

- Ab welchem Alter ist die Aktivität geeignet?
- **Vorbereitung:** Die Zeit, die Sie benötigen, bis die Aktivität einsatzbereit ist.
- **Einfache Durchführung:** Die Jugendlichen müssen keine oder nur wenige Texte lesen. Abstraktes und vernetztes Denken ist nicht erforderlich.
- **Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad:** Die Aktivität erfordert Lesekompetenz, abstraktes oder vernetztes Denken.

Datum	Aktivität	Beschreibung	Eigenschaften
<input type="checkbox"/>	01 Die Tür	 feel-ok.ch/g-stress-1 Diese Aktivität beweist, dass manche Ziele ohne die Hilfe anderer nur schwer oder nicht zu erreichen sind und fördert die Teamarbeit. Bei dieser Aktivität wird eine junge Person aufgefordert, mit geschlossenen Augen eine Tür zu erreichen, wobei Hindernisse auf dem Weg liegen, die nicht berührt werden dürfen. Zuerst muss die Person überlegen, wie sie unter diesen Bedingungen die Tür erreichen kann, erst dann darf sie loslaufen. Sie wird es aber nur schaffen, wenn sie von der Klasse unterstützt wird.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 9 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Einfache Durchführung: 10 min
<input type="checkbox"/>	02 Die Jugend kennt sich aus!	 feel-ok.ch/g-stress-2 Mit dieser Aktivität lernen die Schüler*innen von den Erfahrungen der anderen und drücken ihre Lieblingsstrategien gegen Stress kreativ aus. Die Schüler*innen lesen einen Artikel von feel-ok.ch, in dem sie erfahren, wie sich andere Jugendliche entspannen oder was sie tun, um sich besser zu fühlen. Insgesamt werden in dem Artikel 16 Strategien vorgestellt. Die Schüler*innen wählen die Strategie aus, die sie als besonders wirksam empfinden und zeichnen diese. Wenn sich jemand zum Beispiel für "Musik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 9 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Einfache Durchführung: 30 min

		<p>hören" entscheidet, könnte er Musiknoten oder ein Instrument zeichnen. Wenn alle Zeichnungen fertig sind, werden sie an die Tafel/Wand gehängt. Die Jugendlichen schauen sich die Zeichnungen der anderen an und versuchen herauszufinden, was sie darstellen. Abschliessend findet eine Diskussion statt.</p>	
<input type="checkbox"/>	03	<p>Top Ten der Situationen, die mich stressen</p> <p> feel-ok.ch/g-stress-3</p> <p>Bei dieser Aktivität werden soziale Ressourcen als wirksame Stressbewältigungsstrategie eingesetzt.</p> <p>Zunächst wird ein kurzes Video gezeigt, in dem neun typische Stresssituationen vorgestellt werden. Die Schüler*innen sollen sich diese notieren, doch das Video läuft so schnell, dass sie es nicht schaffen. Deshalb soll die Klasse überlegen, wie sie die Aufgabe gemeinsam lösen kann. Zum Beispiel könnte eine Person die erste Stresssituation notieren, eine zweite Person die zweite Stresssituation und so weiter. Nachdem alle neun Stresssituationen erfasst wurden, wählen die Jugendlichen eine davon aus und besprechen in Gruppen mögliche Strategien zur Bewältigung. Anschliessend können sie KI-Tools nutzen, um zusätzliche Ideen zu entwickeln. Zum Abschluss präsentiert jede Gruppe ihre Erkenntnisse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 12 Jahren ▪ Vorbereitung: 15 min ▪ Einfache Durchführung: 30-45 min
<input type="checkbox"/>	04	<p>Der Superstar</p> <p> feel-ok.ch/g-stress-4</p> <p>Diese Aktivität hilft den Jugendlichen, Stress durch Relativierung der Folgen, Ablenkung oder achtsame Selbstwahrnehmung zu reduzieren.</p> <p>Die Jugendlichen schliessen die Augen, während eine Person mit schweren Schritten durch die Klasse läuft. Sie wissen, dass derjenige, der berührt wird, singen muss. Das Warten und die Unsicherheit erzeugen Stress. Nach dem kurzen Gesang üben die Teilnehmenden Entspannungstechniken, um in Stresssituationen innere Ruhe zu bewahren. Die Übung wird mehrmals</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 9 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Einfache Durchführung: 10-20 min

		wiederholt, wodurch die Wirkung der Entspannungstechniken zunimmt und die Angst vor dem Singen nachlässt.	
<input type="checkbox"/>	05	Checkliste gegen Stress  feel-ok.ch/g-stress-5 <p>Diese Aktivität hilft den Jugendlichen, das Zusammenspiel von Motivation, Anforderungen, Ressourcen, Erwartungen und Bedürfnissen im Kontext der Stressprävention zu verstehen.</p> <p>Es werden acht Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält einen Zettel mit einer Aufgabe und einem Link, über den sie die benötigten Inhalte auf feel-ok.ch finden kann, um eine kurze Präsentation vorzubereiten. Die Gruppen bereiten ihre Präsentationen in folgender Reihenfolge vor: 0. Theorie: Was ist Stress? 1. Analyse: Was stresst dich? 2. Motivation: Bist du bereit, Stress zu bewältigen? 3. Anforderungen: Wie kannst du sie handhaben? 4. Ressourcen: Was brauchst du, um Stress zu meistern? 5. Erwartungen: Welche Gedanken lösen oder vermindern Stress? 6. Bedürfnisse: Was tut dir gut? 7. Entscheidung: Was wirst du konkret tun?</p> <p>Auf jede Präsentation folgt eine kurze Diskussion. Sobald die Jugendlichen die Checkliste gegen Stress verstanden haben, erhalten sie fünf ausgefüllte Checklisten als Beispiel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 13 Jahren ▪ Vorbereitung: 15 min ▪ Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad: 3 bis 5 Lektionen
<input type="checkbox"/>	06	Wer bin ich?  feel-ok.ch/g-stress-6 <p>Die Jugendlichen lernen sich besser kennen und erhalten neue Anregungen für den Umgang mit Stresssituationen.</p> <p>Das Blatt „Wer bin ich?“ enthält vier Fragen, darunter „Welche Superkraft hätte ich, wenn ich ein Superheld wäre?“ und „Wie gehe ich mit Stresssituationen um?“. Die Jugendlichen beantworten die Fragen schriftlich. Anschliessend werden die Blätter gemischt und einzeln gezogen. Die Antworten werden vorgelesen, und die Gruppe bzw. Klasse versucht</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 9 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Einfache Durchführung: 15-30 min

			herauszufinden, wer der Verfasser oder die Verfasserin ist. Ergänzend zu jedem Blatt entsteht ein Austausch und eine Diskussion.	
<input type="checkbox"/>	07	Entspannungsübungen	 feel-ok.ch/g-stress-7 <p>Drei audiogestützte Entspannungsübungen – „Reise durch den Körper“, „Was spüre ich?“ und „Die finstere Höhle“ – helfen den Jugendlichen, Momente der inneren Ruhe zu finden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 9 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Einfache Durchführung: je 5 bis 20 min
<input type="checkbox"/>	08	Gedanken und Gefühle	 feel-ok.ch/g-stress-8 <p>Die Aktivität hat zum Ziel, zu veranschaulichen, wie Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Stress miteinander interagieren.</p> <p>Zur Vorbereitung lesen die Schüler*innen zu Hause den Artikel „Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten“ auf feel-ok.ch. Anschliessend werden in der Klasse Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält ein Arbeitsblatt mit drei geschilderten Stresssituationen und diskutiert sechs Fragen. Diese helfen zu verstehen, wie Gedanken und Erwartungen beeinflussen, ob in einer bestimmten Situation mit Stress oder Gelassenheit reagiert wird.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 12 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad: 45 min
<input type="checkbox"/>	09	Konflikte entschärfen	 feel-ok.ch/g-stress-9 <p>Die Fähigkeit, Konflikte friedlich, fair und sachlich zum Vorteil aller Beteiligten zu lösen, ist eine der wichtigsten persönlichen und sozialen Kompetenzen zur Stressprävention.</p> <p>Die Aktivität verläuft in drei Phasen. In der ersten Phase diskutieren Kleingruppen anhand einer geschilderten Konfliktsituation vier Fragen, die bestimmen, wie sich der Konflikt weiterentwickeln wird. Anschliessend analysieren die Gruppen in der zweiten Phase einen neuen Konfliktfall und erstellen eine eigene Checkliste für den konstruktiven Umgang mit Konflikten, die mit der Checkliste von feel-ok.ch ergänzt werden kann. In der</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 12 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad: 60-90 min

			<p>dritten Phase wenden die Kleingruppen ihre Checkliste auf einen weiteren Konfliktfall an, um diesen friedlich zu lösen. Falls sinnvoll, kann am Ende zusätzlich ein vierter Fall besprochen werden – ein tatsächlicher Konflikt, der in der Klasse stattgefunden hat.</p>	
<input type="checkbox"/>	10	Der Zombie	<p> feel-ok.ch/g-stress-10</p> <p>Das Spiel „Der Zombie“ thematisiert die Erkenntnis, dass Stress unter anderem durch fehlende Ressourcen entstehen kann. Umgekehrt bedeutet dies, dass die Stärkung relevanter Ressourcen dazu beitragen kann, negative Stresserlebnisse zu mildern.</p> <p>Im Spiel übernimmt eine Person die Rolle des Zombies und bewegt sich langsam auf ein Opfer zu, das Fragen beantworten muss. Bei einer richtigen Antwort stoppt der Zombie, und das Opfer erhält unter bestimmten Bedingungen eine Zauberkarte (=die Ressource), die es künftig einsetzen kann, um den Zombie aufzuhalten, falls es erneut zur Zielperson wird. Wird das Opfer jedoch berührt oder flüchtet es, wird es selbst zum Zombie. In diesem Spiel ist die Aufgabe der Druck, eine schwierige oder gar unmögliche Frage zu beantworten, bevor man berührt wird. Und die Ressource ist entweder die Antwort selbst (wenn man sie kennt) oder die Zauberkarte (wenn man sie hat). Auf diese Weise erleben die Jugendlichen die Bedeutung von Ressourcen als Mittel gegen Stress.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 12 Jahren ▪ Vorbereitung: 20 min ▪ Einfache Durchführung: 45-60 min
<input type="checkbox"/>	11	Karaouble	<p> feel-ok.ch/g-stress-11</p> <p>Die Jugendlichen lernen aus den Erfahrungen anderer Jugendlicher, wie sie mit Stress umgehen, und lassen sich inspirieren, um eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln.</p> <p>Dafür erhalten sie das Arbeitsblatt „Karaouble“, das die Frage eines 14-jährigen Jungen enthält, der wissen wollte, wie andere mit Stress umgehen. Das Team von feel-ok.ch hat dazu Schulklassen befragt und 27 Antworten ausgewählt, die auf dem Arbeitsblatt aufgeführt sind. Die Jugendlichen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 10 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Einfache Durchführung: 30 min

schneiden diese Antworten aus und kleben diejenigen, die sie für besonders wirkungsvoll halten, auf die dritte Seite des Arbeitsblattes und ergänzen sie ggf. durch eigene Ideen. Diese Aufgabe wird individuell bearbeitet. Abschliessend lassen die Jugendlichen die ausgefüllte Seite auf dem Tisch liegen, stehen auf und lesen die Tipps, die ihre Mitschüler*innen ausgewählt und aufgeschrieben haben.



12

Fremde Dimension



feel-ok.ch/g-stress-12

Dankbarkeit stärkt die Widerstandsfähigkeit gegenüber Herausforderungen und Stress.

Die Jugendlichen setzen sich mit folgendem Szenario auseinander: Jeder steht vor einer Tür, die in eine andere Dimension führt, und darf drei Wünsche äussern – Dinge, Situationen oder Personen, die sie bereits haben und die sie auch in der neuen Dimension haben möchten, um sich wohlfühlen. Mithilfe der 1-2-4-Methode überlegen die Jugendlichen, was ihnen wichtig ist, und schreiben ihre Wünsche in grosser Schrift auf A4-Blätter. Diese Blätter werden an der Wandtafel aufgehängt, damit alle sie lesen können. Anschliessend markieren die Jugendlichen mit einem Strich die Wünsche, die ihnen besonders bedeutsam erscheinen. Da es sich dabei um Menschen, Aktivitäten oder Gegenstände handelt, die bereits zu ihrem Leben gehören, wird in einer Diskussion reflektiert, ob sie dafür dankbar sind. Zudem werden Aspekte wie Luft, Licht, Geräusche, Wasser und Nahrung thematisiert, die vermutlich nicht genannt wurden. Am Ende haben die Jugendlichen bewusst wahrgenommen, wie viele Menschen und Dinge in ihrem Leben wertvoll sind. Diese Erkenntnisse halten sie auf dem Blatt „Dankbarkeit“ fest.

- Ab 12 Jahren
- Vorbereitung: 30 min
- Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad: 45-60 min