

Lektionsvorschläge Stress am Arbeitsplatz

von Yvonne Polloni

Themen

- Stress kann durch unterschiedliche Situationen ausgelöst werden: Angst, Fehler zu machen, Zeitdruck, Anforderungen von aussen oder an sich selber
- Körperliche Belastungen sind in einigen Berufen stärker als in anderen
- Psychische Belastungen werden seltener beachtet als körperliche
- Möglichkeiten zur Stressbewältigung
- Stress kann auch positiver Antrieb sein

Lektionen und Dauer

- 1 Lektion Film anschauen und besprechen (45 Minuten)
- 3 Lektionen Übungen zum Umgang mit Stress: drei Vorschläge von feel-ok à je 45 Minuten

Film anschauen und besprechen

Zeit: 45 Minuten

Sozialform: Gruppenarbeit, Plenum

Material: Arbeitsblatt zum Film «Stress am Arbeitsplatz» (s. am Kapitelende)

Ablauf:

Gruppenpuzzle: Die Jugendlichen werden vor der Filmbetrachtung in vier Gruppen eingeteilt. Alle erhalten ein Arbeitsblatt (s. am Kapitelende). Jeder Gruppe sind zwei Fragen zugeteilt:

Gruppe 1: *Wovor haben Ralphie und Rinor Angst? Was hilft Ihnen mit dieser Angst umzugehen?*

Gruppe 2: *Welche Herausforderungen sind für Farzad stressig? Was macht er gegen den Stress?*

Gruppe 3: *Welche Art von Stress hat Riccarda erlebt? Was hat ihr geholfen?*

Gruppe 4: *Wodurch macht sich Rahela Stress? Was würdet ihr Rahela sagen?*

Die Jugendlichen können während des Films Notizen zu ihrer zugeteilten Frage machen. Sie beantworten dann die Frage im Anschluss an den Film in Einzelarbeit abschliessend (5 Minuten).

Danach bilden sich Gruppen: Je eine Person aus Gruppe 1, 2, 3 und 4. Jede Person präsentiert den anderen aus der Gruppe die Frage und die vorbereitete Antwort. Die anderen können sich Notizen machen und ergänzen (15 Minuten).

Anschliessend tauschen sich die Gruppen zu folgenden Fragen aus (s. Arbeitsblatt) (15 Minuten)

- *Habt ihr auch schon ähnliche Situationen wie die Jugendlichen im Film erlebt? Erzählt sie einander.*
- *Welche Stresssituationen kennt ihr sonst noch?*
- *Welche Möglichkeiten gibt es, mit den verschiedenen Formen von Stress umzugehen?*
- *Was kann positiv am Stress sein?*

Umgang mit Stress: 45-180 Minuten je nach Auswahl

Zeit: Zwischen 45 und 180 Minuten, je nach Auswahl

Lernziele: Die Jugendlichen setzen sich mit persönlichen Stresssituationen auseinander. Sie betrachten ihre eigenen Gefühle, die Stress auslösen. Sie machen sich Gedanken, wie sie mit Stress umgehen können.

Sozialform: Einzel-, Paar-, Gruppenarbeit je nach Auswahl

Material: Arbeitsblätter von feel-ok, für Beispiel 4: Computer /Tablet für die Jugendlichen

www.feel-ok.ch ist ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche von der Gesundheitsstiftung Radix, das zu zahlreichen Themen Wissen vermitteln, Auseinandersetzung mit sich und anderen ermöglicht und kostenlose Unterlagen für Lehrpersonen zur Verfügung stellt. Auf www.feel-ok.ch finden sich zahlreiche Hinweise und Übungen zum Thema Stress sowie Beispiele für eine Unterrichtslektion im Anschluss an den Film «Stress am Arbeitsplatz»:

Beispiel 1: Arbeitsblatt: Stress – warum? wie? und dann? (s. Link) (45 Minuten)

Mit diesem Arbeitsblatt gehen die Jugendlichen der Frage nach, was sie selber stresst und was gegen Stress hilft. Sie arbeiten allein und im Austausch mit anderen. Der letzte Punkt auf dem Arbeitsblatt kann individuell oder auch im Plenum gemacht werden:

https://www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/stress_wie_was_warum.pdf

Beispiel 2: Arbeitsblatt: Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten (s. Link) (45 Minuten)

In Gruppen besprechen die Jugendlichen Beispiele von Stress- und Drucksituationen. Sie machen sich Gedanken zu ihren eigenen Gefühlen in der jeweiligen Situation.

https://www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/stress_gedanken_gefuehlen_koerper_verhalten.pdf

Beispiel 3: Arbeitsblatt: Gestresst? Gelaugnet? Schlechte Stimmung? (s. Link) (45 Minuten)

Die Jugendlichen zeigen anhand von Zeichnungen wie es ihnen gelingt, sich in stressreichen Situationen besser zu fühlen, sich zu entspannen oder Probleme zu lösen. Im Plenum werden die Antworten und Themen gemeinsam angeschaut.

https://www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/stress_schlechteStimmung_jugendtipps.pdf

Eine weitere Möglichkeit ist, dass die Jugendlichen sich selbständig und interessengeleitet unter https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/stress.cfm zum Thema Stress informieren und Übungen machen. Dies kann auch eine Hausaufgabe sein.

Arbeitsblatt zu Stress am Arbeitsplatz

Teil 1: Du bist einer Gruppe und einer dazugehörenden Frage zugeteilt. Versuche während des Films die Frage zu beantworten. Du hast nach dem Film fünf Minuten Zeit, dir Notizen zu machen. Danach wirst du die Frage und deine Antwort der anderen Gruppen vorstellen.

Gruppe 1: Wovor haben Ralphie und Rinor Angst? Was hilft ihnen mit dieser Angst umzugehen?

Gruppe 2: Welche Herausforderungen sind für Farzad stressig?

Gruppe 3: Welche Art von Stress erlebt Riccarda?

Gruppe 4: Wodurch macht sich Rahela Stress?

Teil 2: Tauscht euch nun gemeinsam zu folgenden Fragen aus:

- *Habt ihr auch schon ähnliche Situationen wie die Jugendlichen im Film erlebt? Erzählt sie einander.*
- *Welche Stresssituationen kennt ihr sonst noch?*
- *Welche Möglichkeiten gibt es, mit den verschiedenen Formen von Stress umzugehen?*
- *Was kann positiv am Stress sein?*