

Spickzettel



- Alle Anwesenden (abgesehen von der Leitungsperson) werden die Augen schliessen und dürfen sich während der Übung nicht bewegen.
- Die Leitungsperson wird dann langsam zwischen den Anwesenden umherlaufen.
- Sobald sie die Schulter von jemandem berührt, muss der*die Auserwählte zu singen beginnen.
- Fragen Sie dann, wie die Gruppe diese Übung erlebt hat und wie man die Stresserlebnisse mildern könnte (Entspannungstipps auf Seite 2).
- Wiederholen Sie die Übung mehrmals...
- Nach jedem kleinen Konzert fragen Sie alle, wie sie diesen Stresstest bestanden haben. Ein bisschen besser als das erste Mal?
- Falls jemand behauptet, keine positive Wirkung gespürt zu haben, schlagen Sie vor, einen anderen Tipp aus der Liste zu wählen oder sich von den Kollegen*innen inspirieren zu lassen.

Hintergrundwissen

Stress entsteht im Kopf. Weil Stress im Kopf entsteht, kann man versuchen, Stress im Kopf zu überwinden:

- Dadurch, dass man sich mehr zutraut,
- dass man sich ablenkt,
- oder dass man die negativen Folgen relativiert.

Entspannungstipps



Konzentriere dich auf deine Atmung

Denke an etwas Schönes

Sage dir selbst: "Auch wenn ich singen muss, egal. Es passiert nichts Schlimmes. Vielleicht lachen die anderen. Aber es ist egal. Das ist ok. Ich werde auch lachen..."