



## STRESS | WARUM? WIE? UND DANN?

Was stresst dich? Wie fühlt sich Stress an? Was hilft dir gegen Stress? Das Arbeitsblatt begleitet dich, um auf diese Fragen deine persönlichen Antworten zu finden.

### A

#### Was stresst dich?

1. Nimm dir 5 Minuten Zeit und überlege allein, welche Probleme, Schwierigkeiten und Herausforderungen dich unter Druck setzen oder in dir negative Gefühle / Gedanken auslösen. **Schreibe deine Antwort auf die Rückseite dieses Blattes.**
2. Sobald die Lehrperson das ok gibt, stehst du auf; deine Kollegen\*innen auch. Ihr könnt euch 5 Minuten frei im Raum bewegen und gegenseitig fragen, was euch stresst. Gehe dabei nicht nur zu deinen Freunden\*innen, sondern auch zu jenen, mit denen du selten in Kontakt bist. **Falls du von den anderen eine Antwort hörst, die auch für dich zutreffend ist, ergänze deine Liste auf der Rückseite.**

### B

#### Wie fühlt sich Stress an?

3. Du bist zu deinem Platz zurückgekehrt. Nimm dir wieder 5 Minuten Zeit und überlege dir, woran du im Körper, in deinen Gedanken und Gefühlen sowie in deinem Verhalten merkst, dass du gestresst bist. **Schreibe deine Antwort auf die Rückseite.**
4. Sobald die Lehrperson das ok gibt, steht ihr auf. Während 5 Minuten könnt ihr euch frei im Raum bewegen und gegenseitig fragen, wie ihr Stress erkennt. **Falls du eine neue für dich zutreffende Antwort hörst, vervollständige deine Liste auf der Rückseite.**

### C

#### Was hilft dir gegen Stress?

5. Du bist zu deinem Platz zurückgekehrt. Nimm dir 5 Minuten Zeit und überlege dir, wie es dir gelingt, dich besser zu fühlen oder Probleme zu lösen, wenn du unter Druck bist oder es dir nicht gut geht. **Schreibe deine Antwort auf die Rückseite.**
6. Sobald die Lehrperson das ok gibt, steht ihr auf. Jetzt habt ihr 10 Minuten Zeit, um euch auszutauschen. **Was hilft euch gegen Stress? Neue Ideen kannst du auf die Rückseite schreiben.**

### feel-ok.ch

7. **Was stresst dich? Wie fühlt sich Stress an? Was hilft dir gegen Stress?** Diese Fragen wurden von tausenden Jugendlichen beantwortet. Ihre Antworten findest du auf [feel-ok.ch/stress-einstieg](https://www.feel-ok.ch/stress-einstieg). Schau dir den Link an. **Falls du etwas Neues erfährst, was für dich zutreffend ist, vervollständige deine persönliche «Anti-Stress»-Liste auf der Rückseite dieses Blattes.**