## D. Den Kopf nicht freibekommen...

kennzeichnet sich dadurch, dass Personen gedanklich immer und immer wieder ein Problem durchgehen. Es fällt ihnen schwer, an etwas anderes zu denken oder sich auf weitere Dinge zu konzentrieren. Teilweise schaukeln sie ein kleines Problem zu einem unüberwindbaren Hindernis hoch. Personen, die nur schwer „abschalten“ können, leiden häufig an Schlafproblemen.



## E. Alles perfekt machen zu wollen...

ist zeitlich oftmals nicht möglich. Auch geben Perfektionisten ihre Arbeit nur ungern in fremde Hände und geraten deshalb nicht selten in Zeitnot, machen Überstunden und weniger Pausen. Das wiederum fördert Stress!

**NOBODY IS PERFECT!**

**Gestehe Dir auch mal Fehler zu. Übertriebener Perfektionismus setzt Dich unter Druck. Das führt zwangsläufig zu Stress. Akzeptiere, dass nicht immer alles perfekt sein muss oder Du es gegebenenfalls später noch verbessern kannst.**





## Problem- oder emotionsorientierte Stressbewältigung?

Soll man das Problem aus der Welt schaffen, oder einfach aufhören, sich darüber zu ärgern? In Modul 1 hast Du bereits gelernt, dass es zwei verschiedene Arten von Stressbewältigung gibt:

Problemlöseorientierte Bewältigung	Emotionsorientierte Bewältigung
Setzt am Stressauslöser an (knifflige Aufgabe lösen, Zeitmangel, nerviger Chef)	Setzt an der Stressreaktion an (Gefühle wie Wut, Angst, Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit)
Beseitigt das Problem vollständig oder zumindest teilweise.	Lindert die negativen körperlichen und psychischen Auswirkungen von Stress, das Problem wird dadurch nicht beseitigt.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Problem ansprechen, andere auf Dein Problem aufmerksam machen</li> <li>• Bei Müdigkeit einen Powernap machen</li> <li>• Sich auf eine Prüfung vorbereiten</li> <li>• Mit einem Kumpel zusammen lernen</li> <li>• Bei Lärm Ohrenstöpsel verwenden</li> <li>• Im Internet recherchieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Situation positiv umbewerten</li> <li>• Gefühle aushalten, ohne sich verrückt machen zu lassen</li> <li>• Sport treiben</li> <li>• Sich von der Freundin trösten lassen</li> <li>• Shoppen gehen, Party machen</li> <li>• Fernsehen</li> <li>• Yoga, Atemübungen, PMR</li> </ul>

## Lang- und kurzfristige Effekte von Bewältigungsstrategien

Wie lange es dauert, bis Du eine Krise überwunden hast, ist oft ungewiss. Mit der richtigen Strategie und dem nötigen Durchhaltevermögen wirst Du Dein Ziel früher oder später meistens erreichen. Die schnellste Lösung hält nicht unbedingt am längsten an. Andererseits ist es manchmal notwendig, schnell zu reagieren. Im Folgenden haben wir einige Bewältigungsstrategien kurz aufgeführt, die zusätzlich in den jeweiligen Modulen ausführlich dargestellt sind.

### DIE NOTFALLLÖSUNG

- Tief durchatmen. Etwas sacken lassen.
- Rückwärtszählen von 10 bis 1.
- Timeout durch körperliche Aktivität.
- Oder: Auf einer Rolltreppe stehen und sich runterfahren lassen.
- Ablenken, z.B. durch Schreibtisch aufräumen, Spazieren gehen, Freunde anrufen.
- Gedankenstopp: Laut „Stopp“ sagen und sich auf irgendein erfundenes Wort konzentrieren.
- Positive Selbstgespräche führen.
- Entspannung, z.B. durch ein heisses Bad oder einen Saunabesuch.
- Entschleunigung, z.B. mehr Denkzeit durch langsames Sprechen.



### DIE LANGFRISTIGE LÖSUNG

- Stresssituationen hinterfragen und neu bewerten.
- Sich wenige, aber dafür realistische und konkrete Ziele setzen.
- Unterstützung suchen, z.B. durch den Chef, Kollegen, Freunde und Familie.
- Zeitmanagement: Tagesablauf planen, Prioritäten setzen.
- Individuelle Entspannungstechnik entwickeln, z.B. regelmässig Progressive Muskelrelaxation (PMR) durchführen; Zeit nehmen, um Musik zu hören.
- Gesunde Lebensweise: auf ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und gesunden Schlaf achten.





## SELBSTTEST

Beantworte die folgenden Aussagen möglichst spontan mit „Ja“ oder „Nein“, ohne genau zu wissen, worum es geht. Wir lassen Dich bewusst etwas im Dunkeln tappen, um Deine Antworten nicht zu beeinflussen. Sobald Du den Test beendet hast, folgt des Rätsels Lösung.

Testfragen aus: Siegrist und Silberhorn (1998)

		JA	NEIN
1.	Auch das kleinste Lob spornt mich ungeheuer an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Kritik nehme ich mir meistens sehr zu Herzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ich bin sehr ehrgeizig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Es macht mir Spass, Leuten Fehler nachweisen zu können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Egal, was es zu tun gibt, ich bin mit Leib und Seele dabei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Ich erledige meine Aufgaben konzentrierter als andere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Ich mute mir grundsätzlich mehr zu als andere es tun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Ohne Ordnung ist man nicht erfolgreich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Bevor ich eine Tätigkeit beginne, plane ich sie in allen Einzelheiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Wenn andere etwas nicht gleich verstehen, dann bin ich schnell genervt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Wenn eine Aufgabe richtig gut gemacht werden soll, kümmere ich mich am Besten selbst darum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Wenn ich etwas auf morgen verschiebe, kann ich nachts nicht gut schlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anzahl Ja-Antworten:

## AUSWERTUNG

Im Leben lassen sich nicht alle Probleme und Stresssituationen beeinflussen. Gerade in Grossbetrieben sind bestimmte Sachverhalte aus organisatorischen und infrastrukturellen Gründen nur schwer zu verändern. Manche Menschen haben aber das Bedürfnis, auch Dinge kontrollieren zu wollen, die ausserhalb ihrer Einflussmöglichkeiten liegen. Genau diese Neigung wurde mit dem oben stehenden Test abgefragt.

Zähle zusammen, wie viele Fragen Du mit „Ja“ beantwortet hast. Hast Du bei mehr als 5 Fragen mit „Ja“ angekreuzt, neigst Du dazu, Deine Umgebung stark kontrollieren zu wollen. In geregelter Masse ist das zwar okay, manchmal muss man den Dingen aber auch seinen freien Lauf lassen. Unrealistische Kontrollbestrebungen verpuffen nämlich nicht nur unnötig Energie, sondern erhöhen häufig den Stress.



# Problemlösungszyklus

Hier lernst Du einen Problemlösungszyklus kennen, der Dir hilft, Probleme effizient anzugehen.



## 1. Stopp – Was ist das Problem? PROBLEMBESCHREIBUNG

Mach eine Gegneranalyse: Was ist das Problem? Wann und wo tritt es auf? Welche Reaktionen zeige ich (Angst, Wut, etc.). Was ist mein Ziel (gute Note oder Spass)?

**Tipp:** Hast Du mehrere Probleme gleichzeitig, beginne mit dem einfachsten. Setze Dir realistische Ziele!



## 2. Welche Lösung gibt es? LÖSUNGSSUCHE

Keine vorschnellen Entscheidungen treffen!  
Zunächst alle Lösungsmöglichkeiten sammeln.  
Welche Vorschläge fallen anderen ein?  
Wer oder was könnte Dir dabei helfen?

**Tipp:** Auch verrückte Ideen in Betracht ziehen!



## 3. Was ist die beste Lösung? ENTSCHEIDUNG

Gehe nun alle Lösungen der Reihe nach durch. Wäge die Vor- und Nachteile sowie Konsequenzen aller Lösungswege ab. Wähle die Lösung mit den meisten Vorteilen und den wenigsten Nachteilen.

**Tipp:** Es sollte eine Lösung sein, von der Du Dir am ehesten versprichst, dass sie Dir helfen kann.



## 4. Jetzt geht es los! AKTION

Setze die aussichtsreichste Lösung in die Tat um.  
Mit welchen Hindernissen musst Du rechnen?

**Tipp:** Oft ist es sinnvoll, mit kleinen Schritten zu beginnen. Wer zu schnell zu viel will, kann leicht scheitern. Zeige Durchhaltevermögen: Nicht immer klappt gleich alles nach Plan.



## 5. Hat es funktioniert? BEWERTUNG

Wurde das ursprünglich gesteckte Ziel erreicht?  
Es kann sein, dass Du zufrieden bist, ohne das Ziel ganz erreicht zu haben. Das ist auch gut!

**Tipp:** Ist es Dir nicht gelungen, das Problem zu lösen, kannst Du das Problem noch einmal analysieren. Nutze dazu Deine Erfahrungen aus dem 1. Versuch.



# UND JETZT BIST DU AN DER REIHE

## ▶ TESTE DEIN WISSEN ▶



### Beispielgeschichte: Stell Dir vor...

Du fährst morgen in die Ferien und hast heute Deinen letzten Arbeitstag. Dein Chef bittet Dich darum, noch dringend einen Auftrag zu erledigen. Obwohl alle Mitarbeiter wissen, dass Du morgen in die Ferien fahren möchtest und bis dahin unmöglich alles alleine fertig bekommen kannst, bietet Dir niemand seine Hilfe an.

nach Beyer und Lohaus (2006)

<p><b>1. PROBLEMBESCHREIBUNG</b></p> <p>Was ist das Problem?            Wie geht es Dir?            Wie gestresst bist Du? (0% → 100%)            Was wünschst Du Dir? (Ziel)</p>	
<p><b>2. LÖSUNGSSUCHE</b></p> <p>Welche Lösungsmöglichkeiten kommen Dir in den Sinn?</p>	
<p><b>3. ENTSCHEIDUNG</b></p> <p>Welche Vor- und Nachteile gibt es bei jeder Lösung?            Für welche Lösung entscheidest Du Dich?</p>	
<p><b>4. AKTION</b></p> <p>Was ist zu tun?            Welche Hindernisse können auftreten?            Wie kannst Du die Hindernisse überwinden?</p>	
<p><b>5. BEWERTUNG</b></p> <p>Was war noch einmal das Problem?            Was hattest Du Dir gewünscht?            Wie geht es Dir jetzt? Stress?            Hast Du Dein Ziel erreicht? Wenn nicht, bist Du trotzdem zufrieden?</p>	



# WELCHE SITUATIONEN IN DEINEM LEBEN BELASTEN DICH?

# WAS MACHT DICH GLÜCKLICH?



## KREUZE BEI DEN BELASTENDEN EREIGNISSEN AN, OB DU DIESE VERÄNDERN KANNST.

Was belastet Dich / macht Dich glücklich bei der Arbeit / in der Schule?

Das belastet mich:

\_\_\_\_\_

Veränderbar? Ja:  Nein:

Das macht mich glücklich:

\_\_\_\_\_

Was belastet Dich / macht Dich glücklich in Deiner Familie?

Das belastet mich:

\_\_\_\_\_

Veränderbar? Ja:  Nein:

Das macht mich glücklich:

\_\_\_\_\_

Was belastet Dich / macht Dich glücklich bei Deinen Freunden / in Deiner Freizeit:

Das belastet mich:

\_\_\_\_\_

Veränderbar? Ja:  Nein:

Das macht mich glücklich:

\_\_\_\_\_

Überlege Dir bei den veränderbaren Belastungen, WIE Du sie verändern könntest.  
Entscheide Dich für eine Lösung und probiere mindestens eine davon in der nächsten  
Woche aus!





## “RÜCKBLICK...”

- Konflikte und Probleme bieten auch immer die Chance sich weiterzuentwickeln.
- Sich zu überlegen, WAS das Problem ist, ist der erste Schritt bei der Stressbewältigung.
- Es gibt immer mehrere Lösungswege, aber nicht in jeder Situation funktioniert die gleiche Lösung.
- Überlege, ob Du ein Problem alleine oder mit Hilfe anderer lösen kannst.
- Scheue Dich nicht vor dem Problem, sondern gehe es aktiv an.
- Akzeptiere: Im Leben lassen sich nicht alle Probleme lösen. Manchmal muss man den Dingen ihren freien Lauf lassen können.
- Manche Situationen musst Du einfach akzeptieren wie sie sind, sie aushalten und dulden.



# MODUL 6:

## Stress gemeinsam angehen



60  
Sekunden

### Snowboardprofi Justin Norman über das Geheimnis seines Erfolgs

**SALT LAKE CITY.** Auf die Frage, was den 24-jährigen Justin Norman zu der Person gemacht hat, die er heute ist, antwortete er in einem Interview: „Die Unterstützung meiner Freunde, wie Jonah, Jesse und Colin, hat viel zu meinem jetzigen Erfolg beigetragen. Mit ihnen zu skate-

boarden und zu snowboarden, hat mich immer besser werden lassen. Grosser Dank geht auch an meine Eltern, die mir die Chance gegeben haben, mich bei dem zu entwickeln, was ich machen wollte. Im letzten Jahr war mir besonders meine Freundin Lauren eine grosse Hilfe.“



### Brauchst Du Hilfe?

Wenn Du Dich von einer Aufgabe überfordert fühlst, kann Stress entstehen. Deshalb ist es wichtig, dass Du Unterstützung suchst, wenn Du nicht mehr weiter weisst. Falscher Stolz ist hier fehl am Platz und kann Dich womöglich um den Erfolg bringen.



### Du bist nicht alleine!

Vier Hände können normalerweise mehr als zwei. Nutze dies und bitte andere um Hilfe, wenn Du alleine nicht mehr weiter kommst. Vielleicht hilft Dir bereits die Meinung einer anderen Person, Dein Problem aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Nicht nur Freunde und Familie können Dich unterstützen, wenn Du in einer schwierigen Lebenssituation steckst. Es existieren eine Vielzahl unterschiedlicher Beratungsdienste, an die Du Dich bei Bedarf wenden kannst und die Dir professionell weiterhelfen.

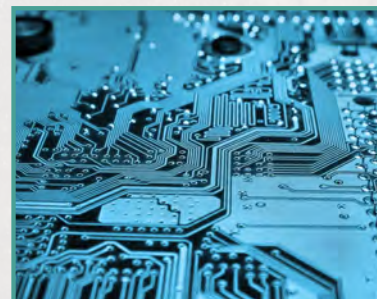


[www.143.ch](http://www.143.ch) Tel.: 143  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

Weitere Informationen zu Beratungsstellen findest Du auf der EPHECT-Homepage!

### Gemeinsam ist man stark!

Dein soziales Netzwerk besteht aus den Personen, mit denen Du im täglichen Leben zu tun hast. Dies können Familienmitglieder, Freunde, Lehrpersonen, Nachbarn, Vereinskollegen usw. sein. Oft ist das eigene soziale Netzwerk grösser als man denkt.





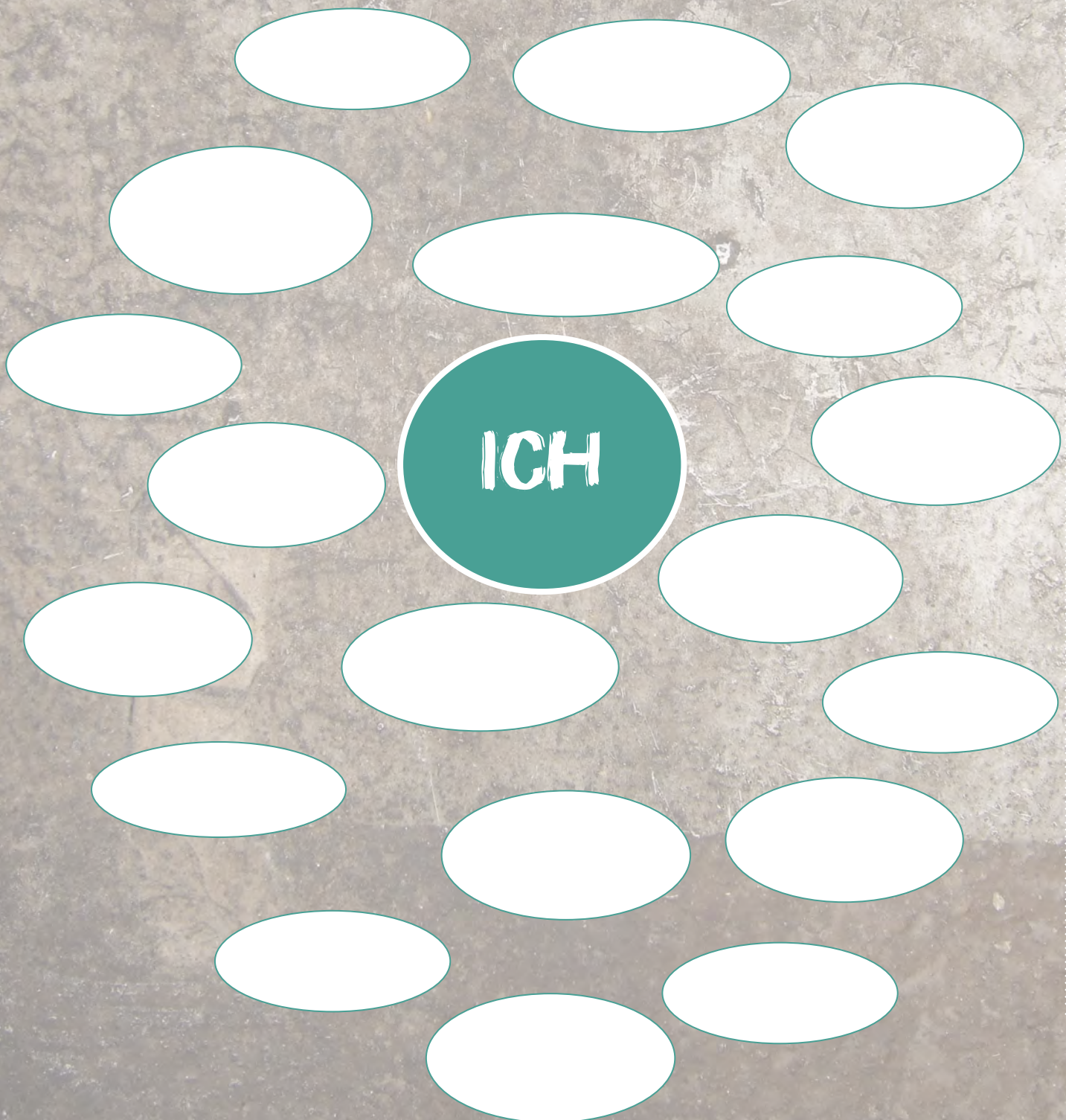


Studien belegen, dass Einsamkeit ähnlich schädlich ist wie Rauchen.

Zeichne mit Hilfe der folgenden Grafik Dein soziales Netzwerk auf. Menschen, die Dir näher stehen und die Du eher um Hilfe bitten würdest, kommen näher zur Mitte. Umkreise anschliessend diejenigen Personen, die Du bei ernsthaften Problemen um Hilfe bitten würdest.

Nenne aber auch weiter entfernte Personen. Vielleicht sind es gerade diejenigen, die Dir durch ihre speziellen Fähigkeiten weiterhelfen können.

nach Holt-Lunstad et al. (2010)







## Soziale Kompetenzen

Um bei anderen Menschen nach Hilfe und Unterstützung zu suchen, sind soziale Kompetenzen eine wichtige Voraussetzung. Gleichzeitig helfen sie, Streit zu vermeiden und tragen damit doppelt zu einem erfolgreichen Umgang mit Stress bei.

Doch was sind soziale Kompetenzen eigentlich? Im Folgenden findest Du einige Beispiele, damit Du Dir etwas unter dem Begriff vorstellen kannst:

### Soziale Kompetenzen im Umgang mit anderen Menschen:

- Achtung vor anderen Menschen
- Mitgefühl und Einfühlungsvermögen
- Kompromissfähigkeit
- Durchsetzungsfähigkeit
- Menschenkenntnis
- Kritikfähigkeit
- Toleranz
- Respekt
- Kommunikationsfähigkeit
- Teamfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Kooperationsfähigkeit



## WELCHER SOZIALER KOMPETENZTYP BIST DU?



Schreibe die entsprechende Punktzahl Deiner Antwort hinter die jeweiligen Fragen.

	Nie (0)	Selten (1)	Immer wieder (2)
1. Ich kann mich gut in andere hineinversetzen.			
2. Für Probleme anderer habe ich stets ein offenes Ohr.			
3. Meine Meinung äussere ich meist so, dass ich andere nicht verletze.			
4. Bei Konflikten kann ich mich gut auf einen Kompromiss einlassen.			
5. Wenn mich jemand ungerecht behandelt, kann ich das verzeihen.			
6. Ich weiss nicht, wie ich ein Gespräch beginnen soll.			
7. Über meine Leistungen und Erfolge verliere ich nicht viele Worte.			
8. Ich versuche, anderen gegenüber immer fair zu sein.			
9. Ich streite nicht gerne, denn ich habe lieber Harmonie und Frieden.			
10. Die meisten Menschen kommen gut mit mir klar.			

Gesamtpunktzahl:

Testfragen aus: Wolf (2001)

Zähle Deine Gesamtpunktzahl zusammen und finde heraus, welcher soziale Kompetenztyp Du bist. Die Lösung findest Du auf Seite 81.





## Einzelkämpfer haben es schwerer

Um andere um Hilfe zu bitten, musst Du Dich natürlich trauen, offen auf Deine Mitmenschen zuzugehen.

1. Wie gehst Du vor, wenn Du Hilfe benötigst? Schaust Du vielleicht erst im Internet nach oder gehst Du lieber auf einen Kollegen zu? Fällt es Dir im Allgemeinen schwer, andere um etwas zu bitten? Wenn ja, warum?

---

---

---

2. Wie reagierst Du, wenn Dich jemand um Hilfe bittet?

---

---

---

3. Spielt es für Dich eine Rolle, um wen es sich handelt?  
Wenn ja: Warum?

Ja  Nein

---

---

---



4. Ist Dir schon aufgefallen, dass sich manche Menschen nicht helfen lassen wollen? Hast Du eine Idee, woran das liegen könnte? Notiere drei mögliche Gründe:

1. 

---

2. 

---

3. 

---

Beispiellösung zu 4.)

Z.B.: Sie sind Perfektionisten, die immer alles alleine machen wollen. Sie wollen vor anderen nicht eingestehen, dass sie es nicht alleine schaffen können. Sie trauen sich nicht, andere anzusprechen. Sie glauben, anderen mit ihren Problemen auf die Nerven zu gehen.





## Entschuldigung, können Sie mir mal helfen?

Nun gilt es wieder einmal, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Versuche in der kommenden Woche, jeden Tag jemanden um einen kleinen Gefallen zu bitten. Vielleicht kannst Du Dich ja revanchieren, indem Du eine Gegenleistung anbietest?

Welche Erfahrungen hast Du während dieser Woche gemacht?  
Ist es Dir schwer gefallen, auf andere zuzugehen?




Datum	Gefallen	Von wem?	Erfahrung
Montag			  
Dienstag			  
Mittwoch			  
Donnerstag			  
Freitag			  
Samstag			  
Sonntag			  





## LÖSUNG: Welcher soziale Kompetenztyp bist du?



0 - 6 PUNKTE DER EGOIST	7 - 13 PUNKTE DER AUSGEGLICHENE	14 - 20 PUNKTE DER BESCHIEDENE
		
<p>Du weißt, was Du willst und setzt Deinen Willen auch konsequent durch. Zwischen Deinen eigenen Problemen und denen anderer kannst Du zwar gut unterscheiden, doch interessieren Dich die Probleme der anderen weniger. Bei Deinen Mitmenschen erweckst Du oft den Anschein egoistisch zu sein. Wenn Du im Beruf Erfolg haben willst, ist es aber wichtig, andere Wünsche zu respektieren. Tipp: Frage Deine Kollegen, ob Du ihnen helfen kannst. Bestimmt benötigst Du ihre Unterstützung auch einmal.</p>	<p>Du kannst gut auf andere eingehen und erkennst einen Freund oder eine Freundin in Not. Allerdings gibt es bei Dir auch Momente, in denen Dein Dickkopf überwiegt und Du nur an Dich denkst. Dann bist Du fordernd oder auch verletzend. Meistens gelingt Dir jedoch die Kurve und Du akzeptierst die Meinung anderer oder schliesst einen Kompromiss. Tipp: Du hast ein gutes Gleichgewicht gefunden zwischen Helfen und Helfen lassen. Nutze diese Fähigkeit. Vielleicht bist gerade Du ein hervorragender Vermittler.</p>	<p>Dir ist es immer sehr wichtig, dass eine entspannte und friedliche Atmosphäre herrscht. Dafür steckst Du auch öfters Mal Deine eigenen Wünsche zurück und hilfst, wann immer Du gefragt wirst. Meistens hältst Du Dich im Hintergrund und verzichtest darauf, auf Deine eigene Leistung hinzuweisen. Tipp: Auch wenn Du anderen immer hilfsbereit zur Seite stehst, ist das keine Garantie dafür, dass Du ebenfalls so behandelt wirst. Bestehe einmal darauf, dass man Dir hilft. Schliesslich hast Du dies schon viele Male getan!</p>



## RÜCKBLICK...

- Um Hilfe zu bitten, ist kein Zeichen von Schwäche!
- Wer sich auf die Hilfe anderer verlassen kann, fühlt sich oft weniger überfordert.
- Nicht nur Freunde und Familie können Hilfe bieten. Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Beratungsstellen, wo man sich bei Bedarf professionelle Hilfe holen kann.
- Hilfe kommt nicht von alleine! Soziale Kompetenzen sind eine wichtige Voraussetzung, um Unterstützung zu bekommen.



# Literaturverzeichnis

- Bastien, C. H., Vallières, A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the Insomnia Severity Index (ISI) as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2, 297-307.
- Berger, B. G. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest*, 48, 330-353.
- Beyer, A., & Lohaus, A. (2005). Stressbewältigung im Jugendalter: Entwicklung und Evaluation eines Präventionsprogramms. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 52, 33-50.
- Beyer, A. & Lohaus, A. (2006). Stressbewältigung im Jugendalter. Ein Trainingsprogramm. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Brand, S., Beck, J., Gerber, M., Hatzinger, M., & Holsboer-Trachsler, E. (2009). Football is good for your sleep». Favorable sleep patterns and psychological functioning of adolescent male intense football players compared to controls. *Journal of Health Psychology*, 14, 1144-1155.
- Brand, S., Gerber, M., Hatzinger, M., Beck, J., Pühse, U., & Holsboer-Trachsler, E. (2010). High exercise levels are related to favorable sleep patterns and psychological functioning in adolescents: A comparison of athletes and controls. *Journal of Adolescent Health*, 46, 133-141.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C., & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30, 393-416.
- Caldwell, J. A., Caldwell, J. L., & Schmidt, R. M. (2008). Alertness management strategies for operational contexts. *Sleep Medicine Review*, 12, 257-273.
- Frydenberg, E., & Brandon, C. M. (2002). *The best of coping*. Melbourne: Camberwell.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266.
- Fuchs, R. (2003). *Sport, Gesundheit und Public Health*. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2008). *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils im Kontext der medizinischen Rehabilitation: Ein motivational-volitionales Interventionskonzept (MoVo-LISA Projekt)*. Unveröffentlichter Endbericht. Freiburg: Universität Freiburg.
- Gerber, M. (2008). *Sport, Stress und Gesundheit bei Jugendlichen*. Schorndorf: Hofmann.
- Gerber, M., & Pühse, U. (2008). Don't crack under pressure! – The influence of leisure time physical activity and self-esteem on the stress-illness-relationship among adolescents. *Journal of Psychosomatic Research*, 65, 363-369.
- Gerber, M., & Pühse, U. (2009). Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian Journal of Public Health*, 37, 801-819.
- Gerber, M., Mallett, C., & Pühse, U. (2011). Beyond intentional processes: The role of action and coping planning in explaining exercise behaviour among adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Gerber, M., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2010). Fitness and exercise as correlates of sleep complaints. Is it all in our minds? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(5), 893-901.
- Göhner, W., & Fuchs, R. (2007). *Änderung des Gesundheitsverhaltens. MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung*. Göttingen: Hogrefe.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Stuhlmacher, A. F., Thurm, A. E., McMahon, S. D., & Halpert, J. A. (2003). Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mechanisms of risk. *Psychological Bulletin*, 129, 447-466.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E., McMahon, S. D., & Gipson, P. Y. (2004). Stressors and child and adolescent psychopathology: Measurement issues and prospective effects. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33, 412-425.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E., McMahon, S. D., Gipson, P. Y., Campbell, A. J., et al. (2006). Stressors and child and adolescent psychopathology: Evidence of moderating and mediating effects. *Clinical Psychological Journal*, 26, 257-283.



# Literaturverzeichnis

- Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E., McMahon, S. D., Gipson, P. Y., Campbell, A. J., et al. (2006). Stressors and child and adolescent psychopathology: Evidence of moderating and mediating effects. *Clinical Psychological Journal*, 26, 257-283.
- Hampel, P., Petermann, F., & Dickow, B. (2001). SVF-KJ. Stressverarbeitungsfragebogen von Janke und Erdmann angepasst für Kinder und Jugendliche. Göttingen: Hogrefe.
- Hartmann, T., Gerber, M., & Pühse, U. (im Druck). Zeig dem Stress die rote Karte. Ein bewegungsorientiertes Stressmanagement. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Hobfoll, S. E. (1998). Stress, culture, and community. The psychology and philosophy of stress. New York: Plenum Press.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Layton, B.J. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine* 7 (7), e1000316.
- Jäger, R. (2000). Selbstmanagement und persönliche Arbeitstechniken (3. Aufl.). Giessen: Dr. Götz Schmidt.
- Kairies, K. (2001). Stress bewältigen durch Kreativität. Mit praktischen Übungen. Heidelberg: I.H. Sauer-Verlag GmbH.
- Kaluza, G. (2004). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer.
- Krämer, L. & Fuchs, R. (2010). Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme: Zwei neue Messinstrumente. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 18, 170-182.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1981). Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Stress: Theorien; Untersuchungen; Maßnahmen* (S. 213-260). Bern: Huber.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1997). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Linneweh, K. (2002). Stresskompetenz. Der erfolgreiche Umgang mit Belastungssituationen in Beruf und Alltag. Weinheim: Beltz.
- McMahon, S. D., Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E., & Ey, S. (2003). Stress and psychopathology in children and adolescents: is there evidence of specificity? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44, 107-133.
- Merkle, R. (2002). *Test: Wie steht es um dein Selbstvertrauen*. Mannheim: PAL Verlagsgesellschaft mbH.
- Ramaciotti, D., & Perriard, J. (2001). *Les coûts du stress en Suisse*. Bern: Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco).
- Schwarzer, R. (2000). *Stress, Angst und Handlungsregulation*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schwenkmezger, P., Steffgen, G., & Dusi, D. (1999). *Umgang mit Ärger*. Göttingen: Hogrefe.
- Selye, H. (1981). Geschichte und Grundzüge des Stresskonzepts. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Stress: Theorien; Untersuchungen; Maßnahmen* (S. 163-187). Bern: Huber.
- Siegrist, K., & Silberhorn, T. (1998). *Stressabbau in Organisationen. Ein Manual zum Stressmanagement*. Münster: LIT Verlag.
- Sniehotta, F. F., Schwarzer, R., Scholz, U., & Schüz, B. (2005). Action planning and coping planning for longterm lifestyle change: Theory and assessment. *European Journal of Social Psychology*, 35, 565-576.
- Steiner, H., & Buholzer, O. (1999). *Stress. Stressbewältigung in der Schule und im Alltag. Hintergrundinformationen, Tipps, Impulse zur Bewältigung*. Sempach: Verlag Wagus.
- Wolf, D. (2001). *Test: Soziale Angst*. Mannheim: PAL Verlagsgesellschaft mbH.



# Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel

in Kooperation mit dem Zentrum für  
Affektive-, Stress- und Schlafstörungen  
der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel

Das Autorenteam:

Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel



Zentrum für Affektive-, Stress und Schlafstörungen der UPK Basel



Eidgenössische Hochschule Magglingen, Berufsfachschulsport

