

Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

Arbeitsauftrag für zu Hause

1. Suche im Web jeweils zwei Bilder für folgende Situationen:

- a) Eine Person glaubt, nichts gegen Stress und grosse Herausforderungen tun zu können.
- b) Eine Person glaubt, schwierige Situationen und Herausforderungen kontrollieren/beherrschen zu können.

2. Beantworte folgende Fragen:

- a) Welche Dinge, die Stress verursachen, können von einem Menschen geändert werden?
- b) Welche Dinge, die Stress verursachen, können von einem Menschen nicht beeinflusst werden?
- c) Wie gehen Menschen mit Dingen um, die sie nicht beeinflussen können?

3. Stelle dir vor, wie du bei etwas, das dir schwierig erscheint, Erfolg hast (z. B. in peinlichen oder unangenehmen Situationen). Was ist das für ein Gefühl?

Diese Aufgabe ist nicht einfach und könnte dir am Anfang schwerfallen.

- a) Entwickle in Gedanken einen Film, den du in schwierigen Situationen abspielen kannst, um dir Mut zu machen. (Tipp: Der Film soll dir ein gutes Gefühl geben.)



Quelle: Mindmatters. Förderung der Psychischen Gesundheit in und um die Schulen.